

Stresle Başa Çıkmanın Yordayıcısı Olarak Yaşamın Anlamı ve Manevi Deneyim

Dr. Zeynep ŞİMSİR*

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ereğli Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Konya / Türkiye,
zey.simsir.93@gmail.com, ORCID: 0000-0003-2353-8922

Prof. Dr. Erdal HAMARTA

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,
Konya / Türkiye, erdalhamarta@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0925-3824

Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,
Konya / Türkiye, bulentdilmac@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5753-9355

Öz

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyinin, günlük manevi deneyim ve yaşamın anlamı açısından incelemektir. Araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, Konya ilinde bulunan devlet üniversitelerinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 497 öğrenciden oluşmaktadır. Yaşları 18 ile 43 arasında değişen katılımcıların 297'si kadın, 200'ü erkektir. Araştırma verilerinin analizinde korelasyon ve doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin manevi deneyimleri, sahip oldukları anlam duygusu ve stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı ilişkiler mevcuttur. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre ise manevi deneyim ve yaşamın anlamı stresle başa çıkmayı anlamlı düzeyde yordamaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın ışığında

* Sorumlu Yazar. Tel: +90 505 829 14 10

© 2020. Kalem Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Vakfı. Bütün Hakları Saklıdır. ISSN: 2146-5606, e-ISSN: 2687-6574.

tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Günlük manevi deneyim; Yaşamın anlamı; Stresle başa çıkma; Maneviyat; Üniversite öğrencileri.

The Meaning of Life and Spiritual Experiences as a Predictor of Coping with Stress

Abstract

The aim of this study is to investigate the level of university students' coping with stress in terms of daily spiritual experience and the meaning of life. This research was carried out in accordance with the relational survey model. The study group consisted of 497 students studying in various departments of state universities in Konya. Participants' ages range from 18 to 43, and 297 of the participants were female and 200 were male. Correlation and regression analysis techniques were used in the analysis of research data. According to the results of the correlation analysis, there are significant relationships between the spiritual experiences of the university students, the sense of meaning they have, and the coping styles with stress. According to the results of multiple linear regression analysis, spiritual experience and meaning of life significantly predicted coping with stress. The results of the study were discussed and recommendations were given in the light of the related literature.

Keywords: Daily spiritual experience; Meaning in life; Coping with stress; Spirituality; College students.

Extended Summary

Purpose

Spirituality, a multidimensional and abstract concept (Ng, Fong, Au-Yeung and Law, 2009; Underwood, 2006), has several universal indicators that can be observed in daily life (such as the frequency of continuing church, evaluating one's own religion and spirituality) (Hill and Pargament, 2008). Religious spiritual experiences, such as meditation, prayer, and daily rituals, are frequently included in the literature of medicine, psychology, anthropology, and religion. Recently, there are many studies on the relationship between this concept and neuropsychology and psychology (Newberg and D'aquili, 1998; Underwood and Teresi, 2002).

According to Karasu (1999), spirituality has a structure that includes concepts of belief and meaning. Meaning of having a sense of meaning in a

person's life is that a person is a gift given to him, that life has a purpose and that he has an important role in his life (Frankl, 2014). The search for meaning is an indispensable part of human life. The sense of meaning refers to the essence of human existence (Bahadır, 2000). The search for a meaningful life that has a basic motivating power in human life (Frankl, 2014) is regarded as a positive personality trait that is a sign of psychological well-being (Ryff, 1989). The sense of meaning considered to be a positive source makes it easier to adapt to the major stressful events in life. (George, 2017; Park and Folkman, 1997). The meaning of life arises particularly in situations where stressful life events (i.e. rebuilding meaning in stressful life situations) are encountered (Park, 2010).

The confrontation of people with any stressors leads to a coping process (Türküm, 2001). The coping process; it is a cognitive and behavioral effort that is continually shown to manage demands that come from inside and outside of a person's capacity (Folkman, Lazarus, Gruen and DeLongis, 1986; Lazarus and Folkman, 1984; Lazarus, 1993). In the light of the explanations, the purpose of this study is to investigate the relationship between the sense of meaning and the daily spiritual experiences of the university students, who are adult individuals, and they're coping with stress levels, and to reveal the predictive power of the meaning of life and the spiritual experiences on coping with stress.

Method

The research was conducted with a relational survey model. The study group consisted of 497 students studying in various departments of state universities such as the Faculty of Science (10), Architecture-Engineering (27), Business Administration-Economics (39), Agriculture (10), Education (Turkish and Social Sciences Education, Mathematics and Science Education, Computer Education and Instructional Technology, Guidance and Psychological Counseling-163), Veterinary (79), Art-history (60) and Kemal Akman School (109) in Konya. Participants' ages range from 18 to 43, and 297 of the participants were girls and 200 were boys. Research data were collected in the 2017-2018 fall period. Personal information form, the meaning of life scale, daily spiritual experiences scale, and coping with stress scale were used as data collection tools. Data were analyzed with SPSS 20 program. Correlation and regression analysis techniques were used in the analysis of research data. Before the analysis of the data, lost data, extreme values and distribution of

normality were checked; the extreme value is removed from the data set. Skewness and kurtosis coefficients were calculated to determine whether the data showed normal distribution.

Results and Discussion

According to the results obtained from the research, there was a positive correlation between spiritual experience with avoidance of problem and engaging to the problem which the sub-dimensions of the university students coping style. In addition, the spiritual experience was one of the predictors of coping with stress. In other words, when the spiritual experience of university students increases, the level of coping with stress will increase. Although there are a limited number of studies in the literature dealing with the relationship between coping with stress and spiritual experience, there are studies similar to the results of the study (Asby, Heads and Dickson, 2016; Jackson, 2010; Keefe et al., 2001; Kim and Seidlitz, 2002).

According to the results obtained from the research, there was a positive correlation between the presence of meaning and the search for meaning in life with avoidance of problem and engaging to the problem, which is one of the sub-dimensions of the coping style of university students. There is a low positive relationship between seeking support, which is a sub-dimension of coping with stress, and the presence of and search for meaning in life. In addition, it is seen that the presence of and search for meaning in life are one of the predictors of coping with stress. In other words, it is possible to say that the level of coping with stress will increase with the increasing meaning of university students' lives. Numerous studies in the literature examine the relationship between the meaning of life and coping with stress, which supports the research results (Dursun, 2012; George, 2017; Jim, Richardson, Golden-Kreutz and Andersen, 2006; Şimşir, Boynueğri and Dilmaç, 2017).

