



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**COVID-19 DÖNEMİNDE KADINLARIN MANEVİ  
YÖNELİMİ, YALNIZLIK VE BENLİK ALGILARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

FATMA SEVGİLİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA  
2021

**COVİT-19 DÖNEMİNDE KADINLARIN MANEVİ  
YÖNELİMİ, YALNIZLIK VE BENLİK ALGILARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

FATMA SEVGİLİ

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI  
Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU

LEFKOŞA  
2021

## KABUL VE ONAY

Fatma SEVGİLİ tarafından hazırlanan “**COVİT-19 Döneminde Kadınların Manevi Yönelimi**, Yalnızlık Ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma ...../...../2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

### JÜRİ ÜYELERİ

.....

**Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU (Danışman)**  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Ana Bilim Dalı

.....

**Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri Uzun**  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Atatürk Eğitim Fakültesi Özel Eğitim Bölümü

.....

**Dr. Bingül Subaşı Harmancı**  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Ana Bilim Dalı

.....

**Prof. Dr. K. Hüsnü Can Başer**  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Fatma SEVGİLİ

## TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın yürütülmesinde bir yıl boyunca bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan değerli danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU'ya tüm bu süreç boyunca bana destek veren eşime,aileme,süreç boyunca desteklerini esirgemeyen arkadaşlarıma, en içten duygularıyla teşekkür ederim.

**Fatma SEVGİLİ**

## ÖZ

### COVID-19 DÖNEMİNDE KADINLARIN MANEVİ YÖNELİMİ, YALNIZLIK VE BENLİK ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı COVID-19 döneminde kadınların manevi yönelimleri, yalnızlık ve benlik algıları arasında ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırmanın evreni Kuzey KıbrısTürk Cumhuriyetinde yaşayan kadınlardır. Bunlardan uygun örneklem alma yolu ile araştırmaya gönüllü gönüllü katılmış 322 kişi çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Çalışmaya katılacak kadınlara Bilimsel Araştırma yapılacağı konusunda bilgilendirme ve onam formu eşliğinde Sosyodemografik bilgi formu, Manevi Yönelim Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa formu, Benlik Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma Sonucunda; Araştırma sonucunda manevi yönelim ile benlik algıları arasında pozitif ilişki olduğu yalnızlık algıları ile ise negatif ilişki olduğu belirlenmiştir.

Demografik değişkenlerde ise yaşlarına yaş ilerledikçe bireylerin manevi yönelimlerinin arttığı, 2 ve 3 çocuğu olan grupların manevi yönelim puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların 26-30 yaş grubunun kendilerini daha yalnız hissettikleri, 1 çocuğu olanların kendilerini daha çok yalnız hissettikleri, çalışanların yalnızlık duyguları çalışmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaşlarına göre 31 yaş ve üzeri grupların benlik saygılarının daha yüksek olduğu çocuk sahibi olanlar çocuk sahibi olmayanlara kıyasla daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları, çocuk sayısı arttıkça benlik saygısının arttığı belirlenmiştir. Yüksek düzeyde manevi özelliklere sahip bireylerin strese karşı dirençli oldukları belirlendiğinden diğer bireylerle sağlıklı iletişim kurmak, sosyal hizmet çalışmalarına katılmak, insanı ve doğayısevmek ve bu kapsamdaki etkinliklere katılmak bireyler için önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Manevi Yönelim, Yalnızlık, Benlik Algısı

## ABSTRACT

### EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN WOMEN'S SPIRITUAL ORDER, LONELY AND SELF PERCEPTIONS IN THE COVID-19 PERIOD

The aim of this research is to examine the relationship between women's spiritual orientation, loneliness and self-perceptions during the COVID-19 period. Relational screening model was used in the research. The universe of this research is women living in the Turkish Republic of Northern Cyprus. Of these, 322 people who voluntarily participated in the study by taking appropriate sampling constituted the sample of the study. Sociodemographic information form, Spiritual Orientation Scale, UCLA Loneliness Scale Short form, Self-Perception Scale were used, accompanied by the information and consent form that the women will participate in the study. As a result of the research; As a result of the research, it was determined that there was a positive relationship between spiritual orientation and self-perceptions, and a negative relationship with loneliness perceptions.

In demographic variables, it was determined that the spiritual orientation of the individuals increased as they got older, and the spiritual orientation scores of the groups with 2 and 3 children were higher. It was determined that the 26-30 age group of the participants felt more alone, those with one child felt more alone, and the loneliness of the employees was higher than the ones who did not work. According to the age of the participants, it was determined that the groups aged 31 and above had higher self-esteem and those who had children had higher self-esteem than those who did not have children, and as the number of children increased, their self-esteem increased. Since it has been determined that individuals with high spiritual characteristics are resistant to stress, it can be recommended for individuals to establish healthy communication with other individuals, to participate in social work, to love people and nature, and to participate in activities within this scope.

**Keywords;** Spiritual Orientation, Loneliness, Self-Esteem

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	iii
BİLDİRİM .....	i
TEŞEKKÜR .....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLO LİSTESİ .....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xi
1.BÖLÜM.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	4
1.3 Araştırmanın Önemi .....	4
1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5
1.5.Tanımlar.....	6
2. BÖLÜM.....	7
KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	7
2.1. COVID 19 Süreci .....	7
2.1.1. COVID 19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri .....	9
2.2. Manevi Yönelim.....	10
2.2.1.Baş Etme Mekanizması Olarak Din/Maneviyat.....	12
2.2.2.Maneviyat ve Travma .....	13
2.3.Yalnızlık .....	14
2.3.1.Yalnızlık ile İlgili Değişkenler.....	15
2.3.3.Yalnızlıkla Başa Çıkma .....	19
2.4.Benlik Saygısı .....	20
2.4.1.Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler .....	21
2.4.2.Benlik Saygısı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri .....	23
2.4.3.Benlik Saygısı Düşük Olan Bireylerin Özellikleri .....	24
2.4.4.Benlik Saygısının Gelişimine İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar ....	25
2.4.4.1.Nörobiyolojik Yaklaşım.....	25



2.4.4.2.Davranışsal Yaklaşım .....	26
2.4.4.3.Bilişsel Yaklaşım .....	27
2.4.4.4.Psikoanalitik Yaklaşım.....	27
2.4.4.5.Fenomenolojik Yaklaşım .....	28
2.5.İlgili Araştırmalar .....	28
2.5.1.Manevi Yönelim ile İlgili Araştırmalar .....	28
2.5.2.Yalnızlık ile İlgili Araştırmalar .....	29
2.5.3.Benlik Saygısı ile İlgili Araştırmalar .....	30
<b>3. BÖLÜM.....</b>	<b>32</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>32</b>
3.1.Araştırmanın Modeli .....	32
3.2.Evren ve Örneklem .....	32
3.3.Veritoplam Araçları.....	33
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu .....	34
3.3.2.Manevi Yönelim Ölçeği .....	34
3.3.3.University of California, Los Angeles Loneliness Scale (UCLA Yalnızlık Ölçeği).....	34
3.3.4.Benlik Algısı Ölçeği .....	35
3.4. Verilerin Toplanması .....	35
3.5 Verilerin Analizi.....	35
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>37</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>37</b>
4.1.Manevi Eğilim Ölçeği Sonuçları.....	37
4.3. Benlik Algısı Sonuçları.....	42
4.4.Ölçek Puanlarının İlişkisi .....	46
4.5. Regresyon Analizi Sonuçları .....	46
<b>5.BÖLÜM.....</b>	<b>49</b>
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>49</b>
<b>6.BÖLÜM.....</b>	<b>55</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>55</b>
6.1. Sonuç.....	55
6.2 Öneriler.....	56
6.2.1. Klinisyenlere Öneriler .....	56

<b>6.2.2.Akademisyenlere Öneriler .....</b>	<b>57</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>58</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>73</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>78</b>
<b>BENZERLİK RAPORU.....</b>	<b>79</b>

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri .....</b>	<b>34</b>
<b>Tablo 2. Ölçeklere Ait Basıklık, Çarpıklık ve Güvenirlik Değerleri .....</b>	<b>36</b>
<b>Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarına Göre Manevi Yönelim Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>37</b>
<b>Tablo 4. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Manevi Yönelim Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>37</b>
<b>Tablo 5. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Manevi Yönelim Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>38</b>
<b>Tablo 6. Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Manevi Yönelim Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>38</b>
<b>Tablo 7. Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Manevi Yönelim Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>39</b>
<b>Tablo 8. Katılımcıların Eşlerinin Çalışma Durumuna Göre Manevi Yönelim Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>39</b>
<b>Tablo 9. Katılımcıların Yaşlarına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>39</b>
<b>Tablo 10. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>40</b>
<b>Tablo 11. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>40</b>
<b>Tablo 12. Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>41</b>
<b>Tablo 13. Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>42</b>
<b>Tablo 14. Katılımcıların Eş Çalışma Durumuna Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>43</b>
<b>Tablo 15. Katılımcıların Yaşlarına Göre Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>43</b>
<b>Tablo 16. Katılımcıların Medeni Durum Göre Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>43</b>
<b>Tablo 17. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumuna Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>44</b>

<b>Tablo 18. Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>44</b>
<b>Tablo 19. Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>45</b>
<b>Tablo 20. Katılımcıların Eş Çalışma Durumuna Göre Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>45</b>
<b>Tablo 21. Korelasyon Sonuçları.....</b>	<b>46</b>
<b>Tablo 22. Benlik Saygısına İlişkin Manevi Yönelim ve Yalnızlık Ölçeğinin Etkisi.....</b>	<b>47</b>
<b>Tablo 23. Yalnızlık Algısına İlişkin Manevi Yönelim ve Benlik Yalnızlık Ölçeğinin Etkisi.....</b>	<b>47</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

Akt : Aktaran

Çev : Çeviren

Ed : Editör

SPSS : Statistic Packets For Social Scienes

# 1.BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1.Problem Durumu

Kadınlar toplumsal ve iş yaşamında kalkınmanın önemli bir unsurudurlar (Karabıyık, 2012). Çalışan kadın için iş ve ev yaşamı sorumluluklarıyla beraber sürdürülmesi gereken yaşamının bir denge alanıdır (Ergöl vd. 2012). Covid 19 sürecinde kadınların yükleri daha da artmıştır. Bu süreçte okulöncesi eğitim kurumları ve okullar kapatılmış çocuklar evde kalmak zorunda kalmıştır. Çalışan kadın bu süreçte bir tarafta işi diğer tarafta ailesi arasında denge kurmak zorunda kalmıştır. Ev kadınları da ev işlerinin yanında çocuklarına destek olan eğitimci rolüne geçmiştir. Bu sürecin kadınlar için daha yıpratıcı olduğu düşünülmektedir.

COVID-19 pandemisinde salgının kontrol edilemeyip tüm dünyaya yayılması, salgının büyük sorunlara yol açacağını göstermiştir. Pandeminin sağlık, ekonomik ve politik etkilerinin yanında psikososyal etkileri de olmuştur ve bu etkilerin değerlendirilmesi risk yönetimi açısından oldukça önemlidir (Karakaş, 2020). Salgın hastalıkların birey ve toplum üzerindeki etkileri üzerinde yapılan araştırmalarda; salgının yayılmasının bireyler üzerinde korku, endişe gibi duygulara yol açtığı bilinmektedir (Mak vd, 2009; Chua vd. 2004). Kadınlar üzerindeki yalnızlık ve benlik saygısı yönüyle etkilerinin neler olduğunun incelenmesi gerekmektedir.

Salgının ortaya çıkması ve hastalığın yayılmasıyla insanlarda korku ve endişe artmıştır (Rajkumar vd. 2020). Önceki çalışmalarda, virüsün sebep olduğu solunum rahatsızlıkları bireylerin depresyon ve stres düzeylerini etkilediği gösterilmiştir (Wu vd., 2005). Tetikleyiciler ve ipuçları, travmayı hatırlatır ve

anksiyete ve diğerk ilişkili duygulara neden olabilir. Çoğru zaman kişi bu tetikleyicilerin ne olduğunun tamamen farkında olmayabilir. Çoğru durumda bu, travmatik bozukluklardan muzdarip bir kişinin, genellikle kendi eylemlerinin doğası veya nedenlerinin tam olarak farkında olmadan, yıkıcı davranışlar veya kendine zarar veren başa çıkma mekanizmalarına girmesine yol açabilir. Panik ataklar, bu tür duygusal tetikleyicilere verilen psikosomatik tepkilere bir örnektir. Bu gibi ruh sağlığı bozukluklarına yol açabilir akut stres ve anksiyete bozukluğu, travmatik keder, farklılaşmamış somatoform bozukluk, dönüşüm bozuklukları, kısa psikotik bozukluk, borderline kişilik bozukluğu, uyum bozukluğu vb. (Rothschild, 2000). Kadınların manevi yönelimi salgın sürecinde yalnızlık ve benlik algıları arasındaki ilişkiye etki edip etmediğinin belirlenmesi araştırmanın hedeflerinden biridir.

Salgının yayılmasını önlemek için alınan önlemler; karantinalar, seyahat kısıtlamaları, okul, iş yeri, tiyatro, alışveriş merkezi gibi sosyal mesafenin korunamayacağı yerlerin kapatılması olmuştur. Bireyler sosyal mesafeyi koruyarak, insanlarla temastan kaçınarak, kalabalık ortamlardan uzaklaşarak sosyal mesafe yöntemlerini uygulayabilirler (Nussbaumer vd. 2020). Travma sonrası beklenen psikolojik tepkilerin tamamı salgın döneminde görölmüştür. Meydana gelen belirsizlik ile birlikte hasta olma korkusu, mutsuzluk, ümitsizlik, çaresizlik gibi duygularda salgın haline gelmiştir (Wu vd. 2009; Sim vd. 2010). Bu bağlamda araştırmanın konusu olan Covid-19 döneminde kadınların manevi yönelimi, yalnızlık ve benlik algıları incelenmiştir.

Araştırmalarda maneviyatin ile fiziki ve ruhsal denge arasında aynı yönde ilişki olduğu belirlenmiştir (Koenig, 2004; Toussaint vd. 2006; Worhington vd. 2011; Brown vd., 2013; Toussaint, vd., 2013; ACA, 2015; Jurjewicz; 2017; Norcross ve Wampold, 2019). Jurjewicz (2017), yetişkinlerde manevi yönelimi incelemiş ruh sağlığıyla, yaşam doyumuyla ve öz yeterlikle oldukça fazla olumlu yönde ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Depresyonla anksiyeteyeyle ise ters yönlü ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda yaşamda maneviyatin geniş bir önemi ve yeri olduğu belirlenmiştir (Steen vd. 2006; Young vd. 2007; Morrison vd. 2009; ACA, 2015; Captari vd. 2018; Hook vd. 2019; Gladding ve Crockett, 2019). Manevi duyguların yaşanılan zorluklarla ilişkisinin araştırılması gerektiği

düşünülmektedir. Jung (2005) manevi yönelim üzerinde çalışma ve değerlendirmelerde bulunmuş sorunların çözümü için maneviyatın gerekli olduğunu ifade etmiştir. Koenig (2004) meta analiz yöntemi ile 1980-2000 yılı arasındaki çalışmaları incelemiş maneviyatın iyi oluş ile yüksek ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Pargament (2011) ise manevi bakışın bireylerde sorunları ele alış şeklini değiştirdiğini, başa çıkmada güç kaynağı olduğunu çözüm üretmede bir etken olduğunu vurgulamıştır.

Soyutlanma ve yalnızlık, endişe ve depresyona neden olur. Ruhsal sağlık sorunları ile ilişkilendirilir (Twenge ve Campbell, 2002). Yalnızlık algısına sahip bireylerde belli dönemlerde kaçınma davranışlarının görülmesi muhtemeldir (Dykstra vd. 2005; Duy, 2013). Yalnızlık algısı bir çok faktörden etkilenebilir. Bunlardan biri sevilen partnerin kaybedilmesidir (Aartsen ve Jylha, 2011). Travma sonrası gelişime aracılık eden yaşam krizleri arasında partner şiddeti (Cobb, vd, 2006), cinsel saldırı ve cinsel istismar (Shakespeare-Finch ve Armstrong, 2010) sayılmaktadır. Güçlü sosyal bağ ve sosyal etkileşimlerin hem ruhsal hem de fiziksel sağlık ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir (Jang vd. 2002; Mendes de Leon vd. 2001). Bu destekten yoksun olmak ise kişinin sağlığını olumsuz etkileyecek bir durum olarak değerlendirilebilir.

Kişilerin stresli yaşam olaylarına gösterdikleri uyumda görülen farklılıklar konusunda sahip olunan birtakım kişisel ve sosyal kaynakların önemli olduğu düşünülmektedir (Henrie, 2013). Tedeschi ve Calhoun'a (2004) göre, bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, başvurduğu baş etme stratejileri ve sosyal destek gibi faktörler travmatik yaşantının yaratabileceği duygusal sıkıntıyı ve travma sonrası gelişim düzeyini etkilemektedir. Dindarlık ve maneviyat (spirituality) (Helgeson vd. 2006; Prati ve Pietrantonio, 2009) başa çıkabilme beceri ile pozitif olarak ilişkili olduğu belirtilen ve gelişim deneyimlenmesine yardımcı olan kişisel kaynaklardır. Prati ve Pietrantonio'nun (2009) travma sonrası gelişime katkıda bulunan değişkenleri inceledikleri metaanaliz çalışması, sosyal destek ile travma sonrası gelişim arasında olumlu bağlantının olduğu belirlenmiştir.



Benlik saygısı, insanların kendilerine ve kendileri hakkındaki değerlendirmelerine ne kadar değer verdikleri anlamına gelmektedir (Baumeister, vd. 2003). Benlik saygısı depresyon ve psikolojik iyi oluş (Franck ve De Raedt, 2007) gibi yaşam alanıyla pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Znoj'a göre (2005) ciddi yaşam olaylarında benlik saygısının daha yüksek olması, kişileri depresyondan daha iyi korur. Bu araştırmada Covid-19 döneminde kadınların manevi yönelimi, yalnızlıkla başa çıkmada bir kaynak olarak düşünülmüştür. Manevi yönelim ile benlik algılarının ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir.

### **1.2.Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı COVİT-19 döneminde kadınların manevi yönelimleri, yalnızlık ve benlik algıları arasında ilişkinin incelenmesidir. Bu genel amaç çerçevesinde şu alt alt amaçlara yanıt aranmıştır.

1. Kadınların manevi yönelimi demografik özelliklerine (Yaş, Medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, çocuk sayısı, çalışma durumu eşin çalışma durumu) göre farklılık göstermekte midir?
2. Kadınların yalnızlık algıları demografik özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?
- 3.Kadınların benlik algıları demografik özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?
4. Kadınların manevi yönelimi, yalnızlık ve benlik algıları arasında anlamlı seviyede ilişki mevcut mudur?
- 5.Manevi yönelim ve yalnızlık benlik saygısını etkilemekte midir?

### **1.3 Araştırmanın Önemi**

Araştırmaların bir çoğunda maneviyat incelenmiş ve ruhsal yönle olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Koenig, 2004; Toussaint vd.2006; Worhington vd.2011; Brown, Carney, Parrish ve Klem, 2013). Yaşamda maneviyatın geniş bir önemi ve yeri olduğu belirlenmiştir (Steen vd. 2006; Young vd. 2007; Morrison vd. 2009; ACA, 2015; Captari vd., 2018; Gladding ve Crockett, 2019;

Hook vd. 2019). Ancak yapılan çalışmalarda maneviyat ile yalnızlık ve maneviyat ile benlik algısı ayrı ayrı olark ele alınmış olsada üç değişkenin birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır. Bu açıdan bu değişkenlerle birlikte manevi duyguların ilişkisinin araştırılması gerektiği düşünülmektedir. Covid 19 süreci başlı başına bir stres durumu oluşturmuştur. Ayrıca dönemsel olarak Covid 19 sürecinde bu çalışmanın yapılmış olması ayrı bir önem taşımaktadır.

Kişilerin stresli yaşam olaylarına gösterdikleri uyumda görülen farklılıklar konusunda sahip olunan birtakım kişisel ve sosyal kaynakların önemli olduğu düşünülmektedir (Henrie, 2013). Benlik saygısı depresyon ve psikolojik iyi oluş (Franck ve De Raedt, 2007) gibi yaşam alanıyla pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Bu kapsamda araştırmanın amacı Covid-19 döneminde kadınların manevi yönelimi, yalnızlık ve benlik algıları arasındaki ilişkileri belirlemektir. Ayrıca demografik değişkenlerle manevi yönelim, yalnızlık ve benlik algıları arasındaki farklılaşmaların tespit edilmesidir. Erişilebilen literatürde böyle bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle özgün bir çalışmadır.

