



**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**GENÇLERDE GELECEK KAYGISI VE HAYATIN ANLAMI İLİŞKİSİNDE
DİNDARLIĞIN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

RUMEYSA BİÇER

DANIŞMAN: DOÇ. DR. FATMA BAYNAL

**YALOVA
EKİM 2024**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ BİLİM DALI

GENÇLERDE GELECEK KAYGISI VE HAYATIN ANLAMI İLİŞKİSİNDE
DİNDARLIĞIN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

RUMEYSA BİÇER
218108034

DANIŞMAN: DOÇ. DR. FATMA BAYNAL

YALOVA
EKİM 2024

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım “GENÇLERDE GELECEK KAYGISI VE HAYATIN ANLAMI İLİŞKİSİNDE DİNDARLIĞIN ROLÜ” başlıklı bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi taahhüt ve beyan ederim.

Rumeysa BİÇER



ÖNSÖZ

Bu araştırmanın hazırlanması sürecinde, bana her zaman rehberlik eden ve değerli katkılarıyla çalışmamı şekillendiren saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. Fatma BAYNAL' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin bilgi ve deneyimlerinden faydalanmak benim için büyük bir ayrıcalık oldu. Aynı zamanda kıymetli jüri üyesi hocalarım, Dr. Öğr. Üyesi Asude COŞKUNSEVER ve Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU' na jüri görevleriyle sürece dahil ve destek olduklarından ötürü şükranlarımı sunarım.

Tez çalışmam boyunca beni daima destekleyen, sabır ve anlayış gösteren aileme de minnettar olduğumu belirtmek isterim.

Araştırma kuramsal ve kavramsal çerçeveyi oluşturan teorik kısım ile nicel verilerin sunulduğu pratik kısım olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Teorik kısımda, araştırmada incelenen değişkenlerin kuramsal ve kavramsal tanımlamaları sunulmuştur. Nicel veriler ve araştırma bulgularının sunulduğu kısımda ise araştırmanın amacı olan değişkenler arası ilişkinin sonuçları ve değerlendirilmesine yer verilmiştir.

Ayrıca, bu çalışmanın gerçekleştirilmesi için gerekli kaynakları sağlayan Yalova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinasyon Birimi'ne (Proje No: (2022/YL/0020) teşekkür ederim. Bu destek, araştırmamın daha kapsamlı ve verimli olmasını sağlamıştır.

Son olarak, tez çalışmam boyunca bana yardımcı olan tüm katılımcılara ve kıymetli arkadaşlarıma teşekkür ederim. Bu araştırma, onların katkıları ve iş birliği sayesinde tamamlanmıştır.

Ekim 2024

Rumeysa BİÇER

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN.....	i
ÖNSÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Konusu ve Problemleri.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.4. Araştırmanın Ön Kabul ve Sınırlılıkları.....	4
1.5. İlgili Literatür	5
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1. Gençlik Dönemi	9
2.1.1. Gençlik dönemi fizyolojik ve biyolojik gelişim.....	9
2.1.2. Gençlik dönemi psikolojik gelişim	11
2.1.3. Gençlik dönemi inanç gelişimi.....	12
2.2. Kaygı Kavramı	13
2.2.1. Kaygının biyolojik kökeni ve belirtileri	14
2.2.2. Kaygının psikolojik etkileri.....	15
2.2.3. Kaygı ve korku farkı	16
2.2.4. Kaygı türleri	16
2.2.5. Gelecek kaygısı	19
2.3. Hayatın Anlamı	21
2.3.1. Anlam kavramı.....	21
2.3.2. Hayatın anlamı üzerine kuramlar	23
2.3.3. Hayatı anlamlandırmada dinin rolü.....	25
2.4. Din ve Dindarlık Kavramları.....	26
2.4.1. Din kavramı.....	27
2.4.2. Dindarlık kavramı	28
2.4.3. Dindarlığın boyutları	28
2.4.4. Dindarlık ve kaygı ilişkisi	29
2.5. Gelecek Kaygısı, Hayatın Anlamı ve Dindarlık Arasındaki İlişki.....	31
3. YÖNTEM.....	33
3.1. Araştırma Modeli	33
3.2. Örneklem.....	33
3.3. Veri Toplama Araçları	34

3.3.1.	Kişisel bilgi formu.....	34
3.3.2.	Beck umutsuzluk ölçeği	34
3.3.3.	Dini Tutum Ölçeği	34
3.3.4.	Yaşamın anlamı ölçeği	35
3.4.	Demografik değişkenlere ilişkin bulgular	35
3.5.	Veri Toplama Süreci	37
3.6.	Verilerin Analizi.....	38
3.7.	Geçerlik ve Güvenirlik	39
4.	BULGULAR VE YORUMLAR.....	41
4.1.	Betimsel Analiz Bulguları	41
4.2.	İstatistiksel Analizler	41
4.3.	Ölçme Araçlarının Normallik ve Güvenilirlik İncelemeleri	42
4.4.	Cinsiyet ve Araştırma Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar.....	43
4.5.	Eğitim Düzeyi ve Araştırma Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar	44
4.6.	Medeni Durum ve Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar	46
4.7.	Meslek ve Araştırma Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar	47
4.8.	Gelir Düzeyi ve Araştırma Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar	48
4.9.	Dindarlık Düzeyi ve Araştırma Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar	51
4.10.	Yaş Durumu ve Araştırma Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar	51
4.11.	Gelecek Kaygısı Değişkeninin Hayatın Anlamı Değişkeni ile İlişkisi Üzerine Bulgular	54
4.12.	Gelecek Kaygısı Değişkeninin Dindarlık Değişkeni ile İlişkisi Üzerine Bulgular	57
4.13.	Gelecek Kaygısı ve Dindarlığın Hayatın Anlamına Olan Etkisine İlişkin Bulgular...	58
5.	SONUÇ VE ÖNERİLER	61
	KAYNAKÇA	63
	EKLER.....	73
	ÖZGEÇMİŞ	81

KISALTMALAR

APA	: American Psychological Association
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı)
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
TDK	: Türk Dil Kurumu
YÖK	: Yüksek Öğretim Kurulu
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Örneklemin Cinsiyete Göre Dağılımı.....	37
Tablo 3.2. Örneklemin Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı	37
Tablo 3.3. Örneklemin Medeni Durumuna Göre Dağılımı	38
Tablo 3.4. Örneklemin Mesleki Durumuna Göre Dağılımı.....	38
Tablo 3.5. Örneklemin Gelir Düzeyine Göre Dağılımı.....	39
Tablo 3.6. Örneklemin Dindarlık Düzeyine Göre Dağılımı	39
Tablo 4.1. Ölçme Araçlarının Skor Ortalamaları, Normallik ve Güvenilirlik İncelemeleri.....	44
Tablo 4.2. Cinsiyet ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları.....	45
Tablo 4.3. Eğitim Düzeyi Değişkeni ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları.....	46
Tablo 4.4. Medeni Durum ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları.....	48
Tablo 4.5. Meslek Değişkeni ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları.....	49
Tablo 4.6. Gelir Düzeyi Değişkeni ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları.....	50
Tablo 4.7. Yaş ve Araştırma Ölçme Araçları Korelasyon Analizi Bulguları.....	54
Tablo 4.8. Umutsuzluk Düzeyinin Yaşamda Anlam Varlığını Yordayıcılığına Yönelik Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Bulguları.....	56
Tablo 4.9. Umutsuzluk Düzeyinin Dini Tutumu Yordayıcılığına Yönelik Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Bulguları.....	59
Tablo 4.10. Umutsuzluk Düzeyi ve Dini Tutumun Yaşamda Anlam Varlığını Yordayıcılığına Yönelik Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Bulguları.....	60

GENÇLERDE GELECEK KAYGISI VE HAYATIN ANLAMI İLİŞKİSİNDE DİNDARLIĞIN ROLÜ

ÖZET

Bu araştırmada, genç bireylerde dindarlığın, gelecek kaygısı ve hayatın anlamı üzerindeki etkileri kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. İstanbul ve Yalova illerinde ikamet eden 15-24 yaş aralığındaki 459 genç bireyin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada, veriler “Beck Umutsuzluk Ölçeği,” “Yaşamın Anlamı Ölçeği” ve “Dini Tutum Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın bulguları, dindarlığın gençlerin gelecek kaygısını azaltmada ve yaşamlarına anlam kazandırmada önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir. Analizler sonucunda, dindarlık ile gelecek kaygısı arasında negatif yönlü; dindarlık ile hayatın anlamı arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, dindarlığın, demografik faktörlere (cinsiyet, eğitim düzeyi ve medeni durum) bağlı olarak farklı etkiler gösterdiği belirlenmiştir. Bu araştırma, dindarlığın genç bireylerin ruhsal iyi oluşlarını desteklemedeki etkisine ilişkin veriler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Anlam, Dindarlık, Gençlik, Din Psikolojisi

THE ROLE OF RELIGIOSITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN FUTURE ANXIETY AND THE MEANING OF LIFE AMONG YOUTHS

ABSTRACT

This study comprehensively examines the effects of religiosity on future anxiety and the meaning of life among young individuals. Conducted with the participation of 459 young individuals aged 15-24 residing in Istanbul and Yalova, the data were collected using the “Beck Hopelessness Scale,” “Meaning of Life Scale,” and “Religious Attitude Scale.” The findings indicate that religiosity plays a significant role in reducing future anxiety and providing meaning to the lives of young people. The analyses revealed a negative correlation between religiosity and future anxiety, and a positive correlation between religiosity and the meaning of life. Furthermore, it was determined that the effects of religiosity vary depending on demographic factors such as gender, educational level, and marital status. This study provides valuable insights into the role of religiosity in supporting the psychological well-being of young individuals.

Keywords: Anxiety, Meaning of Life, Religiosity, Youth, Psychology of Religion



1. GİRİŞ

Yaşamda anlam bulma isteği, kişi doğduğu zamandan itibaren başlayan bir süreçtir. Her insan niçin var olduğunu ve hayatın anlamının ne olduğunu merak etmektedir. Yaşamın anlamını bulmak, ona tutunmak ve enerjisini o yönde sarf etmek kişiler için her zaman önemli olmuştur. Bu açıdan ‘anlam’ kavramı, hayatın özü durumundadır (Bahadır, 2021). Her ne kadar modernite insanlara pek çok olanak sunarak hayat kalitesini geliştirse de kişilerin yaşamda anlam bulmalarına fayda verememektedir. Bu anlamsızlık duygusu ise kişilerde ruhsal problemler meydana getirebilmektedir (Şentürk ve Yakut, 2014). Gelecek kaygısı da tıpkı yaşamı anlamlandırmada sorun yaşanması üzerine ortaya çıkan durum gibi bir ruhsal bir sorundur. Gelecek kaygısı kavramsal açıdan “çok hızlı teknolojik ve toplumsal değişimler karşısında duyumsanan kişisel kafa karışıklığı, toplumsal yönelimsizlik” olarak açıklanan ve “aşırı kaygı bozukluğu” (overanxious disorder) olarak kabul edilen kaygı türlerinden biridir (Bakırcıoğlu, 2012). Gelecek kaygısı, kişinin henüz gerçekleşmemiş olan zamana dair duyduğu sürekli endişe halidir. Endişeli kişi korktuğu durumların olasılığını, olabileceğinden daha fazla hayal ederek devamlı stres hali yaşayabilmektedir. Buna ek olarak kişilerdeki bu endişe miktarı giderek artabilmekte ve kişiler bu duyguyla başa çıkamayabilmektedir (Stein ve Hollander, 2002). Bu durum özellikle gençlik dönemi olarak isimlendirilen, 15-24 yaşları arasında, söz konusu yaş aralığının bir özelliği olarak kişilerde sürekli davranış ve düşünce değişimlerinin meydana geldiği dönemde artmaktadır (Öncül, 2000). Gelecekte sahip olunacak hayatın seyrine yönelik olumsuz düşüncelerin beraberindeki endişeden dolayı gençlerde gelecek kaygısına sıkça rastlanabilmektedir. Diğer kaygı türlerinde olduğu gibi gelecek kaygısı yaşayan kişilerin de psikolojik iyi oluşları yaşanan kaygı duygusundan negatif yönde etkilenmektedir. Gelecek kaygısına sahip öğrencilerin, yaşanan sürekli olumsuzluk hali sonucu hem çalışma motivasyonları azalmakta hem de başarı düzeyleri düşmektedir (Bakırcıoğlu, 2012). Dindarlık, sözlük anlamı ile “bir dine bağlılık, mütedeyyinlik” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Ruh sağlığı problemleri olarak ifade edebileceğimiz yukarıda bahsedilen durumlara sahip olan veya sahip olduğunu düşünen kişilerin dindarlık düzeylerinin araştırılması, olguların birbirleriyle ilişkisini anlama noktasında büyük önem taşımaktadır. Günümüze dek yapılan araştırmalar incelendiğinde, büyük çoğunluğunun bulgularının, dindarlığın kişinin yaşadığı kaygı düzeyini düşürebildiğini ve dinin, terapötik etkisi sayesinde kişilerin psikolojik iyi oluşlarını kazanmalarında etkili olduğunu gösterdiği görülmektedir. Bu bulgular, dinin olumsuz

duygulara karşı koruyucu ve iyileştirici bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. (G. Koenig ve Larson, 2001; William ve diğ., 2019).

Hayatı anlamlandırma arayışı ve isteği doğuştan itibaren var olmaktadır ve sürekli, bu arayış yaşam boyu devam etmektedir (Yalom, 2017). Tarih boyunca insanın yaşamı anlamlandırmasına en doyurucu cevaplar dinler tarafından verilmiştir. Dinler kişileri hayattan beklentileri konusunda olumlu düşünmeye yönelterek psikolojik iyi-oluşlarına katkıda bulunmaktadır (Martin ve diğ., 2002). Dindarlığın yalnız kaygı değil depresyon, bağımlılık ve fobi gibi psikolojik problemleri de azalttığı bulgulanmış, iyimserlik ve umut gibi olumlu duyguları arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Koenig ve diğ., 2001). Araştırma kapsamında dindarlığın, gençlerin sahip olduğu gelecek kaygısı ve hayatın anlamı ilişkisine etkisi, çeşitli ölçekler ile incelenmeye çalışılmaktadır. Özellikle gençlik döneminde yüksek düzeyde seyreden gelecek kaygısının dindarlık ile ilişkisinin incelenmesi bu bakımdan önem arz etmektedir. Alana yönelik literatür incelendiğinde gelecek kaygısı üzerine yürütülen araştırmaların sayıca yetersiz olduğu görülebilmektedir. Bu bakımdan bu tez çalışması din psikolojisi alanındaki literatüre katkı sağlayacaktır.

1.1. Araştırmanın Konusu ve Problemleri

Bu araştırma, genç bireylerde dindarlığın gelecek kaygısı ve anlam arayışı üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle, gençlerin gelecek kaygıları ile dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin dinamikleri ele alınmaktadır. Genç bireylerin anlam arayışında yaşadığı zorluklar ve geleceğe dair kaygıları, bireylerin psikolojik ve ruhsal iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyen önemli sorunlar arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, araştırma, dindarlığın bu sorunlarla olan ilişkisini ortaya koymayı ve literatürdeki boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

Araştırmanın temel problem alanları şu başlıklar altında ele alınmaktadır:

1. Anlam Arayışı: Günümüzde bireylerin yaşamlarına anlam kazandırma çabası, özellikle gençler arasında önemli bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır. Anlam arayışındaki yetersizlikler, ruhsal ve psikolojik sorunların artmasına neden olabilmektedir.
2. Gelecek Kaygısı: Henüz gerçekleşmemiş olaylara yönelik sürekli endişe hali, genç bireylerin karar alma süreçlerini, hedef belirlemelerini ve yaşam memnuniyetlerini olumsuz yönde etkileyen yaygın bir problem olarak öne çıkmaktadır.

3. Dindarlığın Destekleyici Rolü: Dindarlığın bireylerin anlam arayışı ve gelecek kaygısı üzerindeki etkileri değerlendirilmektedir. Araştırma, dindarlığın bireylerin bu zorluklarla başa çıkma süreçlerinde destekleyici bir rol oynayıp oynamadığını incelemektedir.

Alan yazında, dindarlığın gençlerin anlam arayışı ve gelecek kaygıları üzerindeki etkilerini ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle, bu araştırmanın literatüre özgün bir katkı sağlaması beklenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, 15-24 yaş aralığındaki gençlerde gelecek kaygısı ve yaşamı anlamlandırmada dindarlığın rolünü incelemektir. Hayatı anlamlandırma, insan doğduğu zamandan itibaren var olan bir durumdur (Yalom, 2017). Bu durum gençlik döneminde de devam etmekte ve hayatı anlamlandırmakta ve geleceğe yönelik belirsizlik karşısında yaşanan gelecek kaygısına etkide dindarlığın rolünün anlaşılması çalışmamızın amacını oluşturmaktadır. Bulundukları yaş aralığı dolayısıyla gelecek kaygısı yaşayan gençlerin sayısı zaman geçtikçe artmaktadır (Bakırcıoğlu, 2012). Kişinin yaşadığı gelecek kaygısı, yaşamı anlamlandırma ve dindarlığın birbiriyle oldukça ilgili olduğu görülebilecektir. Değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerinin incelenmesine ek olarak sahip olunan psikolojik problemlere dinin ve dindarlığın etkisi ve rolünün anlaşılması önem taşımaktadır. Bu amaçla dindarlığın kişilerdeki gelecek kaygısı ve hayatı anlamlandırmada problem yaşamayı önlemede veya başa çıkmadaki rolü, değişkenlere etkisinin ne yönlü olduğu incelenmektedir. Çalışma kapsamında;

1. Gelecek kaygısına dindarlığın etkisi nedir?
2. Hayatı anlamlandırmada dindarlığın etkisi nedir?
3. Dindarlık düzeyi arttığında kaygı düzeyinin durumu nedir?
4. Gençler için gelecek kaygısı ve hayatın anlamına dindarlığın etkisi nasıldır? Sorularına yanıtlar aranmaktadır.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın ana hipotezi “gençlerde gelecek kaygısı ve hayatın anlamı ilişkisinde dindarlığın etkili bir role sahip olduğu”dur. Alt hipotezler ise;

H1: Gelecek kaygısı ile hayatın anlamı arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır.

H2: Gelecek kaygısı ile dindarlık arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır.

H3: Hayatın anlamı ile dindarlık arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır.

Yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve maddi duruma göre bireysel dindarlık, gelecek kaygısı ve hayatın anlamı değişkenlerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin çalışmanın yapıldığı bu çalışmada demografik değişkenlere yönelik hipotezler de şu şekilde belirlenmiştir:

Bunlar dışında demografik değişkenlere dayanarak oluşturulan alt hipotezler şu şekildedir;

H4: Demografik değişkenlere göre gelecek kaygısı farklılaşmaktadır.

H5: Demografik değişkenlere göre hayatın anlamı farklılaşmaktadır.

H6: Demografik değişkenlere göre dindarlık farklılaşmaktadır.

1.4. Araştırmanın Ön Kabul ve Sınırlılıkları

Araştırmada gelecek kaygısı, hayatın anlamı ve dindarlık gibi kapsamlı konular ele alınmaktadır. Bu sebeple, araştırmanın daha güvenilir bir şekilde ortaya konulması ve daha geçerli sonuçlara varılması için belirli ön kabul ve sınırlılıklar mevcuttur.

Ön Kabuller

Gelecek kaygısı ile hayatın anlamı olguları arasında bir ilişki bulunduğu kabul edilmektedir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan 459 kişinin formda bulunan bilgileri doğru olarak cevapladıkları varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

- Araştırmanın örneklemini ankete katılan 459 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırma kesitsel bir çalışma olup yapıldığı zaman ile sınırlıdır.
- Örneklemin gelecek kaygısı, hayatın anlamı dindarlık boyutları, kullanılan ölçek maddeleri ile sınırlıdır.
- Araştırma, örneklemini yaşları 15 ile 24 arasında değişen ve İstanbul ve Yalova'da ikamet eden genç bireyler ile sınırlıdır.

1.5. İlgili Literatür

Araştırmanın temel değişkenleri olan gelecek kaygısı, hayatın anlamı ve dindarlık, literatürde daha önce bir arada ele alınmamış olsa da konuyla bağlantılı çalışmalar incelenmiş ve aşağıda değerlendirilmiştir.

Saraç (2015), çalışmasında Ahi Evran Üniversitesi'ndeki son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluk düzeylerini bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmada katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu,” “Sürekli Kaygı Ölçeği” ve “Beck Umutsuzluk Ölçeği” uygulanmıştır. Bulgular, öğrencilerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin cinsiyet, fakülte, bölüm, anne-baba tutumu ve gelir düzeyi gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle, üniversitenin son sınıfında yaşanan belirsizlikler ve iş bulma endişesinin öğrencilerin geleceğe yönelik kaygılarını artırdığı tespit edilmiştir (Saraç, 2015).

Aygün, çalışmasında ortaöğretim öğrencilerinin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada, İstanbul ili Maltepe ilçesindeki 528 ortaöğretim öğrencisi örneklem olarak belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, içsel amaçlarla gelecek kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, dışsal amaçlarla gelecek kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Öğrencilerin cinsiyetine göre kızların yaşam amacı daha yüksek bulunmuş; Anadolu lisesi öğrencileri ise meslek lisesi öğrencilerine göre daha fazla içsel ve dışsal yaşam amacı taşımaktadır. Anne-baba tutumlarının, özellikle otoriter tutumların, öğrencilerin yaşam amaçları algısını etkilediği belirlenmiştir (Aygün, 2014).

Bayrak, çalışmasında ergenlerde umutsuzluğun, benlik saygısı ve gelecek kaygısı ile ilişkisini incelemiştir. İstanbul'da özel bir lisede öğrenim gören 250 öğrenci üzerinde yürütülen bu araştırmada, katılımcılara “Beck Umutsuzluk Ölçeği,” “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği,” ve “Kısa Semptom Envanteri” uygulanmıştır. Bulgular, 14-18 yaş arası ergenlerin umutsuzluk, benlik saygısı ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, umutsuzluk düzeyi yüksek olan ergenlerin benlik saygılarının düşük, gelecek kaygılarının ise yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bayrak, 2018).

Tekeli, çalışmasında üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısının yaşam doyumu ve romantik ilişkiler üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya, romantik ilişkisi olan 320 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veriler, “Demografik Form,” “Çok Boyutlu İlişki Ölçeği,” “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Bulgular, yaşam doyumu ile gelecek kaygısı arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. İlişki doyumu;

yaşam doyumu, ilişkide kendine güven ve içsel ilişki kontrolü ile pozitif, ilişki korkusu/kaygısı ve gelecek kaygısı ile negatif bir korelasyon sergilemiştir. Gelecek kaygısının, bireylerin romantik ilişkilerdeki doyum ve yaşamdan aldıkları tatmin üzerinde olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir (Tekeli, 2022).

Uyanık, çalışmasında büyükşehirde yaşayan üniversite öğrencilerinin güncel ekonomik durumdan endişelenme, gelecek kaygısı, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Araştırmada 18-30 yaş arasındaki 390 üniversite öğrencisi katılımcı olarak yer almıştır. Veriler, kartopu yöntemiyle toplanmış ve bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve korelasyon analizleri kullanılarak incelenmiştir. Bulgular, anksiyete, depresyon ve gelecek kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, en güçlü ilişkinin anksiyete ve depresyon arasında bulunduğunu göstermiştir. Kadınların erkeklere göre daha yüksek kaygı ve depresyon yaşadığı, devlet üniversitesinde okuyanların özel üniversite öğrencilerine göre, işsizlerin çalışanlara göre, yurttaki kalanların evde yaşayanlara göre daha yüksek düzeyde endişeli ve depresif oldukları belirlenmiştir (Uyanık, 2023).

Özkan, çalışmasında genç yetişkinlerde geleceğe dair kaygı ve algılanan sosyal desteğin depresyona etkisini incelemiştir. Araştırma, 400 genç yetişkin üzerinde yürütülmüş ve “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği,” “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği,” “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ve “Beck Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır. Bulgular, gelecek kaygısı ile depresyon, umutsuzluk ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Algılanan sosyal destek seviyesinin yüksek olması, gelecek kaygısı yaşayan bireylerde depresyon ve umutsuzluk düzeylerini azaltıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Özkan, 2023).

Akgül, çalışmasında Elâzığ ilindeki üniversite sınavına hazırlanan dersane öğrencilerinin gelecek kaygısını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma, Elâzığ’da toplam 8 dershanede bulunan 550 mezun ve lise son sınıf öğrencisi arasında 250 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler, Geylani ve Yıldız’ın (2022) geliştirdiği “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği” ile toplanmıştır. Sonuçlara göre, il merkezinde yaşayan öğrencilerin kırsalda yaşayanlara göre anlamlı ölçüde daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu ve belirli gelir seviyelerindeki öğrencilerin kaygı düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür (Akgül, 2023).

Karslı, çalışmasında Trabzon Üniversitesi’nde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin hayatın anlamı ve dindarlık ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma, 2019-2020 akademik döneminde farklı bölümlerde okuyan 505 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler, Aydın

ve arkadaşları tarafından geliştirilen “Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği,” Hoge tarafından geliştirilen ve Türkçe ’ye uyarlanan “İçsel Dini Motivasyon Ölçeği” ve Ok’un geliştirdiği “Dini Tutum Ölçeği” ile toplanmıştır. Sonuçlar, kadın öğrencilerin erkeklere göre anlam ve dindarlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu, sağlıklı ve dışa dönük öğrencilerin hayatın anlam düzeylerinin daha yüksek olduğunu, ayrıca dindarlık ve anlam algısı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur (Karşlı, 2020).

Özer, çalışmasında Yozgat ili Boğazlıyan ilçesindeki lise öğrencilerinin gelecek kaygısı ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, Boğazlıyan ilçesinde yer alan resmi liselerdeki 730 öğrenci üzerinde Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular, öğrencilerdeki gelecek kaygısı ve okul tükenmişliği arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bu değişkenlerin çeşitli sosyodemografik faktörlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir (Özer, 2022).

