

Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Yönelimleri ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Algıladıkları Stres Düzeyleriyle İlişkisi

The Relationship Between University Students' Spiritual Orientations and Psychological Flexibility Levels and Their Perceived Stress Levels

Nurdan YAĞLI SOYKAN¹ 

Muhammed TOSUN² 

¹Çankırı Karatekin Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Çankırı, Türkiye

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Aydın, Türkiye



Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Nurdan YAĞLI SOYKAN
E-mail: nurdanyagli@hotmail.com

Geliş Tarihi/Received: 20.12.2024
Kabul Tarihi/Accepted: 16.07.2025
Yayın Tarihi/Publication Date: 26.08.2025

Atf: Yağlı Soykan, Nurdan – Tosun, Muhammed. "Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat Yönelimleri ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Algıladıkları Stres Düzeyleriyle İlişkisi". *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 64/1 (Ağustos 2025), 35-51.

Cite this article as: Yağlı Soykan, Nurdan – Tosun, Muhammed. "The Relationship Between University Students' Spiritual Orientations and Psychological Flexibility Levels and Their Perceived Stress Levels". *Journal of İlahiyat Researches* 64/1 (August 2025), 35-51.

ÖZ

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik, manevi yönelim ve algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Nicel araştırma yönteminin uygulandığı çalışmada basit tesadüfi örnekleme tekniğiyle seçilen 452 üniversite öğrencisi (337 kadın ve 115 erkek) yer almıştır. Bulgular, katılımcıların manevi yönelim düzeylerinin yüksek, psikolojik esneklik ve algılanan stres düzeylerinin ise orta seviyede olduğunu göstermektedir. Psikolojik esneklik ile algılanan stres arasında negatif; manevi yönelim ile psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar katılımcıların manevi yönelim düzeyleri arttıkça psikolojik esneklik düzeylerinin de arttığını, buna karşın psikolojik esneklik düzeyleri yükseldikçe algılanan stres düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Bununla birlikte katılımcıların manevi yönelim ile algılanan stres düzeyleri arasında bir ilişki gözlemlenmemiştir. Araştırmada ayrıca cinsiyet ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların algılanan stres puan ortalamalarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş grupları ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 25 yaş ve üzeri katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının 18-21 yaş grubundakilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ailenin gelir düzeyine göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aile geliri yüksek olan katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının, aile geliri orta seviyede olanlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Maneviyat, Manevi Yönelim, Psikolojik Esneklik, Stres.

ABSTRACT

This study aims to examine the relationships among university students' psychological flexibility, spiritual orientation, and perceived stress levels. The study, which used quantitative research methods, included 452 university students (337 women and 115 men) selected using a simple random sampling technique. The findings indicated that participants' levels of spiritual orientation were high, while their levels of psychological flexibility and perceived stress were at a moderate level. A negative relationship was found between psychological flexibility and perceived stress, along with a positive relationship between spiritual orientation and psychological flexibility. These results suggest that as participants' spiritual orientation levels increase, their psychological flexibility levels also increase; conversely, as their psychological flexibility levels increases, perceived stress levels decrease. However, no relationship was found between participants' spiritual orientation and perceived stress levels. Additionally, a significant difference was found between gender and perceived stress levels. The mean perceived stress scores of female participants were found to be significantly higher than those of male participants. Significant differences were also observed between age groups and psychological flexibility levels. Participants aged 25 and older had higher psychological flexibility scores than those in the 18-21 age group. Furthermore, significant differences were found in psychological flexibility levels according to family income levels. Participants with high family income reported higher psychological flexibility scores than those with moderate family income.

Keywords: Psychology of Religion, Spirituality, Spiritual Orientation, Psychological Flexibility, Stress.



GİRİŞ

Modern yaşamın karmaşıklığı ve hızla değişen sosyal dinamikler, bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları stres faktörlerini artırmaktadır. Üniversite öğrencileri akademik beklentiler, sosyal ilişkilerde yaşanan problemler ve geleceğe dair belirsizlikler gibi çeşitli stres kaynaklarıyla başa çıkmak zorundadır. Stresle başa çıkma stratejilerini etkileyen faktörlerin anlaşılması ise bireylerin genel iyilik hallerinin desteklenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda manevi değerler ve inançlar, bireylere zorlayıcı yaşam olayları karşısında içsel güç ve huzur kaynağı sağlayarak stres düzeylerinin azalmasına katkıda bulunmaktadır (Kula, 2002; Karaca, 2003; Batman, 2008; Şentürk - Yakut, 2014). Benzer biçimde yüksek psikolojik esnekliğe sahip bireyler stresle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmekte ve zorlayıcı durumlarda duygusal dengeyi koruyabilmektedir (Flaxman - Bond, 2010; Rueda - Valls, 2020; Karakış - Karaaziz, 2024). Maneviyat ile psikolojik esneklik arasındaki olumlu ilişki stresle başa çıkma süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Maneviyat, bireylerin psikolojik esnekliğini artırarak stresle başa çıkma stratejilerini güçlendirmektedir (Lee, 2014).

Literatür incelendiğinde bu araştırmada ele alınan üç değişkenin (psikolojik esneklik, maneviyyat ve algılanan stres) bir arada kapsamlı şekilde ele alındığı nadir çalışmalar olduğu görülmektedir. Ancak bu değişkenlerin ikili düzeyde birlikte incelendiği veya farklı psikolojik yapılarla ilişkilerinin araştırıldığı çeşitli çalışmalar literatürde mevcuttur. Özellikle psikolojik esneklik, bireyin duygusal dengeyi koruyabilme yeteneği açısından merkezi bir kavram olarak öne çıkmakta ve birçok faktörle olan bağlantısı bağlamında değerlendirilmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) kuramı kapsamında psikolojik esnekliğin altı boyutuyla pozitif ilişkiler olduğu saptanmıştır. Leahy ve arkadaşlarının (2012) çalışmasında bireylerin duygulara yönelik olumsuz inançları ile psikolojik esneklik arasında güçlü bir negatif ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin duygularını daha açık biçimde kabul ettikleri, suçluluk duygularının daha düşük düzeyde olduğu ve duygusal farkındalıklarının daha gelişmiş olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca bu bireylerin sürekli düşünme eğilimlerinin de düşük olduğu belirlenmiştir.

Benzer biçimde Özkan (2020) psikolojik esnekliğin sürekli kaygı düzeyini anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuş; düşük psikolojik esnekliğe sahip bireylerde sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik esnekliğin, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide tam aracılık rolü oynadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar psikolojik esnekliğin bireyin kaygı ile başa çıkma sürecindeki merkezi rolünü pekiştirmektedir.

Psikolojik esnekliğin yalnızca kaygı ve stresle başa çıkmada değil aynı zamanda genel psikolojik iyi oluşun desteklenmesinde de işlevsel bir rol üstlendiği görülmektedir. Nitekim Dawson ve Golijani-Moghaddam (2020) psikolojik esnekliğin psikolojik sıkıntı ile negatif; iyi oluş ile ise pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca psikolojik esnekliğin kaçınmacı başa çıkma biçimleriyle güçlü düzeyde ters yönde; problem odaklı başa çıkma ile ise daha zayıf bir şekilde negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Bireyin yaşamına anlam katma çabaları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye odaklanan araştırmalar da dikkat çekicidir. Demirci Seyrek ve Ersanlı'nın (2017) çalışmasında yaşamda anlam arayışının psikolojik esnekliği azalttığı, buna karşın yaşamda anlamın varlığının psikolojik esnekliği güçlendirdiği bulunmuştur. Bu sonuç bireyin varoluşsal düzeyde bir anlam hissine sahip olmasının psikolojik esnekliği destekleyici bir unsur olduğunu göstermektedir. Aynı doğrultuda Sağar'ın (2022) sosyal medya bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmada da psikolojik esneklik ve problem çözme becerilerinin bağımlılık düzeyini negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Psikolojik esnekliğin diğer psikolojik faktörlerle ilişkisi üzerine yapılan araştırmalarda öz şefkatin bu değişkenin alt boyutlarıyla anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Marshall ve Brockman (2016) öz şefkatin psikolojik esnekliğin alt bileşenleri olan koşulsuz kabul, bilişsel ayrışma ve değerlere uygun yaşantı ile pozitif ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu, öz şefkatin esnekliği destekleyici bir psikolojik kaynak olarak işlev görebileceğine işaret etmektedir. Aydın'ın (2017) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada düşük psikolojik esnekliğin yüksek düzeyde sürekli düşünme, mükemmeliyetçilik ve bilişsel sınav kaygısıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Gloster ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında psikolojik esnekliğin farkındalık, esenlik ve yaşamda anlam ile orta düzeyde pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Tüm bu bulgular bireyin psikolojik dayanıklılığını ve iyi oluşunu güçlendiren en önemli psikolojik kaynaklardan birinin psikolojik esneklik olduğunu ortaya koymaktadır.

Diğer taraftan psikolojik esnekliği olumsuz yönde etkileyen değişkenler de literatürde ele alınmaktadır. Örneğin Bakalım ve Karahan'ın (2022) araştırması şefkat korkusunun psikolojik esneklik üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bireyin kendi kırılabilirliklerine karşı geliştirdiği savunmacı tutum esnekliğini sınırlayabilmektedir. Çakır ve Dilmaç'ın (2023) çalışmasında psikolojik esnekliğin yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanırken Hayes ve arkadaşlarının (2006) daha önceki araştırmaları da psikolojik esnekliğin yüksek olduğu bireylerde yaşam kalitesinin daha iyi olduğunu göstermiştir.

Öte yandan psikolojik esnekliğin karşıtı olarak değerlendirilebilecek psikolojik katılığın, stres ve tükenmişlik gibi olumsuz psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu da söylenmelidir. Çetinkaya (2022) psikolojik katılığın stresin alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Engüzel (2024) de psikolojik katılık ile depresyon ve yaygın anksiyete belirtileri arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulmuştur. Toprak ve arkadaşları (2020) ise psikolojik katılığın duygusal tükenmeyi yordadığını belirtmiştir. Bu bulgular psikolojik esnekliğin bireyin stresle başa çıkma sürecinde koruyucu bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Psikolojik esneklikle ilişkili diğer bireysel özellikler arasında bilinçli farkındalık da önemli bir yer tutmaktadır. Arslan (2018) bilinçli farkındalık düzeyindeki artışın algılanan stres düzeyinde azalma ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bu bulgu farkındalık temelli yaklaşımların bireyin stres yönetimini ve psikolojik esnekliğini artırıcı potansiyeline işaret etmektedir. Zira bilinçli farkındalık, bireyin şimdiki ana açık ve yargılayıcı olmayan bir dikkatle yaklaşmasını sağlayarak içsel kaynaklarıyla bağ kurmasını kolaylaştırmakta ve bu yönüyle psikolojik dayanıklılığa katkı sunmaktadır.

