

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**BELİREN YETİŞKİNLERDE KAYGI VE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİ**

Betül AKKAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU

HAZİRAN- 2024

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BELİREN YETİŞKİNLERDE KAYGI VE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Betül AKKAYA

**Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : Din Psikolojisi**

“Bu tez 27/06/2024 tarihinde online olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri bulunan jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ
Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN	Başarılı
Prof. Dr. Hasan MEYDAN	Başarılı
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU	Başarılı

ETİK BEYAN FORMU

Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve Etik Kurul Onayı gerektiği takdirde onay belgesini aldığımı beyan ederim.

Etik kurul onay belgesine ihtiyaç var mıdır?

Evet ☒

Hayır ☐

(Etik Kurul izni gerektiren araştırmalar aşağıdaki gibidir:

- Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar,
- İnsan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması,
- İnsanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar,
- Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar,
- Kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar.)

Betül AKKAYA

27/06/2024

ÖN SÖZ

Beliren yetişkinlik olarak tanımlanan dönem, bireylerin bir yandan bir iş, eş ve dünya görüşü arayışı içindeyken büyük hedefler, fırsatlar, hayaller ve umutlara sahip olduğu, diğer yandan ise bu hedef ve hayallerine ulaşmada birtakım zorluklar çektiği, umutsuzluğa kapıldığı bir dönemdir. Bu nedenle bu dönemde bireyler karşılaştıkları zorluklarda yoğun endişe ve kaygıya sürüklenebilmekte ve geleceklerindeki belirsizliğe karşı tahammülsüzlükleri artmaktadır. Kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü olumlu veya olumsuz açıdan etkileyen demografik, siyasi, ekonomik, psikolojik, sosyolojik ve kültürel birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri de bu durumları önleyici ve engelleyici bir rolü olduğu düşünülen spiritüel(manevi) iyi oluştur. Bu çalışmada sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile spiritüel iyi oluş arasındaki ilişki, beliren yetişkinlik döneminde bulunan 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencileri üzerinde araştırılmıştır.

Araştırma konusunu seçme aşamasından tamamlama aşamasına kadar üzerimden akademik desteğini hiç esirgemeyen sevgili danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU'na, savunma jürimde yer alan Prof. Dr. Hasan MEYDAN ve Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN hocalarıma kıymetli katkıları ve destekleri için teşekkür ediyorum.

Derslerinde anket uygulamam için bana izin veren kıymetli Doç. Dr. Gonca GÜNGÖR GÖKSU, Dr. Öğr. Üyesi Metin YILDIZ ve Doç.Dr. Nesrin AKINCI ÇÖTOK hocalarıma, anketin online olarak dağıtılması ve doldurulmasında yardımcı olan kardeşim Merve AKKAYA'ya ve arkadaşlarıma teşekkür ediyorum. Anketimizi samimi ve eksiksiz dolduran katılımcılara da şükranlarımı sunuyorum.

Eğitim hayatım boyunca beni destekleyen, her kararında yanımda olan, bu süreçte benimle kaygılanıp heyecanlanan canım annem Arzu AKKAYA ve babam Metin AKKAYA'ya çok teşekkür ediyorum. Sizin verdiğiniz güvenle ve huzurla bu tezi tamamladım. Rabbim devamını getirmeyi de nasip etsin.

Betül AKKAYA

27/06/2024

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	iv
TABLO LİSTESİ.....	v
ŞEKİL LİSTESİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. Beliren Yetişkinlik.....	7
1.1.1. Beliren Yetişkinlik Döneminin Temel Özellikleri	8
1.2. Kaygı	10
1.2.1. Tanımı.....	10
1.2.2. Kaygının Nedenleri.....	11
1.2.3. Kaygı Çeşitleri.....	12
1.2.3.1. Durumluk Kaygı.....	13
1.2.3.2. Sürekli Kaygı	13
1.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	14
1.3.1. Belirsizlik	14
1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlükle İlgili Yaklaşımlar ve Boyutları.....	15
1.4. Sürekli Kaygı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Yapılan Araştırmalar	19
1.5. Spiritüel İyi Oluş	21
1.5.1. Spiritüality (Maneviyat) ve Din.....	21
1.5.2. Spiritüel (Manevi) İyi Oluş.....	23
1.6. Spiritüel İyi Oluş ile İlgili Yapılan Çalışmalar	25
1.7. Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş Arasındaki İlişki	28
2. BÖLÜM: YÖNTEM.....	31
2.1. Araştırmanın Modeli	31
2.2. Araştırmanın Örneklemi ve Nitelikleri.....	32
2.3. Veri Toplama Araçları.....	36
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	36

2.3.2. Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ).....	36
2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)	37
2.3.4. Üç Boyutlu Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)	38
2.3.5. Normallik Analizi	39
2.3.6. Güvenirlilik Analizi.....	40
2.4. Verilerin Toplanma Süreci ve Analizi.....	40
3. BÖLÜM: BULGULAR ve YORUMLAR	42
3.1. Genel Profile İlişkin Bulgular	42
3.2. Demografik Değişkenlere Göre Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş İlişkin Bulgular	43
3.2.1. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluşun Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	44
3.2.2. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluşun Ekonomik Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	48
3.2.3. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluşun Sosyal Çevre Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	52
3.2.4. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluşun Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	55
3.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Seviyeleri ve Yaşları ile Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	57
3.2.6. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluşun Fakülte Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	60
3.3. Üniversite Öğrencilerinin Öznel Dindarlık Algıları ve İbadet Etme Sıklıkları ile Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	64
3.4. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş Arasındaki İlişki.....	69
3.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	69
3.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluşlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Düzeylerini Yordama Durumuna İlişkin Bulgular	70

3.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Anomi Düzeylerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulgular.....	71
---	----

SONUÇ	75
KAYNAKÇA.....	80
EK	92
ÖZ GEÇMİŞ	98



KISALTMALAR

ANOVA	: Analyses of Variance
APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)
Ark.	: Arkadaşları
BTÖ-12	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör
İİBF	: İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
MYO	: Meslek Yüksekokulu
N	: Katılımcı Sayısı
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
R	: Korelasyon katsayısı
s	: sayfa
SİÖÖ	: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği
SKÖ	: Sürekli Kaygı Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Science
SS	: Standart sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
vb.	: ve benzeri
vs.	: vesaire
ve diğ.	: ve diğerleri
YKB	: Yaygın Kaygı Bozukluğu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımları N=546	32
Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımları N=546....	33
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Öznel Dindarlık Algıları ve İbadet Alışkanlıklarına Göre Dağılımları N=546	35
Tablo 4: Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	39
Tablo 5: Ölçekler ve Alt Boyutları ve Güvenirlilik Analizi Bulguları	40
Tablo 6: Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygının İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	44
Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Ekonomik Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygının İncelenmesine İlişkin (ANOVA- Bonferroni)	49
Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Uzun Süre Yaşadıkları Yere (Sosyal Çevre) Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygının İncelenmesine İlişkin (ANOVA- Bonferroni)	53
Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygının İncelenmesine İlişkin (ANOVA- Bonferroni)	55
Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Seviyeleri ve Yaşları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Analizi) (N:546)	57
Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygının İncelenmesine İlişkin (ANOVA- Bonferroni)	62
Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin İbadet Alışkanlıkları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Analizi) (N:546)	65
Tablo 14: Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Analizi) (N:546)	69

Tablo 15: Üniversite Öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluşlarının Belirsizliğe

Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Düzeylerini Yordama Durumu.....70

Tablo 16: Üniversite Öğrencilerinin Anomi Düzeylerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Alt Boyutlarını Yordama Durumu 71



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Araştırma Modeli.....	31
--------------------------------	----



ÖZET	
Başlık: Beliren Yetişkinlerde Kaygı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Spiritüel İyi Oluş Arasındaki İlişki	
Yazar: Betül AKKAYA	
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU	
Kabul Tarihi: 27/06/2024	Sayfa Sayısı: ix (ön kısım) + 91 (ana kısım) + 6 (ek)
Araştırmanın amacı beliren yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada nicel araştırma yöntemi benimsenerek ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-25 yaş aralığında bulunan 367'si kadın ve 179'u erkek, toplam 546 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde, Google Forms aracılığıyla oluşturulan anket formu Şubat 2024 tarihinde üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Ankette Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve Üç Boyutlu Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ) kullanılmış, anket formuna öznel dindarlık algısı ve ibadet etme sıklıklarıyla ilgili sorular da eklenmiştir. Verilerin analizi SPSS 25.0 programıyla yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre demografik değişkenler ile sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında bazı anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla spiritüel iyi oluş, sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Gelir durumu düşük katılımcıların, gelir durumu yüksek katılımcılara oranla sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların spiritüel iyi oluş düzeyleri ile öznel dindarlık algısı ve ibadet etme sıklıkları arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda sosyal çevre, eğitim durumu, sınıf ve yaş değişkenleri ile sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin spiritüel iyi oluş seviyesi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Ayrıca yapılan regresyon analizinde üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluşlarının sürekli kaygılarını ve belirsizliğe tahammülsüzlüklerini negatif yönde, spiritüel iyi oluş alt boyutu olan anomi düzeylerinin ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve alt boyutlarını (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) pozitif yönde yordadığı saptanmıştır.	
Anahtar Kelimeler: Beliren Yetişkinlik, Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş	

ABSTRACT	
Title of Thesis: The relationship between Anxiety, Intolerance of Uncertainty and Spiritual Well-Being in Emerging Adulthood	
Author of Thesis: Betül AKKAYA	
Supervisor: Assist. Prof. Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU	
Accepted Date: 27/06/2024	Number of Pages: ix (pre text) + 91 (main body)+ 6 (add)
The aim of the study is to examine the relationship between the spiritual well-being, anxiety and intolerance of uncertainty levels of university students in the emerging adulthood period. The quantitative research method was adopted in the study and the relational screening model was used. The sample of the study consists of a total of 546 university students, 367 female and 179 male, aged between 18-25. In the data collection process, the survey form created through Google Forms was applied to university students in February 2024. The Personal Information Form, Trait Anxiety Scale (TAS), Intolerance of Uncertainty Scale (ITS-12) and Three-Dimensional Spiritual Well-Being Scale (TSWS) were used in the survey, and questions about subjective perception of religiosity and frequency of worship were also added to the survey form. The data were analyzed with the SPSS 25.0 program. According to the findings obtained from the research, when the relationship between demographic variables and trait anxiety, intolerance of uncertainty and spiritual well-being was examined, some significant results were obtained. Accordingly, the spiritual well-being, trait anxiety and intolerance of uncertainty levels of female participants were higher than male participants. It was determined that the trait anxiety and intolerance of uncertainty levels of low-income participants were higher than the participants with high income. A positive relationship was found between the spiritual well-being levels of the participants and their subjective perception of religiosity and frequency of worship. As a result of the research, no significant relationship was found between the variables of social environment, education status, class and age and trait anxiety, intolerance of uncertainty and spiritual well-being levels. According to another finding obtained from the research, a negative relationship was found between the trait anxiety, intolerance of uncertainty and spiritual well-being levels of university students. It was observed that as the spiritual well-being level of the students increased, the intolerance of uncertainty, anticipatory anxiety, inhibitory anxiety and trait anxiety levels decreased. In addition, in the regression analysis, it was determined that the spiritual well-being of university students negatively predicted their trait anxiety and intolerance of uncertainty, while their anomie level, which is a sub-dimension of spiritual well-being, positively predicted intolerance of uncertainty and its sub-dimensions (anticipatory anxiety and inhibitory anxiety).	
Keywords: Emerging Adulthood, Anxiety, Intolerance of Uncertainty, Spiritual Well-Being	

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Günümüzde "beliren yetişkin" olarak tanımlanan bireyler büyük hedefler, hayaller ve umutlarla bir iş, eş ve dünya görüşü arayışındayken birçok fırsatla karşılaşmakta, yeni deneyimler elde etmektedir. Ancak, içinde bulundukları dünya ve çağın getirdiği koşullar nedeniyle hayal ve hedeflerine ulaşmada yalnızlaşabilmekte, kimlik arayışlarını tamamlayamamakta ve bu süreçte karşılaştıkları engellerle başa çıkmada zorlanabilmektedirler. Hedef ve hayallerine ulaşma yolunda karşılaştıkları problem ve zorluklar, onlarda geleceğe dair umutlarını kaybetme ve olumsuz duygulara kapılma eğilimi yaratmaktadır. Bu durum hem kişisel hem de toplumsal düzeyde bireyde etki yaratmakta ve beliren yetişkinlerin yaşamlarında karmaşık ve çelişkili bir dönem oluşturmaktadır. Bunların başlarında, günümüzde her yaş aralığı ve neslinde gözlemlenen kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük, varlığını güçlü bir şekilde hissettirmektedir. Kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü bireyler üzerinde incelemek ve bunlar üzerinde etkili olan faktörleri araştırmak bilimsel çalışmaların konusu olmuştur (Carleton vd., 2012; McEvoy & Mahoney, 2012; Özkan, 2020; Tantan Ulu, 2019).

Arnett (1998) tarafından tanımlanan beliren yetişkinlik, ergenlik ve yetişkinlik arasında bulunan bir gelişim dönemidir. 18-25 yaş arasını kapsayan bu dönem, bireylerin meslek, iş, aşk, eş ve dünya görüşü arayışında ve deneyiminde olduğu bir dönemdir. Bu dönemde bireyler ne gençliklerinden uzaklaşmış ne de tam bir yetişkin olmuştur. Bireylerin kendilerine en çok odaklandığı, ergenlikte tecrübe etmediği ya da edemediği şeyleri deneyerek kendilerini farklı açılardan tanıdığı, gelecekleriyle ilgili hayaller kurup gerçekleştirmeye çalıştığı, tüm bunlar içinde yüksek beklenti ve umutlara sahip olduğu bir dönemdir (Arnett, 2000).

Kaygı, bireyin içinde bulunduğu olay ve durumları anlık veya sürekli olarak endişe, korku ve stres ile yorumlama eğilimidir. Küreselleşen dünyada bireylerin kaygı duydukları olay ve durumlar artarak değişmektedir. Salgın hastalıklar, doğal afetler, ekonomik krizler, geçim sıkıntısı, başarısızlık, belirsizlik gibi bireysel ve çevresel faktörler kaygı oluşumunda etkilidir (Koç, 2013, s. 42). Kaygının tedirginlik, mutsuzluk, dikkat dağınıklığı, panik, terleme ve uykusuzluk gibi bilişsel, davranışsal, duygusal ve fizyolojik belirtileri bulunmaktadır (Yapıcı, 2021, s. 107). Kaygının endişe, korku, depresyon,

belirsizliğe tahammülsüzlük, OKB gibi duygu ve durumlarla da ilişkisi bulunmaktadır (Carleton vd., 2012; Öner & Lecompte, 1985; Sarı, 2007).

Yaygın kaygı bozukluğuna sebep olan bir faktör ve kaygının bir yordayıcısı olarak da ele alınan belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin bilgi sahibi olmadığı, karmaşık ve sonu bilinemeyen olay ve durumlara karşı göstermiş olduğu tepkidir. Birey karşılaştığı durumu uzak durulması gereken bir tehdit olarak algılamakta ve yorumlamaktadır. Bu durumda bireyi korku, kaygı, endişe ve strese sürüklemektedir (Buhr & Dugas, 2006; S. Sarı & Dağ, 2009, s. 263). Literatüre bakıldığında psikoloji, tıp, sosyoloji, felsefe, ilahiyat gibi disiplinler tarafından kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili birçok araştırma yapılmıştır (Carleton vd., 2012; Çardak, 2012; Göç, 2017; Holaway vd., 2006; Sarı, 2007; Yüksel, 2014).

Spiritüel iyi oluş (spiritüel well-being), bireyin kendisi, çevresi ve Tanrısı ile ilişkili kişisel deneyimlerini konu alan, hayatın anlamını bulmayı, Aşkına ulaşmayı amaçlayan ve yaşam memnuniyetini sağlayan, tecrübe ve duygu temelli öznel bir iyilik halidir. Spiritüel iyi oluşun bireye anlam arayışında yardımcı olmasıyla, bireyi güven, umut ve mutluluk gibi duygulara iletmesiyle ruh sağlığına önemli etkileri bulunmaktadır (Kardaş, 2017, s. 63). Aynı zamanda bireyin hayatını tüm boyutlarıyla ele alarak umutsuzluk, kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon gibi olumsuz duygu durumları önleyici ve engelleyici bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Kaczorowski, 1989; Lin & Bauer-Wu, 2003). Bu bağlamda araştırmanın konusu beliren yetişkinlik döneminde bulunan 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almaktır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla beraber demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, medeni durum, ekonomik durum, sosyal çevre, eğitim durumu, fakülte, sınıf), öznel dindarlık algısının ve ibadet etme sıklığının üniversite öğrencilerinin kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmek de araştırmanın bir diğer amacıdır.

Araştırmanın Problemleri

Araştırmanın temel problemi ‘beliren yetişkinlerin kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile spiritüel iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki veya etkileşim var mıdır?’ şeklindedir.

Alt problemler ise şöyledir:

- Beliren yetişkinlerde spiritüel iyi oluş düzeyi ile kaygı düzeyi arasında bir ilişki var mıdır? Var ise hangi yöndedir?
- Beliren yetişkinlerde spiritüel iyi oluş düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında bir ilişki var mıdır? Var ise hangi yöndedir?
- Çalışmaya katılan beliren yetişkinlerin kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyi ile demografik değişkenler arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Çalışmaya katılan beliren yetişkinlerin öznel dindarlık algısı ile kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?
- Çalışmaya katılan beliren yetişkinlerin namaz kılma, oruç tutma, Kur’an okuma ve dua etme sıklığı ile kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın temel hipotezi ‘beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluşları, sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini negatif yönde etkilemektedir.’ şeklindedir. Alt hipotezler ise şöyledir:

H¹ Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluşları, sürekli kaygılarını negatif yönde yordamaktadır.

H² Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluşları, belirsizliğe tahammülsüzlüklerini negatif yönde yordamaktadır.

H³ Beliren yetişkinlerin demografik değişkenlere göre kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyi farklılaşmaktadır.

H⁴ Beliren yetişkinlerin öznel dindarlık algısı ile kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyi arasında bir ilişki bulunmaktadır.

H⁵ Beliren yetişkinlerin ibadet etme (namaz kılma, oruç tutma, Kur’an okuma ve dua etme) sıklıklarına göre kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeylerinde değişim gözlenmektedir.

Araştırmanın Önemi

Kaygı, insan yaşamının her döneminde bireyin karşı karşıya kaldığı ve tehlikeli olarak ele aldığı durumlara karşı vermiş olduğu ani veya uzun süreli duygudur (Yapıcı, 2021, ss. 106-107). Kaygının oluşumunda karşılaşılan olumsuz durum ve gelecekteki belirsizlikler etkilidir. Bu durumlar bireyi kaygıyla beraber endişe ve korkuya sevk eder. Belirsizliğe tahammülsüzlük ise bireyin belirsiz durumlarla karşılaştığında yaşadığı kaygı, korku ve endişe düzeyini ifade eder (Uzun & Karataş, 2018, s. 1270). Kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecekle ilgili endişe edilmesi, netlik ve kontrol ihtiyacının oluşması, olumsuz değerlendirmelerin bulunması, durumlar karşısında verilen fizyolojik ve psikolojik tepkilerin benzerliği sebebiyle ortak yönleri olan durumlardır. Beraber ele alınıp incelendiği çalışmalarda bulunmaktadır (Carleton vd., 2012; Holaway vd., 2006; S. Sarı, 2007; Yıldız, 2021; Yüksel, 2014).

Bireyleri kendisi, çevresi ve manevi inançlarıyla bir bütün şeklinde ele alan ve bireylerin hayatlarının anlamını bulmalarının, içsel huzur arayışlarının, manevi değer ve pratiklerinin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkisine spiritüel iyi oluş denir (Kardaş, 2017, s. 65). Bu durum manevi iyilik halini yansıtır. Kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisi açısından ise spiritüel iyi oluş bireye manevi pratikleriyle iç huzur yaşatması, anlamlı bir yaşam ve amaç sunması, belirsizliğe karşı tahammül etme ve kontrol etme hissi vermesi ve sosyal destek sağlamasıyla olumsuz duygu ve durumları engelleyici bir konumdadır. Yapılan araştırmalarda da spiritüel iyi oluşun, kaygı, endişe, korku, depresyon vb. olumsuz duygu ve durumları azaltıcı etkisi olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Acar, 2023; Cooper, 2003; Kaczorowski, 1989; Kasapoğlu, 2020; Koenig, 2001).

Bu çalışmada beliren yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri incelenerek bu durumları etkileyici bir değişken olarak spiritüel (manevi) iyi oluş ele alınacaktır. Türkiye’de kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisine yönelik yapılan çalışmalar olmasına rağmen bu durumların spiritüel iyi oluşla ilişkisini ele alan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir (H. Acar, 2014; Kasapoğlu, 2020). Bu açıdan yapılacak araştırmanın literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılacak araştırmada bu değişkenlerin, bireylerin demografik özelliklerinin yanı sıra öznel dindarlık algıları ve ibadet etme sıklıklarına göre farklılaşma düzeyinin ele alınacak olması da araştırmanın özgün yönlerinden biridir. Bununla beraber

araştırmanın kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü hafifletici, önleyici ve engelleyici faktörlerin incelenmesi noktasında yapılan çalışmalara, alınabilecek tedbirlere ve geliştirilebilecek stratejilere yardımcı olacağı düşünülmektedir. Çalışma sonucunda elde edilen verilerin din psikolojisi literatürüne ve beliren yetişkinlik üzerine yapılan araştırmalara katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın Yöntemi

Nicel yaklaşımın benimsendiği araştırmada 18-25 yaş aralığındaki beliren yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma, iki aşamada yürütülmüştür. İlk aşama, Literatür taraması (belge inceleme) ile oluşturulan teorik kısımdır. İkinci aşama ise tarama metodu olan anket ile ölçme araçlarının uygulanması ve SPSS 25.0 programıyla analiz edilmesi ile oluşturulan uygulama kısmıdır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Katılımcı olan üniversite öğrencilerinin demografik özellikleriyle beraber öznel dindarlık algısı ve ibadet etme sıklıkları hakkında bilgi toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu; bireylerdeki kaygıyı ölçmek için Le Compte ve Öner (1983) tarafından Türkçeye uyarlanan Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ), belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçmek için Sarıçam ve diğerleri (2014) tarafından uyarlanan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve spiritüel iyi oluşu ölçmek için Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilen Üç Boyutlu Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ) kullanılmıştır. Bu ölçekler, onları geliştiren ve uyarlayan araştırmacılardan ve Sakarya Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan alınan izin ile yüz yüze ve online şekilde öğrencilere uygulanmıştır.

Araştırmada yüz yüze ve online (Google Form) olarak öğrencilere uygulanan Anket Formu ile 546 kişiden toplanan veriler analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilişkileri görmek için Pearson Korelasyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi; gruplar arasındaki farkları yorumlamak için Bağımsız Gruplar (İlişkisiz Örneklemeler) T-Testi ve Varyans Analizi (ANOVA); farkın hangi gruptan kaynaklı olduğunu görmek için Tukey HSD Çok Karşılaştırma (Post-Hoc) kullanılmıştır. Araştırmanın yöntemiyle ilgili detaylar ikinci bölümde ele alınmıştır.

Araştırmanın Ön Kabulleri ve Sınırlılıkları

Araştırmada katılımcıların Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Üç Boyutlu Spiritüel İyi Oluş ölçeklerini ve Kişisel Bilgi Formunu samimi ve doğru olarak yanıtladıkları varsayılmaktadır.

Katılımcılara sunulan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) ve Üç Boyutlu Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİOÖ)'nin güvenilir ve geçerli ölçme araçları olduğu kabul edilmektedir.

Araştırma, 18-25 yaş beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencileri örneklem grubuyla sınırlıdır.

Araştırmada katılımcıların Sürekli kaygı düzeyleri Sürekli Kaygı (SKÖ) ölçeğinden elde ettikleri puanlar ile; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri Belirsizliğe Tahammülsüzlük (BTÖ-12) ölçeğinden elde ettikleri puanlar ile; spiritüel iyi oluş düzeyleri Üç Boyutlu Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİOÖ) ölçeğinden aldıkları puanlar ile; katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, dini algı ve ibadet etme sıklıkları ise Kişisel Bilgi Formundaki sorular ile sınırlıdır.

Araştırmada elde edilen bulgular, araştırmanın yapıldığı tarihle, ölçeklerin ölçme kapasitesiyle ve katılımcıların verdiği cevaplarla sınırlıdır.

1. BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın teorik kısmını oluşturan bu bölüm yedi başlıkta ele alınmaktadır. İlk olarak araştırmanın örneklemini tanımlayan beliren yetişkinlik kavramı ve özellikleri açıklanmaktadır. Daha sonra sırasıyla araştırmanın konusunu oluşturan kaygı kavramı nedenleri ve çeşitleriyle; belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı yaklaşım ve boyutlarıyla; spiritüel iyi oluş kavramı ise maneviyat ve din kavramlarıyla bağlantılı olarak açıklanıp tanımlanmaktadır. Literatürde sürekli kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş üzerine yapılan araştırmalara da ilgili başlıklardan sonra yer verilmektedir. Son olarak sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişki yapılan araştırmalar ışığında ortaya konulup bölüm tamamlanmaktadır.

1.1. Beliren Yetişkinlik

Beliren yetişkinlik (Emerging Adulthood) kavramı ilk kez gelişim psikoloğu olan Jeffrey Jensen Arnett tarafından bir makalede ele alınmıştır (Arnett, 2000). Bir gelişim dönemini tanımlamak için kullanılan bu kavram önce 18-25 yaş arası bireyler için kullanılırken daha sonra bu kavramın 18-29 yaş arasını da kapsayabileceği tespit edilmiştir (Arnett & Eisenberg, 2007). Arnett'e göre bu dönem 18-25 yaş arasını kapsayan, ergenlik ile ilk yetişkinlik dönemini birbirine bağlayan, bireylerin birçok fırsatla karşılaştığı ve farklı kazanımlar elde ettiği bir dönemdir. Bireyin yetişkinliğe geçmeden önce yaşadığı bilişsel, davranışsal ve duygusal değişim dönemidir (Arnett, 1998).

Beliren yetişkinlik dönemi ergenlikten çıkan ancak henüz yetişkinliğe ulaşamamış bireyleri kapsamaktadır. Bu dönemdeki bireyler çoğunlukla üniversite okuyan, bekar, ekonomik özgürlüğünü tam olarak eline almamış, yeni arayışlar içinde olan kişilerdir. Birey, bu dönemde ergenlikten çıkmış fakat yetişkinlik olgunluğuna da erişememiştir. Gelişim dönemlerinden olan yetişkinliğin temel özelliklerine bakıldığında sorumluluk sahibi olma, ekonomik özgürlüğünü kazanma ve bağımsızlık durumları söz konusudur (Doğan & Cebioğlu, 2011, s. 12).

