

Üniversite Öğrencilerinin Manevi İyi Oluşlarının Açıklanmasında Psikolojik Esneklik ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin Rolü

The Role of Psychological Flexibility and Various Demographic Variables in Explaining the Spiritual Well-Being of University Students

Zeki Karataş^{1*}, Ozan Selçuk²

¹Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi SBF Sosyal Hizmet Bölümü, Rize-Türkiye

Orcid: Z. Karataş (0000-0002-5822-2904), O. Selçuk (0000-0002-2852-7491)

Özet: Manevi iyi oluş; belirli bir dine, manevi uygulamaya veya ideolojiye değil; insanın anlam, amaç ve kendisinden daha büyük bir şeyle bağlantı kurma ihtiyacına atıfta bulunan bir kavramdır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda daha çok öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam doyumları, psikolojik esneklik ve iyi oluşları ile akademik başarıları incelenmektedir. Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşları ile psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az çalışma bulunmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı; sosyal hizmet, ilahiyat, rehberlik ve psikolojik danışmanlık programlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolünün incelenmesidir. Araştırma nicel araştırma yöntemine dayalı olarak ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini bir devlet üniversitesinin sosyal hizmet, ilahiyat, rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programlarında öğrenim gören ve tesadüfi olarak belirlenen 382 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Manevi İyi Oluş Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler ANOVA testi, t-testi ve çoklu regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda; katılımcıların manevi iyi oluş düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında düşük düzeyde, olumlu yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet, sınıf düzeyi ve ailesinin ekonomik durumu farklı olan gruplar arasında manevi iyi oluş açısından anlamlı farklılık yokken; katılımcıların yaşı, bölümü, akademik ortalaması, ailenin yerleşim yeri, dini inancı uygulama sıklığı, din ve maneviyat durumu ve yaşamda önceliği gibi değişkenlerle manevi iyi oluş düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bulgular, manevi iyi oluşun bazı önemli belirleyicilerinin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunabilir. Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin sağlıklı bir yaşam tarzı ve psikososyal gelişimlerini sürdürmelerinde manevi iyi oluşun önemli bir belirleyici olduğunu doğrulamaktadır.

Anahtar kelimeler: psikolojik esneklik, manevi iyi oluş, psikososyal gelişim, ruh sağlığı, yaşamın anlamı

Abstract: Spiritual well-being is not a term for a particular religion, spiritual practice, or ideology, but a concept that refers to the human need to connect with meaning, purpose, and something greater than oneself. Studies conducted on university students typically examine students' psychological resilience, life satisfaction, psychological flexibility and well-being, and academic success. There are very few studies that examine the relationship between students' spiritual well-being and their psychological resilience. Therefore, the purpose of this study is to examine the role of psychological flexibility and various demographic variables in explaining the spiritual well-being of university students studying social work, theology, guidance and psychological counseling. The study was conducted using the relational survey model based on the quantitative research method. The sample of the study consists of 382 randomly selected students studying social work, theology, guidance and psychological counseling in a state university. The instruments used for data collection were the Spiritual Well-Being Scale, the Psychological Resilience Scale, and the Personal Information Form. The data obtained were analyzed using the ANOVA test, t-test, and multiple regression analysis. As a result of the research, it was found that there was a low, positive, and significant relationship between spiritual well-being and psychological flexibility of the participants. While there was no significant difference in spiritual well-being between groups with different gender, grade level, and family economic status, a significant difference was found between variables such as age, department, participants' academic achievement, parents' place of residence, frequency of religious belief, status of religion and spirituality, and priority in life and level of spiritual well-being. These findings may contribute to a better understanding of some important determinants of spiritual well-being. The research findings confirm that spiritual well-being is an important determinant for university students to maintain a healthy lifestyle and psychosocial development.

Keywords: psychological flexibility, spiritual well-being, psychosocial development, mental health, meaning in life

1. Giriş

Aileden ayrılma ve bireyselleşme sürecinde olan üniversite öğrencileri yeni sosyal bağlantılar geliştirme, artan özerklik ve sorumluluk dengesini sağlama, geleceği planlama gibi bir dizi rolü üstelenmek durumundadır. Yetişkin birey olma yolunda önemli bir aşamada olan üniversite öğrencileri yaşam amaçları belirleme, yeni sosyal ilişkiler oluşturma, kariyerlerini planlama ve diğer alanlarda çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu zorluklar gençlerin stres ve kaygı düzeyini arttırmakta, çeşitli psikososyal uyum sorunlarına yol açmaktadır (Auerbach vd., 2016). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları zorlukların üstesinden gelmelerinde, ilgi ve merakları doğrultusunda yaşam amaçları oluşturmalarında manevi iyi oluşlarının ve psikolojik esneklik becerilerinin önemli avantajları bulunmaktadır. Bu açıdan manevi iyi oluş; travmatik durumlar veya rahatsız edici olaylar karşısında bireyleri olumlu bir bakış açısıyla düşünmeye sevk eden ve acıyı azaltmaya yardımcı olan içsel bir psikolojik başa çıkma kaynağı olarak kabul edilmektedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar öğrencilerin daha çok psikolojik sağlamlıkları, yaşam doyumları, psikolojik esneklik ve iyi oluş ile akademik başarılarını incelemektedir. Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşları ile psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az çalışma bulunmaktadır. Bunun bir nedeni de manevi iyi oluş kavramının görece yeni bir kavram olmasıdır (Gomez & Fisher, 2003). Diğer taraftan toplumların sosyal sağlığını vurgulayan Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) güncel sağlık tanımı sosyal bilimlerde artan sayıda araştırmalarla birlikte psikososyal iyilik halinin bütüncül bir sağlığı daha fazla formüle ettiğine yönelik görüşlerle dönüşmeye devam etmiştir. Sağlığın bütüncül tanımına ilişkin çalışmalar, yeni kavramsal yaklaşımlara da açık kapı bırakmaktadır. Sosyal bilimlerdeki gelişmeler, maneviyatın (tinsellik) sağlığın operasyonel tanımına bir dördüncü boyut olarak dâhil edilmesini mümkün kılacağı ileri sürülmektedir.

