

Genç Yetişkinlerde Maneviyat ve Sıkıntıya Dayanma (Erzurum Örnekleme)

Büşra TAŞKIN*¹  Nakşiyeye Yasemin ANGIN² 

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Atatürk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Erzurum, Türkiye
Master's Student, Atatürk University, Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion, Erzurum, Türkiye
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7647-6202> | ROD ID: <https://ror.org/03je5c526> | busrataskin987@gmail.com

*Corresponding Author/Sorumlu Yazar

² Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Erzurum, Türkiye
Assoc. Prof., Atatürk University, Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion, Erzurum, Türkiye
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9730-6027> | ROD ID: <https://ror.org/03je5c526> | yasemin.angin@atauni.edu.tr

Makale Bilgileri

Öz

Makale Geçmişi

Geliş: 07.03.2024

Kabul: 17.11.2024

Yayın: 30.12.2024

Anahtar Kelimeler:

Din Psikolojisi,
Sıkıntıya dayanma,
Maneviyat,
Genç yetişkin,
Başa çıkma.

Bu çalışmanın amacı 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin, maneviyat ve sıkıntıya dayanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın yürütülmesi için Atatürk Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurul Başkanlığından (27.11.2023 tarihli ve E-88656144-000-2300378465 sayılı) etik onay alınmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama ve betimsel tarama kullanılmıştır. 247 (%57,8) kadın, 180 (%42,2) erkek olmak üzere toplam 427 kişiye tesadüfi örnekleme tekniği ile ulaşılarak maneviyat ve sıkıntıya dayanma ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 27 programı ile analiz edilmiştir. Yapılan T- Testi, ANOVA ve Kruskal Wallis analizi sonucunda maneviyat, sosyodemografik değişkenlerden cinsiyet ve medeni durum değişkeni açısından farklılaşırken; sıkıntıya dayanma, yalnızca eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda da maneviyat ve sıkıntıya dayanma arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yerel literatür incelendiğinde maneviyat ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkiyi ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bu araştırma, genç yetişkinlerle yapılacak olan muhtemel diğer çalışmalarda veri sunacak olması bakımından önemlidir. Araştırmanın bulguları ışığında da genç yetişkinlerin maneviyat düzeylerini artırarak zorlu yaşam durumlarını daha iyi yönetebilmeleri için manevi odaklı bir müdahale programı geliştirilmesi önerilmiştir.

Spirituality and Distress Tolerance in Young Adults (Erzurum Sample)

Article Info

Abstract

Article History

Received: 07.03.2024

Accepted: 17.11.2024

Published: 30.12.2024

Keywords:

Psychology of religion,
Distress tolerance,
Spirituality,
Young adult,
Coping.

The aim of this study is to examine the relationship between spirituality and distress tolerance levels among young adults between the ages of 18-35. Ethical approval for the conduct of the research was obtained from the Atatürk University Social and Human Sciences Ethics Committee (dated 27.11.2023 and numbered E-88656144-000-2300378465). Relational survey and descriptive survey methods from quantitative research methods were used in the study. The sample consisted of 427 participants, including 247 women (57.8%) and 180 men (42.2%), who were selected using a random sampling technique. Data were collected using the Spirituality and Distress Tolerance Scale. The data collected were analyzed using IBM SPSS Statistics 27 program. According to the result of the T-Test, ANOVA, and Kruskal Wallis analysis, spirituality differed in terms of sociodemographic variables of gender and marital status; while distress tolerance differed significantly only in terms of education level variable. The correlation analysis indicated a positive relationship between spirituality and distress tolerance. A review of the local literature revealed that spirituality has not been addressed in the context of distress tolerance, suggesting that this study may contribute to the existing body of knowledge. At the same time, this research is important in terms of providing data for other possible studies to be conducted with young adults. In light of the findings of the research, it has been suggested to develop a spiritually focused intervention program to help young adults better manage challenging life situations by increasing their spirituality levels.

Atf/Citation: Taşkın, Büşra – Angin, Nakşiyeye Yasemin. "Genç Yetişkinlerde Maneviyat ve Sıkıntıya Dayanma (Erzurum Örnekleme)". *Akif* 54/2 (2024), 234-257. <https://doi.org/10.51121/akif.2024.65>



"This article is licensed under a **Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License** (CC BY-NC 4.0)" / Bu makale, **Atf-GayriTicari (CC BY-NC 4.0) Uluslararası Lisansı** altında lisanslanmıştır."

Giriş

Hayatın merkezinde olan insan, araştırmacıların yegâne konularından birisini oluşturmuştur. İnsanı daha iyi anlayabilmek adına gelişim psikologları, yaşam serüvenini bazı dönemlere ayırmış ve bu dönemlere farklı isimlendirmeler yaparak her dönemin temel özelliklerini betimlemişlerdir. Bu dönemlerden biri de genç yetişkinlik dönemidir. Yetişkinlik, insanın gençlik yıllarında başlayıp hayatının sonuna kadar devam eden geniş bir dönemi kapsamaktadır.¹ Genç yetişkinlik ise yetişkinliğin ilk aşamasını oluşturmaktadır. Bizatihi genç yetişkinlik döneminin tek ve genel geçer bir aralığı bulunmamaktadır. Zira kültürden kültüre ve coğrafyadan coğrafyaya bu aralık farklılaşmaktadır. Aynı zamanda ergenlik döneminin hangi yaş aralığında sona erdiği de net olmadığı için sonrasında gelen genç yetişkinlik döneminin başlangıç yaşı hakkındaki görüşler de değişebilmektedir. Örneğin, her gelişim evresinin kendisine özgü yapısını oluşturan psikolojik faktörlere, sosyal gruplara, ait olunan kurumun özelliğine ve de sahip olunan rollere göre farklılık arz ettiğini ifade eden Levinson, gelişimi belli dönemlere ayırmış ve genç yetişkinliği aynı zamanda erken yetişkinlik olarak tanımlayarak bu dönemin 22-40 yaşlarını kapsadığını ifade etmiştir.² Havighurst ise bu dönemi 18-30 yaş ile sınırlı tutarak her gelişim döneminde bireylerin yerine getirmesi gereken ödevlerden bahsetmiştir.³ Bireyin gelişiminin yaşam boyu olduğunu söyleyen Erikson ise gelişim dönemini sekiz evreye ayırmış ve bu evrelerin her birinde bireyin gerçekleştirilmesi gereken hedefe yer vermiştir. Genç yetişkinlik dönemi ise Erikson'un psikososyal kuramında "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" döneminin içerisinde yer almakta ve bu dönem, kimlik karmaşasının yaşandığı ergenlik döneminden sonra, üretkenlik ve durgunluk döneminin yaşandığı orta yetişkinlikten önce gelmektedir.⁴

Her ne kadar bu yaş aralıkları kuramcılar tarafından farklılaşsa da dönem itibarıyla ergenlikten çıkılan ve yetişkinliğe adım atılan bir dönemi ifade ettiği için özellikler benzeşmektedir. Bu dönemin temel özelliklerinden bazıları şunlardır: Genç yetişkin toplumsal hayata tam olarak atıldığı için çevresindeki insanların beklentileriyle karşılaşır. Örneğin bu beklentiler; işe girme, yuva kurma, askere gitme gibi beklentilerdir.⁵ Ülkemizde ise 18- 35 yaş arasındaki genç yetişkinlerin üniversite sınavına hazırlanma, askere gitme, işe girme, yuva kurma gibi görevlerle karşı karşıya olduğunu görmekteyiz. Bu beklentilere ek olarak Havighurst; eşle yaşamayı öğrenme, evlilik sorumluluğunu üstlenme, çocuk sahibi olma ve çocuğun sorumluluğunu üstlenme görevlerini ilave etmiştir.⁶ Zira bu dönemde artık ergenlikten çıkan, yetişkinliğe adım atan, bazı sorumlulukları yüklenmek durumunda kalan genç yetişkin, sosyal hayata önceki dönemlerden daha yakın bulunur ve hayatın gerçekleriyle karşılaşır. Hayat ise tekdüze bir seyirde devam etmez ve bazen insanın karşısına olumsuz yaşam durumlarını çıkartabilmektedir. Olumsuz yaşam durumları da gençler için akademik problem, ekonomik kriz, doğal afet ve yas gibi travmatik olaylar olabilmekte ve de bu olaylar karşısında genç, sosyal ve psikolojik desteğe ihtiyaç duyabilmektedir.⁷ Çünkü olumsuz yaşam

¹ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı, 2018), 281.

² Daniel J. Levinson, "A Conception of Adult Development", *American Psychologist* 41/1 (Ocak 1986), 3-13.

³ Robert J. Havighurst, *Developmental Tasks and Education* (New York: McKay, 1972), 83.

⁴ Erik H. Erikson, *İnsanın 8 Evresi*, çev. Gonca Akkaya (İstanbul: Okuyan Us Yayın, 2018), 164.

⁵ Ümmühan Deniz Çakır, *Genç Yetişkin Öğrenenlerin Yabancı Dil Öğrenme Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Bartın: Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022).

⁶ Havighurst, *Developmental Tasks and Education*, 85-89.

⁷ İdil Aksöz Efe, "Olumsuz Yaşam Olayları, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma, Ruminasyon ve Stres Arasındaki İlişki", *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)* 51/2 (01 Ağustos 2018), 95-119.

durumları, bireylerin ruhsal sağlığını etkileyebilmekte ve olumsuz sonuçlar ile sıkıntılara yol açabilmektedir.⁸

Bu minvalde sıkıntı, bireydeki kaygı, korku, anksiyete gibi içsel etmenler ile ekonomik ve toplumsal problemler gibi dışsal etmenlerden kaynaklanabilen varoluşsal bir boşluğu ve anlamsızlığı ifade etmektedir.⁹ Sıkıntıya dayanma ise olumsuz yaşam durumuyla karşılaşan insanın bu yaşantıyı göğüslemesi ve buna dayanma kapasitesini ifade etmektedir.¹⁰ Sıkıntıya dayanma, duygusal, bilişsel ve fiziksel yönden bir meta-duygu olarak karşımıza çıksa da genellikle duygusal yönü ağır basmakta ve bireysel farklılıklarla ilişkili olup kişiden kişiye farklılık arz edebilmektedir.¹¹ Dolayısıyla bazı insanlarda sıkıntıya dayanma kapasitesi yüksek olabilirken bazı insanlarda ise düşük olabilmektedir. Literatür incelendiği zaman sıkıntıya dayanma, çeşitli değişkenlerle birlikte ele alınmış ve o değişkenlerle arasında negatif ya da pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin çeşitli araştırmalarda sıkıntıya dayanma anksiyete¹², belirsizliğe tahammülsüzlük¹³, travma sonrası stres belirtileri¹⁴ değişkenleriyle çalışılmış ve aralarında negatif yönde korelasyon olduğu görülmüştür. Negatif yönde ilişkiye ulaşılan bu çalışmaların yanında duygusal öz yeterlilik¹⁵, akademik ortalama¹⁶, psikolojik sağlamlılık¹⁷ gibi değişkenlerle yapılan çalışmalarda da sıkıntıya dayanma ile aralarında pozitif yönde korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu ve benzeri çalışmalar göstermektedir ki sıkıntıya dayanma çok boyutlu bir olgudur ve çeşitli değişkenleri etkileyebilmekte ve onlardan etkilenebilmektedir.