#### **1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma covid 19 süreci içinde sürdürülmüştür. Covid 19 süreci Çinde 2019 yılında Çin'de başlamış 2020 yılı itibariyle tüm Dünyayı etkisi altına almıştır. 2021 yılı içinde Covid sürecinin etkileri artarak devam etmiştir. Zaman olarak araştırma 2021 yılı ile sınırlandırılmıştır. Örneklem büyüklüğü açısından ise bölgesel sınırlama yapılmış ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan araştırmaya gönüllü katılmış 322 kişinin görüşleri ile sınırlandırılmıştır. İncelenen konu açısından manevi yönelim, yalnızlık ve benlik algısı değişkenleri ile sınırlandırılmış ve bu değişkenleri ölçen ölçme araçlarının ölçtüğü sorular ile sınırlandırılmıştır.

### 1.5.Tanımlar

**Maneviyat:** Maneviyat; insanlara yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları zorluk ve sıkıntıların üstesinden gelme ve stresli olaylara karşı yardımda bulunan (Krok, 2008), ilahi ve aşkın bir gerçekliktir (Pargament, 2005).

**Benlik Algısı:** Bireyin kendisine ilişkin pozitif duyguları ve güveni destekleyen algılardan biri olan benlik algısı kendisine yönelik olumlu değerlendirmeleri içermektedir (Yörükoğlu, 2012).

**Yalnızlık:** Yalnızlığı tek başına olma durumundan ziyade bireyin kendisini tek başına hissetmesi olarak kavramsallaştırmaktadır (Bilgin, 2003).

## 2. BÖLÜM

### KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde COVID 19 süreci ve toplumsal etkileri ile kadınlara yansımaları, maneviyat, benlik algısı ve yalnızlık kavramları açıklanmıştır.

#### 2.1. COVID 19 Süreci

Covid-19 2019 yılını Aralık ayında Çin'de Wuhan kentinde sebebi net olarak bilinmeyen akut solunum yolu hastalıkları görülmüştür. Şehirdeki deniz ürünleri kaynaklı olduğundan şüphelenilse de net bir sonuca ulaşılamamıştır. Ortaya çıkan hastalığın nedensel etkeni, olarak koronavirüs-2 (SARS-CoV-2) olarak belirlenmiştir. Hastalık ise koronavirüs hastalığı-2019 (COVID-19) olarak isimlendirilmiştir (Zhou vd. 2020). Vakaların yüzdesi olarak erken ölüm raporları ('vaka ölüm oranı' (CFR)% 0,1'in altından% 25'in üzerine kadar değişiyordu. Enfekte olanların büyük bir kısmının hiç veya sadece hafif semptomlara sahip olmadığı COVID-19 gibi bir hastalık için daha uygun bir hastalık yükü indeksi, enfeksiyon yüzdesi olarak ölümlerdir (Mizumoto ve Chowell, 2020). Salgının Dünyaya yayılması ile birlikte Dünya Sağlık Örgütü Pandemi kararı almış ve önlemler artırılmıştır. Bu salgınla birlikte alınan tedbirler kapsamında ülke sınırları kapatılmış, yurtdışı seyahatler iptal edilmiş, turizm ve ticari faaliyetler durma noktasına gelmiştir (Chinazzi vd., 2020: 395-400). İlaç, gıda gibi temel ihtiyaçlara ulaşmak oldukça zor hale gelmiştir (Emanuel vd., 2020).

Covid 19 süreci bir pandemi sürecidir. Pandeminin yansımaları Dünya ölçekli salgın olmasıdır. Temel olarak fiziki hastalık olarak görülmüş ruhsal etkileri ikinci plana atılmıştır. Ancak salgınlar sırasında birçok psikolojik rahatsızlık görülmektedir. Üstelik bu etkiler daha uzun solukludur (Taylor, 2019). Covid

19'un etkileri psikolojik etkilerini incelemeden önce fiziksel semptomları incelendiğinde COVID-19 virüsünün en sık görülen semptomları ateş, öksürük ve halsizliktir. Mevsimsel grip ile karşılaştırıldığında virüsün gripbe göre çok daha bulaşıcı olduğu ve ölüm oranının %0,5 ile %3 arasında değiştiği anlaşılmaktadır (Murthy, Gomersall ve Fowler, 2020; Parodi ve Liu, 2020). Hastalıkta hapşırmanın veya boğaz ağrısının yanında % 20-25 kadarında ateşin, kuru öksürüğün, nefes darlığının ve ishalin görüldüğü belirlenmiştir (Chan vd. 2020). Bazı vakaların çok ağır seyrettiği, nefes alamama, kalp krizi, kanama görülebilmektedir (Li vd. 2020). Virüs başlıca solunum yolu rahatsızlıklarına neden olmakla birlikte bireyin ruhsal sağlığı üzerinde de ciddi etkilere neden olmaktadır (Almond ve Mazumder, 2005).

COVID-19'a yanıt olarak, dünyanın dört bir yanındaki ülkeler, hareket kısıtlamaları, okulların ve işletmelerin kısmen kapatılması veya tamamen kapatılması, belirli coğrafi bölgelerde karantina ve uluslararası seyahat kısıtlamaları dahil olmak üzere bir dizi halk sağlığı ve sosyal önlemi uygulamaya koymuştur. Hastalığın yerel epidemiyolojisi değiştikçe, ülkeler bu önlemleri buna göre ayarlayacak (yani gevşetecek veya eski haline getirecektir). İletim yoğunluğu azaldıkça, bazı ülkeler ekonomik faaliyeti sürdürmek için işyerlerini kademeli olarak yeniden açmaya başlayacak. Bu, direktifler standart COVID-19 önlemesini teşvik etme ve sağlama kapasitesi dahil olmak üzere koruyucu önlemlerin oluşturulmasını ve bu önlemlere uygunluğun izlenmesini gerektirir (WHO, 2020). İnsan yaşamı üzerinde önemli etkileri olan salgın hastalık döneminde sokağa çıkma yasağı, karantina gibi salgının yayılmasını önleyici engeller konulmuştur. Bu engeller ilk olarak ekonomik durumu iyi olmayan insanları etkilemektedir. Kalabalık ve uzun süreli yaşamaya elverişli olmayan konutlarda kalmak zorunda olan bireyler psikolojik olarak oldukça yıpranabilmektedir. Bu süreç boyunca psikososyal desteğe ihtiyaç duyan aile ve bireylere telefonla psikolojik destek sağlanabilir ve risk grubunda olan bireyler periyodik olarak izlenmelidir (Karakaş, 2020).

Alınan en önemli tedbirlerden biri sosyal uzaklaşmadır (fiziksel olarak araya mesafe koyma). Bu durum bireyler arasındaki fiziksel mesafeyi açarak hastalık yayılımını engellemeyi amaçlamaktadır. Salgının yayılmasını önlemek için

alınan önlemler; karantinalar, seyahat kısıtlamaları, okul, iş yeri, tiyatro, alışveriş merkezi gibi sosyal mesafenin korunamayacağı yerlerin kapatılması olmuştur. Bireyler sosyal mesafeyi koruyarak, insanlarla temastan kaçınarak, kalabalık ortamlardan uzaklaşarak sosyal mesafe yöntemlerini uygulayabilirler (Nussbaumer vd. 2020). Bu durum ise insanlara alternatif yollarla iletişim halinde kalmaktan ziyade sosyal bir izolasyona girmeleri gerektiği algısına yol açmıştır (Adlhoch vd. 2020). İnsanlar arasında koyulan bu mesafe bireysel ve toplumsal olarak değişik etkilere neden olmuştur. Aşağıda bu etkilerin neler olabileceği açıklanmıştır.

### **2.1.1. COVID 19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri**

Bir pandemi sadece tıbbi bir fenomen değildir; bireyleri ve toplumu etkiler ve bozulmaya, kaygıya, strese, damgalanmaya ve yabancı düşmanlığına neden olur. Bir bireyin bir toplum birimi veya bir topluluk olarak davranışı, bir pandeminin ciddiyet seviyesi, akış derecesi ve sonraki etkileri içeren dinamikleri üzerinde belirgin etkilere sahiptir (Moukaddam ve Shah, 2020). İnsanlar bilmedikleri ve çözemedikleri yeni durumlar karşısında kendilerini aciz hissettiklerinde korku ve kaygıları artmaktadır (Carleton, 2016).

Covid 19'un insandan insana hızlı bulaşması, hastalığın daha fazla yayılmasını engellemek için bölgesel kilitlemelerin uygulanmasına neden oldu. Eğitim kurumlarının, iş yerlerinin ve eğlence mekanlarının yalıtılması, sosyal olarak uzaklaştırılması ve kapatılması, bulaşma zincirini kırmaya yardımcı olmak için insanları evlerinde kalmaya sevk etti (Javer vd. 2020). Bununla birlikte, kısıtlayıcı tedbirler kuşkusuz genelde bireylerin sosyal ve ruhsal sağlıklarını etkilemiştir (WHO, 2020).

Kişinin ruhsal sağlığı fiziksel sağlığını da etkilemektedir. Korku kaygı ve stres immun sistemi olumsuz etkileyebilmektedir (KiecoltGlaser, 2009). Karantina ve kendi kendine tecrit, büyük olasılıkla kişinin ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye neden olabilir. Sevdiklerinden ayrılma, özgürlük kaybı, can sıkıntısı ve belirsizliğin bir bireyin ruh sağlığı durumunda bir bozulmaya neden olabilir (Yao vd. 2020). Bunun üstesinden gelmek için, bireysel ve toplumsal düzeyde önlemlere ihtiyaç vardır. Mevcut küresel durumda, hem çocuklar hem de

yetişkinler bir dizi duygu karışımı yaşıyor. Yeni olabilecek ve potansiyel olarak sağlıklarına zarar verebilecek bir duruma veya ortama yerleştirilebilirler.

COVID-19 salgını nedeniyle fiziksel uzaklaşma, yaşlıların ve engelli bireylerin ruh sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkilere sahip olabilir. Aile üyeleri arasında evde fiziksel izolasyon, yaşlı ve engellileri ciddi ruh sağlığı riskine sokabilir. Kaygıya, sıkıntıya neden olabilir ve onlar için travmatik bir duruma neden olabilir. Yaşlı insanlar, günlük ihtiyaçları için gençlere bağımlıdır ve kendi kendine tecrit, bir aile sistemine ciddi şekilde zarar verebilir. Huzurevlerinde yaşayan yaşlılar ve engelliler aşırı akıl sağlığı sorunlarıyla karşı karşıya kalabilirler. Bununla birlikte, salgın salgını sırasında bir telefon görüşmesi kadar basit bir şey, yaşlı insanları teselli etmeye yardımcı olabilir. COVID-19, halihazırda zihinsel sağlık sorunları ile uğraşan yaşlı insanlar arasında artan stres, anksiyete ve depresyona neden olabilir (Javed vd. 2020). Covid 19 sürecinde kadınların yükleri daha da artmıştır. Bu süreçte okulöncesi eğitim kurumları ve okullar kapatılmış çocuklar evde kalmak zorunda kalmıştır. Çalışan kadın bu süreçte bir tarafta işi diğer tarafta ailesi arasında denge kurmak zorunda kalmıştır. Ev kadınları da ev işlerinin yanında çocuklarına destek olan eğitimci rolüne geçmiştir. Bu sürecin kadınlar için daha yıpratıcı olduğu düşünülmektedir.

## **2.2. Manevi Yönelim**

Manevi yönetime ilişkin psikoloji tarihinde Maslow'un düşüncelerinin temel teşkil ettiği söylenebilir (Ekşi, vd. 2016). İnsanlık tarihi boyunca insani deneyimin bir parçası olan din ve maneviyat, yaşamın hemen hemen her kategorisinde kendini açığa vurmaktadır. Geçmişten günümüze her iki kavram; kültür, sanat, ahlâk, çatışma, savaş, ilham, istek, kurban, takva ve diğer çok boyutlu insan aktivitelerinin hem öznesi hem de nesnesi olmuş konumdadır. Maneviyat ve dini; insan eylemlerinin dışsal yansımalarının yanı sıra, insanın içsel dünyasının bir parçası olarak da konumlandırılmamız mümkündür. Gerek insanın varoluşuna yönelik anlam ve amaç arayışında gerek kişiliğin bütünleştirilmesi ve kişinin potansiyeline ilişkin me-selelerde gerekse insanın kendi dışında kurduğu tüm varlıklarla ilişkilerinde maneviyat ve din olgusunu görebiliriz. (Pargament, 2002). Yurt dışında manevi yönelimli psikolojik

danışmanlık sürecinde geleneksel Hristiyan ve Doğu kaynaklarının kullanıldığı manevi psikoterapi ekolleri geliştirmeye çalışılmıştır (Corveleyn ve Luyten, 2013).

Arapçadan dilimize geçen maneviyat kavramının sözlük anlamına bakıldığında, iki farklı anlamı karşılayacak şekilde kullanıldığı görülmektedir. Birinci anlam; “soyut, ruhani, tinsel, maddi karşıtı” gibi kavramlara ilişkin olarak kullanılan manevi sözcüğü ile ilişkilidir. Bu bağlamda ilk anlam; “maddi olmayan, manevi şeyler” karşılığında kullanılır. TDK sözlüğüne göre, ikinci anlamın ise; “yürek gücü, moral” ile ilgili olarak kullanıldığı görülmüştür (Toparlı, 2005). Maneviyat kelimesinin İngilizce karşılığı olan “spirituality” \* kelimesi şu anlamlara gelmektedir: Birincisi manevi (ruhsal) karakter, doğa; beş duyu ile algılanabilen ve maddiliğin tersi, ikincisi ise, çoğunlukla kilise veya papaza ait hak, yetki ve vergi vb. üçüncü tanımı ise manevi (cisimsiz) olma hâlidir (Gerrymander, 2003). Sözlük anlamlarının yanı sıra maneviyat kavramının odak noktasını oluşturan “kutsal’dır. Maneviyat, kutsal ile başlar ve biter. Kutsalın merkezinde; Tanrı, ilahi ve aşkın gerçeklik kavramları yer alır. Kutsal olana erişmeye yönelik bir arayış, gerçekte hem maneviyatın hem dindarlığın merkezi işlevidir (Pargament, 2005). Maneviyat; insanlara yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları zorluk ve sıkıntıların üstesinden gelmek ve stresli olaylara karşı yardımda bulunmak amacıyla, bir tampon olarak düşünülebilir (Krok, 2008). Maneviyat; tarih boyunca hem insan yaşamının olağan akışı içerisinde hem de yaşamın çeşitli dönüm noktalarında kendini açığa vurur. Maneviyat, özellikle kriz ve felaket anlarında insanların başlarına gelen acı olayları anlamasına ve bu durumla başa çıkabilmesine yardımcı olan en önemli anlamlandırma sistemlerinden biridir (Pargament, 2002).

Kriz ve geçiş zamanlarının yanı sıra maneviyat, gündelik yaşamın yapısıyla iç içe geçmiştir. Maneviyata ilişkin duygu ve düşünceleri gündelik yaşamda; kimi zaman müziğin ritminde kimi zaman yabancı birinin gülümsemesinde kimi zaman gökyüzünün renginde ya da farkındalığımızı arttıran olayların ardından dile getirilen şükran duasında bulabiliriz. Bu itibarla hem kendi eylemlerimiz ve içinde bulunduğumuz durum ile hem de başkalarıyla olan ilişkilerimizde maneviyatı deneyimlememiz mümkündür. Bu duruma ek olarak, maneviyatı



hem var olan ile hem de var olanın kaybı ile de ilişkilendirebiliriz. Yaşamımızda manevi boyut; kimi zaman yaşadığımız kayıp ve boşluk duygusunda, yaşamın anlamına ve amacına ilişki sorgulamalarda kimi zaman ise; yabancılaşma, adaletsizlik ve haksızlık karşısındaki durumda hissedilebilir (Pargament, 2002). Son on yılda yapılan araştırmalar manevi danışmanlık ile ilgili klinikte uygulanan tekniklerin doğru kullanıldığında danışanın ruh sağlığını ve esenliğini olumlu etkileyebileceğini belirtilmiştir. Ayrıca, dinî ve ruhsal çeşitliliği tanımanın ve bunlara saygı duymanın önemini vurgulayan etik kodlar ve uygulama kılavuzları da geliştirilmiştir (ACA, 2005; APA, 2010).

Yaşamın psikolojik, toplumsal, fiziksel bir boyutu olduğu gibi, manevi boyutu olduğunu da söyleyebiliriz. Maneviyatın gücünü oluşturan şey, yaşamın yapısında gömülü olmasıdır. Maneviyata doğru yaklaşma ya da maneviyattan uzaklaşma, yaşamın diğer alanlarındaki yaklaşma ve uzaklaşma ile el ele gider. Bireylerin maneviyata yönelimi, onların yalnızca kendilerini iyi hissetmesini sağlamaz; aynı zamanda onların psikolojik, toplumsal ve fiziksel olarak da iyi hissetmesini sağlar. Maneviyat, çoğunlukla, bireylerin daha sağlıklı olabilmeleri ve kendilerini iyi hissetmelerine bir kaynak oluşturur. Bu özelliklerin yanı sıra maneviyat, kimi zaman çözümün kimi zaman sorunun bir kaynağı olabilir (Pargament, 2007). Birçok ruh sağlığı uzmanı spiritüel yönelimli müdahaleleri faydalı bularak kullanmaktadır (Walker vd, 2008).

### **2.2.1. Baş Etme Mekanizması Olarak Din/Maneviyat**

Kişinin kendisiyle, diğerleriyle, inanç/kutsal olan ve doğa ile ilişkilerine göndermede bulunan manevi başa çıkma; insanların yaşamda karşı karşıya kaldıkları açmazlarla baş edebilmek için yardımda bulunur. Bu baş etme türünün altında yatan mekanizmalar; yaşama ilişkin anlam, amaç arayışı ve umut gibi insanlara zor dönemlerinde güç veren kavramları yansıtır. Yapılan araştırmalarda manevi boyut içerisinde ele alınan; dinî tutum, ahlâki duyarlılık, uyum gibi kriterlerin kişilerin zorluklarla baş etmelerinde önemli bir rol oynadıkları iddia edilmektedir. Yüksek düzeyde manevi özelliklere sahip insanlar, problem çözmeyi amaçlayan çabaları ve toplumsal destek arayışları aracılığıyla problemlerini çözmeye çalışmaktadır (Krok, 2008). Yapılan dua

uygulamalarının kişilerin yaşamları ve genel memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmış; duanın varoluşsal iyilik, mutluluk ve aidiyet duyduğu din üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur (Collinns, 2003).

Maneviyat bir taraftan kişilerin dışsal olaylara ilişkin anlamlandırma ve tutumlarında yardımcı olurken, diğer taraftan da kişilerin kendi sınırlarıyla uzlaşması konusunda destek sağlar. Maneviyat aracılığıyla insanlar, kendi yaşamlarına daha geniş bir perspektiften bakmaya başlayabilir ve olağan ya da olağan dışı deneyimlerinde daha derin bir gerçekliğin farkına varabilirler. Manevi bir bakış aracılığıyla sorunlar, kişilerin anlam dünyasında farklı bir karaktere bürünebilir ve sorunlara ilişkin özgün çözümler ortaya çıkabilir. Diğer kaynakların desteğine ulaşamadığında, maneviyat destek sağlar. Ayrıca maneviyat, kendine özgü anlam dünyası sayesinde insanlara yaşamların anlamlandırma konusunda çeşitli düşünsel araçlar sağlar. Özellikle bu araçlardan birisi, insanın sonlu ve sınırlı bir varlık olması konusundaki mücadelesinde önemli bir rol oynar (Pargament, 2007).

Myers vd. (2000) sağlıklı olma halini, tüm yönleri ile bireyin optimal sağlık yönelimli yaşam biçimine dayalı bir iyi olma durumu olarak ifade etmişlerdir. “İyilik Hâli Çemberi” olarak adlandırılan yaşam modeli; kendini düzenleme, arkadaşlık, sevgi, çalışmak ve maneviyat görevlerinden oluşmaktadır. Bu çemberde maneviyat iyi oluşun merkezine yerleştirilmiştir. Bu nedenle maneviyat, iyi oluşun temel bir unsuru olarak belirtilmiştir (Hattie, vd. 2004). Bu beş faktör; temel öz, yaratıcı öz, başa çıkan öz, sosyal öz ve fiziksel özdür. İyilik hâlinin bölünemez öz modeliyle ortaya çıkan iyilik hâlini ölçmek için, “5 Faktörlü İyilik Hâli Envanteri” geliştirilmiştir. Envanter; 5 temel, 19 alt boyut ve 73 maddeden oluşmaktadır (Myers ve Sweneey, 2004).

### **2.2.2.Maneviyat ve Travma**

Psikolojik travma ve maneviyat, kişinin travmatik bir durum sonrası yaşadığı deneyim ve bunun etkilerinden kurtulmaya çalışması sonucu, birbiriyle etkileşime giren alanlardır (Smith, 2004; Wortman vd., 2014). Bu karmaşık ve değişken ilişkiyi anlamak için, iki yönden incelemek gerekir. Bu yönler

travmanın maneviyatı nasıl etkilediği ve maneviyatın kişinin travma yolculuğunu nasıl etkilediğidir.