Stresle başa çıkma kapasitesini destekleyen bir diğer önemli unsur ise maneviyattır. Manevi iyi oluş, bireyin yaşamına anlam ve yön kazandırma işleviyle psikolojik dengeyi korumasına yardımcı olabilmektedir. Jafari ve arkadaşlarının (2010) araştırmasında manevi iyi oluş ile psikolojik sorunlar arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer biçimde Lee (2014) manevi iyi oluş düzeyi yüksek bireylerde stres ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda hem bilinçli farkındalık hem de maneviyat, bireyin içsel dayanıklılığını ve psikolojik iyi oluşunu güçlendiren temel psikolojik kaynaklar arasında değerlendirilmektedir.

Manevi iyi oluş ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye dair veriler de bu bütünlük içinde anlam kazanmaktadır. Karataş ve Selçuk'un (2023) çalışmasında bu iki değişken arasında düşük düzeyde de olsa anlamlı ve olumlu bir ilişki saptanmış, psikolojik esnekliğin manevi iyi oluşun %13'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulgu manevi iyi oluşun, bireyin zorluklar karşısında daha esnek bir tutum geliştirmesine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Akman'ın (2020) çalışmasında maneviyatın genel stres belirtileri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ancak duygusal stres belirtileri açısından maneviyat düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Tokur'un (2011, 2017) çalışmalarında ise ibadet, inanç, dini duygu ve içsel motivasyon gibi dindarlık alt boyutları ile stres arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Bu veriler dindarlığın bireyin stresle başa çıkma becerilerine katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Ayrıca manevi iyi oluşun yalnızlık ve kaygı gibi olumsuz psikolojik yaşantılar üzerindeki düzenleyici etkisine ilişkin veriler de dikkat çekicidir. Ekici'nin (2023) çalışmasında manevi iyi oluşun hem yalnızlığı hem de kaygıyı negatif yönde yordadığı, buna karşın yalnızlığın kaygı üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Aracılık analizleri bu değişkenlerin birlikte kaygı varyansının %22'sini açıkladığını göstermektedir. Bu bulgular maneviyatın bireyin başa çıkma sürecinde destekleyici bir rol üstlenebileceğini göstermesi açısından önemlidir.

Üniversite dönemi, bireyin yalnızca akademik bilgi ve beceri kazandığı bir süreç olmanın ötesinde kimlik gelişimi, yaşamın anlamına dair sorgulamalar, geleceğe ilişkin belirsizliklerle baş etme gibi pek çok yönü içeren karmaşık bir yaşam evresidir (Misra ve Castillo, 2004; Pritchard vd., 2007). Bu dönemde öğrenciler akademik baskılar, sosyal ilişkilerdeki değişimler ve bireysel hedeflere yönelik kaygılar gibi çeşitli stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu çerçevede üniversite dönemi bireyin hem duygusal hem de manevi gelişimini destekleyen dinamiklerin iç içe geçtiği bir yaşam evresi olarak öne çıkmaktadır. Bu çok yönlü stres faktörleri karşısında bireyin sahip olduğu baş etme kaynakları büyük önem taşır. Psikolojik esneklik, bireyin zorluklar karşısında esnek bir tutum sergileyerek olumsuz duygularla sağlıklı bir şekilde baş edebilmesi ve yaşamını kendi değerleri doğrultusunda sürdürebilmesi için gerekli olan bir beceridir. Benzer şekilde manevi yönelim de bireyin yaşamına anlam kazandırarak ve yaşam hedeflerini netleştirerek stresle başa çıkma süreçlerinde destekleyici bir rol oynayabilir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini değerlendirirken psikolojik esneklik ve manevi yönelimin birbirini tamamlayan koruyucu faktörler olarak ele alınması bireylerin stresle başa çıkma becerilerini daha iyi anlamamıza olanak tanıyacaktır.

Bu bağlamda psikolojik esneklik ve algılanan stres düzeylerini manevi yönelimden bağımsız olarak ele almak bireyin stresle başa çıkma kapasitesini açıklamada sınırlı ve yüzeysel bir bakış açısına neden olabilir. Zira bireyin stresle başa çıkma biçimi yalnızca psikolojik esnekliğine değil aynı zamanda yaşamı nasıl anlamlandırdığına, neye tutunduğuna ve hangi manevi referanslar üzerinden benliğini şekillendirdiğine de bağlıdır. Manevi yönelim bireyin yaşadığı güçlükleri anlamlandırmasını, umut ve dayanıklılık geliştirmesini ve zorluklar karşısında içsel bir denge kurabilmesini kolaylaştıran önemli bir içsel kaynaktır. Bu nedenle manevi yönelim ile psikolojik esnekliğin birlikte değerlendirilmesi bireyin stresle başa çıkma süreçlerine dair daha derinlikli ve bağlamsal bir analiz sunma potansiyeline sahiptir.

Bu çalışma manevi yönelim, psikolojik esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkileri bütüncül bir yaklaşımla ele alarak üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinde maneviyatın ve psikolojik esnekliğin nasıl etkileşim içinde olduğunu anlamayı hedeflemektedir. Bu çerçevede elde edilecek bulgular sadece kuramsal bilgiye katkı sunmakla kalmayıp aynı zamanda üniversite gençliğine yönelik manevi-psiko-eğitim programları ve psikolojik danışmanlık süreçleri gibi uygulamalı alanlarda da yol gösterici olabilir. Genç yetişkinlik döneminin zorluklarını daha sağlıklı biçimde yönetebilen, değerleri doğrultusunda yaşamını inşa eden ve içsel kaynaklarını etkili şekilde kullanabilen bireylerin yetişmesine katkı sunacak müdahale modelleri, din psikolojisi alanındaki bu tür bütüncül araştırmalarla daha sağlam temellere oturtulabilecektir.

1. MANEVİYAT, PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE STRES

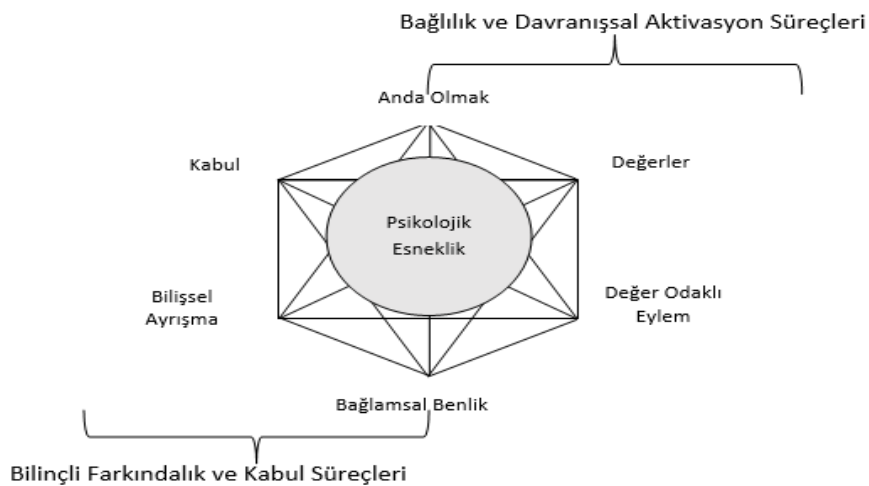
Maneviyat ve dindarlık, kavramsal olarak ayrı ancak birbiriyle örtüşen alanlar olarak ele alınmaktadır. Maneviyat, dini bir organizasyonla bağlantılı olup olmamasına bakılmaksızın aşkın inançlar ve değerleri kapsayan daha geniş bir çerçeve sunar (Hodges, 2002). Bu bağlamda literatürde her iki kavramın da çok boyutlu olduğu konusunda geniş bir uzlaşı bulunmaktadır (Şirin, 2018). Koenig (2009) de maneviyatın, dinin kurumsal biçimleriyle sınırlı olmayan, çok boyutlu bir

yapı olduğunu belirtmektedir.

Literatürde maneviyat genellikle bireysel bir perspektiften ele alınmakta olup kişinin hayatı anlama ve ona anlam katma biçimi, kutsal olanla ilişkisi ve yüce deneyimleriyle ilişkilendirilmektedir. Bazı bireyler belirli bir dini geleneğe bağlı olmaksızın manevi duygular ve deneyimler yaşadıklarını ifade etmekte ve bu durum onların dindar olmaksızın manevi olarak güçlü olduklarını göstermektedir. Bu da maneviyatın evrensel bir boyutta değerlendirilmesine neden olmuştur (Düzgüner, 2013). Bir başka ifadeyle maneviyat, tüm insanlarda çeşitli şekillerde karşılaşılan ortak bir insani olgudur. Her bireyde -Tanrı'ya inanmayanlar da dahil olmak üzere- ilham, saygı, huşu, anlam ve amaç arayışı içinde olan ve bu arayışa motive eden bir manevi boyut bulunmaktadır. Bu manevi boyut dini bağlılığın ötesine geçerek evrenle uyum içinde olmaya çalışır. Stres, fiziksel ve zihinsel hastalık, kayıp, yas ve ölüm gibi zamanlarda odak haline gelir. Manevi boyut, kişiliğin bütününe sentezleyen ve enerji verici bir yön ve düzen duygusu sağlayan ruhtur. Fiziksel durumumuz, duygularımız, düşüncelerimiz ve ilişkilerimiz üzerinde etkili olan ve onlardan etkilenen bütünleştirici bir güç sağlar (Culliford, 2002).