Beliren yetişkinlik dönemi, bireyler için meslek seçimi, eş seçimi ve dünya görüşü konularında belli kararların alınacağı bir dönemdir. Aynı zamanda bu dönem bireylerin birçok olanaklarla karşılaştığı, kendini keşfettiği, hayatına bir yol çizmeye çalıştığı dönemdir. Bu dönemdeki bireyler kariyer planlarını oluşturarak hayatlarına yön vermektedir. Bu açıdan çoğunlukla üniversite döneminde olan beliren yetişkinler, ne

olmak istediklerine karar vererek kendilerine bir eğitim programı ve meslek seçmektedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler bir meslek üzerine kariyer planı oluşturmaya çalışırken bir yandan da kendilerine uygun eş aramaktadır. Romantik ilişkilere ergenlik dönemindeki gibi vakit geçirme olarak değil, hayat arkadaşı bulma olarak yaklaşmaktadır. Bu dönem bireyin gerek meslek seçimi gerek de ilişki açısından birçok deneyime sahip olduğu bir dönemdir (Atak & Çok, 2010, s. 40).

Beliren yetişkinlik döneminde bireysel ve çevresel birçok değişiklik yaşanmaktadır. Bir yandan bireyin kendi kararlarını aldığı, fırsatlarla karşılaştığı, umutlu olduğu durumlar yaşanırken diğer yandan karar verememe, fırsatları kaçırma ve karamsar olma gibi olumsuz duygu ve durumlarda yaşanabilmektedir (Vural Yüzbaşı, 2012, s. 10).

Beliren yetişkinlik dönemi evrensel bir dönem değildir. Toplumların demografik özelliklerine, toplumsal normlarına, kültürlerine vs. göre yaş aralıkları değişebilen bir dönemdir. Yurt dışında 18-25 yaş arası olarak belirlenen bu dönemi ve belirtilerini Türkiye’de de araştıran çalışmalar olmuştur. Atak (2005) yaptığı çalışma ile Türkiye’deki beliren yetişkinliği 19-26 yaş olarak tespit etmiştir. Doğan Ateş ve arkadaşları (2007) da 16-26 yaş aralığı olarak tespit ettikleri bu dönemle ilgili benzer sonuçlara ulaşmıştır. Ancak birazdan bahsedilecek olan beliren yetişkinliğin temel özelliklerinin uygulanışı hususunda kültürler arası farklılıklar görülmektedir.

1.1.1. Beliren Yetişkinlik Döneminin Temel Özellikleri

Her gelişimsel dönemi birbirinden ayıran özellikleri bulunmaktadır. Arnett tarafından ‘beliren yetişkinlik’ olarak adlandırılan dönemin de kendine özgü temel ayırıcı özellikleri vardır. Arnett (2007), beliren yetişkinlikte baskın bir şekilde kendini gösteren 5 temel özelliğin olduğunu söylemiştir. Bunlar; kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, sonsuz olanakların bulunması ve arada kalmışlık hissidir (Arnett & Eisenberg, 2007).

Beliren yetişkinlik dönemi bir kimlik arayışı dönemidir (Arnett, 2000, s. 473). Bireylerin kim olduğunu bilmeye ve öğrenmeye çalıştığı, toplumsal konumunu belirlemeye çabaladığı, kendi ilgi ve becerilerini keşfettiği bir dönemdir. Bu dönemde bireyin iş, aşk ve dünya görüşü belirleme isteği ön plandadır. Bu sebeple bireyler bu dönemde birçok iş tecrübesi edinmekte ve ilişki deneyimi yaşamaktadır. Bu tecrübe ve deneyimlerle kişiliklerine uygun ve başarılı olabilecekleri bir iş ve hayat arkadaşı seçmek istemektedir (Atak vd., 2016, s. 214). Bu arayış döneminde ne ergenler gibi sadece vakit geçirilecek

bir arkadaş ve bırakılacak bir iş düşünmektedirler ne de yetişkinler gibi sabit bir işleri ve evlendiği hayat arkadaşları bulunmaktadır. Kimlik arayışındaki bir diğer önemli konu ise bireyin sorularına cevap bulabileceği dini, ahlaki, siyasi vs. bir dünya görüşüne sahip olmaya çalışmasıdır (Arnett & Eisenberg, 2007).

Beliren yetişkinlik dönemi bir istikrarsızlık dönemidir. Bu dönemde bireyler kendilerine yaşayacak bir alan, hayatını birleştirecek bir eş, meslek ve iş seçmede edindikleri tecrübelerle değişimler yaşamaktadır. Okumak istediği bölümü, yapmak istediği mesleği ve çalışmak istediği işi seçerken birçok farklı fikir ve düşünceler içinde olmaktadır. Bu dönem, bireyin sürekli iş ve meslek değiştirdiği bir dönemdir. Aynı zamanda hayatının aşkını bulma yolunda pek çok kişiyle şansını denediği de bir dönemdir. Bu dönemde bireyin bulunduğu sosyal ortamlar sebebiyle de dünya görüşü sık sık değişebilmektedir. Aile evinden çıkmayı planladığı ancak devamlı olarak bir yerde ikamet etme kararı almadığı bir durumda olan bireylerin hayatında değişikliklerin ve istikrarsızlıkların çok olduğu bir dönemdir (Doğan & Cebioğlu, 2011, s. 15). Ekonomik, sosyal ve duygusal anlamda inişli çıkışlı değişken bir hayat süren beliren yetişkin, iş, aşk ve dünya görüşüne karar verene kadar bir kararsızlık içinde olmaktadır. Bu kararsızlık durumu zaman zaman bireyde umutsuzluğa, kaygıya ve belirsizlikten ötürü endişeye sebep olabilmektedir (Arnett & Eisenberg, 2007).

Beliren yetişkinlik dönemi kendine odaklanma dönemidir. Bu dönem bireyin sorumluluk ve yükümlülük mecburiyetinin olmadığı, kendine odaklanması ve kimlik keşfini yapabilmesi için fırsatının olduğu bir dönemdir. Bireylerin ailelerinden, yaşadıkları çevre ve toplumdan uzaklaşıp kendini tanımaya, geliştirmeye, anlamaya çalıştığı, hayatını kurma noktasında önemli adımlar atmayı hedeflediği bir dönemdir (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinlik dönemi sonsuz olanaklar dönemidir. Bu dönem bireylerin hayallerini gerçekleştirmeleri için birçok fırsatla karşılaştıkları bir dönemdir. Bireylerin ailelerinden uzakta, istedikleri bir yerde okuma, çalışma ve yaşama imkanlarının bulunduğu bir dönemdir.

Bu dönemde bireyler kişilik inşasında değişime uğramakta, meslek, iş ve aşk hayatlarında birçok olanaklarla karşılaşmaktadır. Bu sebeple bireyin bu dönemden beklentileri de yüksektir (Vural Yüzbaşı, 2012, s. 20).

Beliren yetişkinlik dönemi arada kalmışlık dönemidir. Bireyler bu dönemde kendilerini ne bir ergen ne de bir yetişkin olarak tanımlamaktadır. Birey bir yandan kendini bir ergen

gibi ailesine bağımlı hissetmemekte diğer yandan da bir yetişkin gibi kendini sorumluluk sahibi ve ekonomik açıdan bağımsız, düzenli bir hayat sahibi olarak görmemektedir. Ergenlik ve yetişkinlik arasında bir kalmışlık söz konusudur. Bireyler bu dönemde kendilerini yetişkinlik yolunda görmektedirler (Atak & Çok, 2010, s. 42).

Beliren yetişkinlik döneminin süresi ve özellikleri kültürler arasında farklı yorumlanabilmektedir. Örneğin kimlik arayışı, Türkiye’de aile değerlerinin ve kültürün izin verdiği derecede gerçekleşmektedir. İstikrarsızlık, Türkiye’deki eğitim hayatında ve meslek seçiminde kolay değişiklikler sağlayamamaktadır. Toplumsal koşullar bireyleri lisede bir bölüm ve meslek seçmeye yönlendirmektedir. Kendine odaklanmada, Türkiye’de beliren yetişkinlik dönemdeki bireyler ailelerinden maddi manevi kopmadığı için kararlarında ailesinin etkisini hissetmektedir. Sonsuz olanaklar ise Türkiye’deki gençler için çeşitli değildir. Mezun olmadan işsizlik kaygısı yaşanmaktadır (Doğan & Cebioğlu, 2011, s. 18-19).

1.2. Kaygı

1.2.1. Tanımı

Kaygı(anxiety), insanlık tarihi boyunca gelişen ve değişen dünyada varlığını güçlü bir şekilde hissettiren, belirtileri kişiden kişiye değişen bir duygudur. Türk Dil Kurumu’na göre ‘üzücü veya kötü bir şey olacak korkusundan doğan sebebi bilinmeyen tedirgin edici duygu; endişe, gerginlik, tasa’ olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023b). APA ‘da ise ‘bir kişinin yaklaşmakta olan tehlikeyi, felaketi veya talihsizliği öngördüğü, endişe ve somatik gerginlik belirtileriyle karakterize edilen bir duygu’ şeklinde açıklanmıştır (APA, 2023a). Literatürde kaygıyla ilgili pek çok açıklama ve tanımlama bulunmaktadır.

Kaygıyı Fromm ‘insanın kişiliğinin temelindeki güç’, Freud ‘kişinin kendiyle veya çevresiyle çatışması sonucu oluşan, kişiliği etkileyen güç’ ve Darwin ‘canlıları hayatta tutmaya yardım eden duygu’ şeklinde tanımlamıştır (R. Acar, 2023, s. 5). Günümüz psikologları ise kaygıyı ‘kötü şeyler olacağına dair beklenti’ olarak değerlendirmişlerdir (Ayten, 2020, s. 28). Kaygı, bireyin kendini stres ve tehlike içinde hissetmesi sonucunda oluşan bir duygudur.

Küreselleşen dünyada bireyin içinde bulunduğu siyasi ve ekonomik krizler, salgın hastalıklar, doğal afetler, başarısızlık, geleceğe dair belirsizlik, ölüm, ayrılık, yalnızlık vb. sorunlar kaygıya sebep olmaktadır. Kaygı da beraberinde üzüntü, stres, korku, endişe,

umutsuzluk, belirsizliğe tahammülsüzlük gibi duygu ve durumları getirmektedir (Koç, 2013, s. 42).

Bir insanın kaygısız olması mümkün değildir. İnsanların karşılaştıkları zor durumlar, sorunlar ve olaylar bireyi kaygıya sevk edebilmektedir. Günümüzde günlük hayattaki geçim kaygısı, işsizlik kaygısı, gelecek kaygısı, sınav kaygısı gibi durumlar buna örnektir (Ayten, 2020, s. 29).

Kaygı, bireylerde farklı şekillerde kendini göstermektedir. Kaygının bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik belirtileri bulunmaktadır. Bilişsel belirtiler; dikkat dağınıklığı, odaklanamama, kontrol kaybı gibi durumları ifade ederken duygusal belirtiler; korku, sinirlilik, tedirginlik, mutsuzluk, isteksizlik, çaresizlik, öfke gibi halleri içermektedir (Göç, 2017, s. 16). Acelecilik, panik, içe kapanma gibi reaksiyonlar kaygının davranışsal belirtileri iken baş ağrısı ve dönmesi, halsizlik, terleme, hızlı kalp atışı, tansiyon, kramp, iştahsızlık, uykusuzluk gibi durumlar ise fizyolojik belirtilere örnektir (Pirinççi, 2009, s. 21).

Kaygının tek bir sebebi bulunmamaktadır. Kaygıya sebep olan etmenler genellikle bireyin sosyal çevresiyle olan etkileşimiyle ilgili ele alınsa da Karşlı (2019), kaygının sadece sosyal sebeplerden dolayı değil, bireyin kişilik yapısı, bakış açısı ve düşünce tarzıyla da ilgili olduğunu belirtmiştir. Ona göre bir kişi sahip olduğu çocukluk tecrübeleriyle, yanlış inançlarıyla, negatif bakış açısıyla, ön yargılı davranışlarıyla, stresli hayat tarzı ve dengesiz beslenmesiyle kendi kaygısına sebep olmaktadır (Karşlı, 2019, s. 192).

1.2.2. Kaygının Nedenleri

Kaygının nedenleri üzerine farklı kuramlar geliştirilmiştir. Temel kuramların kaygının nedeni ile ilgili görüşleri aşağıda ele alınmıştır.

Psikoanalitik kuramda kaygıyla ilgili açıklamalar ilk olarak Freud tarafından yapılmıştır. Başlarda kaygı biyolojik kökenli olarak ele alınsa da Freud kaygıyı oluşturduğu topografik ve yapısal kuramıyla psikolojik bir durum olarak açıklamıştır. Freud kaygıyı, bireyin bebeklik döneminde başlayan ve çocukluk döneminde anne babasından yeterli ilgi ve destek görmemesiyle yetişkinlikte de devam eden bir duygu durum olarak açıklamıştır. Ona göre kaygı, bilinç altındaki duygu ve isteklerin ortaya çıkmasından duyulan korkuyu ifade etmektedir. Psikoanalitik kurama göre kaygı bireyin iç çatışmasından kaynaklanmaktadır. Bu çatışma benlikler arasında olup id, ego ve

süperegoda yaşanmaktadır. Bilinç dışında yaşanan bu çatışmalar bilinç alanına kaygı şeklinde yansımaktadır (Şahin, 2019, s. 122).

Davranışçı kurama göre kaygının sebebi bireyin sorundan, tehlikeden ve acıdan kaçınma isteğidir. Temelinde öğrenme modeli olan bu kuramda kaygı, bireyin bir olay veya durumu tehdit içeren bir unsur olarak algılamasını öğrenmesi sebebiyle oluşmaktadır. Bu kuramda kaygı olumsuz bir pekiştireçtir ve eğer ödüllendirilirse kişide sürekliliğe sebep olur (Tantan Ulu, 2019, s. 13).

Bilişsel kurama göre kaygının oluşumunda bireyin olay ve durumları algılama ve yorumlama düzeyi etkilidir. Bireyin olay veya durumu gerçekten farklı olarak görmesi ve yanlış yorumlaması, karşılaştığı tehlikeli durumlara abartılı bir tepki vermesine sebep olmakta ve kaygıyı tetiklemektedir. Beck, kaygının korku ve endişe sonucunda oluştuğunu ve bu oluşumunda geçmişten gelen köklü inaçların, hassas düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların etkili olduğunu söylemiştir (Khojazada, 2019, s. 17).

Biyolojik kurama göre ise kaygının oluşmasında genetik yapı ve beynin çalışma sistemi etkilidir. Noradrenalin ve seratoninin kaygı oluşumunda etkilidir (Göç, 2017, s. 9).

1.2.3. Kaygı Çeşitleri

Kaygı; eğitim, sağlık, psikoloji, sosyoloji gibi birçok alanda ele alınıp değerlendirilen bir duygudur. Bireyi gerek kişisel gerek sosyal gerek de bedenen etkileyen kaygı ile ilgili literatürde çeşitli sınıflandırmalar yapılmıştır.

Freud kaygıyı, ‘nesnel (gerçeklik) kaygı’, ‘nörotik (nevrotik) kaygı’ ve ‘ahlaki (suçluluk) kaygı’ olarak üç boyutta sınıflandırmıştır. Nesnel kaygı, yaşanan hatta somut olarak var olan tehlikeler karşısında oluşan korkudur. Nörotik kaygı, dürtüsel davranışların gerçekleşmesiyle oluşabilecek cezalandırılma korkusudur. Ahlaki kaygı ise toplumun örf, adet ve hukukuna aykırı davranılması durumunda oluşabilecek vicdan korkusudur. Ona göre kaygı insanın doğumuyla başlayıp çocukluk dönemi travmalarıyla ileriki yaşlarda da devam etmektedir (Acar, 2023, s. 10; Freud, 1927).

Bir başka sınıflandırmada kaygı, ‘akut kaygı’ ve ‘kronik kaygı’ olarak çeşitlendirilmiştir. Akut kaygı, olumsuz bir durum karşında ortaya çıkan yoğun ve kısa süreli kaygıdır. Kronik kaygı ise karşılaşılan her durumda ortaya çıkabilen ve uzun süre devam eden kaygıya yatkın olma durumudur (Kaya & Varol, 2004, s. 33).

Kaygının ölçülmesiyle beraber oluşan bir diğer sınıflandırma ise Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen ‘durumluk kaygı’ ve ‘sürekli kaygı’ sınıflandırmasıdır (Spielberger vd., 1970).

1.2.3.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı (state anxiety), bireyin karşılaştığı stresli bir durum karşısında kendini tehdit altında hissetmesiyle ortaya çıkan, geçici, anlık, kısa süreli verilen duygusal tepkidir. Spielberger’e (1972) göre durumluk kaygı, bireylerin farklı düzeylerde geçici süreli verdikleri endişe, gerginlik ve korku durumudur (Günay, 2022, s. 15; Spielberger vd., 1970).

Durumluk kaygı, insanın temel duygularından biridir. Çünkü her insan stresli ve tehlikeli olarak algıladığı bir durum karşısında az da olsa kaygılanmaktadır. Bu kaygı bireyi tehlikeye karşı dinç tutmakla beraber onun motivasyonunu ve odağını da arttırabilmektedir (Yapıcı, 2021, s. 106). Durumluk kaygıda birey, psikolojik açıdan kısa süreli yoğun bir korku, endişe, gerginlik vs. hissetmekle beraber terleme, titreme, kızarma, hızlı kalp atışı gibi fizyolojik tepkilerde vermektedir (Öner & Lecompte, 1985). Durumluk kaygı stresli bir durum karşısında oluşan ve stresli durumun geçmesiyle beraber ortadan kalkan bir duygudur. Yani durumluk kaygının süresi, algılanan tehlikenin ve tehditin ortadan kalmasıyla bitmektedir. Örneğin; işsizlik kaygısı çeken birinin bir işe girdikten sonra bu kaygısının geçtiği görülmektedir. Yani durumluk kaygı geçici süreyle oluşan devamlılığı olmayan bir kaygıdır (Yıldız, 2021, s. 35).

1.2.3.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı (chronic anxiety), bireyin karşılaştığı çoğu olay ve durumu stresli ve tehlikeli olarak algılaması ve yorumlamasıdır. Bu açıdan sürekli kaygı, bireyin açık ve nesnel bir tehlikeyle yüz yüze bulunmadığında bile uzun süre tedirginlik duyması, huzursuzluk ve mutsuzluk hissetmesidir (Yapıcı, 2021, s. 106). Burada bireyin kişilik özelliklerine de bağlı olarak kaygıya yatkınlığı söz konusudur. Bu sebeple sürekli kaygının yoğunluğu ve süresi bireyin kişilik özellikleriyle ilgilidir. Kronik kaygı olarak da tanımlanan bu kaygının oluşumunda çevresel faktörlerin yanı sıra bireyin karakteristik eğilimi daha çok etkilidir.

Spielberger'e göre sürekli kaygıda kaygının derecesini belirleyen bireyin kaygıya olan yatkınlığıyla etkilidir. Sürekli kaygı yaşayan bireylerde her şey birey için bir kaygı malzemesi olabilir ve bu da duygusal hareketliliğe sebep olmaktadır (Khojazada, 2019, s. 15; Spielberger vd., 1970).

Sürekli kaygı bireylerin yaşam kalitesini, huzurunu, akademik performansını düşürmektedir. Bireyde dikkat bozukluğuna, karamsarlığa, mutsuzluğa vb. olumsuz duygu durumlara sebep olarak ruhsal bir çöküntü de oluşturmaktadır. Böyle durumlarda birey içine kapanma ve sosyal hayattan soyutlanma gibi davranışlarda bulunmaktadır (Kaya & Varol, 2004, s. 35).

Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen durumluk ve sürekli kaygı durumları kaygının oluşum nedeni, devam etme süresi ve bireydeki yansımasıyla farklılık göstermektedir. Durumluk kaygı bireyin sosyal ortamıyla etkileşimi sebebiyle daha çok çevresel faktörlü bir oluşum sergilerken sürekli kaygının oluşumunda bireyin kişilik özellikleri ve kaygıya yatkınlığı etkilidir. Durumluk kaygı, tehdit edici olarak algılanan durumun geçmesiyle son bulurken sürekli kaygı tehlikeli durum ortadan kalksa da kalkmasa da devam etmektedir. Bu açıdan durumluk kaygı dinamik, yoğun ve kısa süreli yaşanan bir kaygıyken sürekli kaygı statik, durağan ve uzun süreli yaşanan bir kaygıdır. Durumluk kaygı bireyin günlük hayatında karşılaşılabileceği ve aşabileceği bir kaygı olarak bireye canlılık ve güç katabilirken sürekli kaygı bireyde yoğun bir korku, tedirginlik, endişe gibi duyguları yaşatarak ruhsal çöküntü yaşatmaktadır (Öner & Lecompte, 1985).

1.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

1.3.1. Belirsizlik

Belirsizlik, insanların hayatları boyunca zaman zaman karşı karşıya kaldıkları, yaşadıkları bir olay veya bulundukları bir durum karşısında bilgisiz, meraklı ve endişeli kalabildikleri bir olgudur. Türk Dil Kurumu (TDK), belirsizliği 'belgisizlik, gayrimuayyenlik, müphemlik, vuzuhsuzluk' olarak tanımlamaktadır (TDK, 2023a). Amerikan Psikoloji Derneği (APA) ise belirsizliği 'bir şeyin (örneğin, belirli bir sonucun olasılığının) doğru veya tam olarak bilinmediği durum veya koşul' şeklinde tanımlamaktadır (APA, 2023c). Budner (1962), belirsizliği 'yeteri kadar ipucu olmaması

sebebiyle kategorize edilemeyen bir durum' olarak ele almıştır. Kısacası belirsizlik, bir olay veya durumla ilgili bilinemezlik halidir.

Birey, doğası gereği şuanı ve geleceğinden emin olmak, olası tehditlere karşı haberdar olmak ve geleceğini garanti altına almak istemektedir. Ancak hayatın her alanında ve döneminde belirsizlik varlığını gösterebilmektedir. Bu bakımdan geleceğin bilinmemesi, öngörülüp tahmin edilememesi de bir belirsizliktir (Sarıçam vd., 2014, s. 149). Bireyler, hayatlarındaki bu belirsizlikleri geçmiş bilgi ve tecrübeleriyle ortadan kaldırmaya çalışsa da bugünle ilgili veyahut gelecekle ilgili yeteri bilgiye sahip olamamak onları belirsizlik girdabına sokmaktadır.

Belirsizlik; yeni olan, karmaşıklık ve öngörülemezlik içeren çözümsüz bir durumdur. Bu karmaşıklık ve çözümsüzlük bireyde tehdit olarak algılanmakta ve birey tarafından boyun eğme (kabullenme davranışı) veya inkar (kaçınma davranışı) şeklinde bir tepkiyle karşılık bulmaktadır (Hatipoğlu, 2022, s. 22). Belirsizlik durumu, bireyin kendini ve çevresini kontrol altında tutamadığı ve olası tehlikelere karşı önlem alamadığı bir hale soktuğu için bireyde kaygıya, endişeye ve korkuya sebebiyet vermektedir.

Belirsizlik kavramı pek çok disiplin tarafından ele alınan ve araştırılan bir kavramdır. Bu kavram olumlu ve olumsuz açılardan ele alınabildiği gibi yapılan çalışmalar belirsizliğin çoğunlukla olumsuz algılandığını göstermektedir. Belirsizliğin bireyi zinde tutma, yaratıcı kılma gibi olumlu yanları bulunsu da çoğunlukla birey üzerindeki üzüntü, stres, korku ve kaygı gibi olumsuz psikolojik reaksiyonlara sebebiyet vermektedir (Buhr & Dugas, 2006; Kalaycı, 2023; S. Sarı & Dağ, 2009).

Bireylerin belirsizliği anlama, yorumlama, değerlendirme ve yansıtma şekilleri onların yaşantılarına, kişilik ve psikolojik özelliklerine vb. göre farklılık gösterebilmektedir. Bu farklılığı açıklamada ve belirsizliği tehdit olarak algılamada 'belirsizliğe tahammülsüzlük' kavramı ele alınmaktadır.

1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlükle İlgili Yaklaşımlar ve Boyutları

Literatürde 'Belirsizliğe Tahammülsüzlük' kavramını ilk tanımlayan ve kavramsallaştıran kişi Frenkel-Brunswick (1949) olarak bilinmektedir. Ona göre bu kavram; 'bireyin yeni karşılaştığı, bilmediği ve karmaşık olabilen durumları uzak durulması gereken ve rahatsız edici olarak yorumlaması'dır. Budner (1962), belirsizliğe tahammülsüzlüğü 'belirsiz durumları tehdit kaynağı olarak algılama veya yorumlama eğilimi' olarak tanımlarken

bireyin yabancı olan, karışık ve tutarsız durumlara karşı inkar veya boyun eğme davranışında bulunmasının da belirsizliğe tahammülsüzlüğün göstergesi olduğunu belirtmiştir. Freeston vd. (1994) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü ‘önyargılı ve hatalı algıya sebep oluşturan, tehdit düzeyi yüksek ve başa çıkılması zor olan bilişsel, duygusal ve davranışsal bir tepki’ olarak tanımlamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, ilk olarak Frenkel-Brunswik (1949) tarafından bir kişilik özelliği olarak ele alınırken daha sonra Budner (1962) tarafından bireylerin gerçeği algılama biçimi olarak ele alınmıştır (Kalaycı, 2023, s. 27).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin belirsiz durum veya olayları duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak nasıl ele aldığını, yorumladığını ve tepki verdiğini gösteren bir eğilimdir (Uzun & Karataş, 2018, s. 1269). Aynı zamanda bireyin karşılaştığı ve bilgi sahibi olmadığı/olamadığı bir konudaki kabullenememe halini yansıtan bir olgudur. Bu olgu, belirsiz olay veya durumları tehdit edici ve endişe verici yorumlama eğiliminin artması sonucu oluşmaktadır. Belirsizlik tehdit edici olarak ele alındığında belirsizliğe tahammülsüzlük artmakta ve birey geleceğe yönelik korku, kaygı, endişe ve stres gibi duyguları yoğun bir şekilde yaşamaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı iki boyuttan oluşmaktadır. İlki öngörülebilirlik arzusu (ileriye yönelik kaygı) denilen, bireyin geleceğe karşı bilgi sahibi olma isteğini içeren ve kaygı ile endişenin artmasına yol açan boyuttur. Bir diğeri ise belirsizlik felci (engelleyici kaygı) denilen, bireyin bilinmeyen belirsiz durumlardan uzaklaşma, kaçma veya tepkisiz kalması boyutudur (Hatipoğlu, 2022, s. 23). Öngörülebilirlik arzusu çoğunlukla YKB ve OKB ile ilişkilendirilirken, belirsizlik felci ise agorafobi, panik bozukluk ve depresif belirtiler ile ilişkilendirilmiştir (McEvoy & Mahoney, 2012).

Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük olumsuz duygu-durumlarla, depresyon, endişe, kaygı, OKB gibi bazı patolojik rahatsızlıklarla ilişkili olarak ele alınmış ve incelenmiştir (Carleton vd., 2012; Holaway vd., 2006; S. Sarı, 2007). Olumlu duygu durumlarla da ilişkisine bakılmış ve hangi açıdan etkilediği ele alınmıştır (Sarıçam, 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklayabilmek ve kavramsallaştırabilmek için birtakım araştırmalar yapılmış ve ölçekler geliştirilmiştir.

Budner (1962), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu araştırma çalışması ile belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklamaya ve boyutlarını ortaya koymaya çalışmıştır.

Araştırma sonucunda; belirsizliğe karşı inkar ve boyun eğme tepkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu çalışmada 16 maddelik bir ölçek geliştirilmiştir.

Freestone ve diğ, (1994) bireylerin kaygılanma sebeplerini araştırdıkları çalışmalarında 27 maddeden oluşan belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği geliştirmişlerdir. Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü tanımlamada belirsizlikle ilgili 5 olumsuz inanç ortaya konulmuştur. Bunlar; “belirsizlik kabul edilemezdir ve belirsizlikten kaçınılması gerekir”, “belirsizlik kişide olumsuzluklar yansıtır”, “hayal kırıklığı belirsizlikle ilgilidir”, belirsizlik gerginlik yaratır” ve “belirsizlik harekete geçmeye engel olur” düşünceleridir.

Freestone ve diğ, (1994) tarafından Fransızca olarak geliştirilen ölçek, Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizce uyarlaması yapılmıştır. Bu uyarlamada ölçek, 4 boyut üzerine ele alınmıştır. Bunlar; ‘belirsizlik harekete geçmeyi engeller’, ‘belirsizlik gerici ve üzücüdür’, ‘beklenmeyen olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir’, ‘gelecek ile ilgili belirsiz durumların olması haksızlıktır’ boyutlarıdır (Buhr & Dugas, 2002). Geliştirilen ve uyarlanan bu ölçeklere ve araştırma sonuçlarına bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlikle ilgili bir takım olumsuz inanç ve düşüncelerle ele alınmakta, bireyler için tehdit edici olarak algılanarak kaygıya, üzüntüye, gerginlik ve strese sebep olmaktadır (Buhr & Dugas, 2006; Dugas vd., 2004).

Buhr, Dugas (2002) tarafından İngilizceye uyarlanıp geliştirilen 27 maddelik ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmış olup, çalışma sonucunda 26 maddelik bir ölçek elde edilmiştir.

Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizceye uyarlanan ölçek, Carleton vd. (2007) tarafından 12 maddelik kısa form olarak geliştirilmiştir. Geliştirilen bu kısa form 2 alt boyuttan oluşmaktadır. İlki belirsizliği kaldırmaya yönelik bilgi arayışını ifade eden, ölçeğin bilişsel boyutu olan ‘İleriye Yönelik Kaygı’dır. İkincisi ise belirsiz durum karşısında hareketsiz kalmayı, ilerleyememeyi ve kaçınmaya çalışmayı ifade eden, ölçeğin davranışsal boyutu olan ‘Engelleyici Kaygı’ dır (Carleton vd., 2007). Aynı zamanda bu boyutların OKB, kaygı, depresyon, agorafobi ile ilişkili olduğu da yapılan bir başka araştırmada ortaya konulmuştur (Carleton vd., 2012). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Sarıçam ve diğ, (2014) tarafından yapılmıştır.

Yurt içinde yapılan çalışmalara bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük üzerine son yıllarda çalışılmaya başlandığı ve birçok farklı değişken ile incelendiği görülmüştür.

Sarıçam (2014), üniversite öğrencileri üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisini araştırdığı çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlüğün arttıkça mutluluk düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

Uzun ve Karataş (2018), belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar üzerinde üniversite öğrencileri tarafından ne derece yordandığını araştırdıkları çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yükseldikçe endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inanç düzeylerinin de yükseldiği gözlemlenmiştir.

Armutlu (2019), yetişkinler üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtilerini araştırdığı çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artışın ruminasyon, dürtüsellik ve genel erteleme eğilimini anlamlı düzeyde etkilediği gözlemlenmiştir.

Güvenç (2019), üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve kişilik özelliklerini incelediği çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik arasında negatif yönlü, duygusal dengesizlik kişilik özelliğiyle ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır.

Aka (2021), yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında; belirsizliğe tahammülsüzlük ile covid-19 korkusu, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özellikleri arasında pozitif derecede anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Keskin (2023), genç yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ebeveyn tutumları, öz anlayış ve duygusal tepkisellik düzeylerine etkisini incelediği araştırmasında; anne ve babaların aşırı korumacı ve reddedici tutumlarının, öz anlayışın ve duygusal tepkiselliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan araştırmalara bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon, kaygı, endişe, anksiyete bozuklukları, OKB (Carleton vd., 2012; Holaway vd., 2006; Kilit, 2019; Uzun & Karataş, 2018), ruminasyon (Armutlu, 2019) ile pozitif; mutluluk, öznel ve psikolojik iyi oluş (Sarıçam, 2014) ve bilişsel esneklik (Güvenç, 2019) ile negatif yönde ilişkisi bulunduğu gözlemlenmektedir.

1.4. Sürekli Kaygı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Kaygının ilişki içerisinde olduğu kavramlardan biri de belirsizliğe tahammülsüzlüktür. Çünkü literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük, ilk olarak yaygın kaygı bozukluğuyla (YKB) ilişkili bir kavram olarak ele alınmıştır. Yaygın kaygı bozukluğu, aşırı ve kontrol altına alınamayan endişe sonucunda oluşan duruma denir. Bu endişe, patolojik bir endişe olarak ele alınmış ve oluşumuna sebep olan dört temel faktörden birinin de belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu tespit edilmiştir (Sarı & Dağ, 2009, s. 262). Ancak yapılan yeni araştırmalarla beraber belirsizliğe tahammülsüzlüğün sadece YKB ile değil, obsesif kompulsif bozukluk, duygudurum bozuklukları, endişe, depresyon gibi birçok psikolojik hastalıkla da bağlantılı olduğu gözlenmiştir (Carleton vd., 2012; Holaway vd., 2006; McEvoy & Mahoney, 2012).

Endişe, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili literatürde birçok çalışma yapılmıştır. Kaygının -özellikle sürekli kaygının- bir yordayıcısı olarak ele alınan belirsizliğe tahammülsüzlük hem tek başına hem de kaygıyla beraber birçok farklı değişkenle ele alınıp incelenmiştir. Araştırma konusu bağlamında sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinin incelendiği bazı çalışmalar aşağıda verilmiştir.

Sarı (2007)'nın Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan öğrenciler üzerinde sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inançlar, olumsuz değerlendirmeler ve kontrol odağını incelediği araştırma çalışması sonucunda; belirsizliğe tahammülsüzlüğün, sürekli kaygının en güçlü yordayıcısı olduğu, kadınların erkeklere göre kaygıyla ilgili daha yüksek olumsuz değerlendirmelerinin bulunduğu ve belirsizliği daha çok stres verici ve üzücü olarak değerlendirdiği tespit edilmiştir.

Çardak (2012)'ın Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma çalışması sonucunda; affedicilik eğiliminin, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü ve sürekli kaygı üzerindeki olumlu etkisi olduğu bulgulanmıştır.

Yüksel (2014), Hacettepe ve Koç Üniversitesi'ne devam eden öğrenciler üzerinde uyguladığı çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük değeri arttıkça kaygı değerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Göç (2017), İstanbul'da yaşayan sürekli kaygı sorunu olan bireyler üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili inançların, kontrol odağının ve yaşam doyumunun

etkilerini araştırmıştır. Buna göre kadınların erkeklere göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi daha yüksek çıkarken, erkeklerin engelleyici endişe algıları daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca eğitim seviyesi düşük olan bireylerin kaygı düzeylerinin eğitim seviyesi yüksek olanlara göre daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

Karakulak (2017), İstanbul Gelişim niversitesi ve İstanbul Aydın niversitesinde okuyan bir grup niversite son sınıf öğrencisinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, araştırmaya katılan bireylerin belirsizlik ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumlarını genel olarak olumsuz etkilediğini tespit etmiştir.

Khojazada (2019), İstanbul’da bir işte çalışan ve çalışmayan niversite mezunlarının kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, çalışan bireylerin, çalışmayan bireylere nazaran kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde düşüklük gözlemlenmiştir.

Tantan Ulu (2019)’nın Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesindeki ğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı düzeyleri ile karar verme davranışları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; niversite ğrencilerinin sürekli kaygı düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında kadın ve erkeklerde aynı yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

zkan (2020), Bolu Abant İzzet Baysal niversitesi ğrencilerinin psikolojik esnekliklerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygının etkisini araştırdığı çalışması sonucunda; niversite son sınıf kız ğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu; belirsizliğe tahammülsüzlüğün, sürekli kaygı ve psikolojik esnekliği/katılığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde ve psikolojik esnekliğin/katılığın da sürekli kaygıyı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Yıldız (2021), zel ve devlet okullarında ilköğretim kademesinde (1. sınıf-8. sınıf) alışan öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı algıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; öğretmenlerin genel erteleme eğilimi algılarındaki artışla beraber belirsizliğe tahammülsüzlük ve durumluk-sürekli kaygı algılarında da artış olduğu tespit edilmiştir.

Gök (2022), kronik hasta ve sağlıklı bireylerde sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin ortaya konması amacıyla

yaptığı araştırma sonucunda; sürekli kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ile güçlü pozitif bir ilişkide olduğuna, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve başkalarını suçlama) bu iki değişkenle beraber paralel bir artış gösterdiğine ulaşmıştır. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri (pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, kabullenme ve bakış açısına yerleştirme) ile sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaltılabildiği ilişkisel analizlerle tespit edilmiştir.

Günay (2022), Türkiye'deki üniversitelerde lisans düzeyinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; erkeklerin akademik erteleme davranış düzeylerinin kadınlardan, kadınların durumluk ve sürekli kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ise erkeklerden daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda araştırma sonucunda akademik erteleme, durumluk-sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının akademik başarıya göre anlamlı farklılık göstermiştir.

Harmancı (2023)'nın durumluk ve sürekli kaygının intihar düşüncesiyle ilişkisinde bilişsel duygu düzenleme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aile işleyişinin rolünü 18-30 yaş aralığındaki bireyler üzerinde araştırdığı çalışmada; durumluk kaygı ve sürekli kaygı ile intihar düşüncesi arasında anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiş, belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça her iki kaygı türünün de arttığı gözlemlenmiştir.

1.5. Spiritüel İyi Oluş

1.5.1. Spiritüality (Maneviyat) ve Din

Türkçe karşılığıyla maneviyat olan 'spiritüality' kavramı 'maddi olmayan şeyler; inanç, ahlak, erdem vb. değerler bütünü; karşılaşılan zorluk ve tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü' anlamlarına gelmektedir (TDK, 2023c). Başka bir tanımlamada ise 'belirli bir dinin uygulanmasını içerebilen ancak bu tür bir uygulama olmadan da var olabilen, Tanrı'ya duyulan ilgi ve dini deneyime duyarlılık' olarak ele alınmaktadır (APA, 2023b).

Maneviyat, ‘inanca ait şeyler, dinden gelen kuvvet, ruh kuvveti, düşünce ve zihinle ilgili olan şeyler, doğaüstü güçler, yürek gücü’ gibi pek çok açıklaması olan çok boyutlu bir kavramdır. Spirituality (Maneviyat), Webster sözlüğünde ‘beş duyu ile algılanabilenlerin ve maddiliğin tersi, kilise veya papaza ait hak, manevi (cisimsiz) olma hali’ olarak tanımlanırken, Random House sözlüğünde ise ‘ruhsal olma niteliği veya durumu, cismani veya maddi olmayan doğa, düşünce, hayat vb.deki baskın ruhsal (manevi) karakter, kilise veya papazın resmi görevi nedeniyle elde ettiği mülk veya gelir’ anlamlarına gelmektedir (Düzgüner, 2013, s. 13-14). Başka bir açıklamada ise ‘aşkın olanın kişisel olarak ele alınıp değerlendirilmesi’ olarak tanımlanmıştır (Park & Paloutzian, 2013, s. 301-302).

Maneviyat, bireyin hayatın anlamını bulma ve kutsala erişme çabasıdır (R. Acar, 2023, s. 22). İnsanın içinde bulunan sevgi, hoşgörü, şefkat ve anlayış gibi olumlu duygu ve düşünceleri ortaya çıkararak bireyin hayata ve kutsala duyduğu bağlılığı ve iyi niyeti pekiştiren bir ruh halidir (Akbulut, 2020, s. 23).

Yapılan tanımlar ve açıklamalarda maneviyat (spiritüalite), bireysel inanç ve tecrübeler, kutsala bağlılık, nihai anlam arayışı gibi kavramlarla bağlantılandırılarak ele alınmıştır (Ayten, 2017, s. 18). Bu anlamları içeren bir diğer kavram ise dindir.

Din ‘usul, hüküm, hesap’ anlamlarına gelen, insanlık tarihi boyunca var olan, insanların metafizik alanla bağını kuran, yaşayışlarını, davranışlarını, düşüncelerini etkileyen bir inanç sistemidir. Dindarlık, bir dinin inanç ve kurallarının bireyler tarafından yaşanmasıdır (Hökelekli, 2017, s. 43).

Maneviyat ve din kavramları içlerinde bireysel, toplumsal, duygusal, ahlaki ve kültürel unsurları barındıran iç içe geçmiş ve çok boyutlu yapıda olan kavramlardır. Bu kavramların benzerlik ve farklılıkları tartışılmış, yapılan araştırmalarla iki kavramın eşliği ve zıtlığı ortaya konmaya çalışılmıştır. Bazıları bu kavramları eş anlamlı olarak ele alırken bazıları birbirinin yerine kullanılamayacağını söylemektedir.

Din ve maneviyat, tanrıya bağlanma, onu arama, hayatın nihai anlamına ulaşma, bireyin hayatına anlam ve güven katma, bireye huzur ve tatmin duygusu sağlayarak sosyal ve psikolojik destekte bulunma ve bir başa çıkma mekanizması olması sebebiyle ortak anlam ve amaçları olan kavramlardır. Ancak maneviyat ve din/dindarlık kavramları uzun yıllar birbirlerinin yerine eş anlamlı olarak kullanılsa da 1980 sonrasında gelişen bireysel inanç anlayışı, seküler yaşam, dini çoğulculuk gibi batı kültürü unsurlarıyla beraber maneviyat ve din arasına çizgiler çekilmeye başlanmıştır.

Maneviyat, tıpkı din gibi tanımlanması zor olan bir kavramdır. Maneviyat tanımlarına bakıldığında din olgusu tam olarak kullanılmazsa da dini öğeleri de barındıran ancak doğrudan dini olmayan bir kavram olarak ele alınmaktadır.

Maneviyat ve dindarlığın birbirinden farklı olduğu yaklaşımına göre; maneviyat daha içsel ve bireysel tecrübelerle ilgili iken din daha çok kurumsal ve sosyaldır. Din yapısı gereği objektif, inanç temelli ve statiktir. Maneviyat ise sübjektif, tecrübe ve duygu temelli, bireysel ve dinamiktir (Park & Paloutzian, 2013, s. 128-131).

Dinde belirli bir sistem, uygulama ve ritüeller varken maneviyatta kişisel deneyim ve çabalar ön plandadır. Din sadece bireyle değil toplumla da ilgilidir. Maneviyat ise bireysellik ön plandadır. Maneviyat, dinin aksine önceden belirlenmiş davranış ve uygulamalar mevcut olmayabilir. Dinde objektif, gözlemlenebilir ritüeller ve buyurulmuş davranışlar varken, maneviyat bu tür uygulamaları içermek zorunda değildir. Bu açıdan maneviyat, din dışı da olabilmektedir. Dini bir mensubiyeti bulunmayan, kendini dindar olarak tanımlamayan kişiler kendilerini manevi olarak tanımlayıp mistik duygu ve eğilimlere sahip olabilmektedir. Örneğin Erich Fromm kendini ateist bir mistik olarak değerlendirmektedir (Horozcu, 2010, s. 211).

Genel olarak bakıldığında uzun yıllar birbiri yerine kullanılan maneviyat (spirituality) ve din kavramları, gelişen dünya ve bakış açıları, değişen yaşam tarzı ve düşünceleri sebebiyle zaman içerisinde birbiriyle bağlantılı iki farklı yapı olarak ele alınmıştır. Kavramların tanımları ve özelliklerine bakıldığında dinin maneviyatı kapsayan bir inanç sistemi olduğu gözlenirken; maneviyatın yapısı gereği dini ve dini unsurları barındırmama durumu bulunmaktadır.

1.5.2. Spiritüel (Manevi) İyi Oluş

Spiritüel (manevi) iyi oluş (spiritual well-being) kavramı ilk olarak 1971 yılında White House'ta yapılan yaşlılık ile ilgili bir konferansta 'benlik, toplum, çevre ve bütünlüğü besleyip kutsayan Tanrı ile birey arasındaki ilişkide yaşamın onaylanması' şeklinde tanımlanıp ele alınmıştır (Tan & Yıldız, 2022, s. 458). Bu tanımlamada manevi iyi oluşun bireyin benliğiyle, sosyal çevresiyle, doğayla ve Tanrı ile etkili iletişimi ve algısı üzerinde durulmuştur.

1998 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından kabul gören manevi iyi oluş (spiritual well-being) kavramı, çoğunlukla ruh sağlığı açısından ele alınmış olup, bireyin dinsel/manevi

ve varoluşsal iyiliğini ifade etmektedir (Kardaş, 2017, s. 63). Ellison’a göre ise manevi iyi oluş, ruhsal sağlığın dışı vurumunda orta çıkan iyilik halidir.

Spiritüel iyi oluş, bireyin kendisi, içinde bulunduğu ortamı ve dini/manevi inancıyla ilişkili kişisel deneyimlere dayanan, hayatın anlamını ve yaşam memnuniyetini içeren, belli bir sınırı ve tanımı olmayan çok boyutlu bir kavramdır. Felsefe, psikoloji, sosyoloji ve teoloji gibi birçok disiplinin kavramlarını ve özelliklerini içinde barındırmaktadır.

İngilizce de ‘spiritual well-being’ olarak ifade edilen manevi iyi oluş, manevilik (spiritualite) ve iyilik halini (well-being) içeren bir kavramdır. İyilik hali (well-being), bireyin potansiyelini gerçekleştirme düzeyi, mükemmele ulaşma çabasıdır (Balcı, 2011, s. 38). Psikoloji’de iyi olma hali (well being) mutluluk ile ele alınmıştır. İyi oluş (well-being), yaşam memnuniyeti, yaşam doyumu, yaşam kalitesi kavramlarıyla eş anlamlı kullanılmaktadır. İyi olmayı Freud ‘haz’ ilkesiyle, Jung ‘bireyselleşen insan’ teorisiyle, Erikson ‘gelişim dönemlerini başarıyla gerçekleştiren psikososyal gelişim kuramı’ ile, Allport ‘olgun insan’, Rogers ‘tam işlevli insan’ düşüncesiyle ele alırken, Maslow ‘kendini gerçekleştiren insan’ ile, Fromm ‘üretken kişilik’ modeli ile, Frankl ‘kendini aşan insan’ modeliyle ele almıştır (Göcen, 2014, s. 95). İyilik halinin açıklanma şekillerine bakıldığında bireye maddi manevi işlevsellik ve öncelik tanıyan, bireyin kendini kabul etmesi, geliştirmesi ve olumlu ilişkiler kurmasını sağlayan bir yaşam biçimi olarak ele alındığı görülmektedir. Manevilik (spiritualite) ise nihai anlam arayışı, aşkına ulaşma çabası, en yüksek değeri aramak, ruh gücü gibi anlamları içermektedir. Maneviyat; kişinin kendine, çevresine, doğaya ve diğer her şeye karşı aşkın bir gücün varlığı ile şekillendirdiği değerleri, deneyimleri ve varoluş tarzıdır (Elkins vd., 1988).

Paloutzian ve Ellison (1982), yalnızlık, spiritüel iyi oluş ve yaşam kalitesini araştırdıkları çalışmada ‘manevi iyi oluş ölçeği’ni geliştirmişlerdir. Bu sebeple spiritüel (manevi) iyi oluşun kavramsallaşması ve ölçülmesinde ilk adım Paloutzian ve Ellison’un bu makalesi ile olmuştur. 20 maddeden oluşan bu ölçek iki alt boyuta sahiptir. İlki bireyin Tanrı ile ilişkisinde tecrübe ettiği manevi doyum, memnuniyet ve tatmini ifade eden ‘Dinsel/Manevi İyilik’tir. Diğerisi ise bireyin yaşadığı deneyimler ve arayışlarla ulaştığı anlam üzerine inşa ettiği yaşam doyumunu ifade eden ‘Varoluşsal İyilik’tir (Paloutzian & Ellison, 1982). Bu açıdan dinsel iyilik, bir kişinin içsel inancı ve dindarlığıyla ilgiliyken; varoluşsal iyilik, yaşam memnuniyeti, yaşam doyumu ve mutlulukla ilgilidir.

Geliştirdikleri bu ölçek, daha sonra oluşturulan yeni ölçekler içinde en çok kullanılan ölçek olmuştur.

Paloutzian ve Ellison (1982)'un ölçeğinden sonra günümüzde en çok rağbet görüp kullanılan ölçeklerden biri de Ekşi ve Kardaş (2017)'ın geliştirdikleri spiritüel iyi oluş ölçeğidir. Kardaş'a göre spiritüel iyi oluş, birçok faktörü içinde barındıran kompleks yapıda bir kavramdır. Ona göre bu faktörlerin birleşimi ile bireyin nihai amaç ve hedefi, kendisiyle, çevresiyle ve aşkın güç ile ilişkisi ortaya konup spiritüel iyi oluş açıklanabilmektedir (Kardaş, 2017, s. 67). Bu faktörler, 29 maddeden oluşturulan spiritüel iyi oluş ölçeğinin alt boyutları olan aşkınlık, doğayla uyum ve anomidir. Aşkınlık; bireyin üstün ve yüce bir varlığa olan inancı ve boyun eğişidir. Doğayla uyum; bireyin insanı besleyen ve iyileştiren doğada kendini ve aşkınlığı bulmasıdır. Anomi; bireyin toplumdan uzaklaşmasını, toplumsal normlara uymada zorluk çekmesini, kararsız kalmasını, yalnızlaşmasını ve mutsuz olmasını ifade etmektedir (Yılmaz, 2019, s. 10). Tanımlardan da anlaşılacağı üzere aşkınlık ve doğayla uyum spiritüel iyi oluşu olumlu açıdan etkilerken anomi olumsuz açıdan etkilemektedir.

Spiritüel iyi oluş barındırdığı anlamlar ve boyutlarla nihai bir amaç, aşkın bir güç, umut, mutluluk, gücünün ve iradesinin yeterli gelmediği durumlarda yardım etme, yol gösterme gibi işlevleriyle bireyi olumlu duygu ve durumlara yönlendirmektedir. Böylece bireyin umutsuzluk, çaresizlik, kaygı, stres, depresyon gibi olumsuz duygu ve durumlar içerisinde bulunmasını engellemektedir (Kardaş, 2017, s. 64-65). Literatürde yapılan araştırmalarda bu durumu destekler niteliktedir.

1.6. Spiritüel İyi Oluş ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatüre bakıldığında spiritüel (manevi) iyi oluş kavramı gerek yurt dışında gerek yurt içinde tıp, psikoloji, eğitim, sosyal hizmet, ilahiyat vb. birçok disiplin tarafından çalışma konusu olan bir yapıdadır. Ülkemizde araştırma konusu olarak ele alınışı son yıllarda artış göstermekle beraber 'manevi yönelim, manevi iyi oluş, spiritüel iyi oluş' üzerine disiplinler arası çalışmalar mevcuttur.

Kaczorowski (1989) tarafından kanser tanısı konmuş 114 yetişkin hastanın spiritüel iyi oluş ve kaygı düzeylerinin incelendiği çalışmada; spiritüel iyi oluş ve kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki gözlenmiştir. Spiritüel iyi oluş düzeyi yüksek olanların kaygı düzeylerinin anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur.

Lin ve Bauer-Wu (2003), ilerlemiş kanser hastalarında psiko-spiritüel iyi oluşu literatür taraması yaparak incelemiştir. 14 ülkede hemşirelik, tıp, psikoloji ve teoloji dahil olmak üzere çeşitli disiplinler yapılan 43 araştırmanın değerlendirdiği sonuçlarına göre; spiritüel iyi oluşları yüksek olan hastaların ölümcül hastalıklarla başa çıkmada daha etkili ve dirençli oldukları görülmüştür. Psiko-spiritüel iyi oluşun öz farkındalık, stresle etkili bir şekilde başa çıkma, uyum sağlama, başkalarıyla ilişkiler ve bağlılık kurma, inanç duygusu, güven duygusu, hayatın anlamını kavrama ve umutla pozitif derecede anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur. Anksiyete, depresyon, ölüm korkusu, çaresizlik ve umutsuzluk ile de negatif ilişkili olduğunu tespit edilmiştir.

Yeh (2018), Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yaşlı yetişkinlerde aile etkileşimi ve spiritüel iyi oluşun kaygı ve depresyon üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmada; spiritüel iyi oluşu yüksek olanların depresyon ve anksiyete düzeylerinin düşük olduğunu bulmuştur.

Kalkstein ve Tower (2009) tarafından yaşlı yahudi yetişkinlerin (87 birey) ve çeşitli internet katılımcıların (410 birey) üzerinde bireylerin günlük manevi deneyimlerinin, fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarının araştırıldığı çalışmada; günlük manevi deneyimi daha sık yaşayanların daha az ruhsal sorun yaşadığı, arkadaşlık ilişkilerinin daha yakın olduğu, fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca kadınların günlük manevi deneyimlerinin erkeklere göre daha sık olduğu tespit edilmiştir.

Kardaş (2017), sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimlerine yordayıcılığını araştırdığı çalışmada; narsistik eğilimin sanal kimlik ile pozitif, spiritüel iyi oluş ile ise negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda yaş ve ekonomik durum değişkenlerinin ayırt edici değişkenler olmadıkları saptanmıştır. Yavuz (2019), öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolünü ortaya koymaya çalıştığı araştırmasında; manevi iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Celayir (2020), üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş ve öz duyarlılıkları arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünü incelediği çalışmada; öz duyarlılık, spiritüel iyi oluş ve doğayla uyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı; kadınların öz duyarlılık, spiritüel iyi oluş ve doğayla uyum puanlarının erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak spiritüel iyi oluş ve öz duyarlılık arasındaki ilişkide affetmenin kısmi aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir.

