

Z KUŞAĞI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MANEVİYAT İLİŞKİSİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND SPIRITUALITY IN GENERATION Z UNIVERSITY STUDENTS

Ayşe Şentepe Lokmanoğlu

Dr. Öğr. Üyesi, Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi, Sakarya, Türkiye

Esmâ Yılmaz Bursalı

Türkiye Diyanet İşleri Başkanlığı, İzmit Müftülüğü, Kocaeli, Türkiye

ÖZET

Bu araştırmada, Z kuşağı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi ile maneviyat eğilimleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlanmaktadır. Ayrıca Z kuşağı üniversite öğrencilerinin maneviyat algısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, yaş, gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı; psikolojik sağlamlık ile öznel dindarlık algısı ve ibadetleri yerine getirme sıklığının arasındaki ilişkileri tespit etmek de amaçlanmaktadır. Araştırma kapsamında yaşları 18 ile 25 arasında değişen ve yaş ortalaması 21 olan 269 kadın, 49 erkek olmak üzere toplam 318 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırma gönüllülük esasına dayalı elektronik tabanlı anket formu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Anket, Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Maneviyat Ölçeği'nden oluşmaktadır. Araştırmada nicel yöntem ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri seti SPSS 20.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Normal dağılım gösteren ölçeklerde parametrik testler, normal dağılım göstermeyenlerde non-parametrik testler uygulanmıştır. Araştırma sonucu elde edilen bulgularda, erkeklerin kadınlara göre psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğu; kadınların ise erkeklere göre maneviyat düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaşla birlikte hem psikolojik sağlamlık hem de maneviyat düzeylerinin anlamlı bir şekilde arttığı bulgulanmıştır. Gelire göre psikolojik sağlamlık ve maneviyat arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Yine araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ve maneviyat ölçeği arasında düşük düzeyde; maneviyat ölçeğinin manevî hoşnutluk alt boyutu ile orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile Kur'an-ı Kerim okuma ve oruç tutma sıklığı arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak psikolojik sağlamlık ile maneviyat ve dinî uygulamalar arasında belli düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Maneviyat, Psikolojik Sağlamlık, İbadetler, Z Kuşağı

ABSTRACT

In this study, it is aimed to determine the relationship between psychological resilience level and spirituality tendencies of Generation Z university students. In addition, it is also aimed to determine whether the perception of spirituality and psychological resilience levels of Generation Z university students differ according to gender, age, income status; and to determine the relationships between psychological resilience and subjective perception of religiosity and frequency of worship. Within the scope of the research, a total of 318 students,

269 females and 49 males, aged between 18 and 25 with an average age of 21, were reached. The research was conducted using a voluntary, electronic-based questionnaire. The questionnaire consists of Personal Information Form, Brief Psychological Resilience Scale and Spirituality Scale. Quantitative method and relational survey model were used in the study. The data set was analyzed using SPSS 20.0 statistical program. Parametric tests were applied for normally distributed scales and non-parametric tests were applied for non-normally distributed scales. In the findings obtained as a result of the research, it was determined that men had higher levels of psychological resilience than women, while women had higher levels of spirituality than men. It was found that both psychological resilience and spirituality levels increased significantly with age. No significant relationship was found between psychological resilience and spirituality according to income. Again, according to the results of the study, a low level positive significant relationship was found between psychological resilience and spirituality scale and a medium level positive significant relationship was found with the spiritual contentment sub-dimension of the spirituality scale. In addition, a positive significant relationship was found between psychological resilience and the frequency of reading the Holy Quran and fasting. As a result, certain positive relationships were found between psychological resilience and spiritual and religious tendencies.

Keywords: Psychology of Religion, Spirituality, Psychological Resilience, Religious Practices, Generation Z

1. GİRİŞ

Pozitif Psikoloji alanındaki çalışmalara konu olan kavramlardan biri psikolojik sağlamlık kavramıdır. Psikolojik sağlamlık, kişinin yaşadığı zorlu yaşam deneyimleri karşısında uyum sağlayabilme ve yeniden eski haline dönme kabiliyetini ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık, beraberinde, iyimserlik, umut, toparlanma gücü, alternatif düşünebilme, zihinsel esneklik, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluşu da getirmektedir. Bireylerin yakaladıkları bu esneklik ve kendini kabul, toplumsal adaptasyona da katkı sağlamaktadır. Psikolojik Sağlamlık, pozitif tutum ve davranışlara esneklik kazandırarak, birlikte yaşama pratiklerini güçlendirmekte, sosyal yeterliliği arttırmaktadır. Psikolojik sağlamlık, zorlu yaşam olayları karşısında, risk faktörlerinin olumsuzluğu ile koruyucu faktörlerin etkileşimi neticesinde bireyin hayatındaki değişime uyum sağlamasını kolaylaştıran dinamik bir süreç olarak kabul edilmektedir. Bu süreci kalıtım, çevre, zekâ, aile tutumları, özgüven, problem çözme becerileri, iyimser bakış açısı, olumlu benlik vb. faktörler etkileyebilmektedir (Kararırmak, 2018: 129-142; Gerçek & Börekçi, 2019; Doğan, 2015; Polatçı, 2017: 533-578). Ayrıca psikolojik sağlamlığın üzerinde, sorumluluk duygusuna sahip olma, ironi yapabilme, hayata olumlu bakabilme, irade sahibi olma, olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisine sahip olma, sosyal ilişkilerde pozitif destek alabilme, güçlü sosyal bağlar gibi çevresel, ailesel, bireysel unsurların koruyucu bir etkiye sahip olduğu kabul edilmektedir (Acar, 2023: 20-21). Psikolojik sağlamlığı etkileyen ve onunla ilgili olduğu kabul edilen bir diğer faktör ise din ve maneviyattır.

