

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLERDE MANEVİ İYİ OLUŞUN
UMUT VE KAYGI İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

FAHRİYE BEYZA TUNÇKILIÇ
22736026

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. SEYDİ AHMET SATICI

2024

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİNLERDE MANEVİ İYİ OLUŞUN
UMUT VE KAYGI İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**FAHRİYE BEYZA TUNÇKILIÇ
22736026
ORCID NO: 0009-0000-6680-0084**

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. SEYDİ AHMET SATICI**

TEMMUZ 2024

Fahriye Beyza TUNÇKILIÇ tarafından hazırlanan “Yetişkinlerde Manevi İyi Oluşun Umut ve Kaygı ile Olan İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı çalışma, **17/07/2024** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

İmza

Prof. Dr. Seydi Ahmet Satıcı

Jüri Üyeleri

İmza

Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

Doç. Dr. Durmuş Ümmet

ÖZET

YETİŞKİNLERDE MANEVİ İYİ OLUŞUN, UMUT VE KAYGI İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Manevi iyi oluş, kişinin ruhsal refahını, anlamını ve amaçlarını anlamak için dini, manevi veya içsel kaynaklardan yararlanma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Umut ve kaygı, insanların yaşamlarındaki amaçlarına ulaşma ve zorluklarla başa çıkma süreçlerinde önemli rol oynayan iki duygusal durumdur. Bu çalışma ile yetişkin bireylerin manevi iyi oluşlarının umut ve kaygı ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Çalışma grubu, yaşları 18 yaş ve üzeri olan 247 kadın, 178 erkek bireyden oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında; Spiritüel İyi Oluş Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda manevi iyi oluşun umut ile pozitif yönde kaygı ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Umudun ve kaygının hem bir arada hem de ayrı bir şekilde manevi iyi oluşu yordadığı görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar konu ile ilgili literatürde yer alan birçok çalışmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir. Bireyin yaşam süreci içerisinde olumlu ruh halinde bulunup hayata karşı daha umutlu ve iyimser bir bakış açısı kazanmasına destek olan manevi iyi oluşun yetişkin bireylerde kazandırılması ve manevi iyi oluş düzeylerinin artırılmasına yönelik çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Manevi iyi oluş, Umut, Kaygı

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUAL WELL-BEING AND HOPE AND ANXIETY IN ADULTS

Spiritual well-being is defined as the ability to tap into religious, spiritual, or inner resources to understand one's spiritual well-being, meaning, and purpose. Hope and anxiety are two emotional states that play an important role in people's processes of achieving their goals in life and coping with challenges. With this study, it was aimed to examine the relationship between spiritual well-being of adults and hope and anxiety. The research is in the relational survey model. The study group consisted of 247 female and 178 male individuals aged 18 years and over. In the collection of research data; Spiritual Well-Being Scale, Trait Hope Scale, Beck Anxiety Scale and Personal Information Form were used.

As a result of the research, it was found that spiritual well-being had a significant relationship with hope in a positive way and anxiety in a negative way. It has been observed that hope and anxiety predict spiritual well-being both together and separately. These results are similar to the results of many studies in the literature on the subject. It is recommended to carry out studies to gain spiritual well-being in adults and to increase the level of spiritual well-being, which supports the individual to be in a positive mood during the life process and to gain a more hopeful and optimistic perspective towards life.

Keywords: Spiritual well-being, Hope, Anxiety,

ÖNSÖZ

Günümüz insanının en büyük sorunlarından biri olan huzursuzluk ve yaşamda anlam eksikliği; maneviyat kavramının her geçen gün önemini yitirmesinden bunula birlikte gelişen teknolojilerin hayatımıza kattığı hıza ayak uydururken bazı değerleri kaybetmemizden kaynaklanmaktadır. Bu gelişim ve değişim süreçlerinde odak noktasından eksilmemesi gereken en önemli kavramın maneviyat olduğu düşüncesi ile bu tezin hazırlık yolculuğu başlamıştır. Manevi iyi oluş; bireyin yaşamında içsel huzur ve motivasyon oluşturarak kişinin yaşam sevincini yükseltmekte, olumsuz duygularla ve davranışlarla baş etme gücünü arttırmaktadır. İnsanın içsel ve duygusal anlamda psikolojik sağlığına olumlu etkileri bulunan bu kavram üzerinde çalışılarak topluma ve bilime katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Bu yolculukta bana pusula olan, konuyu oluşturma aşamasından tezin son şekline kadar tüm süreçlerde her türlü desteği ve yol göstericiliği sağlayan, pratik düşüncesi, çözüm odaklı yaklaşımı ile tüm zorlukları aşmamda yardımcı olan ve tüm detaylı sorularıma büyük bir sabırla yanıt veren kıymetli hocam, tez danışmanım Prof. Dr. Seydi Ahmet SATICI' ya en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans ders sürecimde dersime girmiş ve üzerimde emeği bulunan Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nın kıymetli hocalarına, tez savunma sınavımda jüri üyeliği yapmış olan Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ ve Doç. Dr. Durmuş ÜMMET hocalarıma çok teşekkür ediyorum.

Eğitim hayatımda bana en büyük desteği sunan, benden önce bana inanarak, hayallerimin daha da ötesine ulaşım mesleki anlamda en iyi yerlere geleceğimi her defasında dile getiren, sevgi ve desteklerini benden hiç esirgemeyen çok kıymetli annem ve babama sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Sizin evladınız olmak benim için çok gurur verici.

Ve son olarak hayatıma girişiyle ruhumun tüm ışıklarını aydınlatan, varlığıyla her geçen gün daha da güçlendiğim, bu sürecin tüm sıkıntılarını, heyecanını, mutluluğunu benimle paylaşan, en büyük motivasyon kaynağım, destekçim, hayat arkadaşım sevgili Rifat' a teşekkür ediyorum.

Bugüne kadar üzerimde emeği bulunan herkese minnettarım.

Fahriye Beyza TUNÇKILIÇ

Temmuz,2024; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3. Sınırlılıklar	5
1.4. Tanımlar	6
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. MANEVİ İYİ OLUŞ.....	7
2.1.1. Manevi ve Maneviyat Kavramları	7
2.1.2. Maneviyat ve Psikoloji.....	9
2.1.3. Manevi İyi Oluş Kavramı	10
2.1.3.1. İyi Oluş.....	10
2.1.3.2. Manevi İyi Oluş	13
2.1.4. Manevi İyi Oluş İle İlgili Yapılan Çalışmalar	14
2.2. UMUT	17
2.2.1. Umut Kavramı.....	17
2.2.2. Pozitif Psikolojide Umut	18
2.2.3. Snyder'in Umut Kuramı.....	19
2.2.3.1. Hedefler.....	20
2.2.3.2. Alternatif Yollar Düşüncesi	21
2.2.3.3. Eyleyici Düşünce	21
2.2.4. Umut ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	21

2.3. KAYGI.....	23
2.3.1. Kaygının Tanımı	23
2.3.2. Kaygı İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	24
2.3.2.1. Psikanalitik Yaklaşım	24
2.3.2.2. Psikanalitik Sosyal Kuram	24
2.3.2.3. Kişilerarası İlişkiler Kuramı / İlişkisel Psikanaliz	25
2.3.2.4. Birey Merkezli Terapi / Hümanistik Yaklaşım.....	25
2.3.2.5. Davranışçı Psikoloji	26
2.3.2.6. Bilişsel Psikoloji	26
2.3.2.7. Kaygı İle İlgili Diğer Bireylerin Görüşler.....	27
2.3.3. Kaygı İle İlgili Yapılan Çalışmalar	28
3. YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırma Modeli	30
3.2. Çalışma Grubu	30
3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları.....	30
3.3.1. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	31
3.3.2. Sürekli Umut Ölçeği	31
3.3.3. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ).....	32
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	32
3.4. Verilerin Toplanması	32
3.5. Verilerin Analizi.....	32
4. BULGULAR	34
4.1. Yetişkin Bireylerin Manevi İyi Oluş Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	34
4.1.1. Cinsiyete Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri.....	35
4.1.2. Medeni Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri	35
4.1.3. Gelişim Dönemine Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri	36

4.1.4. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri	37
4.1.5. Çalışma Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri.....	39
4.2. Yetişkin Bireylerin Umut Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	40
4.2.1. Cinsiyete Göre Umut Düzeyleri.....	40
4.2.2. Medeni Duruma Göre Umut Düzeyleri.....	40
4.2.3. Gelişim Dönemine Göre Umut Düzeyleri.....	41
4.2.4. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Umut Düzeyleri	42
4.2.5. Çalışma Duruma Göre Umut Düzeyleri.....	44
4.3. Yetişkin Bireylerin Kaygı Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	45
4.3.1. Cinsiyete Göre Kaygı Düzeyleri	45
4.3.2. Medeni Duruma Göre Kaygı Düzeyleri.....	45
4.3.3. Gelişim Dönemine Göre Kaygı Düzeyleri.....	46
4.3.4. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Kaygı Düzeyleri.....	47
4.3.5. Çalışma Duruma Göre Kaygı Düzeyleri	48
4.4. Manevi İyi Oluşun Yordayıcılarına İlişkin Bulgular	49
5. TARTIŞMA	52
5.1. Yetişkin Bireylerin Manevi İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma	52
5.2. Yetişkin Bireylerin Umut Düzeylerine Yönelik Tartışma	55
5.3. Yetişkin Bireylerin Kaygı Düzeylerine Yönelik Tartışma.....	57
5.4. Yetişkin Bireylerin Manevi İyi Oluş, Umut ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma.....	60
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	62
6.1. Sonuç.....	62
6.2. Öneriler	63
KAYNAKÇA.....	65
EKLER.....	76

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Cinsiyete Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri	35
Tablo 2: Medeni Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri	35
Tablo 3: Gelişim Dönemlerine Göre Manevi İyi Oluşa İlişkin Betimsel İstatistikler	36
Tablo 4: Gelişim Dönemlerine Göre Manevi İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları.....	36
Tablo 5: Gelişim Dönemlerine Göre Spiritüel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları	37
Tablo 6: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Spiritüel İyi Oluşa İlişkin Betimsel İstatistikler.....	37
Tablo 7: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları	38
Tablo 8: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları	38
Tablo 9: Çalışma Durumuna Göre Manevi İyi Oluşa İlişkin Betimsel İstatistikler...	39
Tablo 10: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları	39
Tablo 11: Cinsiyete Göre Umut Düzeyleri	40
Tablo 12: Medeni Duruma Göre Umut Düzeyleri	40
Tablo 13: Gelişim Dönemlerine Göre Umut İlişkin Betimsel İstatistikler	41
Tablo 14: Gelişim Dönemlerine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları	41
Tablo 15: Gelişim Dönemlerine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları	42
Tablo 16: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Umuda İlişkin Betimsel İstatistikler	42
Tablo 17: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Umut Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 18: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Umut Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları	43
Tablo 19: Çalışma Durumuna Göre Umut Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler	44
Tablo 20: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Umut Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 21: Cinsiyete Göre Kaygı Düzeyleri.....	45
Tablo 22: Medeni Duruma Göre Kaygı Düzeyleri	45

Tablo 23: Gelişim Dönemlerine Göre Kaygıya İlişkin Betimsel İstatistikler.....	46
Tablo 24: Gelişim Dönemlerine Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 25: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Kaygıya İlişkin Betimsel İstatistikler.....	47
Tablo 26: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 27: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları	48
Tablo 28: Çalışma Durumuna Göre Kaygıya İlişkin Betimsel İstatistikler	48
Tablo 29: Çalışma Durumuna Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları	49
Tablo 30: Çalışma Durumuna Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları	49
Tablo 31: Umut, Kaygı ve Manevi İyi Oluş Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler.....	50
Tablo 32: Manevi İyi Oluşun Yordayıcılarına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.	51

1. GİRİŞ

İnsan hayatında doğüstü olan veya sınırları aşan bir anlamı aramayı, ahlak ve eşitlik arzusunu sağlayan, kişinin kim olduğuna ve kökenlerine dair merak duygusunu güçlendiren, bu anlamda motive eden şey ruhtur. Birey ruhsal olarak sağlıklıysa, genel anlamda canlı, amaçlı ve tatmin olmuş hissetmektedir (Ellison, 1983). Ruhsallık, bireyin en büyük içsel güçlerine işaret eden, insanın bireyselliğini arttıran bir süreç olduğu gibi kutsal kabul edilen büyük bir gücü arayıp onunla iletişime geçme, o varlığı kendi yaşamına aktarabilme ve muhafaza etme yeteneği olarak da ifade edilmektedir. Psikoloji alanında ruhsallıkla ilgili olarak yapılan çalışmalarda ruhsallıkla birlikte; mistik yaşam, ahlak, erdem, olgunluk, din ve dindarlık gibi kavramlarında bulunduğu görülmektedir (Uysal & Ayten, 2009). Ruhsallık kavramının bir diğer anlamı maneviyat kelimesidir. Maneviyat, kişinin günlük hayatın rutininden ayrılarak o hayattaki yerini yansıtmaya imkan veren içsel bir süreç olarak değerlendirilebilir. Maneviyat ve ruhsallık kavramlarının İngilizce karşılığı "Spiritualite" sözcüğüdür (Unruh, 1997).

Maneviyat (spiritüel) genellikle insanların kendilerini ve evreni anlama çabası olarak tanımlanır. Buradan hareketle manevi (spiritüel) düşünce, kişinin yaşamına anlam katan değerler, inançlar ve anlayışlar üzerine derinleşmesini içerir (Çetinkaya vd., 2007). Birçok insan bilinçli olarak hayatında maneviyatın varlığını dikkate almaz ve çoğu zaman maneviyatı dinle karıştırır. Herhangi bir ortamda rastgele bir biçimde "Maneviyat" kelimesinden bahsedildiği anda "Ben dindar değilim" tepkisi sıklıkla gözlemlenen bir tepkidir (Lepherd, 2013). Maneviyat, din ile bitişik bir kavram ya da eş anlamlı bir kelime değildir. Literatürde bu kavrama ilişkin görüşler derinlemesine incelendiğinde maneviyatın tanımında yer alan üç adet ana unsurun; benlik, başkaları ve Tanrı sözcükleri olduğu görülmektedir. Maneviyat bu üç temel unsur bağlamında anlam, umut, ilişkililik/bağlılık, inançlar ve inanç sistemleri ile ilişkili olarak ifade edilebilir (Dyson vd., 1997). Maneviyat genellikle bireysel olarak deneyimlenir ve ifade edilir. İnsanların bir tür derinliği veya maneviyat yoğunluğu vardır ve bu kişiden kişiye farklılık gösterir. Kişinin etnik

kökenine, kültürüne ve çevresine göre farklılık gösterebilir. Aynı geniş kültür içinde farklı biçimleri olabilir. Örneğin, bir Hristiyan'ın maneviyatı, Tibetli bir keşişin, Avustralyalı bir yerlinin, bir Budist'in veya bir ateistin maneviyatından farklı olabilir (Lepherd, 2013).

Varoluşçu yaklaşımda anlam arayışının yapı taşlarından biri biçiminde anlamlandırılan maneviyat; pozitif psikolojinin önemli başlıklarından olan, psikolojik iyi oluş kavramı ile birleştiğinde manevi iyi oluş sözcüğü meydana gelmektedir (Tunç & Totan, 2020). Manevi iyi oluş, bireylerin yaşamlarında denge, anlam ve amaç bulmalarına yardımcı olan bununla birlikte bireylerin kendileriyle, çevreleriyle ve başkalarıyla daha uyumlu bir şekilde ilişki kurmalarına olanak tanıyan bir iyilik halidir (Korkmaz & Karaşahin, 2022). Manevi iyilik kişilere hastalık süreçlerinde hastalığın kabul edilmesi, iyileşmeye dair inancın güçlenmesi, acı verici duygulardan kaçınmamayı ve diğer insanların yardımını kabul etmeyi içeren kişinin kendisini destekleyen bir iç kaynak biçiminde ortaya çıkmaktadır. Birey kendi özünde manevi iyi oluşumu sağlayabilmesi; hastalıkların önlenmesinde, sağlığın korunmasında ve iyileşme süreçlerinin hızlanmasında büyük önem sağlamaktadır (Marques, 2003). Alan yazını incelendiğinde manevi iyi oluş ile ilgili; umut, kaygı, yaşamın anlamı, bilinçli farkındalık, depresyon, yaşam kalitesi gibi değişkenlerin manevi iyi oluş ile ilişkisinin ele alındığı birçok çalışmanın var olduğu gözlemlenmiştir.

Umut, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla baş etmelerine, yeni fırsatlar oluşturmalarına ve daha tatmin edici yaşam sürdürmelerine yardımcı olan bir duygu durumudur. Umut; hedeflere yönelik düşünme, hedefe ulaşmak için gerekli adımları planlama ve bu adımları atma isteğiyle ilişkilidir (Snyder, 1996). Bu süreçte, kişinin algıladığı başarı olasılığı ve kendi kapasitesine olan güveni de önemlidir. Bu anlamda umut, insanların arzu edilen nesnelere doğru ilerleyebileceklerini algıladıkları örnekleri yansıttığı için edinim türü bir düşünmedir (Snyder, 1996). Umut, bir sonucun olmasını ummak, onu arzulamak ve kesin olmasa bile gerçekleşme ihtimalinin mümkün olduğuna dair güçlü bir inanca sahip olmaktır. Örnek verecek olursak kişinin tatilde hastalanmayacağına dair umudu, sağlıklı kalma arzusundan ve hastalanmasının gerçekleşebilecek ama kesin de olamayan bir durum olması inancından kaynaklanmaktadır (Kwong, 2019).

Kaygı, tehlikeli bir durumun, felaketin ya da talihsizliğin yaklaştığı endişesi ve fiziksel gerilim semptomlarıyla ifade edilen bir duygu çeşididir. Kaygı, beklenen bir sorunla ilgili endişe veya belirsiz ve tanımlanamayan bir tehdit durumuna yönelik verilen orantısız tepkidir (Karakaş, 2017). Kaygı olumlu anlamda motivasyonu arttırabilmekte ve öğrenme isteğini tetikleyebilmektedir fakat kontrolsüz bir biçimde oluşan olumsuz kaygı durumunda, kişi kendini başarısızlık hissiyle fazlaca meşgul edebilir ve performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu sebeple, kaygıyı yönetmek ve dengelemek oldukça önem arz etmektedir. Olumlu kaygı durumunda, kişi başarı için motive olurken, aynı zamanda kaygının yüksek olmaması için sağlıklı bir denge kurmalıdır (Akgün vd., 2007). Kaygı, sıklıkla korku duygusu ile karıştırılsa da hem kavramsal hem de psikolojik olarak bu duygudan farklılaşır. Kaygı gelecekte olması beklenen henüz gerçekleşmemiş bir tehdit ile ilgilidir. Korku ise içinde bulunulan andaki tehlikeye karşı oluşan ve tehditle orantılı büyüklükte olan bir tepkidir (Karakaş, 2017).

Manevi iyi oluş; bireyin yaşamında içsel huzur ve motivasyon oluşturarak, bireyin yaşam sevincini yükselten, olumsuz duygularla ve davranışlarla baş edebilme gücünü sağlayan önemli bir olgudur. Manevi iyi oluş bu sayede bireyin hayatına olumsuz etkileri olan kaygı duygusunun hafifletilmesine olanak sağlayacak bir iyi oluş halidir. Bununla birlikte kişinin arzu ettiği bir durumun oluşacağına dair hissettiği olumlu inancı temsil eden umut duygusunun manevi iyi oluş tarafından da desteklendiği düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Yapılan bu araştırma ile ulaşılmak istenen amaç, yetişkin bireylerde manevi iyi oluşun umut ve kaygı ile ilişkisinin incelenmesidir. Bununla birlikte manevi iyi oluş, umut ve kaygının; demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmaktadır:

1. Yetişkin bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılaşma göstermekte midir?
2. Yetişkin bireylerin umut düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılaşma göstermekte midir?

3. Yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılaşma göstermekte midir?
4. Umut, kaygı ve manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Umut ve kaygı manevi iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

İnsan hayatı; mutluluk, heyecan, motivasyon gibi kişiye olumlu deneyimler katan dönemler barındırdığı gibi kişinin zorluklarla mücadele ettiği olumsuz duygusal dönemleri de barındıran çok yönlü bir zaman dilimidir. Bu döngü içerisinde; stres, kaygı, depresyon ve ölümlü yüzleşme durumları, bireylerin anksiyete seviyelerini yükselten ve bireyler tarafından kontrol edilemeyen süreçlerdir. Bireyler kriz yaşadıkları bu zamanlardan; kişisel tecrübeleri, maneviyatları, ahlaki-kültürel değerleri, sayesinde çıkmaktadırlar. Kişilerin sınırlarını zorlayan yaşantılarla mücadele etmesinde manevi değerleri ve inançları fazlasıyla önemlidir (Çalınık, 2020). İnsan hayatına bütünsel olarak bakıldığında Bacanlı ve Işık (2019), yaşamın bütün gelişim özelliklerinin bireyi yetişkinlik dönemine hazırlayan bir süreç olduğu görüşündedir. Bu durum Erikson' un gelişim dönemleri düşünüldüğünde daha iyi anlaşılabilir. Henüz bebeklik döneminde kişi temel güven duygusunu edinir. Erken dönemde öğrenilen temel güven duygusu bireyin ileride dünyaya nasıl güveneceğini sağlamakta önemli bir unsurdur. İkinci dönemde yer alan özerklik, kişinin ilerleyen dönemde bireysel bir biçimde davranabilmesini sağlar. Ergenlik, kim olduğunu bulma sürecidir; kişi kim olduğunu bulabildiği zaman yetişkinlik dönemi başlamaktadır. Bu perspektiften bakıldığında yetişkinlik tüm hayatın evrelerinin bir zirvesi niteliğindedir (Bacanlı & Işık, 2019). Yetişkinlik, literatürde hayat boyu gelişim sınırlarında incelenen ve son derece önemli bulunan noktalardan biridir. Yetişkinlik evresi, insanın psikolojik anlamda yaşamının en doyum verici ve bir o kadar da yıpratıcı senelerini oluşturmaktadır (Aktu, 2016). Yetişkinlik süreci aynı zamanda bireyin sorumluluk anlamında fazlasıyla yükleri olan bir dönemdir. İş bulma, ekonomik ve kariyer anlamında belirli bir konuma gelebilme, doğru eş seçimi, çocuk sahibi olmak ve bunların getirdiği zorluklar kişiyi ruhsal bunalımlara sokabilmektedir. İşte noktada kişinin manevi iyi oluşu yetişkinlik dönemi kapsamında oldukça önem arz etmektedir.

