



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ALGILANAN AİLE YAŞAM DOYUMUNUN MANEVİYAT VE
PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Nimet KAŞITOĞLU

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ

İSTANBUL-2022

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ALGILANAN AİLE YAŞAM DOYUMUNUN MANEVİYAT VE
PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Nimet KAŞITOĞLU

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ

İSTANBUL-2022

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Tarih

Nimet KAŞITOĞLU

İmza

TEŞEKKÜR

Hayatının yönü, yolda şekillenmiş biri olarak, diyebilirim ki; bu çalışma yolculuğumun en önemli kilometre taşlarından birini oluşturdu. Gecikmiş ama gerekli bir yolculuktu.

Bu çalışmanın her aşamasında sabırla ve ilgiyle bana yol gösteren, aynı zamanda öğrencisi olarak da istifade ettiğim hocam ve değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ' a,

Bir eğitim kurumunun sağlayabileceği tüm imkânları mümkün olan en iyi ve ulaşılabilir şekilde sunan okulum ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ'ne, kendilerinden çok şey öğrendiğim Sosyal Bilimler Enstitüsü eğitim kadrosuna ve üslubuna hayran olduğum hocam, Yüksek Lisans Eğitim danışmanım Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL'a,

Araştırmanın veri toplama kısmında kullandığım ölçeklerin geliştirilmesinde ve uygulanmasında katkı sağlayan, çalışmalarından fazlasıyla yararlandığım değerli bilim insanları Doç. Dr. K. Fatih YAVUZ'a, Dr. Öğr. Üyesi Figen KASAPOĞLU'a, ve Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY'a,

Birlikte geçirebileceğimiz anlardan feragat ederek çalışmam için bana hediye eden, maddi manevi desteklerini daima hissettiğim ve yaptığım her şeye varlıklarıyla değer katan aileme,

Bugüne kadar ki eğitim hayatımda beslendiğim ve temas ettiğim tüm hocalarıma,

Süreçteki inanılmaz teşvikleri ve motivasyon için her biri candan dostlarıma,

Son olarak gölgesinde büyüdüğüm, bir ben varsa ondan ötürü dediğim annem Salkım Hanıma,

Saygıyı, sevgiyi ve sonsuz TEŞEKKÜRÜ borç bilirim.

ÖZET

ALGILANAN AİLE YAŞAM DOYUMUNUN MANEVİYAT VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Algılanan aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin incelendiği bu araştırma, betimleyici araştırma yöntemlerinden tarama araştırması modeli çerçevesinde planlanmıştır. Çalışmada, genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul’da yaşayan, 18-45 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Evrende yer alan 359 katılımcı, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak örnekleme dâhil edilmiştir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formunu, Aile Yaşam Doyumu Ölçeğini, Manevi Yönelim Ölçeğini, Kabul ve Eylem Formu-II’yi kapsayan anket formu veri toplama aracı kullanılmıştır. Veriler Google form aracılığı ile toplanmış ve SSPS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında dört alt probleme cevap aranmıştır ve ulaşılan bulgular şu şekildedir: (1) Aile yaşam doyumu puanlarında her bir birimlik artış, katılımcıların manevi yönelimi yüksek olan grupta yer alma ihtimallerini %3,3 oranında yükseltmektedir. (2) Algılanan aile yaşam doyumunun yordama düzeyi kontrol edildiğinde, araştırma kapsamında incelenen demografik değişkenlerin hiçbiri katılımcıların manevi yönelimi yüksek olan grupta yer alma ihtimallerini istatistiksel olarak kestirememektedir. (3) Aile yaşam doyumu puanlarında gerçekleşen her bir birimlik artışa karşılık katılımcıların psikolojik esneklik puanlarında 0,2 puanlık bir artışın olması öngörülmektedir. (4) Her yaş artışında psikolojik esneklik puanlarında 0,2 puanlık bir artışın olması ve babası hayatta olanların psikolojik esneklik puanlarının babası vefat etmiş olanlara göre 3,85 puan daha yüksek olması beklenmektedir. Ulaşılan bu bulgulara dayanarak bireylerin algıladığı aile yaşam doyumunun artması halinde maneviyat düzeylerinin ve psikolojik esneklik düzeylerinin artacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Aile yaşam doyumu, maneviyat, psikolojik esneklik

ABSTRACT

THE EFFECT OF PERCEIVED FAMILY LIFE SATISFACTION ON SPIRITUALITY AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY

This research, which examines the effect of perceived family life satisfaction on spirituality and psychological flexibility, was planned within the framework of the survey research model, which is one of the descriptive research methods. In the study, the relational screening model, which is one of the general screening models, was used. The population of the research consists of individuals between the ages of 18-45 living in Istanbul. 359 participants were included in the sampling using the easily accessible sampling method. In the study, a questionnaire form data collection tool including Personal Information Form, Family Life Satisfaction Scale, Spiritual Orientation Scale, Acceptance and Action Form-II was used. The data were collected via Google form and analyzed using the SSPS program. Within the scope of the research, answers to four sub-problems were sought and the findings are as follows: (1) Each unit increase in family life satisfaction scores increases the probability of the participants to be in the group with a high spiritual orientation by 3.3%. (2) When the predictive level of perceived family life satisfaction is controlled, none of the demographic variables examined within the scope of the research can statistically predict the probability of the participants to be in the group with a high spiritual orientation. (3) For each unit increase in family life satisfaction scores, it is predicted that there will be an increase of 0.2 points in the psychological flexibility scores of the participants. (4) It is predicted that there will be an increase of 0.2 points in psychological flexibility scores as age increases one unit and that the psychological flexibility scores of the participants whose fathers have passed away will be 3.85 points lower than those whose fathers are still alive. Based on these findings, it can be said that if individuals' perceived family life satisfaction increases, their level of spirituality and psychological flexibility will increase.

Keywords: Family life satisfaction, spirituality, psychological flexibility

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
KISALTMALAR DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımlanması.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sayıltıları.....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.6. Tanımlar.....	5
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Aile Yaşam Doyumu	6
2.1.1. Aile yaşam doyumunu etkileyen faktörler.....	7
2.1.2. Aile yaşam doyumuna ilişkin araştırmaların sonuçları.....	8
2.2. Maneviyat	11
2.2.1. Din ve maneviyat ilişkisi	12
2.2.2. Maneviyatın kavramının akademik anlamda tanımlanması	14
2.2.3. Maneviyata ilişkin araştırmaların sonuçları.....	15
2.3. Psikolojik Esneklik	19
2.3.1. Psikolojik esnekliğin bileşenleri	20
2.3.2. Psikolojik esnekliğe ilişkin araştırmaların sonuçları	24
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırma Modeli	28
3.2. Evren ve Örneklem	28
3.3. Veri Toplama Araçları	30
3.4. Verilerin Analizi	32

4. BULGULAR.....	33
4.1. MYÖ Puanları İçin Doğrusal Regresyon Varsayımlarının Kontrolü	33
4.2. KEF-II Puanları İçin Doğrusal Regresyon Varsayımlarının Kontrolü	36
4.3. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	38
4.4. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	39
4.5. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	40
4.6. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	40
5. TARTIŞMA.....	43
5.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Tartışma	43
5.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Tartışma	44
5.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Tartışma	47
5.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Tartışma.....	48
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	54
6.1. Sonuçlar	54
6.2. Öneriler	56
KAYNAKLAR	58
EKLER.....	65
Ek-1: Ölçek Kullanım İzinleri	65
Ek-2: Veri Toplama Aracı	68
Ek-3: Etik Kurul Kararı	72

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1: Katılımcıların kategorik düzeyde ölçülen özellikleri	29
Tablo 2: Katılımcıların metrik düzeyde ölçülen özellikleri.....	30
Tablo 3: MYÖ puanlarıyla metrik düzeydeki yordayıcı değişkenler arası korelasyonlar	34
Tablo 4: MYÖ puanlarının analizinde çoklu doğrusallık istatistikleri	34
Tablo 5: KEF-II puanlarıyla metrik düzeydeki yordayıcı değişkenler arası korelasyonlar	36
Tablo 6: KEF-II puanlarının analizinde çoklu doğrusallık istatistikleri	37
Tablo 7: Algılanan aile yaşam doyumunun maneviyatı yordama düzeyi.....	38
Tablo 8: Değişkenlerin maneviyatı yordama düzeyleri	39
Tablo 9: Algılanan aile yaşam doyumunun psikolojik esnekliği yordama düzeyi	40
Tablo 10: Değişkenlerin psikolojik esnekliği yordama düzeyleri	41

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Psikolojik esneklik modeli	21
Şekil 2: Hata terimleri ve kestirilen MYÖ değerlerine ait saçılma grafiği	35
Şekil 3: MYÖ kestirimlerinde beklenen ve gerçekleşen hata puanlarına ait P-P grafiği	35
Şekil 4: Hata terimleri ve kestirilen KEF-II değerlerine ait saçılma grafiği.....	37
Şekil 5: KEF-II kestirimlerinde beklenen ve gerçekleşen hata puanlarına ait P-P grafiği	38



KISALTMALAR DİZİNİ

AYDÖ	: Aile Yaşam Doyumu Ölçeği
KEF-II	: Kabul ve Eylem Formu-II
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
MYÖ	: Manevi Yönelim Ölçeği



1. GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde “Algılanan Aile Yaşam Doyumunun Maneviyat ve Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisi” başlıklı bu çalışmanın neden çalışma konusu olarak seçildiği, bu araştırmanın amacı, araştırmada cevap aranacak sorular, araştırmanın önemi, sayıltıları ve sınırlılıkları açıklanmıştır.

1.1. Problemin Tanımlanması

Toplumun temelini oluşturan aile insanlığın yaşadığı değişimlerden etkilenmiş, fakat tarihin her döneminde varlığını sürdürmeyi başarmış en küçük kurumdur. Evlilik, kan bağı ve yasal yollarla kurulan bu birim, aileyi oluşturan her bir bireyin katılımı ile oluşan bir bütündür ve değişime açık bir yapıdır. Doğası gereği dinamik olan bu yapı, yaşamda meydana gelen her türlü değişiklikten etkilenmeye açıktır. Bu yapıda meydana gelen her türlü değişikliğin ise yapıyı oluşturan aile fertlerini etkilemesi kaçınılmazdır. Dolayısı ile fertlerin yaşamdan sağlayacakları doyumun üzerinde bu yapının önemli etkilerinin olması beklenebilir.

Aile yaşam doyumunu, daha üst bir kavram olan yaşam doyumunun alt boyutlarından biridir. Bir bütün olarak bireyin yaşam memnuniyetini ifade eder yaşam doyumunu kavramı aileden, arkadaşlardan, işten, evlilikten, çevreden edinilen doyum kapsar (Suldo ve Huebner, 2006, s. 180). Daha spesifik olarak aile yaşam doyumunu ise kişinin üyesi olduğu ailedeki ilişkilerinden sağladığı doyumunu ifade eder (Carver ve Jones, 1992, s. 72). Aile yaşam doyumunu aile üyelerinin belirli yönlerinin ve aile yaşamının algılanmasını, aile üyelerinin kendi aralarındaki etkileşimlerine ilişkin düşüncelerini kapsamaktadır (Barraca, Yarto ve Olea, 2000, s. 100).

Aile üzerinde etkisi olan hemen her değişkenden etkilenmesi beklenen aile yaşam doyumunun, bireyin yaşamdan sağladığı genel doyum üzerinde etkili olması beklenir. Dolayısı ile aile yaşam doyumunun, bireyin yaşam alanında yer alan her türlü değişken üzerinde de etkisinin olması beklenebilir. Örneğin Toth, Brown ve Xu (2002, s. 196-197) tarafından yetişkin bireylerin katılımı ile yapılan araştırmanın sonuçları, aile yaşam doyumunu ile toplum memnuniyeti arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Bireylerin aile yaşam doyumunu düzeyleri yükseldikçe, toplum

memnuniyetleri de yükselmektedir. Gilman (2001, s. 753) tarafından ergenler üzerinde yaptığı araştırmanın sonuçları ise aile yaşam doyumu yüksek olan katılımcıların özgüvenlerinin yüksek olduğunu, özgüvenlerinin yüksek olan katılımcıların yüksek özgüven sayesinde sosyal yaşamlarını olumlu olarak sürdürebildiklerini, aile yaşam doyumu düşük olan katılımcılarda ise sosyal ve duygusal problemleri olduğunu göstermektedir. Plunkett ve Henry (1999) tarafından 14-18 yaş aralığındaki lise öğrencilerinin katılımı ile yapılan çalışmanın sonuçları ise stres, sosyal destek, başa çıkma ve aile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu göstermektedir.

Cavga (2019, s. 123-125) tarafından lise öğrencilerinin katılımı ile yapılan araştırmanın sonuçları, aile yaşam doyumuyla psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişkinin olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bulgularına göre aile yaşam doyumu yüksek olan katılımcıların psikolojik dayanıklılığı da yüksektir ve aile yaşam doyumu katılımcıların psikolojik dayanıklılığındaki toplam varyansın %33'ünü açıklamaktadır. Ermiş (2019, s. 112) tarafından lise öğrencilerinin katılımı ile yapılan araştırmanın sonuçları ise katılımcıların aile yaşam doyumlarıyla duygusal özerklikleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların aile yaşam doyumu düzeyi arttıkça duygusal özerklik düzeyleri azalmaktadır. Aynı araştırmanın sonuçları katılımcıların aile yaşam doyumları ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile aile yaşam doyumu arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar dikkate alındığında güvenli bağlanma stiline sahip olan katılımcıların aile yaşam doyumları yüksek olan bireyler olduğu söylenebilir.

Birçok değişken üzerinde etkisi olan aile yaşam doyumunun bireyin demografik özelliklerinden etkilenmesi beklenebilir. Örneğin Cavga (2019, s. 127-138) tarafından lise öğrencilerinin katılımı ile yapılan araştırmanın sonuçları, katılımcıların aile yaşam doyumunun sosyoekonomik düzey, sınıf düzeyine, algılanan ders başarısına, algılanan anne ve baba tutumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Ermiş (2019, s. 95-109) tarafından lise öğrencilerinin katılımı ile yapılan araştırmanın sonuçları ise katılımcıların aile yaşam doyumlarının anne baba birliktelik durumuna, sınıf düzeyine, algılanan anne ve baba tutumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir.

Yukarıda aktarılan araştırma sonuçlarına dayanarak aile yaşam doyumunun bireye ait demografik değişkenler tarafından etkilendiği, aynı zamanda aile yaşam doyumunun

bireyin yaşamındaki birçok alanı da etkilediği söylenebilir. Bu varsayımdan yola çıkarak aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik ile de ilişkili olabileceği, bireyin aile yaşam doyumunun bireyin maneviyatı ve psikolojik esnekliği üzerinde etkisinin olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda bu araştırmada aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik ile ilişkisinin olup olmadığının, aile yaşam doyumunun bireyin maneviyatının ve psikolojik esnekliğinin üzerinde etkisinin olup olmadığının araştırılmasına odaklanılmıştır. Ayrıca araştırmada ele alan değişkenlerin (maneviyat, psikolojik esneklik) araştırmada ele alınan demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi vb.) göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılması da amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Alt Problemler

Bu araştırmanın amacı, algılanan aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik ile ilişkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın problem cümlesi “Algılanan aile yaşam doyumu maneviyatı ve psikolojik esneklik düzeyini yordamakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın amacına ulaşmak için araştırma kapsamında aşağıda sıralanan alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Algılanan aile yaşam doyumu maneviyatı yordamakta mıdır?
2. Algılanan aile yaşam doyumunun yordama düzeyi kontrol edildiğinde demografik değişkenler maneviyatı yordamakta mıdır?
3. Algılanan aile yaşam doyumu psikolojik esneklik düzeyini yordamakta mıdır?
4. Algılanan aile yaşam doyumunun yordama düzeyi kontrol edildiğinde demografik değişkenler psikolojik esneklik düzeyini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Aile yaşam doyumu bireyin, genel yaşam doyumu dâhil olmak üzere, birçok alandan sağladığı doyumu etkileyen bir değişkendir. Araştırma sonuçları incelendiğinde aile yaşam doyumunun sosyoekonomik düzey, algılanan anne ve baba tutumları, anne baba birliktelik durumu ve algılanan başarı durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılaştığı görülmektedir (Cavga, 2019, s. 127-138; Ermiş, 2019, s. 95-109). Yine araştırma sonuçları aile yaşam doyumunun bireylerin toplum memnuniyeti (Toth vd., 2002, s. 196-197), özgüven (Gilman, 2001, s. 753), stres ve başa çıkma (Plunkett ve

Henry, 1999), psikolojik dayanıklılık (Cavga, 2019, s. 123-125), duygusal özerklik ve bağlanma stilleri (Ermiş, 2019, s. 112) gibi birçok değişken üzerinde etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu da aile yaşam doyumunun aslında bireyin yaşamındaki diğer alanlar üzerinde de oldukça önemli etkilerinin olduğunu göstermektedir.

Bireyin sosyodemografik özelliklerinden etkilenmesi ve bireyin yaşamında yer alan birçok değişkeni etkilemesi beklenen aile yaşam doyumunun bireyin maneviyatı ve psikolojik esneklik düzeyi üzerinde de etkilerinin olması beklenebilir. Fakat Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde aile yaşam doyumunu konu edinen tez (Kılınç, 2021; Tunç, 2020; Halisdemir, 2020; Cavga, 2019; Ermiş, 2019; Aykaç, 2019; Çiçek 2019; Emiroğlu, 2018) sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar örneklem özellikleri açısından incelendiğinde ise bir çalışma (Halisdemir, 2020) dışındaki çalışmaların tamamında araştırmanın örneklemi çocukların ve lise öğrencilerini oluşturduğu görülmektedir. Halisdemir (2020) tarafından yapılan araştırmanın örneklemi ise boşanmış ailelerden gelen öğrenciler ve bu öğrencilerin anneleri oluşturmaktadır. Bu araştırmalar, araştırmada ele alınan değişkenler açısından incelendiğinde ise çalışmaların hiçbirinde aile yaşam doyumu ve maneviyat, aile yaşam doyumu ve psikolojik esneklik ilişkisinin ele alınmadığı görülmektedir.

Yukarıda aktarılan durum dikkate alındığında Türkiye’de aile yaşam doyumunu ele alan tez çalışmasının az olduğu, aile yaşam doyumunu yetişkinler düzeyinde ele alan tez çalışmasının olmadığı, aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisini birlikte ele alan çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmanın (1) yaşam doyumunu ele aldığı için (2) aile yaşam doyumunu yetişkinler üzerinde ele aldığı için önemli olarak görülebilir. Yine bu bağlamda, bu araştırma aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisini ele aldığı için özgün bir çalışma olduğu söylenebilir. Ayrıca bu araştırma ile (1) aile yaşam doyumunun önemine dikkat çekmek, (2) aile yaşam doyumuna ilişkin alan yazına katkı sunmak ve (3) daha sonra yapılacak araştırmalara veri sunmakta amaçlanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmanın sayıltılar şu şekildedir:

1. Araştırma için belirlenen örneklem evreni temsil etme yeterliliğine sahiptir.

2. Araştırmada kullanılan ölçekler, araştırmanın amacına hizmet edecek yeterliliktedir.
3. Araştırmaya katılanları, kendilerine yöneltilen soruları gerçeği yansıtacak şekilde cevaplamışlardır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma 1 Ocak-28 şubat 2022 tarihleri arasında İstanbul’da yapılmış olan anket uygulama çalışmasına gönüllü olarak katılmayı kabul eden, 18 – 45 yaştaki bireylerden alınmış, detayları “Veri Toplama Araçları” bölümünde açıklanmış olan ölçekler kullanılarak toplanan verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Aile Yaşam Doyumu: Aile içerisinde hâkim olan duygusal atmosferdir (alışkan, Toker ve zbay, 2017, s. 6).

Maneviyat: Maneviyat, yaşama yönelik bir tutumdur ve maneviyatın yaşamı anlamlandırma, başkalarıyla ilişki kurma ve aşkın olanla bütünleşme arayışı olarak tanımlanması mümkündür (Rio ve White, 2016, s. 73).

Psikolojik Esneklik: Psikolojik esneklik, bireyin şimdiki zamanda deneyimlediği düşünce, duygu veya beden duyumlarına, hedefleriyle ve değerleriyle tutarlı davranışlar gösterme kapasitesini ifade edilmektedir (Hayes vd., 2006, s. 2).

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde aile yaşam doyumu, maneviyat ve psikolojik esneklik konuları hakkında bilgiler verilerek, araştırmanın kavramsal çerçevesi aktarılmıştır.