Maneviyat kavramı, din veya inanç kaynaklı öznel, bireysel bir yaşantı ve hissiyatı; din ile ilgili olan ya da olmayan yaşamda anlam ve amaç için bireysel arayışı anlatmaktadır (Düzgüner, 2021; Söylev & Kapucu Öztürk, 2022). Günümüzde dinden daha geniş bir anlama sahip olduğu kabul edilen maneviyat, kutsala ve evrene bağlı olma hissi, bireysel inanç ve

uygulamalar, benliğin ve bireysel potansiyellerin gelişimi, hayat memnuniyeti ve anlam arayışı gibi konularla ilişkilendirilmektedir (Düzgüner, 2021). Yapılan araştırmalar insanların dinî ve manevî yaşantısının onların ruh ve beden sağlıklarına etkilerini ortaya koymaktadır (Şentepe Lokmanoğlu, 2021; Koenig ve diğ., 2012). Maneviyat bireye olumlu bir bakış açısı kazandırması ve iyimserliği arttırması ile sıkıntılı durumlardan çıkmayı kolaylaştırabilmektedir. Maneviyat ve dinî inancın insan yaşamında güven veren, anlam kazandıran, kontrol sağlayan ve teselli eden fonksiyonları bulunmaktadır. Bu fonksiyonlar, kişinin zorlayıcı hayat koşullarının üstesinden gelebilmesinde ve yeni koşullara uyum sağlayabilmesinde psikolojik dayanıklılık kazandırabilmektedir (Şentepe Lokmanoğlu, 2021; Söylev & Kapucu Öztürk, 2022). Ayrıca din ve maneviyatın karşılaşılan zorlukları azaltan, karşılaşılan sıkıntılardaki risk faktörlerini azaltan, psikolojik sağlık ve psikolojik sağlamlık üzerinde koruyucu bir etkisi de olabilmektedir (Çınar, 2022; Şentepe Lokmanoğlu, 2021).

Bu bağlamda çalışma, Z kuşağı üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde psikolojik sağlamlık ile maneviyat ve dinî uygulamalar arasındaki ilişkileri konu edinmektedir.

İlgili yazında, dijital yerli diye tanımlanan, değişen dünyanın hızı ve teknolojik gelişmeleri ile birlikte önceki kuşaklardan farklı yeterlilik ve yeteneklere sahip olan Z kuşağı ile ilgili çalışmalar son dönemde artmaktadır (Akfırat & Özsoy, 2021: 26-42). Z kuşağının, çeşitli kaynaklarda farklı tarih aralıklarıyla gösterilmekle birlikte 1995 ile 2015 yılları arasında doğmuş olan bireyleri temsil ettiği kabul edilmektedir (Karadoğan, 2019: 17; Bayrak & Eryücel, 2024). Teknolojinin içine doğdukları için dijital yerliler ya da i-nesli olarak isimlendirilen Z kuşağı; hızlı ve analitik düşünme becerisine sahip, serbest zamanlarının çoğunu sosyal medyada geçiren, bağımsızlığına ve özgürlüğüne düşkün, özgüveni yüksek, ne istediğini bilen, kendini etkili bir şekilde ifade edebilen, benmerkezci, çabuk sıkılan, hızlı tüketen, yaratıcılığı yüksek bireylerdir. Yeni sessiz kuşak diye de tanımlanan Z kuşağı yeniliğe açık, bireysel, teknolojinin günlük hayatının parçası olduğu, iletişim araçlarını etkin kullanan, çevrimiçi sosyalleşmeyi ve onun dışında yalnız yaşamayı tercih eden bir yapıya sahiptir (Kırık & Köyüstü, 2018: 1497-1518). Yetişkin olmak, sorumluluk yüklenmek için ise acelesi yoktur, sanal kimlik ile de var olmaktadır. Daha kaygılı, hassas ve kırılgan olduğu, zorluklara gelemediği için Z kuşağına ‘kar tanesi jenerasyonu’ şeklinde isimlendirenler de olmuştur (Kırık & Köyüstü, 2018: 1497-1518; Karadoğan, 2019: 17). Özellikle bu kırılganlıklarla bağlantılı olarak, gençlik döneminin de getirdiği belirsizlikler Z kuşağı bireylerinde kaygı ve depresyonun arttığı görülmektedir (Bayrak & Eryücel, 2024). Bu bağlamda psikolojik sağlamlığın maneviyat ile ilişkisini ele almak üzere çalışmada özellikle Z kuşağındaki gençler örneklem olarak seçilmiştir.

Literatürde psikolojik sağlamlığı din ve maneviyatla ilişkisi bağlamında ele alan çalışmalar (Yıldız, 2022; Söylev & Kapucu Öztürk; Çınar, 2022; Kımtır, 2022) olmakla birlikte özellikle de Z kuşağı örneğinde ele alan sınırlı sayıda çalışma vardır (Gürkan, 2022; Sezgin, 2016). Geleceğimizi şekillendirecek Z kuşağını yakından tanıyabilmek, yönelimlerini tespit edebilmek ve onların yetişme sürecinde destekleyebilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmanın alana bu bağlamda katkı yapması beklenmektedir.

Araştırmanın amacı, 1995 ve sonrası doğan, şu an üniversite eğitimine devam eden gençliği oluşturan, Z kuşağının demografik bilgiler ve dinî uygulamalar ışığında psikolojik sağlamlık

ve maneviyat eğilimlerini araştırmak ve üniversite öğrencilerinin maneviyatlarının psikolojik sağlık düzeyleri ile anlamlı bir ilişkisinin olup olmadığını belirlemektir.

Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Z kuşağı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve maneviyat düzeyleri nedir?
2. Z kuşağı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile maneviyatları arasında ilişki var mıdır?
3. Z Kuşağı üniversite öğrencilerinin öznel dindarlık algısı, namaz kılma, dua etme, Kur'an okuma alışkanlıkları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Z Kuşağı üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş ve gelir değişkenleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ve farklılaşma var mıdır?
5. Z Kuşağı üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş ve gelir değişkenleri ile maneviyat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ve farklılaşma var mıdır?

2. YÖNTEM

Bu araştırmada nicel araştırma deseni ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel taramada, iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında değişimin varlığını belirlemek amaçlanmaktadır. İlişkisel tarama modelinde değişkenlerin birlikteliği, varsa değişmenin derecesi saptanmaya çalışılır (Bahtiyar & Can, 2016). Çalışmada Z Kuşağı üniversite öğrencilerinin demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, gelir durumu), öznel dindarlık algıları, Kur'an-ı Kerim okuma sıklığı, beş vakit namaz kılma sıklığı, oruç tutma sıklığı, dua etme sıklığı ile ilgili davranış örüntüsü ile psikolojik sağlık düzeyi ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

2.1. Örneklem

Z kuşağı olarak isimlendirilen ve 1995 ve sonrası doğan ve anket uygulandığı sırada lisans eğitimine devam eden 318 üniversite öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Tesadüfi örnekleme yolu ile seçilen çalışma grubunun yaşları 18 ile 25 yaş aralığında değişmektedir ve yaş ortalamaları 21'dir. Cinsiyete göre dağılım incelendiğinde kadınların oranı %84,6 (n=269), erkeklerin oranı %15,4'tür (n=49). Gelir durumuna göre katılımcılardan çok düşük gelir düzeyine sahip olanların oranı %3,1 (n=10), düşük gelir düzeyine sahip olanların oranı %7,5 (n=24), orta gelir düzeyinde olanların oranı %59,4 (n=189), iyi gelir düzeyine sahip olanların oranı %28,3 (n=90), çok iyi gelir düzeyine sahip olanların oranı ise %1,6'dır (n=5).

2.2. Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu: Form, öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, gelir durumu, öznel dindarlık algısı, dua etme sıklığı, ibadetleri (namaz kılma, Kur'an-ı Kerim okuma, oruç tutma) yerine getirme sıklığına ilişkin sorularından oluşmaktadır.

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği: Türkçe'ye Doğan (2015) tarafından uyarlanan ölçek, psikolojik sağlamlığı ölçmek için Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Öz bildirim tarzında ve 6 maddeden oluşan KPSÖ 5'li likert tipinde bir ölçme aracıdır. KPSÖ'de alınan yüksek puanlar, yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir (Tayfun, 2015: 93-102). Ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçek ile bireyin kendini toplama, eski işlevselliğine geri dönme, mevcut akışa uyum sağlayabilme ve iyileşme özellikleri ölçülmektedir. Bu çalışma için ölçeğin iç güvenilirliği .86 olarak hesaplanmıştır.

Maneviyat ölçeği: Ölçek, bireyin maneviyatını, farklı boyutları ile ölçmek için Şirin (2018) tarafından geliştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Maneviyat Ölçeğinde manevî hoşnutluk aşkınlık, manevî başa çıkma, bağlantı, manevî yaşantı, tabiatla uyum, anlam arayışı olmak üzere 7 alt boyut tespit edilmiştir. 5'li likert tarzında hazırlanmış olan ölçekte hem alt boyutlar hem de toplam maneviyat puanları hesaplanabilmektedir. Maneviyat Ölçeğinden alınan yüksek puanlar, kişide maneviyat eğiliminin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır (Şirin, 2018: 1283-1309). Bu çalışma için ölçeğin güvenilirliği .92 olarak bulgulanmıştır.

2.3. Veri Toplama Süreci ve Analizi

Araştırmanın amacına göre hazırlanan anket formu online olarak Google Forms aracılığı ile Haziran 2023 tarihinde gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanmıştır. Anket sonuçları taranarak uygun şartları taşımayan veriler veri setinden çıkarılmıştır. Analizler, bu işlemde sonra kalan 318 form dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma için Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik kurulundan gerekli etik izin belgesi (Sayı: E-61923333) alınmıştır.

Tablo 1: Kullanılan Ölçeklerin Normallik Testleri

Değişkenler	Skewness (Çarpıklık)		Kurtosis (Basıklık)	
	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
Psikolojik Sağlamlık	-,209	,137	-,255	,273
Maneviyat	-,852	,137	,741	,273
Manevî başa çıkma	-1,207	,137	1,485	,273
Aşknlık	-1,633	,137	2,708	,273
Manevî yaşantı	-,426	,137	-,276	,273
Anlam arayışı	-,960	,137	,436	,273
Manevî hoşnutluk	-,369	,137	-,374	,273
Bağlantı	-1,705	,137	3,492	,273
Tabiatla uyum	-,321	,137	-,350	,273

Veri seti SPSS 20.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Psikolojik sağlamlık ölçeği ve Maneviyat ölçeği verilerinin normal dağılıma uygunluğu için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır (bkz. Tablo 1). Literatürde değişken puanlarının çarpıklık değerlerinin ± 1.5 değerlerinin arasında olması, basıklık değerlerinin de ± 2 arasında olması normal dağılıma uygun oldukları şeklinde kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013: 40). Araştırmada Tablo 1'de çarpıklık ve basıklık değerlerine göre normal dağılım gösteren ölçeklerde parametrik testler, normal dağılım göstermeyenlerde (aşkınlık ve bağlantı) non-parametrik testler uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Bu başlık altında araştırmanın amacı doğrultusunda istatistiksel veri analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