Manevi iyi oluş bireyin yaşamında olumlu yaşantılar geliştirmesini sağlamaktadır. Manevi iyi oluş düzeyinin artmasıyla kişiler daha sağlıklı, hastalıklarıyla mücadele edebilen bir yapıya bürünmektedir. Manevi anlamda iyilik halinin artmasıyla birlikte kişiler, daha umutlu ve kaliteli bir hayata sahip olmaktadır (Yılmaz ve Okyay, 2009). Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde manevi iyi oluşun umudu arttırdığını (Jafari, 2010; Lim & Oh, 1999; Mahdian ve Ghaffari, 2016; Odabaş, 2020; Yüksel, 2019) bununla birlikte kaygı (anksiyete) seviyesini düşürmede etkili olduğunu (Durmuş, 2020; Kandasamy vd., 2011; Yılmaz, 2022) gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Fakat bu araştırmaların tamamında örneklem grup kronik ya da süreğen olmayan hastalığa sahip bireylerden oluşmaktadır. Ayrıca yine bu çalışmalarda ele alınan değişkenler manevi iyi oluş ve umut ya da manevi iyi oluş ve kaygı ilişkisini ortaya koyarken manevi iyi oluşun umut ve kaygı ile birlikte incelendiği bir çalışma alan yazınında yer almamaktadır. Yapılan bu çalışma ile manevi iyi oluşun, umut ve kaygı ile ilişkisi bir çalışma altında incelenmiştir. Çalışmanın örneklem grubu özel bir nitelik temsil etmeksizin tüm yetişkin bireylerden oluşmaktadır.

Manevi iyi oluş kavramının incelenmesi, hem teorik hem de pratik açıdan akademiye, topluma ve bireylere yol gösterici olarak nitelendirilebilmekle birlikte yeni bakış açıları kazandıracaktır. Araştırmadan elde edilecek sonuçların yetişkinlik ve sonraki dönemlerde bulunan tüm bireyler ve insanlık adına yönlendirici, ışık tutucu bilgiler bulunduracağı düşünülmektedir. Manevi iyi oluşa etkide bulunan değişkenlerin incelenmesi bireylerin yaşam kalitelerini arttırıcı, daha huzurlu ve refah seviyesi yüksek bir hayat yaşamalarını, sağlıklı insan ilişkileri ve daha güçlü sosyal becerilere sahip olmaları yönünde etkili olacaktır. Çalışmanın, konu ile ilgili yapılacak olan sonraki araştırmalara ışık tutacağı ve alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Sınırlılıklar

- Araştırma kapsamında elde edilen veriler araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 466 yetişkin bireyden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma Spiritüel (Manevi) İyi Oluş Ölçeği, Snyder Umut Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

- Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler, öznel bildirimine dayalı ve ölçme araçlarının ölçümleriyle sınırlıdır.

1.4. Tanımlar

Araştırmada ele alınacak konu içeriğini daha iyi anlamak ve kullanılacak kavramlara ilişkin kısa bir çerçeve oluşturmak amacıyla araştırmada adı geçen temel kavramlar aşağıda tanımlanmıştır.

1.4.1. Manevi İyi Oluş: Pozitif psikolojinin ilgilendiği konulardan biri olan (Gürsu ve Ay, 2018) manevi iyi oluş, bireyin içinde bulunduğu toplumla, çevreyle, kendi benliğiyle ve Tanrı ile ilişki içinde olarak manevi bir yaşam sürmesidir. Manevi iyi oluş, bireyin yaratıcıyla nitelikli bir ilişki içinde olup aynı zamanda kaliteli yaşam sürdürdüğünü ifade eden bir kavramdır (Acar, 2014).

1.4.2. Umut: Umudun kelime anlamı, TDK Güncel Türkçe Sözlükte ‘‘Ummaktan doğan duygu, ümit’’ olarak açıklanmaktadır. Umut; iyiye ulaşma konusunda kesin ancak belirsiz bir beklenti ile ifade edilen, kişinin hayatında önemli bir yere sahip, çok boyutlu dinamik bir yaşam gücüdür (Herth, 2000).

1.4.3. Kaygı: Çoğu zaman kaynağı anlaşılamayan ve tespit edilemeyen kaygı; yakın zamanda yaşanması beklenen tehlikeli bir durumun oluşturduğu gerginlik hali ve huzursuzluk hissidir. Diğer bir tanımla; kaygı, kişinin bütünlüğüne veya kendisine yönelik bir tehdit algıladığında hissettiği rahatsız edici duygudur (Tokuçcu, 2006).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. MANEVİ İYİ OLUŞ

Bu kısımda ilk olarak manevi ve maneviyat kavramları ve maneviyatın psikolojideki yeri hakkında bilgi verilecek olup ardından iyi oluş kavramı alt kavramlarıyla açıklanacaktır.

2.1.1. Manevi ve Maneviyat Kavramları

Maneviyat, bireylerin düşünce tarzları ve deneyimlerine göre anlamı farklılaşabilen bir kavramdır (Gürsu ve Ay, 2018). Sözcüğün TDK Güncel Sözlük' te yer alan tanımına baktığımızda karşımıza iki adet tanım çıkmaktadır: “Maddi olmayıp manevi olan şeyler” ve “Yürek gücü, moral” şeklindedir. Maneviyat kelimesinin İngilizce karşılığı “Spirituality”dir. Kelimenin kökü olan “Spirit” kavramı Latince “Spiritus” sözcüğünden gelmekte olup karşılığı “Nefes almak, hayatta olmak” anlamındadır. Çoğu zaman maddi olmayana, maddi vücuttan farklı olanı belirtmekle birlikte manevi arayışlar, yüzyıllar boyunca insanlığın hem bireysel hem toplumsal olarak ilgisini çekmiş ve insan hayatının vazgeçilmez parçası olmuştur (İme ve Öztosun, 2020). Maneviyat ile ilgili çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Maneviyat, hayatın gayesini oluşturan ve kişiye yaşamın derinliklerindeki anlamları keşfetme çabası olarak değerlendirilir. Bireyin kendisi ile birlikte başka bireylerle ilişkisini, yaşamdaki konumunu ve hayatın anlamını anlama ve içselleştirme süreçleridir (Kaçal ve Demirsoy, 2018). Maneviyat, zihinsel ve fiziksel sağlıkla ilgili bir yapı olarak giderek daha fazla incelenmektedir. Maneviyat önceden derinden dindar kişiyi tanımlamak için kullanılırken şimdi; yüzeysel olarak dindar kişiyi, dini arayıcıyı, refah ve mutluluk arayanları veya tamamen laik bir kişiyi içerebilecek şekilde anlamı genişlemiştir (Koenig, 2008). Spiritüellik veya ruhsal boyut, birçok insanın hayatının önemli bir parçasıdır ve bütünsel sağlık ve refah için kritik bir unsur olarak kabul edilir. Sağlık durumları, özellikle yaşamı tehdit eden hastalıklar veya olumsuz durumlar, insanların manevi ihtiyaçlarını daha da ön plana çıkarabilir (Çınar ve Eti Aslan, 2017). Maneviyat, insanlarda doğuştan var olan bir yön olarak kabul edilir.

İnsanların yaşamlarında anlam arayışı, huzur, içsel denge ve bağlantı gibi konular, manevi boyutun önemini vurgular. İkinci Dünya Savaşı sonrasında, birçok insanın maddi refahın mutluluğu getirmediğini fark etmesi ve modern bilimin bazı insan deneyimleriyle ilgili sınırlamaları nedeniyle, manevi arayışlar artmıştır. Spiritüel kavramı geçmiş zamanlarda genellikle geleneksel dini yapılarla ilişkilendirilmiştir. Ancak, günümüzde spiritüellik, dinle bağlantılı olmak zorunda olmayan daha geniş bir kavram olarak kabul edilmektedir (Yılmaz, 2011). Genel olarak maneviyatın, kişisel inanç ve uygulamalar; kutsal olana ve evrene bağlılık, benliğin ve kişisel potansiyellerin gelişimi; hayat memnuniyeti ve anlam arayışı gibi konularla ilişkilendirildiği söylenebilir. Maneviyat, insanların yaşamın daha derin katmanlarına inmelerine, içsel tatmini bulmalarına ve kişisel gelişimlerini sürdürmelerine yardımcı olabilir (Düzgüner, 2013).

Maneviyat, kişinin kendisi ve diğer kişilerle ilişkilerini, evrendeki konumunu, hayatın amacını anlama ve kabul etme gayretidir. Aynı zamanda ömür boyu edinilen bilgilerin bir sonucudur. Hayatın manasının ne olduğunu ifade eden ve bireye anlamlı gelen unsurların içeriğini oluşturan bir kavramdır (Çetinkaya vd., 2007). Maneviyat, yaşamında anlam ve amaç arayan bir kişinin özü olarak tanımlanabilir. Aşkına ya da benliğin ötesinde olana, yaşamı yönlendiren ve ölüme anlam veren şeye bağlılığı deneyimlemenin bir yoludur (Como, 2007). Dini uygulamalar, maneviyatı ifade etmenin bir yolu gibi gözükse de bu iki yapı aynı değildir. Maneviyat genellikle aşkınlık gerçekliği ile kişisel bağlantı arzusu olarak görülür. Bireyin içsel bir niteliğini yansıtmaktadır (Piedmont, 1999). Maneviyat kavramı sadece dindarlıkla sınırlı değildir. Maneviyat, insanın içsel dünyasını, değerlerini, anlam arayışını, kişisel geçmişini ve kendini ifade etme biçimlerini ifade eder. Din, manevi boyutun önemli bir parçası olsa da maneviyat sadece dini inançlara sahip bireylerle sınırlı değildir. Dini inancı olmayan bireylerin de manevi değerleri olduğu görülmektedir (Kızılırmak, 2015). Din, insanların bir dizi inançları ve ritüelleri etrafında yer alan sosyal bir oluşumdur. Maneviyat ise bir kişinin herhangi bir inancın ve uygulama yapısının tamamının doğüstü bir varlıkla ilişki kurma arayışını ifade etmektedir (Martis ve Westhues, 2015). Din, kişinin yaşamı anlamlandırma süreçlerinde kişiye belirli davranış kalıpları sunarak yaşamına yön vermekte ve eylemlerini bir hedef doğrultusunda gerçekleştirebilmesi için ona fırsatlar oluşturmaktadır. Sosyal yaşamda fazlasıyla önemli bir noktada bulunan din, kişinin

düşünce ve davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla bireyi daha iyi anlamak için onun sahip olduğu değer ve inançlara hassasiyet gösterilmelidir (Gencer, 2021). Maneviyat çoğunlukla bireyin yaşamındaki anlam ve amacı, bütünlük arayışını ve aşkın bir varlıkla olan ilişkiyi ifade eder (Hage, 2006). Literatürde, Tanrı'nın doğası ve önemi üzerine pek çok farklı görüş bulunmaktadır. Bazıları, Tanrı'yı evrenin yaratıcısı olarak görüp ona inanmanın hayatın anlamını sağladığını savunmaktayken bazıları ise, Tanrı'yı, evrendeki adalet ve sevgi kaynağı olarak görüp onunla olan bağlılığın hayata umut verdiğini dile getirmektedir. Bunun yanı sıra, birçok dini metin ve felsefi çalışmada da maneviyatın “Tanrı” kavramı üzerinde odaklandığı ve bu kavramın bireyin hayatında merkezi bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Dyson vd. 1997). Son yıllarda; zihinsel bozuklukların, madde kullanım bozukluklarının ve fiziksel hastalıkların tedavi sürecinde maneviyat ve dinin önemine vurgu artmaktadır. İyileşme sürecindeki insanların, iyileşme hizmetini sağlayıcıların ve araştırmacıların, maneviyatın iyileşmedeki rolünün fazlalaştığına yönelik görüşleri artmaktadır (Fallot, 2007).

2.1.2. Maneviyat ve Psikoloji

Nefes almak kişinin bedensel yaşamı için ne kadar önemliyse, maneviyat da kişinin varoluşu için o kadar önemlidir. Maneviyat, dünyadaki tüm insan toplulukları tarafından tanımlanır. Dünyanın kabul görmüş kültürel geleneklerinin ve dinlerinin çoğunda “İnsan varoluşu için hayat veren bir ilke” olarak kabul edilir (Burkhardt vd., 2002). Din psikolojisi araştırma ve literatüründe maneviyat kavramının ortaya çıkması, bir yandan geleneksel dinî kurumların ve dindarlığın öneminin ve anlamının azalması ile ilişkili bulunurken bir yandan da bireysel maneviyatın artan önemi ile yakından ilişkili görünmektedir (Westerink, 2012). Freud, dinî inançları ve Tanrı rejimini, belirli bir nevroz olarak tanımlamıştır. Ona göre; ebeveyn ile kurulan ilişki ve çocukluk dönemindeki deneyimler, insanların dinî ritüelleri ile benzerlik göstermektedir. Bir dönem takipçisi olduğu psikanalizden ayrılan Jung, “Analitik psikoloji” adını verdiği yaklaşımla; bilinç, kişisel bilinç dışı ve kolektif bilinç dışı kavramlarını geliştirmiştir. Jung, Tanrı'nın aşkınlığı üzerinde herhangi bir düşünce ifade etmemekle birlikte dini kolektif bilinç dışı ile bağlantılı bulmuş ve bir arketip olduğunu iddia etmiştir. Jung'a göre ancak dinî ayinler ve yaşantılar aracılığıyla Tanrı bulunabilir (Türk ve Bilici, 2021).

Frankl, din ve maneviyatın psikolojinin kapsam alanına girmesi ile ilgili olarak maneviyat psikolojisinin önemini vurgulamıştır. Frankl' a göre, sağlıklı bir yaşam için tutarlı bir anlam sistemi geliştirilmesi önemlidir ve bu anlam sisteminin oluşturulmasında din ve maneviyat güçlü kaynaklardır. Ancak varoluşçu psikoloji yaklaşımı, din ve maneviyata karşı veya ona tamamen bağımlı değildir. Bu yaklaşım büyük oranda agnostikliğini koruyarak, dini inançlar ve manevi deneyimlerle uğraşp, bunlara bireyin anlam arayışı sürecinin önemli kaynakları şeklinde yaklaşmıştır (İlk & Bilici, 2020). Psikolojinin metodolojik sınırları, bilimsel yöntemlerle elde edilebilir ve ölçülebilir verilere dayanır. Söz konusu veriler genellikle gözlem, deney ve anketler yoluyla elde edilir. Ancak, dindarlık gibi soyut ve kişisel bir konu, nesnel olarak ölçülemeyen ve kişisel perspektiflere bağılı olabilen bir konudur. Bu nedenle, psikolojinin dindarlıkla ilgili araştırmaları sınırlanabilir veya bazı sorulara kesin yanıtlar sunamayabilir (Pargament, 1999).

2.1.3. Manevi İyi Oluş Kavramı

Bu kısımda ilk olarak iyi oluş kavramı, alan yazınında yer alan iyi oluş çeşitleri ve manevi iyi oluş kavramı açıklanacaktır.

2.1.3.1. İyi Oluş

Dünya Sağlık Örgütü, bireyin sağlıklı oluşunu yalnızca hastalığı olmayan bir birey olarak değil bedensel, psikolojik ve sosyal olarak iyi oluş içerisinde olan insan olarak tanımlamaktadır. Bu tanım incelendiğinde kişinin sadece sorunlarının olmaması yeterli bulunmamakta olup bununla birlikte kişi tüm alanlarda iyilik ve yeterlilik hali içerisinde bulunmalıdır (Demir & Türk, 2020). Psikoloji alanı, odağını daha çok bireylerin hastalıklarını ve sorunlarını gidermeye yoğunlaştırmış olsa da özellikle son yıllarda "Pozitif Psikoloji" yaklaşımının da etkisiyle yönünü bireyin olumlu özelliklerine yöneltmeye başlamıştır. Yaşam doyumu, mutluluk, umut gibi olumlu taraflar üzerinde yoğunlaşan pozitif psikolojinin ilgilendiği konularından bir diğeri de iyi oluş kavramıdır (Tunç, 2020). İyi oluş, bireye herhangi bir araç olmaksızın neyin iyi hissettirdiğini tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. İyi oluş kavramı, bireyin hayatının kendisi için ne kadar iyi gittiğini ifade ederken aynı zamanda birey için iyi olan şeyin ne olduğunu da ortaya koymaktadır (Crisp, 2021). Kişinin iyilik hali, " Bir insanın hayatında kötü ve sakıncalı bir durumun olmaması hâli; hüsnühâl" (TDK, 2023) olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş yalnızca kişinin

mutluluk hali içerisinde olması değil bununla birlikte iyi, verimli, hayata anlam verebilen ve hümanizm ile ilişkilendirilebilecek bir sözcüktür (Ertürk vd., 2016). Pozitif psikoloji yaklaşımının kurucusu olan Seligman, iyi oluş kavramını açıklarken yeni bir model ortaya koymuştur. Seligman'ın PERMA modelinde iyi oluş beş boyutta ele alınmış olup bu boyutlar; olumlu duygular (positive emotion), bağlanma(engagement), olumlu ilişkiler (relationships), anlam (meaning), başarı (accomplishment) olarak açıklanmıştır (Seligman, 2018). PERMA modelinin ismi de bu boyutların baş harflerinden oluşmaktadır. Literatürde iyi oluş çeşitleri incelendiğinde; öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, sosyal iyi oluş, mental iyi oluş ve manevi iyi oluş yer almaktadır.

Öznel iyi oluş, bireylerin kişisel yaşamlarına yönelik öznel değerlendirmeleri sonucunda deneyimledikleri iyi oluş seviyesini tanımlamak için tercih edilen genel bir kavramdır. Olumlu ve olumsuz anlamlara gelebilen bu değerlendirmeler; yaşamdan alınan doyum, hayata karşı sorumluluk alma, yaşam olaylarına karşı hissedilen sevinç ve üzüntü gibi duyuşsal tepkileri ve beraberinde insan ilişkileri, sağlık, eğlence, anlam ve amaç gibi yaşamın diğer önemli alanlarıyla alakalı çıkarsama ve hisleri içermektedir (Gencer, 2018). Öznel iyi oluş, insanın kendi hayatını değerlendirmesi ve fikir beyan etmesi manasına gelmektedir (Eryılmaz, 2009). Öznel iyi oluş, bireylerin sağlık seviyelerini yükseltmesi ve daha uzun ömürlülüğü sağlaması nedeniyle oldukça önemli bir kavramdır (Diener vd., 2009). Diener (2000), dünyanın farklı yerlerinden ve birbirlerinden son derece ayrı kültürlere sahip 17 ülkeden üniversite öğrencileri arasında yaptığı araştırma çalışmasında mutluluk ve yaşam memnuniyetinin kültürel farklılıklara rağmen her ülkede önemli derecede gerekli bulunduğunu hatta paradan bile daha gerekli ve öncelikli bulunduğu sonucuna ulaşmıştır (Diener,2000; Diener vd., 2009).

Psikolojik iyi oluş, kişinin kendi sınırlarının bilincinde olup olumlu ruh haline sahip olması, mevcut hayat şartlarını kabullenmesi, kişisel gereksinimlerini kendisinin tamamlayabilmesidir. Toplum içerisinde diğer kişilerle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve tüm bunlarla birlikte bireyin yetenek ve kapasitelerinin farkında olarak bu alanları geliştirmeye yönelik çalışmalar içerisinde olduğu yaşam sürecidir (Şimşek, 2022). Psikolojik iyi oluş; kişinin olumlu öz değerlendirmelerde bulunabilmesi, yeni deneyimlerden öğrenmeler gerçekleştirilmesi ve kısıtlamalardan kurtularak gerçekçi bir özgürlüğün içinde olmasıdır. Günlük deneyimlerin duyuşsal

yönlerini ifade eden psikolojik iyi oluş, geniş kapsamlı bir kavramdır (Warr, 1978). Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş birbirleriyle bağlantılı olsa da bu iki kavram, genel iyi oluş durumunun diğer ögeleri olarak görülmektedirler. Bireyin doğasının iki farklı bakış açısı ile görünüşü olarak da ifade edilen öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarından öznel iyi oluş, bireyin çevresel ve kültürel öğrenmeleri ile şekillenebilen ve yönlendirilebilen yapısı ile ilgilidir. Psikolojik iyi oluş ise, insanın yapısına uygun gerekli içsel süreçlerle oluşturulan daha az çevresel fakat daha çok insan doğasından hareket eden olgulardan meydana gelmektedir. (Deci & Ryan, 2008; Ümmet & Yalın, 2020).

Sosyal iyi oluş, bireyin durumunun ve toplumdaki işleyişinin değerlendirilmesidir (Keyes, 1998). Sosyal iyi oluş iki unsurdan oluşmaktadır: sosyal uyum ve sosyal destek. Sosyal uyum kişinin ilişkilerinden memnuniyeti, sosyal rollerdeki performansı ve çevresiyle uyum kurabilmesi gibi durumların bütünsel bir biçimde uyumlu halde olmasıdır. Sosyal destek ise bireyin sosyal ağında bulunan kişi sayısından ve bu kişilerden duyduğu memnuniyetten oluşur (Larson, 1993). Her insanın sağlık durumu, fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali açılarından ölçülebilir. Sağlığın ölçülmesinde kullanılan belirli ölçütler, belirli bir toplumsal durumda genel olarak kabul gören değerleri yansıtır ve bu faktörler genellikle sosyal durumla sınırlı olabilmektedir. Örneğin, işlevselliğin elde edilme düzeyi sosyal durumu yansıtabilir. Aynı şekilde, “İyi hissetme” gibi sağlığın farklı yönleri de genellikle sosyal durumu yansıtabilir (Breslow, 1972).

Mental iyi oluş zihinsel olarak iyilik hali içerisinde bulunmayı ifade etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre mental iyi oluş, kişinin kariyer hayatında üretken ve yararlı olabilmesi, kendi kabiliyetlerinin farkında olması, stresli ve karmaşık süreçlerde doğru kararlar almayı başarabilmesi ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirerek topluma yararlı olabilmesidir (Tekkurşun Demir vd., 2018). Mental iyi oluşu yüksek olan kişilerin, düşük olan kişilere göre bedensel ve ruhsal anlamda daha iyi olduklarını ve mental iyi oluş seviyeleri yüksek olan kişilerin sosyal ve bireysel yönlerde daha bilinçli ve sorumluluk sahibi bireyler olduklarını söylemek mümkündür (İşlek & Aşık, 2023). Bu bağlamda mental iyi oluş, bireyin zihinsel ve ruhsal olarak sahip olduğu olumlu özelliklerle birlikte duygu, düşünce ve davranışlarını belirleyen psikolojik bir durumdur.

