



Genç ve Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik ve Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examination of the Relationship between Psychological Flexibility and Religious Devotion in Young People and Adults

Doç. Dr. Necmi KARSLI¹, Özlem YANAR²

¹İlahiyat Fakültesi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon
· necmikarsli@trabzon.edu.tr · ORCID > 0000-0002-2975-9307

²Net Eğitim Kurumları
· ozlemyanar91@gmail.com · ORCID > 0009-0009-1055-4908

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/Received: 09 Eylül/September 2024

Kabul Tarihi/Accepted: 14 Kasım/November 2024

Yıl/Year: 2024 | Sayı – Issue: 57 | Sayfa/Pages: 1-22

Atıf/Cite as: Karslı, N., Yanar, Ö. "Genç ve Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik ve Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"
Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 57, Aralık 2024: 1-22.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Necmi KARSLI

Yazar Notu/ Author Note: Bu çalışma 27.05.2024 tarihinde Doç. Dr. Necmi KARSLI danışmanlığında Özlem YANAR tarafından tamamlanan 'Genç ve Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik ve Dindarlık' başlıklı yüksek lisans tezi esas alınarak hazırlanmıştır.

Etik Kurul Beyanı/Ethics Committee Approv: "Bu makale çalışması için gerekli olan Etik Kurul İzin Raporu Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 30.09.2022 tarihli ve 2022-9/2.10 sayılı toplantısında alınan karar ile kabul edilmiştir."

GENÇ VE YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE DİNDARLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZ

Yaşam, tüm evreleriyle değerlendirildiğinde, eşsiz güzelliklerin yanı sıra zorlu koşullar ve acı veren durumlarla dolu, çok yönlü bir süreç olarak tanımlanabilir. Psikolojik esneklik sahibi bireyler, bu tür zorlu yaşantılar ve acı veren durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkarken, esnekliği düşük olanlar bu durumları atlatmakta ve an'a uygun davranış biçimleri geliştirmekte zorluk yaşayabilirler. Din, içerdği mekanizmalar aracılığıyla bireylerin yaşamsal sıkıntılarla başa çıkma süreçlerine önemli katkılar sunmaktadır. Bu araştırmanın temel problemi, psikolojik esneklik ile dindarlık arasındaki ilişkileri belirlemektir. Ayrıca çalışma, yaş, cinsiyet, medeni durum, meslek, öğrenim durumu ve ekonomik durum gibi değişkenlerle psikolojik esneklik ve dindarlık arasındaki ilişkilere de odaklanmıştır. Araştırmanın örneklemini, farklı yaş ve meslek gruplarından oluşan 615 bireyi kapsamaktadır. Ölçüm araçları olarak “Psikolojik Esneklik Ölçeği” ve “Dini Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda, psikolojik esneklik ve dini tutum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada, yaş ve medeni durum ile dini tutum ve psikolojik esneklik arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu araştırma, yaşamsal sıkıntılarla başa çıkmada kritik bir mekanizma olan psikolojik esnekliğin gelişiminde dinin önemli katkılar sağlayabileceğini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Psikolojik Esneklik, Psikolojik Dayanıklılık, Din, Dindarlık.



EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND RELIGIOUS DEVOTION IN YOUNG PEOPLE AND ADULTS

ABSTRACT

Life, when evaluated in all its phases, could be defined as a multifaceted process filled with unique beauties as well as challenging conditions and painful situations. Individuals with psychological flexibility are able to cope more effectively with such challenging experiences and painful situations, while those with low flexibility may struggle to overcome these situations and develop appropriate behavioral patterns for the moment. Religion, through the mechanisms it contains,

makes significant contributions to individuals' processes of coping with life difficulties. The main problem of this research is to determine the relationship between psychological flexibility and religious devotion. Additionally, the study focuses on the relationship between variables such as age, sex, marital status, occupation, educational status, and economic status and psychological flexibility and religious devotion. The sample of the research includes 615 individuals from different age groups and occupations. The "Psychological Flexibility Scale" and "Religious Attitude Scale" were used as measurement tools. As a result of the analysis of the obtained data, a significant positive relationship was found between psychological flexibility and religious attitude. Furthermore, the research found significant relationships between age and marital status and religious attitude and psychological flexibility. This research has revealed that religion could make important contributions to the development of psychological flexibility, which is a critical mechanism in coping with life difficulties.

Keywords: Psychology of Religion, Psychological Flexibility, Psychological Resilience, Religion, Religiosity.



GİRİŞ

Yaşam, insanoğlunun karşılaştığı çeşitli olumlu ve olumsuz deneyimlerin bir araya geldiği kompleks bir süreç olarak nitelendirilebilir. Bu süreç içerisinde birey, kişisel ve profesyonel hedeflerine ulaşmanın, arzu ettiği kariyer yolunda ilerlemenin ve tatmin edici bir aile yaşamı kurmanın verdiği memnuniyeti yaşayabildiği gibi, öngörülemeyen kayıplar, mesleki başarısızlıklar ve sağlık sorunları gibi psikolojik açıdan yıpratıcı ve aşılması güç tecrübelerle de karşı karşıya kalabilmektedir. Her bireyin kendi yaşam öyküsünün merkezi karakteri olduğu bu varoluşsal yolculukta, karşılaşılan zorluklar kadar bu zorluklara verilen tepkiler de bireysel farklılıklar göstermektedir. Bazı bireyler, zorlu yaşam olayları, negatif duygulanımlar ve potansiyel olarak travmatik sayılabilecek durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilme ve adaptif davranışlar geliştirme kabiliyetine sahipken, diğerleri olumsuz deneyimlere takılı kalarak zamanla depresif bir ruh haline bürünebilmekte ve bu durum, bireyin gündelik yaşamın akışına entegre olmasını dahi engelleyebilmektedir. Psikolojik esneklik kavramı, bireyin değişen çevresel koşullara ve yaşamsal zorluklara adaptasyon sağlama, stres faktörleriyle baş etme ve olumsuz deneyimlerin ardından psikolojik olarak kendini toparlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu konsept, kişinin bilişsel süreçlerini, duygusal tepkilerini ve davranışsal örüntülerini durumun gerekliliklerine göre düzenleyebilme kapasitesini ifade etmektedir. Pozitif psikoloji alanında giderek artan bir öneme sahip olan bu kavram, son yıllarda yoğun bir şekilde araştırma konusu haline gelmiştir.

İnsanlık tarihinin en kadim fenomenlerinden biri olan din olgusu, bireylerin duygu ve düşünce dünyalarını, yaşama dair perspektiflerini ve davranışsal eğilimlerini şekillendiren en önemli faktörlerden biridir. Bireyler, üstesinden gelemedikleri travmatik yaşam olayları karşısında güvenli bir sığınak arayışına girmekte ve çoğu zaman bu sığınağı kendi inanç sistemleri içerisinde bulabilmektedir. Dinler, içerdikleri öğretiler ve ritüeller aracılığıyla, yaşama ve zorlayıcı olaylara ulvi anlamlar yüklenmesine olanak tanıyarak, bireylerin yaşamın yıkıcı ve zorlayıcı koşullarından sıyrılıp yeniden adaptasyon sağlayabilmeleri için gerekli motivasyonel zemini oluşturmaktadır. Bu araştırmanın temel problemi, dindarlık ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu ana problemin yanı sıra, yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi ve sosyoekonomik statü gibi demografik değişkenlerin psikolojik esneklik ve dindarlık arasındaki ilişkiye olan etkileri de araştırma kapsamında ele alınmıştır. Literatürde dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda araştırma bulunmasına rağmen, dinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisini spesifik olarak ele alan çalışmaların sayısı görece sınırlıdır. Bu bağlamda, mevcut araştırmamızın ilgili literatürdeki bu boşluğun doldurulmasına katkı sağlaması ve gelecekteki çalışmalar için bir referans noktası oluşturması hedeflenmektedir.