Travmanın maneviyatı nasıl etkilediği incelenecek olursa iki farklı sonuç görülmektedir. İlk olarak travmanın, bireyin hayata dair yeni bir anlam ve amaç arayışına neden olduğu söylenebilir. Daha güçlü bir anlama ulaşmak için yapılan arayış, maneviyatın temel özelliklerini besleyerek varoluşsal gerçeği bulmayı sağlar. Travmadan kurtulan kişi Tanrıya daha çok yaklaşır onun aşkın ve bilinmez yönlerini bir güç olarak görür. Dolayısıyla, travma dolaylı olarak manevi büyüme uyarıcısı olarak hizmet edebilir (Smith, 2004).

### **2.3.Yalnızlık**

Günümüzde iletişim teknolojilerinin gelişmesi ile birlikte yalnızlığın boyutları da değişik göstermiştir. Bu duruma sebep olarak modernleşme ile birlikte gelen kentsel yaşam sebep gösterilebilir. Bu kentsel yaşamla birlikte insanın ihtiyaç duyduğu sosyal gereksinimlerin karşılanması oldukça zorlaşmaktadır. (Koçak, 2003). Yalnızlık yabancılaşma ile ortak bağları bulunan bir kavramdır. Yabancılaşma insanı yalnızlığa iten bir durumdur (Kirel, 2013). Kendisini içinde bulunduğu örgüte ait hissedemeyen bir çalışan önce kendisini örgüte karşı yabancılaştıracak ve hemen ardından yalnızlaşacaktır. Türkçe’de yalnızlık “yalnız olma durumu”, “kimsenin bulunmaması” anlamında kullanılmaktadır (TDK, 1988). Kılavuz’a göre (2005), “yalnızlık” ile kişinin toplumsal ilişkilerini öznel algılaması durumudur. Bilgin’e göre (2003) sosyal psikologlar ise yalnızlığı tek başına olma durumundan ziyade bireyin kendisini tek başına hissetmesi olarak kavramsallaştırmaktadır.

Yalnızlığı bir bireyin bir mekanda tek başına kalması şeklinde değerlendirmekte doğru bir yaklaşım olmayacaktır. Zira büyük bir topluluk içinde olmasına rağmen kendisini yalnız hisseden bireylerin olduğunu bilmekteyiz (Yazıcı, 2016). Tanımlardan anlaşılacağı gibi yalnızlık başka bir insana ihtiyaç duyulduğu halde bir ölçü olmaksızın diğer insanlar uzaklaşmak ve kendini ayrı hissetme durumudur. Yalnızlık psikolojik bir durumdur ve bir ihtiyacın yeterli seviyede karşılanamamasından dolayı olumsuz etkilere sahiptir.

### 2.3.1.Yalnızlık ile İlgili Değişkenler

Sosyalleşme insanın temel ihtiyaçlarından biridir. Sosyalleşmenin arkasına saklanan duygu ise yalnızlıktır (Ögel, 2014). Yalnızlık temelinde kişisel bir durumdur. Demografik değişkenlerin yalnızlık durumlarını etkilediği bulunmuştur. Demir (1990) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri farklı değişkenlerle bakımından incelenmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden not ortalaması düşük olan öğrencilerin yüksek olan öğrencilere göre daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları, aylık gelir algısı farklı olanların, sosyal beceri konusunda yetersizliği bulunanların ve karşı cinsle pozitif ilişkiler kuramayanların da yalnızlık duygusu yaşadıkları tespit edilmiştir. Çeçen (2006) cinsiyet ile yalnızlık ve sosyal destek arasındaki farklılaşmayı incelediğinde; erkek ve kız öğrencilerinin algılarının birbirine benzer özellikler sergilediğini, anne ve baba tutumları ile ilişkili olarak da anne babası demokratik davranışlar sergileyen çocukların kendilerini daha güvende hissettiği ve kendini daha az yalnız algıladığı görülmüştür.

İmamoğlu (2008), kişiler arası ilişkiler ile cinsiyet ve yalnızlık ilişkisini incelenmiştir. Araştırma sonucunda kişiler arasında bağlılık empati güven duygusu ve kendini kontrol ile yalnızlık algıları arasında farklılık meydana geldiği görülmüştür. Yalnızlık düzeyi arttıkça empati azalmaktadır. Başkalarına karşı duyulan güven duygusu da azalmaktadır. Dolayısıyla yalnızlıkla empati güven ve duygu kontrolü arasında ters yönlü ilişki vardır.

Kaygı ve engelleme yalnızlıkla ilgili kavramlardır. Kaygı gelecekle ilgili düşünceleri içeren veya davranışların sonuçlarıyla ilgilidir. Bireyin kendisini korumasına yöneliktir. Engelleme durumlarında saldırganlık meydana gelebilmektedir (Cüceloğlu 2003). Kaygılar, çatışmaları ortaya çıkarabilir. Çatışmalar sonucunda birey yalnızlaşabilir. Abacı'ya (2005) göre kaygı, psikoloji alanında en çok araştırmaya konu olan kavramlardan biridir. Kişiliği ve insan davranışlarını konu alan bütün araştırmalar kaygı kavramına da değinmişlerdir. İnsanlar arası etkileşimden kaynaklanan, bireyi negatif etkileyen özelliklerinin yanında bireyi pozitif etkileyen özellikleri de vardır.

Kaygıların belirsiz olması bireylerin gerginliklerinin artmasına neden olmaktadır (Geçtan, 2016). İnsanın beklentilerinin gerçekleşmemesi kişiyi yalnızlığa sürükleyebilmektedir. Bu durum normal bir çevre koşullarına işaret etmektedir. Kişi bedensel olarak sağlıklıdır ve bu durumdan kaynaklı etkiler kısa süre içerisinde ortadan kaybolabilir, kaybolmadığı takdirde kronikleşebilmektedir. Bu durumu belirleyen yaşanan hayal kırıklığının boyutu ve buna dayanma ile ilgilidir (Yahyaoğlu, 2007). Toleranssızlık kaygı ve stresi beraberinde getirmektedir. Baltaş ve Baltaş'a (1998) göre stresle başa çıkma bireyin kişiliği ile ilgilidir. Kişisel özellikleri stresin ne boyutta yaşanacağını belirlemektedir.

Kaygı, geleceğe yönelik karamsal beklentiler içeren bir duygudur ve kişinin günlük yaşamını doğrudan etkilemektedir. Eski kaynaklar incelendiğinde kaygı ve korku kavramlarının aynı anlamda kullanıldığı rahatlıkla fark edilebilir. Kaygı ve korkunun aynı anlamda kullanılması birbirlerine benzer özellik göstermelerinden kaynaklanmaktadır (Abacı, 2005). Sonuç olarak; kaygının gelecekle ilgili endişe duyma durumu olduğu ifade edilebilir. Bu endişe durumu farklı sebeplerden dolayı bireyi yalnızlığa sürükleyebilir. Yalnızlıkla kaygı arasındaki ilişkinin varlığı inkar edilemez bir gerçektir.

Kişiler aynı durumları yaşasalar dahi olaylara verdikleri tepkiler farklı olabilmektedir. İnsanları birbirinden ayıran en temel özellik sahip oldukları duygu ve düşüncelerdir (Özkalp, 2013). Karakter, "bir şeyi başka şeyden ayıran temel özellik, ana nitelik" demektir. Karakter sosyal bir kavramdır. Kişi yaşadığı olaylara verdiği tepkiler neticesinden karakterini göstermiş olur. Başka bir ifadeyle karakter, insansın zihinsel ve bedensel etkinliklerinin sonucunda meydana gelen davranışlarına çevrenin atfettiği değerdir (Ekşi, 2013). Bireyler sosyal ilişkilerinde sürdürürken kişilikleri çerçevesinde hareket ederler. Çatışma durumu meydana gelmesinin sebebi bireysel özelliklerdendir. Bazı kişiler çatışma daha yakın olduklarından dolayı sık sık çatışma durumuyla yüz yüze gelmektedirler. Çatışma içerisine girmeden duramazlar. Bunun sonucu olarak sosyal gruplardan uzaklaştırılmakla cezalandırılırlar (Özdemir, 2012). Bu da kişiliğin insanların nasıl yalnız olmasına sebep olabileceğinin bir

göstergesidir. Başka bir birey ise sosyal ilişkilerini yönetebildiğinden daha az çatışma yaşarlar.

Kişilik gelişimi insanın yaşamı boyunca devam eder ancak kişiliğin temelleri çocuk yaşta atılmaktadır. En önemli unsurlar ise sevgi ve güvendir. Bu çevreye sahip bir şekilde yetişen bir çocuğun diğer insanlar ile uyumlu bir şekilde yaşayabilme yeteneği gelişecektir (Yavuzer, 1993). Bireysel özelliklerden kaynaklı olarak anlaşmazlıklar ve yalnızlık duygusu kendini iş yavaşlatma, işten keyif almama, geçerli bir sebep olmamasına rağmen işe gelmeme gibi davranışlara sebep olabilmektedir.

Peplau ve Perlman (1982) göre kişi kendisini yalnız hissettiğinde, yalnızlık hissi beraberinde değersizlik, göz ardı edilme, yanlış anlaşılma hislerini getirmektedir (Akt. İmamoğlu, 2008). Narsisistik beğendiğini hiç sorgulama yapmadan kabul eder. Problemlerle karşılaştığında kolayca kaçarak çözüme ulaşmak ister. Çatışma ve acı verecek bir çözüme başa çıkması güçtür (Tarhan, 2012). Kendilerine hayran olan bireyler kendilerini diğer bireylerle kıyaslayarak kendilerinin diğer bireylerden üstün özelliklere sahip olduğunu düşünürler. Aslında bu özellik bireyin var olan olumlu özellikleri örtmesini sağlar. Kendini beğenmişlik bireyin başka insanlarla olan ilişkisini etkilemektedir.

Toplumsal yaşamın en önemli özelliklerinden biri bireylerin sürekli olarak iletişim halinde olmasıdır (Ağaoğlu, 2008). Bireysel yalnızlıklar toplum baskısı ya da başka bireylerin davranışlarından dolayı oluşabileceği gibi bireyin kendi davranışlarından da oluşabilir. Zaman zaman günlük yaşamın zorluğu ve toplumsal baskı ve davranışlar sonucunda birey kendi isteği ile toplumdan uzaklaşabilir (Yazıcı, 2016). Okumak için yabancı ülkeye giden bireyler kendilerini yalnız hissedebilirler. Bireyin yakın ilişkiler kurduğu bireyler yanında olmadığına birey kendini yalnız hissedebilmektedir. Bu tarz bir yalnız durumu dahil olunan sosyal çalışma gruplarında da yaşanabilmektedir.

Yalnızlığın yapılan tanımları incelendiğinde temel neden olarak kişisel özelliğin gösterildiği görülmektedir (Karaduman, 2013). Yalnızlık bireyin ruhsal sıkıntılara girmesine yol açar. Bireysel hayatta bu sıkıntılar yaşanırken örgütsel

yaşamda yalnızlık bireyi işyerinde yabancılaşmaya, çatışmalara ve iş veriminin azalmasına sürükleyecektir. Özen (2009), sanal sohbetlerin yalnızlık ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmada yalnız hissetmenin bireyleri internet kullanımına ittiği hem de internetin bireyleri daha fazla yalnızlaştırdığı sonucuna varmıştır.

Bireyler çalışma yaşamında mesleklerini icra ederken iletişim becerilerini geliştirmek, kurduğu ilişkileri geliştirmek ve sürdürülebilmek, birlikte çalıştığı kişiler ile günden güne daha fazla birlikte çalışma arzusu taşımak, örgütsel bağlılığı güçlendirmek, strese karşı daha dayanıklı olmalarını ve stres karşısında daha tutarlı davranışlar sergilemelerini beraberinde getirecektir (Ceyhan, 2012). Her insan için dünyanın etrafından döndüğü nokta kendisidir. Onun için bencillik insanları yönetmesindeki en önemli faktördür (Çağlayan, 2002).

Yalnızlığı konu alan birçok araştırma olmasına rağmen, iş yaşamındaki yalnızlığı konu alan çalışmalar oldukça azdır. İş yaşamındaki yalnızlık normal yalnızlıktan farklı olarak iş yaşamında kendisini göstermektedir. Günlük yaşamında kendisini yalnız hissetmeyen ve oldukça mutlu olan birey iş yaşamında yalnızlık hissediyor olabilir. İş yaşamında yaşanan sıkıntılardan kaynaklı olarak bu durum yaşanıyor olabilir (Doğan, 2009). Eğitim ortamlarında yapılmış yalnızlık araştırmaları (Kaplan, 2011; Yılmaz ve Altınok, 2009; Yılmaz, 2008) ise daha da azdır.

Silman ve Doğan (2013) sosyal zeka ve işyerlerinde akademisyenlerin yaşadığı yalnızlık arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlamışlardır. Çalışma Türkiye ve Kuzey Kıbrıs'ta çeşitli üniversitelerde çalışan 326 (149 kadın/177 erkek) akademisyen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, sosyal zekanın sosyal yoksunluğu pozitif olarak %26 düzeyinde açıkladığı görülmüştür. Sosyal beceriler ve sosyal farkındalık se sosyal yardımlaşmayı %13 düzeyinde açıklamıştır. Ayrıca bulgulara göre, sosyal bilgi süreci alt boyutunun sosyal yardımlaşmayı anlamlı olarak açıklamadığı da görülmüştür.

### 2.3.3.Yalnızlıkla Başa Çıkma

İnsan, doğası gereği sevmeye, sevmeye, insanlarla iletişim kurmaya muhtaçtır. Can sıkıntısı ihtiyaçlar karşılanmadığında ortaya çıkmaktadır. İnsan, insanlarla iletişim kurduğunda hem yaşama isteğini yükseltir hem de sosyal olma ihtiyacını gidermiş olur. Sosyal olmak, insanın hayattaki hedeflerine ulaşmasında oldukça önemlidir (Yazıcı, 2016). Çağdaş dünya iletişim sorunlarını meydana getirmiştir. Yalnızlık ve yabancılaşmanın temel sebeplerinden biri budur. Bu sebeple yabancılaşmaya karşı alınabilecek tedbirlerin başında iletişim temellidir. Bireylerin birbirini desteklemesi ve anlamaya çalışmasıdır (Dökmen, 2003). İş yaşamında yalnızlıkla mücadele etmek için insan ilişkilerini arttırmak gerekmektedir. Bu ilişkilerin sağlıklı olabilmesi için iletişim olmazsa olmazdır. İş yerinde sağlıklı bir iletişim ağı kurulması çalışanların sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olacağından, iş yerinde kurulan iletişim ağının bireylerin yalnızlaşmasının önüne geçebileceği ifade edilebilir (Karaduman, 2013). Sosyal ve duygusal anlamda destekleyici bir çevreye sahip olmak bireyin ruh sağlığına oldukça olumlu katkıda bulunmaktadır (Duru, 2004).

Toplumsal etkiler sonucunda oluşan yalnızlık duygusu birçok açıdan bireysellikte paralel olarak gösterilse de bunu toplumsallıktan ayıran en önemli fark, bireysel yalnızlık duygusunun diğer türlere kıyasla bireye daha fazla zarar vermesidir. Bireysel yalnızlık duygusu yaşayan insanların toplumsal anlamdaki yalnız kalmışlığa kıyasla daha çaresiz kaldıkları tespit edilmiştir (Yazıcı, 2016). Duygusal desteğin ve sosyal çevrenin fazla olmasının yalnızlığın oluşmasını engelleyici bir özelliği vardır. Çevresinden duygusal destek alan bireyler duygusal destek duygusuna karşı daha iyi mücadele ederler. Burada ilişkiden kastedilen ilişkinin sıklığı ya da miktarı değil ilişkinin niteliğidir. Çünkü arkadaş sayısının fazlalığı bireyin arkadaşlarının destekleyici tutum sergilemediğini belirtmez (Duru, 2004).

Yalnızlık sadece bireysel yaşamda değil çalışma ortamlarında da hissedilebilmektedir. İş yerinde çalışanların karşılaşılabileceği yalnızlık problemini azaltmak için çalışanların motivasyonunu yükseltici uygulamalar yapılabilir. Yüksek motivasyona sahip bir çalışanın yalnızlık duygusuyla baş



edebilmesi kolaylaşacaktır. Bu açıdan motivasyon arttırıcı etkenler bu konuda önemli hale gelmektedir (Karaduman, 2013). Motivasyonun kolay yolu çalışanlara eğitim vermektir. Eğitim alan çalışanlar hem becerilerini geliştirir hem de yeni bilgilere sahip olurlar. Eğitim alan çalışanlar işlerini daha özgüvenli ve verimli yapacağından motivasyonları artacaktır. Eğitimde önemli olan konu çalışanların ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu yönde eğitimlerin gerçekleştirilmesidir (Önen ve Tüzün, 2005). Yalnızlıkla mücadele etme bakımından sadece sosyal desteğin yeterli olmadığı ortadadır. Bireyler yalnızlıkla başa çıkmak için duygusal, motivasyonel ve davranışsal farklı mücadele yöntemlerini kullanabilirler. Yapılan araştırmalar, sosyal destek ağı ile birlikte çalışanlara psikolojik desteğin de sağlanabileceğini ortaya koymaktadır. (Duru, 2004).

#### **2.4. Benlik Saygısı**

Birey günlük yaşamı içinde hem çevresiyle hem de kendisiyle sürekli olarak etkileşim halindedir. Birey bu etkileşimleri gerçekleştirirken kendine özgü davranışlar sergiler (Cüceloğlu, 2006). Benlik bireyi diğer bireylerden ayıran duygu, tutum ve düşüncelerinin bütünlüğünü ifade eder. Bireyin çevresiyle etkileşim gerçekleştirdikten sonra meydana getirdiği benlik; kendisine ilişkin değerlendirmesinin yansımasıdır (Yörükoğlu, 2012).

Benliği bilimsel araştırma konusu olarak ele alan ilk araştırmalar ancak 19. Yüzyılın son döneminde William James ile başlamıştır. James benlik duygusunun oluşumunu psikolojik temellere dayandırmaktadır. (Toole, 1995). Benlik kavramı bireyin kendini değerlendirmesine ilişkin geliştirdiği görüşlerden oluşmaktadır. (Yavuzer, 2003). Çocuğun benlik kavramı, onun için önem taşıyan büyüklerin kendisi hakkındaki tutumlarının bir yansıması olarak ifade edilmektedir. Anne ve babanın çocuklarına itici bir tutum sergilemesi çocuğun kendisini değersiz görmesine sebep olabilir. Böyle bir ortamda büyüyen çocuk kendisi hakkında olumlu düşünceler besleme konusunda oldukça zorlanır. İstenilen davranışları sergilediği halde kabul edilemeye çocuk, onaylanan ya da onaylanmayan davranışların ayrımı konusunda sorun yaşar. Sonunda umudunu yitirerek anne ve babasının onayını alma arzusundan vazgeçer. Bunun neticesi olarak da anne ve baba çocuğun gelişimindeki rehber olma

pozisyonunu kaybeder. İnsan, çocuk dönemini zorlu geçirdiğinden dolayı yaşamına çaresizlik içinde başlar. Çocukken güçlü bireyler arasında güçsüz oldağundan sornaki yaşamı boyunca, daha önce kendisine egemen olan insanlar üzerinde üstünlük kurmaya çalışır. Birey bununla da yetinmeyerek kusursuz bir olmak için çaba gösterir (Geçtan, 2016).

Benlik saygısı bireyin hayatının her alanında etklidir. Yüksek bir benlik saygısı olan kişi, hayatının her alanında başarılıdır. Benlik saygısı yüksek birey karşılaştığı zorluklar karşısında mücadele eder ve zorlukların üstesinden gelme yeteneğine sahiptir (Toole, 1995). Gençlik çağı benlik kavramının ön plana geldiği bir dönemdir. Bireyin baş uğraşı ve düşüncelerinin odağı benliğidir. Bu dönemde benlik hakkındaki düşünceler sürekli dalgalı bir görüntü çizer. Çünkü bu dönemde birey kendine uygun olan bir kimlik arayışındadır (Yörükoğlu, 2012). Benlik, bireyin psikolojik olarak çevresini algılamasında ve tepki oluşturmasında önemli bir dayanaktır (Kulaksızoğlu, 2002). Bireylerin diğer insanlar tarafından onaylanma ihtiyaçları kendi yaşantılarını anlama biçimlerini etkilemektedir. Özellikle bireyin kendine yakın olarak gördüğü kişilerin düşünceleri oldukça önemlidir. Bu konuda bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz olaylar, bireyin kendine değer verme duygusunu geliştirmesine olanak sağlar. Bu duygu, bireyin çevresindeki kişilerin değerlendirmeleri sonucunda meydana gelir ve birey bundan sonraki yaşamında karşılaştığı değerlendirmelerden bağımsız olarak yaşamına devam eder (Temel ve Aksoy, 2001). Bireyin kendini değerlendirditen sonra ulaştığı benlik kavramını kabullenmesinden kaynaklanan bir beğeni durumudur. Benlik saygısı bireyin kendisini olduğu gibi kabullenmesi ve bu durumdan memnun olmasıdır. Kendini olduğu gibi gören birey olumlu bir ruh haline sahiptir (Yörükoğlu, 2012). Benlik kavramı bireyin kendisini anlama biçimi, benlik saygısı ise bireyin kendisi hakkında pozitif düşünceleri olarak ifade edilmektedir (İnanç, 1997).