2.1.3.2. Manevi İyi Oluş

Psikoloji insanın ruhsal ve zihinsel sağlığını anlamak, iyileştirmek ve geliştirmek üzerine odaklanan bir bilim dalıdır. Son zamanlarda, manevi iyi oluş kavramı psikolojide daha fazla önem kazanmıştır. Manevi iyi oluş, kişinin ruhsal refahını, anlamını ve amaçlarını anlamak için dini, spiritüel veya içsel kaynaklardan yararlanma yeteneği olarak tanımlanabilir (Acar, 2014). Maneviyat genellikle bireyin kişisel özellikleri, inançları, tutumları ve değerleriyle bağlantılı olan evrensel bir kavramdır. Bireyin içsel yaşamıyla ilgili, hayata ve evrene anlam yüklemesi, kendini keşfetmesi, bağlılık duygularını deneyimlemesi, iç huzur arayışı gibi unsurları içerir (Gencer vd., 2021). Maneviyat, bireylerin yaşamlarını, hedeflerini, değerlerini ve niyetlerini düzenledikleri benzersiz bir psikolojik boyutu yansıtır. Maneviyat kavramı bu yönüyle yetişkinlerin davranışlarını yönlendirmektedir (Barlett vd., 2003). Maneviyat bireyin yaşamda anlam bulabilmesini, amaç oluşturabilmesini sağlayan, kim olduğuna dair merak uyandıran, ahlaki ve erdemli bir duruş sergilemesine imkân veren bir olgudur. Manevi iyilik hali bireyin düşüncelerinden ya da bedenselliğinden ayrı bir oluşum değildir aksine kapsayıcı bir biçimde kişiliği tüm yönleriyle sentezleyerek kişiye yön ve düzen duygusu sağlar (Ellison, 1983). Manevi iyi oluş, pozitif psikolojinin temel kavramlarından olan “İyi oluş” un kapsam alanının artmasıyla ortaya çıkan ve bundan doğan bir iyi oluş çeşididir. Bireyin; varoluşunun anlam ve amacını bulma gereksiniminden yola çıkarak, bu arzusuna ulaşmak için açık ve anlaşılır olmayan soyut durumları kavrayabilmesi ve sorgulayabilmesidir (Göcen, 2020).

Manevi iyi oluş; bireyin belirli bir dini inanç, manevi uygulama ya da ideolojinin sınırlarında kalmayarak; anlam bulma, amaç oluşturma ve kendisinden daha büyük bir varlıkla bağlantı kurma gereksinimini ifade eden bir sözcüktür (Karataş & Selçuk, 2023). Manevi iyi oluş kavramı, 1971 yılında kullanılmaya başlanan ve bugün din psikolojisi alanındaki araştırmalarda sıklıkla kendisine atıfta bulunulan bir terim haline gelmiştir. Manevi iyi oluş kavramı içerik yönünden manevi kavramının bir açılımı olma özelliği barındırmaktadır (Tan ve Yıldız, 2022). Spiritüel iyi oluş kavramı, bireylerin yaşama bağlanabilmeleri, kendilerini ve doğayı sevebilmelerini, üstün güce sahip olan bir varlığına inanarak zorlayıcı olaylarla karşılaştığında daha güçlü durmalarını ve yaşama daha sağlam tutunabilmelerini sağlamaktadır (Uğurluoğlu & Erdem, 2019). Manevi (ruhsal) iyi

oluş, bireyin hayat kalitesini arttıran bununla birlikte stres ve olumsuz duygu durumlarına karşı başa çıkabilme potansiyelini güçlendiren, yaşanabilecek ruhsal bunalımlara karşı kişiyi koruyuculuk rolü üstlenen bir olgudur (Yılmaz & Saticı, 2023).

Spiritüel sağlık veya spiritüel iyi oluş, bireyin ruhsal, duygusal ve manevi yönden sağlıklı ve dengeli olmasını ifade etmektedir. (Yorulmaz, 2021). Manevi iyi oluş, hem duygusal sağlığı hem de yaşamdaki anlam kaygılarını içeren öznel bir deneyimdir. Manevi iyi oluş, olumlu anlamda: Öz farkındalık, stresle etkili bir şekilde başa çıkma ve uyum sağlama, başkalarıyla tatmin edici ilişkiler, bağlılık, inanç duygusu, güçlenme ve güven duygusu, anlam ve umutla yaşama gibi nitelikleri içerir (Lin & Bauer-Wu, 2003). Manevi iyi oluş; kişinin kendisiyle, başkalarıyla, aşkın olanla ve doğayla olan ilişkilerinin sonucu olarak; olumlu duygularını, davranışlarını ve düşüncelerini yansıtan bir varlık durumu olarak tanımlanabilir. Bu durum bireye kimlik, bütünlük, memnuniyet, güzellik, sevgi, saygı, olumlu tutumlar, iç huzur, uyum ve yaşamda amaç duygusu sağlar (Gomez & Fisher, 2003). Manevi iyi oluşu yüksek bireyler, genellikle hayatlarını anlamlı bulurlar, geleceğe umutla bakarlar, paylaşımcı ve yardımseverdirler, zorluklar karşısında daha dirençli olabilirler, kendilerine güvenirlere ve hayatlarından daha fazla memnuniyet duyabilirler. Bu durumlar, manevi sağlamlık ve içsel dengeyle güçlü bir şekilde ilişkilidir (Çalışkan & Dilmaç, 2022). Manevi iyi oluş, bireyin kendisi ve çevresiyle olan ilişkilerini sağlamlaştırır, içsel huzurunu artırır ve genel anlamda bireyin hayat kalitesini yükseltir.

2.1.4. Manevi İyi Oluş İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatürde yer alan manevi iyi oluşun birçok değişken ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar incelenecektir.

Yüksel (2019), onkolojik cerrahi geçiren hastalarda spiritüel ve umudu etkileyen faktörleri belirlediği ve aralarındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında Şahinbey Araştırma ve Uygulama Hastanesi genel cerrahi servisi ve onkoloji polikliniğinde tedavi gören 204 hasta ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin manevi iyi oluş puanları ile umutsuzluk puanları arasında negatif yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Yani bireylerin manevi iyi oluşları arttıkça

umutsuzluk düzeyleri azalmakta, manevi iyi oluşları azaldıkça umutsuzluk düzeyleri artmaktadır.

Mahdian ve Ghaffari (2016), 17-75 yaş arası kanser tanısı alan 198 kadın hasta ile yapmış oldukları araştırma çalışmasında hastaların manevi iyi oluşları ile umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Hastaların manevi iyi oluşları ile umutları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yani kişilerin manevi iyi oluşları arttıkça umut düzeyleri de artış göstermektedir.

Jafari vd. (2010), 120 kanser hastası üzerinde yapmış oldukları çalışmada hastaların manevi iyi oluşları ile umutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Manevi iyi oluşla umut arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ulaşılan sonuca göre bireylerin manevi iyi oluşları arttıkça umut duygu durumu da artış göstermektedir.

Yavuz (2019), Konya ilinde yaşayan 17-49 yaş aralığındaki 561 öğretmen adayı ve öğretmen bireylerle yaptığı çalışmada bu bireylerin psikolojik dayanıklılıkları, ruhsal ve manevi iyi oluşum değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmada öğretmen adayları ve öğretmenlerin manevi iyi oluşları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında olumlu yönde bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonuca göre bireylerin manevi iyi oluşları arttıkça psikolojik dayanıklılıkları da artış göstermektedir.

Gencer vd. (2021), üniversite öğrencilerinde ve toplumsal cinsiyet algısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla 727 üniversite öğrencisinin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Manevi iyi oluş puanları cinsiyete ve yaşa göre incelendiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek manevi iyi oluş puanına sahip olduğu incelenmiş ayrıca yaş ilerledikçe manevi iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda manevi iyi oluş ile örneklemin toplumsal cinsiyet algısı arasındaki ilişki incelenmiş ve bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yılmaz (2019), farklı okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin manevi iyi oluş düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında örneklem grubunu 390 öğretmen oluşturmaktadır. Örneklem grubunun manevi iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek manevi iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bireylerin manevi iyi oluşları ile

mutluluk puanları arasında olumlu yönlü anlamlı bir bağlantı bulunduğu saptanmıştır.

Ekşi vd. (2019), bireylerin manevi iyi oluş ve yaşamda anlam seviyelerinin psikolojik dayanıklılığı yordamadaki etkisini incelediği çalışmasında 338 öğretmen adayı ile çalışmışlardır. Araştırma sonucuna göre manevi iyi oluş, yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Öğretmen adaylarının manevi iyi oluş ve yaşamda anlam düzeyleri yükseldikçe psikolojik dayanıklılık düzeyleri de yükselmektedir.

Yılmaz (2022)' in onkoloji tedavisi alan 304 hasta ile gerçekleştirdiği araştırma kapsamında kanser hastası bireylerde manevi iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişki incelenmiş olup manevi iyi oluş ve kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre bireylerin manevi iyilik halleri arttıkça anksiyete düzeyleri azalmakta, bireylerin manevi iyilik halleri eksildikçe anksiyete düzeyleri artış göstermektedir.

Durmuş (2020), Gaziantep Üniversitesi Şahinbey Araştırma ve Uygulama Hastanesi'nin hemodiyaliz ünitesinde hemodiyaliz tedavisi alan 83 hasta ile yürüttüğü araştırma kapsamında hastaların manevi iyi oluşları ile anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda kadın hastaların manevi iyi oluşları erkek hastalara göre anlamlı bir fark oluşturacak düzeyde daha yüksek belirlenmiştir. Araştırmada; yaş, medeni hal, eğitim düzeyi, ekonomik gelir düzeyi, sahip olunan meslek, hemodiyaliz tedavisi alma süresi gibi etkenlerin hastaların manevi iyi oluş ve anksiyete düzeylerini etkilemediği görülmüştür. Manevi iyi oluş puanları ile anksiyete puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Kandasamy vd. (2011), palyatif bakım alan ileri düzey 50 kanser hastası ile yapmış oldukları araştırma çalışmasında hastaların manevi iyi oluşları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda manevi iyi oluş puanları ile kaygı puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu görülmüştür.

Odabaş (2020), engelli çocukların annelerine sağlanan manevi bakım desteğinin bu annelerin manevi iyi oluş ve umut düzeylerini arttırmaya yönelik etkisini incelediği araştırmasında, Zonguldak ilindeki üç özel rehabilitasyon merkezine devam eden 202 engelli çocuk annesi ile çalışmıştır. Araştırma kapsamında annelerin manevi iyi oluş

puanları ile umut puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre annelerin manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça umutları da artış göstermektedir.

Yılmaz ve Satıcı (2023), çocukluk çağında kötü muamele ve ruhsal iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenlemenin aracılık rolünü inceledikleri araştırmada 18-55 yaş arası 330 katılımcıya ulaşmışlardır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında çocukluk çağı psikolojik kötü muamelesi ile ruhsal iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ve bu ilişkiye hem belirsizliğe tahammülsüzlük hem de duygu düzenlemesinin aracılık ettiği görülmüştür.

2.2. UMUT

2.2.1. Umut Kavramı

Umut, çocuklardan yetişkinlere, klinisyenlerden hasta bakımı uzmanlarına, kanser hastalarından psikiyatrik rahatsızlığı olan bireylere kadar; birçok yaş grubunda, farklı uzmanlık alanlarından araştırmacılar tarafından çeşitli topluluklarla çalışılmıştır. Böylece literatürde fazlasıyla yaygın biçimde ele alınan bir sözcüktür. İnsanın bütün kötülükler karşısında tek mücadele kaynağıdır (Ataman, 2021). Umut, çoğu zaman insanların belirsizlikle karşılaştıklarında motive olmalarını ve hayatta daha iyi bir gelecek arayışını sürdürmelerini sağlar. Hem bilişsel hem de duygusal bir boyutu olduğu gibi, umut insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine, zorlukların üstesinden gelmelerine ve daha iyi bir gelecek için çaba sarf etmelerine yardımcı olmaktadır (Nazir, 2020). Umut, bireyin benlik saygısını artırmakta ve sorunlarla baş etme becerisine olumlu katkı sağlamaktadır. Kişinin kendi yetenekleri ve sınırlılıkları hakkında farkındalık geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Umut, insanların içsel güçlerini keşfetmelerini sağlamak ve zorluklarla başa çıkabileceklerine dair inançlarını artırmaktadır (Akgül Gök & Arslan Özdemir, 2020).

Umut, bilişsel ve duygusal iki yapıdan oluşur. Bilişsel yapı, ileride gerçekleşmesi beklenen durumları ifade eder. Duygusal yapı ise bu durumların etkili ve olumlu sonuçlar olarak olumlu bir biçimde değerlendirilmesidir. Umudun duygusal bileşeni, gelecekteki olumlu yaşantıların bir tahmin edicisidir ve sonuç olarak da hayatın anlamını artırmaktadır (Kılıç Barmanpek & Parlar Kılıç, 2022). Umut, istenen amaçlara ulaşabilmek için yeni yollar türetme ve bu yolları kullanmak için kendini motive etme kabiliyeti olarak tanımlanır. Bireyin umut düzeyinin yüksek

oluşu; akademik başarı, spor, sağlık, psikolojik uyum ve psikoterapi gibi alanlarda daha iyi sonuçlar alabilmeyi sağlamaktadır (Snyder vd., 2002a). Umut, birçok din ve felsefi öğretilerde değerli bir erdem olarak kabul edilir. İnsanların zorluklar karşısında dayanıklılığını artırabilir, manevi anlamda destekleyebilir ve pozitif bir bakış açısıyla yaşama tutunmalarını sağlayabilir (Downie, 1969). Umut çoğu zaman geleceğe yönelik olumlu beklentiler olarak nitelendirilen bir kavram olsa da umudun nesnesi her zaman gelecek zaman içerisinde olmayabilir. Örneğin “Umarım dışarısı donmuyordur” veya “Umarım iyi uyumuşsunuzdur” ifadelerinde, umut nesnelerinin bulunduğu zaman sırasıyla şimdiki zaman ve geçmiş zamandır (Day, 1969). Umudun nesnelere sadece olası sonuçlarla sınırlı değildir; aynı zamanda bu sonuçlarla duygusal olarak bağ kurmak da önemlidir. Bu duygusal bağ, umudun içsel ve derin bir duygusal süreç olduğunu gösterir (Bloeser & Stahl, 2017). Umut, bireylerin sağlıklı bir gelişim göstermelerini sağlamak ve kişilerde başarıya giden yolları desteklemektedir. Bununla birlikte umut, bireyin etrafında var olan kaynaklardan faydalanabilmesini sağlayan içsel bir güçtür (Colla vd., 2022). Umut, kişinin daha düşük kaygı yaşaması, sosyal çevresinde uyumlu özellikler göstermesi ve yüksek bir akademik performansa sahip olması ile ilişkilidir (Kwon vd., 2015). Müdahale çalışmaları, umudun psikoterapide olumlu sonuçları beraberinde getirdiğini öngörmektedir. Ayrıca umut seviyesi yüksek olan kişiler zorlu yaşam olayları ve fiziksel rahatsızlıklar sonrasında daha olumlu davranışlar gösterebilmektedir (Kwon vd., 2015).

2.2.2. Pozitif Psikolojide Umut

Psikoloji alanında, 19. yüzyılın başlarından İkinci Dünya Savaşı'na kadar olan dönemde; yaşamın olumsuz yönlerini ön plana çıkartan, tanı ve tedaviye önem veren, bireylerin güçlü özelliklerinden ziyade sorunlu özelliklerini ele alan bir yaklaşım hakim olmuştur. Özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra savaşın etkisi, hümanizm anlayışının yaygınlaşması ve yaşamın olumlu yönlerini kucaklama ihtiyacı, psikolojideki baskın paradigmanın değişmesini zorunlu kılmıştır (Kardas vd., 2019). Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerine odaklanarak yaşam kalitesini artırmayı ve yeteneklerini geliştirmeyi hedefleyen bir yaklaşımdır. İlk olarak Maslow' un 1954 yılında ortaya attığı bu kavram, özellikle 2000'li yıllardan sonra daha çok dikkat çekmeye başlamıştır. Pozitif psikoloji, geleneksel psikolojiyi tam anlamıyla tamamlayıcı rolünü üstlenmektedir (Güngör, 2017). Olumlu duygular, pozitif

psikolojinin üzerinde yoğunlaştığı temel konulardan biridir. Olumlu duygular; geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanla ilgili duygular olarak kategorize edilmektedir. Buna göre; iyimserlik, umut ve güven, gelecekle ilgili olumlu duyguları ifade eder; memnuniyet, sevinç ve huzur geçmişi ifade ederken; Anlık zevkler gibi fiziksel zevkler, rahatlık, neşe ve coşku gibi kalıcı zevkler şimdiki zamanla ilgili duyguları ifade eder. Bu kapsamda; Minnettarlık, umut ve iyimserlik literatürde çokça tartışılan olumlu duygular arasındadır (Kardas vd., 2019). Genellikle olumlu bir duygu olarak nitelendirilen ve en fazla, stresli süreçlerde ve belirsizliğin olduğu durumlarda kendini gösteren umut, çok yönlü beşeri bir özelliktir. Umudun esas olarak bilişseldir fakat gelecekte ulaşmayı arzu ettiğimiz şeylerin peşinden gitme motivasyonunu sağlayan duygusal bir yönü de bulunmaktadır. Öfke, neşe, şaşkınlık gibi kontrolümüz dışında kalarak kapıldığımız ve kendimizi geri alamadığımız duygular arasında umut da yer almaktadır. Birey çoğu zaman umduğu sonucun oluşmaması ihtimalinin korkusuyla umut duygusunu bastırmaya çalışsa da yine de umutlanmaktan kendini alıkoymamaktadır (Nazir, 2020). Umudun, kişinin amaçlarına ulaşabilmek için alternatif yollar bulabilme ve bu yolları kullanmak için kendini motive edebilme becerisidir. Bu durum kişinin pozitif bir bakış açısıyla, olumsuz durumlarda bile çözümler arayarak ilerlemesini sağlar.

2.2.3. Snyder'in Umudun Kuramı

Snyder (1995), Umudun "Kişinin hedeflerine yönelik düşünme süreci, bu hedeflere doğru ilerleme motivasyonu (eylemlilik) ve bu hedeflere ulaşma yolları (yollar)" olarak tanımlamaktadır. Umudun bir duygu değil dinamik bir düşünce sistemidir. Ayrıca umudun; sorunları çözebilmeye kabiliyeti, olumlu duygulanım, iyimserlik, öz saygı gibi değişkenlerle olumlu yönde pozitif korelasyona sahip bir yapıdır (Snyder vd., 1991). Eylemsel düşünme, insanların kendileri için önemli ve değerli amaçlara ulaşma yeteneklerine olan güvenleriyle ilgili "yapabilirim" tutumuna dönüşen bilişsel gücü yansıtır (Snyder vd., 2002a). Umudun teorisi, mazeret üretme üzerine yapılan araştırmalardan ortaya çıkmıştır. Snyder ve meslektaşları, insanların kendilerini hatalardan ve başarısızlıklardan nasıl uzaklaştırdıklarını araştırmıştır. Snyder, insanların istemedikleri sonuçlar için kendilerini nasıl mazur gördüklerini incelerken, insanların istedikleri şeylere (yani hedeflere) nasıl yaklaştıklarını açıklamak için umudun teorisi geliştirmeye başlamıştır. 1987'de Snyder, tatilini insanlarla umudun ve hedefleri hakkında konuşarak geçirir. Keşfettiği şey, insanların

hedeflerini anlattıklarında, birbiriyle etkileşim halinde olan iki süreçten bahsettikleri olmuştur. Bahsedilen bu iki süreç: Hedeflerine ulaşmak için rotalar oluşturmak ve bu rotaları kullanmak için kendilerini motive etmek. Snyder bu bileşenleri yollar ve eylemler olarak isimlendirmiş ve yeni bir umut teorisi doğmuştur (Rand & Touza, 2021).

Snyder vd. (1991), umudu 3 adımda açıklamıştır:

1. İstenen şeyi elde etmek için amaç oluşturmak (hedefler),
2. İstenen şeye ulaşmaya yönelik yollar planlamak (alternatif yollar düşüncesi),
3. İstenen şeyi gerçekleştirmek için motivasyon sağlamak (eyleyici düşünce).

İlk olarak, umudun hedeflerle ilgili başarılı eylemlerde bulunma algısı tarafından güçlendiği varsayılmaktadır. Eylem bileşeni, geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki hedeflere ulaşmada başarılı bir kararlılık duygusunu ifade eder. Umut, hedeflerle ilgili başarılı yolların algılanabilirliğinden etkilenmektedir. Yollar bileşeni, hedeflere ulaşmak için başarılı planlar oluşturabilme duygusunu ifade etmektedir (Snyder vd., 1991). Snyder vd. (1991), tarafından üç adımda açıklanan umudun bileşenleri incelendiğinde:

2.2.3.1. Hedefler

Hedefler ulaşılacak istenilen sonlardır. Umut teorisi çerçevesinde benimsenen geniş tanıma göre amaç, bireyin elde etmek, yapmak, olmak, deneyimlemek veya yaratmak istediği her şeydir. Bu tür hedefler ulaşılması aylar hatta yıllar alabilecek kadar son derece büyük veya gerçekleştirilmesi yalnızca dakikalar veya saniyeler gerektirecek şekilde son derece küçük olabilir. Ayrıca, hedeflerin ulaşma olasılığı çok yüksekten çok düşüğe kadar değişebilir. Başka bir deyişle, bir birey kasıtlı bir davranış dizisi başlattığında, amacı belirli bir sonuca ulaşmaya yönelik olmalıdır (Snyder vd., 2002b). Hedeflerin, kişiler için önem arz etmesi, ulaşılabilir olması, orta düzeyde zorluğa sahip olması gerekmektedir. Bu sayede amaçlar birey için orta zorlukta olup bireye amacına ulaşılacağına dair inanç oluşturur ve anlamlı bir hal alır. Ayrıca amaçların başlangıç ve bitiş yerlerinin belli olması, zaman planlamasının yapılması önemli bir yer tutar. Birden çok hedefin olması da umudu etkili kılmak için gerekli görülen bir durumdur (Yılmaz, 2023).