Karademir (2021), evli bireylerin şiddete yönelik tutumlarını ve spiritüel iyi oluş düzeylerini demografik değişkenleri de göz önünde tutarak araştırdığı çalışmada; yakın ilişkilerde şiddet tutumunun spiritüel iyi oluş alt boyutu olan aşkınlık ile negatif; doğayla uyum ve anomi alt boyutları ile pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Gencer vd. (2021), üniversite öğrencilerinde spiritüel iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algısını araştırdıkları çalışmada; kadınların spiritüel iyi oluş alt boyutu olan aşkınlık ve doğayla uyum düzeyleri erkeklerden yüksek çıkmıştır. Yaş, okul türü, yaşanan yer ve aile tipi değişkenlerinde SİÖÖ düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmazken toplumsal cinsiyet algısının cinsiyet ve yaş değişkenlerinde (kadınlarda ve yaşı küçük olan bireylerde) pozitif düzeyde anlamlı olduğu bulunmuştur. Spiritüel İyi oluş ve alt boyutları ile toplumsal cinsiyet algısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Yaman (2022), yardım davranışının gönüllü ve gönüllü olmayan bireylerin psikolojik ve spiritüel iyi oluşlarına etkisini incelediği araştırmasında; gönüllülük deneyimi ve yardım etme davranış sıklığı yüksek olan katılımcıların spiritüel ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin gönüllülük ve yardım etme deneyimi olmayan veya seyrek olan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gözen (2022), COVID-19 sürecinde salgın hastalık kaygısı, dini başa çıkma, spiritüel iyi oluş ve huzuru demografik değişkenleri de göz önüne alarak incelediği çalışmada; salgın hastalık kaygısı ile spiritüel iyi oluş alt boyutu olan anomi arasında pozitif yönlü; dini başa çıkma ve huzur ile spiritüel iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Akpınarlı (2022), evli çiftlerde evlilik uyumu, kişilik özellikleri, manevi iyi oluş ve kontrol odağı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada; kontrol odağı puanı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı, Evlilik uyumunun arttıkça manevi iyi oluşun arttığı ve erkek evli bireylerin evlilik uyumları kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ekici (2023), İstanbul’da devlet yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinde maneviyat ile kaygı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; manevi iyi oluş ile kaygı ve yalnızlık arasında negatif yönde; yalnızlık ve kaygı arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin manevi iyi oluş, kaygı ve yalnızlık düzeyleri cinsiyetlerine ve sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Özdemir (2023), evlilik uyumunun ilişki özyeterliliği ve spiritüel iyi oluş ile ilişkisini araştırdığı çalışmada; erkeklerin evlilik uyumu ve ilişki özyeterliliği puanları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Evlilik uyumunun ilişki özyeterliliği ile pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı, spiritüel iyi oluş ile ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Spiritüel iyi oluşun, ilişki özyeterliliği ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye kısmen de olsa aracılık ettiği gözlenmiştir.

1.7. Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş Arasındaki İlişki

Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe, stres, depresyon, OKB vb. psikopatolojik rahatsızlıklar birbiriyle ilişkili durumlardır. Literatüre bakıldığında BT, ilk olarak yaygın kaygı bozukluğuna sebep olan bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Daha sonra kaygının bir yordayıcısı olarak ele alınan belirsizliğe tahammülsüzlük, hem tek başına hem de kaygıyla beraber birçok farklı değişkenle ele alınıp incelenmiştir. Yapılan araştırmalarda kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Carleton vd., 2012; Çardak, 2012; Günay, 2022; Holaway vd., 2006; Karakulak, 2017; S. Sarı, 2007; Tantan Ulu, 2019; Yüksel, 2014).

Spiritüel (manevi) iyi oluş, bireyi bir bütün olarak benliğiyle, çevresiyle, dini-manevi inancıyla ele alan bir yapıdır (Kardaş, 2017). Bireye aşkın olanla kurduğu iletişimde, hayatın anlamına erişme ve nihai amaca ulaşmada bir yol göstericidir. Yapısı gereği bireye umut ve mutluluk aşılayıp, olumlu duygulara sevk etmektedir. Bu açılarından spiritüel iyi oluş, bireyi umutsuzluğa, mutsuzluğa, çaresizliğe, olumsuz duygu ve durumlara iten kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, endişe, stres gibi psikolojik durumlarla negatif yönde bir ilişkiye sahiptir. Literatürde din-maneviyat-manevi (spiritüel) iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda bu durumu desteklemektedir.

Kaczorowski (1989), kanser tanısı konulan yetişkinlerde manevi iyi oluş ve kaygıyı araştırdığı çalışmada; manevi iyi oluş ve kaygı arasında ters bir ilişki olduğu, manevi iyi oluşu yüksek olan kişilerin kaygılarının daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

Fehring vd. (1997), kanserle mücadele eden yaşlılarda spiritüel iyi oluş, dindarlık, umut, depresyon ve diğer ruh hallerini araştırdığı çalışmada; yüksek düzeyde içsel dindarlık ve spiritüel iyi oluşa sahip hastaların umut ve olumlu ruh hali durumları yüksek iken, düşük düzeyde içsel dindarlık ve spiritüel iyi oluşa sahip hastaların ise depresyon ve olumsuz ruh hali durumları yüksek çıkmıştır.

Koenig (2001), dini ve manevi inançların fiziksel sağlığa etkisini ele aldığı çalışmasında; dini inançların, bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmede ve hafifletmede etkili olduğu, depresyon, stres ve kaygıyla başa çıkmayı pozitif yönde olumlu anlamda etkilediği, stres ve kaygıyı azalttığı sonucuna ulaşmıştır.

Davis vd. (2003), risk altındaki gençlerde spiritüel iyi oluş ve kaygıyı incelediği çalışmasında; spiritüel iyi oluş ve kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu ve kadınların manevi iyi oluşlarının kaygı seviyelerini düşürmede erkeklerden daha etkili olduğu tespit edilmiştir.

Cooper (2003), 50 psikoloji yüksek lisans öğrencisi üzerinde maneviyat, dua ve meditasyonun stres ile başa çıkmadaki etkisini araştırdığı çalışmasında; tefekkür, dua ve meditasyon gibi manevi ritüelleri uygulayanların, uygulamayanlara nazaran stres ile başa çıkmada daha iyi olduklarını gözlemiştir.

Horozcu (2010), dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişkiyi yapılan araştırmalar ışığında ele aldığı çalışmasında; dindarlık ve maneviyatın bireyin ruh ve beden sağlığını pozitif yönde etkilediği ve kaygı, depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığını olumsuz etkileyen durumların iyileşmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kasapoğlu (2020), Covid-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında; maneviyat ve psikolojik sağlamlığın kaygıyı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Gümüş (2020), sosyal hizmet ve bazı sosyal bilim alanlarında maneviyat üzerine ilahiyat, hemşirelik, psikoloji ve sosyoloji alanlarında yapılan 46 tez ve makale çalışmalarını karşılaştırmalı olarak incelediğinde; araştırmalarda maneviyatın her alana pozitif anlamda bir etkisinin bulunduğunu, kaygı, depresyon, anksiyete gibi psikolojik durumları hafiflettiği gözlemiştir.

Acar (2023), üniversite öğrencilerinde maneviyat ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; sürekli kaygı ve maneviyat arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Kadınların maneviyat düzeyleri erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca araştırma sonucuna göre sürekli kaygı ve maneviyat düzeyleri cinsiyet, sınıf, ekonomik durum, yaşanan yer gibi değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

Yapılan araştırmalar, deneysel ve klinik çalışmalar, dinin, maneviyatın ve manevi (spiritüel) iyi oluşun ruh sağlığıyla, psikolojik sağlamlık ve dayanıklılıkla ilişkili

olduğunu göstermektedir. Bu açıdan maneviyat (spirituality), bireylerin olumsuz durum ve olaylar karşısında yaşadıkları kaygı, endişe, stres, depresyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi psikopatolojik hallerde bir anlam ve amaç oluşturma, umut olma, mutluluk vadetme, memnuniyet sağlama gibi olumlu duygu ve durumları bireye kazandırmaktadır.

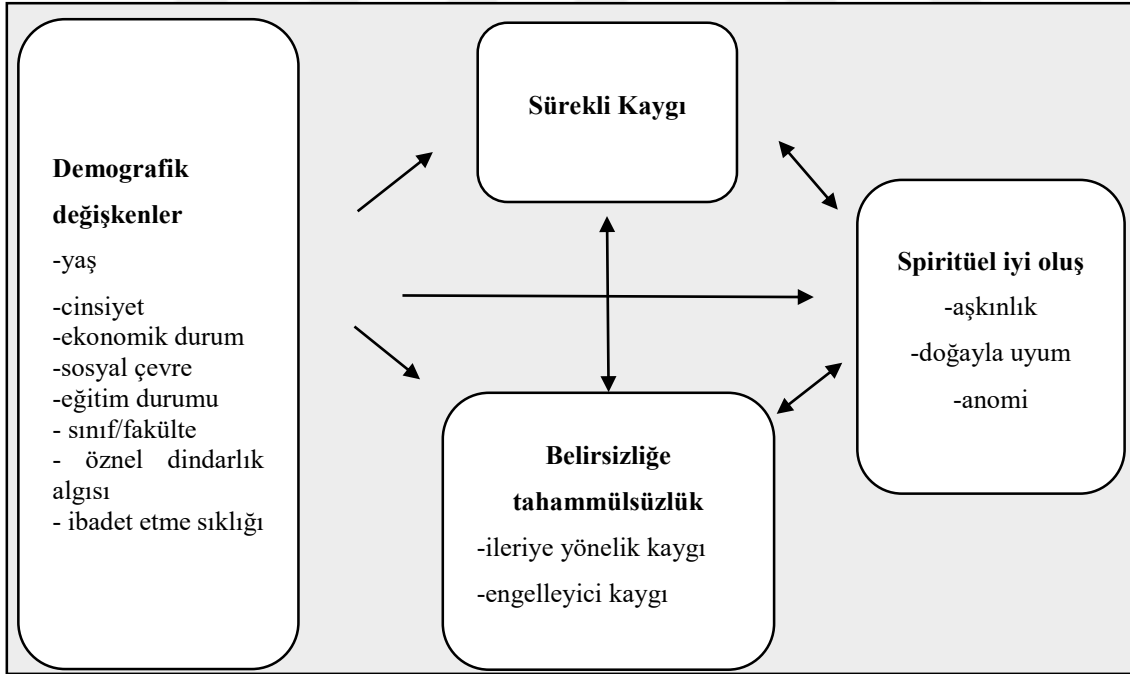


2. BÖLÜM: YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, örneklem ve nitelikleri, veri toplama araçları, veri toplanma süreci ve analiziyle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, birden fazla değişkenin arasındaki iletişim ve etkileşimi ölçmek ve incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama(survey) modelinde desenlenmiştir. Bu model ile çok sayıda değişken ve birden çok hipotez eş zamanlı olarak test edilmektedir. Tümdengelimci bir mantıkla ilerleyen tarama araştırmalarında değişkenler, kavram ve durumlar önce bir bütün olarak daha sonra tek tek ele alınmakta ve olası alternatif açıklamaların neler olabileceği öngörülmektedir (Neuman, 2019, s. 511-512). Bu çalışmada 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri demografik değişkenlerle beraber incelenerek aralarındaki ilişki ortaya konulmuştur. Araştırmanın modeli aşağıda verilmiştir.



Şekil 1: Araştırma Modeli

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

2.2. Araştırmanın Örneklemi ve Nitelikleri

Sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmanın örneklemini 18-25 yaş arasında bulunan üniversite öğrencileridir. Bu araştırma kendilerine tesadüfi yöntemle ulaşılmış 569 katılımcı ile yapılmıştır. Bu katılımcıların 23'ü eksik ve hatalı işaretleme sebebiyle araştırma dışı kalmıştır. 546 katılımcının vermiş olduğu cevaplar sonucunda çeşitli demografik değişkenlere göre dağılımları ve yüzdeleri aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

		f	%
Cinsiyet	Kadın	367	67,2
	Erkek	179	32,8
Medeni Durum	Bekar	507	92,9
	Evli	39	7,1
Yaş Durumu	18 yaş	33	6,0
	19 yaş	45	8,2
	20 yaş	88	16,1
	21 yaş	110	20,1
	22 yaş	95	17,4
	23 yaş	47	8,6
	24 yaş	32	5,9
	25 yaş	96	17,6
	Düşük	87	15,9
	Orta	310	56,8
Ekonomik Durum	İyi	149	27,3
	Köy/kasaba	49	9,0
Hayatın Geçtiği Yeri	İlçe	121	22,2
	İl	105	19,2
	Büyükşehir	271	49,6

Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımları N=546
Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların yaklaşık % 67,2 oranında kadın, % 37,8 oranında erkek ve % 7,1 oranında evli ve % 92,9 oranında bekar olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin yaş durumları incelendiğinde; %6,0 oranında 18 yaş, %8,2 oranında 19 yaş, %16,1 oranında 20 yaş, %20,1 oranında 21 yaş, %17,4 oranında 22 yaş, %8,6 oranında 23 yaş, %5,9 oranında 24 yaş ve %17,6 oranında 25 yaşında olduğu, gelir durumunun ise; %15,9 oranında düşük, %56,8 oranında orta ve %27,3 oranında iyi olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin hayatının büyük kısmını geçirdiği yer incelendiğinde; %9,0 oranında köy/kasaba, %22,2 oranında ilçe, %19,2 oranında ilde ve %49,6 büyükşehirde yaşadığı belirlenmiştir.

	Kişisel Özellikler	f	%
Öğrenim türü	Önlisans	98	17,9
	Lisans	400	73,3
	Lisansüstü	48	8,8
Sınıf düzeyi	Hazırlık	15	2,7
	1	107	19,6
	2	191	35,0
	3	126	23,1
	4	83	15,2
	5	14	2,6
	6	10	1,8
Fakülte	Mühendislik	39	7,1
	İktisadi ve İdari Bilimler	153	28,0
	İlahiyat	97	17,8
	Fen Edebiyat	26	4,8
	Sağlık Bilimleri	100	18,3
	Meslek Yüksekokulu	73	13,4
	Diğer	58	10,6

Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımları
Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 2’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin öğrenim türünün %45,7 oranında

önlisans, %73,3 oranında lisans, %8,8 oranında lisansüstü olduğu; %2,7 oranında hazırlık sınıfında, %19,6 oranında 1. sınıfta, %35,0 oranında 2. sınıfta, %23,1 oranında 3. sınıfta ve %15,2 oranında 4. Sınıfta, %2,6 oranında 5. Sınıfta ve %1,8 oranında 6. sınıfta olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin %19,6 oranında Mühendislik Fakültesinde, %28,0 oranında İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde, %17,8 oranında İlahiyat Fakültesinde, %4,8 oranında Fen Edebiyat Fakültesinde, %18,3 oranında Sağlık Bilimleri Fakültesinde, %13,4 oranında Meslek Yüksekokulu, %28,0 oranında diğer Fakültelerde öğrenim gördüğü belirlenmiştir.



	Kişisel Özellikler	f	%
Öznel dindarlık algıları	Dinle bir ilgim yok	14	2,6
	Dindar değilim	50	9,2
	Biraz Dindarım	160	29,3
	Dindarım	293	53,7
	Çok dindarım	29	5,3
Namaz kılma tutumu	Hiç kılmam	117	21,4
	Nadiren kılarım	84	15,4
	Bazen kılarım	112	20,5
	Çoğu zaman kılarım	107	19,6
	Her zaman kılarım	126	23,1
Oruç tutma sıklığı	Hiçbir zaman tutmam	20	3,7
	Nadiren tutarım	25	4,6
	Bazen tutarım	63	11,5
	Çoğu zaman tutarım	127	23,3
	Her zaman tutarım	311	57,0
Dua etme ile ilgili tutum ve davranış	Hiç dua etmem	12	2,2
	Nadiren dua ederim	8	1,5
	Bazen dua ederim	69	12,6
	Çoğu zaman dua ederim	227	41,6
	Her zaman dua ederim	229	41,9
Kur'an-ı Kerim okuma sıklığı	Hiç okumam	70	12,8
	Nadiren okurum	132	24,2
	Bazen okurum	182	33,3
	Çoğu zaman okurum	117	21,4
	Her zaman okurum	45	8,2

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Öznel Dindarlık Algıları ve İbadet Alışkanlıklarına Göre Dağılımları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin kendilerine ait dindarlık tanımları incelendiğinde, %2,6 oranında dinle bir ilgim yok, %9,2 oranında dindar değilim, %29,3 oranında biraz dindarım, %53,7 oranında dindarım, %5,3 oranında çok dindarım diye tanıladıkları görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin günlük beş vakit namaz ile ilgili tutum ve davranış incelendiğinde, %21,7 oranında hiç kılmam, %15,4 oranında nadiren kılarım, %20,5 oranında bazen kılarım, %19,6 oranında çoğu zaman kılarım, %23,1 oranında her zaman kılarım şeklinde cevap verdiği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin oruç tutma sıklığı incelendiğinde, %3,7 oranında hiç tutmam, %4,6 oranında nadiren tutarım, %11,5 oranında bazen tutarım, %23,3 oranında çoğu zaman tutarım ve %57,0 oranında her zaman tutarım şeklinde cevap verdiği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin dua etme ile ilgili tutum ve davranış incelendiğinde, %2,2 oranında hiç dua etmem, %1,5 oranında nadiren dua ederim, %12,6 oranında bazen dua ederim, %41,6 oranında çoğu zaman dua ederim ve %41,9 oranında her zaman dua ederim şeklinde cevap verdiği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin Kur'an-ı Kerim'i (Arapçasından veya Türkçe mealinden) okuma sıklığı incelendiğinde, %12,8 oranında hiç okumam, %24,2 oranında nadiren okurum, %33,3 oranında bazen okurum, %21,4 oranında çoğu zaman okurum ve %8,2 oranında her zaman okurum şeklinde cevap verdiği görülmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) ve Üç Boyutlu Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİOÖ) uygulanmıştır. Ölçeklerin normal dağılım hipotezine uyup uymadığını görmek için çarpıklık ve basıklık değerleri ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, ekonomik durum, sosyal çevre, eğitim durumu, sınıf, fakülte, dini mensubiyet, öznel dindarlık algısı, namaz kılma ve oruç tutma sıklığı, Kur'an okuma ve dua etme aralığı olmak üzere 14 soruya yer verilmiştir.

2.3.2. Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ)

1970 yılında Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı ölçeği, 1983 yılında Öner ve Le Compte tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, durumluk ve Sürekli kaygı olarak iki formdan ve toplam 40 sorudan oluşmaktadır. Anketin 20 sorudan oluşan ilk soru formu olan Durumluk Kaygı Ölçeği (DKÖ), bireyin olumsuz bir durum karşısında gösterdiği ani ve kısa süreli reaksiyonları değerlendirirken; anketin ikinci bölümünde yer alan yine 20 maddeden oluşan Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ)

ise kişinin yatkınlığı sebebiyle karşılaştığı çoğu durumu tehlikeli olarak ele alıp vermiş olduğu uzun süreli reaksiyonları değerlendirmektedir. Araştırmamızda konuyla bağlantılı olarak soru formlarının ikincisi olan Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılacaktır. Sürekli kaygı ölçeği 20 sorudan oluşan 4'lü likert tipi ölçektir. Maddeler 1-4 aralığında puanlanmaktadır. (1) Hemen Hiçbir Zaman (2) Bazen (3) Çok Zaman (4) Hemen Her Zaman şeklindedir. Ölçekte yedi tane tersine dönmüş ifade bulunmaktadır. Bunlar; 1.(21), 6.(26), 7.(27), 10.(30), 13.(33), 16.(36) ve 19.(39) maddeleri oluşturur. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 80'dir. Yüksek puanlar ve yüzdeler yüksek kaygı seviyelerini, düşük puanlar ve yüzdeler düşük kaygı seviyelerini göstermektedir. Yapılan güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının Sürekli Kaygı ölçeği için .83 ile .87 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için .94 ile .96 arasında olduğu bulunmuştur (Öner & Lecompte, 1985).

Bu araştırmada kullanılan Sürekli Kaygı ölçeğinin Cronbach Alpha güvenirlik analizi $\alpha=0,886$ tespit edilmiştir (Tablo 5). Buna göre ölçeğin güvenilirliği yüksektir (Özdamar, 1999, s. 513).

2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Sarıçam ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmıştır. Toplamda 12 maddeden oluşan ölçeğin ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere 2 alt boyutu vardır. İleriye yönelik kaygı, gelecekte yaşanması muhtemel olaylar hakkında öngörülen tehditlere verilen bir tepki iken engelleyici kaygı, bireylerin endişe ve korkularının günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkileyerek onları kısıtlamasını ifade etmektedir. 1-7 maddeler arası ileriye yönelik kaygı, 8-12 maddeler arası engelleyici kaygı alt boyutlarını içermektedir. Ölçek 5'likert tipindedir. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten en az 12, en fazla 60 puan alınabilmektedir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir. Türkçe adaptasyon çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .88, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur (Sarıçam vd., 2014).

Bu araştırmada yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin bütünü için güvenilirliği $\alpha=0,79$, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için güvenilirliği $\alpha=0,771$ ve engelleyici kaygı alt boyutu için güvenilirliği $\alpha=0,878$ tespit edilmiştir. (Tablo 5) Buna göre ölçeğin güvenilirliği yüksektir (Özdamar, 1999).

2.3.4. Üç Boyutlu Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİOÖ)

Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından bireylerin spiritüel iyi oluşlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek; aşkınlık, doğayla uyum ve anomi olmak üzere üç alt boyut ve 29 maddeden oluşmaktadır. Aşkınlık, bireyin Tanrı ile olan bağlantısını, doğayla uyum ise bireyin doğa ile olan etkileşimini temsil eder. Bu bağlamda, birey kendi içinde ve doğada aşkın olanı keşfeder. Anomi ise, toplumsal normlara uyumsuzluk ve düzensizliği ifade eder. Bu durum, bireyin normlardan sapmasını ve toplumdan uzaklaşmasını tanımlar. Aşkınlık boyutunu; 1, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 27, 29. maddeler, Doğayla Uyum boyutunu; 2, 6, 10, 14, 18, 22, 28. maddeler ve Anomi boyutunu 3, 7, 11, 15, 19, 23, 26. maddeler oluşturmaktadır. 5 dereceli likert türünde oluşturulan maddeler 1-5 aralığında puanlanmaktadır. (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun biçiminde olan yanıtlardan seçilerek cevaplanmaktadır. Ölçekte toplam puan alınmak istendiğinde anomi alt boyutundaki maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten en az 29, en fazla 154 puan alınabilmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek puanlanırken alt boyutların ve toplam puanın ortalaması alınmaktadır. Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayılarına bakıldığında; Aşkınlık alt boyutu .953; Doğayla Uyum alt boyutu .864 ve Anomi alt boyutu .853 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için .886 olarak belirlenmiştir (Ekşi & Kardaş, 2017).

Bu araştırmada yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin bütünü için güvenilirliği $\alpha=0,929$, aşkınlık alt boyutu için güvenilirliği $\alpha=0,956$, doğayla uyum alt boyutu için güvenilirliği $\alpha=0,880$ ve anomi alt boyutu için güvenilirliği $\alpha=0,844$ tespit edilmiştir. (Tablo 5) Buna göre ölçeğin güvenilirliği yüksektir (Özdamar, 1999).

2.3.5. Normallik Analizi

Seçer (2015, s. 28) normal dağılım varsayımını; ‘çarpıklık ve basıklık’ değerlerine bakılarak analiz etmenin daha doğru bir yaklaşım olduğunu belirtmiştir. Bu bakımdan Spiritüel İyi Oluş, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Ölçekleri ve alt boyutlarının normal dağılım hipotezine uyup uymadığı, çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak Tablo 4’te gösterilmiştir.

Ölçek	N	Çarpıklık	Basıklık
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	546	-,817	,168
İleriye Yönelik Kaygı	546	-1,394	1,469
Engelleyici Kaygı	546	-1,297	1,438
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	546	-,280	-,488
Aşknlık	546	,033	-,372
Doğayla Uyum	546	,007	-,350
Anomi	546	,280	-,488
Sürekli Kaygı	546	,236	,075

Tablo 4: Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Çarpıklıkla basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 değerlerinin arasında olması normal dağılım olduğunu göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Tablo 4’teki analiz sonuçları değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.

2.3.6. Güvenirlilik Analizi

Veri toplama aracı olarak tercih edilen Spiritüel İyi Oluş, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Ölçekleri ve alt boyutlarına yönelik iç tutarlılık analizi yapılmış ve Cronbach's Alpha değerlerine ait sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Ölçek	N	Cronbach's Alpha
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	546	,879
İleriye Yönelik Kaygı	546	,771
Engelleyici Kaygı	546	,878
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	546	,929
Aşkınlık	546	,956
Doğayla Uyum	546	,880
Anomi	546	,844
Sürekli Kaygı	546	,886

Tablo 5: Ölçekler ve Alt Boyutları ve Güvenirlilik Analizi Bulguları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Spiritüel İyi Oluş, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Ölçekleri ve alt boyutlarına yönelik iç tutarlılık analizi sonuçları incelendiğinde Cronbach's Alpha değerlerinin güvenilir ($0,60 \leq \alpha$) ve çalışmada kullanıma uygun olduğu görülmektedir (Özdamar, 1999, s. 513).

2.4. Verilerin Toplanma Süreci ve Analizi

Beliren yetişkinlerde sürekli kaygı belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluşun incelendiği araştırmada kullanılan Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve Üç Boyutlu Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)'ni geliştiren ve uyarlayan araştırmacılardan ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Araştırmanın amacına ve problemine uygun olarak hazırlanan anket formu Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu'ndan 21.12.2023 tarihinde etik izin belgesi (Sayı: E-61923333-050.99-316800) alındıktan sonra Şubat 2024 – Mart 2024 tarihlerinde örneklem üzerinde online (Google Forms) ve yüz yüze olarak uygulanmıştır.

Katılımcılara anket ve araştırma hakkında bilgilendirilmeler yapılmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama 7-8 dakika sürmüştür. Katılımcıların gönüllü olmalarına dikkat edilmiş, araştırmaya 569 kişi katılmış ancak 23 kişi eksik ve hatalı işaretleme sebebiyle değerlendirme nitelikleri dışında kalmıştır. Bu nedenle araştırma 546 kişiden elde edilen bilgilerle yürütülmüştür.

Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada değişkenlere yönelik tanımlayıcı istatistiksel metotlar (sayı, min-maks değerleri, ortalama, standart sapma) kullanılarak betimsel analiz yapılmıştır. Aynı zamanda araştırmada kullanılan Spiritüel İyi Oluş, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinin normallik ve güvenilirlik analizi yapılmış, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği ve Cronbach's Alpha değerlerinin güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Bakınız: Tablo 4-5). Nicel verileri karşılaştırırken iki bağımsız grup karşılaştırmalarında 't testi' iki üzeri bağımsız grup karşılaştırmalarında ise 'ANOVA' kullanılmıştır. Grup farklarının tespiti için 'Post Hoc' testi yapılmış ve Bonferroni metoduyla incelenmiştir. Ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi test etmek için "Pearson Korelasyon" analizi uygulanmıştır. Değişkenlerin birbirlerine yordama durumu incelenirken ise 'Regresyon' analizi yapılmış, elde edilen sonuçlarda istatistiki anlamlılık $p < 0,05$ seviyesinde değerlendirilmiştir.