Usta, çalışmasında üniversite son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygıları ile umut ve azim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya, 878 üniversite son sınıf öğrencisi katılmış; veriler “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği,” “Sürekli Umut Ölçeği” ve “Kısa Azim Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Bulgular, öğrencilerin umut ve azim düzeyleri arasında yüksek bir korelasyon olduğunu ve bu iki değişkenin öğrencilerin gelecek kaygısı düzeylerini %63 oranında açıkladığını göstermiştir. Ayrıca, kadın öğrencilerin, akademik başarı ve sosyoekonomik düzeylerini yüksek algılayanların, staj deneyimi olanların, eğitim fakültesinde okuyanların ve bölümlerinden memnun olanların daha düşük gelecek kaygısına ve daha yüksek umut ile azim düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir (Usta, 2024).

Smith ve Denton tarafından yapılan bir araştırmada, dini inançlara sahip gençlerin, dini inançları olmayan akranlarına göre daha düşük düzeyde kaygı ve sıkıntı yaşadıkları bulunmuştur (Smith ve Denton, 2005). Bu çalışma, dini bilgi ve uygulamaların, dindar gençler arasında bir istikrar ve destek duygusu sağlayarak, daha düşük kaygı düzeylerine katkıda bulunduğunu göstermiştir.

Bir araştırmaya göre, içsel dindarlık ölçekleriyle belirlenen 61 lisans öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, içsel dindarlık ile kaygı arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Shreve-Neiger ve Edelstein, 2004). Bir diğer çalışmada ise 148 öğrenci üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları, gençlik döneminde dindarlık ve kaygı arasında olumsuz bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Dini pratiklerin yerine getirilmesi ve dini bir aidiyet hissi, gençlerde öz saygıyı artırarak ruh sağlığı sorunlarına karşı koruyucu ve iyileştirici bir rol oynar.

Maneviyatın kaygı ile ilişkisini inceleyen başka bir çalışmada, manevi destek sağlanan ve başlangıçta kaygı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin sınav kaygılarında azalma olduğu bulunmuştur.

Meta analiz yöntemi ile 10 farklı çalışmanın ele alındığı bir diğer araştırmada ise bir kez daha dindarlık düzeyi arttıkça kaygı düzeyinin düştüğü sonucuna varılmıştır (Forouhari ve diğ., 2019).

Sonuç olarak ilgili literatür incelendiğinde bulgular üzerinden varılan genel sonuç, dindarlık ile kaygı arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığıdır, denebilecektir.

Araştırma sürecinde incelenen literatürde gençlerde gelecek kaygısının farklı değişkenler ile incelendiği birçok çalışma olduğu görülmüştür. Ancak hayatın anlamı ve gelecek kaygısına dindarlığın etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu bakımdan çalışma önem arz etmektedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmanın temel kavramsal ve kuramsal çerçevesi ele alınmış; gençlik dönemi, dindarlık, din, gelecek kaygısı ve hayatın anlamı gibi ana kavramlar tanımlanmıştır. Ayrıca bu kavramların teorik temelleri ve farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde bireylerin hayatlarına etkileri tartışılmıştır.

2.1. Gençlik Dönemi

Gençlik, bireylerin çocukluk döneminden çıkıp yetişkinliğe adım attıkları ve 15-24 yaş arasını kapsayan dinamik bir geçiş dönemidir (*Youth and the 2030 Agenda for Sustainable Development* | *United Nations For Youth*, 2018) Bu dönem, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak hızla geliştiği, kimliklerini keşfettikleri ve toplumsal rollerini benimsedikleri kritik bir evre olarak tanımlanmaktadır. Dönem boyunca yaşanan gerek psikolojik gerek fiziksel değişimler, dönemi kimi gençler için zor hale getirebilmektedir (Koç, 2004). Bu bağlamda gençlerin içinden geçtikleri dönemin farkında olmak ve gerektiğinde destek olabilmek çok önemli olmaktadır.

2.1.1. Gençlik dönemi fizyolojik ve biyolojik gelişim

Gelişim, bireyin doğumdan itibaren bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerden sürekli bir ilerleme kaydetmesini ifade eder ve yaşam boyunca devam eden karmaşık bir süreçtir (Newman ve Newman, 2010). Gelişim süreçlerinin belirli dönemler çerçevesinde sınıflandırılması, bireyin her yaş döneminde geçirdiği fiziksel, bilişsel ve duygusal değişimlerin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda, gelişim genellikle çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik olarak sınıflandırılmaktadır (Weiner, 2003).

Çocukluk dönemi, doğumdan ergenlik çağına kadar süren ve bireyin temel biyolojik, zihinsel ve sosyal becerileri geliştirdiği, çevresiyle olan ilk bağlarını kurduğu önemli bir süreçtir (Koç, 2004). Bu dönemde beyin gelişimi hızla devam etmekte, sinaptik bağlantılar güçlenmekte ve bireyin bilişsel yetenekleri çevresel etkilerle şekillenmektedir. Özellikle çocukluk yıllarında öğrenilen beceriler, bireyin sosyal etkileşim yetenekleri, dil gelişimi ve problem çözme gibi yetenekleri için temel teşkil etmektedir. Beyin yapısındaki bu hızlı değişim, ergenlik dönemi boyunca da devam ederek bireyin kimlik geliştirme sürecinde önemli bir yer tutmaktadır (Steinberg, 2020).

Ergenlik ise, çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olarak tanımlanan ve yoğun biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Dünya Sağlık Örgütü, ergenlik dönemini 10-19 yaş aralığında, gençlik dönemini ise 15-24 yaş aralığında tanımlamaktadır (Parlaz ve diğ., 2016). Ergenlik ve beraberinde gençlik döneminde hormonal değişiklikler, bireyin fiziksel yapısında belirgin değişimlere yol açarken; bilişsel işlevler de bu gelişim sürecinin bir parçası olarak olgunlaşmaktadır. Bu değişikliklerin temelinde prefrontal korteksin gelişimi bulunmaktadır; prefrontal korteksin olgunlaşması ile bireylerin karar verme, dürtü kontrolü ve problem çözme gibi üst düzey bilişsel işlevleri de gelişmektedir (Ferrer-Wreder ve Kroger, 2020). Beynin bu bölgesinde yaşanan gelişimler gençlerin duygusal, sosyal ve akademik yaşantılarını doğrudan etkileyebilmekte ve onların çevresel uyum sağlama becerilerini artırmaktadır (Tommasi ve diğ., 2009).

Biyolojik değişiklikler açısından, gençlik döneminde bireylerin büyüme hızında artış ve bedensel olgunlaşma gözlemlenmektedir. Bu dönemde, bireylerin fiziksel gelişimi büyük ölçüde tamamlanmakla birlikte, hormonal değişimlerin etkileri devam edebilmektedir. Bu fizyolojik değişimler, bireylerin genel sağlığını ve yaşam kalitesini etkileyebilmekte ve bu süreçte sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz yapma ve yeterli uyku gibi alışkanlıkların kazanılması büyük önem taşımaktadır (Newman ve Newman, 2010). Biyolojik gelişim sürecinde gençlerin beden imajı da önemli bir rol oynamakta ve sosyal çevre ile olan etkileşimlerinde özgüvenlerini şekillendirmektedir. Bireyler, toplumdaki sosyal beklentiler ve kültürel normlarla uyum sağlama çabası içindeyken beden imajlarına yönelik farkındalıkları artmaktadır (Weiner, 2003). Bu farkındalık, gençlerin psikososyal gelişiminde önemli bir yere sahiptir ve onların sosyal kabul görme süreçlerini etkilemektedir (Steinberg, 2020). Gençlik dönemi boyunca gözlenen bu biyolojik ve psikolojik değişimlerin, genç bireylerin kimlik gelişim süreçlerine katkı sağladığı ve onların sosyal bağ kurma, problem çözme gibi bilişsel becerilerinin gelişiminde etkili olduğu ifade edilmektedir (Newman ve Newman, 2010).

Sonuç olarak, gençlik dönemi, bireyin hem fiziksel hem de zihinsel olarak olgunlaştığı, çevresiyle etkileşimde bulunduğu ve kendi kimliğini oluşturmaya başladığı karmaşık bir gelişim süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde meydana gelen biyolojik, bilişsel ve sosyal gelişim süreçleri, bireyin yetişkin yaşamındaki sosyal rollerini, mesleki başarılarını ve kişisel ilişkilerini doğrudan etkileyebilmektedir.

2.1.2. Gençlik dönemi psikolojik gelişim

Psikolojik değişimlerin biyolojik değişimlerle eş zamanlı devam ettiği bu dönemde, kimlik ve benlik arayışı, gençlerin kendilerini ve dünya üzerindeki yerlerini anlamaya çalıştıkları bir süreç olarak görülebilmektedir (Genç, 1989). Gençlik dönemi, bireylerin psikolojik gelişimlerinin hızlandığı ve karmaşıklaştığı kritik bir süreçtir. Bu dönemde gençler, kimlik oluşumu, bağımsızlık kazanma ve sosyal rollerini belirleme gibi önemli gelişimsel dönemlerden geçmektedirler. Gençlerin bu değişim ve gelişimlerle başa çıkabilme becerileri, psikolojik sağlıklarına ve genel iyi oluşlarına bağlı olarak şekillenebilmektedir. Ergenlik dönemi boyunca yaşanan hormonal değişiklikler, beyin gelişimi ve sosyal çevredeki değişiklikler, gençlerin duygusal ve davranışsal tepkilerini büyük ölçüde etkileyebilmektedir. Bu dönemde yaşanan belirsizlikler ve içsel çatışmalar, gençlerin anksiyete ve depresyon gibi psikolojik problemler yaşamalarına neden olabilmektedir (National Research Council ve Institute of Medicine, 2011).

Gençlik döneminde gencin sosyal çevresi ve akran gruplarının etkisi, gençlerin davranışlarını ve tutumlarını şekillendirmekte etkili olabilmektedir (Brown, 2004). Bu nedenle, gençlerin pozitif anlamda sosyal destek verebilen çevreye ve akranlara sahip olmaları, onların psikolojik ruh haline olumlu etki etmektedir (Erikson, 1994). Erikson'a göre gençlik dönemi psikolojisi toplumsal normları sorgulama, bağımsızlık arayışı ve tutarlı bir kimlik duygusu geliştirme süreçlerini içermektedir. Erikson'un kimlik oluşumu teorisi, kimliğin öznel yönüne ve duygusal iç görü ile anlayışın geliştirilmesinin önemine vurgu yapmaktadır (Eryılmaz, 2009). Gençlerin tüm bu süreçte karşılaştıkları zorluklar ve belirsizlikler, onların kaygı seviyelerini artırabilmektedir. Birçok genç, geleceğe dair belirsizlikler ve beklentiler nedeniyle kaygı yaşayabilmektedir. Geleceğe yönelik kaygılar, özellikle eğitim ve kariyer planlaması konularında olabilmektedir.

Gençler, üniversiteye giriş sınavları, meslek seçimi ve iş bulma gibi konular hakkında endişelenebilmektedir. Bu kaygılar, gençlerin günlük yaşamlarında stres ve anksiyete seviyelerinin artmasına neden olabilmektedir. Stres ve anksiyete, uyku düzeni, akademik performans ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir (Sprich ve Safren, 2020). Bu nedenle, gençlerin bu dönemde ihtiyaç duydukları desteği sağlamak ve onlara rehberlik etmek, onların sağlıklı bir şekilde gelişim göstermelerine yardımcı olabilmektedir. Gençlerin, toplumsal rollerini benimsemeleri ve kimliklerini keşfetmeleri sürecinde, eğitim kurumları, aile ve sosyal çevre büyük önem taşımaktadır. Eğitim kurumları, gençlerin bilgi ve becerilerini geliştirmelerine olanak tanırken, aile ve sosyal çevre, onlara duygusal ve manevi destek sağlayabilmektedir. Bu destekler, gençlerin kendilerine olan güvenlerini artırmakta ve

geleceğe yönelik umutlarını besleyebilmektedir. Ayrıca, gençlerin bu dönemde karşılaştıkları sorunlarla başa çıkabilmeleri için psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinden faydalanmaları da önemli olmaktadır. Bu hizmetler, gençlerin duygusal ve psikolojik sağlığını korumalarına yardımcı olabilmektedir.

Sonuç olarak, gençlik dönemi, bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik olarak pek çok değişim ve gelişim sürecinden geçtikleri aktif bir dönemdir. Çevre ve akran desteği bu dönemde gencin psikolojisini olumlu anlamda etkilemektedir. Buradan hareketle gençlerin bu süreçte karşılaştıkları zorlukların farkında olmak ve onlara gereken desteği sağlamak, toplumun genel sağlığı ve geleceği açısından da büyük önem taşımaktadır denilebilir (Tsang ve diğ., 2012).

2.1.3. Gençlik dönemi inanç gelişimi

Gençlik dönemi, bireylerin soyut düşünme kapasitelerinin geliştiği, kimlik arayışlarının şekillendiği ve inanç sistemlerinin daha derin bir anlam kazandığı kritik bir yaşam evresidir. Jean Piaget'nin bilişsel gelişim teorisine göre, bu dönem soyut işlemler evresi olarak tanımlanır. Gençler, bu evrede yaratıcının varlığı ve ahiret gibi soyut dini kavramları anlamaya ve sorgulamaya başlarlar (Piaget, 1999). Bu süreç, gençlerin inançlarının yalnızca aileden veya çevreden gelen etkilerle değil, aynı zamanda kendi zihinsel sorgulamalarıyla şekillendiği bir aşamadır.

Goldman'ın dini düşünce gelişim teorisi, bu dönemi dini uyanış olarak nitelendirir. Gençler, bu dönemde daha önce öğrendikleri dini bilgileri eleştirel bir gözle değerlendirir ve kendi kişisel inanç sistemlerini oluşturma çabasına girerler (Goldman, 1977). Bu durum, gençlerin inançlarını daha anlamlı bir şekilde özümsemelerine ve yaşamlarına uyarlamalarına yardımcı olur. Su, bu süreci Piaget'nin soyut işlemler dönemine dayandırarak, gençlerin soyut dini kavramları anlamaya başladıkları kritik bir evre olarak tanımlar (Su, 2024).

Dini katılım, gençlerin sosyal bağlarını güçlendiren ve onların psikolojik gelişimlerini destekleyen önemli bir kaynak olarak karşımıza çıkar. Araştırmalar, dini katılımın gençlere gelişimsel katkılar kazandırdığını ve bu varlıkların bireylerin olumlu davranışlar sergilemelerini teşvik ettiğini göstermektedir (Wagener ve diğ., 2003). Bu bağlamda, dini topluluklar aracılığıyla edinilen destekleyici sosyal ağlar, gençlerin riskli davranışlardan kaçınmasını ve sosyal değerler geliştirmesini sağlayabilir. Özellikle, dini mentorluk ve topluluk içi ilişkiler, gençlerin hem akademik hem de sosyal başarılarına katkıda bulunur (Ream, 2017.; Werner ve Smith, 1995).

Elkind'e göre, inanç gelişimi gençlik döneminde dört aşamadan oluşur: korunma arayışı, temsil arayışı, ilişki arayışı ve anlam arayışı. Anlam arayışı, gençlerin kimlik oluşumu sürecinde merkezi bir rol oynar ve onların bireysel değer sistemlerini oluşturmaya yardımcı olur (Elkind, 1970; Su, 2024). Araştırmalar, dindarlığın gençlerin psikolojik iyi oluşunu destekleyerek geleceğe dair kaygılarını azalttığını ve yaşamlarına anlam kattığını göstermektedir (Shreve-Neiger ve Edelstein, 2004).

Sonuç olarak, gençlik dönemi, bireylerin soyut düşünme kapasitelerinin geliştiği ve inanç sistemlerini sorgulayarak yeniden şekillendirdikleri kritik bir evre olarak görülmektedir. Bu süreçte dini katılım, gençlerin sosyal bağlarını güçlendiren ve psikolojik gelişimlerini destekleyen önemli bir kaynak olarak öne çıkmaktadır. Gençler, anlam arayışlarını derinleştirerek yaşamlarına manevi bir temel kazandırmakta ve bireysel kimliklerini inşa etmektedirler.

2.2. Kaygı Kavramı

Kaygı kavramı günümüz araştırmalarında sıkça ele alınan bir konu olarak öne çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, kaygı bozuklukları 2019 yılında dünya genelinde 301 milyon insanı etkileyerek en yaygın zihinsel bozukluklar arasında yer almıştır. Bu bozukluklar kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülmekte ve belirtileri genellikle çocukluk veya ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır (*Anxiety Disorders*, 2023). Kaygı, insanın kendine özgü varlık bilincinden doğan bir duygu olarak, bireyde varoluşsal bir merak uyandırmaktadır; canlılar arasında yalnızca insan, “neden var olduğunu” veya “sonunun nasıl olacağını” sorgulayabilmektedir (Tarhan, 2010).

Günlük yaşamda insanlar, bazen ihtimali belirsiz de olsa istenmeyen durumların olabileceği kaygısıyla yüzleşebilmektedir. Anksiyete veya bunaltı olarak literatürde yer bulan bu duygu, sürekli olmadığı sürece kişinin yapması gereken işlerde motive olmasını sağlayabilmektedir (Cüceloğlu, 2014; Yapıcı, 2021; Yıldız, 2014). Ancak sürekli hissedilen ve kaynağı belirsiz olan kaygı, bireyin hayat kalitesini düşürmekte ve bu tür sürekli kaygılar “kaygı bozuklukları” (anxiety disorders) olarak tanımlanmaktadır (Sevinç, 2020).

Kaygı, insanın üzerinde gerilim oluşturan, içsel dengesini etkileyen ve çeşitli fizyolojik tepkilerle kendini gösteren bir duygudur. Bu durum kimi zaman bir savunma mekanizması olarak işlev görse de, yoğun yaşandığında bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir (Köknel, 2005). Kaygı, aynı zamanda insan varoluşuna dair nesnesiz ve derin bir ruhsal durum

olarak tanımlanmakta ve bu yönüyle korkudan ayrılmaktadır. Korku belirli bir nesneye bağlıdır; oysa kaygı, varoluşa yönelik bir endişe biçimi olarak nesnesizdir. Antik Yunan felsefesinde kaygıdan ziyade korku, belirli bir düşmana veya tehlikeye karşı geliştirilen doğal bir tepki olarak ele alınmış; ancak Hristiyanlıkla birlikte kaygı kavramı daha belirsiz ve dünya ile ilgili varoluşsal bir endişeye dönüşmüştür. Bu tarihsel dönüşüm, kaygının günümüzde felsefi ve psikolojik açılardan daha derinlemesine incelenmesine zemin hazırlamaktadır (Schultz, 1991).

Bu bağlamda, kaygının bireyin kişilik gelişiminde hem olumlu hem de olumsuz etkiler doğurabileceği söylenmektedir. Kaygı, bir savunma mekanizması olarak işlev görse de uzun süreli ve yoğun yaşandığında bireyin hayat kalitesini düşürmekte ve psikolojik sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

2.2.1. Kaygının biyolojik kökeni ve belirtileri

Kaygı, bireyin iç dünyasında ya da dış dünyada tehlikeli olarak algıladığı durumlar nedeniyle ortaya çıkan ve kişiye ruhsal sıkıntı veren olumsuz bir ruh halidir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Kaygı yaşayan bireylerde görülen fiziksel belirtiler arasında terleme, hızlı nefes alma, titreme, kalp atışının hızlanması ve göğüs ağrısı benzeri semptomlar bulunmaktadır (J. Walker ve Shepherd, 2001). Psikolojik bir olgu olan kaygının bu fiziksel belirtilerinin temelinde biyolojik faktörler yatmaktadır. Otonom sinir sistemimizin kaygıyı yönetme işlevi olan kısmı, aktif hale geldiğinde kalp atışının yavaşladığı, vücut ısısının yükseldiği ve sindirim sisteminin hızlandığı parasempatik sistemdir (Greaves-Lord ve diğ., 2010). Kaygının kontrol edilememesi durumunda devreye giren sistem ise sempatik sinir sistemidir. Sempatik sinir sisteminde, parasempatik sistemin aksine nabız hızlanır, sindirim yavaşlar, vücut ısısı düşer ve titreme oluşabilir. Kaygı sırasında hissedilen çarpıntı ve diğer fiziksel belirtiler, sempatik sinir sisteminin aktif olmasından kaynaklanmaktadır (Kalat, 2007). Sempatik sinir sistemi, “savaş ya da kaç” tepkilerinden sorumludur. Bu nedenle, bir yırtıcıdan kaçan veya hayatını tehdit eden bir durumla karşılaşan bireylerde, kaygı yaşayan insanlarla benzer fiziksel belirtiler gözlenmektedir (Yörükoğlu, 2004). Yaşanan değişimler kaygıya neden olan durum ortadan kalktığında ortadan kalkar. Kaygı hissine verilen tepki bu bakımdan içgüdüselidir. Yaşanan kaygı hissi insanı fizyolojik olarak harekete geçmeye hazır hale getirirken psikolojik olarak, kişinin zihnini de yaşanan olay ile başa çıkma durumuna hazır hale gelir bu yüzden psikolojik değişimlere de neden olmaktadır (Kennerley, 2019).

2.2.2. Kaygının psikolojik etkileri

Fizyolojik belirtilerin yanı sıra, kaygı bireylerde psikolojik belirtiler de meydana getirmektedir. DSM-5'e göre kaygının psikolojik belirtileri şunlardır: "Bir işe odaklanamama veya zihnin boş hissetmesi, huzursuz ruh hali ve sakinleşememe, sürekli gergin hissetme, herhangi bir durumda kolayca tükenme veya yorgunluk hissetme." (Köroğlu ve diğ., 2014). Bu nedenle, kaygı hem psikolojik hem de fiziksel açıdan çeşitli belirtilerle kendini göstermektedir.

Kaygının psikolojik etkileri, bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilmektedir. Kaygı yaşamak kişinin sürekli olarak otonom sinir sisteminde bir değişiklik ve düzensizliğe neden olabilmekte ve günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Davis-Stober ve Regenwetter, 2019). Kaygının psikolojik etkilerini anlamak için, kaygının ortaya çıkışına ve sürekliliğine etki eden çeşitli faktörleri dikkate almak gerekmektedir. Bu faktörler arasında davranışsal, biyolojik, çevresel ve bilgiye dayalı etmenler yer almaktadır (Spence ve Rapee, 2016). Örneğin, bireyin karşılaştığı sorunlarla başa çıkmada düşük motivasyona sahip olması ya da istek ve beklentilerini gerçekçi bir şekilde ayırt edememesi kaygıya yol açabilmektedir. Bu, kişinin çevresini algılamasına bağlı olarak gelişen bir durumdur. Çevresinde güvenlik tehdidi algılayan bireylerde kaygı ortaya çıkabilmektedir (Cüceloğlu, 2014).

Kaygının psikolojik etkileri, sadece bireyin zihinsel sağlığını değil, aynı zamanda fiziksel sağlığını da etkileyebilir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 2017 yılında dünya genelinde 264 milyon kişi kaygı yaşamakta iken 2019 yılında bu sayı 301 milyona ulaşmıştır (WHO, 2017). Bu, kaygının bireyler açısından ne denli yaygın ve önemli bir ruhsal sorun olduğunu göstermektedir. Kaygının psikolojik etkilerinin anlaşılabilmesi için, kaygının doğasını oluşturan ve devamlılığına neden olan nörobiyolojik ve bilişsel etkenlerin incelenmesi önemlidir. Kaygı, beynin özellikle amigdala gibi bölüm ve yapılarına bağlı olarak, bireyin çevresel uyaranları tehlike olarak algıladığı durumlarda ortaya çıkan otomatik tepkilere neden olmaktadır. Bu durum, sürekli bir gerginlik hali oluşturur ve bireyin kendisini güvensiz hissetmesine yol açabilmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre, olayların yorumlanma biçimi ve olaylara verilen anlamlar, kaygının sürekliliğinde önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin tehdit algısı arttığında, düşünsel ve bedensel tepkileri bir bütün olarak kaygı tepkisini sürdüren bir döngü meydana gelmektedir. Nörobiyolojik ve bilişsel süreçlerin etkileşimi, kaygının bireyin yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkisini pekiştirmektedir (Çetinay Aydın, 2017).

2.2.3. Kaygı ve korku farkı

Korku kavramı, tehlikeye karşı duygusal bir tepki olarak ilk kez 13. yüzyılda kullanılmaya başlanmıştır. Kaygı kavramı (anxiety) ise 16. Yüzyılda ortaya çıkmıştır. Her iki kavram da olumsuz olaylar karşısında ortaya çıkan duygusal tepkileri adlandırmakta kullanılmaktadır. Tam olarak net ayrımlar yapılmadan gelişmiştir. İki durumda da otonom sinir sisteminde belirli değişiklikler meydana gelebilmektedir. Ancak korku, genellikle gerçekçi ve yakın bir tehdit durumunda ortaya çıkmaktadır. Korku kavramı kaçma ve kaçınma gibi belirgin tepkilerle ifade edilmektedir. Kaygı kavramı ise korku kaynağının belirsiz olduğu veya gerçekçi olmadığı durumlar için kullanılmaktadır. Kaygı kavramı genellikle subjektif ve belirgin bir düşünce unsuruna sahip ve algılanan bir hedefe yönelik yaygın bir duygusal tepkiyi ifade etmektedir. Özetle, kaygı belirsizlikle, korku ise daha somut ve yakın tehditlerle ilişkilendirilmektedir. Bu bakımdan her iki duygu ve duyguların ifadelendirilme biçimi birbirinden ayrılmaktadır. Bu yaklaşım Freud ve Skinner gibi birçok psikiyatrist ve psikolog tarafından benimsenmektedir (Blanchard, 2008).

2.2.4. Kaygı türleri

Kaygı, bireylerin karşılaştıkları tehdit ve stres durumlarına verdikleri psikolojik ve fizyolojik bir tepkidir (American Psychiatric Association, 2013). Bu tepki, kişinin tehdit algısıyla tetiklenmekte ve genellikle stresli durumlarla başa çıkma mekanizması olarak ortaya çıkabilmektedir (Lazarus, 1994). Kaygının çeşitli türleri bulunmaktadır ve bu türler bireyin kaygıyı nasıl deneyimlediğine ve tetikleyici faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Kaygının bilinen 5 ana türü bulunmaktadır. Bunlar; panik bozukluk, obsesif-kompulsif bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu ve agorofobidir.