Yapılan çok az sayıda çalışma, manevi iyi oluş ile ruh sağlığı/psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Genellikle yanlış anlaşılan bir kavram olan manevi iyi oluş, belirli bir dine, manevi uygulamaya veya ideolojiye değil; insanın anlam, amaç ve kendisinden daha büyük bir şeyle bağlantı kurma ihtiyacına atıfta bulunmaktadır. Üzerinde anlaşılan tek bir tanımı olmayan iyi oluş çalışmalarında yaşam doyumunu, pozitif işlevsellik, pozitif duygu ve ruh hali gibi boyutlar ele alınırken manevi (tinsel) boyut göz ardı edilmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ve çeşitli demografik özelliklerinin manevi iyi oluşları arasındaki ilişki ortaya koymaktır.

2. Manevi İyi Oluş

İnsan yaşamını anlamlandırırken, varoluş amaçlarını ortaya koyarken sıklıkla manevi kavramlara başvurmaktadır. Maneviyat, yaşamda anlam arayışı tarafından

yönlendirilen bir boyut olarak görülür ve dini veya dini olmayan bir boyuta dayanabilir (Reinert & Koenig, 2013). Maneviyat tüm insanların bir boyutudur, din ise belirli inançlarla bağlantılıdır. Maneviyat, "yol gösterici" bir boyut olarak anlaşılabilir, bir başka ifadeyle sağlığın diğer boyutlarını (fiziksel, sosyal-duygusal, entelektüel, mesleki ve çevresel sağlık) optimize etmede yön sağlayabilir (Dennis vd., 2005). İçsel dindarlık ve ruhsal olgunluk, ergenlerde ve genç yetişkinlerde daha düşük depresyon ve kaygı düzeyleri ve daha iyi amaç duygusu dahil olmak üzere daha iyi zihinsel sağlık ve olumlu psikolojik işleyişin önemli ölçüde yordayıcısıdır (Sanders vd., 2015).

Maneviyat sağlık için önemi kabul edilmektedir ve maneviyat ile sağlık arasındaki bağlantılara ilişkin araştırma makalelerinin sayısı dünya çapında artmıştır (Brady vd., 1999; Campbell vd., 2010; Daaleman vd., 2004). Manevi iyi oluş, sağlığın bir boyutu olarak kabul edilir ve kişinin kendisiyle, başkalarıyla ve kişilerarası ilişkilerle ilgili olumlu bir duygu, davranış ve biliş durumu olarak anlaşılabilir (Taycan & Coşkun, 2020). Kimlik, bütünlük, memnuniyet, sevgi, saygı, olumlu tutum, iç huzur ve uyum, yaşamda amaç ve anlam duygusunu destekleyen boyutlar manevi iyi oluşun kapsamına girer (Velasco-Gonzalez & Rioux, 2014). Manevi iyi oluşun, bireylerin travmatik durumlara veya rahatsız edici olaylara olumlu bir bakış açısıyla bakmalarını sağlayan, baş etme becerilerinin gelişmesine ve duygusal olarak desteklenme duygusunun gelişmesine katkıda bulunduğu görülmektedir (Marques, 2003). Ruhsal iyi oluşun yaşam kalitesi ve sağlıkla güçlü bir şekilde ilişkili olduğuna dair kanıtlar da bulunmaktadır (Griffin vd., 2007). Amerika'da tıp fakültesi öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada; yüksek düzeyde manevi iyilik ve günlük manevi deneyimlere sahip öğrencilerin yaşamlarından daha memnun oldukları, düşük manevi iyi oluş ve günlük manevi deneyimlere sahip öğrencilerin ise daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı ve tükenmişlik yaşadıkları bulunmuştur (Wachholtz & Rogoff, 2013).

Bireylerin manevi iyi oluşunu etkileyen faktörlerden birisi de yaşamın anlamına ilişkin derin düşünce ve deneyimlere sahip olmasıdır. Kişinin yaşamında tutarlı olması, bir hedefe yönelmesi, değerlerine odaklanması, amaçlar edinmesi, başkalarıyla bağ kurması, manevi kaynaklara sahip olması gibi özellikler içsel anlamda dolu ve zengin bir yaşam sürmesini sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2017). Seligman'a (2012) göre içsel anlamda huzurlu ve manevi doyumunu yüksek bir yaşam sürmenin; pozitif ilişkiler kurma, olumlu duygular geliştirme, bağ kurma, anlam bulma ve üretken olma gibi beş temel bileşeni bulunmaktadır. İnsan koşullardan bağımsız olarak doğuştan gelen bir eğilimle yaşamına anlam bulma, kendini gerçekleştirme ve aşma potansiyeline sahip bir varlıktır. Bireyde yaşamının önemli ve değerli olduğu algısını oluşturan anlam duygusu, manevi iyi oluşu arttırarak zorluklara rağmen işlevsel bir hayat sürmeye katkı sağlamaktadır (Kartol, 2020). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada; yaşamının anlamını maneviyat, bağ kurma, amaç edinme gibi bileşenler üzerinden oluşturan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha

yüksek olduğu bulunmuştur (Alparslan vd., 2022).

3. Psikolojik Esneklik

Ruh sağlığı açısından sahip olunması gereken önemli özelliklerden birisi de psikolojik esnekliktir. Zaman içinde ortaya çıkan bir dizi dinamik süreci ifade eden psikolojik esneklik; bireyin değişken durumsal taleplere uyum sağlaması, zihinsel kaynakları yeniden yapılandırması, bakış açısını değiştirmesi, rekabet halindeki arzuları, ihtiyaçları ve yaşam alanlarını dengelemesi olarak ifade edilebilir (Kashdan v& Jonathan, 2010). Psikolojik esneklik, üçüncü nesil bilişsel-davranışçı terapilerden birisi olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) bağlamında geliştirilmiş bir kavramdır. Kabul ve Kararlılık Terapisi, insanların acı çekmelerine ya da psikopatoloji yaşamalarına büyük oranda psikolojik katılığın neden olduğuna dikkat çekerek, iyi oluşun ve değer temelli eylemlerin artırılması için psikolojik esnekliğe ihtiyaç duyulduğunu vurgulamıştır (Yavuz, 2015).