2.1. Aile Yaşam Doyumu

Doyum kavramı genel olarak bireyin isteklerinin karşılanmasını ve elindekilerden hoşnut olma halini ifade eder (Türk Dil Kurumu, Tarih yok). Doyum kavramından daha spesifik bir kavram olarak yaşam doyumu ise bir bireyin yaşamını değerlendirmesi sonucunda, ortaya çıkan duyusal temelli bir durumdur. Bireyin öz değerlendirmesini yansıtan bu durum öznel bir değerlendirmedir ve olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilir (Korkmaz vd., 2015, s. 106; Onyishi, Okangwu ve Ugwu, 2012, s. 111). İlk olarak Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından dile getirilmiş (Özer, 2001, s. 21; Vara, 1999) olan kavram, bireyin sahip olduklarıyla beklentilerini karşılaştırması sonucunda ortaya çıkan durum olarak tanımlanmıştır (Vara, 1999). Yani bireyin şu anki yaşantısının nasıl olduğuna ve nasıl olması gerektiğine dair algıları, yaşam doyumunu etkilemektedir. İki durum arasındaki fark ne kadar az olursa bireyin yaşam doyumunun o kadar yüksek olması beklenir (Onyishi vd., 2012, s. 111). Fakat yaşam doyumu psikolojik, sosyolojik, ekonomik ve kültürel boyutu olan oldukça kapsamlı bir kavramdır. Yani sadece bireyin sahip oldukları ile beklentilerini karşılaştırması ve değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan durumu ifade etmez (Kırcı-Çevik ve Korkmaz, 2014, s. 126; Diener vd., 1999, s. 276). Kavram bireyin şimdiki yaşamından algıladığı doyumun yanı sıra, sahip olduğu yaşantıyı değiştirme isteğini, geçmiş yaşantılarından elde ettiği doyum, gelecekteki yaşantısından beklediği doyum ve yakın çevresinin bireyin yaşantısına yönelik düşüncelerini de içerir (Diener vd., 1999, s. 276).

Ruh sağlığının göstergelerinden biri olan yaşam doyumu kavramı (Vara, 1999), pozitif psikolojinin önemli üzerinde durduğu öznel iyi oluşun bir boyutudur ve yaşam doyumunun öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturduğu bilinmektedir (Doğan, 2013, s. 56-57; Diener vd., 1999, s. 276; Diener, 1984, s. 542). Bir bütün olarak bireyin yaşam memnuniyetini ifade eden yaşam doyumu kavramı arkadaşlardan, işten, evlilikten, çevreden edinilen doyum kapsar (Suldo ve Huebner, 2006, s. 180). Yaşam doyumu kavramı incelenirken iş, arkadaş ve evlilik gibi doyum alanları değerlendirilerek, bireyin

genel olarak yaşamdan doyumunu incelenir (Myers ve Diener, 1995, s. 11). Bu bağlamda incelenen doyum alanlarından biri de aile yaşam doyumudur.

Yaşam doyumunun alt boyutlarından biri olan ve bu anlamda yaşam doyumundan daha spesifik bir kavram olan aile yaşam doyumunu, aile bireylerinin ailenin yaşam koşullarını kendi standartlarıyla ve beklentileriyle karşılaştırmasına bağlı olarak ortaya çıkan duygusal durumu ifade eder ve bireyin ailesinden memnun olma düzeyini gösterir (Zabriskie ve Ward, 2013). Başka bir deyişle de aile yaşam doyumunu, kişinin üyesi olduğu ailedeki ilişkilerinden sağladığı doyumunu ifade eder (Carver ve Jones, 1992, s. 72); aile üyelerinin belirli yönlerinin ve aile yaşamının algılanmasını, aile üyelerinin kendi aralarındaki etkileşimlerine ilişkin düşüncelerini kapsar (Barraca vd., 2000, s. 100).

2.1.1. Aile yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Aile yaşam doyumunun bireyin, aile yaşamına dair öznel değerlendirmelerini ve bilişsel yargılarını içeren bilişsel bir süreç olduğu söylenebilir. Bu bilişsel yargı, öznel beklentilerden oluşan ve tamamen kişisel olan bir yargıdır (Zabriskie ve Ward, 2013). Dolayısı ile aile yaşam doyumunun da, tıpkı yaşam doyumunu gibi öznel bir değerlendirme olduğu, yani aynı aileye mensup bireylerin doyum düzeylerinin bireyden bireye değişebileceği söylenebilir (Tunç 2020, s. 11; Öztat, 2019, s. 22; Barraca vd., 2000, s. 100). Bu nedenle de aile yaşam doyumunu ailenin sahip olduğu genel bir doyum olarak değil, bireyin algıladığı bir doyum ve bireysel bir özellik olarak ele almak mümkündür (Barraca vd., 2000, s. 100). Aile yaşam doyumunun bireysel bir özellik olarak ele alınması durumunda bireyin cinsiyetinin, yaşının, ailedeki kişi sayısının, eğitim durumunun, ekonomik durum, aile yapısının, geçmiş deneyimlerin gibi birçok değişkenin bireyin aile yaşam doyumunu etkilemesi beklenir (Zabriskie ve Ward, 2013).

Her ne kadar aile yaşam doyumunu öznel bir değerlendirme ve bireysel bir özellik olsa da birey aile denem alt sistemin, aile denem alt sistem ise toplumsal sistemin bir parçasıdır. Dolayısı ile de Barraca ve arkadaşlarına göre bireyin bu öznel değerlendirmesinin etkileşimde bulunduğu tüm durumlardan/olaylardan, dâhil olduğu aile ve toplumdan etkilenmesi olasıdır (Barraca vd., 2000, s. 100). Bireyin bir ailenin üyesi olduğu dikkate alındığında ise aile içerisindeki birlik, yakınlık derecesi, aile üyelerinin birbirlerine gösterdikleri sevgi, iletişim biçimi, problemleri paylaşma ve çözme ve aile içerisindeki eşitlik algısı gibi birçok faktörün aile yaşam doyumunu etkilemesi beklenebilir (Tunç, 2020, s. 67; Özer, 2016). Çünkü aile içerisinde yaşanan her

türlü durum/olay bireyin duygularını ve düşüncelerini etkilemektedir. Bireyin duygularında ve düşüncelerinde oluşan farklılıklar ise genel olarak bireyin yaşamını, daha özel anlamda ise aile yaşamının olumlu veya olumsuz bir şekilde etkilemekte, algılanan aile yaşam doyumunun artırmakta veya azaltmaktadır (Seligman, 2007).

2.1.2. Aile yaşam doyumuna ilişkin araştırmaların sonuçları

Aile yaşam doyumunu etkileyen faktörleri açıklamayı amaçlayan araştırmaların sonuçları incelendiğinde çocukların ve yetişkinlerin (Çalışkan vd., 2017, s. 6), lise öğreniminde devam eden bireylerin (Cavga, 2019, s. 127; Ermiş, 2019, s. 109) ve üniversite öğrenimine devam eden bireylerin (Şahin, 2021, s. 32) aile yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı göstermediği görülmektedir. Aile yaşam doyumunu etkileyen faktörleri yaş değişkenine göre açıklamayı amaçlayan araştırmaların sonuçları incelendiğinde lise öğreniminde devam eden bireylerin (Cavga, 2019, s. 127; Ermiş, 2019, s. 109) ve yetişkinlerin (Aykaç, 2019, s. 37) aile yaşam doyumlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Aile yaşam doyumunu etkileyen faktörleri eğitim durum ve kardeş sayısı değişkenlerine göre açıklamayı amaçlayan araştırmaların sonuçları incelendiğinde yetişkinlerin aile yaşam doyumunun eğitim durumuna ve ailedeki çocuk sayısına göre göre (Aykaç, 2019, s. 37), lise öğreniminde devam eden bireylerin aile yaşam doyumunun ise kardeş sayısına göre göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (Cavga, 2019, s. 132).

Aile yaşam doyumunu etkileyen faktörleri gelir durumu/sosyoekonomik düzeye değişkenine göre açıklamayı amaçlayan araştırmaların sonuçları incelendiğinde lise öğreniminde devam eden bireylerin (Cavga, 2019, s. 135), üniversite öğrenimine devam eden bireylerin (Şahin, 2021, s. 33) ve yetişkinlerin (Aykaç, 2019, s. 37) aile yaşam doyumlarının gelir durumu/sosyoekonomik düzeye değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Öztat (2019, s. 105-106) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları ise yetişkinlerde gelir düzeyiyle algılanan aile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü, fakat zayıf düzeyde ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu araştırmanın sonucuna göre yetişkinlerin gelir düzeyinin artmasına bağlı olarak aile yaşam doyumlarının da artması, ancak aile yaşam doyumunda meydana gelecek artışın düşük düzeyde artması beklenebilir.

Aile yaşam doyumu etkileyen faktörleri anne-babanın birliktelik durumu değişimine göre açıklamayı amaçlayan araştırmaların sonuçları incelendiğinde Cavga (2019, s. 131) ve Ermiş, (2019, s. 113) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarına göre lise öğreniminde devam eden bireylerin aile yaşam doyumları anne ve babanın birliktelik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Fakat Şahin (2021, s. 33) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları üniversite öğrenimine devam eden bireylerin aile yaşam doyumunun anne-baba birliktelik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular boşanmış aileden gelen katılımcıların aile yaşam doyum puanlarının (217.00) en yüksek olduğunu göstermektedir. Anne babanın evliliğinin devam ettiği aileden gelen katılımcıların aile yaşam doyum puanlarının 203.95, anne babası ayrı yaşayan katılımcıların aile yaşam doyum puanlarının ise 198.00'dir. En düşük aile yaşam doyumu puanına sahip katılımcılar (132,40) ise anne ve/veya babası vefat etmiş katılımcılardır.

Kılınç (2021, s. 54) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aile yaşam doyumunun aracı rolünün olduğunu, sosyal medya bağımlılığının aile yaşam doyumunu etkilediğini, aile yaşam doyumunun psikolojik iyi oluş üzerinde .48 oranında bir etkiye sahip olduğu göstermektedir. Buradan yola çıkıldığında ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olmasında aile yaşam doyumunun etkili olduğu göstermektedir. Bu bulgulara dayanarak aile yaşam doyumunun, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasında etkili olduğu söylenebilir.

Cavga (2019, s. 138-139) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerin aile yaşam doyumuyla psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular aile yaşam doyumuyla psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, aile yaşam doyumu ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında ise negatif yönlü ilişkinin olduğunu; aile yaşam doyumunun katılımcıların psikolojik dayanıklılığını ve sosyal medya kullanım bozukluğunun yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bu bulgulara dayanarak aile yaşam doyumundaki artışa bağlı olarak psikolojik dayanıklılıkta artışın, sosyal medya kullanım bozukluğunda ise azalmanın olması beklenebilir.

Ermiş (2019, s. 130) tarafından yapılan araştırmada lise öğrenimine devam eden öğrencilerin bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerklik düzeyleri

arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular aile yaşam doyumuyla duygusal özerklik arasında negatif yönlü ve orta düzeyde, aile yaşam doyumuyla kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde, aile yaşam doyumuyla güvenli bağlanma stili arasında ise pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu bulgulara dayanarak aile yaşam doyumu düzeyi arttıkça duygusal özerklik düzeyinin azalması; güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin aile yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olması, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin aile yaşam doyumu düzeylerinin ise düşük olması beklenebilir.

Aile yaşam doyumunun yordayıcıları olarak olumlu ve olumsuz etkilerin araştırıldığı çalışmanın bulguları incelendiğinde lise öğrenimine devam eden bireylerin pozitif ve negatif duygulanımlarının aile doyumunun yordayıcısı olduğu görülmektedir. Pozitif duygulanımlarla aile yaşam doyumu arasında pozitif yönde, negatif duygulanımlarla aile yaşam doyumu arasında ise negatif yönde ilişki vardır. Fakat negatif duygulanım, aile doyumu için daha güçlü bir yordayıcıdır. Bu bulgulara dayanarak pozitif duygulanımların aile yaşam doyumunu artırması, negatif duygulanımların ise aile yaşam doyumunu azaltması beklenebilir (Bakalım ve Taşdelen-Karçkay, 2015, s. 1330).

Poff, Zabriskie ve Townsend'e (2010, s. 384-386) göre birçok araştırmanın bulgusu aile yaşam doyumunu ailenin boş zaman etkinliklerin olup olması, aile bireylerinin bu etkinliklere katılımı, bu etkinliklerin kalitesi, ailenin işlevselliği ve aile içi iletişim gibi pozitif değişkenlerle ilişkilidir. Araştırmacıların bu çerçevede yürüttükleri araştırmanın bulgularına göre aile üyeleriyle boş zaman etkinliklerine katılım ailenin işlevselliğine ilişkin algı ile ve doğrudan ilişkilidir ve bu daha iyi aile içi iletişimi teşvik ederek aile işleyişine ilişkin doyumu olumlu yönde etkilemektedir. Yine araştırmanın bulgularına göre aile üyeleriyle boş zaman etkinliklerine katılımın düzeyi (sıklığı ve süresi), aile yaş doyumu üzerinde, bunun kaliteli boş zaman katılımı olup olmadığını düşüncelerinden daha büyük bir etkiye sahiptir. Bu bulgulara dayanarak ailenin boş zamanı etkinliklerinin olmasının ve aile üyelerinin bu etkinliklere katılım düzeyinin (boş zaman etkinliklerinin kalitesine bakılmaksızın), ailenin işlevselliğine ilişkin algıları olumlu yönde etkilediği ve aile içi iletişimi teşvik ettiği ve aile yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

2.2. Maneviyat

Maneviyat kavramı son dönemlerde genel olarak sosyal bilimlerde, daha özel olarak ise psikoloji alanında önem kazanan çalışma konularından biridir (Düzgüner, 2013, s. 15). Maneviyat kavramı Arapça kökenli bir kelimedir. Türkiye’de günlük yaşamda kavram yaygın olarak İslam’a özgü bir kavram olarak telakki edilse de, kavramın etimolojik geçmişi dikkate alındığında, bu telakkinin tartışmalı bir durum olduğu söylenebilir. Çünkü kökeni incelendiğinde, kelimenin “ma’nan” kelimesinden türediği görülmektedir. Mana kelimesinin anlamı ise “duyu, anlam, önemseme, kavram, fikir, düşünce” gibi soyut sözcüklerle ifade edilmektedir. Manevi ve maneviyat kelimeleri ise bu kelimenin türevleridir. Dolayısı ile manevi kelimesinin “anlamla, düşünceyle, soyut olanla ve zihinsel olanla alakalı” manaları ifade ettiği söylenebilir (Ok, 2006, s. 450).

Maneviyat kavramı Türkçe’de farklı anlamlarda kullanılmaktadır ve Türk Dil Kurumu’nun (TDK) güncel Türkçe sözlüğüne göre maneviyat kavramı iki anlama gelmektedir. Bunlardan ilki, “maddi olmayan, manevi şeyler”, diğeri ise “yürek gücü, moral” şeklindedir. Birinci tanımda gecen ve maneviyat kelimesi gibi “ma’nan” kökünden türemiş olan (Ok, 2006: 450) manevi sözcüğünün anlamı ise “görülmeyen, duyularla sezilebilen, soyut, ruhani, tinsel, maddi karşıtı” şeklindedir (TDK, t.y). Topsakal ve Çelik’e (1996) göre ise manevi kelimesi “madde ile alakası olmayıp, ruha, batına, manaya, içe ait olan, cismani ve maddi olmayan” şeyleri ifade eder (s. 1898). Dolayısı ile manevi kelimesinin gözle görülemeyen, elle tutulamayan, madde ve cisimle ilgisi bulunmayan her şeyi kapsadığını söylemek mümkündür (Ayverdi, 2005, s. 1928).

Kavrama ilişkin diğer tanımlamalara bakıldığında maneviyat kavramının “manevi şeyler, madde ile alakalı olmayan düşünce ve zihinle ilgili olan şeyler, içsel olan ve kişinin iç dünyasıyla ilgili olan şeyler, maddi olmayan doğüstü güçler ve kuvvetler” olmak üzere (Püsküllüoğlu, 2004: 657; Topsakal ve Çelik, 1996: 1898; Tuğlacı, 1979: 1844) birçok şekilde tanımlandığı görülmektedir. Ayverdi (2005) ise kavramı “madde ve cisimle alakası bulunmayan, ruh ve mana ile ilgili olan hususlar, manevi şeyler-çeşitli güçlükler tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü, ruh kuvveti, moral” şeklinde tanımlanmıştır (s. 1931).

Kavramın İngilizcedeki karşılığı incelendiğinde “spirituality” kelimesinin yaygın bir şekilde maneviyat anlamında kullanıldığı görülmektedir. Kelime “nefes, cesaret,

kuvvet, ruh ve hayat” anlamlarına gelen “spirit” kökünden türemiştir ve spirituality kelimesi, spirit kelimesinin sıfat halidir. Kelimenin Webster ve Random House sözlüklerindeki anlamları ise “(1) Manevi (ruhsal) karakter, nitelik veya doğa; beş duyu ile algılanabilenlerin ve maddiliğin tersi. (2) Manevi (cisimsiz) olma hali, cismani veya maddi olmayan doğa. (3) Ruhsal olma niteliği veya durumu. (4) Düşünce, hayat vb.deki baskın ruhsal (manevi) karakter, manevi yönelim veya tavır.” şeklindedir (Düzgüner, 2013, s. 11-14).

Yukarıda aktarılan tanımlamalara ve karşılaştırmalara bakıldığında maneviyat kavramını çok yönlü ve çok boyutlu bir kavram olduğu; kavramının din, psikoloji, ahlak ve tasavvufun kesiştiği bir alana sahip olduğu söylenebilir (Düzgüner, 2013, s. 10). Bu durumun, kavrama ilişkin tanımlamaların çeşitlenmesine neden olduğu ve kavrama ilişkin genel olarak kabul görmüş bir tanımlamayı güçleştirdiği söylenebilir.

2.2.1. Din ve maneviyat ilişkisi

Maneviyat kavramı, soyut bir kavramdır. Bundan dolayı da birçok alan içerisinde yer alır ve birçok alanla ilişkilendirilir (Esendir, 2016: 21). Bunların başında ise din gelir. Bu konudaki alan yazına bakıldığında bazen din olgusunun maneviyatı, bazen de maneviyatın din olgusunu kapsayacak şekilde izah edildiği, bazen iki kavramın birbirinin zıttı olarak bazen de ilişkili kavramlar olarak ele alındığı görülmektedir. Fakat araştırmaların sonuçları bireylerin bu kavramlara birbirine yakın, ancak birbirinden farklı anlamlar yüklediklerini göstermektedir. Bundan dolayı da 1900’lü yılların ortalarına kadar din ve dindarlıkla aynı anlamda kullanılan maneviyat kavramı, bu dönemden itibaren farklı bir bağlamda ele alınmaya başlanmıştır (Düzgüner, 2013, s. 15).

Başlangıçta maneviyat kutsal metinlere ve geleneksel anlamda ibadete atıf yapan din merkezli bir anlayışla ele alınmış olsa da, günümüzde kişisel tecrübeyi esas alan insan merkezli bir anlayışla ele alınmaktadır (Mehmedoğlu ve Mehmedoğlu, 2012, s. 149). Bu bağlamda din ve maneviyat kavramlarının birbirinden ayrılan yanları incelendiğinde Zinnbauer ve Pargament’e (2013: s. 89-91) göre maneviyat bireysel olarak ya da grup halinde kutsal arayışıdır. Dindarlık ise geleneksel ve kutsal bir bağlam içerisinde açıklanan, bireysel ya da grup halindeki kutsal arayışıdır. Yani maneviyat kutsalın arayışı iken, dindarlık kutsalla bir şekilde bağlantılı olan anlam arayışıdır. Kızılırmak’a (2015, s. 41) göre ise maneviyat sadece dindar bireyleri kapsayan bir durum değildir. Dini inancı olmayan bireylerde manevi değerlere sahip olabilirler. Hill ve diğerlerine (2013, s. 97)

göre de maneviyat dinden ve dindarlıktan ayrıdır. Fakat maneviyat dinin içinde yer alan unsurlardan bazılarının içermektedir. Din bireysel ve kurumsal öğeleri ve sınırları ihtiva eden daha sınırlı bir yapıyı; maneviyat ise kişisel tecrübe ve aşkınlık, bilinç üstü duyarlılık ve anlam arayışı gibi unsurları ifade etmek için tercih edilen kavramdır.

Weiten ve diğerlerine (2016, s. 527-528) göre ise din veya dindarlık kelimeleri ile maneviyat kelimesi genellikle birbirlerinin yerine kullanılsalar da birbirlerinden farklıdır. Çünkü din öncelikle insanların dini bir toplulukta veya dini niteliklere sahip bir kurumda (cami, kilise, sinagog, tapınak, vb.) yapmış oldukları şeyleri (ibadet, dua, bazı özel ritüeller vb.) ifade eder. Organize edilmiş bir dini aktivitenin aksine maneviyat, insanın kendi içinde veya kendisi dışında daha büyük bir şeyi içerdiği varsayımı ve yaşamda anlam bulma ihtiyacını kapsar. Maneviyat bireylerin dini davranışlarına rehberlik edecek ve onların bu konuda motive olmalarını sağlayacak daha derin bir anlam arama ihtiyacını açıklar. Fakat bireylerin maneviyatlarını geliştirmek için dini aktivitelere katılması, onların günlük yaşamlarında anlam bulmalarına kaynaklık edebilir. Çünkü dini aktivitelere katılma düzeyi fazla olan bireylerin, diğerlerine kıyasla ruhsal ve fiziksel açıdan daha sağlıklı oldukları; dini aktivitelere katılım arttıkça iyi oluşun arttığı, suç oluşturan davranışların, alkol ve uyuşturucu kullanımının azaldığı bilinmektedir. Westgate (1996, s. 26-33) göre ise maneviyat ve manevi iyi oluş yaşamın tüm alanlarında etkilidir ve manevi iyi oluştaki zayıflık ile depresyon arasında güçlü bir ilişki vardır. Bu noktada zayıf olan bireylerde ruhsal sorunların, umutsuzluk duygusunun, anlamsızlık ve depresyon gibi sorunların oluşması beklenebilir.

