



Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 4 • Aralık 2021 • 75-96
Issue: 4 • December 2021 • 75-96



Covid-19 Pandemi Döneminde Öğretmenlerin Manevi Kaynakları ve Mental İyi Oluşları

Spiritual Resources and Mental Well-Being of Teachers
During the Covid-19 Pandemic



Erhan Tunç

Doç. Dr.
Gaziantep Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı
E-posta: erhantunc25@gmail.com
Orcid: 0000-0002-6328-8545
Gaziantep / Türkiye

Associate Professor
Gaziantep University
Faculty of Education
Department of Guidance and Psychological Counseling
E-mail: erhantunc25@gmail.com
Orcid: 0000-0002-6328-8545
Gaziantep / Turkey

Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 05 Ağustos 2021 • 05 August 2021
Kabul Tarihi • Accepted 03 Kasım 2021 • 03 November 2021

Ö z e t

Bu çalışmada, Covid-19 pandemi sürecinin yarattığı sağlık, ekonomi ve gelecek gibi çeşitli kaygılara rağmen eğitim-öğretim hizmetlerini yürüten öğretmenlerin bu süreçte karşılaştıkları olumsuzluklarla etmede kullandıkları manevi kaynaklar ile mental iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, öğretmenlerin kullandıkları manevi kaynaklar ve mental iyi oluşlarına ilişkin puanlar; cinsiyet, dini katılım etkinliklerini ne sıklıkta yerine getirdikleri ve salgın döneminde algıladıkları stres düzeyine ilişkin değişkenlere göre farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına on-line olarak, tesadüfi örnekleme yöntemiyle ulaşılan öğretmenler arasından 411 kişiye ait veriler dâhil edilmiştir. Bu öğretmenlerin branşlarına göre dağılımına bakıldığında rehberlik ve psikolojik danışmanlık (%22), sosyal bilimler (%19), fen ve matematik alanı (%12), ilahiyat-din eğitimi (%18), sınıf eğitimi (%15) ve okul öncesi eğitim (%14) alanlardan oldukları görülmüştür. Araştırmada on-line olarak düzenlenen Kişisel Bilgi Formuyla katılımcıların cinsiyet, dini görevleri ne sıklıkta yerine getirdikleri, algıladıkları stres düzeyine ilişkin bilgiler alınmıştır. Katılımcıların Covid-19 salgın döneminde kullandıkları manevi kaynakların belirlenmesi amacıyla Manevi Kaynaklar Ölçeği, mental olarak iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla da Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Öğretmenlerin uzaktan erişim yoluyla doldurulan formlara verdikleri cevaplar, üzerinde analizler yapılmak üzere SPSS 26 programına aktarılmıştır. Veri setinin normalliğine ilişkin olarak yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılım özelliği gösterdiği belirlenmiş buna uygun analizler gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, öğretmenlerin manevi kaynaklara ilişkin puanlarının öğretmenlerin cinsiyetine ve dini görevleri ne sıklıkta yerine getirdiklerine göre anlamlı farklılaşma göstermesine rağmen algıladıkları stres düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Mental iyi oluş puanları açısından bakıldığında elde edilen puanların öğretmenlerin cinsiyetine, algıladıkları stres düzeyine ve dini görevlerini ne sıklıkta yerine getirdiklerine göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Öğretmenlerin mental iyi oluş düzeyleriyle ilgili doğa, insanlık ve aşkınlık alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Doğrusal çoklu regresyon analizi sonucunda da maneviyatın insanlık alt boyutu puanlarının, algılanan stres düzeyiyle birlikte öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerine ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %16'sını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, ilgili alan yazını ışığında tartışılmıştır.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Manevi kaynaklar
Mental iyi oluş • Covid-19 pandemi dönemi • Öğretmen

Abstract

In this study, despite the various concerns such as health, economy, future created by the Covid-19 pandemic, the relationship between the spiritual resources and mental well-being used by teachers who carry out educational services in coping with the negativities they encounter in this process was examined. In the study, it was examined whether the scores related to the spiritual resources and mental well-being used by the teachers differ according to the variables related to gender, how often they perform religious participation activities, and the level of stress they perceived during the epidemic. Data collection tools used in the research were included in the analysis of 411 teachers who were reached online by random sampling method. Personal Information Form, Spiritual Resources Scale and Mental Well-Being Scale were used in the study. The answers given by the teachers to the forms filled out via remote access were transferred to the SPSS 26 program for analyses. As a result of the analyses made regarding the normality of the data set, it was determined that it showed normal distribution, and appropriate analyses were made. As a result of the analyses, it was seen that although the scores of the teachers regarding spiritual resources differed significantly according to the gender of the teachers and how often they fulfilled their religious duties, it did not show any difference according to the level of stress they perceived. In terms of mental well-being scores, it was seen that the scores obtained differed significantly according to the gender of the teachers, the level of stress they perceived, and how often they fulfilled their religious duties. It was observed that there were positive and statistically significant relationships between the mental well-being levels of the teachers and the scores they received from the nature, humanity and transcendence subscales. As a result of linear multiple regression analysis, it was seen that humanity spirituality scores, together with the perceived stress level, significantly predicted approximately 16% of the total variance regarding teachers' mental well-being levels. The findings were discussed in the light of the relevant literature.

Keywords

Spiritual counseling and care • Spiritual resources
Mental well-being • Covid-19 pandemic • Teacher

Giriş

Covid-19 pandemi döneminde, dünyada ve ülkemizde en çok etkilenen alanlardan birinin eğitim alanı olduğu söylenebilir. Bu süreçte öğretmenler de hem mesleki hem de kişisel yaşam alanlarıyla ilgili birçok alanda stres yaratıcı deneyimlerle karşılaşmıştır. Bu çalışmada, öğretmenlerin, Covid-19 salgın döneminde karşı karşıya kaldıkları stresle baş etmek için hangi manevi kaynaklara başvurdukları incelenmiştir.

Maneviyat kavramına ilişkin yapılan birçok tanımdan biri olan Frame (2002)'nin tanımına göre maneviyat; *din, ruh ve ben ötesini (transpersonal) içermekle birlikte derin bir bütünlük duygusu, bağlanma ve sonsuz olana kendini açmaktır*. Maneviyatı, insan deneyiminin bir boyutu olan *aşkın inançlar ve uygulamalar* olarak tanımlayan Pargament (2007) ise maneviyatın, dinin kalbi ve ruhu olduğunu ifade etmektedir. Manevi kavramı, Latin kökenli bir kavram (spiritus) olup *nefes* anlamına gelir (Delgada, 2005). Ayrıca maneviyat bireye, yaşamında karşılaştığı birtakım zorluklarla başa çıkma enerjisi verir (Grof, 2000).