Panik bozukluk, birey ciddi tehlike içeren bir durumla karşılaştığında meydana gelmektedir. Panik bozukluğu, panik ataktan farklı olarak bir defa yaşanmamaktadır. Tehlike içeren herhangi bir olay karşısında tekrarlanan bir durumdur. Panik bozukluk, kişide yalnız ruhsal değil, kalpte çarpıntı, ağız kuruluğu, terleme, nefes alıp vermede sıklaşma kimi zaman kısmi felç ve baygınlık gibi fizyolojik durumlarda meydana getiren akut kaygı durumudur (Bakırcıoğlu, 2012).

Obsesif- Kompulsif Bozukluk, oldukça yaygın bir diğer türdür. Bu bozukluğa sahip kişilerde engelleyemedikleri dürtü benzeri bir obsesif düşünce meydana gelmektedir, bu obsesyon da anksiyete ve rahatsızlık hissine neden olabilmektedir. Obsesyonun engellenmesi ve rahatlama

meydana gelmesi için ortaya konan davranış ise kompulsiyondur (H. E. Şahin ve Ediboğlu, 2022).

Sosyal Anksiyete Bozukluğu, düşük benlik saygısı ve eleştirilme korkusu sonucu bireyde meydana gelip ruhsal ve yüzde kızarma, ellerde titremeler, mide bulantısı gibi fiziksel değişimler meydana getirmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğu tedavi edilmediği takdirde görülen belirtiler ilerleyerek panik atak belirtisine dönebilmektedir (Stein ve Stein, 2008).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu, kişinin kendisinin veya başkalarının ölüm ve ciddi yaralanmalar gibi can sağlığına yönelik bir tehditle karşılaştığı veya tanık olduğu travmatik bir olay sonrası ortaya çıkmaktadır. Belirtileri arasında olayın tekrar yaşanması, kabus görme, sürekli stres ve kaygı, olaya yönelik tüm hatırlatıcılardan kaçınma, duygusal uyuşukluk hali ve sürekli uyarılma durumu (örneğin, kolayca irkilme, öfke patlamaları) bulunmaktadır (Friedman ve diğ., 2007).

Yaygın Kaygı Bozukluğu, DSM-5'e göre bu tür kaygıya sahip kişilerde kontrol edilemeyen ve aşırı bir endişe hali bulunmaktadır (Donegan ve Dugas, 2012).

Agorafobi, DSM-5'e göre bireyin en az iki belirli durumda yoğun korku veya kaygı hissetmesiyle kendini göstermektedir. Bu durumlar arasında toplu taşıma kullanma, açık alanlarda bulunma, kapalı alanlarda olma (örneğin mağazalar, tiyatrolar), sırada bekleme veya kalabalık içinde bulunma ve evin dışında yalnız olma yer almaktadır. Kişi, bu tür ortamlarda kaçışın zor olabileceğinden veya panik benzeri belirtiler yaşadığında yardım alamayabileceğinden korkmaktadır. Agorafobi, kişinin sosyal ve mesleki işlevselliğini ciddi şekilde etkileyebilecek derecede kaygıya neden olmaktadır (Glasheen ve diğ., 2016).

Kaygının sürekliliği bakımından yapılan tasnifte sürekli kaygı ve durumluk kaygı bulunmaktadır. Sürekli kaygı, bireyin yaşamının her anında var olabilen, sürekli bir endişe hali hissedilmesine neden olmaktadır; durumluk kaygı, belirli olaylar veya durumlar karşısında geçici olarak ortaya çıkmakta ve genellikle bu olayların sona ermesiyle ortadan kalkabilmektedir. Bu iki kaygı türü, bireylerin kaygıyı nasıl algıladığı ve bu duyguyla nasıl başa çıktıkları konusunda önemli farklılıklar göstermektedir.

2.2.4.1. Sürekli kaygı

Kaygı, bireyin fiziksel veya ruhsal bütünlüğünün tehdit altında olduğunu hissettiği durumlarda ortaya çıkan huzursuzluk ve tedirginlik hali olarak tanımlanmaktadır. Özellikle belirsiz tehditler karşısında yaşanan bu kaygı, bireyin içsel çatışmaları ve geçmiş yaşantılarından beslenir. Kaygı

bozukluklarının oluşumunda, çocukluktan itibaren maruz kalınan travmatik olaylar, aile ve sosyal çevrenin tutumu önemli bir rol oynamaktadır. Çocuklukta güvensizlik hissiyle şekillenen bu kaygılar, yetişkinlik döneminde sürekli kaygı olarak kendini gösterebilir ve bireyin günlük işlevselliğini olumsuz etkilemektedir (Şahin, 2019).

Bireyin her durumu genel olarak stresli ve tehdit edici algılaması, yaşamında sürekli olarak kaygıya eğilimli olması, sürekli kaygı türünü tanımlar. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, düşük kaygı düzeyine sahip olanlara kıyasla karşılaştıkları stresli durumlar karşısında daha yoğun bir kaygı yaşamaktadır (Saraç, 2015). Bu sürekli kaygı hali, kişinin geçmiş yaşantısında çözülmemiş psikolojik problemler olduğuna işaret edebilmektedir (Türköz ve diğ., 2021). Örneğin, geçmişte yaşanan travmatik olaylar veya kronik stres kaynakları, bireyin sürekli bir kaygı durumu içinde olmasına neden olabilmektedir. Bu yönüyle sürekli kaygı, kişinin günlük yaşamını, ilişkilerini ve genel yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ayrıca, bu durum bireyin sağlık durumunu da yansıtmakta; sürekli yüksek kaygı düzeyleri, fiziksel sağlık problemlerine ve genel iyi olma halinin azalmasına yol açabilmektedir. Dolayısıyla, sürekli kaygı durumu, bireyin yaşam kalitesini ve genel sağlık durumunu iyileştirmek için ele alınması gereken önemli bir durumdur.

2.2.4.2. Durumluk kaygı

İnsanlar, yaşadıkları çeşitli durumların etkisiyle zaman zaman kaygı hissedebilirler ve bu kaygı, olayın etkisi geçene kadar devam edebilir (Kula ve Saraç, 2016). Durumluk kaygı, belirli bir olay veya durumun tetiklemesi sonucu ortaya çıkar ve genellikle olayın sona ermesi veya durumun netleşmesiyle birlikte kaybolmaktadır. Bu tür kaygıda, bireyler belirli bir durum veya nesneye karşı korku duygusu nedeniyle kaygı yaşayabilmektedir (Sayar ve Dinç, 2008). Örneğin, önemli bir sınav öncesi hissedilen kaygı, sınavın bitimiyle birlikte azalır veya ortadan kalkar. Durumluk kaygı, sürekli kaygının aksine, bireyin genel yaşamında sürekli bir endişe hali oluşturmamakta, ancak belirli tetikleyicilere bağlı olarak geçici bir endişe hali oluşturmaktadır. Bu tür kaygı, bireyin anlık stres faktörlerine verdiği doğal bir tepki olarak kabul edilir ve genellikle olayın etkisinin geçmesiyle birlikte sona ermektedir. Durumluk kaygı, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları spesifik stres faktörlerine bağlı olarak değişiklik gösterirken, sürekli kaygı, bireyin genel ruh sağlığını ve yaşam kalitesini daha derinlemesine etkileyebilmektedir.

2.2.5. Gelecek kaygısı

Gelecek kaygısı, “çok hızlı teknolojik ve toplumsal değişimlerin karşısında duyulan kişisel kafa karışıklığı ve toplumsal yönelimsizlik” olarak veya “Gelecekle ilgili endişe ve kötü şeylerin olabileceği veya planlanan şeyi başarıyla gerçekleştirememeye korkusudur. Zor bir karar, eylem veya durum öngörüldüğünde hissedilen kaygıdır (Winston ve Seif, 2022)” şeklinde tanımlanan ve “aşırı kaygı bozukluğu” (overanxious disorder) olarak bilinen kaygı türlerinden biridir (Bakircioğlu, 2012). Bu kaygı türü, bireyin henüz gerçekleşmemiş zaman dilimlerine yönelik sürekli endişe duyma halidir. Kaygılı birey, korktuğu durumların olasılığını olduğundan daha fazla hayal ederek sürekli stres durumu yaşayabilmektedir. Bu tür bir kaygı, bu bakımdan sürekli kaygı türüne dahil olan kaygı bozukluğudur. Özellikle gençlik dönemi, bireylerin psikolojik olarak yoğun değişimler yaşadığı ve çeşitli kaygı türleriyle başa çıkmak zorunda kaldığı bir süreçtir. Bu dönemde gençler, eğitim, kariyer ve sosyal ilişkiler gibi çeşitli konularda geleceğe dair belirsizliklerle karşılaşmakta, bu belirsizlikler, gençlerde geleceğe yönelik kaygı ve endişe oluşturmaktadır (Morris ve March, 2004).

Gelecek kaygısı yaşayan bireylerde, bu kaygı miktarı zamanla artabilir ve birey, bu yoğun duyguyla başa çıkmakta zorlanabilmektedir (Stein ve Hollander, 2002). Örneğin, kariyer beklentileri, ekonomik belirsizlikler, eğitim hayatındaki zorluklar veya ailevi sorumluluklar gibi faktörler, geleceğe dair kaygıları tetiklemektedir. Kişiler, korkularını tetikleyen uyarıcılarla karşılaştıklarında veya gelecekte korktukları durumlarla yüzleşeceklerini düşündüklerinde, fiziksel veya psikolojik otonom tepkilere ek olarak panik ataklar da ortaya çıkmaktadır (Griez ve diğ., 2010). Kaygı bozukluklarında panik ataklar ayrıca oldukça yaygındır (Köroğlu ve diğ., 2014). Panik ataklar, ani ve yoğun bir korku hissiyle birlikte gelir ve genellikle kalp çarpıntısı, terleme, titreme, nefes darlığı ve baş dönmesi gibi belirtilerle kendini gösterir. Bu tür ataklar, bireyin kaygı düzeyini daha da artırarak, sürekli bir endişe hali oluşturmaktadır.

Gelecek kaygısı, bireysel veya grup tabanlı başarı ya da başarısızlık durumlarında ortaya çıkabileceği gibi, bireyin daha önce yaşadığı bir olayın tekrarlanma ihtimalini düşünmesi, ani gelişen olaylar, terör tehditleri, siyasal çatışmalar, salgınlar ve kronik hastalık ihtimalleri gibi durumlarda da görülebilir (Al-Kreimeen ve Murad, 2022).

Örneğin, COVID-19 salgın döneminde birçok kişi işlerini kaybetme veya hastalığa yakalanma olasılıkları nedeniyle “belirsiz gelecek” kaygısı yaşamış ve yaşamaya devam etmektedir (Achour ve diğ., 2021). Bu kaygı, bireylerin günlük hayatlarında sürekli bir stres ve endişe içinde olmalarına yol açmış ve genel sağlık durumlarını olumsuz yönde etkilemiştir. Gelecek

kaygısının uzun vadeli etkileri, bireylerin ruhsal sağılığında kalıcı izler bırakabilir ve bu nedenle, bu tür kaygılarla başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi önemlidir.

2.2.5.1. Gençlik dönemi ve gelecek kaygısı

Genç bireyin ruh halinde birçok psikolojik dalgalanma yaşanmaktadır. Psikolojik halin dengede olamayışının kişinin duygu durumu ve çevresine ek olarak daha önce bahsedilen biyolojik sebepleri de vardır. Bu dönemin genel bir özelliğı gençlerin soyut düşünme yeteneğı kazanmasıyla birlikte toplum tarafından dayatılan veya önerilen fikirlere karşı çıkma ve kendi isteğini tercih etme eğiliminde olmalarıdır (Bush ve Tanenhaus, 2018). Bu eğilime rağmen çevrenin gençlerden beklediğı maddi ve manevi nitelik ve gelişmeler gençler üzerinde bir kaygı oluşturabilmektedir. Bu kaygı genellikle lisenin ve üniversitenin son yıllarında akademi ve meslek seçimi konularında artmaktadır. Yaşanan tüm olumsuz ve duygusal durumlar gençler üzerinde kaygı düzeyini artırmaktadır (Oral Kara ve diğ., 2020). Artan kaygı düzeyi gençlerin çalışma motivasyonuna ve duygu durumlarına olumsuz etki etmektedir (Bakırcıoğlu, 2012). Bu dönemde, gelecek korkusu bireyin “zaman ufkunun genişlemesiyle” kendini ve dünya ile olan ilişkilerini farklı bir bakış açısıyla görmesiyle başlamaktadır. Bu kaygı, bireyin geleceğini şimdiki zamanda hazırlama gerekliliğı ve yaşam planlarını oluştururken karşılaştığı belirsizliklerden kaynaklanmaktadır. Mesleki ve toplumsal geleceğe ilişkin endişeler, başarısızlık korkusu, kişisel başarıya ulaşamama düşüncesi, sosyal kabul görmeme korkusu gibi kaygılar bu dönemde sıkça görülmektedir ve bireyin psikolojik sağılığını derinden etkileyebilmektedir (Onur, 1980).

Gençlik döneminde yaşanan gelecek kaygısının nedenleri aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir:

- Bir okulu veya bölümü kazanamama durumu,
- Bir meslek edinememe ve işsiz kalma durumu,
- Eğitim nedeniyle aile evinden uzaklaşma ve yalnız yaşama durumu,
- Sosyal çevre edinmede problem yaşama,
- İstemediğı bir meslek için akademik çaba harcama diğeri bir ifade ile yanlış bölüm seçmiş olma durumu,
- Okuduğı bölümde başarısız olma korkusu,
- Akranlar arası sosyal kabul ihtiyacı,
- Sahip olunan işte başarısız olma ihtimalidir (Morin, 2019).

Yukarıda belirtilen nedenler arasında işsiz kalma durumu önem arz etmektedir. İşsizlik veya işsiz kalma kaygısı özellikle gençlik dönemi psikolojisini olumsuz etkilemekte, gençlerde kaygı

oluşturmakta veya var olan kaygı düzeylerini ciddi oranda artırmaktadır (Aslan, 2015). Bahsedilen nedenlerin yanı sıra, 1989 ve 1993 yıllarında ABD’de gerçekleştirilen iki ayrı araştırma, gençlerin bir savaşın çıkma olasılığından da ciddi kaygı duyduklarını göstermektedir (Zaleski, 1996). Bu tarihlere yakın dönemde yaşanan savaşlar, o dönem gençlerinin kaygı düzeylerini anlamlandırmaktadır.

Gençlik döneminde kaygıya neden olan bir diğer durum ise ebeveynlerin gençlik dönemindeki bireye olumsuz tutum sergilemeleridir. Kısıtlayıcı ve baskıcı tutum sergileyen veya ilgisiz davranan ebeveynlerin çocuklarının, diğer çocuklara kıyasla daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları gözlemlenmiştir (Saraç, 2015). Aile ve çevrenin akademik anlamda olumlu beklentilerinin genç üzerinde baskı ve kaygı oluşturduğu yapılan araştırmaların sonucu ortaya konulmuştur (Jiang ve diğ., 2022). Genç bireylerde yetersizlik hissine yol açan baskıcı tutumlar fark edilip önlenmediği takdirde, bu bireylerin psikolojik durumlarının giderek kötüleştiği ve intihar eğilimlerine kadar varabildiği bilinmektedir (Yörükoğlu, 2004). Bu nedenle kaygı ve hususi olarak gelecek kaygısı ile baş etmede maneviyat gibi güçlü başa çıkma stratejilerinin önemi ve etkisi vurgulanmalıdır.

2.3. Hayatın Anlamı

Bu bölümde, anlam kavramının tanımı ve felsefi yönleri ele alınmakta, hayatın anlamına dair çeşitli felsefi kuramlar incelenmekte ve dinin insanların hayatlarına anlam kazandırmadaki rolü tartışılmaktadır. Anlam kavramının sadece kelimeler ve sembollerle sınırlı kalmayıp, insanın kendi varoluş ve amacını aramasıyla nasıl bağlantılı olduğu incelenmeye çalışılmaktadır. Nihilistik, varoluşçu, hedonistik ve eudaimonik yaklaşımlar ele alınarak, bu kuramların hayatın anlamına nasıl baktıkları açıklanmaktadır. Bu kuramlar, hayatın anlamının kişisel ve toplumsal perspektiflerden nasıl değerlendirilebileceğini gösterme noktasında önemlidir. Ayrıca, dini inançlar ve ibadetlerin bireylere nasıl ahlaki bir çerçeve sunduğu, yaşamın amacı konusunda rehberlik ettiği, topluluk ve aidiyet hissinin bireylerin zorluklarla başa çıkmasına nasıl yardımcı olduğu ve dinin psikolojik iyi-oluş hali üzerindeki olumlu etkileri değerlendirilmektedir. Dinin, bireylerin hayatlarına anlam ve düzen katarak, onların psikolojik ve sosyal iyi oluşlarını nasıl desteklediği üzerinde durulmaktadır.

2.3.1. Anlam kavramı

Anlam, bireylerin yaşadıkları deneyimlerden ve çevreleriyle kurdukları ilişkilerden türettiği psikolojik yorumlar olarak tanımlanmaktadır. Bu yorumlar, bireylerin kendilerini algılama

biçimlerinden sosyal etkileşimlere kadar uzanan geniş bir yelpazede davranışlarını ve duygusal tepkilerini şekillendirmektedir. Anlam, yalnızca bireysel bir algı süreci olmayıp, kişisel inançlar ve değerlerle bütünleşmiş bir yapı sunmaktadır. Özellikle bireylerin “naif teoriler” olarak bilinen temel inançlarının, kendilerini ve dünyayı nasıl anlamlandırdıklarını belirlediği vurgulanmaktadır. Bu temel inançlar, zekânın ya da kişiliğin sabit bir özellik mi yoksa geliştirilebilir bir potansiyel mi olduğuna dair düşünceleri de kapsamaktadır. Dolayısıyla anlam, bireylerin psikolojik süreçlerinde rehberlik eden bir yapı olarak hem öz-düzenlemeyi hem de sosyal algıyı şekillendirmektedir (Molden ve Dweck, 2006).

Anlam arayışı, bireyin hayata dair farkındalığıyla doğrudan ilişkilidir. İnsanın hayatına anlam atfetmesi ve bir amaç edinmesi, sahip olduğu bu farkındalık ile gerçekleşmektedir (Baynal, 2021). Bu bağlamda, hayatın anlamı kişinin farkındalığı üzerine gelişmektedir. Farkındalık, felsefi bir bilinç ve düşünce süreciyle ilişkilendirilse de hayatın anlamı yalnızca felsefi bir yön taşımamaktadır. Aynı zamanda, insanın kendi varoluşunu ve amacını arama çabasının bir yansımasıdır. Bu anlamda, anlamın yalnızca nesne ve olaylarla sınırlı olmadığı; insanlar arası etkileşimlerden ve dilin kendisinden doğduğu ifade edilmektedir. Hayatın anlamı denildiğinde, bu anlatılar temel bir rol oynamaktadır.

Modern dünyada anlam arayışı, toplumsal bağların zayıflaması ve geleneğin aşınmasıyla daha da karmaşık bir hal almıştır. Eagleton, modernitenin toplumsal bağları zayıflatarak insanın anlam ve amaç arayışını artırdığını savunmaktadır. Ona göre bu durum, insanları tüketim kültürü üzerinden anlam oluşturmaya itmekte ve anlam duygusuna zarar vermektedir. Eagleton, anlam kavramına verilen çeşitliliğin insanın çoğulcu doğasını yansıttığını, ancak bu çeşitliliğin nihai bir cevabı olanaksız kıldığını öne sürmektedir. Bu nedenle hayatın anlamı, hem kişisel hem de kolektif anlatılar tarafından şekillendirilebilen, bireye özel bir yol olarak değerlendirilmektedir (Eagleton, 2008).

Kekes, hayatın anlamına dair genel ve tekil bir yanıtın bulunamayacağını savunarak, bireylerin kendi hayatlarına anlam katmada farklı yollar izleyebileceğini ifade etmektedir. Ona göre anlam, yalnızca öznel bir arayışla sınırlı kalmamalı; aksine, gerçeklik temeline dayalı ve bireyin hedefleriyle uyumlu olmalıdır. Bu doğrultuda, bireyin özgün yönelimleriyle şekillenen anlam arayışı hem öznel tatmin sağlar hem de hayatı değerli kılan unsurları içerir. Kekes, bu sürecin bireyin kimliği ve hedefleriyle uyum içinde olması gerektiğini vurgulamaktadır (Kekes, 2000).

Mathers ise anlamın yalnızca bireysel bir yapı olmadığını, aynı zamanda toplumsal bir boyutu da olduğunu savunmaktadır. Ona göre anlam, bireyin içsel süreçleri kadar sosyal ilişkilerinde

de gelişmektedir. Anlam arayışı, bireyin psikolojik gelişimi ile toplumsal bağlamların bir bileşeni olarak ele alınmakta ve bu sürecin dinamik bir yapı olduğu belirtilmektedir. Mathers, bireyin esnek anlam kurma kapasitesinin psikolojik sağlık ve sosyal uyum için kritik olduğunu öne sürmektedir. Bu kapasitenin eksikliği ise bireyi sabit ve sınırlı anlam sistemlerine hapsederek “anlam bozuklukları”na yol açabilmektedir (Mathers, 2001).

Sonuç olarak, anlam kavramı bireysel ve toplumsal boyutların iç içe geçtiği bir olgudur. Hayatın anlamı, yalnızca bireyin içsel farkındalığıyla değil, aynı zamanda çevresiyle kurduğu bağlar ve kültürel unsurlarla ilişkilidir. Eagleton ve Mathers, modern dünyada toplumsal yapıların değişiminin anlam bulmayı güçleştirdiğini savunurken, Kekes anlamın bireyin kendine özgü hedefleriyle uyumlu ve çok boyutlu bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Tüm bu yaklaşımlar, anlam kavramının sabit bir tanıma veya tek bir cevaba indirgenemeyeceğini ortaya koymaktadır.

2.3.2. Hayatın anlamı üzerine kuramlar

Hayatın anlamı, insanlık tarihinin en eski ve en derin sorularından biridir. Bu kavram, bireyin varoluşunu sorgulaması ve yaşamını anlamlandırması sürecinde önemli bir yer tutmaktadır. Farklı filozoflar, düşünürler ve psikologlar, hayatın anlamını açıklamaya yönelik çeşitli kuramlar geliştirmiştir. Bu kuramlar, insanın varoluşunun amacını, değer sistemlerini ve yaşamına yön verme biçimlerini farklı perspektiflerden ele almaktadır. Nihilistik görüşten varoluşçuluğa, hedonistik yaklaşımdan logoterapiye kadar uzanan bu kuramlar, bireylerin yaşamın anlamını bulma çabalarını psikolojik, toplumsal ve felsefi düzeylerde irdelemektedir. Bu bağlamda, hayatın anlamı üzerine yapılan çalışmalar, bireyin yalnızca kendi tatmini için değil, toplumsal bağlamda da anlamlı bir varoluş oluşturma çabasını vurgulamaktadır.

Nihilistik kuramda hayatın bir anlam ve amaç taşımadığını savunulmaktadır. Bu görüşün savunucularına göre hayatın anlam ve amacı yoktur dolayısıyla bir anlam arayışında olmak saçmadır. Varoluş tamamıyla rastlantısaldır (Nietzsche ve diğ., 1968).

Varoluşçuluk kuramına göre kişi, kendi hayatının anlamını oluşturma özgürlüğüne sahiptir. Kierkegaard, varoluşçuluğun öncülerinden biri olarak kabul edilir ve bireyin kendi yaşamının anlamını kişisel seçimler ve içsel mücadeleler yoluyla bulması gerektiğini savunur. Kierkegaard, insanların kendi varoluşlarını sorgulayarak ve otantik bir yaşam sürerek anlam bulabileceklerini öne sürer (Kierkegaard ve diğ., 1980). Bir diğer öne çıkan varoluşçuluk kuramı öncülerinden Sartre’a göre, insan varoluşu özünden önce gelir. Bu, insanların dünyaya önceden belirlenmiş bir amaç veya doğa olmadan geldiği ve kendi yaşamlarının anlamını

kendilerinin bulması gerektiği anlamına gelir (Sartre ve diğ., 1946). Heidegger, insanların dünyada bulunma biçimlerini ve bu varoluşun anlamını sorgular. Ona göre, hayatın anlamı bireyin kendi varoluşunu özgün bir şekilde yaşayarak ve kendi ölümünün farkında olarak bulmasıdır (Heidegger, 1988).

Hedonistik kuramda ise hayatın anlamının haz ve mutluluk arayışında olduğu öne sürülmektedir. Bu görüşe göre, insanlar acıdan kaçınmalı ve mümkün olduğunca çok haz elde etmeye çalışmalıdır. Epikürcü felsefe, bu yaklaşımın klasik bir örneğidir (Epikür, MÖ 341-270).

Eudaimonik kurama göre ise hayatın anlamı, erdemli bir yaşam sürmek ve potansiyelini gerçekleştirmekle elde edilmektedir. Aristoteles'e göre gerçek mutluluk, kişinin erdemli bir yaşam sürmesiyle mümkündür (Aristoteles, MÖ 384-322).

Viktor Frankl'in geliştirdiği logoterapi, insanların zorlayıcı durumlar karşısında bile hayatlarına anlam bulabileceklerini öne sürmektedir. Frankl, hayatın anlamının bireyin anlamlı hedefler ve değerler belirlemesiyle ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Frankl'a göre, insanlar sadece haz peşinde koşmak ya da acıdan kaçınmak için değil, hayatlarına anlam katmak için yaşarlar. İnsanlar yaratıcı değerler, deneyimsel değerler ve tutumsal değerler aracılığıyla hayatlarına anlam katabilirler. Yaratıcı değerler, bir şey ortaya koyma veya bir iş yapma yoluyla anlam bulmayı; deneyimsel değerler, sevgi, doğa, sanat gibi değerli şeyleri deneyimlemeyi; tutumsal değerler ise kaçınılmaz acılara karşı takınılan tutum yoluyla anlam bulmayı içerir. Frankl, modern toplumda birçok insanın varoluşsal boşluk yaşadığını ve bu boşluğun sıklıkla anlamsızlık ve nihilizm duygularına yol açtığını belirtir. Varoluşsal boşluk, bireyin hayatında anlam ve amaç bulamaması durumunda ortaya çıkar ve bu durum depresyon, kaygı ve diğer psikolojik sorunlarla ilişkili olabilir. Logoterapi, bu boşluğu doldurmak ve bireyin hayatında anlam bulmasına yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Frankl, ruhun dinamik yapısının anlam arayışında önemli bir rol oynadığını vurgular ve insanların zor durumlar karşısında bile bu arayışla hayatlarını zenginleştirebileceğini savunur (Frankl, 2016).