Sonuç olarak din ve maneviyat kavramlarının örtüşen ve ayrışan yanlarını olduğunu, başlangıçta din merkezli bir anlayışla ele alınan maneviyatın günümüzde, kişisel tecrübeyi esas alan insan merkezli bir anlayışla el alındığı görülmektedir. Bu bağlamda maneviyatın aşkın olanla ve evrenle bağlı olma duygusu, yaşamın fiziksel ve psikolojik boyutlarında kutsallık algılama, yaşamda anlam arayışı ve bireysel potansiyellerin gerçekleşmesi gibi duygu düşünce, tutum ve davranışları içeren kapsamlı bir kavram olduğunu ve maneviyatın genel olarak dinden ayrı bir süreç olarak ele alındığını söylemek mümkündür (Şirin, 2018, s. 1290; Düzgüner, 2013, s. 1; Mehmedoğlu ve Mehmedoğlu, 2012, s. 149).

2.2.2. Maneviyatın kavramının akademik anlamda tanımlanması

Çok yönlü ve çok boyutlu bir kavram olan maneviyat, bu özeliğinden dolayı özellikle din, psikoloji, ahlak ve tasavvufu gibi birçok alan içerisinde yer alır ve birçok alanla ilişkilendirilir (Esendir, 2016, s. 21; Düzgüner, 2013, s. 10). Bundan dolayı da kavramın oldukça geniş bir kullanım alanı vardır. Fakat Türkiye’de akademik anlamdaki kullanımına bakıldığında, kavramının genellikle İngilizce karşılığı olan spirituality ile örtüşen anlamda kullanıldığı söylenebilir (Düzgüner, 2013, s. 14). Bu bağlamda Şirin’e (2018, s. 1298) göre maneviyat kavramı “yaşamda bir anlam arama, aşkınlıkla (yücelikle) bir karşılaşma, bir bağlanma hissi, nihai bir gerçek ya da en yüksek bir değer arama, gizemli bir varlığa saygı ve minnettarlık ve kişisel bir değişim gibi hususları içeren kişisel deneyimlerin bütünü” olarak tanımlanabilir. Bu deneyimler bütünü, dil ile ilişkili olabileceği gibi dinden tamamen bağımsız bir şekilde de yaşanabilir.

Zinnbauer ve Pargament (2013, s. 89) maneviyat kavramını, bireysel olarak veya bir gurupla birlikte kutsal arayışı olarak tanımlarken; Rio ve White’e (2016, s. 73) göre maneviyat, yaşama yönelik bir tutumdur ve maneviyatın yaşamı anlamlandırma, başkalarıyla ilişki kurma ve aşkın olanla bütünleşme arayışı olarak tanımlanması mümkündür. Rashid’e (2015, s. 524) göre ise maneviyat bireyin evrenin yüksek amacı ve anlamı hakkında tutarlı inançlara sahip olması, kendinin daha büyük şema içinde nerede olduğunu bilmesi, davranışları şekillendiren ve rahatlık sağlayan yaşamın anlamı hakkında inançlara sahip olmasıdır. Haugh (1998, s. 183) göre de maneviyatın bireyin yaşamın bilişsel (olay ve durumları yorumlama, geçmişi kabul, ana atfedilen değer, geleceğe dair umut), davranışsal (bireysel olarak veya toplulukla birlikte yapılan ritüeller), duygusal (umudun artması, sevgi, bakım ve güvenlik) ve gelişimsel (maneviyat eksenli yaşayanların öğretileriyle kendi yaşam deneyimlerini bütünleştirme) olmak üzere dört boyutta etkileyen bir kavramdır.

Maneviyat, psikolojideki güncel yaklaşımlardan olan Pozitif psikolojinin de üzerinde durduğu kavramlardan biridir ve Pozitif psikoloji, maneviyatı pozitif bireysel özelliklerden biri olarak ele alır. Pozitif bireysel özellikler (umut, yılmazlık, minnettarlık ve maneviyat), günlük yaşamda bireyleri iyi oluşunu sağlayan karakter özellikleridir. Bu özellikler, bazı bireylerin neden daha mutlu ve psikolojik açıdan diğerlerinde göre neden daha sağlıklı olduğunu ortaya koyan ruhsal özellikleri açıklamaktadırlar. Bu özelliklerin bazıları genetik faktörler tarafından etkilenir, bazıları ise yaşantılar yolu ile edinilirler

(Weiten, Hammer ve Dunn, 2016, s. 524; Peterson ve Seligman, 2004). Bu bağlamda Pozitif psikolojinin, maneviyatın bireyi diğerlerinden güçlü kılan bireysel özelliklerden biri olarak ele aldığını söylemek mümkündür. Sonuç olarak maneviyatın,

“...hayatın fiziksel ve psikolojik boyutlarında kutsallık algılama, hayata mutlak bir hedef duygusu, manevi uğraşlar, manevi başa çıkma ve motivasyon, iyi oluş ve mutluluk; sosyal ve psikolojik destek; benlik saygısını destekleyen bir kaynak; aşkınlık, aşkın olan varlığa saygı ve bağlılık gibi kavramları barındıran, kültüre duyarlı, insanın fiziksel ve ruhsal sağlığıyla ilişkili, duygu, düşünce, tutum ve davranışları barındıran kapsamlı bir kavram olduğu anlaşılmaktadır.” (Şirin, 2018, s. 1290).

2.2.3. Maneviyata ilişkin araştırmaların sonuçları

Alan yazın incelendiğinde maneviyatın, manevi yönelimin ve manevi iyi oluşun genel olarak yaşam doyumu ve evlilik doyumu ile ilişkisinin ele alın çok sayıda araştırmanın (Ayten ve Bakır, 2021; Çayır, 2021; Kasapoğlu ve Yabanigül, 2019; Kars-Fertelli, 2019; Sayın, Demir ve Ekşi, 2019; Şirin, 2019; Tuzgöl-Dost, 2007; Starks ve Hughey, 2003) olduğu görülmektedir. Buna karşın maneviyatın, manevi yönelimin ve manevi iyi oluşun, aile yaşam doyumu ile ilişkisinin ve bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisinin oldukça sınırlı sayıda araştırmaya konu olduğu söylenebilir. Bu araştırmaların bazılarında elde edilen sonuçlar aşağıda aktarılmıştır.

Tunç (2020, s. 84-85) tarafından 409 evli bireyin katılımı ile yapılan araştırmada evli bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinin aile yaşamlarından aldıkları doyum üzerindeki etkisinde aile desteğinin ve bütünlüğünün rolünü incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar manevi iyi oluşla aile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı (.18) ilişkinin olduğunu; manevi iyi oluşun aile yaşam doyumunun istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Çalışkan ve Dilmaç (2022, s. 119) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre manevi iyi oluş, ailede yılmazlığı etkileyen en önemli değişkendir. Manevi iyi oluşla ailede yılmazlık arasında pozitif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki (0.53) vardır. Bu bulgu, evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça ailede yılmazlıklarının da artacağını göstermektedir.

Kim, Kim-Godwin ve Koenig (2016, s. 729) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde ikamet eden ilk nesil Koreli-Amerikalı yaşlı çiftlerin katılımı ile yapılan araştırmada aile maneviyatının aile sağlığını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları aile maneviyatının aile bağlılığını teşvik ederek, duygusal refahı artırarak, yeni sağlıklı davranışlar geliştirerek ve iyileştirici deneyimler sağlayarak aile sağlığını güçlendirdiğini göstermektedir.

Ghaffari ve diğerleri (2013, s. 7) tarafından yapılan çalışmada ise manevi iyi oluşun ve aile koruyucu faktörlerin, ailenin gücü üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları manevi iyi oluşun aile gücü üzerindeki toplam etkisinin, aile koruyucu faktörlere göre daha yüksek olduğunu ve manevi iyi oluşun aile koruyucu faktörlerin dağılımının %43'ünü yordamakta olduğunu göstermektedir. Manevi iyi oluş iletişim, pozitif etkileşimler, birlikte zaman geçirme gibi etkenleri içeren ailedeki güçleri; stresörlerin azlığı ve sosyal destek gibi etkenleri içeren ailedeki koruyucu faktörleri pozitif yönde etkilemektedir. Ayrıca araştırmanın bulguları manevi iyi oluşun, aile koruyucu faktörler aracılığıyla aile gücünü dolaylı şekilde etkilediğini de göstermektedir. Andrews (1999, s. 107) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları ise manevi doyumun ile aile doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Maneviyat ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Çakmak (2021, s. 37) tarafından ergenlerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulgularına göre katılımcıların maneviyat ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar *cinsiyet* değişkenine göre kadın katılımcıların lehine anlamlı farklılık göstermektedir. Tosyalıoğlu (2021 s. 55) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımı ile yapılan araştırmanın bulgularına göre de katılımcıların maneviyat ölçeğinden aldıkları toplam puan *cinsiyet* değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Araştırmanın bulgularına göre kadın katılımcıların maneviyat ölçeğinden aldıkları toplam puan erkek katılımcıların aldıkları puana kıyasla daha yüksektir ve farklılık kadın katılımcılar lehinedir. Demiroğlu (2021, s. 110) tarafından yetişkinlerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları ise maneviyat ölçeğinden elde edilen toplam puanların kadın katılımcıların lehine, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Fakat Toprak (2018, s. 76) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları ise katılımcıların maneviyat puanlarının, ölçeğin fenomenolojik alt boyutunda erkek katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Erol (2020, s. 72) tarafından rehber öğretmenlerin katılımı ile yapılan

araştırmanın bulguları ise katılımcıların manevi yönelimlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Kılıç (2019, s. 69) tarafından çocuk evlerinde çalışan bakım elemanların katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları da katılımcıların maneviyat ölçeği ve alt boyut toplam puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Maneviyat ve *yaş* değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Tosyalıoğlu (2021 s. 57) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımı ile yapılan araştırmanın bulgularına göre katılımcıların maneviyat ölçeğinden aldıkları toplam puan yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Kılıç (2019, s. 72) tarafından çocuk evlerinde çalışan bakım elemanların katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları katılımcıların maneviyat ölçeği ve alt boyut toplam puan ortalamalarının yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Dursun (2019, s. 42) tarafından evli ve bekâr bireylerin katılımı ile yapılan araştırmadan elde edilen bulgular da maneviyat ölçeği toplam puan ortalamalarının yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Fakat Demiroğlu (2021, s. 111) tarafından yetişkinlerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları, maneviyat ölçeğinden elde edilen toplam puanların yaş değişkenine göre, yaşı daha büyük olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını, fakat bu farklılığının etki büyüklüğünün düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Maneviyat ve *medeni durum* değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Demiroğlu (2021, s. 113) tarafından yetişkinlerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları maneviyat ölçeğinden elde edilen toplam puanların evli katılımcıların lehine, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Erol (2020, s. 83) tarafından rehber öğretmenlerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları da evli katılımcıların manevi yönelim ölçeğinde elde ettikleri puanların bekâr katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu, ancak guruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Fakat Kılıç (2019, s. 77) tarafından çocuk evlerinde çalışan bakım elemanların katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları, katılımcıların maneviyat ölçeği anlam arayışı alt boyut toplam puan ortalamaları arasında bekâr katılımcıların lehine anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir. Dursun (2019, s. 43) tarafından evli ve bekâr bireylerin katılımı ile yapılan araştırmadan elde edilen bulgular ise maneviyat ölçeği toplam puan

ortalamalarının medeni durum değişkenine bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Maneviyat ve *eğitim düzeyi* değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Demiroğlu (2021, s. 116) tarafından yetişkinlerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları maneviyat ölçeğinin aşkınlık, anlam arayışı ve bağlantı alt boyutları puan ortalamaları arasında eğitim düzeyi değişkeni açısından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmaların olduğu, fakat bu farklılaşmaların etki büyüklüğünün düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Kılıç (2019, s. 74) tarafından çocuk evlerinde çalışan bakım elemanların katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları ise katılımcıların maneviyat ölçeği ve alt boyut toplam puan ortalamalarının eğitim durumu (lise, ön lisans, lisans) değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Maneviyat ve *gelir düzeyi* değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Tosyalıoğlu (2021 s. 60) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımı ile yapılan araştırmanın bulgularına göre katılımcıların maneviyat ölçeğinden aldıkları toplam puan ailenin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Fakat Demiroğlu (2021, s. 118-119) tarafından yetişkinlerin katılımı ile yapılan araştırmada maneviyat ölçeği yaşantı alt boyutu puanlarının gelir düzeyi 1 500 TL altı olan grup ile 4 500 TL üstü olan grup arasında, 1 500 TL altı olan grup lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kılıç (2019, s. 91-92) tarafından çocuk evlerinde çalışan bakım elemanların katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları ise katılımcıların maneviyat ölçeği manevi yaşantı alt boyut toplam puan ortalamaları arasında ortalama geliri 4 000 TL altında olanlar ile 4 001 TL üstünde olanlar arasında, ortalama geliri 4 001 TL üstünde olanlar lehine anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermektedir.

Maneviyat ve *anne-babanın beraberlik durumu* değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Tosyalıoğlu (2021 s. 60) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımı ile yapılan araştırmanın bulgularına göre katılımcıların maneviyat ölçeğinden aldıkları toplam puan anne-babanın beraberlik durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Araştırmanın bulguları anne-babası birlikte olan katılımcıların maneviyat ölçeğinden aldıkları toplam puanın anne-babası ayrı olan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu ve bu farklılığın anne-babası birlikte olan katılımcıların lehine olduğunu göstermektedir.

Maneviyat ve *kardeş sayısı* değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Dursun (2019, s. 47-48) tarafından evli ve bekâr bireylerin katılımı ile yapılan araştırmadan elde edilen bulgular maneviyat ölçeğinin sadece manevi başa çıkma alt boyutu puan ortalamalarının, kardeş sayısı değişkeni açısından yedi ve daha fazla kardeşe sahip olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Araştırmanın bulgularına göre yedi ve daha fazla kardeşe sahip olan katılımcıların manevi başa çıkma alt boyutu puan ortalamaları, yediden az kardeşe sahip olanlara kıyasla daha yüksektir.

2.3. Psikolojik Esneklik

Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapilerden biri olarak kabul edilen, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) temelli psikolojik danışma yaklaşımları günümüzde büyük ilgi gören ve popülerliği artan yaklaşımlardır. KKT psikolojik esnekliğin yaratılmasında, farkındalık ve kabul süreçleri ile bağlılık ve davranış değişikliği süreçlerini uygulayan modern davranış psikolojisine dayalı psikolojik bir müdahale olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda KKT, belirli teorik süreçler açısından tanımlanan psikolojik müdahaleye yönelik bir yaklaşımdır (Hayes ve diğerleri, 2006, s. 9). Bağlama vurgu yapan bu yaklaşım, insan dili ve bilişinin (İlişkisel Çerçeve Teorisi) temel deneysel analizine dayanır (Pull, 2009, s. 55; Hayes ve diğerleri, 2006, s. 1; Hayes, 2004, s. 639).

KKT, sıkıntı ve acı karşısında anda yaşanan ne olursa olsun onu olduğu gibi kabul ederek ve bu deneyimlerin farkında olarak bireyin hayatı kucaklaması gerektiğini vurgular (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013, s. 242). Geçmiş ve gelecek arasında sıkışıp kalmak yerine bireyin içinde bulunduğu ana odaklanarak içinde bulunduğu anı doyasıya yaşamasını; duygu, düşünce ve davranışlarını gözlemleyerek bunların farkına varmasını, davranışları bu davranışlara müdahale ederek değil onları kabul ederek değiştirmeyi amaçlar (Brown, Ryan ve Creswell, 2007, s. 228). Fakat bu kabul pasif bir tutumla rıza göstermek, boyun eğmek ve dayanmak değil, bilinçli ve istemli bir tutumdur. Bu bilinçli tutum, hoşla gitmese dahi içsel yaşantıların kaçınılan bir olay olma fonksiyonunu değiştirir. Böylece içsel yaşantılar merakla ve ilgiyle izlenen olaylar haline gelirler, birey hoşla gitmeyen içsel yaşantıları sürekli olarak gündelik bilişsel içerikte tutmaz, dikkatin ve yürütücü işlevlerin yaşamdaki daha önemli anlara yönelmesi sağlanmış olur. Bunun sonucunda birey davranışlarını önem verdiği değerleri doğrultusunda şekillendirebilir (Yavuz, 2015, s. 24-25).

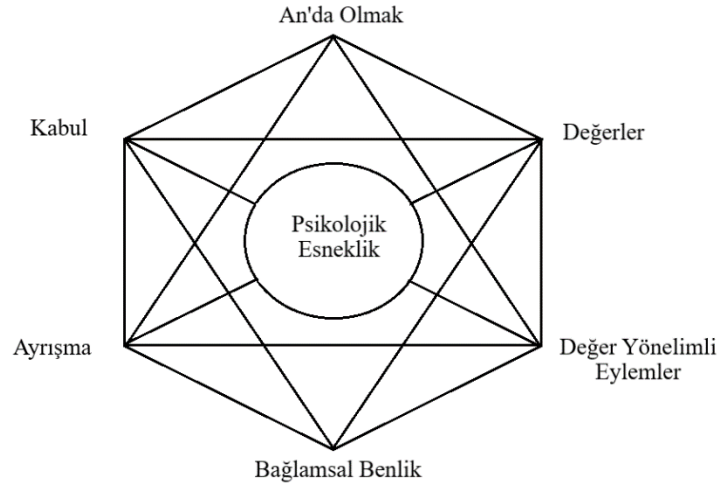
KKT'ye göre psikopatolojinin kökeninde yatan asıl sorun, ruhsal acıdan yoğun bir şekilde kaçınma ve onu kontrol etme çabasıdır. Oysa ruhsal acı, bireyin varoluşunun kaçınılmaz gerçeklerinden biridir. Bu acıdan yoğun bir şekilde kaçınma ve onu kontrol çabası bireyi içinde bulunduğu andan ve dışsal gerçeklikten uzaklaştırır. Bu durum ise bireyin değerleri ile uyumlu davranışlar sergilemesini engeller. Uyumsuz olmayan davranış örüntülerine sebep olan bu davranış modeli psikolojik katılık olarak adlandırılır (Yektaş, 2020, s. 1231). Psikolojik katılık bireyin içsel deneyimleri (stres, duygu, düşünce vb.) deneyimleyerek anlamlı aktivitelere odaklanmak yerine, yoğun bir şekilde bu deneyimlerden kaçınmasını ve onları değiştirme çabalarını ifade eder (Hayes ve diğerleri, 2006, s. 6). Bu davranış modelinin karşıtı ise psikolojik esneklik olarak adlandırılır (Yektaş, 2020, s. 1231).

Psikolojik esneklik KKT'nin en önemli kavramlarından ve temel yapılarından biridir (Tyndall ve diğerleri, 2018, s. 1; Brown ve diğerleri, 2007, s. 228). Psikolojik esneklik genel olarak içsel ve dışsal deneyimlerin kabulünü ve değerlerle uyumlu davranışlarla anlamlı bir yaşamı tercih etmeyi ifade eder (Yektaş, 2020, s. 1231). Fujimura ve Okanoya (2012, s. 578) ise psikolojik esnekliği, bireyin durumsal talepleri en uygun şekilde karşılayabilmek için ortaya koyabilecek davranışları değiştirebilmesi olarak tanımlarlar. Hayes ve Duckworth'a (2006, s. 185) göre de psikolojik esneklik, bireylerin değerleriyle uyumlu olan davranışları göstermesini kolaylaştırmak için şu an ile olan temaslarını sürdürmeleridir. Hayes ve diğerlerine (2006) göre ise psikolojik esneklik, bireylerin hedefleri ve değerleri ile tutarlı davranışlar sergileme kapasitesini ifade eder. Bu bağlamda psikolojik esnekliğin bireyin bağlam ile etkileşime geçtiğinde anlık deneyimlere kasıtlı olarak açık, esnek ve yargısız bir duruş sergilemesi olarak tanımlanması mümkündür (s. 2). Yukarıdaki tanımlamalar dikkate alındığında değerlerin ve değerlerle uyumlu eylemler sergilemenin psikolojik esnekliğin temel vurgusu olduğu söylenebilir.