1. POZİTİF PSİKOLOJİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK KAVRAMI

Psikolojik esneklik ne zaman ısrar etmek ve ne zaman yön değiştirmek gerektiğini bilerek yaşamaya değer bir hayat yaratabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Kendall, 2022, 6). Psikolojik esneklik ve psikolojik dayanıklılık kavramları, psikoloji literatüründe zaman zaman birbirinin yerine kullanılmakla birlikte, aralarında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık (psychological resilience), bireylerin zorluklara karşı koyma, pozitif adaptasyon sağlama ve olumsuzluklardan toparlanma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Killgore vd., 2020, 1). Başka bir tanıma göre psikolojik dayanıklılık zorluk, travma, trajedi, tehdit veya önemli stres kaynakları karşısında iyi bir şekilde uyum sağlama sürecidir (Denckla vd., 2020, 2). Bu kavram, bireyin yaşamın çeşitli zorluklarıyla karşılaştıktan sonra hayata tutunma becerisiyle yakından ilişkilidir. Psikolojik esneklik (psychological flexibility) ise kişinin yaşam deneyimlerini kaçınmadan kabul etme ve olumsuz deneyimlere rağmen durumsal taleplere bağlı olarak kişinin hedeflerini sürdürme yeteneğidir. Psikolojik olarak esnek olmak, insanların hoş olmayan duygular, düşünceler ve duyular ortaya çıktığında şimdiki ana kök salmalarını ve duruma daha geniş ve bütünsel bir bakış açısıyla bakmalarını sağlamaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin yaşadıkları olumsuz duygu ve düşünceler ile geçmiş yaşantılar karşısında ruhsal bunalıma girmeleri ve çeşitli problemlerle karşılaşmalarının altında yatan temel nedenin, psikolojik esneklik kapasitesindeki yetersizlik olduğunu öne sürmekte ve bu doğrultuda bireylerin psikolojik esnekliğini artırmayı hedeflemektedir (Hayes vd., 2012, 60-63).

Psikolojik esneklik bireyde doğuştan var olan bir özellik olarak görülse de Kabul ve Kararlılık Terapisi (Accept and Commitment Therapy, ACT) gibi bir müdahale programı aracılığıyla da edinilebilmektedir. ACT, semptomlara karşı savunmacı olmayan bir ilişkiyi vurgulayan ve kişisel değerlere odaklanan bir yaşam sürdürmeyi teşvik eden bağlamsal bir bilişsel davranışçı terapidir (Aliche vd., 2022, 346). ACT'nin temel ilkesi, bireylerin olumsuz düşünce ve duygularla mücadele etmek yerine, bunları kabul etmeleri ve değer verdikleri yönde hareket etmelerini sağlamaktır. Bu yaklaşım, psikolojik katılığın altı sürecini tanımlayarak, bireylerin nasıl "takılı" kaldıklarını anlamalarına yardımcı olmaktadır. Bu süreçler: gerçek benliği unutmak, deneyimsel kaçınma, füzyon (düşüncelerle bütünleşme), belirsiz değerler, verimsiz çabalar ve dikkat dağınıklığıdır. ACT, bireylerin düşünce ve duygularını kontrol etmeye çalışmak yerine, bunları kabul etmelerini ve değerlerine uygun eylemlerde bulunmalarını teşvik etmektedir. Bu terapi yaklaşımı, bireylerin içsel deneyimlerini daha açık bir şekilde yaşamalarına, düşüncelerinden ayrışmalarına ve şimdiki ana odaklanmalarına yardımcı olmaktadır. ACT uygulamaları genellikle metaforlar, deneyimsel alıştırmalar ve farkındalık teknikleri içermektedir. Bu teknikler, bireylerin psikolojik esnekliklerini artırmalarına ve yaşamlarında daha anlamlı değişiklikler yapmalarına yardımcı olmaktadır (Sears, 2022, 1-10). ACT, altı temel sürece odaklanarak bireylerin yaşam kalitesini artırmayı amaçlamaktadır. Bu süreçler, benlik-bağlam (self-as-context), kabul (acceptance), ayrışma (defusion), değerler (values), kararlı eylem (committed action) ve ana odaklanma (contact with present moment) olarak sıralanabilir. Kabul (acceptance), düşünce ve duyguları bastırmaya veya ortadan kaldırmaya çalışmadan deneyimleme yeteneğidir. Bilişsel ayrışma (cognitive defusion), içsel olaylardan (düşünce ve duygular) kendini ayırt etme ve uzaklaşma kapasitesidir. Şimdiki anla temas (contact with the present moment), şu anda ortaya çıkan düşüncelerin, duyguların ve fiziksel duyumların farkında olma durumudur. Bağlam olarak benlik (self as context), duyguları, düşünceleri ve eylemleri deneyimleme yeteneğine sahip olduğunu gözlemlemek için bir adım geri çekilmeyi içermektedir. Değerler (values), bireyin önemli olarak gördüğü, özgürce seçilmiş kişisel nitelikler, eylemlerdir. Kararlı eylem (committed action) ise bu değerler doğrultusunda ilerlemek için kişinin üstlenebileceği belirli davranışları ifade etmektedir (Freyman vd., 2024, 2). Bu alt boyutların her biri, psikolojik esneklik modelinin bütünsel yaklaşımında önemli roller oynamakta ve bireylerin psikolojik sağlığını geliştirmede etkili araçlar sunmaktadır.

Psikolojik esneklik üzerinde etkili olan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerin bazıları psikolojik esnekliği azaltırken, diğerleri artırıcı etki göstermektedir. Ruminatif düşünce, travma, stres ve depresyon gibi birtakım faktörlerin psikolojik esneklik üzerinde etkileri bulunmaktadır. Ruminatif düşünce, bireyin olumsuz duygu ve düşünceleri üzerinde tekrar tekrar düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema vd., 2008, 400). Bu düşünce biçimi, psikolojik esnekliği olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar, ruminatif düşün-

cenin psikolojik esnekliği azalttığını ve bireylerin stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini zayıflattığını göstermektedir. Örneğin Koster ve arkadaşları (2011, 138) tarafından yapılan bir çalışmada, ruminatif düşünce eğilimi yüksek olan bireylerin, dikkatlerini olumsuz düşüncelerden uzaklaştırmakta zorlandıkları ve bu nedenle psikolojik esnekliklerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Watkins ve Moulds'un (2005, 319) araştırması ruminasyonun problem çözme becerilerini olumsuz etkilediğini ve bireylerin alternatif çözümler üretme konusunda daha az esnek olduklarını ortaya koymuştur. Travmatik deneyimler, bireylerin psikolojik esnekliğini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayan bireylerde psikolojik esnekliğin azaldığı gözlemlenmiştir (Thompson vd., 2011, 220). Bununla birlikte, bazı çalışmalar travma sonrası büyüme kavramına dikkat çekmekte ve uygun müdahalelerle travma yaşayan bireylerin psikolojik esnekliklerini artırabileceklerini öne sürmektedir (Tedeschi - Calhoun, 2004, 1). Kronik stres, psikolojik esnekliği olumsuz yönde etkileyen önemli faktörlerden biridir. Yüksek düzeyde stres altında olan bireylerin, zorluklarla başa çıkma ve uyum sağlama yeteneklerinin azaldığı görülmektedir (McEwen, 2007, 873). Öte yandan, stres yönetimi becerilerinin geliştirilmesi ve farkındalık uygulamaları gibi müdahaleler, stresin psikolojik esneklik üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilmektedir (Keng vd., 2011, 1041). Depresyon da psikolojik esnekliği ciddi şekilde etkileyebilen bir ruh sağlığı bozukluğudur. Depresif belirtiler gösteren bireylerde psikolojik esnekliğin azaldığı ve bu durumun tedavi sürecini olumsuz etkileyebileceği bildirilmiştir (Dajani - Uddin, 2015, 571). Bununla birlikte, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik müdahalelerin depresyon tedavisinde etkili olabileceği öne sürülmektedir (Fava - Tomba, 2009, 1903). Folke ve arkadaşları (2012, 583) tarafından yapılan bir çalışmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi alan bireylerin hayatlarını daha anlamlı bulduğu ve depresyon düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, ruminatif düşünce, travma, stres ve depresyon gibi faktörlerin psikolojik esneklik üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir. Bu faktörlerin anlaşılması ve yönetilmesi, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin artırılmasında kritik öneme sahiptir.