Conclusion

According to the results obtained in the study; predictive power of the presence of meaning, search for meaning in life, and the spiritual experience on sub-dimension of coping with stress respectively engaging to the problem (9.2%), avoidance of problem (7.4%) and seeking support (2.3%). The results obtained confirm the hypothesis of the researchers.

Giriş

Maneviyat, pek çok insanın günlük yaşamının önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Kashdan ve Nezlek, 2012; Underwood ve Teresi, 2002). Farklı bağlamlarda kullanılan maneviyat kavramı; dinsel bağlamda dini yaşamın içsel boyutunu ifade ederken, diğer bağlamlarda kişisel yaşamın, olağan duyguların ötesindeki aşkın boyutunu ifade eder (Underwood, 2006). Alan yazında dindarlık ve maneviyat kavramı zaman zaman eş anlamlı olarak algılanmış ve birbirinin yerine kullanılmıştır (Delgada, 2005; Greenfield, Vaillant ve Marks, 2007). Araştırmalar dindarlık ve maneviyatın birbiri ile ilişkili olduğunu ortaya koysa da aralarında birtakım farklılıklar vardır (Mattis, 2002). Dini anlayış, genel anlamda insanın temel özellikleri, iç zayıflıkları, sahip olduğu potansiyel güçleri, sağlıklı bir zihin yapısı ve anlamlı bir yaşam için ihtiyaç duyduğu yol gösterici birtakım prensipleri ele alır (Husain, 1998). Dindarlık, resmi bir dini grubun öğretileri, değerleri, gelenekleri ve ortak üeleriyle etkileşimde bulunmaktan kaynaklanan kişilerarası ve kurumsal bir yapıya işaret eder. Maneviyat ise kişinin aşkın bir güçle (tek bir tanrı, birden fazla tanrı, isim verilmemiş bir güç veya kişinin kendinden daha büyük olduğunu düşündüğü herhangi bir şey) kendini bütünleştirilmesi dini-manevi psikolojik deneyim yaşaması; huşu, şükran, maneviyat ve affedicilik duygularına sahip olmasıdır (Greenfield ve ark., 2007; Mattis, 2002). MacDonald (2000) maneviyatı en iyi temsil eden beş unsurun şunlar olduğunu ifade etmiştir; bilişsel yönelim (örn, maneviyatın önemine dair algılar), deneyimsel-fenomenolojik (örn, dini veya manevi olarak tanımlanan deneyimler), varoluşsal iyi oluş (örn, yaşamın anlamı ve amacına dair hisler), doğaüstü inançlar (örn, geleceği görme) ve dindarlık (örn, dini anlamda maneviyatı ifade etmek).

Çok boyutlu ve soyut bir yapıya sahip olan maneviyat kavramının (Ng, Fong, Au-Yeung ve Law, 2009; Underwood, 2006) günlük yaşamda gözlenebilen evrensel birtakım göstergeleri (kiliseye devam etme sıklığı, kişinin kendi dindarlık ve maneviyatını değerlendirmesi gibi) vardır (Hill ve Pargament, 2008). Huşu, minnettarlık, merhamet, şefkat ve iç barış duygusu gibi kavramları kapsayan günlük manevi deneyim, günlük yaşamdaki deneyimsel ve duygusal yaşantılar aracılığı ile aşkın varlıkla kurulan ilişki olarak ifade edilmektedir (Underwood, 2006; 2011). Meditasyon, dua ve günlük ritüeller gibi dini manevi deneyimler, tıp, psikoloji, antropoloji ve din alanyazında sıklıkla yer almaktadır. Son zamanlarda ise bu kavramın nöropsikoloji ve psikoloji ile ilişkisini ele alan çok sayıda çalışma vardır (Newberg ve D'aquili, 1998; Underwood ve Teresi, 2002). Manevi deneyim kavramı depresyon (Park ve Roh,

2013), algılanan stres (Jackson, 2010), anksiyete (Lee, 2011) ve alkol kullanımı (Underwood ve Teresi, 2002) gibi olumsuz yaşam olayları ile negatif yönde ilişkili bulunurken; psikolojik iyi oluş (Ellison ve Fan, 2008; Greenfield, ve ark., 2007), yaşamın anlamı (Kashdan ve Nezlek, 2012), yaşam doyumu, sağlığı geliştirici tutum (Kass, Friedman, Leserman, Zuttermeister ve Benson, 1991), yaşam kalitesi (Underwood ve Teresi, 2002), öz-merhamet (Akin ve Akin, 2017) ve stresle başa çıkma (Whitehead ve Bergeman, 2011) gibi olumlu yaşam olayları ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Karasu'ya (1999) göre maneviyat, inanç ve anlam kavramlarını içeren bir yapıya sahiptir. Maneviyatın inanç bileşeni çoğunlukla din ve dini inançlarla bağlantılı iken dini inanca sahip olan ve olmayan bireylerde var olabilen evrensel bir kavramdır (Breitbart, 2002). Anlam ya da kişinin yaşamında bir anlam duygusuna sahip olması, kişinin yaşamın kendisine verilmiş bir hediye olduğunu, yaşamın bir amacının olduğunu ve yaşamında önemli rollerinin olduğuna dair inançlara sahip olmasıdır. Kişi insan olarak sahip olduğu potansiyelin sorumluluğunu tam olarak yerine getirmek ve bu sayede barış, huzur hissi veya kendisinden daha üstün olan bir varlığa bağlılık yoluyla aşkınlık hissine sahip olabilir (Frankl, 2014).