3. BÖLÜM: BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan sorularına verilen cevapların analizlerine yer verilmiştir. İlk olarak katılımcıların ‘Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ), Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) ve Üç Boyutlu Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)’ üzerinden aldıkları puanlar ile genel profil ortaya konulmuş, daha sonra ‘Demografik Değişkenlere Göre Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluşa İlişkin Bulgular’ incelenmiş, son olarak ‘Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş Arasındaki İlişki’ ele alınmıştır.

3.1. Genel Profile İlişkin Bulgular

Tablo 6’da beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş ölçekleri ve alt boyutlarından aldıkları puanların betimsel analizi yapılarak genel bir profil ortaya konulmuştur.

Ölçek	N	Min	Maks	Ort	SS
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	546	12,00	60,00	38,52	9,78
İleriye Yönelik Kaygı	546	7,00	35,00	23,28	5,50
Engelleyici Kaygı	546	5,00	25,00	15,23	5,28
Spiritüel İyi Oluş	546	57,00	145,00	115,29	18,36
Aşkınlık	546	15,00	75,00	62,43	12,63
Doğayla Uyum	546	7,00	35,00	29,48	5,40
Anomi	546	7,00	35,00	18,63	6,19
Sürekli Kaygı	546	22,00	80,00	46,22	9,94

Tablo 6: Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin, Sürekli Kaygı Ölçeği yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}$ =46,22), Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeği yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}$ =38,52), İleriye Yönelik Kaygı yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}$ =23,28) ve Engelleyici Kaygı yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}$ =15,23) olarak belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluş ifadelerine verdikleri yanıtların toplam

ortalaması ($\bar{X}=115,29$), Aşkınlık yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=62,43$), Doğayla Uyum yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=29,48$), Anomi yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=18,63$) olarak belirlenmiştir.

Tablo 6'daki ortalama puanlara bakıldığında, çoğu ölçek için ortalama değerlerin yüksek olduğu görülmektedir. Özellikle doğayla uyum (%84,23) ve aşkınlık (%83,24) ölçeklerinde üniversite öğrencileri yüksek puanlar almışlardır. Bu durum katılımcıların doğayla uyum ve aşkınlık seviyelerinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, öğrencilerin spiritüel iyi oluş ortalamalarının (%79,51) da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu da katılımcıların manevi açıdan iyi durumda olduklarını göstermektedir. Bununla birlikte, sürekli kaygı (%57,78), belirsizliğe tahammülsüzlük (%64,20), ileriye yönelik kaygı (%66,51), engelleyici kaygı (%60,92) ve anomi (%53,23) ortalama puanları ise orta düzeyde yüksek olarak gözlenmiştir. Bu durum, öğrencilerin bu alanlarda bazı zorluklar yaşadığını işaret etmektedir.

3.2. Demografik Değişkenlere Göre Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluşa İlişkin Bulgular

Bu başlık altında araştırma grubu olan üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeylerinin demografik değişkenler (cinsiyet, ekonomik durum, sosyal çevre, yaş, sınıf, öğrenim türü, fakülte, öznel dindarlık algısı ve ibadet sıklığı) ile olan ilişkisine dair bulgulara yer verilmektedir. Araştırmada bağımsız değişken olarak ele alınan demografik değişkenlerin, bağımlı değişkenler olan sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş ile olan etkileşimi tablolar halinde alt başlıklarda sunulmaktadır.

3.2.1. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluşun Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş genel ortalama ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmasını gösteren bağımsız örneklem grubu t testi sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir. Bu analiz ile ‘Cinsiyet değişkeni ile katılımcıların sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasında herhangi bir ilişki var mıdır?’ sorusuna cevap aranmaktadır.

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Kadın	367	39,13	9,92	2,094	,037
	Erkek	179	37,27	9,39		
İleriye Yönelik Kaygı	Kadın	367	23,46	5,60	1,057	,291
	Erkek	179	22,93	5,29		
Engelleyici Kaygı	Kadın	367	15,67	5,29	2,781	,006
	Erkek	179	14,34	5,14		
Spiritüel İyi Oluş	Kadın	367	118,29	15,99	5,628	,000
	Erkek	179	109,12	21,22		
Aşkınlık	Kadın	367	64,33	10,60	5,135	,000
	Erkek	179	58,55	15,33		
Doğayla Uyum	Kadın	367	30,35	4,57	5,511	,000
	Erkek	179	27,70	6,45		
Anomi	Kadın	367	18,38	6,07	-	,386
	Erkek	179	19,13	6,42		
Sürekli Kaygı	Kadın	367	47,43	10,20	4,117	,000
	Erkek	179	43,75	8,93		

Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygının İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları

N= Örneklem Sayısı, p= Anlamlılık, $\bar{X}$ = Ortalama, SS=Standart Sapma

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yukarıda verilen Tablo 7’ye göre üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ile Sürekli Kaygı ortalama puanları (t:4,117, p<,05), Belirsizliğe Tahammülsüzlük ortalama puanları (t:2,094, p<,05), Engelleyici Kaygı puanları (t:2,781, p<,05), Spiritüel İyi Oluş ortalama puanları (t:5,628, p<,05), Aşkınlık ortalama puanları (t:5,135, p<,05) ve Doğayla Uyum ortalama puanları (t:5,511, p<,05) arasında anlamlı bir fark vardır.

Tablo 7’ye göre kadın üniversite öğrencilerinin Sürekli Kaygı ortalamalarının ($\bar{X}$ =47,43)

erkek üniversite öğrencilerinin Sürekli Kaygı ortalamalarından ($\bar{X}=43,75$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kadın üniversite öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalamalarının ($\bar{X}=39,13$) erkek üniversite öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalamalarından ($\bar{X}=37,27$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadın üniversite öğrencilerinin Engelleyici Kaygı toplam puan ortalamalarının ($\bar{X}=15,67$) erkek üniversite öğrencilerinin Engelleyici Kaygı ortalamalarından ($\bar{X}=14,34$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kadın üniversite öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluş puan ortalamalarının ($\bar{X}=118,29$) erkek üniversite öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluş ortalamalarından ($\bar{X}=109,12$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kadın üniversite öğrencilerinin Aşkınlık ortalamalarının ($\bar{X}=64,33$) erkek üniversite öğrencilerinin Aşkınlık ortalamalarından ($\bar{X}=58,55$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kadın üniversite öğrencilerinin Doğayla Uyum ortalamalarının ($\bar{X}=30,35$) erkek üniversite öğrencilerinin Doğayla Uyum ortalamalarından ($\bar{X}=27,70$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yukarıda verilen Tablo 7'ye göre üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük alt boyutlarından İleriye Yönelik Kaygı ortalama puanları ($p>,05$) ve Spiritüel İyi Oluş alt boyutlarından Anomi ortalama puanları ($p>,05$) arasında anlamlı bir fark yoktur.

Özetle araştırmadan elde edilen bulgulara göre cinsiyet değişkeni ile katılımcıların sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük (ileriye yönelik kaygı alt boyutu hariç) ve spiritüel iyi oluş (anomi alt boyutu hariç) düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla spiritüel iyi oluş, sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık göstermiştir. Buna göre kadınların kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri erkeklerden daha yüksektir. Bu sonucu destekleyen çalışmalar literatürde bulunmaktadır (Belzer vd., 2002; Göç, 2017; Günay, 2022; Hevedanlı & Çakmak, 2005; Kaya & Varol, 2004; Kilit, 2019; Özkan, 2020; Uzun & Karataş, 2018). Uzun ve Karataş (2018), belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar üzerinde üniversite öğrencileri tarafından ne derece

yordandığını araştırdığı çalışmasında; kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir.

Ancak literatürde cinsiyet ile kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bir ilişki bulunamayan çalışmalarda mevcuttur (Buhr & Dugas, 2002; T. Doğan & Çoban, 2009; Güvenç, 2019; Karakulak, 2017; S. Sarı, 2007; Shamsuddin vd., 2013). Karakulak (2017) ise üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında cinsiyet değişkeni ile sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Kadınlar doğal eğilimleri, psikolojik özellikleri, kültürleri, sosyal çevreleri ve yaşadıkları deneyimler itibarıyla erkeklere nazaran daha çok strese, kaygıya ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe maruz kalmaktadır (Günay, 2022, s. 46). Kadın ve erkek beyinlerinin farklı işlevlere sahip olması, kadının empati ve anlayış seviyesinin daha yüksek oluşu olaylar karşısında daha fazla kaygı yaşamasına neden olabilir. Aynı zamanda kadınların günlük hayatlarında toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel olarak daha fazla sorumluluk ve beklenti yüklenmesi gibi sebeplerle birçok engel ve baskıyla karşılaşmaları kaygı düzeylerini artırabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin spiritüel iyi oluş düzeylerinin cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre kadınların spiritüel iyi oluşları erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Acar, 2023; Celayir, 2020; Davis vd., 2003; Gencer vd., 2021; Kardaş, 2017; Yılmaz, 2019). Bunların yanı sıra literatürde cinsiyet ile spiritüel iyi oluş arasında bir ilişki bulunamayan çalışmalarda mevcuttur (Akbulut, 2020; Ekici, 2023; Gomez & Fisher, 2005; Pehlivan, 2018; Şirin, 2019).

Francis (1997), dini-manevi yönelim ve cinsiyet ilişkisine dair yapılan ampirik çalışmaları incelediği makalesinde kadın ve erkeklerdeki manevi yönelim farkını iki ana sebep üzerinde ele almıştır. İlki kadın ve erkeklerin dine olan yönelimlerini şekillendiren sosyal ve bağlamsal faktörlerdir. Bu faktörler cinsiyet rolü sosyalleşmesi ve yapısal konum kuramları üzerinden ele alınmaktadır. İkincisi ise kadın ve erkekler arasındaki bireysel psikolojik faktörlerdir. Bu faktörler ise derinlik psikolojisi, kişilik ve cinsiyet yönelimi kuramları üzerinden ele alınmaktadır (Francis, 1997, s. 81).

Cinsiyet rolü sosyalleşme kuramlarına göre erkek ve kadınlardaki manevi yönelim farkı sosyal deneyim farklılıkları sebebiyledir. Erkekler saldırganlık, karşı çıkma ve çatışma ile

sosyalleşirken, kadınlar ise nezaket, çözümçülük, boyun eğme, bakım vb. değerlerle sosyalleşirler. Bu açıdan kadınların sosyalleşme şekilleri dini manevi vurgularla uyumludur. Nelsen ve Potvin (1981), bu kuramın ebeveyn-çocuk etkileşimine de bağlayarak kadınların çocuklarının dini sosyalleşmelerinde erkeklerden daha etkili ve sorumlu olduklarını söylemişlerdir (Nelsen & Potvin, 1981).

Yapısal konum kuramlarına göre erkek ve kadınlardaki manevi yönelim farkını kadınların çocuk yetiştirmedeki rolü ve işgücü piyasasındaki yeri etkilemektedir. Kadınların toplumdaki ve kültürdeki rolü sebebiyle çocuğa manevi açıdan bakma görevi kadınlardadır. Nelsen'e göre çocuklarının birincil sosyalleştiricileri olan kadınların çocuklara ahlak öğretmeleri beklenir. Kadınların işgücü piyasasındaki yeri ise, kadınlar erkeklere nazaran daha az iş gücü katılımı göstermeleri, boş vakitleri bulunmaları sebebiyle dini faaliyetlere, manevi deneyimlere erkeklerden daha çok eğilim göstermektedir (Francis, 1997, s. 83).

Derinlik psikolojisi kuramlarına göre erkek ve kadınlardaki manevi yönelim farkında bireylerin yaşadıkları farklı psikolojik deneyimler etkilidir. Freud, dini bir yanılsama olarak tanımlamış ve tanrı tasarımını ebeveyn imgesi ile ilişkilendirmiştir. Oedipus kompleksine göre kız çocukları babaya, erkek çocukları anneye duygusal yoğunluk hisseder. Fakat erkek çocuğu babayı kendine rakip görmekle beraber onun gücünü sevmekte ve ondan korkup çekinmektedir. Bu sebeple bu dönemde çocuklar Tanrı'yı yansıtılmış bir baba olarak algılamaktadır. Babalara yakınlığı ile bilinen kız çocuklarının bu sebeple Tanrı'ya inanıp bağlanmaları daha kolay olmaktadır. Bunların yanında kadınlar erkeklere göre ikna edilmeye daha müsaittir. Dolayısıyla manevi eğilime, dini telkine daha açıklardır (Francis, 1997, s. 85).

Kişilik kuramlarına göre erkek ve kadınlardaki manevi yönelim farkında bireylerin kişilik özellikleri etkilidir. Eysenck'in (1976) kişilik teorisine göre kadınlar erkeklere göre daha düşük psikoz puanlarına sahiptir (H. J. Eysenck, 1976). Bu durumda onların manevi eğilimlerinin daha yüksek olmasını açıklamaktadır. Aynı zamanda kişilik olarak kadınlar erkeklere nazaran daha çekingen, nazik, anlayışlı, itaatkâr, kaygılı ve endişelidir. Bu da kadınları aşkın bir güce sığınmaya yönlendirmektedir.

Cinsiyet yönelimi kuramlarına göre erkek ve kadınlardaki manevi yönelim farkında erkeklik ve kadınlık eğilimi etkilidir. Thompson (1991), manevi yönelimin bireyin

cinsiyet yönelimi ile daha fazla ilişkili olduğunu savunur (Thompson, 1991). Buna göre kadınlık eğilimine sahip bireylerin dindar olma yönelimleri daha güçlüdür.

Tarhan'a göre ise kadınların erkeklere nazaran kendilerini zayıf ve güçsüz hissetmeleri, sosyal hayatta daha çok zorlukla, sıkıntıyla ve engellemeyle karşı karşıya kalmaları, bireysel sorumluluklarının daha fazla olması onların kaygı düzeylerini arttırmakta ve onlarda koruyucu, sahiplenici bir güce sığınma isteği uyandırmaktadır. Aynı zamanda kadınların doğası gereği şefkat ve merhamet gibi duygularının yoğun oluşu da maneviyata yatkınlığını göstermektedir. Erkeklerin egolarına olan güveni, bağımsız ve sorumsuz davranışları ve kontrol edilmekten rahatsız oluşu aşkın bir güce bağlanma konusunda onları zayıf kılmaktadır (Tarhan, 2018, s. 330-332).

3.2.2. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluşun Ekonomik Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş genel ortalama ve alt boyutlarının ekonomik durumlarına göre farklılaşmasını gösteren ANOVA sonuçları Tablo 8'de yer almaktadır. Bu analiz ile 'Ekonomik durum değişkeni ile katılımcıların sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasında herhangi bir ilişki var mıdır?' sorusuna cevap aranmaktadır.

Değişkenler	Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Grup Farkı
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Düşük ^a	87	41,87	10,58	7,581	,001	a>b,c
	Orta ^b	310	38,39	8,76			
	Yüksek ^c	149	36,82	10,81			
İleriye Yönelik Kaygı	Düşük ^a	87	24,77	5,87	5,482	,004	a>c
	Orta ^b	310	23,32	4,98			
	Yüksek ^c	149	22,34	6,12			
Engelleyici Kaygı	Düşük ^a	87	17,10	5,45	7,281	,001	a>b,c
	Orta ^b	310	15,07	4,88			
	Yüksek ^c	149	14,48	5,73			
Spiritüel İyi Oluş	Düşük	87	111,79	19,13	1,878	,154	
	Orta	310	115,95	17,75			
	Yüksek	149	115,94	19,05			
Aşkınlık	Düşük	87	61,10	13,23	,656	,519	
	Orta	310	62,85	12,27			
	Yüksek	149	62,34	13,04			
Doğayla Uyum	Düşük	87	29,00	6,00	,888	,412	
	Orta	310	29,74	5,02			
	Yüksek	149	29,21	5,78			
Anomi	Düşük ^a	87	20,31	6,13	5,311	,005	a>c
	Orta ^b	310	18,64	6,05			
	Yüksek ^c	149	17,61	6,32			
Sürekli Kaygı	Düşük ^a	87	50,22	10,07	12,020	,000	a>b,c b>c
	Orta ^b	310	46,28	9,41			
	Yüksek ^c	149	43,77	10,24			

Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Ekonomik Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygının İncelenmesine İlişkin (ANOVA- Bonferroni)

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 8'e göre üniversite öğrencilerinin ekonomik durumu ile Spiritüel İyi Oluş ortalama puanları ($p>,05$), Aşkınlık puan ortalamalarının ($p>,05$) Doğayla Uyum ortalama puanları ($p>,05$) arasında anlamlı bir fark yoktur.

Yine Tablo 8'e göre üniversite öğrencilerinin ekonomik durumu ile Sürekli Kaygı ortalama puanları ($F:12,020$, $p<,05$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük ortalama puanları ($F:7,581$, $p<,05$), İleriye Yönelik Kaygı ortalama puanları ($F:5,482$, $p<,05$), Engelleyici Kaygı ($F:7,281$, $p<,05$) ve Anomi ortalama puanları ($F:5,311$, $p<,05$) arasında anlamlı bir fark vardır.

Grup farkı için Post Hoc testi yapılmış ve grup ortalamaları parametrik çoklu karşılaştırma testi olan Bonferroni metoduyla incelenmiştir. Bu sonuçlara göre, Aile geliri düşük olan üniversite öğrencilerinin Sürekli Kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X}=50,22$) geliri orta seviyede ($\bar{X}=46,28$) ve geliri yüksek olan üniversite öğrencilerinin Sürekli Kaygı puan ortalamalarından ($\bar{X}=43,77$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aile geliri orta seviyede olan üniversite öğrencilerinin Sürekli Kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X}=46,28$) geliri yüksek olan üniversite öğrencilerinin Sürekli Kaygı puan ortalamalarından ($\bar{X}=43,77$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Aile geliri düşük olan üniversite öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalamalarının ($\bar{X}=41,87$) geliri orta seviyede ($\bar{X}=38,39$) ve geliri yüksek olan üniversite öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalamalarından ($\bar{X}=36,82$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aile geliri düşük olan üniversite öğrencilerinin İleriye Yönelik Kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X}=24,77$) geliri yüksek olan üniversite öğrencilerinin İleriye Yönelik Kaygı puan ortalamalarından ($\bar{X}=22,34$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aile geliri düşük olan üniversite öğrencilerinin Engelleyici Kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X}=17,10$) geliri orta seviyede ($\bar{X}=15,07$) ve geliri yüksek olan üniversite öğrencilerinin Engelleyici Kaygı puan ortalamalarından ($\bar{X}=14,48$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Aile geliri düşük olan üniversite öğrencilerinin Anomi puan ortalamalarının ($\bar{X}=20,31$) geliri yüksek olan üniversite öğrencilerinin Anomi puan ortalamalarından ($\bar{X}=17,61$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Özetle elde edilen bulgulara göre ekonomik durum değişkeni ile katılımcıların sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, aile gelir durumu düşük katılımcıların, gelir durumu yüksek katılımcılara oranla sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek çıktığı gözlenmiştir.

Sosyo-ekonomik düzey literatürde iyi oluşu ve ruh sağlığını etkileyen önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Nitekim literatüre bakıldığında gelir düzeyi ile kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Baynal, 2021; Coşkun, 1998; Gülmez & Öztürk, 2023; Kaya & Varol, 2004; B. Yıldız & Güllü, 2018; Yılmaz vd., 2014). Yıldız ve Güllü (2018), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada sosyo-demografik değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisini incelemiştir. Buna göre ekonomik düzeyi düşük

olarak öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, ekonomik düzeyi orta olanlardan öğrencilerden daha yüksektir. Kaya ve Varol (2004), ilahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenlerini inceledikleri çalışmalarında ekonomik durumu düşük düzeyde olan üniversite öğrencilerinin hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeylerinin, ekonomik durumu yüksek düzeyde olan öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Ancak literatürde gelir düzeyi ile kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bir ilişki bulunmadığını dile getiren çalışmalarda mevcuttur (Aydın & Tiryaki, 2017; Dursun & Karagün, 2012; Hevedanlı & Çakmak, 2005; Tümerdem, 2007). Aydın ve Tiryaki (2017), üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri araştırdığı çalışmasında, Hevedanlı ve Çakmak (2005) ise biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında ekonomik durum ve kaygı arasında bir ilişki tespit edememiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş toplam puanları, aşkınlık ve doğayla uyum alt boyut puanları ile ekonomik durumları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde bunu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Tosyalıoğlu (2021), üniversite öğrencilerinde maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, öğrencilerin maneviyat düzeyleri ile gelir durumları arasında bir ilişki tespit edememiştir. Ancak ilişkinin tespit edildiği araştırmalarda bulunmaktadır (R. Acar, 2023; Kerimov, 2020; Mert & Topal, 2018). Bu araştırmalarda düşük ve orta gelirli üniversite öğrencilerinin yüksek gelirli öğrencilere nazaran maneviyat düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Araştırma sonucunda spiritüel iyi oluş alt boyutu olan anomi düzeyi ile öğrencilerin ekonomik durumları arasında bir ilişki bulunmuştur. Buna göre aile geliri düşük olan üniversite öğrencilerinin anomi düzeyleri, aile geliri yüksek olan üniversite öğrencilerinin anomi düzeylerinden daha yüksek tespit edilmiştir. Anomi, toplumsal yapıdaki hızlı değişimler, ekonomik krizler veya ciddi toplumsal huzursuzluklar sırasında ortaya çıkan, bireylerin sosyal düzen ve kurallardan koptuğu, normsuzluk durumudur (Bayhan, 1995, s. 16). Ekonomik krizler, işsizlik oranlarının artması, gelir düzeylerinin düşmesi, ekonomik güvencesizlik ve toplumsal mobilite gibi durumlar bireylerde anomiye yol açabilmektedir. Bu tür krizler, toplumsal normların ve kuralların işlevsiz hale gelmesine veya bireylerin bu normlara olan inançlarını kaybetmesine neden olabilmektedir (Ekmekçi, 2004, s. 24-25).

Örneğin, ekonomik kriz dönemlerinde işsizlik oranlarının artması, toplumdaki gruplar arasında ciddi ekonomik farklılıkların olması, gençlerin iş bulamaması veya istedikleri kariyer fırsatlarına erişememesi insanların kendilerini değersiz hissetmelerine ve sosyal düzenin bir parçası olarak görmemelerine neden olabilir. Bu durum, bireylerin toplumsal kurallara ve normlara olan bağlılıklarını zayıflatabileceği gibi anomi düzeylerini de artırabilir. Türkiye’de ekonomik durum ve gelir eşitsizliğinin incelendiği çalışmalarda ekonomik eşitsizliklerin arttıkça, bireylerin sosyal normlara uyumunun azalmakta ve anomi seviyelerinin yükselmekte olduğu gözlenmiştir (Alpdoğan, 2023; Göcen, 2021). Bu araştırmalarda anomi alt boyutuyla ilgili analiz sonucunu desteklemektedir.

Gelir düzeyi, bireylere ekonomik rahatlık ve güven sağlamasıyla bireylerin daha az kaygı, stres ve belirsizlik yaşamalarını sağlamaktadır. Ancak finansal belirsizlik ve güvensizlik bireyi tehdit altında hissettirerek kaygılanmasına sebep olabilir. Gençleri geleceğin belirsizliği, işsizlik vb. durumlar ekonomik açıdan kaygıya, korkuya ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe sürüklemektedir. Ekonomik açıdan refah bir seviyede olmayan üniversite öğrencilerinde kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe eğilim daha yüksek olabilmektedir.

3.2.3. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluşun Sosyal Çevre Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş genel ortalama ve alt boyutlarının sosyal çevrelerine göre farklılaşmasını gösteren ANOVA sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır. Bu analiz ile ‘Sosyal Çevre değişkeni ile katılımcıların sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasında herhangi bir ilişki var mıdır?’ sorusuna cevap aranmaktadır.

Değişkenler	Yaşanılan Yer	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	Köy/kasaba	49	37,29	9,40	1,093	,352
	İlçe	121	39,83	10,24		
	İl	105	38,11	10,20		
	Büyükşehir	271	38,31	9,45		
İleriye Yönelik Kaygı	Köy/kasaba	49	21,65	5,63	1,991	,114
	İlçe	121	23,69	5,62		
	İl	105	22,93	5,73		
	Büyükşehir	271	23,54	5,31		
Engelleyici Kaygı	Köy/kasaba	49	15,63	4,40	2,004	,112
	İlçe	121	16,15	5,46		
	İl	105	15,18	5,32		
	Büyükşehir	271	14,77	5,29		
Spiritüel İyi Oluş	Köy/kasaba	49	119,00	13,82	,756	,519
	İlçe	121	115,10	18,31		
	İl	105	114,50	19,26		
	Büyükşehir	271	115,00	18,76		
Aşkınlık	Köy/kasaba	49	66,04	9,76	1,898	,129
	İlçe	121	63,09	11,89		
	İl	105	61,24	13,91		
	Büyükşehir	271	61,95	12,82		
Doğayla Uyum	Köy/kasaba	49	30,71	4,24	1,259	,288
	İlçe	121	28,98	5,70		
	İl	105	29,29	5,58		
	Büyükşehir	271	29,55	5,37		
Anomi	Köy/kasaba	49	19,76	5,95	1,045	,372
	İlçe	121	18,98	6,57		
	İl	105	18,02	5,90		
	Büyükşehir	271	18,50	6,16		
Sürekli Kaygı	Köy/kasaba	49	46,59	8,99	,738	,530
	İlçe	121	47,27	10,29		
	İl	105	46,23	9,81		
	Büyükşehir	271	45,68	10,02		

Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Uzun Süre Yaşadıkları Yere (Sosyal Çevre) Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygının İncelenmesine İlişkin (ANOVA- Bonferroni)

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yukarıda verilen Tablo 9'a göre üniversite öğrencilerinin uzun süre yaşadıkları yer ile Sürekli Kaygı ortalama puanları ($p>,05$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük ($p>,05$), İleriye Yönelik Kaygı ortalama puanları ($p>,05$), Engelleyici Kaygı puan ortalamalarının ($p>,05$)

Engelleyici Kaygı ($p>,05$), Spiritüel İyi Oluş ortalama puanları ($p>,05$), Aşkınlık ortalama puanları ($p>,05$), Doğayla Uyum ortalama puanları ($p>,05$), ve Anomi ortalama puanları ($p>,05$) arasında anlamlı bir fark yoktur.