Psikoloji esnekliği olumsuz etkileyen faktörlerin yanında bireylerde psikolojik esneklik düzeyini artıran bazı faktörler de bulunmaktadır. Bu faktörlerden birisi öz şefkattir. Öz şefkat kavramı, bireyin kendini keşfetme ve anlama sürecini, kendisi ile ilgili çıkarımlar yapabilme yeteneğini ve kişisel deneyimlere yaklaşımını kapsayan çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, bireyin içsel yaşantılarına ve duygusal tepkilerine yönelik yargılayıcı bir tutum benimsemek yerine, zorlu yaşam olaylarını, olumsuz düşünce kalıplarını ve travmatik deneyimleri insan varoluşunun doğal bileşenleri olarak kabul etme eğilimini içermektedir. Öz şefkatin temel prensibi, bireyin kendisine karşı anlayışlı ve şefkatli bir yaklaşım geliştirmesini öngörmektedir (Neff-Dahm, 2015, 121-137). Neff ve arkadaşları (2007, 139) tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek düzeyde öz şefkate sahip bireylerin, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde

başa çıkabildikleri ve daha yüksek düzeyde psikolojik esneklik gösterdikleri bulunmuştur. Ayrıca Raes (2010, 757) tarafından yürütülen bir araştırmada, öz şefkatin depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltarak psikolojik esnekliği artırdığı ortaya konmuştur. Yadavaia ve arkadaşları (2014, 248) tarafından yürütülen bir başka çalışmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) müdahalelerinin hem öz şefkati hem de psikolojik esnekliği artırdığı bulunmuştur. Bu bulgu, iki kavram arasındaki yakın ilişkiyi destekler niteliktedir. Psikolojik esnekliği artıran bir diğer unsur ise pozitif duygulardır. Düşünce ve duygularını pozitif yönlendirebilmek, olumsuz durum karşısında davranış repertuarını genişleterek esnek davranma kabiliyetini artırmaktadır. Tugade ve Fredrickson (2004, 320) tarafından yapılan bir çalışmada, pozitif duyguların stresli durumlardan daha hızlı bir şekilde toparlanmaya yardımcı olduğu ve psikolojik esnekliği artırdığı bulunmuştur. Kashdan (2010, 865) tarafından yapılan kapsamlı bir incelemede, psikolojik esnekliğin pozitif duygular ve genel psikolojik iyi oluş ile güçlü bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Araştırmacı, psikolojik esnekliğin bireylerin değişen koşullara uyum sağlama ve olumlu duyguları sürdürme yeteneklerini artırdığını öne sürmüştür. Ciarrochi ve arkadaşları (2010, 51-75) tarafından yürütülen çalışmada da psikolojik esnekliğin pozitif duygular ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, psikolojik esnekliğin bireylerin duygusal deneyimlerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermiştir. Bu bulgular öz şefkat ve pozitif duyguların psikolojik esnekliğin geliştirilmesinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

2. PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE DINDARLIK İLİŞKİSİ

Din, genel anlamda kutsal ile ilişkili inanç ve pratiklerin sistematik bir bütünü olarak tanımlanabilir. Bu kavram, çoğunlukla bir veya birden fazla tanrı inancını, etik ilkeleri, ritüel uygulamaları ve toplumsal organizasyon yapısını içermektedir (Yinger, 1967, s. 17-28). Dinin bu çok boyutlu yapısı, onu insan deneyiminin karmaşık ve çok yönlü bir parçası haline getirmektedir. Din, sadece bireysel inançların ötesinde, toplumsal bir bağlamda da önemli bir rol oynamakta ve bireylerin davranışlarını, kimliklerini ve sosyal ilişkilerini şekillendiren güçlü bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Dindarlık kavramı ise, bireyin dini inançlarına, ritüel pratiklerine ve değerlerine olan bağlılığını ifade etmektedir. Dindarlık, kişinin dini inançlarını ne ölçüde içselleştirdiğini ve bunu gündelik yaşamına nasıl entegre ettiğini yansıtmaktadır (Allport & Ross, 1967, s. 432-443). Dindarlık, yalnızca inanç sistemlerinin teorik kabulünden ibaret olmayıp, aynı zamanda bu inançların pratikte nasıl uygulandığını ve birey tarafından ne şekilde deneyimlendiğini de kapsamaktadır. Bu açıdan bakıldığında, dindarlık düzeyi, bireylerin dini kimliklerinin ve bu kimliğin gündelik yaşamda nasıl tezahür ettiğinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Dindarlık, bireylerin hem öznel deneyimlerini hem de dışavurumlarını içerir ve bu nedenle hem bireysel hem de toplumsal boyutlarıyla incelenmesi gereken çok katmanlı bir olgudur. Dinle yakından ilişkili ancak on-

dan ayrı bir kavram olarak ele alınabilecek maneviyat, bireyin yaşamın anlamı ve amacı hakkındaki sorgulamalarını, aşkın bir güçle bağlantı hissini ve kendisi, diğer insanlar ve evrenle olan ilişkisini anlamlandırma çabasını ifade etmektedir. Maneviyat, dini inançlardan bağımsız bir şekilde var olabilmekte ve daha çok kişisel deneyimlere odaklanmaktadır (Pargament, 1999, s. 3-16). Bu kavram, bireyin varoluşsal sorgulamalarını ve içsel arayışlarını kapsamakta; dolayısıyla, dinin katı yapısına kıyasla daha sübjektif ve bireysel bir nitelik taşımaktadır. Maneviyat, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkisini yeniden şekillendirmeye yönelik bir arayışı ifade etmektedir ve bu yönüyle kişisel bir dönüşüm sürecinin de önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir.

Manevi değerler ve inanç tarzları, insanların hayata bakış açılarını şekillendiren ve davranışlarını yönlendiren önemli faktörler arasında yer almaktadır. Manevi değerler, bireylerin yaşamlarına anlam katan ve onlara rehberlik eden içsel inançlar olarak tanımlanabilir. Yapılan araştırmalar, manevi değerlerin psikolojik esneklik üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Koenig ve arkadaşlarının (2012, 218) yaptığı bir çalışmada, manevi değerlere sahip bireylerin stresli yaşam olaylarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkabildikleri ve daha yüksek düzeyde psikolojik esneklik gösterdikleri bulunmuştur. Bu çalışma, manevi değerlerin bireylere zorluklar karşısında güç ve dayanıklılık sağladığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, Park ve Slattery (2013, 540-559) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, manevi değerlerin psikolojik esneklik ve genel iyilik hali üzerindeki olumlu etkileri incelenmiştir. Araştırmacılar, manevi değerlerin bireylere yaşamlarında bir amaç duygusu sağladığını ve bu sayede zorluklar karşısında daha esnek bir tutum sergilemelerine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. İnanç tarzları ise, bireylerin dünyayı algılama ve yorumlama biçimlerini ifade etmektedir. Farklı inanç tarzlarının psikolojik esneklik üzerinde çeşitli etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Pargament ve arkadaşları (2013, 560-579) tarafından yapılan bir araştırmada, olumlu dini başa çıkma tarzlarının psikolojik esnekliği artırdığı, olumsuz dini başa çıkma tarzlarının ise psikolojik esnekliği azalttığı bulunmuştur. Bu çalışma, inanç tarzlarının psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin, inancın niteliğine ve kullanım şekline bağlı olduğunu göstermektedir. Öte yandan, Wilt ve arkadaşları (2016, 352) tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada, içsel dini yönelimin psikolojik esneklik üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar, içsel dini yönelimin bireylere yaşamlarında bir tutarlılık ve bütünlük duygusu sağladığını ve bu sayede değişen koşullara daha kolay uyum sağlayabildiklerini belirtmişlerdir. Yavuz'un (2022, 179) Kabul ve Kararlılık Terapisi ile maneviyat/din arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, ACT'nin altı temel süreci olan bilişsel ayrışma, kabul, ana odaklanma, bağlamsal benlik, değerler ve kararlı eylem, manevi/dini perspektiften incelenmiş ve bu süreçlerin spiritual/dini uygulamalarla bütünleştirme yolları önerilmiştir. Borges ve arkadaşlarının (2022, 32) vaka çalışması yöntemi ile yaptıkları araştırmada psikolojik esnekliği artırmanın, bireyin manevi acıyla başa çıkmasına ve değerleriyle uyumlu bir ya-