Maneviyatın Türkçe'de de çeşitli tanımları yapılmıştır. Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde (2017) maneviyat, *görülmeyen, duygularla sezilebilen, maddi karşıtı, rubani ve tinsel kavramlarıyla açıklanmıştır. Maneviyat iki anlama gelmektedir. Bunlar maddi olmayan şey ve yürek gücü, moral olarak tanımlanmıştır*. Maneviyat alanındaki literatürde netleştirilmesi gereken hususlardan birisi de birbirinin yerine kullanılan din ve maneviyat terimlerinin açıklanmasıdır. *Din, bir organize, kurumsallaşmış inanç sistemi, uygulamalar dizisi ve inanç topluluğu iken maneviyat, kapsayıcı bir yapı, insan boyutuna atıfta bulunur* (Walsh, 2009). Maneviyatın din ile aynı şey olmadığını ifade eden Kelly (1995) dini, *bir kültür veya alt kültürde ortak olan inancın örgütlenmiş toplumların nihai ortak bağlantılarının kodlanması kurumsallaşması ve ritüelleşmesi* olarak tanımlamaktadır. Din kavramı, daha çok organize bir dine ve teolojik bir doktrine bağlılığı anlatırken; maneviyat ise aşkın olan bir bağlantıyı ifade ettiği ve bazı bireylerde bu olguların birbirinden bağımsız olabileceği savunulmaktadır (Ekşi ve ark., 2020). Din kolektif ve resmi bir şekilde dinsel bir kuruma bağlı olmasına (George ve ark., 2000) rağmen maneviyat, dini de kendi kapsamına alarak genişlemiştir (McMahon & Buggs, 2012).

Alan yazın incelendiğinde maneviyata sahip insanların hayatında daha az kaygı, depresyon ve bunaltı yaşadıklarını ifade eden (Salmani, Biderafsh & Arani, 2019) çalışmaların yanında, psikolojik, sosyal ve fiziksel alanlarda olumlu etkisine (Puchalski ve ark., 2014) vurgu yapan araştırmalara rastlanmaktadır. Elksin, Hedstrom, Hughes, Leaf ve Saunders (1988)'e göre maneviyatın "*kıssal inanç, doğa, insanlık, aşkın/yüce alan*

olmak üzere dört kaynağı bulunmaktadır. Bunlar, insanların karşı karşıya kaldıkları zor durumlarla baş etmede kullandıkları repertuarın bir parçasıdır. Baş etme kavramı alan yazında, *gelişmeyi kolaylaştırmak için stresten yararlanarak kayıpları en aza indirmeye* (Baltaş & Baltaş, 1998), *stres ve karşılaşılan sorunlarla mücadele etme* (Işıkhan, 2005) veya *stresli olay ve durumların üstesinden gelmeye adanmış bilişsel ve davranışsal çaba* (Folkman & Moskowitz, 2004; Muller & Spitz, 2002; Lazarus, 1990) olarak tanımlanmıştır.

Günümüzde insanın hissettiği ruhsal boşluğun, çaresizlik duygusunun ve acıların kendini gösterdiği çeşitli patolojik davranışlarla karşılaşılmaktadır. Depresyon artık günümüzde bir salgına dönüşmüştür. Çoğu zaman psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde başvuru alan ilaçlar da insanların yaşadığı manevi boşlukları kapatmakta yetersiz kalmaktadır (Aanstoos, 2003). İnsanlar hızlı ve modern yaşamın beraberinde getirdiği stres, mutsuzluk, boşluk hissi nedeniyle bu boşluğun nedeni olan hatta bu boşluğu tamamlamaya dönük manevi kaynaklara yönelebilmektedirler. İnsan hayatında rutini değiştiren ve uyum gerektiren kriz ve travmatik deneyimler, insanların yenilmezliğe ilişkin yanılsamaları ve güvensiz olduklarına ilişkin farkındalıklarını ortaya çıkarır. Kendisi ve sevdiğilerine yönelik bir tehdit olarak algılanan bu belirsiz durumla karşılaşma bireyi, bir anlam, teselli ve güç arayışına dair manevi kaynaklara yönlendirir. Zohar & Marshall (2014), problemlerin çözümünde anlam bulma ve bu anlamın kullanılmasını sağlayan manevi zekâ olarak adlandırılan yeteneği, maneviyat kapsamında yer alan en derin kaynakların evrenin kalbinden çekip çıkarılmasını sağlayan özellik olarak ifade etmektedir.

Çok boyutlu bir kriz türü olarak yaşanan Covid-19 salgını bireylerin ruhsal ve bedensel sağlık sorunlarına ek olarak mesleki, ekonomik ve sosyal yaşamlarını da etkilemiştir. Eğitim hizmetlerinin de etkilendiği bu kriz sürecinden öğretmenler de etkilenmiştir. Mesleki bir hizmetin yürütülmesi dışında, sosyal bir ortamda ve kişiler arası ilişkiler düzeyinde de birçok temas ihtiyacının karşılandığı öğretmenlik mesleğinin Covid-19 salgın döneminde uzaktan eğitim yoluyla yürütülmesi salgının yarattığı yan etkilerdendir. Farklı öğrencilerin ihtiyaçlarına göre öğretimi düzenlemek sınıf ortamında bile oldukça zorken, bunu uzaktan eğitim yoluyla sağlamaya çalışmak -bir de yeterli hazırlık yapılamamışken- öğretmenlerin işini çok daha zor hale getirmekte ve öğretmenler üzerinde baskı oluşturmaktadır.

Öğretmenlerin bu süreçten olumsuz yönde etkilendiğini ifade eden araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Bazı araştırmalarda; uzaktan

eğitim olarak yürütülen faaliyetlerin verimliliğine ilişkin kaygılar (Canpolat & Yıldırım, 2021), öğretmenlerin iyi olma haline ilişkin sonuçlar (OECD, 2020), uzaktan eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin güçlükler (Hamilton ve ark., 2020; Turner ve ark., 2020) ele alınmıştır. Eğitim sürecinin uzaktan eğitim yoluyla yürütülmesinin yanında salgın sürecinin yarattığı ekonomik, sosyal, sağlık gibi alanlarda yaşanan güçlükler, ayrıca çeşitli kayıplar ve ölümler yaşanması bu sürece uyum sağlamayı güçleştirmiştir. Bütün bu olumsuzluklarla birlikte salgın döneminin ruh sağlığını tehdit edici bir nitelik kazanması, bu süreci bütün zorlanan diğer insanlar gibi öğretmenlerin de baş etme repertuvarlarını kullanmaya yöneltmiştir. Baş etme repertuvarında yer alan maneviyat kanalı da bu süreçte devreye girmektedir.