#### **2.4.1. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler**

Erkeklerin veya kızların sadece cinsiyet algısından dolayı farklı muamele görmeleri onların benlik saygısını etkilemektedir (Toole, 1995). Çetin (2015) ise yaş grupları ike benlik saygısı arasından anlamlı bir ilişki bulmamıştır.

Benzer şekilde Bagana vd. (2011) yaş ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ifade etmişlerdir.

Diğer yandan anne ve babanın eğitim düzeyi benlik saygısını etkilemektedir. Araştırmalar yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarına daha adaletli davrandığını göstermektedir. Eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynler eğitim seviyesi düşük ebeveynlere göre çocuklarıyla daha fazla ilgilenmektedir (Köknel, 2005). Anne babanın tutumları ile sınav kaygısını inceleyen araştırmada (Çankaya, 1997), anne babanın tutumları ile çocuğun sınav kaygısı arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Büyükaşahin ve Atıcı (2009) da cinsiyet ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Benlik saygısını etkileyen önemli faktörlerden bir diğeri ise öğretmen yaklaşımlarıdır. Öğretmen etkileşimlerinin öğrenci cinsiyeti üzerinde farklılık göstermesi önemlidir. Çünkü öğretmen yaklaşımları öğrenci benlik kavramı gelişimini etkileyerek öğrencilerin başarısı üzerinde etki sahibi olabilmektedir (Toole, 1995). Benlik saygısının akademik başarıyı etkilediği bilinen bir gerçektir. Akademik başarısı yüksek öğrencilerin benlik saygılarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir (Köknel, 2005).

Bu kapsamda bireyin aile ile iletişimi yeteneklerini geliştirebileceği imkanlar sağlayabilir. Genel olarak ebeveynler çocuklarının yeteneklerini överek çocuklarının yetenekleri doğrultusunda hareket etmesini sağlayabilirler. Bütün bu durumlar olumlu bir benlik gelişimi için önemlidir (Toole, 1995). Duman (2016) bireylerin kendine güvenleri ile kardeş sayıları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ailesinde tek çocuk olan bireylerin kardeşi olan bireylere göre daha özgüvenli yetiştikleri belirlenmiştir.

Otoriterlik ile çocuğun benlik saygısının zıt orantılı olduğu tespit edilmiştir (Toole, 1995). Dilek ve Aksoy (2013), yaptıkları çalışmada ergenlik dönemindeki gençlerin benlik saygıları ile anne babaların benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucu incelendiğinde çocukların annelerinin benlik saygısından doğrudan etkilendiği görülmektedir. Elde edilen sonuçlar neticesinde araştırmacıların önerisi anne babaların ergenler ile daha

iyi iletişim kurabilmesi için eğitim verilmesi gerektiği olmuştur. Bu sayede anne babaların çocuklarının benlik saygısı üzerinde olumlu etkileri olacaktır.

Toplum erkekler için kızlara sunduğundan daha yetkisel beklentiler ortaya koymaktadır. Araştırma, kızların kendilerini erkeklerden daha düşük yeteneklere sahip olduklarını düşündükleri bu durumun ise öğretmen tutumuyla değişebileceğini göstermiştir. Erkeklerde başarı eksikliği genellikle tembellik veya yanlış davranış ile ilişkilendirilirken kızlarda başarı eksikliği kapasite eksikliği olarak değerlendirilebilir. Bu durumun önüne geçilmesi için erkeklere ve kızlara eşit fırsatların sunulması oldukça önemlidir. Bu durum bireyin gelişimiyle ilgilidir ve bireylerin potansiyellerine tam olarak ulaşabilmesi için eşit fırsatlara sahip olmaları gerekmektedir. Bu açıdan bireylerin yeteneklerinden ziyade sadece cinsiyet algısı üzerinden sınırlandırmaya maruz kalmaları, bireylerin potansiyellerini sınırlandırabilir (Toole, 1995).

#### **2.4.2. Benlik Saygısı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri**

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin yaşam kalitesinin yüksek olduğu bilinmektedir. Benlik saygısı yüksek olan birey kendini psikolojik olarak iyi hissetmektedir (Köknel, 2005). Benlik saygısı yüksek öğrencilerin özellikleri şunlardır (Toole, 1995);

- Kendilerini gerçekçi bir şekilde görerek kendilerini olduğu gibi kabul ederler,
- Sahip oldukları özelliklerin farkında olurlar,
- Genellikle ilişki kurma konusunda sorun yaşamazlar ve zorluklar karşısında risk almaktan çekinmezler,
- Beklenmeyen bir durum ile karşı karşıya kaldıklarında kendilerini baskı altında hissetmezler,
- Övgüye karşı pozitif tepkiler verirler,
- Yaptıkları davranışların sonuçlarının bilincinde olduklarından başarılarının farkında olurlar,
- Hataları ve başarısızlıkları kendilerini geliştirmek için bir fırsat olarak görürler,

- Kendilerine gerçekçi hedefler belirleyebilirler.

Yüksek benlik saygısı da kişisel değere karşı duyulan güvenin artmasını sağlamaktadır. Bu tarz bireyler, başkalarına karşı olumlu tutumlar sergileme konusunda yatkındır. Bununla birlikte, zorlu yaşam şartlarına karşı mücadele edebilirler (Toole, 1995). Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin ilişkilerinde yapıcı davranışlar sergilediği gözlenmektedir (Köknel, 2005). Yüksek benlik saygısına sahip bir birey zorluklarla başa çıkabilir ve genel olarak iyi hissedebilir.

### **2.4.3. Benlik Saygısı Düşük Olan Bireylerin Özellikleri**

Düşük benlik saygısına sahip bireyler yüksek olan bireylere göre kendilerini zayıf hissetmektedirler. Düşük özsaygıya sahip bireylerin kendilerine olan güveni oldukça azdır. Birey diğer insanlara göre daha karamsar bir bakış açısına sahiptir. Bu açıdan birey diğer bireylere göre daha pasif gözükmektedir. Benlik saygısı düşük bireyler başkalarının düşüncelerini kendi düşüncelerinden daha önemli görmektedir (Köknel, 2005). Benlik saygısı düşük öğrencilerin özellikleri şunlardır (Toole, 1995):

- Başkalarına zorbalık ve tehditle yaklaşma,
- Hayal kırıklığı yaşama,
- Utangaç ve çekingen davranışlar gösterme,
- Sorumluluk almak istememe,
- Başkalarına karşı alaycı yaklaşma,
- Yalan söyleme, kopya çekme veya hile yapma,
- İşler beklenildiği gibi gitmediğinde suçu başkasında arama,
- Meydan okuma, isyan etme veya misilleme,
- Başkalarının düşüncesine olması gerektiğinden çok daha fazla önem verme
- Bağımsızlık ve bireysellik eksikliği,

- Kaçma, madde bağımlılığı gibi kaçış biçimlerine yönelme.

Benlik saygısı düşük olan bireyler, genel olarak başarısız olmaktan çekinirler. Bu öğrencilere destek sağlanması ve özel ilgi gösterilmesi, öğrencilerin benlik saygısının yükselmesi için olumlu olabilir (Toole, 1995). Aile, çocuğun benlik gelişimini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Çünkü benlik kavramının gelişimi, bireylerin çevresiyle etkileşimli bir şekilde gelişim gösteren bir süreçtir. Özellikle bireyin kendisine yakın olarak gördüğü kişilerin kendisine sergilediği tutumlar oldukça önemlidir (Temel ve Aksoy, 2001). İnsanlar nasıl destekleyici adım atabileceklerini öğrendiklerinde yeni nesli daha iyi bir şekilde yetiştirebilir ve şimdiye kadar doğru bilinen ancak bireylerin gelişimine oldukça zarar veren davranışlardan vazgeçebilir. Bu düşünce, birey arasında yaşanabilecek sorunların önüne geçmek için gerçekleştirilen çalışmaları destekleyecektir.

#### **2.4.4. Benlik Saygısının Gelişimine İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar**

Aşağıda insan davranışlarını anlama çalışan kuramsal bilgiler açıklanmaya çalışılmış benlik ve benlik saygısına yönelik düşüncelere yer verilmiştir.

##### **2.4.4.1. Nörobilyolojik Yaklaşım**

Her davranışın davranışın temelinde sinirsel bir süreç vardır. Beyinde gerçekleşen sinirsel süreçler kaslara iletilir ve gözlemlenebilen davranışlar haline alır (Cüceloğlu, 2006). İnsan beyninin akıl ve duygular ile ilgilenen kısımları ayrıdır. Beynin sağ kısmı resim, sanat, müzik gibi soyut konular ile ilgilenmektedir (Tarhan, 2012). Bu yaklaşımla bireyin davranışları ve kendini ilişkin düşünceleri analıılmaya çalışılmaktadır. Bireyi tanımayı amaçlayan nörobilyolojik yaklaşım insan davranışlarının nedenlerini açıklamaya çalışmaktadır.

Bu bağlamda araştırmacılar benlik saygısına ilişkin değerlendirmelerinde nörolojik değerlendirmeyi ihmal etmezler. Erikson, bireyin benliğinin hem kültürel hemde biyolojik geçmişten meydana geldiğini, ebeveyn gibi diğer faktörlerden belirli bir miktarda etkilendiğini ifade etmiştir (Toole, 1995). Erikson, benlik kavramının yaşamın ilerleyen süreçlerde değiştiğini ifade etmiştir (Geçtan, 2016). İnsan beyninin oldukça karmaşık bir yapısının olması ve bu konu üzerine gerçekleştirilen araştırmaların deneysel olarak

gerçekleştirilememesi, davranışların nörobiyolojik temelleri üzerindeki bilgilerin sınırlı bir düzeyde kalmasına sebep olmuştur (Cüceloğlu, 2006).

#### **2.4.4.2.Davranışsal Yaklaşım**

Watson 1920'lerde, zihinde oluşan duygu ve düşünceler ile ilgilenmeden, sadece bireyin davranışlarına odaklanmıştır (Akt. Cüceloğlu, 2006). Davranışçı teorisyenlere göre, bir aile ya da toplum içerisinde modellenen davranış taklit ve öğrenme yoluyla diğer bireylere geçer. Davranışlarımızın büyük bir kısmı deneme yoluyla elde edilmiş davranış şeklidir. Davranışların diğer kısmı ise hiç deneme yapmadan gözlemleyerek elde edilmiş kalıplardır (Özakkaş, 2004). Davranışsal yaklaşım bu açıdan benlik saygısının dış etkenler yoluyla meydana geldiğini eğitimle ilgili olduğunu düşünmektedir.

Bireyler ihtiyaçlarını gidermek için bazı kaynaklara muhtaçtır. Başkalarının kaptislerine ve isteklerine bu kaynakları riske atmamak için katlanmak zorundadır. Bir bakıma başkaları tarafından yönetilmeye sıcak bakması ve onların iyi niyetine duyarlı olması gerekmektedir. (Maslow, 2001). Bu şekilde kendisine ilişkin algıları ve değerlendirmeleri oluşur.

Davranışların içeriğine girildiğinde ise oluşum süreçlerinin görüldüğü kadar basit olmadığını görmekteyiz (Özakkaş, 2004). Erikson bireyin diğer insanların kendisi hakkındaki düşünceleri hakkındaki inançların içselleştirilmesinde önemli olduğunu ifade etmektedir. Erikson, çocuğun ilk yaşlarda tecrübe ettiği deneyimin önemli olduğunu düşünen Freud'un aksine, kişilik gelişiminin bütün yaşam boyunca devam ettiğini ve sekiz gelişim aşaması oluştuğunu ileri sürmüştür (Toole, 1995).

Davranışsal yaklaşımda öğrenmeler oldukça önemlidir. Anne ve babasının davranışları yüzünden çocuk kendisini değersiz olarak görebilir. Böyle bir ortamda büyüyen çocuk kendisi hakkında olumlu düşünceler üretmekte oldukça zorlanır (Geçtan, 2016). İlk etapta davranışlar anne ve babamızdan gördüğümüz davranışlar olarak var olurlar. Daha sonra ise bireysel uygulamalar ile birlikte deneme yanılma yoluyla hangi davranışların bize daha çok haz verdiğini bulmaya çalışır ve hoşuma giden ve gitmeyen davranışları birbirinden ayırırız. Haz veren davranışları alışkanlık haline getirirken,

hoşumuza gitmeyen davranışlardan kaçınılız (Özakkaş, 2004). Böylece bireylerin belik algıları gelişmiş olur.

#### **2.4.4.3.Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel psikologlar insanı, pasif bir yaratık olmaktan ziyade aktif bir sistem olarak tanımlarlar. (Cüceloğlu, 2006). Bir insanın içinde geçirdiği düşünsel süreç neticesinde öfke, mutluluk, hayal kırıklığı, endişe gibi olumlu yada olumsuz duygulara dönüşmektedir. Bireyin düşünme şekli o kişinin duygusal durumunu yakından etkilemektedir. Olumlu düşünme süreci içinde olduğunda birey yakın çevresine pozitif duyguları gösterirken, olumsuz düşünceler içerisinde olan birey yakın çevresine negatif duyguları göstermektedir (Aslan, 2006). Rogers bireylerin kendi potansiyellerini yakalayabilmesi için sürekli çaba sarf etmesi gerektiğini ifade etmiştir. Rogers benlik gelişimin başkalarının kendimiz hakkındaki fikirleri doğrultusunda değil, bireyin kendi duyguları çerçevesinde oluştuğunu ifade etmiştir (Toole, 1995). İnsanın bu bilişsel yönü insanın benlik algısının şekillenmesinde aktif rol oynar. Bilişsel kuram bireyin yaşadığı olayı değerlendirmekten ziyade bireyin yaşadığı olayı nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir. Bu bakımdan bireylerin ruh sağlıklarını en az olumsuz şekilde tutabilmek için bilişsel süreçlerimizin olağan işleyişine sahip olması ve doğru kullanılması gerektiği ortaya çıkmaktadır (Doğan, 2011).

Amerikan sosyal psikolojisinin öncülerinden Cooley kuramında kendine özgü düşüncesinin bireyin nasıl düşündüğünden etkilendiğini belirtmektedir. Kuramında belirttiği "Ayna benlik", bireyin başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini hayal ettiği değerlendirmeleri ifade eder. Cooley, bireyin başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini yansıtan davranışları ile bireyin bu konu hakkındaki hayal ettiği görüşleri arasında bir bağlantı olduğunu ileri sürmüştür (Toole, 1995).

#### **2.4.4.4.Psikoanalitik Yaklaşım**

Freud'a göre İnsanoğlunun doğuştan getirdiği iki temel kuvvetli eğilim vardır cinsellik ve saldırganlık (Cüceloğlu, 2006). Freudcular, varoluşçu terapistler, Roger okulu ve bireysel gelişim psikologları ise benliği keşfetme ve açığa çıkarıcı terapi konusuna daha fazla çalışmışlardır. (Maslow, 2001). Freud'a



göre, toplum tarafından hoş karşılanmayan cinsiyet ve saldırganlık duygulan bilinçaltına itilirler (Cüceloğlu, 2006). Bu yaklaşımda benlik saygısı iç dürtülerin etkisiyle şekillenir. Horney, Freud'un içgüdü kavramına karşı çıkararak kişiliğin gelişiminde aile içi ilişkiler ve sosyo kültürel etmenlerin önemli rol oynadığını belirtmiştir. (Geçtan, 2016).

#### **2.4.4.5.Fenomenolojik Yaklaşım**

Fenomenolojik yaklaşım, bireyin davranışlarını anlayabilmek için, onun kendine özgü algılayışını ve yaşantısını bilmemiz gerektiğini savunur. Fenomenolojik yaklaşımı benimsemiş psikologlarca deneysel yöntem, bireyin tümlüğünü görebilme yeteneğinden uzak, son derece sınırlı bir yöntemdir. (Cüceloğlu, 2006). Her bireyin kendi ve toplum arasında büyük bir bağ oluşturan sayısız toplumsal kimliği olduğunu önermişti. Örneğin bir kişi aynı zamanda bir oğul, bir baba, bir koca, öğretmen, komşu, aktör ve spor antrenörü olabilir. Bunların herbiri ayrı toplumsal kimliği yansıtır. (Toole, 1995).

### **2.5.İlgili Araştırmalar**

#### **2.5.1.Manevi Yönelim ile İlgili Araştırmalar**

Palmer (2010) danışman örnekleminde maneviyatı, bilinçli farkındalığı, empatiyi ve sosyal çekiciliği incelemiştir. Araştırma sonucunda maneviyat, bilinçli farkındalıkla, empatiyle aynı yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Carlson, vd. (2011), araştırmalarında maneviyatın terapistler üzerindeki etkilerini incelemişler ve araştırma sonucunda maneviyat eğiliminin terapistler üzerinde kişisellik ve mesleki kimlikler açısından daha belirgin olduğu öğretim üyelik özelliklerine ise daha az yansıdığı belirlenmiştir.

Whitmire (2014), travma konusunda çalışan on danışmanın manevi eğilimleri incelenmiş araştırma sonucunda egzersizin, meditasyonun, sağlıklı beslenmenin ve manevi uygulamaların düzenli kullanıldığı tespit edilmiştir. Bunlardan başka duanın, günlük tutmanın, ilham verici okumanın, meditasyonun, gönüllülük çalışmalarının ve doğa sevgisinin kullanıldığına ratlanmıştır.

İslambay (2014) manevi inançların bazı değişkenler gözetilerek dini/manevi başa çıkma ve dindarlık değişkenleriyle olan ilişkisini incelediği çalışmasında erkek katılımcıların manevi inançlarının kadınlardan daha fazla olduğunu; yaş, gelir düzeyi ve eğitim seviyesinin manevi inançları taşımada fark oluşturmadığı, içsel denetim odağına sahip katılımcıların, dışsal denetim odağına sahip olanlara göre daha çok manevi inanç taşıma durumunun söz konusu olduğu sonuçlarını elde etmiştir.

Mert ve Topal (2018) Uşak Üniversitesinde okumakta olan 256 öğrenciyle yaptığı araştırmalarında manevi yönelimle benlik ayrımlaşması arasında pozitif yönde manidar bir ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Ayrıca aile ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin manevi yönelim puanlarının; ekonomik açıdan kötü olan üniversite öğrencileri lehine manevi yönelim puanına göre daha düşük düzeyde olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Yani ekonomik durumun manevi yönelim puanını negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır ve aynı araştırmada cinsiyet değişkeni açısından kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde manevi yönelim puanına sahip olduğunu ortaya çıkarmışlardır

Kasapoğlu ve Yabanigül (2018) İstanbul ilinde ikamet eden 586 evli bireyle yaptıkları çalışmalarında evlilik doyumunun yaşam doyumunu ve maneviyatı yordadığını ayrıca maneviyatın aracı rolü ile evlilik doyumunun yaşam doyumunu etkilediği sonucunu elde etmişlerdir.

### **2.5.2.Yalnızlık ile İlgili Araştırmalar**

Rokach vd. (2004) farklı kültürlerde doğup büyüyen yaşlı kişilerin yalnızlık deneyimlerindeki farklılıkları incelemek için bir araştırma yürütmüşlerdir. Yalnızlık, sosyal-duygusal yalnızlık olarak ele alınmıştır. 141 gönüllü katılımcı yalnızlıkla ilgili soruların bulunduğu anketi yanıtlamıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 66,2'dir ve %38'i evli bireylerden oluşmaktadır. Sonuçlar, Portekiz ve Kanadalı katılımcılar arasında yalnızlıkla başa çıkmada kültürel farklılıklar olduğunu göstermiştir. Kültürler arasında kadınların puan ortalamaları da anlamlı derecede farklı bulunmuştur.

Durak-Batıgün (2005), erkeklerin yalnızlık puanları kadınlarınkinden yüksek bulunmuştur. Ayrıca sonuçlara göre, intihar olasılığı arttıkça, umutsuzluk ve yalnızlık artmakta, yaşamı sürdürme nedenleri ise azalmaktadır.