Gelişim dönemi itibariyle yukarıda sıralanan sorumlulukları ve beklentileri yüklenen genç yetişkinlerin karşı karşıya kaldıkları sıkıntı durumunda bu sıkıntıyı nasıl göğüsledikleri ve bunu yaparken hangi başa çıkma araçlarını kullandıkları hem ilgili dönemi daha iyi anlayabilmek adına hem de kullandıkları başa çıkma araçlarını tanıyabilmek adına önemli olacaktır. Genç yetişkinin sıkıntıyla başa çıkarken kullandığı araçların ne olduğu da kişiden kişiye değişebilmektedir. Örneğin genç yetişkinlerde iyi oluşun belirleyicileri olarak başa çıkma stratejilerinin incelendiği çalışmada duygusal odaklı ve problem odaklı başa çıkma stillerinden bahsedilmiş ve bireyin amacı ne ise başa çıkma stratejisinin de ona göre şekillendiği ifade edilmiştir.¹⁸ Pargament vd.'nin çalışmasında ise bireylerin başa çıkmalarına yardımcı olması amacıyla dinin ve dini uygulamaların yaygın olarak kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer

⁸ Sarah Lock vd., "Secondary Stressors and Extreme Events and Disasters: A Systematic Review of Primary Research From 2010-2011", *Plos Currents* 4 (29 Ekim 2012), 1-16.

⁹ Oğuz Öcal, "Sıkıntı Kavramı ve Bir Küçük Burjuvanın Gençlik Yılları Romanı", *Karadeniz Araştırmaları* 28/28 (01 Ağustos 2011), 151-164.

¹⁰ Jeffrey S. Simons- Raluca M. Gaher, "The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure", *Motivation and Emotion* 29/2 (01 Haziran 2005), 83-102.

¹¹ Simons - Gaher, "The Distress Tolerance Scale".

¹² Yılmaz Onur, *Üniversite Öğrencilerinde Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasındaki İlişide Bilişsel Davranışsal Kaçınma ve Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü* (Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021).

¹³ Ayça Nur Dişkaya, *Genç Yetişkinlerin Hayata Verdikleri Anlamların Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Etkileri* (Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020).

¹⁴ Cansu Dağdemir, *Travmatik Deneyimleri Olan Bireylerin Duygusal Sıkıntı Toleransı ve Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki* (İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021).

¹⁵ Zeynep Akkuş Çutuk, "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-Yeterlilik ile Sıkıntıya Dayanma Düzeyi İlişkisi", *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 7/3 (24 Haziran 2019), 211-218.

¹⁶ Asiye Nur Nihan Yurdakul vd., "Üniversite Öğrencilerinde Ertelemeciliğin Rahatsızlığa Dayanıksızlıkla İlişkinin İncelenmesi", *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 6/3 (2017), 123-132.

¹⁷ Dilara Kazancı- Berna Akçınar, "Korkunun Psikolojik Sağlamlılık Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Adil Dünya İnancı ve Sıkıntıya Tolerans", *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi* 58 (27 Haziran 2023), 201-214.

¹⁸ Teresa Mayordomo-Rodríguez vd., "Coping Strategies as Predictors of Well-Being in Youth Adult", *Social Indicators Research* 122/2 (01 Haziran 2015), 479-489.

şekilde, maneviyatın da bireylerin sorunlarının çözümünde rehberlik ederek, duygusal güvence sağlayarak, kişisel sınırları belirleyerek ve problemleri olumlu bir şekilde ele alarak başa çıkma aracı olarak kullanıldığı ifade edilmiştir.¹⁹ Bu işlemlere ilave olarak, yapılan araştırmalar maneviyat ve dindarlığın genel anlamda hem ruh sağlığını hem de beden sağlığını olumlu yönde etkilediğini, bireye bir anlam inşa ederek belirsizlikten ve olası ruhsal/bedensel problemlerden koruduğunu ve imtihan bilinciyle kaygıyı azalttığını göstermektedir.²⁰ Bu yönüyle de maneviyatın sıkıntıya dayanmada pozitif yönde işlevi olduğu düşünülmektedir.

Tüm bu işlemlere sahip olan maneviyat, Arapça kökenli bir kavram olup, hayatta anlam arama, aşkın bir varlığa karşı bağlanma hissi, gizemli bir varlığa saygı gibi manaları ihtiva etmektedir.²¹ Elbette ki bu manaları ihtiva eden maneviyatın bir başa çıkma aracı olarak kullanılma noktasında insanların onu kullanmak için istekli olup olmaması önemli bir noktadır.²² Zira yurt içindeki ve yurt dışındaki çalışmalar değerlendirildiğinde maneviyatın baş etmeyi sağlamada bir araç olduğu ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği görülmekte olup insanların onu başa çıkma aracı olarak kullanmalarında istekli olduğu görülmektedir. Örneğin Şimşir vd. tarafından yapılan araştırmada, manevi deneyim ve sorundan kaçınma ve soruna yaklaşma arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve manevi deneyimin stresle başa çıkmanın yordayıcılarından biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²³ Bir başka araştırmada ise Covid 19 salgınına yakalanan kişilerin maneviyata yönelmelerinde artış gözlemlenmiş ve başa çıkma yöntemi olarak duaya sarıldıkları ortaya çıkmıştır.²⁴ Hemodiyaliz hastalarıyla yapılan bir başka araştırmada ise hastaların birçoğunda manevi ilerleme gözlemlenmiş ve de dini bir başa çıkma aracı olarak kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.²⁵ Hem ülkemizde hem de dünyada yapılmış olan araştırmalar baz alınarak yapılan dindarlık, maneviyat, ruh ve beden sağlığı ilişkisi üzerine yapılan bir çalışmada, dindarlık ve maneviyatın ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği görülmüştür.²⁶ Paylaşılan bu ve benzeri çalışmalardan hareketle maneviyatın olumsuz yaşam durumlarıyla başa çıkmada bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Bu araştırmada ise maneviyat ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişki incelenirken bağımsız değişken olarak maneviyat, bağımlı değişken olarak ise sıkıntıya dayanma ele alınmıştır. Buna göre, genç yetişkinlerin maneviyat düzeylerinin, sıkıntıya dayanma kapasiteleriyle nasıl bir ilişki içerisinde olduğu değerlendirilmeye çalışılmıştır.

1. Araştırmanın Amacı, Önemi ve Hipotezleri

Bu çalışmanın amacı 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin maneviyat ve sıkıntıya dayanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Yerel literatür incelendiğinde maneviyat ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkiyi ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bu

¹⁹ Kenneth I. Pargament vd., "God Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events", *American Journal of Community Psychology*, (01 Aralık 1990), 793-824.

²⁰ Ümit Horozcu, "Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", *Milel ve Nihal* 7/1 (01 Mart 2010), 209-240.

²¹ Turgay Şirin, "Maneviyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Turkish Studies* 13 (01 Eylül 2018), 1283-1309.

²² Yasemin Angın, "Covid-19 Pandemi Sürecinden Geçerken Sağlık Çalışanlarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 25/1 (15 Haziran 2021), 331-345.

²³ Zeynep Şimşir vd., "Stresle Başa Çıkmanın Yordayıcısı Olarak Yaşamın Anlamı ve Manevi Deneyim", *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* 10 (01 Ocak 2021), 509-528.

²⁴ Orhan Gürsu- Salih Bayındır, "Covid-19 Hastalığını Geçiren Sağlık Çalışanlarının Başa Çıkma Sürecinde Din Ve Maneviyat", *Turkish Academic Research Review* 6/1 (25 Mart 2021), 181-220.

²⁵ Nur Cesur, *Hemodiyaliz Hastalarında Travma Sonrası Büyüme, Din ve Maneviyat: Karşılıklı İlişki Üzerine Nitel Bir Araştırma* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021).

²⁶ Horozcu, "Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki".

araştırma, genç yetişkinlerle yapılacak olan muhtemel diğer çalışmalarda veri sunacak olması bakımından önemlidir. Bu minvalde araştırmanın hipotezleri şunlardır:

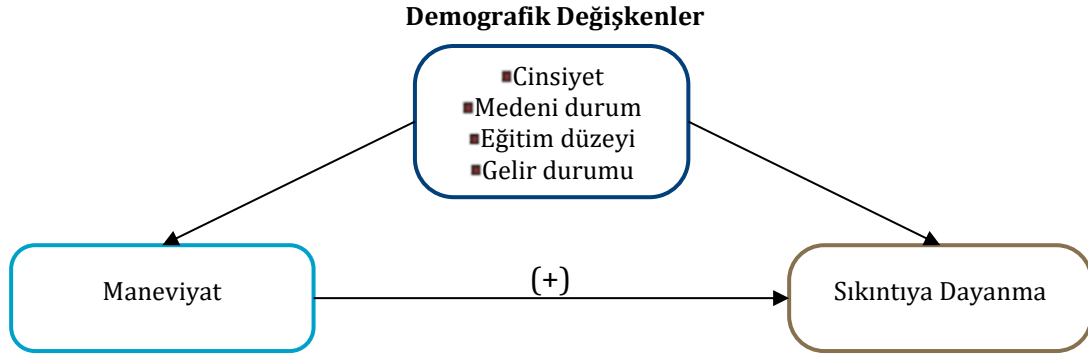
- H1. Maneviyat ve sıkıntıya dayanma arasında pozitif yönde korelasyon vardır.
- H2. Maneviyat cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır.
- H3. Sıkıntıya dayanma cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır.
- H4. Maneviyat medeni durum değişkenine göre farklılaşmaktadır.
- H5. Sıkıntıya dayanma medeni durum değişkenine göre farklılaşmaktadır.
- H6. Maneviyat eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır.
- H7. Sıkıntıya dayanma eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır.
- H8. Maneviyat gelir durumu değişkenine göre farklılaşmaktadır.
- H9. Sıkıntıya dayanma gelir durumu değişkenine göre farklılaşmaktadır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli ve Çalışma Grubu

Bu çalışmada maneviyat ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişki tespit edilmek istendiğinden nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ve genç yetişkinlerde maneviyat ve sıkıntıya dayanmanın mevcut durumunu analiz etmek için betimsel tarama modeli kullanılmıştır (Bk. Şekil 1).