şam sürdürmesine olanak tanıdığı ve psikolojik esneklik terapilerinde, manevi liderler ve ruh sağlığı profesyonelleri arasında iş birliğinin gerekli olduğunu ortaya koymuştur. İslam dini içerisinde temel manevi kavramlardan biri olarak kabul edilen tevekkül anlayışının, bireylerin psikolojik esneklik kapasitelerinin gelişimi üzerinde kayda değer bir etkisi bulunmaktadır. Tevekkül, insanın varoluşsal sınırlılıklarını kabul ederek, kendisinden üstün ve her şeye kadir olduğuna inandığı aşkın bir varlığa güven duyması ve bu varlığın zorlu durumlarda manevi destek sağlayacağına inanması olarak tanımlanabilir (Akto, 2016, 878). Tevekkül inancı sayesinde bireyin güçsüzlüğünü kabul ederek Allah'a güvenmesi, ruhsal denge ve huzur sağlamaktadır. Şahin ve Hökelekli'nin (2019,801) 50 katılımcıyla yarı yapılandırılmış görüşme yöntemiyle yaptıkları araştırmada katılımcılar, tevekkülün kendilerini daha rahat ve huzurlu hissettirdiğini, psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını belirtmişlerdir. Psikolojik esnekliğin gelişimine katkı sağlayan faktör sabır erdemidir. Dini geleneklerde, bireyi manevi olgunluğa erdiren temel değerlerden biri olarak kabul edilen sabır, kişinin duygularını kontrol altına almasını ve olumsuz yaşantılar karşısında değer odaklı davranışlar sergilemesini sağlayarak, psikolojik olgunlukla yaşam olaylarına yaklaşmasına olanak tanımaktadır. Psikolojik esnekliğin gelişiminde rol oynayan bir başka dini faktör, ahiret bilincidir. Bu bilinç, bireye yaşadığı zorlu ve stresli durumların geçici olduğunu ve asıl önemli olanın dünya sonrası yaşam olduğunu hatırlatarak, kişiyi motive etmekte ve yaşam olaylarına daha iyimser bir perspektiften bakmasını sağlamaktadır. Ahiret inancı, bireyin ölüm, hastalık gibi travmatik olarak nitelendirilebilecek durumlara karşı daha esnek tutumlar geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Bu durum, olayların birey üzerindeki olumsuz etkilerinin azalmasına ve kişinin gündelik yaşama yeniden uyum sağlamasına katkıda bulunmaktadır. Psikolojik esnekliği geliştiren bir diğer dini unsur ise teslimiyettir. Covid-19 pandemisi sürecinde İspanya'da ileri evre kanser tanısı almış 636 hasta üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, hastaların psikolojik esneklik düzeylerinin yükselmesinde manevi inançlarının ve teslimiyet duygularının etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, teslimiyet bilincine sahip ve manevi değerleri yüksek olan hastaların, kanserin psikolojik etkileriyle daha etkili bir şekilde başa çıkabildiklerini ortaya koymuştur (Gongora vd., 2022, 146). Sonuç olarak, tevekkül, sabır, ahiret bilinci ve teslimiyet gibi dini ve manevi unsurların, bireylerin psikolojik esnekliklerini artırmada önemli roller üstlendiği görülmektedir. Bu kavramlar, kişilerin zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine, olumsuz durumlara karşı daha dirençli olmalarına ve psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, bu manevi unsurların psikolojik esneklik üzerindeki olumlu etkilerinin, bireylerin ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından önemli etkilerinin olduğu söylenebilir.

3. YÖNTEM

Araştırmamızda yöntem olarak nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. İlişkisel tarama modeli, çoklu değişkenler arasındaki korelasyonların incelendiği bir metodoloji olarak karakterize edilmektedir. Bu model çerçevesinde, değişkenlerin eşzamanlı varyasyonları analiz edilmekte ve ayrıca gruplar arası istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar incelenmektedir (Karasar, 2016, 114-119).

3.1. Veri Toplama Araçları

Trabzon Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 04.10.2022 tarihinde E-81614018-000-2200039419 sayı numarası ile etik izin alındıktan sonra araştırma için veri toplama işlemine başlanmıştır. Araştırmada, veri toplama süreci üç farklı ölçme aracı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla bilgi formu, psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek için Psikolojik Esneklik Ölçeği ve dini tutumlarını değerlendirmek için Dini Tutum Ölçeği uygulanmıştır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği: Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam tarafından geliştirilen ölçek Karakuş ve Akbay tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, 28 maddeden oluşmakta ve beş boyutu (değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma) içermektedir. Yedili Likert tipinde olan ölçekte, 11 madde ters kodlanmaktadır. Yüksek puanlar, yüksek düzeyde psikolojik esnekliği göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin genel Cronbach Alpha katsayısı 0,75 olarak bulunmuş, alt boyutların güvenilirlik katsayıları ise 0,50 ile 0,87 arasında değişmektedir (Karakuş–Evin, 2020, 32-43).

Dini Tutum Ölçeği: Dini Tutum Ölçeği ise Üzeyir Ok (2011, 528-549) tarafından geliştirilmiş olup, İslami bir kültürde bireylerin dindarlığa ilişkin tutumlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Beşli Likert tipinde olan bu ölçek, 8 madde ve 4 boyuttan (bilişsel, duygusal, davranışsal, ilişkisel) oluşmaktadır. Ölçekte 2 madde ters kodlanmakta ve yüksek puanlar, İslami bir kültürde dindarlığa ilişkin tutumun yüksek düzeyde olumlu olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,92 olarak tespit edilmiş olup, alt boyutların güvenilirlik katsayıları ise 0,83 ile 0,89 arasında değişmektedir. Böylece, çalışmada kullanılan her iki ölçek de, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış, araştırmanın amacına uygun ve güvenilir veri sağlayan ölçme araçlarıdır.

3.2. Hipotezler

Araştırmada elde edilen verilerin ışığında aşağıda yer alan hipotezlerin test edilmesi amaçlanmıştır.

- H1: Yaş ortalaması arttıkça psikolojik esneklik düzeyi artar.
- H2: Yaş ortalaması arttıkça dini tutum düzeyi artar.
- H3: Erkeklerin psikolojik esneklik düzeyleri, kadınlarınkine göre daha yüksektir.
- H4: Kadınların dini tutum düzeyleri, erkeklerinkine göre daha yüksektir.
- H5: Evli bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri, bekâr bireylerinkine göre daha yüksektir.
- H6: Evli bireylerin dini tutum düzeyleri, bekâr bireylerinkine göre daha yüksektir.
- H7: Eğitim seviyesi arttıkça psikolojik esneklik düzeyi artar.
- H8: Eğitim seviyesi arttıkça dini tutum düzeyi artar.
- H9: Sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe psikolojik esneklik düzeyi artar.
- H10: Sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe dini tutum düzeyi azalır.
- H11: Dini tutum düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik esnekliği dini tutum düzeyi düşük olanlarından daha yüksek olur.

3.3. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin çözümlenmesi, SPSS 21.0 istatistik yazılımı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediği, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek belirlenmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılım özelliklerinin değerlendirilmesinde, çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 aralığında olması, puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediğinin işareti olarak kabul edilmiştir (Tabachnick - Fidell, 2013, 79). Normal dağılıma uymayan puanlar için çeşitli dönüşüm yöntemleri uygulanarak parametrik testlerin kullanılabilirliği sağlanmıştır. Normalite koşulu sağlandıktan sonra, ölçeklerin toplam ve alt boyut puanları çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmıştır. Cinsiyet ve medeni durum için bağımsız örneklem t-testi; yaş grupları, ekonomik durum ve öğrenim durumu için tek yönlü varyans çözümlemesi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonuçlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunduğunda, bu farkların kaynağını belirlemek için LSD ardıl testi uygulanmıştır.

Psikolojik esneklik ve dini tutum arasındaki ilişki, Pearson bağıntı çözümlemesiyle incelenmiştir. Dini tutumların psikolojik esneklik üzerindeki etkisini değerlendirmek için çoklu geriye dönük çözümleme yapılmıştır. Bu çözümlemeden elde edilen R^2 istatistiği kullanılarak Cohen'in f^2 etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Cohen'in (1988, 19) önerdiği ölçütlere göre etki büyüklükleri yorumlanmıştır. Tüm istatistiksel çözümlenelerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiş ve %95 güven aralığı kullanılmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Demografik Bulgular

Araştırma örneklemini, 615 genç ve yetişkin katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, yaş dağılımı şu şekildedir: %66,7'si ($n=410$) 17-34 yaş aralığında, %23,9'u ($n=147$) 35-59 yaş aralığında ve %9,4'ü ($n=58$) 60 yaş ve üzerindedir. Cinsiyet dağılımı açısından, örneklemin %66,5'ini ($n=409$) kadınlar, %33,5'ini ($n=206$) erkekler oluşturmaktadır. Medeni durum incelendiğinde, katılımcıların %48,1'i ($n=296$) evli, %51,9'u ($n=319$) bekâr olarak belirlenmiştir. Katılımcıların sosyoekonomik düzeyleri ele alındığında, %31,2'si ($n=192$) düşük, %57,2'si ($n=352$) orta ve %11,5'i ($n=71$) yüksek ekonomik düzeyde olduğunu bildirmiştir. Eğitim düzeyi açısından örneklem dağılımı şu şekildedir: %16,3'ü ($n=100$) ortaöğretim, %56,4'ü ($n=347$) üniversite ve %27,3'ü ($n=168$) lisansüstü düzeyde eğitim görmüştür. Bu demografik veriler, örneklemin yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyoekonomik düzey ve eğitim seviyesi açısından heterojen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