2.3.1. Psikolojik esnekliğin bileşenleri

Psikolojik esneklik *kabul, ayrışma, anda olmak, bağlamsal benlik, değerler ve değer yönelimli eylemler* olmak üzere altı bileşenden oluşan geniş ve kapsayıcı bir yapıdır (Hayes ve diğerleri, 2006, s. 7). Bu yapı her ne kadar farklı altı bileşenden oluşsa da Şekil 1'de görüldüğü gibi bu bileşenlerin her biri arasında etkileşim vardır (Tyndall ve diğerleri, 2018, s. 1). Bu yapıyı oluşturan bileşenler aşağıdaki gibi açıklanabilir.

Şekil 1: Psikolojik esneklik modeli



Kaynak: Hayes ve diğerleri, 2006, s. 25.

Kabul: Kabul her an ortaya çıkabilecek içsel yaşantılara karşı istemli olarak açık olmak ve onların var olmalarına izin veren esnek bir tutumlar takınmaktır. Kabul, pasif bir tutumla rıza göstermek, boyun eğmek ve dayanmak değil, bilinçli ve istemli bir tutumdur (Yavuz, 2015, s. 24). Kabul, özellikle psikolojik zarara neden olacaksa sıklıklarını veya biçimlerini değiştirmek için gereksiz girişimlerde bulunmadan, bireyin geçmiş yaşantılarının neden olduğu özel olayları aktif ve bilinçli bir şekilde kucaklamayı içerir. Kabul, KKT’de deneyimsel kaçınmaya bir alternatif olarak öğretilir ve değerlere dayalı eylemi artırmanın bir yöntemi olarak desteklenir (Hayes ve diğerleri, 2006, s. 7-8).

Ayrışma: Bilişsel birleşme ilişkisel çerçevelerin bireyin davranışı üzerindeki baskınlığıdır. Bu durumun varlığı, patolojik değildir. Fakat bu durumun baskınlığının (şiddet, sıklık) artması, bireyin içinde bulunduğu andaki diğer uyaranları algılamasını ve dikkate almasını engelleyebilir. Bu da bireyin içinde bulunduğu duruma uygun tepki vermesine engel olabilir. Ayrıca birey bu düşüncelerinin gerçeği yansıttığı yanılgısına da kapılabilir (Yavuz, 2015, s. 24). Eğer böyle bir yanılgı ortaya çıkarsa, bu düşünceler bireyin olayları ve durumları sorgulamadan katı bir çerçeve çizmesine neden olabilir. Bu da davranışlarda işlev bozukluğu ile sonuçlanabilir. Bilişsel ayrışma ile bu bilişsel süreçlerin, davranış üzerindeki işlev bozan baskınlığının azaltılması amaçlanır (Yavuz, 2015, s. 24; Hayes ve diğerleri, 2006, s. 8). Bilişsel ayrıştırma teknikleri ile düşüncelerin ve diğer özel olayların istenmeyen işlevlerini, biçimlerini, sıklıklarını veya durumsal

duyarlılıklarını değiştirmeye çalışmak yerine, bunların bilişsel ilişkilendirme süreçlerinin fark edilebilmesi sağlanır. Başka bir deyişle ayrışma ile yardımcı olmayan işlevlerinin azaldığı bağlamlar yaratarak, kişinin düşüncelerle etkileşim kurma veya onlarla ilişki kurma şekli değiştirilmeye çalışılır. Ayrıştırmanın sonucu genellikle sıklıklarında ani bir değişiklikten ziyade, özel olayların inanılabilirliğinde veya bunlara bağlılıkta bir azalmadır (Hayes ve diğerleri, 2006, s. 8).

Anda olmak: KKT, bilinçli ve esnek bir şekilde ana odaklanmayı amaçlar. Bilişsel olarak ayrışma, yani duygu ve düşüncelerden kaçınmaya çalışmadan ve onları yargılamadan oldukları gibi kabul etme, bilişsel süreçlerin ve dikkatin geçmiş ve geleceğe değil içinde bulunulan ana odaklanmasına yardımcı olur (Yavuz, 2015, s. 25; Ögel, 2012, s. 83). KKT psikolojik olaylarla ve çevrede meydana gelen olaylarla devam eden yargılayıcı olmayan teması teşvik eder. Amaç, bireyin dünyayı daha doğrudan deneyimlemesini sağlamaktır. Böylece davranışlarının daha esnek olması, dolayısıyla da eylemlerinin bireyin sahip olduğu değerlerle daha tutarlı olması sağlanır. Bu, davranış üzerinde daha fazla kontrol uygulamak için işe yarayanlarla temasa izin vererek, dil ve olayları sadece tahmin etmek ve yargılamak için değil aynı zamanda not etmek ve açıklamak için bir araç olarak kullanarak gerçekleştirilir (Hayes ve diğerleri, 2006, s. 8).

Bağlamsal benlik: Bireyler kendileri ile ilgili “ben çirkinim, ben beceriksizim, ben hastayım” gibi yorumlayıcı ve yargılayıcı öyküler (ilişkisel çerçeveler) yazarlar. Sosyal çevre tarafından onaylanarak pekiştirilen bu öyküler, belirli bir seviyeye kadar işlevseldirler. Örneğin bireyin o gün işe gelmeme davranışı “ben hastayım” dediği zaman yöneticisi tarafından hoş görülebilir. Bireyin bu öykülere bağlanma düzeyinin yüksek olması ise ilişkisel bağlamın davranış üzerindeki etkisinin yüksek olduğunu gösterir. Bu durum uzun vadede, bireyin değerlerine uygun eylemler için harekete geçmesini engelleyebilir (Yavuz, 2015, s. 25). Bir diğer deyişle kullanılan dil (“ben çirkinim, ben beceriksizim, ben hastayım”) bireyde bir yer veya perspektif olarak bir benlik duygusuna yol açar. “Ben”, gösterimsel ilişkilerin büyük örnekleri üzerinde ortaya çıkar. Fakat bu benlik duygusu, sözel bilmenin içeriği değil, sözel bilmenin bağlamı olduğu için sınırları bilinçli olarak bilinemez. Bağlam olarak benlik kısmen önemlidir, çünkü birey bu bakış açısından deneyimlerinin nasıl ortaya çıktığına yatırım yapmadan ve deneyimlerine bağlanmadan kendi deneyimlerinin akışının farkında olabilir. Böylece ayrışma ve kabullenme teşvik edilir (Hayes ve diğerleri, 2006, s. 8). KKT, benlik ile ilgili yorumlayıcı ve yargılayıcı öykülere bağlanmanın zayıflatılmasını hedefler. Bunu

sağlamak için ise benlik algısına “ben/şimdi/burada” şeklinde temas etmeyi önerir (Yavuz, 2015, s. 25). KKT’de bağlam olarak benlik farkındalık egzersizleri, metaforlar ve deneyimsel süreçlerle desteklenir (Hayes ve diğerleri, 2006, s. 8).

Değerler: KKT’de kabul, ayırışma, anda olmak ve bağlamsal benlik kendi içinde başlı başına amaç değildir. Bunlar birey açısından daha hayati bir öneme sahip olan, değerlerle uyumlu bir yaşama ulaşma sürecinde yolu temizleyen unsurlardır (Hayes ve diğerleri, 2006, s. 8). Başka bir deyişle bunlar değerlere uygun davranış repertuarının sağlanması ve uygun esnekliği kazandırmak için gerekli süreçlerdir (Yavuz, 2015, s. 25). Bundan dolayı değerlerin KKT’de temel amaçlardan biri olduğu söylenebilir. KKT’ye göre değerler hiçbir zaman nesne olarak elde edilemeyen, ancak an be an somutlaştırılabilen, amaçlı eylemin seçilmiş nitelikleridir ve KKT, değerlerin somutlaştırılabilmesine ve netleştirilebilmesine vurgu yapar (Hayes ve diğerleri, 2006, s. 8). Çünkü değerlerin netleşmesi, sergilenen davranışlarını uzun vadeli hedeflere hizmet edecek şekilde gerçekleştirmesini sağlar (Yavuz, 2015: 25). Ayrıca KKT’ye göre birey kabul ya da bilişsel ayırışma süreçlerini yerine getirirse dahi, değerleri netleşmezse istenilen sonuca ulaşamayabilir (Karakuş ve Akbay, 2020, s. 34). Bundan dolayı KKT’de çeşitli egzersizler aracılığı ile bireylerin aile, kariyer, maneviyat gibi çeşitli alanlardaki yaşam yönlerinin netleştirilmesi sağlanmaya çalışılır. Bu egzersizler ile “X’e değer vermeliyim.”, “İyi bir insan Y’ye değer verir.” veya “Annem X’e değer vermemi istiyor.” gibi kaçınmaya, sosyal uygunluğa veya kaynaşmaya dayalı seçimlere yol açabilecek sözlü süreçlerin zayıflaması ise önemlidir (Hayes ve diğerleri, 2006, s. 8).

Değer yönelimli eylemler: KKT’ye göre bireyler sadece konuşarak yeni davranışlar edinemezler, değişim için bu davranışların tecrübe edilmesi gerekir (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013, s. 253). Başka bir deyişle sürekli olarak somutlaştırılan ancak hiçbir zaman bir nesne olarak ulaşılmayan değerlerin aksine, değerler ile tutarlı somut ve ulaşılabilir hedefler KKT’de nihai hedeftir. Bundan dolayı KKT seçilen değerlerle bağlantılı, daha büyük ve daha büyük etkili eylem kalıplarının geliştirilmesini teşvik eder. Bunu için de KKT terapileri hemen hemen her zaman kısa, orta ve uzun vadeli davranış değişikliği hedefleriyle bağlantılı çalışmaları ve ev ödevlerini içerir. Bu bağlamda KKT, geleneksel davranış terapisine çok benzer ve maruz kalma, beceri edinme, şekillendirme yöntemleri, hedef belirleme ve benzeri dâhil olmak üzere hemen hemen her davranışsal olarak tutarlı davranış değiştirme yöntemini kullanır (Hayes ve diğerleri, 2006, s. 8-9).

2.3.2. Psikolojik esnekliğe ilişkin araştırmaların sonuçları

Psikolojik esnekliği ve psikolojik katılımı konu alan araştırma sonuçları incelendiğinde bu değişkenlerin aile yaşam doyumu ile ilişkisini veya aile yaşam doyumunun bu değişkenler üzerindeki etkisini ele alan araştırma sonucu ile karşılaşılmamıştır. Fakat aile yaşam doyumunun da kapsayan ve aile yaşam doyumuna kıyasla daha genel bir kavram olan yaşam doyumunun bu değişkenler ile ilişkisini, ele alan bazı araştırmaların sonuçlarına ulaşılmıştır. Örneğin Çiçek (2021, 55) tarafından 18-35 yaş arası bireylerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulgularına göre katılımcıların psikolojik katılım puanları ile yaşam doyumu puanları arasında orta kuvvete, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yani katılımcıların psikolojik katılım puanları arttığında yaşam doyum puanlarının azalması beklenebilir. Bir diğer değişle da katılımcıların psikolojik esneklik puanları arttığında yaşam doyum puanlarının artması beklenebilir. Karakuş (2020, s. 52) tarafından 18-67 yaş bireylerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları ise psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkinin olduğunu göstermektedir. Yani bireylerdeki psikolojik esneklik düzeyindeki artışa bağlı olarak yaşam doyumunun da artması beklenebilir. Lucas ve Moore (2019, s. 1) tarafından yetişkinlerin katılımı ile yapılan araştırmanın sonuçları da psikolojik esnekliğin ruh sağlığı için önemli olduğunu ve yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve olumlu bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumunun yanı sıra Toksöz ve Kolburan (2018, s. 17) tarafından yapılan araştırmanın bulgularına göre esnekliğin aile ortamında yetişkinlerin iyi olma durumları üzerinde olumlu etkisi vardır ve psikolojik esneklik bireylerin sağlıklı yaşam stilleri geliştirmelerinde önemli rol oynamaktadır. Kuşçu (2019, s. 146) tarafından yapılan araştırmanın bulguları ise bireylerin evlilik uyumları ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Yine ilgili alan yazını incelendiğinde yaşam doyumun yanı sıra depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu, madde kullanım bozukluğu, yaşam kalitesi gibi değişkenlerin psikolojik esneklik ile ilişkisini irdeleyen araştırma sonuçlarının da olduğu görülmektedir. Örneğin Tyndall ve diğerleri (2018, s. 1) tarafından yapılan araştırmanın bulguları psikolojik esneklik düzeyi düşük olan bireylerin en yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı bildiren, psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin ise en düşük düzeyde psikolojik sıkıntı bildiren bireyler olduğunu göstermektedir. Levin ve diğerleri (2014, s. 155) tarafından yapılan araştırmada da depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu ve madde

kullanım bozukluğunda psikolojik esnekliğin kontrol grubuna oranla anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu da psikolojik katılığın, problemlili davranışların oluşmasında ve devam etmesinde önemli bir risk faktörü olduğunun kanıtı olarak değerlendirilebilir. Demirci-Seyrek ve Kurtman (2017, s. 154) tarafından yapılan araştırmanın bulguları ise düşük psikolojik esneklik puanına sahip olan bireylerin kendilerini mutsuz olarak, yüksek psikolojik esneklik puanına sahip bireylerin ise kendilerini mutlu olarak değerlendirdiklerini göstermektedir.

Psikolojik katılığın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri, psikolojik esnekliğin ise psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri dikkate alındığında psikolojik esnekliğin geliştirilmesinin önemli olduğu söylenebilir (Durmuş, 2021, s. 42). Psikolojik esnekliği artırmaya dayalı KKT terapilerinden elde edilen sonuçlar incelendiğinde ise bu terapilerin bireylerin duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine, yaşam kalitelerinin ve yaşam doyumunu düzeylerinin artmasına, depresyon ve anksiyete düzeylerinin azalmasına önemli katkılarda bulunduğu görülmektedir (Hill ve diğerleri, 2014, s. 367; Levin ve diğerleri, 2014, s. 155; Forman ve diğerleri, 2007, s. 772; Bach ve Hayes, 2002, s. 1129).

Psikolojik esneklik ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Çetinkaya (2022, s. 79) ve Kuşçu (2019, s. 144) tarafından evli bireylerin, Özkan (2020, s. 89) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımıyla yapılan araştırmaların bulgularına göre katılımcıların psikolojik esneklik puanları *cinsiyet değişkenine* göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Meşe (2021, s. 57) tarafında 18-59 yaş arası bireylerin katılımıyla, Çiçek (2021, 45) tarafından 18-35 yaş arası bireylerin katılımıyla ve Akkoç-Arabacı (2020, s. 30) tarafından ise 18 yaş üstü bireylerin katılımı ile yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular ise kadın katılımcıların psikolojik katılık puanlarının erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu da kadın katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının erkek katılımcılara kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. Toksöz ve Kolburan (2018, s. 17) tarafından evli bireylerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları ise erkek katılımcılar bilişsel yönden kadın katılımcılara kıyasla daha esnek olduklarını ve olayları daha olumlu değerlendirebildiklerini göstermektedir. Tyndall ve diğerleri (2018, s. 18) tarafından 18-73 yaş arası bireylerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları da kadın katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu göstermektedir.

Psikolojik esneklik ve *yaş* değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Çetinkaya (2022, s. 79) ve Kuşçu (2019, s. 144) tarafından evli bireylerin katılımı ile yapılan araştırmaların bulgularına göre katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Fakat Meşe (2021, s. 58) tarafında 18-59 yaş arası bireylerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları göre geç ergenlerin (18-24) psikolojik katılık puanları genç yetişkinlerin (25-40) ve yetişkinlerin (41-59) psikolojik katılık puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Bu da geç yetişkin grupta yer alana katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin diğer guruplarda yer alan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ünver (2021, s. 23) tarafından hemşirelerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları da katılımcıların psikolojik esneklik toplam puan ortalamalarının, yaşı 41 ve üzeri olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Karagülmez, (2021, s. 89) tarafından psikologların katılımıyla yapılan araştırmanın bulgularına göre de psikologların yaşları yükseldikçe, psikolojik katılık düzeylerinde azalma, psikolojik esneklik düzeylerinde yükselme olmaktadır.

Psikolojik esneklik ve *öğrenim durumu* değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Çiçek (2021, 45) tarafından 18-35 yaş arası bireylerin katılımıyla, Kuşçu (2019, s. 144) tarafından evli bireylerin katılımıyla ve Akkoç-Arabacı (2020, s. 31) tarafından 18 yaş üstü bireylerin katılımıyla yapılan araştırmaların bulguları, katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının eğitim durumu değişkenine bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Benzer şekilde Tyndall ve diğerleri (2018, s. 18) tarafından 18-73 yaş bireylerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları eğitim düzeyi değişkeninin katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Fakat Çetinkaya (2022, s. 80) tarafından evli bireylerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulgularına göre katılımcıların psikolojik esneklik puanları eğitim durumu değişkenine göre, eğitim düzeyi yüksek lisans olanların lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ünver (2021, s. 23) tarafından hemşirelerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları da lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip katılımcıların psikolojik esneklik toplam puan ortalamalarının, lise mezunu olan katılımcıların psikolojik esneklik toplam puan ortalamalarından yüksek olduğunu ve aradaki farkın eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Karagülmez (2021, s. 74) tarafından

psikologların katılımıyla yapılan araştırmanın bulgularına göre de lisans mezunu psikologların psikolojik katılık düzeyleri, yüksek lisans mezunu olanlara kıyasla daha yüksektir ve guruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Dolaysısı ile yüksek lisans mezunu olan katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının lisans mezunu olanlara kıyasla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Psikolojik esneklik ve *medeni durum* değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Çiçek (2021, 45) tarafından 18-35 yaş arası bireylerin katılımıyla, Karagülmez, (2021, s. 74) tarafından psikologların katılımıyla yapılan araştırmaların bulguları katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Fakat Tyndall ve diğerleri (2018, s. 18) tarafından 18-73 yaş bireylerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulguları bekâr katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha düşük olduğunu ve medeni durumun/bir ilişkinin olmasının katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Psikolojik esneklik ve *ekonomik düzey* değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Çetinkaya (2022, s. 80) tarafından evli bireylerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulgularına göre katılımcıların psikolojik esneklik puanları ekonomik durumu değişkenine göre, ekonomik durumu kötü olanların aleyhine anlamlı bir farklılık göstermektedir. Akkoç-Arabacı (2020, s. 31) tarafından 18 yaş üstü bireylerin katılımı ile yapılan araştırmanın bulgularına göre ise alt sosyoekonomik düzeydeki katılımcıların psikolojik katılık puanları, orta ve üst düzeydeki katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Bu da alt sosyoekonomik düzeyde yer alan veya düşük gelir düzeyine sahip olan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin, diğer katılımcılara kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. Fakat Çiçek (2021, 45) tarafından 18-35 yaş arası bireylerin katılımıyla, Ünver (2021, s. 23) tarafından hemşirelerin katılımıyla yapılan araştırmaların bulguları, katılımcıların psikolojik esneklik puanları ekonomik durumu değişkenine bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılacak model, araştırmanın evreni, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçekler ve yapılacak analizler açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Algılanan aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi inceleyen bu çalışma, betimleyici araştırma yöntemlerinden tarama araştırması modeli çerçevesinde planlanmıştır. Çalışmada, genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden olan tarama araştırmaları geçmişte var olan veya günümüzde var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimleyen araştırmalardır. Bu araştırmalarda sıklıkla katılımcıların görüşlerinin veya ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi çeşitli özelliklerinin belirlenen değişkenler bakımından nasıl farklılaştığı incelenir. İlişkisel tarama modeli kullanılarak yapılan araştırmalar ise çoğunlukla katılımcı sayısının fazla olduğu örneklem üzerinde yapılan araştırmalardır. Bu araştırmalarda amaç katılımcıların bir konu veya olaya ilişkin görüşlerinin, ilgilerinin, becerilerinin, yeteneklerinin ve tutumlarının belirlenmesidir. Bu araştırmalar aynı zamanda araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin arasındaki ilişkilerin ve bağlantıların araştırılmasını da amaçlanır (Büyüköztürk vd., 2013, s. 22; Fraenkel ve Wallen, 2006; Karasar, 1995, s. 77).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşayan, 18-45 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Bu evrende yer alan bireyler, kolay ulaşılabilir (uygun) örnekleme yöntemi kullanılarak örnekleme dâhil edilmiştir. Dolayısı ile araştırmada örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem araştırmada zaman, para ve işgücü gibi maddi unsurların kaybını önlemeyi sağlayan bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2013, s. 92). Örneklem 359 katılımcı dahil edilmiştir. Örneklemde yer alan katılımcıların kategorik düzeyde ölçülen demografik özellikleri Tablo 1'de metrik düzeyde ölçülen özellikleri ise Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların kategorik düzeyde ölçülen özellikleri

Değişkenler	Gruplar	f	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	257	0,72
	Erkek	102	0,28
Öğrenim Durumu	İlköğretim	10	0,03
	Lise	72	0,20
	Ön Lisans	31	0,09
	Lisans	184	0,51
	Yüksek Lisans	55	0,15
	Doktora	7	0,02
Medeni Durum	Bekâr	195	0,54
	Evli	164	0,46
Ebeveyn Birlikte mi?	Ayrı	37	0,10
	Birlikte	322	0,90
Anne Sağ mı?	Ölü	20	0,06
	Sağ	339	0,94
Baba Sağ mı?	Ölü	52	0,16
	Sağ	307	0,86
Ekonomik Düzey	Düşük	27	0,08
	Orta	290	0,81
	Yüksek	42	0,12

Tablo 1’de görüldüğü gibi çoğunluğunu kadınların (%71,6) oluşturduğu katılımcı grubunun yaklaşık yarısı (%51) lisans derecesine sahipken ilköğretim ve doktora gruplarında yer alanların oranlarının (sırasıyla %3 ve %2) oldukça düşük olduğu gözlemlenmektedir. Bu nedenle araştırmanın hipotez testi aşamasında katılımcıların %3’ ya da daha azını oluşturan grupların kendilerine en yakın kategoridekilerle birleştirilmesine; dolayısıyla, ilköğretim ve lise düzeyinde eğitime sahip olanların “lise ve altı” kategorisinde, yüksek lisans ve doktora düzeyinde olanların ise “lisansüstü” kategorisinde ele alınmasına karar verilmiştir.