Anlam, bireyin yaşadıklarının farkında olmasına yardım eden ve enerjisini arzu ettiği geleceğe ulaşmasını sağlayacak planlar kurması için yönlendiren bağlantılar, anlamlar ve tercüme örüntüsüdür (Akin ve Taş, 2015). Kişinin anlam duygusuna sahip olması, bir amacının olması ve bu amaç veya amaçlar doğrultusunda mücadele etmesi anlamına gelir (Reker, Peacock ve Wong, 1987). Frankl (2014) yaşamın anlamının öznel bir yapıya sahip olduğunu, her bireyin kendine özgü bir anlam arayışı olduğunu ve evrensel bir anlam anlayışının mümkün olamayacağını ifade etmiştir. Her bireyin kendine özgü bir sorunu ve kendisine özgü yaşam sorumlulukları olduğundan dolayı yaşamın anlamını tarif etmek oldukça güçtür. Filozoflar yaşamın anlamını açıklarken bireyin yaşamın anlamına dair şu üç seçeneğe sahip olduğunu vurgulamıştır: nihilizm (yaşamın anlamının olmaması), kişinin kendi yaşamının anlamını kendisi yaratması ve teizm (inanılan Tanrı tarafından verilen anlam) (Morris 1999'dan akt; Howard, 2009).

Anlam arayışı, insan yaşamının vazgeçilmez doğal bir parçasıdır. Anlam duygusu insan varoluşunun özünü ifade etmektedir (Bahadır, 2000). İnsanın anlam oluşturmaya, yatkın olduğu ve anlam oluşturma eğilimi olduğu göz önüne alınırsa, insanların doğal afetler, tıbbi hastalıklar, sanat eseri ya da

evliliklerin anlamlarını anlamaya çalıştıklarında aynı zamanda kendi hayatlarının anlamını kavramaya çalıştıkları söylenebilir. Bu açıdan anlam, insanların deneyimlerini yorumlamasına ve düzenlemesine, kendi değer ve mekân duygusunu kazanmasına, onlar için önemli olan şeyleri tanımlamasına ve enerjilerini etkili bir şekilde yönlendirmesine olanak sağlar (Steger, 2009).

İnsan yaşamında temel güdüleyici bir güce sahip olan yaşamı anlamlı kılma arayışı (Frankl, 2014), psikolojik iyi oluşun bir işareti olan pozitif bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir (Ryff, 1989). Pozitif bir kaynak olarak düşünülen anlam duygusu, yaşamdaki büyük stres olayları karşısında uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır (George, 2017; Park ve Folkman, 1997). Yaşamın anlamı özellikle oldukça zorlayıcı stresli yaşam olayları ile karşılaşılan durumlarda (yani stresli yaşam durumlarında anlamın yeniden inşa edilmesi) ortaya çıkar (Park, 2010).

Stres, stresör olarak adlandırılan şok ya da kayıp yaşanması gibi bir uyarıcı durum veya kişinin psikolojik olarak uyarılması, negatif olarak etkilenebilmesi ve kaygı gibi olumsuz karaktere sahip tepkiler olarak tanımlanır. Stresin tanımında kişinin karakteristik özellikleri ile çevresel olayın niteliği arasındaki ilişki vurgulanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus, 1993). Stresin bireylerin yaşamı üzerinde hem kısa süreli hem de uzun süreli etkileri vardır. Stresin kısa süreli etkileri fizyolojik, duygusal ve zihinsel problemlerdir. Uzun süreli etkileri ise kronik hastalıklar, kronik anksiyete ve depresyon, düşünce ve hafıza sorunlarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Kişilerin herhangi bir stresörle karşı karşıya gelmesi bir başa çıkma sürecinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Geçmiş yaşantılarının etkisiyle bir değerlendirme aşamasına geçen bireyler, sahip oldukları kaynağı kullanmak için harekete geçmektedir (Türküm, 2001). Bilişsel değerlendirme süreci olan başa çıkma (Lazarus ve Folkman, 1984), kişinin karşılaştığı olayın kendisi açısından iyi veya kötü ne tür sonuçlar doğuracağına dair değerlendirmesi ile başlar (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986). Başa çıkma süreci; içerden ve dışardan gelen, kişinin kendi kapasitesini aşan talepleri yönetmek için sürekli bir şekilde gösterilen bilişsel ve davranışsal bir çabadır (Folkman ve ark., 1986; Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus, 1993). Stresle başa çıkma, bireyin ruh sağlığını korumasında stresörlere karşı önleyici beceriler kümesidir (Aydın ve İmamoğlu, 2001).

Stresle başa çıkma sürecinde üç türlü başa çıkma tarzı kullanılmaktadır; problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma, dini başa çıkma

(Folkman ve Lazarus, 1980; Folkman ve ark., 1986; Koenig, Pargament, Nielsen ve 1998; Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus, 1993; Pargament, 1997). Problem odaklı başa çıkma, mevcut durumu değiştirmek ya da problemi çözmek için gösterilen serinkanlı, rasyonel, kasıtlı çabaları ifade etmektedir. Duygu odaklı başa çıkma, sorunu görmezden gelme, sosyal destek arayışı içine girme, kendini kontrol etme, sorumluluğu kabul etme, olumlu yeniden değerlendirme ve kaçınma davranışlarını içermektedir (Folkman ve Lazarus, 1980; Folkman ve ark., 1986). Dini başa çıkma ise problemle veya stresle mücadele etmek için dini inanç ve davranışların, kültürel/dini değerlerin kullanılmasıdır (Koenig ve ark., 1998; Pargament, 1997).

Park ve Folkman (1997), olumsuz yaşam olayları karşısında anlam alanyazının farklı tanımlarını ve kavramlarını bütünleştiren, başa çıkmaya yönelik bir model ortaya koymuşlardır. Bu model başa çıkma sürecinde inançların, amaçların ve anlam oluşturma sürecinin rolünü ortaya koymaktadır. Bu modelde stresle ilgili bir kavram olarak tanımlanan anlam; küresel (global) ve durumsal (situational) olmak üzere iki düzeyden oluşmaktadır. Küresel anlam, kişinin kalıcı inançlarını ve değerli hedeflerini kapsar. Durumsal anlam, kişinin küresel anlam ile belirli bir kişi-çevre etkileşim koşulları arasındaki ilişki-den oluşmaktadır. Durumsal anlam, kişinin başına gelen olaya ilişkin ilk değerlendirmeleri ve anlam arayışını ifade etmektedir ki bunlar da küresel anlamı etkileyebilir. Durumsal anlam, yaşanan olayların anlamlılığı açısından önemini vurgular. Özetle her iki anlam da bireylerin yaşadıkları olayları yorumlamalarını ve anlamlandırmalarını sağlar (Park, 2010; Park ve Folkman, 1997). Stresli yaşam olaylarında ise kişiler içsel çelişki ve tutarsızlık yaşarlar. Böyle zamanlarda anlam oluşturma süreci devreye girer ve kişiler kendi değerleri ile uyumlu olarak bir anlam inşa ederler. Böylece stres seviyeleri de azalır (Park, 2010). Araştırma kapsamında, bireylerin yaşadıkları olumsuz olaylarla başa çıkabilmesinde olayları anlamlandırmalarının rolü üzerinde durulacak, Park ve Folkman'ın (1997) açıklamalarının empirik dayanağı incelenecektir.