3.1. Genel Profil

Tablo 2: Örneklemin Ölçeklerden Aldıkları Aritmetik Ortalamalar

Ölçekler	N	Min	Max	Ort	SS
Psikolojik Sağlamlık*	318	1,00	5,00	3,00	,89
Maneviyat*	318	1,41	5,00	3,96	,61
Manevî başa çıkma*	318	1,00	5,00	4,16	,83
Aşkınlık*	318	1,00	5,00	4,53	,68
Manevî yaşantı*	318	1,00	5,00	3,56	,94
Anlam arayışı*	318	1,50	5,00	4,28	,71
Manevî hoşnutluk*	318	1,00	5,00	3,46	,91
Bağlantı*	318	1,00	5,00	4,46	,67
Tabiatla uyum*	318	1,00	5,00	3,46	,99

* 5'li Likert tipi ölçek

Tablo 2'de araştırma grubunun psikolojik sağlamlık ve maneviyat ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, standart sapmalar ve minimum-maksimum puanlar verilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyi (ort. 3.00) ortalamanın biraz üzerindedir. Araştırmaya katılan gençlerin maneviyat düzeyi (ort. 3,95) ise ortalamanın oldukça üzerindedir. Gençlerin maneviyat ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları değerlendirildiğinde diğer boyutlara göre aşkınlık (ort. 4,53) boyutu en yüksek düzeydedir. Bu sonucu sırası ile bağlantı (ort. 4,46), anlam arayışı (ort. 4,28), manevî başa çıkma (ort. 4,16), manevî yaşantı (ort. 3,56) boyutlarının yer aldığı, manevî hoşnutluk (ort. 3.56) ve tabiatla uyum (ort. 3,46) boyutlarının ise en düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

3.2. Cinsiyete Göre Dağılım

Tablo 3'de katılımcıların psikolojik sağlamlık, maneviyat ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının cinsiyete göre dağılımına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Karşılaştırmada normal dağılım gösteren ölçekler için t-test, normal dağılım göstermeyenler (aşkınlık ve bağlantı) için Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 3: Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlamlık ve Maneviyata İlişkin Test Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort. /Sıra ortalaması	SS	Test İstatistiği	P
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	269	2,96	,88	-1,984	,048
	Erkek	49	3,23	,94		

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort. /Sıra ortalaması	SS	Test İstatistiği	P
Maneviyat	Kadın	269	4,00	,57	2,340	,004
	Erkek	49	3,72	,78		
Manevî başa çıkma	Kadın	269	4,21	,78	2,394	,020
	Erkek	49	3,84	1,02		
Aşkınlık	Kadın	269	161,87		5,954	,226
	Erkek	49	146,50			
Manevî yaşantı	Kadın	269	3,62	,89	1,195	,051
	Erkek	49	3,28	1,11		
Anlam arayışı	Kadın	269	4,29	,70	,792	,447
	Erkek	49	4,21	,80		
Manevî hoşnutluk	Kadın	269	3,45	,91	-,484	,629
	Erkek	49	3,52	,88		
Bağlantı	Kadın	269	165,17		5,064	,008
	Erkek	49	128,36			
Tabiatla uyum	Kadın	269	3,56	,93	4,571	,000
	Erkek	49	2,87	1,15		

Tablo 3'e göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde, erkeklerin aldıkları ortalama puanlar (ort. 3,23) kadınların aldıkları ortalama puanlardan (ort. 2,96) anlamlı bir şekilde daha yüksektir ($p<.05$). Buna göre erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyleri kadınlardan daha yüksektir. Maneviyata ilişkin bulgularda maneviyat ölçeğinin aşkınlık, anlam arayışı, manevî yaşantı ve manevî hoşnutluk alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur ($p>.05$). Yine tablo 3'e göre maneviyat ve maneviyat ölçeğinin bağlantı, tabiatla uyum ve manevî başa çıkma alt boyutlarında kadınların ortalama puanları erkeklerin ortalama puanlarından istatistiksel olarak daha yüksektir ($p<.05$).

3.3. Yaş ve Gelir Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 4'te psikolojik sağlamlık, maneviyat ve alt boyutları ile yaş ve gelir değişkeni arasındaki ilişkilere ait korelasyon katsayıları verilmiştir. Normal dağılım gösteren ölçekler için Pearson korelasyon katsayısı, normal dağılım göstermeyenler (aşkınlık ve bağlantı) ölçekler için ise Spearman korelasyon katsayısına yer verilmiştir.

Tablo 4: Yaş Değişkenine göre Psikolojik Sağlamlık ve Maneviyata İlişkin Korelasyon Katsayıları (N=318)

Ölçekler	Psikolojik sağlamlık	Maneviyat	Manevî başa çıkma	Aşkınlık	Manevî yaşantı	Anlam arayışı	Manevî hoşnutluk	Bağlantı	Tabiatla uyum
Yaş	,116*	,181**	,209**	,077	,231**	,104	,073	,120*	,064
Gelir	,077	,104	,055	,013	,090	,017	,258**	,064	-,033

* $p<.05$ ** $p<.01$

Tablo 4'e yer verilen bulgulara göre, yaş ile psikolojik sağlamlık ($r=116$; $p<.05$), maneviyat toplam ($r=181$; $p<.01$), maneviyatın manevî başa çıkma ($r=209$; $p<.01$), manevî yaşantı ($r=231$; $p<.01$) ve bağlantı ($r=120$; $p<.05$) alt ölçeklerinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak yaş ile maneviyatın aşkınlık, tabiatla uyum, manevî hoşnutluk, anlam arayışı alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulgulanmamıştır ($p>.05$). Tespit edilen bulgudan hareketle, yaşın artması ile psikolojik sağlamlık ve maneviyat düzeyinin arttığı söylenebilir.