Bu çalışmada, salgın sürecinin yarattığı çeşitli kaygılara (sağlık, ekonomi, gelecek, vb) rağmen eğitim-öğretim hizmetlerini yürüten öğretmenlerin bu süreçte karşılaştıkları olumsuzluklarla baş etmede tercih ettikleri manevi kaynaklar ve mental iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmada öğretmenlerin salgın döneminde baş etmede kullandıkları manevi kaynaklarına ilişkin puanların mental iyi oluş puanlarıyla ilişkisi ve kullandıkları manevi kaynaklara ilişkin puanlar ile mental iyi oluş puanlarının cinsiyet, dini katılım etkinliklerini ne sıklıkta yerine getirdikleri ve salgın döneminde algıladıkları stres düzeyine ilişkin değişkenler açısından farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir.

a. Yöntem

Bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak öğretmenlerin baş etmede kullandıkları manevi kaynaklar incelenmiştir.

a.a. Evren ve Örneklem

Gaziantep ilinde görev yapan öğretmenler arasından tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen 428 kişi on-line olarak araştırma formlarına cevap vermiştir. Bazı ölçekler sağlıklı bir şekilde doldurulmadığı ve 6 kişi uç değerde yer aldığı için bu cevaplar çıkarıldıktan sonra kalan 411 öğretmenin verdiği cevaplar veri setinde işleme alınmıştır. Bu öğretmenlerin branşlarına göre dağılımına bakıldığında rehberlik ve psikolojik danışmanlık (%22), sosyal bilimler (%19), fen ve matematik alanı (%12), ilahiyat-din eğitimi (%18), sınıf eğitimi (%15) ve okul öncesi eğitim (%14) alanlardan oldukları görülmüştür.

a.b. Veri Toplama Araçları

(i)-*Manevi Kaynaklar Ölçeği*: Araştırmada kişisel bilgi formunun yanında Westbrook ve ark. (2018) tarafından geliştirilerek Ekşi, Çelimli,

Sevim ve Ekşi (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Manevi Kaynaklar Ölçeği kullanılmıştır. Bireylerin manevi kaynaklarına ilişkin ifadeler içeren ölçek, Westbrook ve ark. (2018) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması Ekşi, Çelimli, Sevim ve Ekşi (2019) tarafından yapılan ölçek, 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir boyutta 6 ifade olan bu ölçeğin alt boyutları dini/kişisel inanç, doğa, insanlık ve aşkın alan şeklinde tanımlanmıştır. Ölçeğin her bir alt boyutunda 6'şar madde olup her bir alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan da 30 puandır. Ölçeğin Türkçe formuna uyarlanmasından elde edilen cronbach alfa değeri .79'dur (Ekşi ve ark., 2019). Bu araştırmanın verilerinden elde edilen cronbach alfa değerleri ise; dini/kişisel inanç alt boyutu için .89, doğa alt boyutu için .77, insanlık alt boyutu için .70 ve aşkın alan alt boyutu için .71'dir. Ölçeğin toplamından elde edilen güvenilirlik katsayısı ise .80'dir. Bu araştırmanın verilerinden elde edilen cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .93'tür.

(ii)-*Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği*: Araştırmada öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Tennant ve ark. (2007) tarafından geliştirilen ve Keldal (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipi bir ölçek olup 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 14-70 puan arasında değişebilmektedir. Ölçek maddelerinin puanlanması; hiç katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), biraz katılıyorum (3), katılıyorum (4), tamamen katılıyorum (5) şeklindedir. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Bu araştırmanın verilerinden elde edilen cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .91'dir.

a.c. Verilerin Çözümlemesi ve Analizi

Araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan kişisel bilgi formu ve Manevi Kaynaklar Ölçeği araştırmacı tarafından on-line ortama aktarılmıştır. Öğretmenler tarafından on-line olarak doldurulan formlara verilen cevaplar, üzerinde analizler yapılmak üzere SPSS 26 programına işlenmiştir.

Analizler öncesinde katılımcıların alt boyutlardan aldıkları puanlar belirlenmiştir. Manevi Kaynaklar Ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen puanların dağılımına ilişkin sonuçlar Tablo-1'de verilmiştir.

Tablo-1:

Manevi kaynaklar ölçeğinin alt boyutları dağılımına ilişkin normallik sonuçları

	Dini	Doğa	İnsanlık	Aşkınlık	Mental iyi oluş
Skewness	1.417	.412	.538	1.059	.480

Kurtosis	1.482	.328	.428	.399	.100
----------	-------	------	------	------	------

Tablo-1 incelendiğinde puanlara ait dağılımın normal dağıldığı görülmektedir. Puanlar normal dağıldığından (-1,5-1,5 arasında) elde edilen veriler parametrik testler ile analiz edilmiştir.

b. Bulgular

Öğretmenlerin branşlarına göre araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo-2’de verilmiştir.

Tablo-2:

Öğretmenlerin stresle baş etmede kullandıkları manevi kaynaklar ve mental iyi oluş düzeylerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

Branş	Dini		Doğa		İnsancıl		Aşkılık		Mental iyi oluş		
	n	X̄	s.s.	X̄	s.s.	X̄	s.s.	X̄	s.s.	X̄	s.s.
PDR	90	22.14	6.19	20.51	5.85	23.76	4.15	22.88	6.83	54.81	9.06
Sosyal Bilimler	76	29.03	1.36	22.32	5.93	23.95	4.89	28.37	3.22	55.54	8.76
Fen ve Matematik	51	24.80	6.27	23.57	5.70	22.49	5.47	24.14	6.64	58.63	7.33
İlahiyat	73	23.49	6.34	21.05	6.42	24.93	4.52	22.07	6.44	52.97	9.43
Sınıf Eğitimi	62	25.87	4.66	21.85	4.50	25.11	4.24	24.71	6.21	57.16	7.39
Okul Öncesi	59	22.31	6.83	21.66	6.09	23.32	5.51	21.39	6.05	54.49	8.54
Toplam	411	24.571	6.04	21.68	5.84	23.98	4.79	23.96	6.41	55.40	8.68