Medeni durum bakımından katılımcıların oranları birbirine yakındır (evlilerin oranı %54; bekârların oranı %46). Katılımcılar içinde ana-babasının ayrı olduğunu belirtenler, çalışma grubunun yaklaşık %10’unu; annesi hayatta olmayanlar %6’sını ve babası hayatta olmayanlar %15’ini oluşturmaktadır. Ekonomik anlamda kendisini düşük gelir grubunda görenler katılımcıların %8’ini oluştururken %81’i orta gelir grubunda, geri kalan %12’si ise yüksek gelir grubunda olduklarını belirtmiştir. Katılımcıların metrik düzeyde ölçülen özellikleri ise Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Katılımcıların metrik düzeyde ölçülen özellikleri

	Minimum	Maksimum	Ortalama	S.S.	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	18	45	30,90	8,61	0,13	1,32
Kardeş Sayısı	0	13	3,51	1,84	1,64	3,83
AYDÖ	50	128	100,28	16,44	-0,36	-0,61
KEF-II	7	49	22,53	10,28	0,71	-0,18
MYÖ	16	112	94,23	25,03	-1,62	1,54

Yaş ortalaması yaklaşık 31 olan katılımcıların ortalama olarak 3,51 kardeşe sahip oldukları görülmektedir. Kardeş sayısının basıklık katsayısının 3,83 olması bu değişkenin sivri bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Diğer değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları -2 ve +2 aralığında ölçüldüğünden bunların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermedikleri söylenebilir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Algılanan aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada alınan yasal izinler çerçevesinde (Ek-1) Kişisel Bilgi Formunu, Aile Yaşam Doyumu Ölçeğini, Manevi Yönelim Ölçeğini, Kabul ve Eylem Formu-II'yi kapsayan veri toplama aracı (Anket Formu Ek-2) kullanılmıştır.

Çalışmada kullanılan *Kişisel Bilgi Formu* araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu formda araştırma kapsamında incelenen demografik değişkenler yer almaktadır. Form aracılığı ile katılımcıların ilgili demografik değişkenlere ilişkin verileri toplanmıştır. Toplanan bu veriler (demografik değişkenlere ilişkin veriler) demografik değişkenlerin maneviyatı ve psikolojik esneklik düzeyini yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan analizlerde kullanılmıştır.

Çalışmada algılanan aile yaşam doyumunu ölçmek için Barraca ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen, Taşdelen-Karçkay (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan *Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ)* kullanılmıştır. AYDÖ 14-45 yaş aralığındaki katılımcılara uygulanabilir bir ölçektir. Tek boyutlu (tek faktörlü) olan bu ölçekte 27 madde bulunmaktadır. Ölçekte bulunan maddelerden 14 tanesi (2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 25 ve 27) ters maddedir ve bu maddeler puanlanırken tersine puanlama yöntemi kullanılır. Bu ölçekten alınabilecek puanlar 27 ile 135 arasında değişir. Ölçekten alınan yüksek puan, katılımcının aile yaşam doyumunun yüksek olduğunu gösterir. Ölçek 5'li Likert tipinde hazırlanmış bir ölçektir ve katılımcılardan “Biraz”, “Az”, “Orta”,

“Çok”, “Tamamen” seçeneklerinden kendisine uygun olanı seçmeleri istenir. Ölçeğin Cronbach’s alpha güvenirlik değeri .95’tir. Düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları ise .48 ile .75 arasında değişen değerleri içermektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin uyum indeksi $IFI = .90$, $CFI = .90$, $GFI = .85$, $AGFI = .90$ ve $RMSEA = .07$ olarak hesaplanmıştır (Taşdelen-Karçkay, 2016, s. 631- 638).

Çalışmada maneviyat ölçmek için Kasapoğlu (2015) tarafından geliştirilen *Manevi Yönelim Ölçeği (MYÖ)* kullanılmıştır. Tek boyutlu (tek faktörlü) olan bu ölçekte 16 madde bulunmaktadır. MYÖ, 7’li Likert tipi bir ölçektir ve maddeleri olumlu yönde puanlanmaktadır. Katılımcılardan maddelerde yer alan ifadelerin kendilerine ne kadar uyduğunu (1) kesinlikle katılmıyorum”, (7) “kesinlikle katılıyorum” arasında puanlamaları istenmektedir. Bu ölçekten alınabilecek puanlar 16 ile 112 arasında değişir. Ölçekten yüksek puan alınması, yüksek düzeyde manevi yönelimi göstermektedir. Ölçeğin Cronbach’s alpha güvenirlik değeri .87, test-tekrar test güvenirliği için ölçülen Pearson korelasyon katsayısı ise .84’tür. MYÖ’nün yapı geçerliğini sınamak için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinin sonucunda ölçeğin uyum indeksi $\chi^2=239.718$, $sd=100$, $p= .000$), $\chi^2/ sd= 2.39$, $RMSEA= 0.06$, $RMR= .05$, $GFI= .93$, $AGFI= .90$, $CFI= .95$, $IFI= .95$, $NFI= .92$ olarak hesaplanmıştır (Kasapoğlu, 2015, s. 55).

Çalışmada psikolojik esneklik ölçmek için Bond arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiş, Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan *Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)* kullanılmıştır. KEF-II, psikolojik katılık düzeylerini değerlendirmek üzere geliştirilmiş bir öz değerlendirme ölçeğidir (Yavuz vd., 2016, s. 397). KEF-II’den alınan yüksek puan yüksek psikolojik katılığı ve düşük psikolojik esnekliği gösterir. KEF-II’den alınan düşük puan ise yüksek psikolojik esnekliği ve düşük psikolojik katılığı gösterir (Kırca ve Ekşi, 2020, s. 359-360; Demirci-Seyrek ve Ersanlı, 2017, s. 153). Tek boyutlu (tek faktörlü) olan bu ölçekte 7 madde bulunmaktadır. KEF-II 7’li Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan maddelerde yer alan ifadelerin kendilerine ne kadar uyduğunu (1) “hiçbir zaman doğru değil”, (7) “daima doğru” arasında puanlamaları istenmektedir. Ölçeğin Cronbach’s alpha güvenirlik değeri .84, test-tekrar test güvenirliği için ölçülen Pearson korelasyon katsayısı ise .85’tir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin uyum indeksi $RMSEA= .079$, $SRMR= .0210$, $CFI = .971$, $GFI= .972$, $NFI= .961$ olarak hesaplanmıştır (Yavuz vd., 2016, s. 397).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın alt problemlerine yanıt vermek üzere veri toplamam araçları kısmında aktarılan ölçekler kullanılarak toplanan veriler SSPS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Fakat araştırmanın alt problemlerinin cevaplanmasında kullanılacak olan istatistiksel analiz yönteminin regresyon olması nedeniyle öncelikli olarak ilgili analizin (doğrusal regresyon) varsayımlarının toplanan verilerde sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir.

Araştırma kapsamında incelenen ilk iki alt problemde *yordanan değişken* MYÖ'den alınan puanlarıdır. MYÖ'den alınan puanlar için doğrusal regresyon varsayımlarının kontrolü sonucunda bazı varsayımların sağlanamadığı görülmüştür. Bu nedenle ilk iki araştırma sorusunu cevaplayabilmek için doğrusal regresyonun uygulanmaması gerektiğine karar verilmiştir. Doğrusal regresyon analizi için sağlanması gereken varsayımlarının gerçekleşmemesi nedeniyle, MYÖ puanlarının ölçek toplam puanlarının orta noktasına (64 puan) göre 2 gruba ayrılmasına karar verilmiştir. Toplam puanı 65'in altında olan katılımcı grubuna manevi yönelimi düşük olanlar, toplam puanı 65 ve üzeri olanlar grubuna ise manevi yönelimi yüksek olanlar grubu adı verilmiştir. Bu doğrultuda, hipotez testlerinin logistic regresyon yoluyla yapılması kararlaştırılmıştır.

Araştırma kapsamında incelenen son iki alt problemde ise *yordanan değişken* KEF-II'den (psikolojik esneklik) alınan puanlardır. KEF-II'den alınan puanlar için doğrusal regresyon varsayımlarının kontrolü sonucunda, KEF-II puanlarının doğrusal regresyon analizi için gerekli olan varsayımları karşıladığı görülmüş, dolayısı KEF-II puanlarının doğrusal regresyon analizi için uygun olduğu sonucuna varılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın alt problemlerine yanıt vermek üzere yapılan analizlerden elde edilen sonuçlar aktarılmıştır. Fakat araştırmanın alt problemlerinin cevaplanmasında kullanılacak olan istatistiksel analiz yönteminin regresyon olması nedeniyle öncelikli olarak ilgili analizin varsayımlarının toplanan verilerde sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Doğrusal regresyon analizinin varsayımları aşağıdaki gibidir (Hair vd., 2006, s. 204-208):

- 1) Doğrusallık: Yordanan ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişki doğrusal olmalıdır.
- 2) Çoklu doğrusallık: Çoklu regresyon uygulandığında yordayıcılar arasında çoklu doğrusallık bulunmamalıdır.
- 3) Sabit hata varyansı: Yordayıcı değişkenin her bir değeri için hata puanları varyansı aynı olmalıdır.
- 4) Bağımsız hata puanları: Hata puanları arasında korelasyon bulunmamalıdır.
- 5) Normal dağılım: Hata puanları normal dağılıma sahip olmalıdır
- 6) Etkili uç değerlerin yokluğu: Regresyon modelini etkileyen uç değerler bulunmamalıdır.

Araştırma kapsamında ele alınan ilk iki soru (1. *Algılanan aile yaşam doyumu maneviyatı yordamakta mıdır?* 2. *Algılanan aile yaşam doyumunun yordama düzeyi kontrol edildiğinde demografik değişkenler maneviyatı yordamakta mıdır?*) maneviyat ölçeğinden alınan puanların, son iki soru (3. *Algılanan aile yaşam doyumu psikolojik esneklik düzeyini yordamakta mıdır?* 4. *Algılanan aile yaşam doyumunun yordama düzeyi kontrol edildiğinde demografik değişkenler psikolojik esneklik düzeyini yordamakta mıdır?*) ise psikolojik esneklik ölçeğinden alınan puanların yordanmasına ilişkin olduğundan yukarıda aktarılan varsayımlar da ikişerli soru gruplarına göre ele alınmıştır.

4.1. MYÖ Puanları İçin Doğrusal Regresyon Varsayımlarının Kontrolü

Araştırma kapsamında ele alınan ilk iki alt problemde *yordanan değişken* MYÖ'den alınan puanlarıdır. MYÖ'den alınan puanlar için doğrusal regresyon varsayımlarının kontrolü soncunda ulaşılan sonuçlar aşağıda aktarılmıştır.

Doğrusallık: Tablo 3’te görüldüğü üzere MYÖ puanları metrik değişkenlerden yalnızca AYDÖ toplam puanıyla istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyona sahiptir. Yaş ve kardeş sayısının MYÖ puanlarıyla doğrusal bir ilişkisi olduğu söylenemez. Bu durumda yapılacak analizlerde tabloda yer alan bağımsız değişkenlerden sadece AYDÖ puanları doğrusal regresyon analizinde yordayıcı olarak kullanılabilir.

Tablo 3: MYÖ puanlarıyla metrik düzeydeki yordayıcı değişkenler arası korelasyonlar

Yordayıcı Metrik Değişkenler	R
AYDÖ	0,23**
Yaş	0,08
Kardeş Sayısı	0,09

**p<0,01

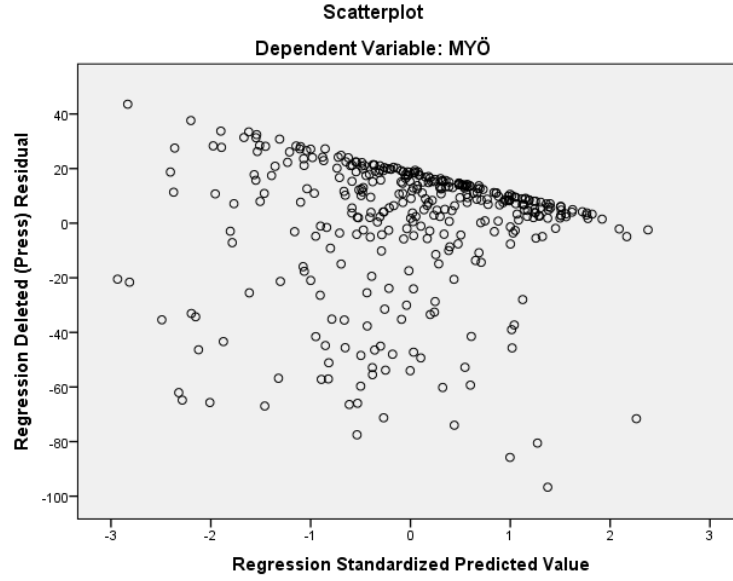
Çoklu doğrusallık: Bu varsayımın sağlanabilmesi için VIF istatistiği 10’un üzerinde; tolerans değerleri ise 0,2’nin altında olmamalıdır. Tablo 4’te yer alan değerler incelendiğinde bu varsayımın sağlanmış olduğu görülmektedir.

Tablo 4: MYÖ puanlarının analizinde çoklu doğrusallık istatistikleri

Yordayıcı Değişkenler	Tolerans	VIF
AYDÖ	0,93	1,08
Cinsiyet	0,90	1,11
Ön Lisans	0,78	1,29
Lisans	0,61	1,64
Lisansüstü	0,64	1,55
Medeni Durum	0,84	1,19
Ebeveyn Birlikte	0,95	1,05
Anne Sağ	0,94	1,07
Baba Sağ	0,92	1,09
Ekonomi (Orta Düzey)	0,43	2,32
Ekonomi(Yüksek Düzey)	0,43	2,35

Sabit hata varyansı: Kestirilmiş MYÖ puanlarıyla hata puanları arasındaki ilişkiyi gösteren saçılma grafiği (Şekil 1) incelendiğinde grafikteki noktaların rastgele bir dağılım sergilemediği; dolayısıyla da bu varsayımın sağlanmadığı görülmektedir. Bağımlı değişkene ait ölçümler karekök ve logaritmik dönüşümler yapıldıktan sonra yeniden analiz edilmiş fakat hata varyanslarının eşitliği sağlanamamıştır.

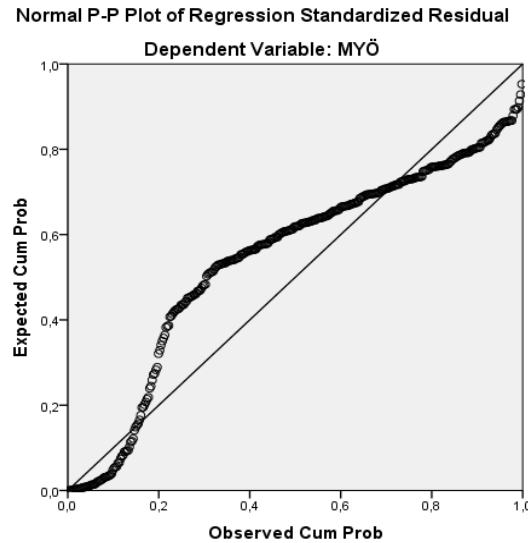
Şekil 2: Hata terimleri ve kestirilen MYÖ değerlerine ait saçılma grafiği



Bağımsız hata puanları: Durbin-Watson istatistiğinin 1 ile 3 arasında olduğu durumlarda hata puanlarının birbirinden bağımsız olduğu kabul edilir. Araştırmada bu istatistik 1,87 olarak hesaplanmıştır. Bu nedenle hata puanlarının birbirinden bağımsız olduğu sonucuna varılmıştır.

Normal dağılım: Hata puanlarının P-P grafiğinde köşegen üzerinde ya da köşegene çok yakın konumlarda yer alması normal dağılımda beklenen yığılmalı göreceli frekans ile gerçekleşen yığılmalı göreceli frekansların birbirine yakın olması anlamı taşır. Aşağıdaki grafikte (Şekil 2) bu durum gözlenemediği için hata varyanslarının dağılımının normal dağılıma sahip olmadığı açıktır.

Şekil 3: MYÖ kestirimlerinde beklenen ve gerçekleşen hata puanlarına ait P-P grafiği



Etkili uç değer yokluğu: Bunun için Cook's distance değerleri hesaplanmış ve araştırma katılımcılarının hiçbirinin ilgili istatistiği 1'in üzerinde olmadığı; dolayısıyla da verilerde etkili uç değer olarak değerlendirilebilecek ölçümlerin bulunmadığı anlaşılmaktadır.

MYÖ'den alınan puanlar için doğrusal regresyon varsayımlarının kontrolü sonucunda 4 ve 5 numaralı varsayımların sağlanamadığı görülmektedir. Bu nedenle ilk iki araştırma sorusunu cevaplayabilmek için çok değişkenli doğrusal regresyonun uygulanmaması gerektiği görülmektedir. Çoklu regresyon analizi için sağlanması gereken varsayımlarının gerçekleşmemesi nedeniyle MYÖ puanlarının ölçek toplam puanlarının orta noktasına göre 2 gruba ayrılmasına karar verilerek toplam puanı 65'in altında olan katılımcı grubuna manevi yönelimi düşük olanlar; toplam puanı 65 ve üzeri olanlar grubuna ise manevi yönelimi yüksek olanlar grubu adı verilmiştir. Bu doğrultuda, hipotez testlerinin logistic regresyon yoluyla yapılması kararlaştırılmıştır.

4.2. KEF-II Puanları İçin Doğrusal Regresyon Varsayımlarının Kontrolü

Araştırma kapsamında ele alınan son iki alt problemde *yordanan değişken* KEF-II'den (psikolojik esneklik) alınan puanlardır. KEF-II'den alınan puanlar için doğrusal regresyon varsayımlarının kontrolü sonucunda ulaşılan sonuçlar aşağıda aktarılmıştır.

Doğrusallık: Tablo 5'te görüldüğü üzere KEF-II puanları yordayıcı metrik değişkenlerden yalnızca AYDÖ toplam puanıyla ve yaş ile zayıf da olsa istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0,01$) korelasyonlara, diğer bir deyişle doğrusal ilişkiye sahiptir. Ancak kardeş sayısı ile KEF-II puanları arasında doğrusal ilişki bulunmamaktadır. Dolayısıyla kardeş sayısı değişkeni KEF-II puanlarını kestirmede kullanılmamalıdır.

Tablo 5: KEF-II puanlarıyla metrik düzeydeki yordayıcı değişkenler arası korelasyonlar

Yordayıcı Metrik Değişkenler	r
AYDÖ	-0,32**
Yaş	-0,16**
Kardeş Sayısı	0,01

** $p < 0,01$

Çoklu doğrusallık: Bu varsayımın sağlanabilmesi için VIF istatistiği 10'un üzerinde; tolerans değerleri ise 0,2'nin altında olmamalıdır. Çoklu doğrusallık, yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri kapsayan bir terimdir. MYÖ'de incelenen yordayıcılarla

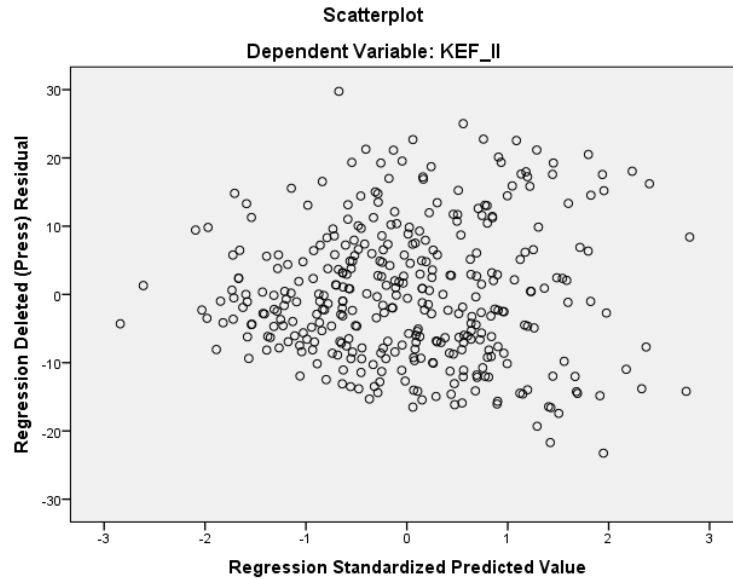
KEF-II’de incelenenler biri dışında aynı değişkenler olduğundan bu varsayımın beklendiği gibi sağlanmış olduğu aşağıdaki tabloda görülmektedir.

