

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

RÜYA TEMALARI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: UŞAK DİN
GÖREVLİLERİ ÖRNEĞİ

Sibel ÖZTÜRK

Danışman
Doç. Dr. Cihad KISA

2024

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

RÜYA TEMALARI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: UŞAK DİN
GÖREVLİLERİ ÖRNEĞİ

Sibel ÖZTÜRK

Danışman
Doç. Dr. Cihad KISA

İZMİR-2024

TEZ ONAY SAYFASI

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY SAYFASI

Üniversite : Dokuz Eylül Üniversitesi
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü
Adı ve Soyadı : SİBEL ÖZTÜRK
Öğrenci No : 2014801997
Tez Başlığı : Rüya Şemaları Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin
İncelenmesi: Uşak Din Görevlileri Örneği

Savunma Tarihi : 20.11.2024
Danışmanı : Doç.Dr.Cihad KISA

JÜRİ ÜYELERİ

<u>Ünvanı, Adı, Soyadı</u>	<u>Üniversitesi</u>	<u>İmza</u>
Doç.Dr.Cihad KISA	- Dokuz Eylül Üniversitesi	
Prof.Dr. Mehmet Cem ŞAHİN	- Dokuz Eylül Üniversitesi	
Dr.Öğr.Üyesi Bİlal KARTAL	- Dicle Üniversitesi	

SİBEL ÖZTÜRK tarafından hazırlanmış ve sunulmuş olan bu tez savunmada başarılı bulunarak oy birliği / oy çokluğu () ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Asuman ALTAY
Müdür

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Uşak Din Görevlileri Örneği” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

19/12/2024

Sibel ÖZTÜRK



ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Uşak Din Görevlileri Örneği

Sibel ÖZTÜRK

Dokuz Eylül Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Felsefe ve Din Bilimleri Programı

Psikolojik iyi oluş, bireyin genel duygusal ve ruhsal sağlığı, yaşamın anlamını bulma, kendini gerçekleştirme ve günlük yaşamla başa çıkma yeteneği gibi alanları kapsayan bir kavramdır. Bu durum, bireyin mutluluk, tatmin ve öznel refah gibi unsurlarını etkilerken aynı zamanda rüyaları da şekillendirebilir. Rüyalar, bireylerin psikolojik süreçlerinin ve duygusal durumlarının bir yansıması olarak, günlük yaşamın dinamikleriyle sürekli etkileşim halindedir. Araştırmalar, psikolojik iyi oluşun rüyaları etkilediğini ve rüyaların da bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde karşılıklı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, çalışmada din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma, nicel bir yöntemle yürütülmüş ve Uşak ilindeki 177 din görevlisinden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Sosyo Demografik Bilgi Formu, Rüya Temaları Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar, demografik değişkenlerin rüya temalarını ve psikolojik iyi oluş düzeylerini farklılaştırdığını ortaya koymuştur. Olumlu rüya temalarının ve sık rüya görmenin psikolojik iyi oluşu artırdığı, negatif rüya temalarının ise azaltıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Kadın olmanın, öğretici olarak görev yapmanın, genç yaşın ve düşük gelirin psikolojik iyi oluşu artırdığı; erkek olmanın, ileri yaşın ve mesleki kıdemin artmasının ise psikolojik iyi oluşu azalttığı görülmüştür.

Araştırma, din görevlilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini ve rüya temalarını demografik özelliklerin nasıl etkilediğini anlamaya yönelik önemli veriler sunmuş ve alandaki sınırlı literatüre katkı sağlamıştır.

Anahtar Kelimeler: Rüya Temaları, Psikolojik İyi Oluş, Din Görevlileri



ABSTRACT

Master's Thesis

Investigation of the Relationship Between Dream Themes and Psychological Well-Being Levels: The Case of Uşak Religious Officials

Sibel ÖZTÜRK

Dokuz Eylül University

Institute of Social Sciences

Department of Philosophy and Religious Sciences

Philosophy and Religious Studies Program

Psychological well-being is a concept that encompasses various aspects of an individual's overall emotional and mental health, including finding meaning in life, self-actualization, and the ability to cope with daily life. This state influences factors such as happiness, satisfaction, and subjective well-being, while also shaping dreams. Dreams, as reflections of individuals' psychological processes and emotional states, continuously interact with the dynamics of daily life. Research shows that psychological well-being impacts dreams, and dreams, in turn, have a reciprocal effect on psychological well-being. In this context, the study aims to examine the relationship between dream themes and the psychological well-being levels of religious officials.

The study was conducted using a quantitative method with data collected from 177 religious officials in Uşak province. Socio-Demographic Information Form, Dream Themes Scale, and Psychological Well-Being Scale were utilized. The findings revealed that demographic variables significantly influenced dream themes and psychological well-being levels. Positive dream themes and frequent dreaming were found to enhance psychological well-being, while negative dream themes had a diminishing effect. Psychological well-being was observed to increase with being female, serving in an educational role, being younger, and having lower income. Conversely, being male, older, and having greater professional seniority were associated with reduced psychological well-being.

The study provides valuable insights into how demographic characteristics influence the psychological well-being levels and dream themes of religious officials, offering a significant contribution to the limited literature in this field.

Keywords: Dream Schemata, Psychological Well-Being, Religious Workers



**RÜYA TEMALARI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: UŞAK DİN GÖREVLİLERİ
ÖRNEĞİ**

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	ii
YEMİN METNİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
EKLER LİSTESİ	xiii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. RÜYA	5
1.1.1. Sembolik Açıdan Rüyalar	7
1.1.2. Modern Psikolojide Yer alan Semboller ve Anlamları	10
1.1.3. Freud’a Göre Rüya	17
1.1.4. Jung’a Göre Rüyalar	19
1.1.5. Varoluşçu Kurama Göre Rüyalar	20
1.1.6. Gestalt Psikoloji ve Rüyalar	21
1.1.7. Dini Açıdan Rüyalar	21
1.1.8. Rüyaların Tabiri	26
1.1.9. Rüya Temaları ile İlgili Araştırmalar	28
1.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	30
1.2.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlişkili Kavramlar	33
1.2.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	36

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	37
2.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	38
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	39
2.4. VERİLERİN ANALİZİ	40
2.5. SINIRLILIKLAR	41
2.6. VARSAYIMLAR	41
2.7. TANIMLAR	41

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

3.1. DİN GÖREVLİLERİNİN RÜYA TEMALARI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ	43
3.1.1. Katılımcıların Sosyo Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları	43
3.1.2 Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Bulguları	45
3.1.3. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması	46
3.1.4. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırması	47
3.1.5. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Karşılaştırması	49
3.1.4. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yapılan Görev Değişkenine Göre Karşılaştırması	51
3.1.5. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırması	53
3.1.6. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırması	55

3.1.7. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Genel Olarak Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırması	57
3.1.8. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Rüya Görme Sıklığı Değişkenine Göre Karşılaştırması	58
3.1.9. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Rüya İçeriklerine Göre Karşılaştırması	60
3.1.10. Katılımcıların Rüya Temalarına İlişkin Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi	63
SONUÇ VE DEĞERLENDİRME	64
KAYNAKÇA	73

KISALTMALAR

çev.	Çeviri
edit.	Editör
PİO:	Psikolojik İyi Oluş
RTÖ:	Rüya Temaları Ölçeği
s.	Sayfa
ss.	Sayfa sayısı
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
TDK	Türk Dil Kurumu
vb.	Ve benzeri
vd.	Ve diğerleri

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Rüya Temaları Ölçeği (RTÖ) Maddeler ve Faktörler	s. 40
Tablo 2: Katılımcıların Sosyo Demografik Özellikleri	s. 43
Tablo 3: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler	s. 45
Tablo 4: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem t Testi ile Karşılaştırması.	46
Tablo 5: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması	s. 47
Tablo 6: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması	s. 49
Tablo 7: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Mesleki Yapılan Görev Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması	s. 51
Tablo 8: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması	s. 53
Tablo 9: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması	s. 55
Tablo 10: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Genel Olarak Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması	s. 57
Tablo 11: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Rüya Görme Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması	s. 58
Tablo 12: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Rüya İçeriklerine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması	s. 60
Tablo 13: Katılımcıların Rüya Temalarına İlişkin Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları	s. 63

EKLER LİSTESİ

EK 1: Rüya Temaları Ölçeği

ek s. 1

EK 2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

ek s. 5



GİRİŞ

Rüyalar, insanlık tarihinin en eski ve evrensel fenomenlerinden biri olarak, kişisel bilinçdışı ile kolektif bilinçdışı arasındaki etkileşimin zengin ve karmaşık doğasını yansıtır. Antik dönemlerden günümüze kadar, rüyalar hem bireysel hem de toplumsal bağlamda derin anlamlar yüklenmiş ve farklı kültürlerde çeşitli işlevler üstlenmiştir. Özellikle İslam geleneğinde rüyalar, ilahi mesajların ve kehanetlerin bir aracı olarak kabul edilmiş, dinî tecrübenin anlaşılmasında önemli bir rol oynamıştır (Beki, 2023:256). Şamanik geleneklerde ise rüyalar, ruhani rehberlik ve metafizik bir köprü olarak değerlendirilmiştir (Bulkeley, 2016:13).

Günümüzde ise rüyalar, bilimsel ve terapötik açıdan yeniden keşfedilen bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik araştırmalar, rüyaların zihinsel süreçler, bilinçdışı dinamikler ve duygusal düzenleme üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik yeni perspektifler sunmaktadır (Güven, 2015:16). Özellikle Sigmund Freud'un rüya yorumu üzerine çalışmaları, bireysel bilinçdışına ulaşmada rüyaların önemini vurgulamış ve modern psikoterapiye yön vermiştir (Freud, 2014:162). Ayrıca, Carl Gustav Jung'un rüya analizine dair çalışmaları, rüyaların sembolik dilini çözümleyerek, bireyin içsel dünyasını ve kolektif bilinçdışını anlamada önemli katkılar sağlamıştır (Jung, 2016:). Bu bağlamda, rüyaların terapilerde kullanımı, onların çok yönlü doğasını bir kez daha gözler önüne sermektedir (Hartmann, 2010:35).

Rüyaların yalnızca bireysel iç dünyayı değil, aynı zamanda kişinin psikolojik iyi oluş hâlini de yansıttığına dair artan bir literatür bulunmaktadır. Bu bağlamda, rüyaların içerik ve temalarının bireylerin yaşam deneyimlerinden, psikolojik süreçlerinden ve çevresel koşullardan etkilendiği ileri sürülmektedir.

Psikoloji literatüründe, rüyaların anlamı ve işlevi üzerine geliştirilen teoriler, bireylerin duygusal düzenleme süreçlerini ve yaşam deneyimlerini anlamak için önemli bir zemin oluşturmuştur. Bu teoriler, rüyaların psikolojik iyi oluş hâlini şekillendiren ve bireylerin bilinçdışı süreçlerini düzenleyen bir araç olduğunu vurgulamaktadır (Hall ve Nordby, 1972:15).

Freud, rüyaların bilinçdışının dinamiklerini ifade ettiğini ve bastırılmış arzuların, korkuların ve çatışmaların bir yansıması olduğunu öne sürmüştür. Bu

bağlamda rüyalar, bireyin günlük yaşamında farkında olmadığı psişik süreçleri ve içsel gerilimleri anlamak için bir pencere sunar. Freud'un "Rüyaların Yorumu" eserinde belirttiği gibi, rüyalar bireyin içgüdüsel ihtiyaçlarını ve bastırılmış arzularını sembollerle ifade eder. Özellikle rüyaların "arzu tatmini" fonksiyonu, bireyin bilinçdışı çatışmalarını çözümlemek ve içsel gerilimlerini hafifletmek için bir mekanizma sunar (Hall, 1999: 16).

Calvin S. Hall 'ın geliştirdiği devamlılık hipotezi, rüyaların bireylerin günlük yaşam deneyimlerinin bir uzantısı olduğunu ileri sürer. Bu teori; bireylerin uyanık yaşamda karşılaştıkları stres, mutluluk, endişe veya travma gibi durumların, rüya içeriklerine doğrudan yansıdığını öne sürmektedir (Hall ve Nordby, 1972:13,17). Örneğin, stresli dönemlerden geçen bireylerin rüyalarında daha tehdit edici ve olumsuz temaların ön plana çıktığı gözlemlenmiştir. Aynı şekilde, olumlu yaşam deneyimlerinin bireylerin rüya içeriğinde daha huzurlu ve pozitif temalar olarak kendini gösterdiği belirlenmiştir. Bu, rüyaların bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisine dair önemli bir ipucu sunar.

Rüyaların, bireylerin duygusal ve psikolojik süreçleriyle bu denli yakın bir bağlantıya sahip olması, onların zihinsel sağlık alanında önemli bir değerlendirme aracı olabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle pozitif temaların bireylerin duygusal dengesini ve psikolojik dayanıklılığını artırdığı; olumsuz temaların ise kaygı ve stres düzeyini yükselttiği belirtilmiştir (Zadra ve Donderi, 2000:273-281).

Levin ve Nielsen tarafından önerilen duygu düzenleme teorisi, rüyaların bireyin karmaşık duygusal deneyimlerini işleyip düzenlediği bir mekanizma olduğunu öne sürmektedir. Bu teori, özellikle travmatik veya stresli olayların rüyalar aracılığıyla işlendiğini ve bireyin bu olaylara ilişkin duygusal yükünü azalttığını belirtir (Levin ve Nielsen, 2007:568).

Rüya temaları, bireyin yaşamındaki psikososyal faktörlerin ve çevresel uyaranların bir yansımasıdır. Örneğin, rüyaların travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikolojik sorunlarla nasıl bağlantılı olduğu birçok çalışmada ele alınmıştır (Levin ve Nielsen, 2007). Bu tür çalışmalar, rüya içeriğinin bireylerin psikolojik durumlarının bir göstergesi olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, bireylerin demografik özelliklerinin rüya temalarını ve psikolojik

iyi oluş hâlini nasıl etkilediği konusu, akademik literatürde daha fazla araştırmayı gerektiren bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

Psikolojik iyi oluş hâli, bireylerin yaşamdan aldıkları tatmin düzeyini, duygusal dengelerini ve öznel mutluluklarını ifade eden bir kavramdır (Ryff ve Keyes, 1995:723). Bu kavram, yalnızca olumlu duyguların varlığını değil, aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme, anlam bulma ve sosyal bağ kurma gibi ihtiyaçlarının karşılanması da içerir. Rüya temalarının bu bağlamda psikolojik iyi oluşla ilişkisi, bireylerin bilinçdışı süreçlerinin onların öznel yaşam deneyimlerini nasıl şekillendirdiğini anlamak açısından önemlidir. Literatür, olumlu rüya içeriklerinin bireylerin genel psikolojik iyi oluş düzeylerini artırabileceğini, olumsuz veya travmatik rüya içeriklerinin ise tam tersi bir etki yaratabileceğini öne sürmektedir (Zadra ve Donderi, 2000).

Rüyaların işlevini anlamak için yalnızca içeriğine değil, aynı zamanda rüya görme sıklığı, hatırlanabilirliği ve bireylerin bu deneyimleri nasıl yorumladığına da odaklanmak gereklidir.

Rüyalar, uyku sırasında bilinçdışında aktif olarak işlenen psikolojik süreçlerin bir yansımasıdır. Ancak, rüyaların önemli bir kısmı uyandıktan sonra bilinç düzeyine taşınmaz ve bu nedenle hatırlanmaz. Araştırmalar, insanlar gece boyunca birkaç rüya görseler de bu rüyaların yalnızca küçük bir bölümünün hatırlandığını göstermektedir (Schredl, 2010:65-73). REM uykusu sırasında ortaya çıkan rüyalar, genellikle daha canlı ve hatırlanabilir nitelikte olsa da uyanma zamanlaması, stres düzeyi, uyku kalitesi ve bireysel farklılıklar gibi faktörler, rüyaların hatırlanmasını büyük ölçüde etkiler. Nielsen (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, düşük rüya hatırlama kapasitesinin, rüyaların psikolojik süreçler üzerindeki düzenleyici etkisini azaltabileceği belirtilmiştir. Bunun nedeni, hatırlanamayan rüyaların bireyin bilinç düzeyine taşınmaması ve duygusal işleme süreçlerine dâhil olamamasıdır. Öte yandan, sık rüya hatırlayan bireylerin, duygusal düzenleme süreçlerini daha etkin bir şekilde gerçekleştirdiği ve bu durumun psikolojik iyi oluşlarını desteklediği bulunmuştur.

Demografik faktörlerin rüya temalarını ve psikolojik iyi oluş hâlini nasıl etkilediği konusu, rüyaların bireysel farklılıklar bağlamında ele alınmasını gerektirir. Örneğin, kadınların erkeklere oranla daha duygusal ve ayrıntılı rüyalar gördüğü

(Schredl ve Reinhard, 2008: 128) ya da yaşı bireylerin rüyalarının genellikle gençlere kıyasla daha az duygusal içerik taşıdığı bulunmuştur (Grenier ve diğerleri, 2005). Bu tür demografik değişkenlerin rüyaların doğası üzerindeki etkilerini incelemek, psikolojik iyi oluş hâlini anlamada yeni ufuklar açabilir.

Araştırmalara göre, rüyaların bireyin psikolojik iyi oluşuyla ilişkisi sadece bireysel bağlamlarla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda mesleki ve kültürel faktörlerle de şekillenmektedir. Örneğin, din görevlilerinin rüya temalarının incelenmesi, bu meslek grubunun mesleki stres faktörleri ve dini inançlarının rüya motiflerini nasıl etkilediği konusunda önemli veriler sunabilir. Din görevlileri, mesleklerinin getirdiği duygusal yük ve toplumsal sorumluluk nedeniyle, diğer meslek gruplarına kıyasla farklı bir rüya içeriğine ve tematik yapıya sahip olabilirler (Avcı ve Yıldırım, 2022).

Din adamlarının rüya temaları ve psikolojik iyi oluşları üzerine yapılan akademik araştırmalar sınırlı olmakla birlikte, rüya ve istihare deneyimlerinin dindar bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar mevcuttur. (Hafız, H., Göcen, G. ,2021; Sarı, S., 2016) Bu çalışmalar, dinî rüya deneyimlerinin dindar bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak, doğrudan din adamlarının rüya temaları ve psikolojik iyi oluşları üzerine odaklanan spesifik araştırma görülmemektedir.

Bu çalışma, din görevlilerinin rüya temalarının, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Rüya temalarının demografik faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak, bu çalışmanın bir diğer önemli hedefidir. Araştırmamız, nicel bir yöntemle yürütülmüş ve Uşak ilindeki 177 din görevlisinden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Sosyo Demografik Bilgi Formu, Rüya Temaları Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Ölçeği kullanılmıştır

Literatürde rüya temaları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar sınırlıdır ve din görevlileri özelinde yapılan bir araştırma bulunmamaktadır. Araştırmanın bulguları hem din psikolojisi literatürüne hem de farklı disiplinlerin alanına katkı sağlayarak gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutma potansiyeli taşımaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. RÜYA

Rüya, iradenin ve bilincin kontrolünden bağımsız şekilde ortaya çıkan bir durumdur (Cevizci, 2002: 45). Ayrıca rüya uyku sırasında ortaya çıkan ve kendini gerçekçi görsel ve işitsel öğelerle ifade eden yaşantı ve beliren imgelerdir (İmamoğlu, 2010: 2). Varlıkların suretlerinin bulunduğu hayal ufkundan diğer bir ifadeyle misal âleminden, ortak duyuya intikal eden varlık suretlerinin izlenimi (Uludağ, 1985: 14) düş, görme, bakma, görülme (Develioğlu, 1988: 21) uyku sırasında kendini gösteren birbiriyle ilgisi olan ya da bağımsız olarak algılanan görüntüler bütünü (Gürün, 1971) olarak tanımlanabilir. Rüya uykuda görülen misali âlem (Yeğin, 2006: 9) aralarındaki anlam ilgisinden dolayı bir araya gelen duygu ve hayallerin halüsinasyonu (Ateş, 1985) uyku sırasında görülen şey, kişinin uyurken gördüğü hayal dizisi, imaj, his ve algılar toplamıdır (Budak, 2000). Bir kimsenin düşüncesinden kaynaklı hayal dizisi (Tuğlacı, 1972: 44) olan rüya, bilgi kaynağı olarak geçmiş ve gelecekte haber ileten bir kehanet aracı ya da yalnızca hayali görüntüler olarak bazı sembollerinin uyku esnasında algılanmasıdır (Apaydın, 1997: 5).

Rüyalar, tarih boyunca insanlığın ilgisini çeken en büyük iç deneyimlerinden biri olmuştur. Rüyaları anlamlandırma ile ilgili yapılan çalışmalarda, rüyanın ne olduğu, neyi anlatmak istediği, nasıl yorumlanması gerektiği gibi sorulara cevap aranmış, bu gizemli olgu aydınlatılmaya çalışılmıştır (Taşkın ve Aydemir, 2004: 20; İmamoğlu, 2010: 8; Şen, 2021: 2; Karakuş, 2021: 6). Bu çalışmalarda rüyalar, genellikle gerçeklik olarak isimlendirilen uyanıklık hali ile ilişkisi üzerinden tanımlanmıştır (Yıldırım, 2022: 3). Rüya gerçekliğin karşısına koymak, bu iki kavramı birbirine zıt ve mahkûm duruma getirir hâlbuki rüyanın gerçeklikle olan ilişkisi basit bir zıtlıkla açıklanamayacak kadar karmaşıktır. Rüya, gerçek hayatta ulaşılamayan şeylere imkân veren bir yapı gibi görünse de esasında kendine özgü bir gerçekliği vardır. Bu nedenledir ki insanlar, rüyaların kısa süreli deneyimlerden daha fazlası olduğuna inanmışlardır.

Rüyalar; öteden beri psikoloji, mitoloji, felsefe, din ve psikiyatrinin ilgi alanına girmiştir. Psikologlar, rüyalardan insan psikolojisine dair gizemler elde etmeyi umarken teologlar, rüyanın dini yaşantıyla ilişkisini ortaya koymak istemişlerdir. Kâhinler, münecimler, peygamberler, ermişler, mitolojik karakterler, filozoflar, psikanalizler rüyayı bilgi ve haber kaynağı olarak görmüş; geçmişten, gelecekte, içinde bulunulan andan bir iz, işaret ve ilham beklemişlerdir (Yılmazbaş ve diğerleri, 2021: 5). Rüyaların oluşum ve işlevlerini açıklamak için doğa bilimleri yeterli olmayınca başka sahaların bilgi ve deneyimine ihtiyaç duyulmuştur. Maddi bedenle olan bağı nedeniyle rüyalar; biyoloji ve fizyolojiyi, nöral süreçler açısından psikiyatriyi, bilinçaltı araştırması ve ruh beden incelemeleri için psikolojiyi, görünenin ötesindeki bir dünyayla ilişkisinden dolayı da din ve mitolojiyi ilgilendirir (Kaya, 2021: 17). En genel ve rasyonel muhakeme yetisi olan felsefe de rüyaya ilgisiz kalmamıştır. Anlaşılacak için farklı disiplinlerin birlikte çalışmasına ihtiyaç duyan rüya kavramı duyular, zihin, şuurluk, hayal, hafıza, ilham, vahiy, hatıra, ilham gibi kavramlarla ilintili olarak kendini açığa vurmaktadır (Gürbüz, 2020: 12).