Tablo-2 incelendiğinde öğretmenlerin branşlarına göre farklı manevi kaynaklara sahip oldukları görülmektedir. Sosyal bilimler, fen ve matematik alanı ve sınıf eğitimi alanındaki öğretmenlerin dini yönelimli manevi kaynak puanlarının; PDR, ilahiyat ve okul öncesi alanındaki öğretmenlerin insancıl yönelimli manevi kaynak puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Tablo-2, öğretmenlerin mental iyi oluş düzeyleri açısından incelendiğinde fen ve matematik öğretmenlerinin en yüksek; ilahiyat alanındaki öğretmenlerin de en düşük ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmada, kullanılan Manevi Kaynaklar Ölçeğinin *dini*, *doğa*, *insanlık* ve *aşkılık* alt boyutlarından elde edilen puanlar ve bu puanların öğretmenlerin cinsiyet, dini katılım etkinliklerini ne sıklıkta yerine getirdikleri ve salgın döneminde yaşadıkları algılanan stres düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo-3:

Manevi kaynaklar ölçeği ile mental iyi oluş ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre farklılık t testi sonuçları

	Cinsiyet	X̄	s.s.	t	p
Dini	Kadın	25.123	5.635	-.268	.012*
	Erkek	23.548	6.632		
Doğa	Kadın	21.576	5.890	4.956	.598
	Erkek	21.895	5.786		
İnsanlık	Kadın	23.685	4.940	2.328	.084
	Erkek	24.541	4.484		
Aşknlık	Kadın	24.441	6.099	1.097	.041*
	Erkek	23.090	6.897		
Mental iyi oluş	Kadın	54.397	8.804	2.075	.001*
	Erkek	57.263	8.169		

*p<.05

Tablo-3 incelendiğinde, öğretmenlerin Manevi Kaynaklar Ölçeğinin alt boyutları olan dini ve aşknlık yönelimli manevi kaynaklar ve Mental İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları toplam puanların cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Öğretmenlerin dini ve aşknlık alt boyutlarından aldıkları puanların kadınlar yönünde, mental iyi oluş puanlarının da erkekler yönünde yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo-4:

Öğretmenlerin manevi kaynaklar ölçeği ile mental iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların dini katılım düzeylerine göre farklılık ANOVA testi sonuçları

Alt boyutlar		Karelerin toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı fark (Scheffie)
Dini	Gruplararası	7756.641	3	2585.547	145.912	.000	Her zaman>Sık sık > Nadiren>Hiç
	Gruplar içi	7211.992	407	17.720			
	Toplam	14968.633	410				
Doğa	Gruplararası	506.274	3	168.758	5.080	.002	Hiç>Nadiren>Sık sık>Her zaman
	Gruplar içi	13519.862	407	33.218			
	Toplam	14026.136	410				
İnsanlık	Gruplararası	275.734	3	91.911	4.084	.007	Sık sık>Nadiren
	Gruplar içi	9160.178	407	22.507			
	Toplam	9435.912	410				
Aşknlık	Gruplararası	2597.865	3	865.955	24.694	.000	Her zaman> Nadiren>Hiç
	Gruplar içi	14272.724	407	35.068			
	Toplam	16870.589	410				
Mental iyi oluş	Gruplararası	821.429	3	273.810	3.701	.012	Sık sık > Nadiren
	Gruplar içi	30113.330	407	73.989			
	Toplam	30934.759	410				

*p<.05

Tablo-4 incelendiğinde, öğretmenlerin Manevi Kaynaklar Ölçeğinin dini, doğa, insanlık ve aşknlık alt boyutlarından ve Mental İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları puanların öğretmenlerin dini katılım düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu farkın hangi kaynağına ilişkin yapılan post-hoc testlerinden Scheffie testi sonucunda; dini manevi kaynak puanlarının dini katılım görevlerini yapma sıklığına göre sırasıyla her zaman, sık sık, nadiren ve hiçbir zaman şeklinde cevap verenler şeklinde sıralandığı görülmüştür. Doğa manevi kaynak puanlarının dini katılım görevlerini yapma sıklığına göre sırasıyla hiçbir zaman,

nadiren, sık sık ve her zaman şeklinde cevap verenler şeklinde sıralandığı görülmüştür. İnsancıl manevi kaynak puanlarının dini katılım görevlerini yapma sıklığına göre sırasıyla sık sık ve nadiren şeklinde cevap verenler şeklinde sıralandığı görülmüştür. Aşkılık manevi kaynak puanlarının dini katılım görevlerini yapma sıklığına göre sırasıyla her zaman, nadiren ve hiçbir zaman şeklinde cevap verenler şeklinde sıralandığı görülmüştür. Mental iyi oluş puanlarının dini katılım görevlerini yapma sıklığına göre sırasıyla sık sık ve nadiren şeklinde cevap verenler şeklinde sıralandığı görülmüştür.

Tablo-5:

Öğretmenlerin manevi kaynaklar ölçeği ile mental iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların algıladıkları stres düzeylerine göre farklılık ANOVA testi sonuçları

Alt boyutlar		Karelerin toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	AF (Scheffie)
Dini	Gruplararası	124.595	3	41.532	1.139	.333	
	Gruplar içi	14844.038	407	36.472			-
	Toplam	14968.633	410				
Doğa	Gruplararası	177.369	3	59.123	1.738	.159	
	Gruplar içi	13848.767	407	34.026			-
	Toplam	14026.136	410				
İnsanlık	Gruplararası	30.211	3	10.070	.436	.728	
	Gruplar içi	9405.702	407	23.110			-
	Toplam	9435.912	410				
Aşkılık	Gruplararası	240.783	3	80.261	1.964	.119	
	Gruplar içi	16629.806	407	40.859			-
	Toplam	16870.589	410				
Mental iyi oluş	Gruplararası	3652.453	3	1217.484	18.163	.000	düşük >
	Gruplar içi	27282.307	407	67.033			orta, yük-
	Toplam	30934.759	410				sek, çok yüksek

*p<.05

Tablo-5 incelendiğinde, öğretmenlerin Manevi Kaynaklar Ölçeğinin dini, doğa, insanlık ve aşkılık alt boyutlarından aldıkları puanların öğretmenlerin algıladıkları stres düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Ancak Mental İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları puanların algıladıkları stres düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu farkın hangi stres düzeylerinde olan gruplar arasında olduğuna dair post-hoc testlerinden Scheffie testi yapılmıştır. Mental İyi Oluş Ölçeğinden alınan puanların, düşük düzeyde stres algılayanlar ile orta, yüksek ve çok yüksek düzeyde stres algılayanlar arasında, düşük düzeyde stres algılayanlar yönünde yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo-6:

Öğretmenlerin manevi kaynaklar ölçeğinin alt boyutları ve mental iyi oluş ölçeğinin toplamından aldıkları puanlar arasındaki ilişki

		Dini	Doğa	İnsanlık	Aşkını
Mental iyi oluş	r	.08	.23**	.36**	.18*
	p	.09	.00	.00	.00