Hayatın anlamı, amacı ve bağışlama ile ilgili olan maneviyat, bireylerin yaşamına hem yön veren hem de değer katan önemli bir yapıdır. Bu yapı varoluşsal değişimlerle başa çıkmada bireylere yardımcı olur ve psikolojik sağlamlıklarını destekler (Emblen, 1992). Maneviyat, yaşamda anlam arayışını (Mowat, 2005), yüce bir varlıkla karşılaşma ve bağlanma hissini, nihai bir gerçeği veya en yüksek değeri aramayı, gizemli bir varlığa saygı ve minnettarlık duyma gibi unsurları içeren; dinle bağlantılı olabileceği gibi din dışı bağlamlarda da ortaya çıkabilen kişisel deneyimlerin bütünüdür (Şirin, 2018). Bunun yanı sıra olumsuzluklarla ve stresli olaylarla baş etmede destek sağlayarak yaşantılara anlam katma, enerjiyi yeniden kazanma ve sosyal, duygusal ve manevi destek sağlama işlevi görmektedir (Silva vd., 2017). Maneviyat, yaşamın ve iyi oluşun olumlu bir boyutudur (Murphy, 2017).

Bu bağlamda maneviyatın bireylerin psikolojik sağlamlıklarını destekleme ve varoluşsal değişimlerle başa çıkmada sağladığı faydalar psikolojik esnekliğin rolünü daha da önemli hale getirmektedir. Psikolojik esneklik, mevcut anı ve içindeki düşünce ve duyguları gereksiz savunmalardan kaçınarak bilinçli bir şekilde deneyimleme ve durumun gerektirdiklerine dayanarak seçilen değerlere uygun olarak davranışı sürdürme veya değişiklik yapma yeteneğidir. Bu kavram Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yaklaşımının psikopatoloji ve psikolojik sağlık üzerindeki uygulamalı modelini oluşturmaktadır (Hayes vd., 2006; Hayes vd., 2011; Hayes vd., 2012a). Model, birbiriyle ilişkili altı boyut (kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değer odaklı eylem, değerler ve anda olmak) üzerinden değerlendirilmektedir (Hayes vd., 2006). Hayes ve arkadaşlarına göre psikolojik esneklik, bilinçli bir insan olarak şimdiki anı tam anlamıyla yaşama ve bu süreçte değerli hedeflere ulaşmaya hizmet eden davranışları değiştirme veya sürdürme yeteneğidir (Hayes vd., 2006, 7). Bu bağlamda psikolojik esneklik, kişinin yaşadığı her şeyi tam anlamıyla ve yargılamadan, savunmasız bir şekilde deneyimlemesidir. Bireyin değer yönelimli faaliyetlere katıldığı kapsayıcı bir davranışsal süreçtir (Masuda vd., 2011).



Şekil 1.

ACT altıgeni (Hayes vd., 2012a, 63)

Bu modelde sol taraftaki dört süreç (anda olmak, kabul, bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik) farkındalık ve kabul süreçleri olarak kabul edilirken sağ taraftaki dört süreç (anda olmak, değerler, değer odaklı eylem ve bağlamsal benlik) bağlılık ve davranış değişikliği veya davranışsal aktivasyon süreçleri ile ilgilidir. Bu altı süreç birlikte "psikolojik esnekliği" oluşturur. Zor yaşam durumlarının doğasında olan psikolojik acının kabul edilebilir ve öğrenilebilir olduğu, dikkatin ve odağın daha sonra yaşamı iyileştiren davranışlara kaydırılabileceği görülmektedir. Bu açıdan psikolojik esnekliğin temel taşı koşullara duyarlı, son derece organize ve amaçlı davranışlarda bulunma kapasitesidir (Hayes vd., 2012a). Psikolojik esnekliğin kontrol ve kaçınma temelli başa çıkma stratejileri ile uyumsuz olduğu ve bu stratejilerin olumsuz psikolojik

deneyimlere yanıt olarak kullanılmasının istenmeyen psikolojik deneyimleri artırdığı düşünüldüğünden psikolojik esnekliğin psikolojik sıkıntı ile ters orantılı olacağı öngörülmektedir (Masuda vd., 2009).

Psikolojik esneklik, bireylerin hedeflerine yönelik eylemlerinde düşünce, duygu ve deneyimlerinin farkında olarak esnek ve uyumlu bir şekilde davranmalarına olanak tanır. Bu özellik, içsel çatışmaları yönetme kapasitesini artırarak özellikle iş yaşamında başarıya odaklanan bireyler için önemli bir psikolojik kaynak haline gelmektedir. Örneğin düşünce ve duygularına katı ya da kaçınmacı şekilde yaklaşan bireylerde düşük düzeyde psikolojik esneklik görülmektedir. Bu durum yaşam hedeflerine yönelik davranışları olumsuz etkileyebilmektedir (Bond vd., 2008).

Öte yandan psikolojik esnekliğin bireylerin yaşamda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yetenekleri üzerindeki etkisi oldukça büyüktür. Bireylerin değişen ve sıklıkla zorlu yaşam koşullarına uyum sağlama becerisi, psikolojik esnekliğin temel bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik esneklik, bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarına karşı içsel bir güç geliştirmelerine ve bu olaylarla başa çıkarken daha sağlıklı ve dengeli bir tutum sergilemelerine yardımcı olur. Dolayısıyla psikolojik esnekliğin geliştirilmesi bireylerin genel psikolojik iyilik hali ve yaşam kalitesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Stres, bireyin psikolojik esneklik düzeyini ortaya koyan önemli bir durum olarak değerlendirilmektedir. Stres kelimesi Latince kökenli "strictia" teriminden türetilmiş olup başlangıçta felaket, musibet, sıkıntı, keder ve acı gibi anlamlarla kullanılmıştır. Zamanla bu kavramın anlamı değişmiş ve bireylerin psikolojik ve bedensel sınırlarının zorlandığı güçlü baskılar altında yaşadıkları deneyimleri tanımlamak için kullanılmaya başlanmıştır (Güçlü, 2001). Cüceloğlu (2008, 321) stresi, "bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret" olarak tanımlamaktadır.

Stres, yüzyıllardır var olan ve araştırmalara konu olan bir olgudur. Hayatın kaçınılmaz bir parçası olan stresin bireylerin bununla nasıl başa çıktıklarına bağlı olarak farklı etkiler yarattığı anlaşılmıştır (Lazarus - Folkman, 1984). Günlük hayatta karşılaşılan olaylar potansiyel stres kaynaklarıdır. Bu stres faktörlerinin ne zaman, nerede ve hangi koşullarda ortaya çıkacağını öngörmek genellikle mümkün değildir. Stresin doğasında var olan belirsizlik, değişkenlik ve bilinmezlik unsurları tehdit algısını daha da artırmaktadır (Durna, 2004). Stresin tamamen ortadan kaldırılması mümkün olmadığından bireylerin karşılaştıkları stresle başa çıkmaları gerekmektedir. Stresin çok boyutlu bir yapıya sahip olması stres yaratan durumlarla karşılaşıldığında hissedilen duyguların tanınmasını ve bunların kontrol altına alınmasını zor hale getirmektedir. Stresin tanınması, duyguların uygun bir şekilde yönetilmesi ve buna yönelik davranış geliştirilmesi kişisel olarak stresle başa çıkmada büyük önem taşımaktadır (Özel - Bay Karabulut, 2018). Selye (2013) stresin organizmanın herhangi bir talebe verdiği belirsiz tepki olduğunu ve bu nedenle kaçınılması gereken bir olgu olmadığını ifade etmektedir. Dolayısıyla stres, aslında kaçınılmaz bir deneyimdir; zira hayatta kalma mücadelesi dahi yaşamı sürdürebilmek için belirli bir düzeyde enerji ve çaba gerektirir. Bu açıdan stres, günlük yaşamın vazgeçilmez bir unsuru olup bireyin yaşam biçimini yeniden şekillendirmesini gerektiren beklenmedik olaylarla ilişkilidir. Farklı sorunlarla çeşitli biçimlerde bağlantılı olarak ortaya çıkar.

Stresle başa çıkmada bireyin sahip olduğu kaynaklar önemli bir rol oynamaktadır. Bu kaynaklar bireyin alışkanlıklarının yanı sıra fiziksel, psikolojik ve davranışsal süreçlerinin kontrolünü sağlayarak bedende ortaya çıkan zararlı stres tepkilerine karşı önlemler alınmasına ve potansiyel tehditlerin etkisiz hale getirilmesine olanak tanır (Tokur, 2011). Stresle başa çıkma stratejilerinin kişiye özel kaynaklarla şekillendiği göz önüne alındığında bu kaynakların manevi boyutlarının da etkili olduğu anlaşılmaktadır. Maneviyatın bireylerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendiren önemli bir kaynak olduğunu söylemek mümkündür. Pek çok insan günlük yaşamın getirdiği zorluk ve stresten kurtulmak, psikolojik ve fiziksel sağlığını korumak amacıyla eğlence, seyahat ve spor gibi aktivitelerle zaman geçirirken bazı bireyler de sorunlarıyla başa çıkma kapasitesini artırmak için manevi çabalar sarf etmekte, dini ve kültürel değerlere yönelmektedir. Dini inançlar ve ahlaki tutumları içeren dini başa çıkma stratejileri üzüntüleri, umutsuzlukları ve hayal kırıklıklarını aşmada ve yaşam memnuniyetini artırmada etkili olabilmektedir (Ayten, 2012).

Manevi faktörler, stresin birey üzerindeki etkisini anlamlandırma ve başa çıkma süreçleri aracılığıyla dolaylı olarak azaltabilir. Bu faktörler dinamik bir etkileşim içinde olup stres etkenleri ile bireylerin psikolojik tepkileri arasında köprü görevi görür. Stresli yaşam olayları sonrasında anlam çıkarma yeteneği başarılı başa çıkma, adaptasyon ve iyi oluş süreçlerini destekleyebilir (Dein, 2014). Cooper (2003) tarafından yürütülen bir araştırmada psikoloji öğrencilerinin stresle başa çıkma süreçlerinde maneviyyat, dua ve meditasyon gibi uygulamaların etkileri incelenmiştir. Araştırma bu manevi faktörlerin stresle başa çıkmada kişisel bir kaynak olarak önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur (akt. Horozcu, 2010, 222). Dolayısıyla manevi yönelimin stresle başa çıkma üzerindeki etkisi yalnızca dini eğitimi olan ya da güçlü manevi inançlara sahip bireylerle sınırlı değildir. Farklı inanç düzeylerine ve yaşam tarzlarına sahip bireyler için de işlevsel bir başa çıkma kaynağı olabilmektedir (Polat, 2022). Manevi değerler ve inançlar, bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında içsel güç ve huzur kaynağı sunarak stres düzeylerini azaltmada büyük bir rol oynar.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Konusu ve Amacı

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik, manevi yönelim ve algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişkileri ele almaktadır. Araştırmanın temel amacı katılımcıların psikolojik esneklik, manevi yönelim ve stres algıları

arasındaki ilişkileri anlamak ve bu değişkenler arasındaki olası ilişkileri belirlemektir. Ayrıca bu değişkenler üzerinde cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi ve aile gelir durumu gibi demografik faktörlerin rolü de değerlendirilecektir.