Hayatın anlamı üzerine yapılan çeşitli teorik çalışmalar, geliştirilen kuramlar bireyin yaşamında anlam bulma sürecinin psikolojik ve toplumsal yönlerine odaklanmaktadır. Yaşamın anlamına dair sorular, insanların kendi değer sistemlerini oluşturmalarını, bu sistem doğrultusunda bir yön arayışına girmelerini gerektirmektedir. Bu süreçte bireyler, yaşadıkları olaylar ve edindikleri tecrübeler ile anlam kavramını değerlendirirler. Anlam, bireylerin zihinsel doyuma ulaşmalarında ve yaşamlarına yön vermelerinde etkili olmaktadır. Değer sistemleri hem kişisel

hem de toplumsal düzeyde, bireylerin anlam arayışlarını besleyen önemli bir kaynak olarak görülmektedir (Aydoğan, 2010). Bu bağlamda, anlamın yalnızca bireysel bir çaba olmadığı, aynı zamanda toplumsal bağlamla desteklenmesi gerektiği görülmektedir. Örneğin, kişi kendi değer sistemine uygun bir hayat sürerken, başkalarının yaşamına da olumlu katkılarda bulunur ve bu durum hayatın anlamını artırabilir. Bu bağlamda, anlam boşluğu yaşama riski, bireyin hem kendine yönelik hem de çevresine yönelik bir katkı sağlayamadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır.

Sonuç olarak, hayatın anlamı, yalnızca kişisel tatmin ve bireysel hedefler üzerinden değil, kişinin sosyal ilişkileri ve toplumda bıraktığı izlerle de şekillenmektedir.

2.3.3. Hayatı anlamlandırmada dinin rolü

Din, bireylerin hayatlarına anlam kazandırmada ve psikolojik sağlamlık geliştirmede önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir. Tarih boyunca çeşitli inanç sistemleri, bireylere yaşamın neden ve nasıl var olduğuna dair anlatılar sunmuş; bu sayede evrensel bir düzen ve amaç hissi kazandırarak hayatın karmaşıklıkları karşısında sığınacakları bir anlam kaynağı olmuştur. Dini öğretiler, insanların yaşamda karşılaştıkları zorluklara bir anlam yükleyerek bu zorluklarla başa çıkma yetilerini güçlendirmekte ve onları umutla desteklemektedir (Koenig ve diğ., 2001). Örneğin, dini bir inanç sistemi, bir felaket veya kayıp yaşayan bireylerin bu olayları ilahi bir planın parçası olarak yorumlamalarına olanak tanımaktadır. Bu bakış açısı, bireylerin yaşadıkları acıyı anlamlandırmalarını sağlayarak ruhsal dayanıklılıklarını artırmaktadır.

Din, bireylerin ahlaki yönelimlerini şekillendiren bir çerçeve sunmaktadır. Ahlak kurallarını ve toplumsal normları belirleyerek, bireylerin doğru ve yanlış arasındaki çizgiyi netleştirmelerine katkıda bulunmaktadır. Smith'in belirttiği gibi, dini öğretiler bireylerin yaşamlarında ahlaki bir referans noktası işlevi görerek onları anlamlı ve erdemli bir hayat sürmeye teşvik etmektedir (Smith, 2009). Bu bağlamda, dini inançlar bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları ahlaki ikilemlerde yönlendirici olmaktadır. İyi ve kötü arasındaki ayrımın belirginleşmesi, bireylerin değer temelli kararlar almalarına ve dolayısıyla hayatlarını değerli ve anlamlı kılmalarına katkı sağlamaktadır.

Dini topluluklar, bireylere aidiyet ve topluluk hissi kazandırarak onların sosyal bağlarını güçlendirmektedir. Bir dini cemaate veya gruba ait olmak, bireylerin benzer değerlere sahip insanlarla bağlantı kurmalarına olanak tanımakta ve bu durum bireylerde yalnızlık hissini azaltarak hayatlarına anlam katmalarına destek olmaktadır. Ellison ve Levin'in çalışmasına

göre, dini topluluklar bireylerin karşılaştıkları zorluklarda destek bulabilecekleri sosyal bir ağ oluşturarak onlara manevi bir dayanak sunmaktadır (Ellison ve Levin, 1998). Din, bireylere hem manevi hem de sosyal anlamda bir bağlılık sunarak onların sadece bireysel değil, toplumsal bir bağlamda da anlam bulmalarına yardımcı olmaktadır.

Dini pratikler ise bireylerin yaşamlarını doğrudan şekillendiren bir rol üstlenmektedir. İbadet ve dua gibi pratikler bireylere günlük yaşamın ötesine geçme fırsatı vermekte, bu sayede bireyler içsel huzura ulaşmakta ve ruhsal bir doyuma erişmektedir. Durkheim'in çalışmalarında belirttiği üzere, ibadetler toplumsal bir dayanışmayı beslerken bireylerin kendilerini daha büyük bir bütünün parçası olarak görmelerini sağlamaktadır (Durkheim ve diğ., 2008). Bireyler, ibadet yoluyla hem Allah ile hem de kendileriyle manevi bir bağ kurmakta, bu bağ ise yaşamlarının kutsallığını ve amacını yeniden keşfetmelerine imkân tanımaktadır. Bu deneyimler bireylerin hayatlarına daha derin bir anlam katarak onların içsel tatmin ve huzur düzeylerini artırmaktadır.

Sonuç olarak, dini inançlar ve pratikler bireylerin yaşamlarına derin bir anlam kazandırma potansiyeline sahiptir. Din, yalnızca bireylerin içsel dünyalarında anlam bulmalarına katkıda bulunmamakta; aynı zamanda toplumsal bağlarını güçlendirerek bireylerin yaşamlarını daha geniş bir bağlamda anlamlandırmalarına yardımcı olmaktadır. Dini öğretiler, bireylerin yaşamlarına rehberlik eden birer ahlaki referans noktası sunarken, dini topluluklar onlara sosyal destek ve aidiyet hissi sağlamaktadır. Dini pratikler ise bireylerin ruhsal doyuma erişmelerine olanak tanıyarak yaşamlarına daha derin ve kutsal bir anlam kazandırmaktadır. Bu bakımdan din, bireylerin hayatlarına anlam katma sürecinde güçlü bir kaynak olarak varlığını sürdürmektedir.

2.4. Din ve Dindarlık Kavramları

Bu bölümde, din ve dindarlık kavramlarının tanımları ve bu kavramların bireysel ve toplumsal düzeydeki etkileri ele alınmaktadır. Din kelimesinin anlamı, terimsel olarak aşkın güce bağlanma ve dayanma istemine dayalı hayat tarzı olarak açıklanırken, dindarlık ise bireyin dini inançlarını ve pratiklerini günlük yaşamına entegre etmesi olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, dindarlığın psikolojik ve sosyal boyutları üzerinde durulmakta, bireylerin manevi deneyimlerini nasıl yaşadıkları ve bu deneyimlerin ruhsal sağlık üzerindeki etkileri incelenmektedir. Bu bağlamda, dindarlığın bireysel huzur, güven ve sosyal destek ağları üzerindeki rolü değerlendirilmektedir. Son olarak dindarlık ve kaygı arasındaki ilişki literatür değerlendirmeleri ile detaylıca ele alınmaktadır.

2.4.1. Din kavramı

Dinin kelime anlamı “itaat, hayat tarzı, yol, hakimiyet, hesap, mükafat, ceza” gibi otuzdan fazla anlama sahiptir (Tümer, 1994). Dinin terim anlamına bakıldığında ise din, kültürün içindeki bir gerçeklik olan, aşkın olana yönelik bir bağlılık sonucu kişiye bir amaç sağlayan ve ahlaki ölçüler koyan ancak bununla birlikte kişi üzerinde zorlayıcı değil belirleyici bir etkisi olan semboller sistemidir (Hökelekli, 2003). Din kompleks bir kavramdır, olgunun etnisite ve kültür ile olan ilişkisi küresel çapta öneme sahiptir (Gupta ve diğ., 2023). Bu nedenle, dinin anlamı ve etkisi, bireysel ve toplumsal düzeyde derin ve geniş kapsamlıdır.

Sosyolojide din, bireylerin toplumsal ilişkilerini, değer yargılarını ve kolektif kimliklerini şekillendiren önemli bir olgu olarak ele alınır. Durkheim, dini toplumun birleştirici unsuru olarak görmüş ve dinin bireyleri ortak değerlere bağlayan bir “toplumsal birleştirici” görevi üstlendiğini vurgulamıştır (Durkheim ve diğ., 2008). Din, sadece bireysel bir inanç sistemi değil, aynı zamanda toplumsal değerleri pekiştiren ve bireylerin toplumla olan bağlarını güçlendiren bir mekanizmadır. Bu yönüyle, dinin sosyolojik açıdan incelenmesi, toplumsal düzenin ve birey-toplum ilişkisinin anlaşılması açısından büyük önem taşımaktadır.

Psikolojide din, bireylerin inançlarının ve dini pratiklerinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini, kişisel anlam arayışını ve başa çıkma stratejilerini inceleyen bir konudur. William James, “Dinsel Deneyimin Çeşitli Biçimleri” adlı eserinde dini, bireyin içsel dünyasına hitap eden, kişisel anlam ve huzur bulma aracı olarak ele almaktadır. James’e göre din, insanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan bir deneyim olup; bireye manevi bir destek sağlamakta ve yaşamın zorlukları karşısında dayanıklılığını artırmaktadır (James, 1997). Bu bakımdan genel anlamda din, psikolojik açıdan insanlara anlam sunan, ruhsal iyi oluşu destekleyen ve bireysel gelişime katkı sağlayan bir olgu olarak görülmektedir. Buna karşın, Sigmund Freud, dinin bir ‘kolektif nevroz’ olduğunu ileri sürerek, dini inançların bireyin gelişimini sınırlayan ve gerçeklikten kaçış sağlayan bir yanılsama olduğunu savunmaktadır (Freud, 1975). Ancak Freud gibi düşünenlerin sayısı, dine olumlu bakanlara kıyasla daha azdır.

Genel olarak bakıldığında din hem bireysel hem toplumsal düzeyde geniş kapsamlı etkileri olan, insanın hayatına anlam katan ve yön veren çok boyutlu bir olgudur. Sosyoloji, psikoloji ve kültürel çalışmalar gibi farklı disiplinler, dinin bireylerin kimlik gelişimi, toplumsal değerler ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini çeşitli açılardan değerlendirerek dinin insan yaşamındaki yerine dair daha derin bir kavrayış sağlar. Bu çok yönlü yaklaşımlar, dinin hem

birey hem de toplum üzerindeki bütüncül etkilerini anlamada değerli bir bakış açısı sunmaktadır.

2.4.2. Dindarlık kavramı

Dindarlık, sözlük anlamı ile “bir dine bağlılık, mütedeyyinlik” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Dindar kişi, dini yaşamına aktaran ve dininin kutsallarına riayetle yaşamında belirli kuralları takip eden kişidir. Dindar bireyler, dini inançlarını ve ibadetlerini günlük yaşamlarına entegre ederler ve bu inançlar doğrultusunda hareket etmektedirler. Dindarlık, sadece ibadetlerin yerine getirilmesiyle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda kişinin ahlaki ve etik değerlerini de şekillendirmektedir. Belirli bir dini içselleştiren dindar kişi, o dinin emir ve yasakları doğrultusunda söz ve davranışlarını düzenlemektedir (Bilgin, 2014).

Psikoloji alanındaki tanımlamalara göre ise dindar kimse, aşkın olanla doğrudan veya aracılı bir şekilde iletişimde olan ve bu durumun tesirlerini hem bireysel hem de toplumsal yansıtabilen kişidir (Göcen, 2020). Bu bağlamda, dindarlık kişinin manevi deneyimlerini ve dini inançlarını nasıl yaşadığı ve ifade ettiği ile ilgilidir. Dindar bireyler, ibadetler ve dua gibi ritüeller aracılığıyla manevi bir bağlantı kurarlar ve bu manevi bağlantı onların yaşamlarına anlam katmaktadır. Aynı zamanda, bu kişiler toplum içinde dini değerleri temsil eder ve dini pratiklerin sosyal bir boyutu olduğunun bilincindedirler. Dindarlık, bireyin içsel dünyasında huzur ve güven duygusunu pekiştiren bir unsur olarak da kabul edilmektedir. Dindar kişiler, karşılaştıkları zorluklar ve belirsizlikler karşısında dini inançlarından güç almaktadırlar. Bu inançlar, onların stresle başa çıkma ve ruhsal sağlığı koruma konusunda önemli bir kaynak olabilmektedir. Ayrıca, dindarlık sosyal destek ağlarının bir parçası olarak da işlev görür; dindar bireyler, dini topluluklar ve cemaatler içinde sosyal bağlantılar kurarak manevi ve duygusal destek bulmaktadırlar (Paloutzian ve Park, 2005).

2.4.3. Dindarlığın boyutları

Çok boyutlu bir kavram olan dindarlık Glock tarafından beş kategoride sınıflandırılmıştır. Bunlar; inanç boyutu, bilgi boyutu, duygu boyutu, etki boyutu ve ibadet boyutudur. Bireyin dindar olarak adlandırılmasında bu beş boyutun etkisi söz konusudur.

1. İnanç Boyutu: Tüm dinlerin ortak özelliği belirli inanç kabulleri gerektirmesidir. Kişinin din ile bağ geliştirebilmesi, söz konusu dinin mensubu olabilmesi için inanması gerekmektedir. Aşkın olana ve dini akidelere inanmak dindar olmak için birinci şarttır (Hökelekli, 2003).

2. İbadet Boyutu: Davranış boyutu olarak da adlandırılan ibadet boyutunu dindarlardan beklenen dinin gerektirdiği ibadet ve davranışlar oluşturmaktadır. Bu boyut; oruç, namaz, dua gibi ibadetlerin tümünü kapsamaktadır.

3. Duygu Boyutu: Duygu boyutunun temelinde dindarların yaşadığı dini tecrübe yer almaktadır. Dinin etkisi ile dindarın deneyimlediği korku, ümit, sevinç, huzur, hüzn gibi tüm duygular, duygu boyutunda değerlendirilmektedir.

4. Bilgi Boyutu: Din ile ilgili temel ilkeler ve kutsal metinlerin bilinmesiyle ilgili boyuttur. İnanç boyutu ile bilgi boyutu yakından ilişkilidir. Çünkü bir dine inanarak dindar olarak adlandırılabilmek için dinin temel bilgilerine inanmak gerekmektedir.

5. Etki Boyutu: Dindarın tutum ve davranışlarını etkileyen tüm unsurlar bu boyutta yer almaktadır. Dinin etki boyutu bireyler kadar toplumlar ile de yakından ilişkilidir (Glock, 1962).

2.4.4. Dindarlık ve kaygı ilişkisi

Dinin insan hayatındaki önemi, yeri ve ruh sağlığı üzerindeki etkisi, uzun yıllardır pek çok araştırmanın odak noktası olmuştur. Bu durum, konunun alandaki güncelliğini sürekli korumasını sağlamaktadır. Kaygı ise toplumda en yaygın görülen rahatsızlıklardan birisidir. Bazı bilim insanları, içinde bulunduğumuz dönemi “Kaygı Çağı” olarak adlandırmaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Bu bakımdan dindarlık ve kaygı ilişkisi uzun zamandır incelenen önemli konulardandır. Dindarlığın kaygıya, kaygının dindarlığa etkisinin niteliği ve derecesini saptamak söz konusu araştırmaların hedefini oluşturmaktadır. Yürütülen araştırmaların büyük çoğunluğu incelendiğinde kaygının temelinde yatan güvensizlik duygusuna karşı din, bireylere güçlü bir güvenlik hissi sağlamaktadır, denilebilmektedir. Dini inanç ve ibadetler, bireylerin aynı inancı paylaşan kişilerle bir araya gelerek sosyal destek bulmalarına olanak tanır. Bu süreçte “teselli ve yatıştırma” olarak ifade edilen sosyal destek mekanizması devreye girebilmektedir (Yapıcı, 2021). Dini topluluklar ile yapılan ibadetler, bireylerin yalnız olmadıklarını hissetmelerine ve manevi bir birliktelik deneyimlemelerine yardımcı olmaktadır. Bu tür sosyal etkileşimler, bireylerin ruhsal ve duygusal durumlarını stabilize eder ve genel olarak daha iyi hissetmelerine katkıda bulunmaktadır. İbadetlerin ardından oluşan ve sosyal destek sağlayan bu ortam, aynı zamanda bireylerin benlik değerini de olumlu yönde etkilemektedir. Topluluk içinde kabul görmek ve desteklenmek, bireylerin kendilerini daha değerli ve önemli hissetmelerini sağlamaktadır (Ağılkaya Şahin, 2010). Bu sosyal destek ortamları, bireylerin kendilerini daha güvende ve değerli hissetmelerine yardımcı olarak, kaygı

düzeylerini düşürmektedir. Dini ibadetler sırasında ve sonrasında yaşanan bu etkileşimler, bireylerin kendilerine olan güvenini arttırmakta ve onları günlük yaşamın stres ve kaygılarından uzaklaştırmaktadır.

Dindarlık ve kaygı arasındaki ilişkiye dair hem teorik hem de ampirik çalışmaların sayısı her geçen gün artmaktadır. Bu çalışmaların toplandığı makaleler, bu iki değişkenin birbirine olan etkisini daha geniş bir perspektiften değerlendirme imkânı sunmaktadır. Örneğin, din ve ruh sağlığı kavramları üzerine yapılan çalışmaları sistematik olarak derlemeyi amaçlayan bir araştırmada 76 çalışma incelenmiştir. Bu çalışmaların %54'ü, dini pratiklerin ve inançların bireylere daha yüksek yaşam memnuniyeti sağladığını ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra, bireyin hayatında yer edinen içselleştirilmiş dini uygulamalar ve inançlar, umut ve iyimserlik gibi pozitif duyguları artırırken, kaygı, depresyon, bağımlılık ve fobileri azaltmaktadır (Koenig ve diğ., 2001).

2019 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde yayımlanan ve dinin kaygı üzerindeki etkilerini inceleyen bir başka araştırma, 32 çalışmanın bulgularını derlemiştir. Bu makale de benzer sonuçlar ortaya koymaktadır; dini uygulamaların ve inançların kaygı yaşayan bireylere manevi destek sağladığı ve bu bireylerin kaygıyla başa çıkma yollarında büyük ölçüde yardımcı olduğu ifade edilmektedir. Bu tür araştırmalar, dindarlığın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayarak, dini pratiklerin bireylerin yaşam kalitesini nasıl artırabileceğine dair önemli bulgular sunmaktadır (William ve diğ., 2019).

Başka bir çalışmada, okullarda görev yapan yöneticilerin kaygıyla başa çıkma yöntemleri incelenmiş ve bu kişilerin inanca dayalı bilinçli farkındalık ve dua yoluyla kaygılarını yönetebildikleri tespit edilmiştir (Walker, 2020). Ancak, dindarlık ve kaygı kavramlarının değişken olarak ele alındığı her çalışmada sonuçlar tek yönlü veya aynı doğrultuda olamayabilmektedir (Sternthal ve diğ., 2010). Bazı araştırmalar, kaygının dini yaşantı ve inançla azaldığını öne sürerken, bazıları ise kaygının arttığını savunmakta, bazı çalışmalar ise bu iki değişken arasında herhangi bir ilişki bulamamaktadır (Dein ve diğ., 2012). Örneğin, 1997 yılında yapılan bir araştırmada, dindar bireyler ile inançsız bireyler arasında kaygı düzeyi bakımından belirgin bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır (Yapıcı, 2021).

Bir araştırmada, din eğitimi alan bireylerin kaygı puanlarının diğer alanlarda eğitim alan bireylere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur (Ayten, 2010). Bu durum, din eğitiminin bireylerin kaygı düzeylerini azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Bazı araştırmalar, dindarlığın kaygıyı azalttığını gösterirken, diğerleri bu ilişkinin ters yönde olduğunu veya

aralarında bir bağlantı olmadığını öne sürmektedir. Bu nedenle, dindarlık ve kaygı arasındaki ilişkinin yönü ve niteliği, çalışmadan çalışmaya değişiklik gösterebilmektedir (Yapıcı, 2021).

ABD’de yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, kaygı nedeniyle hastanede bulunan kişilere sağlanan palyatif hizmetler kapsamında manevi danışmanlar hastalara manevi destek sunmaktadır. Bu manevi desteğin ardından, hastaların kaygı puanlarının düştüğü gözlemlenmiştir (Gaudette ve Jankowski, 2013). Bu bulgu, manevi desteğin kaygıyı azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Manevi danışmanlar, hastaların içsel huzurunu ve ruhsal iyilik halini artırarak, onların duygusal ve psikolojik stresle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Bu tür destekler, hastaların genel yaşam kalitesini de olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Kişilerin yaratıcıyı algılama biçimleri, mevcut sorunları anlamlandırmalarında önemli bir rol oynayabilmektedir. Örneğin, ‘Cezalandırıcı Tanrı’ algısına sahip bireyler, karşılaştıkları sorunları tanrının intikamı olarak görme eğiliminde olabilmektedir. Bu durum, kaygı yaşayan bireyler için de geçerlidir; bu kişiler, kaygılarını tanrının bir cezası veya intikamı olarak değerlendirebilmektedir (Wachholtz ve diğ., 2007). Bu tür bir algı, bireylerin kaygı düzeylerini daha da artırabilir ve ruhsal durumlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Dolayısıyla, tanrıyı algılama biçimi, bireylerin yaşadıkları kaygıyı nasıl yorumladıklarını ve bu durumla nasıl başa çıktıklarını büyük ölçüde etkilemektedir. Örneğin, 378 hemşirenin örneklem alındığı bir çalışmada dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisi incelenmiş, genel olarak dini uygulamaların hem depresyon hem de anksiyete için koruyucu olabileceği görülse de dini inanç ve deneyimler bazı durumlarda depresyon ve anksiyete seviyelerini artırabileceği ortaya çıkmıştır. Bu durum, bazı bireylerin dini inançlarının suçluluk veya ceza kavramlarıyla ilişkilendirilmesinden kaynaklanabilmektedir (Fradelos ve diğ., 2020). Bu bulgular, dindarlık ve kaygı arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok yönlü olduğunu göstermektedir.

2.5. Gelecek Kaygısı, Hayatın Anlamı ve Dindarlık Arasındaki İlişki

Gelecek kaygısı, bireyin hayatında deneyimlediği tüm süreçleri etkileyebilmektedir. Bu etki zihnin karar verme anından herhangi bir olumlu durum yaşandığında hissedilebilecek mutluluk duygusuna kadar uzanabilmektedir. Gelecek kaygısı yaşayan kişi hayattan zevk alamamakta, kendisini kısıtlanmış hissetmekte ve bir nevi özgür olamamaktadır. Bu durum bireyin kötü şeylerin olacağı korkusuyla gelecekteki olaylardan korkma ve kaçınma hissiyatına neden olduğundan dolayı hayatında anlam bulma çabasını olumsuz etkileyebilmektedir (Winston ve Seif, 2022). Buna karşın yapılan çalışmalarda dindarlığın kaygı düzeyini etkileyerek düşürdüğü

sonucuna ulaşılmıştır (Fradelos ve diğ., 2020). Örneğın, güncel bir sorun olan salgın, bireylerin kaygı seviyelerini önemli ölçüde artıran etkenlerden biridir. İnsanlar, gelecekte benzer durumları tekrar yaşamaktan, sevdiklerini kaybetmekten, iklim değışikliğının getirebileceğı olumsuz etkilerden, göçmenlik durumu ile karşı karşıya kalmaktan, olası çatışmalardan, savaşlardan veya terör olaylarından endişe duyabilmektedir. Bu tür gelecek kaygıları ile başa çıkmak için manevi kaynaklar, bireylerin bu zorluklarla baş etmelerinde önemli bir destek sağlamakta ve genel iyi oluşlarına olumlu katkılar sunmaktadır (Chirico, 2021). Din, insanlara genellikle bir anlam ve amaç hissi vererek, dünyayı ve kendi yerlerini anlayabilecekleri bir çerçeve sunmaktadır. Bu anlam duygusu, aynı zamanda bir yön ve rehberlik hissi sağlayarak gelecek kaygısını hafifletmeye yardımcı olabilmektedir. Dini öğretiler ve ibadetler, genellikle daha yüksek bir güce güvenmenin ve kişinin yaşamı için ilahi bir plana inanmanın önemini vurgulamaktadır. Bu inanç, bireyde umut oluşturmakta ve bilinmeyene ilişkin kaygıyı azaltmaktadır (Pargament, 1997). Ancak bu durum herkes için aynı kabul edilmemeli ve her zaman için genellenmemelidir. Daha önce söz edildiğı gibi, dindarlık ve kaygı ilişkisi de dindarlık ve kaygının hayatın anlamına olan etkisi de kişiden kişiye değışim gösterebilmektedir. Bu değışim negatif yönlü, pozitif yönlü olabilmekte veya anlamlı bulunmayabilmektedir (Yapıcı, 2021).

Dindarlığın bireylerin kaygı seviyeleri üzerindeki etkisine yönelik çalışmalar, bu ilişkinin kapsamlı ve çeşitli bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Türkiye’de yapılan din psikolojisi araştırmalarında, dindarlığın bireylerin kaygı düzeylerini bazı örneklemlerde azalttığđ, bazılarında ise artırdığđ gözlemlenmiştir. Bu kapsamlı yapıyı anlamak, dindarlık ve kaygı ilişkisinin bireyin dini yaşantı tarzı, dini bilgi seviyesi ve dini ritüelleri yerine getirme sıklığđ gibi faktörlere bağılı olarak değışiklik gösterebileceğini düşündürmektedir (Göcen, 2011).