Psikologlar tarafından çokça ilgi gören yaşamın anlamı kavramı (Halama, 2005) pozitif psikoloji içinde ele alınmaktadır. Alanyazına baktığımızda yaşamın anlamı iyimserlik, umut, stresle başa çıkma (Dursun, 2012), iyi oluş (Reker ve ark., 1987), algılanan sağlık, sosyal destek (Steger, Mann, Michels ve Cooper, 2009), mutluluk, yaşam doyumu (Nasiri ve Joukar, 2008), bilinçli farkındalık (Yıkılmaz ve Güdül, 2015) gibi olumlu yaşam olayları ile pozitif

yönde ilişkili iken; stres, depresyon, demoralizasyon (Steger ve ark., 2009; Vehling ve ark., 2011) gibi olumsuz yaşam olayları ile negatif yönde ilişkilidir.

Anlam arayışı ve din/maneviyatın insan yaşamında önemli fonksiyonları vardır ve bu iki süreç birlikte işler. Din ve maneviyat insanların yaşamının anlamını keşfetmesine yardım ederken; anlam duygusu da dinin bireylerin yaşamlarının amacını ve anlamını keşfetmelerini sağlama yeteneğini temsil eder (Krok, 2015). Olumsuz yaşam olayları ile baş etme sürecinde de din/ maneviyat ve anlam duygusu birlikte işlev görür. Yapılan çalışmalar anlam ve din/maneviyatın stresle başa çıkma ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Krok, 2015; Park, 2005). Ancak alanyazında günlük manevi deneyimlerin ve yaşamın anlamının stresle başa çıkmasındaki rolünü inceleyen sınırlı çalışma bulunmaktadır. Bu araştırma kapsamında genç bireyler olan üniversite öğrencilerinin, yaşamlarında sahip oldukları anlam duygusunun ve günlük manevi deneyimlerin stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki yordama gücünü ortaya koymak amaçlanmıştır. Alanyazında yapılan araştırmalar bağlamında, güncel bir konu olan ve maneviyatın önemli bir yönünü yansıtan manevi deneyim ve yaşamın anlamının stresle başa çıkma ile ilişkisinin incelenmesi manevi deneyim sürecinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Ulusal alanyazına bakıldığında çoğunluğu Müslüman nüfusun oluşturduğu ve manevi değerlere büyük bir önem atfeden Türk toplumu üzerinde yürütülmüş benzer çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Dolayısı ile çalışmanın ulusal ve uluslararası alanyazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Pratik yünden bakıldığında, araştırma sonuçlarının psikolojik danışmanlara, terapi sürecinde danışanların stresle başa çıkmasına katkı sağlayan unsurlar açısından fikir vereceği; manevi deneyimler ve yaşamın anlamının danışma sürecine ivme kazandıracağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada üniversite öğrencilerinin günlük manevi deneyimleri ve yaşamlarında sahip oldukları anlam duygusunun stresle başa çıkma düzeylerini ne ölçüde açıkladığını ortaya koymak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve neden-sonuç ilişkisi hakkında ipuçları elde etmek amacıyla yürütülen araştırma modelidir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Konya ilinde bulunan devlet üniversitelerinin Eğitim (Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi, Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık-163), Yüksekokul (109), Veterinerlik (79), Sanat Tarihi (60), Fen (10), Mimarlık-Mühendislik (27), İşletme-İktisat (39), Ziraat (10) fakültelerinde öğrenim gören 497 öğrenciden oluşmaktadır. Yaşları 18 ile 43 arasında değişen katılımcıların 297'si kız, 200'ü erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 21.43'tür.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, hangi üniversitede ve hangi bölümde okuduğuna dair sorulardan oluşmaktadır.

Yaşamın Anlamı Ölçeği

Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, (2006) tarafından insanların yaşamda mevcut anlamı ve aradıkları anlamı belirlemek amacıyla geliştirilen yaşamın anlamı ölçeği, Akın ve Taş (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır ve 7'li likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek mevcut yaşam anlamı ve aranan yaşam anlamı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin faktör yükleri .54 ile .77, madde toplam korelasyonu puanları ise .42 ile .68 arasında sıralanmaktadır. Açımlayıcı faktör analizinde 10 maddenin toplam varyansın %57'sini açıkladığı ve maddelerin mevcut anlam ve aranan anlam şeklinde iki alt boyutta toplandığı görülmüştür. Ölçeğin mevcut anlam alt boyutu için güvenilirlik katsayısı için .77, aranan yaşam anlamı alt boyutu için .83 ve ölçeğin bütünü için .81 olarak bulunmuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile modelin uyum indeksleri incelenmiş ve ki-kare değerinin ($\chi^2=77.77$, $df=31$, $p=0.01$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise sırası ile RMSEA=.065, N FI=.95, CFI=.97, GFI=.96, AGFI=.93, RFI=.93, ve SRMR=.065 olarak bulunmuştur (Akın ve Taş, 2015). Bu araştırmanın çalışma grubu için ölçeğin mevcut anlam ve aranan anlam alt boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları sırası ile .68 ve .81 olarak hesaplanmıştır.