*p<.005 ve **p<.01

Tablo-6 incelendiğinde öğretmenlerin Manevi Kaynaklar Ölçeğinin alt boyutlarından ve Mental İyi Oluş Ölçeğinin toplamından aldıkları puanlar arasında; metal iyi oluş ile doğa, insanlık ve aşkınlık alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerinin kullandıkları manevi kaynakların (dini, doğa, insancıl, aşkınlık), cinsiyet ve algılanan stres düzeyi tarafından ne düzeyde yordandığına ilişkin doğrusal regresyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo-7:

Öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerinin bağımsız değişkenler tarafından ne derecede açıklandığına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	SS	Beta	t	p
(Sabit)	39.425	2.695		14.629	.000*
Dini	.025	.086	.018	.286	.775
Doğa	-.005	.082	-.003	-.061	.951
İnsancıl	.622	.103	.346	6.037	.000*
Aşkınılık	-.009	.092	-.007	-.098	.922
Algılanan stres düzeyi (düşük)	5.659	1.111	.303	5.094	.000*
Algılanan stres düzeyi (orta)	2.296	1.005	.133	2.285	.023*
Cinsiyet (kadın)	-1.544	.903	-.087	-1.710	.088

*p<.00 Bağımlı değişken: *Mental iyi oluş* R= .400, R²=.160, F_(7 - 404)= 24,937

Tablo-7’de görüldüğü gibi öğretmenlerin mental iyi oluş düzeyinin; öğretmenlerin kullandıkları manevi kaynakları (dini, doğa, insancıl, aşkınlık), cinsiyet ve algılanan stres düzeyi tarafından ne düzeyde yordandığının belirlenmesi için doğrusal çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, R=.400, R²=.160 olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre, mental iyi oluş düzeyindeki toplam varyansın yaklaşık %16’sının önem sırasına göre insancıl manevi yönelim ve algılanan stres düzeyi (düşük ve orta düzeyde) tarafından açıklandığı söylenebilir. Ancak, öğretmenlerin kullandığı dini, doğa ve aşkınlık yönelimli manevi kaynaklar ile cinsiyet değişkenlerinin mental iyi oluş puanının anlamlı birer yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Algılanan stres düzeyi düşük ve orta düzeyde olan öğretmenlerin, algılanan stres düzeyi yüksek olan öğretmenlere göre daha yüksek mental iyi oluş puanlarına sahip oldukları söylenebilir.

Sonuç

Bu bölümde, Covid-19 salgını döneminde, öğretmenlerin yaşadıkları stres karşısında kullandıkları maneviyat kaynakları ve mental iyi oluşlarına ilişkin puanların cinsiyet, dinî görevleri ne sıklıkta yerine getirdikleri ve algıladıkları stres düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin olarak elde edilen bulgular alan yazın ışığında tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

Maneviyat kaynaklarına yönelik açıklamalarda bulunurken aslında bireyin kutsallıkla ya da yüce bir güçle bir yakınlık, bir bağ kurma çabası içinde olmasının farklı yollarından söz etmiş oluruz. Örneğin bir Hristiyan bu maneviyatı insanda ya da doğada bulabilir. Çünkü bunları tanrının yansımaları olarak algılar. Bir Budist yaşam ve denge bulmak için doğayı bir maneviyat kaynağı olarak görebilir (Westbrook ve ark., 2018).

Bu araştırma sonucunda da öğretmenlerin cinsiyet, branş ve dinî görevlerini yerine getirme sıklıklarına göre manevi kaynaklara ilişkin puanların farklılaşması, öğretmenlerin de birer birey olarak bir yüce güce bağlanma yolları açısından farklılıkları olduğunu göstermektedir. Maneviyata ve manevi kaynaklara ilişkin alan yazının çok eski olmaması nedeniyle, çok zengin olmasa da konuyla ilgili çalışmalar taranmış ve bu araştırma bulgularının tartışılmasında dikkate alınmıştır.

Bu araştırma sonucunda manevi kaynakların, cinsiyet açısından kadınların, dinî ve aşkınlık manevi kaynaklarına ilişkin puanlarının erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Maneviyatın incelendiği bazı araştırmalarda (Çetintaş ve ark., 2021; Mert & Topal, 2018; Dağhan, 2018; Mert & Topal, 2018; Gürsu & Ay, 2018; Çelik ve ark., 2016; Keskin, 2014; Hendricks-Ferguson, 2006), bu araştırmaya paralel olarak; maneviyat puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğu görülmektedir. Birçok araştırma bu yönde olmasına rağmen alan yazında maneviyatın cinsiyet açısından anlamlı derecede farklılaşmadığı yönünde araştırma sonuçlarına da (Bulut & Meral, 2019; Aydın, 2019; Kavas & Kavas, 2015; Türkyılmaz, 2008) rastlanmaktadır. Dindarlıkla ilgili meta analiz çalışmasında (Yapıcı, 2016) kadın ve erkek dindarlıklar arasındaki farklılığın %2 ile %15 arasında değiştiğini ancak bu değişimin, cinsiyete göre dindarlık farklılaşmasının anlamlı olmadığını ifade etmektedir. Farklı olarak Aydın (2019), Bulut & Meral (2019) araştırmalarında maneviyatın cinsiyete göre farklılaşmadığını ifade etmiştir. Araştırmalarda cinsiyete göre manevi kaynaklara ilişkin bulguların farklılaşması, araştırmaların örneklemleriyle ilgili olabileceği gibi, örneklem dışında, tercih edilen manevi kaynakların cinsiyete göre sınıflanamaması, manevi kaynakların tercih edilmesindeki belirleyicilerin (aile, kültür, dinî inanç,

eğitim vb) çeşitlilik göstermesiyle açıklanabilir.