4.2. Psikolojik Esneklik ve Dini Tutum Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tablo 1. Yaş gruplarına göre psikolojik esneklik ve dini tutum düzeyleri

	Yaş Grupları	N	ss	F	p	LSD
Psikolojik Esneklik	1-17-34 yaş	410	4,18	0,59	7,20	0,001
	2-35-59 yaş	147	4,32	0,73		
	3-60 yaş ve üstü	58	4,49	0,69		
Dini Tutum	1-17-34 yaş	410	3,94	0,91	23,14	0,000
	2-35-59 yaş	147	4,36	0,66		
	3-60 yaş ve üstü	58	4,44	0,47		

Araştırmada yaş grupları ile psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($F=7,20$; $p<0,05$). Tek yönlü Varyans Analizi (Anova) sonuçları, katılımcıların yaş ortalamaları arttıkça psikolojik esneklik düzeylerinin de istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmakta olduğunu ortaya koymuş olup hipotez “H1” desteklenmiştir. LSD post hoc analizi sonuçları, gözlemlenen varyansın, birinci yaş grubu ile ikinci ve üçüncü yaş grupları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadan kaynaklandığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, Kandemir’in (2019, 803) sporcular üzerinde yaptığı çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Mevcut araştırmada, yaş faktörünün psikolojik dayanıklılık seviyesinin belirlenmesinde önemli bir değişken olduğu saptanmıştır. Bilhassa 18-21 yaş aralığındaki genç yetişkin öğrenci popülasyonunun, diğer yaş gruplarına kıyasla daha düşük psikolojik dayanıklılık düzeyleri sergilediği gözlemlenmiştir. Bireylerin yaşları ilerledikçe kendini gerçekleştirme, hayatı anlamlandırma ve yaşam doyumu gibi alanlarda gelişim göstermelerinin, psikolojik esnekliğin artmasına katkıda bulunan faktörler arasında olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırmada, yaş grupları ile dini tutum arasında da istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. ($F=23,14$; $p<0,05$). Tek yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda, katılımcıların yaş ortalamaları yükseldikçe dini tutum düzeylerinin de istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde arttığı gözlemlenmiş olup hipotez “H2” desteklenmiştir. LSD post hoc analizi sonuçları, gözlemlenen varyansın, birinci yaş grubu ile ikinci ve üçüncü yaş grupları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadan kaynaklandığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, yaşın hem psikolojik esneklik hem de dini tutum üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve yaş ilerledikçe her iki alanda da artış gözlemlendiğini ortaya koymaktadır. Kişilerin yaşlarının ilerlemesiyle birlikte dine bakış açılarının da olumlu yönde bir ilerleme kaydetmesi, ölüme yaklaşma, ahiret inancı, eşini ve dostlarını kaybetmesi sonucunda yalnızlaşma bireylerin hiçbir zaman ölmeyecek ve kendisini terk etmeyecek olan bir Tanrı’ya yakınlaşmaya yol açabilir. Literatürde bulgularımızı destekleyen birtakım çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Karlı (2018, 193) tarafından gerçekleştirilen ve çeşitli yaş grupları ile mesleklerden 1258 katılımcıyı kapsayan bir çalışmada, yaş ortalaması ile dindarlık düzeyi arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon gözlemlenmiştir. Spesifik olarak, katılımcıların yaş ortalaması yükseldikçe, dindarlık düzeylerinde de belirgin bir artış tespit edilmiştir. Karlı bu durumu yaşla birlikte hormonal baskıların azalması, uzun yıllar boyunca edinilen hayat tecrübesi ve bilgeliğin sağladığı daha mantıklı ve sağduyulu bakış açısı, emeklilik sonrası dini aktivitelere daha fazla zaman ayırabilme imkânı ve ölüme yaklaşmanın getirdiği ahiret düşüncesi ile buna hazırlanma isteği ile açıklamıştır. Manning’in (2013, 568-575) 80 yaş ve üzeri 6 kadınla yapılan derinlemesine görüşmelere dayalı olarak yaptığı araştırmada maneviyatın yaşlı kadınlar için dayanıklılığa ve öznel iyi oluşa giden bir yol olarak hizmet ettiği tespit edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete göre psikolojik esneklik ve dini tutum düzeyleri

	Cinsiyet	N	ss	t	p	
Psikolojik Esneklik	Kadın	409	4,22	0,60	-1,19	0,234
	Erkek	206	4,29	0,71		
Dini Tutum	Kadın	409	4,08	0,82	-0,51	0,607
	Erkek	206	4,09	0,89		

Araştırmada uygulanmış olan t-testi analiz sonuçları, cinsiyet grupları ile psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlılık derecesine ulaşmadığını ortaya koymuştur ($p>0,05$). Anlamlılık düzeyine ulaşmamış olmakla birlikte erkek katılımcıların psikolojik esneklik düzeyinin, kadın katılımcılarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgular, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumludur. Erdoğan'ın (2014, 152) çalışması, erkeklerde psikolojik esnekliğin kadınlara nazaran daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu farklılığın nedenleri arasında sosyalleşme süreçleri, toplumsal cinsiyet rolleri ve baş etme mekanizmalarındaki potansiyel farklılıklar olabilir. Bununla birlikte, bu alanda daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca araştırmada, cinsiyet grupları ile dini tutum düzeyleri arasındaki ilişkilerin de istatistiksel olarak anlamlılık derecesine ulaşmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Literatürde bu konuda farklı sonuçlar mevcuttur. Korkmaz'ın (2020, 437) meta-analiz çalışması, bazı araştırmalarda kadınların dinin inanç ve ibadet boyutlarını daha yoğun yaşadığını göstermiştir.

Tablo 3. Medeni duruma göre psikolojik esneklik ve dini tutum düzeyleri

	Medeni Durum	N	ss	t	p	
Psikolojik Esneklik	Evli	296	4,33	0,70	3,18	0,002
	Bekar	319	4,16	0,58		
Dini Tutum	Evli	296	4,34	0,65	7,70	0,000
	Bekar	319	3,85	0,94		

Araştırmada medeni durum grupları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlılık derecesine ulaştığı görülmüştür ($t=3,18$; $p<0,05$). T-testi analiz sonuçlarına göre, evli katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin bekarlarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup hipotez "H5" desteklenmiştir. Evlilik kurumunun psikolojik esneklik üzerindeki potansiyel etkileri, çeşitli faktörlerle ilişkilendirilebilir. Evlilik, bireylerin yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkma süreçlerinde karşılıklı destek mekanizması sağlayabilmektedir. Bu bağlamda, evlilik ilişkisinin kalitesi ve eşler arası uyum, bireylerin psikolojik esnekliğini etkileyebilen önemli değişkenler olarak değerlendirilebilir. Yaşam sürecinde karşılaşılan kayıplar, travmalar ve hastalıklar gibi stres faktör-