Modern fizyoloji ve psikoloji rüyaların oluşumu ve işlevi üzerinde detaylı araştırmalar yapmıştır. Rüyaların nasıl oluştuğu, hangi fizyolojik süreçlerle ilişkili olduğu ve psikolojik içeriklerinin neleri ifade ettiği konularında çeşitli bulgular ortaya konmuştur. Rüyaların oluşumu büyük ölçüde beyin aktivitesiyle ilişkilidir. Genellikle rüyalar, hızlı göz hareketleri (REM) adı verilen uyku evresinde görülür (Gündoğdu, 2021: 2). Bu evrede beyin dalgaları uyanıklık dönemine benzer bir aktivite gösterir ve bu durumda yoğun görsel ve duygusal içerikli rüyalar sıklıkla yaşanır. İnsanlar uyku döngüsü içinde farklı evrelerden geçerler. REM uyku evresi, rüyaların en sık görüldüğü ve genellikle en canlı ve detaylı hatırlanan rüyaların yaşandığı dönemdir. Bu evrede vücut dinlenirken, beyin aktif bir şekilde işlev görür. Rüyaların içeriği genellikle kişinin günlük yaşamında deneyimlediği olaylar, duygular ve düşüncelerle ilişkilidir (Bagheri ve diğerleri, 2022: 11). Bu nedenle rüyalar, zihinsel süreçlerin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Psikolojik açıdan rüyaların anlamı ve içeriği, kişinin psikolojik durumu ve yaşamındaki deneyimlerle de ilişkilendirilebilir. Modern bilim, rüyaların beyin mekanizmaları üzerindeki etkilerini incelemiş ve REM uykusu sırasında beyindeki sinirsel aktivitelerle rüyalar arasında bağlantılar kurmuştur. Bazı araştırmalar rüya gördüğümüzde vücutta belirli

fizyolojik değişikliklerin olduğunu ve bu değişikliklerin rüya içeriğiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Modern bilim, rüyaların fizyolojik temellerini ve psikolojik içeriklerini anlamaya yönelik önemli adımlar atmıştır (Sypniewski, 2023). Bu çalışmalar, rüyaların sadece psikolojik içeriklerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda beyin aktivitesi ve uyku süreçleriyle de derinlemesine ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

1.1.1. Sembolik Açıdan Rüyalar

XIX. yüzyılın sonlarından itibaren rüya konusunda bilimsel incelemeler artmış ve bu alanda çeşitli teoriler ortaya atılmıştır. Alfred Maury, rüyaların bilimsel olarak incelenmeye başlanmasında önemli bir adımdır. O, rüya yorumlaması üzerine çalışmalar yapmış ve rüyaların içeriğinin zihinsel süreçlerle ilişkilendirilmesine katkıda bulunmuştur (Yıldırım, 2022: 6). XX. yüzyılda ise psikoloji ve fizyoloji bilim dallarının araştırmacıları rüya konusunu daha da derinlemesine ele almışlardır. Sigmund Freud, rüyaların anlamını psikanaliz kuramı çerçevesinde açıklamış ve rüyaların bilinçdışındaki gizil mesajları ifade ettiğini savunmuştur. Freud'a göre rüyalar, bilinçdışı isteklerin, dürtülerin ve bastırılmış arzuların sembolik ifadeleridir. Alfred Adler ise rüyaların, aşağılık duygusu gibi psikolojik motivasyonlara işaret edebileceğini ve bireyin geleceğini planlama sürecine yardımcı olabileceğini ileri sürmüştür (Majumdar ve Tripathi, 2020: 2). Carl Jung ise rüyaların, kolektif bilinçdışının etkileri altında sembolik anlamlar taşıdığını ve bu sembollerin kişiye özgü bir anlamı olduğunu vurgulamıştır. Jung'a göre rüyalar, kişinin iç dünyasının derinliklerinden gelen ve onun ruhsal gelişimine katkıda bulunan mesajlar barındırır.

Sembolizm insanlığın en eski ve en derin miraslarından biridir. İnsan kendisi ve çevresi hakkında düşünmeye başladığından bu yana sembolizm hayatla ilişkilendirilmiş ve sembolizm; birçok toplumda, kadim ilimlerde, mitlerde, dinlerde kendine güçlü bir yer edinmiştir (Egamberdiyeva, 2022: 3). Bütün görünümlerin, yani görebildiğimiz her şeyin, görünmeyen şeylerin temsili olduğu, evrenin işleyişini anlamak için onu, sembolizmin ışığında yeniden gözden geçirmemiz gerektiği pek çok düşünür tarafından dillendirilmiştir (Hall, 2011: 4).

Sembolist düşünce tarzı; dünyayı bir tür lisanmış gibi seyreder ve bu lisanda, insanlar, hayvanlar ve olaylar yaşayan bir kelime hazinesinin temsilcileri gibi işlev görür. Bir çiçeğin uzaktaki bir yıldız ile bağlantısı kurulabilir ya da bir hayvanın davranışları oradan geçmekte olan bir yolcunun fikirleriyle sarmaş dolaş olabilir. Sembolist dünya görüşünü anlamak için kullanacağımız anahtar, tamamen farklı bir bakış açısı edinmemizdir. Dünyayı görünür olgularla açıklamaya çalışan bilimsel yöntem, sembolik dünyayı keşfetmemizde işimize yaramayacaktır.

Yücesoy, rüyalarındaki sembolizmin çeşitli şekillerde bulunduğunu ifade eder. Bunlar ima, mecaz ve işaretlerdir. İmalar, işaret edilen şey ile olan bilinen ve mantıksal olan ilişkileri üstü kapalı izah eden ifadelerdir. Bunlar düşüncede bir olay, bir şahıs, bir eşya vs. fikrini uyandıran fikirler olup bunlardaki durumlar, sözlere ve fikirlere kuvvet vermek ya da onlara kısa yoldan işaret etmek için kullanılmaktadır. İmalar bir çeşit gizli kıyaslamadır, rüya gören kişi sanki imayı anlamaya, yorumlamaya davet edilmiş gibidir (Roesler ve Widmer, 2023: 8). Mecazlar belirlenmiş şekiller aracılığıyla soyut bir düşünceyi temsil eden zihinsel bir sözleşmedir. İlahiyatçıların ve edebiyatçıların en çok kullandıkları ve fayda sağladıkları ifade biçimi olan mecazlara ilahi dinlerde özellikle çok rastlanır. Anlatılmak istenen fikir veya bilgi benzetme yoluyla anlatılır, hatta bu benzetmeler bir hikâye halini de alabilirler. İşaret, belirli bir fikir ve duyguyu ifade eder (Kaya, 2021: 6). Özellikle uyuyan kimse tarafından kabul olunmuş bir anlaşmadır. Bunlar bireysel ve toplumsal içgüdüler tarzında da görünebilirler. İşaret, böyle durumda kendine özgü işaret ediciliğini, temsil ediciliğini ve motive ediciliğini bırakır ve artık yalnızca ilk değerini ifade eden biçimlere alternatif hale geçer. Yazıda ve konuşmada yer alan sözcükler, sağır ve dilsiz lisani, müzik notaları, telgraf işaretleri gibi. Bu tür sembollerin özellikle rüyalarla alakalı olan en belirgin örnekleri arasında geometrik şekilleri, sayıları, alfabe harflerini sayabiliriz (Yücesoy, 2001: 24).

Hall, her bireyin çocukluğundan itibaren kendine özel bir sembol dünyası oluşturarak geldiğini söyledikten sonra, tüm insanlar için ortak olan sembollerin de olduğunu ve bilincimizde ortaya çıkan bu sembollerin neredeyse tümünün üç sınıfta toplanabileceğini söyler. Bunlardan ilkinin “yardımcı” sembol olarak adlandırır. Yardımcı semboller kişinin söz konusu olayı anlamasını ve çözümlemesini sağlar (Yaman, 2022: 3). Bunlar anlam olarak olağanüstü koruma, rehberlik etme, bilgelik,

ruhsal teselli, iyi talih gibi bir dizi kişiyi hoşnut eden durumları içerir. İkinci sembol grubunu “gizemli ve fesat” semboller olarak adlandırır. Bu grupta, iyi talih ile kötü talih öğeleri tuhaf biçimde karışmıştır. Bu sembolizm türü etrafıca düşünülmüş yöntemlerden çok fantezilerin veya ruh hallerinin yol açtığı hilekârlığı küçük suç ortaklıklarını ve belki de küçük haksızlıkları akla getirir. Bu semboller bazen gülünç bazen rahatsız edicidir veya her ikisinin karışımı şeklinde kendini gösterir. Üçüncü ve son olanı isteklerimize ulaşmada aradaki engelleri temsil eden “kötücül” olarak adlandırılan sembollerdir (Konakawa ve diğerleri, 2023: 7). Aşağılanma duyguları, güven sarsıcı olaylar, tehlike, acı çekme, emeklerin boşa çıkması duygularını temsil ederler. Tüm rüyalar bu üç başlıktan biri altında tasnif edilebilir ve ortaya çıkan semboller ait olduğu sınıfa göre yorumlanabilir. Örneğin, sakın ve güvenli bir gemide yolculuk yapıyor, günbatımının tadını çıkarıyorsak “deniz” dostça bir semboldür, yardımcıdır. Bu esnada denizin bizi tutması fesat bir sembolü açığa çıkarır. Fırtınanın çıkıp, güvenliğimizi riske etmesi, bize korkulu anlar yaşatması denizi kötücül bir sembol olarak karşımıza çıkarır (Hall, 2011: 2).

Bir sembol birden fazla anlam içerebilmektedir. Ocakta yanan ateş içimizi ısıtıp, bize güven duygusu verirken, bir ev ya da orman yangını bizde korku, acizlik, yıkıcılık duygularını oluşturur. Burada ateş sembolünün birbirine zıt anlamları temsil ettiği görülmektedir (Yıldırım, 2022: 12). Bir sembolün çoklu anlam içermesini coğrafi ve medenî farklılıklardan ortaya çıkan “sembol dili lehçesinden” ayırt etmemiz gerekmektedir. Örneğin, güneş sembolünün Kutup bölgesinde kullanılan anlamı ve işlevi tropikal bölgelerdeki güneş sembolünün anlam ve işlevinden farklıdır. Kutup bölgelerinde su boldur, büyüme ve gelişme güneşe bağlı olduğundan güneş; koruyucu, hayat verici, umut verici duyguları sembolize eder. Fakat Yakın Doğu’da güneş sembolü, bambaşka anlamlar içermektedir. Çünkü orada güneş, ölümcül olabilmektedir (Fromm, 2015: 10).

Sembolist bakış açısı, yaşamı sembollerle dolu, çözülebilen bir kutsal metin veya şifrelerle dolu bir kitap olarak görür. Bu perspektif, yaşamın ve deneyimlerin altında yatan derin anlamları keşfetmeyi ve anlamayı amaçlar. Sembolistler, hayatın her olayının ve her şeyinin bir sembol veya simge taşıdığına inanır. Bu semboller, derin ve evrensel anlamlar içerebilir ve doğru anahtarı bulduğumuzda bu sembollerin gizemleri çözülür. Sembolist bakış açısı, yüzeysel yorumlardan öteye geçerek

gizemleri ve derin anlamları keşfetmeyi hedefler (Kennedy, 2020: 5). Pek çok insanın yaşamın anlamını sorguladığı ve anlamsızlık dehlizlerine düştüğü bir çağda, sembolist bakış açısı bize hayatın boş olmadığını, hatta gerçekte derin bir anlam, amaç ve arketip rezonansıya dolu olduğunu anlatır. Bu kadim bakışın çeşitli sistemlerinin araştırılmasıyla insanların yaşamlarına anlam katmasını sağlayacak farklı yollar keşfedilebilir, sıradan zannedilen günlük hayattaki yaşantılarımızın ardına gizlenmiş hazineler gün yüzüne çıkarılabilir (Grasse, 2011: 2).

1.1.2. Modern Psikolojide Yer alan Semboller ve Anlamları

Rüya kayıtları, gönüllü olarak insanların anlattığı rüyaları derleyen çalışmalardır. Edebiyat yapmaktan uzaktırlar, rüyaları ham haliyle sunarlar ve genel geçerliliği olan sonuçlara ulaşmayı hedeflerler (Hall, 2011: 26). Bu bölümde rüya örneklerine yer verilmemiştir. Anlatılan rüyalarda ortaya çıkan, sıklıkla tekrarlanan rüya sembolleri ve anlamları üzerinde durulmuştur. Rüyalarda hayvanlar, kuşlar, bitkiler, insanlar, olaylar, savaşlar gibi çeşitli unsurlar görülebilmekte ve bunlar bireylerde korku, heyecan ve umut gibi duygulara yol açmaktadır.

Rüya gören kişiler farklı kültürlerde de olsa, hayvanlar rüyalarda en sık karşılaşılan unsurlar arasında yer alır. Hayvanların ne olduğu ve nasıl görüldüğü gibi detaylar ise rüyaların yorumlanmasında önemli faktörlerdir. Ayrıca kişinin psikolojik durumu, yaşadığı olaylar, günlük olgular, sosyal ilişkileri gibi birçok değişken rüyaların temasını belirlemektedir. Tasavvufi rüya yorumlarında da öne çıkan hayvan imgelerinin modern psikolojide bazı anlamları bulunmaktadır (Kaya, 2022: 19). Bunlar;

Kuşlar, yaşadığımız olaylarla ilişkileri ve fiziksel görünüşleri dolayısıyla çok farklı niteliklerin sembolü durumundadır. Haber, rehberlik, kavrayış, liderlik, seyahat veya yüceltici düşünceleri içerirler. Havada bulunmaları dolayısıyla zihin ve düşüncelerle de ilişkili kurulabilir. Sembollerin anlamları onları nasıl gördüğümüzle ilişkilidir. Rüyamızda gördüğümüz kartal uçarak bizden kendisini takip etmemizi istese, bu çağrı bize cesur atılımlar yapmayı ya da kendimiz için değerli olan bir şeyin peşine düşmemizi söylüyor olabilir (Yıldırım, 2022: 17). Kartalın bizi yaralamak için üstümüze gelmesi ise, kendi iç yaşamımızda var ettiğimiz pençe ve

gagayla sembolize edilen yıkıcı yanlarımızın gelişerek bize ihanet edeceği konusunda belki de uyarıdır. Baykuş bilgeliğin sembolüdür, ayrıca gizemli ve saklı şeylerin peşine düşmeyi de simgeler. Atina şehriyle ilişkisinden dolayı felsefenin sembolüdür. Kuzgun ya da diğer konuşan kuşlar, sezgiye dayalı bir deneyimin işareti olabilir veya gerekli bilginin bize ulaşmasının mümkün olduğunu gösterebilir. Kafesteki kuşlar genellikle düşüncelerimiz, sevgilerimiz üzerindeki kısıtlamaları sembolize eder. Su kuşları insanın duygusal yaşamını anlatır. Havadaki kuşlar daha çok zihinsel yaşamla bağlantılıdır (Sağlık, 2021: 28). Kuğu, eskiden beri insanın mistik sezgilerinin işaretidir ve Batı sembolizminde sıklıkla ortaya çıkar. Japon ve Çin sembolizminde yer alan, eşini asla bırakmayan ve kesinlikle birden çok eşi olmayan mandarin ördeği sadakati ifade eder. Doğu dünyasında turna ve leylek önemli sembollerdir. Leylek sabrın sembolüdür çünkü küçük bir su birikintisinde yemeklerini beklerken tek ayakları üstünde çok uzun süre durabilmektedirler. Bu nedenle sükûnet, sabır, dikkatli bekleyiş ve gevşeme leylekle simgelenir (Polat, 2023: 34).

Ejderha, insan için en karmaşık sembollerden birini simgeler. Çin'de iyi bir sembol olarak görülür. Batı medeniyetinde ise genellikle kötü bir semboldür, sadece belirli koşullar altında yardımsever olabilir. Çinlilerin bilinçdışında ejderhayı yardımsever olarak görmeleri zihinsel mistisizmlerinde onu iyiye dönüştürmeleri olabilir. Batı insanı için ejderhanın bilinçdışı anlamı tehlikedir. Bir gök sembolü olan ejderha genellikle insanın kaynağında saklı gizemli gücü simgeler. Bu güç insanın açığa vurmaktan kaçındığı ve yüzleşmekten korktuğu şeylerdir. Bu nedenle ejderhayı öldürmek, bu korkuyla baş etmek, onu alt etmek anlamlarına gelir. Ejderhayı ehlileştirmek ise bilinmeyen gücü kişinin lehine çevirerek ondan yararlanmasıdır (Moss, 1957: 66).

Alnında tek boynuzu olan bu gizemli at, dönüşümün habercisi olarak kabul edilir. Bu sembol, sorunların üstesinden gelme ve çözüm bulma sürecini simgeler. İnsana, gereken önsezinin zamanı geldiğinde sunulduğunu ve vaadin gerçekleştiğini gösterir (Perkins, 2004: 27). Harpyalar, rüzgârları kontrol eden ve yıkıcı güçlere sahip olduğuna inanılan varlıklar olarak bilinir. Sirenler, sesleriyle denizcileri büyüleyen ve tehlikeye atan kadın figürleri olarak tanımlanır. Deniz kızları suyla

bağlantılı doğaüstü varlıklar olarak görülürken, nemfler ise doğanın ruhu ve güzellik sembolüdür (Avcı ve Yıldırım 2022: 39).

Hayvanlar veya diğer semboller genellikle insanlar için hem yararlı hem de tehlikeli özellikler barındırabilir. Kültürel olarak bu sembollerin yorumlanması farklılık gösterebilir. Batı kültüründe genellikle kurtlar vahşi ve tehlikeli hayvanlar olarak algılanabilir. Ancak bazı Kızılderili kültürlerinde kurtlar, topluluğa koruma veya rehberlik sunan önemli semboller olarak kabul edilir. Kurtlar, cesaret, dayanıklılık ve sadakati temsil edebilir. Doğu kültürlerinde ejderhalar, bilgelik, güç ve koruma sembolü olarak görülür. Çin kültüründe özellikle iyi şans ve refahın getiricisi olarak kabul edilirler (Clift ve Clift, 2020: 14).

Güçlü bir hayvanla iş birliği yapmak, bir dost ya da hizmetkâr olarak bir hayvana sahip olmak ise kişi için güçlü kaynakların elde edilebilir olduğuna delalet eder. Rüyasında kendisine yardımcı bir ayağa sahip olduğunu ve bu hayvanın avcı tarafından vurulduğunu gören kişinin acı içinde ağladığı rüya kayıtlarına geçmiştir. Çözümlemelerde ayının kişinin işini sembolize ettiği, avcının ise rakibi tarafından işinin baltalanması korkusunu temsil ettiği ortaya çıkmıştır (Colman, 2010: 13).

Hayvan sembolleri genellikle derin ve çok katmanlı anlamlar taşır ve kültürler arasında farklı yorumlanabilir. Özellikle evcilleştirilmiş hayvanların insanlar için taşıdığı sembolizm, insan- doğa ilişkisini ve insanın çevresiyle olan etkileşimini yansıtır. At, birçok kültürde insan için beden sembolü olarak kabul edilir. Güçlü ve dayanıklı yapısıyla at, insanın fiziksel ve zihinsel gücünü temsil edebilir. Aynı zamanda at, hızı ve çevikliği ile ileriye doğru ilerlemeyi, ilerleme ve kariyer yolculuğunu simgeler. Çinli filozofun "ahmak adam" benzetmesi, insanın kontrolden çıkmış veya etkili bir şekilde yönetemediği durumları temsil edebilir. Eşeğe binmek yerine onu sırtında taşımak, gereksiz zorluklarla başa çıkma veya uygun olmayan bir yöntemi kullanma anlamına gelebilir (Ackroyd, 2020: 9).

Ev çevresinde bulunan hayvanlar evdeki kişi ya da kişileri sembolize eder. Rüyamızda çocuk görsek bu tahminen çocuğu temsil etmez ama kedi veya köpek yavrusu büyük olasılıkla çocuk demektir. Bu rüyaların düz anlatımı sevmemelerinden ve sıra dışı olmalarından kaynaklanır (Thonemann, 2020: 15).

Giyinme, rüyalarda oldukça önemli bir yer kaplar. Genellikle süslenerek görünür hale gelmekten ziyade gizlenmeyi anlatır. Kendisini kötü ve modaya uygun

olmayan kıyafetler içinde gören kişi kusurlarının, takıntılarının farkındadır. Kıyafetsiz kalmak utanç yaratan bir olayla karşı karşıya gelmek ve korkmak demektir. Giysilerinin birdenbire kirlendiğini ve onları temizlemeye çalıştığını gören birini zihni muhtemelen vicdanını rahatsız eden bir olayla meşguldür. Söz konusu olaya karşı tutumunu değiştirmek istemektedir fakat başkaları tarafından durumunun fark edilmesi de onda endişe uyandırmaktadır. Çünkü giysiler kişinin başkalarıncı gözlemlenebilen yanıdır. Kişi kıyafeti yanında cildinin de kirli olduğunu hissederse benliği ve kendisiyle ilişkisi konusunda kaygılıdır demektir (Domhoff, 2023: 6).

Yaşlılar hakkındaki rüyalarda, yaşlı olan kimse şayet iyi bir tabiata sahipse genellikle deneyimi, liderliği, ileri bilgilerin kaynağını, rehberliği, yardımı ya da yetkinliği temsil eder. Bilgelik ya da öngörü arayışında olan kişi rüyasında isteklerine muhtemelen tecrübeyi hatırlatan yaşlı kişiler aracılığıyla kavuşacaktır. Rüyalarda tecrübenin bize genellikle yaşlı ya da yüksek rütbeli kişiler üzerinden seslendiğini görürüz. Rüya karşımıza çıkan yaşlılar kötücül bir varlık özelliklerine sahipse o zaman tecrübenin sesi değil psişik gelişimimizle ilgili sakıncalı bir duruma işaret ediyordur. Bilincimizde yanlış bir şeyler olduğunu fark ederiz yanlış değerlerin arkasından koştüğümüzü anlarız. Bilgi bize bu kötücül bir ihtiyar ya da varlıktan aktarılsa, deneyimlerimizin bize yararlı katkı sunmadığını, olayları anlamada beceriksiz kaldığımızı düşünebiliriz (Fogli ve diğerleri, 2020: 18).

Rüyalarda genç insanlar, çocuklar, yeni doğmuş bebekler, sembolik olarak akla getirdikleri anlamları taşırlar. İnsanların çoğu farkında olarak veya olmayarak çocuklarını kendilerinin uzantısı olarak görürler, geleceklerini çocuklarına yatırırlar. Bu nedenle rüyalarda çocuk görmek kişinin geleceğini ilgilendirir. Mevcut durumda önemli bir iyileşmeyi anlatır. Yani etrafımızdaki çocukları değil, içimizdeki yeni bir hayatı simgeler. Bu sembolün içimizdeki çocukla yani beden yaşı ne olursa olsun içimizdeki eskimeyen varlıkla da ilgisi vardır (Depci, 2022: 12).

Çocuk ruhluluk, saflık, masumiyet ve kişinin temel ruhsal bütünlüğü iken; çocuksuluğun anlamı, toyluk, mantıksız düşünme, süregelen ergenlik ve hayatın olgunlaşmamasıdır. Rüyaadaki çocuk sevgi dolu bizde hayranlık uyandıran biriyse o zaman çocuk ruhluluğu saflığı temizliği daha iyi bir benliğe sahip olabilme potansiyelini temsil eder. Ama rüyadaki çocuk uyumsuz, şımarık, bizi üzen, itici

hareketlerde bulunan biriye o zaman çocuk ruhluluğu değil çocuksuluğu simgeler (Cengiz, 2023: 8).

Rüyada bir çocuğun kaybolması bize umut veren bir fikir ya da plandan vazgeçtiğimizi gösterir. Çocuğu bir tehlikeden kurtarma çabası sahip olduğumuz bir değeri kaybetmemek için verdiğimiz gayrettir. Hasta bir çocuğa yardım etmek ve ona bakmak ise içimizde saklı duran değerleri tekrar ortaya çıkarmak ve bu değerlere sağlık kazandırarak geçerliliğini sağlamak için yaşıadığımız zorlukları gösterir (Sağlık, 2021: 5).

Hastalık rüyaları kendine acıma genellikle kendine acımayı simgeler. Kişi üstesinden gelemediği olaylar karşısında intikam duygularına kapılır. Hastalanmak ve kendini ölü görmek karşı tarafın duygularını incittiği onları üzdüğü için bir çeşit öç alma duygusunu gösterir. Başkaları tabutunun başında ağlarken o tabutun içinde mutlu yatmaktadır. Annesi tarafından ceza gören çocuğun “ben öldüğümde pişman olacaksın” derken vurgulan duygudur bu. Kısaca, olayların üstesinden gelmeyi başaramayan kişi tarafından sıkça kullanılan psikolojik araç rüyalarıdır (Kaya, 2022: 6).

Savaş rüyaları genellikle içsel çatışmaları, stresi veya çevresel zorlukları simgeler. Bu tür rüyalar, bireyin yaşıadığı ruhsal veya duygusal savaşları yansıtabilir. Bir savaşta yaralanmak ise genellikle ruhsal bir yaralanma hissini ifade eder (Thonemann, 2020: 10). Rüyada bir kaza sonucu yaralanmak ise bireyin normal günlük işlevlerini engelleyen ruhsal bir incinme veya travmanın varlığına işaret edebilir. Bu tür rüyalar genellikle bilinçdışı düzeyde bireyin duygusal ve zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerini yansıtır ve bireyin bu konularla baş etme süreçlerine işaret edebilir (Meier, 2022: 19). Rüyalarda silahlar genellikle düşmanı, rakipleri veya karşılaşılan zorlukları temsil edebilir. Silahlar, gücü, tehlikeleri veya savunmasızlığı simgeleyebilir ve bireyin yaşamındaki belirli durumlarla ilgili anksiyete veya endişelerini yansıtabilir. Rüyadaki silahların anlamı, rüyanın bağlamına, rüya sahibinin duygusal durumuna ve günlük yaşamındaki deneyimlerine göre değişebilir (Kaya, 2022: 26).