Temel felsefesi İşlevsel Bağlamcılık yaklaşımına dayanan ACT'a göre; bireyin davranışlarının faydalı ve işlevsel olarak kabul edilebilmesi eylemleri ile değerlerinin uyumlu içerikte olmasına bağlıdır. ACT'ın bir diğer kuramsal temelini oluşturan İlişkisel Çerçeve Kuramına göre; insan dil becerisi yoluyla kelimeler ile olaylar ve nesnel arasında bağlantı kurarak içsel süreçte bunlara hoş giden veya gitmeyen işlevler ekleyebilmektedir (Kul & Türk, 2020). İnsanın algıladığı, hissettiği, düşündüğü, gözlemlediği, hayal ettiği ya da etkileştiği her şey zihninde kelimelerle sembolize edilmektedir. Dolayısıyla karşılıklı ilişkiler ağı vasıtasıyla (ilişkisel çerçeveler) insan davranışını yöneten düşünceler kelimelerden fazlası değildir (Harris, 2019; Hayes & Smith, 2021). ACT'ın temel hedefi bireyin düşünceleri, duyguları ve diğer içsel deneyimleri ile olan ilişkisini değiştirmektir. Acı, kaygı, depresyon, takıntı gibi deneyimlenen durumlar; düşünce, duygu, anı, dürtü veya fiziksel duyumlar sonucu değil, içsel özel olaylara verilen tepkiler sonucu oluşmaktadır. Bireyin psikolojik açıdan esnekliğinin sağlanması acıdan kurtulma, yok etme, savaşıma şeklinde değil, acıya neden olan düşüncelerle ilişkisinin değiştirmesi yoluyla gerçekleşmektedir (Bilgen, 2021).

Psikolojik esneklik, içinde bulunulan anda deneyimlenen içerik her ne olursa olsun insanın bunu dikkat ve açıklıkla kabul edip değerleri doğrultusunda kararlı davranışlarda bulunması olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2016). Psikolojik esneklikte temel amaç; bireyin ilgi ve merakı doğrultusunda anlamlı bir hayat yaşamasına engel olan duygu, düşünce ve anıları fark ederek onları kontrol etmeye, değiştirmeye, sıklıklarını ya da yoğunluklarını azaltmaya çalışmaksızın davranışları üzerindeki baskılarını zayıflatarak kararlılıkla değer verdiği yaşama yönelmesidir (Kul & Türk, 2020). Kabul ve Kararlılık Terapisinin klinik bir modeli olarak geliştirilen psikolojik esnekliğin birbiriyle ilişkili altı boyutu bulunmaktadır. Bunlar; kabul, bilişsel ayrışma, ân ile esnek temas, gözlemleyen benlik, değerler ve değer odaklı eylemlerde kararlılıktır. Psikolojik esnek-

lik düzeyindeki düşüklük ve yükseklik, bireyin işlevselliğinde ve davranış repertuarındaki değişikliklere karşılık gelmektedir (Toprak vd., 2020).

Bireyin değerleriyle uyumlu olan davranışı göstermesini kolaylaştırmak için şimdiki zamanla temasını sürdürmesi anlamına gelen psikolojik esneklik, yaşamdaki zorluklara karşı daha işlevsel başa çıkma davranışları sergilenmesini kolaylaştırmaktadır (Hayes & Duckworth, 2006). Araştırmalar psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin stres karşısında daha az deneyimsel kaçınma davranışı sergilediklerini (Hayes ve diğerleri, 2006), daha az kronik ağrı ve depresyon yaşadıkları için fiziksel ve psikolojik açıdan daha sağlıklı olduklarını göstermektedir (Berghoff vd., 2018; Röcke & Brose, 2013). Psikolojik esnekliğin düşük olması "psikolojik katılık" olarak nitelendirilmektedir. Psikolojik katılığın yüksek olmasının depresyon, kaygı bozukluğu, kronik ağrı, nikotin bağımlılığı ve psikoz gibi birçok klinik durumla ilişkisi bulunmaktadır (Yavuz vd., 2016). Geniş örneklem gruplarıyla yapılan araştırmalarda psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olması, sürekli olarak azalan stres, kaygı, depresyon ve artan iyi olma hali ile ilişkilendirilmiştir (Bluett vd., 2014; Francisa vd., 2016).

Psikolojik esneklik ile psikopatolojik durumların yanında yaşamın anlamı (Demirci-Seyrek & Eranlı, 2017), bilinçli farkındalık (Silberstein vd., 2012), psikolojik iyi oluş (Öcel, 2017), öz şefkat (Marshall & Brockman, 2016), öznel iyi oluş (Prozzillo & Olivera, 2019) gibi kavramların ilişkisinin ele alındığı pek çok araştırma bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, psikolojik olarak esnek öğrencilerin daha yüksek öz yeterlik sergiledikleri görülmüştür (Jeffords vd., 2020). COVID-19 salgını sürecinde yapılan bir başka araştırmada; psikolojik esneklik ile iyilik hali arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Dawson vd., 2020).

Yukarıda değinilen açıklamalar ışığında bu araştırmanın amacı; sosyal hizmet, ilahiyat, rehberlik ve psikolojik danışmanlık programlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolünün incelenmesidir. Araştırmanın temel hipotezi: "Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluş düzeyleri ile psikolojik esneklikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır". Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluş ve psikolojik esneklikleri ne düzeydedir?
2. Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşları ile psikolojik esneklikleri ve çeşitli sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki/farklılık var mıdır?