Tablo 6: KEF-II puanlarının analizinde çoklu doğrusallık istatistikleri

Yordayıcı Değişkenler	Tolerans	VIF
AYDÖ	0,92	1,09
Cinsiyet	0,88	1,13
Yaş	0,50	2,01
Ön Lisans	0,77	1,30
Lisans	0,60	1,66
Lisansüstü	0,58	1,71
Kardeş Sayısı	0,88	1,13
Medeni Durum	0,55	1,83
Ebeveyn Birlikte	0,94	1,07
Anne Sağ	0,92	1,09
Baba Sağ	0,89	1,12
Ekonomi (Orta Düzey)	0,43	2,34
Ekonomi (Yüksek Düzey)	0,41	2,42

Sabit hata varyansı: Kestirilmiş KEF-II puanlarıyla hata puanları arasındaki ilişkiyi gösteren saçılma grafiği incelendiğinde grafikteki noktaların rastgele bir dağılım sergilediği; dolayısıyla da bu varsayımın sağlandığı anlaşılmaktadır.

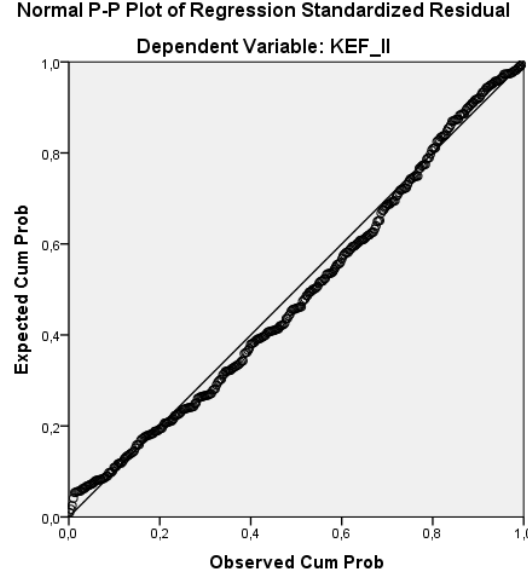
Şekil 4: Hata terimleri ve kestirilen KEF-II değerlerine ait saçılma grafiği



Bağımsız hata puanları: Durbin-Watson istatistiğinin 1,97 olarak hesaplanmış olması nedeniyle hata puanlarının birbirinden bağımsız olduğu kabul edilebilir.

Normal dağılım: Şekil 4'te sunulan hata puanlarının P-P grafiğinde köşegen üzerinde ya da köşegene çok yakın konumlarda yer alması nedeniyle normal dağılımda beklenen yığılmalı göreceli frekans ile gerçekleşen yığılmalı göreceli frekansların birbirine yakın olduğu ve hata varyanslarının normal dağılıma sahip olduğu kabul edilebilir.

Şekil 5: KEF-II kestirimlerinde beklenen ve gerçekleşen hata puanlarına ait P-P grafiği



Etkili uç değer yokluğu: KEF-II ölçek puanlarının yordanmasında hesaplanan Cook's distance değerlerinin hiçbirinin kesme noktası olan 1'in üzerinde olmaması nedeniyle ilgili analiz sonuçlarını etkileyecek gözlemlerin bulunmadığı görülmektedir.

KEF-II'den alınan puanlar için doğrusal regresyon varsayımlarının kontrolü sonucunda, KEF-II puanlarının doğrusal regresyon analizi için gerekli olan varsayımları karşıladığı görülmüş, dolayısı KEF-II puanlarının doğrusal regresyon analizi için uygun olduğu sonucuna varılmıştır.

4.3. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemine (Algılanan aile yaşam doyumu maneviyatı yordamakta mıdır?) yanıt vermek üzere yapılan analizler sonucunda ulaşılan bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7: Algılanan aile yaşam doyumunun maneviyatı yordama düzeyi

Yordayıcı Değişken	B	S.H.	Wald	sd	p.	Exp(B)
AYDÖ	0,03	0,01	13,11	1	0,00	1,03

Araştırmanın ilk sorusuna cevap vermek üzere yalnızca AYDÖ toplam puanları, MYÖ toplam puanlarının 65 altı mı yoksa 65 ve üstü mü olduğunun yordayıcısı olarak modelde yer almıştır. Analiz sonucuna göre uygulanan logistic regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($\chi^2 (1) = 13,54$, $p < 0,01$). Bu model, MYÖ grup aidiyetindeki değişkenliğin %6,5'ini açıklarken (Nagelkerke R^2) katılımcıların %85'ini doğru biçimde gruplamıştır. AYDÖ puanlarında her bir birimlik artışa karşılık katılımcıların MYÖ toplam puanı 65 ve üstü olan grupta yer alma ihtimali %3,3 oranında yükselmektedir ($p < 0,01$).

4.4. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemine (Algılanan aile yaşam doyumunun yordama düzeyi kontrol edildiğinde demografik değişkenler maneviyatı yordamakta mıdır?) cevap vermek için araştırmada yer alan tüm yordayıcı değişkenlere regresyon modelinde yer verilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8: Değişkenlerin maneviyatı yordama düzeyleri

Yordayıcı Değişkenler	Grup	B	S.H.	Wald	sd.	p.	Exp(B)
AYDÖ		0,03	0,01	10,23	1	0,00	1,03
Cinsiyet	Kadın	Referans					
	Erkek	-0,32	0,35	0,84	1	0,36	0,72
Yaş		-0,03	0,03	1,84	1	0,18	0,97
Eğitim Durumu	Lise ve Altı	Referans					
	Ön lisans	0,25	0,61	0,17	1	0,68	1,28
	Lisans	0,39	0,39	1,02	1	0,31	1,48
	Lisansüstü	0,27	0,53	0,26	1	0,61	1,31
Medeni Durum	Bekâr	Referans					
	Evli	0,71	0,42	2,86	1	0,09	2,03
Ebeveyn Birlikte mi?	Hayır	Referans					
	Evet	0,36	0,46	0,61	1	0,43	1,43
Anne Sağ mı?	Hayır	Referans					
	Evet	-1,38	1,07	1,68	1	0,20	0,25
Baba Sağ mı?	Hayır	Referans					
	Evet	0,45	0,43	1,10	1	0,29	1,56
Ekonomik düzey	Düşük	Referans					
	Orta	0,76	0,49	2,44	1	0,12	2,14
	Yüksek	1,05	0,70	2,26	1	0,13	2,86

Araştırma kapsamında yer alan yordayıcı değişkenlerin katılımcıların MYÖ’de 65 ve üstü puana mı yoksa 65 altı puana mı sahip olacağını kestirmek üzere oluşturulan

logistic regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($\chi^2 (12) = 27,48$; $p < 0,01$) ve yukarıdakine benzer biçimde katılımcıların MYÖ gruplarından hangisine dâhil olacağını %85 doğrulukla kestirmektedir. Ayrıca model, MYÖ grup aidiyetindeki varyansın %13'ünü (Nagelkerke R^2) açıklamaktadır. AYDÖ puanlarındaki bir birimlik artışın, katılımcıların MYÖ'de 65 ve üzeri puan alma ihtimalini yaklaşık olarak %3 artırdığı ($p < 0,01$) görülmektedir. Öte yandan, araştırma kapsamında incelenen hiçbir demografik değişkenin katılımcıların MYÖ'de pozitif ya da negatif grupta yer alma ihtimallerini istatistiksel olarak kestiremediği görülmektedir.

4.5. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemine (Algılanan aile yaşam doyumu psikolojik esneklik düzeyini yordamakta mıdır?) cevap vermek üzere gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9: Algılanan aile yaşam doyumunun psikolojik esnekliği yordama düzeyi

Yordayıcı Değişken	B	S.H.	β	t	p
AYDÖ	-0,20	0,03	-0,32	-6,33	0,00

Araştırmanın üçüncü alt problemine cevap vermek üzere gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre algılanan aile yaşam doyumunun tek yordayıcı olarak ele alındığı model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F (1,357) = 40,10$; $p < 0,01$). AYDÖ puanları, KEF-II puanlarında oluşan değişkenliğin %10'unu açıklamaktadır ve AYDÖ puanlarında gerçekleşen 1 birimlik artışa karşılık KEF-II puanlarında 0,2 puanlık bir düşüş beklenmektedir ($t = -6,33$; $p < 0,01$).

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan KEF-II'den alınan yüksek puan yüksek psikolojik katılığı ve düşük psikolojik esnekliği gösterir. KEF-II'den alınan düşük puan ise yüksek psikolojik esnekliği ve düşük psikolojik katılığı gösterir (Kırca ve Ekşi, 2020: 359-360; Demirci-Seyrek ve Ersanlı, 2017: 153). Dolayısı ile AYDÖ puanlarında gerçekleşen 1 birimlik artışa karşılık katılımcıların psikolojik esneklik puanlarında 0,2 puanlık bir artış beklenebilir.

4.6. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemine (Algılanan aile yaşam doyumunun yordama düzeyi kontrol edildiğinde demografik değişkenler psikolojik esneklik düzeyini

yordamakta mıdır?) cevap vermek üzere gerçekleştirilen analizler sonucunda ulaşılan bulgular Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10: Değişkenlerin psikolojik esnekliği yordama düzeyleri

Yordayıcı Değişkenler	Grup	B	S.H.	β	t	p
	AYDÖ	-0,18	0,03	-0,30	-5,76	0,00
Cinsiyet	Kadın	Referans				
	Erkek	0,54	1,19	0,02	0,45	0,65
Yaş		-0,20	0,08	-0,17	-2,47	0,01
Öğrenim Durumu	Lise ve Altı	Referans				
	Ön lisans	2,22	2,05	0,06	1,08	0,28
	Lisans	-1,64	1,30	-0,08	-1,26	0,21
	Lisansüstü	-2,36	1,74	-0,09	-1,36	0,17
Medeni Durum	Bekâr	Referans				
	Evli	0,94	1,36	0,05	0,69	0,49
Ebeveyn Birlikte mi?	Hayır	Referans				
	Evet	1,09	1,72	0,03	0,63	0,53
Anne Sağ mı?	Hayır	Referans				
	Evet	3,33	2,30	0,07	1,45	0,15
Baba Sağ mı?	Hayır	Referans				
	Evet	-3,85	1,52	-0,13	-2,53	0,01
Ekonomik Düzey	Düşük	Referans				
	Orta	0,89	1,96	0,03	0,45	0,65
	Yüksek	2,50	2,43	0,08	1,03	0,31
Sabit = 46,00; F (12,346) = 5,45; p<0,01; R = 0,16						

KEF-II puanlarını kestirmek üzere test edilen çoklu regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır (F (12,346) = 5,45; p<0,01). Bu model AYDÖ puanlarındaki değişkenliğin yaklaşık %16’sını açıklamaktadır. Test sonuçlarına göre AYDÖ puanlarındaki bir birimlik artış KEF-II puanlarında 0,18’lik (p<0,01) düşüş gerçekleştiğini göstermektedir. Katılımcıların her yaş artışında KEF-II puanlarında 0,20’lik (p<0,05) bir düşüş öngörülmektedir. Ayrıca babası hayatta olanların KEF-II puanlarının, babası vefat etmiş olanlara göre 3,85 puan (p<0,05) daha düşük olması beklenmektedir. Diğer değişkenler KEF-II puanlarını yordamada istatistiksel olarak bir etkiye sahip değildir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan KEF-II’den alınan yüksek puan yüksek psikolojik katılımı ve düşük psikolojik esnekliği gösterir. KEF-II’den alınan düşük puan ise yüksek psikolojik esnekliği ve düşük psikolojik katılımı gösterir (Kırca ve Ekşi, 2020, s. 359-360; Demirci-Seyrek ve Ersanlı, 2017, s. 153). Test sonuçlarına göre AYDÖ

puanlarındaki bir birimlik artış KEF-II puanlarında 0,18'lik ($p<0,01$) düşüş gerçekleştiğini göstermektedir. Dolayısı ile AYDÖ puanlarındaki bir birimlik artış psikolojik esneklik puanlarında 0,18'lik ($p<0,01$) artış gerçekleştiğini göstermektedir. Yine araştırmanın bulgularına göre katılımcıların her yaş artışında KEF-II puanlarında 0,2'lik ($p<0,05$) bir düşüş öngörülmektedir. Dolayısı ile katılımcıların her yaş artışında psikolojik esneklik puanlarında 0,2'lik ($p<0,05$) bir artış öngörülmektedir. Ayrıca babası hayatta olanların KEF-II puanlarının, babası vefat etmiş olanlara göre 3,85 puan ($p<0,05$) daha düşük olması beklenmektedir. Dolayısı ile babası hayatta olanların psikolojik esneklik puanlarının babası vefat etmiş olanlara göre 3,85 puan ($p<0,05$) daha yüksek olması beklenmektedir.



5. TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen bulgular, alt problemler bağlamında, daha önce yapılmış olan araştırmalardan elde edilen sonuçlar ile kıyaslanarak yorumlanmıştır.

5.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Tartışma

Araştırma kapsamında incelenen ilk alt problemde (Algılanan aile yaşam doyumu maneviyatı yordamakta mıdır?) yordayan değişken AYDÖ'den, yordanan değişken ise MYÖ'den alınan puanlarıdır. İlk alt probleme cevap aramak üzere yapılan analizler sonucunda aile yaşam doyumu puanlarında her bir birimlik artışın, katılımcıların manevi yönelimi yüksek (MYÖ'den 65 ve üstü puan alan) olan grupta yer alma ihtimallerini %3,3 oranında yükselttiği görülmektedir. Bu bulgu, aile yaşam doyumu düzeyindeki artışın bireylerin manevi yönelim düzeylerini artırma açısından önemli olduğunu göstermektedir. Bu bulguya dayanarak bireylerin algıladığı aile yaşam doyumunun atması halinde maneviyat düzeylerinin, manevi yönelimlerinin ve manevi iyi oluş düzeylerinin artacağı söylenebilir.

Yapılan alan yazın taramasında, bu araştırmadan ulaşılan bulgunun doğrudan kıyaslanabileceği bir araştırma sonucuna ulaşılammıştır. Fakat Tunç (2020, s. 84-85) tarafından evli bireyin katılımı ile yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlar manevi iyi oluşla aile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkisinin olduğunu, manevi iyi oluşun aile yaşam doyumunun istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Çalışkan ve Dilmaç (2022, s. 119) tarafından evli bireylerin katılımı ile yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ise manevi iyi oluş, ailede yılmazlığı etkileyen en önemli değişkendir. Manevi iyi oluşu ile ailede yılmazlık arasında pozitif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır, evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça ailede yılmazlıkları da artmaktadır.

Kim ve diğerleri (2016, s. 729) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde ikamet eden ilk nesil Koreli-Amerikalı yaşlı çiftlerin katılımı ile yapılan araştırmanın sonuçları aile maneviyatının aile bağlılığını teşvik ederek, duygusal refahı artırarak, yeni sağlıklı davranışlar geliştirerek ve iyileştirici deneyimler sağlayarak aile sağlığını güçlendirdiğini göstermektedir. Ghaffari ve diğerleri (2013, s. 7) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları

ise manevi iyi oluşun aile gücü üzerindeki toplam etkisinin, aile koruyucu faktörlere göre daha yüksek olduğunu ve manevi iyi oluşun aile koruyucu faktörlerin dağılımının yarıya yakınına yordamakta olduğunu göstermektedir. Manevi iyi oluş iletişim, pozitif etkileşimler, birlikte zaman geçirme gibi etkenleri içeren ailedeki güçleri; stresörlerin azlığı ve sosyal destek gibi etkenleri içeren ailedeki koruyucu faktörleri pozitif yönde etkilemektedir. Ayrıca araştırmanın bulguları manevi iyi oluşun, aile koruyucu faktörler aracılığıyla aile gücünü dolaylı şekilde etkilediğini de göstermektedir. Andrews (1999, s. 107) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları ise manevi doyum ile aile doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Yapılan alan yazın taramasında bu araştırmadan elde edilen bulguyu doğrudan kıyaslayacak bir araştırma sonucuna ulaşılammış olsa da, bu araştırmadan elde edilen bulgunun Tunç (2020), Çalışkan ve Dilmaç (2022), Kim ve diğerleri (2016), Ghaffari ve diğerleri (2013) ve Andrews (1999) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçları destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

5.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Tartışma

Araştırma kapsamında incelenen ikinci alt problemde (Algılanan aile yaşam doyumunun yordama düzeyi kontrol edildiğinde demografik değişkenler maneviyatı yordamakta mıdır?) yordayan değişken AYDÖ'den, yordanan değişken ise MYÖ'den alınan puanlarıdır. İkinci alt probleme cevap aramak üzere yapılan analizler sonucunda araştırma kapsamında incelenen demografik değişkenlerin hiçbirinin katılımcıların manevi yönelimi yüksek olan grupta yer alma ihtimallerini istatistiksel olarak kestiremediği görülmektedir. Bu da araştırma kapsamında incelenen demografik değişkenlerin, bireyin manevi yönelimi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Bu araştırmada bazı demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, anne baba birliktelik durumu ve gelir durumu/ekonomik düzey) katılımcıların manevi yönelim düzeyi üzerindeki etkisi incelemiş fakat araştırma kapsamına etkisi incelenen demografik değişkenlerin katılımcıların manevi yönelimi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Maneviyat ve *cinsiyet* değişkeni arasındaki ilişkiyi irdelleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Çakmak (2021, s. 37), Tosyalıoğlu (2021 s. 55) ve Demiroğlu (2021, s. 110) tarafından yapılan araştırmalarda katılımcıların maneviyat ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının, kadın

katılımcıların lehine; Toprak (2018, s. 76) tarafından yapılan araştırmada ise erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Erol (2020, s. 72) ve Kılıç (2019, s. 69) tarafından yapılan araştırmaların sonuçları ise katılımcıların maneviyat ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Dolayısı ile bu araştırmadan elde edilen bulgunun Erol (2020) ve Kılıç (2019) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçları desteklediği, Çakmak (2021), Tosyalıoğlu (2021), Demiroğlu (2021) ve Toprak (2018) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlarla çeliştiği söylenebilir.

Maneviyat ve *yaş* değişkenleri arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Tosyalıoğlu (2021 s. 57), Kılıç (2019, s. 72) ve Dursun (2019, s. 42) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarının katılımcıların maneviyat ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını gösterdiği görülmektedir. Demiroğlu (2021, s. 111) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları ise katılımcıların maneviyat ölçeğinden elde ettikleri toplam puanların yaş değişkenine göre, yaşı daha büyük olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını, fakat bu farklılığının etki büyüklüğünün düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Dolayısı ile bu araştırmadan elde edilen sonucun Tosyalıoğlu (2021), Kılıç (2019) ve Dursun (2019) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçları desteklediği, Demiroğlu (2021) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçla çeliştiği söylenebilir.

Maneviyat ve *eğitim düzeyi* değişkenleri arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Kılıç (2019, s. 74) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarının katılımcıların maneviyat ölçeği ve alt boyut toplam puan ortalamalarının eğitim durumu değişkenine bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Demiroğlu (2021, s. 116) tarafından yapılan araştırmada ise katılımcıların maneviyat ölçeğinin bazı alt boyutlarından elde ettikleri puan ortalamalarının, eğitim düzeyi değişkeni açısından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı, fakat bu farklılaşmaların etki büyüklüğünün düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Dolayısı ile bu araştırmadan elde edilen bulgunun Kılıç (2019) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonucu desteklediği, Demiroğlu (2021) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçla çeliştiği söylenebilir.

Maneviyat ve *medeni durum* değişkenleri arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Demiroğlu (2021, s. 113) ve Erol (2020, s. 83)

tarafından yapılan araştırmalarda, maneviyat ölçeğinden elde edilen toplam puanların evli katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görölmektedir. Fakat Kılıç (2019, s. 77) tarafından yapılan araştırmada, maneviyat ölçeğinden elde edilen toplam puanların bekâr katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görölmektedir. Dursun (2019, s. 43) tarafından yapılan araştırmanın sonucu ise katılımcıların maneviyat ölçeği toplam puan ortalamalarının medeni durum değişkenine bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Dolayısı ile bu araştırmadan elde edilen bulgunun Dursun (2019) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonucu desteklediği, Demiroğlu (2021), Erol (2020) ve Kılıç (2019) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlarla çeliştiği söylenebilir.