leriyle mücadelede, evlilik ilişkisinin sunduğu sosyal destek, bireylerin uyum kapasitesini artırabilmektedir. Doyum sağlayan bir evlilik ilişkisi içinde bulunan bireylerin, zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmada yalnızlık hissinden uzak, destekleyici bir ortamda bulunmaları, psikolojik esnekliklerini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Parmaksız'ın (2020, 285) çalışması, evliliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki olumlu etkisini destekler niteliktedir. Bu etki, evliliğin bireye yüklediği sorumluluk bilinci, aile kurumunun sağladığı sosyal destek ve bireyi yalnızlıktan koruma gibi faktörlerle açıklanabilir. Bununla birlikte, bekâr bireylerin yaşam döngüsündeki konumları, gelecek kaygısı ve an'a odaklanma becerilerindeki potansiyel sınırlılıklar, psikolojik esneklik düzeylerini etkileyebilmektedir. Ancak, bu bulguların genelleştirilmesi konusunda dikkatli olunmalıdır. Evlilik kalitesi, eşler arası iletişim, evlilik süresi ve kültürel bağlam gibi faktörler, evliliğin psikolojik esneklik üzerindeki etkisini şekillendirebilmektedir. Gelecekteki araştırmalarda, bu değişkenlerin daha detaylı incelenmesi, evlilik ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin daha kapsamlı anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Tüm bu açıklamalarla beraber konuyla ilgili yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışmada, medeni durum grupları ile dini tutum arasındaki ilişkilerin de istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyine ulaştığı gözlemlenmiştir ($t=7,70$; $p<0,05$). T-testi analiz sonuçları, evli katılımcıların dini tutum ölçeğinden elde ettikleri puanların, bekar katılımcılarınkine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuş olup hipotez "H6" desteklenmiştir. Evli bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin bekarlardan daha yüksek çıkması, evliliğin sağladığı sürekli sosyal destek, çatışma çözme becerilerinin gelişimi, öz-düzenleme pratiği ve yaşam deneyimlerinin getirdiği olgunlaşma ile ilişkilendirilebilir. Ayrıca, evliliğin sunduğu ortak hedefler ve sorumluluklar, güvenli bağlanma imkânı ve ekonomik istikrar gibi faktörler de psikolojik esnekliği artırabilir. İlgili literatürde yapılan diğer çalışmalar da benzer bulgulara işaret etmektedir. Spesifik olarak, Olson ve arkadaşları (2015, 519) tarafından gerçekleştirilen araştırma, dindarlığın evlilik memnuniyeti üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu ve evlilik refahını tehdit eden çeşitli risk faktörlerine karşı koruyucu bir işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Pery'nin (2017, 81) araştırmasında ise heteroseksüel evli Amerikalılar arasında pornografi kullanımının dini bağlanma üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma, çiftlerin birlikte dua etme sıklığı üzerinden bu etkiyi değerlendirmektedir. *Portraits of American Life Study* verilerine dayanan uzunlamasına analizler, pornografi izleme sıklığının çiftlerin birlikte dua etme sıklığını eğrisel bir şekilde etkilediğini göstermektedir.

Tablo 4. Eğitim durumuna göre psikolojik esneklik ve dini tutum düzeyleri

	Eğitim D.	N		ss	F	p	LSD
Psikolojik Esneklik	1-Ortaöğretim	100	4,22	0,78	0,50	0,609	
	2-Üniversite	347	4,27	0,65			
	3-Lisansüstü	168	4,21	0,53			
Dini Tutum	1-Ortaöğretim	100	3,77	1,05	10,85	0,000	2/1,3
	2-Üniversite	347	4,21	0,76			
	3-Lisansüstü	168	4,02	0,83			

Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova), psikolojik esneklik ile katılımcıların eğitim durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur ($p>0,05$). Buna karşın, dini tutum ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($F=10,85$; $p<0,05$). Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda katılımcıların eğitim seviyeleri arttıkça dini tutum düzeylerinin de istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmakta olduğu gözlemlenmiş olup hipotez “H8” desteklenmiştir. LSD post hoc testi sonuçları, bu farklılaşmanın üniversite öğrencileri ile ortaöğretim ve lisansüstü öğrenim grupları arasında olduğunu göstermiştir. Bu durum, eğitim sürecinin sadece akademik ve bilimsel bilgi aktarımıyla sınırlı olmadığı, aynı zamanda eleştirel düşünme ve analitik beceriler geliştirmeyi de kapsadığı görüşüyle açıklanabilir. Bununla birlikte, literatürde farklı sonuçlar da mevcuttur. Uysal ve arkadaşlarının (2017, 139) çalışması, eğitim seviyesi arttıkça bireylerin dini başa çıkma yöntemlerini daha az kullandıklarını göstermiştir. Bu bulgu, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin çeşitli başa çıkma stratejileri geliştirebileceğine işaret etmektedir.

Tablo 5. Ekonomik duruma göre psikolojik esneklik ve dini tutum düzeyleri

	Ekonomik D.	N	\bar{X}	ss	F	p
Psikolojik Esneklik	1-Düşük	192	4,20	0,64	1,39	0,250
	2-Orta	352	4,25	0,64		
	3-Yüksek	71	4,34	0,67		
Dini Tutum	1-Düşük	192	3,98	0,89	2,42	0,090
	2-Orta	352	4,14	0,81		
	3-Yüksek	71	4,07	0,90		

Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda ekonomik durum ile psikolojik esneklik ve dini tutum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlar, psikolojik esneklik ve dini tutumların, ekonomik durumdan bağımsız olarak şekillenebileceğini göstermektedir. Ekonomik zorluklar karşısında bireylerin manevi kaynaklara yönelme eğilimi gösterebileceği düşünülse

de bu ilişkinin doğrusal olmadığı ve çok boyutlu faktörlerden etkilendiği anlaşılmaktadır. Dini inanç ve tutumların oluşumunda, bireyin öz benliği ve maneviyat algısı gibi içsel faktörlerin yanı sıra, sosyal çevre, aile yapısı ve ebeveynlerin dine yaklaşımı gibi dışsal faktörlerin de etkili olabileceği öne sürülebilir. Bu bağlamda, dini tutumun ekonomik durumun ötesinde, çok sayıda değişkenden etkilenen kompleks bir yapı olduğu düşünülmektedir. Gelecekteki araştırmalarda, ekonomik durum, psikolojik esneklik ve dini tutum arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi önerilmektedir. Bu incelemeler, sosyokültürel bağlam, bireysel yaşam deneyimleri ve kişilik özellikleri gibi aracı ve düzenleyici değişkenleri de dikkate almalıdır. Ayrıca, nitel araştırma yöntemlerinin kullanılması, bu karmaşık ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

4.3. Psikolojik Esneklik ve Dini Tutum Arasındaki İlişkiler

Tablo 6. Psikolojik esneklik ve dini tutum arasındaki korelasyon analizi

Değişken	1	2
1-Psikolojik Esneklik	1	0,10*
2-Dini Tutum		1

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

Araştırmada uygulanan korelasyon analizi sonucuna göre psikolojik esneklik ile dini tutum arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,10$; $p < 0,05$).

Tablo 7. Psikolojik esneklik puanlarının dini tutum düzeyine göre karşılaştırılması

	Dini Tutum	N	ss	t	p	
Psikolojik Esneklik	Düşük	76	4,17	0,54	-3,36	0,001
	Yüksek	78	4,51	0,70		

Araştırmada dini tutum düzeyi grupları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlılık derecesine ulaştığı tespit edilmiştir ($t=-3,36$; $p < 0,05$). T-testi analiz sonuçları, yüksek dini tutum düzeyine sahip katılımcıların psikolojik esneklik ölççeğinden elde ettikleri puanların, düşük dini tutum düzeyine sahip katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermiş olup hipotez “H11” desteklenmiştir. Dini inancını içselleştirmiş bireylerin, inançlarının öngördüğü temel ahlaki değerlere uygun davranış geliştirme çabası, psikolojik esneklik düzeylerini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bununla birlikte, olumlu dini tutum sergileyen bireylerde bağlamsal benlik düzeylerinin de yüksek olduğuna dair gözlemsel veriler mevcuttur. Bağlamsal benlik kavramı,