4. Yöntem

Nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak tasarlanan bu araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu

modelde var olan bir durum herhangi bir değiştirme girişiminde bulunulmadan, iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkinin yönü ve derecesinin belirlenmesi amaçlanmıştır (Karasar, 2008). Bu çalışmada da temel olarak üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşları ile psikolojik esneklikleri ve çeşitli sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın bilimsel uygunluğu için Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan 06.04.2021 tarih ve 2021/88 sayılı Etik Onay alınmıştır.

4.1. Çalışma Evreni ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim öğretim yılında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Hizmet, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ve İlahiyat Programı'nda öğrenim gören 1.470 öğrenci oluşturmaktadır (YÖK, 2021). Bu programlarda okuyan öğrenciler mezuniyet sonrası insani ve dini hizmetler alanında görev yapacakları için manevi iyi oluş ve psikolojik esnekliklerinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür. Araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Örneklem grubu adı geçen bölümlerde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü katılım sağlayan 382 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1'de katılımcıların sosyodemografik özellikleri incelendiğinde; %85,9'unun kadın, %22,2'sinin erkek, %60,7'sinin 21-23 yaş aralığında olduğu, %38,2'sinin ikinci sınıfta öğrenim gördüğü, %50'sinin yüksek düzeyde akademik başarıya sahip olduğu, %34'ünün ailesinin il merkezinde ikamet ettiği, %84,3'ünün ailesinin ekonomik durumunun orta düzeyde olduğu, %54,5'inin dini inancını düzenli olarak uyguladığı, %83,5'inin kendisini dindar ve maneviyatlı olarak tanımladığı, %50'sinin yaşamdaki önceliğinin amaç ve anlam bulmak olduğunu görülmüştür.

4.2. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, öğrenim görülen üniversite, sınıf düzeyi, algılanan gelir düzeyi, ailenin yaşadığı yerleşim yeri, dini inancını uygulama sıklığı, din ve maneviyat durumu ve yaşamdaki önceliğine ilişkin bilgilere ulaşılmasına yönelik soruların yer aldığı ve araştırmacılar tarafından hazırlanan formdur.

Manevi (Spiritüel) İyi Oluş Ölçeği

Ekşi ve Kardeş (2017) tarafından insanın değer ve nihai anlamları doğrultusunda kişisel, toplumsal, çevresel ve aşkın yönleri ile hayatı anlama ve yaşama sürecini belirleme amacı ile geliştirilen ölçek, 29 maddeden ve 3 alt boyuttan (aşkınlık, doğayla uyum ve anomali) oluşmaktadır. Beşli Likert tipi olan ölçekten alınabilecek en düşük puan 29, en yüksek puan 145 olup, toplam puanın artması manevi iyi oluş düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin geçerliliği için yapılan çalışmada; modelin uyum indeksleri ($\chi^2/sd = 4.11$, $RMSEA = .06$, $SRMR = .50$, $NFI = .90$, $CFI = .92$) şeklinde belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Alt boyut-

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Değişken	n	%
Cinsiyet		
Kadın	328	85,9
Erkek	54	14,1
Yaş		
18-20	110	28,8
21-23	232	60,7
24+	40	10,5
Öğrenim görülen program		
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	81	21,2
Sosyal Hizmet	164	42,9
İlahiyat	137	35,9
Sınıf düzeyi		
1. Sınıf	66	17,3
2. Sınıf	146	38,2
3. Sınıf	123	32,2
4. Sınıf	47	12,3
Genel akademik not ortalaması		
Düşük	8	2,1
Orta	183	47,9
Yüksek	191	50,0
Ailenin algılanan gelir düzeyi		
Düşük	34	8,9
Orta	322	84,3
Yüksek	26	6,8
Ailenin yerleşim yeri		
Büyükşehir	89	23,3
İl merkezi	130	34,0
İlçe merkezi	83	21,7
Belde/Köy	80	20,9
Varsa dini inançları uygulama sıklığı		
Yok	6	1,6
Nadiren	21	5,5
Ara sıra	125	32,7
Düzenli	208	54,5
Çok sık	22	5,8
Din ve maneviyat durumu		
Dindar ve maneviyatlıyım	319	83,5
Dindarım ama maneviyatsızım	46	12,0
Maneviyatlıyım ama dini mensubiyetim yok	10	2,6
Maneviyatım ve dini mensubiyetim yok	7	1,8
Yaşamda önceliği		
Çok para kazanmak	11	2,9
İş ve meslek sahibi olmak	133	34,8
Hayatta amaç ve anlam bulmak	191	50,0
Evlenip çocuk sahibi olmak	1	0,3
Ünlü, tanınmış birisi olmak	0	0,0
Hayır işlerinde bulunmak	19	5,0
Eğitime devam etmek	27	7,1
Toplam	382	100

Tablo 2. Katılımcıların Manevi İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeyi Ortalamaları

Ölçekler	n	Minimum	Maximum	Ortalama	ss	Çarpıklık	Basıklık
Manevi İyi Oluş Düzeyi	382	2,48	4,97	4,11	,42	-,705	,445
Psikolojik Esneklik Düzeyi	382	2,07	4,46	3,50	,43	-,346	-,141

ların güvenilirliğine bakıldığında ise; aşkınlık boyutu .95, doğayla uyum .86 ve anomi .85'tir. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri .90 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği, Karakuş ve Akbay (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 28 madde ve 5 alt boyuttan oluşan ölçek, 7'li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin alt boyutları; değerler ve değerler doğrultusunda davranış (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), an'da olma (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25), kabul (2, 3, 5, 6, 24), bağlamsal benlik (4, 10, 12) ve ayrışmadır (11, 15, 17). Ölçekte yer alan 2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196'dır. Ölçek maddelerinin değerlendirilmesinde her alt boyuttan alınan yüksek puanlar, psikolojik esnekliğin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Beş faktörden oluşan ölçeğin, faktör yüklerinin .47 ile .81 arasında değiştiği belirtilmiştir. Psikolojik Esneklik Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri .60 olarak hesaplanmıştır.