Yapılan alan yazın taraması sonucunda maneviyat ve *anne-babanın beraberlik durumu* değişkenleri arasındaki ilişkiyi irdeleyen sadece bir araştırma sonucuna ulaşılabılmıştır. İlgili araştırmada (Tosyalıoğlu, 2021 s. 60) katılımcıların maneviyat ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamasının anne-babanın beraberlik durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucu anne-babası birlikte olan katılımcıların maneviyat ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamasının anne-babası ayrı olan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu ve bu farklılığın anne-babası birlikte olan katılımcıların lehine olduğunu göstermektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgu ise anne-babanın beraberlik durumu değişkeninin katılımcıların manevi yönelimi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı göstermektedir. Dolayısı ile bu araştırmadan elde edilen bulgunun Tosyalıoğlu (2021) tarafından yapılan araştırmadan elde edilen sonuçla çeliştiği söylenebilir.

Maneviyat ve *gelir düzeyi/ekonomik durum* değişkenleri arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Demiroğlu (2021, s. 118-119) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların maneviyat ölçeği manevi yaşantı alt boyutu puan ortalamalarının gelir düzeyi 1 500 TL altı olan gurup ile 4 500 TL üstü olan grup arasında, 1 500 TL altı olan grup lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği görölmektedir. Kılıç (2019, s. 91-92) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları ise katılımcıların maneviyat ölçeği manevi yaşantı alt boyut toplam puan ortalamaları arasında ortalama geliri 4 000 TL altında olanlar ile 4 001 TL üstünde olanlar arasında, ortalama geliri 4 001 TL üstünde olanlar lehine anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermektedir. Fakat Tosyalıoğlu (2021 s. 60) tarafından yapılan araştırmanın sonucuna göre katılımcıların maneviyat ölçeğinden aldıkları toplam puan gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı

farklılık göstermemektedir. Dolayısı ile bu araştırmadan elde edilen bulgunun Tosyalıoğlu (2021) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonucu desteklediği, Demiroğlu (2021) ve Kılıç (2019) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlarla çeliştiği söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ve yukarıda aktarılan diğer araştırmalardan elde edilen sonuçlar bir bütün olarak ele alındığında, maneviyat ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları arasında tutarsızlığın olduğu söylenebilir. Bu durumun ortaya çıkmasında maneviyat kavramının soyut, karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olmasının etkisi olabileceği gibi araştırmalarda kullanılan ölçeklerin, veri toplanan örneklemelerin ve veri toplama şekillerinin farklılığının da etkisi olabilir.

5.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Tartışma

Araştırma kapsamında incelenen üçüncü alt problemde (Algılanan aile yaşam doyumu psikolojik esneklik düzeyini yordamakta mıdır?) yordayan değişken AYDÖ'den, yordanan değişken KEF-II'den (psikolojik esneklik) alınan puanlardır. Üçüncü alt probleme cevap aramak üzere yapılan analizler sonucunda aile yaşam doyumu puanlarında gerçekleşen 1 birimlik artışa karşılık katılımcıların psikolojik esneklik puanlarında 0,2 puanlık bir artışın olması öngörülmektedir. Bu bulgu aile yaşam doyumu düzeyindeki artışın, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini artıma açısından önemli olduğunu göstermektedir.

Psikolojik esnekliği ve psikolojik katılımı konu alan araştırma sonuçları incelendiğinde bu değişkenlerin aile yaşam doyumu ile ilişkisini veya aile yaşam doyumunun bu değişkenler üzerindeki etkisini ele alan araştırma sonucu ile karşılaşılmamıştır. Fakat aile yaşam doyumunun da kapsayan ve aile yaşam doyumuna kıyasla daha genel bir kavram olan yaşam doyumunun bu değişkenler ile ilişkisini ele alan bazı araştırmaların sonuçlarına ulaşılmıştır. Örneğin Çiçek (2021, 55) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik katılım puanları ile yaşam doyumu puanları arasında orta kuvvete, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yani katılımcıların psikolojik katılım puanları arttığında yaşam doyum puanlarının azalması beklenebilir. Bir diğer değişle da katılımcıların psikolojik esneklik puanları arttığında yaşam doyum puanlarının artması beklenebilir. Karakuş (2020, s. 52) tarafından yapılan araştırmanın sonucu ise psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasında

pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkinin olduğunu göstermektedir. Lucas ve Moore (2019, s. 1) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları da psikolojik esnekliğin ruh sağlığı için önemli olduğunu ve yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve olumlu bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Aktarılan araştırmaların sonuçları bir bütün olarak ele alındığında Yani bireylerdeki psikolojik esneklik düzeyindeki artışa bağlı olarak yaşam doyumunun da artması beklenebilir. Yaşam doyumunun yanı sıra Toksöz ve Kolburan (2018, s. 17) tarafından yapılan araştırmanın bulgularına göre esnekliğin aile ortamında yetişkinlerin iyi olma durumları üzerinde olumlu etkisi vardır ve psikolojik esneklik bireylerin sağlıklı yaşam stilleri geliştirmelerinde önemli rol oynamaktadır. Kuşçu (2019, s. 146) tarafından yapılan araştırmanın bulguları ise bireylerin evlilik uyumları ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Bir bütün olarak bireyin yaşam memnuniyetini ifade eden yaşam doyumu kavramı arkadaşlardan, işten, evlilikten, aileden, çevreden edinilen doyumu kapsar. Yaşam doyumu kavramı incelenirken iş, arkadaş, evlilik ve aile doyum gibi alanlar değerlendirilerek bireyin genel olarak yaşamdan doyumu incelenir. Başka bir deyişle de aile yaşam doyumu, yaşam doyumu unsurlarından biridir (Zabriskie ve Ward, 2013; Suldo ve Huebner, 2006, s. 180; Myers ve Diener, 1995, s. 11). Dolayısı ile bu araştırmadan elde edilen bulgunun, Çiçek (2021), Karakuş (2020), Kuşçu (2019), Lucas ve Moore (2019), Toksöz ve Kolburan (2018) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçları destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

5.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Tartışma

Araştırma kapsamında incelenen dördüncü alt problemde (Algılanan aile yaşam doyumunun yordama düzeyi kontrol edildiğinde demografik değişkenler psikolojik esneklik düzeyini yordamakta mıdır?) yordayan değişken AYDÖ'den alınan puanlar ile katılımcıların demografik özellikleri hakkında toplanan verilerdir. Yordanan değişken ise KEF-II'den (psikolojik esneklik) alınan puanlardır. Dördüncü alt probleme cevap aramak üzere yapılan analizler sonucunda katılımcıların her yaş artışında psikolojik esneklik puanlarında 0,2 puanlık bir artışın olması ve babası vefat etmiş katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının babası hayatta olan olanlara göre 3,85 puan daha yüksek olması öngörülmektedir. Araştırmada ele alınan cinsiyet, öğrenim durumu, medeni durum ve ekonomik düzey değişkenlerinin ise katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Psikolojik esneklik ve *yaş* değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde Çetinkaya (2022, s. 79) ve Kuşçu (2019, s. 144) tarafından evli bireylerin katılımı ile yapılan araştırmaların bulgularına göre katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri *yaş* değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Fakat Meşe (2021, s. 58) tarafında yapılan araştırmanın bulguları göre geç ergenlerin (18-24) psikolojik katılık puanları genç yetişkinlerin (25-40) ve yetişkinlerin (41-59) psikolojik katılık puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Bu da geç yetişkin gurupta yer alana katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin diğer guruplarda yer alan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ünver (2021, s. 23) tarafından yapılan araştırmanın bulguları da katılımcıların psikolojik esneklik toplam puan ortalamalarının, *yaşı* 41 ve üzeri olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Karagülmez, (2021, s. 89) tarafından araştırmanın bulgularına göre de katılımcıların *yaşları* yükseldikçe, psikolojik katılık düzeylerinde azalma, psikolojik esneklik düzeylerinde yükselme olmaktadır.

Labouvie-Vief'e (2003, s. 201) göre olumlu benlik ve duygusal gelişim genellikle mutluluğun optimizasyonu ile ölçülür, ancak pozitif gelişimin ikinci bir yönü (nesnel temsilleri sürdürmek adına gerilime ve olumsuzluğa tahammül etme yeteneği) bu hedonik vurgu ile bütünleştirilmelidir. Bu iki yönün entegrasyonu, optimizasyon ve farklılaşma, dinamik bir dengeyi yansıtır. Gençlikten orta yetişkinliğe kadar entegrasyon kapasitesi artar ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde, sınırlamalar veya zayıf düzenleme stratejileri, entegrasyonu tehlikeye atan telafi edici süreçleri teşvik eder. Başka bir değişle yaşlı bireylerin olumsuzluklar karşısında kendilerini koruyucu stratejiler geliştirirler ve olayların olumlu yönlerine odaklanmada daha avantajlıdır. Bu tarz duygusal başa çıkma becerileri ise onların psikolojik esneklik düzeylerin artmasında etkili olabilir. Yukarıda aktarılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar dikkate alındığında, bu araştırmadan elde edilen bulgunu Labouvie-Vief'in (2003) görüşünü, Meşe (2021), Ünver (2021) ve Karagülmez, (2021) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçları desteklediği; Çetinkaya (2022) ve Kuşçu (2019) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçları ile ise çeliştiği söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bulguya göre *babası hayatta olan* katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının babası vefat etmiş olanlara göre 3,85 puan daha yüksek olması öngörülmektedir. Yapılan alan yazın taramasında bu bulguyu doğrudan kıyaslayabilecek herhangi bir araştırma sonucuna rastlanmamıştır. Fakat Işık (2013)

tarafından yapılan araştırmanın sonuçları ebeveyn kaybı yaşayan yetişkinlerin kayıp sonrasında eşleriyle, çocuklarıyla, kardeşleriyle ve hayatta kalan ebeveynleriyle olan ilişkilerini yeniden şekillendirdiğini, aile üyelerine daha çok bağlandıklarını ve onlarla eskisinden daha olumlu ve samimi bağlar kurduklarını göstermektedir (s. 210-211). Bu bulguya dayanarak kayıp sonrasında geride kalan aile bireyleri ile eskiye kıyasla daha olumlu ve samimi bağların kurulması sonucunda, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yükselmesinin beklenebileceği söylenebilir.

Yine Işık (2013, s. 210-211) tarafından yapılan araştırmanın sonucuna göre ebeveyn kaybı yaşayan yetişkinlerin kayıp sonrasında ölüme ve yaşamın anlamına atfettikleri anlamlarda önemli dönüşümler yaşanmakta, yaşamın anlamına dair önceden var olan kanaatler pekişmektedir. Frankl'a (2013) göre yaşamdaki temel güdü yaşamın anlamıdır. Bundan dolayı da yaşamda anlam her zaman vardır ve var olmaya da devam edecektir (s. 113). Fakat değiştirilemez kader karşısında uygun bir tavır takınmak (acı çekmek) yaşamda anlamı keşfetmeni en temel yollarından biridir (Frankl, 2014, s. 75). Demirci-Seyrek ve Ersanlı (2017) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları, yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkinin olduğunu göstermektedir. Yani bireylerin yaşamın anlamı puanlarındaki artış, onların psikolojik esneklik puanlarında artışa neden olmaktadır (s. 154). Yukarıda aktarılan görüşler ve araştırma sonuçları dikkate alındığında, yaşanan kaybın bireyin yaşamın anlamını keşfetmesine katkı sağlamış olması, kayıp sonrasında bireyin yaşamın anlamına atfettikleri değerin değişmesi, bireyde yaşamın anlamına dair önceden var olan kanaatlerin pekişmesi beklenir. Bu değişimlerin ve dönüşümlerin ise bireyin "yaşamın anlamı" düzeyinde bir artışa neden olarak psikolojik esneklik düzeyini artırması beklenebilir. Fakat bu araştırmadan elde edilen sonuç babası hayatta olan bireyleri psikolojik esneklik düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum ise babanın sağladığı sosyal destekle ilişkili olabilir. Çünkü Green ve Hawley (2009) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları sosyal desteğin azlığının veya yetersizliğinin bireyde kaygı ve stres gibi negatif duygu ve düşüncelerin gelişmesine neden olarak psikolojik katılığın ortaya çıkmasına neden olabildiği, yani bireyin psikolojik esneklik düzeyini düşürebildiğini göstermektedir. Blanco-Donosa ve diğerlerinin (2019) yaptığı çalışmanın sonuçları ise sosyal desteğin psikolojik esneklik üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulguya göre *cinsiyet değişkeninin* katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. Psikolojik esneklik ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde  etinkaya (2022, s. 79), Kuşçu (2019, s. 144) ve  zkan (2020, s. 89) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik esneklik puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Meşe (2021, s. 57),  i ek (2021, 45) ve Akkoç-Arabacı (2020, s. 30) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar ise kadın katılımcıların psikolojik katılık puanlarının erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu da kadın katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının erkek katılımcılara kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. Yine Toksöz ve Kolburan (2018, s. 17) ve Tyndall ve diğerleri (2018, s. 18) tarafından yapılan araştırmaların sonucu ise kadın katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu göstermektedir. Dolayısı ile bu araştırmadan elde edilen bulgunun  etinkaya (2022), Kuşçu (2019) ve  zkan (2020) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarına desteklediği; Meşe (2021),  i ek (2021), Akkoç-Arabacı (2020), Toksöz ve Kolburan (2018) ve Tyndall ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmaların sonuçları ile ise çeliştiği söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bulguya göre * ğrenim durumu* değişkeninin katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. Psikolojik esneklik ve öğrenim durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde  i ek (2021, 45), Kuşçu (2019, s. 144), Akkoç-Arabacı (2020, s. 31) ve Tyndall ve diğerleri (2018, s. 18) tarafından yapılan araştırmaların sonuçları, katılımcıların psikolojik esneklik puanların eğitim durumu değişkenine bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Fakat  etinkaya (2022, s. 80), Karagülmez (2021, s. 74) ve  nver (2021, s. 23) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik esneklik puanları, eğitim durumu değişkenine göre eğitim düzeyi yüksek olanların lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir. Dolayısı ile bu araştırmadan elde edilen bulgunun  i ek (2021), Kuşçu (2019), Akkoç-Arabacı (2020) ve Tyndall ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarını desteklediği;  etinkaya (2022), Karagülmez (2021) ve  nver (2021) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar ile ise çeliştiği söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bulguya göre *medeni durum* değişkeninin katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. Psikolojik

esneklik ve medeni durum değişkeni arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde iek (2021, 45) ve Karagülmez, (2021, s. 74) tarafından yapılan araştırmaların sonuçları katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Fakat Tyndall ve diğerleri (2018, s. 18) tarafından yapılan araştırmanın bulguları bekâr katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha düşük olduğunu ve medeni durumun (bir ilişkinin olmasının) katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Dolayısı ile bu araştırmadan elde edilen bulgunun iek (2021) ve Kuşçu (2019) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarını desteklediği; Tyndall ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmadan elde edilen sonuç ile ise çeliştiği söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bulguya göre *ekonomik düzey* değişkeninin katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. Psikolojik esneklik ve ekonomik düzey değişkeni arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde iek (2021, 45) ve nver (2021, s. 23) tarafından yapılan araştırmaların sonuçları, katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının ekonomik durumu değişkenine bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Fakat etinkaya (2022, s. 80) tarafından yapılan araştırmanın sonucuna göre katılımcıların psikolojik esneklik puanları ekonomik durumu değişkenine göre, ekonomik durumu kötü olanların aleyhine anlamlı bir farklılık göstermektedir. Akkoç-Arabacı (2020, s. 31) tarafından yapılan araştırmanın sonucuna göre ise alt sosyoekonomik düzeydeki katılımcıların psikolojik katılık puanları, orta ve st düzeydeki katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Bu da alt sosyoekonomik düzeyde yer alan veya düşük gelir düzeyine sahip olan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin, diğer katılımcılara kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. Dolayısı ile bu araştırmadan elde edilen bulgunun iek (2021) ve nver (2021) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarını desteklediği; etinkaya (2022) ve Akkoç-Arabacı (2020) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar ile ise çeliştiği söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ve yukarıda aktarılan diğer araştırmalardan elde edilen sonuçlar bir bütün olarak ele alındığında, psikolojik esneklik ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları arasında tutarsızlığın olduğu söylenebilir. Bu durumun ortaya çıkmasında psikolojik esneklik kavramının çok boyutlu bir yapıya sahip olmasının etkisi olabileceği gibi araştırmalarda kullanılan

ölçeklerin, veri toplanan örneklerin ve veri toplama şekillerinin farklılığının da etkisi olabilir.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde araştırmada ulaşılan sonuçlar aktarılmış, bu sonuçlara ve daha önce yapılmış araştırmalardan elde edilen sonuçlara dayalı olarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Algılanan aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin incelendiği bu araştırma, betimleyici araştırma yöntemlerinden tarama araştırması modeli çerçevesinde planlanmıştır. Çalışmada, genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul’da yaşayan, 18-45 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Evrende yer alan 359 katılımcı, kolay ulaşılabilir (uygun) örnekleme yöntemi kullanılarak örnekleme dâhil edilmiştir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formunu, Aile Yaşam Doyumu Ölçeğini, Manevi Yönelim Ölçeğini, Kabul ve Eylem Formu-II’yi kapsayan anket formu veri toplama aracı kullanılmıştır. Veriler 11 Ocak-10 Şubat 2022 tarihleri arasında Google form aracılığı ile toplanmıştır. Toplanan veriler SSPS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmanın amaç doğrultusunda araştırmanın problem cümlesi “Algılanan aile yaşam doyumu maneviyatı ve psikolojik esneklik düzeyini yordamakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın amacına ulaşmak için araştırma kapsamında dört alt probleme cevap aranmıştır. Araştırmada cevap aranan alt problemler ve ulaşılan sonuçlar şu şekildedir:

1. Araştırma kapsamında incelenen ilk alt problemde (Algılanan aile yaşam doyumu maneviyatı yordamakta mıdır?) yordayan değişken AYDÖ’den, yordanan değişken ise MYÖ’den alınan puanlarıdır. İlk alt probleme cevap aramak üzere yapılan analizler sonucunda aile yaşam doyumunun maneviyatın anlamı bir yordayıcısı olduğu, aile yaşam doyumu puanlarında her bir birimlik artışın katılımcıların manevi yönelimi yüksek olan grupta yer alma ihtimallerini yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç katılımcıların algıladığı aile yaşam doyumunun atması halinde, maneviyat düzeylerinin ve manevi yönelimlerinin artacağını göstermektedir.

2. Araştırma kapsamında incelenen ikinci alt problemde (Algılanan aile yaşam doyumunun yordama düzeyi kontrol edildiğinde demografik değişkenler maneviyatı yordamakta mıdır?) yordayan değişken AYDÖ'den, yordanan değişken ise MYÖ'den alınan puanlarıdır. İkinci alt probleme cevap aramak üzere yapılan analizler sonucunda araştırma kapsamında incelenen demografik değişkenlerin katılımcıların manevi yönelimi yüksek olan grupta yer alma ihtimallerini istatistiksel olarak kestiremediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu da araştırma kapsamında incelenen demografik değişkenlerin, katılımcıların maneviyat düzeyi ve manevi yönelimi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını göstermektedir.
3. Araştırma kapsamında incelenen üçüncü alt problemde (Algılanan aile yaşam doyumunu psikolojik esneklik düzeyini yordamakta mıdır?) yordayan değişken AYDÖ'den, yordanan değişken KEF-II'den (psikolojik esneklik) alınan puanlardır. Üçüncü alt probleme cevap aramak üzere yapılan analizler sonucunda aile yaşam doyumunun psikolojik esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu, aile yaşam doyumunu puanlarında gerçekleşen her bir birimlik artışa karşılık katılımcıların psikolojik esneklik puanlarında artışın olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca katılımcıların algıladığı aile yaşam doyumunun artması halinde, psikolojik esneklik düzeylerinin artacağını göstermektedir.
4. Araştırma kapsamında incelenen dördüncü alt problemde (Algılanan aile yaşam doyumunun yordama düzeyi kontrol edildiğinde demografik değişkenler psikolojik esneklik düzeyini yordamakta mıdır?) yordayan değişken AYDÖ'den alınan puanlar ile katılımcıların demografik özellikleri hakkında toplanan verilerdir. Yordanan değişken ise KEF-II'den (psikolojik esneklik) alınan puanlardır. Dördüncü alt probleme cevap aramak üzere yapılan analizler sonucunda algılanan aile yaşam doyumunun yordama düzeyi kontrol edildiğinde araştırma kapsamında incelen demografik değişkenlerden sadece ikisinin (yaş ve babanın hayatta olması) katılımcıların psikolojik esneklik düzeyinin anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların her yaş artışında psikolojik esneklik puanlarında artışın olması ve babası hayatta olan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin babası vefat etmiş olanlara kıyasla daha yüksek olması öngörülmektedir.