Manevi Deneyim Ölçeği

Underwood ve Teresi (2002) tarafından geliştirilen Manevi Deneyim Ölçeği Akın, Özbek, Toprak, Akbaş ve Çitemel (2013) tarafından Türkçeye

uyarlanmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır ve 6'lı likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde manevi deneyimlerin varlığını göstermektedir Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu tek boyuttan oluştuğu tespit edilen ölçeğin Ki-kare değeri ($\chi^2=242.06$, $sd=99$, $p=0.00$) olarak hesaplanmıştır. Uyum indeksi değerleri ise sırasıyla RMSEA=.069, NFI=.90, NNFI=.93, CFI=.94, IFI=.94 ve RFI=.88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Bu araştırmanın çalışma grubu için ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Türküm (2002) tarafından, stresle başa çıkma stillerini ölçmek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde uygulanarak geliştirilmiştir. Ölçek 23 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeğin alt boyutları problem odaklı başa çıkma, sosyal destek arama ve kaçınmadır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık kat sayıları sırasıyla .80, .85 ve .65 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların madde toplam korelasyonları .48, .61, ve .34 ve testin tekrarı yöntemi ile hesaplanan korelasyon kat sayısı ise .85 olarak bulunmuştur (Türküm, 2002). Bu araştırmanın çalışma grubu için ölçeğin problem odaklı başa çıkma, sosyal destek arama ve kaçınma alt boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları sırası ile .85, .75 ve .72 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri 2017-2018 güz döneminde Konya ilinin çeşitli üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerden gönüllülük ilkesine dayalı olarak toplanmıştır. Verilerin toplanması sürecinde araştırmanın amacı ve ölçekleri nasıl yanıtlayacaklarına dair yönergeler araştırmacı tarafından verilmiştir. Ölçeklerin yanıtlanması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

Veri analizi aşamasına geçilmeden önce eksik ve hatalı veriler çıkarılmıştır. Verilerin analizi SPSS 20 programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinden önce kayıp veriler, uç değerler ve normallik dağılımı kontrol edilmiş; kontroller sırasında uç değere sahip veriler veri setinden çıkarılmıştır. Normallik dağılımı gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları hesaplanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde Konya ilinde çeşitli üniversitelerde ve fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin manevi deneyim, yaşamın anlamı ve

stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki korelasyonlara ve çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo1. Stresle Başa Çıkma, Manevi Deneyim ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	Çarp.	Bas.
1.Sorundan kaçınma	1	.614**	.124**	.224**	.161**	.170**	-.228	-.040
2.Soruna yönelme		1	.193**	.225**	.266**	.114*	-.954	.742
3.Sosyal destek arama			1	.069	.150**	.005	-.452	-.034
4.Manevi deneyim				1	.423**	.153**	-1.38	1.833
5.Mevcut anlam					1	.082	-.931	.770
6.Aranan anlam						1	-.957	.547

* $p < .05$, ** $p < .01$. Çarp.: Çarpıklık, Bas.: Basıklık

Tablo 1’de görüldüğü üzere korelasyon ve regresyon analizi öncesinde değişkenlerin normallik dağılımı kontrol edilmiş, çarpıklık-basıklık katsayılarının -1.379 ve 1.833 arasında değerlere sahip olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık katsayısının +2 ile -2 arasında olması dağılımın normalliğinin işaretidir (Joanes ve Gill, 1998). Analiz sonuçlarına göre, stresle başa çıkmanın alt boyutlarından sorundan kaçınma başa çıkma stili ile manevi deneyim ($r=.224$, $p < .01$), mevcut anlam ($r=.161$, $p < .01$) ve aranan anlam ($r=.170$, $p < .01$) arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur. Stresle başa çıkmanın alt boyutlarından soruna yönelme başa çıkma stili ile manevi deneyim ($r=.225$, $p < .01$), mevcut anlam ($r=.266$, $p < .05$) ve aranan anlam ($r=.114$, $p < .05$) arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur. Ayrıca stresle başa çıkmanın alt boyutlarından sosyal destek arama başa çıkma stili ile manevi deneyim ($r=.069$, $p > .01$) ve aranan anlam ($r=.069$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, mevcut anlam ($r=.150$, $p < .01$) arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Manevi deneyim ve mevcut anlam arasındaki ilişkiler incelendiğinde ($r=.423$, $p < .01$), orta düzeyde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki, manevi deneyim ile aranan anlam ($r=.153$, $p < .01$) arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 2. Manevi Deneyim ve Yaşamın Anlamı Değişkenlerinin Sorundan Kaçınma Başa Çıkma Stilini Yordama Gücü

Değişkenler	R	R ²	R ² ch	F	B	β	p
Sabit	.272	.074	.068	13.131	15.648		.000*
Manevi deneyim						.170	.000*
Mevcut anlam						.078	.105
Aranan anlam						.138	.002*

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

Tablo 2’de görüldüğü üzere manevi deneyim, mevcut anlam ve aranan anlam değişkenlerinin sorundan kaçınma başa çıkma stilini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin olarak yapılan çok yönlü doğrusal regresyon analizi sonucunda, manevi deneyim ve aranan anlamın sorundan kaçınma başa çıkma stilini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($R=.272$, $R^2=.074$, $F_{(3/493)}=13.131$, $p<.05$). Sorundan kaçınmayı yordayan değişkenlerin yordama gücü sırası ile manevi deneyim ($\beta=.170$) ve aranan anlam ($\beta=.138$) şeklindedir. Bu değişkenler birlikte toplam varyansın %7.4’ünü açıklamaktadır.

Tablo 3. Manevi Deneyim ve Yaşamın Anlamı Değişkenlerinin Soruna Yönelme Başa Çıkma Stilini Yordama Gücü

Değişkenler	R	R ²	R ² ch	F	B	β	p
Sabit	.303	.092	.087	16.671	15.648		.000*
Manevi deneyim						.125	.009*
Mevcut anlam						.207	.000*
Aranan anlam						.078	.073

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

Tablo 3’te görüldüğü üzere manevi deneyim, mevcut anlam ve aranan anlam değişkenlerinin soruna yönelme başa çıkma stilini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin olarak yapılan çok yönlü doğrusal regresyon analizi sonucunda manevi deneyim ve mevcut anlamın soruna yönelme başa çıkma stilini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($R=.303$, $R^2=.092$, $F_{(3/493)}=16.671$, $p<.05$). Soruna yönelmeyi yordayan değişkenlerin yordama gücü sırası ile manevi deneyim ($\beta=.125$) ve mevcut anlam ($\beta=.207$) şeklindedir. Bu değişkenler birlikte toplam varyansın %9.2’sini açıklamaktadır.