Tablo 4'e göre gelir düzeyi psikolojik sağlamlık ve maneviyat ve alt boyutları (manevî hoşnutluk hariç) arasında herhangi anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>.05$). Ancak gelir ile manevî hoşnutluk ($r=258$; $p<.01$) alt ölçeği arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre gelir düzeyi yükseldikçe manevî hoşnutluk düzeyi de artmaktadır.

3.4. Psikolojik Sağlamlık ve Maneviyat Ölçeği Arasındaki İlişki

Tablo 5'te psikolojik sağlamlık ile maneviyat ve alt boyutları arasındaki ilişkilere ait korelasyon katsayıları verilmiştir. Normal dağılım gösteren ölçekleri için Pearson korelasyon katsayısı, normal dağılım göstermeyenler (aşkınlık ve bağlantı) ölçekler için ise Sperman korelasyon katsayısına yer verilmiştir.

Tablo 5: Psikolojik Sağlamlık ve Maneviyat Arasındaki Korelasyon Katsayıları (N=318)

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Psikolojik Sağlamlık	1	,186**	,105	,047	,074	,081	,533**	,101	,022
2. Maneviyat		1	,907**	,735**	,830**	,819**	,463**	,808**	,555**
3. Manevî başa çıkma			1	,713**	,751**	,727**	,286**	,764**	,411**
4. Aşkınlık				1	,547**	,675**	,222**	,712**	,375**
5. Manevî yaşantı					1	,597**	,244**	,597**	,334**
6. Anlam arayışı						1	,233**	,652**	,409**
7. Manevî hoşnutluk							1	,415**	,059
8. Bağlantı								1	,373**
9. Tabiatla uyum									1

* $p<.05$ ** $p<.01$

Tablo 5'deki analiz sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ile maneviyat arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı ($r=186$; $p<.01$) bir ilişki vardır. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile manevî hoşnutluk alt boyutunda orta düzeyde pozitif anlamlı ($r=533$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık ve maneviyatın diğer alt boyutlarında (tabiatla uyum, manevî başa çıkma, bağlantı, aşkınlık, anlam arayışı, manevî yaşantı,) istatistiksel olarak bir ilişki yoktur ($p>.05$).

3.5. Psikolojik Sağlamlık ile Öznel Dindarlık Algısı ve İbadetler Arasındaki İlişki

Tablo 6'te psikolojik sağlamlık ile öznel dindarlık algısı, dua etme sıklığı, ibadetleri (namaz kılma, Kuran-ı Kerim okuma, oruç tutma) yerine getirme sıklığı arasındaki ilişkilere ait Pearson korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 6: Psikolojik Sağlık, Öznel Dindarlık Algısı ve İbadetler Arasındaki Korelasyon Katsayıları (N=318)

Ölçekler	1	2	3	4	5	6
1. Psikolojik Sağlık	1	,079	,157**	,107	,138*	,067
2. Dua		1	,277**	,313**	,391**	,396**
3. Kuran			1	,597**	,480**	,474**
4. Namaz				1	,507**	,589**
5. Oruç					1	,525**
6. Öznel Dindarlık						1

*p<.05 **p<.01

Tablo 6'daki bulgulara göre psikolojik sağlık ile öznel dindarlık algısı, dua etme sıklığı ve namaz kılma sıklığı ile herhangi bir anlamlı ilişki yoktur ($p>.05$). Bununla birlikte psikolojik sağlık ile Kur'an-ı Kerim okuma sıklığı ($r=157$; $p<.01$) ve oruç tutma sıklığı ($r=138$; $p<.05$) arasında düşük düzeyde de olsa anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Z kuşağı üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ve maneviyat ilişkisini çeşitli değişkenler açısından inceleyen bu çalışmanın örneklemini 318 genç oluşturmaktadır. Araştırmada temel olarak psikolojik sağlık ve maneviyat ilişkisi incelenmekle birlikte, sosyo-demografik özellikler (yaş, cinsiyet, gelir durumu) ve dua etme sıklığı, öznel dindarlık algısı, ibadetleri (namaz kılma, Kuran-ı Kerim okuma, oruç tutma) yerine getirme sıklığı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler de ele alınmıştır.

Araştırmada ilk olarak ölçeklerden elde edilen ortalama puanları değerlendirdiğimizde katılımcıların psikolojik sağlık düzeyinin ortalamanın biraz üzerinde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların psikolojik sağlık düzeylerinin normal olması ruh sağlıklarının yerinde olduğunun bir işareti olarak değerlendirilebilir. Araştırma sonucuna benzer şekilde diğer bazı çalışmalarda da katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri orta seviyede tespit edilmiştir (Dursun & Özlem, 2019; Erkoç & Danış, 2020; Durmuş & Okanlı, 2018;). Az sayıda çalışmada ise psikolojik sağlık düzeyinin yüksek seviyede olduğu görülmüştür (Uysal ve diğ., 2017; Kınter, 2020). Katılımcıların maneviyat ölçeğinden ve manevî başa çıkma, tabiatla uyum, manevî hoşnutluk alt boyutlarından elde edilen puanlar ortalamanın üzerinde; aşkınlık, anlam arayışı ve bağlantı alt boyutlarında ise yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan Z kuşağından oluşan katılımcıların maneviyat düzeyleri ve maneviyatın alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamanın üzerinde olması gençlerin manevî ve dinî değerlere önem verdiğini göstermektedir. Bu bulgu ülkemizde yapılan diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir (Gürkan, 2022; Şentepe, 2016; Yapıcı, 2012). Her ne kadar gençler arasında dinî ve manevî yaşantı ile ilgili son dönemde yapılan çalışmalar (Nişancı, 2023; Ete & Yargı, 2023) bazı değişimlere işaret etse bile diğer ülkelerdeki gençlerle karşılaştırıldığında ülkemiz gençlerinin manevî ve dinî değerlere önem vermeye devam ettikleri görülmektedir (Kaymakcan, 2007).