Sonuç olarak, dindarlık, gelecek kaygısı ve hayatın anlamı arasındaki ilişki, bireylerin ruh sağığı üzerinde farklı etkiler göstermektedir. Dindarlık, bazı bireyler için kaygıyı azaltarak yaşamda bir anlam ve amaç hissi sunarken, bazıları için ise kaygıyı artıran bir etken olarak ortaya çıkabilmektedir. Bireylerin dini deneyimleri, ibadet sıklıkları ve dindarlık anlayışları, bu etkileşimi belirleyen başlıca faktörler arasındadır. Dindarlık, gelecek kaygısı ve hayatın anlamı ilişkisi üzerine yapılacak yeni araştırmaların, kültürel ve sosyo-ekonomik bağlamlar göz önüne alınarak derinleştirilmesi alana fayda sağlayabilir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi ele alınmış; araştırma modeli, örneklem, veri toplama süreci, verilerin analizi ile geçerlik ve güvenilirlik konuları açıklanmıştır. Araştırma modeli, çalışma yapısını ve kullanılan yöntemleri, örneklem ise katılımcıların demografik özelliklerini tanımlamaktadır. Veri toplama sürecinde kullanılan araçlar ve verilerin analizi için uygulanan istatistiksel yöntemler belirtilmiştir. Ayrıca, araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği değerlendirilerek sonuçların doğruluğu tartışılmıştır. Bu bölüm, çalışmanın bilimsel yöntemlere uygun şekilde yürütüldüğünü ortaya koymaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, gençlerin gelecek kaygısı, hayatın anlamı algısı ve dindarlığın bu ilişkideki rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada anket kullanılmış olup nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma modeline göre hazırlanmıştır. İlişkisel araştırma modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki ve bağlantıları inceleyen ve nedensel sorgulama içeren bir yöntemdir (Büyüköztürk ve diğ., 2021). Anket tekniği, belirli bir zaman diliminde ve belirli bir örneklem grubunda veri toplamak için yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem, katılımcıların belirli bir dönemdeki düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını ölçmeye olanak tanımaktadır. Araştırma, bir evrendeki belirli bir örneklemi belirli bir zaman diliminde araştırdığı için kesitsel desen modelindedir (Shaughnessy ve diğ., 2016). Çalışmanın kesitsel veri modeline dayanması, elde edilen bulguların yalnızca anketin yapıldığı dönemdeki durumu yansıttığı anlamına gelmektedir. Bu durum, uzun vadeli değişimlerin ve trendlerin izlenmesini zorlaştırır da belirli bir zaman dilimindeki ilişkileri anlamak için önemli bilgiler sağlamaktadır. Çalışma, gençlerin geleceğe yönelik kaygılarının, hayatın anlamı algılarının ve dindarlık düzeylerinin birbirleriyle nasıl ilişkili olduğunu belirlemek amacıyla bu yöntem ve modeli kullanarak gerçekleştirilmiştir.

3.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini, 15-24 yaş aralığında İstanbul ve Yalova’ da ikamet eden 459 gençten oluşmaktadır. Örneklem, rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Katılımcılar, cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve sosyoekonomik düzey gibi demografik değişkenler açısından çeşitlilik göstermektedir. Örneklemin çeşitliliği, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırmaktadır. Çalışmaya katılanların %55’i kadın, %45’i erkektir. Yaş ortalaması 19.3 olan katılımcıların

%60'ı lise, %40'ı üniversite öğrencisidir. Sosyoekonomik düzey dağılımı ise %30 düşük, %50 orta ve %20 yüksek olarak tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, meslek, gelir düzeyi ve dindarlık düzeyi olmak üzere yedi adet kişisel bilgi sorusu yöneltilmiştir.

3.3.2. Beck umutsuzluk ölçeği

Beck Umutsuzluk Ölçeği, 1974 yılında Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı bireylerin geleceğe yönelik umutsuzluk seviyelerini ölçmektir. Bireylerin geleceğe yönelik umutsuzlukları, duygusal, motivasyonel ve bilişsel boyutlar üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçek üzerine yapılan geçerlik çalışmaları sonucu, yüksek korelasyon değerleri elde edilmiştir. Örneğin, depresyon tanısı konulmuş hastalar için 71 elde edilmiştir, yapılan analizler sonucu ölçeğin geçerlik durumunun desteklendiği bulgulanmıştır. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 86, Pearson momentler çarpımı korelasyonu ise 73'tür. Bu rakamlar üzerinden ölçeğin güvenilirliği doğrulanmıştır. Gerçekleştirilen faktör analizi sonucu ölçeğin üç ana faktörden oluştuğu görülmüştür. Bunlar; “Gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler”, “Motivasyon kaybı”, “Umut”tur. BUÖ, gelecek kaygısının analiz edilmesi, depresyon ve intihar riskinin saptanması açısından etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Aynı zamanda söz konusu psikolojik rahatsızlık tanılarına yönelik tedavi yöntemlerinin belirlenmesinde de önemli bilgiler sunmaktadır (Durak ve Palabıyıklıoğlu, 1994).

3.3.3. Dini Tutum Ölçeği

Dini Tutum Ölçeği, Prof. Dr. Üzeyir Ok tarafından 2011 yılında İslam kültüründe dindarlığı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 8 maddeden oluşmakta ve bilişsel, duygusal, davranışsal ve ilişkisel olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır. Yapılan analiz sonucu ölçeğin 81 ve 91 gibi yüksek iç tutarlılık katsayılarına sahip olduğu bulgulanmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları Francis'in “Hristiyanlığa Yönelik Dini Tutum Ölçeği” ve “İç Güdüllü Dindarlık Ölçeği” ile mukayese edilerek yürütülmüş ve güçlü kriter geçerliliği sağlanmıştır. Ölçeğin dört alt grubu ile uygun bir model oluşturduğu gerek açıklayıcı gerekse doğrulayıcı faktör analizleri sonucu gözlemlenmiştir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucu DTÖ'nün sosyal bilimi alanında yapılacak ve dini yönelimin değişken olarak belirlendiği

araştırmalarda güvenle kullanılabilecek güvenilirlik ve geçerliği sağlanmış bir araç olduğu ortaya konulmuştur (Ok, 2011).

3.3.4. Yaşamın anlamı ölçeği

Yaşamın Anlamı Ölçeği, 2006 yılında Steger, Fraizer, Oishi ve Kaler tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı katılımcıların yaşamın anlamını algı düzeylerini analiz etmektir. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır ve “var olan anlam alt ölçeği” ile “bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeği” olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Geçerlilik çalışmaları yürütülürken “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği” kullanılmıştır ve analiz sonuçları ölçeğin geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik kat sayıları var olan anlam alt ölçeği için 81, bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeği için ise 85 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test sonuçları da ölçeğin güvenilirliğini desteklemiştir. YAÖ, yaşamın anlamını anlamak ve anlamı bulmak konusunda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak değerlendirilmektedir (Demirdağ ve Kalafat, 2015).

3.4. Demografik değişkenlere ilişkin bulgular

Örneklemin çeşitliliği, dindarlık, gelecek kaygısı ve hayatın anlamı arasındaki ilişkilerin farklı demografik gruplar üzerinde nasıl değiştiğini incelemek için önemlidir. Bu nedenle, örneklemin çeşitli demografik özelliklere sahip olması, araştırmanın sonuçlarının daha kapsamlı ve geçerli olmasını sağlamaktadır (Broadbent ve Unerman, 2011).

Tablo 3.1. Örneklemin Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	266	58
Erkek	193	42
Toplam	459	100

Tablo 3.2. Örneklemin Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	N	%
Önlisans ve Altı	99	22
Lisans	339	74

Lisansüstü	21	5
Toplam	459	100

Eğitim düzeyine göre örnekleme bakıldığında araştırmaya katılan 459 kişinin 99'u önlisans ve altı (%22), 339'u lisans (%74), 21'i lisansüstü (%5) düzeyinde eğitime sahiptir.

Tablo 3.3. Örneklemin Medeni Durumuna Göre Dağılımı

Medeni Durum	N	%
Bekar	382	83
Evli	77	17
Toplam	459	100

Medeni duruma göre örnekleme bakıldığında araştırmaya katılan 459 kişiden 382'si bekar (%83), 77'si evli (%17) kategorisine dahildir.

Tablo 3.4. Örneklemin Mesleki Durumuna Göre Dağılımı

Meslek	N	%
Öğrenci	302	66
Memur	95	21
Serbest Meslek	29	6
Diğer	33	7
Toplam	459	100

Mesleki duruma göre örnekleme bakıldığında araştırmaya katılan 459 kişinin 302'si öğrenci (%66), 95'i memur (%21), 29'u serbest meslek erbabı (%6) ve 33'ü diğer (%7) olarak sınıflandırılmıştır.

Tablo 3.5. Örneklemin Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

Gelir Düzeyi	N	%
Çok Düşük	17	4
Düşük	72	16
Orta	249	54
İyi	98	21
Çok iyi	23	5
Toplam	459	100

Gelir düzeyine göre örnekleme bakıldığında araştırmaya katılan 459 kişinin 17'si çok düşük (%4), 72'si düşük (%16), 249'u orta (%54), 98'i iyi (%21) ve 23'ü çok iyi (%5) gelir düzeyine sahiptir.

Tablo 3.6. Örneklemin Dindarlık Düzeyine Göre Dağılımı

Dindarlık Düzeyi	N	%
Dindar Değil/ Dine İlgisiz	37	8
Biraz Dindar	86	19
Dindar	255	56
Çok Dindar	81	18
Toplam	459	100

Dindarlık düzeyine göre örnekleme bakıldığında araştırmaya katılan 459 kişinin 37'si (%8) kendisini dindar değil veya dine ilgisiz olarak tanımlamakta, 86'sı (%19) biraz dindar, 255'i (%56) dindar ve 81'i (%18) çok dindar olarak kendini tanımlamaktadır.

3.5. Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci, çevrimiçi anket formu aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Anket formu, katılımcıların demografik bilgilerini, gelecek kaygısı düzeylerini, hayatın anlamı algılarını ve

dindarlık düzeylerini ölçmek amacıyla hazırlanmış çeşitli ölçekleri içermektedir. Anket formunda yer alan sorular, daha önce geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış ölçeklerden uyarlanmıştır. Araştırmanın yapılması için “Yalova Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı” onay belgesi 22.11.2022 tarihinde alınmıştır. Veri toplanan çalışmalara katılabilmek için kendi onayını verme yeterliliği bulunmayan kişilerin onayları yasal koruyucularından alınmalıdır (Shaughnessy ve diğ., 2016). Araştırmaya katılan 15-18 yaş aralığındaki bireyler için veli/vasi onay formu araştırmaya dahil edilerek gerekli onay bu kişilerin velilerinden alınmıştır.

Katılımcıların büyük bir kısmından çevrimiçi anket formu ile veri toplanırken bir kısmı ile ise yüz yüze anket çalışması gerçekleştirilmiştir. Bunun nedeni her ne kadar araştırma için hazırlanan anket linki paylaşılsa da insanların uzun zamandır yaygın olan çevrimiçi anket formlarını doldurmaktan yorulmuş olabileceği düşünülmektedir. Çevrimiçi anket formu ile yeterli sayıya ulaşamadığı için yüz yüze anket dağıtımı gerçekleştirilmiş ve şimdiki örneklem sayısına ulaşılabilmiştir. Araştırma kapsamında yer almış olan tüm belgeler çalışmanın sonunda yer alan ekler kısmında okuyucuya sunulmuştur. Veriler, Ocak 2024- Mart 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama sürecinde, katılımcıların anonimliği ve gizliliği korunmuştur. Anketin tamamlanması ortalama 7 dakika sürmüştür. Anket formunda yer alan ölçekler, dindarlık düzeyini ölçmek için “Dindarlık Ölçeği”, gelecek kaygısını ölçmek için “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ve hayatın anlamını ölçmek için “Yaşamın Anlamı Ölçeği” olarak belirlenmiştir. Bu ölçekler, daha önceki çalışmalarda geçerliliği ve güvenirliği kanıtlanmış araçlardır. Burada vurgulamak istediğimiz nokta “Beck Umutsuzluk Ölçeği” nin gelecek kaygısına yönelik sorulara sahip olduğudur. Umutsuzluk, gelecek kaygısıyla bağlantılı kabul edilmiş, aslında yaşanan durumun geleceğe yönelik bir halin yansıması olduğu vurgulanmıştır (Abramson ve diğ., 1989). Geleceğe yönelik kaygı ve umutsuzluğu analiz amacıyla söz konusu ölçek gelecek kaygısı değişkeni üzerine çalışmak isteyen araştırmacılar tarafından kullanılmaktadır. Bu çalışmada da “umutsuzluk düzeyi”, “gelecek kaygısı”nı ölçmek için kullanılmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Toplanan veriler, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler (frekans, yüzde, ortalama) ve ilişkisel analizler (korelasyon ve regresyon analizleri) kullanılmıştır. Betimsel istatistikler, katılımcıların demografik özelliklerini ve ana değişkenlerin ortalamalarını tanımlamak için

kullanılmıştır. İlişkisel analizler ise, dindarlık, gelecek kaygısı ve hayatın anlamı arasındaki ilişkileri incelemek için uygulanmıştır. Ayrıca, hipotezlerin test edilmesi için t-testi ve ANOVA (Analiz of Variance) yöntemleri uygulanmıştır. T-testi, iki grup arasındaki farkları incelemek için, ANOVA ise birden fazla grup arasındaki farkları belirlemek için kullanılmıştır.

Korelasyon analizleri, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve gücünü belirlemek için kullanılmıştır. Regresyon analizleri ise, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini ölçmek için uygulanmıştır. Bu analizler, dindarlık düzeyinin gelecek kaygısı ve hayatın anlamı üzerindeki etkisini değerlendirmekte yardımcı olmuştur. Ayrıca, veri analizinde normallik testi, varyans homojenliği testi gibi ön analizler de yapılmıştır.

3.7. Geçerlik ve Güvenirlik

Kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmış, Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeklerin yüksek geçerlik ve güvenilirlik düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılığı, Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve tüm ölçeklerin 0.70'in üzerinde güvenilirlik katsayılarına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, doğrulayıcı faktör analizleri ile ölçeklerin yapı geçerlikleri de test edilmiştir.

Geçerlilik analizlerinde, ölçeklerin yapı geçerliliği ve kriter geçerliliği incelenmiştir. Yapı geçerliliği, faktör analizleri ile test edilmiş ve ölçeklerin beklenen faktör yapısına sahip olduğu doğrulanmıştır. Kriter geçerliliği ise, ilgili ölçeklerin benzer yapıdaki diğer ölçeklerle olan korelasyonları incelenerek değerlendirilmiştir. Bu analizler sonucunda, ölçeklerin ölçmek istedikleri yapıları doğru bir şekilde ölçtükleri tespit edilmiştir.



4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bulgular ve yorumlar bölümünde, katılımcılardan elde edilen veriler betimsel ve istatistiksel analizlerle incelenmiş, gençlerde gelecek kaygısı, hayatın anlamı algısı ve dindarlığın rolüne dair değerlendirmelere yer verilmiştir. Sonuçlar, literatür ve teorik çerçeve ışığında yorumlanmıştır.

4.1. Betimsel Analiz Bulguları

Betimsel analizler kapsamında, araştırma örnekleminin kişisel bilgi formundaki değişkenlerinin dağılımları frekans ve yüzde yoluyla incelenmiştir. Kategorik olmayan değişken olan yaş değişkeni ise ortalama değeri itibarıyla incelenmiştir.

Örneklemin kişisel bilgi formundaki değişkenlerinin dağılımına yer verilmiştir. Katılımcıların cinsiyetleri şu şekilde dağılım göstermektedir; katılımcıların 266'sı (%58) kadın, 193'ü (%42) erkek olarak dağılım göstermektedir. Eğitim düzeyine göre katılımcıların 99'ı (%22) önlisans ve altı, 339'u (%74) lisans, 21'i (%5) lisansüstü düzeyinde eğitime sahip olmaktadır. Medeni durum bakımından 382 (%83) katılımcı bekar, 77 (%17) katılımcı evli durumundadır. Meslek kategorilerine göre katılımcıların 302'si (%66) öğrenci, 95'i (%21) memur, 29'u (%6) serbest meslek erbabı ve son olarak da 33'ü (%7) diğer olarak sınıflandırılan kategoride yer almaktadır. Gelir düzeyine göre katılımcıların 17'si (%4) çok düşük, 72'si (%16) düşük, 249'u (%54) orta, 98'i (%21) iyi, 23'ü (%5) çok iyi gelir düzeyine sahip olduğunu bildirmiştir. Son olarak da katılımcıların dindarlık düzeyleri incelendiğinde dindarlık düzeyi bakımından 37 (%8) katılımcı kendisini dindar değil veya dine ilgisiz olarak tanımlamakta, 86'sı (%19) biraz dindar, 255'i (%56) dindar, 81'i (%18) çok dindar olarak kendini tanımlamaktadır. Araştırma örnekleminin yaş ortalaması ise 22 olmakta ve katılımcıların yaşları 15 ile 24 arasında dağılım göstermektedir.

4.2. İstatistiksel Analizler

Çalışmanın bu bölümünde araştırma amaçları doğrultusunda hazırlanan hipotezlere cevap aramak amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak araştırmada kullanılan ölçme araçları ortalama skorları incelenerek betimsel analizlere tabi tutulmuş, çarpıklık ve basıklık yoluyla normallik incelemesi gerçekleştirilmiş ve istatistiksel güvenilirlikleri değerlendirilmiştir.

Ortalama skorlar kapsamında elde edilen bulgular incelendiğinde; katılımcıların umutsuzluk düzeyi ortalaması 6.70 (ss=4.12) olarak tespit edilmiştir ve bu skor hafif düzeyde bir umutsuzluk düzeyine işaret etmektedir. Dini tutum ortalaması 3.32 (ss=0.65) olarak belirlenmiş ve bu bulguya göre katılımcılar kendilerini dindar olarak tanımlamaktadır. Son olarak da yaşam anlamı ölçek boyutları olan yaşamda anlam varlığı ortalaması 25.75 (ss=7.29) olarak raporlanmıştır, bu skorlara göre bireyler ortalama üzerinde bir yaşamda anlam bilincine sahip olmaktadır.

4.3. Ölçme Araçlarının Normallik ve Güvenilirlik İncelemeleri

Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri ile güvenilirlik analiz sonuçları açıklanmaktadır.

Tablo 4.1. Ölçme Araçlarının Skor Ortalamaları, Normallik ve Güvenilirlik İncelemeleri

Ölçme Aracı	Ort±Ss	Alt-Üst	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Umutsuzluk Düzeyi	6.70±4.12	1-18	0.914	0.042	.816
Dini Tutum	3.32±0.65	1.5-5	-1.100	1.111	.741
Yaşamda Anlam Varlığı	25.75±7.29	7-35	-0.710	-0.273	.737

Çalışmanın normallik incelemesi kapsamında araştırmanın hipotez testlerinde kullanılacak ölçme araçlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bu kapsamda -3 ve +3 arasında elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri verilerin normal dağıldığını ifade etmekte (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2005). Bu değerlerin normallik sınırları içinde olması, hipotez testlerinde parametrik testlerin kullanılmasını sağlamaktadır. Yukarıda yer alan Tablo 4.1.'de araştırmanın ölçme araçlarının çarpıklık ve basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri sunulmaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde ölçek ve ölçek alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında yer almakta ve bu nedenle verilerin normal dağıldığı ifade edilmekte ve hipotez testlerinde parametrik testlerin kullanılması kararlaştırılmıştır.

Son olarak da güvenilirlik analizleri kapsamında Cronbach's Alpha katsayıları incelenmiştir. Yukarıda verilen bulgulara göre ölçme araçlarının tümünün .7 üzerinde yeterli güvenilirliğe sahip olduğu ve hipotez testlerinde kullanılmalarının önünde istatistiksel bir engel bulunmadığı belirtilmektedir.

4.4. Cinsiyet ve Araştırma Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar

Bu bölümde cinsiyet değişkeni ile gelecek kaygısı (umutsuzluk düzeyi üzerinden), dini tutum, yaşamda anlam varlığı arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıkları açıklanmaktadır.

Tablo 4.2. Cinsiyet ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları

Değişken	Cinsiyet	N	Ort $\pm$ Ss	t	p
Umutsuzluk Düzeyi	Kadın	266	6.82 $\pm$ 4.09	0.684	0.494
	Erkek	193	6.55 $\pm$ 4.16		
Dini Tutum	Kadın	266	3.38 $\pm$ 0.54	2.428	0.016*
	Erkek	193	3.23 $\pm$ 0.77		
Yaşamda Anlam Varlığı	Kadın	266	25.79 $\pm$ 7.17	0.117	0.907
	Erkek	193	25.70 $\pm$ 7.48		

*= $p < .05$

Yukarıda yer alan Tablo 4.2.'de araştırmanın cinsiyet değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, cinsiyet ile ölçme araçlarından dini tutum ($t(457)=2.428$, $p=0.016$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ortalama farklılığı tespit edilmiştir.

Elde edilen bu farklılıklar incelendiğinde; dini tutum boyutu bakımından, kadın katılımcıların dini tutum puanları (Ort=3.38, Ss=0.54), erkek katılımcılara (Ort=3.23, Ss=0.77) göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olmaktadır.

Diğer bir taraftan, umutsuzluk düzeyi ve yaşamda anlam varlığı bakımından kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > .05$). 2023 yılında Akgül tarafından gençler ile yürütülen çalışma sonuçlarına göre de cinsiyet ve gelecek kaygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Akgül, 2023). Benzer şekilde, Işık'ın çalışmasında da cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan belirleyici olmadığı bulgusu ortaya çıkmıştır. Işık, ergenlerde sosyal dışlanma ve sosyal kaygı gibi faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu; ancak bu etkinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediğini belirtmiştir. Bununla birlikte, dini tutum ve psikolojik sağlamlık gibi bazı psikolojik değişkenlerde kadınların daha yüksek puanlar almasının toplumsal ve kültürel faktörlerle ilişkili olabileceği vurgulanmaktadır. Cinsiyetin belirleyici olmadığı alanlarda da toplumsal rollerin bireylerin ruhsal dayanıklılığı üzerindeki etkisinin altı çizilmiştir (Işık, 2019). Buna karşın gençler ile yürütülen beş diğer çalışmada kadınların erkeklere göre daha

fazla gelecek kaygısı yaşadıkları sonucu ortaya çıkmıştır (Bolat, 2023; Özer, 2022; Özkan, 2023; Parlak, 2023; Saraç, 2015). Baltacı ve ark. tarafından yürütülen araştırmada ise erkek öğrencilerin geleceğe yönelik kaygı düzeyleri kadınlardan anlamlı ölçüde fazla olduğu gözlenmiştir (Baltacı ve diğ., 2012). Kadınlarda gelecek kaygısı düzeyinin yüksek olması toplumsal ve ailesel olarak daha fazla sorumluluk taşınması ve hayat beklentilerinin yüksek olabilmesine dayandırılırken, erkeklerde ise maddi olarak sorumluluk hissiyatının bu kaygıya yol açabileceği analizleri yapılmıştır.

Albaum ve Peterson'ın çalışmasında, kadınların etik tutumlarının erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu ve dindarlığın etik eğilimleri artırdığı vurgulanmıştır. Bu bulgular, mevcut çalışmada kadınların dini tutum puanlarının erkeklerden yüksek olmasıyla uyum göstermektedir. Ayrıca, kadınların dini ve etik değerlere yönelik daha yüksek hassasiyet göstermelerinin toplumsal ve kültürel rollerden etkilenebileceği ifade edilmiştir. Bu bağlamda, toplumsal faktörlerin bireylerin dini tutum ve etik eğilimlerindeki farklılıklara katkıda bulunduğu söylenebilmektedir (Albaum ve Peterson, 2006).

Genel olarak, cinsiyetin bazı psikolojik ve dini tutumlar üzerinde etkili olduğu, ancak tüm ölçme araçları üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir. Genel olarak kadınların dini tutumlarının daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Bu durum, kadınların toplumsal rollerinin ve sosyalizasyon süreçlerinin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Özellikle, kadınların aile içindeki rollerinin ve çocuk yetiştirme sorumluluklarının, dini değerlere daha fazla önem vermelerine katkıda bulunduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca, bazı kültürlerde kadınların dini ritüellere ve topluluk etkinliklerine katılımının, sosyal destek ve aidiyet duygusunu pekiştirdiği ifade edilmektedir (Ember ve Ember, 2003). Umutsuzluk düzeyi ve yaşamda anlam varlığı açısından ise cinsiyet farkı gözlenmemiştir.

4.5. Eğitim Düzeyi ve Araştırma Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar

Eğitim düzeyi değişkeni ile gelecek kaygısı (umutsuzluk düzeyi üzerinden), dini tutum, yaşamda anlam varlığı arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıkların analizleri bu bölümde sunulmaktadır.

Tablo 4.3. Eğitim Düzeyi Değişkeni ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	Ort ± Ss	F	p
Umutsuzluk Düzeyi	Önlisans ve altı	99	8.26 ± 4.93	10.408	0.000*
	Lisans	339	6.20 ± 3.71		

Dini Tutum	Lisansüstü	21	7.48 ± 4.48	37.046	0.000*
	Önlisans ve altı	99	2.86 ± 0.67		
	Lisans	339	3.45 ± 0.59		
Yaşamda Anlam Varlığı	Lisansüstü	21	3.32 ± 0.58	6.809	0.001*
	Önlisans ve altı	99	23.62 ± 7.63		
	Lisans	339	26.19 ± 7.04		
	Lisansüstü	21	28.76 ± 7.77		

*=p<.05

Yukarıda yer alan Tablo 4.3.'de araştırmanın eğitim düzeyi değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, eğitim düzeyi ile ölçme araçlarından umutsuzluk düzeyi ($F(2,456)=10.408$, $p=0.000$), dini tutum ($F(2,456)=37.046$, $p=0.000$) ve yaşamda anlam varlığı ($F(2,456)=6.809$, $p=0.001$) boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ortalama farklılığı tespit edilmiştir.