Rüyalarda kahramanlık serüvenleri görmek, genellikle bireyin bilinçdışında yaşıadığı içsel mücadeleleri veya zorlukları ifade edebilir. Kahramanlık serüvenleri, rüyada bireyin karşılaştığı zorlukları aşmaya çalıştığı veya çeşitli engellerle başa

çıkmaya çalıştığı zamanları yansıtabilir. Eğer bir kişi rüyalarında kahramanlık serüvenleri yaşıyorsa ve bu serüvenlerde düşmanlar veya rakiplerle mücadele ediyorsa, bu durum genellikle bireyin gerçek hayatta karşı karşıya olduğu zorluklarla baş etme çabasını ve içsel güçlüklerini temsil eder (Domhoff, 2023: 29). Bu tür rüyalar, bireyin psikolojik olarak kendi içindeki çatışmaları çözme sürecinde olduğunu veya kendini aşma ve gelişme yolunda ilerlediğini gösterebilir. Rüyadaki düşmanlar veya rakipler, genellikle bilinçdışı düzeyde bireyin karşılaştığı engelleri veya dışsal tehditleri sembolize eder. Bireyin bu rüyaları yaşaması, içsel olarak güçlü olma, kararlılık gösterme ve hedeflerine ulaşma arzusunu ifade edebilir (Fogli ve diğerleri, 2020: 7).

Bu tür rüyalar birçok tipik durumda gerçekleşebilir. Bir kişi bir yılan tarafından ısırıldığını görebilir. Yılan panzehrinin olduğu kamp kilometrelerce uzaktadır. Onun kampa ulaşmasını önlemek için her türlü girişim gerçekleştirilir. Kendisini ölüm tehlikesi ile karşı karşıya hisseder, zehrin vücuduna yayıldığını hisseder, umutsuzca iyileşmek için çabalamaktadır ancak, üst üste gelen engeller ona mani olmaktadır (Colman, 2010: 18). Soğuk terler dökerek uyanabilir. Muhtemelen rüyasında zehrin ölümcül olduğunu görmeyecektir ancak bu tehlike karşısında umutsuzca mücadele eder.

Her insan için sembolizm bir dereceye kadar farklı olacaktır, ancak bir tehlikeden kurtulmak için mücadele etmek genellikle bir hikâyenin öğelerini anlatmaktadır. Belki de sular yükselmekte ve sizi boğulma tehlikesiyle karşı karşıya getirmektedir. Veyahut karanlık basmakta ve çocuklar gibi korkuyoruzdur. Ya da fırtınalar kopmaktadır ve bir sığınağımız yoktur. Bu tür rüyaların hepsi kişinin içsel umudunu yitirmesi ile ilişkilidir. Psikolojik olarak bu, bilinçteki boş vermişlik ile ilişkilidir. Kişi hayatın sevgisi üzerindeki kendi payından vazgeçer; bu sevgi baltalanmaktadır. Çevresinde olan bir şey kendi hayatını kaybetme korkusuna neden olmaktadır (Moss, 1957: 13).

Hayatın kaybı fikrinin kendisi semboliktir çünkü rüyada hayat sadece kalp atışının sürmesi değildir. Anlam sadece fiziksel sürekliliğini değil, aynı zamanda hayatın temel amaçlarının sürekliliğini kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Bir adamın, kendi hayatını yaşamak istediğini söylediğimizde, aslında kastettiğimiz şey istediği biçimde hareket edeceğidir (Polat, 2023: 26). Bunun fiziksel devamlılıkla

ilişkisi yoktur. Bu yüzden bir insanın hayatı; onun işi, düşleri, kanaatleri, umutları ve inancıdır. Bu, hemen hemen çabalamaya devam etmek için hayatta kalma dürtüsünü korumaktan başka bir şey değildir. Yani, yaşamın tehlikeye atıldığı bir rüya, aslında hayatın amacının tehlikeye atıldığı anlamına gelir. Bu tür rüyalar genellikle, kişi umutsuz görünen kişisel meselelere dair hayal kırıklığı yaşadığında; kişinin buna yaşamını kaybettiğini hissetmeden ya da umudunu kesmeden alışması gerektiği durumlarda ortaya çıkarlar. Bu yüzden böyle rüyalar kişiye, durumu düzeltmek için bir şey yapılmadığı takdirde, hayattaki işlevlerinde azalma olacağını söyler (Hall, 2011: 17).

Bataklık problemi neredeyse her zaman, sağlam zeminde olduğuna inanan kişinin aniden beklenmeyen bir duruma yakalanmış ve kendisini yavaş yavaş yok olurken bulmuş olduğu anlamına gelir. Birden bir okyanusta boğulmak daha hızlı bir yıkımdır ve belki de hemen yüzleşmek gereken daha yakın bir krizi simgelemektedir. Ancak hem bataklık hem de su, ya da buna benzer şeyler, kişinin gerçeklik ile temasını - dengeli, düzenli ve uygun hayat tarzını - kaybetmekte olduğu hissini temsil eder. Bu şeyler sonsuz bir doğaçlamaya tabidir ancak temel iskeleti nispeten basittir (Hall, 2011: 13).

Dini rüyalar genellikle kişinin güvende hissetme ve içsel bütünlüğe erişme çabasını simgeler. Bu tür rüyalar, özellikle stresli zamanlarda veya acil durumlarla karşılaşıldığında daha güçlü dini etkiler taşıyabilir. Dini rüyalar, kişinin güvenliğe ulaşma, korunma veya destek arama ihtiyacını yansıtabilir. Kişi, yaşadığı stresli durumlar veya belirsizlikler karşısında manevi veya dini inançlarına sığınarak içsel huzur arayabilir. Kutsal bir mekânda bulunmak, genellikle kişinin içsel bütünleşme, ruhsal dinginlik veya manevi huzur arayışını sembolize edebilir (Sağlık, 2021: 20). Bu tür rüyalar, kişinin kendini tam ve bütün hissetme gereksinimini veya ruhsal olarak dengelenme ihtiyacını ifade edebilir. Dini rüyalar, kişinin manevi yönelimlerini, ruhsal gelişimini veya manevi yolculuğunu anlama ve keşfetme sürecinde olduğunu gösterebilir.

Göksel varlıklar veya ilahi kişilerin rüyalarda görünmesi genellikle derin anlamlar taşır ve kişinin içsel durumuyla ilgilidir. Göksel varlıklar veya ilahi kişiler, kişinin büyük bir üzüntü veya zorluk içinde olduğu zamanlarda ortaya çıkabilir. Bu durum, kişinin temel inançlarına veya yaşamın anlamına yönelik sorular sorması

veya bu inançlara başkaldırmasıyla ilişkilendirilebilir. Bu tür rüyalar, kişinin hayatının anlamını, amacını veya manevi yönelimini anlamaya çalıştığını gösterebilir. Rüya sahibi, yaşamındaki yönelimini veya ruhsal yolculuğunu derinlemesine düşünme ve anlama sürecindedir (Hall, 2011: 28).

1.1.3. Freud'a Göre Rüya

Sigmund Freud'un psikoanalitik teorisi, insan davranışlarının ve ruhsal süreçlerin anlaşılmasında cinsellik ve korunma içgüdülerine odaklanan önemli bir yaklaşımdır. Freud'a göre, insanın temel içgüdüleri id (bilinçaltı), ego (benlik) ve süper ego (üst benlik) arasındaki dinamiklerle şekillenir. Freud'a göre, insanın içgüdüleri yaşama kaynağıdır ve bu içgüdülerin temel iki türü vardır. Bunlar korunma içgüdü (yaşama içgüdü) ve cinsellik içgüdü (yaşam içgüdü) olarak açıklanmıştır (Egamberdiyeva, 2023: 8). Korunma içgüdü, canlı organizmanın kendini koruma ve hayatta kalma amacını ifade ederken, cinsellik içgüdü libido olarak adlandırılır ve cinsel enerjiyi yöneten merkezdir. Freud'a göre, uygarlık ve toplum normları, cinsellik içgüdüsünü bastırmaya veya denetlemeye çalışır. Bu bastırma süreci, bireyde içgüdüsel arzular ile toplumun beklentileri arasında bir çatışma yaratabilir. Bu çatışma sonucunda bilinçaltında karmaşık duygular ve istekler oluşabilir (Roesler ve Widmer, 2023: 6). Freud, rüyaların bilinçaltındaki isteklerin sembolik bir ifadesi olduğunu savunmuştur. Rüyalar, bilinçli aklın sansür ve baskısından kurtulmuş bir şekilde, bilinçaltındaki arzuların serbestçe ifade edildiği yerdir. Bu nedenle, rüyaların sembolik içeriği, bireyin bilinç dışındaki içsel çatışmalarının ve komplekslerinin bir yansıması olarak yorumlanabilir. Freud'un bu görüşleri, psikanalizin temel taşlarından biridir ve rüyaların insan psikolojisi ve içsel dünyasının derinliklerini anlamak için önemli bir pencere sağladığını düşünmüştür (Majumdar ve Tripathi, 2020: 3).

Freud, düşlerin yorumlanması ve anlamı konusunda derinlemesine bir teori geliştirmiştir. Bu kurama göre düşler, bilinçdışı zihinsel süreçlerin yüzeye çıktığı ve gizli arzuların, içsel çatışmaların ve bastırılmış duyguların sembolik olarak ifade edildiği bir alanı temsil eder. Freud'un düşler konusundaki görüşleri şu temel kavramlar etrafında şekillenir (Roesler ve Widmer, 2023: 7). Freud'a göre düşler,

bilinçdışındaki içsel çatışmaların ve bastırılmış arzuların ifadesidir. Bu nedenle düşlerin yüzeyde görünen sembollerinin arkasında daha derin anlamlar ve istekler yatar. Freud, düşlerin bir tür rüya işleyişine sahip olduğunu öne sürmüştür. Düşlerde gördüğümüz görüntülerin, sembollerin ve olayların, bilinçdışındaki gerçek arzuların gizli ifadesi olduğunu belirtir. Freud'un düş yorumlamasında sembollerin büyük bir önemi vardır. Ona göre düşte gördüğümüz nesneler, olaylar veya kişiler, gerçek hayattaki şeyleri temsil eden sembollerdir ve bunların analizi aracılığıyla düşlerin anlamı çözülebilir. Örneğin, cinsel eylemi anlatan semboller ata binmek, yemek yemek, dans etmek, merdiven inip çıkmak olarak tanımlanmıştır. Diş sökülmesi rüyalarında, dişin başkası tarafından sökülmesi kastrasyon anksiyetesini sembolize ederken, kişinin dişini kendisinin sökmesi eşcinsel yatkınlığı belirtmektedir. Freud, psikanaliz sürecinde düş yorumlamasının önemli bir yer işgal ettiğini düşünmüştür. Düşlerin analizi, hastanın bilinçdışındaki konuları fark etmesine ve anlamasına yardımcı olabilir.

Freud'un düşler üzerine geliştirdiği bu kuram, modern psikanalizin ve psikolojinin temel taşlarından biri olarak kabul edilir. Ancak günümüzde düşlerin yorumlanması ve anlamı konusunda farklı psikolojik yaklaşımlar da mevcuttur ve bu alandaki araştırmalar devam etmektedir (Ye vd., 2024: 3). Freud'a göre düşler, üst benlik ya da benlik ideali tarafından kabul görmeyen, içerikleri sebebiyle doğrudan doyum sağlanmasına müsaade edilmeyen dürtü ve arzuların kılık değiştirerek tanınmaz halde, sembolik bir şekilde doyum bulmaları işlevini üstlenmektedir (Ye ve diğerleri, 2024: 12). Düşler, "uykunun bekçileri" dir. Uyku esnasında dinlenmeye çekilen zihninde bilinçlilik hali azalır ve bilinçdışı içerik bilince doğru sızmaya başlar. Sızmaya başlayan içeriklerin kendisini olduğu gibi göstermesi anksiyeteye sebebiyet vereceğinden araya düşler girer ve bilinçdışı dürtülere kılık değiştirterek onları tanınmaz hale getirir. Böylece bilinçdışı istekler, kendini sembolik olarak ifade ederek arzu doyumuna ulaşmış, ruhsal gerginlik azaltmış, hem de uykunun sürmesi sağlanmış olur. Freud'a göre bilinçdışına atılan istekler genelde cinsel dürtüler olduğundan, bu duyguları ifade eden sembollerin de cinsel çağrışımlarla yüklüdür (Taşkın ve Aydemir, 2004: 6).

1.1.4. Jung’a Göre Rüyalar

Jung'un analizine göre, rüyalar bireyin ruh halinin bir yansıması olarak ortaya çıkar ve bilindişı süreçlerin semboller aracılığıyla bilince iletilmesini sağlar. Bu bağlamda, rüyalar genellikle kişinin ruh halindeki çatışmaları, endişeleri veya arzuları yansıtır. Jung, rüyaların bilinç ve bilindişını birbirine bağlayan köprüler olduğuna dikkat çeker ve bu yolla bireyin i dünyasındaki dengeyi sağlamaya yönelik işlev gördüğünü belirtir. Ruh halinin rüyalara etkisi, bireyin psikolojik durumuna dair değerli bilgiler sunar ve bu nedenle rüyalar, sadece birer bilindişı mesaj değil, aynı zamanda bireyin içsel ruhsal süreçlerinin bir aynasıdır.

Carl Gustav Jung'un rüya kavramı, psikoloji ve psikanaliz alanında önemli bir yer tutar. Jung, rüyaların bireyin i dünyasını keşfetmek ve anlamak için önemli bir kaynak olduğuna inanmıştır. Jung'un rüya yorumlama ve rüyaların anlamı üzerine getirdiği kolektif bilindişı kavramı, onun psikolojik teorisinde önemli bir yer tutar. Rüyanın temel unsurları ve Jung'un rüyaları açıkladığı kavramlar:

Kolektif Bilindişı: Jung'a göre kolektif bilindişı, insanların bireysel deneyimlerinden ziyade, insanlığın ortak ve genel zihinsel mirasıdır. Bu kavram, insanların genetik miraslarıyla birlikte atalarından aldığı ve bireyin kişisel yaşantılarına dayanmayan derin ve evrensel semboller, motifler ve düşünceler içeren bir bilindişı katmanı ifade eder.

Rüyaların İfade Biçimi (Simgesel Dil): Jung'a göre rüyalar hem bireysel deneyimlerin yansıması hem de kolektif bilindişının içerdiği evrensel sembollerin ifadesidir. Bu nedenle bazı rüya motifleri ve temaları, birçok insan tarafından benzer şekillerde deneyimlenir ve anlaşılır. Jung, rüyaların simgesel bir dil kullandığını ve bu simgelerin genellikle bilinçli zihindeki dilin ötesinde anlamlar taşıdığını savunmuştur. Bu nedenle rüyaların yorumlanması, sembollerin ve arketipik motiflerin anlamını çözmekle ilgilidir.

Arketipler: Jung'un kolektif bilindişı teorisinde önemli bir kavram da "arketiplerdir". Arketipler, kolektif bilindişında yer alan evrensel semboller ve motiflerdir. Bu semboller, insanın tarih boyunca deneyimlediği ortak yaşantılardan ve doğal dünya ile ilişkisinden türetilir. Örneğin, anne, baba, kahraman, kötücül

düşman gibi arketipik figürler, rüyalarda sıkça görülen ve geniş bir anlam yelpazesi taşıyan sembollerdir.

Rüyaların Analizi: Jung'a göre rüya analizinde, rüyadaki sembollerin kolektif bilinçdışından gelen arketipik kökenleri göz önünde bulundurmak önemlidir. Bu sayede rüyanın evrensel boyutuyla ilişkili olduğu düşüncesi güçlenir ve bireyin rüyasının derin anlamı daha iyi çözümlenebilir.

Jung'un rüyaları kolektif bilinçdışı kavramı üzerinden açıklaması, bireysel psikolojinin ötesine geçerek insanın evrensel bağlantılarını ve derinliklerini anlama çabasını yansıtır (Karakuş, 2021: 18). Bu yaklaşım, rüyaların sadece kişisel düzeyde değil, insanlığın ortak geçmişi ve deneyimleriyle de bağlantılı olduğunu öne sürer. Jung'un rüya kavramı, Freud'un daha önce ortaya koyduğu rüya yorumlama yöntemlerinden farklı olarak, daha geniş bir insan psikolojisi ve evrensel bağlamı içinde ele alır (Yaman, 2022 6). Bu yaklaşım, günümüzde de psikolojik araştırmalarda ve terapide önemli bir etkisi olan bir perspektif olarak kabul edilmektedir.

1.1.5. Varoluşçu Kurama Göre Rüyalar

Varoluşçu yaklaşıma göre bireyin, başkalarından farklı olarak kendine özgü özellikleri ve kişiliği bulunmaktadır. Bireyin içinde bulunduğu durum, yaşantıları ve algı düzeyi gibi faktörler yaşadığı sorunlar üzerinde belirleyici olmaktadır. Kişinin algısı ve yaşadığı sorunlar kendisinin olduğu kadar sosyal çevresinin de etkisi ile şekillenir. Birey yaşamın anlamına ilişkin algı arayışında bireysel durumlarla birlikte içgüdü ve bilinç dışı gibi özellikler de etkilidir. Nitekim bireyin rüyasında sahip olduğu imgeler ve rüyaların temaları, aynı zamanda duygu ve düşüncenin değerlendirilmesine de yön vermektedir (Gündoğdu, 2021: 9). Birey yaşamakta olduğu iç ve dış özelliklerle birlikte, çevresinde bulunduğu nesne ve olgulara anlamlar yükler. Dolayısıyla bireyin günlük yaşamında sahip olduğu özellikler ve yaşantılar bireyin rüyalarındaki imgeleri ile ilişkilidir.

1.1.6. Gestalt Psikoloji ve Rüyalar

Gestalt psikoterapi perspektifinde rüyalar, bireyin içsel dünyasının keşfedilmesi ve anlamlandırılmasında önemli bir rol oynar. Gestalt terapisinde rüya yorumlaması, bireyin anlık deneyimlerini ve duygusal süreçlerini anlamak için kullanılan güçlü bir araç olarak kabul edilir. Gestalt terapisinde rüyalar, bireyin günlük yaşamında deneyimlediği duygu ve deneyimlerin bir yansıması olarak görülmez (Henden, 2022: 2). Bunun yerine, rüyaların anlık deneyimler üzerindeki etkileri ve bireyin içsel dünyasındaki duygu durumlarına nasıl bir yansıma sunduğu üzerinde durulur. Rüyalar, semantik ve simgesel yorumlamaların ötesinde, rüyanın kendisindeki deneyimlerin nasıl yaşandığını ve nasıl algılandığını anlamak için kullanılır. Rüya sembollerinin ve görüntülerinin bireyin içsel süreçlerini ifade ettiği kabul edilir (Güven ve Bilim, 2018: 8).

Rüyalar, bireyin duygusal ve zihinsel durumunu görsel bir dille ifade etmesine olanak tanır. Bu nedenle terapist, rüyanın anlatımında bireyin ifade biçimini ve metaforlarını anlamaya çalışır. Rüyanın anlamını çözmek ve içsel bütünlüğü keşfetmek için burada ve şimdi odaklı bir yaklaşımla yapılır. Terapist, rüyanın anlamını bireyin mevcut deneyimleri ve duygusal durumuyla ilişkilendirir. Rüyalar, Gestalt terapisinde bireyin yaratıcı ifadesini destekleyen bir araç olarak da kullanılır (Yıldırım ve Karataş, 2014: 6). Rüya anlatımı sırasında bireyin duygusal süreçlerini ve içsel çatışmalarını ifade etmesi teşvik edilir. Gestalt terapide rüyaların kullanımı, bireyin içsel dünyasını keşfetmek, duygusal süreçleri anlamak ve bütünlüğünü sağlamak için önemli bir araç olarak değerlendirilir. Rüyaların yorumlanması, bireyin kendini ifade etme biçimlerini anlamak ve terapötik sürecin derinleşmesine katkıda bulunmak için kullanılan bir yöntemdir (Çetintaş, 2021: 9).

1.1.7. Dini Açıdan Rüyalar

Rüya, insanlık tarihindeki en eski ve karmaşık olgulardan biridir. İnsan fizyonomisi üzerinde yapılan araştırmalar, rüyanın yalnızca bir ihtiyaç değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal işlevleri de içerdiğini göstermektedir. İlkel toplumlar döneminde rüyaların gerçeklikle aynı düzeyde kabul edilip edilmemesi konusu uzun

süre tartışılmıştır. Birçok kültürde rüyaların önemli bir rol oynadığı ve kâhinlerin, büyücülerin veya bilginlerin rüyaları yorumlama yeteneklerinin saygı gördüğü bilinmektedir (Gencer, 2020: 3). Eski Mısırlılar, Asurlular ve Yunanlılar gibi medeniyetlerde rüya yorumlaması, sosyal ve dini hayatta önemli bir yer tutmuştur. Özellikle kâhinler ve bilginler, toplumun rüyalar üzerinden geleceği öngörmesi veya tanrıların mesajlarını iletmeleri beklenen figürler arasında yer alır. Asur tabletleri, rüya tabirleri konusunda ilk yazılı metinler olarak bilinir ve milattan önce 5000'li yıllara kadar uzanır. Bu tarihsel geçmiş, rüyaların insan toplulukları için ne kadar önemli bir fenomen olduğunu ve zamanla nasıl bir kültürel ve dini öneme sahip olduğunu göstermektedir. Günümüzde de rüyaların bilimsel, psikolojik ve kültürel olarak incelenmeye devam edildiğini ve her kültürde farklı yorum ve anlamlar taşıdığı görülmektedir (Yıldırım, 2022: 4).

Rüyaların tarih boyunca farklı kültürlerde nasıl yorumlandığı ve anlamlandırıldığı konusu oldukça çeşitlilik gösterir. Hindistan'da Vedalar gibi eski metinlerde rüyalarla ilgili listeler ve anlatılar bulunmaktadır. Vedalar, Hindu dini metinleri olarak bilinir ve milattan önce 1500-1000 yılları arasında yazıldığı düşünülmektedir. Bu metinlerde rüyalara ve rüya yorumlamalarına dair bilgiler bulunmaktadır (Kemal ve Paşa, 2022: 11). Eski Yunanlılar da rüyaları önemseyen ve onlara dini veya manevi anlamlar yükleyen bir kültüre sahipti. Yunan mitolojisinde, rüyaların tanrılar veya ölü ruhları tarafından gönderildiğine inanılırdı. İnsanın uykuda ruhunun bedeni terk edip tanrılarla iletişime geçebildiği düşünülürdü. Bu inanç, rüyaların gerçeklik dünyasıyla sınırlı olmayabileceği fikrini destekler. Bu örnekler, rüyaların tarih boyunca nasıl çeşitli kültürel ve dini yorumlara tabi tutulduğunu gösterir. Her kültürde rüyaların anlamı ve önemi farklı olabilir ve bu, insanların doğaüstü, spiritüel veya kişisel bilgelik arayışında nasıl bir rol oynadıklarını da yansıtır (Karakuş, 2021: 17).

Farklı dini ve kültürel bakış açılarına göre rüyaların yorumlanması ve anlamlandırılması değişebilir. İslam dininde rüyalar önemli bir konudur. Peygamberimiz Hz. Muhammed'in hayatında ve hadislerinde rüya yorumlaması ve rüyaların özel anlamlar taşıdığına dair pek çok örnek bulunmaktadır. İslam'a göre bazı rüyalar Allah'ın bir mesajı veya ilhamı olabilir ve bu tür rüyaların dikkate alınması gerektiği düşünülür. Hristiyanlıkta da rüyaların dini bir önemi vardır.

Kutsal Kitap'ta rüya yoluyla Tanrı'nın insanlara mesaj gönderdiği hikâyeler bulunur. Örneğin, İsa'nın doğumuyla ilgili olarak Meryem ve Yusuf'un rüya görmesi gibi. Yahudilik ve diğer dinlerde de rüya yorumlamaları ve rüyaların manevi veya spiritüel anlamlarıyla ilgili gelenekler bulunmaktadır. Genel olarak, dinlerde rüya yorumlaması kişisel ve toplumsal hayatta önemli bir yer tutabilir ve rüyaların kişinin ruhsal durumu, geleceği veya Tanrı'nın mesajlarını iletme için bir araç olduğu düşünülür (Kaya, 2022: 19).