Şekil 1: Araştırma Modeli



Araştırmanın çalışma grubunu, Erzurum'da bulunan 18-35 yaş arası 427 kişi olan genç yetişkinler oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde tesadüfi örnekleme tekniği kullanılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Maneviyat Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinden oluşan anket formu, ölçme aracı olarak kullanılmıştır. Anketin ilk bölümünde katılımcıların sosyodemografik özellikleri olan; cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve gelir durumunu tespiti yönelik kişisel bilgi formuna yer verilmiştir.

2.2.1. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ)

Sıkıntıya dayanma ölçeği Gaher ve Simon tarafından geliştirilip Sargın vd. tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.²⁷ 1 ve 5 arasında puanlanan 15 maddeden oluşan likert tipi ölçektir ('1' Tamamen Katılıyorum, '2' Oldukça Katılıyorum, '3' Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, '4' Pek Katılmıyorum, '5' Hiç Katılmıyorum). Tolerans, regülasyon ve öz yeterlilik alt boyutlarından oluşmaktadır. Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ölçeğin tümü için .89 olup bu çalışma için ise .84 olarak bulunmuştur. Analiz yapmadan önce ölçeğe olumlu cümle yapısında yerleştirilen madde puanı ters çevrilmiştir.

2.2.2. Maneviyat Ölçeği (MÖ)

Maneviyat ölçeği Şirin tarafından geliştirilmiştir.²⁸ 27 madde olup, manevi başa çıkma, aşkınlık, manevi yaşantı, anlam arayışı, manevi hoşnutluk, bağlantı ve tabiatla uyum olmak üzere 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Maneviyat ölçeği 1 ve 5 arasında puanlanan likert tipi bir ölçektir ('1' Bana Hiç Uygun Değil, '2' Bana Uygun Değil, '3' Bana Biraz Uygun, '4' Bana Oldukça Uygun, '5' Bana Tamamen Uygun"). Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ölçeğin tümü için .90 olup bu çalışma için de .90 olarak bulunmuştur. Analiz yapmadan önce ölçeğe olumsuz cümle yapısında yerleştirilen maddelerin puanları ters çevrilmiştir.

2.3. Verilerin Analizi

Google form aracılığı ile katılımcılardan elde edilen bilgiler IBM SPSS Statistics 27 programı ile çeşitli istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. Toplanan verilerin normallik dağılımına uygun olup olmadığını saptamak için ilk olarak normallik analizi yapılmış; Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri kabul edilebilir sınır olan -2 ve +2 değerleri arasında olup dağılım normal bulunmuştur.²⁹ Fakat eğitim düzeyi değişkeninde ilköğretim kategorisindeki kişi sayısı 30'un altında olduğu için non parametrik test olan Kruskal Wallis kullanılmıştır. Çünkü örneklem büyüklüğünün yeterli olmadığı durumlarda ($n < 30$), non parametrik testler kullanılabilir.³⁰ Bu sebeple çalışmada hem parametrik hem de non parametrik olan testler uygulanmıştır. Katılımcıların maneviyat ve sıkıntıya dayanma puanlarının cinsiyet ve medeni durum değişkenleri açısından anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek için T-Test, eğitim düzeyi değişkeninde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis, gelir durumlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA, Maneviyat ve Sıkıntıya Dayanma arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson-korelasyon analizi yapılmıştır.

3. Bulgular ve Yorum

Bu bölümde katılımcıların maneviyat toplam puanı ve sıkıntıya dayanma toplam puanı sosyodemografik değişkenlere göre analiz edilmekte ve yorumlanmaktadır. Aynı zamanda maneviyat ve sıkıntıya dayanma ilişkisine dair korelasyon sonuçları da literatür eşliğinde yorumlanmaktadır.

Kullanılan ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

²⁷ A. Emre Sargın vd., "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması", *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 1/3 (2012), 152-161.

²⁸ Şirin, "Maneviyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi".

²⁹ Darren George - Paul Mallery, *IBM SPSS Statistics 19 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (Boston: Pearson, 2012), 116-117.

³⁰ Tuğba Karadavut, "Parametrik Olmayan İstatistik Yöntemleri", *Sosyal Bilimlerde İstatistik: Excel ve Spss Uygulamaları*, ed. Fatih Orçan (Ankara: Anı Yayıncılık, 2020), 221.

Tablo 1. Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular

	Çarpıklık	Basıklık
Maneviyat	-.848	.970
Sıkıntıya Dayanma	-.367	.230

Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin betimsel bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Betimsel Bulgular

	Değişken	N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	247	57.8
	Erkek	180	42.2
Medeni Durum	Bekar	279	65.3
	Evli	148	34.7
Eğitim Düzeyi	Lisansüstü	84	19.7
	Üniversite	249	58.3
	Lise	78	18.3
	İlköğretim	16	3.7
Gelir Durumu	Gelir giderden az	172	40.3
	Gelir gidere eşit	187	43.8
	Gelir giderden fazla	68	15.9
	Toplam	427	100

Tablo 2 incelendiği zaman cinsiyet açısından araştırmaya katılan grubun en fazla kadınlar olduğu 247 (%57.8), medeni durum açısından ise araştırmaya katılan grubun en fazla bekar katılımcılar olduğu 279 (%65.3), eğitim düzeyi açısından ise araştırmaya katılan grubun en fazla üniversite kategorisinde olduğu 249 (%58.3), son olarak da gelir durumu açısından araştırmaya katılan grubun en fazla gelir gidere eşit maddesini işaretleyenler olduğu 187 (%43.8) gözükmektedir.

Genç yetişkinlerin maneviyat ve sıkıntıya dayanma toplam puanlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem T-Testi analizi sonucunda elde edilen veriler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Maneviyatın Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

Faktörler	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Maneviyat	Kadın	247	113.66	11.09	2.19	425	.029
	Erkek	180	110.68	15.52			

Tablo 3 incelendiği zaman yapılan bağımsız örneklem T-Testi sonucuna göre, maneviyat toplam puanında erkeklerin aleyhine farklılık görülmektedir ($p < 0.05$). Bu sonuca göre maneviyat cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır (H_2) şeklindeki hipotez desteklenmektedir. Bu bağlamda, kadınların erkeklere oranla daha yüksek maneviyat puanına sahip olmasının olası nedenlerinin şu hususlar olabileceği düşünülmektedir: Kadınların dini daha duygusal yönde yaşamaları, dini pratiklere daha fazla önem vermeleri, endişe, hassasiyet, hayal kırıklığı, suçluluk gibi duygulara daha fazla kapılan bir kişilik yapısına sahip olmaları,

toplum tarafından kadınlara atfedilen cinsiyet normları, annelik rolü³¹, geleneksel toplumlarda kadınların sorgusuz emre itaate daha fazla teşvik edilmesi, emre itaat davranışının da dinin öğretileriyle çoğu zaman uyumlu olması kadınları daha dindar yapan nedenler arasında sayılabilmektedir.³² Esasında maneviyat, din ve dindarlık ile aynı şey olmasa da birbirinden bağımsız değil, dinamik bir etkileşimi olan ilişkili unsurlardır.³³ Zira hiç maneviyatı olmayan bir dindarlık ve hiç dindarlığı olmayan maneviyattan söz etmek mümkün olmadığı gibi pek çok kişinin de kendisini hem dindar hem de maneviyatlı olarak tanımlaması bu durumu göstermektedir.³⁴ Bu sebeple, kadınları daha dindar yapan etmenler, aynı zamanda onların bu araştırmadaki ve alanyazındaki bulgularda olduğu gibi maneviyat düzeylerini de artırmakta ve sonuçların bu minvalde etkilendiğini düşündürmektedir.

Literatürde ise bu araştırmanın sonuçlarıyla uyumlu bulgulara sahip olan çeşitli çalışmaların var olduğu görülmektedir. Örneğin maneviyat ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, kadınların maneviyat ortalamaları erkeklere göre daha yüksek olup farklılaşmıştır.³⁵ Yapıcı tarafından ele alınan cinsiyet ve dindarlık meta analiz çalışmasında ise yapılan araştırmalarda kadınların erkeklere oranla dindarlık düzeylerinin kısmen daha yüksek sonuçlandığı ve kadınların daha maneviyatçı oldukları ifade edilmiştir.³⁶ Covid-19 salgını döneminde lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlılığı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada da kız öğrencilerin maneviyat düzeyleri daha yüksek olup erkeklere oranla farklılaşmıştır.³⁷ Bunun yanında maneviyatın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Öztürk vd.'nin çalışması ve Uçar'ın çalışması bu minvaldedir.³⁸

Tablo 4. Sıkıntıya Dayanmanın Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

Faktör	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Sıkıntıya Dayanma	Kadın	247	50.46	9.63	-,155	425	.877
	Erkek	180	50.61	9.56			

Tablo 4 incelendiği zaman yapılan bağımsız örneklem T-Testi sonucuna göre, sıkıntıya dayanma toplam puanında cinsiyet değişkeni açısından farklılık görülmemektedir ($p>0.05$). Bu sonuca göre sıkıntıya dayanma cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır (H3) şeklindeki hipotez desteklenmemektedir. Literatür incelendiği zaman bu bulgularla uyumlu olan çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin, sıkıntıya dayanma düzeylerinin spor ve çeşitli değişkenlere

³¹ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Dem Yayınları, 2023), 94-95.

³² Fatma Gül Cirhinlioğlu- Üzeyir Ok, "Kadınlar mı Yoksa Erkekler mi Daha Dindar?", *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks* 3/1 (2011), 121-141.

³³ Peter C. Hill vd., "Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure", *Journal for the Theory of Social Behaviour* 30/1 (2000), 51-77.

³⁴ Asım Yapıcı, "Eşlerin Dinsel Algı ve Yaşayışına Göre Evlilikte Dindarlık ve Maneviyat Huzur mu, Kusur mu?", *Turkish Studies (Elektronik)* 13/2 (2018), 79-106; Brian J. Zinnbauer - Kenneth I. Pargament, "Dindarlık ve Maneviyat", çev. Sevdener Düzgüner, *Din ve Maneviyat Psikolojisi Temel Yaklaşımlar ve İlgili Alanları*, ed. Crystal L. Park - Raymond F. Paloutzian (Phoenix Yayınevi, 2013), 77.

³⁵ Rabia Acar, *Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki* (İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023).

³⁶ Asım Yapıcı, "Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi", *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (30 Aralık 2012), 1-34.

³⁷ Fatma Acar- Bünyamin Han, "Covid-19 Salgını Döneminde Liseli Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişki", *Siirt Eğitim Dergisi* 2/2 (31 Aralık 2022), 92-114.