Elde edilen bu farklılıklar incelendiğinde; umutsuzluk düzeyi boyutu bakımından, önlisans ve altı düzeyindeki katılımcıların umutsuzluk düzeyi puanları (Ort=8.26, Ss=4.93), lisans düzeyindeki (Ort=6.20, Ss=3.71) ve lisansüstü düzeyindeki (Ort=7.48, Ss=4.48) katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olmaktadır. Dini tutum boyutu kapsamında elde edilen bulgu incelendiğinde ise, lisans düzeyindeki katılımcıların dini tutum düzeyleri (Ort=3.45, Ss=0.59) en yüksek düzeyde olurken, ön lisans ve altı düzeyindeki (Ort=2.86, Ss=0.67) katılımcıların dini tutum düzeyleri en düşük düzeyde olmaktadır. Yaşamda anlam varlığı boyutu için de lisansüstü düzeyindeki katılımcıların puanları (Ort=28.76, Ss=7.77), lisans düzeyindeki (Ort=26.19, Ss=7.04) ve ön lisans ve altı düzeyindeki (Ort=23.62, Ss=7.63) katılımcılarla karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir.

Bu bulgulara dayanarak, eğitim düzeyinin bazı psikolojik ve dini tutumlarla ilişkili olduğu söylenebilecektir. Özellikle, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu ve lisans düzeyinde dini tutumların en yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, yaşamda anlam varlığı açısından lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir.

Eğitim düzeyi arttıkça, bireylerin gelecek kaygısının azalması ve yaşamda anlam bulma düzeyinin artması dikkat çekicidir. Bu durum, eğitim seviyesinin bireylerin yaşam kalitesine ve psikolojik iyilik hallerine olan katkısını ortaya koymaktadır. Literatürde bulguyu destekler

nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Türköz ve diğ., 2021). Yakın zamanda yürütülen ve üniversite öğrencilerinin örneklem alındığı iki diğer çalışmaya göre eğitim düzeyinin artması gelecek kaygısını düşürmektedir (Karacan, 2023; Uyanık, 2023).

4.6. Medeni Durum ve Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar

Medeni durum değişkeni ile gelecek kaygısı (umutsuzluk düzeyi üzerinden), dini tutum, yaşamda anlam varlığı arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıkları bu bölümde ortaya konulmaktadır.

Tablo 4.4. Medeni Durum ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları

Değişken	Medeni Durum	N	Ort ± Ss	t	p
Umutsuzluk Düzeyi	Bekar	382	6.63 ± 4.11	-0.844	0.399
	Evli	77	7.06 ± 4.17		
Dini Tutum	Bekar	382	3.31 ± 0.62	-0.858	0.391
	Evli	77	3.38 ± 0.78		
Yaşamda Anlam Varlığı	Bekar	382	25.78 ± 7.31	0.203	0.839
	Evli	77	25.60 ± 7.24		

Tablo 4.4'te ise araştırmanın medeni durum değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde medeni durum ile ölçme araçlarından dini tutum ($t(457)=-0.858$, $p=0.391$), umutsuzluk düzeyi ($t(457)=-0.844$, $p=0.399$), yaşamda anlam varlığı ($t(457)=0.203$, $p=0.839$) boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ortalama farklılığı tespit edilmemiştir.

Genel olarak, medeni durumun (bekar veya evli) bireylerin umutsuzluk düzeyi, dini tutumlar, yaşamda anlam varlığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu bulgular, medeni durumun bu psikolojik ve dini tutumlar üzerindeki rolünün sınırlı olduğunu göstermektedir. Bekar ve evli bireyler bu boyutlarda benzer değerlendirmelere sahip oldukları görülmektedir. Konuya ilişkin literatür incelendiğinde, medeni durumun bireylerin psikolojik iyi oluşu, tükenmişlik düzeyleri ve yaşamda anlam arayışı üzerindeki etkisinin genellikle sınırlı olduğu görülmektedir. Örneğin, Temel'in çalışmasında, hemşirelerin medeni durumlarının tükenmişlik düzeylerine etkisi incelenmiş ve evli hemşirelerin tükenmişlik düzeylerinin bekar

hemşirelere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Ancak, bu farkın Cohen'in sınıflamasına göre önemsiz düzeyde olduğu tespit edilmiştir (etki büyüklüğü: 0.079). Bu sonuçlar, medeni durumun psikolojik ve dini tutumlar üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu desteklemektedir (Temel, 2019). Ek olarak, literatürde medeni durumun bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği bazı araştırmalarda, evli bireylerin bekar bireylere kıyasla daha düşük depresyon düzeyine ve daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları bulunmuştur. Örneğin, Usta çalışmasında, evli bireylerin depresyon düzeylerinin bekarlara göre daha düşük olduğu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, kırsalda yaşayan bireylerin depresyon düzeylerinin şehirde yaşayanlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Usta, 2023).

Genel olarak, medeni durumun (bekar veya evli) bireylerin umutsuzluk düzeyi, dini tutumlar ve yaşamda anlam varlığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamakla birlikte, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu gibi bazı alanlarda sınırlı etkiler gözlenmiştir. Bu bulgular, medeni durumun psikolojik ve dini tutumlar üzerindeki etkisinin bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Konuya ilişkin literatür, medeni durumun bireylerin psikolojik ve dini değerlendirmelerinde genellikle sınırlı bir rol oynadığını desteklemektedir.

4.7. Meslek ve Araştırma Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar

Meslek değişkeni ile gelecek kaygısı (umutsuzluk düzeyi üzerinden), dini tutum, yaşamda anlam varlığı arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılık sonuçları bu bölümde sunulmaktadır.

Tablo 4.5. Meslek Değişkeni ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları

Değişken	Meslek	N	Ort $\pm$ Ss	F	p
Umutsuzluk Düzeyi	Öğrenci	302	6.64 $\pm$ 4.07	3.881	0.009*
	Memur	95	5.95 $\pm$ 3.91		
	Serbest Meslek	29	8.28 $\pm$ 4.55		
	Diğer	33	8.12 $\pm$ 4.25		
Dini Tutum	Öğrenci	302	3.32 $\pm$ 0.64	12.748	0.000*
	Memur	95	3.54 $\pm$ 0.56		
	Serbest Meslek	29	2.76 $\pm$ 0.67		
	Diğer	33	3.13 $\pm$ 0.72		
Yaşamda Anlam Varlığı	Öğrenci	302	25.97 $\pm$ 7.14	1.755	0.155
	Memur	95	26.31 $\pm$ 7.79		
	Serbest Meslek	29	23.45 $\pm$ 6.62		

*= $p < .05$

Yukarıda yer alan Tablo 4.5.'de araştırmanın meslek değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde meslek ile ölçme araçlarından umutsuzluk düzeyi ($F(3,455)=3.881$, $p=0.009^*$) ve dini tutum ($F(3,455)=12.748$, $p=0.000^*$) boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ortalama farklılığı tespit edilmiştir. Bu farklılıklar incelendiğinde umutsuzluk düzeyi bakımından serbest meslek erbabı katılımcılar ($Ort= 8,28$, $Ss= 4,55$) en yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olurken memur katılımcılar ($Ort=5.95$, $Ss=3.91$) ise en düşük umutsuzluk düzeyine sahip olmaktadır. Dini tutum boyutu ise, memur katılımcıların dini tutum düzeyleri ($Ort=3.54$, $Ss=0.56$) en yüksek olurken, serbest meslek grubundaki katılımcılar ($Ort=2.76$, $Ss=0.67$) en düşük dini tutum düzeyine sahip olmaktadır.

Ölçme araçlarından; yaşamda anlam varlığı ile meslekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > .05$).

Genel olarak, meslek değişkeninin umutsuzluk düzeyi ve dini tutumlar üzerinde belirgin bir etkisi olduğu, ancak yaşamda anlam varlığı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı görülmektedir. Serbest meslek sahipleri daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahipken, memurlar daha yüksek dini tutumlara sahiptir. Diğer ölçütler açısından meslekler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Mesleğin ve meslek seçiminin kaygı düzeyleri üzerinde belirgin etkileri olabilmektedir. Meslek değişkenini inceleyen çalışmaların bulgularına göre istenilen mesleğin yapılması kaygı düzeyini negatif yönde etkilerken istenmeyen bir meslekte bulunmak kaygı düzeyini artırmaktadır (Feyzioğlu, 2023; Kaya, 2023).

4.8. Gelir Düzeyi ve Araştırma Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar

Gelir düzeyi değişkeni ile gelecek kaygısı (umutsuzluk düzeyi üzerinden), dini tutum, yaşamda anlam varlığı arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıkları aşağıda açıklanmaktadır.

Tablo 4.6. Gelir Düzeyi Değişkeni ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları

Değişken	Gelir Düzeyi	N	Ort ± Ss	F	p
Umutsuzluk Düzeyi	Çok Düşük	17	8.59 ± 5.72	4.966	0.001*
	Düşük	72	7.46 ± 3.36		
	Orta	249	6.98 ± 4.27		
	İyi	98	5.49 ± 3.66		

Dini Tutum	Çok İyi	23	5.09 ± 3.63	11.777	0.000*
	Çok Düşük	17	2.99 ± 0.92		
	Düşük	72	3.05 ± 0.75		
	Orta	249	3.37 ± 0.57		
	İyi	98	3.29 ± 0.63		
Yaşamda Anlam Varlığı	Çok İyi	23	3.99 ± 0.45	1.873	0.114
	Çok Düşük	17	24.00 ± 6.82		
	Düşük	72	24.57 ± 7.36		
	Orta	249	25.75 ± 7.09		
	İyi	98	26.19 ± 7.28		
	Çok İyi	23	28.87 ± 8.95		

*=p<.05

Yukarıda yer alan Tablo 4.6.'da ise araştırmanın gelir düzeyi değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde gelir düzeyi ile ölçme araçlarından umutsuzluk düzeyi ($F(4,454)=4.966$, $p=0.001^*$), dini tutum ($F(4,454)=11.777$, $p=0.000^*$) boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ortalama farklılığı tespit edilmiştir.

Elde edilen bu farklılıklar incelendiğinde, umutsuzluk düzeyi bakımından çok düşük gelir düzeyine sahip katılımcılar ($Ort=8.59$, $Ss=5.72$) en yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olurken, çok iyi gelir düzeyine sahip katılımcılar ($Ort=5.09$, $Ss=3.63$) ise en düşük umutsuzluk düzeyine sahip olmaktadır. Dini tutum açısından çok iyi gelir düzeyine sahip katılımcılar ($Ort=3.99$, $Ss=0.45$) en yüksek dini tutum düzeyine sahipken, düşük gelir düzeyine sahip katılımcılar ($Ort=3.05$, $Ss=0.75$) en düşük dini tutum düzeyine sahiptir.

Diğer bir taraftan ölçme araçlarından; yaşamda anlam varlığı ile gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Gelir düzeyinin bireylerin umutsuzluk düzeyi ve dini tutumları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu, ancak yaşamda anlam varlığı üzerinde aynı düzeyde etkili olmadığı bulgulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, gelir düzeyi düşük bireyler, daha yüksek umutsuzluk ve gelecek kaygısı yaşarken, gelir düzeyi yüksek bireylerde dini tutumların daha güçlü olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, yaşamda anlam varlığı açısından gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, gençleri örneklem alan diğer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Örneğin, Saraç ve Uyanık'ın üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmalar, düşük gelir düzeyinin artan gelecek kaygısı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Saraç, 2015; Uyanık, 2023). Aynı doğrultuda, ekonomik kaygıların gençlerin geleceğe yönelik belirsizliklerini artırarak, umut düzeyi ve psikolojik iyi oluş

üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu da belirtilmiştir (Baloğlu, 2022; Ceyhan, 2023; Feyzioğlu, 2023).

Bu bağlamda, ekonomik kaygının etkileri detaylı bir şekilde ele alınmış ve özellikle düşük gelir grubundaki bireyler üzerinde derin etkiler bıraktığı anlaşılmıştır. Mistry ve Elenbaas tarafından yapılan çalışmada, ebeveynlerin algıladığı ekonomik baskının gençlerde depresif belirtilerle güçlü bir ilişki sergilediği ve bu durumun doğrudan akademik başarıyı düşürdüğü vurgulanmıştır (Mistry ve Elenbaas, 2021). Ayrıca, şehirleşmenin yoğun olduğu bölgelerde yaşayan gençlerin, mekânsal ayrımcılık ve bilgiye erişim eksikliği nedeniyle iş bulma olasılıklarının daha düşük olduğu ifade edilmiştir (O'Regan ve Quigley, 1998). Bu sonuçlar, yalnızca ekonomik koşulların değil, aynı zamanda sosyo-mekânsal faktörlerin de bireylerin gelecek kaygısı ve yaşam hedefleri üzerindeki etkisine işaret etmektedir.

Bulguların bir diğer dikkat çekici yönü, ekonomik eşitsizliğin etkilerinin, bireylerin maddi kaynaklara erişimiyle sınırlı kalmamasıdır. Bu durum, sosyal etkileşim eksikliği, motivasyon kaybı ve gençlerin yaşamda anlam arayışındaki zorluklarla ilişkilendirilmektedir. Banks tarafından yapılan araştırma, ekonomik dezavantajların bireylerin yalnızca finansal durumlarını değil, aynı zamanda psikososyal dayanıklılıklarını ve geleceğe yönelik umutlarını da zayıflattığını vurgulamaktadır. Araştırmanın bu bağlamdaki bulguları, gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin çok boyutlu ve dinamik bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Banks, 2016).

Bu araştırmanın bulguları, gelir düzeyinin bireylerin umutsuzluk düzeyi ve dini tutumları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu, ancak yaşamda anlam varlığı üzerinde aynı düzeyde bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymaktadır. Düşük gelir düzeyine sahip bireylerin daha yüksek umutsuzluk ve gelecek kaygısı yaşadığı, buna karşın yüksek gelir düzeyine sahip bireylerde dini tutumların daha güçlü olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, yaşamda anlam varlığı açısından gelir düzeyi farklarının anlamlı olmaması, bireylerin maddi durumdan bağımsız olarak hayatın anlamını keşfetme çabalarını sürdürdüklerini göstermektedir. Ekonomik kaygıların, gençlerin psikolojik iyi oluşunu ve geleceğe yönelik umutlarını zayıflattığı, sosyal ve mekânsal faktörlerin de bu sürece katkı sağladığı vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, ekonomik eşitsizliğin bireyler üzerinde çok boyutlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular, gelir düzeyi ile psikolojik ve sosyal iyi oluş arasındaki ilişkinin karmaşık ve dinamik bir yapıya sahip olduğunu göstermekte ve ekonomik dezavantajların bireylerin yalnızca maddi koşullarını değil, aynı zamanda psikososyal dayanıklılıklarını da etkilediğini ortaya koymaktadır.

4.9. Dindarlık Düzeyi ve Araştırma Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar

Bu bölümde, dindarlık düzeyi değişkeni ile gelecek kaygısı (umutsuzluk düzeyi üzerinden), dini tutum, yaşamda anlam varlığı arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklar ortaya koyulmuştur.

Tablo 4.6.'da araştırmanın dindarlık düzeyi değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde araştırmanın bütün ölçme araçları olan dindarlık düzeyi ile ölçme araçlarından umutsuzluk düzeyi ($F(3,455)=21.600$, $p=0.000*$), dini tutum ($F(3,455)=144.944$, $p=0.000*$), yaşamda anlam varlığı ($F(3,455)=19.689$, $p=0.000*$) boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ortalama farklılığı tespit edilmiştir.

Bu farklılıklar incelendiğinde, umutsuzluk düzeyi bakımından dindar değil veya dine ilgisiz katılımcılar (Ort=11.35, Ss=4.92) en yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olurken, dindar katılımcılar (Ort=5.96, Ss=3.35) ise en düşük umutsuzluk düzeyine sahip olmaktadır. Dini tutum açısından çok dindar katılımcılar (Ort=3.99, Ss=0.45) en yüksek dini tutum düzeyine sahipken, dindar değil veya dine ilgisiz katılımcılar (Ort=1.86, Ss=0.37) en düşük dini tutum düzeyine sahip olmaktadır. Yaşamda anlam varlığı boyutunda çok dindar katılımcılar (Ort=28.10, Ss=7.84) en yüksek yaşamda anlam varlığına sahipken, dindar değil veya dine ilgisiz katılımcılar (Ort=18.41, Ss=6.76) en düşük yaşam anlam varlığına sahiptir.

Genel olarak, dindarlık düzeyi, bireylerin umutsuzluk düzeyi, dini tutum, yaşamda anlam varlığı üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Dindarlık düzeyi düşük olan bireyler daha yüksek umutsuzluk yaşarken, çok dindar bireyler daha düşük umutsuzluk düzeyine ve daha yüksek dini tutumlara sahiptir. Dindarlık, yaşamda anlam bulma düzeyini artırmaktadır. Bulgular, dindarlık düzeyi düşük olan bireylerin daha yüksek gelecek kaygısı ve umutsuzluk yaşadığını, dindar bireylerin ise daha düşük düzeyde umutsuzluk hissettiklerini göstermektedir. Bulgulardan hareketle, dindarlığın bireylere manevi destek sağladığı ve umutsuzluk düzeylerini azalttığı söylenebilecektir.

4.10. Yaş Durumu ve Araştırma Ölçme Araçları Arasındaki Ortalama Farklılıklar

Bu bölümde, yaş durumu değişkeni ile gelecek kaygısı (umutsuzluk düzeyi üzerinden), dini tutum, yaşamda anlam varlığı arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklar belirtilmiştir.

Tablo 4.7. Yaş ve Araştırma Ölçme Araçları Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken	1	2	3	4	5
1. Yaş	1	-,193**	,298**	0,089	0,035
2. Umutsuzluk Düzeyi		1	-,409**	-,525**	,112*
3. Dini Tutum			1	,349**	-0,018
4. Yaşamda Anlam Varlığı				1	0,034

**= $p < .01$, *= $p < .05$

Yukarıda yer alan Tablo 4.7’de araştırmanın yaş değişkeni ve ölçme araçlarının birbirleri arasındaki istatistiksel anlamlı ilişkilerinin tespiti amacıyla gerçekleştirilen pearson korelasyon analizi bulguları yer almaktadır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, yaş ile dini tutum ($r = ,298$, $p < .01$) ve umutsuzluk düzeyi ($r = -,193$, $p < .01$) arasında anlamlı korelasyonlar olduğu görülmektedir. Yaş arttıkça dini tutum puanlarının arttığı ve umutsuzluk düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

Ayrıca, umutsuzluk düzeyi ile yaşamda anlam varlığı ($r = -,525$, $p < .01$) ve dini tutum ($r = -,409$, $p < .01$) arasında negatif korelasyonlar bulunmuştur. Bu da umutsuzluk düzeyi arttıkça yaşamda anlam varlığı ve dini tutum puanlarının azaldığını göstermektedir.

Bununla birlikte bu korelasyon analizi ile regresyon varsayımlarından çoklu doğrusallık varsayımı da incelenmiş. Ölçme araçlarının hiçbirinin arasında .8 ve üzerinde bir şiddette korelasyon ilişkisi bulunmadığından dolayı çoklu doğrusallık varsayımının da sağlandığı görülmektedir.

Genel olarak, yaşı bireylerin dini tutumları, umutsuzluk düzeyleri ve yaşamlarında anlam bulma düzeyleri üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir. Yaş arttıkça dini tutumlar artmakta, umutsuzluk düzeyleri azalmakta ve bireylerin yaşamlarında anlam bulma düzeyleri artmaktadır, umutsuzluk düzeyi arttıkça, bireylerin dini tutumları ve yaşamda anlam bulma düzeyleri azalmaktadır. Konu üzerine literatür incelendiğinde yakın zamanlı iki çalışmada yaş ile gelecek kaygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucu gözlenmiştir. Yaş düştükçe kaygı oranı artmaktadır (Baloğlu, 2022; Karacan, 2023). Buna karşın, ortaöğretim öğrencileri ve tıp fakültesi öğrencileri ile yürütülen iki diğer çalışmada yaş azaldıkça gelecek kaygısının da azaldığı bulgulanmıştır (Özer, 2022). Bunun bir nedeni olarak mezuniyete yaklaşıldıkça geleceğe yönelik kaygının da artma ihtimalinden söz edilebilir.

Yaş değişkeni incelenirken, bireylerin gelişim dönemleri ve kimlik arayışı süreçlerinin araştırma bulgularını nasıl etkilediği dikkate alınmalıdır. Erikson'un psikososyal gelişim teorisine göre, gençlik dönemi, bireylerin kimlik kazanma ve rol karmaşası yaşadığı kritik bir evredir. Bu süreçte, gençler toplumsal beklentilerle içsel arzularını dengeleyerek kimliklerini oluşturma çabası içerisinde (Erikson, 1994). Marcia, bireylerin kimlik oluşum süreçlerini daha ayrıntılı ele alarak kimlik statüleri teorisini geliştirmiş ve kimlik arayışının bireylerin yaşamlarında anlam bulma çabalarıyla doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamıştır (Marcia, 1993). Arnett, özellikle 18-25 yaş aralığındaki bireylerin “beliren yetişkinlik” dönemi içinde kimliklerini keşfetme ve belirleme çabalarının yoğunlaştığını ifade etmiştir. Bu dönemde bireylerin yaşamda anlam arayışı, sosyal beklentiler ve bireysel hedefler arasındaki denge arayışıyla şekillenmektedir (Arnett, 2007). Bilişsel gelişim açısından, Piaget'nin teorisi, gençlik döneminde bireylerin soyut düşünme kapasitesindeki artışın kimlik arayışında önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Piaget, 1999). Soyut düşünce, gençlerin yaşamın anlamını sorgulamalarını ve geleceğe dair daha derinlemesine bir bakış açısı geliştirmelerini sağlar. Kohlberg ise, bu dönemde bireylerin ahlaki değerlerini şekillendirirken kimlik oluşum süreçlerinin belirleyici olduğunu ve ahlaki karar verme yetenekleriyle güçlü bir ilişki gösterdiğini belirtmiştir (Kohlberg, 1981). Vygotsky'nin sosyal gelişim teorisi, gençlerin kimlik arayışlarında sosyal etkileşimlerin ve çevresel faktörlerin önemine dikkat çekmiştir. Sosyal çevre, gençlerin dini tutumlarını, umutsuzluk düzeylerini ve yaşamda anlam bulma çabalarını şekillendiren temel unsurlardan biridir (Vygotsky ve Cole, 1981).

Bu çerçevede, gençlik dönemi hem psikososyal hem de bilişsel gelişim süreçlerinin bireylerin kimliklerini, dini tutumlarını ve yaşam algılarını doğrudan etkilediği dinamik bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Yaşın artışıyla birlikte bu süreçlerin bireylerin geleceğe dair kaygılarını azaltıp umut düzeylerini artırdığı literatürde de gözlemlenmiştir (Baloğlu, 2022; Karacan, 2023).

Demografik değişkenlere ilişkin tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde, H4, H5 ve H6 hipotezlerinin desteklendiği görülmektedir. Analiz sonuçları, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve eğitim durumu gibi demografik faktörlerin hayatın anlamı, gelecek kaygısı ve dindarlık değişkenleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara yol açtığını göstermektedir. Bu bulgular, bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin yaşam algıları, kaygı düzeyleri ve dini tutumlarını şekillendirmede önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

4.11. Gelecek Kaygısı Değişkeninin Hayatın Anlamı Değişkeni ile İlişkisi Üzerine Bulgular

Gelecek kaygısı (umutsuzluk düzeyi üzerinden) ve hayatın anlamı ilişkisini inceleyen regresyon analizi bulguları bu bölümde sunulmaktadır. Umutsuzluk düzeyinin yaşamda anlam varlığı üzerindeki etkisinde dini tutumun aracılık etkisi incelenmiştir. Bu çerçevede umutsuzluk düzeyinin yaşamda anlam varlığına olan etkileri olarak iki farklı boyutta analizler gerçekleştirilecek ve bu ilişkilerde dini tutumun aracılık etkisi ayrı ayrı incelenmektedir.

Tablo 4.8. Umutsuzluk Düzeyinin Yaşamda Anlam Varlığını Yordayıcılığına Yönelik Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişken	B	SH	β	%95	Güven	p	Çoklu Doğrusallık İstatistikleri	
				Alt Sınır	Üst Sınır		Tolerans	VIF
Umutsuzluk Düzeyi	-0,929	0,071	-0,525	-1,068	-0,791	0.000*	1.000	1.000

Bağımlı Değişken: Yaşamda Anlam Varlığı, * = $p < .05$, $R^2 = \%27,5$

Öncelikle ilk aşamada umutsuzluk düzeyinin yaşamda anlam varlığı etkisi incelenmekte, sonra aşama iki de umutsuzluk düzeyinin dini tutum üzerindeki etkisi incelenmekte ve son olarak da hem umutsuzluk düzeyinin hem de dini tutumun yaşamda anlam varlığı üzerindeki etkilerini birlikte değerlendirilmektedir.

Yukarıda yer alan Tablo 4.8.'de umutsuzluk düzeyinin yaşamda anlam varlığını yordayıcılığının tespitine yönelik gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon testinin bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre umutsuzluk düzeyinin, yaşamda anlam varlığının ($\beta = -0.525$, $t(457) = -13.174$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre umutsuzluk düzeyindeki bir birimlik artış, yaşamda anlam varlığını %52.5 oranında azaltmaktadır. Ayrıca bu regresyon modelinin varyansı açıklama gücü ise %27.5 olmaktadır.

Umutsuzluk düzeyi, yaşamda anlam varlığının anlamlı ve negatif bir yordayıcısıdır. Umutsuzluk arttıkça, bireylerin yaşamlarında anlam bulma düzeyleri azalmaktadır. Bu, umutsuzluk düzeyinin yüksek olmasının bireylerin hayatlarında anlam bulma yeteneklerini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bu bulgular, H1 hipotezini desteklemektedir. Gelecek kaygısının (umutsuzluk düzeyi üzerinden) hayatın anlamı üzerindeki etkisine ilişkin bulgular, bu iki değişken arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır ($\beta = -0.525$, $p < .05$).