Bu bağlamda çalışmada araştırmacılar tarafından ele alınacak sorular şunlardır:

- 1- Katılımcıların psikolojik esneklik, manevi yönelim ve algılanan stres düzeyleri nedir?
- 2- Katılımcıların psikolojik esneklik, manevi yönelim ve algılanan stres düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
- 3- Katılımcıların psikolojik esneklik, manevi yönelim ve algılanan stres düzeyleri; cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi ve aile gelir durumu gibi sosyo-demografik değişkenleri göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2.2. Araştırmanın Modeli

Nicel bir araştırma olacak şekilde tasarlanan bu çalışmada belirlenen hedefler doğrultusunda çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek ve konuyla ilgili değerlendirmeler yapmak amacıyla ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırma verileri kesitsel desen ile elde edilmiş ve verilerin toplanmasında anket tekniği kullanılmıştır.

2.3. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Çankırı Karatekin Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada yer alan 452 katılımcı basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi ve aile gelir durumu şeklinde sosyo-demografik değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından düzenlenmiş kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.4.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği, Karakuş ve Akbay (2020) tarafından Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196'dır. Bu çalışmada ölçülen Cronbach's Alpha değerleri şu şekildedir: Psikolojik esneklik için ,87; değerler ve değerler doğrultusunda davranış için ,77; anda olma için ,74; kabul için ,79; bağlamsal benlik için ,72 ve ayrışma için ,84 olarak belirlenmiştir. Bu sonuç ölçeğin güvenilir olduğunu ve analizlerde kullanılabileceğini göstermektedir.

2.4.3. Manevi Yönelim Ölçeği (MYÖ)

Kasapoğlu (2015) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin manevi yönelimlerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu ölçek, tek boyutlu olup 16 maddeden oluşmaktadır. 7 dereceli Likert tipi ölçekte, en yüksek puan 112, en düşük puan ise 16 olarak belirlenmiştir; yüksek puanlar, bireyin manevi yöneliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada manevi yönelim için Cronbach's Alpha değerleri ,97 olarak belirlenmiştir. Bu sonuç, ölçeğin güvenilir olduğunu ve analizlerde kullanılabileceğini göstermektedir.

2.4.4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin yaşamlarındaki çeşitli olayları nasıl algıladıklarına ve bu olayların yarattığı stres seviyesini nasıl deneyimlediklerine yönelik bir değerlendirme yapmayı amaçlamaktadır. Türkçeye uyarlama ve geçerlilik çalışmaları Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 56 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyin daha yüksek stres seviyeleri algıladığını göstermektedir. ASÖ, "Yetersiz Öz-Yeterlik Algısı" ve "Stres/Rahatsızlık Algısı" olmak üzere iki alt boyuta ayrılmaktadır; puanlar 0-18 aralığında düşük stres, 19-37 aralığında orta düzey stres ve 38-56 aralığında yüksek düzey stres olarak sınıflandırılmaktadır. Bu çalışmada ölçülen Cronbach's Alpha değerleri şu şekildedir; algılanan stres için ,70; yetersiz özyeterlik algısı için ,72 ve stres/rahatsızlık algısı için ,73 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir olduğunu ve analizlerde kullanılabileceğini göstermektedir.

2.5. Veri Toplama Süreci

Araştırma Çankırı Karatekin Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler arasında gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanması Çankırı Karatekin Üniversitesi Fen, Matematik ve Sosyal Bilimler Etik Kurulunun 07.06.2024 tarih ve 41 numaralı kararı sonrasında yapılmıştır. Veriler katılımcı öğrencilerden gönüllülük esasına dayanarak, Kişisel Bilgi Formu, Manevi Yönelim Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

2.6. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin verdikleri yanıtlar analiz edilerek Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Demografik Özellikler	Kategoriler	n	%
Cinsiyet	Kadın	337	74,6
	Erkek	115	25,4
Yaş	18-21	206	45,6
	22-25	186	41,2
	25 ve üstü+	60	13,3
Sınıf Seviyesi	1. Sınıf	164	36,3
	2. Sınıf	78	17,3
	3. Sınıf	98	21,7
	4. Sınıf	112	24,8
Aile Gelir Durumu	Düşük	50	11,1
	Orta	333	73,7
	Yüksek	69	15,3

Tablo 1’de yer alan bulgulara göre araştırmada yer alan katılımcıların demografik özellikleri cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi ve aile gelir durumu bakımından analiz edilmiştir. Katılımcıların %74,6’sı (n=337) kadın, %25,4’ü (n=115) erkektir. Yaş aralığına göre dağılım incelendiğinde, %45,6’sı (n=206) 18-21 yaş aralığında, %41,2’si (n=186) 22-25 yaş aralığında ve %13,3’ü (n=60) 25 yaş üstündedir. Katılımcıların sınıf seviyelerine göre dağılımı ise şu şekildedir: %36,3’ü (n=164) 1. sınıf, %17,3’ü (n=78) 2. sınıf, %21,7’si (n=98) 3. sınıf ve %24,8’i (n=112) 4. sınıf öğrencisidir. Aile gelir durumuna göre değerlendirildiğinde, %11,1’i (n=50) düşük gelirli, %73,7’si (n=333) orta gelirli ve %15,3’ü (n=69) yüksek gelirli ailelerden gelmektedir.

2.7. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler IBM SPSS 25.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma gibi betimleyici istatistikler kullanılmıştır. İlk olarak Psikolojik Esneklik, Manevi Yönelim ve Algılanan Stres ölçeklerinin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık katsayıları ile değerlendirilmiş ve bu doğrultuda parametrik test yöntemleri gerçekleştirilmiştir. Manevi Yönelim, Algılanan Stres ve Psikolojik Esneklik ölçeklerinin ve bunların alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarının kabul edilebilir aralıkta olması, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi analizinin uygulanmasını sağlamıştır.

Parametrik testlerin ardından, grup farklılıklarını incelemek için Post Hoc testi yapılmış ve gruplar arasındaki anlamlı farkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla TUKEY HSD testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Ek olarak Manevi Yönelim, Algılanan Stres ve Psikolojik Esneklik ölçekleri ile bunların alt boyutları arasındaki anlamlı ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen tüm bulgular istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak değerlendirilmiştir.

2.7.1. Normallik Analizi

Seçer (2015) normal dağılım varsayımının değerlendirilmesinde çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak yapılan değerlendirmenin daha uygun bir yaklaşım olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiş ve ilgili değerler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	N	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Esneklik	452	,375	,846
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	452	-,703	,244
An’da olma	452	,153	-,712
Kabul	452	1,097	,776
Bağlamsal benlik	452	-,316	-,450
Ayrışma	452	-,335	-,101
Manevi Yönelim	452	-,217	1,415
Algılanan Stres	452	,431	,847
Yetersiz özyeterlik algısı	452	,210	,829
Stres/rahatsızlık algısı	452	,052	,152

Tabachnick ve Fidell (2013) çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 aralığında olması durumunda verilerin normal

dağılım gösterdiğini kabul etmektedir. Yapılan analizler sonucunda bu kriterlere göre değişkenlerin normal dağılım sağladığı tespit edilmiştir.

3. BULGULAR VE YORUMLAR

3.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları

Psikolojik esneklik, manevi yönelim ve algılanan stres ölçekleri ile bunların alt boyutları, araştırmanın temel değişkenlerini oluşturmaktadır. Bu değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

Temel Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları

Ölçek	N	Min	Maks	$\bar{X}$	SS
Psikolojik Esneklik	452	75,00	175,00	123,57	13,13
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	452	10,00	70,00	57,31	9,77
Anda Olma	452	7,00	49,00	24,44	10,23
Kabul	452	5,00	35,00	13,20	5,93
Bağlamsal Benlik	452	3,00	21,00	14,20	4,38
Ayrışma	452	3,00	21,00	14,42	3,99
Manevi Yönelim	452	16,00	112,00	99,64	16,52
Algılanan Stres	452	14,00	50,00	29,24	5,67
Yetersiz Özyeterlik Algısı	452	1,00	26,00	12,38	3,85
Stres/Rahatsızlık Algısı	452	3,00	28,00	16,86	4,19

Araştırmada yer alan katılımcıların psikolojik esneklik yanıtlarının ortalaması ($\bar{X}=123,57$), değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutundaki ortalama ($\bar{X}=57,31$), anda olma alt boyutundaki ortalama ($\bar{X}=24,44$), kabul alt boyutundaki ortalama ($\bar{X}=13,20$), bağlamsal benlik alt boyutundaki ortalama ($\bar{X}=14,20$) ve ayrışma alt boyutundaki ortalama ($\bar{X}=14,42$) olarak belirlenmiştir. Manevi yönelim ortalaması ($\bar{X}=99,64$), algılanan stres ortalaması ($\bar{X}=29,24$), yetersiz özyeterlik algısı alt boyutundaki ortalama ($\bar{X}=12,38$) ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutundaki ortalama ($\bar{X}=16,86$) olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların manevi yönelim, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma düzeylerinin yüksek seviyede olduğu ve psikolojik esneklik, anda olma, kabul, algılanan stres, yetersiz özyeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı düzeylerinin ise orta seviyede olduğu söylenebilir.

3.2. Katılımcıların Psikolojik Esneklik, Manevi Yönelim ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Psikolojik esneklik, manevi yönelim ve algılanan stres arasındaki ilişkileri tespit etmek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları aşağıdaki şekilde gerçekleşmiştir.

Tablo 4.

Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular (Pearson Korelasyon Analizi)

		Psikolojik Esneklik	Manevi Yönelim	Algılanan Stres
Psikolojik Esneklik	r			
	p	1		
Manevi Yönelim	r	0,264**		
	p	0,000	1	
Algılanan Stres	r	-0,331**	-0,029	
	p	0,000	0,533	1

Tablo 4'te sunulan verilere göre manevi yönelim ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,264$, $p<0,001$). Bu bulgu katılımcıların manevi yönelim düzeyleri arttıkça psikolojik esneklik düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir. Psikolojik esneklik ile algılanan stres arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,331$, $p<0,001$). Bu durum psikolojik esnekliği yüksek bireylerin algıladıkları stres düzeyinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan manevi yönelim ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ($r=-0,029$, $p>0,05$). Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Psikolojik Esneklik, Manevi Yönelim ve Algılanan Stres ve Alt Boyutlarının İncelenmesine İlişkin Bulgular: Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre psikolojik esneklik, manevi yönelim ve algılanan stres ile bunların alt boyutlarına ilişkin bulgular Tablo 5'te detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 5.

Psikolojik Esneklik, Manevi Yönelim ve Algılanan Stres Toplam Puanlarının Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Farklılaşmasını Gösteren Bağımsız Örneklem Grubu T Testi ve Anova Sonuçları

Değişkenler		Psikolojik Esneklik	Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Anda Olma	Kabul	Bağlamsal Benlik	Ayrışma	Manevi Yönelim	Algılanan Stres	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres/Rahatsızlık Algısı
	N	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Cinsiyet											
Kadın	337	123,62±13,53	57,39±8,64	24,73±9,85	13,20±5,55	14,06±4,18	14,24±3,80	100,37±13,85	29,88±5,54	12,61±3,61	17,28±4,05
Erkek	115	123,43±11,94	57,05±12,54	23,61±11,29	13,19±6,95	14,62±4,89	14,96±4,47	97,50±22,55	27,37±5,64	11,73±4,41	15,63±4,37
Test / p		,137/,891	,324/,746	,1012/,312	,021/,983	,188/,236	,1673/,095	,1616/,107	4,192/,000	2,114/,035	3,684/,000
Yaş											
18-21 ^a	206	122,07±12,13	56,67±10,40	23,34±10,17	12,98±6,08	14,50±4,47	14,57±4,12	98,49±16,71	29,45±5,70	12,72±4,14	16,73±4,30
22-25 ^b	186	123,74±12,26	57,59±9,84	24,28±9,93	13,10±5,74	14,23±4,19	14,55±3,95	99,76±17,16	29,36±5,54	12,22±3,56	17,15±4,16
25 ve üstü ^c	60	128,20±17,50	58,63±6,80	28,73±10,41	14,28±5,94	13,05±4,50	13,50±3,59	103,25±13,23	28,18±5,91	11,75±3,58	16,43±3,88
Test / p		5,186/,006	1,068/,345	6,660/,001	1,173/,310	2,595/,076	1,851/,158	1,948/,144	1,224/,295	1,779/,170	,843/,431
**G.farkı		c>a		c>a,b							
Sınıf Seviyesi											
1. Sınıf ^a	164	124,26±12,26	58,66±8,39	24,10±10,21	12,37±5,23	14,47±4,23	14,65±3,67	100,57±12,30	29,09±5,68	12,32±3,72	16,77±4,19
2. Sınıf ^b	78	122,01±13,65	56,46±11,39	23,63±11,47	13,19±6,91	14,44±4,95	14,29±4,78	96,94±22,16	28,63±6,20	12,44±4,53	16,19±4,86
3. Sınıf ^c	98	123,47±12,04	55,55±10,62	25,69±9,65	13,93±5,96	13,89±4,23	14,41±3,81	99,81±17,98	28,98±4,86	12,31±3,36	16,67±3,68
4. Sınıf ^d	112	123,74±14,89	57,45±9,46	24,41±9,88	13,79±6,05	13,91±4,31	14,18±4,02	100,03±16,05	30,13±5,88	12,51±3,96	17,63±4,05
Test / p		,521/,668	2,336/,073	,712/,545	1,965/,118	,611/,608	,347/,791	,892/,445	1,345/,259	,074/,974	2,009/,11
Aile Gelir Durumu											
Düşük ^a	50	124,32±11,93	58,54±7,93	22,98±9,80	12,76±5,29	15,02±3,96	15,02±3,60	100,04±15,16	29,42±6,24	12,04±4,10	17,38±4,99
Orta ^b	333	122,48±12,95	56,36±10,26	24,50±9,96	13,41±6,06	14,02±4,35	14,19±4,05	98,75±17,25	29,26±5,46	12,40±3,64	16,86±4,04
Yüksek ^c	69	128,29±13,91	61,00±7,37	25,20±11,77	12,52±5,74	14,46±4,75	15,10±3,87	103,65±13,08	29,01±6,26	12,54±4,62	16,48±4,29
Test / p		5,805/,003	7,094/,001	,707/,494	,795/,452	1,284/,278	2,142/,119	2,549/,079	,083/,921	,257/,774	,670/,512
**G.farkı		c>b	c>b								

*İki grup karşılaştırmalarında "Bağımsız Örneklem T Test" üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında "ANOVA" ve gruplar arası fark için "Post Hoc" kullanılmıştır. **Grup Farkı

Tablo 5'e göre katılımcıların psikolojik esneklik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma, manevi yönelim düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamıştır ($p>0,05$). Katılımcıların cinsiyet durumu ile algılanan stres ($t=4,192$, $p<0,05$) yetersiz özyeterlik algısı ($t=2,114$, $p<0,05$), stres/rahatsızlık algısı ($t=3,684$, $p<0,05$) arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Kadın katılımcıların algılanan stres, yetersiz özyeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı puan ortalamasının erkek katılımcıların algılanan stres, yetersiz özyeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı puan ortalamasından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların yaş durumu ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma, manevi yönelim, algılanan stres, yetersiz özyeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Katılımcıların yaş grupları ile psikolojik esneklik ($F=5,186$, $p<0,05$) ve anda olma ($F=6,660$, $p<0,05$) düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmuştur. 25 yaş ve üzeri katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının, 18-21 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 25 yaş ve üzeri katılımcıların anda olma puanlarının, 18-21 ve 22-25 yaş gruplarındaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Katılımcıların sınıf seviyeleri ile psikolojik esneklik, değerler ve davranışlar, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma, manevi yönelim, algılanan stres, yetersiz özyeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı değişkenleri arasında yapılan analizlerde $p>0,05$ değerleri elde edilmiştir. Bu sonuçlar sınıf seviyesinin söz konusu değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların ailesinin gelir durumu ile anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma, manevi yönelim, algılanan stres, yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı değişkenleri arasında yapılan analizlerde $p>0,05$ değerleri elde edilmiştir. Bu sonuçlar aile gelir durumunun söz konusu değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Katılımcıların ailesinin gelir durumu ile psikolojik esneklik ($F=5,805$ $p<0,05$), değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($F=7,094$, $p<0,05$) arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Aile geliri yüksek olan katılımcıların psikolojik esneklik ve değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeylerinin aile geliri orta seviyede olan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulguları katılımcıların manevi yönelim, değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşılık psikolojik esneklik, anda kalma, kabul, algılanan stres, yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı düzeylerinin ise orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Araştırmada manevi yönelim ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bununla birlikte manevi yönelim ile psikolojik esneklik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç manevi yönelimi yüksek bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olduklarını göstermektedir. Öte yandan psikolojik esneklik ile algılanan stres arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu da psikolojik esnekliği yüksek bireylerin daha düşük düzeyde stres algıladıklarını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda manevi yönelimin bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde doğrudan bir etkisi olmasa da psikolojik esneklik aracılığıyla dolaylı yoldan etkili olabileceği düşünülmektedir. Bulgular aynı zamanda psikolojik esnekliğin yalnızca stresin azalmasında değil manevi eğilimlerin desteklenmesinde de işlevsel bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Psikolojik esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgular, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) kuramı çerçevesinde psikolojik esnekliğin merkezi bir kavram olduğunu desteklemektedir. ACT, bireyin zengin, anlamlı ve değerlere dayalı bir yaşam sürmesine yönelik bütüncül bir yaklaşım sunar. Bu yaklaşıma göre acı verici yaşantılar (korku, üzüntü, suçluluk, hüsrana, hayal kırıklığı, reddedilme, kayıp, başarısızlık hissi vb.) kaçınılması gereken unsurlar olarak değil yaşamın doğal ve kaçınılmaz bir parçası olarak değerlendirilir. Önemli olan mevcut durumu kabul ederek yaşamaya değer bir hayat doğrultusunda bilinçli adımlar atmaktır. Bu bağlamda psikolojik iyilik hali yalnızca olumlu duygu ve düşüncelerle sınırlı olmayıp aynı zamanda olumsuz duygu ve düşüncelerle etkili şekilde başa çıkabilme kapasitesini de içermektedir (Hayes vd., 2012b; Harris, 2022). Psikolojik esneklik bireyin mevcut koşullara odaklanarak bu koşulların sunduğu olanaklar çerçevesinde stresli, kaygı verici ya da rahatsız edici düşünceler, duygular, bu duygulara eşlik eden fizyolojik duyumlar ve anıların varlığında dahi kendi hedef ve değerleri doğrultusunda harekete geçme yetisini ifade eder (Bond vd., 2008). Araştırmanın bulguları psikolojik esnekliğin algılanan stres ile negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum bireylerin stres ve kaygı gibi zorlayıcı psikolojik yaşantılarla karşılaştıklarında bu yaşantıları kabul etme ve onlarla etkili bir şekilde başa çıkma becerilerini geliştirdiklerine işaret etmektedir. Psikolojik esnekliğin algılanan stres üzerindeki olumlu etkisi bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında kaçınma davranışlarına daha az başvurmaları ve bu sayede psikolojik iyilik hallerini koruyabilmeleriyle açıklanabilir.