Özetle elde edilen bulgulara göre sosyal çevre değişkeni ile katılımcıların sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bu sonucu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (R. Acar, 2023; Ayten, 2004, 2013; Gencer vd., 2021). Ayten (2013), üniversite öğrencileri üzerinde Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyetini araştırdığı çalışmasında sosyal çevre değişkeni ile anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Ancak literatürde sosyal çevre değişkeni ile kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, spiritüel iyi oluş ve maneviyat arasında ilişkinin bulunduğu araştırmalarda bulunmaktadır (Akgün vd., 2007; Akyüz & Kulaoğlu, 2021; Kavalalı Erdoğan, 2019; Uysal, 2015). Akyüz ve Kulaoğlu (2019), 18-65 yaş arasındaki bireylerde manevi yönelim ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yaşamının büyük çoğunluğunu kırsal bölgede geçiren bireylerin manevi yönelimin kentsel bölgelerde geçirenlerden fazla olduğu tespit edilmiştir. Uysal (2015), 14 ile 52 yaş arasındaki bireylerde affetme eğilimleri ve dini yönelimi incelediği çalışmasında kırsal çevrede uzun zaman geçirmiş bireylerin dini yönelimleri, kentsel çevredekilerden daha yüksek olduğu gözlemiştir.

Yaşanılan yerdeki sosyo-kültürel özellikler bireyin düşünce yapısını, inancını, yaşayış şeklini vs. etkilemektedir. Aynı zamanda kırsal kesimler kentsel kesimlere göre daha küçük bir dünyayı, temiz hava, sade yaşam, ekonomik rahatlık, birlik ve beraberlik şuuru gibi durumları içinde barındırmasıyla gerek bireyin manevi yönelimini arttırmada gerek de kaygı, depresyon, endişe vb. olumsuz duygularını azaltmada etkilidir. Bulgulardaki farklılık örneklem özellikleriyle ilgili olabilir.

3.2.4. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluşun Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş genel ortalama ve alt boyutlarının öğrenim türüne göre farklılaşmasını gösteren ANOVA sonuçları Tablo 10’da yer almaktadır. Bu analiz ile ‘Eğitim Durumu değişkeni ile katılımcıların sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasında herhangi bir ilişki var mıdır?’ sorusuna cevap aranmaktadır.

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Grup Farkı
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Önlisans ^a	98	40,32	10,01	2,583	,076	
	Lisans ^b	400	38,29	9,60			
	Lisansüstü ^c	48	36,73	10,40			
İleriye Yönelik Kaygı	Önlisans ^a	98	24,33	5,41	2,289	,102	
	Lisans ^b	400	23,10	5,43			
	Lisansüstü ^c	48	22,67	6,10			
Engelleyici Kaygı	Önlisans ^a	98	15,99	5,66	2,212	,110	
	Lisans ^b	400	15,19	5,15			
	Lisansüstü ^c	48	14,06	5,42			
Spiritüel İyi Oluş	Önlisans ^a	98	111,33	20,77	2,848	,059	
	Lisans ^b	400	116,25	17,45			
	Lisansüstü ^c	48	115,33	19,85			
Aşkınlık	Önlisans ^a	98	59,26	14,66	5,494	,004	b>a
	Lisans ^b	400	63,50	11,71			
	Lisansüstü ^c	48	60,02	14,34			
Doğayla Uyum	Önlisans ^a	98	28,48	6,11	2,434	,089	
	Lisans ^b	400	29,62	5,16			
	Lisansüstü ^c	48	30,33	5,63			
Anomi	Önlisans ^a	98	18,41	6,48	2,000	,136	
	Lisans ^b	400	18,87	6,03			
	Lisansüstü ^c	48	17,02	6,72			
Sürekli Kaygı	Önlisans ^a	98	46,02	10,11	,892	,411	
	Lisans ^b	400	46,48	9,89			
	Lisansüstü ^c	48	44,48	10,05			

Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygının İncelenmesine İlişkin (ANOVA- Bonferroni)

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yukarıda verilen Tablo 10'a göre üniversite öğrencilerinin eğitim durumu ile Sürekli Kaygı ortalama puanları ($p>,05$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük ($p>,05$), İleriye Yönelik Kaygı ortalama puanları ($p>,05$), Engelleyici Kaygı puan ortalamalarının ($p>,05$), Spiritüel İyi Oluş ortalama puanları ($p>,05$), Doğayla Uyum ortalama puanları ($p>,05$) ve Anomi ortalama puanları ($p>,05$) arasında anlamlı bir fark yoktur.

Yine Tablo 10'a göre üniversite öğrencilerinin eğitim durumu ile Aşkınlık puan ortalamalarının ($F:5,494$, $p<,05$) arasında anlamlı bir fark vardır.

Grup farkı için Post Hoc testi yapılmış ve grup ortalamaları parametrik çoklu karşılaştırma testi olan Bonferroni metoduyla incelenmiştir. Bu sonuçlara göre; eğitim durumu lisans olan üniversite öğrencilerinin Aşkınlık puan ortalamalarının ($\bar{X}=63,50$) eğitim durumu önlisans olan üniversite öğrencilerinin Aşkınlık puan ortalamalarından ($\bar{X}=59,26$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Özetle elde edilen bulgulara göre eğitim durumu değişkeni ile katılımcıların sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, spiritüel iyi oluş ölçeğinin aşkınlık alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olduğu ve lisans öğrencilerinin önlisans öğrencilere göre aşkınlık boyutlarının daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Akyüz & Kulaoğlu, 2021; Gencer vd., 2021). Literatürde eğitim durumu ile kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş arasında ilişkinin tespit edildiği çalışmalar bulunmaktadır (Baynal, 2015; Uğurluoğlu & Erdem, 2019; Yoğurtcu, 2009).

Baynal (2015), 21- 60 yaş arasında bulunan yetişkinlerde dindarlık ve ruh sağlığını incelediği çalışmasında; eğitim durumunun yükseldikçe dindarlığın azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda öğrenim durumu yüksek olanların ruh sağlıklarının daha olumlu olduğu gözlenmiştir. Uğurluoğlu ve Erdem (2019), travma geçiren bireylerin, travma sonrası spiritüel iyi oluş düzeylerinin gelişim düzeyine etkisini araştırdıkları çalışmalarında, ön lisans mezunlarının spiritüel iyi oluş düzeylerinin, lisans mezunlarından daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı zamanda ilköğretim mezunu bireylerin spiritüel iyi oluşlarının lisans ve lisansüstü eğitim seviyesindekilere kıyasla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yoğurtçu (2009), yetişkinlerde dindarlık ve ruh sağlığını incelediği çalışmasında; öğrenim düzeyi arttıkça dindarlık, kaygı ve umutsuzluğun azaldığı tespit etmiştir.

Eğitim durumu kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş arasındaki

ilişkinin tespit edildiği araştırmalara bakıldığında yaş aralığının geniş olması ve her düzey eğitim durumunu kapsamaması (ilkokul, lise, üniversite) sebebiyle sonuçlar bulgularımızı desteklememiş olabilir. Zira bu araştırma 18-25 yaş arasında olan üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Ayrıca konuların incelendiği ölçek farklılıkları da sonuçları etkilemiş olabilir.

3.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Seviyeleri ve Yaşları ile Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu kısmında üniversite öğrencilerinin sınıf seviyeleri ve yaşları ile Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş arasındaki ilişki parametrik test yöntemlerinden “Pearson Korelasyon Analizi” ile Tablo 11’de incelenmiştir. Bu analiz ile ‘Sınıf seviyeleri ve yaşları değişkeni ile katılımcıların sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasında herhangi bir ilişki var mıdır?’ sorusuna cevap aranmaktadır.

Değişkenler	Yaş	Sınıf
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	r_p ,041	-,024
	p ,340	,583
İleriye Yönelik Kaygı	r_p ,049	-,053
	p ,250	,219
Engelleyici Kaygı	r_p ,024	,011
	p ,569	,793
Spiritüel İyi Oluş	r_p ,063	,067
	p ,143	,118
Aşkınlık	r_p ,020	,030
	p ,649	,477
Doğayla Uyum	r_p ,067	,016
	p ,116	,709
Anomi	r_p -,088	-,122
	p ,040	,004
Sürekli Kaygı	r_p -,049	-,018
	p ,253	,678

Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Seviyeleri ve Yaşları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Analizi)

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yukarıda verilen Tablo 11’e göre üniversite öğrencilerinin yaşı ve sınıf seviyesi ile Sürekli Kaygı ($p>,05$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük ($p>,05$), İleriye Yönelik Kaygı ($p>,05$), Engelleyici Kaygı ($p>,05$), Spiritüel İyi Oluş ($p>,05$), Doğayla Uyum ($p>,05$) ve

Aşkınlık ($p>,05$) puan ortalamaları ile arasında anlamlı bir ilişki yok iken Anomi arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır ($p<,05$). Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin yaşı ve sınıf seviyesi arttıkça Anomi düzeyleri de azalmaktadır.

Araştırmada öğrencilerin kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile sınıf değişkeniyle arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Bu bulguyu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Aydın & Tiryaki, 2017; Kacar & Sarıçam, 2015; Kaya & Varol, 2004). Sınıf öğretmen adaylarının üstbiliş farkındalıkları ile matematik kaygı düzeylerini araştıran Kacar ve Sarıçam (2015), yaptıkları araştırmada sınıf öğretmen adaylarının üstbiliş farkındalıkları ile sınıf seviyeleri arasında bir ilişki bulamamıştır.

Literatürde sınıf değişkeniyle kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı ilişkiler bulan araştırmalarda mevcuttur (R. Acar, 2023; Hevedanlı & Çakmak, 2005). Çakmak ve Hevedanlı (2005) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada 1. sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyi, diğer sınıf öğrencilerine göre daha yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerin kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Buhr & Dugas, 2002; Gül, 2019; Karakulak, 2017; Kilit, 2019; Özkan, 2020; Wahed & Hassan, 2017). Karakulak (2017)'ın ise üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelediği çalışmada yaş ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasında bir ilişki tespit edilememiştir.

Ancak literatürde kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile yaş arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalarda vardır (Bıkmaz & Yağan, 2020; Shamsuddin vd., 2013). Bıkmaz ve Yağan (2020), üniversite son sınıf öğrencilerinin iş bulma kaygısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini inceledikleri çalışmada; 22 yaş ve altında olan öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının ve 22 yaşın üstü olanların ise belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirme puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin yaş ve sınıf değişkenlerinde kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin değişmemesinin sebeplerinden bazıları şunlar olabilir: öğrencilerin hepsi hayatının her döneminde belirsizliklerle, kaygılandırıcı durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle gelecek kaygısı, geçim sıkıntısı, işsizlik gibi sorunlar öğrenciliğin her döneminde görülmektedir. Her sınıfın ve yaşın kendine has kaygı sebepleri varken (sınavlar, ödevler, sosyal baskı vb.) üniversite öğrencilerinin her dönem

ortak kaygılarından biri gelecek kaygısı ve işsizliktir. Bu sebeple yapılan araştırmada anlamlı bir fark bulunamamış olabilir.

Öğrencilerin spiritüel iyi oluş toplam düzeyi ile aşkınlık ve doğayla uyum alt boyut düzeylerinin sınıf seviyelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Bulut & Meral, 2019; Ekici, 2023; Gencer vd., 2021; Karataş & Selçuk, 2023; Sarı, 2022). Bulut ve Meral (2019), öğrenci hemşirelerin maneviyat ve manevi bakımı algılama düzeylerini araştırdıkları çalışmada öğrencilerin maneviyat puanları ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir.

Literatürde bu bulguyu desteklemeyip sınıflar arası spiritüel iyi oluş düzeyinin değiştiğini saptayan araştırmalarda bulunmaktadır (R. Acar, 2023; Tosyalıoğlu, 2021). Acar (2023) ise üniversite öğrencilerinin maneviyat ve sürekli kaygı düzeylerini incelediği çalışmada 3.sınıfa giden üniversite öğrencilerinin maneviyat düzeylerini diğer sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulmuştur.

Yaş değişkeni ile spiritüel iyi oluş toplam düzeyi ve aşkınlık ile doğayla uyum alt boyut düzeyleri arasında da bir ilişki bulunamamıştır. Öztürk vd. (2017) tarafından lisans öğrencilerinin mutluluk ve dindarlık ilişkisinin incelendiği çalışmada ise yaş ve maneviyat arasında bir ilişki tespit edilememiştir (Öztürk vd., 2017). Ancak Akyüz ve Kulakoğlu (2021), 18-65 yaş arasındaki bireylerde depresyon ve manevi yönelim ilişkisinin incelendikleri çalışmada; yaşı büyük olanların küçük olanlara kıyasla daha yüksek manevi yönelime sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır (Akyüz & Kulaoğlu, 2021). Araştırmalardaki bu farklılıkların örneklem farklılığı sebebiyle olduğu düşünülmektedir. Araştırmada öğrencilerin yaş ve sınıf seviyeleri ile spiritüel iyi oluş alt boyutu olan Anomi düzeyleri arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre üniversite öğrencilerinin yaşı ve sınıf seviyesi arttıkça Anomi düzeyleri azalmaktadır. Bunun sebebi, üniversite öğrencilerinin sosyal ve akademik hayata uyum sağlama sürecinde yaşadıkları zorluklarla ilişkili olabilir. Bu uyum sağlama sürecinde öğrencilerin meslek edinme güçlükleri, işsizlik, karşı cinsten arkadaş edinememe, cinsel sorunlar, ebeveyn baskısı, spor etkinliğinden yararlanamama, dinlenme ve eğlenme imkansızlığı, toplumsal baskılar ve psikolojik sorunlar sebepleri ile bireysel ve sosyal anomi düzeyleri artmaktadır (Bayhan, 1995, s. 239-240). Ancak yaş ve sınıf seviyesi arttıkça öğrenciler daha gelişmiş eleştirel düşünme becerileri ve geniş sosyal ağlara sahip olarak sosyal normlara

uyumlarını artırmakta ve anomi düzeylerini düşürebilmektedir.

3.2.6. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluşun Fakülte Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş genel ortalama ve alt boyutlarının fakültelerine göre farklılaşmasını gösteren ANOVA sonuçları Tablo 12’da yer almaktadır. Bu analiz ile ‘Fakülte değişkeni ile katılımcıların sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasında herhangi bir ilişki var mıdır?’ sorusuna cevap aranmaktadır.

Değişkenler	Fakülte Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Grup Farkı
Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeği	Mühendislik ^a	39	35,03	9,60	3,259	,004	f>a,b
	İİBF ^b	153	36,97	9,78			
	İlahiyat ^c	97	39,96	9,40			
	Fen Edebiyat ^d	26	39,77	8,55			
	Sağlık Bilimleri ^e	100	38,42	9,39			
	MYO ^f	73	41,68	10,26			
	Diğer ^g	58	38,16	9,89			
İleriye Yönelik Kaygı	Mühendislik ^a	39	21,36	5,48	3,111	,005	f>a,b
	İİBF ^b	153	22,76	5,53			
	İlahiyat ^c	97	23,78	5,28			
	Fen Edebiyat ^d	26	23,92	4,95			
	Sağlık Bilimleri ^e	100	23,14	5,67			
	MYO ^f	73	25,30	5,37			
	Diğer ^g	58	22,53	5,31			
Engelleyici Kaygı	Mühendislik ^a	39	13,67	4,84	2,793	,011	f,c>a
	İİBF ^b	153	14,21	5,27			
	İlahiyat ^c	97	16,18	5,06			
	Fen Edebiyat ^d	26	15,85	4,67			
	Sağlık Bilimleri ^e	100	15,28	4,95			

	MYO ^f	73	16,38	6,00			
	Diğer ^g	58	15,62	5,28			
	Mühendislik _a	39	112,72	21,57			
	İİBF ^b	153	111,56	18,77			
	İlahiyat ^c	97	122,63	12,79			c,e>b,f,g
Spiritüel İyi Oluş	Fen Edebiyat ^d	26	118,96	14,47	7,435	,000	
	Sağlık Bilimleri ^e	100	120,42	14,71			
	MYO ^f	73	111,47	21,82			
	Diğer ^g	58	108,88	19,60			
	Mühendislik _a	39	59,28	14,61			
	İİBF ^b	153	60,37	13,17			
	İlahiyat ^c	97	68,57	7,56			c>a,b,f,g
Aşkınlık	Fen Edebiyat ^d	26	64,04	8,51	9,219	,000	
	Sağlık Bilimleri ^e	100	65,78	9,34			c>b,f,g
	MYO ^f	73	58,90	15,55			
	Diğer ^g	58	57,69	13,90			
	Mühendislik _a	39	28,38	6,43			
	İİBF ^b	153	28,83	5,65			
	İlahiyat ^c	97	30,65	4,04			
Doğayla Uyum	Fen Edebiyat ^d	26	31,04	3,70	3,514	,002	d>a,g
	Sağlık Bilimleri ^e	100	30,71	4,18			
	MYO ^f	73	28,51	6,61			
	Diğer ^g	58	28,38	6,01			
	Mühendislik	39	16,95	5,74			
	İİBF	153	19,64	6,90			
	İlahiyat	97	18,59	5,78			
Anomi	Fen Edebiyat	26	18,12	5,92	1,564	,155	
	Sağlık Bilimleri	100	18,07	5,09			
	MYO	73	17,95	6,91			
	Diğer	58	19,19	5,85			

Sürekli Kaygı	Mühendislik	39	45,28	8,64	1,145	,335
	İİBF	153	44,92	10,85		
	İlahiyat	97	47,23	9,59		
	Fen Edebiyat	26	49,19	11,98		
	Sağlık Bilimleri	100	46,61	8,41		
	MYO	73	45,90	11,01		
	Diğer	58	47,00	8,72		

Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygının İncelenmesine İlişkin (ANOVA- Bonferroni)

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yukarıda verilen Tablo 12'ye göre üniversite öğrencilerinin fakülte dağılımı ile Sürekli Kaygı ve Anomi ortalama puanları ($p>,05$) arasında anlamlı bir fark yoktur.

Yukarıda verilen Tablo 12'ye göre üniversite öğrencilerinin fakülte dağılımı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ortalama puanları ($F:3,259$, $p<,05$), İleriye Yönelik Kaygı ortalama puanları ($F:3,11$, $p<,05$), Engelleyici Kaygı ($F:2,793$, $p<,05$), Spiritüel İyi Oluş ortalama puanları ($F:7,435$, $p<,05$), Aşkınlık puan ortalamalarının ($F:9,219$, $p<,05$) ve Doğayla Uyum ortalama puanları ($F:3,514$, $p<,05$) arasında anlamlı bir fark vardır.

Grup farkı için Post Hoc testi yapılmış ve grup ortalamaları parametrik çoklu karşılaştırma testi olan Bonferroni metoduyla incelenmiştir. Bu sonuçlara göre,

MYO'da okuyan öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalamalarının ($\bar{X}=41,68$) Mühendislik ($\bar{X}=35,03$) ve İİBF'de okuyan üniversite öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalamalarından ($\bar{X}=36,97$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

MYO'da okuyan öğrencilerin İleriye Yönelik Kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X}=25,30$) Mühendislik ($\bar{X}=21,36$) ve İİBF'de okuyan üniversite öğrencilerinin İleriye Yönelik Kaygı puan ortalamalarından ($\bar{X}=22,76$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

MYO'da okuyan ($\bar{X}=16,38$) ve İlahiyatta okuyan öğrencilerin Engelleyici Kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X}=16,18$) Mühendislikte okuyan üniversite öğrencilerinin Engelleyici Kaygı puan ortalamalarından ($\bar{X}=13,67$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sağlık Bilimlerinde okuyan ($\bar{X}=120,42$) ve İlahiyatta okuyan öğrencilerin Spiritüel İyi

Oluş puan ortalamalarının ($\bar{X}=122,63$) İİBF’de okuyan ($\bar{X}=111,56$), MYO’da okuyan ($\bar{X}=111,47$) ve diğer fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluş puan ortalamalarından ($\bar{X}=108,88$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

İlahiyatta okuyan öğrencilerin Aşkınlık puan ortalamalarının ($\bar{X}=68,57$) Mühendislikte okuyan ($\bar{X}=59,28$), İİBF’de okuyan ($\bar{X}=60,37$), MYO’da okuyan ($\bar{X}=58,90$) ve diğer fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerinin Aşkınlık puan ortalamalarından ($\bar{X}=57,69$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sağlık Bilimlerinde okuyan öğrencilerin Aşkınlık puan ortalamalarının ($\bar{X}=65,78$) İİBF’de okuyan ($\bar{X}=60,37$), MYO’da okuyan ($\bar{X}=58,90$) ve diğer fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerinin Aşkınlık puan ortalamalarından ($\bar{X}=57,69$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Fen Edebiyatı okuyan öğrencilerin Doğayla Uyum puan ortalamalarının ($\bar{X}=31,04$) Mühendislikte okuyan ($\bar{X}=28,38$) ve diğer fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerinin Doğayla Uyum puan ortalamalarından ($\bar{X}=28,38$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin fakülte değişkenine göre sürekli kaygı ve spiritüel iyi oluş anormi alt boyutunda anlamlı bir farklılık oluşmazken, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu gözlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili yapılan çalışmaların azlığı ve sınırlılığı sebebiyle literatürde fakülte değişkeni özelinde inceleyebileceğimiz benzer çalışmalara rastlanılmamıştır. Ancak kaygı ve yordayıcıları üzerine yapılan çalışmalarla beraber baktığımızda araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Özkan, 2020; Şentepe, 2016).

Özkan (2020), üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli kaygı ve psikolojik esnekliği araştırdığı çalışmada; öğrencilerin kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile okudukları fakülteler arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Şentepe (2016) ise ruh sağlığı belirtilerinin yordayıcısı olarak affetme ve dindarlık ilişkisini ele aldığı çalışmada öğrenim görülen fakülteye göre ruhsal rahatsızlık belirti düzeylerinin (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostilite) farklılaşmadığını bulgulamıştır.

Kaygı ile öğrenim görülen fakülte arasında anlamlı farklılıkların olduğunu tespit eden

alışmalar da bulunmaktadır (Aslan, 2015; şanlı Kula & Saraç, 2016; Tümerdem, 2007). Örneğın; Kula ve Saraç (2016), üniversite öğrencilerinin gelecek kaygılarını ele aldıkları araştırmalarında FTR Yüksekokulu’nda okuyan öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin Eğitim Fakültesi, FEF ve İİBF’de okuyan öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinden düşük olduğu tespit etmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin öğrenim görülen fakültelere göre farklılık göstermemesinin nedeni, küresel ve toplumsal açıdan içinde bulunduğumuz ekonomik dalgalanmalar, işsizlik ve belirsizlikler gibi durumlar olabilir. Hangi fakültede, bölümde, sınıfta ve yaşıta olursa olsun üniversite öğrencileri ortak kaygı ve beklenti yaşadıklarından ötürü araştırma sonucu bu şekilde çıkmış olabilir.

Spiritüel iyi oluş ve öğrenim görülen fakülte ilişkisine bakıldığında İlahiyat fakültesi öğrencilerinin diğeri fakülte öğrencilerine nazaran gerek aldıkları eğitim gerek seçtikleri hayat tarzı sebebiyle dini/manevi eğilimlerinin daha yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Bu durumlarda onların manevi iyi oluşlarında etkilidir. Yapıcı ve Zengin tarafından yapılan araştırmalarda İlahiyat öğrencilerinin dini ve manevi değerleri öncelikli olarak tercih ettikleri ve hayatlarında etkili olduğu tespit edilmiştir (Yapıcı & Zengin, 2003, s. 202).

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre cinsiyet, ekonomik durum ve fakülte değişkenleri ile sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş arasında ilişki tespit edilmişken sosyal çevre, öğrenim türü, yaş ve sınıf değişkenleri ile bir ilişki tespit edilememiştir. Bu durumda ‘H³ Beliren yetişkinlerin demografik değişkenlere göre kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyi farklılaşmaktadır.’ hipotezi kısmen doğrulanmıştır.

3.3. Üniversite Öğrencilerinin Öznel Dindarlık Algıları ve İbadet Etme Sıklıkları ile Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu kısmında üniversite öğrencilerinin öznel dindarlık algıları ve ibadet etme sıklıkları ile Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş arasındaki ilişki parametrik test yöntemlerinden “Pearson Korelasyon Analizi” ile Tablo 13’te incelenmiştir. Bu analiz ile ‘Öznel Dindarlık Algıları ve İbadet Etme Sıklıkları değişkeni ile katılımcıların sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasında herhangi bir ilişki var mıdır?’ sorusuna cevap aranmaktadır.

Değişkenler		Dindarlık Seviyesi	Namaz	Oruç	Dua	Kur'an Okuma
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	r _p	,058	-,059	,062	,021	-,041
	p	,176	,171	,149	,631	,344
İleriye Yönelik Kaygı	r _p	,076	-,077	,052	,026	-,057
	p	,077	,072	,229	,541	,180
Engelleyici Kaygı	r _p	,028	-,028	,061	,011	-,015
	p	,508	,510	,155	,801	,722
Spiritüel İyi Oluş	r _p	,484**	,419**	,372**	,477**	,374**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
Aşkınlık	r _p	,552**	,455**	,455**	,520**	,402**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
Doğayla Uyum	r _p	,271**	,219**	,198**	,290**	,205**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
Anomi	r _p	-,073	-,123**	-,003	-,102*	-,111**
	p	,087	,004	,946	,017	,009
Sürekli Kaygı	r _p	,017	-,029	,003	-,080	-,100*
	p	,697	,496	,944	,061	,019

Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin İbadet Alışkanlıkları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Analizi)

*p<0,05 **p<0,01

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yukarıda verilen Tablo 13'e göre üniversite öğrencilerinin dindarlık seviyesi ve ibadet alışkanlıkları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, İleriye Yönelik Kaygı (p>,05), Engelleyici Kaygı (p>,05) ve Sürekli Kaygı (p>,05) puan ortalamalarının arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Üniversite öğrencilerinin dindarlık seviyesi ile Spiritüel İyi Oluş (r:0,484, p<,05), Aşkınlık (r:0,552, p<,05), Doğayla Uyum (r:0,271, p<,05) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin dindarlık seviyesi arttıkça Spiritüel İyi Oluş, Aşkınlık ve Doğayla Uyum düzeyleri de artmaktadır.