Eryılmaz ve Ercan (2010), kendilik algısının yalnızlıkla anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Buna göre olumlu benlik algısı, yetişkin kişinin daha az yalnızlık yaşaması ile ilişkilidir. Araştırmaya göre, beliren yetişkinlikte kişilerin kendilik algıları olumlu ise yalnızlık yaşama ya da yalnızlığı hissetme durumları azalmaktadır.

Armağan (2014), üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini belirlemek, çeşitli demografik değişkenlerle farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için gerçekleştirdiği araştırmasında, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla yalnızlık yaşadığını bulmuştur. Öğrencilerde iletişim becerilerinin artmasının, yalnızlık düzeyini azalttığı belirlenmiştir. Demokratik ailede yetişen ve okul başarısı yüksek olan öğrencilerin yalnızlık yaşamadığı sonucuna ulaşmıştır.

Dahlberg ve Mckee (2014) araştırmalarında Barnsley'de yaşayan 65 yaş ve üzeri 1255 kişi ile çalışmış ve katılımcılara anket uygulamıştır. Ankette demografik özellikler, sosyal özellikler, duygusal ve sosyal yalnızlığı ölçen maddeler yer almıştır. Katılımcıların %7,7'sinde çok ağır yalnızlık tespit edilirken, %38,8'inde orta düzeyde yalnızlık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya göre; erkek olmak, dul olmak, düşük refah, düşük benlik saygısı, düşük gelir, aileyle az iletişim, arkadaşlarla az iletişim, az etkinlik, algılanan düşük toplumsal bütünleşme sosyal yalnızlığın en önemli belirleyicileridir. Dul olmak, düşük refah, düşük benlik saygısı, yüksek oranda aktivite kısıtlaması, düşük gelir ise duygusal yalnızlığın en önemli belirleyicileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **2.5.3. Benlik Saygısı ile İlgili Araştırmalar**

Aslan (2006), çalışanlarda iş doyumuna depresyona, benlik saygısına ve denetim odağı algısına yönelik araştırmaya yapmış benlik saygısının iş doyumunu etkilediği sonucun ulaşılmıştır.

Orhan (2006), hekimlerde tükenmişliği ve benlik saygısını, stresle başa çıkma yolları açısından incelemiş, çalışma sonunda hekimlerde benlik saygısının yüksek olduğu belirlenmiş. Güven ile iyimserlik arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Tükenmişliğin de benlik saygısıyla bağlantısı tespit edilmiştir.

Orth vd. (2010), gelişim dönemleri içinde benlik saygısını değerlendirmişlerdir. Araştırma sonucunda benlik saygısı gençlikte ve orta yetişkinlikte artmaktadır. 50'li yaşlarda en yüksek seviyesine çıkmıştır. Yaşlılıkta ise azalma eğilimine girmiştir.

Tunç (2011), benlik saygısının mesleki özellikler ile ilişkili olduğunu doktorların hemşirelerden daha yüksek benlik saygısı taşıdığı, ancak iki meslek mensubunda benlik saygısının yüksek bulunduğu, eleştirilere karşı ösel değerlendirme yaptıkları belirlenmiştir.

Dilek ve Aksoy (2013), ergenlerdeki benlik saygısının ebeveyninkiyle ilişkili olduğunu, annelerin algıladıkları benlikten etkilendiğini belirlemişlerdir. Bu araştırma ebeveynin çocuk gelişimindeki önemini ortaya koymaktadır.

Saygılı vd. (2015), benlik saygısı üzerinde etkili olabilecek faktörlerden biri olan katılımcıların eğitim seviyelerini incelemiş ve araştırma sonucunda eğitim seviyesi yükseldikçe benlik saygısının da arttığı belirlenmiştir.

## **3. BÖLÜM**

### **YÖNTEM**

#### **3.1.Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmanın temel amacı Covid-19 döneminde kadınların manevi yönelimi, yalnızlık ve benlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Aynı zamanda sosyodemografik açıdan çeşitli değişkenlerin bulgularla bağlantısı değerlendirilecektir.

Araştırmanın konusu itibariyle ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2006) ilişkisel tarama modenin birden çok değişken üzerinde ilişki aramaya dayalı çalışmalar olduğunu ifade etmektedir. Korelasyon incelemelerinde değişkenlerdeki ilişkisel değişimlerin araştırıldığını belirtmektedir. Creswell, (2014) ise korelasyonun ne şekilde olduğunu birlikteki değişim yönünün tespit edilmeye çalışıldığını belirtmiştir.

#### **3.2.Evren ve Örneklem**

Bu araştırmanın evreni Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan kadınlardır. Bunlardan uygun örneklem alma yolu ile araştırmaya gönüllü gönüllü katılmış 322 kişi çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Uygun örnekleme, özellikle insanı tanıma araştırmalarında kullanılan oldukça yaygın bir örnekleme tekniğidir. Pratik ve ekonomik olması açısından tercih edilir (Monette, Sullivan ve Dejong, 1990). Evrendeki kişilerin araştırmanın amacına uygun olacak şekilde sınırlandırılması ve incelenen değişkenlere göre belirlenmesinde kullanılmaktadır (Özen ve Gül, 2007).

**Tablo 1:**  
*Katılımcıların Demografik Özellikleri*

	<b>Gruplar</b>	<i>f</i>	%
Yaş	18-25 yaş	42	13,0
	26-30 yaş	97	30,1
	31-40 yaş	114	35,4
	41 yaş ve üzeri	69	21,4
Medeni Durum	Evli	216	67,1
	Bekar	106	32,9
Çocuk Sahibi olma durumu	Var	220	68,3
	Yok	102	31,7
Çocuk sayısı	0	102	31,7
	1 çocuk	93	28,9
	2 çocuk	94	29,2
	3 çocuk	33	10,2
Çalışma Durumu	Çalışıyor	255	79,2
	Çalışmıyor	67	20,8
Eş Çalışma Durumu	Çalışıyor	186	57,8
	Çalışmıyor	136	42,2
Toplam	Toplam	322	100,0
	Çalışıyor	186	57,8

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde 42’si (%13,0) 18-25 yaşında, 97’si (%30,1) 26-30 yaşında, 114’ü (%35,4) 31-40 yaşında ve 69’u (%21,4) 41 yaş ve üzerindedir. 216’sı (%67,1) evli,106’sı (%32,9) bekar, 211’i (%65,5) çocuk sahibi, 111’i (%34,5) çocuk sahibi değildir, 102’si (%31,7) çocuk sahibi değildir, 93’ü (%28,9) 1 çocuğa sahip, 94’ü (%29,2) 2 çocuğa sahiptir 33’ü (%10,2) 3 çocuk sahibidir. 255’i (%79,2) çalışıyor,67’si (%20,8) çalışmıyor, 186’sınının (%57,8) eşi çalışıyor, 136’sınının (%42,2) eşi çalışmıyordur. Toplam 322 kişi araştırmaya katılmıştır.

### **3.3.Veri Toplam Araçları**

Çalışmaya katılacak kadınlara Bilimsel Araştırma yapılacağı konusunda bilgilendirme ve onam formu eşliğinde Sosyodemografik bilgi formu, Manevi Yönelim Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

### 3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş ve kişilerin demografik özellikleri yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, çocuk sayısı, çalışma durumu ve eşin çalışma durumu ile ilgili soruları içeren bir formdur. Bu form aracılığıyla istenen kişisel bilgiler araştırmacı tarafından katılımcılardan toplanmıştır. Demografik bilgi formunda katılımcıların (Yaş, Medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, çocuk sayısı, çalışma durumu eşin çalışma durumu) sorularına cevap vermeleri istenmiştir.

### 3.3.2.Manevi Yönelim Ölçeği

Bu araştırmada Kasapoğlu (2015) tarafından geliştirilmiş olan ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin amacı kişilerin manevi yönelimlerini belirlemektir. Ölçekteki yapı geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Ölçeğin toplam varyansın % 47.50'sini açıkladığı tek faktörlü yapı kabul edilmiş uyum endeksleri incelenildiğinde ( $\chi^2=239.718$ ,  $sd=100$ ,  $p=.000$ ),  $\chi^2/ sd= 2.39$ ,  $RMSEA=0.06$ ,  $RMR= 0.05$ ,  $GFI=0.93$ ,  $AGFI=0.90$ ,  $CFI=0.95$ ,  $IFI=0.95$ ,  $NFI=0.92$ ) geçerlilik doğrulanmıştır. Sonuçta 16 maddelik 7'li likert tipi bir ölçek geliştirilmiştir. Cronbach Alpha katsayısı  $Alpha=.87$  olarak belirlenmiştir (Kasapoğlu, 2015).

### 3.3.3.University of California, Los Angeles Loneliness Scale (UCLA Yalnızlık Ölçeği)

Russel, vd. (1978) tarafından geliştirilen ve daha sonra revize edilen UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8), Hays ve DiMatteo (1987) tarafından 20 maddelik orijinal formadan türetilen sekiz maddelik bir ölçektir. Pearson Korelasyonu ile incelenmiştir. Ucla yalnızlık ölçeği kısa formunu Doğan (2011) tarafından uyarlanmıştır. Bu uyarlama çalışmasını Sakarya Üniversite'sinden toplam 553 üniversite öğrencisi katılmıştır ve ölçeğin psikometrik özellikleri iç tutarlılık, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör ile incelenmiştir. Ölçeğin orijinal ölçekle uyumlu tek faktörlü olduğu görülmüştür. 8 maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı.72'dir. Ölçeğin uyarlama sürecinde doğrulayıcı faktör analizi ile yapı geçerliliği değerlendirilmiş olup model uyum indeksi düzeyinin

iyi olduğu gözlemlenmiştir. RMSEA= .06, GFI= .97, AGFI= .94, CFI= .94, IFI= .94, NFI=.92'dir (Doğan, vd. 2011)

### **3.3.4. Benlik Algısı Ölçeği**

Tafarodi ve Swan (2001) in geliştirmiş olduğu ölçek Doğan (2011) tarafından uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin madde analiziyle, iç tutarlıkla, test-tekrar testi ile, doğrulayıcı faktör analiziyle (DFA) ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleri ile incelendiği görülmüştür. DFA sonucunda iki faktörlü yapının varlığı tespit edilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının Kendini Sevme alt boyutu için .83, Özyeterlik alt boyutu için ise .74 olduğu belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise her iki alt boyut için .72 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar: Kendini sevme (self-liking): 1-3-5-6-7-9-11-15 Özyeterlik (self-competence): 2-4-8-10-12-13-14-16 Tersten kodlanan maddeler: 1-6-7-8-10-13-15-16

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmada konu danışman gözetiminde belirlendikten sonra ölçme araçları belirlenmiş ve ölçme aracı kullanımı izni alınmıştır. İzinler tamamlandıktan sonra araştırmanın gerekçesini ve yöntemini içeren formlar ile etik kuruluna başvurulmuştur. Etik izni çıktıktan sonra araştırma online ve yüzyüze yapılan uygulamalar neticesinde toplanmıştır. Örneklemeye ulaşılmasında okul müdürlüklerinden, sendika üyeliklerinden, meslek odalarından, kurumlardan yararlanılarak ilgili yetişkin gruplarına ulaşılmıştır. Uygulama sıralamasında öncelikle onam formu verilmiştir. Demografik bilgi formu, manevi yönelim ölçeği, yalnızlık ölçeği ve benlik saygıs ölçeği sıralamasına uygun olarak sunulmuştur. Uygulamanın 20-30 dakika arası sürmüştür.

### **3.5 Verilerin Analizi**

Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS26 programı kullanılmıştır. Veriler öncelikli olarak normallik özellikleri açısından incelenmiştir. Normal dağılımın olduğu belirlendikten sonra, demografik değişkenler için sayı ve yüzde değerleri çıkarılarak betimsel yorumlamalar yapılmıştır. Demografik özelliklere göre incelenen değişkenler arasındaki farklılıklar için t testi ve



Anova yapılmıştır. Değişkenler arası korelasyonu belirlemek için pearson korelasyon analizi ve yordamayı belirlemek için ise çoklu regresyon kullanılmıştır. Bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Ölçeklere ait basıklık, çarpıklık değerleri Tablo 4.2'de verilmiştir.

**Tablo 2**

*Ölçeklere Ait Basıklık, Çarpıklık ve Güvenirlik Değerleri*

	<i>N</i>	<i>Skewness</i> (Çarpıklık)	<i>Kurtosis</i> (Basıklık)
<b>Manevi Yönelim Ölçeği</b>	322	.099	.272
<b>Yalnızlık Ölçeği</b>		.312	-.807
<b>Benlik Saygısı Ölçeği</b>		.357	-.836

Tablo 2'e göre manevi yönelim ölçeğinde çarpıklık .099 basıklık .272, yalnızlık ölçeğinde çarpıklık .312 basıklık -.807 benlik saygısı ölçeğinde çarpıklık .357 basıklık -.836 olduğu belirlenmiştir. Katsayılarının -1 ile +1 arasında yer aldığı görüldüğünden verilerin normal dağıldığı kabul edilmiş (Tabachnic ve Fidell, 2007) parametrik testler yapılmasına karar verilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma bulguları verilmiştir.

#### 4.1. Manevi Eğilim Ölçeği Sonuçları

**Tablo 3**

*Katılımcıların Yaşlarına Göre Manevi Yönelim Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	f, x ve ss Değerleri				ANOVA Sonuçları					
	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Manevi Yönelim Ölçeği	18-25 yaş	42	69,61	21,941	<b>G.Arası</b>	10832,504	3	3610,835	5,834	,001
	26-30 yaş	97	62,97	21,090	<b>G.İçi</b>	195582,967	316	618,933		
	31-40 yaş	114	72,81	26,669	<b>Toplam</b>	206415,472	319			
	41 yaş ve üzeri	69	78,81	28,103						
	Toplam	322	70,74	25,438						

Tablo 3'de görüldüğü üzere katılımcıların yaşlarına göre manevi yönelim ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. Anova testi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $F=5,834$   $p<,05$ ). Farklılık Scheffe testi ile incelenmiştir.

Scheffe Testi Sonucunda katılımcıların yaşlarına göre manevi yönelimleri incelendiğinde 26-30 yaşındaki grup ( $M=62,97$ ) ile 41 yaş ve üzeri ( $M=78,81$ ) grup arasında anlamlı farklılık bulunduğu 41 yaş ve üzeri grubun manevi yönelim puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4**

*Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Manevi Yönelim Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	Ss	Sh	t	sd	p
Manevi Yönelim Ölçeği	Evli	216	71,56	25,889	1,762	,825	318	,410
	Bekar	106	69,05	24,509	2,403			

Tablo 4'de görüldüğü üzere katılımcıların medeni durumlarına göre manevi yönelim ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. T testi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $t=,825$   $p>,05$ ).

**Tablo 5**

*Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Manevi Yönelim Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Çocuk	n	$\bar{x}$	Ss	Sh	t	sd	p
Manevi Yönelim Ölçeği	Var	220	71,83	25,984	1,752	1,134	318	,258
	Yok	102	68,35	24,146	2,415			

Tablo 5'de görüldüğü üzere katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre manevi yönelim ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. T testi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $t=1,134$   $p>,05$ ).

**Tablo 6**

*Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Manevi Yönelim Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	f, x ve ss Değerleri				ANOVA Sonuçları					
	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
	0	102	68,44	24,344	<b>G.Arası</b>	12656,073	3	4218,691	6,880	,000
Manevi Yönelim Ölçeği	1 çocuk	93	63,55	23,543	<b>G.İçi</b>	193759,399	316	613,163		
	2 çocuk	94	76,34	24,602	<b>Toplam</b>	206415,472	319			
	3 çocuk	33	82,27	29,487						
	Toplam	320	70,74	25,438						

Tablo 6'da görüldüğü üzere katılımcıların çocuk sayılarına göre manevi yönelim ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. Anova testi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $F=6,880$   $p<,05$ ). Farklılık Scheffe testi ile incelenmiştir.

Scheffe Testi Sonuçları katılımcıların çocuk sayılarına göre manevi yönelimleri incelendiğinde 1 çocuğa sahip olan grubun (M=63,55) 2 (M=76,34) ve 3 çocuğa sahip olan (M=82,27) gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu 2 ve 3 çocuğu olan grupların manevi yönelim puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 7**

*Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Manevi Yönelim Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Çalışma Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Sh	t	sd	p
Manevi Yönelim Ölçeği	Çalışıyor	255	67,23	25,075	1,570	-5,080	318	,000
	Çalışmıyor	67	84,52	22,085	2,739			

Tablo 7’de görüldüğü üzere katılımcıların çalışma durumlarına göre manevi yönelim ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. T testi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $t=-5,080$   $p<,05$ ). Çalışmayan grubun (M=84,52) çalışan gruba (M=67,23) kıyasla daha yüksek manevi yönelim puanına sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 8**

*Katılımcıların Eşlerinin Çalışma Durumuna Göre Manevi Yönelim Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Eş Çalışma Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Sh	t	sd	p
Manevi Yönelim Ölçeği	Çalışıyor	186	69,59	25,559	1,874	-,956	318	,340
	Çalışmıyor	136	72,34	25,276	2,183			

Tablo 8’de görüldüğü üzere katılımcıların eş çalışma durumuna göre manevi yönelim ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. T testi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $t=-,956$   $p>,05$ ).

## 4.2. Yalnızlık Ölçeği Sonuçları

**Tablo 9**

*Katılımcıların Yaşlarına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Yaş	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Yalnızlık Ölçeği	18-25 yaş	42	15,43	4,845	<b>G.Arası</b>	1013,956	3	337,985	15,626	,000
	26-30 yaş	97	17,43	4,627	<b>G.İçi</b>	6856,443	317	21,629		
	31-40 yaş	114	13,48	4,685	<b>Toplam</b>	7870,399	320			
	41 yaş ve üzeri	69	13,38	4,505						
	Toplam	322	14,89	4,959						

Tablo 9'da görüldüğü üzere katılımcıların yaşlarına göre yalnızlık ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. Yalnızlık ölçeğinde ( $F=15,626$   $p<,05$ ) anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılık Scheffe testi ile incelenmiştir.

Scheffe Testi Sonuçları katılımcıların yaşlarına göre yalnızlık ölçeği puanları toplam ölçek ve alt boyutları incelendiğinde 26-30 yaş arasındaki grup ( $M=17,43$ ) ile 31-40 yaş ( $M=13,48$ ) ve 41 yaş ve üzeri ( $M=13,38$ ) gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu 26-30 yaş grubunun kendilerini daha yalnız hissettikleri belirlenmiştir.

**Tablo 10**

*Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Medeni Durum	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>Sh</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Yalnızlık Ölçeği	Evli	216	15,06	4,979	,339	,884	319	,377
	Bekar	106	14,54	4,924	,481			

Tablo 10'da görüldüğü üzere katılımcıların medeni durumlarına göre yalnızlık yönelim ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. T testi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. ( $t=,884$   $p>,05$ )

**Tablo 11**

Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Çocuk Sahibi	n	$\bar{x}$	Ss	Sh	t	sd	p
Yalnızlık Ölçeği	Var	220	15,14	5,076	,349	-,186	319	,852
	Yok	102	14,43	4,715	,450			

Tablo 11'de görüldüğü üzere katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre yalnızlık yönelim ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. T testi sonucunda yalnızlık ölçeğinde anlamlı farklılık görülmemiştir. ( $t=-,186$   $p>,05$ )

**Tablo 12**

Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

$f, \bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Çocuk Sayısı	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Yalnızlık Ölçeği	0	102	14,78	5,000	<b>G.Arası</b>	229,572	3	76,524	3,175	,024
	1 çocuk	93	15,94	4,532	<b>G.İçi</b>	7640,827	317	24,104		
	2 çocuk	94	14,66	5,458	<b>Toplam</b>	7870,399	320			
	3 çocuk	33	12,97	3,893						
	Toplam	322	14,89	4,959						

Tablo 12'de görüldüğü üzere katılımcıların çocuk sayısına göre yalnızlık yönelim ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. Anova testi sonucunda yalnızlık ölçeğinde ( $F=3,175$   $p<,05$ ) anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılık Scheffe testi ile incelenmiştir.

Scheffe Testi Sonuçları katılımcıların çocuk sayılarına göre yalnızlık ölçeği puanları fiziksel sağlık ve toplam ölçekte 1 çocuğu olanlar ( $M=15,94$ ) ile 3 çocuğu olanlar ( $M=12,97$ ) arasında anlamlı farklılık olduğu 1 çocuğu olanların kendilerini daha çok yalnız hissettikleri belirlenmiştir.