5. Bulgular

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda öncelikle üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeyleri belirlenmiş, daha sonra katılımcıların manevi iyi oluş düzeylerinin psikolojik esneklik ve çeşitli sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi analiz edilmiştir. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur. Diğer analizleri

içeren istatistikler aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların manevi iyi oluş düzeyi puan ortalaması $4,11 \pm 0,42$; psikolojik esneklik düzeyi ortalaması $3,50 \pm 0,43$ 'tür. Manevi İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarından elde edilen çarpıklık ve basıklık değeri +1,5 ile -1,5 arasında olduğundan normallik sağlanmış olup (Huck, 2012), analizlerde parametrik olan test teknikleri kullanılmıştır. Ancak bazı değişkenlerin frekansının düşük olduğu durumlarda parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Tablo 3 incelendiğinde; katılımcıların manevi iyi oluşlarının aşkınlık alt boyutu ortalamaları $4,29 \pm 0,53$; doğayla uyum alt boyutu ortalamaları $4,43 \pm 0,41$ ve anomi alt boyutu ortalamaları $3,38 \pm 0,70$ 'tir.

Tablo 4'de manevi iyi oluş düzeyi ile cinsiyet arasındaki

Tablo 3. Manevi İyi Oluş Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Alt Boyutlar	n	Minimum	Maximum	Ortalama	ss
Aşkınlık	382	1,33	5,00	4,29	,53
Doğayla Uyum	382	2,71	5,00	4,43	,41
Anomi	382	1,29	5,00	3,38	,70

Tablo 4. Manevi İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi

Değişken	n	Ortalama	ss	sd	t	p	
Cinsiyet	Kadın	328	4,12	,41	380	1,389	,051
	Erkek	54	4,03	,49			

Tablo 5. Manevi İyi Oluş Düzeyinin Yaş, Bölüm ve Sınıf, Yerleşim Yeri Açısından İncelenmesi

Değişken	n	Ortalama	ss	F	p	İkili Fark
Yaş	18-20	110	4,08	8,867	,000*	1<3 2<3
	21-23	232	4,07			
	24+	40	4,37			
Öğrenim görülen program	İlahiyat	137	4,25	13,341	,000*	2<1 3<1
	Sosyal Hizmet	164	4,05			
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	81	3,98			
Öğrenim görülen sınıf	1. Sınıf	66	4,06	2,553	,055	
	2. Sınıf	146	4,17			
	3. Sınıf	123	4,09			
	4. Sınıf	47	4,00			
Ailenin yerleşim yeri	Büyükşehir	89	4,19	3,351	,019*	3<1
	İl merkezi	130	4,13			
	İlçe merkezi	83	4,00			
	Belde/Köy	80	4,08			

ilişkinin incelenmesi için yapılan t-testi sonucuna göre; manevi iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 5'te manevi iyi oluş düzeyinin öğrenim görülen yaş, bölüm, sınıf düzeyi ve ailenin yerleşim yeri açısından incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre; öğrenim görülen sınıf düzeyi ile öğrencilerin manevi iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; öğrencilerin yaşı, bölümü ve ailelerinin yerleşim yerleri ile manevi iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. İlahiyat bölümü öğrencilerinin manevi iyi oluş düzeyleri diğer iki bölümden yüksektir. Yaşı büyük olan öğrencilerin yaşı küçük olanlara ve aileleri büyük şehirde yaşayan öğrencilerin aileleri ilçede yaşayanlara göre manevi iyi oluş düzeyleri yüksektir.

Tablo 6'da manevi iyi oluş düzeyinin genel akademik başarı, ailenin algılanan ekonomik durumu, dini inancı yaşam sıklığı, din ve maneviyat durumu ve yaşamdaki önceliği açısından incelenmesi için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçlarına göre; ailenin algılanan ekonomik du-

rumuyla öğrencilerin manevi iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Öğrencilerin genel akademik başarı ortalamaları, dini inançlarını uygulama sıklığı, din ve maneviyat durumu ve yaşamdaki önceliği ile manevi iyi oluşları arasında ise anlamlı farklılık bulunmaktadır. Anlamlı farklılığın kaynağını belirleyebilmek için gruplar arasında yapılan Mann Whitney U Testi sonuçlarına göre; başarı ortalaması orta düzeyde olan öğrencilerin, başarı ortalaması düşük olan öğrencilere göre manevi iyi oluşları daha yüksektir. Dini inancı olmayan, dini inancını nadiren ya da ara sıra uygulayan öğrencilerin manevi iyi oluş düzeyleri düşüktür. Kendilerini dindar ve maneviyatlı olarak tanımlayan, yaşamdaki önceliğinin hayır işlerinde bulunmak, anlam ve amaç bulmak olduğunu belirten öğrencilerin manevi iyi oluş düzeyleri yüksektir.

Tablo 7 incelendiğinde; katılımcıların manevi iyi oluşları ile psikolojik esneklikleri arasında düşük düzeyde, olumlu yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ve psikolojik esnekliğin, manevi iyi oluşun %13'ünü açıkladığı görülmektedir ($R=.36$, $R^2=.13$, $F(1-380)=59,898$, $p<.01$).