³⁸ Latif Öztürk vd., "Lisans Öğrencilerinin Mutluluk ve Dindarlık İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi Örneği", *Akademik Yaklaşımlar Dergisi* 8/1 (13 Haziran 2017), 23-39; Mehmet Uçar, *Yaşlılarda Yaşam Kalitesi ile Spiritüallite (Maneviyat) Arasındaki İlişki* (Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017).

göre incelendiği çalışmada³⁹, ilk ve acil yardım programı öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerine göre sıkıntıya dayanma durumlarının incelendiği çalışmada⁴⁰ ve genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlamın belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmada⁴¹ sıkıntıya dayanma cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmamaktadır. Bu sonuçlar, sıkıntıya dayanmada cinsiyet değişkeninin anlamlı bir fark ortaya koyacak şekilde bir etkisinin olmadığını veya bu etkiyi tespit etmek için farklı yöntem ve farklı büyüklükte çalışma grubuna ihtiyacın olduğunu gösteriyor olabilmektedir.

Genç yetişkinlerin maneviyat ve sıkıntıya dayanma toplam puanlarının medeni durum değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem T-Testi sonucunda elde edilen veriler Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Maneviyatın Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

Faktörler	Medeni Durum	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Maneviyat	Bekar	279	111.21	13.34	-2.586	425	.010
	Eveli	148	114.66	12.69			

Tablo 5 incelendiği zaman yapılan bağımsız örneklem T-Testi sonucuna göre, maneviyat toplam puanında bekarlara oranla evlilerin lehine farklılık görülmektedir ($p < 0.05$). Bu sonuca göre maneviyat medeni durum değişkenine göre farklılaşmaktadır (H4) şeklindeki hipotez desteklenmektedir. Yapılan araştırmaların geneline ve bu araştırmanın bulgularına bakıldığında zaman maneviyat açısından durum evlilerin lehine gözükmektedir. Bu durumun olası nedenlerinden birisinin, çalışma grubumuzun genç yetişkinlerden oluşması olarak görülmektedir. Çünkü genç yetişkinlik dönemi yakınlığa karşı yalıtılmış dönemi içerisinde yer aldığından bu dönemde yakın ilişkiler ve evlilik oldukça önemlidir.⁴² Dolayısıyla genç yetişkinlerin bu gelişim görevini yerine getirmiş olmaları, eşlerin verdiği sosyal desteğin bireyin iyilik halini koruması, çocuk sahibi olmanın sorumluluğu ve onlara daha iyi bir gelecek sunup rol model olma isteği, evlilikle beraber düzenli bir hayata geçişin dinin pratiklerini yerine getirmeye daha istekli olmaya sevk etmesi gibi faktörler evlilerin maneviyat düzeylerinin bekarla oranla daha yüksek olmasına etki ettiği düşünülmektedir.⁴³ Aynı zamanda aile içinde gerçekleştirilen dua gibi manevi pratiklerin ailedeki ilişkileri iyileştirebildiği ve maneviyatın aile huzurunu sağladığı da bilinmektedir.⁴⁴

Literatürde ise bu araştırmanın sonuçlarıyla uyumlu bulgulara sahip çeşitli çalışmaların var olduğu görülmektedir. Örneğin kanser hastalarında maneviyat ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada evli hastaların manevi yönelimleri bekarlara oranla daha yüksek olup farklılaşmıştır.⁴⁵ Başka bir çalışmada ise maneviyatın psikolojik iyi oluş üzerindeki

³⁹ Murat Turan, "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin Spor ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Atatürk Üniversitesi Örneği)", *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 1/1 (31 Ağustos 2021), 63-75.

⁴⁰ Kadir Çavuş vd., "İlk ve Acil Yardım Programı Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyelerine Göre Sıkıntıya Dayanma Durumlarının İncelenmesi", *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi* 1/2 (15 Aralık 2020), 56-64.

⁴¹ Dişkaya, *Genç Yetişkinlerin Hayata Verdikleri Anlamın Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Etkileri*.

⁴² Asiye Dursun- Murat Sinan Özkan, "Genç Yetişkinlerin Aldatmaya Yönelik Niyetleri Üzerinde Aldatmaya Yönelik Tutum ve Sosyal Medya Kullanımının Etkisi", *Kastamonu Eğitim Dergisi* 27/2 (15 Mart 2019), 475-484.

⁴³ Fatma Baynal, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* IV/1 (2015), 206-231; Nazan Taşan, *Kanser Hastalarında Maneviyat ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi* (Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020).

⁴⁴ Büşra Tunç- Tarık Totan, "Aile Yaşamında Maneviyat: Aile Psikolojik Danışmasında Maneviyatın Değerlendirilmesi", *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 5/1 (22 Mart 2021), 1-20.

⁴⁵ Taşan, *Kanser Hastalarında Maneviyat ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*.

etkileri incelenmiş ve maneviyat toplam puanı medeni durum değişkeni açısından evliler lehine farklılaşmıştır.⁴⁶ Tükenmişlik ile maneviyat arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da evli bireylerin maneviyat puanları bekarlara oranla farklılaşmıştır.⁴⁷ Bu sonuçların yanı sıra, maneviyatın bekarlar lehine sonuçlandığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Altaş'ın hasta yakınlarının maneviyat düzeylerinin ölüme karşı tutumlarına etkisinin incelediği çalışmada maneviyat bekar katılımcılar lehine farklılaşmıştır.⁴⁸ Benzer şekilde Özbaşaran vd. 'in Türk hemşirelerinde maneviyat ve manevi bakım algılarını incelediği çalışmada da bekarların maneviyat düzeylerinin daha yüksek olup farklılaştığı belirlenmiştir.⁴⁹

Tablo 6. Sıkıntıya Dayanmanın Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

Faktör	Medeni Durum	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Sıkıntıya	Bekar	279	49.99	10.00	-1.638	425	.102
Dayanma	Evli	148	51.52	8.72			

Tablo 6 incelendiği zaman yapılan bağımsız örneklem T-Testi sonucuna göre, sıkıntıya dayanma toplam puanında medeni durum değişkeni açısından farklılık görülmemektedir ($p>0.05$). Bu sonuca göre sıkıntıya dayanma medeni durum değişkenine göre farklılaşmaktadır (H5) şeklindeki hipotez desteklenmemektedir. Literatürde ise medeni durum değişkeninin sıkıntıya dayanma üzerindeki etkilerini ortaya koyan sınırlı sayıda ve farklı sonuçlanan çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin, genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlamın belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmada, medeni durum açısından sıkıntıya dayanma evli bireyler lehine farklılaşmıştır.⁵⁰ Başka bir çalışmada da madde kullanım bozukluğu olan bireylerde sıkıntıya toleransın madde kullanım sürecine etkisi incelenmiş ve medeni durum değişkeni açısından sıkıntıya dayanma arasında farklılık bulunmamıştır.⁵¹ Bozkurtun'un alkol kullanım bozukluğu, psikopatolojik özellikler, ruhsal ve fiziksel sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında ise sıkıntıya dayanma medeni durum açısından bekarlar lehine farklılaşmıştır.⁵² Bozkurt, bu sonuçları evli bireylerin sıkıntılı durumlarda eşlerinden yardım alıyor olabilmelerine ve bu durumun sıkıntıya dayanma düzeylerini etkileyebileceğine dayandırmaktadır. Benzer şekilde şizofren tanılı hastalarda içgörünün, depresyon, sıkıntıya dayanma düzeyi ve algılanan sosyal destekle ilişkisini incelendiği çalışmada da durum bekarlar lehinedir.⁵³ Görüldüğü üzere, literatürde medeni durum değişkeni ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişki konusunda farklı bulgulara rastlanan çalışmalar vardır. Bu farklılıkların, çalışma gruplarının çeşitliliğinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Daha büyük ve daha homojen olan bir örneklem grubuyla yapılacak olan

⁴⁶ Aysun Kurt, *Yetişkinlerde Maneviyatın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023).

⁴⁷ İlyas Pür, "Hemşirelerde Tükenmişlik ile Maneviyat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Nevşehir İli Örneği", *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (30 Haziran 2023), 266-293.

⁴⁸ Halime Altaş, *Palyatif Bakımda Hasta Yakınlarının Maneviyat Düzeylerinin Ölüme Karşı Tutumlarına Etkisi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Hizmet Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020).

⁴⁹ Ferda Özbaşaran vd., "Turkish Nurses' Perceptions of Spirituality and Spiritual Care", *Journal of Clinical Nursing* 20/21-22 (2011), 3102-3110.

⁵⁰ Dişkaya, *Genç Yetişkinlerin Hayata Verdikleri Anlamın Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Etkileri*.

⁵¹ Ferruh Güneş, *Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylerde Sıkıntıya Toleransın Madde Kullanım Sürecine Etkisi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

⁵² Serkan Bozkurt, *Alkol Kullanım Bozukluğu, Psikopatolojik Özellikler, Ruhsal ve Fiziksel Sıkıntıya Dayanma Arasındaki İlişki* (İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

⁵³ Şükriye İpek Çiğşar Tekinsoy, *Şizofreni Tanılı Hastalarda İçgörünün, Depresyon, Sıkıntıya Dayanma Düzeyi ve Algılanan Sosyal Destekle İlişkisi* (Mersin: Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, 2020).

araştırmalarda medeni durum ve sıkıntıya dayanma arasındaki etkinin daha belirgin bir şekilde ortaya konulacağı ön görülmektedir.

Genç yetişkinlerin maneviyat ve sıkıntıya dayanma toplam puanlarının eğitim düzeyi değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis analizi sonucunda elde edilen veriler Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Maneviyatın Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

Faktör	Değişken	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p	Anlamlı Farklılık
Maneviyat	a. Lisansüstü	84	194.27	3.463	3	.326	
	b. Üniversite	249	216.53				
	c. Lise	78	220.99				
	d. İlkokul	16	244.19				

Tablo 7 incelendiği zaman yapılan Kruskal Wallis analizi sonucuna göre, maneviyat toplam puanında eğitim düzeyi değişkeni açısından farklılık görülmemektedir ($p>0.05$). Bu sonuca göre maneviyat eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır (H_6) şeklindeki hipotez desteklenmemektedir. Literatür incelendiği zaman ise eğitim seviyesinin yükselmesiyle beraber maneviyatın düştüğünü gösteren çeşitli çalışmalar vardır. Bu araştırma sonuçlarında ise maneviyatın eğitim düzeyi değişkeninden etkilenmemesi sebebinin örneklemin coğrafi bölge farklılığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Örnekleme Doğu Anadolu bölgesinde bir il olan, maneviyat ve manevi bakımı algılama düzeyleri ve etkileyen bazı faktörlerin incelendiği bir çalışmada da eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.⁵⁴ Zira Türkiye’de inanç ve dindarlık araştırması raporunda da Kuzeydoğu Anadolu bölgesi Allah inancında, dindarlık düzeylerinde ve oruç gibi bazı ibadetlerin yapılma sıklığında diğer bölgeler arasında ilk sırada yer almaktadır.⁵⁵ Bu sonuçlardan hareketle de ilgili şehrin diğer bölgelere nazaran daha dindar bir bölgede yer almasının üniversite çevresinde de etkisini gösterdiği ve dindarlığın maneviyatı da etkilediği bilgisinden harekete maneviyat noktasında bir düşüş yaşanmadığını düşündürmektedir.