Rüyaların dini ve kültürel önemi çok eski zamanlardan beri var olmuştur ve farklı dinlerde ve kültürlerde çeşitli şekillerde yorumlanmıştır. Hz. Yusuf'un rüyaları, Tevrat'ın Tekvîn bölümünde detaylı bir şekilde anlatılır. Hz. Yusuf'un rüyaları, geleceği öngörmesi ve Allah'ın mesajlarını iletme amacıyla kullanılan bir araç olarak kabul edilir (Çetindaş, 2021: 11). Talmud'un son kısmında rüyalarla ilgili bölümler bulunur. Talmud, Yahudi dini metinlerinin derlemesidir ve rüyaların yorumlanması konusunda da detaylı bilgiler içerir. İncil'de rüya anlamına gelen çeşitli kelimeler bulunur ve rüyaların peygamberler ve diğer kutsal figürlerle iletişim kurma aracı olarak kullanıldığına dair örnekler vardır. İslam öncesi Türk kültüründe de rüyaların önemli bir yeri vardı. Gök Tanrı inancına sahip Türk toplulukları, rüyaları kutsal mesajların iletilmesi veya geleceği öngörme aracı olarak görürlerdi. Bu dönemde rüya tabircileri veya kâhinlerin varlığı bilinir ve toplumsal öneme sahiptilerdi. Bu örnekler, rüyaların tarihsel ve kültürel bağlamda nasıl farklı şekillerde anlamlandırıldığını ve dini metinlerde, mitolojilerde ve geleneklerde nasıl yer aldığını göstermektedir (Kaya, 2022: 10).

Tevrat'ta Yahve'nin peygamberlerle rüyada görüşeceği bildirilmiştir. “Eğer aranızda bir peygamber varsa, ben Rab, rüyette kendimi ona bildireceğim, rüyada onunla söyleyeceğim” (Sayılar, 12/6). Bu ayet, rüyanın vahiy alma biçimi olarak kabul edildiğini gösterir. Ayette yer alan rü'yet diğer adıyla vision, rüya ve vecd halinde iken zihne gelen görüntüleri anlatan bir kavramdır. Hz. Yakup'un peygamberliğinin rüya yoluyla teyit edilmesini anlatan ayet, Tanrı'nın peygamberleriyle görüşme vaadinin gerçekleştiğinin bir göstergesidir (Tekvin 28/11-14). Hz. Yusuf'a istikbali rüyada bildirilmiştir (Tekvin 37/5). Süleyman da rüya yoluyla emirler alır (I. Krallar 3/4-5). Tevrat'ta rüyada verilen ilahi mesajın vahyin en düşük seviyesi olduğu söylene de (Yeremya,23/25-28) rüya ilahi bilgiye

ulaşmanın meşru yollarından biri olarak g r lm şt r. Bu durum kehanet rüyalarının kendine geniş yer bulması sonucunu doğurmuştur (Harman, 1995). Peygamberlerin r 'yet tecrübesi, ilk defasında kolay atlatılmamış bedensel ve ruhsal bazı garip haller yaşanmıştır. Mesela Hezekiel 'in yedi gün süre boyunca konuşamadığı anlatılır (Hezekiel 3/15). Daniel, g çten kuvvetten düşmüş, yüzünün rengi bozulmuş ve derin bir uykuya dalmıştır (Daniel 10/8-9). Tabi ki bu durumlar geçici yaşanmış ve bu normalin dışında seyreden haller, tamamen bilinci etkileyecek duruma ulaşmamıştır (İnci, 2001: 6).

Yehova 'nın İsrail dininin kurucu babası sayılan İbrahim'i kurtarmak için araya girmesi aynı zamanda r yalardaki ideolik yaklaşımı gösterir. Olayın gelişimi şöyledir: İbrahim Gerar Kralı Avimelek'in şehrine gelir ve eşi Sara'yı da kardeşi olarak tanıtır. Sara'dan çok etkilenen Avimelek onu sarayına aldırır. O gece Avimelek bir rüya görür. Tanrı kendisine görünmüştür ve Sara'yı aldığı için onu ve ulusunu ölümle tehdit etmektedir. Avimelek durumunu farkında olmadığını söyleyerek tanrıdan affını ister. Tanrı da olayda kötü niyet olmadığı için Avimelek'i affeder. Avimelek, uyandığında adamlarına gördüğü rüyayı anlatır, hepsi dehşete kapılır. Avimelek İbrahim'i çağırtarak durumu aydınlığa çıkarır, karısını kendisine vererek hediyelerle onları uğurlar. Bu rüyanın amacı Avimelek 'in suçsuzluğunu ortaya koymak değil onun daha fazla günah kazanmasına engel olmaktır. Kral tövbe ederek Sara'yı teslim edince İbrahim de Kral için hayır dua ederek onu onurlandırmıştır (Breslin, 2009: 31). Yakub 'un (Yaratılış 31: 10-13)'deki rüyası benzer şekilde, Yehova 'nın yaşlılara nasıl yardım ettiğini göstermektedir. Bir gece, Yakub, amcası Laban 'dan gördüğü davranışa sinirlenmişken, Tanrı rüyasında Yakub 'a sürülerinden nasıl daha iyi ürün alabileceğini söyler. "S r yle çiftleşen bütün erkek keçilerin çizgili, benekli ve alacalı olduğuna dikkat et; zira Laban 'ın sana yaptıklarını gördüm." Yakub 'un Tanrı'nın tavsiyesini tam olarak nasıl uyguladığı belli değil, çünkü s r  idaresini tarif eden paragraf karışıktır ve hayvanların inceliklerle karıştırılmasını içermektedir. Yine de hikâyenin ideolojik mesajı açıktır; Yehova yaşlı adamın başarısını garanti etmektedir ve İsrail tarihinde inisiyatifi ele almaktadır. Yahudiliğin başka kültürlerle etkileşimi rüyaların mesaj ve kehanet işlevleri dışında yeni özellikler kazanması sonucunu doğurmuştur. Tevrat'ta yer almamasına rağmen rüyalar yoluyla ölülerle iletişim kurulabileceği kabul edilmiştir.

Tevrat yorumcusu olan şair aynı zamanda astronomi bilgini Rabbi Abraham İbn Ezra; astronomi ve kabalizmi sentezleyip rüyada astral seyahat yapılabileceği düşüncesine ulaşmıştır.

İslam inancında rüyaların önemi ve anlamı üzerine çeşitli hadisler bulunmaktadır. İslam peygamberi Hz. Muhammed'in hayatında rüyaların özel bir yeri vardır ve birçok hadiste rüyaların insan hayatındaki rolüne değinilmiştir. Hz. Muhammed'in peygamberlik görevine sâlih bir rüya ile başladığına inanılır. İlk vahiy, Hz. Muhammed'e Cebrail (Cebrail) aracılığıyla rüya şeklinde gelmiştir ve bu durum altı ay boyunca devam etmiştir. Bu olay, İslam inancında rüyanın Allah'ın mesajlarını iletme için bir araç olarak kabul edilmesine zemin hazırlamıştır. Hadislerde, Hz. Muhammed'in şu sözleri geçmektedir: "Müminin sâdik rüyası, nübüvvetin kırk altıda biridir." Bu ifade, mümin bir kişinin doğru ve sahih bir rüya görmesinin, peygamberlik vazifesinin bir kısmını yansıttığına işaret eder. Yani, bir müminin gördüğü sahih rüya, Allah'ın kendisine bir mesaj veya ilham gönderdiğinin bir işareti olarak kabul edilir. İslam geleneğinde rüyaların yorumlanması da önemlidir ve bazı hadislerde Hz. Muhammed'in rüya yorumlarına dair örnekler bulunmaktadır. Bu yorumlar, kişinin manevi hayatı, geleceği veya toplumsal olaylar hakkında anlam taşır. İslam'da rüyalar hem peygamberlik geleneğinin bir parçası olarak hem de bireylerin manevi hayatlarında rehberlik sağlayan önemli bir unsurdur. Hadislerde rüyanın müminler için taşıdığı bu anlam ve önem detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

İslam kültüründe rüya tabiri, rüyaların manevi ve sembolik anlamlarını anlamaya çalışan derin bir uygulamadır. Bu süreç, rüyanın içsel ve dışsal boyutlarını ayırt etme ve rüya gören kişiye manevi rehberlik sağlama amacını taşır. İslam kültüründe rüya tabiri, yaygın bir uygulamadır ve rüyaların sembolik dilini çözümlemeyi içerir. Bu tabir, rüyanın içsel ve dışsal boyutlarını ayırt etmek ve rüyanın ötesindeki gerçekliğe ulaşmayı ifade eder. İslam'a göre, rüyalar Allah'ın mesajlarını veya kişinin iç dünyasının yansımalarını içerebilir. Rüya tabiri, bu sembolik dilin çözümlenmesi ve anlamlandırılması sürecidir. Rüyaı gören kişi veya uzmanlar (muabbirler) rüyada görülen sembollerin ve olayların anlamını çıkarmaya çalışır (Karata, 2017: 22).

Rüya tabiri yapan kişilere "muabbir" denir ve genellikle bu kişilerin yetenekli ve deneyimli olmaları beklenir. Rüya tabirlerinin derlendiği kitaplara da "tâbirnâme" adı verilir. Bu kitaplar, çeşitli rüya sembollerini ve onların yorumlarını içerir. İslam kültüründe önemli bir nokta, rüya tabirinde rahmani (ilahi, hayırlı) ve şeytani (şeytanî, kötücül) olanlar arasındaki ayrımın yapılmasıdır (Gencer, 2020). Bu, muabbirin gerçekten ilahi bir mesaj mı yoksa sadece kişinin zihnindeki karmaşık düşüncelerin mi olduğunu belirleme yeteneği gerektirir. Rüya tabiri yaparken muabbirler, rüyada görülen sembollerin ve olayların ötesinde yatan gerçekliği anlamak için "karîne"lere (ipuçlarına) başvururlar (Avcı ve Yıldırım, 2022). Bu ipuçları, rüyanın daha derin anlamlarını ve Allah'ın mesajlarını ortaya çıkarmada önemli rol oynar.

1.1.8. Rüyaların Tabiri

Rüyaların tabiri genellikle semboller, duygular ve yaşanan olayların yorumlanmasıyla yapılır. Rüya yorumlaması, her kültürde farklılık gösterebilir ve bireysel deneyimlere bağlı olarak değişebilir. Örneğin, bir rüyada su görmek bir kişi için huzur ve bolluğu simgelerken, başka biri için duygusal derinlik veya berraklık anlamına gelebilir (Çetindaş, 2021: 15). Rüya tabiri genellikle bir sembolün ne anlama geldiğine, rüya içindeki olayların nasıl bir bağlamda gerçekleştiğine ve rüyayı gören kişinin kişisel yaşam deneyimlerine göre yapılır. Rüyaların karmaşık ve çok katmanlı doğası nedeniyle, doğru bir yorum için bir rüyanın tüm detayları ve görselleri dikkate alınmalıdır (Bahtiyar, 2023: 4).

Rüya tabircisinin rüyada ortaya çıkan hayali suretlerin iç ve dış yönlerini fark edip, bir belirti ile suretlerin ardındaki hakikate ulaşması, sadık ve rahmani olanını şeytani olanından ayırt edebilecek yeterlilikte olması gerekir. Çünkü her rüya berrak olarak karşımıza çıkmaz, karışık olanları ayıklamak, düzenlemek ve anlamlandırmak gerekir (Yıldırım, 2022: 20). Rüya tabircisinin Kur'an'da geçen benzetmeleri ve simgesel ifadeleri bilmesi, rüyaları yorumlarken bunlardan büyük ölçüde faydalanması kaçınılmazdır. Bunların yanında sözcüklerin etimolojisini bilmesi, atasözlerine, deyim ve tamlamalara da vakıf olması gerekir. Rüya tabirinin ledün ilmi olduğunu, çalışarak kazanılamayacağını söyleyenler olsa da rüya yorumunu,

şifrelenmiş remiz ve sembollerin çözümlenme kabiliyeti olarak görenler çoğunluktadır. Tabir işinde muvaffak olmak isteyenlerin rüyanın mahiyeti, cinsi, sınıfı gibi meseleleri bilmesi, bunların birbiriyle ilişkisini çözebilmesi, söz konusu rüyanın bütün içindeki yerini fark edebilmesi, diğeriyle bütünleştirmeyi başarması ve tabir etmek istediği rüyanın; ne zaman, nasıl, nerede ve hangi niteliklere sahip biri tarafından görüldüğünü tespit etmesi gerekmektedir (Özarslan, 2009: 14).

Klasik rüya yorumcuları, rüyayı bir konuda fetva vermeye benzetip, yetersiz birine rüya anlatılmasından kaçmayı öğütlemişlerdir. Şartlar ne olursa olsun rüyayı görenin de yorumlayanın da rüyadan başkalarına bahsetmeyeceğinden emin olunmalıdır. Düşünmeden anlatılan rüyaların olumsuz sonuçları Yusuf kıssasında ortaya konuşmuştur.

İbn Arabi'ye atfedilen ve yaygın kullanımı olan bir tabirnamede, daima günlük yiyeceğini düşünmekten başka meşguliyeti olmayan yoksulların rüyalarına fazla kulak asmamak gerektiğini yazar. Ayrıca “Müslüman olmayanlar, rüya-i sadıka görmekte mümin ile müştereklerdir ama nur-u İlahi ile mü'eyyed olan rü'ya-i salıha göremezler zira ol nübüvvetten bir cüzdür. Ve kâfırde hiç nübüvvetten cüz yoktur" denilmektedir (Kafadar, 2009: 11). Mevlânâ, Mesnevisinde, görülen sâlih rüyanın hiç kimseye anlatmaması gerektiğini ima eder. Bunu şöyle hikâyeleştirir: “Rüyada güzel yüzlü biri gelip sana vaatlerde bulunur ve güzel şeylerin olacağını söyler. Bunların gerçekleşme işaretlerini de sıralar. Seni kucaklayacak, seni görünce gülecek, sana karşı ellerini kavuşturacak gibi şeyler sıralar. Sen bu işaretleri bekle ve bundan kimseye bahsetme ki muradın gerçekleşsin, diye de sıralar. Rüyayı gören sabah sevinçle kalkar ve kendisine bahsedilen alametleri aramaya başlar. Sağa sola bakar, günler geçip de alametler hala görülmediyse yaprak gibi titrer. Mahallede, çarşıda, pazarda buzağısını yitirmiş adam gibi koşup durur. Biri sana bu perişan halinin sebebini sorsa, ne kaybettin dese, kimseye söylemezsin. Senden başkasının bilmesinin doğru olmadığını, söylersen alametlerin kaybolacağını bilirsin” (Mevlâna, 1988: 20).

Dede Korkut Kitabı'nda Ulaş oğlu Salur Kazan'ın gördüğü kara kaygılı bir düşü Kara Göne'nin yorumlaması anlatılır. Bu metinde rüya görenle tabir eden arasındaki diyalog dikkate değerdir. Kara Göne, kaygı veren düşün, yani bir anlamda kâbusun tamamını yorumlamaz ve açığa çıkmasını Allah'a bırakır (Ergin,1936:33).

İslam dünyasında rüya yorumu ile ilgili kitaplar çok rağbet görmüştür. Bu kitapların ön sözünde çoğunlukla yazarın metodolojisi ve tabir tekniği hakkındaki görüşleri yer alır. İslami rüya tabirlerinde, rüyanın yorumlanmasında kullanılacak ölçülerin başında Kur'an ve sünnet önde gelmektedir (Kemal ve Paşa, 2022: 6). Yalnızca Kur'an ve hadislere yaslanarak yorum yapan tabirciler olduğu gibi, Kur'an ve hadisin yanında antik kültürden de yararlanan Müslüman tabirciler vardır. Yazılmış tüm tabir kitapları günümüze ulaşmamasına rağmen yine de oldukça çok sayıda Müslüman tabirciden ve eserinden söz edilmektedir. Selef-i Salih'in rüya yorumlamanın iki türlü olduğunu söylemektedir. Birincisi enfüsi diğeri afaki yorumdur. Fussilet suresinin 53. ayeti olan "İnsanlara ufuklarda (afakta) ve kendi nefislerinde (enfüste) ayetlerimizi göstereceğiz" ifadesinin böyle bir sınıflamayı ima ettiği düşünülmüştür. Enfüsi tabir, hem avamın hem de havasın kolaylıkla öğrenebileceği bir ilimdir. Kişiden kişiye değişiklik gösterir. Benzer tabir örneklerini inceleyerek kişi bu tabir çeşidinde başarılı olabilir. Afaki tabir ise, sadece havasa aittir. Kesbi olarak kazanılacak bir ilim değildir ancak Rabbani bir ilhama mazhar olmakla elde edilir. Çünkü keşif gerektiren bir tabir yöntemidir (Hafız Hulusi, 2006).

1.1.9. Rüya Temaları ile İlgili Araştırmalar

Avcı ve Yıldırım (2022) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin gördükleri rüyalar incelenmiştir. Son altı ay içerisinde yakını kaybeden 15 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda, öğrencilerin gördükleri rüyaların bağlanma, duygu, kriz, savunma, arzu ve zulüm şeklinde olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla araştırmada yakını kaybeden bireylerin rüyalarının, kayıpla ilişkili olduğu ve genellikle olumsuz temalar içerdiği görülmüştür. Buna göre günlük yaşantıların rüyaların temasını etkilediği, bu durumun da bireylerin psikososyal özellikleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Bahtiyar (2023) tarafından yapılan araştırmada erişkinlerde yeme farkındalığı, rüya temaları ve somatizasyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 2022 yılında Türkiye'nin farklı illerinden 388 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda cinsiyet, medeni durum, yaş ve uyku bozukluğu tanı alma durumu bakımından puanlarda farklılık meydana gelmiştir. Buna karşılık çalışma durumu,

eğitim durumu ve yeme bozukluğu tanı alma durumu bakımından rüya temaları arasında anlamlı farklılığın bulunmadığı belirlenmiştir.

Bilim ve Güven (2018) tarafından yapılan araştırmada bireylerin psikolojik süreçleri ile Rüya temaları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 18-65 yaş grubunda olan 610 kişi ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda araştırmada kurulan modelin anlamlı olduğu ve rahatsız edici rüya içerikleri ile savunma mekanizmaları arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Buna göre bireyin günlük yaşantılarının rüya temalarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Gencer (2020) tarafından yapılan araştırmada rüya temaları ile bireylerin dini tutumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma Çorum ilindeki çeşitli liselerde öğrenim gören 316 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda bireylerin dini tutumları ile rüya temaları arasında anlamlı ilişki meydana gelmediği belirlenmiştir. Dolayısıyla görülen rüyalarla bireylerin dindarlık düzeyleri arasında bir ilişki bulunmadığı anlaşılmıştır.

Henden (2022) tarafından yapılan araştırmada rüya temaları ile kişilik özellikleri ve organizasyonu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma kapsamında 18-67 yaş aralığındaki 369 kişiye ölçek uygulanmıştır. Araştırma sonucunda rüya temalarının çeşitli psikolojik faktörlerle ilişkili olduğu, narsisizm, ilkel savunmalar ve makyavelist gibi faktörler negatif rüya temaları ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kimlik bütünleşmemesi, cinsiyet ve ilkel savunmalar ise kaygı temalarının öngörücüleri olarak bulunmuştur. Kimlik bütünleşmemesi ve yaşın artması gibi faktörlerin engelleme temaları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım (2022) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin rüya motifleri ile bilinçli farkındalık ve yaşam amaçları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma Yıldız Teknik Üniversitesi'nde öğrenim gören 569 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda bireyin geçişsel yaşam amaçları ile gerçek dışı rüyalar arasında ilişki bulunmadığı, buna karşılık kötülük kuruntusu tatminsizlik ve doyumsuzluk gibi motiflerle gerçek dışı rüya motifleri arasında ilişkilerin bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin cinsiyet, yaş ve hastalık geçirme durumları ile rüya motifleri arasında anlamlı ilişkiye bulunmamıştır.

Solomonova ve diğerleri (2021) tarafından yapılan araştırmada rüyaların stres, depresyon ve anksiyete ile ilişkisi incelenmiştir. 968 katılımcı ile

gerçekleştirilen araştırmada özellikle hastalık durumunda yetersizlik, hastalığın yayılması, ölüm gibi temaların daha yaygın olduğu belirlenmiştir. Ayrıca hastalık döneminde görülen olumsuz temaya sahip rüyalarla depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmüştür. Buna göre olumsuz temaya sahip rüya gören bireylerde anksiyete, stres ve depresyonun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

1.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Psikoloji alanında bireyin iyi olma hali, çeşitli kavramlarla açıklanmaya çalışılmaktadır. Bunlar arasında öznel iyi olma (subjective well-being), mutluluk, haz, yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve uyum gibi terimler bulunmaktadır (İmamoğlu, 2010:6). Öznel iyi olma, bireyin kendi bakış açısından yaptığı genel yaşam değerlendirmesini ifade etmektedir. Bu değerlendirme, hem bilişsel yönleri (yaşam doyumu ve iş doyumu gibi) hem de duygusal deneyimleri (hoşlanma, üzüntü, tiksinti, kızgınlık gibi duyguların sıklığı ve yoğunluğu) içermektedir (Yetim, 2001: 27).

Yaşamın olumlu duygularla zenginleşmesi ve renklenmesi insanların genel bir arzusudur. Bu istek, insanların iyi olma hallerini anlama ve keşfetme çabalarına ilham verir. Ancak araştırmalar, bu iyi olma halinin sadece maddi kaynaklarla açıklanamayacak kadar karmaşık ve çok yönlü olduğunu göstermektedir

Bireyin iyi olma halini Hedonik ve Eudamonik yaklaşımlar ile de açıklamak mümkündür (Ryan ve Deci, 2001: 18). Hedonik yaklaşım, bireyin hoşnut olduğu durumların en büyük iyilik ve haz olarak değerlendirilmesine odaklanır. Bu yaklaşıma göre iyi olma durumu, genellikle bireyin öznel yorumları ve deneyimleriyle ilişkilendirilir ve psikoloji alanında "öznel iyi oluş" olarak adlandırılır. Bireylerin hoşnut oldukları durumlar, genellikle keyif, mutluluk, zevk gibi pozitif duygularla ilişkilendirilir. Özetle, hedonik yaklaşım bireylerin hoşnut oldukları durumları, özellikle de pozitif duyguları deneyimledikleri zamanlarda yaşam doyumunu artıran ve öznel iyi oluşu teşvik eden bir bakış açısı sunar. Bu yaklaşım, psikoloji ve sosyal bilimlerde bireylerin refahını anlamak ve iyileştirmek için önemli bir araç olarak kullanılır (Ryff, 1989: 22). Eudaimonik görüş, Antik

Yunan filozofu Aristoteles'in felsefi yaklaşımını temsil eder. Bu görüşe göre, bir kişinin gerçek mutluluğu, kendi potansiyelini gerçekleştirilmesiyle mümkün olur. Aristoteles'e göre insanın hayattaki amacı ve dolayısıyla mutluluğu, kendini en iyi şekilde gerçekleştirmesidir. Bu yaklaşım, modern psikolojide de etkili olmuş ve özellikle Maslow ve Rogers gibi psikologlar tarafından benimsenmiştir (Ateş vd., 2023: 2). Maslow'un "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" ve Rogers'ın "Benlik Gerçekleşmesi" kavramları, insanın içsel potansiyelini keşfetmesi ve bu potansiyeli gerçekleştirerek mutluluğa ulaşması gerektiğini vurgular. Eudaimonik görüş ayrıca, mutluluğun sadece dışsal koşullardan değil, içsel faziletlerden kaynaklandığını savunur. Bu bakımdan, kişinin karakter gelişimi ve etik davranışlar sergilemesi, gerçek anlamda mutluluğa ulaşmasının temelini oluşturur (Koç ve diğerleri, 2023: 3).

Psikolojik iyi oluş kavramı günümüzde genellikle bireyin mutluluğu, doyumu, iyimserliği gibi doğrudan iyi oluşunu etkileyen bir kavram olarak kabul edilmektedir. Bu kavram, bireyin kendi psikolojik durumunu, duygusal ve zihinsel refahını ifade eder. Aynı zamanda psikolojik iyi oluş kavramı, genel olarak "iyi oluş" kavramından türemiştir ancak daha özellikli olarak bireyin içsel algılarının ve dışsal ilişkilerinin olumlu yönde olduğu durumları kapsar. Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisiyle ilgili algılarının olumlu yönde olmasıyla ilişkilidir. Birey, genellikle kendi yeteneklerine, değerlerine ve yaşam amacına güven duyar. Ayrıca, çevresindeki insanlarla olan ilişkilerinde samimi, destekleyici ve güvenilir bir rol oynar. Bu durum, sosyal ilişkilerde ve toplumsal etkileşimlerde pozitif bir etki yaratır (Kahraman, 2016: 7; Yalçın, 2015: 4; Polatçı, 2011: 12).