Tablo 4. Manevi Deneyim ve Yaşamın Anlamı Değişkenlerinin Sosyal Destek Arama Başa Çıkma Stilini Yordama Gücü

Değişkenler	R	R ²	R ² ch	F	B	β	p
Sabit	.150	.023	.017	3.791	18.962		.000*
Manevi deneyim						.009	.864
Mevcut anlam						.147	.003*
Aranan anlam						.008	.852

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

Tablo 4’te görüldüğü üzere manevi deneyim, mevcut anlam ve aranan anlam değişkenlerinin sosyal destek arama başa çıkma stilini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin olarak yapılan çok yönlü doğrusal regresyon analizi sonucunda, mevcut anlamın sorundan kaçınma başa çıkma stilini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($R=.150$, $R^2=.023$, $F_{(3/493)}=3.791$, $p<.05$). Sosyal destek aramayı yordayan tek değişkenin mevcut anlam ($\beta=.147$)

olduğu ve bu değişkenin toplam varyansın %2.3'ünü açıkladığı görülmüştür

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, manevi deneyim ve yaşamın alamı açısından incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçiminin alt boyutlarından olan sorundan kaçınma ve soruna yönelme ile manevi deneyim arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca manevi deneyimin stresle başa çıkmanın yordayıcılarından biri olduğu görülmüştür. Bir başka ifade ile üniversite öğrencilerinin manevi deneyiminin artması ile stresle başa çıkma düzeyinin artacağını söylemek mümkündür. Alanyazında stresle başa çıkma yolu ile manevi deneyim arasındaki ilişkileri ele alan sınırlı sayıda çalışma bulunsun da araştırma sonuçları ile benzerlik gösteren çalışmalar mevcuttur (Asby, Heads ve Dickson, Jackson, 2010; Keefe ve ark. 2001; Kim ve Seidlitz, 2002; Whitehead ve Bergeman, 2011). Whitehead ve Bergeman'ın (2011) yetişkin bireylerin katılımı ile gerçekleştirdiği araştırmada algılanan stres ile günlük manevi deneyimler arasında negatif ilişki bulunmuş ve günlük manevi deneyimlerin algılanan stresin negatif etkisine karşı tampon görevi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Jackson (2010) tarafından yetişkin bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen algılanan stres, günlük manevi deneyimler ve ruh hâli arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin dini pratikler, dini inançlar ve günlük manevi deneyimler tarafından nasıl etkilendiğini inceleyen araştırma sonuçlarına göre günlük manevi deneyimler algılanan stresi negatif yönde yordarken, olumlu ruh hâli üzerinde doğrudan etkiye, olumsuz ruh hâli üzerinde de tampon etkiye sahiptir. Benzer şekilde Kim ve Seidlitz'in (2002) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışma, maneviyatın stresin olumsuz etkisine karşı tampon görevi gösterdiğini ve çeşitli baş etme stratejilerinin kullanımını kontrol ettiğini göstermiştir. Asby ve arkadaşları (2016) tarafından HIV hastalığına sahip kadınlarla yürütülen araştırma, maneviyatın düşük düzeyde stresle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Keefe ve arkadaşları (2001) tarafından eklem romatizması hastaları ile yürütülen araştırma, dini başa çıkma ve günlük manevi deneyimlerin hastalık ile başa çıkmada önemli bir rolü olduğunu göstermiştir.

Maneviyat ve dini inançların, özellikle hayatın trajik anlarında, yoğun gerilimin yaşandığı stresli durumlarda, gerçekliğin algılanması ve yorumlanmasında pek çok yönden katkısı vardır (Hood, Spilka ve Gorsuch, 1996'dan akt; Emhan ve Çayır, 2010). Maneviyat ve manevi deneyimler bireylerin

ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklarla başa çıkmasına yardımcı olmaktadır (Asby ve ark., 2016; Keefe ve ark., 2010; Safara ve Bhatia, 2010). Din ve maneviyat, başa çıkma ve problem çözme stratejileri sunması, sosyal destek kaynağı olması ve trajik durumlarda anlam duygusu sağlaması ile insan yaşamında yardımcı bir unsur olarak görülmektedir (Safara ve Bhatia, 2010).

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stiline alt boyutlarından olan sorundan kaçınma ve soruna yönelme ile mevcut anlam ve aranan anlam arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Stresle başa çıkmanın alt boyutlarından olan sosyal destek arama ile mevcut anlam arasında ise düşük düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca mevcut anlam ve yaşanan anlamın stresle başa çıkmanın yordayıcılarından biri olduğu görülmüştür. Bir başka ifade ile üniversite öğrencilerinin yaşamlarının anlamının artması ile stresle başa çıkma düzeyinin artacağını söylemek mümkündür. Alanyazında araştırma sonuçlarını destekleyen, yaşamın anlamı ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkileri inceleyen çok sayıda çalışma mevcuttur. Dursun'un (2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma mevcut anlamın bilişsel-duyuşsal başa çıkma ile pozitif ilişkili, aranan anlamın da araşsal-duyuşsal başa çıkma stili ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. George'ın (2017) üniversite öğrencilerinin katılımı ile yürüttüğü araştırma sonucuna göre anlam, stresörlere karşı uyum sağlamada pozitif bir kaynaktır. Yapılan analizler yüksek anlam duygusuna sahip bireylerin daha yüksek uyum düzeyine sahip olduğunu ve anlam duygusunun stresin olumsuz etkisine karşı tampon görevine sahip olduğunu göstermiştir. Jim ve arkadaşlarının (2006) kanser hastaları ile yaptığı çalışma başa çıkma ile anlam arasında pozitif ilişki olduğunu ve başa çıkmanın yaşamın anlamının önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Şimşir, Boynueğri ve Dilmaç'ın (2017) omurilik felci bireyler ile gerçekleştirdiği çalışma, omurilik felçli geçiren bireylerin yaşadıkları travma ile başa çıkmak için dini başa çıkma ve yaşamda anlam arama gibi yöntemlerden de faydalandığını ortaya koymuştur.