Regresyon modelinin varyans açıklama gücü %27,5 olup, umutsuzluk düzeyinin yaşamda anlam varlığı üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu, ancak yaşamda anlam varlığını etkileyen diğer faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Literatürde, umutsuzluk ve yaşamda anlam ilişkisine dair bulgular bu çalışmayı destekler niteliktedir. Örneğin, Aygün tarafından ortaöğretim öğrencileriyle yapılan çalışmada, yaşamda anlam ile gelecek kaygısı arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Aygün, 2014). Bu bulgu, Bayrak'ın geleceğe yönelik hedefe sahip olan gençlerin umutsuzluk düzeylerinin ve kaygı puanlarının daha düşük olduğunu ortaya koyan sonuçlarıyla uyumludur (Bayrak, 2018). Gelecek kaygısının artması, sadece yaşam doyumunu değil, yaşam kalitesini de düşürmektedir (Martínez-Iñigo ve diğ., 2007; Tekeli, 2022).

Kader Ayhan'ın gençlerin dini inanışlara ve popüler dini öğelere yönelimini incelediği çalışması, bireylerin umutsuzluk düzeylerinin yaşamda anlam bulma süreçlerindeki rolünü açıklar niteliktedir. Ayhan, özellikle modern toplumlarda gençlerin dini öğelere başvurarak anlam bulma çabası içine girdiklerini ve bu süreçte popüler dini unsurların umutsuzluk duygusunu azalttığını vurgulamaktadır (Ayhan, 2019). Bu durum, dini öğelerin gençlerin anlam arayışlarında bir aracı işlevi gördüğünü göstermektedir. Bu bağlamda, umutsuzluk ve dini tutum arasındaki ilişki, bireylerin yaşamda anlam bulma çabalarının bir parçası olarak değerlendirilebilir.

Bu ilişki, Aydoğan'ın Düzce'deki İmam Hatip Lisesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma ile daha da desteklenmektedir. Çalışmada, dini eğitimin, ergenlerin geleceğe yönelik belirsizliklerini azaltarak yaşamda anlam bulma süreçlerini desteklediği görülmüştür. Moral değerler ve toplumsal bağların bu süreçte dengeleyici bir rol oynadığı ortaya konulmuştur (Aydoğan, 2019). Benzer şekilde, Akıncı, dinî değerlerin bireylerin anlam arayışlarını destekleyerek, içsel tatmin ve huzur duygusunu güçlendirdiğini ifade etmektedir. Akıncı'ya göre, din eğitimi bireylerin yaşadıkları anlam boşluklarını doldurmada ve içsel dengeyi sağlamada önemli bir işleve sahiptir (Akıncı, 2005). Bu durum, Frankl'ın anlam arayışını insanın temel güdüsü olarak ele alan yaklaşımıyla da uyumludur. Frankl'ın teorisi, bireylerin dinî değerler gibi anlam kaynaklarına yönelerek yaşamlarına tutarlılık kazandırabileceğini vurgulamaktadır (Frankl, 2016).

Toplumsal bağlar ve anlam arayışı ilişkisinde Adler'in yaklaşımı da önemlidir. Adler, bireylerin anlam arayışını sadece bireysel tatmin veya üstünlük peşinde koşmakla sınırlamayıp, toplumsal bütünleşmeye katkıda bulunma çabası üzerinden tanımlamaktadır. Adler'e göre, bireylerin yalnızca kendine dönük amaçlara yönelmesi, anlam arayışını eksik ve yetersiz kılmaktadır. Bu

nedenle, dini ya da toplumsal unsurların devreye girmesi, umutsuzluk yaşayan bireylerin anlam bulma süreçlerine olumlu katkılar sağlamaktadır (Adler, 2014).

Ebeveyn tutumları da gençlerin anlam arayışlarını etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Pulat, ebeveynlerin uyguladığı psikolojik kontrolün ergenlerde düşük benlik saygısı ve olumsuz öz değerlendirme ile sonuçlandığını; bu durumun ise yaşamda anlam arayışını olumsuz etkilediğini belirtmektedir (Pulat, 2011). Tosun ve Zorlu'nun kaygı ve depresyonun çocukların akademik ve sosyal yaşamları üzerindeki etkilerini ele alan çalışması, bu tür ruhsal durumların anlam arayışını zorlaştırdığını göstermektedir (Tosun ve Zorlu, 2019). Bununla birlikte, dinî destek mekanizmalarının bu tür olumsuz etkileri dengeleyebileceği sonucuna varılmıştır.

Tablo 4.8.'de belirtilen bulguların ışığında, dinî değerlerin rehberlik edici işlevi bir kez daha ön plana çıkmaktadır. Bu sonuçlar, tezde yer alan hem H1 hipotezinin ("Gelecek kaygısı ile hayatın anlamı arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır.") hem de H3 hipotezinin ("Hayatın anlamı ile dindarlık arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır.") doğrulandığını göstermektedir. Gelecek kaygısı ile hayatın anlamı arasındaki negatif ilişkinin yanı sıra, dindarlık ile hayatın anlamı arasındaki pozitif ilişki, dinî tutumların bireylerin hayatlarına anlam katma ve umutsuzluğu azaltmadaki kritik rolünü bir kez daha ortaya koymaktadır. Bu bulgular, dinî değerlerin bireylerin anlam arayışı, umut düzeyleri ve geleceğe yönelik kaygılarını şekillendirmede önemli bir unsur olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, bulgular, demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, eğitim durumu) bu ilişkiler üzerinde etkili olduğunu ortaya koyarak, H4 ("Demografik değişkenlere göre gelecek kaygısı farklılaşmaktadır."), H5 ("Demografik değişkenlere göre hayatın anlamı farklılaşmaktadır.") ve H6 ("Demografik değişkenlere göre dindarlık farklılaşmaktadır.") hipotezlerinin de desteklendiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin hem gelecek kaygısı hem de hayatın anlamı algısını şekillendiren önemli faktörler olduğu ifade edilebilir.

Dinî eğitim ve değerler, bireylerin anlam bulma süreçlerine katkıda bulunurken, umutsuzluk gibi olumsuz duyguları azaltarak bireylerin yaşam kalitesini artırabilmektedir. Bu bağlamda, umutsuzluğun etkilerini hafifletmek ve bireylerin anlam bulma süreçlerini desteklemek açısından hem bireysel hem de toplumsal düzeyde dinî ve manevi değerlerin öneminden bahsedilebilir.

4.12. Gelecek Kaygısı Değişkeninin Dindarlık Değişkeni ile İlişkisi Üzerine Bulgular

Tablo 4.9. Umutsuzluk Düzeyinin Dini Tutumu Yordayıcılığına Yönelik Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişken	B	SH	β	%95 Güven		p	Çoklu Doğrusallık İstatistikleri	
				Alt Sınır	Üst Sınır		Tölerans	VIF
Umutsuzluk Düzeyi	-0,065	0,007	-0,409	-0,078	-0,052	0.000*	1.000	1.000

Bağımlı Değişken: Dini Tutum, * = $p < .05$, $R^2 = \%16.8$

Gelecek kaygısının (umutsuzluk düzeyi üzerinden) dindarlık durumunu ne ölçüde yordadığına ilişkin bulgular bu bölümde ele alınmaktadır. Tablo 4.9’da ise analizin ikinci aşaması olarak umutsuzluk düzeyinin dini tutumu yordayıcılığının tespitine yönelik gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon testinin bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre umutsuzluk düzeyinin, dini tutumun ($\beta = -0.409$, $t(457) = -9.595$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre umutsuzluk düzeyindeki bir birimlik artış, dini tutumu %40.9 oranında azaltmaktadır. Ayrıca bu regresyon modelinin varyansı açıklama gücü ise %16.8 olmaktadır.

Umutsuzluk düzeyinin dini tutum üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır. Umutsuzluk arttıkça dini tutumların azalması, umutsuzluk durumunun bireylerin dini inanç ve tutumlarını olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bu bulgular, H2 hipotezini desteklemektedir. Gelecek kaygısının (umutsuzluk düzeyi üzerinden) dindarlık üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları, bu iki değişken arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır ($\beta = -0.409$, $p < .05$). Umutsuzluk düzeyindeki bir birimlik artış, dini tutumu %40.9 oranında azaltmakta, bu da geleceğe dair yüksek kaygının bireylerin dini bağlılıklarını zayıflatabileceğini göstermektedir. Bulgular, psikolojik faktörlerin dini tutumlar üzerindeki etkisini anlamak için önemli bir ipucu sunmaktadır. Regresyon modelinin varyans açıklama gücü %16.8 olup, umutsuzluk düzeyinin dini tutum üzerindeki etkisinin belirgin olduğunu ancak dini tutumu etkileyen diğer faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Gelecek kaygısını konu edinen ve dindarlığın da incelendiği Karakaş tarafından yürütülen bir çalışmada düz lise öğrencilerinin gelecek kaygılarının imam hatip lisesi öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Karakaş, 2013). Gelecek kaygısı ve dindarlık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılabilmektedir.

4.13. Gelecek Kaygısı ve Dindarlığın Hayatın Anlamına Olan Etkisine İlişkin Bulgular

Gelecek kaygısı (umutsuzluk düzeyi üzerinden) ve dini tutumun yaşamda anlam varlığını ne ölçüde yordadığına dair çoklu regresyon analizi bulguları aşağıda açıklanmıştır.

Tablo 4.10. Umutsuzluk Düzeyi ve Dini Tutumun Yaşamda Anlam Varlığını Yordayıcılığına Yönelik Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişken	B	SH	β	%95 Aralığı	Güven	p	Çoklu Doğrusallık İstatistikleri	
				Alt Sınır	Üst Sınır		Tölerans	VIF
Umutsuzluk Düzeyi	-0,813	0,076	-0,459	-0,963	-0,663	0.000*	0,832	1.201
Dini Tutum	1,795	0,481	0,161	0,851	2,74	0.000*	0,832	1.201

Bağımlı Değişken: Yaşamda Anlam Varlığı, * = $p < .05$, $R^2 = \%29.7$

Yukarıda yer alan Tablo 4.10.'da ise umutsuzluk düzeyinin ve yaşamda anlam varlığını yordayıcılığında dini tutumun aracılık etkisinin tespitine yönelik gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon testinin bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre umutsuzluk düzeyi ($\beta = -0.459$, $t(456) = -10.658$, $p < .05$) ve dini tutum ($\beta = 0.161$, $t(456) = 3.735$, $p < .05$) yaşamda anlam varlığının istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılarıdır. Bu bulgular, H3 hipotezini desteklemektedir. Analiz sonuçlarına göre hayatın anlamı ile dindarlık arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki tespit edilmiştir. Dindarlık düzeyindeki artış, bireylerin yaşamlarında anlam bulma süreçlerini güçlendirmekte ve bu durum, bireylerin ruh sağlığı açısından önemli ipuçları sunmaktadır.

Umutsuzluk düzeyindeki bir birimlik artış, yaşamda anlam varlığını %45.9 oranında azaltırken, dini tutum düzeyindeki bir birimlik artış, yaşamda anlam varlığını %16.1 oranında artırmaktadır. Ayrıca bu regresyon modelinin varyansı açıklama gücü ise %29.7 olmaktadır. Elde edilen bu bulguya göre, umutsuzluk düzeyinin yaşamda anlam varlığını yordamasında dini tutumun kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır.

Gerçekleştirilen üçüncü regresyon analizinde görüleceği üzere, umutsuzluk düzeyi hem doğrudan yaşamda anlam varlığını etkilemekte ($\beta = -0.459$, $p < .05$) hem de dini tutum aracılığıyla dolaylı olarak etkilemektedir. Bu, umutsuzluk düzeyinin yaşamda anlam varlığı üzerindeki etkisinin sadece dini tutum aracılığıyla gerçekleşmediğini, aynı zamanda doğrudan bir etkisinin de olduğunu gösterir.

Gelecek kaygısı (umutsuzluk düzeyi) ve dini tutum, yaşamda anlam varlığının önemli yordayıcılarıdır. Gelecek kaygısı, yaşamda anlam varlığını azaltırken, dini tutum yaşamda anlam varlığını artırmaktadır. Bu bulgular, bireylerin gelecek kaygılarını azaltarak ve dini tutumlarını güçlendirerek yaşamlarında daha fazla anlam bulmalarına yardımcı olunabileceğini göstermektedir. Ayrıca, gelecek kaygısının yaşamda anlam varlığını yordamasında dini tutumun kısmi aracılık etkisi bulunduğu da tespit edilmiştir.

Ceylan'ın araştırmasında, bireylerin ölümlülük bilincinin dini başa çıkma mekanizmaları ve Tanrı algısı ile ilişkisinin, psikolojik dayanıklılık üzerinde önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Ceylan, 2018). Bu bulgular, dua ve ibadet gibi ibadetlerin bireylerin ölüm kaygısını hafifletmede ve psikolojik iyilik hallerini güçlendirmede etkili olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Halıcı Kurtulan ve Kararımak'ın çalışması, ölüm kaygısı ve varoluş kaygısı arasındaki negatif ilişkiye dikkat çekmekte; dini eğilimlerin bireylerin varoluşsal sorgulamalarını desteklediğini ve anlam arayışına pozitif katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır (Halıcı Kurtulan ve Kararımak, 2016).

Bu sonuçlar, Jim ve diğerlerinin zorlayıcı durumlarda anlam arayışına dair çalışmalarıyla uyumludur (Jim ve diğ., 2006). Hayatın anlamı, bireylerin yaşam amacını, uyumunu ve tatmin duygusunu kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Anlam arayışı ve bu anlamın elde edilmesi, bireylerin psikolojik sıkıntılara karşı direnç geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Özellikle olumsuz yaşam koşullarında manevi tutumların güçlendirilmesi, bireylerin temel inançları ile durumsal anlamları uyumlu hale getirmelerine ve böylece psikolojik iyilik hallerini desteklemelerine yardımcı olabilir.

Polonyalı öğrenciler arasında yapılan bir çalışmada, dini bağlılık ve bağışlama arasındaki ilişkinin hayatın anlamını keşfetmede önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Głaz'ın araştırması, bireylerin kendilerini affetme, başkalarını affetme ve Yaratıcı'nın affını hissetme kapasitelerinin yaşamda anlam bulmalarına katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Głaz, 2019). Bu bağlamda, dini tutumların bireylerin zorlayıcı durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmede etkili olduğu görülmektedir. Halama da benzer şekilde dini inançların bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırarak anlam arayışlarına destek olduğunu belirtmektedir (Halama, 2002).

Gençler arasında sınav kaygısı ve özgüven ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar, bu tür kaygıların bireylerin kendilik algısını ve psikolojik dayanıklılıklarını etkilediğini göstermektedir. Başoğlu'nun bulguları, sınav kaygısı ile özgüven arasında negatif bir ilişki olduğunu ve yüksek

sınav kaygısının bireylerin akademik performanslarını olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Öz güven düzeyi yüksek bireylerin sınav kaygısını yönetmede daha başarılı olduğu ve bu bireylerin yaşamlarına anlam katma potansiyelinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Başoğlu, 2007).

Baynal'ın çalışmasında, ateist bireylerin anlam arayış süreçleri incelenmiş; bu bireylerin anlamı bireysel mutluluk, aile bağları, çevresel sorumluluklar ve toplumsal fayda sağlama gibi unsurlarla ilişkilendirdiği görülmüştür. Araştırmada inançsızlık süreçlerinin travmatik deneyimlerden ve dini doktrinelere yönelik eleştirilerden etkilendiği vurgulanmaktadır. Bu bulgular, inançlı ya da inançsız bireylerin anlam arayışlarının, çevresel ve bireysel faktörlere bağlı olarak farklılaşabileceğini göstermektedir (Baynal, 2021).

Canoğulları, ergenlerin internet bağımlılığı, sosyal kaygı ve aile desteği arasındaki ilişkilerini incelemiş; düşük aile desteğinin ve yüksek sosyal kaygının ergenlerde internet bağımlılığı riskini artırdığını ortaya koymuştur (Canoğulları, 2014). Bu bulgular, Halama ve Glaz'ın dini inançların bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırdığına dair bulgularıyla ilişkilendirilebilir. Manevi inançların sosyal kaygıyı azaltıcı ve bireylerin sağlıklı sosyal etkileşimler kurmasını destekleyici etkisi, internet bağımlılığının önlenmesinde önemli bir rol oynayabilir.

Kaya ve Varol'un çalışmasında ise, ekonomik belirsizliklerin ve iş bulma kaygısının bireylerin genel kaygı düzeyini artırdığı ve sosyal, akademik yaşamlarını olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Bu sonuçlar, bireylerin yaşamlarına anlam katabilmesi için ekonomik ve sosyal güvence sağlayan ortamların gerekliliğini vurgulamaktadır (Kaya ve Varol, 2004).

Bu araştırmada elde edilen bulgular, belirlenen hipotezlerle tutarlılık göstermektedir. Gelecek kaygısı ile hayatın anlamı arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu (H1), gelecek kaygısı ile dindarlık arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunduğu (H2) ve hayatın anlamı ile dindarlık arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu (H3) tespit edilmiştir. Özellikle, olumsuz koşullar altında manevi ve dini eğilimlerin bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırdığı, bu eğilimlerin anlam arayışına katkı sağladığı ve gelecek kaygısı gibi olumsuz faktörlerin yaşamda anlamı azaltıcı etkiler meydana getirdiği açıkça ortaya konmuştur. Bu bulgular, dini tutumların bireylerin yaşamlarına anlam katmada önemli bir araç olduğunu desteklemektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, genç bireylerde geleceğe dair kaygı, hayatın anlamı ve dindarlık arasındaki ilişkiler çok boyutlu bir şekilde incelenmiştir. Araştırma, geleceğin belirsizliğiyle ortaya çıkan kaygıların ve bireylerin hayatı anlamlandırma süreçlerinin, dindarlık gibi unsurlar açısından nasıl etkilenebileceğini anlamayı amaçlamıştır. Araştırma bulguları, dindarlığın genç bireylerde geleceğe yönelik kaygıları azaltma ve hayatın anlamını bulma noktasında olumlu bir rol oynadığını göstermektedir.

Elde edilen verilere göre, dindarlık düzeyinin artması, bireylerin hem gelecek kaygılarını hafifletmesine hem de hayatlarına anlam katmasına katkı sağlamaktadır. Bu durum, dinin bireylerde umut, iyimserlik ve manevi dayanıklılık gibi olumlu duygusal süreçleri desteklediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, dindarlığın yalnızca bireysel bir içsel süreçten ibaret olmayıp, bireylerin toplumsal bağlarını güçlendirme ve anlam arayışlarına destek olma gibi daha geniş bir etkisi olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırma kapsamında gençlerin demografik özelliklerine göre dindarlık, gelecek kaygısı ve hayatın anlamı algılarının farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle eğitim düzeyi ve maddi durum gibi faktörlerin bu değişkenler üzerinde anlamlı etkileri olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, araştırma, genç bireylerde gelecek kaygısının azaltılmasında ve hayatın anlamının bulunmasında dindarlığın önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Dinin, bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayan bir kaynak olduğu bulgularla desteklenmiştir. Bu bağlamda, din psikolojisi alanında yürütülen araştırmalara katkı sağlayan bu çalışma, dindarlığın gençlerin geleceğe yönelik belirsizliklerle başa çıkmalarındaki rolünü ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın bulgularına dayanarak, aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Gençlerin geleceğe yönelik kaygılarını azaltmak ve manevi dayanıklılıklarını artırmak amacıyla eğitim kurumlarında dindarlık, manevi değerler ve anlam arayışı üzerine programlar düzenlenebilir.

Manevi danışmanlık ve psikolojik destek hizmetlerinin yaygınlaştırılması, gençlerin geleceğe dair kaygılarıyla başa çıkabilmelerine katkı sağlayabilir.

Geleceğe dair kaygılar ve dindarlık arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı bir şekilde ele almak adına, farklı yaş gruplarında ve kültürel bağlamlarda benzer araştırmalar yapılması literatürü zenginleştirebilir.



KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Achour, M., Souici, D., Bensaid, B., Binti Ahmad Zaki, N., & Alnahari, A. A. A. (2021). Coping with Anxiety During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Academics in the Muslim World. *Journal of Religion and Health*, 60(6), 4579-4599. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01422-3>
- Adler, A. (2014). *Yaşamın Anlamı ve Amacı* (11. bs).İstnbul, Say Yayınları.
- Ağılkaya Şahin, Z. (2010). İntihar ve Din: İntihar Girişiminde Bulunanlar Üzerine Empirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 173-202.
- Akgül, N. (2023). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Dershane Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı* [Yüksek Lisans]. Fırat Üniversitesi.
- Akıncı, A. (2005). Hayata Anlam Vermede Dini Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9).
- Albaum, G., & Peterson, R. A. (2006). Ethical Attitudes of Future Business Leaders: Do They Vary by Gender and Religiosity. *Business ve Society*, 45(3), 300-321. <https://doi.org/10.1177/0007650306289388>
- Al-Kreimeen, R., & Murad, O. (2022). Using Moodle in University Courses and Its Impact on Future Anxiety and Psychological Happiness. *Electronic Journal of e-Learning*, 20(2), pp171-179. <https://doi.org/10.34190/ejel.20.2.2077>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth Edition). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Anxiety Disorders*. (2023). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Arnett, J. J. (Ed.). (2007). *Encyclopedia of Children, Adolescents and The Media*. Sage Publ.
- Aslan, B. Y. (2015). Genç İşsizliğe Yönelik Alan Araştırması: Üniversite Öğrencileri Arasında Kaygı ve Umutsuzluk. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 6(2).
- Aydoğan, C. A. (2010). *Meaning of Life: As A Mental Concept* [Yüksek Lisans]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Aydoğan, Z. (2019). *Ergenlere Yönelik Din Eğitiminde Hayatın Anlamı (İmam Hatip Liseleri Düzce Örneği)* [Yüksek Lisans]. Hitit Üniversitesi.
- Aygün, M. (2014). *Öğrencilerin Yaşam Amaçlarıyla Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Ayhan, K. (2019). *Ortaya Çıkan Yeni Popüler Dini Öğeler ve Gençlerin Anlam Arayışı Arasındaki İlişki*. Bingöl Belediyesi Kültür Yayınları.
- Ayten, A. (2010). *Din Psikolojisi: Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar*. İz yayıncılık.
- Bahadır, A. (2021). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: [Logoterapik Bir Araştırma]* (5. Baskı). İnsan Yayınları.

- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü* (1. bs). Anı Yayıncılık.
- Baloğlu, S. (2022). *Gelecek Kaygısının Çevreci ve Teknolojik Tüketime Etkisinin X, Y, Z Kuşakları Açısından İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma* [Doktora]. İstanbul Üniversitesi.
- Baltacı, F., Üngüren, E., Avsalli, H., ve Demirel, O. N. (2012). *Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Eğitim Memnuniyetlerinin ve Geleceğe Yönelik Bakış Açılarının Belirlemesine Yönelik Bir Araştırma*.
- Banks, N. (2016). Youth Poverty, Employment and Livelihoods: Social and Economic Implications of Living with Insecurity in Arusha, Tanzania. *Environment and Urbanization*, 28(2), 437-454. <https://doi.org/10.1177/0956247816651201>
- Başoğlu, S. T. (2007). *Sınav Kaygısı ile Öz güven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi* [Yüksek Lisans]. Maltepe Üniversitesi.
- Baynal, F. (2021). *Ateizm ve Hayatın Anlamı* (1.Baskı). Emin Yayınları.
- Bayrak, S. B. (2018). *Ergenlerde Umutsuzluğun Benlik Saygısı ve Gelecek Kaygısı İle İlişkisi* [Yüksek Lisans]. Üsküdar Üniversitesi.
- Bilgin, A. (2014). Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştirel Bir Değerlendirme. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2).
- Blanchard, R. J. (2008). *Handbook of Anxiety and Fear* (1st ed). Academic Press.
- Bolat, C. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Adaylarının Spora Bağlılıklarının Gelecek Kaygısı Üzerindeki Etkisi* [Yüksek Lisans]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Broadbent, J., & Unerman, J. (2011). Developing the Relevance of The Accounting Academy: The Importance of Drawing from The Diversity of Research Approaches. *Meditari Accountancy Research*, 19, 7-21. <https://doi.org/10.1108/10222521111178600>
- Brown, B. B. (2004). Adolescents' Relationships with Peers. İçinde R. M. Lerner ve L. Steinberg (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology* (1. bs, ss. 363-394). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780471726746.ch12>
- Bush, W. S., & Tanenhaus, D. S. (2018). *Ages of Anxiety: Historical and Transnational Perspectives on Juvenile Justice* (2. bs). NYU Press.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2021). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (31. bs). Pegem Akademi.
- Canogulları, Ö. (2014). *İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları Ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Ceyhan, A. (2023). *Suriyeli Çocukların Yaşamış Olduğu Psikososyal Sorunlar Ve Gelecek Kaygısı: Ümraniye Örneği* [Yüksek Lisans]. Üsküdar Üniversitesi.
- Ceylan, U. E. (2018). *Ölümlülük Bilincinin Dini Başa Çıkma, Tanrı Algısı, Ölüm Kaygısı Ve Psikolojik İyi Olma İle İlişkisi* [Doktora]. Ankara Üniversitesi.
- Chirico, F. (2021). Spirituality to Cope with COVID-19 Pandemic, Climate Change and Future Global Challenges. *Journal of Health and Social Sciences*, 6(2), 151-158.
- Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları* (28. bs). Remzi Kitabevi.