2.2.3.2. Alternatif Yollar Düşüncesi

Alternatif yollar düşüncesi, bir bireyin ulaşmaya çalıştığı hedeflere ulaşabilmek için bilişsel yolları ortaya koyabilme konusundaki yeteneğini yansıtır. Bu nedenle, bireyler hedeflere ulaşmak için aktif olarak rotalar veya planlar oluşturduklarında hedefe giden yolu bulabilme düşüncesine girerler. Bu planlardan bazıları harekete geçirildiğinde başarılı olamayabileceğinden, umutlu kişiler, hedefe ulaşmanın önündeki olası engelleri aşmak için çeşitli alternatif yollar ve planlar oluştururlar. Bu alternatif yollar, bireylerin hedefe ulaşma konusundaki bilişsel esnekliklerini ve yaratıcılıklarını yansıtır (Synder vd., 2002b).

2.2.3.3. Eyleyici Düşünce

Eylem, modeldeki motivasyon bileşenidir. Eyleyici düşünce, kişinin bir hedefe doğru seçilen yollar boyunca hareketi başlatabileceği ve sürdürebileceği algılarıyla ilgilidir. Bireyin hedeflerine giden süreçlerinde ilerleme kaydedebilmesi için var olan kapasitesi hakkındaki fikirleri yansıtır. Bu nedenle, eyleyici düşünceler, bireyin ulaşılacak istenen hedeflere giden yollar boyunca hareketi başlatabileceği ve sürdürebileceği olumlu düşünceleri güçlendirir. "Bunu yapabilirim" ve "Durdurulmayacağım" gibi kendi kendine konuşmalar eyleyici düşünmeyi güçlendirir (Snyder vd., 1998).

Snyder umudu bilişsel ve motivasyonel unsurların birleşimi olarak görür. Umudun bileşenleri, genellikle bilişsel süreçlerle (hedefler, planlar, stratejiler) ve motivasyonel faktörlerle (isteğin sürdürülmesi, hedeflere yönelik çaba sarf etme isteği) ilişkilendirilir. Umudun bu bileşenleri genellikle birbirini etkiler ve bir denge içinde bulunurlar. Örneğin; bir kişinin umudu düşükse, genellikle motivasyonu da düşük olabilir ve bu da hedeflere yönelik çabasını azaltabilir. Ancak yüksek umut, daha yüksek motivasyon ve çaba ile ilişkilendirilebilir (Ataman, 2021).

2.2.4. Umut ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatürde yer alan umudun birçok değişken ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar incelenecektir.

Erol (2009), ayaktan kemoterapi tedavisi alan 180 hasta ile yapmış olduğu araştırmada, kanser tanısı konulmuş ve kemoterapi alan onkoloji hastalarının algıladıkları stresin umutla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda hastaların

algıladıkları stres ve umut seviyeleri arasında istatistiksel anlamda negatif yönlü bir bağlantı bulunmuştur.

Bağcı (2014), üniversite öğrencilerinde umut ve dindarlık ilişkisi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 495 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem grubuyla yaptığı araştırmada iki değişken arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bireylerin dindarlık puanları arttıkça umut puanları da artmaktadır.

Kandemir (2016); umut, iyimserlik ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 1689 kişiye ulaşmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin dindarlık-umut, dindarlık-iyimserlik ve umut, arasında pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte dindarlık ve içsel dinî motivasyonun umutlu ve iyimser olmayı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Şahin vd. (2012), öznel iyi oluşu açıklamada umudun ve yaşamda anlamın rolünün incelediği araştırmada 285 kişiye ulaşmıştır. Araştırma sonucunda umut ve öznel iyilik arasında olumlu yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde yaşamda anlamın varlığı ile öznel iyilik arasında da olumlu yönde ilişki görülmüş olup umut düzeyi ve yaşamda anlamın varlığına ilişkin algı yükseldikçe, öznel iyi oluş düzeyi de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Erci vd. (2017), yaşlı bireylerde öz bakım gücü ve yaşam doyumunun umut düzeyine etkisini araştırdığı çalışmada 65 yaş ve üzeri 4181 kişi ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda öz bakım gücü ile umut arasında istatistiksel olarak pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Öz bakım gücü yüksek olan yaşlı bireylerin geleceğe umutla baktığı saptanmıştır.

Çetrez İşcan ve Malkoç (2017), Özel gereksinimli çocuğa sahip 141 aile ile yaptığı araştırmada ailelerin umut düzeylerini başa çıkma yeterliği ve yılmazlık açısından incelemişlerdir. Araştırma neticesinde, yılmazlık ve başa çıkma yeterliğinin birlikte umut üzerinde yordayıcılık rolünün bulunduğu tespit edilmiştir.

Scioli vd. (1997), umut iyimserlik ve sağlık üzerine yapmış oldukları araştırmada 57 kişiye ulaşmışlardır. Elde ettikleri bulgulara göre umut ve iyimserlik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Lim ve Oh (1999), kanser hastalarında manevi iyi oluş ile umut arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Seul'deki genel hastanelerde yatan veya ayakta tedavi gören toplam 97 hasta ile yapılan araştırmada manevi iyi oluş ile umut arasında olumlu yönde anlamlı

bir bağlantı bulunduğu belirlenmiştir. Çoklu regresyon analizi sonucunda varoluşsal iyi oluşun %50 oranında, yaşın %5 oranda ve dini iyi oluşun %2 oranda umut puanlarını anlamlı şekilde açıkladığı saptanmıştır.

2.3. KAYGI

2.3.1. Kaygının Tanımı

Canlı varlıklar tarafından deneyimlenen kaygı, belli bir sebebi olmayan korku, gerilim ve tedirginlik halidir. Kaygı, bazı kuramcılara göre öğrenilmiş davranışlar olarak açıklanırken bazı kuramcılara göre bireyin iç çatışmalarının duygu düşünce ve davranışlarına yansması şeklinde açıklanmaktadır (Seyrek, 2022). Oluşum kaynağı belirli olmayan korkular şeklinde tanımlanan kaygı; kişinin sosyal hayatında kişilerarası ilişkilerini, faaliyetlerini, öğrenimini, kısacası günlük hayatını etkileyen ve çoğu zaman bireyde tedirginliğe sebebiyet veren bir duygudur (Tektaş, 2014). Bireyin yaşamında önemli bir etken olan kaygı duygusu; şiddetinde artış olması durumunda psikolojik ve fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum özellikle çocukların gelişimleri üzerinde belirgin etkiler göstermektedir. İşlevselliği olumsuz etkileyen kaygı, çeşitli alanlarda sorunlara yol açabilir (Alisinanoğlu & Ulutaş, 2003). Kaygı, genellikle gelecekle ilgili belirsizlik, endişe ve bilinmeyen tehlikelerle ilişkilidir. Kişi, olumsuz bir olayın gerçekleşme olasılığını düşündüğünde veya gelecekteki belirsizliklerle başa çıkmakta zorlandığında kaygı hissi ortaya çıkabilir. Ortaya çıkış sebebi bilinçli olmamasına rağmen ruhsal anlamda derin bir biçimde hissedilen bir yaşantı biçimidir (Kaya & Varol, 2004). Kaygı, hastalık belirtisi olarak birçok zihinsel rahatsızlıkta karşılaşılan bir belirtidir. Kaygının kişi üzerinde zihinsel ve fizyolojik göstergeleri bulunmaktadır. Psikolojik belirtileri arasında kolay öfkelenebilme durumu, odaklanmada zorluk, sese karşı hassasiyet ve yerinde duramama gibi durumlar gösterilebilir. Kaygının fizyolojik belirtileri ise; ağız kuruması, yutkunma zorluğu, hava yutmaya bağlı geğirme, bağırsak hareketlerinde artma veya azalma, göğüste daralma hissi, nefes almada zorlanma ve aşırı nefes alıp verme, sık sık idrara çıkmak gibi belirtilerdir (Özakkaş, 2014). Kaygı hissini yaşanması kişinin içinde bulunduğu gelişimsel döneme ve buna bağlı olarak farklı yaşam olaylarına göre farklılık göstermektedir. Bireyin bir sınava hazırlanıyor olması, bir mesleğe karar verme, iş bulma, eş seçimi gibi birçok yaşamsal olayların içerisinde bulunması da bireyde kaygı uyandıran durumlardır (Çoban & Karaman,

2013). Bireyin ruh hali ve psikolojisi üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olan kaygı birçok psikolojik kuram ve kuramcı tarafından ele alınan ve üzerinde çalışılan bir kavramdır.

2.3.2. Kaygı İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bu kısımda kaygı ile ilgili kuramcılarının görüşlerine ve kuramsal yaklaşımlara yer verilecektir.

2.3.2.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikolojide oldukça önemli bir yer tutan kaygı, Sigmund Freud'un da kavram hakkındaki görüş ve katkılarıyla daha da derinleşerek ele alınan bir kavramdır. Freud, kaygıyı öncelikle ego (benlik) ile ilişkilendirmiştir. Ona göre, kaygı, benlik ile dış dünya arasındaki çatışmalardan kaynaklanan bir durumdur (Manav, 2011). Freud kaygı hakkında ilk olarak; bastırılmış dürtü enerjisinin dönüşüme uğrayarak kaygı şeklinde ortaya çıktığını ifade ederken; daha sonra "Ketlenme, Belirti ve Kaygı" isimli kitabında ilk kuramını aksi yönünde görüşlerini beyan etmiştir. Freud, kaygıyı; ayrılma ve nesneyi kaybetme korkusu karşısında benlik sınırında oluşan bir duygu durumu olarak açıklar. Ayrıca bu kitabında kaygıyı üretenin bastırma olduğu fikrinden vazgeçerek, kaygının bastırmayı ürettiğini ifade eder (Kakırman Moroğlu & Özcan, 2022).

Freud kaygıyı 3 başlık altında kategorize etmiştir. Bunlardan ilki gerçek dünyanın kişide oluşturduğu tehdit edici durumlarda ortaya çıkan gerçeklik kaygısıdır. Örneğin bireyin zehirli yılanlarla dolu bir çukura atılması tehlikesinde oluşturduğu kaygı duygusudur. İkinci olarak ahlaki kaygıyı açıklamış olup bu kaygı türü; fiziksel, dış dünyadan değil bireyin içselleştirdiği sosyal hayat kurallarını ihlal etmesinin bireyde oluşturduğu kaygıyı ifade etmektedir. Ahlaki kaygı; utanç, suçluluk ve ceza almaktan korkmak gibi duyguların oluşturduğu kaygıdır. Sonuncusu nevrotik kaygıdır. Bu kaygı idden gelen dürtülere karşı koyamama korkusudur. Kontrolünüzü, öfkenizi, mantığınızı ve hatta zihninizi kaybetmek üzere olduğunuzu hissettiğinizde oluşan kaygı nevrotik kaygıyı yansıtmaktadır (Boeree, 2006).

2.3.2.2. Psikanalitik Sosyal Kuram

Karen Horney, kaygıyı açıklarken kaygının korku kavramıyla bulunan yakınlığını vurgulamaktadır. Fakat yine de kaygının korkudan ayrı bir duygu olduğunu ifade

eder. Örneğin bir annenin çocuğu hastalandığı zaman çocuğunun öleceğine yönelik hissettiği korku, kaygıyı meydana getirir. Kaygı duygusunda organizma için gerçek bir tehlike unsuru bulunmama ile birlikte çoğunlukla hayali bir tehlike durumuna karşı bir tepki vardır. Korku ise gerçekte var olan herhangi bir tehlikeli durumun meydana gelmesi ile ortaya çıkan bir duygudur (Manav, 2011). Korku ve kaygının en önemli ayırım noktası, duyguyu ortaya çıkartan durumun gerçekten var olup olmaması ile ilgilidir.

2.3.2.3. Kişilerarası İlişkiler Kuramı / İlişkisel Psikanaliz

Sullivan (1948), hissedilen deneyim olarak korku ve kaygı arasında belirgin bir fark bulunmadığını ileri sürmektedir. Ona göre, İki durum da kişinin rahatsızlığının farkında olma durumunu paylaşır ve bu açıdan birbirinden ayırt edilemezler. Ancak, bu iki duygu arasındaki temel fark, genellikle belirsiz ve karmaşık olan kaygının, korkuya kıyasla daha genel ve sürekli bir durumu temsil etmesidir. Harry Stack Sullivan'ın kuramına göre, erken çocukluk evresinde çocuk ile anne arasındaki ilişkiler oldukça önem arz etmekte ve bu ilişkilerin kalitesi, çocuğun kişilik gelişimi üzerinde etkili olmaktadır. Sullivan, anksiyetenin kaynağını bu dönemde gelişen çocuk ile anne arasındaki ilişkilere bağlar. Annenin anksiyetesinin çocuğa geçtiğini ifade eder (Özakkaş, 2014).

2.3.2.4. Birey Merkezli Terapi / Hümanistik Yaklaşım

Rogers' a göre insan dünyaya gelişinden itibaren koşulsuz saygı beklentisi içinde bulunur. Eğer beklentisine uygun olacak şekilde saygı görürse kişinin özvarlığı ile benliği arasında açıklık bulunmaz. Fakat dış çevrenin etkisiyle kişinin bazı davranışlarının onaylanmaması ya da kabul görmemesi durumlarında kişi kendi istekleriyle çevrenin istekleri arasında kalarak bir çatışma sürecine girer. Dış etkilerin sonucunda kendini gerçekleştiremeyerek başka insanların isteklerine boyun eğen bireyin, özvarlığı ile benlik kavramı arasındaki açıklık artacak, bu da birey için ürkütücü bir durumu ortaya çıkaracaktır. En nihayetinde birey, benlik bütünlüğüne uymayan davranışları reddedecek ve bunun sonucunda kaygı meydana gelecektir (Şahin, 2019). Rogers, kişilerin kaygı duygusuyla baş etme süreçlerinde savunma mekanizmalarına başvurduklarını ifade etmektedir. Ona göre bireylerin en sık başvurdukları savunma mekanizmaları; çarpıtma ve inkâr etmedir (Keleşoğlu & Akyüz, 2022).

2.3.2.5. Davranışçı Psikoloji

Kaygı; davranışçı yaklaşıma göre ele alındığında, insanın varoluşsal anlamda kolayca koşullanmaya elverişli bir tepkisi olarak görülmektedir. Kaygının koşullanmalar ve genellemeler neticesinde ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Öğrenilmiş bir tepki olarak nitelendirilen kaygı; yaşantılar sonucu kazanılan, dış çevrenin ve bireyin içsel süreçlerinin etkisinin olduğu önemli bir süreçtir. Eğer öğrenmeyi sağlayarak kaygının oluşmasına neden olan bu bağlantılar ortadan kalkarsa bu tepkide yok olabilmektedir (Sazak & Ece, 2004). Anksiyetenin temel özelliği; tehlikeli olaylar veya olası kötü sonuçlar hakkında endişe duymaktır. Endişeyi bastırma veya kontrol etme girişimleri bireyin daha fazla olumsuz müdahaleci düşüncelere kapılmasına yol açabileceğinden endişe üzerinde kontrol edilemezlik alguları gelişebilir ve bu da daha fazla kaygı ile ilişkilendirilerek kısır bir döngüye yol açabilir. 1970' lere dek kabul gören bu görüş çağdaş öğrenme teorisi ve araştırması anksiyetenin gelişimi ve seyri ile ilişkili zenginliği ve karmaşıklığı yakalayabilen anksiyete modellerinin geliştirilmesi için bir temel sağlamaktadır (Mineka & Zinbarg, 2006).

2.3.2.6. Bilişsel Psikoloji

Bilişsel teorisyenler kaygı hakkında, kişinin kaygı verici olayların sonuçları hakkındaki inançları tarafından belirlendiğini savunurlar. Bu inançlar, kaygı sonuçlarıyla ilgili geçmiş deneyimler, irrasyonel fikirler veya sosyal öğrenme süreçleri de dahil olmak üzere çeşitli sebeplerden kaynaklanabilir. Genel olarak, bilişsel teorisyenler, kaygının sonuçları hakkındaki inançların, kaygı ile ilgili bozuklukların yatkinlığında, gelişiminde ve sürdürülmesinde nedensel bir role sahip olabileceğini savunurlar (Reiss, 1987). Bilişsel kurama göre kaygı, insanların karşılaştıkları olumsuz bir olay ve bu olaya yönelik geliştirdikleri bilişsel şemalardan meydana gelmektedir. Kişi; kaygı oluşturan bir durum yaşadığında, bu duruma ilişkin olumsuz duygulara kapılıp, bu duruma karşı sağlıklı bir başa çıkma becerisi oluşturamayabilir (Boğday, 2020). Ellis (1978), kaygı kavramını rasyonel-duygusal teori perspektifinden ele almıştır. Bu görüş, iki tür kaygı arasındaki ayrımı dayanmaktadır. Birinci tür kaygı; ego kaygısı olarak isimlendirilir ve patolojik kaygının çoğu örneğini temsil eder. Diğer tür kaygı ise rahatsızlık kaygısı olarak adlandırılır ve caydırıcı deneyimlere yönelik hissedilen korkuyu ifade eder. Ellis'e

göre, rahatsızlık kaygısı, kişinin problem teşkil eden durumlara karşı verdiği tepkilerden duyduğu korkuyu ifade eder. Rahatsızlık kaygısı yüksek seviyede olan bireyler aynı zamanda daha çabuk hayal kırıklığı yaşama eğilimine sahiptir ve rahatsız edici duygular yaşadıklarında kendilerine yönelik öfke geliştirirler. Örneğin, agorafobikler evlerinin dışına çıktıklarında yoğun bir endişeye kapılırlar. Agorafobikler, kaygıyı rahatsızlık olarak kabul etmek yerine, kendilerine “Bu tür son derece acı verici bir olay yaşamamalıyım”, “Bu kadar rahatsız edici derecede endişeli hissetmek korkunç” ve “Bu kadar rahatsızlığa dayanamıyorum” gibi şeyler söylerler. Ellis'in teorisine göre, bu irrasyonel fikirler, gelecekte caydırıcı duygular yaşama olasılığı konusunda endişe, stres ve takıntı yaratır (Reiss, 1987). Kaygı bozuklukları özellikle çocuk ve ergen psikiyatrisinde sıklıkla karşılaşılan problemlerden biridir. Kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapinin öncelikli amacı uygun olmayan öğrenme ve düşünme süreçlerini değiştirmektir (Karakaya & Öztop, 2013).

2.3.2.7. Kaygı İle İlgili Diğer Bireylerin Görüşler

Canon (1942) kaygıyı, bireyin içsel dengesini bozan tehdit ve saldırılara karşı verdiği tepkinin ve yeniden dengeye ulaşma çabasının amacına ulaşamaması sonucunda meydana gelen durum olarak ifade etmiştir (Akt; Öğüt, 2000). Kaygı, “Kişinin öznel bir şekilde yaşamış olduğu tehlikeye yönelik hissettiği endişe duygusu” olarak tanımlanır. Önemli bazı ruhsal rahatsızlıklara yatkınlık oluşturması ve toplum içerisinde yaygın görülmesi sebebiyle kaygı, ciddi ruh sağlığı problemlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Spielberger vd. (1971); kaygıyı, durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayırmıştır. Durumluk kaygı; bireyin istenmeyen bir durumla veya tehlike oluşturan bir olayla karşılaştığı zaman ortaya çıkan kaygıdır (Ocaktan vd., 2002). Sürekli kaygı, insanın içinde bulunduğu olayları ve yaşantıları çoğu zaman stresli olarak algılama ya da stresli olarak yorumlama eğilimidir. Kişinin kaygı yaşamaya olan yatkınlığını ifade eder. Sürekli kaygı, birey tarafından aslında nötr olan oluşumları tehlikeli ve benliği tehdit edici bir durum olarak algılanması sonucu oluşan mutsuzluk ve hoşnut olmama duygusudur (Yiğit vd., 2011). Adler; kaygıyı, aşağılık duyguları içerisinde ele almıştır. Ona göre kaygı, insanların yetersizlik ve güçlük hislerine kapıldıklarında ortaya çıkan duygu durumudur (Öğüt, 2000).

2.3.3. Kaygı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatürde yer alan kaygının birçok değişken ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar incelenecektir.

Çivitçi (2006), ilk ergenlik döneminde bulunan öğrencilerin mantıkdışı inançları ile sürekli kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında 7. Sınıf düzeyinde öğrenim gören 236 ilkokul öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin sürekli kaygı puanları ile mantıkdışı inançlar ölçeği puanları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin kaygı durumları arttıkça mantıkdışı inançları da artış göstermektedir.

Alisinanoğlu ve Ulutaş (2003)' ın yaptığı araştırmada, çocukların sürekli kaygı düzeyleri ile annelerinin sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki çeşitli değişkenler bağlamında incelenmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet, kardeş sayısı, anne öğrenim düzeyi, baba öğrenim düzeyi, annelerin çalışma durumu ve ailenin sosyo-ekonomik düzeyi gibi değişkenlerin çocukların sürekli kaygı puan ortalamaları üzerinde önemli bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat annenin içinde bulunduğu yaş değişkeninin sürekli kaygı puan ortalamaları üzerinde istatistiksel olarak önemli bir farklılığa sebep olduğu, anne yaşının yükseldikçe çocuğun sürekli kaygı seviyesinin azaldığı görülmüştür. Sonuç olarak çocukların kaygı seviyeleri ile annelerinin kaygı seviyeleri arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Erdul (2005), üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında 322 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve kaygı seviyeleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin kaygı seviyeleri kız öğrencilerin kaygı seviyelerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Bozkurt (2004), üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütmüş olduğu araştırma kapsamında 363 üniversite öğrencisine ulaşmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin depresyon düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Öztürk ve Çetinkaya (2015) tarafından, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler (tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu) ile ilişkisini incelendiği araştırmada 875 öğrenci ile çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin öznel iyi oluş seviyeleri ile kaygı seviyeleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre öznel iyi oluş yükseldikçe kaygı seviyesi azalmaktadır.

McCoubrie ve Davies (2005)' in, ilerlemiş kanser hastalarında maneviyat ile kaygı (anksiyete) ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma kapsamında 85 hastadan veri alınmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin maneviyat puanları ile kaygı (anksiyete) puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre bireylerin maneviyatları arttıkça kaygı seviyeleri azalmaktadır.