Park ve Folkman'ın (1997) stresle başa çıkma ile ilgili modeli, stres ve başa çıkma teorisini zenginleştirerek inanç ve amaçların anlam oluşturma sürecindeki rolünü, stresli durumlarda anlam oluşturma sürecini bütüncül bir şekilde ele almaktadır. Araştırmacılar, anlamın başa çıkma sürecindeki işlevine vurgu yapmaktadır. Nitekim anlam duygusu stresli yaşam olayları ile karşılaştığında daha fazla önem kazanmaktadır (Park, 2010). Park, Malone, Suresh, Bliss ve Rosen'in (2008) kalp rahatsızlığı olan bireylerle yapmış olduğu

araştırma kabullenme ve dini başa çıkma stillerinin yaşamın anlamı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Mattis'in (2002) kadınların zorluk zamanlarında başa çıkmak için din ve maneviyatı kullanması ve yaşamda anlam inşa etmelerini incelediği nitel çalışma, din ve maneviyatın yaşamın anlamını bulmaya yardımcı olduğunu ve bunun başa çıkmaya destek olduğunu ortaya koymuştur. Anlam ve din/maneviyat duyguları birbiri ile iç içe ve birbirini tamamlayan unsurlardır. Alanyazına baktığımızda araştırma sonucu ile paralellik gösteren din, maneviyat ve anlam duygusunun stresle başa çıkmadaki rolüne işaret eden çalışmalar mevcuttur (Krok, 2015; Park, 2005). Krok (2015) Polonyalı geç ergenlik dönemindeki bireylerin katılımı ile yürüttüğü çalışmada din ve maneviyatın stresle başa çıkma üzerinde doğrudan ve dolaylı etkisi olduğunu ve bu etkide yaşamın anlamının arabulucu rolü olduğunu ortaya koymuştur.

Bütün bu bilgiler ışığında alanyazında yapılan araştırmaların, çalışma sonuçlarını destekler nitelikte olduğunu söylemek mümkündür. Bunun yanı sıra çalışma birtakım sınırlılıklara sahiptir. Araştırmanın çalışma grubunun sadece Konya ilindeki üniversite öğrencilerinden oluşması ve katılımcıların belli yaş aralığında olması genellenebilirliği düşürmektedir. Üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı ve manevi deneyimlerinin stresle başa çıkma ile ilişkisinin incelendiği çalışma, tarama araştırması olup nedensel ilişkileri açıklama ve derinlemesine bilgi verme özelliklerinden yoksundur. Dolayısı ile manevi deneyim ve yaşamın anlamının stresle başa çıkma üzerindeki etkisini açıklayabilmek için nitel araştırmanın da dâhil edildiği, karma araştırmaların yapılması alanyazına önemli katkılar sunabilir. Ayrıca yapılacak çalışmaların farklı örneklem grupları ile gerçekleştirilmesi faydalı olabilir. Ülkemizde ve dünyada ivme kazanan bir çalışma alanı olan maneviyat ve manevi deneyim gibi kavramların çeşitli değişkenlerle ve çeşitli araştırma yöntemleri ile birlikte çalışılması hem teorik hem pratik açıdan alana önemli katkılar sağlayabilir. Nitekim din ve maneviyatın göstergesi olan günlük manevi deneyimler pek çok insanın yaşamının önemli bir parçasıdır (Sánchez, Arocena ve Ceballos, 2010). Yine daha eski teorik temellere ve araştırma geçmişine dayanan yaşamın anlamı kavramının stresle başa çıkmadaki rolünü daha iyi anlayabilmek için yeni çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır. Park (2010) da benzer şekilde, anlamın stresli yaşam olaylarına uyum sağlamadaki rolünü ele aldığı derleme çalışmasında alanyazında yapılan çalışmaların sonuçlarının çelişkili olduğuna ve yeni çalışmaların yapılması gerektiğine dikkat çekmiştir.

Kaynakça

- Akın, A. ve Akın, U. (2017). Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish university students. *Journal of Religion and Health*, 56(1), 109-117. Doi: 10.1007/s10943-015-0138-y.
- Akın, A., Özbek, R., Toprak, H., Akbaş, Z. Ş. ve Çitemel, N. (2013, Mayıs). *The validity and reliability of the Turkish version of the daily spiritual experience scale (DSES)*. 4th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance' da sunulan bildiri, İstanbul.
- Akın, A. ve Taş, İ. (2015). Yaşam Anlamı Ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(3), 27-36.
- Asby, A. T., Heads, A. M. B. ve Dickson, J. W. (2016). Living with maternal HIV: spirituality, depression, and family functioning. *American Journal of Health Sciences*, 7(1), 15-22.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Bahadır, A. (2000). Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 185-230.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2012). *Stres ve stresle başa çıkma yolları* (29. baskı). İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Breitbart, W. (2002). Spirituality and meaning in supportive care: Spirituality-and meaning-centered group psychotherapy interventions in advanced cancer. *Supportive Care in Cancer*, 10(4), 272-280. Doi: 10.1007/s005200100.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. baskı). Ankara: Pegem.
- Delgado, C. (2005). A discussion of the concept of spirituality. *Nursing Science Quarterly*, 18(2), 157-162. Doi:0.1177/0894318405274828.
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ellison, C. G. ve Fan, D. (2008). Daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults. *Social Indicators Research*, 88(2), 247-271. Doi: 10.1007/s 11205-007-9187-2.
- Emhan, A. ve Çayır, C. (2010). Girişimcilerin stres ile baş edebilmesinde tinsel değerlerin etkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(2), 101-120.
- Frankl, V. (2014). *İnsanın anlam arayışı* (15. baskı). (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2009.)
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. ve DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 57-579. Doi:10.1037/0022-3514.50.3.571.
- George, L. S. (2017). *Is meaning in life a positive resource when adjusting to stressful life events? A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements.*

Yayımlanmamış doktora tezi, University of Connecticut.