'H⁴ Beliren yetişkinlerin öznel dindarlık algısı ile kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyi arasında bir ilişki bulunmaktadır.' hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin namaz kılma seviyesi ile Spiritüel İyi Oluş (r:0,419, p<,05), Aşkınlık (r:0,455, p<,05), Doğayla Uyum (r:0,219, p<,05) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki varken ve Anomi (r:-0,123, p<,05) arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin namaz kılma seviyesi arttıkça Spiritüel İyi Oluş, Aşkınlık ve Doğayla Uyum düzeyleri artmakta iken Anomi düzeyleri de azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin oruç tutma seviyesi ile Spiritüel İyi Oluş ($r:0,372$, $p<,05$), Aşkınlık ($r:0,455$, $p<,05$), Doğayla Uyum ($r:0,198$, $p<,05$) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin oruç tutma seviyesi arttıkça Spiritüel İyi Oluş, Aşkınlık ve Doğayla Uyum düzeyleri de artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin dua etme seviyesi ile Spiritüel İyi Oluş ($r:0,477$, $p<,05$), Aşkınlık ($r:0,520$, $p<,05$), Doğayla Uyum ($r:0,290$, $p<,05$) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki varken ve Anomi ($r:-0,102$, $p<,05$) arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin dua etme seviyesi arttıkça Spiritüel İyi Oluş, Aşkınlık ve Doğayla Uyum düzeyleri artmakta iken Anomi düzeyleri de azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin Kur'an okuma seviyesi ile Spiritüel İyi Oluş ($r:0,374$, $p<,05$), Aşkınlık ($r:0,402$, $p<,05$), Doğayla Uyum ($r:0,205$, $p<,05$) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki varken ve Anomi ($r:-0,111$, $p<,05$) arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin Kur'an okuma seviyesi arttıkça Spiritüel İyi Oluş, Aşkınlık ve Doğayla Uyum düzeyleri artmakta iken Anomi düzeyleri de azalmaktadır.

'H⁵ Beliren yetişkinlerin ibadet etme (namaz kılma, oruç tutma, Kur'an okuma ve dua etme) sıklıklarına göre kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeylerinde değişim gözlenmektedir.' hipotezi kısmen doğrulanmıştır.

Özetle, elde edilen bulgulara göre, öznel dindarlık algısı ve ibadet etme sıklıkları değişkenleri ile katılımcıların sürekli kaygı (Kur'an okuma hariç) ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Spiritüel iyi oluş ölçeğinin aşkınlık ve doğayla uyum alt boyutlarıyla beraber öznel dindarlık algısı ve ibadet etme sıklıkları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ancak, anomi alt boyutunun, öznel dindarlık algısı ve oruç tutma ibadeti ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, spiritüel iyi oluş ölçeğinin anomi alt boyutunun, namaz kılma, dua etme ve Kur'an okuma ibadetleri ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

İbadetler, insanların dini manevi yönelimlerinin dışavurumudur. Bu sebeple manevi iyi oluşun da içinde barındırdığı ve bireylerin manevi hayatlarıyla beraber ruh sağlıklarını da etkilediği düşünülen ve araştırılan namaz kılma, oruç tutma, Kur'an okuma ve dua gibi ibadet ritüellerinin bireylerin sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluşları üzerindeki etkisini de ele almanın araştırmaya katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Alanyazında dini manevi yönelimler, ibadet uygulamaları, dindarlık ve kaygı ilişkisi ruh

sağlığı bağlamında birçok araştırmanın konusu olmuştur. Bu araştırmalarda din ve maneviyatın bir başa çıkma aracı olarak ele alınıp kaygı, korku, endişe, depresyon gibi olumsuz duygu ve durumlar üzerindeki olumlu etkisi incelenmiştir (Hökelekli, 1991; Yaparel, 1987). Literatürde yapılan bu çalışmalarda araştırma bulgularını destekleyen ve desteklemeyen araştırmalar bulunmuştur.

Yapıcı ve Kayıklık (2005), gençler üzerinde dindarlık, öz saygı ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada; katılımcıların öznel dindarlık algısının, namaz kılma, oruç tutma ve dua etme gibi ibadetleri uygulamalarının onların kaygı düzeylerine anlamlı düzeyde etki etmediğini tespit etmiştir. Diğer yandan Baynal (2021), ön ergenlik (10-15 yaş) döneminde korku, kaygı ve din ilişkisini ele aldığı çalışmasında; düzenli ibadet eden katılımcıların kaygı düzeylerinin düştüğü ve manevi destek bulduklarını gözlemlemiştir. Şengül (2007) ise 18-72 yaş arasında dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisini araştırdığı çalışmasında; katılımcıların ibadet davranışları ve manevi tecrübeleri arttığında kaygı belirtilerinin azaldığını bulgulamıştır.

Bunların yanı sıra araştırmada sürekli kaygı ve Kur'an okuma düzeyi arasında çıkan anlamlı sonucun bulunması, Kur'an'ın bireyin aşkın bir güçle iletişimini ifade etmesi, okuyana bir bağ kurması, bireye hayatın anlamını bulmasına, iç huzurunun oluşmasına katkıda bulunmasıyla etki etmiş olabilir.

Araştırma sonucunda öznel dindarlık algısı ve ibadet etme sıklıkları ile spiritüel iyi oluş genel puanı, aşkınlık ve doğayla uyum alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Literatürde spiritüel iyi oluşla ilgili araştırma azlığı ve konu sınırlılığı sebebiyle bu ilişkiyi maneviyat, din ve dindarlık araştırmaları özelinde ele alarak şunları söyleyebiliriz ki dini-manevi ritüeller ve eylemler, bireysel ya da toplu olarak gerçekleştirildiğinde aşkın bir güçle psikolojik ilişki kurma biçimi olarak değerlendirilebilir. Bu anlamda, ibadetler insanların ruhsal bir alan yaratarak manevi bir coşku, kendinden geçme, huşu ve huzur deneyimlemelerini sağlar (Hayta, 2000, s. 487). Psikolojik açıdan bakıldığında ise ibadetler kişinin kendisiyle ve inandığı kutsal varlıkla derin bir bağ kurmasına olanak tanır. Bu bağ, bireyin yaşamındaki anlam arayışını destekler ve ruhsal tatmini artırır. Bu durumda araştırma bulgularında bireylerin spiritüel iyi oluşlarının pozitif yönde anlamlı çıkmasının sebebini açıklayabilir. Örneğin Kimter (2015), üniversite öğrencilerinde dini inanç, ibadet ve duanın umutsuzlukla ilişkisini incelediği araştırmasında; öğrencilerin ibadetleri yerine getirme düzeylerinin umut ve

iyimserlik üzerinde olumlu bir etkisinin bulunduğunu tespit etmiştir. Bu açıdan ibadetler, bireyi bir süre maddeden uzaklaştırarak manevi alana yönlendirmesi, bireyin zihnini olumsuz düşüncelerden arındırarak onu rahatlatması, bireye manevi destek sağlayarak umut aşılması, karşılaştığı olumsuz durumlarla baş etmede destek olması, bireyi yalnızlık ve bencillikten uzaklaştırarak beraberliği ve sevgiyi aşılmasıyla bireyin spiritüel iyi oluşuna etki etmektedir (Peker, 2017, s. 74-77).

Araştırmada spiritüel iyi oluşun anomi alt boyutu ile namaz kılma, dua etme ve Kur'an okuma arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Anomi, bireylerin normatif bir boşluk hissi yaşadığı, toplumsal normların zayıfladığı veya belirsizleştiği durumları ifade ederken; ibadetler genellikle bireylerin manevi ve dini inançlarını pekiştiren, toplumsal bağları güçlendiren ve bireylere bir aidiyet duygusu kazandıran ritüellerdir (Ekmekçi, 2004, s. 43-44). Bayhan (1995) tarafından yapılan araştırmada günlük hayatta ibadet etmeyen öğrencilerin, ibadet eden öğrencilere nazaran daha yüksek bireysel ve sosyal anomiyeye sahip olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda ABD'de yetişkinler arasında günlük dini pratiklerin psikolojik iyi oluş ve anomi üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmada düzenli olarak yapılan dini pratiklerin, bireylerin anomi seviyelerini düşürdüğü ve genel psikolojik iyi oluşlarını artırdığı tespit edilmiştir (Ellison & Fan, 2008). Namaz kılmak, İslam dinine göre Müslümanların günlük olarak yapması gereken bir ibadettir ve toplumsal normlar içerisinde önemli bir yer tutar. Anomi ise bireyin ya da toplumun norm ve değerlerine uyum sağlayamaması durumu olduğu için namaz kılan bireyler genellikle toplumsal normlara daha çok uyum sağlayabilirler. Kuran okuma ise bireylerin manevi dünya ile bağlantı kurmasına, iç huzur bulmasına ve toplumsal normlara daha güçlü bağlarla bağlı kalmasına yardımcı olabilir. Dua etme ise bireylerin manevi destek ve huzur bulmalarına yardımcı olabilir, toplumsal bağlarını güçlendirebilir, manevi ve ahlaki rehberlik bulmalarını sağlayabilir. Bu manevi pratik, bireylerin anomi durumunda yaşadıkları anlam kaybını telafi edebilir ve psikolojik olarak desteklenmelerini sağlayabilir. Özellikle zor zamanlarda dua etmek, bireylerin stres ve kaygılarını azaltarak, anomi durumuyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Türkiye'de yapılan çeşitli araştırmalarda dua etmenin bireylerin anomi duygusunu azaltabileceğini ve manevi iyi oluşlarını artırabileceğini göstermiştir. Örneğin, düzenli dua eden bireylerin stres ve kaygı seviyelerinin daha düşük olduğu, manevi pratiklerin bireylerin sosyal ve psikolojik sağlıklarına olumlu etkiler sağladığı tespit edilmiştir (Karlı, 2019).

3.4. Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş Arasındaki İlişki

Bu başlık altında çalışmanın temel amacı olan sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişki ve etkileşimler ‘Pearson Korelasyon Analizi’ ve ‘Regresyon (simple linear regression) Analizi’ ile incelenmiştir. Analiz sonuçları ve yorumlamaları ile hipotezler desteklenmiştir.

3.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu kısmında üniversite öğrencilerinin Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş düzeyleri arasındaki ilişki, parametrik test yöntemlerinden “Pearson Korelasyon Analizi” ile incelenmiştir.

Değişkenler		Belirsizliğe Tahammülsüzlük	İleriye Yönelik Kaygı	Engelleyici Kaygı	Sürekli Kaygı
Spiritüel İyi Oluş	r_p	-,162**	-,135**	-,159**	-,304**
	p	,000	,002	,000	,000
Aşkınlık	r_p	-,005	-,012	,003	-,088*
	p	,906	,776	,938	,039
Doğayla Uyum	r_p	-,041	-,023	-,052	-,097*
	p	,339	,595	,223	,024
Anomi	r_p	,434**	,356**	,433**	,637**
	p	,000	,000	,000	,000
Sürekli Kaygı	r_p	,586**	,489**	,575**	
	p	,000	,000	,000	

Tablo 14: Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Spiritüel İyi Oluş ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Analizi)

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluş seviyesi ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük (r :-0,162, p <,05), İleriye Yönelik Kaygı (r :-0,135, p <,05), Engelleyici Kaygı (r :-0,159, p <,05) Sürekli Kaygı (r :-0,304, p <,05) arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluş seviyesi arttıkça Belirsizliğe Tahammülsüzlük İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı ve Sürekli Kaygı düzeyleri azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin Anomi seviyesi ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük (r :0,434, p <,05), İleriye Yönelik Kaygı (r :0,356, p <,05), Engelleyici Kaygı (r :0,433, p <,05) ve

Sürekli Kaygı ($r:0,637$, $p<,05$) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin Anomi seviyesi arttıkça Belirsizliğe Tahammülsüzlük, İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı ve Sürekli Kaygı düzeyleri de artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin Aşkınlık seviyesi ile Sürekli Kaygı ($r:-0,088$, $p<,05$) arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin Aşkınlık seviyesi arttıkça Sürekli Kaygı düzeyleri de azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin Doğayla Uyum seviyesi ile Sürekli Kaygı ($r:-0,097$, $p<,05$) arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin Doğayla Uyum seviyesi arttıkça Sürekli Kaygı düzeyleri de azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ($r:0,586$, $p<,05$), İleriye Yönelik Kaygı ($r:0,489$, $p<,05$), Engelleyici Kaygı ($r:0,575$, $p<,05$) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin Sürekli Kaygı seviyesi arttıkça Belirsizliğe Tahammülsüzlük, İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı düzeyleri de artmaktadır.

3.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluşlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Düzeylerini Yordama Durumuna İlişkin Bulgular

Bu başlık altında üniversite öğrencilerinin Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Spiritüel İyi Oluş puanlarını yordama durumu değerlendirmelerini yapmak için lineer regresyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar				
	B	Std. hata	β	t	p	F	R ²
Sabit	48,444	2,629		18,427	,000		
Spiritüel İyi Oluş	-,086	,023	-,162	-3,823	,000	14,615*	,026
Bağımlı değişken: Belirsizliğe Tahammülsüzlük							
	B	Std. hata	β	t	p	F	R ²
Sabit	65,189	2,582		25,247	,000		
Spiritüel İyi Oluş	-,165	,022	-,304	-7,438	,000	55,331*	,092
Bağımlı değişken: Sürekli Kaygı							

Tablo 15: Üniversite Öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluşlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Düzeylerini Yordama Durumu

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 15’deki regresyon analizinin neticelerine göre; oluşturulan bütün modelin istatistiki bakımdan anlamlı olduğu Spiritüel İyi Oluşun Belirsizliğe Tahammülsüzlük varyansının %2,6’sını açıklayabildiği $R^2=,026$; $F_{(1,544)}=14,615$, $p<0,05$) ve Sürekli Kaygı varyansının %9,2’sini açıklayabildiği anlaşılmaktadır ($R^2=,092$; $F_{(1,544)}=55,331$, $p<0,05$).

Bulunan sonuçlara göre; Spiritüel İyi Oluş Sürekli Kaygı varyansını istatistiki bakımdan anlamlı ve negatif yönde yordadığı ($\beta=-0,304$, $t=-7,438$, $p<0,05$) tespit edilmiştir. Diğer ifadeyle, araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluşları Sürekli Kaygılarını negatif yönde etkilemektedir.

‘H¹ Üniversite öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluşları Sürekli Kaygılarını negatif yönde yordamaktadır.’ hipotezi doğrulanmıştır.

Bulunan sonuçlara göre; Spiritüel İyi Oluş Belirsizliğe Tahammülsüzlük varyansını istatistiki bakımdan anlamlı ve negatif yönde yordadığı ($\beta=-0,162$, $t=-3,823$, $p<0,05$) tespit edilmiştir. Diğer ifadeyle, araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluşları Belirsizliğe Tahammülsüzlüklerini negatif yönde etkilemektedir.

‘H² Üniversite öğrencilerinin Spiritüel İyi Oluşları Belirsizliğe Tahammülsüzlüklerini negatif yönde yordamaktadır.’ hipotezi doğrulanmıştır.

3.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Anomi Düzeylerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulgular

Bu başlık altında üniversite öğrencilerinin Anomi düzeylerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutlarını yordama durumu değerlendirmelerini yapmak için lineer regresyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar				
	B	Std. hata	β	t	p	F	R ²
Sabit	30,675	,861		35,609	,000	78,772*	,126
Anomi	-,316	,036	,356	-8,875	,000		
Bağımlı değişken:İleriye Yönelik Kaygı							
	B	Std. hata	β	t	p	F	R ²
Sabit	23,859	,797		29,947	,000	125,376*	,187
Anomi	-,369	,033	,433	-11,197	,000		
Bağımlı değişken:Engelleyici Kaygı							

Tablo 16: Üniversite Öğrencilerinin Anomi Düzeylerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutlarını Yordama Durumu

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 16'daki regresyon analizinin neticelerine göre; oluşturulan bütün modelin istatistiki bakımdan anlamlı olduğu Anominin İleriye Yönelik Kaygı varyansının %12,6'sını açıklayabildiği $R^2=,026$; $F(2,543)=78,772$, $p<0,05$) ve Engelleyici Kaygı varyansının %18,7'sini açıklayabildiği anlaşılmaktadır ($R^2=,187$; $F(2,543)=125,376$, $p<0,05$).

Bulunan sonuçlara göre; Anomi İleriye Yönelik Kaygı varyansını istatistiki bakımdan anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ($\beta=0,356$, $t=8,875$, $p<0,05$) tespit edilmiştir. Diğer ifadeyle, araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin Anomi düzeyleri İleriye Yönelik Kaygılarını pozitif yönde etkilemektedir.

Bulunan sonuçlara göre; Anomi Engelleyici Kaygı varyansını istatistiki bakımdan anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ($\beta=0,433$, $t=11,197$, $p<0,05$) tespit edilmiştir. Diğer ifadeyle, araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin Anomi düzeyleri Engelleyici Kaygılarını pozitif yönde etkilemektedir.

Sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan analiz sonucunda; üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş seviyesi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Literatürde kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluşun bir arada incelendiği araştırmalar az olmakla beraber alanyazınında bu ilişkiyi destekleyen çalışmalar mevcuttur (R. Acar, 2023; Davis vd., 2003; Ekici, 2023; Fehring vd., 1997; Gümüş, 2020; Horozcu, 2010; Kaczorowski, 1989; Kasapoğlu, 2020; Koenig, 2001; Yeh, 2018).

Kaczorowski (1989)'nin kanser hastaları üzerinde yaptığı çalışmada spiritüel iyi oluşu yüksek olan kişilerin kaygılarının daha düşük olduğunu tespit edilmiştir. Gençler üzerine yapılan bir çalışmada ise spiritüel iyi oluş ve kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Davis vd., 2003). Kasapoğlu (2020) tarafından yapılan bir araştırmada maneviyat ve psikolojik sağlamlığın kaygıyı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü negatif yönde etkilediği gözlenmiştir. Acar (2023) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada sürekli kaygı ve maneviyat arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

Bununla beraber kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş arasında bir ilişki olmadığını tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır (Ayten & Karagöz, 2021; Gözen, 2022; Pür, 2020; Yoğurtcu, 2009). Ayten ve Karagöz (2021), üniversite öğrencilerinde

hayat memnuniyeti ve kaygının yordayıcıları olarak dindarlık, maneviyat, affetme ve dini başa çıkmayı araştırdıkları çalışmalarında; maneviyat ve yaygın kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Pür (2020), ortaöğretim öğrencilerini dinî hayat ile kaygı ve yalnızlık ilişkisini ele aldığı çalışmasında; dini yönelim ile kaygı arasında bir ilişki tespit edilememiştir.

Kişinin kaygı oluşumunun doğduğu andan itibaren başladığını savunan psikolojik kuramlar, ilk kaygının anne karnından ayrılıp yeni bir ortama geçme sebebiyle oluştuğunu söylemektedir. Üniversite öğrencileri içinde ailesinden ayrılarak gidilen okulu ve yeni bir ortama geçişini sağlayan eğitim sistemi kaygıya sebep olmaktadır. Aynı zamanda geleceğe dair hayallerini ve umutlarını gerçekleştirmedeki ekonomik, sosyal, siyasi belirsizliklerde olumsuz duygu durumu oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin bir yandan birçok hedefleri, istekleri, fırsatları varken diğer yandan başarısızlık, işsizlik ve belirsizlik gibi korkuları da olmaktadır. Böyle durumlarda birey, ona bir anlam verecek, yol çizecek, destek olacak, olumlu duygulara iletecek sığınabileceği güçlü bir varlığa ihtiyaç duyabilmektedir. Maneviyat bireye bu aradıklarını sunarken manevi iyi oluş, bireyi benliğiyle, çevresiyle ve aşkın güçle olan ilişkileriyle ilgili olumlu duygu, düşünce ve davranış halini yansıtmaktadır (Ekici, 2023, s. 54). Spiritüellik, umutsuzluk, başarısızlık ve çaresizlik gibi olumsuz duyguların önlenmesine yardımcı olarak pozitif duyguların ortaya çıkmasını teşvik edebilen bir işlev sunar; özellikle anlam arayışı ve güçsüzlük durumlarında destek olma potansiyeline sahiptir (Yılmaz, 2019, s. 9).

İnsanlarda varlığı ve yaşamı anlamlandırma ihtiyacı bulunmaktadır. Maneviyat, bu varoluşsal arayışa yardımcı olan bir faktör olarak bireye bir anlam sunmakta, yardım etmekte ve onun kaygılarını azaltmada etkili olmaktadır. Maneviyat, aşkın bir varlık olan Tanrı'ya inanma ve kendini ona teslim etme arzusuna götürmektedir. Bu inanış ve teslimiyet bireye güven duygusu aşılama ve kaygıyı azaltabilmektedir. Birey, bir zorlukla karşılaştığında başa çıkma olarak maneviyatı kullanabilir. Bireyi her haliyle kuşatan spiritüel (manevi) iyi oluş, bireyin mutluluğunu amaçlamasıyla, ona alternatifler sunmasıyla, iyiye yönlendirmesiyle kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlükle başa çıkmada bir yardımcıdır. Birey günlük hayatında birçok belirsizlikle ve kaygıya sebep olan durumlarla karşılaşmaktadır. Onları bu durumlar karşısında güçlü kılan faktörlerden biri de spiritüalite(maneviyat)dir.

Üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş alt boyutu olan anomi seviyesi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarıyla da yukarıda yorumlanan analiz sonuçları desteklenmiştir. Araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluşlarının belirsizliğe tahammülsüzlüklerini ve sürekli kaygılarını negatif yönde; anomi düzeylerinin ise belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarını (engelleyici kaygı ve ilerici kaygı) pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Anomi, toplumun normlarının ve değerlerinin zayıflaması veya çökmesi sonucu bireylerin kendilerini kuralsız ve amaçsız hissetme durumudur (Arıca, 2011, s. 26). Sosyal normların yokluğu veya zayıflığı olarak ele alınan ve genellikle bireylerin toplumsal değerlerle olan uyumlarının bozulması sonucunda ortaya çıkan anomi, bireylerin hayatında belirsizlik ve yönsüzlük hissine yol açabilmekte, bireylerin toplumsal bağlarını zayıflatarak, onların topluma yabancılaşmasına ve bireysel seviyede stres, kaygı ve hatta depresyon gibi sorunlara neden olmaktadır (Ekmekçi, 2004, s. 24-27). Toplumdaki normların belirsizliği ve değersizliği, bu bireylerde yoğun bir kaygı, rahatsızlık ve kontrol kaybı hissi yaratabilir. Psikolojik açıdan bakıldığında ise Jung'a göre birey, bilinçdışında bulunan kaygı, öfke, suçluluk, yetersizlik ve belirsizlik gibi duygu durumları aşp birey olma yolunda ilerleyemeyince kaygı dışarıya yansımaktadır. Bu tanım bir bakıma kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün anomi ile ilişkisini anlatmaktadır (Ekici, 2023, s. 55). Bireylerdeki anomi düzeyi ile yabancılaşma ve dinin araştırıldığı çalışmalarda anomi düzeyi arttıkça belirsizlik ve kaygının da arttığı tespit edilmiştir (Arıca, 2011; Bayhan, 1995; Ekmekçi, 2004). Bu sonuçlar araştırma bulgularını desteklemektedir.

SONUÇ

Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinde sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş düzeylerinin kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri üzerinde bir etkisinin olup olmadığı; demografik değişkenlerin sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleriyle bir ilişkisinin bulunup bulunmadığı; öznel dindarlık algısı ve ibadet etme sıklıklarının bireyin sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeylerini etkileyip etkilemediği ölçeklerin alt boyutlarıyla beraber incelenmiştir. Alan araştırması olarak hazırlanan bu çalışmanın örneklemini, tesadüfi olarak belirlenen, Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde okuyan 18-25 yaş arasında bulunan 367'si kadın ve 179'u erkek, toplam 546 öğrenciden oluşmuştur.

Araştırmada ilk olarak katılımcıların sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve üç boyutlu spiritüel iyi oluş ölçekleri üzerinden aldıkları puanlar ile genel profil ortaya konulmuştur. Buna göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı (%57,78) ve belirsizliğe tahammülsüzlük (%64,20) ortalamaları orta düzeyde yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin spiritüel iyi oluş (%79,51), doğayla uyum (%84,23) ve aşkınlık (%83,24) ortalamaları ise yüksek düzeyde, anomi (%53,23) ortalamaları da orta düzeyde bulunmuştur. Genel profile göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin manevi açıdan iyi durumda oldukları, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük durumlarında ise bazı zorluklar yaşadıkları görülmüştür.

Yapılan analizlere göre üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş seviyesi ile sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt boyutları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş seviyesi arttıkça sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı düzeyleri azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş alt boyutlarından olan anomi seviyesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt boyutları ile sürekli kaygı seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmıştır. Buna göre üniversite öğrencilerinin anomi seviyesi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri de artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş alt boyutlarında doğayla uyum ve aşkınlık seviyesi ile sürekli kaygı arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre üniversite öğrencilerinin doğayla uyum ve aşkınlık seviyesi arttıkça sürekli kaygı düzeyleri de azalmaktadır. Bu konuya dair yapılan regresyon analizlerinde spiritüel iyi oluşun sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Spiritüel iyi oluş anomi alt boyutunun belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygıyı pozitif yönde yordadığı gözlenmiştir. Bir diğer ifadeyle üniversite öğrencilerinin anomi düzeyleri arttıkça ileriye yönelik ve engelleyici kaygıları da artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular ‘H¹ Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluşları, sürekli kaygılarını negatif yönde yordamaktadır.’ ve ‘H² Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluşları, belirsizliğe tahammülsüzlüklerini negatif yönde yordamaktadır.’ hipotezlerini doğrulamaktadır.

Demografik değişkenlere göre sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş ilişkisine dair yapılan analiz bulgularına bakıldığında ise üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kadın üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ortalamaları ve engelleyici kaygı alt boyut puan ortalamaları erkek üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve engelleyici kaygı puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadın üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş toplam puan, aşkınlık ve doğayla uyum alt boyut ortalamalarının erkek üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş, aşkınlık ve doğayla uyum ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kadın üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ortalamalarının erkek üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik durumu ile sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve anomi ortalama puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Aile geliri düşük olan üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin, ekonomik durumu orta ve yüksek seviyede olan üniversite

öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aile geliri düşük olan üniversite öğrencilerinin anomi düzeylerinin aile geliri yüksek olan üniversite öğrencilerinin anomi düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spiritüel iyi oluş toplam puanları, aşkınlık ve doğayla uyum alt boyut puanları ile ekonomik durum arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sosyal çevre değişkeni ile üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, spiritüel iyi oluş, aşkınlık, doğayla uyum ve anomi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Eğitim durumu değişkeni ile üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, spiritüel iyi oluş, doğayla uyum ve anomi düzeyleri ile arasında anlamlı herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Üniversite öğrencilerinin eğitim durumu ile spiritüel iyi oluş aşkınlık alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Eğitim durumu lisans olan üniversite öğrencilerinin aşkınlık puan ortalamalarının eğitim durumu önlisans olan üniversite öğrencilerinin aşkınlık puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yapılan araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin yaş ve sınıf seviyesi değişkenleri ile sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, spiritüel iyi oluş, doğayla uyum ve aşkınlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öğrencilerin anomi düzeyleri ile yaş ve sınıf seviyesi arasında ise anlamlı ve negatif bir ilişki saptanmıştır. Başka bir ifade ile üniversite öğrencilerinin yaşı ve sınıf seviyesi arttıkça anomi düzeyleri de azalmaktadır.