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre psikolojik sağlık ve maneviyatın bazı boyutları cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Öncelikle psikolojik sağlık ve cinsiyet açısından elde edilen bulgular değerlendirilirse erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu konu ile ilgili farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bu çalışmada elde edilen sonuca paralellik gösteren çalışmalar (Kımtır, 2020; Sezgin, 2016; Acar & Han, 2022) olduğu gibi kadınların psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğunu gösteren araştırma sonuçları da mevcuttur (Durmuş & Okanlı, 2018). Bununla birlikte bazı çalışmalarda ise anlamlı bir farklılık yoktur (Gürkan, 2022; Arı ve Çarkıt, 2020; Beyazkılınç, 2019).

Maneviyat ölçeğinin aşkınlık, manevî hoşnutluk, anlam arayışı ve manevî yaşantı alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bununla birlikte maneviyat toplam ve maneviyat ölçeğinin manevî başa çıkma, bağlantı ve tabiatla uyum alt boyutlarında kadınların puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuç cinsiyet ile din ve maneviyat konusunda yapılan çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Gürkan, 2022; Acar & Han, 2022; Şentürk, 2021). Özellikle kadın dindarlığı üzerine yapılan çalışmalarda kadınların, dindarlığın dinî tecrübe ve duygu boyutunu daha yoğun yaşadığını göstermektedir (Baynal, 2017; Hökelekli, 2010). Yapıcı (2012) meta-analitik çalışmasında ülkemizde kadınların erkeklerden kısmen daha dindar olduğunu belirtmektedir. Kısacası araştırmadan elde edilen sonuca göre psikolojik sağlık ve maneviyat eğiliminde cinsiyet değişkenine göre farklılaşma oluşmaktadır.

Araştırmada ele alınan bir diğer değişken olan yaş ile psikolojik sağlık, maneviyat toplam, maneviyatın bağlantı, manevî yaşantı ve manevî başa çıkma alt ölçeklerinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak yaş ile maneviyatın aşkınlık, manevî hoşnutluk, anlam arayışı, tabiatla uyum alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgulardan hareketle, yaşın artması ile psikolojik sağlık ve maneviyat düzeyinin arttığı söylenebilir. Bu bulgu, daha önce yapılan birçok çalışma ile benzerlik göstermektedir (Taşan 2020; Şentürk 2021; Kımtır, 2020; Çınar, 2022). Bu sonuç, yaşın artması ile dinî şüphe ve sorgulamanın azalması ile açıklanabilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre gelir düzeyi ile psikolojik sağlık arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatürde gelir seviyesi ruh sağlığı göstergelerini etkileyen önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Şentepe, 2016). Ancak örneklemin üniversite eğitimine devam eden gençlerden oluşması ve kendi kazancına henüz sahip olmaması sonucu etkiliyor şeklinde değerlendirilebilir. Bununla birlikte psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda farklı sonuçların da elde edildiği görülmektedir. Bu çalışmada elde edilen sonuca paralellik gösterir şekilde gelirin psikolojik sağlık düzeyini etkilemediği çalışmalar (Kımtır, 2020; Acar & Han, 2022) olduğu gibi, gelir düzeyinin artması ile psikolojik sağlamlığın arttığını gösteren bulgular da mevcuttur (Çınar, 2022). Gelir düzeyi ile maneviyat ve alt boyutları (manevî hoşnutluk hariç) arasında ise herhangi anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak gelir ile manevî hoşnutluk alt ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre gelir düzeyi arttıkça manevî hoşnutluk düzeyi de artmaktadır, dolayısıyla gelir düzeyi kısmen maneviyatı etkilemektedir denilebilir. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Şentürk, 2021; Kocabaş & Toroman, 2018).

Psikolojik sağlamlılığı kalıtım, çevre, zekâ, aile tutumları, özgüven, problem çözme becerileri, iyimser bakış açısı, olumlu benlik gibi faktörlerin etki ettiği bilinmektedir (Acar, 2023). Bunun yanı sıra manevî ve dinî eğilimlerin de psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olan bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Nitekim literatürde fiziksel ve ruhsal sağlık, psikolojik iyi olma ve öznel iyi oluş üzerine din ve maneviyatın etkisini gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Şentepe, 2016; Baynal, 2015; İşcan & Şentepe Lokmanoğlu, 2021, Koenig ve diğ., 2012; Yapıcı, 2007; Taşçı Yıldırım & Atar, 2023).

Bu bağlamda araştırmanın temel problemini oluşturan psikolojik sağlamlık ve maneviyat arasında bir ilişki var mı sorusu için yapılan analiz sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ile maneviyat arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile manevî hoşnutluk alt boyutunda orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık ve maneviyatın diğer alt boyutlarında (manevî başa çıkma, bağlantı, anlam arayışı, aşkınlık, tabiatla uyum, manevî yaşantı) istatistiksel olarak bir ilişki tespit edilememiştir.