İlgili diğer araştırmalara bakıldığı zaman, hasta yakınlarıyla yapılmış olan çalışmada eğitim seviyesi yükseldikçe maneviyat puanlarının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.⁵⁶ Yaşamın anlamı ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada ise ilkököl eğitim düzeyine sahip katılımcılar lehine farklılık görülmüştür.⁵⁷ Afrika’da yapılan maneviyat ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada ise eğitim düzeyinin artmasıyla beraber maneviyat ortalamalarında keskin bir düşüş yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır.⁵⁸ Taşan’ın çalışması⁵⁹ ve Sharif ve Ong’un çalışması⁶⁰ da sıralan bu araştırma sonuçlarıyla paralel olarak eğitim düzeyinin yükselmesiyle beraber maneviyat düzeylerinin

⁵⁴ Aslı Sis Çelik vd., “Hemşirelerin Maneviyat ve Manevi Bakımı Algılama Düzeyleri ve Etkileyen Bazı Faktörlerin Belirlenmesi”, *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 1/3 (27 Kasım 2015), 1-12.

⁵⁵ Zübeyir Nişancı, *Turkish: Rapor: Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık (Report: Faith and Religiosity in Türkiye)* (International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2023), 1-227.

⁵⁶ Altaş, *Palyatif Bakımda Hasta Yakınlarının Maneviyat Düzeylerinin Ölümüne Karşı Tutumlarına Etkisi*.

⁵⁷ Neslihan Dursun, *Evli ve Bekar Bireylerin Yaşamın Anlamı ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

⁵⁸ Anifat B. İbraheem - Waheed A. İbraheem, “Relationship between Spirituality and Socio-Demographic Factors in an African Population”, *Biology, Engineering, Medicine and Science Reports* 1/1 (01 Ocak 2015), 11-15.

⁵⁹ Taşan, *Kanser Hastalarında Maneviyat ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*.

⁶⁰ Saeed Pahlevan Sharif - Fon Sim Ong, “Education Moderates the Relationship Between Spirituality with Quality of Life and Stress Among Malay Muslim Women with Breast Cancer”, *Journal of Religion and Health* 58/4 (Ağustos 2019), 1060-1071.

azaldığını ortaya koymaktadır. Bu minvalde sonuçlanan çalışmaların sebebinin ise eğitim düzeyi yükseldikçe rasyonel yaklaşımın daha da önem kazanması ve maneviyat gibi soyut kavramların yoğunlukta olduğu bir alanın kişinin ilgisini çekmemesinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.⁶¹

Tablo 8. Sıkıntıya Dayanmanın Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

Faktör	Değişken	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p	Anlamlı Farklılık
Sıkıntıya Dayanma	a. Lisansüstü	84	202.42	13.872	3	.003	d>b,a,c
	b. Üniversite	249	217.47				
	c. Lise	78	194.44				
	d. İlkokul	16	316.13				

Tablo 8 incelendiği zaman yapılan Kruskal Wallis analizi sonucuna göre, sıkıntıya dayanma toplam puanında eğitim düzeyi açısından farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuca göre sıkıntıya dayanma eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır (H7) şeklindeki hipotez karşılanmaktadır. Gruplar arası farkı tespit etmek için yapılan Mann-Whitney U Testinde anlamlı farklılık sıkıntıya dayanma toplam puanında ilköğretim lehinedir. Buna göre ilköğretim kategorisinde olan bireylerin sıkıntıya dayanma düzeyi diğer eğitim kategorilerinde olan bireylere göre daha yüksek olup farklılaşmaktadır. Alanyazında, sıkıntıya dayanma konusunda eğitim değişkeninin etkisini gösteren çeşitli çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan bazıları anlamlı farklılık ortaya koymazken, bazıları lisans ve lisansüstü lehine anlamlı farklılık göstermektedir. Bu araştırmada, sıkıntıya dayanma toplam puanında ilköğretim düzeyinin lehine farklılaşma sebebi olarak, bu grubun daha düşük eğitim seviyesine sahip olması olarak görülmektedir. Çünkü bireylerin düşük düzeyde eğitim kategorisinde olmaları, belli imkanlara sahip olma noktasında zorluk yaşamalarına sebebiyet verebilmektedir.⁶² Bu zorluklar, sıkıntılı durumla karşılaştıkları zaman o sıkıntıyı ortadan kaldırmak yerine, onları boyun eğici yaklaşıma sevk edebilmektedir.⁶³ Sonuç olarak bu durum, ilköğretim kategorisinde kabul edilen bireylerin sıkıntıya dayanma düzeylerinin daha yüksek olmasına etki ettiğini düşündürmektedir.

Literatür incelendiğinde ise sıkıntıya dayanma toplam puanında eğitim durumu değişkeni açısından farklılaşmayan; Yıldız'ın çalışması⁶⁴, Büyükfırat'ın çalışması⁶⁵, Güneş'in çalışması⁶⁶ ve Sarısakal'ın çalışması⁶⁷ gibi çalışmalar vardır. Bu çalışmaların yanı sıra, eğitim düzeyinin yükselmesiyle beraber sıkıntıya dayanma düzeylerinin yükseldiğini gösteren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Dişkaya'nın, genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlamın belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma üzerindeki etkilerini incelediği çalışmasında, ortaokul ve lise mezunlarına göre lisans ve lisansüstü mezunlarının sıkıntıya dayanma puanları daha

⁶¹ Taşan, *Kanser Hastalarında Maneviyat ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*.

⁶² Memet Taşdemir vd., "Bireylerde Eğitim ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Ulusal Eğitim Dergisi* 3/4 (31 Mayıs 2023), 701-710.

⁶³ Taşdemir vd., "Bireylerde Eğitim ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi".

⁶⁴ Uğur Yıldız, *Madde Bağımlılığı ile Dürtüsellik Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sıkıntıya Dayanmanın Aracı Rolünün İncelenmesi* (İstanbul: Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023).

⁶⁵ Emine Büyükfırat, *Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylerde Algılanan Stres Sıkıntıya Dayanma ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki* (Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023).

⁶⁶ Güneş, *Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylerde Sıkıntıya Toleransın Madde Kullanım Sürecine Etkisi*.

⁶⁷ Özkan Sarısakal, *Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanısı Almış Kişilerde Belirti Düzeyi ile Anksiyete Duyarlılığı, Sıkıntıya Dayanma ve Bilişsel ve Davranışsal Kaçınma İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü* (Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022).

yüksek olup farklılaşmıştır.⁶⁸ Benzer şekilde Birgün ve Mallı'nın çalışmasında, lise mezunları üniversite mezunlarına göre daha düşük sıkıntıya dayanma puanına sahip olup farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.⁶⁹ Literatürde, bu çalışmanın sonuçlarıyla uyumlu olacak şekilde sıkıntıya dayanma düzeyinde ilköğretim lehine farklılaşan çalışmalara rastlanmamıştır. Alan yazında oluşan bu farklılıkların sebebinin ise farklı örneklemler ile çalışmalar yapılmasının, örneklemelerin homojen olmasının ve farklı kültüre ait katılımcılar olmasının etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Genç yetişkinlerin maneviyat ve sıkıntıya dayanma toplam puanlarının gelir durumu değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen veriler Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Maneviyatın Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

Faktör	Gelir Düzeyi	N	M	SD	F	p	Farklar (LSD)
Maneviyat	a. Gelir giderden az	172	111.19	13.82	1.226	.295	
	b. Gelir gidere eşit	187	113.27	12.84			
	c. Gelir giderden fazla	68	113.08	12.56			

Tablo 9 incelendiği zaman yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre, maneviyat toplam puanında gelir durumuna göre farklılık görülmemektedir ($p>0.05$). Bu sonuca göre maneviyat gelir durumu değişkenine göre farklılaşmaktadır (H8) şeklindeki hipotez karşılanmamaktadır. Literatürde ise maneviyatın gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren çeşitli çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Tosyalıoğlu ve Albayrak maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve maneviyatın gelir durumuna göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur.⁷⁰ Benzer şekilde farklı inanç gruplarıyla yapılmış olan Johnstone vd.'nin çalışmasında ve Rodrigues vd.'in çalışmasında da gelir düzeyi açısından anlamlı farklılık görülmemiştir.⁷¹ Başka bir araştırmada da özel gereksinimli çocuğu olan ailelerin psikolojik sağlamlılığı ve maneviyat arasındaki ilişki ele alınmış ve maneviyatın gelir durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.⁷² Bu çalışmalar, bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu olarak maneviyatın gelir düzeyine göre farklılaşmadığını göstermektedir. Ancak Zinnbauer vd.'nin 15-85 yaş arası kişileri inceleyerek yaptığı din ve maneviyat araştırmasında, maneviyat ve gelir durumu arasında pozitif yönde korelasyon bulunduğu ve gelir düzeyinin yükselmesiyle beraber maneviyatın da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.⁷³ Buna benzer bir sonuç da Uçar'ın çalışmasında dikkat çekmektedir. Uçar, yaşlılarda yaşam kalitesi ve maneviyat arasındaki ilişkiyi çalışmış, yaşlılarda gelir seviyesi arttıkça maneviyatın

⁶⁸ Dişkaya, *Genç Yetişkinlerin Hayata Verdikleri Anlamın Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Etkileri*.

⁶⁹ Ahmet Birgün, *Sporcuların Aleksitimi ve Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin İncelenmesi* (Çanakkale: 18 Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021); Yücel Çağdaş Mallı, *Yetişkinlerde Algılanan Sosyal Yetkinlik ile Sıkıntıya Dayanma Kapasitesinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonu ile İlişkisi* (İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

⁷⁰ Mustafa Burak Tosyalıoğlu- Ahmet Albayrak, "Maneviyat ve Ruh Sağlığı: Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 8 (30 Aralık 2023), 9-50.

⁷¹ Brick Johnstone vd., "Relationships Among Spirituality, Religious Practices, Personality Factors and Health for Five Different Faith Traditions", *Journal of Religion and Health* 51/4 (Aralık 2012), 1017-1041; Rodrigues Lr vd., "Spirituality and Religiosity Related to Socio-demographic Data of The Elderly Population", *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste* 18 (30 Ağustos 2017), 429-436.

⁷² Ömer Faruk Söylev- Canan Kapucu Öztürk, "Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ailelerin Psikolojik Sağlamlığı ile Maneviyat İlişkisi", *Turkish Academic Research Review* 7/2 (28 Haziran 2022), 373-394.