Tablo 6. Manevi İyi Oluş Düzeyinin Akademik Başarı, Ailenin Ekonomik Durumu, Dini İnançları Uygulama Sıklığı, Din ve Maneviyat Durumu, Yaşam Önceliği Açısından İncelenmesi

	Değişken	n	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	İkili Fark
Genel akademik başarı	Düşük (0-1,99)	8	102,69				
	Orta (2-2,99)	183	202,98	2	7,991	,018*	1<2
	Yüksek (3-4)	191	184,22				
Ailenin algılanan ekonomik durumu	Düşük	34	157,31				
	Orta	322	194,73	2	3,586	,166	
	Yüksek	26	196,25				
Varsa dini inançları uygulama sıklığı	Yok	6	48,92				
	Nadiren	21	104,17				1<2,3,4,5
	Ara sıra	125	155,41	4	58,762	,000*	2<3,4,5
	Düzenli	208	218,23				3<4,5
Din ve maneviyat durumu	Çok Sık	22	266,05				
	Dindar ve maneviyatlıyım	319	208,58				
	Dindarım ama maneviyatsızım	46	119,89	3	49,382	,000*	2,3,4<1
	Maneviyatlıyım ama dini mensubiyetim yok	10	63,95				4<2
Yaşamdaki önceliği	Maneviyatım ve dini mensubiyetim yok	7	66,14				
	Çok para kazanmak	11	84,41				
	İş ve meslek sahibi olmak	133	171,39				
	Hayatta amaç ve anlam bulmak	191	202,96				
	Evlenip çocuk sahibi olmak	1	340,00	5	27,459	,000*	1<3,5
	Hayır işlerinde bulunmak	19	266,61				
	Eğitime devam etmek	27	194,74				

* $p<.05$

Tablo 7. Psikolojik Esnekliğin Manevi İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r	TV	VIF
Sabit	2,835	,166		17,076	,000				
Psikolojik Esneklik	,364	,047	,369	7,739	,000	,369	,369	1,000	1,000
$R=.369$ $R^2=.136$ $F_{(1-380)}=59,898$ $p<.01$ Durbin Watson: 1.866									

6. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluş düzeyleri ortanca değerin üzerinde, psikolojik esneklik düzeyleri ise ortanca değere denk bulunmuştur. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin manevi iyi oluşlarının yüksek düzeyde (%82,2) olduğu ifade edilebilir. Araştırma sonucunda katılımcıların manevi iyi oluşlarının en fazla doğayla uyum boyutunda, en az ise anomi boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Şirin'in (2019) yetişkinlerle yaptığı bir çalışmada katılımcıların manevi iyi oluş düzeyleri yüksek (%84,8) çıkmıştır. Ürdün'de 919 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin manevi iyi oluş düzeylerinin ortalamasının üstünde (%74,5) olduğu belirtilmiştir (Alorani & Alradayeh, 2018). Manevi iyi oluş ile psikolojik esneklik arasında pozitif ilişkinin ortaya çıktığı bu araştırma bulguları literatürde yer alan birçok çalışma ile benzerlik göstermektedir (Leung & Pong, 2021; Seybold & Hill, 2001). Dahası manevi iyi oluş üzerine yapılan birçok araştırma yüksek manevi iyi oluşa sahip öğrencilerin daha düşük endişe (Jafari vd., 2010), stres (Lee, 2014) ve depresyon (Negi vd., 2019) düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Araştırmada katılımcıların manevi iyi oluşları ile psikolojik esneklikleri arasında düşük düzeyde de olsa pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Hatami ve Shekarchizadeh'in (2022) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada katılımcıların manevi iyi oluşları ile psikolojik esneklikleri ve mutlulukları arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Hemşirelik bölümü öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada; yaşam memnuniyeti, bilinçli farkındalık ve öz şefkat ile manevi iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Mathad vd., 2019). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada; sahip olunan değerler ve mutluluk düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Bulut & Dilmaç, 2018). Karslı'nın (2019) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı bir araştırmada dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Kebria ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları çalışmada manevi iyi oluş ile genel sağlık arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğu belirtilmiştir. Çalışmalar göstermektedir ki bireylerin manevi iyi oluşlarının yüksek olması daha anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkı sağlamaktadır.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin cinsiyeti, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi, ailelerinin algılanan ekonomik durumu ile manevi iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; öğrencilerin yaşı, bölümü, akademik başarısı ve ailelerinin yerleşim yerleri ile manevi iyi oluşları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. İlahiyat bölümü öğrencilerinin manevi iyi oluş düzeylerinin sosyal hizmet, rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Genel akademik başarı ortalaması

orta düzeyde olan öğrencilerin, başarı ortalaması düşük olan öğrencilere göre manevi iyi oluşları daha yüksektir. Ayrıca yaşı büyük olan öğrencilerin yaşı küçük olanlara ve aileleri büyük şehirde yaşayan öğrencilerin aileleri ilçede yaşayanlara göre manevi iyi oluşları görece daha yüksektir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada manevi iyi oluşun alt boyutları ile cinsiyet, yaş ve öğrenim görülen programlar arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Kadınların erkeklere göre, yaşı büyük olanların küçük olanlara göre, fakültede öğrenim görenlerin meslek yüksekokulunda öğrenim görenlere göre manevi iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Gencer vd., 2021). Kimlik oluşumunu tamamlama aşamasında olan üniversite öğrencileri yaş aldıkça olgunlaşmakta ve öğrenim gördükleri programa göre yaşam amaçları oluşturmaktadırlar. Bu araştırmada da literatüre paralel olarak yaş ve öğrenim görülen program gibi değişkenlerin manevi iyi oluşu etkilediği görülmüştür.

Katılımcıların %83,5'inin kendisini hem dindar hem de maneviyatlı olarak tanımladığı bu araştırmada, öğrencilerin dinsel bir maneviyata sahip oldukları görülmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin dini inançlarının gereklerini yerine getirme sıklığı, din ve maneviyat durumu ve yaşamdaki önceliği ile manevi iyi oluşları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Dini inancı olmayan, dini inancının gereğini nadiren ya da ara sıra yerine getiren öğrencilerin manevi iyi oluşları dinin inancı olan ve dini inancının gereklerini düzenli ya da çok sık yerine getiren öğrencilere göre daha düşüktür. Kendilerini dindar ve maneviyatlı olarak tanımlayan, yaşamdaki önceliğinin hayır işlerinde bulunmak, anlam ve amaç bulmak olduğunu belirten öğrencilerin manevi iyi oluşları daha yüksektir. Frankl'a (2009) göre insanın en temel güdüsü olan anlam arayışı, hayatın neden yaşama değer olduğu sorusuna cevap bulma çabasıdır. Yaşamına anlam arayan birey; bir eylemi gerçekleştirerek, bir değer ortaya koyarak ya da acıyı yaşayarak bu boşluğu doldurabilir. Manevi iyi oluş kişinin yaşam amacı, sorumluluk duygusu, özgeci davranışları, hayata ve diğer insanlara karşı minnettarlık ve şükran duyabilme yeteneği gibi bir dizi unsurla bağlantılıdır (Gilbert, 2021). Bazı araştırmalarda dini inançları yerine getirmenin manevi iyi oluşu artırdığı yönünde bulgulara rastlamak mümkündür (Ahmad Nabil vd., 2016; Musa, 2015). Bir meta analiz çalışmasında maneviyat ve dinin, ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğuna dikkat çekilmiştir (Garsen vd., 2021). Şahin ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları bir araştırmada; yaşamda anlamın varlığına ilişkin algının, öznel iyi oluş ile olumlu bir ilişki içinde olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Kor ve arkadaşlarının (2019) ergen bireylerle yaptıkları araştırma da manevi iyi oluş ve öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca evli bireylerde manevi iyi oluş ve anlam düzeyinin yüksek olmasının aile yılmazlığı düzeyini arttırdığı bulunmuştur (Çalışkan & Dilmaç, 2022).