Bu araştırma sonucunda kadınların erkeklere oranla daha yüksek manevi puanlara sahip oldukları yönünde bulgular olması, kadınların erkeklere göre daha duygusal bir yapıya sahip olmaları ve maneviyatla ilgili ölçeklerde maddelerin/ifadelerin, düşünmekten ziyade hissetmekle ilgili olmasıyla açıklanabilir. Kadınların cinsiyet açısından erkeklerden farklı yetiştirilme biçimine bağlı olarak; daha iyi, daha ahlaklı, daha takdir edilen davranışları gösterme eğilimi, kadınların din veya bu vesileyle yüce bir güçle/aşkınlıkla bir bağ kurma ihtiyacını etkilenmiş olabilir. Yine alan yazına bakıldığında kadınların anlamlandırma, yorumlama ve yapılandırma konusunda erkeklerden daha fazla eğilimli oldukları, bu nedenle de maneviyata yönelimlerinin olduğu görülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer değişkeni olan mental iyi oluşa ilişkin puanların cinsiyete göre, erkekler yönünde anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde mental iyi oluş kavramı ve benzer konular olarak psikolojik iyi oluş veya öznel iyi oluşla ilgili çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Bazı araştırmalar (Cengiz, 2018; Karaca & Yerlisu-Lapa, 2016; Karabeyeser, 2013; Özen & Gülaçtı, 2012; Kuyumcu, 2012; Sarıcaoğlu, 2011; Ruini, ve ark., 2003; Cooper ve ark.,1995; Ryff, 1989) kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlarla anlamlı derecede farklılaştığını gösterirken, bazı araştırmalar da (Gürgeç & Gür, 2019; Demir, ve ark., 2018; Şimşek, 2018; Tekkurşun ve ark, 2018; Oymak, 2017; Kermen ve ark., 2016; Göçet & Tekin, 2014; Seyhan, 2013; Fuller, ve ark., 2004; Wood ve ark., 1989; Haring, ve ark., 1984;) bu araştırma sonucuna paralel olarak erkeklerin daha yüksek puanlarla anlamlı derecede farklılaştığını göstermektedir. Yine alan yazın incelendiğinde mental iyi oluş puanlarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığını gösteren çok sayıda araştırmaya da (Duman, Göksu, Köroğlu & Talay, 2020; Karaçam & Pulur, 2019; Gönener, Öztürk & Yılmaz, 2017; Hori, 2010; Timur, 2008; Dinçer, 2013; Alver, Ada ve Çakıcı, 2006; Diener ve Diener, 1995) rastlanmaktadır.

İlgili alan yazına bakıldığında farklı örneklem gruplarında çalışılmış olan mental iyi oluşun, cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulguların kadınlar veya erkekler yönünde sonuçlar olduğu gibi herhangi bir cinsiyet yönünde farklılaşmanın olmadığı şeklinde bulgular olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ise mental iyi oluşun erkekler yönünde yüksek çıkmış olmasının nedeninin araştırma örnekleminin sosyo-kültürel değişkenleriyle ilişkili olduğu söylenebilir. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek mental iyi oluş puanlarına sahip olmaları, cinsiyete ilişkin insan

doğası yönünde erkeklerin daha az duygusal/daha çok mantıksal tepkilere yatkın olması ile açıklanabilir. Alan yazın incelendiğinde stres altında kalan kadınların psikolojik sağlık açısından erkeklere göre daha fazla etkilediğini ifade eden araştırmalara (Hafner & Spence, 1988, Whitton & Kuryluk, 2012) rastlandığı, Guinta & Compass (1993) hatta kadınların daha çok kaçma kaçınma davranışları sergilediğini ifade etmektedir.

Araştırma sonucunda öğretmenlerin algıladıkları stres düzeyine göre yapılan analizler sonucunda manevi kaynaklara ilişkin puanların farklılaşmadığı ancak mental iyi oluş puanlarının algılanan stres düzeyine göre de düşük stres algılayanlar yönünde anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Abbas & Dein (2011) ve Lovanio & Wallace (2007) tarafından maneviyatın, önemli özelliklerinden biri de bireyin varoluşunu ve yaşamının amacını anlamlandırmasında; karşısına çıkan güçlüklerle karşı dayanıklı olması olarak ifade etmektedir. Yine maneviyatın sağlıklı da yakından ilişkisi olduğunu ifade eden araştırmalarda (Fabricatore ve ark., 2000; Nagel, & Sgoutas-Emch, 2007) kişilerin sağlıklı olmaya ilişkin algısı üzerinde de etkili olabileceği ifade edilmektedir. Hatun ve ark. (2016), engelli çocuğa sahip olan ailelerin, engelliliği kabul etmede ve engelli çocuklara bakım sunmada karşılaşılan zorluklarla baş etmek için ailelerin başa çıkma stilleriyle birlikte manevi başa çıkma stratejilerini de kullandıklarını ifade etmişlerdir. Öner (1999), stresten kurtulmada dinî inancın önemli bir yeri olduğunu ifade etmektedir. Uysal, Göktepe, Karagöz ve İlerisoy (2017) tarafından yapılan bir araştırmada dinî başa çıkma ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde; Gürgeç & Gür (2019) tarafından yapılan araştırmada mental iyi oluş ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Manevi kaynakların zor durumlarla baş etmede yardımcı bilişsel kaynaklardan biri olarak mental iyi oluşu da olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir. Bu çalışmada manevi kaynaklara ilişkin puanların, algılanan stres düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmamış olmasının, araştırma örneklemiyle ilgili olabileceği söylenebilir. Mental iyi oluş puanlarının algılanan stres düzeyiyle anlamlı derecede düşük stres puanlarına sahip olanlar yönünde farklılaşmış olması alan yazında benzer değişkenlerle (stres, kaygı, depresyon, yalnızlık, umut vb) yapılmış birçok çalışmayla (Gürgeç & Gür, 2019; Açıköz ve ark., 2018; Baltacı & Altan, 2016; Göcen, 2019) paralellik göstermektedir. Hatta Dünya Sağlık Örgütü (2004), mental iyi oluşu ta *bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması* şeklinde tanım-

larken de mental iyi oluş ile stresle baş etme arasındaki ilişkiye değinmektedir.

Araştırma sonucunda öğretmenlerin dinî görevlerini ne sıklıkta yerine getirdikleri yönünde yapılan analiz sonucunda dinî ve aşkınlık maneviyatı puanlarının dinî görevlerini “her zaman” yerine getirenler yönünde; doğa maneviyatı puanlarının dinî görevlerini “hiçbir zaman” yapmayanlar yönünde; insancıl maneviyatı ve mental iyi oluş puanlarının da dinî görevlerini “sık sık” yerine getirenler yönünde anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Maneviyatın bir boyutu olan ve “dinî insan hayatına nüfuz derecesi” şeklinde de tanımlanan (Tekin, 2004) dindarlık, beraberinde dinî gereklerini yerine getirme sorumluluğunu getirir. Bu yalnızca dinî ibadetleri gerçekleştirmeyle sınırlı olmayıp, yaşamının tüm alanlarında dini merkeze almayı gerekli kılar.