Psikolojik iyi oluş hali, bireylerin genel yaşamlarının olumlu yönde geliştiğini gösteren bir durumu ifade eder. Psikolojik iyi oluş halindeki bireyler genellikle olumlu ve iyimser bir bakış açısına sahiptirler. Bu bireyler genellikle hayata karşı daha pozitif ve etkili bir tutum sergilerler. Engellerle karşılaştıklarında dahi çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirirler. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerini benimsemeleri daha olasıdır. Daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinirler ve düzenli fiziksel aktivite yaparlar. Sonuç olarak, psikolojik iyi oluş halinin bireylerin genel yaşam kalitesini artırdığı ve sağlıklı yaşam biçimlerini teşvik ettiği görülmektedir (Richman ve diğerleri, 2005: 5; Huang ve Humphreys, 2012: 2-3).

Psikolojik iyi oluş, genellikle bireyin duygusal, zihinsel ve sosyal iyi oluş durumunu ifade eder. İyi bir ruh sağlığına sahip olan bireyler yaşama yönelik daha pozitif yaklaşım sergilerler. Bu durum bireylerin günlük yaşamlarını etkilediği gibi uyku ve rüyalar üzerinde de etkili olabilir.

Psikolojik iyi oluş, bir bireyin içsel ve dışsal olarak iyi olma hali olarak tanımlanabilir. Bu kavram, çeşitli araştırmacılar tarafından farklı perspektiflerden ele alınmış ve açıklanmıştır. Kahraman (2016: 3), Yalçın (2015: 17), Polatçı (2011: 4), Statham ve Chase (2010: 2), Özen (2010: 8) tarafından yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluş, bireyin kendini iyi hissetmesi, etkili bir işlevsellik göstermesi, yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilmesi ve kişisel potansiyelini gerçekleştirebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Ryff ve Singer (2008) psikolojik iyi oluş kavramını, bireyin potansiyelini gerçekleştirme, kişisel büyüme, özerklik, çevresel hâkimiyet, pozitif ilişkiler ve hayatın anlamını bulma gibi altı boyutta ele almışlardır. Magee, Kling, Wing ve Ryff (1999), Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002), Diener, Sapyta ve Suh (1998) psikolojik iyi oluşu, bireyin yaşamında pozitif duyguların sıklığı, kişisel ve sosyal işlevsellik, öznel refah ve yaşam memnuniyeti olarak tanımlamışlardır. Ryff'a (1995) göre psikolojik iyi oluşu Aristo'nun "Eudaimonia" kavramından esinlenerek ele almıştır. Ona göre, psikolojik iyi oluş, bireyin gerçek potansiyeline ulaşabilmesi ve yaşamın anlamını bulabilmesi için sarf ettiği çabadır. Bu tanımlar, psikolojik iyi oluş kavramının karmaşıklığını ve çok boyutluluğunu göstermektedir. Genel olarak, psikolojik iyi oluş, bireyin pozitif duygularını deneyimlemesi, kişisel gelişimini ve potansiyelini gerçekleştirmesi, yaşamı anlamlı bulması ve etkili bir şekilde işlev görmesi olarak anlaşılmaktadır.

Cenkseven (2004: 10), bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin hem özel yaşamlarında hem de çalışma hayatlarında daha destekleyici, mutlu ve memnun özelliklere sahip olmalarıyla ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik iyi oluşun bireyin yaşamındaki rolünü ve etkilerini vurgulamaktadır (Richman ve diğerleri 2005; Huang ve Humphreys, 2012: 6). Psikolojik iyi oluş, bireyin pozitif duygularını, kişisel gelişimini ve genel refahını ifade eder. Bu durum, bireyin hem kendini hem de çevresini daha iyi anlaması ve yönetmesiyle ilişkilidir. Cenkseven'e göre, bireylerin psikolojik iyi olma halleri, içinde bulundukları dönemde kendilerinden beklenen görevleri doğru ve etkili bir şekilde yerine

getirmelerine yardımcı olur. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörler arasında gelir düzeyi önemli bir rol oynar. Gelir düzeyi düşük olan bireylerin, ekonomik sıkıntılar, maddi sorumluluklar ve güvence eksikliği gibi nedenlerle psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olabileceği söylenebilir. Yaşamın farklı evrelerinde bireylerin ihtiyaçları ve beklentileri değişebilir. Örneğin, genç yetişkinlerde kariyer ve ilişkilerle ilgili belirsizlikler, orta yaşlı yetişkinlerde ise aile ve iş dengesi gibi konular psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebilir. Kültürel değerler, normlar ve inançlar, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini şekillendirir. Bazı kültürlerde aile bağları ve topluluk desteği daha ön planda olabilirken, diğer kültürlerde bireysel başarı ve rekabetçilik vurgulanabilir (Ryff, 1995: 24).

Psikolojik iyi oluş, bireyin stresle başa çıkma yeteneği, duygusal dengeyi sağlama kapasitesi ve genel yaşam memnuniyeti ile ilgilidir (Solomonova ve diğerleri, 2021:24). Olumsuz durumlarla başa çıkmak, bireyin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler (Kılıç, 2021: 6).

Psikolojik iyi oluş, mutluluk kavramı ile ilişkili olup insanlık tarihi boyunca merak edilmiş, araştırılmış ve çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. İnsanlar, var oluşlarının başlangıcından itibaren mutluluğun ne olduğunu, nasıl elde edilebileceğini ve sürdürülebileceğini anlamaya çalışmışlardır (Benjet ve Hernandez-Guzman, 2001: 12). Psikolojide mutluluğun ölçümü genellikle "subjective well-being" kavramı üzerinden yapılır. Bu kavram, bireylerin kendi hayatlarından ne derece memnun olduklarını, pozitif duygularını ve yaşam memnuniyetlerini ifade eder. Mutluluk, bireylerin değer verdiği ve önemseydiği şeylere ulaşmalarıyla ilişkilendirilir. Bu hedefler genellikle kişisel, sosyal veya manevi olabilir.

1.2.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlişkili Kavramlar

Psikolojik iyi oluş kavramı, bir bireyin genel psikolojik sağlığı ve yaşam kalitesini ifade eder. Bu durum, kişinin yaşamından memnun olma düzeyi, olumlu tutumları sürdürebilme kabiliyeti ve stresle başa çıkma yeteneği gibi çeşitli faktörlere dayanır (Armitage ve diğerleri, 1995: 13). Ayrıca, ilişkilerin kalitesi, özgürlük

duygusu, kendini kabul etme, kişisel gelişim, yaşam amacı ve benlik saygısı gibi değişkenler de psikolojik iyi oluş durumunu etkiler (Pür, 2022: 6).

Araştırmalar, olumlu algılanan aile desteğinin, özellikle olumsuz duyguların etkilerini önemli ölçüde hafiflettiğini ve psikolojik iyi oluş halini koruduğunu göstermiştir. İyi aile ilişkileri, bireyin duygusal destek alabilmesini ve zor zamanlarda güçlenmesini sağlar (Kundi ve diğerleri, 2020: 2). Aynı zamanda, aile üyeleri arasında iletişim, anlayış ve destek, bireyin genel yaşam doyumunu artırır ve psikolojik iyi oluşunu destekler. Aile desteği, bireyin yaşadığı stres ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırırken, sosyal ilişkilerde de olumlu etkiler yaratır. Bireyler, aileleri tarafından desteklendiklerinde daha güvende hissederler ve bu da psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkiler (Hobson ve Kahn, 2007). Sonuç olarak, psikolojik iyi oluş durumu, bireyin içsel dengeyi bulmasını, yaşamının farklı alanlarında tatmin sağlamasını ve olumlu bir yaşam deneyimi yaşamasını sağlar. Bu süreçte aile desteği, bireylerin bu dengeyi korumasına ve geliştirmesine yardımcı olan önemli bir faktördür (Bozek ve diğerleri, 2020: 6).

Pozitif psikoloji alanında psikolojik iyi oluş, bireylerin genel yaşam kalitesini değerlendirmek için kullanılan önemli bir kavramdır. Bu kavram, insanların duygusal, zihinsel ve sosyal yönden iyi olma halini ifade eder. Mutluluk, sevinç, memnuniyet, neşe gibi olumlu duyguların sıklığı ve yoğunluğu psikolojik iyi oluş ile ilgili kavramlardır. Bu bileşenler, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen ve yaşam kalitelerini belirleyen temel unsurlardır. Pozitif psikoloji, bireylerin bu alanlarda güçlü yanlarını kullanarak daha tatmin edici bir yaşam sürebilecekleri yöntemleri ve stratejileri araştıran bir alan olarak önem kazanmıştır (Trudel-Fitzgerald vd., 2021: 4). Pozitif psikoloji uygulamaları, bireylerin bu pozitif unsurları güçlendirmelerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olabilir. Psikolojik iyi oluş kavramı, insanın genel yaşam kalitesini, mutluluğunu ve içsel dengeyi ifade ederken, bu kavramla ilişkili birçok önemli kavram bulunmaktadır. Bu kavramlardan bazıları şu şekildedir;

Yaşam Memnuniyeti: Yaşam memnuniyeti, bir bireyin genel olarak kendi yaşamından ne derece memnun olduğunu değerlendirdiği bir kavramdır. Bu kavram, bireyin yaşamının farklı alanlarındaki deneyimlerini, beklentilerini ve gerçekliklerini içermektedir (Armitage ve diğerleri, 1995). Yaşam memnuniyeti, bireyin kendini

fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak nasıl hissettiğiyle ilgili bir subjektif değerlendirme yapmasını gerektirir. Bu kavram, bireylerin genel mutluluk ve refah düzeyini anlamada önemli bir gösterge olarak kabul edilir. Araştırmalar, yaşam memnuniyetinin bireylerin psikolojik sağlığı, sosyal ilişkileri ve yaşam kaliteleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Aydın, 2020: 7).

Öznel İyi-Oluş: Öznel iyi-olma kavramı, bireylerin kendi yaşamlarından ne derece memnun olduklarına dair subjektif bir değerlendirme yapmalarını ifade eder. Bu kavram, kişinin genel olarak hayatından duyduğu memnuniyet, mutluluk ve pozitif duyguları içerir. Öznel iyi-olma, bireyin kendi yaşam koşullarını, hedeflerini ve değerlerini göz önünde bulundurarak yaptığı bir değerlendirmedir (Gümü, 2024: 2).

Pozitif Duygular: Mutluluk, neşe, sevinç, şükran gibi olumlu duyguların bireyin yaşamında ne kadar sıklıkla ve yoğunlukta yaşandığını ifade eder. Pozitif duyguların varlığı, psikolojik iyi oluşun bir göstergesidir (Avcı ve Yıldırım, 2022: 4).

Özgürlük Duygusu: Bireyin kendi yaşamının kontrolünü elinde tutma hissi ve çevresel faktörler üzerinde belirli bir hâkimiyet hissi. Özgürlük duygusu, bireyin kendi kararlarını verebilme ve yaşamını yönlendirme yeteneğiyle ilişkilidir (Çağlar, 2005: 16).

Özsaygı ve Benlik Saygısı: Özsaygı ve benlik saygısı, bireyin kendi değerini, yeteneklerini ve kendisiyle barışık olma derecesini ifade eder. Bu kavramlar, psikolojik sağlık ve iyi oluş açısından son derece önemlidir. Özsaygı, bireyin kendi yeteneklerine, başarılarına ve hatalarına karşı nasıl bir tutum sergilediğini yansıtır. Yüksek özsaygıya sahip bireyler genellikle kendi sınırlarını koruyabilir, kendi kararlarını alabilir ve olumlu bir kimlik geliştirebilirler. Benlik saygısı, bireyin içsel olarak kendisini sevip sevmediği ve kendi değerlerini nasıl gördüğüyle ilgilidir. Sağlam bir benlik saygısı, bireyin dış etkilere daha az etkilenmesine ve hayatın zorluklarıyla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olabilir (Ayvalı, 2024: 6-8).

Sosyal Destek: Sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kurabilme yeteneği ve sosyal ağların varlığı. İyi sosyal bağlantılar ve sosyal destek, psikolojik iyi oluşun korunması ve güçlenmesine katkıda bulunur.

Kişisel Gelişim: Yeteneklerini geliştirme, potansiyelini maksimize etme ve yaşamda anlamlı hedeflere ulaşma süreci. Kişisel gelişim, bireyin kendini sürekli olarak yenilemesi ve büyüme-esiyle ilgilidir (Aydın, 2020: 3).

1.2.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Ayvalı (2024) tarafından yapılan araştırmada özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 21 ile 59 yaş arasında toplam 447 katılımcı ile gerçekleştirilmiş olup, araştırma sonucunda bireylerde stres ve öz şefkatin psikolojik iyi oluşu etkilediği belirlenmiştir.

Gümüş (2024) tarafından yapılan araştırmada psikolojik iyi oluşu ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bursa ve Balıkesir illerinde Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı olarak çalışmakta olan 301 çalışan ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda, çalışanların örgütsel bağlılık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışanların cinsiyet, medeni durumu ve eğitim durumu gibi değişkenler bakımından psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir.

Karşlı (2021) tarafından yapılan araştırmada İlahiyat Fakültesi öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve dindarlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma Trabzon Üniversitesi İlahiyat fakültesinde öğrenim gören 515 öğrenci ile gerçekleştirilmiş, araştırma sonucunda öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının motivasyonlar üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kadınlarda psikolojik iyi oluş düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bozek ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluş, sağlıklı yaşam davranışları ve maneviyatları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 595 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırmada maneviyatın psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda betimsel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak din görevlilerinin rüya temaları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmalarda ilişkisel tarama modeli, bir araştırma çalışması sırasında veri toplama ve analiz süreçlerinde kullanılan bir yöntemdir. Bu model, araştırmacıların veri tabanlı bilgiye erişimini, veriler arasında ilişkileri belirlemesini ve sonuçları çıkarmasını sağlar. Ayrıca bu model genellikle hipotez test etme, ilişki analizi ve veri keşfi gibi araştırma süreçlerinde kullanılır. Araştırmalarda incelenen birden fazla değişken ya da özellik olduğunda bu özellikler arasındaki ilişki ve etkilerin belirlenmesi amacıyla da ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır.

2.1. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmalarda, "evren" ve "örneklem" kavramları, veri toplama ve analiz süreçlerinde önemli bir rol oynar. Evren, bir araştırmanın yapıldığı ve araştırma sonuçlarının genellenebileceği popülasyonu tanımlar. Evren, araştırmanın kapsamını ve hedefini belirler. Örneğin, bir anket çalışması yapılıyorsa, evren genellikle anketin hedef kitlesi olan belirli bir demografik gruptur. Örneklem ise, evrenden çeşitli özellik ya da kriterlere göre belirlenen ve araştırma sürecinde veri toplamak için kullanılan ve aynı zamanda evrenin özelliklerini temsil edebilen bir gruptur (Sandelowski, 2000: 34).

Örneklem, araştırmanın temsil yeteneğini sağlamak için dikkatlice seçilmelidir. Örnekleme belirlemede rastgele örnekleme, amaçlı örnekleme ve küme örnekleme gibi çeşitli örnekleme yöntemleri bulunmaktadır. Örneklemi belirlemede araştırmanın amacı ve örneklem özelliklerine göre karar verilerek, araştırmaya uygun örnekleme yönteminin kullanılması sağlanır. Evren ve örneklem arasındaki ilişki, araştırmanın genellenebilirliğini etkiler. İyi bir örneklem, evreni doğru şekilde temsil eder ve araştırmacılara evren hakkında araştırma konusu ile ilgili bilgiler verir.

Bu bakımdan Uşak ilinde görev yapmakta olan din görevlilerinin rüya temaları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada evren Uşak ilindeki din görevlileri olarak belirlenmiştir. Araştırmalarda evrene ulaşmanın çeşitli zorlukları bulunması nedeniyle örneklem seçimi yapılmaktadır. Bu bakımdan araştırmanın örneklemini Uşak'ta görev yapan din görevlileri arasından ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen 177 din görevlisi oluşturmaktadır. Bu din görevlileri arasında Kur'an kursu öğreticisi, İmam-hatip, müezzin, memur ve görevliler bulunmaktadır.

2.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırmada din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda yapılan araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir. Bunlar;

H.1. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H.2. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H.3. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri mesleki kıdem değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H.4. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri görev değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

H.5. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ortalama aylık gelir değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H.6. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H.7. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri genel olarak psikolojik iyi oluş düzeyi algısı değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H.8. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri rüya görme sıklığı değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H.9. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri genel olarak rüyaların içeriği değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H.10. Din görevlilerinin rüya temalarının psikolojik iyi oluş üzerine anlamlı etkisi vardır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak katılımcılara ilişkin sosyo demografik bilgi formu, Rüya Temaları Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerinde cinsiyet, yaş, mesleki kıdem, yapılan görev, ortalama aylık gelir, eğitim durumu, genel olarak psikolojik iyi oluş düzeyi, görme sıklığı ve genel olarak rüyaların içeriği ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Rüya Temaları Ölçeği (RTÖ)

Rüya Temaları ölçeği Genç (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 29 maddeden ve 5 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin puanlaması Hiçbir zaman (0)- her zaman (4) aralığında 5'li likert türünde olup 13, 16, 17, 18, 19, 23, 25, 30, 38, 43 ve 55. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin bilgiler incelendiğinde negatif temalar boyutunda 8 madde, kaygı temaları boyutunda 7 madde, korku temalarında 5 madde, yaşantıların etkisi boyutunda 5 madde ve engellenme temaları boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarında maddelerin toplam madde korelasyon değerlerinin. 40 üzerinde (*30 orta, 20 den aşağısı alınmaz 40-60 arası ideal gibi*) yer aldığı, orta ve yüksek düzeyde korelasyonların meydana geldiği belirlenmiştir. Ayrıca yapılan araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ,94 (70 ve sonrası geçerli)olarak bulunmuş, bu araştırmada elde edilen verilerle yapılan analizlerde ise güvenirlik katsayısının ,91 (*70 ten yukarı olmalı*) oluşu görülmüştür. Dolayısıyla ölçeğin genel olarak güvenirlik düzeyinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 1: Rüya Temaları Ölçeği (RTÖ) Maddeler ve Faktörler

RTÖ Alt Boyutları	İçerdiği Maddeler	Minimum Puan	Maksimum Puan
Negatif Temalar	2, 7, 12, 13, 18, 19, 24, 26	0	32
Kaygı Temaları	3, 8, 14, 15, 20, 25, 27	0	28
Korku Temaları	4, 9, 16, 21, 29	0	20
Yaşantıların Etkisi	1, 6, 11, 22, 25	0	20
Engellenme Temaları	5, 10, 17, 23	0	16

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİO)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve Arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Telef (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin faktör yüklerine ilişkin değerler, 54-,76 aralığında olup, 8 madde ve tek boyutta meydana gelmektedir. Ölçeğin açıkladığı varyans %42 olarak belirlenmiş, Cronbach Alpha değeri ise ,80 olarak bulunmuştur. Ölçek kesinlikle katılmıyorum (1) ve tamamen katılıyorum (7) aralığında puanlanmakta olup, ölçekten alınabilecek maksimum puan 56 olarak belirlenmiş, bireylerin ölçekten aldıkları puanın artması ise psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olması şeklinde açıklanmıştır (Diener ve arkadaşları, 2010: 8).

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma verilerinin analizinde nicel veri analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda veriler SPSS24 veri analiz programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerde katılımcıların sosyal demografik özellikleri bakımından yüzde ve frekans dağılımları, değişkenlerle ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise istatistiksel karşılaştırmalar yapılmıştır.

Veri analizi aşamasında öncelikle verilerin dağılımı incelenmiş olup, çarpıklık ve basıklık katsayılarına göre Rüya Temaları Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarına ilişkin değerlerin -1 ile +1 aralığında yer aldığı görülmüştür. Ayrıca Kolmogorov Simirnov ve Shapiro Wilk test sonuçlarının anlamlı farklılık

göstermediği belirlenmiştir ($p>,05$). Bu bakımdan verilerin analizinde parametrik istatistiksel tekniklerden bağımsız örneklem t testi, ANOVA testi, korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca verilerin analizinde %95 ($p<,05$) güven aralığı belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular tablolar halinde sunularak açıklanmış ve yorumlanmıştır.

2.5. SINIRLILIKLAR

Araştırmada din görevlilerinin rüya temaları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda araştırma 2024 yılı Nisan ve Mayıs aylarında, Uşak ilinde dini hizmetlerde öğretici, imam- hatip ya da memur olarak görev yapan bireylerle sınırlıdır. Ayrıca araştırma din görevlilerinin rüya temaları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi ile sınırlandırılmıştır.

2.6. VARSAYIMLAR

Araştırmanın varsayımları şu şekildedir;

- Din görevlilerinin araştırmaya gönüllü olarak dâhil edildiği,
- Din görevlilerinin uygulanan ölçekleri içtenlikle doldurdukları,
- Uygulanan ölçeklerin geçerli ve güvenilir özelliklere sahip olduğu,
- Araştırma kapsamında belirlenen örneklemin evreni temsil ettiği,
- Araştırmaya katılan din görevlilerinin klinik düzeyde psikolojik rahatsızlıklarının bulunmadığı varsayılmıştır.

2.7. TANIMLAR

Rüya: Rüya, genellikle uyku sırasında yaşanan ve çoğu zaman görsel, işitsel veya duygusal deneyimlerin bir kombinasyonunu içeren zihinsel bir deneyimdir. Kişinin bilinçli kontrolü dışında gerçekleşen rüyalar, genellikle sembolik veya metaforik içerikler taşır ve kişinin bilinçaltında işlenen duyguları, düşünceleri ve deneyimleri yansıtabilir.

Rüya Temaları: Rüya tema veya motifleri, genellikle rüya yorumlaması veya edebiyat çalışmaları gibi alanlarda incelenen ve anlamlandırılan belirli semboller, olaylar veya durumlar grubudur. Rüyalarda görülen tema veya motifler, bireylerin bilinçaltındaki derin duygusal veya psikolojik süreçleri, arzuları, korkuları veya dilekleri yansıtabilir.

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, bireyin duygusal, zihinsel ve sosyal olarak sağlıklı ve tatmin edici bir durumda olması anlamına gelir. Bu durum, kişinin genel yaşam kalitesini, mutluluğunu ve iç huzurunu yansıtır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde ölçeklerin uygulanması ile elde edilen verilerin araştırma soruları doğrultusunda analizine ve bulgulara yer verilmiştir. Bulgular tablolar halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

3.1. DİN GÖREVLİLERİNİN RÜYA TEMALARI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ

3.1.1. Katılımcıların Sosyo Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Tablo 2: Katılımcıların Sosyo Demografik Özellikleri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	120	67,8
	Kadın	57	32,2
Yaş	18-30 yaş	17	9,6
	31-40 yaş	48	27,1
	41-50 yaş	79	44,6
	51 yaş ve üzeri	33	18,6
Mesleki Kıdem	0-10 yıl	60	33,9
	11-20 yıl	74	41,8
	21 ve üzeri yıl	43	24,3
Görev	Öğretici	55	31,1
	Memur / Görevli	16	9,0
	İmam-hatip / Müezzin	106	59,9
Ortalama Aylık Gelir	A	22	12,4
	31-40.000 TL	149	84,2
	41-50.000 TL	3	1,7
	51.000 ve üzeri	3	1,7
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	15	8,5
	Ön lisans	84	47,5

		Lisans	78	44,1
Genel	Olarak	Kötü	3	1,7
Psikolojik	İyi	Orta	75	42,4
Düzeyi		İyi	99	55,9
		Haftada 2-3 kez	64	36,2
Rüya	Görme	Haftada 1 kez	29	16,4
Sıklığınız		Ayda birkaç kez	39	22,0
		Çok nadiren	45	25,4
		Korkulu/Endişeli	21	11,9
		Mutlu/Heyecanlı	11	6,2
Genel	Olarak	Kararsız	35	19,8
Rüyalar		Çocukluk Anıları	6	3,4
		Günlük Yaşantılar	97	54,8
		Manevi İçerikli	7	4,0
		Toplam	177	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmaya katılan din görevlilerinin sosyo ekonomik özellikleri çeşitli değişkenler bakımından incelenmiştir. Bu bağlamda cinsiyet bakımından katılımcıların %67,8'inin erkek olduğu, yaş bakımından %27,1'inin 31-40 yaş ve %44,6'sının 41-50 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %33,9'u 0-10 yıl mesleki kıdeme, %41,8'i 11-20 yıl ve %18,6'sı 51 yaş ve üzeri mesleki kıdeme sahiptir. Katılımcıların %31,1'i öğretici, %9'u memur / görevli, %59,9'u ise imam-hatip ve müezzin olarak görev yapmaktadır. Gelir bakımından katılımcıların %84,2'sinin 31-40.000 tl, %1,7'sinin 51.000 ve üzeri ve %12,4'ünün 30.000 TL altı gelire sahip olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu bakımından ise katılımcıların %8,5'inin ortaöğretim, %47,5'inin ön lisans ve %44,1'inin lisans mezunu olduğu belirlenmiştir. Genel olarak psikolojik iyi oluş düzeyine göre katılımcıların %1,7'si kendisini kötü olarak, %42,4'ü orta olarak ve %55,9'u ise iyi olarak tanımlamıştır. Rüya görme sıklığı bakımından %36,2'si haftada 2-3 kez, %16,4'ü haftada 1 kez ve %22 'si ayda birkaç kez rüya gördüğünü belirtmiştir. Genel olarak rüyaların teması bakımından katılımcıların %11,9'unun korkulu/endişeli, %6,2'sinin mutlu/heyecanlı,

%19,8'inin kararsız, %3,4'ünün çocukluk anıları, %54,8'inin günlük yaşantılar ve %4'ünün ise manevi içerikli olduğu görülmektedir.