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar araştırmaya katılan rehberlik ve psikolojik danışmanlık, sosyal hizmet ve ilahiyat lisans programı öğrencileriyle sınırlıdır. Dolay-

sıyla, farklı programlarda öğrenim gören öğrencilerin de dâhil edildiği geniş örnekleme sahip araştırmaların yapılabilir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin ruh sağlığının geliştirilmesi açısından önemli bir kavram olan manevi iyi oluş ile stres, kaygı, depresyon, bağımlılık gibi farklı sorunların ilişkisinin incelendiği yeni araştırmaların yapılmasında yarar görülmektedir. Geleceğin insan

kaynağı olan üniversite öğrencilerinin psikososyal iyilik hallerinin geliştirilmesi açısından anlam ve amaç bulma, farkındalık geliştirme, değer odaklı bir yaşam sürme gibi konularda manevi yönlerinin geliştirilmesi ve güçlendirilmesi açısından psiko eğitim amaçlı grup çalışmaları gerçekleştirilebilir.

Kaynakça

- Ahmad Nabil, M. R., Saini, S. M., Nasrin, N., Bahari, R., & Sharip, S. (2016). 'I can't pray'—The spiritual needs of Malaysian muslim patients suffering from depression. *International Medical Journal Malaysia*, 14(1), 103-109. doi:10.31436/imjm.v15i1.415
- Alorani, O. I., & Alradaydeh, M. F. (2018). Spiritual well-being, perceived social support, and life satisfaction among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(3), 291-298. doi:10.1080/02673843.2017.1352522
- Alparlan, A. M., Yastioğlu, S., Işık, Ü., & Çarıkçı-Özgül, D. N. (2022). Yaşamın anlam kaynakları ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(42), 30-51.
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., & Green, J. G. (2016). Mental disorders among college students in the world health organization world mental health surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970. doi:10.1017/S0033291716001665.
- Berghoff, C. R., McDermott, M. J., & Dixon-Gordon, K. L. (2018). Psychological flexibility moderates the relation between PTSD symptoms and daily pain interference. *Personality and Individual Differences*, 124, 130–134. doi:10.1016/j.paid.2017.12.012
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Bluett, E. J., Homan, K. J., Morrison, K. L., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2014). Acceptance and commitment therapy for anxiety and OCD spectrum disorders: An empirical review. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(6), 612-624. doi:10.1016/j.janxdis.2014.06.008
- Brady, M. J., Peterman, A. H., Fitchett, G., Mo, M., & Cella, D. (1999). A case for including spirituality in quality-of-life measurement in oncology. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 8(5), 417-428.
- Bulut, S., & Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349-374. doi:10.26466/opus.472450.
- Campbell, J. D., Yoon, D. P., & Johnstone, B. (2010). Determining relationships between physical health and spiritual experience, religious practices, and congregational support in a heterogeneous medical sample. *Journal of Religion and Health*, 49(1), 3-17.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Akış: Mutluluk bilimi*. Ankara: Buzdağı Yayınevi.
- Çalışkan, Ş., & Dilmaç, B. (2022). Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 113-127. doi:10.33206/mjss.902045
- Daaleman, T. P., Perera, S., & Studenski, S. A. (2004). Religion, spirituality, and health status in geriatric outpatients. *The Annals of Family Medicine*, 2(1), 49-53.
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134. doi:10.1016/j.jcbs.2020.07.010
- Demirci-Seyrek, Ö., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Turkish Studies*, 12(4), 143-162. doi:10.7827/TurkishStudies.10053.
- Dennis, D. L., Hicks, T., Banerjee, P., & Dennis, B. G. (2005). Spirituality among a predominately African American college student population. *Faculty Working Papers from the School of Education*, 9.
- Ekşi, H., & Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(1), 73–88. doi:10.12738/spc.2017.1.0022
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okyan Us Yayınları.
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 134-145.
- Francisa, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134-145. doi:10.1016/j.jcbs.2016.05.003
- Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(1), 4-20. doi:10.1080/10508619.2020.1729570
- Gencer, N., Obuz, A. T., & Babahanoğlu, R. (2021). Üniversite öğrencilerinde spiritüel iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algısı. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 20(2), 717-750. doi:10.14395/hid.951202
- Gilbert, P. (2021). *Merhamet odaklı terapi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and individual differences*, 35(8), 1975-1991.
- Griffin, M. T. Q., Lee, Y. H., Salman, A., Seo, Y., Marin, P. A., Starling, R. C., & Fitzpatrick, J. J. (2007). Spirituality and well-being among elders: differences between elders with heart failure and those without heart failure. *Clinical interventions in aging*, 2(4), 669-675. doi: 10.2147/cia.s874
- Harris, R. (2016). *Kabul ve kararlılık terapisi: ACT'i kolay öğrenmek*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2019). *Mutluluk tuzağı* (6. b.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hatami, S., & Shekarchizadeh, H. (2022). Relationship between spiritual health, resilience, and happiness among a group of dental students: a cross-sectional study with structural equation modeling method. *BMC Medical Education*, 22(184), 1-8. doi:10.1186/s12909-022-03243-8
- Hayes, C., & Duckworth, M. P. (2006). Acceptance and commitment