Okunulan fakülte ile belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, spiritüel iyi oluş, aşkınlık ve doğayla uyum ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. MYO’da okuyan öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve ileriye yönelik kaygı puan ortalamalarının Mühendislik ve İİBF’de okuyan üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlenmiştir. MYO’da okuyan ve İlahiyatta okuyan öğrencilerin engelleyici kaygı puan ortalamalarının Mühendislikte okuyan üniversite öğrencilerinin engelleyici kaygı puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sağlık Bilimlerinde okuyan ve İlahiyatta okuyan öğrencilerin spiritüel iyi oluş puan ortalamalarının İİBF’de okuyan, MYO’da okuyan ve diğer fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlahiyatta okuyan

öğrencilerin aşkınlık puan ortalamalarının Mühendislikte okuyan, İİBF’de okuyan, MYO’da okuyan ve diğer fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerinin aşkınlık puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sağlık Bilimlerinde okuyan öğrencilerin Aşkınlık puan ortalamalarının İİBF’de okuyan, MYO’da okuyan ve diğer fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerinin aşkınlık puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Fen Edebiyatıta okuyan öğrencilerin doğayla uyum puan ortalamalarının Mühendislikte okuyan ve diğer fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerinin doğayla uyum puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Fakülte ile sürekli kaygı ve anomi düzeyleri arasında ise bir ilişki tespit edilememiştir.

Demografik değişkenlere göre sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş ilişkisine dair bulgulara bakıldığında ‘H³ Beliren yetişkinlerin demografik değişkenlere göre kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyi farklılaşmaktadır.’ hipotezi kısmen doğrulanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin öznel dindarlık algıları ve ibadet etme sıklıkları ile sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında ise öğrencilerin dindarlık seviyesi ve ibadet alışkanlıkları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamalarının arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak öğrencilerin dindarlık algısı ve ibadet uygulamaları ile spiritüel iyi oluş, aşkınlık ve doğayla uyum arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin dindarlık seviyesi ve ibadet etme sıklığı arttıkça spiritüel iyi oluş, aşkınlık ve doğayla uyum düzeyleri de artmakta; anomi düzeyleri ise azalmaktadır.

Öznel dindarlık algısı ve ibadet etme sıklıkları ile spiritüel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin gözlenmesi ‘H⁴ Beliren yetişkinlerin öznel dindarlık algısı ile kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeyi arasında bir ilişki bulunmaktadır.’ ve ‘H⁵ Beliren yetişkinlerin ibadet etme (namaz kılma, oruç tutma, Kur’an okuma ve dua etme) sıklıklarına göre kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeylerinde değişim gözlenmektedir.’ hipotezlerini kısmen doğrulamaktadır.

Sonuç olarak beliren yetişkinlik döneminde bulunan 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş düzeylerinde negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin spiritüel iyi

oluş seviyeleri arttıkça sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde azalma gözlenmiştir. Ayrıca araştırma bulgularında spiritüel iyi oluş alt boyutu olan anominin sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yönde yordadığı saptanmıştır.

Sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluş ilişkisini ele alan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu sebeple bu konuda yapılan araştırmalar artırılabilir.

Üniversite öğrencileriyle ilgili yapılan araştırmaların sınırlılığı ve azlığı nedeniyle de özellikle spiritüel iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük konusunda üniversite öğrencileri üzerinde destekleyici veya farklı bulgular içeren çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu şekilde, üniversite öğrencilerinin bu konudaki ihtiyaçları daha iyi anlaşılabilir ve karşılanabilir.

Araştırma, beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencileri ile sınırlı tutulmuştur. Farklı yaşta örneklem gruplarıyla daha geniş kapsamlı çalışmalar yapılabilir. Araştırma nicel bir çalışmayı içermektedir. Sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve spiritüel iyi oluşu derinlemesine analiz etmek için nitel çalışmalarda yapılabilir.

Yapılan çalışma, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü önleyici ve engelleyici faktörlerin araştırılmasında Psikoloji, Sosyoloji, Eğitim ve Manevi Danışmanlık alanındaki çalışmalara yardımcı olabilir. Bu sebeple bu alanlarda çalışmalar yapan araştırmacılar, öğrenciler, danışmanlar ve terapistler spiritüel iyi oluşun bireylerin olumsuz duygu ve durumları üzerindeki etkisini göz önünde bulundurarak yeni stratejiler geliştirebilir. Spiritüel iyi oluşun diğer olumsuz duygu ve durumlar (depresyon, OKB vs.) üzerindeki etkileri de araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, H. (2014). Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 391-412.
- Acar, R. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Aka, B. (2021). *Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişilik Özelliklerinin Kovid-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akbulut, B. (2020). *Yoksul Aile Bireylerinin Yoksulluğa İlişkin Nedensel Atıfları ile Spiritüel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Ana Bilim Dalı.
- Akgün, A., Gönen, S., & AYDIN, M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (elektronik)*, 6(20), 283-299.
- Akpınarlı, B. B. (2022). *Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu, Beş Büyük Kişilik Özelliği, Manevi İyi Olma ve Kontrol Odağı* [Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Akyüz, İ., & Kulaoğlu, S. (2021). Manevi Yönelim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Sosyo-demografik Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 1(1), 63-80.
- Alpdoğan, H. (2023). Türkiye’de Ekonomik Büyüme, Gelir Dağılımı Ve Yoksulluk İlişkisi. *Sayıştay Dergisi*, 129, 259-290.
- APA. (2023a). *Anxiety*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/> E.T.18.05.2023
- APA. (2023b). *Spirituality*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/> E.T.16.12.2023
- APA. (2023c). *Uncertainty*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/> E.T.10.07.2023.
- Arıca, F. V. (2011). *Yabancılaşma ve din* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Sosyolojisi Bilim Dalı.

- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Dürtüsellik, Ruminasyon ve Genel Erteleme Eğiliminin Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Cultural and Historical Context. *Human Development*, 41(5-6), 295-315.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J., & Eisenberg, N. (2007). Introduction to the Special Section: Emerging Adulthood Around the World. *Child Development Perspectives*, 1(2), 66-67.
- Aslan, B. Y. (2015). Genç İşsizliğe Yönelik Alan Araştırması: Üniversite Öğrencileri Arasında Kaygı ve Umutsuzluk. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 6(2), 71-86.
- Atak, H. (2005). *Beliren Yetişkinlik: Yeni Bir Yaşam Döneminin Türkiye’de İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye’de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204-227.
- Aydın, A., & Tiryaki, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörleri Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma (KTÜ Örneği). *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 715-722.
- Ayten, A. (2004). *Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ayten, A. (2013). Din Ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 13(3), 7-31.
- Ayten, A. (Ed.). (2017). *Din Psikolojisi: Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar* (4.). İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2020). *Din Ve Sağlık: Kavram, Kuram Ve Araştırma* (2. bs). Marmara Akademi Yayınları.
- Ayten, A., & Karagöz, S. (2021). Religiosity, Spirituality, Forgiveness, Religious Coping as Predictors of Life Satisfaction and Generalized Anxiety: A Quantitative Study on Turkish Muslim University Students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 6(1), 47-58.

- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme* [Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayhan, V. (1995). *Üniversite Gençliğinde Anomi Ve Yabancılaşma* [Doktora Tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Baynal, F. (2015). Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 206-231.
- Baynal, F. (2021). Erinlik (ön Ergenlik) Dönemi Korku, Kaygı Ve Din İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Bilimname*, 45, 261-299.
- Belzer, K. D., D’Zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (2002). Social Problem Solving and Trait Anxiety as Predictors of Worry in a College Student Population. *Personality and Individual Differences*, 33(4), 573-585.
- Bıkmaz, Z., & Yağan, N. A. (2020). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin İncelenmesi. *PEARSON JOURNAL*, 5(8), 169-181.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric Properties of the English Version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222-236.
- Bulut, H. K., & Meral, B. (2019). Öğrenci Hemşirelerin Maneviyat ve Manevi Bakımı Algılama Düzeyleri Ve Etkileyen Bazı Faktörlerin Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(4), 353-362.
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. G. (2012). Increasingly Certain About Uncertainty: Intolerance of Uncertainty Across Anxiety and Depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 468-479.
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the Unknown: A Short Version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.
- Celayir, G. D. (2020). *Spiritüel İyi Oluş Ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Cooper, A. E. (2003). *An Investigation of the Relationships Among Spirituality, Prayer and Meditation, and Aspects of Stress and Coping* [Doktora Tezi]. The Wright Institute.

- Coşkun, M. (1998). *Samsun İl Merkezinde Yaşayan Yaşlıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Bazı Sosyoekonomik Etmenleri* [Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı Ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Davis, T. L., Kerr, B. A., & Kurpius, S. E. R. (2003). Meaning, Purpose, and Religiosity in at-Risk Youth: The Relationship Between Anxiety and Spirituality. *Journal of Psychology and Theology*, 31(4), 356-365.
- Doğan, A., & Cebioğlu, S. (2011). Beliren Yetiskinlik: Ergenlikten Yetiskinliğe Uzanan Bir Dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-23.
- Doğan Ateş, A., Cebioğlu, S., Erdoğan, E., & Tekin, M. (2007). Conceptions of the Transition to Adulthood Among Turkish Emerging Adults. *Poster presented at the 3rd Conference on Emerging Adulthood, Tucson, Arizona*.
- Doğan, T., & Çoban, A. E. (2009). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34(153), 157-168.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance. *İçinde Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (ss. 143-163). The Guilford Press.
- Dursun, S., & Karagün, E. (2012). Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi: Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24, 93-112.
- Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi: Kan Bağışi Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma* [Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı.
- Ekici, Y. (2023). *Devlet Yurtlarında Kalan Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ile Kaygı Ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul İli Örneği* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı.
- Ekmekçi, A. (2004). *20-40 Yaşlar Arası Dini Hayatın İşleyişinde Anomi Problem (Adapazarı Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Ekşi, H., & Kardaş, S. (2017). Spiritual Well-Being: Scale Development and Validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(1), Article 1.

- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, and Measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18.
- Ellison, C. G., & Fan, D. (2008). Daily Spiritual Experiences and Psychological Well-Being Among Us Adults. *Social Indicators Research*, 88(2), 247-271.
- Eysenck, H. J. (with Eysenck, S. B. G.). (1976). *Psychoticism as a dimension of personality*. Hodder and Stoughton.
- Fehring, R. J., Miller, J. F., & Shaw, C. (1997). Spiritual Well-Being, Religiosity, Hope, Depression, and Other Mood States in Elderly People Coping with Cancer. *Oncology nursing forum*, 24(4), 663-671.
- Francis, L. J. (1997). The Psychology of Gender Differences in Religion: A Review of Empirical Research. *Religion*, 27(1), 81-96.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why Do People Worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802.
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). INTOLERANCE OF AMBIGUITY AS AN EMOTIONAL AND PERCEPTUAL PERSONALITY VARIABLE. *Journal of Personality*, 18(1), 108-143.
- Freud, S. (1927). *Inhibition, Symptom and Anxiety*. Stanford. Co., Psychoanalytic Institute.
- Gencer, N., Obuz, A. T., & Babahanoğlu, R. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Spiritüel İyi Oluş Ve Toplumsal Cinsiyet Algısı. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 20(2), 717-750.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2005). The Spiritual Well-Being Questionnaire: Testing for Model Applicability, Measurement and Structural Equivalencies, and Latent Mean Differences Across Gender. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1383-1393.
- Göcen, G. (2014). *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (1. bs). Dem Yayınları.
- Göcen, S. (2021). Ekonomik Büyüme ve Gelir Eşitsizliği İlişkisi: Türkiye İçin Bölgesel Bazda Bir İnceleme. *Ekonomi Politika ve Finans Araştırmaları Dergisi*, 6(IERFM Özel Sayısı), 247-265.
- Göç, E. (2017). *Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi ile Yaşam Doyumunun Araştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Gök, F. (2022). *Kronik hastalığa sahip bireylerde sürekli kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

- Gözen, N. G. (2022). *Covid 19 Sürecinde Salgın Hastalık Kaygısı, Dini Başa Çıkma, Spiritüel İyi Oluş ve Huzurun İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Gül, Y. S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gülmez, A., & Öztürk, M. (2023). Boşanma Sürecinde Olan/Yeni Boşanan Bireylerin Kaygı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi: Tunceli İli Örneği. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 64-85.
- Gümüş, B. B. (2020). *Sosyal Hizmet ve Bazı Sosyal Bilim Alanlarında Maneviyat Üzerine Yapılan Çalışmaların Karşılaştırmalı Analizi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı.
- Günay, B. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışı, Kaygı Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Harmancı, Ş. B. (2023). *Durumluk Ve Sürekli Kaygının İntihar Düşüncesiyle İlişkisinde Bilişsel Duygu Düzenleme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Aile İşleyişinin Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi.
- Hatipoğlu, F. (2022). *Kaygının Yordayıcıları Olarak Ebeveyn Kabul-Reddi, Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Hayta, A. (2000). U.Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (psiko-Sosyal) ilişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 487-506.
- Hevedanlı, M., & Çakmak, Ö. (2005). Eğitim Ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A Comparison of Intolerance of Uncertainty in Analogue Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158-174.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal Ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal*, 7(1), 209-240.
- Hökelekli, H. (1991). Ölümle İlgili Tutumlar Ve Dini Davranış. *İslami Araştırmalar*, 5(2), 83-91.

- Hökelekli, H. (2017). *Din Psikolojisine Giriş*. Dem Yayınları.
- Kacar, M., & Sarıçam, H. (2015). Sınıf Öğretmen Adaylarının Üstbiliş Farkındalıkları ile Matematik Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Çalışma. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 137-152.
- Kaczorowski, J. M. (1989). Spiritual Well-Being and Anxiety in Adults Diagnosed with Cancer. *The Hospice Journal*, 5(3-4), 105-116.
- Kalaycı, M. Y. (2023). *Üniversite Mezunu Genç Yetişkin Bireylerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik Esneklik ve Endişe Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Kalkstein, S., & Tower, R. B. (2009). The Daily Spiritual Experiences Scale and Well-Being: Demographic Comparisons and Scale Validation with Older Jewish Adults and a Diverse Internet Sample. *Journal of Religion and Health*, 48(4), 402-417.
- Karademir, T. (2021). *Evli Bireylerde Şiddete Yönelik Tutum ve Manevi İyi Olma* [Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı.
- Karakulak, L. Ş. (2017). *Bir Grup Üniversite Son Sınıf Öğrencisinin Geleceğe Karşı Belirsizlik ve Kaygı Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karataş, Z., & Selçuk, O. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Manevi İyi Oluşlarının Açıklanmasında Psikolojik Esneklik ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin Rolü. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 37-46.
- Kardaş, S. (2017). *Sanal Kimlik ve Spiritüel İyi Oluşun Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerini Yordayıcılığı* [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karslı, N. (2019). Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15, 173-205.
- Kasapoğlu, F. (2020). Covid-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlamlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4), 599-614.
- Kavalalı Erdoğan, T. (2019). *Onkoloji Hastalarında Yalnızlık ve Ölüm Algısı ile Spiritüel İyi Hali Arasındaki İlişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 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.

- Kerimov, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Dini Tutum ve Yaşam Doyumunun Mutluluk Üzerindeki Rolü: Azerbaycan Örneği* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Keskin, M. (2023). *Genç Yetişkinlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Yordayıcıları Olarak Algılanan Ebeveyn Tutumları, Öz Anlayış ve Duygusal Tepkisellik* [Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Khojazada, N. (2019). *Genç Yetişkin İşsizlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaygı Ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Kilit, Z. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ve Bilişsel Sınav Kaygısı İlişkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kimter, N. (2015). Dini İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. İçinde H. Hökelekli (Ed.), *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi* (3. bs, ss. 217-249). Dem Yayınları.
- Koç, M. (2013). *Dinsel Yönelim Kaygıyı Nasıl Etkiler? Almanyalı Müslüman-Türk Göçmenler Üzerine Bir Alan Araştırması*. 29, 39-72.
- Koenig, H. G. (2001). Religion and Medicine III: Developing a Theoretical Model. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 31(2), 199-216.
- Lin, H., & 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.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. J. (2012). To Be Sure, to Be Sure: Intolerance of Uncertainty Mediates Symptoms of Various Anxiety Disorders and Depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533-545.
- Mert, A., & Topal, İ. (2018). Benlik Ayrılaşmasının Manevi Yönelimine Etkisinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 68-91.
- Nelsen, H. M., & Potvin, R. H. (1981). Gender and Regional Differences in the Religiosity of Protestant Adolescents. *Review of Religious Research*, 22, 268-285.
- Neuman, W. L., & çev. Akkaya, Ö. (2019). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri* (8. bs, C. 2). Siyasal Kitabevi.
- Öner, N., & Lecompte, A. (F). (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı* (2. bs). Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özdamar, K. (1999). *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi* (1-2). Kaan Kitabevi.

- Özdemir, S. A. (2023). *Evlilik Uyumunun İlişki Özyeterliği ve Spiritüel İyi Oluş ile İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı.
- Özkan, S. (2020). *Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Öztürk, L., Meral, İ. G., & Yılmaz, S. S. (2017). *Lisans Öğrencilerinin Mutluluk ve Dindarlık İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi Örneği*. 8(1), 23-39.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, Spiritual Well-Being and the Quality of Life. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 1(1), 224-237.
- Park, C. L., & Paloutzian, R. F. (2013). *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar Ve Uygulama Alanları* (İ. Çapcıoğlu & A. Ayten, Ed.). Phoenix Yayınevi.
- Pehlivan, A. (2018). *Manevi Bakım Ve Danışmanlığın İmam Hatip Ortaokul Öğrencilerinin Ruh Sağlığı Ve Manevi İyi Oluşlarına Etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Peker, H. (2017). *Ruh Sağlığı Ve Dini İnanç* (T. Peker, Ed.; 1. bs.). Ensar Neşriyat.
- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Pür, İ. (2020). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Dinî Hayat ile Kaygı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Mersin Örneği*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü [Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarı, R. E. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ, Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarı, S. (2007). *Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar Ve Kontrol Odağının İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Sarı, S., & Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği Ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Sarıçam, H. (2014). BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN MUTLULUĞA ETKİSİ. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12.

- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Seçer, İ. (2015). *Spss Ve Lisrel Ile Pratik Veri Analizi* (2. bs). Anı Yayıncılık.
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., Jaffar, A., Ismail, A., & Mahadevan, R. (2013). Correlates of Depression, Anxiety and Stress Among Malaysian University Students. *Asian journal of psychiatry*, 6(4), 318-323.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, H. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologist Press.
- Stanley Budner, N. Y. (1962). Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şanlı Kula, K., & Saraç, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.
- Şengül, F. (2007). *Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Şentepe, A. (2016). *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi* [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Şirin, T. (2019). Evli Çiftlerin Spiritüel İyi Oluşları ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki. *Ekev Akademi Dergisi*, 77, 389-410.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics: Pearson New International Edition* (sixth ed.).
- Tan, H. N., & Yıldız, M. (2022). ‘Manevi İyi Oluş’ Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımlanması. *Dini Araştırmalar*, 25(63), Article 63.
- Tantan Ulu, Ş. (2019). *Kaygı, Karar Verme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tarhan, N. (2018). *Kadın psikolojisi* (87. bs). Nesil Yayınları.
- TDK. (2023a). *Belirsizlik*. Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/> E.T.10.07.2023
- TDK. (2023b). *Kaygı*. Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/> E.T.18.05.2023
- TDK. (2023c). *Maneviyat*. Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/> E.T.16.12.2023

- Thompson, E. H. (1991). Beneath the Status Characteristic: Gender Variations in Religiousness. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30, 381-394.
- Tosyalıoğlu, M. B. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 32-45.
- Uğurluoğlu, D., & Erdem, R. (2019). Travma Geçiren Bireylerin Spiritüel İyi Oluşlarının Travma Sonrası Büyümleri Üzerine Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 833-858.
- Uysal, V. (2015). Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48(48), 35-56.
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1267-1276.
- Vural Yüzbaşı, D. (2012). *Türkiye’de Beliren Yetişkinlik: Yetişkinlik Kriterlerinin ve Yetişkinlik Statülerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı.
- Wahed, W. Y. A., & Hassan, S. K. (2017). Prevalence and Associated Factors of Stress, Anxiety and Depression Among Medical Fayoum University Students. *Alexandria Journal of medicine*, 53(1), 77-84.
- Yaman, A. S. (2022). *Yardım Davranışının Gönüllülerin Psikolojik ve Spiritüel İyi Oluşlarına Etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Din Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Yaparel, R. (1987). *Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yapıcı, A. (2021). *Ruh Sağlığı ve Din: Psikososyal Uyum Ve Dindarlık*. Karahan Kitabevi.
- Yapıcı, A., & Kayıklık, H. (2005). Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), 177-206.
- Yapıcı, A., & Zengin, Z. S. (2003). İlâhiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Tercih Sıralamaları Üzerine Psikolojik Bir Araştırma: Çukurova Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(4), 173-206.

- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Yeh, P.-M. (2018). The Influences of Family Interaction and Spiritual Well-Being on Anxiety and Depression Among Older Adults in the United States. *Healthy Aging Research*, 7(3), 1-8.
- Yıldız, B., & Güllü, A. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.
- Yıldız, F. M. (2021). *Özel ve Devlet Okullarında İlköğretim Kademesinde (1. Sınıf-8. Sınıf) Çalışan Öğretmenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaygı ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güzeler, E. G., & Pektaş, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi: Bir Örnek Çalışma. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 4(4), 16-26.
- Yılmaz, Ö. (2019). *Farklı Okul Türlerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Yoğurtcu, F. (2009). *Yetişkinlerde dindarlık ve ruh sağlığı* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EK

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Saygıdeğer Katılımcı,

Bu çalışma, Din Psikolojisi alanında 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yaptığımız araştırmada önemli bir veri kaynağıdır. Bu nedenle araştırmadan elde edilecek sonuçların güvenilir olması, size verilen soru listesini samimi bir şekilde yanıtlamanıza bağlıdır. Araştırmada sizden tahminen 7-8 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya katılım gönüllük esasına dayalıdır. Sizden kimliğinizi ortaya çıkaracak herhangi bir bilgi talep edilmemektedir. Bireysel bir değerlendirme yapılmayacağı için isminizi belirtmeniz gerekli değildir. Lütfen hiçbir soruyu eksik bırakmayınız. Araştırmaya gösterdiğiniz katkı ve ilgi için şimdiden teşekkür ederim.

Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Felsefe ve Din Bilimleri Din Psikolojisi Bilim Dalı
Betül Akkaya

1.Yaşınız:

2.Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()

3.Medeni durumunuz:

Bekar () Evli () Boşanmış ()

4. Ekonomik durumunuz:

Çok Düşük () Düşük () Orta () İyi ()

Çok İyi ()

5. Hayatınızın çoğunu nerede geçirdiniz? :

Köy/ Kasaba () İlçe () İl () Büyükşehir ()

6. Öğrenim türünüz:

Lisans () Ön lisans () yüksek lisans () doktora ()

7. Sınıfınız:

Hazırlık () 1 () 2 ()

3 () 4 () 5 () 6 ()

8. Fakülteniz:

Mühendislik ()

İktisadi Ve İdari Bilimler ()

İlahiyat ()

Fen Edebiyat ()

Eğitim ()

Hukuk ()

Tıp ()

Meslek Yüksekokulu ()

Diğer (Belirtiniz):

9. Dini mensubiyetiniz nedir?

Müslüman () Ateist () Deist () Agnostik () Diğer (Belirtiniz):

10. Kendinizi dindarlık açısından nasıl tanımlıyorsunuz?

() Dinle bir ilgim yok

() Dindar değilim

() Biraz Dindarım

() Dindarım

() Çok dindarım

11. Günlük beş vakit namaz ile ilgili tutum ve davranışınız aşağıdakilerden hangisine uygundur?

() Her zaman kılarım

() Çoğu zaman kılarım

() Nadiren kılarım

() Bazen kılarım

() Hiç kılmam

12. Ne kadar sıklıkla oruç tutarsınız?

() Her zaman tutarım

() Çoğu zaman tutarım

() Bazen tutarım

() Nadiren tutarım

() Hiçbir zaman tutmam

13. Dua etme ile ilgili tutum ve davranışınız aşağıdakilerden hangisine uygundur?

() Her zaman dua ederim

() Çoğu zaman dua ederim

- ☐ Bazen dua ederim
- ☐ Nadiren dua ederim
- ☐ Hiç dua etmem

14. Kur'an-ı Kerim'i (Arapçasından veya Türkçe mealinden) ne sıklıkta okursunuz?

- ☐ Her zaman okurum
- ☐ Çoğu zaman okurum
- ☐ Bazen okurum
- ☐ Nadiren okurum
- ☐ Hiç okumam



Ek 2: Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ)

	Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırırım	(1)	(2)	(3)	(4)
Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek 3: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.					
1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
3. İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6. Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7. Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8. Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10. Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışmam.					
11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

Ek 4: Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)

	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	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)
2.	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Allah'ın gizli ve açık tüm duygu ve düşüncelerimi bildiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Bütün canlıların saygıyı hak ettiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Hayatımda büyük bir boşluk var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Günlük hayatta Allah'ın kudretine şahit olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Allah'ın beni sevdiğine ve önemseddiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Yeryüzündeki tüm canlılara iyi davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	Hayattan zevk almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	Hayatımın her anında Allah'ın varlığını hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Daha güçlü bir varlığa sığınma duygusu beni rahatlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Kendimi doğanın bir parçası olarak görürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	Yaşadığım her olayda bir hayır olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	İnancım, nasıl bir hayat süreceğime dair bana yol gösterir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Yeryüzündeki bütün canlıların hakları benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	Sorunlarımı çözmeye nereden başlayacağımı bilemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20.	Yalnız kaldığımda Allah'ı ve yarattıklarını düşünürüm (tefekür ederim).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21.	İnanç ve değerlerim, zorluklar karşısında dayanabilme gücümü artırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22.	Doğayla uyum içinde yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23.	Zorluklar yaşadığımda bunalmış hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24.	İnancım, yaşadığım sıkıntılarda dahi olumlu tarafların olabileceğini görmemi sağlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25.	Hayatta hiçbir şey sebepsiz değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26.	Hayatın beni mutsuz eden olaylardan ibaret olduğunu düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27.	Her şeyin elimde olmadığını bilmek üzüldüğüm olaylar karşısında bir teselli kaynağıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28.	Yeryüzündeki her doğal varlığın eşsiz olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29.	Dünya hayatının geçici olduğuna inanmak beni hırslarımdan arındırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Betül AKKAYA	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	İstanbul Üniversitesi
Fakülte	İlahiyat
Bölümü	İlahiyat
Makale ve Bildiriler	
1. Akkaya, Betül. ‘Mutluluk ve Dindarlık İlişkisi -Türkiye’de Yapılan Araştırmaların İncelenmesi-’. Sözel Bildiri,15. Uluslararası Sosyal Beşerî ve Eğitim Bilimleri Kongresi: Tam Metin Kitabı. Ed. Ayhan Aytaç vd. 126-134. İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları,2023.	