Araştırmanın dikkat çeken bir diğer bulgusu ise manevi yönelim ile psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişkinin bulunmasıdır. Bu bulgu bireyin içsel dünyasıyla kurduğu bağın zorlu yaşam koşulları karşısında daha esnek ve uyumlu tepkiler verebilmesine katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir. Nitekim manevi yönelim, bireyin yaşamına anlam katma, amaç belirleme ve derin bir içsel bağlantı kurma arayışını ifade etmektedir (Culliford, 2002). Bu bağlamda maneviyat; bireyin kendisine, başkalarına, doğaya, hayata ve nihayetinde kabul ettiği aşkın bir varlığa ya da değerlere yönelik anlamlandırma süreçlerini kapsayan, farkındalığa dayalı bir varoluş ve deneyim biçimi olarak tanımlanmaktadır (Elkins vd., 1988). Emmons (2000), maneviyatı insanların günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunları çözmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına imkân tanıyan bir dizi kapasite ve yetenek olarak tanımlamaktadır. Bu doğrultuda; aşkınlık, gündelik olaylara ve ilişkilere kutsallık atfetme, yaşam boyunca karşılaşılan problemleri manevi kaynaklar aracılığıyla çözme ve erdemli davranışlar sergileme gibi unsurlar manevi yönelimin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Dolayısıyla manevi yönelim, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini artırarak olumsuz psikolojik deneyimlerle daha etkili biçimde başa çıkmalarına imkân tanıyabilir.

Araştırmada ayrıca psikolojik esneklik, algılanan stres ve manevi yönelim değişkenlerinin sosyo-demografik özelliklere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Psikolojik esneklik ile değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda kalma, kabul, bağlamsal benlik, bilişsel ayrışma ve manevi yönelim düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Buna karşılık algılanan stres, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı değişkenlerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla algılanan stres, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde manevi yönelim, psikolojik esneklik ve algılanan stres düzeylerinin sosyo-demografik özelliklerle ilişkisini inceleyen çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır. Cinsiyet ile maneviyat arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar (Tosun, 2023; Köktürk Dalcı, 2020; Akyüz - Kulaoğlu, 2021; Aydın, 2019; Söylev - Kapucu Öztürk, 2022; Erol, 2020), cinsiyet ile psikolojik esneklik ilişkisini irdeleyen araştırmalar (Özcan - Karagöz, 2023; Toprak vd., 2020; Çetinkaya, 2022; Gloster vd., 2021) ve cinsiyet ile stres arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar (Çetinkaya, 2022; Durna, 2006; Sarı vd., 2019), söz konusu değişkenlerin çoğunlukla cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Bununla

birlikte bazı araştırmalarda farklı bulgular da tespit edilmiştir. Örneğin Mert ve Topal (2018), Tosyahoğlu ve Albayrak (2023) ile Dursun'un (2019) çalışmalarında, kadınların manevi yönelim düzeylerinin erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Emamvırdı ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında ise psikolojik esneklik açısından kadınlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kesen ve Akyüz'ün (2015) araştırmasında erkek öğrencilerin stres düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla anlamlı biçimde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Akman'ın (2020) çalışması düşük maneviyat düzeyine sahip bireylerde duygusal stres belirtilerinin daha yaygın olduğunu ve bu durumun özellikle kadınlar açısından bir risk faktörü oluşturduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmada ayrıca katılımcıların değerler ve bu değerlere dayalı davranışları, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma, manevi yönelim, algılanan stres, yetersiz öz-yeterlik algısı ile stres/rahatsızlık algısı düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği de ele alınmıştır. Ancak psikolojik esneklik ve anda olma düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılaştığı; yaşı 25 ve üzeri olan katılımcıların psikolojik esneklik ve anda olma puanlarının, 18-21 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 25 yaş ve üzerindeki katılımcıların anda olma puanlarının, 18-21 ve 22-25 yaş gruplarındaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Köktürk Dalcı'nın (2020) çalışmasında manevi yönelim ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak manevi yönelim düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılaştığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Tosun, 2023; Durgun, 2023; Akyüz - Kulaoglu, 2021; Acar Çınar, 2018; Karataş - Selçuk, 2023). Bu çalışmalar genel olarak yaş ilerledikçe bireylerin manevi yönelim puanlarının arttığını göstermektedir. Diğer yandan Özcan ve Karagöz (2023), Çetinkaya (2022) ile Gloster ve arkadaşları (2021) katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bildirmiştir. Bununla birlikte yaşı özellikle psikolojik esneklik ve anda olma (farkındalık) üzerinde etkili olabileceği; yaş ilerledikçe bireylerin yaşam deneyimlerine bağlı olarak daha esnek tepkiler geliştirebildikleri ve farkındalık düzeylerinin artabildiği ifade edilebilir. Stres değişkeni açısından değerlendirildiğinde Kesen ve Akyüz'ün (2015) çalışmasında yaş ile stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak Çetinkaya'nın (2022) çalışmasında algılanan stresin alt boyutlarının yaş gruplarına göre farklılaştığı görülmüştür. Özellikle 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların üst yaş gruplarına kıyasla daha yüksek düzeyde algılanan stres yaşadıkları tespit edilmiştir. Benzer şekilde Arslan'ın (2018) çalışmasında da yaş ilerledikçe algılanan stresin azaldığı belirlenmiştir.

Bu çalışmada yaş grupları arasında algılanan stres, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamış olsa da literatürde özellikle genç yaş gruplarının daha yüksek stres algısına sahip olduğunu ortaya koyan çalışmalar yaş ilerledikçe bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin gelişebileceğini düşündürmektedir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların psikolojik esneklik, değerler ve bu değerlere uygun davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma, manevi yönelim, algılanan stres, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı düzeylerinin sınıf seviyelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ancak literatürde bu bulgularla örtüşmeyen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Acar'ın (2023) araştırmasında manevi yönelim düzeylerinin öğrencilerin sınıf seviyelerine göre farklılaştığı; özellikle üçüncü sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek manevi yönelim puanlarına sahip olduğu ortaya konmuştur. Buna karşılık Karataş ve Selçuk'un (2023) çalışmasında öğrencilerin manevi iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde değişmediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde Kesen ve Akyüz'ün (2015) araştırmasında da öğrencilerin stres düzeylerinin sınıf seviyelerine göre genel olarak farklılaşmadığı bildirilmiştir. Bununla birlikte söz konusu çalışmada en yüksek stres puanına dördüncü sınıf öğrencilerinin sahip olduğu, en düşük stres düzeyine ise ikinci sınıf öğrencilerinin sahip olduğu belirlenmiştir. Literatürde yer alan bu tür anlamlı farklılaşmalar üniversite yaşamının ilerleyen yıllarında öğrencilerin hem bireysel hem de akademik deneyimler aracılığıyla maneviyatla ilgili daha derinlikli ve bilinçli bir tutum geliştirdiklerine işaret edebilir. Öte yandan sınıf düzeyi yükseldikçe stres düzeyindeki artışın mezuniyet süreci, kariyer planlaması ve geleceğe dair belirsizliklerin yoğunlaşması gibi faktörlerle ilişkili olabileceğini söylemek de mümkündür.

Araştırma kapsamında anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma, manevi yönelim, algılanan stres, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı düzeylerinin katılımcıların aile gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bununla birlikte psikolojik esneklik ve değerler doğrultusunda davranış düzeylerinin aile gelir durumuna göre farklılık gösterdiği; yüksek gelir grubundaki katılımcıların, orta gelir grubundakilere kıyasla daha yüksek psikolojik esneklik ve değerler doğrultusunda davranış puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin Mert ve Topal'ın (2018) araştırmasında bireylerin ailelerinin ekonomik durumlarına göre manevi yönelim düzeyleri incelenmiş ve ekonomik durumu iyi olan bireylerin manevi yönelim puan ortalamalarının düşük; dar gelirli bireylerin ise daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan Karataş ve Selçuk'un (2023) çalışmasında öğrencilerin manevi iyi oluş düzeylerinin ekonomik durum algılarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Çetinkaya'nın (2022) çalışmasında ise psikolojik katılık, algılanan stres, yetersiz öz-yeterlik ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarının ekonomik duruma göre anlamlı şekilde farklılaştığı; ekonomik durumu düşük olan bireylerin bu değişkenlere ilişkin puanlarının, ekonomik durumu yüksek olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Benzer biçimde Cohen ve Janicki-Deverts (2012) tarafından yürütülen araştırma ekonomik koşullar kötüleştikçe psikolojik stres düzeylerinin arttığını göstermiştir. Bu bulgular doğrultusunda ekonomik koşulların özellikle psikolojik esneklik ve değerler doğrultusunda davranışlar gibi daha dışa dönük ve davranışsal eğilimleri yansıtan yapılar üzerinde belirgin etkiler yaratabileceği; buna karşın stres ve maneviyat

gibi bireyin içsel değerlendirmelerine, öznel anlamlandırmalarına ve yaşam deneyimlerine daha fazla bağlı olan yapıların ekonomik durumdan etkilenme düzeyinin daha değişken olabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak araştırma bulguları psikolojik esnekliğin bireyin psikolojik işleyişinde merkezi bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Psikolojik esnekliğin hem manevi yönelimle pozitif yönde hem de algılanan stresle negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermesi, bu yapının bireyin ruhsal uyum süreçlerinde kritik bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Manevi yönelim ile psikolojik esneklik arasındaki pozitif ilişki bireyin içsel anlam arayışı ve değerleri doğrultusunda yaşamını yapılandırma sürecinde daha esnek, tutarlı ve sürdürülebilir bir yol izleyebileceğini düşündürmektedir. Bu durum bireyin zorlu yaşam olayları karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirmesine katkı sağlayabilir.

Araştırma kapsamında incelenen sosyo-demografik değişkenlerin ise manevi yönelim, psikolojik esneklik ve algılanan stres üzerinde belirli etkiler gösterdiği; ancak bu etkinin her bir değişkende tutarlı biçimde ortaya çıkmadığı gözlemlenmiştir. Bu durum demografik değişkenlere ilişkin literatürde yer alan farklı bulgularla da örtüşmektedir. Söz konusu farklılıkların altında yatan temel nedenler arasında araştırmalarda kullanılan örneklemelerin yapısal özellikleri, veri toplama araçlarının türü, araştırma desenleri ile kültürel ve sosyo-ekonomik bağlamın etkili olduğu değerlendirilmektedir. Nitekim manevi yönelim, psikolojik esneklik ve algılanan stres gibi çok boyutlu yapılar bireyin yaşam deneyimlerine, kişisel anlamlandırmalarına ve çevresel faktörlere bağlı olarak farklı şekillerde tezahür edebilmektedir. Bu bağlamda bu tür değişkenlerin farklı demografik gruplardaki işleyişini daha derinlemesine anlayabilmek için ileri düzey araştırma tasarımlarına ve kapsamlı ölçme araçlarına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Dolayısıyla benzer temaları ele alan araştırmalar arasında farklı sonuçların elde edilmesi büyük ölçüde bu değişkenlerin çok boyutlu doğasından kaynaklanmaktadır.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı Çankırı Karatekin Üniversitesi'nden (07.06.2024 – Sayı:41) alınmıştır.