- therapy and traditional cognitive behavior therapy approaches to pain. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13(3), 185-187.
- Hayes, C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2021). *Zihminden çık hayatına gir*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Huck, S. W. (2012). *Reading statistics and research (6th ed.)*. Boston: Pearson.
- Jafari, E., Dehshiri, G. R., Eskandari, H., Najafi, M., Heshmati, R., & Hoseinifar, J. (2010). Spiritual well-being and mental health in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1477-1481.
- Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F., & Hill, L. G. (2020). Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 22(2), 351-337. doi:10.1177/1521025117751071
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. doi:10.17860/mersinefd.669825
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2016). *Evde Bakım Hizmetleri*. İstanbul: Açılım Yayınları.
- Kartol, A. (2020). Hayatın anlamı. S. Bulut içinde, *Pozitif psikoloji* (s. 137-163). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karslı, N. (2019). Psikolojik iyi oluş ve dindarlık ilişkisi: Trabzon ilahiyat örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(15), 173-205. doi:10.32950/rteuifd.549409
- Kashdan, T. B., & Jonathan, R. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Kebria, M. F., Yadollahpour, M. H., & Ahangar, H. G. (2021). Relationship between spiritual intelligence and general health with the mediating role of spiritual well-being among university students. *Religion and Health*, 9(1), 37-45.
- Kor, A., Pirutinsky, S., Mikulincer, M., Shoshani, A., & Miller, L. (2019). A longitudinal study of spirituality, character strengths, subjective well-being, and prosociality in middle school adolescents. *Frontiers in psychology*, 377.
- Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(16), 3373-3805. doi:10.26466/opus.741907.
- Lee, Y. (2014). The relationship of spiritual well-being and involvement with depression and perceived stress in Korean nursing students. *Global journal of health science*, 6(4), 169.
- Leung, C. H., & Pong, H. K. (2021). Cross-sectional study of the relationship between the spiritual wellbeing and psychological health among university students. *PloS one*, 16(4), e0249702.
- Marques, L. F. (2003). Health and spiritual well-fare in adults from Porto Alegre. *Psicologia: ciência e profissão*, 23(2), 56-65.
- Marshall, E.-J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72. doi:10.1891/0889-8391.30.1.60
- Mathad, M. D., Rajesh, S. K., & Pradhan, B. (2019). Spiritual well-being and its relationship with mindfulness, self-compassion and satisfaction with life in baccalaureate nursing students: A correlation study. *Journal of Religion and Health*(58), 554-565. doi:10.1007/s10943-017-0532-8
- Musa, A. (2015). Spiritual beliefs and practices, religiosity, and spiritual well-being among Jordanian Arab Muslim university students in Jordan. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17(1), 34-49. doi:10.1080/19349637.2014.957609.
- Negi, A. S., Khanna, A., & Aggarwal, R. (2021). Spirituality as predictor of depression, anxiety and stress among engineering students. *Journal of Public Health*, 29, 103-116.
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.
- Prozzillo, P., & Olivera, M. (2019). Psychological Flexibility and Subjective Well-being in the framework of the Five-Factor Model of Personality and Spirituality: a relationship to be defined. *Journal of Research in Social Psychology*, 5(2), 17-25.
- Reinert, K. G.ve Koenig, H. G. (2013). Re-examining definitions of spirituality in nursing research. *Journal of advanced nursing*, 69(12), 2622-2634.
- Röcke, C., & Brose, A. (2013). Intraindividual variability and stability of affect and well-being: Short-term and long-term change and stabilization processes. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 26(3), 185-199. doi:10.1024/1662-9647/a000094.
- Sanders, P. W., Allen, G. E., Fischer, L., Richards, P. S., Morgan, D. T., & Potts, R. W. (2015). Intrinsic religiousness and spirituality as predictors of mental health and positive psychological functioning in Latter-day Saint adolescents and young adults. *Journal of religion and health*, 54(3), 871-887.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. United States: Simon&Schuster.
- Seybold, K. S., & Hill, P. C. (2001). The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Current directions in psychological science*, 10(1), 21-24.
- Silberstein, L. R., Tirch, D., Leahy, R. L., & McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419. doi:10.1521/ijct.2012.5.4.406
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., & Pala, H. (2012). Öznel iyi oluş açıklama umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şirin, T. (2019). Evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. *EKEV Akademi Dergisi*, 23(77), 389-410.
- Taycan, O., & Coşkun, B. (2020). *Ruh sağlığını güçlendirme: Kavramlar, kanıtlar, uygulamalar*. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği.
- Toprak, T. B., Arıcak, O. T., & Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 16-27. doi:10.5455/JCBPR.26978.
- Velasco-Gonzalez, L. ve Rioux, L. (2014). The spiritual well-being of elderly people: A study of a French sample. *Journal of Religion and Health*, 53(4), 1123-1137.
- Wachholtz, A., & Rogoff, M. (2013). The relationship between spirituality and burnout among medical students. *Journal of Contemporary Medical Education*, 1(2), 83-91. doi:10.5455/jcme.20130104060612
- World Health Organization. (1998). *WHOQOL and spirituality, religiousness and personal beliefs (SRPB)* (No. WHO/MSA/MHP/98.2). World Health Organization.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E.,



& Yavuz, N. (2016). Turkish Version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and Validity Analysis in Clinical and Non-Clinical Samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. doi:10.5455/bcp.20160223124107
Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) genel bir bakış.

Türkiye Klinikleri, 8(2), 21-27.
YÖK. (2021). YÖK *lisans atlası*. Ekim 01, 2021 tarihinde Yükseköğretim program atlası: <https://yokatlas.yok.gov.tr> adresinden alındı.