6.2. Öneriler

Araştırma soncunda aile yaşam doyumu puanlarındaki artışın, katılımcıların manevi yönelimi yüksek olan grupta yer alma ihtimallerini ve psikolojik esneklik düzeylerini artırdığı soncuna ulaşılmıştır. Bu sonuç aile yaşam doyumunun, bireylerin maneviyatını/manevi yönelimlerini ve psikolojik esneklik düzeylerini artıma açısından önemli olduğunu göstermektedir. Dolayısı ile aile yaşam doyumu kavramına dikkat çekecek ve bu kavrama ilişkin farkındalık düzeyini artıracak çalışmaların sayısının artırılması, ulaşılan bu sonuçların yapılacak yeni araştırmalarla da test edilmesi gereklidir.

İlgili araştırmalar bölümünde aktarılan araştırma sonuçları manevi iyi oluştaki zayıflık ile depresyon arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu, maneviyatın ve manevi iyi oluşun yaşamın tüm alanlarını etkilediği, bireylerin maneviyat düzeylerinin artırılmasının onların günlük yaşamlarında anlam bulmalarına kaynaklık edebildiği göstermektedir. Psikolojik esnekliğe ilişkin aktarılan araştırmaların sonuçları ise psikolojik esnekliğin duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine, yaşam kalitesinin ve yaşam doyumu düzeylerinin artmasına, depresyon ve anksiyete düzeyinin azalmasına önemli katkılarda bulunduğunu göstermektedir. Bu bağlamda maneviyatın/manevi yönelimin ve psikolojik esnekliğin bireyin mutluluğu, psikolojik açıdan iyi olma hali ve ruh sağlığı açısından önemli bir davranış modeli olduğu söylenebilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuç ise aile yaşam doyumunun, bireylerin maneviyat düzeylerini, manevi yönelimlerini ve psikolojik esneklik düzeylerini artıma açısından önemli olduğunu göstermektedir. Dolayısı ile bireylerin maneviyat düzeylerini, manevi yönelimlerini ve psikolojik esneklik düzeylerini artırma çalışmalarında aile yaşam doyumunu artırmanın, bu yapıları destekleyebilecek nitelikte olduğu ve bu sonucun uygulamalı psikoloji alanında kullanılabileceği söylenebilir.

Araştırma soncunda araştırma kapsamında incelenen demografik değişkenlerin katılımcıların manevi yönelimi yüksek olan grupta yer alma ihtimallerin üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ulaşılan bu sonucun daha geniş örneklemeler üzerinde yapılacak araştırmalar ile test edilmesi gereklidir.

Araştırma soncunda babası hayatta olan katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının, babası vefat etmiş olan katılımcıların puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu soncuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonucun daha geniş örneklemeler üzerinde yapılacak araştırmalar ile test edilmesi gereklidir. Ayrıca babası vefat etmiş olan bireylerin

psikolojik esneklik düzeylerinin neden daha düşük olduđunun ve babanın vefat etmiř olmasının hangi gerekçelerden dolayı psikolojik esnekliđi dūřurdūđunun derinlemesine arařtırmalara olanak sunan nitel arařtırmalar ile ele alınması gerekir.



KAYNAKLAR

- Akkoç-Arabacı, L. N. (2020). *Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Andrews, L. A. (1999). Spiritual, family, and ministry satisfaction among missionaries. *Journal of Psychology and Theology*, 27(2), 107-118.
- Aykaç, M. (2019). *Aile yaşam doyumuyla çocuk yaşam kalitesi arasındaki ilişki* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Ayten, A., & Bakır, R. E. (2021). Sporcuların yaşam doyumlarının yordayıcıları olarak bireysel dindarlık, maneviyat, alçak gönüllülük ve kaygı. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 21(2), 589-612.
- Ayverdi, İ. (2005). *Misalli büyük Türkçe sözlük* (Cilt 2). Kubbealtı.
- Bach, P., & Hayes, S. C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5), 1129-1139.
- Bakalım, O., & Taşdelen-Karçkay, A. (2015). Positive and negative affect as predictors of family life satisfaction. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1330-1337.
- Barraca, J. Yarto, L. L., & Olea, J. (2000). Psychometric properties of a new family life satisfaction scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(2), 98-106.
- Blanco-Donosa, L. M., Moreno-Jimenez, B., Pereira, G., & Garrosa, E. (2019). Effects of co-worker and supervisor support on nurses' energy and motivation through role ambiguity and psychological flexibility. *Span J Psycho*, 14(22), E25. doi: 10.1017/sjp.2019.10.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., et al. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, D. J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (15. Baskı). Pegem.
- Carver, M. D., & Jones, W. H. (1992). The family satisfaction scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 20(2), 71-83.
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakmak, Z. (2021). *Ergenlerde maneviyat, sosyal medya bağımlılığı ve değerler arasındaki ilişkiler* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çalışkan, M., Toker, M., & Özbay, Y. (2017). Aile yaşam doyumu ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(1), 1-9.

- Çalışkan, Ş., & Dilmaç, B. (2022). Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 113-127.
- Çayır, H. A. (2021). *Yaşlı hastalara bakım veren hemşirelerin maneviyat ve manevi bakıma ilişkin algıları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çiçek, E. (2021). *Problemli internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çiçek, N. (2019). *Ön ergenlik döneminde psikolojik dışlanma, bağlanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirci-Seyrek, Ö., & Kurtman, E. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Journal of Turkish Studies*, 12(4), 143-162.
- Demiroğlu, B. (2021). *Yetişkinlerin maneviyat ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Durmuş, G. (2021). *Psikolojik esneklik: Bir ölçek geliştirme çalışması* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Dursun, N. (2019). *Evli ve bekâr bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat algısı ve diğergamlıkla ilişkisi: Kan bağışı örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma* (yayınlanmamış yüksek doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Emiroğlu, Z. (2018). *10-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam doyum düzeylerinin şiddet eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ermiş, S. B. (2019). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erol, A. (2020). *Rehber öğretmenlerin manevi yönelim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mardin.
- Esendir, N. (2016). *Sağlık çalışanlarının maneviyat ve manevi bakım algısı, İstanbul örneği* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification*, 31(6), 772-799.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Frankl, V. E. (2013). *İnsanın anlam arayışı* (Çev. Budak, S.). Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2014). *Hayatın anlamı ve psikoterapi* (Çev. Atayman, V.). Say Yayınları.
- Fujimura, T., & Okanoya, K. (2012). Heart rate variability predicts emotional flexibility in response to positive stimuli. *Psychology*, 3(8), 578-582.
- Ghaffari, M., Fatehizade, M., Ahmadi, A., Ghasemi, V. & Baghban, I. (2013). Predictors of family strength: The integrated spiritual-religious/resilient perspective for understanding the healthy/strong family. *Iran Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 7(2), 7-67.
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 749-767.
- Green, A. G., & Hawley, G. C. (2009). Early career psychologists: Understanding, engaging, and mentoring tomorrow's leaders. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(2), 206-212.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (Sixth Edition). Pearson Prentice Hall.
- Halisdemir, D. (2020). *Boşanmaya uyum programının velayeti üstlenmiş anne ve çocuklarının boşanmaya uyum, psikolojik sağlık ve aile yaşam doyumlarına etkisi* (yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haug, I. E. (1998). Including a spiritual dimension in family therapy: Ethical considerations. *Contemporary Family Therapy*, 20(2), 181-194.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., & Duckworth, M. P. (2006). Acceptance and commitment therapy and traditional cognitive behavior therapy approaches to pain. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13(3), 185-187.
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hill, M. L., Masuda, A., Melcher, H., Morgan, J., & Twohig, M. P. (2014). Acceptance and commitment therapy for women diagnosed with binge eating disorder: A case-series study. *Behavioral Practice*, 2(3), 367-278.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B. & Zinnbauer, B. J. (2013). Din ve maneviyatı kavramlaştırma: birleşme ve ayrılma noktaları (Çev. Kımter, N.). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (3), 85-118.
- Işık, Z. (2013). *Ebeveyni ölen yetişkinlerde dinî başa çıkma* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Işık-Terzi, Ş., & Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel yaklaşımlar* (1. Baskı). PEGEM Akademi.

- Karagülmez, K. (2021). *Psikologların iş doyumunu, psikolojik sıkıntı ve psikolojik esneklik düzeylerinin incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim- ğretim ve Araştırma Enstitüsü, Kıbrıs.
- Karakuş, S. (2020). *Otantiklik ve yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik  l eği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik  alışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi* (7. Baskı). 3A.
- Kars-Fertelli, T. (2019). Yaşlı bireylerde maneviyat ve yaşam doyumunu. İçinde Akkemik, Y. (Ed.), *Sağlık bilimleri alanında multidisipliner yaklaşımlar* (ss. 55-76). İKSAD.
- Kasapoğlu, F. (2015). Manevi Yönelim  l eğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. * n n   niversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), 51-68.
- Kasapoğlu, F., & Yabanig l, A. (2019). Marital satisfaction and life satisfaction: The mediating effect of spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(2), 177-195.
- Kılıç, F. (2019). * ocuk evlerinde çalışan bakım elemanlarında psikolojik sermaye algısı, iş doyumunu ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılınç, D. (2021). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Kırca, B., & Eksi, H. (2020). A mixed-method study exploring the effectiveness of acceptance and commitment therapy based group psychoeducation program on psychological flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 355-375.
- Kırcı- evik, N., & Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumunu ve iş doyumunu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Kızılırmak,  . (2015). *Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kim, S. S., Kim-Godwin, Y. S., & Koenig, H. G. (2016). Family spirituality and family health among Korean-American elderly couples. *Journal of Religion and Health*, 55(2), 729-746.
- Korkmaz, M., Germir, H., Yücel, A, ve Gürkan, A. (2015). Yaşam memnuniyeti üzerinde etkili olan sosyodemografik bileşenler üzerine bir analiz. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 78-111.
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: affect, cognition, and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(6), 201-206.
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A., & Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(14), 155-163.

- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2019). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 20(1), 1-9.
- Mehmedoğlu, A. U., & Mehmedoğlu Y. (2012). Kadim bir ilgiden beslenen meydan okuma: Ruhsallık (spirituality). İçinde Arslan, H., & Bozkurt, M. (Eds.), *Gnostik akımlar ve okültizm sempozyumu* (ss. 147-166). İnönü Üniversitesi Matbaası.
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological Science*, 6(1), 10-17.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). Themeasurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Ok, U. (2006). Türkiye’de din psikolojisi: Neredeyiz ve nereye gidebiliriz? *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(13), 441-456.
- Onyishi, I. E., Okongwu, O. E. & Ugwu, F. O. (2012). Personality and social support as predictors of life satisfaction of Nigerian prisons officers. *European Scientific Journal*, 8(20), 110-125.
- Ögel, K. (2012). *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga: Farkındalık (ayrışma) ve kabullenme temelli terapiler*. HYB Yayıncılık.
- Özer, E. (2016). *Evlilik doyumu ve çift ilişkisi*. Akademisyen Kitabevi.
- Özer, M. (2001). *Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlılarda öz bakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özkan, S. (2020). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü* (yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.
- Öztat, F. (2019). *Aile içi iletişim doyumu ve sosyal medya kullanım ilişkisi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press and American Psychological Association.
- Plunkett, S. W., & Henry, C. S. (1999). Adolescent perceptions of interparental conflict, stressors and coping as predictors of adolescent family life satisfaction. *Sociological Inquiry*, 69(4), 599-620.
- Poff, R. A., Zabriskie, R. B., & Townsend, J. A. (2010). Modeling family leisure and related family constructs: A national study of US parent and youth perspectives. *Journal of Leisure Research*, 42(3), 365-391.
- Pull, C. B. (2009). Current empirical status of acceptance and commitment therapy. *Curr Opin Psychiatry*, 22(1), 55-60.
- Püsküllüoğlu, A. (2004). *Arkadaş Türkçe sözlük*. Arkadaş Yayınları.
- Rashid, T. (2015). Strength-based assessment. S. Joseph (Ed.). In *Positive psychology in practice* (p. 519-542). John Wiley & Sons, Inc.
- Rio, C. M. & White, L. J. (2016). Maneviyatı dindarlıktan ayırmak: Hilomorfik bir bakış açısı (Çev. Selma, B.). *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırmalar Dergisi*, 37(1), 73-113.

- Sayın, M., Demir, İ. H., & Ekşi, F. (2019). The relationship of marital satisfaction and life satisfaction with spiritual orientation: The mediating role of sacrifice and sensitivity. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4(3), 237-256.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk* (Çev. Kunt, S.). HYB Yayınları.
- Starks, S. H., & Hughey, A. W. (2003). African American women at midlife: The relationship between spirituality and life satisfaction. *Affilia*, 18(2), 133-147.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous. *Social Indicators Research*, 78(2), 179-203.
- Şahin, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumu ve dini yönelim arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Şirin, T. (2018). Maneviyat Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 13(18), 1283-1309.
- Şirin, T. (2019). Evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Ekev Akademi Dergisi*, (77), 389-410.
- Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Family life satisfaction scale-Turkish version: Psychometric evaluation. *Social Behavior and Personality*, 44(4), 631-640.
- Toksöz, İ., & Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Toprak Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Topsakal, H. R., & Çelik, İ. (1996). *Örnekleriyle Türkçe sözlük*. MEB Yayınları.
- Tosyalıoğlu, M. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Toth Jr, J. F., Brown, R. B., & Xu, X. (2002). Separate family and community realities? An urban-rural comparison of the association between family life satisfaction and community satisfaction. *Community, Work and Family*, 5(2), 181-202.
- Tuğlacı, P. (1979). *Okyanus Ansiklopedik Sözlük* (Cilt 4). Cem Yayınevi.
- Tunç, B. (2020). *Manevi iyi oluşla aile doyumu arasındaki ilişkide aile desteği ve bütünlüğünün rolü* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2)22, 132-143.
- Türk Dil Kurumu (t.y). Doyum. İçinde *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim: Şubat 12, 2022. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu (t.y). Maneviyat. İçinde *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim: Nisan 4, 2022. <https://sozluk.gov.tr/>
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Pereira, A. (2018). Profiles of Psychological Flexibility: A latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification*, 44(3), 1-29.

- Ünver, L. (2021). *Psikiyatri hemşirelerinde psikolojik esneklik ve profesyonel yaşam kalitesi arasındaki ilişki* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Weiten, W., Hammer, E. Y., & Dunn, D. S. (2016). *Psikoloji ve çağdaş yaşam insan uyumu* (Çev. Ed. İkiz, E.). Nobel.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling & Development*, 75(1), 26-35.
- Yavuz, F. K. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi: Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 21-28.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., et. al. (2016). Turkish version of acceptance and action questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(4), 329-444.
- Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT). İçinde Ercan, S., Bilaç, Ö. Perçinel Yazıcı, İ., Kütük, M. Ö., Işık, Ü. (Ed.), *Çocuk ve ergen psikiyatrisi: Güncel yaklaşımlar ve temel kavramlar* (ss. 1231-1240). Akademisyen Yayınevi.
- Zabriskie, R. B., & Ward, P. J. (2013). Satisfaction with family life scale. *Marriage & Family Review*, 49(5), 446-463.
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2013). Dindarlık ve maneviyat (Çev. Düzgüner, S). R. F. Paloutzian & C. L. Park (Ed.), *Din ve maneviyat psikolojisi yeni yaklaşımlar ve uygulama alanları* (ss. 61-102). Phoenix Yayınevi.

Ek-2: Veri Toplama Aracı

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Kurulucu,

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Forma adınızı ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur. Formdaki tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız, araştırmanın amacını ulaşması açısından önemlidir. Bu çalışmaya olan katkınızdan dolayı teşekkür ederim.

1. Aşağıdaki her bir soruyu dikkatlice okuyarak, soruların karşısındaki boşlukları doldurunuz.

Cinayetiniz .. www.ozgurhaber.com

Yaşınız :

Öğrenim Durumunuz :

Sizinle birlikte kaç kardeşsiniz? :

2. Aşağıdaki her bir soruyu dikkatlice okuyarak soruların karşındaki boşlukları kendiniz için uygun olan seçeneğe X işareti koyarak doldurunuz.

Medeni Durum : Evli (xxxx) Bekar (xxxx)

Anne ve Baba Birliktelik Durumu : Birlikte () Ayrı ()

Anne : Saḡ () Ōlū ()

Baba : Sağ (urun) Olü (urun)

Ailenizin Ekonomik Durumu : Düşük (____) Orta (____) Yüksek (____)

Aile Yaşam Doyum Ölçeği

Yönerge: “Evde ailem ile birlikte olduğum zamanlar, genellikle kendimi hissederim.” ifadesini tamamlayan sıfatlardan, sizi en iyi yansıtan rakamı daire içine alarak işaretleyiniz. Bir ifadeyi tamamladığınızda aşağıdaki örnekteki gibi bir cümle oluşacaktır.

Örnek: Evde ailem ile birlikte olduğum zamanlar, genellikle kendimi çok mutlu hissedirim.

Evde ailem ile birlikte olduğum zamanlar, genellikle kendimi hissederim.		Biraz	Az	Orta	Çok	Tamamen
1	... mutlu hissedirim.	1	2	3	4	5
2	... yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5
3	... neşeli hissedirim.	1	2	3	4	5
4	... teselli bulmuş hissedirim.	1	2	3	4	5
5	... anlaşılmış hissedirim.	1	2	3	4	5
6	... huzurlu hissedirim.	1	2	3	4	5
7	... hoşnutsuz hissedirim.	1	2	3	4	5
8	... güvensiz hissedirim.	1	2	3	4	5
9	... keyifli hissedirim.	1	2	3	4	5
10	... memnun hissedirim.	1	2	3	4	5
11	... engellenmiş hissedirim.	1	2	3	4	5
12	... cesaretlendirilmemiş hissedirim.	1	2	3	4	5
13	... desteklenmemiş hissedirim.	1	2	3	4	5
14	... rahatsız hissedirim.	1	2	3	4	5
15	... yorgun hissedirim.	1	2	3	4	5
16	... saygı görmemiş hissedirim.	1	2	3	4	5
17	... gevşemiş hissedirim.	1	2	3	4	5
18	... dışlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5
19	... telaşlı hissedirim.	1	2	3	4	5
20	... sakin hissedirim.	1	2	3	4	5
21	... korunmuş hissedirim.	1	2	3	4	5
22	... sevinçli hissedirim.	1	2	3	4	5
23	... özgür hissedirim.	1	2	3	4	5
24	... takdir edilmiş hissedirim.	1	2	3	4	5
25	... yakın hissedirim.	1	2	3	4	5
26	... teşvik edilmiş hissedirim.	1	2	3	4	5
27	... kötü hissedirim.	1	2	3	4	5

Manevi Yönelim Ölçeği

Yönerge: Ölçek derecelendirilmesi (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (7) Kesinlikle Katılıyorum şeklindedir. Her bir maddeyi okuduktan sonra, maddede yer alan ifadeye ne derecede katıldığınızı veya katılmadığınızı, ilgili maddenin karşısında verilen numaralardan birini aşağıda verilen örnekteki gibi daire içine alarak işaretleyiniz.

Örnek: Lütfen aşağıdaki maddeyi okuyunuz ve maddeyle ilgili "~~Kesinlikle Katılmıyorum~~"dan "~~Tamamen Katılıyorum~~"a doğru sizi en iyi tanımlayan numarayı daire içine alınız. Sadece bir numarayı daire içine alınız.

İnsanlar temelde iyidir.

1 2 3 4

5

6 7

Kesinlikle
Katılmıyorum

Tamamen
Katılıyorum



		Kesinlikle Katılmıyorum						Tamamen Katılıyorum
1	Yüce bir gücün varlığını ruhumun derinliklerinde hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Bana huzur veren manevi yaşantılarım vardır.	1	2	3	4	5	6	7
3	İlahi bir varlık tarafından sevildiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	İnsanı nihai noktada, ancak sonsuz bir varlık anlayabilir.	1	2	3	4	5	6	7
5	Dua/meditasyon, manevi yaşantımın önemli bir parçasıdır.	1	2	3	4	5	6	7
6	İlahi bir güce olan inancım, hayattaki zorluklarla başa çıkmamda bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
7	Bir kimse hayatının anlamını gerçekten ararsa, cevaplar bulabilir.	1	2	3	4	5	6	7
8	İlahi bir varlığa olan inancım davranışlarım üzerinde etkilidir.	1	2	3	4	5	6	7
9	Dua/meditasyon bana duygusal destek sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
10	Dua ederek, kendimi inandığım şeye daha yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11	İlahi bir varlığa olan inancım, hayatıma anlam kazandırır.	1	2	3	4	5	6	7
12	Manevi boyutla olan iletişimim, ruh sağlığıma iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
13	Yüce bir güç tarafından korunduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Dua/meditasyon dinginliğinde bir bütünlük duygusu yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
15	Doğayı hayranlık içinde seyretmek manevi duygularımı güçlendirir.	1	2	3	4	5	6	7
16	İnancım çevremdeki insanlarla iletişimimi güçlendirir.	1	2	3	4	5	6	7



Kabul ve Eylem Formu-II

Yönerge: Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu, ilgili maddenin karşısında verilen numaralardan birini daire içine alarak işaretleyiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zamana doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Acı hatıralarım dolu ~~dolu~~ bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5	Duygular hayatımda sorunlara yol açıyor.	1	2	3	4	5	6	7
6	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7