- Çakmak, Ö., ve Hevedanlı, M. (2005). *Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. 4(14), 115-127.
- Çetinay Aydın, P. (2017). Kaygı ve Endişe. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 10(4), 228-236.
- Davis-Stober, C. P., & Regenwetter, M. (2019). The ‘Paradox’ of Converging Evidence. *Psychological Review*, 126(6), 865-879. <https://doi.org/10.1037/rev0000156>
- Dein, S., Cook, C. C. H., & Koenig, H. (2012). Religion, Spirituality, and Mental Health: Current Controversies and Future Directions. *Journal of Nervous ve Mental Disease*, 200(10), 852-855. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31826b6dle>
- Demirdağ, S., ve Kalafat, S. (2015). Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2). <https://doi.org/10.17679/iuefd.16250801>
- Donegan, E., & Dugas, M. J. (2012). Generalized Anxiety Disorder: A Comparison of Symptom Change in Adults Receiving Cognitive-Behavioral Therapy or Applied Relaxation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(3), 490-496. <https://doi.org/10.1037/a0028132>
- Durak, A., ve Palabıyıklıoğlu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Durkheim, É., Cosman, C., & Cladis, M. S. (2008). *The Elementary Forms of Religious Life*. Oxford University Press.
- Eagleton, T. (2008). *The Meaning of Life: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.
- Elkind, D. (1970). The Origins of Religion in the Child. *Review of Religious Research*, 12(1), Article 1.
- Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Directions. *Health Education ve Behavior*, 25(6), 700-720. <https://doi.org/10.1177/109019819802500603>
- Ember, C. R., & Ember, M. (Ed.). (2003). *Encyclopedia of Sex and Gender: Men and Women in The World's Cultures*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth And Crisis* (Reissued as Norton paperback 1994). W. W. Norton ve Company.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Feyzioğlu, İ. (2023). *Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ve Kariyer Seçimleri* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Forouhari, S., Hosseini Teshnizi, S., Ehrampoush, M. H., Malzomy Mahmoodabad, S. S., Fallahzadeh, H., Tabei, S. Z., Nami, M., Mirzaei, M., Namavar Jahromi, B., Ghani Dehkordi, J., & Kazemitabae, M. (2019). Relationship between Religious Orientation, Anxiety, and Depression among College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian Journal of Public Health*, 48(1), 43-52. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6401585/>
- Fradelos, E. C., Alikari, V., Vus, V., Papathanasiou, I. V., Tsaras, K., Tzavella, F., & Lekka, D. (2020). Assessment of the Relation Between Religiosity, Anxiety, Depression and

- Psychological Resilience in Nursing Staff. *Health Psychology Research*, 8(1).
<https://doi.org/10.4081/hpr.2020.8234>
- Frankl, V. E. (2016). *İnsanın Anlam Arayışı* (S. Budak, Çev.; 28. bs). Okuyan Us.
- Freud, S. (1975). *The Future of An Illusion*. Norton.
- Friedman, M. J., Keane, T. M., & Resick, P. A. (Ed.). (2007). *Handbook of PTSD: Science and Practice*. Guilford Press.
- G. Koenig, H., & Larson, D. B. (2001). Religion And Mental Health: Evidence For An Association. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 67-78.
<https://doi.org/10.1080/09540260124661>
- Gaudette, H., & Jankowski, K. R. B. (2013). Spiritual Coping and Anxiety in Palliative Care Patients: A Pilot Study. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 19(4), 131-139.
<https://doi.org/10.1080/08854726.2013.823785>
- Genç, G. (1989). Ergenlik (Puberte)'te Fizyolojik Değişiklikler. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2(5), 59-67.
- Glasheen, C., Batts, K., Karg, R., ve Hunter, D. (2016). *Impact of the DSM-IV to DSM-5 Changes on the National Survey on Drug Use and Health*.
- Głaz, S. (2019). The Relationship of Forgiveness and Values with Meaning in Life of Polish Students. *Journal of Religion and Health*, 58(5), 1886-1907.
<https://doi.org/10.1007/s10943-019-00860-4>
- Glock, C. Y. (1962). On The Study of Religious Commitment. *Religious Education*, 57(sup4), 98-110. <https://doi.org/10.1080/003440862057S407>
- Goldman, R. (1977). *Religious Thinking from Childhood to Adolescence* (Reprinted). Routledge and Kegan Paul.
- Göcen, G. (2011). Türkiye’de Din Psikolojisi Çalışmalarında Dindarlık ve Kaygı ilişkisi. *EKEV Akademi Dergisi*, 15(46), Article 46.
- Göcen, G. (2020). *Kavram Atlası: Din Psikolojisi I* (B. Akot, Ed.; 1. bs). Gazi Kitabevi.
- Greaves-Lord, K., Tulen, J., Dietrich, A., Sondeijker, F., van Roon, A., Oldehinkel, A., Ormel, J., Verhulst, F., ve Huizink, A. (2010). Reduced Autonomic Flexibility as A Predictor for Future Anxiety in Girls from The General Population: The Trails study. *Psychiatry Research*, 179(2), 187-193. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.04.014>
- Griez, E. J. L., Faravelli, C., Nutt, D., ve Zohar, J. (Ed.). (2010). *Anxiety Disorders: An Introduction to Clinical Management and Research*. Wiley.
- Gupta, G., Paruthi, M., ve Nijjer, S. (2023). *Religion and Consumer Behaviour: Influence of Religiosity and Culture on Consumption*. Routledge.
- Halama, P. (2002). On The Relationship Between Religiosity and Life Meaningfulness. *Archiv für Religionspsychologie / Archive for the Psychology of Religion*, 24, 218-233. JSTOR.
<http://www.jstor.org/stable/23912411>
- Halıcı Kurtulan, M., ve Kararımak, Ö. (2016). Ölüm Kaygısı, Tinsellik, Dindarlık Eğilimi ve Varoluş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(2), 163-187.
- Heidegger, M. (1988). *Being and Time*. Harper and Row.
- Hökelekli, H. (2003). *Din Psikolojisi*. Türkiye Diyanet Vakfı.

- Işık, Y. (2019). *Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Sosyal Dışlanma, Sosyal Kaygı, Cinsiyet Ve Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesi* [Yüksek Lisans]. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- James, W. (1997). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature* (Nachdr.). Penguin.
- Jiang, M., Gao, K., Wu, Z., & Guo, P. (2022). The Influence Of Academic Pressure On Adolescents' Problem Behavior: Chain Mediating Effects Of Self-Control, Parent–Child Conflict, And Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 13(954330), 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954330>
- Jim, H. S., Purnell, J. Q., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D., ve Andersen, B. L. (2006). Measuring Meaning in Life Following Cancer. *Quality of Life Research*, 15(8), 1355-1371. <https://doi.org/10.1007/s11136-006-0028-6>
- Kalat, J. W. (2007). *Biological Psychology* (9. bs). Thomson Wadworth.
- Karacan, M. (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Öfke Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Karakaş, A. C. (2013). Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı İle İlişkisi (Sakarya İli Örneği). *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1).
- Karlı, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Hayatın Anlamı Ve Dindarlık İlişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48, 169-201. <https://doi.org/10.17120/omuifd.718108>
- Kaya, D. (2023). *Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Kariyer Planları İle Gelecek Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Kaya, M., ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), Article 17.
- Kekes, J. (2000). The Meaning of Life. *Midwest Studies in Philosophy*, 24, 17-34. <https://doi.org/10.1111/1475-4975.00018>
- Kennerley, H. (2019). *Kaygı (Anksiyete)*. Kuraldışı Yayınları.
- Kierkegaard, S., Thomte, R., Hong, H. V., & Kierkegaard, S. (with Anderson, A. B.). (1980). *The Concept of Anxiety: A Simple Psychologically Orienting Deliberation on the Dogmatic Issue of Hereditary Sin*. Princeton University Press.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(17), 231-256.
- Koenig, H., McCullough, M., & Larson, D. (2001). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195118667.001.0001>
- Kohlberg, L. (1981). *The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and The Idea of Justice*. Harper and Row.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Altın Kitaplar Matbaası.
- Köroğlu, E., American Psychiatric Association, ve DSM-5 Task Force. (2014). *DSM-5 Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*. HYB Yayıncılık.

- Kula, K. Ş., ve Saraç, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.
- Lazarus, R. S. (1994). *Emotion and Adaptation* (1. paperback ed). Oxford University Press.
- Marcia, J. E. (with Waterman, A. S., Matteson, D. R., Archer, S. L., ve Orlofsky, J. L.). (1993). *Ego Identity: A Handbook for Psychosocial Research* (1st ed). Springer New York.
- Martin, N. M., Runzo, J., & Varim, G. (2002). *Dünya dinlerinde hayatın anlamı = The meaning of life in the world religions*. Say.
- Martínez-Iñigo, D., Totterdell, P., Alcover, C. M., ve Holman, D. (2007). Emotional Labour and Emotional Exhaustion: Interpersonal and Intrapersonal Mechanisms. *Work ve Stress*, 21(1), 30-47. <https://doi.org/10.1080/02678370701234274>
- Mathers, D. (2001). *An Introduction to Meaning and Purpose in Analytical Psychology*. Brunner-Routledge.
- Mistry, R. S., & Elenbaas, L. (2021). It's All in the Family: Parents' Economic Worries and Youth's Perceptions of Financial Stress and Educational Outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(4), 724-738. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01393-4>
- Molden, D. C., & Dweck, C. S. (2006). Finding "Meaning" in Psychology: A Lay Theories Approach to Self-Regulation, Social Perception, and Social Development. *American Psychologist*, 61(3), 192-203. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.192>
- Morin, A. (2019). *How to Talk to Teens About Common Fears*. <https://www.understood.org/articles/en/helping-teens-deal-with-fears-about-the-future>
- Morris, T. L., & March, J. S. (Ed.). (2004). *Anxiety Disorders in Children and Adolescents* (2nd ed). Guilford Press.
- National Research Council & Institute of Medicine (Ed.). (2011). *The Science of Adolescent Risk-Taking: Workshop Report*. National Academies Press.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2010). *Development Through Life: A Psychosocial Approach* (11. bs). Wadsworth, Cengage Learning.
- Nietzsche, F., Kaufmann, W. A., Hollingdale, R. J., & Nietzsche, F. (1968). *The Will To Power* (Vintage Books ed). Vintage Books.
- Ok, Ü. (2011). Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 528-549.
- Onur, B. (1980). Ergenlikte Kaygı ve Korkular. *Eğitim ve Bilim*, 5(28).
- Oral Kara, N., Akın, G., ve Alp, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi*, 2(2), 150-169.
- O'Regan, K. M., & Quigley, J. M. (1998). Where Youth Live: Economic Effects of Urban Space on Employment Prospects. *Urban Studies*, 35(7), 1187-1205. <https://doi.org/10.1080/0042098984556>
- Öncül, R. (2000). *Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Özer, E. (2022). *Lise Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı ve Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yozgat İli Boğazlıyan İlçesi Örneği* [Yüksek Lisans]. Girne Amerikan Üniversitesi.
- Özkan, Ö. (2023). *Genç Yetişkinlerde Gelecek Kaygısı Ve Bu Dönemde Algılanan Sosyal*

- Desteğin Depresyona Etkisi* [Yüksek Lisans]. Üsküdar Üniversitesi.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (Ed.). (2005). *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice*. Guilford Press.
- Parlak, F. (2023). *Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı İle Sigara Kullanımının Değerlendirilmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Parlaz, E. A., Tekgün, N., Karademirci, E., ve Öngel, K. (2016). Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*, 3(4).
- Piaget, J. (1999). *The Psychology of Intelligence* (Repr. [d. Ausg.] 1950). Routledge.
- Pulat, N. (2011). *Ebeveynlerin Uyguladığı Psikolojik Kontrolün Ergenlerin Depresyon, Kaygı Ve Öfke Belirtileri Üzerindeki Etkisi: Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolü* [Yüksek Lisans]. Hacettepe Üniversitesi.
- Ream, G. (2017). *Religions Role in The Development of Youth*. Cornell University.
- Saraç, T. (2015). *Ahi Evran Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Ve Umutsuzluklarının İncelenmesi* [Yüksek Lisans]. Ahi Evran Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Sartre, J.-P., Kulka, J., Elkaïm-Sartre, A. & Sartre, J.-P. (1946). *Existentialism is a Humanism*. Yale University Press.
- Sayar, K., ve Dinç, M. (2008). *Psikolojiye Giriş* (11. bs). Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Schultz, W. (1991). Çağdaş Felsefede Kaygı Sorunu. İçinde *Korku ve Kaygı*. Metis.
- Sevinç, K. (2020). *Kavram Atlası: Din Psikolojisi 2* (B. Akot, Ed.; 1. bs). Gazi Kitabevi.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (with Göz, İ.). (2016). *Psikolojide Araştırma Yöntemleri* (10. bs). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Shreve-Neiger, A. K., & Edelstein, B. A. (2004). Religion and Anxiety: A Critical Review of The Literature. *Clinical Psychology Review*, 24(4), 379-397. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.02.003>
- Smith, C. (2009). *Moral, Believing Animals: Human Personhood and Culture* (First issued as paperback). Oxford University Press.
- Smith, C., & Denton, M. L. (2005). *Soul Searching: The Religious And Spiritual Lives Of American Teenagers*. Oxford University Press.
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The Etiology of Social Anxiety Disorder: An Evidence-Based Model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50-67. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.06.007>
- Sprich, S. E., & Safren, S. A. (2020). *Overcoming ADHD in Adolescence: A Cognitive Behavioral Approach - Therapist Guide*. Oxford University Press.
- Stein, & Hollander, E. (Ed.). (2002). *The American Psychiatric Publishing Textbook of Anxiety Disorders* (1. bs). American Psychiatric Pub.
- Stein & Stein, D. J. (2008). Social Anxiety Disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115-1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Steinberg, L. D. (2020). *Adolescence* (Twelfth edition). McGraw-Hill Education.

- Sternthal, M. J., Williams, D. R., Musick, M. A., & Buck, A. C. (2010). Depression, Anxiety, and Religious Life: A Search for Mediators. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(3), 343-359. <https://doi.org/10.1177/0022146510378237>
- Su, M. (2024). A Qualitative Study on Adolescent Religious Experiences. *İnönü University International Journal of Social Sciences (INIJOSS)*, 13(1). <https://doi.org/10.54282/inijoss.1452853>
- Şahin, H. E., ve Ediboğlu, G. O. (2022). Obsesif Kompulsif Bozukluk: Kısa Bir Gözden Geçirme. *Çukurova Tıp Öğrenci Dergisi*, 2(2), 51-58.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), Article 10.
- Şentürk, H., ve Yakut, S. (2014). Hayatın Anlamı VE Din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 33, 16.
- Tarhan, N. (2010). *Duyguların Dili: Duygusal Zekaya Yeni Bir Yorum* (7. bs). Timaş Yayınları.
- TDK. (2022). *Dindarlık Kavramı*. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=dindar>
- Tekeli, T. N. (2022). *Gelecek Kaygısının Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ve Romantik İlişkilere Etkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Temel, S. (2019). *Medeni Durumun Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyine Etkisi: Bir Meta Analiz Çalışması* [Yüksek Lisans]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Tommasi, L., Peterson, M. A., & Nadel, L. (2009). *Cognitive Biology: Evolutionary and Developmental Perspectives on Mind, Brain and Behavior*. MIT press.
- Tosun, Ü., ve Zorlu, A. (2019). İlkokul 3. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Folklor/ Edebiyat Dergisi*, 25(97). <https://doi.org/10.22559/folklor.978>
- Tsang, S. K. M., Hui, E. K. P., & Law, B. C. M. (2012). Positive Identity as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review. *The Scientific World Journal*, 2012, 1-8. <https://doi.org/10.1100/2012/529691>
- Tümer, G. (1994). Din. İçinde *TDV İslâm Ansiklopedisi* (C. 9, ss. 312-320). Türkiye Diyanet Vakfı. <https://islamansiklopedisi.org.tr/din>
- Türköz, O., Bektaş, M., ve Çiçek, H. (2021). Lisansüstü Eğitim Alan Bireylerde Gelecek Kaygısı. *Bucak İşletme Fakültesi Dergisi*, 4(2), 132-152.
- Usta, P. (2023). *Bireylerin Yaşadıkları Yer, Ekonomik, Eğitim, Cinsiyet, Medeni Durumlarına Göre Yaşam Doyumları Ve Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırılması* [Yüksek Lisans]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Usta, S. N. (2024). *Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı İle Umut Ve Azim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans]. Gazi Üniversitesi.
- Uyanık, H. B. (2023). *Büyükşehirde Yaşayan Üniversite Öğrencilerinde Güncel Ekonomik Durumdan Endişelenme, Gelecek Kaygısı, Anksiyete Ve Depresyon İlişkisinin Değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans]. Antalya Bilim Üniversitesi.
- Vygotsky, L. S., & Cole, M. (1981). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes* (Nachdr.). Harvard Univ. Press.
- Wachholtz, A. B., Pearce, M. J., & Koenig, H. (2007). Exploring the Relationship between Spirituality, Coping, and Pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 311-318.

<https://doi.org/10.1007/s10865-007-9114-7>

- Wagener, L. M., Furrow, J. L., King, P. E., Leffert, N., & Benson, P. (2003). Religious Involvement and Developmental Resources in Youth. *Review of Religious Research*, 44(3), 271. <https://doi.org/10.2307/3512387>
- Walker, A. R. (2020). "God Is My Doctor": Mindfulness Meditation/Prayer as A Spiritual Well-Being Coping Strategy for Jamaican School Principals to Manage Their Work-Related Stress and Anxiety. *Journal of Educational Administration*, 58(4), 467-480. <https://doi.org/10.1108/JEA-06-2019-0097>
- Walker, J., & Shepherd, W. (2001). Anxiety Disorders: A Nation-Wide Survey of Treatment Approaches Used by Physiotherapists. *Physiotherapy*, 87(10), 536-548. [https://doi.org/10.1016/S0031-9406\(05\)65452-1](https://doi.org/10.1016/S0031-9406(05)65452-1)
- Weiner, I. B. (Ed.). (2003). *Handbook of Psychology: Developmental Psychology* (C. 6). John Wiley ve Sons.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1995). *Overcoming the odds: High Risk Children from Birth to Adulthood* (3rd print). Cornell University Press.
- WHO. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. WHO. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>
- William C, S., Megan J, W., Lindsay A, N., & Jeanette A, S. (2019). Review of the Effect of Religion on Anxiety. *International Journal of Depression and Anxiety*, 2(2). <https://doi.org/10.23937/2643-4059/1710016>
- Winston, S. & Seif, M. N. (2022). *Overcoming Anticipatory Anxiety: A CBT Guide for Moving Past Chronic Indecisiveness, Avoidance, ve Catastrophic Thinking*. New Harbinger Publications.
- Yalom, I. (2017). *Varoluşçu Psikoterapi*. Kabalcı Yayınevi.
- Yapıcı, A. (2021). *Ruh Sağlığı ve Din: Psikososyal Uyum ve Dindarlık* (3. bs). Karahan Yayınları.
- Yıldız, M. (2014). *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık* (2. bs). İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Youth and the 2030 Agenda for Sustainable Development | United Nations For Youth*. (2018). <https://www.un.org/development/desa/youth/world-youth-report/wyr2018.html>
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik Çağı/Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar* (12. bs). Özgür Yayınları.
- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, Measurement and Preliminary Research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)





Ek.1- Veli/ Vasi Onay Formu



VELİ / VASİ ONAY FORMU

Tarih: .../.../20..

Bu çalışma, Yalova Üniversitesi Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Rumeysa Biçer tarafından yürütülen bir anket çalışmasıdır. Bu çalışmanın amacı 15-24 yaş arası gençlerde gelecek kaygısı ve hayatın anlamı ilişkisinde dindarlığın rolünün incelenmesidir. Bu amaçla velisi /vasisi olduğunuz kişinin bazı soruları cevaplandırmasına ve anketleri doldurmasına ihtiyaç duymaktayız. Uygulama tahminen 7 dakika sürecektir.

Velisi / vasisi olduğunuz kişinin çalışmaya katılımının onun fiziksel, zihinsel ve psikolojik gelişimine hiçbir olumsuz etkisi olmayacağından emin olabilirsiniz. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma öncesinde velisi / vasisi olduğunuz kişinin de sözel olarak rızası alınacaktır. Velisi /vasisi olduğunuz kişinin vereceği cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra da dilediğiniz zaman velisi / vasisi olduğunuz kişinin çalışmadan ayrılma hakkı bulunmaktadır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak ve sorularınız için Rumeysa Biçer ile iletişim kurabilirsiniz.

Desteginiz için teşekkür ederiz.

Rumeysa Biçer
Yalova Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

Yukarıda açıklamasını okuduğum çalışmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın velisi / vasisi olduğum kişinin katılmasını kabul ediyorum.

Veli/ Vasi Adı Soyadı
İmza

Ek.2- Kişisel Bilgi Formu

Gençlerde Gelecek Kaygısı ve Hayatın Anlamı İlişkisinde Dindarlığın Rolü

Sayın Katılımcı,

Bu formda bilimsel bir çalışmada kullanılmak üzere oluşturulan birtakım maddeler bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz çalışmanın güvenilir ve geçerli sonuçlar vermesi bakımından çok önemlidir. Lütfen aşağıda size verilen her bir maddeyi dikkatlice okuyup size en uygun ifadeyi (X) işareti ile belirtiniz. Tek yanıt vermeye ve boş soru bırakmamaya dikkat ediniz. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek

Yaşınız?

Eğitim düzeyiniz:

- () Okur Yazar değil
- () İlköğretim
- () Ortaöğretim
- () Lisans
- () Lisans üstü
- () Diğer...

Medeni durumunuz :

- () Bekar

- ☐ Evli
- ☐ Boşanmış
- ☐ Dul

Mesleğiniz?

- ☐ Öğrenci
- ☐ Memur
- ☐ İşçi
- ☐ Ev hanımı
- ☐ Serbest meslek
- ☐ Diğer...

Gelir düzeyiniz ?

- ☐ Çok iyi
- ☐ İyi
- ☐ Orta
- ☐ Düşük
- ☐ Çok düşük

Dindarlık düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Çok dindar
- ☐ Dindar
- ☐ Biraz dindar
- ☐ Dindar değil/dine ilgisiz

Ek.3- Yaşamın Anlamı Ölçeği

Lütfen her cümleyi dikkatle okuyarak o ifadenin sizin için ne kadar doğru ya da yanlış olduğunu işaretleyiniz.

		Kesinlik leDoğru Değil (1)	Çoğunluk laDoğru Değil(2)	Kism en Doğr u Değil (3)	Kararsız m(4)	Kisme n Doğru (5)	Çoğunluk laDoğru (6)	Kesinlikl eDoğru (7)
1	Yaşamımın anlamını anlıyorum.	()	()	()	()	()	()	()
2	Yaşamımı anlamlı hissettirecek bir şey arıyorum.	()	()	()	()	()	()	()
3	Sürekli, yaşamımın amacını arıyorum.	()	()	()	()	()	()	()
4	Yaşamımın net bir amacı var.	()	()	()	()	()	()	()
5	Neyin yaşamımı anlamlı kıldığını iyi bilirim .	()	()	()	()	()	()	()
6	Beni tatmin edecek bir yaşam amacı keşfettim.	()	()	()	()	()	()	()
7	Yaşamımı önemli hissettirecek şeyi sürekli arıyorum.	()	()	()	()	()	()	()
8	Ben, yaşamımın amacını veya misyonunu (görev)arıyorum.	()	()	()	()	()	()	()
9	Yaşamımın net bir amacı yoktur.	()	()	()	()	()	()	()
10	Yaşamın anlamını arıyorum.	()	()	()	()	()	()	()

Ek.4- Dini Tutum Ölçeği

	DİNİ TUTUM ÖLÇEĞİ	Tamamen katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Kararsızım	Büyük oranda	Tamamen katılmıyorum
	Bu anket yüksek lisans tez çalışması için siz öğrencilere uygulanmaktadır. Soru maddelerini size uygun olup olmadurumuna göre karşıdaki kutucuklara (x) işareti koyarak cevaplandırabilirsiniz. Her soru için yalnızca bir seçeneği işaretleyiniz. Vereceğiniz içten cevaplar için teşekkür ederim.					
1	İnandığım dinin gereklerini yerine getirmeye çalışırım.					
2	Yaşantımın dini değerlere uygun olup olmadığına dikkat ederim.					
3	Ezan, dua veya ayet gibi dini okumaları dinlediğimde duyulanırım.					
4	Dini etkinliklere katıldığımda gerçekten zevk alırım.					
5	Dinin gereksiz olduğunu düşünüyorum.					
6	Dini inancın insanlara yararından çok zararı olduğunu düşünüyorum.					
7	Allah'ın bana çok yakın olduğunu hissediyorum.					
8	Zor zamanlarda Allah'ın bana yardım ettiğini düşünüyorum.					

Ek.5- Beck Umutsuzluk Ölçeği

CÜMLELER	EVET	HAYIR
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum		
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum		
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.		
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11. Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.		
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15. Geleceğe büyük inancım var.		



ÖZGEÇMİŞ

İlk ve orta eğitimini İstanbul’da, 2020 yılında lisans eğitimini Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde tamamladı. Yalova Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri Din Psikolojisi Ana Bilim Dalında yüksek lisansına başladı. “Gençlerde Gelecek Kaygısı ve Hayatın Anlamı İlişkisinde Dindarlığın Rolü” başlıklı yüksek lisans tezi BAP projesi olarak kabul edildi. Çeşitli sempozyumlarda sunduğu yayınlanmış tam metin bildirilerine ek olarak 3 adet basılmış kitap bölümü bulunmaktadır. Akademik gelişim sürecine Manevi Danışmanlık, Din Psikolojisi, İslami Psikoloji ve Tasavvuf Psikolojisi alanlarında devam etmektedir.

TEZDEN TÜRETİLEN YAYIN VE ESERLER

Biçer, R. (2023). Gençlerde Gelecek Kaygısı ve Dindarlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. R. Akkır ve M. Üzümcü (Ed.), *Anlam Arayışında Gençlik ve Din* içinde (95-117). Ensar Neşriyat.

DİĞER YAYIN VE ESERLER

Biçer, R. (2024). *Az Gelişmiş Ülkelerde Çocukların Ruh Sağlığı: Avrupa Türklerinin İnsani Yardım Faaliyetlerinin Psikolojik Etkileri,*” 13. Din Görevlileri Sempozyumu: Ailede Çocuk, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, Türkiye.

Biçer, R. (2024). Büyük Britanya’da Bir İslam Merkezi: Doğu Londra Camii ve Fonksiyonları. *Dünden Bugüne Cami ve Fonksiyonları* içinde (223-237). Ankara: T.C. Cumhurbaşkanlığı Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Biçer, R. (2024). İntihara Yönelik Manevi Danışmanlığın Dini Kaynakları. M. Atak ve S. Bulut (Ed.) *Maneviyat Psikolojisi VI* içinde (67-101). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.