3.1.2 Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Bulguları

Tablo 3: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Min	Max	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Negatif	177	5,00	19,00	11,9379	2,15364	-,088	,970
Kaygı	177	2,00	17,00	8,4689	2,84453	,379	,232
Korku	177	1,00	11,00	5,7797	1,68281	,490	,475
Yaşantılar	177	3,00	11,00	6,2034	1,61435	,714	,562
Engellenme	177	2,00	10,00	6,6723	1,52068	-,558	,710
PİO	177	8,00	56,00	43,8418	6,84512	-,774	,639

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde rüya temaları ölçeğinin alt boyutları olan negatif, kaygı, korku, yaşantılar ve engellenme boyutları ile psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri tabloda verilmiştir. Buna göre verilen değerlerin -1 ve +1 aralığında yer aldığı, dolayısıyla da verilerin dağılımının normal olduğunu gösterdiği belirlenmiştir. Bu bakımdan analizlerde parametrik istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t testi, ANOVA testi, korelasyon analizi ve regresyon analizleri bu kapsamda yapılan analizlerdendir.

3.1.3. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması

Tablo 4: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem t Testi ile Karşılaştırması

Ölçek Puanları	Cinsiyet	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	sd	p
Negatif Temalar	Erkek	120	12,0500	2,08173	1,005	175	,316
	Kadın	57	11,7018	2,29880			
Kaygı Temaları	Erkek	120	8,4667	2,85485	-,015	175	,988
	Kadın	57	8,4737	2,84796			
Korku Temaları	Erkek	120	5,9750	1,72701	2,267	175	,025
	Kadın	57	5,3684	1,51930			
Yaşantıların Etkisi	Erkek	120	6,0417	1,57393	-1,949	175	,053
	Kadın	57	6,5439	1,65907			
Engellenme Temaları	Erkek	120	6,8250	1,53756	1,954	175	,052
	Kadın	57	6,3509	1,44533			
Psikolojik İyi Oluş	Erkek	120	42,2833	9,65209	-3,509	175	,001
	Kadın	57	47,1228	5,63494			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların rüya temaları ve psikolojik iyi oluş ölçeği puanları cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda;

Rüya temaları ölçeğinin alt boyutları olan negatif temalar, kaygı temaları, yaşantıların etkisi ve engellenme temalarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>,05$), buna karşılık korku temalarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p<,05$). Meydana gelen farklılığa ilişkin aritmetik ortalama puanları incelendiğinde erkeklerin korku temalarına ilişkin rüyalarının kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği puanları bakımından cinsiyete göre anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir. Meydana gelen farklılığa ilişkin aritmetik ortalama puanları incelendiğinde kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın “H.1. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermektedir.” hipotezi kabul edilmiştir.

3.1.4. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırması

Tablo 5: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması

Ölçek Puanları	Yaş	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Negatif Temalar	18-30 yaş	17	11,2941	2,17269	3	1,112	,346
	31-40 yaş	48	12,1250	2,14996			
	41-50 yaş	79	11,7975	2,31705			
	51 yaş ve üzeri	33	12,3333	1,67083			
Kaygı Temaları	18-30 yaş	17	9,2941	2,93182	3	1,591	,193
	31-40 yaş	48	8,7500	2,47970			
	41-50 yaş	79	8,4684	3,11257			
	51 yaş ve üzeri	33	7,6364	2,52262			
Korku Temaları	18-30 yaş	17	5,9412	1,91933	3	1,028	,382
	31-40 yaş	48	6,1042	1,75329			
	41-50 yaş	79	5,6456	1,64892			
	51 yaş ve üzeri	33	5,5455	1,52256			
Yaşantıların Etkisi	18-30 yaş	17	6,5294	2,50294	3	1,031	,380
	31-40 yaş	48	6,2500	1,39146			
	41-50 yaş	79	6,2785	1,66361			
	51 yaş ve üzeri	33	5,7879	1,16613			

Engellenme Temaları	18-30 yaş	17	6,1765	1,81091	3	5,382	,001
	31-40 yaş	48	6,9375	1,22746			
	41-50 yaş	79	6,3165	1,70628			
	51 yaş ve üzeri	33	7,3939	,82687			
Psikolojik İyi Oluş	18-30 yaş	17	47,9412	5,53930	3	4,359	,005
	31-40 yaş	48	46,2292	5,30451			
	41-50 yaş	79	42,8228	9,94956			
	51 yaş ve üzeri	33	40,6970	10,10410			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların rüya temaları ve psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda;

Rüya temaları ölçeğinin alt boyutları olan negatif temalar, kaygı temaları, korku temaları ve yaşantıların etkisi temalarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>,05$), buna karşılık engellenme temalarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p<,05$). Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan LSD testi sonucunda 51 yaş ve üzeri katılımcılarda engellenme temalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği puanları bakımından yaşa göre anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p<,05$). Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan LSD testi sonucunda 18-30 yaş ve 31-40 yaş grubunda olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre 40 yaş altındaki katılımcılarda psikolojik iyi oluşun daha yüksek olduğu, 40 yaş üzerindeki katılımcılarda ise daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın “H.2. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş değişkenine göre farklılık göstermektedir.” hipotezi kabul edilmiştir.

3.1.5. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Karşılaştırması

Tablo 6: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması

Ölçek Puanları	Mesleki Kıdem	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Negatif Temalar	0-10 yıl	60	11,2000	2,32743	2	6,207	,002
	11-20 yıl	74	12,4730	2,06884			
	21 ve üzeri yıl	43	12,0465	1,75870			
Kaygı Temaları	0-10 yıl	60	8,8833	2,75614	2	4,605	,011
	11-20 yıl	74	8,7838	2,78090			
	21 ve üzeri yıl	43	7,3488	2,84424			
Korku Temaları	0-10 yıl	60	5,8000	1,75441	2	1,698	,186
	11-20 yıl	74	5,9865	1,70007			
	21 ve üzeri yıl	43	5,3953	1,51405			
Yaşantılarının Etkisi	0-10 yıl	60	6,7167	1,82350	2	6,671	,002
	11-20 yıl	74	6,1486	1,54106			
	21 ve üzeri yıl	43	5,5814	1,15949			
Engellenme Temaları	0-10 yıl	60	6,2167	1,77641	2	7,127	,001
	11-20 yıl	74	6,6622	1,34752			
	21 ve üzeri yıl	43	7,3256	1,16947			
Psikolojik İyi Oluş	0-10 yıl	60	47,7667	5,60680	2	17,556	,000
	11-20 yıl	74	43,9595	6,71216			
	21 ve üzeri yıl	43	38,1628	12,26091			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların rüya temaları ve psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının mesleki kıdem değişkenine göre ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda;

Rüya temaları ölçeğinin alt boyutlarından korku temalarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>,05$), buna karşılık olan negatif temalar, kaygı temaları, yaşantıların etkisi ve engellenme temalarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p<,05$). Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan LSD testi sonucunda 0-10 yıl mesleki kıdeme sahip katılımcılarda negatif temaların daha düşük olduğu, 21 ve üzeri yıl mesleki kıdeme sahip olan katılımcılarda kaygı temalarının daha düşük olduğu, 21 ve üzeri yıl mesleki kıdeme sahip olan katılımcılarda yaşantıların etkisi temalarının daha düşük olduğu, 21 ve üzeri yıl mesleki kıdeme sahip olan katılımcılarda engellenme temalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği puanları bakımından mesleki kıdeme göre anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir. Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan LSD testi sonucunda mesleki kıdemi 0-10 yıl olan katılımcılarda psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, mesleki kıdemi 21 ve üzeri yıl olanlarda ise psikolojik iyi oluşun daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Buna göre katılımcılarda mesleki kıdemin artmasına bağlı olarak psikolojik iyi oluşun da azaldığı belirlenmiştir.

Araştırmanın “H.3. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri mesleki kıdem değişkenine göre farklılık göstermektedir.” hipotezi kabul edilmiştir.

3.1.4. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yapılan Görev Değişkenine Göre Karşılaştırması

Tablo 7: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Mesleki Yapılan Görev Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması

Ölçek Puanları	Yapılan Görev	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Negatif Temalar	Öğretici	55	11,6909	2,08942	2	,927	,398
	Memur / Görevli	16	12,5000	2,39444			
	İmam Hatip / Müezzin	106	11,9811	2,15133			
Kaygı Temaları	Öğretici	55	8,7091	2,85237	2	1,869	,157
	Memur / Görevli	16	7,1875	3,61882			
	İmam Hatip / Müezzin	106	8,5377	2,68745			
Korku Temaları	Öğretici	55	5,4000	1,34164	2	2,745	,067
	Memur / Görevli	16	5,5000	2,73252			
	İmam Hatip / Müezzin	106	6,0189	1,61529			
Yaşantılarının Etkisi	Öğretici	55	6,6000	1,62845	2	2,755	,066
	Memur / Görevli	16	6,3125	2,02382			
	İmam Hatip / Müezzin	106	5,9811	1,51174			
Engellenme Temaları	Öğretici	55	6,2727	1,45875	2	2,818	,062
	Memur / Görevli	16	6,8125	1,93972			
	İmam Hatip / Müezzin	106	6,8585	1,45693			
Psikolojik İyi Oluş	Öğretici	55	46,9091	6,81576	2	5,982	,003
	Memur /	16	39,7500	11,67619			

Görevli				
İmam Hatip / Müezzin	106	42,8679	8,90701	

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların rüya temaları ve psikolojik iyi oluş ölçeği puanları yapılan görev değişkenine göre ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda;

Rüya temaları ölçeğinin alt boyutlarından negatif temalar, kaygı temaları, korku temaların, yaşantıların etkisi ve engellenme temalarında yapılan göreve göre anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir ($p>,05$). Buna göre katılımcıların öğretici, memur, imam-hatip, müezzin olması fark etmeksizin rüya temalarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği puanları bakımından yapılan göreve göre anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir. Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan LSD testi sonucunda görevi memur / görevli olan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğu, öğretici olan katılımcıların ise psikolojik iyi oluşlarının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın “H.4. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri görev değişkenine göre farklılık göstermekte midir?” hipotezi kabul edilmiştir.

3.1.5. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırması

Tablo 8: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması

Ölçek Puanları	Gelir Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Negatif Temalar	30.000 TL altı	22	11,6818	2,51446	3	2,123	,099
	31-40.000 TL	149	12,0268	2,05974			
	41-50.000 TL	3	12,3333	1,15470			
	51.000 ve üzeri	3	9,0000	3,46410			
Kaygı Temaları	30.000 TL altı	22	8,6818	3,02979	3	,309	,819
	31-40.000 TL	149	8,4631	2,82490			
	41-50.000 TL	3	8,6667	4,16333			
	51.000 ve üzeri	3	7,0000	2,00000			
Korku Temaları	30.000 TL altı	22	5,1364	1,88466	3	1,788	,151
	31-40.000 TL	149	5,8993	1,65931			
	41-50.000 TL	3	4,6667	,57735			
	51.000 ve üzeri	3	5,6667	,57735			
Yaşantıların Etkisi	30.000 TL altı	22	7,0455	2,23558	3	2,336	,075
	31-40.000 TL	149	6,0872	1,47012			
	41-50.000 TL	3	6,0000	1,00000			
	51.000 ve üzeri	3	6,0000	2,64575			
Engellenme Temaları	30.000 TL altı	22	6,0000	1,71825	3	2,355	,074
	31-40.000 TL	149	6,7785	1,47889			
	41-50.000 TL	3	5,6667	,57735			
	51.000 ve üzeri	3	7,3333	1,52753			

üzeri							
Psikolojik İyi Oluş	30.000 TL altı	22	49,7727	3,44939	3	4,502	,005
	31-40.000 TL	149	43,0134	8,92081			
	41-50.000 TL	3	38,3333	18,47521			
	51.000 ve üzeri	3	47,0000	5,56776			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların rüya temaları ve psikolojik iyi oluş ölçeği puanları gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda;

Rüya temaları ölçeğinin alt boyutlarından negatif temalar, kaygı temaları, korku temaların, yaşantıların etkisi ve engellenme temalarında gelir düzeyine göre anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir ($p>,05$). Buna göre katılımcıların gelirinin farklı olması önemli olmaksızın rüya temalarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği puanları bakımından gelir düzeyine göre anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir. Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan LSD testi sonucunda geliri 30.000 TL altı olan katılımcılarda psikolojik iyi oluşun gelir düzeyi 31-40.000 TL olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın “H.5. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ortalama aylık gelir değişkenine göre farklılık göstermektedir.” hipotezi kabul edilmiştir.

3.1.6. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırması

Tablo 9: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması

Ölçek Puanları	Eğitim Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Negatif Temalar	Ortaöğretim	15	12,4000	2,06328	2	,599	,550
	Ön lisans	84	11,7857	2,15133			
	Lisans	78	12,0128	2,18313			
Kaygı Temaları	Ortaöğretim	15	8,9333	4,07898	2	6,640	,002
	Ön lisans	84	7,6786	2,68490			
	Lisans	78	9,2308	2,52737			
Korku Temaları	Ortaöğretim	15	6,0000	2,20389	2	1,866	,158
	Ön lisans	84	5,5238	1,80679			
	Lisans	78	6,0128	1,39101			
Yaşantıların Etkisi	Ortaöğretim	15	6,8667	1,68466	2	5,948	,003
	Ön lisans	84	5,7857	1,43175			
	Lisans	78	6,5256	1,68819			
Engellenme Temaları	Ortaöğretim	15	7,5333	1,35576	2	2,735	,068
	Ön lisans	84	6,6310	1,55834			
	Lisans	78	6,5513	1,47399			
Psikolojik İyi Oluş	Ortaöğretim	15	44,6667	6,64042	2	1,875	,156
	Ön lisans	84	42,5000	10,67877			
	Lisans	78	45,1282	6,64178			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların rüya temaları ve psikolojik iyi oluş ölçeği puanları eğitim düzeyi değişkenine göre ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda;

Rüya temaları ölçeğinin alt boyutlarından negatif temalar, korku temaları ve engellenme temalarında gelir düzeyine göre anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>,05$), buna karşılık kaygı temaları ve yaşantıların etkisi temalarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p>,05$). Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan LSD testi sonucunda eğitim durumu lisans olanların ön lisans olanlara göre kaygı temalarının daha yüksek olduğu, eğitim düzeyi ortaöğretim ve lisans olanlarda ise yaşantıların etkisi temalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre lisans eğitimine sahip olan katılımcılarda kaygı temalı rüyaların, eğitim düzeyi ortaöğretim ve lisans olanlarda ise yaşantıların etkisine bağlı rüya temalarının daha yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik iyi oluş ölçeği puanları bakımından eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir ($p>,05$). Buna göre eğitim düzeyi ortaöğretim, ön lisans ya da lisans olmasının katılımcılarda psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

Araştırmanın “H.6. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir.” hipotezi kabul edilmiştir.

3.1.7. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Genel Olarak Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırması

Tablo 10: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Genel Olarak Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması

Ölçek Puanları	Genel Olarak Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Negatif Temalar	Kötü	3	13,3333	,57735	2	11,784	,000
	Orta	75	12,7467	2,15038			
	İyi	99	11,2828	1,95897			
Kaygı Temaları	Kötü	3	8,6667	1,15470	2	1,323	,269
	Orta	75	8,8667	3,05062			
	İyi	99	8,1616	2,69431			
Korku Temaları	Kötü	3	7,6667	1,15470	2	2,907	,057
	Orta	75	5,9467	1,73122			
	İyi	99	5,5960	1,62204			
Yaşantıların Etkisi	Kötü	3	6,6667	,57735	2	1,187	,308
	Orta	75	6,4000	1,47043			
	İyi	99	6,0404	1,72567			
Engellenme Temaları	Kötü	3	7,3333	,57735	2	5,569	,005
	Orta	75	7,0800	1,36322			
	İyi	99	6,3434	1,57895			
Psikolojik İyi Oluş	Kötü	3	33,3333	2,30940	2	16,398	,000
	Orta	75	40,2800	9,96556			
	İyi	99	46,8586	6,56678			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların rüya temaları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, genel olarak psikolojik iyi oluş algısına göre ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kaygı temaları ve yaşantıların etkisi puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Buna karşılık ölçeğin negatif temalar ve engellenme temaları puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir. Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan LSD testi sonucunda genel olarak psikolojik iyi oluş düzeyini iyi algılayan katılımcılarda orta ve kötü algılayanlara göre negatif temaların ve engellenme temalarının daha düşük olduğu görülmüştür.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri, genel olarak psikolojik iyi oluş algısına göre karşılaştırıldığında puanlarda anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir. Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan LSD testi sonucunda psikolojik iyi oluşunu iyi olarak algılayan katılımcılarda psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın “H.7. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri genel olarak psikolojik iyi oluş düzeyi algısı değişkenine göre farklılık göstermektedir.” hipotezi kabul edilmiştir.

3.1.8. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Rüya Görme Sıklığı Değişkenine Göre Karşılaştırması

Tablo 11: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Rüya Görme Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması

Ölçek Puanları	Rüya Görme Sıklığı	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Negatif Temalar	Haftada 2-3 kez	64	11,4063	1,81457	3	3,835	,011
	Haftada 1 kez	29	12,2414	2,58644			
	Ayda birkaç kez	39	12,7949	2,17860			
	Çok nadiren	45	11,7556	2,07972			
Kaygı Temaları	Haftada 2-3 kez	64	8,6875	2,38963	3	6,526	,000

	Haftada 1 kez	29	8,9310	2,18650			
	Ayda birkaç kez	39	9,4615	3,58246			
	Çok nadiren	45	7,0000	2,60245			
	Haftada 2-3 kez	64	5,6563	1,54528			
Korku Temaları	Haftada 1 kez	29	5,5862	1,52403	3	3,173	,026
	Ayda birkaç kez	39	6,4872	1,76026			
	Çok nadiren	45	5,4667	1,77866			
	Haftada 2-3 kez	64	6,4531	1,88503			
Yaşantıların Etkisi	Haftada 1 kez	29	5,6897	1,13715	3	4,918	,003
	Ayda birkaç kez	39	6,7692	1,58050			
	Çok nadiren	45	5,6889	1,23991			
	Haftada 2-3 kez	64	6,3750	1,75028			
Engellenme Temaları	Haftada 1 kez	29	6,6552	1,11085	3	3,546	,016
	Ayda birkaç kez	39	7,3333	1,28418			
	Çok nadiren	45	6,5333	1,45540			
	Haftada 2-3 kez	64	46,3750	7,34307			
Psikolojik İyi Oluş	Haftada 1 kez	29	41,3103	9,00438	3	3,135	,027
	Ayda birkaç kez	39	43,3077	7,93445			
	Çok nadiren	45	42,3333	10,66004			
	Haftada 2-3 kez	64	46,3750	7,34307			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların rüya temaları ve psikolojik iyi oluş ölçeği puanları rüya görme sıklığı değişkenine göre ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda;

Rüya temaları ölçeğinin alt boyutlarından negatif temalar, kaygı temaları, korku temaları, yaşantıların etkisi ve engellenme temalarında rüya görme sıklığına göre anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p>,05$). Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan LSD testi sonucunda haftada bir kez ve ayda birkaç kez rüya gören katılımcılarda negatif temaların daha yüksek olduğu, çok nadiren rüya görenlerde kaygı temalarının daha az olduğu, ayda birkaç kez rüya görenlerde korku temalarının daha yüksek olduğu, ayda birkaç kez ve haftada 2-3 kez rüya görenlerde yaşantıların etkisinin daha fazla olduğu, ayda birkaç kez rüya gören katılımcılarda engellenme temalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği puanları bakımından rüya görme sıklığına göre anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p<,05$). Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan LSD testi sonucunda haftada 1 kez rüya gören katılımcılarda psikolojik iyi oluşun daha düşük olduğu, haftada 2-3 kez rüya görenlerde ise psikolojik iyi oluşun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre rüya görme sıklığı daha fazla olan katılımcılarda psikolojik iyi oluşun daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmanın “H.8. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri rüya görme sıklığı değişkenine göre farklılık göstermektedir.” hipotezi kabul edilmiştir.

3.1.9. Katılımcıların Rüya Temaları Ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Rüya İçeriklerine Göre Karşılaştırması

Tablo 12: Katılımcıların Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Rüya İçeriklerine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırması

Ölçek Puanları	Rüya İçerikleri	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Negatif Temalar	Korkulu/Endişeli	21	13,1905	2,29388	5	10,960	,000
	Mutlu/Heyecanlı	11	11,4545	2,11488			
	Kararsız	35	12,6571	2,12745			

	Çocukluk Anıları	6	8,3333	,81650			
	Günlük Yaşantılar	97	11,9072	1,69609			
	Manevi İçerikli	7	8,8571	2,41030			
Kaygı Temaları	Korkulu/Endişeli	21	9,2857	4,40616			
	Mutlu/Heyecanlı	11	6,0000	1,94936			
	Kararsız	35	7,8000	2,24657			
	Çocukluk Anıları	6	7,5000	1,76068	5	4,360	,001
	Günlük Yaşantılar	97	9,0206	2,53714			
	Manevi İçerikli	7	6,4286	2,29907			
	Korkulu/Endişeli	21	6,2381	2,04707			
Korku Temaları	Mutlu/Heyecanlı	11	4,2727	1,34840			
	Kararsız	35	6,1143	1,65869			
	Çocukluk Anıları	6	6,8333	2,63944	5	3,836	,003
	Günlük Yaşantılar	97	5,7526	1,47218			
	Manevi İçerikli	7	4,5714	1,27242			
	Korkulu/Endişeli	21	6,2857	1,67758			
	Mutlu/Heyecanlı	11	4,8182	1,25045			
Yaşantıların Etkisi	Kararsız	35	5,8571	1,28665			
	Çocukluk Anıları	6	6,8333	,75277	5	2,920	,015
	Günlük Yaşantılar	97	6,4639	1,69596			
	Manevi İçerikli	7	5,7143	1,60357			
	Korkulu/Endişeli	21	7,6190	1,28360			
	Mutlu/Heyecanlı	11	5,6364	2,37793			
	Kararsız	35	6,9143	,91944			
Engellenme Temaları	Çocukluk Anıları	6	7,0000	1,54919			
	Korkulu/Endişeli	21	7,6190	1,28360			
	Mutlu/Heyecanlı	11	5,6364	2,37793			
	Kararsız	35	6,9143	,91944			

Psikolojik İyi Oluş	Günlük Yaşantılar	97	6,5979	1,45530	5	5,366	,000
	Manevi İçerikli	7	5,0000	1,82574			
	Korkulu/Endişeli	21	36,3810	12,15103			
	Mutlu/Heyecanlı	11	47,1818	6,03023			
	Kararsız	35	42,0000	7,06691			
	Çocukluk Anıları	6	46,8333	15,34166			
	Günlük Yaşantılar	97	45,1340	7,55897			
	Manevi İçerikli	7	49,7143	6,12955			

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların rüya temaları ve psikolojik iyi oluş ölçeği puanları rüya içerikleri değişkenine göre ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda;

Rüya temaları ölçeğinin alt boyutlarından negatif temalar, kaygı temaları, korku temaları, yaşantıların etkisi ve engellenme temalarında rüya içeriklerine göre anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p>,05$). Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan LSD testi sonucunda korkulu/endişeli içerikli rüya görenlerin günlük yaşantılar içerikli rüya görenlere göre negatif temaların daha yüksek olduğu, içeriği kararsız olan rüyaları gören katılımcıların Korkulu/Endişeli ve Günlük Yaşantılar içerikli görenlere göre kaygı temalarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. İçeriği Korkulu/Endişeli ve Kararsız rüyalar gören katılımcıların günlük yaşantı temalı rüya görenlere göre korku temalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Günlük Yaşantılar ve Korkulu/Endişeli içerikli rüya gören katılımcıların kararsız içerikli olanlara göre yaşantıların etkisi temalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Korkulu/endişeli içerikli rüya gören katılımcılarda kararsız ve Günlük Yaşantılar içerikli rüya görenlere göre engellenme temalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde korkulu/endişeli içerikli

rüya görenlerde negatif, kaygı, korku, yaşantıların etkisi ve engellenme temalarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği puanları bakımından rüya içeriklerine göre anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p<,05$). Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan LSD testi sonucunda günlük yaşantılar içerikli rüya görenlerin korkulu/endişeli içerikli rüya görenlere göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın “H.9. Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri genel olarak rüyaların içeriği değişkenine göre farklılık göstermektedir.” hipotezi kabul edilmiştir.