Literatürde maneviyat, dinî yaşantı ile yakından ilişki ancak ondan farklı özelliklerle tanımlanmaktadır. Dolayısıyla dinî olan ve dinî olmayan maneviyattan bahsedilebilir (Düzgüner, 2021). Bu sebeple araştırmaya öznel dindarlık algısı ve ibadetleri yerine getirme sıklığı ve dua etmek sıklığı da dahil edilmiştir. Çünkü bu unsurlar dindarlığın uygulama kısmı bile olsa aynı zamanda manevî yaşantıya etki eden faktörlerdir. Bu bağlamda, yapılan analizde elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlamlık ile öznel dindarlık algısı, dua etme sıklığı ve namaz kılma sıklığı ile herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık ile oruç tutma ve Kur'an okuma sıklığı ve arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Yani gençlerin oruç tutma ve Kur'an-ı Kerim okuma sıklıkları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır.

Ülkemizde son dönemde yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlığa etki eden dinî ve manevî eğilimler farklı göstergelerle incelenmektedir. Bu çalışmalarda dinî tutum (Cengiz, 2023; Çınar 2022), genel dindarlık eğilimi (Yıldırım & Gürsu, 2021; Sezgin, 2016), tevekkül (Çınar, 2022), Tanrı tasavvurları (Baynal & Uysal, 2023; Dilmaç & Çifci, 2019), dinî başa çıkma (Uysal ve diğ., 2017; Angın, 2021; Başhan, 2023), ibadetler (Kımtar, 2020), maneviyat (Acar & Han, 2022; Söylev & Kapucu Öztürk, 2022; Yıldız, 2022; Gürkan, 2022) vb. başlıkların ve konuların psikolojik sağlamlıkla ilişkisi incelenmektedir. Ayrıca konunun lise öğrencileri (Dilmaç & Çifci, 2019; Acar & Han, 2022), üniversite öğrencileri (Sezgin, 2016; Gürkan 2022; Beyazkılınç, 2019), yetişkinler (Türker, 2018; Çınar, 2022; Kımtar, 2020), özel gereksinimli çocuğu olan aileler (Söylev & Kapucu Öztürk), Suriyeli mülteciler (Başhan, 2023; Cengiz, 2023), kanser hastaları (Yıldız, 2022), sağlık çalışanları (Angın, 2021) gibi farklı örneklerde incelendiği görülmektedir. Ancak bu çalışmalar içinde gençlik döneminde psikolojik sağlamlık ile maneviyat ve dindarlık ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Gürkan, 2022; Sezgin, 2016).

Yapılan bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde manevî ve dinî yaşantının farklı unsurlarının psikolojik sağlamlığa olumlu etki gösterdiği görülmektedir. Örneğin, Yıldız (2022) tarafından jinekolojik kanser hastaları ve bakım verenleri üzerinde yürütülen çalışmada maneviyat ve psikolojik sağlamlık arasında yüksek düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Yıldız (2022) araştırmasında elde ettiği sonuçlardan yola çıkarak maneviyatın hem hastalar hem de bakım verenleri için psikolojik sağlamlığı ve umudu arttıran önemli bir

dayanak ve kaynak olduğunu belirtmektedir. Ayrıca diğer bazı çalışmalarda psikolojik sağlık ile pozitif Tanrı tasavvuru (Baynal & Uysal, 2023; Dilmaç & Çifci, 2019), olumlu dinî başa çıkma (Uysal ve diğ., 2017), dindarlık (Çınar, 2022) ve maneviyat (Acar & Han, 2022; Söylev & Kapucu Öztürk; Gürkan, 2022) arasında düşük ve orta düzeylerde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırmasında Z kuşağında bilinçli farkındalığı yüksek olan gençlerin, manevî kaynakların alt boyutu olarak ele alınan dinî maneviyatlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan yola çıkarak yazarlar, gençlerin manevî kaynaklardan beslenmesine imkân tanıyacak manevî bakım merkezlerinin açılmasını önermektedirler. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlardan da yola çıkarak üniversiteli gençler için benzer uygulamalar önerilebilir.

Özetle, araştırmada, erkeklerin kadınlara göre psikolojik sağlık düzeyinin daha yüksek olduğu; kadınların ise erkeklere göre maneviyat düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaşla birlikte hem psikolojik sağlık hem de maneviyat düzeylerinin anlamlı bir şekilde arttığı bulgulanmıştır. Gelire göre psikolojik sağlık ve maneviyat arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Yine araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik sağlık ve maneviyat ölçeği ve maneviyat ölçeğinin manevî hoşnutluk alt boyutu ile oruç tutma ve Kur'an sıklığı ile pozitif anlamlı bir ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak araştırmada Z kuşağı üniversite gençlerinin psikolojik sağlık ve maneviyat düzeyleri ve dinî uygulamaları arasında belli düzeylerde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların manevî ve dinî yönelimleri arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Üniversite öğrencileri ile sınırlı tutulan bu çalışmanın yanı sıra daha geniş bir örnekleme gençlerin ve yetişkinlerin maneviyat ve dindarlık ile psikolojik sağlık düzeyleri farklı değişkenlerle birlikte çalışılabilir.

KAYNAKÇA

Acar, F. (2023). *Covid-19 salgını döneminde lise öğrencilerinin maneviyat ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Acar, F., & Han, B. (2022). Covid-19 Salgını Döneminde Liseli Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Siirt Eğitim Dergisi*, 2 (2), 92-114.

Akfırat, N., & Özsoy, M. (2021). Türkiye'de Psikolojik Sağlık ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 26-42.

Angın, Y. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinden Geçerken Sağlık Çalışanlarında Dinî Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 25 (1), 331-345. <https://doi.org/10.18505/cuid.884399>.

Arı, F. A., & Çarkıt, E. (2020). Investigation of resilience in terms of gender: A meta-analysis study. *Research on Education and Psychology (REP)*, 4 (Special Issue) 34-52.

Bahtiyar, A. & Can, B. (2016). Fen öğretmen adaylarının bilimsel süreç becerileri ile bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* (42), 47-58.