- Greenfield, E. A., Vaillant, G. ve Marks, N. F. (2007). *Formal religious participation and daily spiritual experiences: separate, but equal, linkages with psychological well-being? Center for demography and ecology*, <https://www.ssc.wisc.edu/cde/cdewp/2007-01.pdf>
- Halama, P. (2005). Relationship between meaning in life and the big five personality traits in young adults and the elderly. *Studia Psychologica*, 47(3), 167-178.
- Hill, P. C. ve Pargament, K. I. (2008). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 6474.
Doi:10.1037/0003-066X.58.1.64.
- Howard, E. B. (2009). Spiritual formation and the meaning of life. *Common Ground Journal*, 7(1), 14-25.
- Husain, S. A. (1998). Religion and mental health from the muslim perspective. H. G. Koenig, (Ed.), *The handbook of religion and mental health* içinde (279-290). USA, California: Elsevier Science.
- Jackson, B. R. (2010). *Daily spiritual experiences: A buffer against the effect of daily perceived stress on daily mood*. Yayımlanmamış doktora tezi, Notre Dame University.
- Jim, H. S., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D. M. ve Andersen, B. L. (2006). Strategies used in coping with a cancer diagnosis predict meaning in life for survivors. *Health Psychology*, 25(6), 753-761.
Doi:10.1037/0278-6133.25.6.753.
- Joanes, D. N. ve Gill, C. A. (1998). Comparing measures of sample skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society*, 47(1), 183-189.
Doi:10.1111/1467-9884.00122.
- Karasu, T. B. (1999). Spiritual psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 53(2), 143-162.
- Kashdan, T. B. ve Nezlek, J. B. (2012). Whether, when, and how is spirituality related to well-being? Moving beyond single occasion questionnaires to understanding daily process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1523-1535.
Doi: 10.1177/0146167212454549.
- Kass, J. D., Friedman, R., Leserman, J., Zuttermeister, P. C. ve Benson, H. (1991). Health outcomes and a new index of spiritual experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30(2), 203-211.
Doi:10.2307/1387214.
- Keefe, F. J., Affleck, G., Lefebvre, J., Underwood, L., Caldwell, D. S., Drew, J., E., Gibson, J. ve Pargament, K. (2001). Living with rheumatoid arthritis: The role of daily spirituality and daily religious and spiritual coping. *The Journal of Pain*, 2(2), 101-110.
Doi:10.1054/jpai.2001.19296.
- Kim, Y. ve Seidlitz, L. (2002). Spirituality moderates the effect of stress on emotional and physical adjustment. *Personality and Individual Differences*, 32(8), 1377-1390.
- Koenig, H. G., Pargament, K. I. ve Nielsen, J. (1998). Religious coping and health status in medically ill hospitalized older adults. *The Journal of Nervous and*

Mental Disease, 186(9), 513-521.

- Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2292-2308.
Doi:10.1016/j.adolescence.2015.10.004.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, K. H. (2011). The role of spiritual experience, forgiveness, and religious support on the general well-being of older adults. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 23(3), 206-223.
Doi:10.1080/15528030.2011.533398.
- MacDonald, D. A. (2000). Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. *Journal of Personality*, 68, 153-197.
Doi:10.1111/1471-6402.t01-2-00070.
- Mattis, J. S. (2002). Religion and spirituality in the meaning-making and coping experiences of African American women: a qualitative analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 26(4), 309-321.
- Nasiri, H. A. ve Joukar, B. (2008). The relationship between life's meaningfulness, hope, happiness, life satisfaction and depression in a group of employed women. *Woman in Development and Politics (Women's Research)*, 6(2), 157-176.
- Newberg, A. B. ve D'aquili, I. B. (1998). The neuropsychology of religious and spiritual experience. H. G. Koenig, (Ed.), *The handbook of religion and mental health* içinde (75-94). California: Elsevier Science.
- Ng, S. M., Fong, T. C., Tsui, E. Y., Au-Yeung, F. S. ve Law, S. K. (2009). Validation of the Chinese version of Underwood's Daily Spiritual Experience Scale transcending cultural boundaries? *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(2), 91-97.
Doi:10.1007/s12529-009-9045-5.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion coping: Theory, research, practice*. New York: The Guilford Press.
- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707-729.
- Park, C. L. ve Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
- Park, C. L., Malone, M. R., Suresh, D. P., Bliss, D. ve Rosen, R. I. (2008). Coping, meaning in life, and quality of life in congestive heart failure patients. *Quality of Life Research*, 17(1), 21-26.
- Park, J. ve Roh, S. (2013). Daily spiritual experiences, social support, and depression among elderly Korean immigrants. *Aging & Mental Health*, 17(1), 102-108.
Doi: 10.1080/13607863.2012.715138.
- Reker, G. T., Peacock, E. J. ve Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44-49.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Safara, M. ve Bhatia, M. S. (2010). Spiritual psychotherapy as a method of treatment. *Delhi Psychiatry Journal*, 13(1), 32-35.
- Sánchez, E. G. M., Arocena, F. A. L. ve Ceballos, J. C. M. (2010). Daily spiritual experience in Basques and Mexicans: A quantitative study. *Journal of Transpersonal Research*, 2(1), 10-25.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. C. R. Snyder ve S. J. Lopez, (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* içinde (679-687). Oxford: Oxford University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P. ve Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(4), 353-358.
Doi:10.1016/j.jpsychores.
- Şimşir, Z., Boynueğri, S. B. ve Dilmaç, B. (2017). Religion and spirituality in the life of individuals with paraplegia: Spiritual journey from trauma to spiritual development. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2, 89-110.
Doi:10.12738/spc.2017.1.0023.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Türküm, A. S. (2002). The development of Coping with Stress Scale: Validity and reliability studies. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(18), 25-34.
- Underwood, L. G. (2006). Ordinary spiritual experience: Qualitative research, interpretive guidelines, and population distribution for the daily spiritual experiences scale. *Archive for the Psychology of Religion*, 28, 181-218.
- Underwood, L. G. (2011). The Daily Spiritual Experience Scale: Overview and results. *Religions*, 2(1), 29-50.
- Underwood, L. G. ve Teresi, J. A. (2002). The Daily Spiritual Experience Scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using healthrelated data. *Annals of Behavioral Medicine*, 24, 22-33.
- Vehling, S., Lehmann, C., Oechsle, K., Bokemeyer, C., Krüll, A., Koch, U. ve Mehner, A. (2011). Global meaning and meaning-related life attitudes: exploring their role in predicting depression, anxiety, and demoralization in cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 19(4), 513-520.
Doi:10.1007/s00520-010-0845-6.
- Whitehead, B. R. ve Bergeman, C. S. (2011). Coping with daily stress: Differential role of spiritual experience on daily positive and negative affect. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(4), 456-459.
Doi:10.1093/geronb/gbr136.
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.