Rezaeitalab vd. (2014) tarafından, obstrüktif uyku apne sendromu olan hastalarda anksiyete ve depresyonun hastalıkla olan ilişkisinin incelendiği çalışmada 178 bireyle çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda obstrüktif uyku apne sendromu ve semptomları ile kaygı (anksiyete) arasında olumlu yönde bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, verilerin elde edilmiş olduğu evren ve örneklem özellikleri, verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçları, veri toplama işlemi ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel tekniklere yönelik açıklamalar bulunmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; birden çok değişkenin arasında birlikte değişimin olup olmadığı ya da var olan değişimin seviyesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2005). Böylelikle manevi iyi oluş ile umut ve kaygı arasındaki ilişki belirlenecektir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmaya katılım sağlayan bireyler 18 yaş ve üzeri yetişkin, kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Çalışmada basit-rastgele örneklem seçimi yapılmıştır. 256 kadın, 190 erkek birey olmak üzere toplamda 446 kişi çalışmaya katılım sağlamıştır. Katılımcıların %42,5' i kadın, %57,5'i erkektir. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde; bireylerin %10,3 yüksek lisans mezunu, %43,8'i lisans mezunu, %18,8'i lise mezunu, %8,7'si ortaokul mezunu ve %4,5'i ilkokul mezunudur. Katılımcıların algılanan sosyoekonomik durumları incelendiğinde; katılımcıların %2'si çok yüksek, %9,2'si yüksek, %77,4'ü orta, %11,2'si düşük ve %0,2'si çok düşük olarak belirtmiştir. Katılımcıların genel yaş ortalaması 53 dür.

3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları

Araştırmada katılımcıların manevi iyi oluş düzeylerini belirlemek için “Spiritüel İyi Oluş Ölçeği”, umut düzeylerini belirlemek için “Sürekli Umut Ölçeği” ve kaygı düzeylerini belirlemek için “Beck Anksiyete Ölçeği” ölçekleri kullanılmıştır.

Bunların yanı sıra katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilere ulaşabilmek için bu çalışma için hazırlanmış olan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

Ekşi ve Kardeş (2017) tarafından geliştirilen ölçek 29 madde ve üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.88’dir. Ölçeğin alt boyutları; ilahi bir güce olan bağlılığı ölçen “Aşkılık”, doğa ve çevreyle uyum ilişkisini ölçen “Doğayla uyum” ve hayatın anlamını ölçen “Anomi” dir. Ölçek 1 ve 5 arasında değişen beşli likert tiptedir (1: Bana hiç uygun değil, 5: Bana tamamen uygun). Ölçekten alınacak puan aralığı 29-145 arasında değişmektedir. Anomi alt boyutundaki maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin “Doğayla uyum” ve “Aşkılık” puanlarının yüksek olması olumlu iyi oluşu ifade ederken, “Anomi” alt boyutunda yüksek puanlar düşük iyi oluş şeklinde yorumlanmaktadır. Yapılan bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.87 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Sürekli Umut Ölçeği

Snyder vd., (1991) tarafından geliştirilip Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Likert tipi olan ölçek 12 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar: “Alternatif Yollar Düşüncesi” ve “Eyleyici Düşünce” dir. Her alt boyuta ait dört madde vardır. Geri kalan dört madde ise umutla ilgili olmayıp dolgu maddeleridir. Sekizli likert tipi derecelendirme biçiminde olan ölçek, puanlanırken dolgu maddelerine puan verilmemektedir. Eyleyici Düşünce ve Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutlarından elde edilen puanlar toplanarak Sürekli Umut Ölçeğinin toplam puanına ulaşılmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 8 ile 64 puan aralığındadır. Ölçekten alınan puan bireyin umut düzeyini göstermekte ve ölçekten alınan puan arttıkça umut düzeyinin de arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçek güvenilirlik açısından incelendiğinde eyleyici düşünce alt ölçeğinin Cronbach Alfa değerinin 0.71- 0.76 arasında, alternatif yollar düşüncesi alt ölçeğinin Cronbach Alfa değerinin 0.63- 0.80 arasında, toplam puanın Cronbach Alfa değerinin ise 0,74- 0,84 arasında olduğu saptanmıştır (Tarhan & Bacanlı, 2015). Yapılan bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Beck vd., (1988) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1993 yılında Ulusoy vd., tarafından yapılmıştır. Ölçek, kişinin anksiyete seviyesini belirlemek ve anksiyete belirtilerinin şiddetini ölçmek için kullanılan bir ölçme aracıdır. Ölçek, 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddede dört seçenekten oluşmaktadır. Verilen cevapların puanlanmasında ise Hiç cevabı için 0 puan, hafif düzeyde (beni pek etkilemedi) cevabı için 1 puan, orta düzeyde (hoş değildi ama katlanabildim) cevabı için 2 puan ve ciddi düzeyde (dayanmakta çok zorlandım) cevabı yanıtı için 3 puan biçiminde puanlanmaktadır. Toplam puan hesaplanırken, ölçekte bulunan maddelere verilen cevaplar toplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 0 ile 63 puan aralığındadır. Toplam puanın yüksek olması anksiyete şiddetindeki artışı göstermektedir. Yapılan bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsıyısı 0.93 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerine ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Bu form kapsamında katılımcıların, yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzeyleri, çalışma durumları gibi bilgiler yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılabilmesi için öncelikle Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden etik kurul onayı alınmıştır (EK-5). Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları elektronik ortamda katılımcılarla paylaşılmış olup Google Çevrimiçi Formlar kullanılmıştır. Verilerin toplanması tarihsel olarak Kasım/2023 ve Şubat/2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmaya toplamda 446 yetişkin birey katılmıştır. Bu bireylerden elde edilen veriler incelenerek normal dağılıma göre uç değer olduğu belirlenen 21 katılımcıya ait bilgiler veri setinden çıkarılmıştır. Uç değerlerin veri setinden çıkarılmasından

sonra araştırma sorularına ilişkin analizler 425 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Uç değerler çıkarıldıktan sonra araştırma verilerinin dağılımının normalliği incelenmiştir. Buna göre, araştırmanın değişkenlerine ilişkin çarpıklık değerlerinin -0.96 ile 1.23 arasında farklı değerler aldığı, basıklık değerlerinin -0.03 ile 1.19 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu değerler, Finney ve DiStefano (2013)'nin belirlemiş olduğu çarpıklık ile basıklık hakkındaki normallik değerleri (çarpıklık ± 2 ; basıklık ± 7) arasında olduklarından dolayı araştırmanın değişkenlerine ilişkin verilerin normal dağılıma sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan analizler "SPSS 22for Windows" paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların cinsiyet ve medeni durumuna göre manevi iyi oluş, umut ve kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi aracılığıyla incelenmiştir. Katılımcıların gelişim dönemi, algıladıkları ekonomik düzey ve çalışma durumuna göre manevi iyi oluş, umut ve kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analizler için ise Anova analizi uygulanmıştır. Anova analizi sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı bulunması halinde farklılıkların hangi gruplar arasında bulunduğunu tespit etmek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır.

Katılımcıların spiritüel iyi-oluş, umut ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin yönü ve düzeyini belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları incelenmiştir. Son olarak, katılımcıların spiritüel iyi-oluş düzeylerinin umut ve kaygı tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin analizlerde ise çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Uygulanan istatistiksel analizlerin tamamında anlamlılık düzeyi olarak $.05$ temel alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde öncelikle araştırmada ele alınan umut, kaygı ve manevi iyi oluşun demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin bulgular sunulacaktır. Daha sonra umut, kaygı ve manevi iyi oluş arasındaki ilişkiler ait bulgular verilecektir. Son olarak, umut ve kaygının manevi iyi oluşu yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular sunulacaktır.

Araştırmada gerçekleştirilen fark testlerinden önce gelişim dönemi ve algılanan ekonomik düzey değişkenlerine ilişkin bazı düzenlemeler yapılmıştır. Araştırmanın verileri toplanırken bireylerin yaş bilgisi toplanmış ve bu bilgiler katılımcıların gelişim dönemlerine göre sınıflanması için kullanılmıştır. Buna göre, 18-35 yaş arasındaki bireyler genç yetişkin, 36-59 yaş arasındaki bireyler orta yetişkin ve 60 yaş ve üzerindeki bireyler ileri yetişkin olarak gelişim dönemi grupları oluşturulmuştur (Santrock, 2017). Ek olarak, algılanan ekonomik düzeye ilişkin veriler çok düşük, düşük, orta, yüksek ve çok yüksek şeklinde derecelendirilerek toplanmıştır. Bu veriler incelendiğinde, ekonomik durumunu çok düşük algılayan 9 (dokuz) katılımcının, çok yüksek algılayan ise 1 (bir) katılımcının olduğu görülmüştür. Çok düşük ve çok yüksek grubunda istatistiksel karşılaştırmaya uygun sayıda veri olmadığı için çok düşük ve düşük grupları birleştirilerek çok düşük/düşük grubu ve yüksek ve çok yüksek grubu birleştirilerek gruplar oluşturulmuştur. Böylece algılanan ekonomik duruma göre yapılan analizler çok düşük/düşük, orta ve yüksek/çok yüksek grupları olmak üzere toplam 3 grup üzerinden yürütülmüştür.

4.1. Yetişkin Bireylerin Manevi İyi Oluş Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Bu başlık altında yetişkin bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinin sırasıyla cinsiyet, medeni durum, gelişim dönemi, algıladıkları ekonomik durumları ve çalışma durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgular sunulacaktır.

4.1.1. Cinsiyete Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri

Araştırmada kadın ve erkeklerin manevi iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Bu kapsamda manevi iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin elde edilen sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Cinsiyete Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri

Değişken	N	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (ss)	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Kadın	247	126.18	12.59	.132	423	.89
Erkek	178	126.02	12.18			

Tablo 1 incelendiğinde kadınların manevi iyi oluş puanı ortalamalarının $\bar{x}= 126.18$, erkeklerin manevi iyi oluş puanı ortalamalarının ise 126,02 olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda t-testi sonuçları kadın ve erkeklerin manevi iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığını göstermiştir ($t_{423} = .132$, $p>.05$).

4.1.2. Medeni Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri

Araştırmada bekar ve evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Bu kapsamda manevi iyi oluş düzeylerinin medeni duruma göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgu sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Medeni Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri

Değişken	N	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (ss)	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Bekar	134	120.59	13.99	6.515	423	.001
Evli	291	128.65	10.71			

Tablo 2 incelendiğinde bekarların manevi iyi oluş puanı ortalamalarının 120.59, evlilerin manevi iyi oluş puanı ortalamalarının ise 128.65 olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda t-testi sonuçları bekar ve evlilerin manevi iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir ($t_{423} = 6.515$, $p<.05$). Buna göre evli yetişkinlerin ($\bar{X} = 128.65$, $ss = 10.71$) manevi iyi oluş düzeyleri bekar yetişkinlere ($\bar{X} = 120.59$, $ss = 13.99$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

4.1.3. Gelişim Dönemine Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri

Araştırmada yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeyleri gelişim dönemlerine göre incelenmiştir. Gelişim dönemine göre manevi iyi oluş düzeylerine yönelik istatistikler Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3: Gelişim Dönemlerine Göre Manevi İyi Oluşa İlişkin Betimsel İstatistikler

Gelişim Dönemi	<i>N</i>	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (ss)
Genç Yetişkinler	197	123.09	13.19
Orta Yetişkinler	196	128.63	11.38
İleri Yetişkinler	32	129.25	9.04
Toplam	425	126.11	12.40

Tablo 3’te görüldüğü gibi manevi iyi oluşa ilişkin ortalama puanlar genç, orta ve ileri yetişkinler için sırasıyla 123,09, 128,63 ve 129,25 olarak hesaplanmıştır. Gelişim dönemine göre manevi iyi oluş puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı anova analizi ile test edilmiştir. Uygulanan anova analizinin sonuçları ise Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4: Gelişim Dönemlerine Göre Manevi İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	<i>Sd</i>	Kareler ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Manevi İyi Oluş	Gruplar arası	3357.896	2	1678.948	11.449	.001
	Grup içi	61883.906	422	146.644		
	Toplam	65241.802	424			

Tablo 4’deki bulgular incelendiğinde manevi iyi oluş puanlarının gelişim dönemlerine göre farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{2,422} = 11.449$, $p < .05$). Gelişim dönemlerine ilişkin ortaya çıkan farklılığın hangi gelişim dönemleri arasında olduğunu değerlendirmek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin çıktılar Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5: Gelişim Dönemlerine Göre Spiritüel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

Gelişim Dönemi	Genç Yetişkinlik	Orta Yetişkinlik	İleri Yetişkinlik
Genç Yetişkinlik	-	-5.54*	-6.16*
Orta Yetişkinlik		-	-.62
İleri Yetişkinlik			-

* $p < .05$

Tablo 5’te yer alan bulgular incelendiğinde, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinin hem orta yetişkinlere hem de ileri yetişkinlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmaktadır. Bu farklılıkların yönünün anlaşılması için ortalama puanlar incelendiğinde genç yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeylerinin ($\bar{X}=123.09$, $ss= 13.19$) orta yetişkinlerin ($\bar{X}=128.63$, $ss= 11.38$) ve ileri yetişkinlerin ($\bar{X}=129.25$, $ss= 9.04$) manevi iyi oluş düzeylerinden istatistiksel olarak düşük olduğu görülmüştür. Orta yetişkinler ile ileri yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeyleri ise anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

4.1.4. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri

Araştırmada yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeyleri algılanan ekonomik duruma göre incelenmiştir. Bu kapsamda, algılanan ekonomik durum çok düşük/düşük, orta ve yüksek/çok yüksek olmak üzere üç düzeyde ele alınmıştır. Algılanan ekonomik duruma göre manevi iyi oluş düzeylerine yönelik betimsel istatistikler Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Spiritüel İyi Oluşa İlişkin Betimsel İstatistikler

Algılanan Ekonomik Durum	<i>N</i>	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (<i>ss</i>)
Çok düşük/düşük	51	118.16	13.99
Orta	334	127.20	11.59
Yüksek/çok yüksek	40	127.15	13.41
Toplam	425	126.11	12.40

Tablo 6’da görüldüğü gibi manevi iyi oluşa ilişkin ortalama puanlar çok düşük/düşük, orta ve yüksek/çok yüksek düzeyleri için sırasıyla 118.16; 127.20 ve 127.15 olarak hesaplanmıştır. Algılanan ekonomik duruma göre manevi iyi oluş puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı anova

analizi ile test edilmiştir. Uygulanan anova analizinin sonuçları ise Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	<i>Sd</i>	Kareler ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Manevi İyi Oluş	Gruplar arası	3666.397	2	1833.199	12.564	.001
	Grup içi	61575.405	422	145.913		
	Toplam	65241.802	424			

Tablo 7’deki bulgular incelendiğinde, manevi iyi oluş puanlarının algılanan ekonomik duruma göre farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{2-422} = 12.564, p < .05$). Algılanan ekonomik duruma ilişkin ortaya çıkan farklılığın hangi algılanan ekonomik durumlar arasında olduğunu belirlemek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

Algılanan Ekonomik Durum	Çok düşük/düşük	Orta	Yüksek/Çok yüksek
Çok düşük/düşük	-	-9.04*	-8.99*
Orta		-	.05
Yüksek/çok yüksek			-

* $p < .05$

Tablo 8’de yer alan bulgular incelendiğinde, algılanan ekonomik düzeyi çok düşük/düşük olan yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeylerinin algılanan ekonomik durumu hem orta olan yetişkinlere hem de yüksek/çok yüksek olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmaktadır. Bu farklılıkların yönünün anlaşılması için ortalama puanlar incelendiğinde algılanan ekonomik düzeyi çok düşük/düşük olan yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeylerinin ($\bar{X}=118.16, ss= 13.99$) algılanan ekonomik durumu orta olan yetişkinlerin ($\bar{X}=127.20, ss= 11.59$) ve yüksek/çok yüksek olan yetişkinlerin ($\bar{X}=127.15, ss= 13.41$) manevi iyi-oluş düzeylerinden istatistiksel olarak düşük olduğu görülmüştür. Algılanan ekonomik durumu orta olan yetişkinler ile yüksek/çok yüksek olan yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeyleri arasında ise anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

4.1.5. Çalışma Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeyleri

Araştırmada yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeyleri çalışma durumuna göre incelenmiştir. Bu kapsamda çalışma durumu çalışmıyor, kamu ve özel olmak üzere üç grupta ele alınmıştır. Çalışma durumuna göre manevi iyi oluş düzeylerine yönelik istatistikler Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9’da görüldüğü gibi manevi iyi oluşa ilişkin ortalama puanlar çalışmayanlar, kamu çalışanları ve özel sektör çalışanları için sırasıyla 127.12; 124.64 ve 126.29 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 9: Çalışma Durumuna Göre Manevi İyi Oluşa İlişkin Betimsel İstatistikler

Çalışma Durumu	<i>N</i>	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (ss)
Çalışmıyor	172	127.12	12.48
Kamu	132	124.64	13.11
Özel	121	126.29	11.42
Toplam	425	126.11	12.40

Algılanan ekonomik duruma göre manevi iyi oluş puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı anova analizi ile incelenmiştir. Uygulanan anova analizinin sonuçları ise Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Manevi İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	<i>sd</i>	Kareler ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Manevi İyi Oluş	Gruplar arası	464.706	2	232.353	1.514	.221
	Grup içi	64777.096	422	153.500		
	Toplam	65241.802	424			

Tablo 10’daki bulgular incelendiğinde manevi iyi oluş puanlarının çalışma durumuna göre farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{2-422} = 1.514$, $p > .05$). Dolayısıyla çalışmayan, kamuda çalışan ve özel sektörde çalışan yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeylerinin benzer düzeyde olduğu söylenebilir.

4.2. Yetişkin Bireylerin Umut Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Bu başlık altından yetişkin bireylerin umut düzeylerinin sırasıyla cinsiyet, medeni durum, gelişim dönemi, algılanan ekonomik durum ve çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular sunulacaktır.

4.2.1. Cinsiyete Göre Umut Düzeyleri

Araştırmada kadın ve erkeklerin umut düzeyleri incelenmiştir. Bu kapsamda umut düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşım farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11: Cinsiyete Göre Umut Düzeyleri

Değişken	N	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (ss)	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Kadın	247	51.53	7.61	1.102	423	.27
Erkek	178	52.36	7.72			

Tablo 11 incelendiğinde kadınların umut puanı ortalamalarının 51.53 erkeklerin umut puanı ortalamalarının ise 52.36 olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda, t-testi sonuçları kadın ve erkeklerin umut düzeylerinin farklılaşmadığını göstermiştir ($t_{423} = 1.102$, $p > .05$).

4.2.2. Medeni Duruma Göre Umut Düzeyleri

Araştırmada bekar ve evli bireylerin umut düzeyleri incelenmiştir. Bu kapsamda yetişkinlerin umut düzeylerinin medeni duruma göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 12: Medeni Duruma Göre Umut Düzeyleri

Değişken	N	Ortalama	Standart Sapma	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Bekar	134	49.60	8.68	4.235	423	.01
Evli	291	52.92	6.90			

Tablo 4.12 incelendiğinde bekarların umut puanı ortalamalarının 49.60 evlilerin umut puanı ortalamalarının ise 52.92 olduğu görülmektedir. Yapılan analizler

sonucunda, t-testi sonuçları bekar ve evlilerin umut düzeylerinin farklılaştığı göstermiştir ($t_{423} = 4.235, p < .05$). Buna göre evli yetişkinlerin umut düzeyleri ($\bar{X} = 52.92, ss = 6.90$) bekar yetişkinlere ($\bar{X} = 49.60, ss = 8.68$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

4.2.3. Gelişim Dönemine Göre Umut Düzeyleri

Araştırmada yetişkinlerin umut düzeyleri gelişim dönemlerine göre incelenmiştir. Gelişim dönemine göre umut düzeylerine ilişkin istatistikler Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13: Gelişim Dönemlerine Göre Umut İlişkin Betimsel İstatistikler

Gelişim Dönemi	<i>N</i>	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (<i>ss</i>)
Genç Yetişkinler	197	50.42	8.14
Orta Yetişkinler	196	53.09	6.94
İleri Yetişkinler	32	53.41	7.41
Toplam	425	51.88	7.66

Tablo 4.13'te görüldüğü gibi umuda ilişkin ortalama puanlar genç, orta ve ileri yetişkinler için sırasıyla 50,42; 53,09 ve 53,41 olarak hesaplanmıştır. Gelişim dönemine göre umut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığı anova analizi ile incelenmiştir. Uygulanan anova analizinin sonuçları ise Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14: Gelişim Dönemlerine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	<i>sd</i>	Kareler ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Umut	Gruplar arası	781.542	2	390.771	6.849	.001
	Grup içi	24076.096	422	57.052		
	Toplam	24857.638	424			

Tablo 14'deki bulgular incelendiğinde umut puanlarının gelişim dönemlerine göre farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{2,422} = 6.849, p < .05$). Gelişim dönemlerine ilişkin ortaya çıkan farklılığın hangi gelişim dönemleri arasında olduğunu değerlendirmek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15: Gelişim Dönemlerine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

Gelişim Dönemi	Genç Yetişkinlik	Orta Yetişkinlik	İleri Yetişkinlik
Genç Yetişkinlik	-	-2.67*	-2.98
Orta Yetişkinlik		-	-.62
İleri Yetişkinlik			-

* $p < .05$

Tablo 15’te yer alan bulgular incelendiğinde, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin umut düzeylerinin orta yetişkinlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmaktadır. Bu farklılıkların yönünün anlaşılması için ortalama puanlar incelendiğinde genç yetişkinlerin umut düzeylerinin ($\bar{X}=50.42$, $ss= 8.14$) orta yetişkinlerin ($\bar{X}=53.09$, $ss= 6.94$) umut düzeylerinden istatistiksel olarak düşük olduğu görülmüştür. Ortalama puanlar incelendiğinde ileri yetişkinlerin ortalama umut puanı ($\bar{X}=53.41$, $ss= 7.41$) her ne kadar orta yetişkinlere göre rakamsal olarak büyük olsa da standart sapma değerine bağlı olarak genç ve ileri yetişkinlerin umut puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Orta yetişkinler ile ileri yetişkinlerin umut düzeyleri de anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