⁷³ Brian J. Zinnbauer vd., "Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy", *Journal for the Scientific Study of Religion* 36/4 (1997), 549-564.

yükseldiğini saptamıştır.⁷⁴ Bu araştırma bulguları, maneviyat ve gelir durumu arasındaki ilişkinin çeşitli olduğunu göstermektedir. Bu çeşitliliğin sebebi ise çalışma gruplarının farklılığı veya kullanılan ölçeklerin çeşitliliği olabilmektedir.

Tablo 10. Sıkıntıya Dayanmanın Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

Faktör	Gelir Düzeyi	N	M	SD	F	p	Farklar (LSD)
Sıkıntıya Dayanma	a. Gelir giderden az	172	49.99	10.12			
	b. Gelir gidere eşit	187	50.77	9.24	.489	.613	
	c. Gelir giderden fazla	68	51.19	9.24			

Tablo 10 incelendiği zaman yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre, sıkıntıya dayanma toplam puanında gelir durumuna göre farklılık görülmemektedir ($p>0.05$). Bu sonuca göre sıkıntıya dayanma gelir durumuna göre farklılaşmaktadır (H9) şeklindeki hipotez karşılanmamaktadır. Bu bulgularla, Çavuş vd.'nin çalışması⁷⁵, Turan'ın vd.'nin çalışması⁷⁶, Dişkaya'nın çalışması⁷⁷ ve Yavaş'ın çalışması⁷⁸ sıkıntıya dayanmada gelir durumu açısından farklılaşmayarak uyusmaktadır. Bu çalışmaların yanında Küçük'ün çalışması ise dikkat çekidir.⁷⁹ Küçük, sağlık çalışanlarının sıkıntıya dayanma ve yorgunluk şiddeti düzeylerinin, uyku ve yaşam kalitesi ile ilişkisini değerlendirdiği çalışmasında, gelir düzeyi yüksek olanların sıkıntıya dayanma düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu durumun düşük gelirli bireylere oranla anlamlı şekilde farklılaştığını ortaya koymuştur.

Maneviyat ile sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Maneviyat ve Sıkıntıya Dayanma Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon Testi)

Sıkıntıya Dayanma	
Maneviyat	Korelasyon (r)
	.142*
	Anlamlılık (p)
	.003

* $p<0.01$

Tablo 11 incelendiğinde maneviyat ve sıkıntıya dayanma arasında pozitif yönde korelasyon olduğu görülmektedir ($r=.142$; $p<0.01$). Bu sonuca göre maneviyat ve sıkıntıya dayanma arasında pozitif yönde korelasyon vardır (H1) şeklindeki hipotez desteklenmektedir. Elde edilen bu sonuç, maneviyatın başa çıkma aracı olduğu ve ruh sağlığını koruyarak dayanıklılığı artırdığı yönündeki literatür sonuçlarıyla uyumludur. Zira, zorluklar ve sıkıntılar karşısında maneviyat gibi değerlerin önemli bir dayanma noktasını teşkil ettiği ve böylelikle ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir.⁸⁰ Bu bağlamda, maneviyatın sıkıntıya dayanmayı

⁷⁴ Uçar, *Yaşlılarda Yaşam Kalitesi ile Spiritüelitate (Maneviyat) Arasındaki İlişki*.

⁷⁵ Çavuş vd., "İlk ve Acil Yardım Programı Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyelerine Göre Sıkıntıya Dayanma Durumlarının İncelenmesi".

⁷⁶ Murat Turan vd., "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin Spor ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Atatürk Üniversitesi Örneği)", *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, (31 Ağustos 2021), 63-75.

⁷⁷ Dişkaya, *Genç Yetişkinlerin Hayata Verdikleri Anlamın Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Etkileri*.

⁷⁸ Yasin Yavaş, *Covid 19 Servislerinde Yatan Hastaların Yakınlarının Sıkıntıya Dayanma Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022).

⁷⁹ Hatice Didem Küçük, *Sağlık Çalışanlarının Sıkıntıya Dayanma ve Yorgunluk Şiddeti Düzeylerinin, Uyku ve Yaşam Kalitesi ile İlişkinin Değerlendirilmesi* (Konya: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıpta Uzmanlık, 2022).

⁸⁰ Selami Kardaş, *Sanal Kimlik ve Spiritüel İyi Oluşun Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerini Yordayıcılığı* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2017).

gerektirecek durumlar karşısında nasıl bir dayanak noktası sağladığını şu olası nedenlerle açıklamak mümkündür: din, sıkıntılar karşılığında mükafat vadeder ve böyle bir vaat, bireyin başa çıkma düzeyini artırarak sıkıntıya dayanmasını gerektirecek durumlarda önemli bir fonksiyonu icra edebilmektedir.⁸¹ Dinden ayrı düşünülmeyen maneviyat da bu noktada mükafat vaadiyle bireyin yaşadığı sıkıntıya dayanak noktası sağlayabilmektedir. Ayrıca maneviyat aşkın bir varlığa karşı bağlanma hissini de içerir⁸² ve bu bağlanma da birey hayatı için kritik öneme sahip olabilmektedir. Zira aşkın bir varlık olan Tanrı'yla kurulan olumlu bağ, kişilerin stresli durumlarda daha rahat hissetmelerini ve günlük yaşamlarında daha fazla güç ve güven duygusu içerisinde olmalarını sağlayabilmektedir.⁸³ Yaşanan olayları olumluya yorma, umutlu ve sakin olma gibi manevi kaynaklar da bireylerin yaşadığı olumsuz durumlarda algısını şekillendirerek baş etmeyi sağlamasında faydalı olabilmektedir.⁸⁴ Tüm bu nedenlerin, maneviyatın sıkıntıya dayanma üzerinde pozitif yönde etkili olmasına kaynak sağladığı düşünülmektedir.

Yerel literatürde, maneviyatın sıkıntıya dayanma ile ilişkisini doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, maneviyatın başa çıkma, psikolojik sağlamlık, umutsuzluk, depresyon ve intihar gibi değişkenlerle olan ilişkilerini inceleyen çeşitli çalışmalar vardır. Bu çalışmalar, maneviyatın işlevlerini ortaya koymakla birlikte söz konusu değişkenlerle maneviyat arasındaki ilişkinin yönünü de göstermektedir. Örneğin, maneviyat ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada maneviyatın baş etme mekanizmalarını güçlendirerek umutsuzluğu azalttığı yönünde bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.⁸⁵ Manevi yönelim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada iki değişken arasında negatif yönde korelasyon olduğu, maneviyat arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.⁸⁶ Manevi iyi oluşun anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da benzeri sonuca ulaşılarak manevi iyi oluş ve depresyon arasında negatif yönde ilişkiye ulaşılmıştır.⁸⁷ Maneviyatın psikolojik sağlamlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisinin incelendiği çalışmada ise maneviyatın ruh sağlığının sağlamlığında etkisinin olduğu ve maneviyat düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.⁸⁸ Söylev ve Öztürk'ün çalışmasındaki bulgular da bu minvalde olup psikolojik dayanıklılık ve maneviyat arasındaki pozitif ilişkiyi göstermektedir.⁸⁹ Omurilik felci olan hastalarla yapılan başka bir çalışmada da travmatik yaşantısı olan bazı hastaların başa çıkmak için maneviyattan faydalandığı görülmüştür.⁹⁰ Maneviyatın ve bazı bireysel, ailesel özelliklerin intihar riski üzerine etkisinin incelendiği çalışmada da maneviyat düzeyi ve intihar riski arasında negatif

⁸¹ Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (30 Haziran 2002), 234-255.

⁸² Şirin, "Maneviyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi".

⁸³ Peter C. Hill - Kenneth I. Pargament, "Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality. Implications for Physical and Mental Health Research", *The American Psychologist* 58/1 (Ocak 2003), 64-74.

⁸⁴ Julio F. P. Peres vd., "Spirituality and Resilience in Trauma Victims", *Journal of Religion & Health* 46/3 (Eylül 2007), 343-350.

⁸⁵ Taşan, *Kanser Hastalarında Maneviyat ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*.

⁸⁶ İsmail Akyüz- Samet Kulaoğlu, "Manevi Yönelim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Değişkenler Bağlamında İncelenmesi", *Sosyal Sağlık Dergisi* 1/1 (30 Eylül 2021), 63-80.

⁸⁷ Yusuf Durmuş, *Hemodiyaliz Hastalarında Manevi İyi Oluş ile Anksiyete ve Depresyon Arasındaki İlişki* (İstanbul: Medeniyet Üniversitesi, Lisansüstü, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020).

⁸⁸ Figen Kasapoğlu, "COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlamlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Türk Araştırmaları Dergisi* 15/4 (2020), 599-614.

⁸⁹ Söylev - Öztürk, "Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ailelerin Psikolojik Sağlamlığı ile Maneviyat İlişkisi".

⁹⁰ Zeynep Şimşir vd., "Religion and Spirituality in the Life of Individuals with Paraplegia: Spiritual Journey from Trauma to Spiritual", *Spiritual Psychology and Counseling* 2/1 (05 Şubat 2017), 89-110.

yönde ilişki bulunmuştur.⁹¹ Bu bulgular, maneviyatın çeşitli psikolojik faktörlerle, özellikle sıkıntıya dayanma ve başa çıkma yetenekleriyle ilişkisinin önemli olduğunu göstermektedir.

Sonuç ve Öneriler

Her gelişim dönemi bireyde fiziksel, sosyal ve psikolojik farklılıkları beraberinde getirebilmektedir. Genç yetişkinlik dönemi, fiziksel ve sosyal farklılıkların yanında psikolojik olarak zorlanıldığı bir dönemi de ifade etmektedir. Genç yetişkinler, karşı karşıya kaldıkları sorumluluklar ve beklentilerin yanı sıra olumsuz yaşam durumlarıyla da sıkıntı yaşayabilmekte ve bu sıkıntıyı ortadan kaldırmak için bazı başa çıkma araçlarını kullanabilmektedirler. Literatürde, maneviyatın başa çıkma aracı olduğu ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Bu bağlamda araştırmamız, maneviyat ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bağımsız değişken olarak maneviyat, bağımlı değişken olarak ise sıkıntıya dayanma ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Bu durum, maneviyat düzeyi yükseldikçe sıkıntıya dayanma düzeyinin de yükseldiğini göstermekte ve araştırmamızın H1 hipotezini desteklemektedir. Hem literatür hem de araştırmamızın sonuçları, maneviyatın sıkıntıya dayanma sürecinde etkili bir başa çıkma aracı olarak kullanıldığı göstermektedir. Bu sebeple, genç yetişkinlerin maneviyat düzeylerini artırarak zorlu yaşam durumlarını daha iyi yönetebilmeleri için manevi odaklı bir müdahale programı oluşturulması önerilmektedir.