Katılımcı Onamı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan yazılı onam alınmıştır.

Yazar Katkıları: Fikir-N.Y.S.; Tasarım-M.T.; Denetleme-M.T.; Veri Toplaması-N.Y.S.; Analiz ve Yorum-M.T.; Literatür Taraması-N.Y.S., M.T.; Yazıyı Yazan-M.T.; Eleştirel İnceleme-N.Y.S.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek: Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was received for this study from the ethics committee of Çankırı Karatekin University (Date: 07.06.2024 – Number: 41).

Informed Consent: Written informed consent was obtained from the participants who participated in this study.

Author Contributions: Conception – N.Y.S.; Design – M.T.; Supervision – M.T.; Data Collection- N.Y.S.; Analysis -M.T.; Literature Search – N.Y.S., M.T.; Writing Manuscript – M.T.; Critical Review – N.Y.S.

Peer-review:Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

KAYNAKÇA

- Acar Çınar, Hatice. "Din Görevlilerinin Dini Yönelim Biçimleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişki: Sivas Örneği". *Electronic Turkish Studies* 13/26 (2018), 1-18.
- Acar, Rabia. *Üniversite Öğrencilerinin Maneviyat ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Akman, Afra Esmâ. *Maneviyyat Düzeylerine Göre Stres, Bilgece Farkındalık ve Ayrışma-Bütünleşme Farklılıkları*. Ankara: Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Akyüz, İsmail – Kulaoglu, Samet. "Manevi Yönelim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Değişkenler Bağlamında İncelenmesi". *Sosyal Sağlık Dergisi* 1/1 (2021), 63-80.
- Arslan, Irmak. "Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki". *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi* 8/2 (2018), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Aydın, Gökçen. *Assessing a Model of Cognitive Test Anxiety: The Role of Rumination, Self-Forgiveness, Perfectionism Cognitions and Cognitive Defusion Through the Indirect Effect of Psychological Flexibility*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2017.
- Aydın, Merve. "Genç Yetişkinlerde Mutluluğun Maneviyat ve Kanaat Açısından İncelenmesi". *The Journal of Social Science* 3/6 (2019), 439-448. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.571198>
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Bakalım, Orkide – Karahan, Faika Şanal. "Yetişkinlerde Şefkat Korkusu ve Psikolojik Esneklik". *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* 12 (2022), 539-559.
- Batman, Elif. *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma Kader İnancının Rolü*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler

- Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Bond, Frank W. vd. "The Influence of Psychological Flexibility on Work Redesign: Mediated Moderation of a Work Reorganization Intervention". *Journal of Applied Psychology* 93/3 (2008), 645-654. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.645>
- Cohen, Sheldon – Janicki-Deverts, Denise. "Who's stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples From 1983, 2006, and 2009". *Journal of Applied Social Psychology* 42/6 (2012), 1320-1334.
- Cohen, Sheldon vd. "A Global Measure of Perceived Stress". *Journal of Health and Social Behavior* 24 (1983), 385-396.
- Cooper, Anne Elizabeth: "An Investigation of the Relationships Among Spirituality, Prayer and Meditation, And Aspects of Stress and Coping". USA: Wright Institute Graduate School of Psychology, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2003.
- Culliford, Larry. "Spiritual Care and Psychiatric Treatment: An Introduction". *Advances in Psychiatric Treatment* 8/4 (2002): 249-258.
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 17. Baskı, 2008.
- Çakır, Büşra – Dilmaç, Bülent. "Duygusal Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler". *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi* 5/1 (2023), 142-159.
- Çetinkaya, Elif. *Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat, Algılanan Stres ve Evlilik Kalitesinin Bazı Demografik Değişkenler ve Aralarındaki İlişki Açısından İncelenmesi*. Ankara: Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Dawson, David L. – Golijani-Moghaddam, Nima. "COVID-19: Psychological Flexibility, Coping, Mental Health, and Wellbeing in the UK During the Pandemic". *Journal of Contextual Behavioral Science* 17 (2020), 126-134.
- Dein, Simon. "Din, Maneviyat ve Depresyon: Tetkik ve Tedavi İçin Öneriler". çev. Nurten Kınter. *EKEV Akademi Dergisi* 58 (2014), 739-750.
- Demirci Seyrek, Özgür – Ersanlı, Kurtman. "Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki". *Electronic Turkish Studies* 12/4 (2017), 143-162.
- Durgun, Zeynep Zehra. "Kadınlarda Manevi Yönelim ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Tanım Tenkit Teori* 1 (2023), 1-14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10452681>
- Durna, Ufak. "Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma". *Yönetim ve Ekonomi Dergisi* 11/1 (2004), 191-206.
- Durna, Ufuk. "Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* 20/1 (2006), 319-343.
- Dursun, Neslihan. *Evli ve Bekar Bireylerin Yaşamın Anlamı ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Düzgüner, Sevide. *Maneviyyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi (Kan Bağışı Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma)*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.
- Ekici, Yasemin. *Devlet Yurtlarında Kalan Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ile Kaygı ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul İli Örneği*. İstanbul: İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Elkins, David N. vd. "Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, and Measurement". *Journal of Humanistic Psychology* 28/4 (1988), 5-18.
- Emamvirdi, Rezvan vd. "Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik ve Spora Katılım Motivasyonu". *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 14/2 (2020), 271-281.
- Emblen, Julia D. "Religion and Spirituality Defined According to Current Use in Nursing Literature". *Journal of Professional Nursing* 8/1 (1992), 41-47.
- Emmons, Robert A. "Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern". *The International Journal for the Psychology of Religion* 10/1 (2000), 3-26.
- Engüzel, Tutku. *Çocukluk Çağı Travmaları ile Depresyon ve Yaygın Anksiyete Belirtileri Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyon, Psikolojik Esneklik ve Algılanan Stresin Aracı Rolü*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Erol, Abdulkadir. *Rehber Öğretmenlerin Manevi Yönelim Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Mardin: Mardin Artuklu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Eskin, Mehmet vd. "Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi". *New/Yeni Symposium Journal* 51/3 (2013), 132-140.
- Flaxman, Paul E. – Bond, Frank W. "A Randomised Worksite Comparison of Acceptance and Commitment Therapy and Stress Inoculation Training". *Behaviour Research and Therapy* 48/8 (2010), 816-820.
- Francis, Ashley W. vd. "The Development and Validation of the Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Therapy Processes (CompACT)". *Journal of Contextual Behavioral Science* 5 (2016), 134-145.

- Gloster, Andrew T. vd. "Psy-Flex: A Contextually Sensitive Measure of Psychological Flexibility". *Journal of Contextual Behavioral Science* 22 (2021), 13-23.
- Güçlü, Nezahat. "Stres Yönetimi". *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 21/1 (2001), 91-109.
- Harris, Russ. *ACT'i Kolay Öğrenmek*. çev. Fatma Betül Esen - K. Fatih Yavuz. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2022.
- Hayes, Steven C. vd. "Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes". *Behaviour Research and Therapy* 44/1 (2006), 1-25.
- Hayes, Steven C. vd. "Open, Aware, and Active: Contextual Approaches as an Emerging Trend in the Behavioral and Cognitive Therapies". *Annual Review of Clinical Psychology* 7/1 (2011), 141-168.
- Hayes, Steven C. vd. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York: The Guilford Press, 2. Baskı, 2012a.
- Hayes, Steven C. vd. "Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change". *The Counseling Psychologist* 40/7 (2012b), 976-1002.
- Hodges, Shannon. "Mental Health, Depression, and Dimensions of Spirituality and Religion". *Journal of Adult Development* 9/2 (2002), 109-115. <https://doi.org/10.1023/A:1015733329006>
- Horozcu, Ümit. "Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki". *Milel ve Nihal* 7/1 (2010), 209-240.
- Jafari, Esa vd. "Spiritual Well-Being and Mental Health in University Students". *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 5 (2010), 1477-1481.
- Karaca, Faruk. "Dinin Fonksiyonelliği Üzerine". *Dini Araştırmalar* 6/16 (2003), 75-85.
- Karakış, Sedanur – Karaaziz, Meryem. "Türkiye'de Deprem Kaygısı, Anksiyete, Stres ve Depresyon İlişkisinin Psikolojik Esneklik Açısından İncelenmesi". *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities* 8/2 (2024), 131-144. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12511620>
- Karakuş, Sena – Akbay, Sinem Evin. "Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 16/1 (2020), 32-43.
- Karataş, Zeki – Selçuk, Ozan. "Üniversite Öğrencilerinin Manevi İyi Oluşlarının Açıklanmasında Psikolojik Esneklik ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin Rolü". *Üniversite Araştırmaları Dergisi* 6/1 (2023), 37-46. <https://doi.org/10.32329/uad.1112809>
- Kasapoğlu, Figen. "Development of Spiritual Orientation Scale: The Study of Validity and Reliability". *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 16/3 (2015), 51-68. <https://doi.org/10.17679/iuefd.16360640>
- Kesen, Mustafa – Akyüz, Bülent. "Üniversite Örgüt Kültürü Algılamaları ve Demografik Değişkenlerin Algılanan Stresi Yordayıcı Değişkenler Olarak İncelenmesi". *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 5/1 (2015), 71-94.
- Koenig, Harold G. "Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review". *The Canadian Journal of Psychiatry* 54/5 (2009), 283-291.
- Köktürk Dalcalı, Berna. "Üniversite Öğrencilerinin Manevi Yönelimleri ve Sağlık Algıları". *Journal of Contemporary Medicine* 10/4 (2020), 591-595.
- Kula, Naci. "Deprem ve Dini Başa Çıkma". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (Haziran 2002), 234-255.
- Lazarus, Richard S. – Folkman, Susan. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Leahy, Robert L., vd. "Processes Underlying Depression: Risk Aversion, Emotional Schemas, and Psychological Flexibility". *International Journal of Cognitive Therapy* 5/4 (2012), 362-379.
- Lee, Younkyung. "The Relationship of Spiritual Well-Being and Involvement with Depression and Perceived Stress in Korean Nursing Students". *Global Journal of Health Science* 6/4 (2014), 169-176.
- Marshall, Emma Jane – Brockman, Robert N. "The Relationships Between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being". *Journal of Cognitive Psychotherapy* 30/1 (2016), 60-72.
- Masuda, Akihiko vd. "The Role of Psychological Flexibility in Mental Health Stigma and Psychological Distress for the Stigmatizer". *Journal of Social and Clinical Psychology* 28/10 (2009), 1244-1262.
- Masuda, Akihiko vd. "The Role of Psychological Flexibility in the Relationship Between Self-Concealment and Disordered Eating Symptoms". *Psychology Faculty Publications* 93 (2011), 1-27. https://scholarworks.gsu.edu/psych_facpub/93
- Mert, Abdullah – İlyas, Topal. "Benlik Ayrışmasının Manevi Yönelimi Yordayıp Yordamadığını ve Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *OPUS International Journal of Society Researches* 8/14 (2018), 68-91.
- Misra, Ranjita – Castillo, Linda G. "Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students". *International Journal of Stress Management* 11/2 (2004), 132-148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Mowat, Harriet. "Ageing, Spirituality and Health". *Scottish Journal of Healthcare Chaplaincy* 8/1 (2005), 7-12.
- Murphy, James. "Beyond "Religion" and "Spirituality": Extending a "Meaning Systems" Approach to Explore Lived