**Tablo 13**

Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Çalışma Durumu	N	$\bar{x}$	SS	Sh $\bar{x}$	t	Sd	p
Yalnızlık Ölçeği	Çalışıyor	255	15,23	4,971	,311	2,413	319	,016
	Çalışmıyor	67	13,59	4,730	,582			

Tablo 13’de görüldüğü üzere katılımcıların çalışma durumlarına göre yalnızlık yönelim ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. T testi sonucunda yalnızlık ölçeğinde ( $t=2,413$   $p>,05$ ) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Çalışanların yalnızlıklarının ( $\bar{x}=15,23$ ) Çalışmayanların yalnızlıklarına ( $\bar{x}=13,59$ ) kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 14**

*Katılımcıların Eş Çalışma Durumuna Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Eş Çalışma	N	$\bar{x}$	SS	Sh $\bar{x}$	t	Sd	p
Yalnızlık Ölçeği	Çalışıyor	186	15,09	4,960	,364	,836	319	,404
	Çalışmıyor	136	14,62	4,964	,427			

Tablo 14’de görüldüğü üzere katılımcıların eş çalışma durumuna göre yalnızlık yönelim ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. T testi sonucunda yalnızlık ölçeğinde anlamlı farklılık görülmemiştir. ( $t=,836$   $p>,05$ )

### 4.3. Benlik Algısı Sonuçları

**Tablo 15**

*Katılımcıların Yaşlarına Göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Baba Eğitimi	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Kendini Sevme	18-25 yaş	42	26,52	4,576	<b>G.Arası</b>	2304,140	3	768,047	25,618	,000
	26-30 yaş	97	26,08	4,877	<b>G.İçi</b>	9503,916	317	29,981		
	31-40 yaş	114	31,39	6,083	<b>Toplam</b>	11808,056	320			
	41 yaş ve üzeri	69	31,96	5,694						
	Toplam	322	29,29	6,075						
Özyeterlik	18-25 yaş	42	25,21	4,176	<b>G.Arası</b>	989,406	3	329,802	15,709	,000
	26-30 yaş	97	26,17	3,785	<b>G.İçi</b>	6655,099	317	20,994		
	31-40 yaş	114	29,29	5,000	<b>Toplam</b>	7644,505	320			
	41 yaş ve üzeri	69	29,51	5,078						
	Toplam	322	27,87	4,888						
Benlik Saygısı	18-25 yaş	42	51,74	7,743	<b>G.Arası</b>	6242,987	3	2080,996	24,742	,000
	26-30 yaş	97	52,25	7,674	<b>G.İçi</b>	26661,910	317	84,107		
	31-40 yaş	114	60,68	10,353	<b>Toplam</b>	32904,897	320			
	41 yaş ve üzeri	69	61,46	9,775						
	Toplam	322	57,16	10,140						

Tablo 15’de görüldüğü üzere katılımcıların yaşlarına göre benlik saygısı ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. Anova testi sonucunda gruplar arasında Kendini Sevme alt boyutunda ( $F=25,618$   $p<,05$ ) Özyeterlik alt boyutunda ( $F=15,709$   $p<,05$ ) ve toplam Benlik Saygısı ölçeğinde ( $F=24,742$   $p<,05$ ) anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılık Scheffe testi ile incelenmiştir.

Scheffe Testi Sonuçları katılımcıların yaşlarına göre benlik saygısı ölçeği puanları incelendiğinde toplam ölçek ve alt boyutlarda 18 -25 yaş (M=51,74) 36-30 yaş (M=52,25) ile 31-40 yaş (M=60,68) ve 41 yaş ve üzeri (M=61,46) gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu 31 yaş ve üzeri grupların benlik saygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 16**

*Katılımcıların Medeni Durum Göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	SS	Sh $\bar{x}$	t Testi		
						t	Sd	p
Kendini Sevme	Evli	216	29,80	6,050	,412	2,175	319	,030
Özyeterlik	Bekar	106	28,24	6,017	,587			
Benlik Saygısı	Evli	216	28,06	4,851	,330	1,029	319	,304
	Bekar	106	27,47	4,962	,484			
Benlik Saygısı	Evli	216	57,87	10,055	,684	1,798	319	,073
	Bekar	106	55,70	10,207	,996			

Tablo 16'da görüldüğü üzere katılımcıların medeni durumlarına göre benlik saygısı ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. T testi sonucunda gruplar arasında Kendini Sevme alt boyutunda (t=2,175 p<,05) anlamlı farklılığın olduğu fakat Özyeterlik alt boyutunda (t=1,029 p>,05) ve toplam Benlik Saygısı ölçeğinde (t=1,798 p>,05) anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Kendini sevme alt boyutunda evli olanlar ( $\bar{x}$ =29,80) bekar olanlara ( $\bar{x}$ =28,24) kıyasla daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir.

**Tablo 17**

*Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumuna Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Çocuk	N	$\bar{x}$	SS	Sh $\bar{x}$	t Testi		
						t	Sd	p
Kendini Sevme	Var	220	29,90	5,928	,400	2,662	319	,008
Özyeterlik	Yok	102	27,97	6,209	,618			
Benlik Saygısı	Var	220	28,11	4,996	,337	1,299	319	,195
	Yok	102	27,35	4,625	,460			
Benlik Saygısı	Var	220	58,00	10,118	,682	2,219	319	,027
	Yok	102	55,32	9,992	,994			

Tablo 17'de görüldüğü üzere katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre benlik saygısı ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. T testi sonucunda gruplar



arasında Özyeterlik alt boyutunda ( $t=2,662$   $p>,05$ ) anlamlı farklılık olmadığı, Kendini Sevme alt boyutunda ( $t=1,399$   $p<,05$ ) ve toplam Benlik Saygısı ölçeğinde ( $t=2,219$   $p<,05$ ) anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Kendini sevme alt boyutunda çocuk sahibi olanlar ( $\bar{x}=29,86$ ) çocuk sahibi olmayanlara ( $\bar{x}=28,19$ ) kıyasla daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir. Toplam ölçekte aynı şekilde çocuk sahibi olanlar ( $\bar{x}=58,08$ ) çocuk sahibi olmayanlara ( $\bar{x}=55,40$ ) kıyasla daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir.

**Tablo 18**

*Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Çocuk Sayısı	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
KendiniSevme	0	102	27,56	5,999	<b>G.Arası</b>	834,323	3	278,108	8,034	,000
	1 çocuk	93	28,73	5,545	<b>G.İçi</b>	10973,734	317	34,617		
	2 çocuk	94	30,61	6,036	<b>Toplam</b>	11808,056	320			
	3 çocuk	33	32,48	6,016						
	Toplam	322	29,29	6,075						
Özyeterlik	0	102	26,92	4,696	<b>G.Arası</b>	277,863	3	92,621	3,986	,008
	1 çocuk	93	27,59	4,930	<b>G.İçi</b>	7366,641	317	23,239		
	2 çocuk	94	28,43	4,758	<b>Toplam</b>	7644,505	320			
	3 çocuk	33	30,00	5,062						
	Toplam	322	27,87	4,888						
BenlikSaygısı	0	102	54,48	9,778	<b>G.Arası</b>	2063,043	3	687,681	7,068	,000
	1 çocuk	93	56,32	9,709	<b>G.İçi</b>	30841,854	317	97,293		
	2 çocuk	94	59,04	9,994	<b>Toplam</b>	32904,897	320			
	3 çocuk	33	62,48	10,189						
	Toplam	322	57,16	10,140						

Tablo 18'de görüldüğü üzere katılımcıların çocuk sayılarına göre benlik saygısı ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. Anova testi sonucunda gruplar arasında Kendini Sevme alt boyutunda ( $F=8,034$   $p<,05$ ) Özyeterlik alt boyutunda ( $F=3,986$   $p<,05$ ) ve toplam Benlik Saygısı ölçeğinde ( $F=7,068$   $p<,05$ ) anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılık Scheffe testi ile incelenmiştir. Katılımcıların çocuk sayılarına göre benlik saygısı ölçeği puanları incelendiğinde toplam ölçek ve alt boyutlarda çocuğu olmayanlar ile 2 (M=59,04) ve 3 çocuğu olanlar (M=62,48) arasında, 1 çocuğa sahip olanlar (M=56,32) ile 3 çocuğa sahip olanlar (M=62,48) arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Çocuk sayısı arttıkça benlik saygısının arttığı görülmüştür.

**Tablo 19**

*Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Sınıflarına	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Kendini	Çalışıyor	255	28,97	6,073	,380	-1,869	319	,063
Sevme	Çalışmıyor	67	30,53	5,965	,734			
Özyeterli	Çalışıyor	255	27,74	4,885	,306	-,950	319	,343
k	Çalışmıyor	67	28,38	4,901	,603			
Benlik	Çalışıyor	255	56,71	10,259	,642	-1,577	319	,116
Saygısı	Çalışmıyor	67	58,91	9,543	1,175			

Tablo 19'da görüldüğü üzere katılımcıların çalışma durumlarına göre benlik saygısı ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. T testi sonucunda gruplar arasında Kendini Sevme alt boyutunda ( $t=-1,869$   $p>,05$ ) Özyeterlik alt boyutunda ( $t=-,950$   $p>,05$ ) ve toplam Benlik Saygısı ölçeğinde ( $t=-1,319$   $p>,05$ ) anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 20**

*Katılımcıların Eş Çalışma Durumuna Göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Sınıflarına	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
KendiniS	Çalışıyor	186	29,80	6,099	,447	1,757	319	,080
evme	Çalışmıyor	136	28,59	5,993	,516			
Özyeterli	Çalışıyor	186	27,90	4,794	,352	,146	319	,884
k	Çalışmıyor	136	27,82	5,031	,433			
Benlik	Çalışıyor	186	57,70	10,123	,742	1,120	319	,263
Saygısı	Çalışmıyor	136	56,41	10,154	,874			

Tablo 20'de görüldüğü üzere katılımcıların eş çalışma durumlarına göre benlik saygısı ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. T testi sonucunda gruplar arasında Kendini Sevme alt boyutunda ( $t=1,757$   $p>,05$ ) Özyeterlik alt boyutunda ( $t=,146$   $p>,05$ ) ve toplam Benlik Saygısı ölçeğinde ( $t=1,120$   $p>,05$ ) anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

#### 4.4. Ölçek Puanlarının İlişkisi

**Tablo 21**

*Korelasyon Sonuçları*

		Manevi Yönelim Ölçeği	Yalnızlık Ölçeği	Kendini Sevme	Özyeterli k	Benlik Saygısı
Manevi	r	1	-,188**	,214**	,157**	,204**
Yönelim	p		,001	,000	,005	,000
Ölçeği	n		322	320	320	320
Yalnızlık	r		1	-,656**	-,611**	-,688**
Ölçeği	p			,000	,000	,000
	n			322	321	321
Kendini	r			1	,708**	,940**
Sevme	p				,000	,000
	n				322	321
Özyeterlik	r				1	,906**
	p					,000
	n					322
Benlik	r					1
Saygısı	p					
	n					322

Tablo 21’de görüldüğü üzere manevi yönelim ölçeği ile yalnızlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu, kendini sevme, özyeterlik ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Yalnızlık ölçeği ile kendini sevme, özyeterlik ve benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre manevi yönelim ölçeği ile benlik saygısı arasında pozitif ilişkinin yalnızlık ile negatif ilişkinin olduğu, yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif ilişkinin olduğu görülmüştür.

#### 4.5. Regresyon Analizi Sonuçları

Katılımcıların benlik saygılarını ve yalnızlık algılarının gelişiminde manevi yönelimin etkisinin ölçülmesi için doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ölçeklerin oluşturan alt ölçeklerin her biri bağımlı değişken olarak tasarlanmış ve regresyon analizi her alt ölçek için tekrarlanmıştır. Ölçekler arası regresyon analizi sonuçları tablo 22’de verilmiştir.

**Tablo 22***Benlik Saygısına İlişkin Manevi Yönelim ve Yalnızlık Ölçeğinin Etkisi*

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
(Sabit)	75,618	1,911		39,572	,000
Manevi Yönelim Ölçeği	,031	,016	,077	1,861	,064
Toplam Yalnızlık	-1,383	,084	-,675	-16,396	,000
		R=,694	R <sup>2</sup> =,481	F=147,083	P=,000

Tablo 22’de görüldüğü gibi Manevi Yönelim ve Yalnızlık Ölçeklerinin benlik saygısını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; bu modelin anlamlı olduğu görülmüştür (R= ,694, R<sup>2</sup>= ,481, p<.01). Buna göre katılımcıların benlik saygıları, manevi yönelim, yalnızlık ölçeği toplam varyansın %0,48’ini açıklamaktadır. Manevi yönelime ölçeğinin regresyon yükü (,031) ve standartlaştırılmış regresyon yükü (,077) olduğu, yalnızlık ölçeğinin regresyon yükü (-1,383) ve standartlaştırılmış regresyon yükü (-,675), olduğu görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin benlik saygısı üzerinde görece önem sırası yalnızlık ölçeği ve manevi yönelim şeklinde sıralanmıştır.

**Tablo 23***Yalnızlık Algısına İlişkin Manevi Yönelim ve Benlik Yalnızlık Ölçeğinin Etkisi*

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
(Sabit)	34,409	1,239		27,768	,000
Manevi Yönelim Ölçeği	-,009	,008	-,048	-1,160	,247
Kendini Sevme	-,354	,047	-,434	-7,457	,000
Özyeterlik	-,304	,058	-,299	-5,198	,000
		R=,692	R <sup>2</sup> =,478	F=96,632	P=,000

Tablo 23’de görüldüğü gibi Manevi Yönelim ve Benlik Saygısı Ölçeklerinin Yalnızlık algısını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; manevi yönelim ölçeği ile kendini sevme ve özyeterlik ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır ( $R = ,692$ ,  $R^2 = ,478$ ,  $p < .01$ ). Bu modelin anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna göre katılımcıların yalnızlık algıları, manevi yönelim, kendini sevme özyeterlik toplam varyansın %0,48’ini açıklamaktadır. Manevi yönelime ölçeğinin regresyon yükü (-,009) ve standartlaştırılmış regresyon yükü (-1,160) olduğu, kendini sevme ait regresyon yükü (-,354) ve standartlaştırılmış regresyon yükü (-7,457) özyeterlik ait regresyon yükü (-,304) ve standartlaştırılmış regresyon yükü (-2,299) olduğu görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin yalnızlık üzerinde görece önem sırası kendini sevme, yeterlik ve manevi yönelim şeklinde sıralanmıştır.

## 5.BÖLÜM

### TARTIŞMA

Araştırmada Covid 19 sürecinde kadınların manevi yönelimleri ile yalnızlık ve benlik algıları incelenmiştir. Bu bölümde elde edilen bulguların alan yazın ile karşılaştırması yapılarak tartışılmıştır.

Katılımcıların yaşlarına göre manevi yönelimleri incelendiğinde 26-30 yaşındaki grup ile 41 yaş ve üzeri grup arasında anlamlı farklılık bulunduğu 41 yaş ve üzeri grubun manevi yönelim puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya benzer şekilde İşbilen ve Kaplan, (2019) orta yaş grubunun diğerlerinden farklı olarak manevi yöneliminin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Masat (2018) olumlu dini başa çıkma tarzı alt boyutunda 29-38 yaş grubunda bulunan, manevi yönelimin küçük yaşlardakilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayten vd. (2012), yaş ilerledikçe bireylerin dine yönelik ilgilerinin arttığı, dini etkinliklere daha çok zaman ayırdıkları belirlenmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulgularının literatürü desteklediğini göstermektedir yaş ilerledikçe manevi yönelim artmaktadır.

Katılımcıların çocuk sayılarına göre manevi yönelimleri incelendiğinde 1 çocuğa sahip olan grubun 2 ve 3 çocuğa sahip olan gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu 2 ve 3 çocuğu olan grupların manevi yönelim puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Masat (2018) çocuk sahibi olan ve onlarla birlikte yaşayan bireylerde manevi yönelimin daha yüksek olduğunu, Uçar (2017) ise birlikte yaşama durumu ile manevi yönelim arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptadığını bildirmiştir. Katılımcıların çalışma durumlarına göre çalışmayan grubun çalışan gruba kıyasla daha yüksek manevi yönelim puanına sahip olduğu görülmektedir. Masat (2018) olumlu dini

başta çıkma tarzı alt boyutunda çocuk sahibi olan, çalışmayanda manevi yönelimin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre araştırma bulgusu olan çocuk sahibi olanların manevi yönelimlerinin yüksek olduğu sonucu alan yazını desteklemektedir. Çocuk sahibi olmanın bireyin manevi yönelimi ile ilişkili olduğu yorumu yapılabilir.

Katılımcıların medeni durumlarına, çocuk sahibi olma durumuna ve eş çalışma durumuna göre göre manevi yönelim ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulguya benzer şekilde İşbilen ve Kaplan, (2019) medeni duruma göre manevi yöneliminin farklılaşmadığını belirlemiştir. Araştırmaya benzer Kavas ve Kavas (2015), Çelik vd. (2014), Eğlence ve Şimşek (2014), Kostak vd. (2010) medeni durumun farklılaşmaya yol açmadığını belirlemiştir. Yurtdışında yapılan çalışmalarda da medeni durumun maneviyat üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bildirilmiştir (Ebrahimi, 2014; Fradelos vd. 2017). Bu sonuçlardan farklı olarak Ağırman ve diğadağlarının yaptığı çalışmada, yalnızlık hissi yoğun olan bireylerin %73.2'si bekar , %26,8'i ise evli bireylerden oluşmaktadır. Yani evli olmak yalnızlık hissini azaltmaktadır (Ağırman, vd. 2017).

Katılımcıların yaşlarına göre yalnızlık ölçeği puanları incelendiğinde 26-30 yaş arasındaki grup ile 31-40 yaş ve 41 yaş ve üzeri gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu 26-30 yaş grubunun kendilerini daha yalnız hissettikleri belirlenmiştir. Bu bulguya benzer şekilde Kaplan (2011) 20-25 yaş grubunun 26-30 yaş grubuna kıyasla daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları belirlenmiştir. Genç olanların kendilerini daha yalnız hissettiği yorumu yapılabilir. Bu bulgulardan farklı olarak bireylerin yaşı ile yalnızlık skorları arasında anlamlı sonuç bulmayan araştırmalarda bulunmaktadır (Akgün, 2003; Ceyhan, 2005; Erol vd.2016). Bu durumun örneklemden kaynaklandığı düşünülmektedir. Alan yazında farklı sonuçların olması yaşa ilişkin daha farklı örneklemlerde çalışma yapılmalıdır. Ancak genel sonuç olarak genç olanların kendilerini daha yalnız algıladıkları sonucuna ulaşıldığı ifade edilebilir.

Katılımcıların çocuk sayılarına göre yalnızlık ölçeği puanları incelendiğinde 1 çocuğu olanlar ile 3 çocuğu olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu 1 çocuğu

olanların kendilerini daha çok yalnız hissettikleri belirlenmiştir. Bu sonuca benzer şekilde çocuk sahibi olmayan bireylerin yalnızlık skorları diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Erol vd.2016). Çocuk sahibi olmayan bireylerin yalnızlık skorları yüksek olduğu görülmüştür (Ceyhan, 2005). Bu sonuçlar çocuk sahibi olmanın kadınların yalnızlık algısını etkilediğini göstermektedir. Çok çocuğu olanların yalnızlık algılarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların çalışma durumlarına göre çalışanların yalnızlık duyguları çalışmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu değişkene ilişkin erişilebilen literatürde sonuca rastlanmamıştır. Ancak çalışanların çalışma tempoları ve yorgunlukları gibi nedenlerin etkisi ile yalnızlık algılarının yüksek çıkması muhtemeldir.

Katılımcıların medeni durum, çocuk sahibi olma, eş çalışma durumlarına göre yalnızlık ölçeğinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Aileden alınan sosyal desteğin yalnızlık, çaresizlik ve terkedilme duygularını azaltarak umut etme ve baş etme düzeyini artırdığı bildirilmektedir (Avuçan vd.2006). Bu bulgudan farklı olarak Güngörmüş (2011) medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Kaplan (2011) da bekar olanların kendilerini daha yalnız hissettiği sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz ve Aslan (2013) bekarlar kendilerini sosyal arkadaşlık boyutunda evli olanlara göre daha fazla yalnız hissettiğini belirlemiştir.

Katılımcıların yaşlarına göre benlik algısı ölçeği puanları incelendiğinde toplam ölçek ve alt boyutlarda 31 yaş ve altı ile 31 yaş ve üzeri gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu 31 yaş ve üzeri grupların benlik saygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulguya benzer şekilde Aydoğan (2016) yaşın benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu belirlemiştir. Coopersmith'e (1967) göre, benlik saygısı yaşantı farklılıklarına, cinsiyete, yaşa ve diğer çevre koşullarına göre değişiklik gösterebileceğini belirtmiştir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre kendini sevme alt boyutunda evli olanlar bekar olanlara kıyasla daha yüksek benlik algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, medeni durumun benlik algısını



etkilemediği farklı araştırma bulguları mevcuttur (Çelikbaş, vd. 2019; Yıldırım, vd., 2010).

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre kendini sevme alt boyutunda çocuk sahibi olanlar çocuk sahibi olmayanlara kıyasla daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir. Toplam ölçekte aynı şekilde çocuk sahibi olanlar çocuk sahibi olmayanlara kıyasla daha yüksek benlik algısına sahip oldukları belirlenmiştir.