Araştırmamızda hem maneviyat hem de sıkıntıya dayanma sosyodemografik değişkenler açısından da ele alınmıştır. Böylelikle her iki değişkenin günümüzdeki konumu, değişkenler arasındaki ilişki bağlamında ortaya konulmuştur. Maneviyatın sosyodemografik değişkenler açısından mevcut durumunu tespit etmek için betimsel analiz yapılmıştır. Yapılan betimsel analiz neticesinde maneviyat, cinsiyet ve medeni durum değişkeni açısından kadınlar ve evliler lehine farklılaşırken; eğitim düzeyi ve gelir durumu açısından farklılaşmamaktadır. Bu bulgulara göre araştırmamızın H2 ve H4 hipotezleri desteklenirken, H6 ve H8 hipotezleri desteklenmemektedir.

Sıkıntıya dayanmanın mevcut durumunu sosyodemografik değişkenler açısından inceleyebilmek adına yapılan betimsel analiz sonucunda ise yalnızca eğitim düzeyi değişkeninde farklılaşmaya rastlanmıştır. Bu farklılaşma, üst eğitim kademelerine göre ilköğretim düzeyi lehinedir. Bu bulgulara göre araştırmamızın H7 hipotezi desteklenirken, H3, H5 ve H9 hipotezleri desteklenmemektedir. İlave olarak, literatürde sıkıntıya dayanma ile sosyodemografik etkilerin ele alındığı sınırlı sayıda ve çeşitli sonuçlara ulaşılan çalışmalara rastlanmıştır. Bu sebeple, sosyodemografik değişkenlerin sıkıntıya dayanma üzerindeki etkilerinin belirgin olarak ortaya konulması için farklı yöntemlerle veya daha geniş çalışma gruplarıyla ele alınması gerektiği önerilmektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları ise, çalışma grubunun Erzurum'da yaşayan 18-35 yaş arasındaki 427 kişi ile sınırlı olması ve ortaya konan bulguların ölçme araçlarıyla ulaşılan verilerle sınırlı olmasıdır.

Author Contribution / Yazar Katkısı: Research design / Çalışmanın tasarlanması: BT (%50), NYA (%50); Literature review / Literatür taraması: BT (%60), NYA (%40); Data collection / Veri toplama: BT (%40), NYA (%60); Data analysis / Veri analizi: BT (%60), NYA (%40); Writing the article / Makalenin yazımı: BT (%60), NYA (%40); Revision the article / Makale revizyonu: BTA (%50), NYA (%50).

⁹¹ Hatice Nergiz, *18 Yaş ve Üzeri Yetişkin Bireylerde Maneviyatın ve Bazı Bireysel, Ailesel Özelliklerin İntihar Riski Üzerine Etkisi* (Kars: Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021).

Funding / Finansman: This research received no external funding. / Bu araştırma herhangi bir dış fon almamıştır.

Conflicts of Interest / Çıkar Çatışması: The authors declare no conflict of interest. / Yazarlar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Sustainable Development Goals (SDG) / Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SDG):
11 Sustainable Cities and Communities / Sürdürülebilir Şehirler ve Topluluklar

Kaynakça

- Acar, Fatma- Han, Bünyamin. "Covid-19 Salgını Döneminde Liseli Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişki". *Siirt Eğitim Dergisi* 2/2 (31 Aralık 2022), 92-114. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sedder/issue/74016/1209504>
- Acar, Rabia. *Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Akkuş Çutuk, Zeynep. "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-Yeterlik ile Sıkıntıya Dayanma Düzeyi İlişkisi". *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 7/3 (24 Haziran 2019), 211-218. <https://doi.org/10.18506/anemon.454920>
- Akyüz, İsmail- Kulaoglu, Samet. "Manevi Yönelim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Değişkenler Bağlamında İncelenmesi". *Sosyal Sağlık Dergisi* 1/1 (30 Eylül 2021), 63-80. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sosyalsaglik/issue/72460/1169694>
- Altaş, Halime. *Palyatif Bakımda Hasta Yakınlarının Maneviyat Düzeylerinin Ölümüne Karşı Tutumlarına Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Hizmet Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Angın, Yasemin. "Covid-19 Pandemi Sürecinden Geçerken Sağlık Çalışanlarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 25/1 (15 Haziran 2021), 331-345. <https://doi.org/10.18505/cuid.884399>
- Baynal, Fatma. "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* IV/1 (2015), 206-231. <http://ktp.isam.org.tr/detayilhmklzt.php?navdil=tr&midno=100670625&Dergivalkod=0308>
- Birgün, Ahmet. *Sporcuların Aleksitimi ve Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin İncelenmesi*. Çanakkale: 18 Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Bozkurt, Serkan. *Alkol Kullanım Bozukluğu, Psikopatolojik Özellikler, Ruhsal ve Fiziksel Sıkıntıya Dayanma Arasındaki İlişki*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Büyükfirat, Emine. *Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylerde Algılanan Stres Sıkıntıya Dayanma ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki*. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Cesur, Nur. *Hemodiyaliz Hastalarında Travma Sonrası Büyüme, Din ve Maneviyat: karşılıklı ilişki Üzerine Nitel Bir Araştırma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül- Ok, Üzeyir. "Kadınlar mı Yoksa Erkekler mi Daha Dindar?" *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks* 3/1 (2011), 121-141. <https://www.dieweltdertuerken.org/index.php/ZfWT/article/view/217>
- Çakır, Ümmühan Deniz. *Genç Yetişkin Öğrenenlerin Yabancı Dil Öğrenme Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Bartın: Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Çavuş, Kadir vd. "İlk ve Acil Yardım Programı Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyelerine Göre Sıkıntıya Dayanma Durumlarının İncelenmesi". *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi* 1/2 (15 Aralık 2020), 56-64. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pashid/issue/58179/791432>
- Çelik, Aslı Sis vd. "Hemşirelerin Maneviyat ve Manevi Bakımı Algılama Düzeyleri ve Etkileyen Bazı Faktörlerin Belirlenmesi". *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 1/3 (27 Kasım 2015), 1-12. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunhemsire/issue/7857/103391>
- Çiğşar Tekinsoy, Şükriye İpek. *Şizofreni Tanılı Hastalarda İçgörünün, Depresyon, Sıkıntıya Dayanma Düzeyi ve Algılanan Sosyal Destekle İlişkisi*. Mersin: Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, 2020.
- Dağdemir, Cansu. *Travmatik Deneyimleri Olan Bireylerin Duygusal Sıkıntı Toleransı ve Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.

- Dişkaya, Ayça Nur. *Genç Yetişkinlerin Hayata Verdikleri Anlamın Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Etkileri*. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Durmuş, Yusuf. *Hemodiyaliz Hastalarında Manevi İyi Oluş ile Anksiyete ve Depresyon Arasındaki İlişki*. İstanbul: Medeniyet Üniversitesi, Lisansüstü, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Dursun, Asiye- Özkan, Murat Sinan. "Genç Yetişkinlerin Aldatmaya Yönelik Niyetleri Üzerinde Aldatmaya Yönelik Tutum ve Sosyal Medya Kullanımının Etkisi". *Kastamonu Eğitim Dergisi* 27/2 (15 Mart 2019), 475-484. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2560>
- Dursun, Neslihan. *Evli ve Bekar Bireylerin Yaşamın Anlamı ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Efe, İdil Aksöz. "Olumsuz Yaşam Olayları, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma, Ruminasyon ve Stres Arasındaki İlişki". *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)* 51/2 (01 Ağustos 2018), 95-119. <https://doi.org/10.30964/auebfd.425619>
- Erikson, Erik H. *İnsanın 8 Evresi*. çev. Gonca Akkaya. İstanbul: Okuyan Us Yayın, 4. Basım, 2018.
- George, Darren- Mallery, Paul. *IBM SPSS Statistics 19 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson, 12. Basım, 2012.
- Güneş, Ferruh. *Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylerde Sıkıntıya Toleransın Madde Kullanım Sürecine Etkisi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Gürsu, Orhan- Bayındır, Salih. "Covid-19 Hastalığını Geçiren Sağlık Çalışanlarının Başa Çıkma Sürecinde Din ve Maneviyat". *Turkish Academic Research Review* 6/1 (25 Mart 2021), 181-220. <https://doi.org/10.30622/tarr.873732>
- Havighurst, Robert J. *Developmental Tasks and Education*. New York: McKay, 3. Basım, 1972.
- Hill, Peter C. vd. "Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure". *Journal for the Theory of Social Behaviour* 30/1 (2000), 51-77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>
- Hill, Peter C.- Pargament, Kenneth I. "Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality. Implications for Physical and Mental Health Research". *The American Psychologist* 58/1 (Ocak 2003), 64-74. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.58.1.64>
- Horozcu, Ümit. "Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki". *Milel ve Nihal* 7/1 (01 Mart 2010), 209-240. <https://dergipark.org.tr/en/pub/milel/issue/10460/128071>
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı, 14. Basım, 2018.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 8. Basım, 2023.
- Ibraheem, Anifat B.- Ibraheem, Waheed A. "Relationship between Spirituality and Socio-Demographic Factors in an African Population". *Biology, Engineering, Medicine and Science Reports* 1/1 (01 Ocak 2015), 11-15. <https://doi.org/10.5530/BEMS.1.1.4>
- Johnstone, Brick vd. "Relationships Among Spirituality, Religious Practices, Personality Factors and Health for Five Different Faith Traditions". *Journal of Religion and Health* 51/4 (Aralık 2012), 1017-1041. <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9615-8>
- Karadavut, Tuğba. "Parametrik Olmayan İstatistik Yöntemleri". *Sosyal Bilimlerde İstatistik: Excel ve Spss Uygulamaları*. ed. Fatih Orçan. Ankara: Anı Yayıncılık, 1. Basım, 2020.
- Kardaş, Selami. *Sanal Kimlik ve Spiritüel İyi Oluşun Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerini Yordayıcılığı*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2017.
- Kasapoğlu, Figen. "COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". *Türk Araştırmaları Dergisi* 15/4 (2020), 599-614. <http://openaccess.29mayis.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12723/2691>
- Kazancı, Dilara- Akçınar, Berna. "Korkunun Psikolojik Sağlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Adil Dünya İnancı ve Sıkıntıya Tolerans". *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi* 58 (27 Haziran 2023), 201-214. <https://doi.org/10.17498/kdeniz.1280006>