4.2.4. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Umut Düzeyleri

Araştırmada yetişkinlerin umut düzeyleri algılanan ekonomik duruma göre incelenmiştir. Bu kapsamda, algılanan ekonomik durum çok düşük/düşük, orta ve yüksek/çok yüksek olmak üzere üç düzeyde ele alınmıştır. Algılanan ekonomik duruma göre umut düzeylerinin ilişkin betimsel istatistikler Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Umuda İlişkin Betimsel İstatistikler

Algılanan Ekonomik Durum	<i>N</i>	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (<i>ss</i>)
Çok düşük/düşük	51	48.82	9.29
Orta	334	51.99	7.18
Yüksek/çok yüksek	40	54.80	8.06
Toplam	425	51.88	7.66

Tablo 16’da görüldüğü gibi umuda ilişkin ortalama puanlar çok düşük/düşük, orta ve yüksek/çok yüksek düzeyleri için sırasıyla 48.82; 51.99 ve 54.80 olarak

hesaplanmıştır. Algılanan ekonomik duruma göre umut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı anova analizi ile incelenmiştir. Uygulanan anova analizinin sonuçları ise Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Umut Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	<i>sd</i>	Kareler ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Umut	Gruplar arası	821.838	2	410.919	7.215	.001
	Grup içi	24035.800	422	56.957		
	Toplam	24857.638	424			

Tablo 17’deki bulgular incelendiğinde umut puanlarının algılanan ekonomik duruma göre farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{2-422} = 7.216, p < .05$). Algılanan ekonomik duruma ilişkin ortaya çıkan farklılığın hangi algılanan ekonomik durumlar arasında olduğunu değerlendirmek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Umut Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

Algılanan Ekonomik Durum	Çok düşük/düşük	Orta	Yüksek/Çok yüksek
Çok düşük/düşük	-	-3.17*	-5.98*
Orta		-	2.81
Yüksek/çok yüksek			-

* $p < .05$

Tablo 18’de yer alan bulgular incelendiğinde, algılanan ekonomik düzeyi çok düşük/düşük olan yetişkinlerin umut düzeylerinin algılanan ekonomik durumu hem orta olan yetişkinlere hem de yüksek/çok yüksek olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmaktadır. Bu farklılıkların yönünün anlaşılması için ortalama puanlar incelendiğinde, algılanan ekonomik düzeyi çok düşük/düşük olan yetişkinlerin umut düzeylerinin ($\bar{X}=48.82, ss= 9.29$) algılanan ekonomik durumu orta olan yetişkinlerin ($\bar{X}=51.99, ss= 7.18$) ve yüksek/çok yüksek olan yetişkinlerin ($\bar{X}=54.80, ss= 8.06$) umut düzeylerinden istatistiksel olarak düşük olduğu görülmüştür. Algılanan ekonomik durumu orta olan yetişkinler ile yüksek/çok yüksek olan yetişkinlerin umut düzeyleri arasında ise anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

4.2.5. Çalışma Duruma Göre Umut Düzeyleri

Araştırmada yetişkinlerin umut düzeyleri çalışma durumuna göre incelenmiştir. Bu kapsamda çalışma durumu çalışmıyor, kamu ve özel olmak üzere üç grupta ele alınmıştır. Çalışma durumuna göre umut düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19: Çalışma Durumuna Göre Umut Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Çalışma Durumu	<i>N</i>	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (ss)
Çalışmıyor	172	52.15	7.58
Kamu	132	52.11	7.19
Özel	121	51.25	8.27
Toplam	425	51.88	7.66

Tablo 19’da görüldüğü gibi umuda ilişkin ortalama puanlar çalışmayanlar, kamu çalışanları ve özel sektör çalışanları için sırasıyla 52.15; 52.11 ve 51.25 olarak hesaplanmıştır. Algılanan ekonomik duruma göre umut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı anova analizi ile incelenmiştir. Uygulanan anova analizinin sonuçları ise Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Umut Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	<i>sd</i>	Kareler ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Umut	Gruplar arası	67.194	2	33.597	.572	.565
	Grup içi	24790.443	422	58.745		
	Toplam	24857.638	424			

Tablo 20’deki bulgular incelendiğinde, umut puanlarının çalışma durumuna göre farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{2,422} = .572, p > .05$). Dolayısıyla çalışmayan, kamuda çalışan ve özel sektörde çalışan yetişkinlerin umut düzeylerinin birbirine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

4.3. Yetişkin Bireylerin Kaygı Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Bu başlık altıdan yetişkin bireylerin kaygı düzeylerinin sırasıyla cinsiyet, medeni durum, gelişim dönemi, algılanan ekonomik durum ve çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular sunulacaktır.

4.3.1. Cinsiyete Göre Kaygı Düzeyleri

Araştırmada kadın ve erkeklerin kaygı düzeyleri incelenmiştir. Bu kapsamda kaygı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21: Cinsiyete Göre Kaygı Düzeyleri

Değişken	N	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (ss)	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Kadın	247	15.06	11.97	4.454	423	.001
Erkek	178	10.26	9.39			

Tablo 21 incelendiğinde kadınların kaygı puanı ortalamalarının 15.06, erkeklerin kaygı puanı ortalamalarının ise 10.26 olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda t-testi sonuçları kadın ve erkeklerin kaygı düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir ($t_{423} = 4.454, p < .05$). Buna göre kadınların kaygı düzeylerinin ($\bar{X} = 15.06, ss = 11.97$) erkeklere göre ($\bar{X} = 10.26, ss = 9.39$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.3.2. Medeni Duruma Göre Kaygı Düzeyleri

Araştırmada bekar ve evli bireylerin kaygı düzeyleri incelenmiştir. Bu kapsamda, yetişkinlerin kaygı düzeylerinin medeni duruma göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22: Medeni Duruma Göre Kaygı Düzeyleri

Değişken	N	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (ss)	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Bekar	134	12.89	11.92	.192	423	.85
Evli	291	13.12	10.88			

Tablo 22 incelendiğinde, bekarların kaygı puanı ortalamalarının 12.89, evlilerin kaygı puanı ortalamalarının ise 13.12 olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda t-testi sonuçları bekar ve evlilerin kaygı düzeylerinin farklılaşmadığını göstermiştir ($t_{423} = .192, p > .05$).

4.3.3. Gelişim Dönemine Göre Kaygı Düzeyleri

Araştırmada yetişkinlerin kaygı düzeyleri gelişim dönemlerine göre incelenmiştir. Gelişim dönemine göre kaygı düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 23'te sunulmuştur.

Tablo 23: Gelişim Dönemlerine Göre Kaygıya İlişkin Betimsel İstatistikler

Gelişim Dönemi	<i>N</i>	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (ss)
Genç Yetişkinler	197	13.19	11.91
Orta Yetişkinler	196	13.04	10.66
İleri Yetişkinler	32	12.22	10.27
Toplam	425	13.05	11.21

Tablo 23'te görüldüğü gibi kaygıya ilişkin ortalama puanlar genç, orta ve ileri yetişkinler için sırasıyla 13.19, 13.04 ve 12.22 olarak hesaplanmıştır. Gelişim dönemine göre kaygı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığı anova analizi ile incelenmiştir. Uygulanan anova analizinin sonuçları ise Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24: Gelişim Dönemlerine Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	<i>sd</i>	Kareler ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Kaygı	Gruplar arası	26.150	2	13.075	.104	.902
	Grup içi	53219.812	422	126.113		
	Toplam	53245.962	424			

Tablo 24'deki bulgular incelendiğinde kaygı puanlarının gelişim dönemine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{2-422} = .104, p > .05$). Dolayısıyla genç yetişkinlerin, orta yetişkinlerin ve ileri yetişkinlerin kaygı düzeylerinin birbirine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

4.3.4. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Kaygı Düzeyleri

Araştırmada yetişkinlerin kaygı düzeyleri algılanan ekonomik duruma göre incelenmiştir. Bu kapsamda, algılanan ekonomik durum çok düşük/düşük, orta ve yüksek/çok yüksek olmak üzere üç düzeyde ele alınmıştır. Algılanan ekonomik duruma göre kaygı düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 25’te sunulmuştur.

Tablo 25: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Kaygıya İlişkin Betimsel İstatistikler

Algılanan Ekonomik Durum	<i>N</i>	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (<i>ss</i>)
Çok düşük/düşük	51	15.27	12.47
Orta	334	13.25	11.26
Yüksek/çok yüksek	40	8.58	7.55
Toplam	425	13.05	11.21

Tablo 25’te görüldüğü gibi kaygıya ilişkin ortalama puanlar çok düşük/düşük, orta ve yüksek/çok yüksek düzeyleri için sırasıyla 15.27, 13.25 ve 8.58 olarak hesaplanmıştır. Algılanan ekonomik duruma göre kaygı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı anova analizi ile incelenmiştir. Uygulanan anova analizinin sonuçları ise Tablo 26’da verilmiştir.

Tablo 26: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	<i>sd</i>	Kareler ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Kaygı	Gruplar arası	1066.162	2	533.081	4.311	.014
	Grup içi	52179.800	422	123.649		
	Toplam	53245.962	424			

Tablo 26’deki bulgular incelendiğinde, kaygı puanlarının algılanan ekonomik duruma göre farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{2-422} = 4.311, p < .05$). Algılanan ekonomik duruma ilişkin ortaya çıkan farklılığın hangi algılanan ekonomik durumlar arasında olduğunu değerlendirmek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27: Algılanan Ekonomik Duruma Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

Algılanan Ekonomik Durum	Çok düşük/düşük	Orta	Yüksek/Çok yüksek
Çok düşük/düşük	-	2.03	6.69*
Orta	-	-	4.67*
Yüksek/çok yüksek	-	-	-

* $p < ,05$

Tablo 27’de yer alan bulgular incelendiğinde, algılanan ekonomik düzeyi çok düşük/düşük ve orta olan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin algılanan ekonomik durumu yüksek/çok yüksek olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmaktadır. Bu farklılıkların yönünün anlaşılması için ortalama puanlar incelendiğinde, algılanan ekonomik düzeyi çok düşük/düşük ($\bar{X} = 15.27$, $ss = 12.47$) ve orta ($\bar{X} = 13.25$, $ss = 11.26$) olan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin algılanan ekonomik durumu yüksek/çok yüksek olan yetişkinlerin ($\bar{X} = 8.58$, $ss = 7.55$) kaygı düzeylerinden istatistiksel olarak yüksek olduğu görülmüştür. Algılanan ekonomik durumu çok düşük/düşük ve orta olan yetişkinlerin kaygı düzeyleri arasında ise anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

4.3.5. Çalışma Duruma Göre Kaygı Düzeyleri

Araştırmada yetişkinlerin kaygı düzeyleri çalışma durumuna göre incelenmiştir. Bu kapsamda çalışma durumu çalışmıyor, kamu ve özel olmak üzere üç grupta ele alınmıştır. Çalışma durumuna göre kaygı düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 28’de sunulmuştur.

Tablo 28: Çalışma Durumuna Göre Kaygıya İlişkin Betimsel İstatistikler

Çalışma Durumu	N	Ortalama (\bar{X})	Standart Sapma (ss)
Çalışmıyor	172	14.74	11.63
Kamu	132	12.35	11.39
Özel	121	11.41	10.10
Toplam	425	13.05	11.21

Tablo 28’de görüldüğü gibi kaygıya ilişkin ortalama puanlar çalışmayanlar, kamu çalışanları ve özel sektör çalışanları için sırasıyla 14.74, 12.35 ve 11.41 olarak hesaplanmıştır. Algılanan ekonomik duruma göre kaygı puanlarının istatistiksel

olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı anova analizi ile incelenmiştir. Uygulanan anova analizinin sonuçları ise Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 29: Çalışma Durumuna Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Anova Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	<i>sd</i>	Kareler ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Kaygı	Gruplar arası	879.427	2	439.714	3.543	.030
	Grup içi	52366.535	422	124.091		
	Toplam	53245.962	424			

Tablo 29’daki bulgular incelendiğinde, kaygı puanlarının çalışma durumuna göre farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{2,422} = 3.543, p < .05$). Algılanan ekonomik duruma ilişkin ortaya çıkan farklılığın hangi ekonomik durumlar arasında olduğunu değerlendirmek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 30’da sunulmuştur.

Tablo 30: Çalışma Durumuna Göre Kaygı Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

Algılanan Ekonomik Durum	Çalışmıyor	Kamu	Özel
Çalışmıyor	-	2.39	3.33*
Kamu		-	.94
Özel			-

* $p < ,05$

Tablo 30’da yer alan bulgular incelendiğinde, çalışmayan yetişkinler ile özel sektörde çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmaktadır. Bu farklılıkların yönünün anlaşılması için ortalama puanlar incelendiğinde, çalışmayan yetişkinlerin ($\bar{X} = 14.74, ss = 11.63$) özel sektörde çalışan yetişkinlere ($\bar{X} = 11.41, ss = 10.10$) göre kaygı düzeylerinden istatistiksel olarak yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmayan yetişkinler ile kamuda çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin ve kamuda çalışan yetişkinler ile özel sektörde çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin birbirine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

4.4. Manevi İyi Oluşun Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Araştırmada yetişkinlerin umut ve kaygı düzeylerinin manevi iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Bu amaç çerçevesinde, doğrusal çoklu

regresyon analizi uygulanmıştır. Manevi iyi oluşun yordayıcılarına ilişkin regresyon analizine geçilmeden önce araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin düzeyini ve yönünü belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları incelenmiştir. Yapılan analizlere ait korelasyon katsayıları ve betimsel istatistikler Tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 31: Umut, Kaygı ve Manevi İyi Oluş Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Değişken	1. Umut	2. Kaygı	3. Manevi İyi Oluş
1. Umut	-		
2. Kaygı	-.17**	-	
3. Manevi İyi Oluş	.54**	-.18**	-
Ortalama	51.88	13.05	126.11
Standart sapma	7.66	11.21	12.40
Çarpıklık	-.49	1.23	-.96
Basıklık	-.03	1.19	1.09

Not. ** $p < .01$, $N = 425$

Tablo 31 incelendiğinde araştırmanın değişkenleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu gözlenmektedir. Buna göre araştırmanın bağımlı değişkeni olan manevi iyi oluş, umut ile pozitif yönde ($r = .54$) ilişkiliyken kaygı ile negatif yönde ($r = -.18$) ilişkilidir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan umut ve kaygı ise birbiri ile negatif yönde ilişki bulunmuştur ($r = -.17$).

Manevi iyi oluşun yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi işlemlerine geçilmeden önce regresyon analizinin uygulanabilmesi için gerekli istatistiksel varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda, değişkenler arasında çoklu bağlantısallık olup olmadığını belirlemek için varyans büyütme faktörü(VIF) değerleri incelenmiş olup bu değerlerin her iki bağımsız değişken için de 1,03 olduğu ve ölçüt değer olan 10’dan (Field, 2017) küçük oldukları belirlenmiştir. Tolerans değerleri incelendiğinde bu değerlerin her iki bağımsız değişken için de .97 olduğu ve ölçüt değer olan .2’nin (Field, 2017) üzerinde değere sahip oldukları görülmüştür. Ek olarak, oto korelasyon olup olmadığı belirlemek için Durbin-Watson katsayısı incelenmiş ve katsayı değerinin 1.375 olduğu bulunmuş olup bu değer ölçüt

değerlerler olan 1 ile 3 (Field, 2017) arasında yer aldığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, regresyon analizine ait istatistiksel varsayımların tamamının karşılandığı ve elde edilen verilerin regresyon analizine uygun olduğu değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, gerçekleştirilmiş olan doğrusal çoklu regresyon analizine ait bulgular Tablo 32’de sunulmuştur.

Tablo 32: Manevi İyi Oluşun Yordayıcılarına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcılar	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>
Umut	.85	.07	.52	12.69***	.55	.30	90.55	.001
Kaygı	-.10	.05	-.09	-2.26*				

Not. * $p < .05$, *** $p < .001$, $N = 425$

Tablo 32 incelendiğinde test edilen regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p < .001$) ve hem umudun ($t = 12.69$, $p < .001$) hem de kaygının ($t = -2.26$, $p < .05$) manevi iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı anlaşılmıştır. Modeldeki bağımsız değişkenlerin açıklayıcılık gücüne ilişkin değerler incelendiğinde umut ve kaygının birlikte manevi iyi oluşa ilişkin toplam varyansın %30’unu ($R = .55$, $R^2 = .30$, $p < .001$) açıkladığı anlaşılmıştır. Yordayıcı değişkenlere ait standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde umudun ($\beta = .52$) manevi iyi oluşu kaygıya ($\beta = -.09$) göre daha güçlü düzeyde yordadığı bulunmuştur.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada yetişkinlerin manevi iyi oluşlarının umut ve anksiyete ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma soruları ile sıralı olarak elde edilen bulgular alanyazındaki konu ile ilgili araştırmalar ve literatür bilgisi çerçevesinde detaylı bir şekilde tartişılmıştır.

5.1. Yetişkin Bireylerin Manevi İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma

Yapılan bu araştırmada ilk olarak yetişkinlerde manevi iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Elde edilen bulgularda kadın ve erkeklerin manevi iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatürde yer alan benzer araştırma sonuçları incelendiğinde Yüksel (2019)' in yapmış olduğu araştırmada bireylerin manevi iyi oluşları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Benzer bir şekilde, Semerci vd. (2023), tarafından yapılan araştırmada manevi iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak; Karataş ve Selçuk (2023) ve Köktürk Dalcalı vd.'nin (2021) yaptığı araştırma sonucunda da yetişkinlerin manevi iyi oluşları cinsiyete göre farklılaşmadığı görölmüştür. Manevi iyi oluşun cinsiyete göre değişkenlik göstermediğini gösteren bu araştırmalarda örneklem grubunun kişilik özellikleri, içinde buldukları kültürel değerler ve konumları ulaşılan bu sonucu etkileyen faktörler olabileceği düşünölmektedir. Literatürde bu sonuçlarla zıt olarak manevi iyi oluşun cinsiyete göre farklılık gösterdiği çalışmalar da mevcuttur. Gencer vd. (2021) tarafından yapılan araştırma sonucunda kadınların manevi iyi oluş düzeylerinin erkeklerin manevi iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu görölmüştür. Yine, Durmuş (2020), kadın yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeylerinin erkek yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeylerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Yılmaz (2019), yaptığı araştırma kapsamında kadın bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinin erkek bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinden yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmalarda kadın bireylerin manevi iyi oluşlarının erkek bireylerden daha yüksek olduğu sonucu göze çarpmaktadır. Bu durumun kadınların daha fazla duygusal yapıda olmaları (Gencer

vd.,2021), vicdan, merhamet ve şefkat duygularına daha yoğun bir biçimde sahip olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Literatürde manevi iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığından konu ile ilgili yeni çalışmalara ihtiyaç vardır.

Araştırma kapsamında yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde evli olan yetişkin bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinin bekar olan yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeylerine göre anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde yer alan araştırma sonuçlarında manevi iyi oluşun medeni duruma göre farklılaşma durumu hakkında iki farklı sonuca ulaşan araştırmaların olduğu görülmektedir. Bu sonuçlardan biri evli bireylerin manevi iyi oluşlarının bekar bireylerin manevi iyi oluşlarından daha yüksek olması yönünde iken (Yüksel, 2019), diğer bir sonuç ise manevi iyi oluşun medeni duruma göre farklılaşmamasıdır (Ata, 2018; Köktürk Dalcalı vd, 2021). Evli bireylerin bir kişi ile hayatı paylaşma sürecinde daha fazla olgunluk, sabır, dinginlik gibi duyguları geliştirdiği ve bu duygulanımların manevi iyi oluşlarının yükselmesi noktasında olumlu etkide bulunduğu düşünülmektedir.

Konu ile alakalı daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Yetişkinlerin yaş ve gelişim dönemlerine göre manevi iyi oluş düzeyleri incelendiğinde genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinin hem orta yetişkinlik dönemindeki hem de ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin manevi iyi oluş düzeylerine göre istatistiksel olarak düşük olduğu görülmüştür. Orta yetişkinler ile ileri yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeyleri ise anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Araştırma kapsamında elde edilen bu sonuç ile benzerlik gösteren bir araştırma Karataş ve Selçuk (2023) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmaya göre manevi iyi oluş yaş değişkenine göre farklılaşmakta olup bireylerde yaş küçüldükçe manevi iyi oluş düzeyi de düşüş eğilimi göstermektedir. Araştırma sonucunda yetişkinlerde manevi iyi oluşun yaşa göre farklılaştığı yönünde bir bulguya ulaşılmış olsa da alanyazında yer alan çalışmaların çoğunda manevi iyi oluş, yaşa göre farklılaşmamaktadır (Ata, 2018; Gencer vd., 2021; Köktürk Dalcalı vd., 2021; Yılmaz, 2019; Yüksel, 2019). Manevi anlamda bireyin kendini iyi hissediyor olmasında maneviyat kavramıyla ilgili belirli bir bilgi, tecrübe ve olgunluk seviyesine sahip olması gerektiği dolayısı ile genç yetişkinlik döneminin bu oluşumlar için henüz başlangıç adımı olduğu düşünülmektedir. Böylelikle bu durum

manevi iyi oluşun bireylerde yerleşmesinin ilerleyen yaş dönemlerinde edinilen manevi deneyimler ve olgunluklar ile oluştuğu şeklinde yorumlanmaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular neticesinde yetişkinlerde manevi iyi oluşun algılanan ekonomik duruma göre farklılaşması incelendiğinde algılanan ekonomik düzeyi çok düşük/düşük olan yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeylerinin algılanan ekonomik durumu hem orta olan yetişkinlere hem de yüksek/çok yüksek olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılaşmanın yönü incelendiğinde; algılanan ekonomik düzeyi çok düşük/düşük olan yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeylerinin algılanan ekonomik durumu orta olan yetişkinlerin ve yüksek/çok yüksek olan yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeylerinden istatistiksel olarak düşük olduğu görülmüştür. Algılanan ekonomik durumu orta olan yetişkinler ile yüksek/çok yüksek olan yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeyleri arasında ise anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Alanyazında yer alan araştırmalarda manevi iyi oluşun ekonomik gelire göre değişkenlik göstermediğini gösteren çalışmalar yer almaktadır (Ata, 2018; Karataş & Selçuk, 2023; Yüksel, 2019). Bu araştırma kapsamında ulaşılan sonuca göre bireylerin ekonomik anlamda refah düzeyleri yükseldiğinde kendilerini manevi ve ruhsal anlamda iyi hissetmeleri de mümkün olmaktadır.