3.1.10. Katılımcıların Rüya Temalarına İlişkin Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi

Tablo 13: Katılımcıların Rüya Temalarına İlişkin Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları

	β	Standart Hata	Standart β	t	p	Model Değerleri
Sabit	63,627	5,853		10,871	,000	
Negatif	-,882	,324	-,215	-2,725	,007	R= ,477
Kaygı	,164	,287	,053	,570	,569	
Korku	,668	,453	,127	1,475	,142	R ² =,228
Yaşantıların Etkisi	,059	,441	,011	,133	,894	
Engellenme	-,817	,454	-,141	-1,801	,073	F= 4,902
Yaş	-,238	,927	-,024	-,257	,798	
Mesleki Kıdem	-2,933	1,232	-,252	-2,381	,018	P = ,000
Ortalama Aylık Gelir	-1,721	1,512	-,088	-1,138	,257	
Eğitim Durumu	,298	1,009	,021	,295	,768	
Rüya Görme Sıklığınız	-,239	,541	-,033	-,442	,659	

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların rüya temalarına ilişkin puanlarının psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi regresyon analizi ile test edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu ve psikolojik iyi oluşta meydana gelen bir birimlik değişimin %22'sinin bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı görülmektedir ($R^2=,228$; $F=4,902$; $P = ,000$). Bağımsız değişkenlerin etkileri ayrı ayrı incelendiğinde ise kaygı ($t = ,570$), korku ($t = 1,475$), yaşantıların etkisi ($t = ,133$), engellenme ($t = -1,801$), yaş ($t = -,257$), ortalama aylık gelir ($t = -1,138$), eğitim durumu ($t = ,295$), rüya görme sıklığı ($t = -,442$) değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir. Buna karşılık negatif temaların ($t=-2,725$) ve mesleki kıdemin ($t= -2,381$) psikolojik iyi oluş düzeylerini negatif yönde anlamlı düzeyde etkilediği belirlenmiştir. Buna göre katılımcılarda negatif temalar ve mesleki kıdemin artmasının psikolojik iyi oluşu azaltıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın “H.10. Din görevlilerinin rüya temalarının psikolojik iyi oluş üzerine anlamlı etkisi vardır.” hipotezi kabul edilmiştir.

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Din görevlilerinin rüya temaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi, araştıran bu çalışmanın örneklemini Uşak'ta görev yapan 177 din görevlisi oluşturmaktadır. Bu din görevlileri arasında Kur'an kursu öğreticisi, İmam-hatip, müezzin, memur ve görevliler bulunmaktadır. Araştırmada Sosyo Demografik Bilgi Formu, Rüya Temaları Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Ölçeği kullanılmıştır.

Rüya Temaları ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri; demografik değişkenlere, PİO düzeyine ve rüya görme sıklığına göre analiz edilmiş ve şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre; erkeklerin korku temalarına ilişkin rüyalarının kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu, kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ise erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yaş değişkenine göre; 40 yaş altındaki katılımcılarda psikolojik iyi oluşun daha yüksek olduğu, 40 yaş üzerindeki katılımcılarda ise daha düşük olduğu, 51 yaş ve üzeri katılımcılarda engellenme temalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Mesleki kıdeme değişkenine göre; 21 ve üzeri yıl mesleki kıdeme sahip olan katılımcılarda kaygı temalarının daha düşük olduğu, 21 ve üzeri yıl mesleki kıdeme sahip olan katılımcılarda engellenme temalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Mesleki kıdemi 0-10 yıl olan katılımcılarda psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, mesleki kıdemi 21 ve üzeri yıl olanlarda ise psikolojik iyi oluşun daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Görev değişkenine göre; görevi memur / görevli olan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğu, öğretici olan katılımcıların ise psikolojik iyi oluşlarının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, rüya temalarında anlamlı fark bulunmamıştır.

Gelir değişkenine göre; geliri 30.000 TL altı olan katılımcılarda psikolojik iyi oluşun, gelir düzeyi 31-40.000 TL olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenirken, rüya temalarında anlamlı farklılıklar meydana gelmediği görülmüştür.

Eğitim durumu değişkenine göre; eğitim durumu lisans olanlarda ön lisans olanlara göre kaygı temalarının daha yüksek olduğu, eğitim düzeyi ortaöğretim ve

lisans olanlarda ise yaşantıların etkisi temalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır.

Katılımcıların rüya temaları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, genel olarak psikolojik iyi oluş algısına göre analiz edilmiş; psikolojik iyi oluşunu iyi olarak algılayan katılımcılarda psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu ve PİO düzeyi yüksek olanlarda negatif temaların ve engellenme temalarının daha düşük olduğu görölmüştür.

Rüya görme sıklığına göre; rüya görme sıklığı daha fazla olan katılımcılarda psikolojik iyi oluşun daha yüksek olduğu görölmüştür. Ayda birkaç kez rüya gören katılımcılarda engellenme temalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ulaşılan sonuçlar; rüya temalarının ve psikolojik iyi oluşun demografik unsurlara göre farklılaştığını ayrıca psikolojik iyi oluş düzeyi algısı ile rüya temaları arasında bir ilişkinin olduğu göstermektedir. Psikolojik iyi oluşu daha düşük olan bireylerde negatif temalar daha sık görölmektedir. Çıkan sonuçları literatür kapsamında değerlendirdiğimizde şunları görmekteyiz:

Cinsiyetin; psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi, literatürde geniş ölçüde incelenmesine karşın sonuçlar tutarlı bir doğrultu ortaya koymamaktadır. Nitekim bazı araştırmalar, cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir belirleyici olmadığını öne sürerken, diğer çalışmalar belirli toplumsal, kültürel ya da bireysel faktörlerin devreye girmesiyle cinsiyetin bu alanda farklılaşmalara yol açabildiğini göstermektedir. Bu durum, konunun çok boyutlu doğasını, bireysel farklılıklar ile bağlamsal etkenlerin önemini ve daha kapsamlı araştırma gereksinimini işaret etmektedir.

Köksal, Topkaya ve şahin (2023) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, cinsiyetin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, ergenler, genç yetişkinler ve yetişkin bireyler gibi farklı örneklemlerde cinsiyetin psikolojik iyi oluşla ilişkili olmadığını gösteren diğer araştırma sonuçlarıyla uyumludur. Benzer şekilde, Bayrı ve Sapancı (2022) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, cinsiyetin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı belirlenmiştir. Atay ve Kumcağız (2022) tarafından orta yaş bireylerle yapılan bir araştırmada da psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yapılan bazı çalışmalar, kadınların genellikle psikolojik yardım arama davranışlarında erkeklere göre daha aktif olduğunu göstermektedir; bu durum, kadınların duygusal ihtiyaçlarını ifade etme ve destek arama konusunda daha açık olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Psikolojik yardım arama; kadınların PİO düzeylerinin erkeklerden daha iyi olduğunu göstermese de bu konuda çabalarının daha yüksek olduğunu gösterebilir. (Güney ve diğerleri, 2024). Bununla birlikte, Covid-19 pandemisi gibi kriz dönemlerinde yapılan araştırmalar, kadınların stres ve olumsuz duygulara daha yatkın olduğunu, bu durumun da psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur (Çeri ve Çiçek, 2021:87).

Bizim çalışmamızda kadınların PİO düzeyinin erkeklerden yüksek çıkması, manevi bağlamın bireylerin zihinsel sağlıkları üzerindeki olumlu etkileriyle ilişkilendirilebilir. Dini bağlamda çalışmanın, kadınların manevi ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik fırsatlar sunarak psikolojik iyi oluşu artırdığı, çalışmalarda belirtilmektedir. Manevi iş ortamlarının, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği ve olumlu duygusal durumları artırdığına dair çalışmalar vardır. İstanbul'daki kadın çalışanlar üzerinde yapılan bir araştırma, iş-aile entegrasyonunun ve manevi desteklerin psikolojik iyi oluş üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Burke ve diğerleri, 2012).

Çorum ilinde görev yapan din görevlileriyle yapılan bir araştırmada kadın ve erkek din görevlilerinin meslekî doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak kadınların puanları erkeklere göre biraz daha yüksek bulunmuştur (Coştu, 2014)

Mersin, 21 ilde 433 din görevlisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, kadın din görevlilerinin mesleki doyum puanlarının, erkek din görevlilerinin doyum puanlarından daha yüksek çıktığını tespit etmiş ve bunun sebebini, Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesinde çalışan kadın görevlilerin erkeklere nazaran daha rahat bir çalışma ortamında (çoğunlukla il veya ilçe merkezlerinde görev yapmaları gibi) olmalarına bağlamıştır (Mersin, 2007:92).

İşgör ve Haspolat (2016) çalışmasında, farklı meslek gruplarındaki bireylerin psikolojik iyi oluş ve iş tatmini düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırmada, din görevlisi kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri, diğer meslek gruplarındaki kadınlarla kıyaslanmıştır. Bulgular, din görevlilerinin, manevi bir bağlama sahip çalışma

ortamları sayesinde daha yüksek iş tatmini ve psikolojik iyi oluş seviyelerine sahip olabileceğini göstermiştir.

Bu bulgular, cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin, örneklem grubu ve diğer değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi konusunda genel bir yargıya varmak zordur.

Çalışmamızda, görev değişkenine göre; katılımcıların öğretici, memur, imam-hatip, müezzin olması fark etmeksizin rüya temalarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeği puanları bakımından ise, yapılan göreve göre anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir. Görevi memur / görevli olan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğu, öğretici olan katılımcıların ise psikolojik iyi oluşlarının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu farklılığı ortaya çıkaran etkenlerden biri; kuruma bağlılık düzeyi olabilir. Örgütsel özdeşleşme; çalışanların işe adanmışlık düzeylerini güçlü bir şekilde etkilemektedir. Bu etki özellikle dinçlik, adanmışlık ve yoğunlaşma boyutlarında belirgindir. Psikolojik iyi oluşun, işe adanmışlık üzerindeki etkisi de benzer şekilde güçlüdür. Bulgular, örgütle özdeşleşme ve pozitif psikolojik durumun, çalışanların işlerine olan bağlılıklarını artırarak örgütsel hedeflere katkı sağladığını göstermektedir. Özellikle stresli çalışma ortamlarında, çalışanların örgütlerine aidiyet hissetmeleri ve pozitif ruh haline sahip olmaları, iş tatminini ve performansını artırıcı bir rol oynamaktadır (Özyürek 2024).

2019 yılında Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesinde görev yapan imam hatip, müezzin ve Kur'an kursu öğreticilerinin örgütsel bağlılık düzeyleri incelenmiş; İmam hatip ve müezzinlerin duygusal bağlılık düzeylerinin Kur'an kursu öğreticilerinden daha düşük, ancak süreklilik bağlılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. (Kanderun, 2022).

Bir başka araştırmada görev alanını imam-hatip olarak belirtenlerin meslekî doyum düzeylerinin, Kur'an Kursu öğreticisi olarak belirtenlere oranla daha düşük çıktığı görülmüştür. Araştırmada bu farkın görev yerine göre ortaya çıktığı belirtilmiştir. Görev yerini, köy olarak belirtenlerin meslekî tatminlerinin, il merkezinde görev yapan din görevlilerinden daha düşük çıktığı görülmektedir

(Çostu, 2023:10). Bu sonuçlar, literatürde yer alan başka araştırma sonuçlarıyla paralellik arz etmektedir. Örneğin, Mersin çalışmasında, din görevlilerinin sahip oldukları görev unvanı ile görev yaptıkları yerin meslekî doyumları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır (Mersin, 2007: 98-102).

Kayıklık'ın (2008) gerçekleştirdiği araştırmada, kadın Kur'an kursu öğreticilerinin, erkek imam-hatip ve müezzin-kayyımlarla karşılaştırıldığında daha yüksek bir iş doyumunu düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Bu anlamlı farklılığın, genel yaşam doyumunu düzeyinde de gözlendiği belirtilmektedir. Bu bulgu, çalışma koşullarının çalışanların psikososyal iyi oluşları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Nitekim Kur'an kursu öğreticilerinin çalışma şartları, imam-hatip ve müezzin-kayyımlarinkine göre belirgin ölçüde farklılık arz etmektedir. Özellikle imam-hatip ve müezzin-kayyımların mesai süresi, diğer çalışanlara kıyasla yaklaşık iki kat daha uzun bir zaman dilimini kapsamaktadır (Kayıklık, 2008:34,46).

Araştırmamız; rüya temalarının eğitim düzeyine göre farklılaştığını, ancak psikolojik iyi oluş (PİO) açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Örneğin, lisans düzeyinde eğitim alan bireylerde "kaygı teması" ön plana çıkarken, ön lisans ve ortaöğretim düzeyindeki katılımcılarda "yaşantıların etkisi temasının baskın olduğu saptanmıştır. Eğitim düzeyi yüksek olanlarda "kaygı" temasının sıklıkla görülmesinin PİO düzeyini etkilememiş olması, psikolojik iyi oluşun yalnızca eğitim düzeyi ile sınırlı olmayan, daha karmaşık ve çok yönlü etkenlerin etkisinde şekillendiğini düşündürmektedir.

Trabzon İlahiyat Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, psikolojik iyi oluş ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki analiz edilmiş, yüksek öğrenim gören bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin, düşük eğitim seviyesine sahip bireylere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu görülmüştür. Bu durum, yüksek eğitim düzeyinin bireylerin duygusal ve bilişsel baş etme becerilerinin artarak daha olumlu bir psikolojik duruma katkıda bulunduğu şeklinde açıklanmıştır (Karslı, 2019:173,205).

Başka bir araştırmada eğitim düzeyinin artmasıyla olumlu dini başa çıkma davranışlarının azaldığı; buna karşın, bireylerin zorluklarla başa çıkma sürecinde rasyonel ve seküler yöntemlere daha fazla yöneldiği tespit edilmiştir. Bu sonuç, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin dini referansları daha az kullandığı ve bu

durumun psikolojik sağamlık ve hayat memnuniyeti üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir (Uysal ve diğlerleri, 2017:139,160).

Çoştu'nun (2013) çalışma bulguları ise eğitim düzeyi arttıkça din görevlilerinin meslekî tatminlerinin azaldığını göstermektedir. Özellikle yüksek lisans ve doktora derecesine sahip din görevlilerinin, kendilerini meslekî açıdan yeterli görmelerine rağmen, mevcut görevlerinden beklentilerinin karşılanmadığı ve bu durumun meslekî doyum düzeylerini düşürdüğü ifade edilmiştir. Bu bireyler, akademik unvanlarına uygun roller talep etmekte ve mevcut görevlerinde motivasyon kaybı yaşamaktadırlar (Coştu, 2013:1-18)

Ayrıca, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin bilimsel ve seküler başa çıkma yöntemlerine yönelme eğiliminde oldukları ve dinî kaynaklardan uzaklaşabildikleri bulunmuştur. Bu durum, bireylerin psikolojik sağamlıklarının yapılandırılmasında dinî ve seküler yaklaşımlar arasındaki farklılaşmayı işaret etmektedir. Araştırma, bu bulguların sosyal, kültürel ve eğitsel bağlamda bireylerin başa çıkma mekanizmalarının şekillenmesine katkı sağladığını vurgulamaktadır (Uysal ve diğlerleri, 2017).

Kayıklık; araştırmasında psikolojik iyi oluş ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin, mesleki doyum ve genel memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç, yükseköğrenim gören bireylerin daha iyi anlama, problem çözme ve hayatın farklı yönleriyle daha etkin başa çıkma becerilerine sahip olmalarıyla açıklanabilir. Buna ek olarak, eğitim düzeyi arttıkça, bireylerin ekonomik ve sosyal statülerindeki yükselmenin de psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkı sağladığı belirtilmiştir (Kayıklık,2008:34-46).

Bu sonuçlar bize eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin, bireylerin sosyal, ekonomik ve kültürel bağamlarına göre farklılaştığını gösterir. Bir yandan eğitim, bireylerin bilişsel becerilerini geliştirerek problem çözme yeteneklerini artırır ve stresle daha etkin başa çıkma yollarını öğretir. Aynı zamanda, eğitim düzeyi arttıkça bireyler daha fazla ekonomik fırsata erişebilir, sosyal statü kazanabilir ve yaşam doyumlarını artıracak olanaklardan yararlanabilirler. Ancak diğler yandan, yüksek eğitim düzeyi, bireylerde daha yüksek beklentilere ve daha karmaşık işlere yönelme eğilimine neden olabilir. Bu durum, beklentilerin

karşılanmadığı ortamlarda hayal kırıklığı ve motivasyon kaybına yol açabilir. Özellikle, kariyer hedeflerinin tatmin edilemediği durumlarda, eğitilmiş bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri azalabilir

Araştırmamızda; en düşük gelir düzeyine sahip grubun PİO düzeyi diğerlerine oranla daha yüksek çıkması; ekonomik koşullardan ziyade mesleki doyum, dindarlık düzeyi, toplumsal saygınlık, mesleki yeterlilik, kurumsal destek ve tükenmişlik düzeyleri üzerinden açıklanabilir.

Ekonomik düzey ve dindarlık gibi faktörlerin psikolojik iyi oluşu doğrudan etkilemektedir. Daha iyi ekonomik koşullara sahip bireylerin daha yüksek bir yaşam memnuniyetine ulaşması, toplumsal eşitsizliklerin ruh sağlığı üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, içsel dindarlık; hayatın anlamını dini inançlar aracılığıyla bulan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İçsel dindarlık, bireylerin stresle baş etme mekanizmalarını güçlendirmekte ve olumlu duyguları artırmaktadır (Karlı, 2019).

Çorum İli Müftülüğü'ne bağlı din görevlileri üzerinde yapılan araştırma, ekonomik düzey, meslekî tatmin ve psikolojik iyi oluş düzeyin birbirine etkilerini anlamaya yönelik değerli bulgular sunmaktadır. Din görevliliği gibi hem maddi hem de manevi sorumluluklar içeren mesleklerde, dindarlığın manevi tatmin, ekonomik düzeyin ise maddi doyum açısından bireyleri etkilemektedir. Ekonomik zorluk çeken bireylerde, manevi sorumluluk ve ibadet, bireylerin maddi eksikliklerini manevi bir tatminle dengeleyebilmesine yardımcı olmaktadır (Coştu; 2014).

PİO düzeyini düşük olanlarda rüya temalarının negatif olması, PİO düzeyi yüksek olanlarda olumlu rüya temalarının bulunması literatürle uyumludur. Olumsuz içerikli rüyaların birey üzerindeki etkileri, psikoloji literatüründe sıklıkla incelenmiştir. Araştırmalar, tekrarlayan kâbuslar ve rahatsız edici rüyaların bireyde artan stres, anksiyete ve depresyon seviyeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Olumsuz rüya içerikleri, bilinçdışındaki çatışmaların ve travmatik yaşantıların bir yansıması olarak değerlendirilmekte ve bireyin psikolojik denge üzerinde baskı yaratmaktadır (Freud, 2014). Özellikle kâbuslar ve tekrarlayan olumsuz rüyaların, düşük psikolojik iyilik hali, nevroz, kaygı, depresyon, genel psikopatoloji ve stres ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Güven 2015: 15-25).

Bunun aksine, olumlu içerikli rüyaların bireylerin duygusal durumlarını düzenleyerek psikolojik iyi oluşu desteklediği ifade edilmektedir. Özellikle umut, başarı veya sevgi temalı rüyaların, bireylerin yaşam doyumunu artırarak olumlu duygusal deneyimlere katkı sağladığı vurgulanmıştır. Bu durum, rüya içeriklerinin bireyin ruh sağlığı ve genel iyilik hali üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

Sık rüya görmenin de bireylerin psikolojik iyi oluşuyla yakından ilişkili bir fenomen olduğu bilinmektedir. Literatürde, rüya görme sürecinin duygu düzenleme, stres işleme ve psikolojik esneklik gibi işlevlerle bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır. REM uykusu sırasında görülen rüyaların, duygusal deneyimlerin işlenmesine ve travmatik anıların etkisinin azalmasına katkıda bulunduğunu ortaya koyulmuştur. Bu bağlamda, sık rüya gören bireylerin duygusal farkındalıklarının ve içsel deneyimlere yönelik açıklıklarının daha yüksek olduğu öne sürülmektedir. Ayrıca, rüya aktivitesinin artması, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı problemleri çözme becerisi ve yaratıcılıkla da ilişkilendirilmiştir ((Zadra ve Donderi, 2000). Bu bulgular, rüya görmenin yalnızca bir nörolojik süreç değil, aynı zamanda bireyin psikolojik sağlığını destekleyen kritik bir mekanizma olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma, din görevlilerinin rüya temaları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine yapılan sınırlı sayıdaki araştırmaların bir devamı niteliğindedir ve literatürde önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Bununla birlikte, araştırma sürecinde fark edilen bazı alanlar, gelecekte yapılacak çalışmalara yön verebilecek niteliktedir. Din görevlilerinde görülen korku, engellenme ve kaygı gibi rüya temalarının mesleki stres, kişisel inanç yapıları ve toplumsal rollerle nasıl bir etkileşim içinde olduğunu anlamaya yönelik daha ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç vardır. Rüya temalarının, bireylerin bilinçaltı süreçlerini yansıtan önemli bir psikolojik veri kaynağı olduğu düşünüldüğünde, bu temaların meslek gruplarına özgü dinamiklerle incelenmesi literatüre derinlik katacaktır. Özellikle farklı bölgelerdeki din görevlilerinin benzer değişkenler açısından incelenmesi, bu alanın daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunacaktır. Bu doğrultuda, gelecekte tez yazmayı planlayan araştırmacılar, din görevlilerinin mesleki bağlılık, tükenmişlik düzeyleri ve bunların rüya temalarıyla olan ilişkilerini inceleyen çalışmalara yönelerek hem bireysel hem de toplumsal fayda sağlayabilecek bir literatür oluşturabilirler.

KAYNAKÇA

Ackroyd, E. (2020). *A Dictionary Of Dream Symbols: With An Introduction To Dream Psychology*. Londra: Hachette UK.

Alrawadieh, Z., Alrawadieh, D. D., Olya, H. G., Bayram, G. E. ve Kahraman, O. C. (2023). Sexual Harassment, Psychological Well-Being, And Job Satisfaction Of Female Tour Guides: The Effects Of Social And Organizational Support. *Gender And Tourism Sustainability* (ss. 186-204). Londra: Routledge.

Alvarez, A. (2001). *Gece: Gece Hayatı, Gecenin Dili Uyku ve Rüyalar*. Çev. İsmail Türkmen. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Apaydın, H. (1997). Rüya ve Fonksiyonu. *OMÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 9(6): 263-282.

Armitage, R., Rochlen, A., Fitch, T., Trivedi, M., Rush, A. J. (1995). Dream Recall And Major Depression: A Preliminary Report. *Dreaming. Cilt 5, Sayı: 3*, ss. 189-191.

Ateş, S. (1985). *İnsan ve İnsanüstü*. İstanbul: Dergâh Yayınları.

Atay, M. R., Kumcağız, H. (2022). Orta Yaş Bireylerde Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Yaşlılığı Kabullenme Zorluğu Arasındaki İlişki. *Erciyes Akademisi*. 36(2): 920-937.

Avcı, M., Yıldırım, T. (2022). Travmatik Yas Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Rüya İçeriği: Nitel Bir Analiz. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 5(9): 98-113.

Aydın, A., Hiçdurmaz, D. (2017). Determining the Levels of Perceived Social Support and Psychological Well-Being of Nursing Students. *Journal of Psychiatric Nursing*. 8(1): 40-47.

Aydın, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesi, Yaşam Kalitesi ve Akademik Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Aydın, N., Karaaziz, M. (2023). Jungiye Analitik Psikoloji Kurama Göre Rüya Üzerinden Vaka Sunumu: Düşlerin Mesajı. *ISPEC Uluslararası Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*. Cilt: 57(3): 642-658.