Katılımcıların çocuk sayılarına göre benlik algısı ölçeği puanları incelendiğinde toplam ölçek ve alt boyutlarda çocuğu olmayanlar ile 2 ve 3 çocuğu olanlar arasında, 1 çocuğa sahip olanlar ile 3 çocuğa sahip olanlar arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Çocuk sayısı arttıkça benlik saygısının arttığı görülmüştür.

Katılımcıların çalışma durumlarına, eş çalışma durumlarına göre Kendini Sevme alt boyutunda Özyeterlik alt boyutunda ve toplam Benlik Algısı ölçeğinde anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Manevi yönelim ölçeği ile yalnızlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu, kendini sevme, özyeterlik ve benlik algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Yalnızlık ölçeği ile manevi yönelim ve benlik algısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre manevi yönelim ölçeği ile benlik algısı arasında pozitif ilişkinin yalnızlık ile negatif ilişkinin olduğu, yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırmalar maneviyat ile fiziksel ve ruh sağlığı arasındaki pozitif ilişkiyi belgelemiştir (ACA, 2015; Brown, vd, 2013; Jurjewicz; 2017; Koenig, 2004; Norcross ve Wampold, 2019; Toussaint vd. 2006; Toussaint vd. 2013; Worhington vd. 2011). Jurjewicz (2017), yetişkinlerde manevi yönelimi incelemiş ruh sağlığıyla, yaşam doyumuyla ve öz yeterlikle oldukça fazla olumlu yönde ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Depresyonla anksiyeteye ise ters yönlü ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda yaşamda maneviyatın geniş bir önemi ve yeri olduğu belirlenmiştir (ACA, 2015; Captari vd., 2018; Gladding ve Crockett, 2019; Hook vd. 2019; Morrison vd. 2009; Steen vd. 2006; Young vd. 2007).

Manevi Yönelim ve Yalnızlık Ölçeklerinin benlik algısını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; manevi yönelim, yalnızlık ölçeği toplam varyansın %0,48'ini açıklamaktadır. Manevi yönelime ölçeğinin regresyon yükü (,031) ve standartlaştırılmış regresyon yükü (,077) olduğu, yalnızlık ölçeğinin regresyon yükü (-1,383) ve standartlaştırılmış regresyon yükü (-,675), olduğu görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin benlik saygısı üzerinde görece önem sırası yalnızlık ölçeği ve manevi yönelim şeklinde sıralanmıştır.

Benlik saygısı, insanların kendilerine ve kendileri hakkındaki değerlendirmelerine ne kadar değer verdikleri anlamına gelmektedir (Baumeister, vd. 2003). Benlik saygısı depresyon ve psikolojik iyi oluş (Franck ve De Raedt, 2007) gibi yaşam alanıyla pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Znoj'a göre (2005) ciddi yaşam olaylarında güçlü bir benlik saygısına sahip olması, kişileri depresyondan daha iyi korur.

Manevi Yönelim ve Benlik Algısı Ölçeklerinin Yalnızlık algısını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; manevi yönelim ölçeği ile kendini sevme ve özyeterlik ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu modelin anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna göre katılımcıların yalnızlık algıları, manevi yönelim, kendini sevme özyeterlik toplam varyansın %0,48'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin yalnızlık üzerinde görece önem sırası kendini sevme, yeterlik ve manevi yönelim şeklinde sıralanmıştır. Koenig (2004) meta analiz yöntemi ile 1980-2000 yılı arasındaki çalışmalarını incelemiş maneviyatın iyi oluş ile yüksek ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Pargament (2011) ise manevi bakışın bireylerde sorunları ele alış şeklini değiştirdiğini, başa çıkmada güç kaynağı olduğunu çözüm üretmede bir etken olduğunu vurgulamıştır.

Sonuç olarak Covid 19 sürecinde kadınların manevi yönelimleri ile benlik algıları arasında pozitif ilişki olduğu yalnızlık algıları ile ise negatif ilişki olduğu belirlenmiştir. Manevi yönelimli kişiler daha iyi zihinsel (ve fiziksel) sağlık fonksiyonlarına sahip pozitif düşünme eğilimleri olan kişilerdir ve genellikle

kendilerine zarar verici yıkıcı olumsuz davranışlar içinde bulmazlar (Thoresen, 2007). Maneviyatı güçlü olan kişilerin daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsedikleri, sosyal desteğe sahip olma eğiliminde oldukları ve genellikle yıkıcı davranış patternleri ile meşgul olmadıkları, ruh halleri ve duygulanım kontrolü gibi ruhsal sağlık işlevlerinin diğerlerinden daha iyi olduğu (vd.2001) belirtilirken Plante (2009)'e göre maneviyat kişinin psikolojik sağlığı ve refahı için genellikle olumlu sonuçlar vermektedir.

## 6.BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuç

Araştırmaya katılan tümü kadın olan katılımcıların Covid 19 sürecinde meydana gelen yaşam koşullarındaki değişime paralel olarak manevi yönelimleri, yalnızlık ve benlik algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda demografik değişkenlerden yaşlarına göre yaş ilerledikçe bireylerin manevi yönelimlerinin arttığı, 2 ve 3 çocuğu olan grupların manevi yönelim puanlarının daha yüksek olduğu, medeni durumlarına, çocuk sahibi olma durumuna ve eş çalışma durumuna göre göre manevi yönelim ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların 26-30 yaş grubunun kendilerini daha yalnız hissettikleri, 1 çocuğu olanların kendilerini daha çok yalnız hissettikleri, çalışanların yalnızlık duyguları çalışmayanların yalnızlıklarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiş, medeni durum, çocuk sahibi olma, eş çalışma durumlarına göre yalnızlık ölçeğinde anlamlı farklılık görülmemiştir.

Katılımcıların yaşlarına göre 31 yaş ve üzeri grupların benlik saygılarının daha yüksek olduğu, medeni durumlarına göre kendini sevme alt boyutunda evli olanlar bekar olanlara kıyasla daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları, çocuk sahibi olma durumlarına göre kendini sevme alt boyutunda çocuk sahibi olanlar çocuk sahibi olmayanlara kıyasla daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları, çocuk sayısı arttıkça benlik saygısının arttığı, çalışma durumlarına göre Kendini Sevme alt boyutunda Özyeterlik alt boyutunda ve toplam Benlik Saygısı ölçeğinde anlamlı farklılığın olmadığı, eş çalışma durumlarına göre Kendini Sevme alt boyutunda Özyeterlik alt boyutunda ve toplam Benlik Saygısı ölçeğinde anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda manevi yönelimleri ile benlik saygıları arasında pozitif ilişki olduğu yalnızlık algıları ile ise negatif ilişki olduğu belirlenmiştir. Benlik algısını manevi yönelimin pozitif etkilediği, yalnızlığı ile negatif etkilediği belirlenmiştir. Bu bağlamda manevi yönelimin pozitif duygu durumlarını desteklediği söylenebilir.

## 6.2 Öneriler

### 6.2.1. Klinisyenlere Öneriler

- Araştırma sonucunda manevi yönelimin pozitif duyguları desteklediği belirlenmiştir. Kriz ve geçiş zamanlarının yanı sıra maneviyat, gündelik yaşamın yapısıyla iç içe geçmiştir. Maneviyata ilişkin duygu ve düşünceler gündelik yaşamda sıkça kullanılmaktadır. Bireyler bu duyguların farkına vardığında başa çıkma stratejisi olarak kullanabilirler. Klinisyenler terapi süreçlerinde bu konuyu ele alabilirler.
- Yalnızlıkla mücadele yöntemlerinden biri manevi yönelimdir. Manevi yönelim insan ilişkilerini güçlendirebilir. İnsan, doğası gereği sevmeye, sevmeye, insanlarla iletişim kurmaya muhtaçtır. Can sıkıntısı ya da yaşama sevincinin olmaması patolojik durumu meydana getiren faktör de ihtiyaçlar karşılanmadığında ortaya çıkmaktadır. Manevi yönelim bir ihtiyaç olarak değerlendirilebilir. Yaş ilerledikçe manevi yönelimin artıyor olması yaşlanmanın verdiği bir olgunluk yanında yeni ihtiyaçların oluşmasının sonucu da olabilir. Klinisyenler çalışmalarında bu sonuçları düşünerek yalnızlık algısının azaltılmasında manevi yönelimin etkisini işleyebilirler.
- Çalışanların kendilerini daha yalnız hissettikleri bulgusu doğrultusunda çalışma hayatlarında ve özel yaşamlarında sağlıklı iletişime önem vermeleri ve yakın çevreleri ile daha yakın ilişkiler kurmaları yararlı olabilir.
- Çocuk sahibi olanların yalnızlık algılarının daha düşük olduğu bulgusundan yola çıkarak çocukların anneleri sorumlulukları ve yorgunlukları yanında hayata bağladığı mutlu hissetmelerini sağladığı yalnızlık duygularını azalttığı düşünülerek şartlar uygun olduğunda çocuk sahibi olmaları önerilebilir.

- Yüksek düzeyde manevi özelliklere sahip insanlar, problem çözmeyi amaçlayan çabaları ve toplumsal destek arayışları aracılığıyla problemlerini çözebilirler.

### **6.2.2.Akademisyenlere Öneriler**

- Manevi yönelimin etkisine yönelik araştırmaların sınırlı olduğu düşünölmektedir. Akademisyenler bu konuda daha fazla araştırma yapmalıdırlar.
- Yapılacak araştırmalarda menevi yönelimin farklı değişkenlerle ilişkisi planlanmalıdır. Farklı örneklem grupları ile de çalışılmalıdır.
- Benlik saygısı bireyin hayatının her alanında etkilidir. Yüksek bir benlik saygısı olan kişi, hayatının her alanında başarılıdır. Benlik saygısı yüksek birey karşılaştığı zorluklar karşısında mücadele eder ve zorulukların üstesinden gelme yeteneğine sahiptir. Bu açıdan manevi yönelimin benlik saygısını olumlu etkilediği sonucu önemlidir. Bu araştırmada sınırlı sayıda örnekleme ulaşılmıştır. Diğer araştırmalarda benzer konu farklı örneklemlemlerle çalışılabilir. Umutsuzluk, değişim gibi değişkenlerin aracı rolü araştırılabilir.
- Manevi yönelim bireyin yalnızlık duygusunu negatif etkilediği sonucuna dayanarak akademisyenler menevi yönelimli psikoterapi yaklaşımlarının etkisinin nasıl olduğunu inceleyebilirler.

## KAYNAKÇA

- Aartsen, M., ve Jylha, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: Results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing*, 8, 31–38.
- Abacı, R. (2005). *Yaşamın kalitelendirilmesi*, İstanbul: Tuzla Belediyesi Yayınları.
- Adlhoch, Cornelia; et al. (23 March 2020). *Considerations relating to social distancing measures in response to COVID-19 – second update (PDF) (Report)*. European Centre for Disease Prevention and Control. Retrieved 24 March 2020.
- Almond, D., ve Mazumder, B. (2005). The 1918 influenza pandemic and subsequent health outcomes: an analysis of SIPP data. *American Economic Review*, 95(2), 258- 262.
- Ağaoğlu, E. (2008). *Sınıf yönetimi* Ankara: Pegem A Yayınları.
- Ağırman, E., Gençer, M., Arıca, S., Kaya, E., Eğici, M., (2017). Huzurevinde, evde ailesiyle ve yalnız yaşayan yaşlı bireylerde depresyon, yalnızlık hissi düzeylerinin karşılaştırılması, *J Contemp Med* 7(3), 234-240.
- Akgün, E. (2003). *Huzurevlerinde yaşayan yaşlı bireylerin algıladıkları yalnızlık duyguları ve yaşam kaliteleri üzerine etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- American Counseling Association. (2005). *Code of ethics and standards of practice*. Alexandria, VA: Author.
- American Psychological Association. (2010). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (2002, Amended June 1, 2010). Retrieved from <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>
- American Counseling Association. (2015). *The ACA encyclopedia of counseling* (pp. 517-521). John Wiley & Sons.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(30), 27-43
- Aslan, H. (2006). *Çalışanların iş doyumu düzeylerine göre depresyon, benlik*

- saygısı ve denetim odağı algısı değişkenlerinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Avuçan EE, İmrek M, Karaboğa I. (2006). Kanserin psikososyal yönleri. *Türk Psikoloji Bülteni* 38, 81-91.
- Aydoğan, H. (2016). Profesyonel futbolcuların benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 4:(SI 1), 278-290.
- Ayten A, Göcen G, Sevinç K, Öztürk EE. (2012). Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12(2), 45-79.
- Bagana, Elpida, Raciub Andrea, Lupuc Luminita. (2011). Self esteem, optimism and exams' anxiety among high school students, *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1331-1338.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1998). *Stres ve başa çıkma yolları* (18. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., and Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in The Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikoloji sözlüğü*, İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Brown, D. R., Carney, J. S., Parrish, M. S. ve Klem, J. L. (2013). Assessing spirituality: The relationship between spirituality and mental health. *Journal of spirituality in mental health*, 15(2), 107-122.
- Büyükşahin Çevik, G. Atıcı, M. (2009). Lise 3.sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 339-352.
- Captari, L. E., Hook, J. N., Hoyt, W., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E. Ve Worthington, E. L., Jr. (2018). Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 74(11), 1938-1951.
- Carleton, N. (2016) Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders* 41, 5–21



- Carlson, T., McGeorge, C. R. ve Anderson, A. (2011). The importance of spirituality in couple and family therapy: A comparative study of therapists' and educators' beliefs. *Contemporary family therapy*, 33(1), 3-16
- Ceyhan, S., (2005). *Kayseri Nuh Naci Yazgan Sağlık Ocağı bölgesinde yaşayan 65 yaş ve üstü bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Hemşirelik Anabilim Dalı. Kayseri.
- Ceyhan E. (Edt.) (2012). *Çatışma ve stres yönetimi* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi.
- Chan, J.F.; Kok, K.H.; Zhu, Z.; Chu, H.; To, K.K.; Yuan, S.; Yuen, K.Y. (2020). Genomic characterization of the 2019 novel human-pathogenic coronavirus isolated from a patient with atypical pneumonia after visiting Wuhan. *Emerg. Microbes Infect.* 9, 221–236.
- Chua, S. E., Cheung, V., McAlonan, G. M., Cheung, C., Wong, J. W., Cheung, E. P., & Tsang, K. W. (2004). Stress and psychological impact on SARS patients during the outbreak. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(6), 385-390.
- Chinazzi, M., Davis, J. T., Ajelli, M., Gioannini, C., Litvinova, M., Merler, S., ve Viboud, C. (2020). The effect of travel restrictions on the spread of the 2019 novel coronavirus (COVID-19) outbreak. *Science*, 368(6489), 395-400.
- Cobb, A. R., Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., and Cann, A. (2006). Correlates of posttraumatic growth in survivors of intimate partner violence. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 19(6), 895-903.
- Collins E C. (2003), *The Use of prayer and the self-reported anxiety and depression of tired adults*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Walden University.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Corveleyn, J. ve Luyten, P. (2013). *Psikodinamik psikolojiler ve din: Geçmiş, günümüz ve gelecek*, (çev. Ferdi Kıraç). Paloutzian, R. E ve Park, C. L., (Ed.), *Din ve maneviyat psikolojisi, temel yaklaşımlar ve ilgi alanları içinde* (s. 169-206). Ankara: Phoenix Yayınları.

- Creswell, J. (2014). *Araştırma deseni*. (Çev. M. Bütün). Ankara: Eğiten Kitap.
- Cüceloğlu, D. (2003). *Yeniden insan insana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2006) *İnsan ve davranışı* İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çağlayan, A. (2002). *İlköğretimlerde eğitimde yönetim ve yönetimde kalite*, İstanbul: Bilge.
- Çeçen, A.R. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6, 3, 415-432.
- Çelik, A. S., Özdemir F., Durmaz, H. ve Pasinlioğlu, T. (2014). Hemşirelerin maneviyat ve manevi bakımı algılama düzeyleri ve etkileyen bazı faktörlerin belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1 (3), 1–12
- Çelikbaş, B., Özdemir, H. ve Tatar, A. (2019). Investigating the role of the five factor model of personality in predicting self-esteem in young adults. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*. 2 (2), 281-296.
- Çetin, B. (2015) *Kentte ve Kırsalda Yetişmiş Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Çiftçi, Ö. (2007). *Yaşadıkları şiddet nedeniyle sığınma evlerine başvuran kadınların umutsuzluk, depresyon ve üreme sağlığı durumlarının değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dahlberg, L. & Mckee, K.J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an english community study. *Aging & Mental health*, 18(4), 504-514
- Dilek, H. & Aksoy, A. B. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14(3), 95-109.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162), 126-137.
- Doğan, T., Akıncı Çötök, N. & Göçet Tekin, E. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058–2062

- Doğan, M. (2011) *Çocuk ruh sağlığı* (Ed.Uzuner, Y.).Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2200 Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1209
- Dökmen, Ü. (2003). *İletişim çatışmaları ve empati*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Durak-Batıgün, A. (2005). Yaşam Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 16(1), 29-39.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dykstra, P.A., Van Tilburg, T.G., & de Jong Gierveld, J. (2005).Changes in older adult loneliness: Results from a seven-year longitudinal study. *Research on Aging*, 27(6), 725–747.
- Ebrahimi H, Ashrafi Z, Eslampanah G, Noruzpur F. (2014). Relationship between spiritual well being and quality of life in hemodialysis patients. *J Nurse Midwifery* 1(3),41-48.
- Eğlence, R. ve Şimşek, N. (2014). Hemşirelerin maneviyat ve manevi bakım hakkındaki bilgilerinin değerlendirilmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 48-53
- Ekşi, H. (2013). Karakter eğitimi, İstanbul, Terapi, *Marmara Eğitim Kurumları Dergisi*, 19, 6-13.
- Ekşi, H. & Kaya, Ç. & Çiftçi, M. (2016). *Maneviyat ve psikolojik danışma*. [içinde] H. Ekşi & Ç. Kaya (ed.), Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma (ss. 13-28). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Ekşi, H., Takmaz, Z. ve Kardaş, S. (2016). Spirituality in psychotherapy settings: A phenomenological inquiry into the experiences of Turkish health professionals. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1, 89-108.
- Emanuel, E. J., Persad, G., Upshur, R., Thome, B., Parker, M., Glickman, A., ve Phillips, J. P. (2020).Fair allocation of scarce medical resources in the time of Covid-19, *The New England Journal of Medicine*, 382 (21), 2049-2055.
- Ergöl, Ş. Koç, G. Eroğlu, K.veTaşkın, L. (2012), Türkiye’de kadın araştırma görevlilerinin ev ve iş yaşamlarında karşılaştıkları güçlükler, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2(1),43-49.

- Erol S., Sezer A., Şişman F.N., Öztürk S., (2016). Yaşlılarda Yalnızlık Algısı ve Yaşam Doyumu, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3):60-69
- Eryılmaz, A., Ercan, L. (2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık Mı? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 119-127.
- Fradelos EC, Tsaras K, Tzavella F, Koukia E, Papathanasiou IV, Alikari V, Zyga S. (2017) Clinical, social and demographics factors associated with spiritual well being in end stage renal disease. *In Genedis* 987:77-78.
- Franck, E., and De Raedt, R. (2007). Self-Esteem reconsidered: unstable self-esteem outperforms level of self-esteem as vulnerability marker for depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45(7), 1531-1541.
- Gladding, S. T. ve Crockett, J. E. (2019). Religious and spiritual issues in counseling and therapy: Overcoming clinical barriers. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 21(2), 152-161. doi.org/10.1080/19349637.2018.1476947
- Geçtan, E. (2016). *İnsan olmak* (17. Baskı) İstanbul: Metis Yayıncılık
- Gerrymander. (2003). *Merriam-Websters collegiate dictionary* (11. Baskı). Springfield, MA: Merriam-Webster"s
- Güngörmüş, K. (2011). *Hemşirelerin duygusal zekaları ile iş yaşamında yaşadıkları yalnızlık arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Hattie, J. A., Myers, J. E. ve Svveeney, T. J. (2004). A multidisciplinary model of vwellness- lh, development of the wellness evaluation of lifestyle. *Journal of Counseling Developmem* 82, 354-364.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., and Tomich, P. L. (2006). A meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797-816.
- Henrie, J. A. (2013). *Reactivity, coping, and adjustment after bereavement*. unpublished Doctoral Thesis. West Virginia University. West Virginia.
- Hook, J. N., Captari, L. E., Hoyt, W., Davis, D. E., McElroy, S. E. ve Worthington, E. L., Jr. (2019). Religion and spirituality. In J. C., Norcross, (Ed.). *Psychotherapy relationships that work: Therapist*

*contributions and responsiveness to patients* (3rd ed., pp. 212-263). New York, US: Oxford University Press.

- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İnanç, N. (1997), *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İslambay, D. (2014). *A Preliminary analysis of non-material beliefs in turkish sample with the predictability of locus of control, system justification, religious/spiritual coping and religiosity*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İşbilen, N. Ve Kaplan, H. (2019) Sağlık Çalışanlarının Maneviyat Ve Manevi Destek Algısı: *İstanbul Örneği Ekev Akademi Dergisi*(Kış 2018) 22(73), 317-332
- Jang, Y., Haley, W. E., Small, B. J., and Mortimer, J. A. (2002). The Role of mastery and social resources in the associations between disability and depression in later life. *The Gerontologist*, 42(6), 807-13.
- Javed, B. Sarwer, A. Soto, E. B. Mashwani, Z. R. (2020). The coronavirus (COVID-19) pandemic's impact on mental health *Int J Health Plann Manage*. Jun 22 : 10
- Javed B, Sarwer A, Soto EB, Mashwani Z-R. (2020). Is Pakistan's response to coronavirus (SARS-CoV-2) adequate to prevent an outbreak? *Front Med*. 7,1-4.
- Jung, C. G. (2005). *Modern man in a search of soul* (W. S. Dell & C. F. Baynes, Trans.). Routledge Classics.
- Jurjewicz, H. (2017). *Assessing the relationship between spirituality and mental health across the adult lifespan*. Unpublished doctoral dissertation, College of Saint Elizabeth, New Jersey.
- Kaplan, M. S. (2011). *Öğretmenlerin işyerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından*

- incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karabıyık, İlyas. (2012), Türkiye’de Çalışma Hayatında Kadın İstihdamı, *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 32(1), 231-260.
- Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerine bir uygulama*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasapoğlu, F. (2015). Manevi Yönelim Ölçeği’nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), 51-68.
- Kasapoğlu, F. ve Yabanigül, A. (2018). Marital satisfaction and life satisfaction: the mediating effect of spirituality. *Spirituality and Life Satisfaction In Turkish muslim children*, 3(2), 177-195.
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri, Değişim ve Güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi* 4(1): 3-15
- Kavas, E. ve Kavas, N. (2015). “Hastalarda manevi bakım İhtiyacı” konusunda doktor, ebe ve hemşirelerin manevi destek algısının belirlenmesi: Denizli örneği. *Turkish Studies*, 10 (14), 449-460.
- Kırel, Ç. (2013). *Örgütsel davranış*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi.
- Kılavuz, M. A. (2005). Batı kültüründe yaşlanma dönemi yalnızlık duygusunu azaltma ve diğadaş ilişkilerini geliştirme açısından dinî etkinliklerin önemi, *Uludağ Üniversitesi İlähiyat Fakültesi Dergisi*, 14 (2), 26.
- Kiecolt-Glaser, j. K. (2009). Psychoneuroimmunology: Psychology’s gateway to the biomedical future. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 367-369.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. New York, NY: Oxford University Press.
- Kostak, M. A., Çelikkalp, Ü. ve Demir, M. (2010). Hemşire ve ebelerin maneviyat ve manevi bakıma İlişkin düşünceleri, Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi. *Sempozyum Özel Sayısı*, 218-225

- Köknel Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitabevi.
- Krok D. (2008) *The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles*, The Opole University, Poland Krumrei-Mancuso
- Koçak, R.(2003). *Duygusal ifade eğitim programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koenig, H. G. (2004). Religion, spirituality and medicine: Research findings and implications for clinical practice. *Southern Medical Journal*, 97, 1194-1200.
- Li, J.-Y.; You, Z.; Wang, Q.; Zhou, Z.-J.; Qiu, Y.; Luo, R.; Ge, X.-Y. (2020). The epidemic of 2019-novel-coronavirus (2019-nCoV) pneumonia and insights for emerging infectious diseases in the future. *Microb. Infect.* 22, 80–85.
- Mak, I. W., Chu, C. M., Pan, P. C., Yiu, M. G., & Chan, V. L. (2009). Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors. *General Hospital Psychiatry*, 31(4), 318-326.
- Masat S. (2018). *Onkoloji hastalarında psikososyal sorunlar ile manevi yönelim ve dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Maslow, A. (2001) *İnsan olmanın psikolojisi* (Çev. Gündüz, O). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık
- Mendes, D.L., Carlos F., Gold D.T., Glass T.A., Kaplan, L., George L. K., (2001). Self-Efficacy, physical decline, and change in functioning in community-living elders: A Prospective Study. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 56(3), 179-190.
- Mert, A. ve Topal, İ. (2018). Benlik ayrılaşmasının manevi yönelimine etkisinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 68- 91.
- Mizumoto, Kenji; Chowell, Gerardo. (2020). Estimating Risk for Death from Coronavirus Disease, China, January–February 2020 - Emerging Infectious Diseases journal - CDC. 26, 6.

- Monette, D.R., T.J. Sullivan, C.R. Dejong (1990). *Applied Social Research*. New York: Harcourt Broce Jovanovich, Inc
- Morrison, J. Q., Clutter, S. M., Pritchett, E. M. ve Demmitt, A. (2009). Perceptions of clients and counseling professionals regarding spirituality in counseling. *Counseling and Values*, 53, 183-194.
- Moukaddam N, Shah A. (2020) *Psychiatrists beware! The impact of COVID-19 and pandemics on mental health*. *Psychiatric Times* 2020. <https://www.psychiatristimes.com/psychiatrists-beware-impact-coronavirus-pandemics-mental-health>. Accessed 03,04.2021.
- Murthy, S., Gomersall, C. D., ve Fowler, R. A., (2020). Care for Critically Ill Patients with COVID-19, *Journal of the American Medical Association*. 323(15), 1499- 1500.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness. *The Journal of Individual Psychology*, 60(3), 234–244.
- Norcross, J. C. ve Wampold, B. E. (Eds.). (2019). *Psychotherapy relationships that work: Volume 2: Evidence-based therapist responsiveness* (3rd ed). New York: Oxford University Press.
- Nussbaumer-Streit B, Mayr V, Dobrescu AI, Chapman A, Persad E, Klerings I, et al. (April 2020). *Quarantine alone or in combination with other public health measures to control COVID-19: a rapid review*. The Cochrane Database of Systematic Reviews. 4: CD013574.
- Orhan, S. (2006). *Samsun'da çalışan pratisyen hekimlerde tükenmişlik, benlik saygısı ve stresle başa çıkma yolları*. (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Samsun.
- Orth, Ulrich, Kali H. Trzesniewski, Richard W. Robins. (2010) Self-Esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study, *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, (4): 645-658.
- Ögel, K. (2014). *İnternet bağımlılığı internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkma*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları,
- Önen L. ve Tüzün B.(2005). *Motivasyon*, İstanbul: Epsilon.
- Özdemir, A. (2012). *Çatışmanın doğası: tanımı, türleri ve süreci” çatışma ve stres yönetimi-1* (Ed. Ceyhan, E) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.



- Özen, Ü. (2009). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 23, 4; 15-25.
- Özen, Y. ve Gül, A. (2007). Sosyal ve Eğitim Bilimleri Araştırmalarında Evren-Örneklem Sorunu *KKEFD* 15, 394-419.
- Özakkaş, T. (2004). *Bütüncül psikoterapi*, İstanbul: Litera yayıncılık.
- Özkalp, E. (2013). *Örgütsel davranış* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi.
- Palmer, D. K. (2010). *Spirituality in therapists and its relationship to mindfulness, empathy, and social desirability*. Unpublished doctoral dissertation, Marywood University, U. S
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. ve Mahoney, A. (2002). *Spirituality: Discovering and Conserving the Sacred Handbook Of Positive Psychology* Oxford University Press, New York, NY, US, 646-659.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy understanding an adressing the Sacred*, New York, USA: The Gullford Press.
- Parodi, S. M., ve Liu, V. X., (2020). From Containment to Mitigation of COVID-19 in the US, *Journal of the American Medical Association*, 323(15), 1441-1442.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D.(1982). *Perspectives on Loneliness*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds ), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 1-18). New York: Wiley.
- Plante, T. (2009). *Spiritual practices in psychotherapy: Thirteen tools for enhancmgpsycho- bgical health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Prati, G., ve Pietrantonio, L. (2009). Optimism, Social Support, and Coping Strategies As Factors Contributing To Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364-388.
- Rajkumar, R. P., (2020). COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature, *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066,
- Rokach, A. & Orzeck, T. (2004). Coping with Loneliness in Old Age: A Cross Cultural Comparison. *Felix Neto Current Psychology*:

- Developmental Learning Personality, *Social Summer*, 23(2), 124-137.
- Rothschild B (2000). *The body remembers: the psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York: Norton. ISBN 978-0-393-70327-6.
- Saygılı, Gizem, Teoman İsmail Kesecioğlu, Halil Kırıktaş. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2): 210-217.
- Shakespeare-Finch, J., ve Armstrong, D. (2010). Trauma Type and Posttrauma Outcomes: Differences Between Survivors of Motor Vehicle Accidents, Sexual Assault, and Bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 15(2), 69-82.
- Silman, F. ve Doğan, S. (2013) Social Intelligence as a Predictor of Loneliness in the Workplace *The Spanish Journal of Psychology* 16:E36 1-6
- Sim, K., Chan, Y. H., Chong, P. N., Chua, H. C., ve Soon, S. W. (2010). Psychosocial and coping responses within the community health care setting towards a national outbreak of an infectious disease. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(2), 195- 202.
- Smith, S. (2004). Exploring the interaction of trauma and spirituality. *Traumatoloov* 231 243.
- Steen, R. L., Engels, D. ve Thweatt, W. T., III. (2006). Ethical aspects of spirituality in counseling. *Counseling and Values*, 50, 108-117.
- Şahin, D. (2013). *Cezaevindeki şiddet failleri ve sığınma evinde kalan şiddet mağdurlarının şiddete bakış açıları ile suçluluk utanç duygularının değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed). Boston: Pearson Education Inc.
- Tarhan, N. (2012). *Psikolojik taciz*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2012). *Duyguların psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları
- TDK (1988) *Türkçe sözlüğü*, Ankara: Türk Tarih Kurumu Basım Evi
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge Scholars Publishing.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004). A Clinical approach to posttraumatic growth. *Positive Psychology in Practice*, 405-419.

- Temel, F. & Aksoy, A. (2001). *Ergen ve gelişimi. Yetişkinliğe ilk adım* Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Thoresen, C. E. (2007). *Spirituality, religion and health: What's the deal?* In T. G. Plante & C. E. Thoresen (Eds.), *Spirit, Science, and health: How the spiritual mind fuels physical wellness* (pp. 3-10). Westport, CT: Praeger/Greenwood.
- Toole, J. O. (1995) *Enhancing self esteem* An I.N.T.O. Publication
- Toussaint, L. Webb, J. R. ve Keltner, W. (2013). *Religion, spirituality, and mental health*. In J. Aten, K. O'Grady, & E. L., Jr., Worthington, (Eds.). *The psychology of religion and spirituality for clinicians: Using research in your practice* (pp. 331-356). Routledge.
- Tunç, T. (2011). *Benlik saygısı ve kaygının çatışma yönetim stilleri üzerindeki etkileri: bir üniversite hastanesi örneği*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya
- Twenge, J. M., ve Campbell, W. K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and social psychology review*, 6(1), 59-71.
- Uçar M. (2017). *Yaşlılarda yaşam kalitesi ile spiritüalite (maneviyat ) arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Walker, D. F., Gorsuch, R. L., Tan, S. Y., & Otis, K. E. (2008). Use of religious and spiritual interventions in training in APA-accredited Christian psychology programs. *Mental Health, Religion & Culture*, 11, 623-633.
- Whitmire, Ç. H. (2014). *The role of spirituality in self-care for counselors working with trauma*. Unpublished doctoral dissertation, Barry University, U.S
- World Health Organization. (2020), *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public*, (13.03.2021 tarihinde <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/needextra-precautions/people-at-higher-risk.html> adresinden alınmıştır.)
- WHO (2020) warning on lockdown mental health. Euobserver 2020. <https://euobserver.com/coronavirus/147903>. Accessed May 03, 2020.

- Worthington, E. L., Hook, J. N., Davis, D. E. ve McDaniel, M. A. (2011). Religion and spirituality. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 204-214.
- Wu, K. K., Chan, S. K., ve Ma, T. M. (2005). Posttraumatic Stress, Anxiety, and Depression in Survivors of Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS), *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 18(1), 39-42.
- Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z., ve Hoven, C. W. (2009). The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 302-311.
- Yahyaoğlu, R. (2007). *Yalnızlık psikolojisi: Kurt kapanından huzur limanına*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Yao H, Chen J-H, Xu Y-F. (2020) Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*. 7(4):e21 10.
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuğu tanımak ve anlamak*. İstanbul: Remzi Yayınevi
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk psikolojisi*, İstanbul: Remzi.
- Yazıcı, Ş. (2016), *İnsanın Teknolojik Yalnızlığı*, İstanbul: CB Matbaacılık.
- Yıldırım, Y., Kırımoğlu, H. ve Temiz, A. (2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi (Hatay İl Örneği). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 12 (1), 29–35.
- Yılmaz, S. (2015). *Muhafazakar politikalar feminist perspektif ve kadın sığınmaevleri: çankaya belediyesi sığınmaevi örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.
- Young, J., Wiggins-Frame, M. ve Cashwell, C. S. (2007). Spirituality and counselor competence: A national survey of American Counseling Association members. *Journal of Counseling and Development*, 85,47-52.

- Yörükoğlu, A. (2012). *Çocuk ruh sağlığı*. (32. Basım). stanbul: Özgür Yayınları.
- Zhou, P.; Yang, X.-L.; Wang, X.-G.; Hu, B.; Zhang, L.; Zhang, W.; Si, H.-R.; Zhu, Y.; Li, B.; Huang, C.-L. (2020). A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin. *Nature* 579, 270–273.
- Znoj, H. (2005). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*, der. Calhoun G. Lawrence- Richard G. Tedeschi, 9.b., Lawrence Erlbaum Associates, New York.

## EKLER

### Ek. 1 : Kişisel Bilgi Formu

#### BİLGİLENDİRME FORMU

Bu çalışma Covid-19 döneminde kadınların manevi yönelimi, yalnızlık ve benlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülmektedir. Araştırmada bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, kimse ile paylaşılmayacaktır. Toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır. Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır.

Araştırmaya katılmak gönüllülük ilkesine bağlı olmakla birlikte araştırmadan istediğiniz zaman çekilme hakkına sahipsiniz. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz (email: fg\_89@hotmail.com). Araştırmanın sonuçları tez kabul edildikten sonra ulusal tez merkezinden yayınlanacaktır.

Katıldığınız için teşekkür ederim.

Fatma SEVGİLİ

Yakın Doğu Ün. Yüksek Lisans Öğrencisi

**Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.**

\*Evet ( ) \*Hayır ( )

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- |                      |               |                     |
|----------------------|---------------|---------------------|
| 1. Yaşınız           | ( ) 18-25 yaş | ( ) 26-30 yaş       |
|                      | ( ) 31-40 yaş | ( ) 41 yaş ve üzeri |
| 2. Medeni Durum      | ( ) Evli      | ( ) Bekar           |
| 3. Çocuğunuz var mı? | ( ) Var       | ( ) Yok             |

4. Varsa kaç çocuğunuz var ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ve üzeri
5. Covid 19 sürecinde çalışma durumu? ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor
6. Covid 19 sürecinde eşin çalışma durumu ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor (

### YÖNERGE

Her bir maddeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derecede katıldığınızı ya da katılmadığınızı size verilen maddenin karşısındaki numaralardan birini aşağıda verilen örnekteki gibi daire içine alarak işaretleyiniz.

**Örnek madde:** Lütfen aşağıdaki maddeyi okuyunuz ve maddeyle ilgili “Kesinlikle Katılmıyorum”dan “Tamamen Katılıyorum”a doğru sizi en iyi tanımlayan numarayı daire içine alınız. Sadece bir numarayı daire içine alınız.

\* İnsanlar temelde iyidir. 1 2 3 4 5

6 7 Kesinlikle Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum

		Kesinlikle katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1	Yüce bir gücün varlığını ruhumun derinliklerinde hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Bana huzur veren manevi yaşantılarım vardır.	1	2	3	4	5	6	7
3	İlahi bir varlık tarafından sevildiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

CİNSİYET:	YAŞ:	Hiç uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen uygun
BÖLÜM:					
1.	Arkadaşım yok.	1	2	3	4

2.	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
3.	Cana yakın bir insanım.	1	2	3	4

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
2	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.					
3	Kendimle oldukça barışığım.					



## AYDINLATILMIŐ ONAM FORMU

Bu alıŐma, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı tarafından gerçekleştirilen bir çalışmadır.

Bu alıŐma Covid-19 döneminde kadınların manevi yönelimi, yalnızlık ve benlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülmektedir. Araştırma tamamıyla akademik nitelikli olup çalıŐmadan elde edilecek bilgiler bilimsel amaca yönelik olarak kullanılacak ve alınan cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmaya yapacağınız değerli katkılarınızdan dolayı Őimdiden teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiŐtir. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. ÇalıŐmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır

Telefon numaranız anketörün denetlemesi ve anketin uygulandığının belirlenmesi amacıyla istenmektedir.

Yardımanız için çok teşekkür ederim.

Fatma Sevgili

Yakın-doğu niversitesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans ğrencisi

Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

İsim:

İmza:

Telefon:

## Ölçek Kullanım İzinleri

**T** **Tayfun Dogan** 08:18  
Alicilar: ben v

Merhaba,  
Benlik Saygısı Ölçeği'ni web sayfamdan alabilirsiniz. Yalnızlık ölçeği ve makalesi de ektedir.  
İyi çalışmalar dilerim.

13.02.2021, 19:31, "fatma gmşsy"  
<fg\_89@hotmail.com>:

Selamlar hocam ben Fatma Sevgili Yakın Doğu Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisan öğrencisiyim, tez araştırma konum COVID-19 döneminde çalışan kadınların manevi yönelim ,yalnızlık ve benlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi Konumu KKTC yaşayan çalışan 18yaş üstü kadınlara uygulayacağım pandemi koşullarından ötürü tezimi link oluşturmuş online ortamda

yüksek lisan öğrencisiyim, tez araştırma konum COVID-19 döneminde çalışan kadınların manevi yönelim ,yalnızlık ve benlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi Konumu KKTC yaşayan çalışan 18yaş üstü kadınlara uygulayacağım pandemi

**F** **figen kas...** Evvelsi gün  
Alicilar: ben ^

Gönderen	figen kasapoğlu • figenkasapoglu.721@gmail.com
Alici	fatma gmşsy • fg_89@hotmail.com
Tarih	12 Şub 2021 16:40

Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek maddeleri ektedir.  
İyi çalışmalar..

## ÖZGEÇMİŞ

1989 yılı Lefkoşa Köşklü Çiftlik doğumlu olup,2006-2010 yılları arasında lisans öğrenimini Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik bölümünde yaptım.2010-2012 yılına kadar Yakın Doğu Üniversitesi Hastahanesinde servis hemşiresi olarak görev yaptım.2012'de ise Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, Yataklı Tedavi Kurumları Dairesine Bağlı Olarak, Dr.Burhan Nalbantoğlu Devlet Hastahanesi Koroner Yoğun Bakım Hemşiresi olarak görev yapmaya başladım,İleri yaşam desteği eğitimi,temel EKG, ileri EKG eğitimleri gibi mesleki eğitimleri tamamlamış olup,2018 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisan eğitimine ve aynı zamanda Pozitif Psikoterapi eğitimine başladım,pozitif psikoterapi eğitiminin temel eğitim aşamasını bitirmiş olup ileri eğitim aşamasındayım,Doğu Akdeniz Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Programı öğrencisiyim.Evli ve iki kız çocuk sahibiyim,büyük kızım dört yaşında, küçük kızım ise yirmi günlüktür.

## İNTİHAL RAPORU

### TEZ

#### ORJİNALLİK RAPORU

% <b>12</b> BENZERLİK ENDEKSİ	% <b>10</b> İNTERNET KAYNAKLARI	% <b>2</b> YAYINLAR	% <b>5</b> ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
----------------------------------	------------------------------------	------------------------	--------------------------------

#### BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<a href="http://openaccess.maltepe.edu.tr">openaccess.maltepe.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>2</b>	<a href="http://docs.neu.edu.tr">docs.neu.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>3</b>	<a href="http://dergipark.org.tr">dergipark.org.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>4</b>	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>
<b>5</b>	<a href="http://abakus.inonu.edu.tr">abakus.inonu.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>6</b>	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% <b>1</b>
<b>7</b>	Submitted to Yeditepe University Öğrenci Ödevi	<% <b>1</b>
<b>8</b>	<a href="http://eb.ted.org.tr">eb.ted.org.tr</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>9</b>	<a href="http://egitimvebilim.ted.org.tr">egitimvebilim.ted.org.tr</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>