- Kula, Naci. "Deprem ve Dini Başa Çıkma". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (30 Haziran 2002), 234-255. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hititilahiyat/issue/7703/100920>
- Kurt, Aysun. *Yetişkinlerde Maneviyatın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Küçük, Hatice Didem. *Sağlık Çalışanlarının Sıkıntıya Dayanma ve Yorgunluk Şiddeti Düzeylerinin, Uyku ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisinin Değerlendirilmesi*. Konya: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıpta Uzmanlık, 2022.
- Levinson, Daniel J. "A Conception of Adult Development". *American Psychologist* 41/1 (Ocak 1986), 3-13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Lock, Sarah vd. "Secondary Stressors and Extreme Events and Disasters: A Systematic Review of Primary Research From 2010-2011". *Plos Currents* 4 (29 Ekim 2012), 1-16.
- Lr, Rodrigues vd. "Spirituality and Religiosity Related to Socio-demographic Data of The Elderly Population". *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste* 18 (30 Ağustos 2017), 429-436. <https://doi.org/10.15253/2175-6783.2017000400002>
- Mallı, Yücel Çağdaş. *Yetişkinlerde Algılanan Sosyal Yetkinlik ile Sıkıntıya Dayanma Kapasitesinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonu ile İlişkisi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Mayordomo-Rodríguez, Teresa vd. "Coping Strategies as Predictors of Well-Being in Youth Adult". *Social Indicators Research* 122/2 (01 Haziran 2015), 479-489. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0689-4>
- Nergiz, Hatice. *18 Yaş ve Üzeri Yetişkin Bireylerde Maneviyatın ve Bazı Bireysel, Ailesel Özelliklerin İntihar Riski Üzerine Etkisi*. Kars: Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Nişancı, Zübeyir. *Turkish: Rapor: Sayılarla Türkiye'de İnanç ve Dindarlık (Report: Faith and Religiosity in Türkiye)*. International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2023.
- Onur, Yılmaz. *Üniversite Öğrencilerinde Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilişsel Davranışsal Kaçınma ve Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü*. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Öcal, Oğuz. "Sıkıntı Kavramı ve Bir Küçük Burjuvanın Gençlik Yılları Romanı". *Karadeniz Araştırmaları* 28/28 (01 Ağustos 2011), 151-164. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/karadearas/issue/10068/124137>
- Özbaşaran, Ferda vd. "Turkish Nurses' Perceptions of Spirituality and Spiritual Care". *Journal of Clinical Nursing* 20/21-22 (2011), 3102-3110. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03778.x>
- Öztürk, Latif vd. "Lisans Öğrencilerinin Mutluluk ve Dindarlık İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi Örneği". *Akademik Yaklaşımlar Dergisi* 8/1 (13 Haziran 2017), 23-39. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ayd/issue/29834/322541>
- Pahlevan Sharif, Saeed- Ong, Fon Sim. "Education Moderates the Relationship Between Spirituality with Quality of Life and Stress Among Malay Muslim Women with Breast Cancer". *Journal of Religion and Health* 58/4 (Ağustos 2019), 1060-1071. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0587-1>
- Pargament, Kenneth I. vd. "God Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events". *American Journal of Community Psychology*, 793-824. <https://doi.org/10.1007/BF00938065>
- Peres, Julio F. P. vd. "Spirituality and Resilience in Trauma Victims". *Journal of Religion & Health* 46/3 (Eylül 2007), 343-350. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9103-0>
- Pür, İlyas. "Hemşirelerde Tükenmişlik ile Maneviyat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Nevşehir İli Örneği". *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (30 Haziran 2023), 266-293. <https://doi.org/10.17859/pauifd.1260410>
- Sargın, A. Emre vd. "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması". *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 1/3 (2012), 152-161.
- Sarısakal, Özkan. *Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanısı Almış Kişilerde Belirti Düzeyi ile Anksiyete Duyarlılığı, Sıkıntıya Dayanma ve Bilişsel ve Davranışsal Kaçınma İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüklerinin*

- Aracı Rolü. Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Simons, Jeffrey S.- Gaher, Raluca M. "The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure". *Motivation and Emotion* 29/2 (01 Haziran 2005), 83-102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Söylev, Ömer Faruk- Öztürk, Canan Kapucu. "Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ailelerin Psikolojik Sağlamlığı ile Maneviyat İlişkisi". *Turkish Academic Research Review* 7/2 (28 Haziran 2022), 373-394. <https://doi.org/10.30622/tarr.1128523>
- Şimşir, Zeynep vd. "Religion and Spirituality in the Life of Individuals with Paraplegia: Spiritual Journey from Trauma to Spiritual". *Spiritual Psychology and Counseling* 2/1 (05 Şubat 2017). <https://doi.org/10.12738/spc.2017.1.0023>
- Şimşir, Zeynep vd. "Stresle Başa Çıkmanın Yordayıcısı Olarak Yaşamın Anlamı ve Manevi Deneyim". *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* 10 (01 Ocak 2021), 509-528. <https://doi.org/10.23863/kalem.2020.165>
- Şirin, Turgay. "Maneviyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Turkish Studies* 13 (01 Eylül 2018), 1283-1309. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.13996>
- Taşan, Nazan. *Kanser Hastalarında Maneviyat ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Taşdemir, Memet vd. "Bireylerde Eğitim ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Ulusal Eğitim Dergisi* 3/4 (31 Mayıs 2023), 701-710. <https://www.uleder.com/index.php/uleder/article/view/255>
- Tosyalıoğlu, Mustafa Burak- Albayrak, Ahmet. "Maneviyat ve Ruh Sağlığı: Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma". *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 8 (30 Aralık 2023), 9-50. <https://doi.org/10.56432/tmdrd.1369342>
- Tunç, Büşra- Totan, Tarık. "Aile Yaşamında Maneviyat: Aile Psikolojik Danışmanlığında Maneviyatın Değerlendirilmesi". *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 5/1 (22 Mart 2021), 1-20. <https://dergipark.org.tr/en/pub/debder/issue/60841/739430>
- Turan, Murat. "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin Spor ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Atatürk Üniversitesi Örneği)". *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 1/1 (31 Ağustos 2021), 63-75. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kafkassbd/issue/64360/940575>
- Uçar, Mehmet. *Yaşlılarda Yaşam Kalitesi ile Spiritüalite (Maneviyat) Arasındaki İlişki*. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Yapıcı, Asım. "Eşlerin Dinsel Algı ve Yaşayışına Göre Evlilikte Dindarlık ve Maneviyat Huzur mu, Kusur mu?" *Turkish Studies (Elektronik)* 13/2 (2018), 79-106. <https://www.acarindex.com/pdfler/acarindex-075849e0-d5d3.pdf>
- Yapıcı, Asım. "Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi". *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (30 Aralık 2012), 1-34. <https://dergipark.org.tr/en/pub/firatilahiyat/issue/68642/1077951>
- Yavaş, Yasin. *Covid 19 Servislerinde Yatan Hastaların Yakınlarının Sıkıntıya Dayanma Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Yıldız, Uğur. *Madde Bağımlılığı ile Dürtüsellik Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sıkıntıya Dayanmanın Aracı Rolünün İncelenmesi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Yurdakul, Asiye Nur Nihan vd. "Üniversite Öğrencilerinde Ertelemeciliğin Rahatsızlığa Dayanmazlıkla İlişkinin İncelenmesi". *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 6/3 (2017), 123-132. <http://openaccess.hku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11782/1245>
- Zinnbauer, Brian J. vd. "Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy". *Journal for the Scientific Study of Religion* 36/4 (1997), 549-564. <https://doi.org/10.2307/1387689>

Zinnbauer, Brian J.- Pargament, Kenneth I. "Dindarlık ve Maneviyat". çev. Sevdener Düzgüner. *Din ve Maneviyat Psikolojisi Temel Yaklaşımlar ve İlgili Alanları*. ed. Crystal L. Park- Raymond F. Paloutzian. Phoenix Yayınevi, 2013.

Spirituality and Distress Tolerance in Young Adults (Erzurum Sample)

Büşra TAŞKIN*¹  Nakşiyeye Yasemin ANGIN² 

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Atatürk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Erzurum, Türkiye
Master's Student, Atatürk University, Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion, Erzurum, Türkiye
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7647-6202> | ROD ID: <https://ror.org/03je5c526> | busrataskin987@gmail.com
Corresponding Author/Sorumlu Yazar

² Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Erzurum, Türkiye
Assoc. Prof., Atatürk University, Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion, Erzurum, Türkiye
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9730-6027> | ROD ID: <https://ror.org/03je5c526> | yasemin.angin@atauni.edu.tr

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Each developmental stage includes different responsibilities and challenges. Young adulthood, in particular, is a period in which certain difficulties can be experienced as a result of stepping into life. If these problems are not dealt with, the young adults may experience various problems. For this reason, individuals, particularly young adults use coping tools while struggling with the problems they have experienced. A review of the literature reveals that spirituality is used as a coping tool and has a positive effect on mental health. For this reason, the aim of this study is to determine the relationship between spirituality and distress tolerance.

Method: To investigate the relationship between spirituality and resilience to distress, the relational screening method was employed. At the same time, descriptive analysis method was used to examine spirituality and distress tolerance in terms of sociodemographic variables. of the study sample consisted of 427 participants, including 247 (57.8%) women and 180 (42.2%) men, selected using a random sampling method. Data were collected using the Spirituality and Resilience to Distress Scale. T-Test and Anova were used among parametric tests, while Kruskal Wallis was used among non-parametric tests.

Findings: When the data were analyzed, it was determined that there is a positive correlation between spirituality and distress tolerance. This result supports the H1 hypothesis of the research. As a result of the descriptive analysis, spirituality differed only in terms of gender and marital status. According to these findings, support hypotheses H2 and H4 but not H6 and H8. Distress tolerance differs only in the level of education variable. According to these findings, while hypothesis H7 is supported, hypotheses H3, H5 and H9 are not supported.

Discussion: As a result of the analysis, it was concluded that there was a positive correlation between spirituality and distress tolerance. This result is consistent with the results of the literature that spirituality is a coping tool and protects mental health. As a result of the descriptive analysis, spirituality differs in favor of women and married people. This result is generally consistent with the literature and the following factors are listed as possible reasons for this situation: women's experiencing religion more emotionally, motherhood roles, transition to a regular life with marriage leading them to be more willing to fulfill the practices of religion. The descriptive analysis revealed that distress tolerance differed significantly based on educational level, with primary. The reason for this can be seen as the fact that having a low level of education makes it more difficult to obtain certain opportunities, thus leading a person with a low level of education to a submissive approach.

Conclusion: The research shows that there is a positive relationship between spirituality and distress tolerance. This result shows the importance of spirituality in coping. When the local literature was examined, it was seen that the connection between spirituality and distress tolerance was not investigated. This shows that the study will contribute to the literature. At the same time, this study is important in terms of providing data for other possible studies to be conducted with young adults.

Recommendation: The literature and the results of our study show that spirituality is used as an coping tool in the process of enduring distress. For this reason, it is recommended to create a spiritually

focused intervention program for young adults to better manage challenging life situations by increasing their spirituality levels.

Keywords: Psychology of religion, Distress tolerance, Spirituality, Young adult, Coping.