Yetişkin bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinin çalışma durumlarına göre farklılaşma yönü incelendiğinde yapılan analizler sonucunda yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla çalışmayan, kamuda çalışan ve özel sektörde çalışan yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeyleri benzer bir düzeydedir. Alanyazında yer alan benzer çalışmalar incelendiğinde, Semerci vd.'nin (2023) çalışmasında yetişkinlerde manevi iyi oluşun çalışma durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Yüksel'in (2019) araştırmasında da bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri çalışma durumlarına göre farklılık göstermemektedir. Bu araştırmalarda yetişkinlerde manevi iyi oluşun çalışma durumuna göre farklılaşmaması sonucuna ulaşılması örneklem grubunun özelliklerinden kaynaklanabileceği gibi manevi iyiliğin içsel bir süreci temsil etmesi ve bireylerin çalışma ya da çalışmama gibi dışsal yaşam şeklinin bu içsel sürece müdahalede yetersiz olabilmesi şeklinde yorumlanmaktadır. Ulaşılan bu sonuçlardan farklı olarak Durmuş (2020), tarafından yapılan araştırmada bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinin ekonomik gelirlerine göre farklılaştığı görülmüştür. Farklılaşma yönü incelendiğinde iyi seviyede ekonomik gelire sahip

bireylerin manevi iyi oluşlarının, düşük ya da orta seviyede ekonomik gelire sahip bireylerin manevi iyi oluşlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında bireylerin manevi iyi oluşlarının çalışma durumlarına göre incelendiği çalışmalar oldukça sınırlı olduğundan ulaşılan sonuç ile ilgili genellenebilir bir yorum yapmak zor olmaktadır.

5.2. Yetişkin Bireylerin Umut Düzeylerine Yönelik Tartışma

Araştırmada yapılan analizler sonucunda yetişkin bireylerin umut düzeyleri cinsiyete göre incelenmiş olup yetişkinlerin umut düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde umudun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar bulunmaktadır (abuk, 2024; Kucur, 2024; Yüksel, 2019). Umut, bir durumun gerçekleşeceğine ilişkin olumlu bir duygulanımdır. Tüm bireyler için benzer anlamları içeren umut duygusu bu durumun doğal bir sonucu olarak bireylerin cinsiyetine göre farklılık göstermemektedir. Alanyazında farklı bir araştırma sonucu olarak Zafer'in (2019) yapmış olduğu çalışmada umudun cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek bir umuda sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zafer'in (2019) bu sonuca ulaşmasında örneklem grubunun sayıca diğer araştırmalardan fazla olması ve katılımcıların yalnızca niversite ğrencisi olarak sınırlı kalmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada yetişkin bireylerin umut düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde evli olan yetişkin bireylerin umut düzeylerinin bekar olan yetişkin bireylerin umut düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Kocaman (2019) tarafından yapılan araştırmada da evli bireylerin umut seviyeleri bekar bireylerin umut seviyelerinden daha yüksek bulunmuştur. Bekar bireyler hayatı düzenlemede evlilik, iş vb. noktalarda henüz yaşam görevlerini tamamlayamadıkları ve güncel durumda yaşanılan ekonomik sıkıntılar da göz önüne alındığında geleceğe yönelik zorluk yaşamalarına ilişkin bir durum içerisinde olmaları sebebiyle umut düzeyleri düşük olabilir. Literatürde yer alan diğer araştırmalar incelendiğinde yetişkinlerin umut düzeylerinin medeni duruma göre değişiklik göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (abuk, 2024; Erci vd., 2017; Kucur, 2024; Yüksel, 2019). Konu ile ilgili

araştırmalarda ulaşılan sonuç farklılıklarından dolayı daha fazla araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Araştırmada yetişkin bireylerin umut düzeylerinin yetişkinlerin içinde bulunduğu gelişim dönemi içerisinde incelendiğinde genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin umut düzeylerinin orta yetişkinlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılaşmanın yönü incelendiğinde genç yetişkinlerin umut düzeylerinin orta yetişkinlerin umut düzeylerinden istatistiksel olarak düşük olduğu bulunmuştur. Benzer bir sonuç Yüksel'in (2019) araştırmasında da görülmektedir. Yapılan bu araştırmada genç yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin umut düzeyleri orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin umut düzeylerinden düşük bir seviyede bulunmuştur. Orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin umut seviyeleri de ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin umut seviyelerinden düşük bulunmuştur. Bu sonuçlar dahilinde yetişkinlerde yaş ilerledikçe umudun arttığı yönünde bir çıkarımda bulunulabilir. Bu araştırmalardan farklı olarak Aydın'ın (2017) yaptığı araştırmada bireylerin umut düzeyleri içinde buldukları yaşa göre incelenmiş, bireylerin umut düzeylerinin içinde buldukları yaşa göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir biçimde, çabuk (2024) tarafından yapılan araştırmada da benzer bir sonuca ulaşılmış olup bireylerin umut düzeylerinin yaşa göre değişkenlik göstermediği tespit edilmiştir. Bahsedilen bu araştırmalarda örneklem grubun özellikleri, araştırma koşulları, içerisinde bulunan toplumsal ve kültürel değerler gibi faktörlerin sonuca etkide bulunduğu düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında yetişkinlerde umudun algılanan ekonomik durum göre farklılaşma yönü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda algılanan ekonomik durumu çok düşük/düşük olan yetişkinlerin umut düzeylerinin algılanan ekonomik durumu orta olan yetişkinlerin ve yüksek/çok yüksek olan yetişkinlerin umut düzeylerinden istatistiksel olarak düşük olduğu görülmüştür. Algılanan ekonomik durumu orta olan yetişkinler ile yüksek/çok yüksek olan yetişkinlerin umut düzeyleri arasında ise anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Alan yazınında yer alan diğer çalışmalar incelendiğinde; Zafer (2019), yaptığı araştırmada bireylerin ekonomik düzeylerinin yükseldikçe umut seviyelerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Yine Aydın (2017) tarafından yapılan araştırmada da benzer bir sonuca ulaşılmış olup yetişkinlerin ekonomik gelir düzeyleri yükseldikçe umut düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür. Bireyler zorlu yaşam koşulları karşısında yeterli düzeyde

ekonomik gelire sahip olduklarında bu durum hayata daha iyimser bakabilmelerini ve yaşanacak olaylara umutla yaklaşmalarını da beraberinde getirmektedir. Yapılan bu çalışmalar da bu durumu destekler niteliktedir. Bununla birlikte umudun ekonomik gelire göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Yüksel (2019), bireylerin umut düzeylerinin ekonomik gelirlerine göre değişiklik göstermediğini tespit etmiştir. Çabuk (2024) tarafından yapılan araştırmada da benzer bir sonuca ulaşılmış olup bireylerin umut düzeylerinin ekonomik gelirlerine göre değişkenlik göstermediği görülmüştür. Bu araştırmalarda ulaşılan sonuçların örneklem grupların özelliklerine bağlı olarak değişkenlik gösterebildiği düşünülmekte olup bu konu ile ilgili boylamsal ve deneysel araştırmaların artması gerektiği düşünülmektedir.

Yetişkinlerin umut seviyelerinin çalışma durumlarına göre farklılaşma düzeyi incelendiğinde bireylerin umut düzeylerinin çalışma durumlarına bağlı olarak herhangi bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Dolayısıyla çalışmayan, kamuda çalışan ve özel sektörde çalışan yetişkinlerin umut düzeyleri birbirine göre farklılık göstermemektedir. Literatürde konu ile ilgili benzer çalışmalar incelendiğinde yetişkin bireylerde umudun çalışma durumuna göre değişkenliğini inceleyen sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir; Yüksel (2019) bireylerin umut düzeylerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre farklılık göstermediğini açıklamıştır. Çabuk (2024) tarafından yapılan araştırmada da bireylerin umut düzeylerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu araştırma kapsamında elde edilen bu sonuç ve bu sonuca benzer bulgulara sahip diğer araştırmaları incelediğimizde bireylerin umut duygusuna sahip olmalarında herhangi bir işte çalışıp çalışmamalarının etkisinin olmadığı, umudun daha içsel kaynaklardan beslendiği yorumuna ulaşılabilmektedir.

5.3.Yetişkin Bireylerin Kaygı Düzeylerine Yönelik Tartışma

Araştırmada yetişkin bireylerin kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan inceleme neticesinde kadınların kaygı düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde yer alan benzer çalışmalar incelendiğinde Seçgin' in (2022) yetişkin bireyler üzerinde yapmış olduğu araştırmada kadınların kaygı düzeyleri erkeklerin kaygı düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Tektaş' in

(2014) yaptığı araştırmada da kadınların erkeklerden daha yüksek kaygı seviyesine sahip olduklarını fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kadınların duygu yönetimi konusunda erkeklere göre daha fazla hassasiyete sahip olmaları ve endişe verici durumlara karşı daha çok duyarlılık göstermeleri bu sonuçları beraberinde getirmektedir. Kaygının cinsiyete göre incelendiği ve kadınların erkeklerden daha yüksek kaygı seviyesinde bulunduğu sonucuna ulaşan başka çalışmalar da mevcuttur (Akgün vd., 2007; Başaran vd., 2009; Canbaz vd., 2007; Karagün & Çolak, 2009; Karaman, 2009). Literatürde kaygının cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Arslan, 2007; Doğan & Çoban, 2009; Durmuş, 2020; Genç, 2008; Üngüren, 2007). Yapılan bu araştırmaların sonuçlarında ortak bir fikir birliği olmaması konuyla ilgili daha fazla çalışmanın yapılması gerekliliğini beraberinde getirmektedir.

Yetişkinlerin kaygı düzeyleri medeni durumlarına göre ele alındığında bireylerin sahip oldukları kaygı düzeyi, evli ya da bekar olmalarına göre bir farklılık göstermemektedir. Yani yetişkinlerin kaygı seviyeleri medeni duruma göre değişiklik göstermemektedir. Ulaşılan bu sonuç ile benzer bir biçimde kaygının medeni duruma göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Akmaz & Ceyhan, 2009; Kaya & Varol, 2004; Kutaniş, 2013; Ocaktan vd., 2002). Farklı bir sonuca Durmuş (2020) tarafından yapılan araştırmada ulaşılmış olup bu araştırma sonucunda bireylerin kaygı düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermekte olup bekar bireylerin kaygı seviyelerinin evli bireylerin kaygı seviyelerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaların çoğu bireylerin kaygı düzeylerinin medeni durumlarına göre değişkenlik göstermediği yönündedir. Bu durum bireylerin evli ya da bekar olmaları durumunda farklı sebeplerden de olsa kaygı duygusunu yine de yaşayabilir olduklarını göstermektedir.

Araştırmada yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri içinde buldukları gelişim dönemine göre incelendiğinde bireylerin kaygı düzeylerinin gelişim dönemleri bağlamında herhangi bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Kutaniş' in (2013) çalışmasında da yetişkinlerin kaygı düzeylerinin yaşa göre değişkenlik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yine Ergin vd. (2016) tarafından yapılan araştırma sonucunda da yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri bireylerin içinde buldukları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Bireyin gelişim sürecinde her yaş grubu içerisinde kaygı durumları yaşanabileceğinden bireyin yaşayabileceği kaygı durumu yaş seviyesine göre farklılaşmamaktadır.

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda yetişkinlerin kaygı düzeylerinin algılanan ekonomik duruma göre farklılaşma yönü incelendiğinde algılanan ekonomik düzeyi çok düşük/düşük ve orta olan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin algılanan ekonomik durumu yüksek/çok yüksek olan yetişkinlerin kaygı düzeylerinden istatistiksel olarak yüksek olduğu görülmüştür. Benzer bir sonuca Durmuş (2020)' un çalışmasında da rastlanılmaktadır. Bu araştırma sonucunda ekonomik gelir düzeyi düşük ve orta olan bireylerin kaygı seviyeleri, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin kaygı seviyelerine göre daha yüksektir. Akmaz & Ceyhan' ın (2009) çalışmasında da ekonomik geliri düşük ve orta olanların kaygı düzeyleri ekonomik geliri yüksek olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Bireylerin ekonomik anlamda gelir seviyelerinin kendileri için yeterli bir düzeye gelmiş olması kaygı duygusunu daha düşük miktarda yaşamalarını sağlamaktadır.

Yetişkinlerin kaygı seviyelerinin çalışma durumlarına göre farklılaşma düzeyi incelendiğinde çalışmayan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin özel sektörde çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinden istatistiksel olarak yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmayan yetişkinler ile kamuda çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin ve kamuda çalışan yetişkinler ile özel sektörde çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin birbirine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde, Tektaş' ın (2014) araştırmasında yetişkin bireylerin kaygı seviyeleri çalışma durumlarına göre farklılık göstermemektedir. Aydemir vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin sahip oldukları kaygı düzeyleri çalışma durumlarına göre farklılaşmamaktadır. Ulaşılan bu sonuçlar araştırma kapsamında elde ettiğimiz sonuçtan farklılık göstermektedir. Bu farklılığın araştırmaların yapıldığı tarihlerin günümüzden yaklaşık 10 sene öncesi olması ve bu 10 senelik zaman diliminde maaş farklılıkları, istihdam azlığı gibi ekonomik sorunların güçlü bir şekilde yükselmiş olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.4.Yetişkin Bireylerin Manevi İyi Oluş, Umut ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma

Araştırma kapsamında manevi iyi oluş, umut ve kaygının birbirleri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda manevi iyi oluşun umut ile pozitif yönde kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Umut ve kaygı arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Manevi iyi oluş, umut ve kaygı arasındaki yordayıcılık ilişkileri analiz edildiğinde umut ve kaygının manevi iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan manevi iyi oluş ile umut ve kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği benzer çalışma bulguları incelendiğinde: Jafari vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada manevi iyi oluş ile umut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Odabaş (2020), yapmış olduğu araştırma sonucunda manevi iyi oluş ile umut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu açıklamıştır. Yine, Ata (2018), yaptığı araştırma sonucunda bireylerin manevi iyi oluşları ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Aynı şekilde Mahdian ve Ghaffari (2016), yaptığı çalışmada umudun varyansını (%64) manevi iyi oluş, psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek aracılığı ile açıklamıştır. Bu çalışma sonucunda manevi iyi oluşun umut üzerinde olumlu etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Odabaş' ın (2020) yaptığı çalışmada annelerin manevi iyi oluşları ile umut düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Durmuş (2020) yaptığı çalışma sonucunda bu bireylerin manevi iyi oluşları ile kaygı durumları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Benzer biçimde Yılmaz (2022)' ın gerçekleştirdiği araştırma kapsamında bireylerin manevi iyi oluşları ile kaygı durumları arasındaki ilişki incelenmiş olup bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Son olarak Kandasamy vd. (2011), yapmış oldukları araştırma çalışmasında hastaların manevi iyi oluşları ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir. Yapılan bu araştırmaların tümünün ortak özelliği örneklem gruplarının kronik rahatsızlığa sahip bireylerden ya da onlara bakım veren kişilerden oluşmasıdır. Özellikle manevi iyi oluş, umut ve kaygı kavramlarının ele alındığı çalışmaların birçoğu kronik hastalıkla mücadele eden bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ise manevi iyi oluş, umut ve kaygı kavramları herhangi bir kronik sağlık problemi olmayan doğrudan yetişkin bireylerde incelenmiş olup yine diğer araştırmalarla benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Manevi iyi oluş, maneviyatın bireyde oluşturduğu iyilik halidir. Maneviyat, bireyin yaşam döngüsü içerisinde kendi varlığını ve yerini düşünmesi bununla birlikte yaşamın anlam ve amacına dair içsel değerlendirmelerde bulunmasıdır. Birey bu değerlendirmeler ve düşünceler sayesinde içinde bulunduğu dünyayı daha anlaşılır ve yaşanabilir bir yer olarak kabul etmektedir. Kişinin ruh hali üzerinde olumlu etkide bulunan manevi iyi oluşun benzer şekilde kişiye yaşam sevinci ve ümit sağlayan umut duygusu ile olumlu yönde ilişkili olması araştırmalarla da sıklıkla geçerliliği test edilen ve doğrulanan bir olgudur. Kaygı sebebi net bir biçimde belli olmayan tedirginlik ve endişe halidir. Kaygı bireye huzursuzluk veren bir duygu olması yönünden manevi iyi oluş ve umut ile zıt yönde özelliklere sahip bir duygu durumudur. Bu sebeple kaygı, manevi iyi oluş ve umut ile negatif yönde ilişkilidir. Yani bireylerin kaygı düzeyleri yükseldikçe manevi iyi oluşları düşüş göstermektedir. Yine bireylerin kaygı düzeyleri yükseldikçe umut düzeyleri azalabilmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu bölümde öncelikle araştırma sonuçlarına bağlı olarak manevi iyi oluş, umut ve kaygının demografik verilerle olan ilişkilerine dair ulaşılan sonuçlara ardından umut ve kaygının manevi iyi oluş ile olan ilişkisine yönelik araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak da konuya ilişkin öneriler sunulmuştur.

Araştırmada yapılan analizler sonucunda yetişkinlerin manevi iyi oluş, umut ve kaygı düzeyleri cinsiyete göre incelenmiş olup yetişkinlerde manevi iyi oluş ve umudun cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Yetişkinlerde kaygı ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermek olup kadınların kaygı düzeylerinin erkeklerin kaygı düzeylerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında yetişkinlerin manevi iyi oluş, umut ve kaygı düzeyleri medeni durum değişkenine göre incelenmiş olup evli bireylerin manevi iyi oluş ve umut düzeylerinin bekar bireylere göre istatistiksel bağlamda anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yetişkin bireylerin kaygı seviyeleri ise medeni durumlarına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.

Araştırma sonucunda yetişkinlerin manevi iyi oluş, umut ve kaygı düzeyleri yaş değişkenine göre incelenmiş olup genç yetişkin bireylerin manevi iyi oluş ve umut düzeylerinin diğer yaş dönemindeki bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yetişkin bireylerin kaygı seviyeleri ise yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.

Araştırma kapsamında yapılan analizlerde yetişkinlerin manevi iyi oluş, umut ve kaygı düzeyleri bireylerin algıladıkları ekonomik durumlarına göre incelenmiştir. İnceleme sonucunda bireylerin algıladıkları ekonomik durumu çok düşük/düşük olan yetişkin bireylerin manevi iyi oluş ve umut düzeylerinin algılanan ekonomik durumunu orta ve yüksek/çok yüksek olan yetişkin bireylerin manevi iyi oluş ve umut düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde düşük olduğu tespit

edilmiştir. Kaygı seviyelerinde ise algılanan ekonomik durumu çok düşük/düşük olan yetişkin bireylerin kaygıları, algılanan ekonomik durumu diğer düzeylerde olan yetişkinlere göre yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırma sonucunda yetişkinlerin manevi iyi oluş, umut ve kaygı düzeyleri bireylerin çalışma durumlarına göre incelenmiş olup yetişkin bireylerin manevi iyi oluş ve umut düzeylerinin bireylerin çalışıp çalışmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yetişkin bireylerin kaygı seviyeleri incelendiğinde ise çalışmayan bireylerin kaygı seviyesinin özel sektörde veya kamuda çalışan bireylerin kaygı seviyesinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda manevi iyi oluş, umut ve kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiş olup yapılan analizler neticesinde manevi iyi oluşun umut ile pozitif yönde kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Umut ve kaygı arasında ise negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Manevi iyi oluş, umut ve kaygı arasındaki yordayıcılık ilişkileri incelendiğinde umut ve kaygının manevi iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

- Bu araştırma ile yetişkin bireylerde umut gibi manevi iyi oluşu artırabilecek, kaygı gibi manevi iyi oluşu zayıflatabilecek değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri incelenmiştir. Bundan sonraki yapılacak olan araştırmalarda yetişkin bireylerin manevi iyi oluşlarını yükseltebilecek, koruyabilecek ve düşürebilecek değişkenleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Yapılan bu araştırma kesitsel bir çalışmadır. Araştırmanın temel kavramları olan manevi iyi oluş, umut ve kaygı arasındaki ilişkileri daha iyi anlaşılır kılmak amacıyla boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma kapsamında ele alınan kavramlar ilk kez birlikte tek bir çalışmada incelenmiştir. Dolayısıyla bu çalışmada ileri sürülen modellerin genellenebilirliğini sağlayabilmek için benzer kavramların tekrar ele alınıp incelendiği araştırmalar yapılabilir.

- Bu çalışmada kaygının manevi iyi oluşu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda kaygıya yönelik önleyici çalışmalar oluşturulabilir.
- Araştırma sonucunda umudun manevi iyi oluşu pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu sebeple gelecekte yetişkinlerde umudun arttırılmasını sağlayıcı çalışmalar yapılabilir.
- Literatürde manevi iyi oluş, umut ve kaygı ile ilgili yer alan araştırmaların çoğunda örneklem olarak belirlenen grup onkolojik tedavi gören ve klinik hastalardan oluşmaktadır. Bu çalışma ile bu değişkenler direkt yetişkin bireyler üzerinde incelenmiştir. Bundan sonraki yapılacak olan araştırmalarda da bunun tekrar edilmesi kavramlar arasındaki ilişkilerin daha iyi netleştirilmesine ve önleyici çalışmalar açısından sağlıklı bilgi kaynaklarının oluşmasına katkı sağlayabilir.
- Kaygıyı önlemeye yönelik uygulamalar umudu arttırmaya yönelik uygulamalar yoluyla yetişkin bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri arttırılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 391-412. <https://doi.org/10.18505/cuifd.254730>.
- Akgül Gök, F. & Arslan Özdemir, E. (2020). Sosyal hizmet uygulamalarında “Umut”. *Toplum Ve Sosyal Hizmet*, 31(2), 604-617. <https://doi.org/10.33417/tsh.685832>
- Akgün, A., Gönen, S. & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelemesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Akmaz, M. G. & Ceyhan, N. (2009). Fen edebiyat fakültesi Türk dili ve edebiyatı bölümü öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Tokat örneği). *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 131-147.
- Aktu, Y. (2016). Levinson’un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 162-177.
- Ata, G. (2018). *Onkoloji hastalarında manevi iyiliğin umut ve depresyonla ilişkisi* (Yayın No. 515065) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ataman, A. (2021). *Umut temelli müdahale programının Suriyeli mülteci çocukların umut ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi* (Yayın No. 669120) [Yüksek Lisans Tezi, İbni Haldun Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Alisinanoğlu, F. & Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128), 65-71.
- Arslan, Ç. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 217484) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aydemir, Y., Doğu, Ö., Amasya, A., Yazgan, B., Gazioğlu, E. Ö., & Gündüz, H. (2015). Kronik solunum ve kalp hastalıklarında anksiyete ve depresyon sıklığı ve ilişkili özelliklerin değerlendirilmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 5(4), 199-203.
- Aydın, H. İ. (2017). *Kanser hastalarında umut-umutsuzluk ve sosyal destek ilişkisi: Şanlıurfa ilinde tedavi gören hastalar örneği* (Yayın No. 494009) [Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bacanlı, H. & Işık, Ş. (2012). *Yetişkinlik ve yaşlılık gelişimi ve psikolojisi*. Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Bağcı, A. (2014). *Pozitif psikoloji bağlamında umudun dindarlıkla ilişkisi* (Yayın No.357845) [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bartlett, S. J., Piedmont, R., Bilderback, A., Matsumoto, A. K. & Bathon, J. M. (2003). Spirituality, well-being, and quality of life in people with rheumatoid

arthritis. *Arthritis Care & Research: Official Journal of the American College of Rheumatology*, 49(6), 778-783.