Alan yazındaki dindarlık kavramıyla ilgili açıklamalarda, dinî görevleri yerine getirmeyle dindarlık ilişkisi, bu araştırma sonucunda da manevi kaynaklardan biri olan dinî maneviyat kaynağına ilişkin puanların dinî görevleri yerine getiren bireylerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Top & Chatwick (2003)’in dindarlıkla, dinî davranışları gerçekleştirmeyi açıkladıkları araştırmada içsel dindarlığı, dinî kişi için önemi, manevî tecrübeler, özel dinî ibadet ve davranışlar; dışsal dindarlığı da kiliseye devam, kilise aktivitelerine, toplantılarına iştirak olarak tanımlamışlardır. Çalışmada, içsel dindarlığı yüksek olan bireylerin benlik daha yüksek benlik saygısına sahip dindar kişiler olduklarını ifade etmişlerdir. Kişi için dinin önemi arttıkça dinî davranışların da arttığı sonucu bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Korelasyon analizleri sonucunda öğretmenlerin mental iyi oluş düzeyleriyle doğa, insanlık ve aşkınlık alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Yapılan regresyon analizi sonuçları, öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerinin, insanlık maneviyatı puanları ve algılanan stres düzeyi tarafından anlamlı düzeyde yordanabildiğini; ancak dinî, aşkınlık ve doğa maneviyatı ile cinsiyet değişkenlerinin mental iyi oluş için anlamlı yordayıcılar olmadığını göstermiştir.

Psikolojik iyi oluş ile maneviyat arasındaki ilişkinin incelendiği alan yazın incelendiğinde bu araştırmadan elde edilen bulgulara paralel olarak pozitif yönde ilişkilerin olduğu araştırmalara (Eksi ve ark., 2016; Abbas & Dein, 2011; Hodge, 2005; Miller & Thoresen, 2003; Baldacchino & Draper, 2001; Adams ve ark., 2000; Cascio, 1998) rastlanmaktadır. Maneviyat ile anksiyete ilişkisinin incelendiği bir başka araştırmada (Chaves ve ark., 2015), maneviyatın anksiyeteye karşı koruyucu özelliği

olduğu bildirilmektedir. Yine Jafari ve ark. (2010), tarafından yapılan bir başka araştırmada manevi tutum ile ruhsal sağlıkları arasında ilişki olduğunu belirtilmektedir. Aghili & Kumar (2008) tarafından yapılan bir araştırmada, bu araştırma sonucundan farklı olarak dinî tutum ve öznel iyi oluş arasında ilişki olduğu bildirilmiştir. Manevi kaynaklar ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlarla mental iyi oluş puanları arasında anlamlı ilişki bulunması, bu değişkenlerin birbirini besleyen değişkenler olmasıyla açıklanabilir. Mental iyi oluş düzeyinin yüksek olması, baş etme repartuarında manevi kaynakların olmasıyla açıklanabilir.

Sonuç olarak, Covid-19 salgın döneminde öğretmenlerin karşılaştıkları stres durumlarıyla baş etmede kullandıkları manevi kaynaklar ile mental iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin artırılmasında manevi kaynakların etkili olduğu söylenebilir. Öğretmenlerin stresle baş etmede kullandıkları manevi kaynakların desteklenmesinin (geliştirilmesinin) mental iyi oluş düzeyleri açısından yararlı olacağı söylenebilir. Covid-19 salgın döneminde gerçekleştirilen bu çalışma, farklı meslek gruplarında ve farklı stres kaynaklarının olduğu durumlarda da manevi kaynakların ve psikolojik iyi oluşun incelenmesi açısından ele alınabilir. Manevi kaynakların farklı psikolojik ve demografik değişkenlerle ilişkisi konusunda da araştırmalar yapılabilir.

Kaynaklar

- Aanstoos, C. M. (2003). The relevance of humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 43, 121-132.
- Abbas S. Q. & Dein, S. (2011). The difficulties assessing spiritual distress in palliative care patients: A qualitative study. *Mental Health Religion & Culture*, 14(4), 341-52.
- Açıkgöz, A. & Dayı, A. & Binbay, T. (2018). Üniversitede okuyan kız öğrencilerde depresyon prevalansı ve ilişkili faktörler. *Çukurova Medical Journal*, 43(1), 131-140.
- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., & Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health*, 48(4), 165-73.
- Aghili M, & Venkatesh K.G. (2008). Relationship between religious attitude and happiness among professional employees. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(4), 66-69.
- Alver, B., Ada, Ş., & Çakıcı, D. (2006). Okul yöneticilerinin karar verme stratejilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Dergisi*, 13, 55-70.

Aydın, M. (2019). Genç yetişkinlerde mutluluğun maneviyat ve kanaat açısından incelenmesi. *The Journal of Social Science*, 3(6) , 439-448.

Baldacchino, D. & Peter D. (2001), Spiritual coping strategies: A review of the nursing research literature. *Journal of Advanced Nursing*, 34(6), 833-841.

Baltacı H.S., & Altan, T. (2016). Lise öğrencilerinde benlik saygısının yordayıcısı olarak depresyon, bağlanma ve şiddet eğilimi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1), 227-39.

Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1998). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bulut, H. K., & Meral, B. (2019). Evaluation of perceptions of spiritual and spiritual care of student nurses. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(4), 353–362.

Canpolat, U. & Yıldırım, Y. (2021). Ortaokul öğretmenlerinin Covid-19 salgın sürecinde uzaktan eğitim deneyimlerinin incelenmesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 74-109.

Cascio, T. (1998). Incorporating spirituality into social work practice: A review of what to do, families in society: *The Journal of Contemporary Human Services*, 79(5), 523- 531.

Cengiz, A.I. (2018). *İç-dış denetim odağı ve psikolojik iyi oluş ve depresif belirtiler arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cooper, H., Okamura, L. & Micneil P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29,395-417.

Çelik-İnce S. & Utaş-Akhan, L. (2016). Öğrenci hemşirelerin maneviyat ve manevi bakıma ilişkin algıları. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 13(3), 202-208.

Çetintaş, İ., Dirik, F. Z., İlhan, E., & Kostak, M. A. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin maneviyat ve manevi bakım ile ilgili algıları / Perceptions of nursing students about spirituality and spiritual care and affecting factors. *Eurasian Journal of Health Sciences Research*, 4(1), 38–46.

Dağhan, Ş. (2018). Nursing students' perceptions of spirituality and spiritual care; An example of Turkey. *Journal of Religion and Health*, 57(1), 420–430.

Delgado, C., (2005). A discussion of the concept of spirituality. *Nursing Science Quarterly*, 18(2), 157-162.

Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life-satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.

Dinçer, N. (2013). *Spor yöneticilerinin karar verme stilleri ile problem*

çözme becerileri üzerine bir araştırma. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Duman, N., Göksu, P., Köroğlu, C., & Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17.