Başhan, D. N. (2023). *Yetişkin Suriyeli mültecilerde dini başa çıkma, psikolojik sağlık ve manevî şükran düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bursa teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Fakültesi.

- Baynal, F. (2015). Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 206-231. <https://doi.org/10.15869/itobiad.96269>
- Baynal, F., & Uysal, S. (2023). Relationship between psychological resilience, forgiveness and god perception. *Darulfunun İlahiyat*, 34(1), 283-305. <https://doi.org/10.26650/di.2023.34.1.1269464>
- Baynal, F. 2017. *Tarikat ve Cemaat Ekseninde Kadın*. Bursa, Emin yayınları.
- Bayrak, E., & Eryücel, S. (2024). Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* (61), 141-151. <https://doi.org/10.29288/ilted.1415755>
- Beyazkılınç, E. (2019). *Yüksek din öğretimi öğrencilerinde Allah'a bağlanma ve psikolojik sağlık: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cengiz, E. (2023). *Suriyeli ergenlerin depresyon düzeyini yordamada psikolojik sağlık ve dini tutum*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çınar, M. (2022). Dini Tutum ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 22 (2), 1183-1208. <https://doi.org/10.33415/daad.1123529>.
- Dilmaç, B., & Çifci, A. (2019). 14-18 yaş grubunda tanrı algısı ile psikolojik sağlık ilişkisinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 14-28.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (1), 93-102.
- Durmuş, M. ve Okanlı, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 177-189.
- Dursun, A. ve Özkan, M. S. (2019). Ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 23-37.
- Düzgüner, S. (2021). *Maneviyat algısı ve yansımaları*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Erkoç, B. ve Danış, M. Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Ete, H. & Yargı, A. (2023). *Türkiye'de Dindarlık Algısı*. İstanbul Politikalar Merkezi.
- Gerçek, M., & Börekçi, D. (2019). Resilience Kavramının Örgüt Bağlamında Türkçe Karşılık Önerileri. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 198-213.
- Gürkan, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını yordamada bilişsel esneklik ve maneviyatın rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Fakültesi.
- Hökelekli, H. (2010). *Din psikolojisine giriş*. İstanbul: Dem Yayınları.

- İşcan, Hilal & Şentepe Lokmanoğlu, Ayşe (2021). Kendini Affetme ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Nicel Bir Araştırma. *Social Science Development Journal*, 6 (24), 148-164.
- Karadoğan, A. (2019). Z Kuşağı ve Öğretmenlik Mesleği. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 9-41. <https://doi.org/10.31463/aicusbed.597636>
- Kararımak, Ö. (2018). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türkiye psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 129-142
- Kaymakcan, R. (2007). *Gençlerin Dine Bakışı: Karşılaştırmalı Türkiye ve Avrupa Araştırması*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Kımtır, N. (2020). Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574-605. <https://doi.org/10.21733/ibad.805481>.
- Kırık, A., & Köyüstü, S. (2018). Z Kuşağı Konusunda Yapılmış Tezlerin, İçerik Analizi Yöntemiyle İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6 (2), 1497-1518. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.443304>
- Kocabaş, D. & Toroman, A. (2018). Yoğun Bakım ve Ameliyathane Birimlerinde Çalışan Personelin İş Yeri Maneviyatı Üzerine Bir Çalışma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*.
- Koenig, H. G., King, D.E. & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health*. 2. Basım. USA: Oxford University Press.
- Nişancı, Z. (2023). *Sayılarla Türkiye 'de inanç ve dindarlık*. Mahya yayıncılık.
- Polatçı, A. S. (2017). Psikolojik Dayanıklılık ve kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler mi? *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 533-578.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin İncelenmesi: Dicle Üniversitesi Örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Söylev, Ö. F., & Kapucu Öztürk, C. (2022). Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ailelerin Psikolojik Sağlamlığı ile Maneviyat İlişkisi. *Turkish Academic Research Review*, 7(2), 373-394. <https://doi.org/10.30622/tarr.1128523>
- Şentepe Lokmanoğlu, A. (2021). *Din ve Sağlık İlişkisi*. Din Psikolojisi içinde 237-271. Ed. Nevzat Gencer ve Muammer Cengil. İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Şentepe, A. (2016). *Ruh sağlığı belirtilerinin yordayıcısı olarak affetme ve dindarlık ilişkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Şentürk, Ö. (2021). *Hastanelerde Manevi destek algısı ve ihtiyacı üzerine bir çalışma (Bolu örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şirin, T. (2018). Maneviyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Turkish Studies*, 13 (18), 1283-1309. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStu-dies.13996>
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statics* (6. Ed). Pearson, Boston.

- Taşan, N. (2020). *Kanser Hastalarında Maneviyat İle Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi. SBE.
- Taşçı Yıldırım, E., & Atar, A. (2023). İslam Ahlak Filozof ve Düşünürlerinde Üzüntüyle Başa Çıkma Yöntemleri. *Bilimname (49)*, 77-115. <https://doi.org/10.28949/bilimname.1226044>
- Türker, N. Y. (2018). *Yetişkinlerde dindarlık ve psikolojik sağlık ilişkisi üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz S., ve İlerisoy, M. (2017). Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52, 139-60. <https://doi.org/10.15370/maruifd.333535>.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh sağlığı ve din: psiko-sosyal uyum ve dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yapıcı, A. (2012). Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 1-34.
- Yıldırım, S., & Gürsu, O. (2021). Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi. *Turkish Academic Research Review*, 6(1), 27-54. <https://doi.org/10.30622/tarr.865014>
- Yıldız, T. (2022). *Jinekolojik kanser hastaları ve bakım verenlerinde maneviyyatın psikolojik sağlık ve umuda etkisinin aktör partner karşılıklı bağımlılık modeli ile incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.