psikoloji literatüründe, bireyin düşüncelerini içselleştirmeden, onları sadece zihinsel olgular olarak algılayabilme ve bu düşüncelerin öz-benlikten ayrı olduğunu kabul edebilme yetisi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Dini inançların sunduğu “tövbe” ritüeli, bireylerin geçmiş yaşantılarından kaynaklanan olumsuz düşüncelerini benliklerinden ayırma ve yeniden yaşama tutunma imkânı sağlayabilmektedir. Örneğin, yaşamı boyunca inancı çerçevesinde çeşitli yanlış davranışlarda bulunmuş bir birey, “ben artık bu günahlardan dönemem” veya “ömrüm boş yere geçti” gibi düşüncelerle psikolojik katılık yaşayabilir. Ancak dini inançların sunduğu affedilme ve yenilenme kavramları, bireyin bu düşünceleri kendi benliğinden ayırmasına ve yeni bir başlangıç yapabilme inancını geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu bulgular, dini tutumlar ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin karmaşık doğasını vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmalarda, bu ilişkiyi etkileyen aracı ve düzenleyici faktörlerin (örneğin, dini başa çıkma stratejileri, manevi iyi oluş, yaşam olayları) incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca, farklı dini gelenekler ve kültürel bağlamlar arasında karşılaştırmalı çalışmalar yapılması, bu ilişkinin evrenselliğini ve kültüre özgü yönlerini anlamaya yardımcı olabilir. Bu sonuçlar, dini tutumların psikolojik esneklik üzerindeki potansiyel olumlu etkisini göstermekle birlikte, bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu da ortaya koymaktadır. Konu üzerine yapılan başka araştırmalarda da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Örneğin Killgore ve arkadaşları (2020, 1) tarafından Amerika Birleşik Devletleri’nde 1.004 yetişkin katılımcı üzerinde yapılan araştırmada, daha sık dua eden bireylerin psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Borges ve arkadaşlarının (2022, 32) araştırması psikolojik esneklik süreçlerinin dini/manevi uygulamalarla uyumlu olduğunu ve ahlaki yaralanma sonrası manevi acıyı ele almada faydalı olabileceğini ortaya koymuştur. Lubis ve Sianipar (2022, 276) tarafından yapılan araştırmada bilişsel esneklik, dindarlık ve dini hoşgörü arasındaki ilişkiye anlamlı şekilde aracılık etmiştir. Yani dindarlık arttıkça bilişsel esneklik artmakta, bu da dini hoşgörüyü artırmaktadır. Maral ve arkadaşlarının (2024, 2709) araştırmasında psikolojik esneklik, manevi iyi oluş ile pozitif çocukluk deneyimleri arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Yani pozitif çocukluk deneyimleri, psikolojik esnekliği artırmakta, bu da manevi iyi oluşu olumlu etkilemektedir. Zmigrod ve arkadaşlarının (2019, 1749) araştırması ise dindarlık ile bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada dini inancı olmayan kişilerin, dindar kişilere göre üç farklı bilişsel esneklik ölçümünde daha yüksek performans gösterdikleri tespit edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, psikolojik esneklik ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada elde edilen bulguların analizi sonucunda H1, H2, H5, H6, H8 ve H11 hipotezleri desteklenmiş olup, H3, H4, H7, H9 ve H10 hipotezleri ise desteklenmemiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik esneklik ile dini tutum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, dinin bireylerin psikolojik esneklik kapasitelerini artırmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Araştırmanın bulguları, dinin bireylere zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkmada yardımcı olabilecek birtakım mekanizmalar sunduğunu düşündürmektedir. Psikolojik esneklik ile dindarlık arasındaki bu pozitif ilişki, çeşitli açılardan yorumlanabilir. Öncelikle, dini inançlar bireylere yaşamın zorluklarını anlamlandırma ve bu zorlukları daha geniş bir manevi bağlamda yorumlama imkânı sunmaktadır. Bu, bireylerin olumsuz deneyimleri daha kolay kabullenmelerine ve bu deneyimlerle daha esnek bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca din, dua, meditasyon, ritüeller gibi çeşitli başa çıkma mekanizmaları sunmaktadır. Bu pratikler, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirerek psikolojik esnekliği artırabilmektedir. Dini toplulukların sağladığı sosyal destek ağı da psikolojik esnekliği destekleyen önemli bir faktördür. Bu sosyal bağlar, zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmada kritik bir kaynak oluşturabilir. Bunun yanı sıra din, bireylere güçlü bir değer sistemi ve yaşam anlamı sunmaktadır. Bu durum, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) modelinde psikolojik esnekliğin önemli bir bileşeni olarak kabul edilen “değerlere bağlı yaşam” kavramıyla uyumludur. Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Öncelikle, kesitsel desen nedeniyle, psikolojik esneklik ve dindarlık arasındaki nedensel ilişki hakkında kesin çıkarımlar yapılamamaktadır. Gelecekteki boylamsal çalışmalar, bu ilişkinin yönünü daha net ortaya koyabilir. Ayrıca, araştırma örneklemini belirli bir coğrafi bölge ve kültürel bağlamla sınırlıdır. Bu durum, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Farklı kültürel ve dini bağlamlarda yapılacak benzer çalışmalar, bu ilişkinin evrenselliğini test etmek açısından faydalı olacaktır. Dindarlığın çok boyutlu bir kavram olduğu göz önüne alındığında, kullanılan ölçeğin dindarlığın tüm boyutlarını kapsayıp kapsamadığı da tartışılabilir. Son olarak, psikolojik esneklik ve dindarlık arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek diğer potansiyel faktörler (örneğin, kişilik özellikleri, yaşam olayları) kontrol edilmemiş olabilir. Gelecek araştırmalar için şu öneriler sunulabilir. Boylamsal çalışmalar yapılarak psikolojik esneklik ve dindarlık arasındaki ilişkinin zaman içindeki gelişimi incelenebilir. Farklı dini ve kültürel bağlamlarda benzer çalışmalar yapılarak bulguların genellenebilirliği test edilebilir. Dindarlığın farklı boyutları (içsel/dışsal dindarlık, dini başa çıkma stilleri vb.) ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler ayrı ayrı incelenebilir. Psikolojik esneklik ve dindarlık arasındaki ilişkide aracı ve düzenleyici değişkenler (örneğin, manevi iyi oluş, yaşam memnuniyeti) araştırılabilir. Ayrıca, nitel araştırma yöntemleri kullanılarak, bireylerin dini inançlarının psikolojik esnekliklerini nasıl etkilediğine dair derinlemesine anlayış geliş-

tirilebilir. Bu araştırmanın bulguları, ruh sağlığı uygulamalarında dini ve manevi boyutların dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır. Psikolojik danışmanlık ve terapi süreçlerinde, uygun olduğu durumlarda, danışanların dini inançları ve pratikleri psikolojik esnekliği artırmak için bir kaynak olarak kullanılabilir. Ancak bu yaklaşım, danışanın inançlarına ve tercihlerine saygı gösterilerek, etik sınırlar içinde uygulanmalıdır. Sonuç olarak, bu araştırma psikolojik esneklik ve dindarlık arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koyarak, ruh sağlığı alanında dini faktörlerin potansiyel önemine dikkat çekmektedir. Bu bulgular, bireylerin ruh sağlığını ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik bütüncül yaklaşımların geliştirilmesine zemin hazırlamaktadır. Bununla birlikte, bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır ve gelecekteki çalışmalar, bu ilişkinin altında yatan mekanizmaları daha derinlemesine incelenmelidir.

Yazar Katkı Oranları

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study): NK(%50), ÖY(%50)

Veri Toplanması (Data Acquisition): NK(%50), ÖY(%50)

Veri Analizi (Data Analysis): NK(%50), ÖY(%50)

Makalenin Yazımı (Writing Up): NK(%50), ÖY(%50)

Makalenin Gönderimi ve Revizyonu (Submission and Revision): NK(%50), ÖY(%50)

KAYNAKÇA

- Akto, Akif. "Allah-İnsan Arasında Ontolojik, Epistemolojik ve Varoluşsal Bir İlişki Biçimi: Tevekkül". *Şarkiyat* 8/2 (2016), 878-902.
- Aliche, Chinenye Joseph vd. "Psychological Flexibility as a Moderator of the Relationship between HIV-Related Stigma and Resilience among HIV/AIDS Patients". *African Journal of AIDS Research* 21/4 (2022), 345-353. <https://doi.org/10.2989/16085906.2022.2138473>
- Allport, G. W., & Ross, J. M. "Personal Religious Orientation and Prejudice". *Journal of Personality and Social Psychology*, 5/4 (1967), 432-443. <https://doi.org/10.1037/h0021212>
- Borges, Lauren M. vd. "Cultivating Psychological Flexibility to Address Religious and Spiritual Suffering in Moral Injury" *Journal of Health Care Chaplaincy* 28/1 (2022), 32-41. [10.1080/08854726.2022.2031467](https://doi.org/10.1080/08854726.2022.2031467)
- Büyüköztürk. *Şener Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: PEGEM Akademi, 2011.
- Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. "Psychological Flexibility as A Mechanism of Change in Acceptance And Commitment Therapy". In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 51-75). Oakland: New Harbinger Publications. 2010.
- Clark, D. A., & Rhyno, S. "Unwanted Intrusive Thoughts in Nonclinical Individuals: Implications for Clinical Disorders". In D. A. Clark (Ed.), *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders: Theory, Research, and Treatment*. New York: The Guilford Press. 2005
- Cohen, J. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1988.
- Dajani, Dina R. - Uddin, Lucina Q. "Demystifying Cognitive Flexibility: Implications for Clinical and Developmental Neuroscience". *Trends in Neurosciences* 38/9 (2015), 571-578. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003>