Eksi, H., Ç. Kaya, & Çiftçi M. (2016), Maneviyat ve psikolojik danışma. [içinde] *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma* (ss. 13-28). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Eksi, H., Kaya, Ç. & Okan, N. (2020). Maneviyat ve psikolojik danışma. [içinde] *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. Ed. H. Eksi & Ç. Kaya. (ss. 1-30). İstanbul: Nobel yayıncılık.

Elksin, D. N., Hedstrom, L. L., Hughes, J. A. L., Leaf, A. & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.

Fuller, T. D., Edwards, N., Vorakitphokatorn, S. & Sermsri, S. (2004). Gender differences in the psychological well-being of married men and women: An Asian case. *The Sociological Quarterly*, 45(2), 355-378.

Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), 135-153.

Göçet-Tekin, E., (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Grof, S. (2000). *Psychology of the future: Lessons from modern consciousness research.* New York: State University of New York Press.

Gürkan, U. & Gür, S. (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 516-536.

Gürsu, O. & Ay, Y. (2018). Din, manevi iyi oluş ve yaşlılık. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(61), 1176-1190.

Hamilton, L. S., Pane, J. F. & Steiner, E. D. (2020). *Online doesn't have to mean impersonal.* <https://tedmem.org> (Erişim: 2 Nisan 2020).

Haring, M. J., Stock, W. A. & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37(8), 645-657.

Hatun, O., Yavuz B. F., Ince, Z., & Kalkan Y. G. (2016). The ticket to Heaven: A spiritual resource for coping with disability. *Spiritual*

Psychology and Counseling, 1, 209–235.

Hendricks-Ferguson, V. (2006). Relationships of age and gender to hope and spiritual well-being among adolescents with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 23, 189-99.

Hodge, D. R. (2005), Spiritual life maps: A client-centered pictorial instrument for spiritual assessment, planning, and intervention, *Social Work*, 50(1), 77-87.

Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: Psychological well-being in crossnational perspective*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Louisiana: Louisiana State University.

Jafari E, Dehshiri G. R, Eskandari H, Najafi M, Heshmati R, & Hoseinifar J. (2010). Spiritual well-being and mental health in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1477-1481.

Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karaca, A. A., & Yerlisu-Lapa, T. (2016). Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3293-3304.

Karaçam, A., & Pulur, A . (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1) , 209-218.

Kavas, E. & Kavas, N. (2015). Hastalarda manevi bakım ihtiyacı konusunda doktor, ebe ve hemşirelerin manevi destek algısının belirlenmesi: Denizli örneği. *Journal of Turkish Studies*, 10(14), 449–449.

Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.

Kelly, E. W., Jr. (1995). Spirituality and religion in counseling and psychotherapy: Diversity in theory and practice. *American Counseling Association (ACA)*.

Kermen, U., İlçin-Tosun, N. & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 01-29.

Keskin, U. (2014). *Sınıf öğretmeni adaylarının insani değerlere sahip olma düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi*

Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2), 1-24.

Lazarus, R. S. (1990). Theory based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3-13.

George, L. K, Larsons, D. B, Koeing, H. & McCullough, M. E. (2000). Spirituality and health: What we know, what we need to know. *Mc Cullough Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 102-116.

Lovano, K., & Wallace. M. (2007). Promoting spiritual knowledge and attitudes. *Holistic Nursing Practice*, 21(1), 42-47.

McMahon, B. T. & H. C. Biggs. (2012). Examining spirituality and intrinsic religious orientation as a means of coping with exam anxiety. *Journal Vulnerable Groups & Inclusion*, 3(1), 1-21.

Mert, A. & Topal, İ. (2018). Benlik ayrımlaşmasının manevi yönelimi yordayıp yordamadığını ve bazı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 68-91.

Miller, W. & C. Thoresen; (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58(1), 24-35.

Muller, L., & Spitz, E. (2002). Multi-dimensional assessment of coping: Validation of the Brief COPE among French population. *L'encéphale*, 29(6), 507-518.

Nagel, E., & Sgoutas-Emch, S. (2007). The relationship between spirituality, health beliefs, and health behaviours in college students. *Journal of Religion and Health*, 46(1), 141-154.

OECD, (2020). *A framework to guide an education response to the Covid-19 Pandemic of 2020*. <https://read.oecd-ilibrary.org> (Erişim: 19.06.2021).

Oymak, Y. C. (2017). *Psikolojik iyi oluş ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öner, N. (1999). *Felsefe yolunda düşünceler*. Ankara: Akçağ Yayınları.

Özen, Y. & Gülaçtı, F. (2012). Öğretmen adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 1(1), 83-101.

Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press.

Puchalski C. M., Blatt, B., Kogan, M., & Butler, A. (2014). Spirituality and health: The development of a field. *Academic Medicine*, 89(1), 10-16.

Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D. & Fava, G. A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72, 268-275.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations

on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Seyhan, B. Y. (2013). *Üniversite öğrencilerinde inanç tarzları, denetim odağı ve psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiler (Sivas örneği)*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tekin, M. (2004). Dindarlık bağlamında amel-i salih kavramına sosyolojik bir yaklaşım. [çinde] *Dindarlık Olgusu* (Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri). İstanbul: Kurav Yayınları.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63.

Timur, M. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Top, B. L. & Chadwick, B.A. (2003). *Spirituality and self esteem: The role of religion in the lives of LDS teens*, <http://www.Meridianmagazine.com>.

Turner, C., Adame, D. & Nadworny, E. (2021, 19 Haziran). *Teaching without schools: Grief, then a Free-For-All*. <https://tedmem.org> (Erişim: 19. 06. 2021).

Uysal, V., Göktepe, A., Karagöz, S. & İlerisoy, M. (2017). Dinî başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52, 139-160

Walsh, F. (2009). Religion, spirituality, and the family multifamily perspectives. [çinde] *Spiritual Resources in Family Therapy* ed. F. Walsh. (2. edition). Guilford Publications.

Westbrook, C. J., Davis, D. E., McElroy, S. E., Brubaker, K., Choe, E., Karaga, S., Dooley, M., O'Bryant, B. L., Van Tongeren, D. R., & Hook, J. (2018). Trait Sources of Spirituality Scale: Assessing trait spirituality more inclusively. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 51(2), 125-138.

Wood, W., Rhodes, N. & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.

Yapıcı, A. (2016). Cinsiyete göre farklılaşan dindarlıklar ve kadınlarda dinsel yaşamın farklı görüntüleri. *Dini Araştırmalar*, 19(49), 131-161.

Zohar, D. & Marshall, I. (2014). *SQ: Rubsal zekâmısla bağlanti kurmak*. (çev. K. Budak & B. Erdemli). İstanbul: Meta Yayınları.