- Başaran, M. H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A. & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56 (6), 893-897.
- Bloeser, C. & Stahl, T. (2017). Umut. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Yaz 2022 Sürümü), Edward N. Zalta (ed.), Url = <https://plato.stanford.edu/archives/sum2022/entries/umut/>.
- Boeree, C. G. (2006). Sigmund Freud. *Personality Theories*, 1-19. <http://www.ship.edu/%7Ecgboree/perscontents.html> adresinden erişilmiştir.
- Boğday, H. (2020). *Anne kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisi* (Yayın No.646245) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi].YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 52-59.
- Breslow, L. (1972). A quantitative approach to the world health organization definition of health: Physical, mental and social well-being. *International Journal of Epidemiology*, 1(4), 347-355. doi:10.1093/ije/1.4.347 .
- Burkhardt, M. A. & Nagai-Jacobson, M. G. (2002). *Spirituality: Living Our Connectedness*. Albany: Delmar.
- Canbaz, S., Sünter, A. T., Aker, S., & Pekşen, Y. (2007). Tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyi ve etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 17(1), 15-19.
- Crisp, R. 2021. Well-being. In: Zalta, E.N. (Ed.), *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <http://plato.stanford.edu/entries/well-being>.
- Colla, R., Williams, P., Oades, L.G. & Camacho-Morles, J. (2022). “A New Hope” for positive psychology: A dynamic systems reconceptualization of hope theory. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-15.
- Como, J. M. (2007). Spiritual practice: a literature review related to spiritual health and health outcomes. *Holistic Nursing Practice*, 21(5), 224-236.
- Çabuk, S. (2024). *Palyatif bakım alan kanserli hastalara bakım verenlerin yaşam kalitesinin umut düzeylerine etkisi* (Yayın No. 848431) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi].YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çalınık, G. (2020). Çocukları immun yetmezlik tanısı ile hastanede yatan annelerde spiritüel iyi oluşun anksiyeteye etkisi (Yayın No. 774586) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- 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.

- Çetrez İşcan, G. & Malkoç, A. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin umut düzeylerinin başa çıkma yeterliği ve yılmazlık açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 120-127.
- Çetinkaya, B., Altundağ, S. & Azak, A. (2007). Spiritüel bakım ve hemşirelik. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 8(1), 47-50.
- Çınar, F. & Eti Aslan, F. (2017). Spiritüalizm ve hemşirelik: Yoğun bakım hastalarında spiritüel bakımın önemi. *GOP Taksim EAH JAREN*, 3(1), 37-42.
- Çivitçi, A. (2006). Ergenlerde mantıkdışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 7(12), 27-39.
- Çoban, A. E. & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88.
- Day, J.P. (1969). Hope. *American Philosophical Quarterly*, 6 (2), 89-102.
- Demir, R. & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2 (2), 108-125. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp/issue/54982/727363>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, (55), 34-43.
- Diener, E., Napa Scollon, C. & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Assessing Well-being: The Collected Works of Ed Diener*, (39) 67-100. DOI: 10.1007/978-90-481-2354-4 4.
- Doğan, T. & Çoban, A. E. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34(153), 157-168.
- Downie, R.S. (1963). Umut. *Felsefe ve Fenomenolojik Araştırma*, 24 (2), 248-251.
- Durmuş, Y. (2020). *Hemodiyaliz hastalarında manevi iyi oluş ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki* (Yayın No. 659006)[Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat algısı ve diğer kâmlıkla ilişkisi: Kan bağışi örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma*(Yayın No. 350784)[Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dyson, J., Cobb, M., & Forman, D. (1997). The meaning of spirituality: A literature review. *Journal Of Advanced Nursing*, 26(6), 1183-1188.
- Ekşi, H., Boyalı, C. & Ümmet, D. (2019). Öğretmen adaylarının spiritüel iyi oluş ile yaşamda anlam değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordaması: Bir yapısal eşitlik modeli (YEM) denemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1695-1704.
- Ellis, A. (1978). A note on the treatment of agoraphobics with cognitive modification versus prolonged exposure in vivo. *Behaviour Research and Therapy*, 17(2), 162-164.

- Ellison, C.W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4),330–338. doi:10.1177/009164718301100406
- Erci, B., Yılmaz, D. & Budak, F. (2017). Yaşlı bireylerde özbakım gücü ve yaşam doyumunun umut düzeylerine etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 72-76.
- Erdul, G. (2005). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*(Yayın No. 188683)[Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ergin, A., Uzun, S. U. & Topaloğlu, S. (2016). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı ve mesleki kaygı düzeyleri ve bunları etkileyen etkenler. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 3(3), 16-21.
- Erol, H. C. (2009). *Kemoterapi alan hastalarda algılanan stresin umutla ilişkisi*(Yayın No. 236831) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi . *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 975-989
<https://dergipark.org.tr/en/pub/tebd/issue/26109/275088>
- Fallot, R. D. (2007). İyileşmede maneviyat ve din: Bazı güncel konular. *Psikiyatrik Rehabilitasyon Dergisi*, 30(4), 261–270. doi:10.2975/30.4.2007.261.270.
- Field, A. (2017). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. SAGE Publications.
- Finney, S. J., & DiStefano, C. (2013). *Non-normal and categorical data in structural equation modeling*. Eds: G. R. Hancock & R. O. Mueller içinde, *Structural Equation Modeling: A Second Course* (pp. 439– 492). Information Age Publishing.
- Gencer, N., Obuz, A. T. & Babahanoğlu, R. (2021). Üniversite öğrencilerinde spiritüel iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algısı. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 20(2), 717-750.
- Gencer, N. (2021). *Sosyal hizmet maneviyat ve din*. Çamlıca Yayınları. (Erişim adresi: books.google.com).
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Genç, H. (2008). *Gazi üniversitesi gazi eğitim fakültesi güzel sanatlar eğitimi bölümü resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı düzeyleri üzerine bir durum çalışması* (Yayın No. 214538) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Gomez, R. & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and individual differences*, 35(8), 1975-1991.
- Göcen, G. (2020). Maneviyat ve psikoloji. B. Akot (Ed.), *Din Psikolojisi 1* içinde (ss. 36-43). Ankara: Gazi Kitabevi.

- Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 154-166.
- Gürsu, O. & Ay, Y. (2018). Din, manevi iyi oluş ve yaşlılık. *Journal of International Social Research*, 11(61), 1176-1190.
- Hage, S.M. (2006). Psikoloji eğitim programlarında maneviyatın rolüne daha yakından bir bakış. *Profesyonel psikoloji: Araştırma ve uygulama*, 37 (3), 303.
- Herth, K. (2000). Enhancing hope in people with a first recurrence of cancer. *Journal Of Advanced Nursing*, 32(6), 1431-1441.
- İlk, G.& Bilici, M. (2020). Viktor frankl örneği ile varoluşçu psikolojide din ve maneviyat. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(17), 45-62.
- İme, Y. & Öztosun, A. (2020). Pozitif psikoloji ekseninde iyi oluş. D. Ümmet(Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji içinde* (ss. 167-189). Ankara: Pegem Akademi.
- İşlek, M.S. & Aşık, E. (2023). Öz kontrolün yeşil satın alma davranışına etkisinde mental iyi oluşun rolü. *Alanya Akademik Bakış*, 7(3), 1321-1344.
- Jafari, E., Najafi, M., Sohrabi, F., Dehshiri, G.-R., Soleymani, E. & Heshmati, R. (2010). Life satisfaction, spirituality well-being and hope in cancer patients. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5(1), 1362-1366.
- Kaçal, Z.& Demirsoy, N. (2018). Yoğun bakım hastalarında spiritüel değerlendirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(2), 170-175.
- Kandasamy, A., Chaturvedi, S. K., & Desai, G. (2011). Spirituality, distress, depression, anxiety, and quality of life in patients with advanced cancer. *Indian Journal Of Cancer*, 48(1), 55-59.DOI: 10.4103/0019-509X.75828
- Kandemir, F. (2016). *Umut-iyimserlik ve dindarlık ilişkisi* (Yayın No. 446158) [Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi]YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karagün, E. & Çolak, S. (2009). KPSS sınavına hazırlanan beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi. 6. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu Bildiri Kitabı*, 350-361.
- Karakaya, E. & Öztop, D. B. (2013). Kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 10-24.
- Karakaş, S. (2017). Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü: Bilgisayar Programı ve Veritabanı - www.psikolojisozlugu.com(sürüm: 5.2.0/2022)
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karataş, Z. & Selçuk, O. (2023). Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Üniversite Araştırmaları Dergisi (Online)*, 6(1), 37-46. 10.32329/uad.1112809.

- Kardas, F., Zekeriya, C. A. M., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100.
- Kaya, M. & Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Keleşoğlu, F. & Akyüz, M. (2022). Sosyal hizmet uygulamalarında birey merkezli yaklaşım: Carl rogers ve rogeryan terapi, *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 57(2), 1040-1053.
- Keyes, CLM. (1998). Sosyal refah. *Sosyal Psikoloji Üç Aylık Bülten*, 61(2), 121. doi:10.2307/2787065 .
- Kılıç-Barmanpek, N. & Parlar-Kılıç, S. (2022). Kronik hastalıklar ve umut terapisi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(1), 185-190.
- Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 541377) [Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi]YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Koçak, V.Ç.(Ed.). (2022). *Voleybolda özyeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi*. Gazi Kitapevi:Ankara.
- Koenig, H. G. (2008). Concerns about measuring “spirituality” in research. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 196(5), 349-355.
- Korkmaz, Z. & Kardeşahin, H. (2022). Evlilik uyumu ve manevi iyi oluş hali üzerine bir araştırma. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, (15), 169-198.
- Köktürk Dalcalı, B., Durgun, H. & Can, Ş. (2021). Onkoloji biriminde tedavi alan hastaların manevi iyi oluşları ve yaşam kaliteleri. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 9(2), 536 - 553.
- Kucur, S. (2023). *Yakınlarını kaybeden bireylerin yas deneyimleri ile umutsuzluk, hayatın anlamı ve irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 834474) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kutunis, R. Ö. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: bir üniversite hastanesi örneği. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 15(2), 1-15.
- Kwon, P., Birrueta, M., Faust, E. & Brown, E. R. (2015). The role of hope in preventive interventions. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(12), 696-704.
- Larson, JS (1993). Sosyal refahın ölçümü. *Sosyal Göstergeler Araştırması*, 28(3), 285–296. doi:10.1007/bf01079022.
- Lepherd, L. (2015). Spirituality: Everyone has it, but what is it?. *International Journal of Nursing Practice*, 21(5), 566-574.

- Lin, H. R. & Bauer-Wu, S. M. (2003). Psycho-spiritual well-being in patients with advanced cancer: An integrative review of the literature. *Journal of advanced nursing*, 44(1), 69-80.
- Lim, H.S. & Oh, P.J. (1999). Correlation between spiritual well-being and hope in patients with cancer. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 11(4), 706-717.
- Martis, L., & Westhues, A. (2015). Religion, spirituality, or existentiality in bad news interactions: The perspectives and practices of physicians in India. *Journal of religion and health*, (54), 1387-1402. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9959-3>
- Marques, L. F. (2003). Health and spiritual well-fare in adults from Porto Alegre. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 23(2), 56-65.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Mahdian, Z. & Ghaffari, M. (2016). The mediating role of psychological resilience, and social support on the relationship between spiritual well-being and hope in cancer patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18 (3), 130-138.
- McCoubrie, R.C. & Davies, A.N. (2005). İlerlemiş kanser hastalarında maneviyat ile anksiyete ve depresyon arasında bir ilişki var mıdır? *Kanserde Destekleyici Bakım*, 14(2006), 379-385.
- Mineka, S. & Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: It's not what you thought it was. *American Psychologist*, 61(1), 10.
- Nazir, T. (2020). *Pozitif psikoloji ve umut*. S. Bulut (Ed.), *Pozitif Psikoloji içinde* (365-393 ss.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ocaktan, M. E., Keklik, A. & Çöl, M. (2002). Abidinpaşa sağlık grup başkanlığına bağlı sağlık ocaklarında çalışan sağlık personelinde spielberger durumulluk ve sürekli kaygı düzeyi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 21-28.
- Odabaş, Y. (2020). *Engelli çocuk annelerine verilen manevi bakım desteğinin manevi iyilik ve umut düzeylerini arttırmaya etkisinin değerlendirilmesi* (Yayın No. 621129) [Yüksek Lisans Tezi, Bülent Ecevit Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Öğüt, F. (2000). *Sosyal uyum ile sürekli kaygı arasındaki ilişki*. (Yayın No. 107126) [Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürk, A. & Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 335-356.
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete bozuklukları ve tedavisi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (https://www.psikoterapi.com/kitapsayfaları/anksiyetebozukluklari_vetedavisi.pdf) adresinden erişilmiştir.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *The International Journal For The Psychology Of Religion*, 9(1), 3-16.

- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model, *Journal of personality*, 67(6), 985-1013.
- Rand, K. L. & Touza, K.K. (2021). Hope theory. Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (Pub.) *The Oxford Handbook of Positive Psychology* inside (pp: 425-442). New York: Oxford University Press.
- Reiss, S. (1987). Theoretical perspectives on the fear of anxiety. *Clinical Psychology Review*, 7(6), 585-596.
- Rezaeitalab, F., Moharrari, F., Saberi, S., Asadpour, H. & Rezaeitalab, F. (2014). Anksiyete ve depresyonun obstrüktif uyku apne sendromu ile ilişkisi. *Tıp Bilimlerinde Araştırma Dergisi: İsfahan Tıp Bilimleri Üniversitesi Resmi Dergisi*, 19 (3), 205.
- Sazak, N. & Ece, A.S. (2004). Bolu anadolu güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin öss ve özel yetenek sınavlarına yönelik kaygıları. *1924-2004 Müzik Muallim Mektebinden Günümüze Müzik Öğretmeni Yetiştirme Sempozyumu Bildirisi*, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-Span Development*. (16th Edition). McGraw-Hill Education.
- Scioli, A., Chamberlin, CM, Samor, CM, Lapointe, AB, Campbell, T.L., Macleod, A.R.&McLenon, J. (1997). A prospective study of hope, optimism, and health. *Psychological Reports*, 81 (3), 723-733.
- Seçgin, P. (2022). *Duyusal işleme hassasiyeti ile kaygı arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğüünün rolü* (Yayın No. 798802) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Semerci, R., Uysal, N., Şahin, EB., Tayaz, E., Özkan, S., Koyu, H.Ö., Kostak, M.A., Erdoğan, G. & Pörücü, C. (2023). Kanserli hastalara bakım verenlerin manevi iyilik durumları ve yaşam kalitelerinin belirlenmesi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 6(1), 1-13. DOI:10.38108/ouhcd.1031420
- Seyrek, A. M. (2022). *Psikoloji Sözlüğü*. Yediveren Yayınları.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73(3), 355-360.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey Crowson, J. & Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion*, 12(6), 807-823.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.

- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V. H., & Wiklund, C. (2002a). Hope and academic success in college. *Journal of educational psychology*, 94(4), 820-826.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S. & Rand, K. L. (2002b). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298-307.
- Snyder, C. R. (1996). To hope, to lose, and to hope again. *Journal of Loss & Trauma*, 1(1), 1-16.
- Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. (1971). The state-trait anxiety inventory. *Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican Journal of Psychology*, 5(3&4).
- Sullivan, H. S. (1948). The meaning of anxiety in psychiatry and in life. *Psychiatry*, 11(1), 1-13.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Sezen, K. & Havva, P. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Tan, H. N. & Yıldız, M. (2022). Manevi iyi oluş kavramının ortaya çıkışı ve tanımlanması. *Dini Araştırmalar*, 25(63), 447-476.
- Tarhan, S. & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A. & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 176-191. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/38083/417188>
- Tektaş, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31.1), 243-253.
- Tokuçcu, T. (2006). *Özel eğitim merkezleri ile çocuk yuvalarında çalışan çocuk eğitimcilerinin anksiyete düzeyleri açısından karşılaştırılması ve anksiyete düzeylerini etkileyen faktörlerin tespiti* (Yayın No. 215608) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tunç, B. (2022). Seligman'dan iyi oluşa farklı bir bakış: Perma modeli. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (1), 1-15. DOI:10.30803/adusobed.992436.
- Tunç, B. & Totan, T. (2020). Okul psikolojik danışmanlığında manevi iyi oluşun kullanımı: Tarihsel gelişim, kuramsal temeller ve öneriler. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 1-20.
- Türk, M. E., & Bilici, M. (2021). Psikanalitik ve psikodinamik perspektiften din ve maneviyat. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(18), 22-34.
- Türk Dil Kurumu (2023). <https://www.tdk.gov.tr/> adresinden erişilmiştir.

- Uğurluoğlu, D.&Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 833-858.
- Ulusoy, M., Şahin, N. H.& Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 163-172.
- Unruh, A. M. (1997). Reflections on: Spirituality and occupation garden musings and the himalayan blue poppy. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 64(3), 156-160.
- Uysal, V.& Ayten, A. (2009). Ruhsallık umutsuzluğu azaltır mı? Ruhsallık-umutsuzluk ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (10), 80-81.
- Ümmet, D. & Yalın, H. S. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik bir psiko-eğitim programının etkililiğinin sınanması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(3), 575-587. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsadergisi/issue/58254/585586>
- Üngüren, E. (2007). *Lise ve üniversitelerde turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi: Antalya’da bir uygulama* (Yayın No. 229336) [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Warr, P. (1978). Psikolojik refah üzerine bir çalışma. *İngiliz Psikoloji Dergisi*, 69(1), 111–121. doi:10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x
- Westerink, H. (2012). Spirituality in psychology of religion: A concept in search of its meaning. *Archive for the Psychology of Religion*, 34(1), 3-15.
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü* (Yayın No. 544842) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, M. & Okyay, N. (2009). Hemşirelerin maneviyat ve manevi bakıma ilişkin görüşleri. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 11 (3), 41-52. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hemarge/issue/52706/695074>
- Yılmaz, M. (2011). Holistik bakımın bir boyutu: Spiritualite, doğası ve hemşirelikle ilişkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(2), 61-70.
- Yılmaz, Ö. (2019). *Farklı okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yayın No. 556244) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]
- Yılmaz, D. (2022). *Kanser hastalarında yaşam kalitesinin spiritüalite, anksiyete, depresyon ve aile sosyal destek algısı ile ilişkisi* (Yayın No. 776861) [Yüksek Lisans Tezi, Çankırı Karatekin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, R. (2023). *Beliren yetişkinlikte depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin şükran ve umut açısından incelenmesi*(Yayın No. 803348) [Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Yılmaz, F. B.& Satıcı, S. A. (2023). Childhood maltreatment and spiritual well-being: İntolerance of uncertainty and emotion regulation as mediators in Turkish sample. *Journal of Religion and Health*, 1-17.
- Yiğit, R., Dilmaç, B., Deniz, M. E.&Hamarta, E. (2016). Sürücülerin sürekli ve durumluk kaygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 2 (4), 37-44.
- Yorulmaz, E. T. (2021). *Hemşirelerde spirituel iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yüksel, Ş. (2019). *Onkolojik cerrahi geçiren hastaların spiritualite ve umut durumlarının belirlenmesi* (Yayın No: 579450) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Zafer, C. (2019). Cinsiyet ve ekonomik gelir düzeyine göre üniversite öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin tespiti. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 307 - 324.

EKLER

Ek 1. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları: (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1.	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Allah'ın gizli ve açık tüm duygu ve düşüncelerimi bildiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Hayattan zevk almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Sorunlarımı çözmeye nereden başlayacağımı bilemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Dünya hayatının geçici olduğuna inanmak beni hırslarımdan arındırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 2. Sürekli Umut Ölçeği

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Geçmiş yaşantıları beni geleceğe iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8

Ek 3. Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkdan bazı belirtiler verilmiştir., Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğim yandaki uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif Düzeyde <i>Beni pek Etkilemedi</i>	Orta Düzeyde <i>Hoş değildi ama Katlanabildim</i>	Ciddi Düzeyde <i>Dayanmakta çok zorlandım</i>
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz nedir?

Kadın ()

Erkek ()

2- Doğum sıranız hangisidir?

İlk çocuk ()

Ortanca çocuk ()

Son çocuk ()

Tek çocuk ()

3- Medeni durumunuz nedir?

Evli ()

Bekar ()

4- Kaç yaşındasınız? (Lütfen sayı ile belirtiniz)

5- Eğitim durumunuzu belirtiniz.

Okuryazar ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Ön lisans ()

Lisans ()

Yüksek Lisans ()

Doktora ()

6- Çalışıp çalışmama durumunuzu belirtiniz.

Çalışmıyorum ()

Devlette çalışıyorum ()

Özel sektörde çalışıyorum ()

7- Sosyoekonomik düzeyinizi işaretleyiniz.

Çok düşük ()

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

Çok yüksek ()

8- Aylık geliriniz ne kadardır?

0-10.000 TL ()

10.001 TL – 25.000 TL ()

25.001 TL – 50.000 TL ()

50.001 TL – 75.000 TL ()

75.001 TL ve üzeri ()