- Religion". *Archive for the Psychology of Religion* 39/1 (2017), 1-26.
- Özcan, Kemal – Karagöz, Binnur. "Evli Bireylerde Psikolojik Esneklik ve Sorun Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi* 1/1 (2023), 14-32.
- Özel, Yasemin – Bay Karabulut, Aysun. "Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi". *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2018), 48-56.
- Özkan, Sena. *Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolü*. Bolu: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Polat, Mehmet Vehbi. "Stresle Başa Çıkmada Maneviyatın Rolü". *The Journal of Social Sciences* 60 (2022), 513-523.
- Pritchard, Mary E. vd. "What Predicts Adjustment Among College Students? A Longitudinal Panel Study." *Journal of American College Health* 56/1(2007), 15-21.
- Rueda, Beatriz – Valls, Esperanza. "Is the Effect of Psychological Inflexibility on Symptoms and Quality of Life Mediated by Coping Strategies in Patients with Mental Disorders?". *International Journal of Cognitive Therapy* 13/2 (2020), 112-126.
- Sağar, Mehmet Enes. "Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Esneklik ve Problem Çözme Becerileri". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 35 (2022), 179-192. <https://doi.org/10.20875/makusobed.1080674>
- Sarı, Enver vd. "Çözüm Odaklılığın Yordayıcı Değişkenleri: Yaşam Doyumu, Stres, Depresyon ve Yılmazlık". *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi* 11/21 (2019), 423-438.
- Seçer, İsmail. *SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi*. Ankara: Anı Yayıncılık, 2. Baskı, 2015.
- Selye, Hans. *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworth-Heinemann, 2013.
- Silva, Vladimir Araujo vd. "Effects of Sacred Music on the Spiritual Well-Being of Bereaved Relatives: A Randomized Clinical Trial". *Revista da Escola de Enfermagem da USP* 51 (2017): e03259.
- Söylev, Ömer Faruk – Kapucu Öztürk, Canan. "Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ailelerin Psikolojik Sağlamlığı ile Maneviyat İlişkisi/The Relationship between Psychological Resilience and Spirituality of Families with Special Needs Children". *Turkish Academic Research Review* 7/2 (2022), 373-394.
- Şentürk, Habil – Yakut, Selahattin. "Hayatın Anlamı ve Din". *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33 (Aralık 2014), 45-60.
- Şirin, Turgay. "Maneviyyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Electronic Turkish Studies* 13/18 (2018), 1283-1309.
- Tabachnick, Barbara G. – Fidell, Linda S. *Using Multivariate Statistics*. Boston, MA: Pearson, 6. Baskı, 2013.
- Tokur, Behlül. *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011.
- Toprak, Taha Burak vd. "Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Tükenmişlik Derecesi Psikolojik Esneklik ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 9/1 (2020), 16-27. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.26978>
- Tosun, Muhammed. "Prososyallik ve Maneviyat İlişkisi (Depremde Gönüllü Çalışan Bireyler Üzerinde Bir Araştırma)". *Ege 9. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi*. ed. Dwi Solisworo. 845-859. İzmir: Academy Global Publishing House, 2023.
- Tosyalıoğlu, Mustafa Burak – Albayrak, Ahmet. "Maneviyyat ve Ruh Sağlığı: Maneviyyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma". *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 8 (2023), 9-50. <https://doi.org/10.56432/tmdrd.1369342>

EXTENDED SUMMARY

This study examines the relationships between psychological flexibility, spiritual orientation, and perceived stress levels among university students. The study included 452 university students (337 females and 115 males) selected using the purposive sampling technique. The primary aim of the research is to understand the potential relationships among the variables of psychological flexibility, spiritual orientation, and perceived stress and to identify the interactions between these variables. Additionally, the study evaluates the effects of demographic factors such as gender, age, class level, and family income level on these variables.

Designed within the framework of a quantitative research approach, the study was conducted using a correlational survey model. Data were collected following a cross-sectional design, utilizing a questionnaire as the data collection tool. A review of the existing literature reveals that the relationships between psychological flexibility, spiritual orientation and perceived stress levels have not been extensively investigated.

In this context, the study addresses the following research questions:

1. What are the psychological flexibility levels, spiritual orientation, and perceived stress among the participants?
2. What is the nature of the relationship among participants' psychological flexibility levels, spiritual orientation, and perceived stress?
3. Do participants' psychological flexibility levels, spiritual orientation, and perceived stress differ significantly based on socio-demographic variables such as gender, age, class level, and family income status?

The mean score of psychological flexibility responses among the participants was calculated as ($\bar{X}=123.57$). The mean scores for the subdimensions were as follows: value-consistent behavior ($\bar{X}=57.31$), present-moment awareness ($\bar{X}=24.44$), acceptance ($\bar{X}=13.20$), contextual self ($\bar{X}=14.20$), and defusion ($\bar{X}=14.42$). The mean score for spiritual orientation was ($\bar{X}=99.64$), while the mean score for perceived stress was ($\bar{X}=29.24$). Among the subdimensions of perceived stress, the mean score for inadequate self-efficacy perception was ($\bar{X}=12.38$), and for stress/discomfort perception, ($\bar{X}=16.86$). These findings suggest that participants exhibit high levels of spiritual orientation, value-consistent behavior, contextual self, and defusion. In contrast, their psychological flexibility levels, present-moment awareness, acceptance, perceived stress, inadequate self-efficacy perception, and stress/discomfort perception are at moderate levels.

The study also found a negative relationship between psychological flexibility and perceived stress, and a positive relationship between spiritual orientation and psychological flexibility. These findings indicate that as perceived stress levels increase, psychological flexibility decreases, while higher levels of spiritual orientation are associated with increased psychological flexibility. Furthermore, no relationship was identified between spiritual orientation and perceived stress levels.

According to the results of our study, no significant gender differences were observed in psychological flexibility, values, value-consistent behavior, present-moment awareness, acceptance, contextual self, defusion, or spiritual orientation. However, perceived stress, inadequate self-efficacy perception, and stress/discomfort perception differed significantly by gender. Female students were found to have higher mean scores in perceived stress, inadequate self-efficacy perception, and stress/discomfort perception compared to male students.

It was also observed that levels of values, value-consistent behavior, acceptance, contextual self, defusion, spiritual orientation, perceived stress, inadequate self-efficacy perception, and stress/discomfort perception did not differ across age groups. However, psychological flexibility and present-moment awareness were found to vary based on age. Participants aged 25 and older had higher scores for psychological flexibility and present-moment awareness compared to those aged 18-21. Additionally, participants aged 25 and older demonstrated significantly higher present-moment awareness scores compared to those in the 18-21 and 22-25 age groups.

The psychological flexibility levels, values, value-consistent behavior, present-moment awareness, acceptance, contextual self, defusion, spiritual orientation, perceived stress, inadequate self-efficacy perception, and stress/discomfort perception did not differ based on participants' class levels.

Similarly, present-moment awareness, acceptance, contextual self, defusion, spiritual orientation, perceived stress, inadequate self-efficacy perception, and stress/discomfort perception levels did not vary according to participants' family income. However, psychological flexibility and value-consistent behavior levels were found to differ based on family income. Participants with higher family income had significantly higher mean scores in psychological flexibility and value-consistent behavior compared to those with moderate family income.

The study also found a negative relationship between psychological flexibility and perceived stress, and a positive relationship between spiritual orientation and psychological flexibility. These findings indicate that as perceived stress levels increase, psychological flexibility decreases, while higher levels of spiritual orientation are associated with increased psychological flexibility. Furthermore, no relationship was identified between spiritual orientation and perceived stress levels.

As a result, the findings of the study suggest that psychological flexibility may be a central variable in individuals' psychological functioning through its relationships with both spiritual orientation and perceived stress. The positive association between psychological flexibility and spiritual orientation implies that these two constructs may mutually reinforce each other. While individuals strive to find meaning and direction in life through their spiritual orientation, psychological flexibility may enable them to manage this process in a more consistent, adaptive, and sustainable manner. Furthermore, the study indicates that socio-demographic factors have a certain influence on spiritual orientation, psychological flexibility, and perceived stress; however, the extent of this influence may vary across different socio-demographic variables. The varying results in the literature concerning demographic variables may be attributed to differences in sample characteristics, data collection tools and methods, cultural and socio-economic contexts, and the multidimensional nature of these variables. In particular, understanding how multidimensional constructs such as spiritual orientation, psychological flexibility, and perceived stress interact within different demographic groups may depend on the research design and the quality of the measurement tools employed. This, in turn, may lead to divergent findings among studies addressing similar topics.