- Denckla, Christy A. vd. "Psychological Resilience: An Update on Definitions, a Critical Appraisal, and Research Recommendations". *European Journal of Psychotraumatology* 11/1 (2020), 1822064. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- Erdoğan, Emine. *Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi*, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Fava, Giovanni A. - Tomba, Elena. "Increasing Psychological Well-Being and Resilience by Psychotherapeutic Methods". *Journal of Personality* 77/6 (2009), 1903-1934. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00604.x>
- Folke, Fredrik vd. "Acceptance and Commitment Therapy for Depression: A Preliminary Randomized Clinical Trial for Unemployed on Long-Term Sick Leave". *Cognitive and Behavioral Practice* 19/4 (2012), 583-594. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.01.002>
- Fredrickson, Barbara L. "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions." *American Psychologist* 56/3 (2001), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Freyman, Johannes vd. "Examining Psychological Flexibility in Unaccompanied Refugee Minors: A Network Analysis". *Journal of Contextual Behavioral Science* 33 (2024), 100808. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100808>
- Hayes, Steven C. vd. "Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change". *The Counseling Psychologist* 40/7 (2012), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, Steven C. vd. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York: Guilford Press, 1. Basım, 2012.
- Karademir, Tamer - Açağ, Mahmut. "Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi". *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 16/2 (2019), 803-816. doi: 10.33437/ksusb.566577
- Karakuş, Sena-Evin, Sinem. "Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 16/1 (2020), 32-43.
- Karasar, Niyazi. *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2016.
- Karlı, Necmi. *Mutluluk ve Dindarlık*. Kayseri: Kimlik Yayınları, 2018.
- Kashdan, T. B. "Psychological Flexibility as A Fundamental Aspect of Health". *Clinical Psychology Review* 30/7 (2010), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kavas, Erkan. "Demografik Değişkenlere Göre Dini Tutum". *Akademik Bakış Dergisi* (Erişim 7 Eylül 2024) <http://www.akademikbakis.org>
- Kendall, Philip C. (ed.). *Flexibility within Fidelity: Breathing Life into a Psychological Treatment Manual*. New York, NY: Oxford University Press, 2022.
- Keng, Shian-Ling vd. "Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies". *Clinical Psychology Review* 31/6 (2011), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Killgore, William D.S. vd. "Psychological Resilience During the COVID-19 Lockdown". *Psychiatry Research* 291 (2020), 113216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>
- Koenig, Harold G. vd. *Handbook of Religion and Health*. Oxford; New York: Oxford University Press, 2nd ed., 2012.
- Korkmaz, Sezai. "Cinsiyete Göre Dindarlık: Bir Meta-Analiz Çalışması". *Bilimname* 43 (2020), 437-460. <https://doi.org/10.28949/bilimname.693951>
- Koster, Ernst H.W. vd. "Understanding Depressive Rumination from a Cognitive Science Perspective: The Impaired Disengagement Hypothesis". *Clinical Psychology Review* 31/1 (2011), 138-145. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.08.005>
- Imedon, Astier M. "Resilience, Hardiness, Sense of Coherence, and Posttraumatic Growth: All Paths Leading to 'Light at the End of the Tunnel'?" *Journal of Loss and Trauma* 10/3 (2005), 253-265. doi: 10.1080/15325020590928216
- Lubis, Syahid Izharuddin - Sanipar, Agnes. "How Religious Tolerance can Emerge among Religious People: An Investigation on the Roles of Intellectual Humility, Cognitive Flexibility, and Trait Aggressiveness". *Asian Journal of Social Psychology* 25 (2022), 276-287. doi: 10.1111/ajsp.12493
- Manning, Lydia K. "Navigating Hardships in Old Age: Exploring the Relationship Between Spirituality and Resilience in Later Life". *Qualitative Health Research* 23/4 (2013), 568-575. <https://doi.org/10.1177/1049732312471730>

- Maral, Sibel vd. "Positive Childhood Experiences and Spiritual Well-Being: Psychological Flexibility and Meaning-Based Coping as Mediators in Turkish Sample". *Journal of Religion and Health* 63 (2024), 2709-2726. doi: 10.1007/s10943-024-02079-4
- McEwen, Bruce S. "Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain". *Physiological Reviews* 87/3 (2007), 873-904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>
- Mihic-Gongora, Luka vd. "Psychological Distress and Resilience in Patients with Advanced Cancer during the Covid-19 Pandemic: The Mediating Role of Spirituality". *BMC Palliative Care* 21/1 (2022), 146. doi: 10.1186/s12904-022-01034-y
- Neff, Kristin D. - Dahm, Katie A. "Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness". *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. ed. Brian D. Ostafin vd. 121-137. New York: Springer New York, 2015.
- Neff, Kristin D. vd. "Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning". *Journal of Research in Personality* 41/1 (2007), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Nolen-Hoeksema, Susan vd. "Rethinking Rumination". *Perspectives on Psychological Science* 3/5 (2008), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Ok, Üzeyir. "Dini Tutum Ölçeği: Ölçek geliştirme ve geçerlik çalışması". *Uluslararası İnsan Bilim Dergisi* 8/2 (2011), 528-549.
- Olson, Jonathan R. vd. "Shared Religious Beliefs, Prayer, and Forgiveness as Predictors of Marital Satisfaction". *Family Relations* 64/4 (2015), 519-533. <https://doi.org/10.1111/fare.12129>
- Pargament, K. I. "The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and No." *International Journal for the Psychology of Religion*, 9/1 (1999), 3-16. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901_2
- Pargament, K. I. vd. "The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice". *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. 560-579. New York: The Guilford Press, 2013.
- Park, C. L. - Slattery, J. M. "Religion, Spirituality, and Mental Health". *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. 540-559. New York: Guilford Press, 2013.
- Parmaksız, İzzet. "İyimserlik, Özgecilik ve Medeni Durumun Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri". *Pamukkale University Journal of Education* 48 (2020), 285-302. doi: 10.9779/pauefd.576186
- Perry, Samuel L. "Pornography Use and Religious Bonding among Heterosexually Married Americans: A Longitudinal Examination". *Review of Religious Research* 59/1 (2017), 81-98. <https://doi.org/10.1007/s13644-016-0264-3>
- Raes, Filip. "Rumination and Worry as Mediators of the Relationship between Self-Compassion and Depression and Anxiety". *Personality and Individual Differences* 48/6 (2010), 757-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Sears, Richard. *Acceptance and Commitment Therapy, The ACT Flip Chart*. United States: Pesi Publishing, 2022.
- Şahin, Meryem - Hökelekli, Hayati. "Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında Nitel Bir Araştırma". *International Journal of Social Inquiry* 12/2 (2019), 801-836. <https://doi.org/10.37093/ijisi.659060>
- Tabachnick, Barbara G., Fidell, Linda S. *Using Multivariate Statistics*. New York: Pearson Education, 2013.
- Tedeschi, Richard G. - Calhoun, Lawrence G. "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry* 15/1 (2004), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Thompson, Rachel W. vd. "Conceptualizing Mindfulness and Acceptance as Components of Psychological Resilience to Trauma". *Trauma, Violence, & Abuse* 12/4 (2011), 220-235. <https://doi.org/10.1177/1524838011416375>
- Tugade, Michele M. - Fredrickson, Barbara L. "Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences." *Journal of Personality and Social Psychology* 86/2 (2004), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Uysal, Veysel vd. "Dini Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/52 (2017), 139-160. 10.15370/maruifd.333535
- Watkins, Ed - Moulds, Michelle. "Distinct Modes of Ruminative Self-Focus: Impact of Abstract versus Concrete Rumination on Problem Solving in Depression." *Emotion* 5/3 (2005), 319-328. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.3.319>

- Wilt, Joshua A. vd. "God's Role in Suffering: Theodicies, Divine Struggle, and Mental Health." *Psychology of Religion and Spirituality* 8/4 (2016), 352-362. <https://doi.org/10.1037/rel0000058>
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. "Using Acceptance and Commitment Therapy To Increase Self-Compassion: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3/4 (2014), 248-257. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.09.002>
- Yavuz, Oğuzhan. "Building a Bridge Between Spirituality/Religion with Acceptance and Commitment Therapy". *Spiritual Psychology and Counseling* 7/2 (2022), 179-200. <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.2.174>
- Yinger, J. M. "Pluralism, Religion, and Secularism". *Journal for the Scientific Study of Religion*, 6/1 (1967), 17-28. <https://doi.org/10.2307/1384190>
- Zettle, Robert D. - Hayes, Steven C. "Dysfunctional Control by Client Verbal Behavior: The Context of Reason-Giving". *The Analysis of Verbal Behavior* 4/1 (1986), 30-38. doi: 10.1007/BF03392813
- Zmigrod, Leor vd., "Cognitive flexibility and religious disbelief". *Psychological Research* 83 (2019), 1749–1759. doi: 10.1007/s00426-018-1034-3