Ayvalı, H. (2024). Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerde Algılanan Stres ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aile Yılmazlığı ve Öz Şefkatin Çoklu Aracılık Rolü. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Burke, R. J., Koyuncu, M. ve Wolpin, J. (2012). Türkiye'deki kadın yönetici ve profesyonellerin iş deneyimleri, tatminleri ve psikolojik iyi oluşları. *Europe's Journal of Psychology*. 8(1): 95-111.

Bagheri, M., Arabnejad Khanuki, M. (2022). The Effectiveness Of Dream Analysis In Reducing Idiopathic Nightmares By Hermeneutic Single Case Efficacy Design (HSCED). *Journal of Qualitative Research in Health Science*. 11(3):196-205.

Bahtiyar, H. (2023). Erişkinlerde Yeme Farkındalığı, Rüya Temaları ve Somatizasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Bayrı, H., Sapancı, A. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordanmasında Öz-Düzenleme ve Psikolojik Kırılganlığın Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 21(84):1446-1464.

Beki, M. (2023). İslam Geleneğinde Rüya Kavramı. *Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi*. 7(3): 256-280.

Benjet, C. and Hernandez-Guzman, L. (2001). Gender Differences İn Psychological Well-Being Of Mexican Early Adolescents. *Adolescence*. Cilt 6, Sayı: 141, ss. 47.

Bożek, A., Nowak, P. F., Blukacz, M. (2020). The Relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, And Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*. 11, 552187.

Breslin, J. (2009). *Tevrat Zebur ve İncil'e Göre Allah'tan Gelen Rüyaları Anlamak*. İstanbul: Yeni Yaşam Yayınları

Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Bulkeley, K. (2016). *Big Dreams: The Science of Dreaming and the Origins of Religion*. Oxford University Press.

Cartwright, R. (1996). *Crisis Dreaming: Using Your Dreams To Solve Your Problems*. New York: HarperCollins Publishers.

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cengiz, T. (2023). Hititlerde İktidarın Meşruiyet Aracı Olarak Rüya: III. Hattuşili'nin Rüyaları. *Archivum Anatolicum-Anadolu Arşivleri*. 17(1): 63-85.

Cevizci, A. (2002). *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.

Clift, W. ve Clift, J. D. (2020). Symbols of Transformation in Dreams. In *Encyclopedia of Psychology and Religion* (ss. 2319-2322). Cham: Springer International Publishing.

Colman, W. (2010). Dream Interpretation And The Creation of Symbolic Meaning. *Jungian Psychoanalysis*. ss. 94-108.

Çağlar, D. (2000). *Özel Eğitimde Aile Eğitimi Sempozyumu Kitabı* (ss. 60-82),Düzenleyen MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Ankara. 13-14 Nisan 2000.

Çelebi. İ. (2008). Rüya. *TDK İslam Ansiklopedisi* (306-309). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı.

Çetindaş, D. (2021). Psikanaliz, Rüya ve Roman. *Akademik Dil ve Edebiyat Dergisi*. Cilt: 5, Sayı: 4, ss. 2859-2915.

Çeri, V., Çiçek, İ. (2021). Türkiye'de COVID-19 Pandemisi Sırasında Psikolojik İyi Oluş, Depresyon ve Stres: Sağlık Çalışanları ve Sağlık Çalışanı Olmayanlar Arasında Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Psychology, Health and Medicine*. Cilt: 26, Sayı: 1, Ss. 85-97.

Çiftçi, M. (2021). Psikolojik İyi Oluş ve Din Eğitimi. *Bildiriler & Özetler Kitabı* (ss. 227-238), Düzenleyen Çanakkale 18 Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Bölümü. Çanakkale. 22- 23 Ekim 2020.

Çoştı, Y. (2014). Din Görevlilerinde Meslekî Doyum; Çorum İl Merkezi Örneği. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Cilt: 6, Sayı: 1, ss. 1-18.*

Demirtaş, S. (2016). *Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Olma ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Mevlâna Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Depci, A. (2022). Murakami'nin Sahilde Kafka ve Kumandanı Öldürmek Romanlarındaki Oedipus Kompleksi ve Tekinsizlik. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. Cilt: 24, Sayı: 3, ss.. 823-838.*

Develioğlu, F. (1988). *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lügat*. Ankara: Aydın Yayınevi.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales To Assess Flourishing And Positive And Negative Feelings. *Social Indicators Research. Cilt: 97, ss. 143–156.*

Doğan, Ü., Aslan, M. (2022). Öğretmenlerin Okul İklimine İlişkin Algıları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi. Cilt, 12, Sayı: 3, ss. 1482-1499.*

Domhoff, G. W. (2023). *The Mystique of Dreams: A Search For Utopia Through Senoi Dream Theory*. Univ of California Press.

Draaisma, D. (2007). *Bellek Metaforları*. Çev. Koca. İstanbul: Metis.

Egamberdiyeva, H. S. (2022). General Technique for Dream Analysis. *Academic Research in Educational Sciences*, 3(1):699-704.

Ergin, M. (1971). *Dede Korkut Kitabı*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Fogli, A., Maria Aiello, L. ve Quercia, D. (2020). Our Dreams, Our Selves: Automatic Analysis of Dream Reports. *Royal Society Open Science*. 7(8):192080.

Freud, S. (2014). *Rüyaların Yorumu*. Çev. Dilman Muradoğlu. İstanbul: Say Yayınları.

Fromm, E. (2015). *Rüyalar Masallar Mitler*. Çev. Aydın Arıtan ve Kaan H. Ökten. İstanbul: Say Yayınları.

Gencer, N. (2020). Ergenlerde Rüya Motifleri ve Dinî Tutum İlişkisi. *Bilimname*, 2020(41):341-383.

Genç, A. (2011). *Rüya Temaları Ölçeği (RTÖ) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Giannone, D. A. ve Kaplin, D. (2020). How Does Spiritual Intelligence Relate to Mental Health in a Western Sample? *Journal of Humanistic Psychology*. Cilt: 60, ss. 400-4017.

Grenier, J., Cappeliez, P., et al. (2005). Temporal References in Dreams and Autobiographical Memory. *Memory and Cognition*. 33(2):280-288.

Grasse, R. (2011). *Uyandıran Rüya*. Çev. Çağlayan Erendag. İstanbul: Kuraldışı.

Gümüş, N. M. (2024). *Psikolojik İyi Oluş ile Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki: Sosyal Hizmet Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gündoğdu, S. (2021). Orta Çağ'da Siyasi Meşruiyet Kaynağı Olarak Rüya. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*. 72:277-286.

Gündüz Özkan, G. (2024). *Deprem Döneminde Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyinin Çalışanların İş Stresi Üzerindeki Etkisinde Psikolojik İyi Oluşun Aracılık Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Güney, E., Aydemir, A. F., İyit, N. ve Alkan, Ö. (2024). Psikolojik Yardım Arama Tutumlarında Cinsiyet Farklılıkları: Türkiye'de Bir Vaka. *Frontiers in Psychology*, 15, ss. 1289435.

Gürbüz, A. (2020). İslami Romanlarda Rüya ve Rüyanın İşlevleri. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*.10(1):11-27.

Gürün, O. A. (1971). *Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Güven, E. (2015). Rüyaların Dili: Psikolojide Rüya Çalışmaları. *Türk Psikoloji Dergisi*.18(36):15-25.

Hafız Hulusi Efendi. (2006). *Rüyaların Işığında Nefis Mertebeleri (Müzanu'n Nüfus)*. İstanbul: Sebil Yayınevi.

Hafız, H., Göcen, G. (2021). Rüya Formundaki İstihare Yaşantısının Din Psikolojisi Bağlamında İncelenmesi. *Bilimname* (45): 301-336.

Hall, C. S. (1999). *Freudyen Psikolojiye Giriş*. Çev. E. Devrim. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Hall, C. S., Nordby, V. J. (1972). The Individual and His Dreams. *New American Library*.

Hall, C. S. (1953). A Cognitive Theory Of Dream Symbols. *The Journal Of General Psychology*, Cilt: 48, Sayı: 2, Ss. 169-186.

Hall, M. P. (2011). *Rüya Sembolizmi*. Çev. Özgür Umut Hoşafçı. İstanbul: Mitra Yayınları.

Hartmann, E. (1998). *Dreams And Nightmares: The New Theory On The Origin And Meaning Of Dreams*. Plenum Trade.

Henden, S. Z. (2022). *Association Of Dream Themes With Dark Triad Characteristics And Personality Organization*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hobson, A. ve Kahn, D. (2007). Dream Content: Individual And Generic Aspects. *Consciousness And Cognition*. Cilt: 16, Sayı: 4, Ss. 850-858.

Huang, H. ve Humphreys, B. R. (2012). Sports Participation And Happiness: Evidence From US Microdata. *Journal Of Economic Psychology*, Cilt: 33, Sayı: 4, ss. 776-793.

İmamoğlu, A. (2010). Bazı Psikanalistlere Göre Rüyanın İnsan Hayatındaki Rolü. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SAUIFD)*. 12(22):21-47.

İnci, S. (2001). *Eski Ahid’de Peygamberlere İsnat Edilen Ahlaki Zaaflar/Günahlar ve Kur’an’ın Peygamberlik Anlayışı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İrk, E. ve Gürses, İ. (2024). Haset ve Gıpta Duygusunun Dindarlık Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*. Sayı: 61, ss. 1-16.

Jesse, D. E. ve Reed, P. G. (2004). Effects Of Spirituality And Psychosocial Well-Being On Health Risk Behaviors İn Appalachian Pregnant Women. *J. Obstet. Gynecol. Neonatal. Nurs. Cilt: 33*, ss. 739-747.

J Jung, C.G. (2016). *İnsan Ruhuna Yöneliş*. İstanbul: Say Yayıncılık.

Jung, C. G. (2016). *Rüyalar*. Çev. Aylin Kayapalı. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Kafadar, C. (2009). *Kim Var İmiş Biz Burada Yoğ İken: Mütereddit Bir Mutasavvıf Üsküplü Asiye Hatun'un Rüya Defteri*. İstanbul: Metis Yayınları.

Kanderun, M. B. (2022). Çalışma Yaşamında Örgütsel Bağlılık: Din Görevlilerinin Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Analizi. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. Cilt: 12, Sayı: 1, ss. 1-15.

Karadaş, C. (2017). Rüyanın Mahiyeti Bilgi ve Hüküm Değeri. *Diyanet İlmi Dergi*. Cilt: 53, Sayı: 1, ss. 43-62.

Karakuş, A. (2021). Rüya Rüya İçinde: Ali Haydar Haksal'ın Rüyalar Üzerine Din Bağlamında Edebî Bir Yorumu. *Journal of Turkology*. 31(2): 775-800.

Karlı, N. (2019). Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. Sayı: 15, ss. 173-205.

Karlı, N. (2021). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. Sayı: 53, ss. 165-194.

Kaya, Ö. B. (2022). *Dinî Sembollerin Sosyolojik Analizi: İslamcı Dergilerde Ayasofya Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi.

Kaya, S. Ü. (2021). Dünya Edebiyatlarında Rüya Motifi: Karşılaştırmalı Bir Analiz. *Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*. 8(24): 449-458.

Kayıklık, H. (2008). *Din Görevlilerinde Yaşamdan Memnuniyet ve Meslekî Doyum: Adana Örneği*. I. Din Hizmetleri Sempozyumu. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları. Cilt 1, ss. 34-46.

Kemal, N., Paşa, Z. (2022). *Rüya*. İstanbul: Can Yayınları.

Kennedy, E. (2020). Online Dream Analysis. *Landfall*. Sayı: 239, ss. 108.

Kılıç, B. (2021). Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Boyutları Üzerine Bir İnceleme. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, Cilt: 10, Sayı: 2, ss. 401-417.

Köksal, Z., Topkaya, N., Şahin, E. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyet, Psikolojik Kırılganlık ve Öz Şefkatin Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. Cilt: 22, Sayı: 87, ss. 1309-1324.

Koç, Ö., Soysal, Ö., Bilge, F. (2023). Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Cilt: 9, Sayı: 1, ss. 154-169.

Koç, Y. (2020). Danışan Merkezli Manevi Danışmanlık Örneği Olarak İslam Peygamberi Hz. Muhammed'in Uygulamaları. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*. Sayı: 2, ss. 159-200.

Konakawa, H., Kawai, T., Tanaka, Y., Hatanaka, C., Bowen, K. ve Koh, A. (2023). Examining The Association Between Cultural Self-Construal And Dream Structures In The United States And Japan. *Frontiers In Psychology*. Cilt: 14, ss. 1069406.

Kundi, Y. M., Aboramadan, M., Elhamalawi, E. M. ve Shahid, S. (2020). Employee Psychological Well-Being And Job Performance: Exploring Mediating And

Levin, R., Nielsen, T. A. (2007). Nightmares: A new neurocognitive model. *Sleep Medicine Reviews*.11(5): 295–310.

Majumdar, P., Tripathi, S. (2020). Comparison of Freudian & Jungian View on Dream Analysis. *Pramana Research Journal*.

Malkoç, A., Kesen Mutlu, A. (2019). Mediating the Effect Of Cognitive Flexibility In The Relationship Between Psychological Well-Being And Self-Confidence: A Study On Turkish University Students. *International Journal of Higher Education*.

Meier, C. A. (2022). *Jung: Arketipler, Rüyalara ve Din*. Lejand Kitap.

Mersin Y. (2007). *Din Görevlilerinde Meslekî Doyum*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Mevlâna. (1988). *Mesnevi*. Çev. Veled İzbudak. İstanbul: Meb. Yayınları.

Miller, B. H., Zhang, Q. (2021). I Ching and Analytical Psychology: Case Study on I Ching Reading and Dream Analysis. *Jung Journal*. 15(2):62-80.

Moss, C. S. (1957). Dream Symbols as Disguises. *ETC: A Review of General Semantics*. 267-273.

Özarslan, S. (2009). İslami Kaynaklar Işığında Rüya Konusuna Kelâmi Bir Bakış. *Diyanet İlmi Dergi*. 45(4): 89-108.

Özder, D. (2024). İbn Sîrîn'den Tercüme Edilen Bir Rüya Tabîrnâmesi: Hacı Muhammed Mostârî'nin Tabîrnâmesi. *Akademik Dil ve Edebiyat Dergisi*. 8(1):76-96.

Öztürk, F., Eryürek, A., Çiçek, H. (2024). Çalışanların Örgütsel Özdeşleşme ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İşe Adanmışlıklarına Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 15(2):412-428.

Park, C. L., Edmondson, D., Hale-Smith, A. ve Blank, T. O. (2009). Religiousness/Spirituality And Health Behaviors In Younger Adult Cancer Survivors: Does Faith Promote A Healthier Lifestyle? *J. Behav. Med, Cilt: 32*, ss. 582–591.

Parman, S. (2001). *Rüya ve Kültür*. Çev. Ankara: TC. Kültür Bakanlığı Yayınları.

Perkins, M. (2004). The Meaning Of Dream Books. In *Dreams And History*. ss. 137-148). Routledge.

Polat, H. (2023). Sivas'ın Gürün İlçesine Bağlı Yolgeçen ve Güldede Köylerindeki Ölümü Düşündüren İnanç Ve Uygulamalar. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*. Cilt: 9, ss. 55-72.

Polatçı, S. (2011). *Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayımlı ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pür, İ. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 9(1):327-353.

Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., Bauer, M. (2005). Positive Emotion And Health: Going Beyond The Negative. *Health Psychology*. 24(4): 422.

Roesler, C. ve Widmer, D. (2023). Amalia Revisited—A Reanalysis Of Amalia's Dreams With The Method Structural Dream Analysis. *Brain Sciences*. 13(5): 796.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Of Psychology*. 52(1): 141-166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt: 57, Sayı: 6, ss. 1069-1081.

Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4): 719–727.

Sağlık, G. N. (2021). Psikanalitik Kuram Ve Sosyal Hizmet. *FLSF Felsefe Ve Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 31. Ss. 435-455.

Sandelowski, M. (2000). Combining Qualitative And Quantitative Sampling, Data Collection, And Analysis Techniques In Mixed-Method Studies. *Research In Nursing & Health. Cilt: 23, Sayı: 3*, ss. 246-255.

Sanyal, P., Wagani, R. ve Meena, S. (2020). Does Spiritual Intervention Contribute In Mental Health & Well-Being?: A Critical Review. *3D: IBA J Manage Leadersh*

Schredl, M., Reinhard, I. (2008). Gender differences in dream recall: A meta-analysis. *Journal of Sleep Research. 17(2): 125–131.*

Schredl, M. (2010). Dream content analysis: Basic principles. *International Journal of Dream Research. 3(128):65–73.*

Solomonova, E., Picard-Deland, C., Rapoport, I. L., Pennestri, M. H., Saad, M., Kendzerska, T., ... & Robillard, R. (2021). Stuck In A Lockdown: Dreams, Bad Dreams, Nightmares, And Their Relationship To Stress, Depression And Anxiety During The COVID-19 Pandemic. *PLoS One. Cilt: 16, Sayı: 11, Ss. e0259040.*

Sypniewski, K. (2023). *Pagan Portals-Dream Analysis Made Easy: Everything You Need To Know To Harness The Power Of Your Dreams*. John Hunt Publishing.

Şen, S. (2021). Eski Uygurca Bir Tabirnameye Göre Türklerin Erken Dönem Rüya Yorumlarındaki Değişim Üzerine Mukayeseli Tespitler. *Türk Dili Araştırmaları Yıllığı-Belleten. Cilt: 71 (Haziran). ss. 7-29.*

Taşkın, E. ve Aydemir, Ö. (2004). Freudyen Düş Yorumu ve Geleneksel Rüya Tabirleri. *3P Dergisi, Cilt: 12, Sayı: 4*, ss. 317-326.

Taşpınar, İ. (2007). Yahudi Kaynaklarına Göre Rüya ve Yorumu. *Keşkül. 11(11): 58-60.*

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 28, Sayı: 3, ss. 374-384.

Thonemann, P. (2020). *An Ancient Dream Manual: Artemidorus' The Interpretation Of Dreams*. Oxford University Press.

Tuğlacı, P. (1972). *Okyanus Ansiklopedik Sözlük*. İstanbul: Pars Yayınları.

Uludağ, S. (1985). *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Marifet Yayınları.

Unterrainer, H. F., Lewis, A. J. ve Fink, A. (2014). Religious/Spiritual Well-Being, Personality And Mental Health: A Review Of Results And Conceptual Issues. *J. Relig. Health*. Cilt: 53, Sayı: 2, ss. 382–392.

Uysal, V., Kaya Göktepe, A., Karagöz, S., İlerisoy, M. (2017). Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52):139-160.

Ünaldı, D.,Ok, M. A. (2024). Covid-19 Geçirmiş Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının, Antropometrik Ölçümlerinin, Uyku ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 9(1): 1-20.

Ürkmez, A. (2012). *Peygamberim Diyor Ki*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Watson, R. (2015). Quantitative Research. *Nursing Standard*, Cilt: 29, Sayı: 31.

Wittgenstein, L. (1997). *Estetik, Ruhbilim, Dinsel İnanç Üzerine Dersler ve Söyleşiler*. Çev. Abdülbaki Güçlü. Ankara: Bilim-Sanat Yayınları.

Yaman, H. (2022). Rüya Olgusu Dini Ve Psikolojik Yansımaları. *Academic Journal Of History And Idea, Cilt: 9, Sayı: 4, Ss. 1678-1698.*

Ye, Q., Ling, J., Su, W. (2024). Interactive Dream Analysis Devices İn Artistic Design: A Multi-Dimensional Exploration Of Human Emotions And Needs. In *International Conference On Human-Computer Interaction* (ss. 423-432). Cham: Springer Nature Switzerland.

Yeğın, A., Heyet. (2006). *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Büyük Lugat*. İstanbul: Sebat Yayınları.

Yıldırım, A., Karataş, A. (2014). Rüya Kardeşliği. *Folklor/Edebiyat Dergisi, Cilt: 20, Sayı: 77, ss. 35-56.*

Yıldırım, Ş. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Rüya Motiflerinin Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Amaçlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, H. (2018). Rüya Motifleri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikolojik Semptomlarla İlişkisinin Sınanması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 7, S*

Yılmazbaş, P., Özçeker, D., Adıgüzel, O. ve Terzi, Ö. (2021). Korkulu Rüya Anafilaksi: Tek Merkez Deneyimi. *Journal Of Child, Cilt: 21, Sayı: 1, ss. 42-47.*

Yücesoy, S. (2001). *Uykudaki Bilgelik Rüyalar*. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları.

Zadra, A., Donderi, D. C. (2000). Nightmares and bad dreams: Their prevalence and relationship to well-being. *Journal of Abnormal Psychology. 109(2): 273-281.*



EKLER

EK 1: Rüya Temaları Ölçeği

Maddeler	Hiçbir Zaman (0)	Ara Sıra (1)	Orta Derecede (2)	Sıklıkla (3)	Her Zaman (4)
1. Gün içerisinde yaşadıklarım rüyalarım girer.					
2. Gün içerisinde aklımdan geçen önem vermediğim düşünceler rüyalarım girer.					
3. Gün içerisindeki duygusal durumum rüyalarım yansır.					
4. Geçmişte gördüğüm rüyaları tekrar gördüğüm oluyor.					
5. Birbirinin devamı olan rüyalar görüyorum.					
6. Aynı gece içerisinde birden fazla rüya gördüğüm oluyor.					
7. Aynı gece içerisinde aynı rüyayı birkaç kez gördüğüm oluyor.					
8. Rüyada olduğumu fark ettiğim oluyor.					
9. Rüyada olduğumu fark edip rüyayı istediğim gibi yönlendirdiğim oluyor.					
10. Rüyanın içerisinde aklımdan geçenlerin yine aynı rüyanın içerisinde gerçekleştiğini görüyorum.					
11. Rüyada gördüklerimin günlük yaşantımda gerçekleştiği oldu.					
12. Yakın bir geçmişte yaşadığım önemli olaylarla ilgili rüyalar görürüm.					
13. Karmaşık olmayan rüyalar görüyorum					

14. Rüyalarım genellikle kâbus şeklindedir.					
15. Rüyalarımda olanların içerisinde kendimi yetersiz hissediyorum.					
16. Rüyalarımda kendimi özel/değerli biri gibi hissettiğim oluyor.					
17. Rüyalarımda gelecek ile ilgili planlarımın gerçekleştiğini görüyorum					
18. Rüyalarımda yapmaya çalıştığım şeylerde başarılı olduğumu görüyorum.					
19. Rüyalarımda kendimi mutlu/sevinçli olarak görüyorum.					
20. Rüyalarımda başımdan geçen olaylar karşısında çaresizlik yaşıyorum.					
21. Rüyalarımdeki olayların içerisinde agresif davranışlar sergiliyorum.					
22. Rüyalarımdeki olayların içerisinde suçluluk duyguları yaşıyorum.					
23. Rüyalarımın içeriğine iyimser düşünce ve duygular hakimdir.					
24. Rüyalarımda diğer insanlar tarafından aşağılanıyorum/dışlanıyorum.					
25. Rüyalarımda güzel olaylar başımdan geçiyor.					
26. Rüyalarımda sebebini bilmediğim bir şeylerden korkuyorum.					
27. Günlük hayatımda bana korku veren şeyleri rüyalarımda da gördüğüm olur.					
28. Rüyalarıma endişe duyguları hakimdir.					
29. Rüyalarımdeki olayların içerisinde kararsızlıklar yaşıyorum.					
30. Rüyalarımda kişiliğimde olduğumu düşündüğüm davranışlar sergiliyorum.					
31. Rüyalarımda cezalandırıldığımı görüyorum.					

32. Rüyalarımnda birileri beni izliyor					
33. Rüyalarımnda başkalarından bana kötülük geldiğini/geleceğini görüyorum.					
34. Rüyalarımnda tehdit ediliyorum.					
35. Rüyalarımnda aldatıldığımı/kandırıldığımı görüyorum.					
36. Günlük hayatımda çözmeye çalıştığım problemlerle ilgili rüyalar görüyorum.					
37. Rüyalarımnda bir şeylerden kaçtığımı/ kovalandığımı görüyorum.					
38. Rüyalarımndaki olayların içerisinde başrolde/en önemli kişi ben oluyorum.					
39. Rüyalarımnda bazı fiziksel özelliklerimin değiştiğini görüyorum.					
40. Geçmişte yaşadığım hoş olmayan anılar rüyalarımna girer.					
41. Rüyalarımnda geçmişte yaşadığım yarım kalan işlerimi tamamlamaya çalışıyorum.					
42. Uyanık yaşantımdaki pişmanlıklarımna ilgili rüyalar görüyorum.					
43. Rüyalarımnda başıma gelen aksiliklerin üstesinden gelebiliyorum.					
44. Çocukluk anılarım rüyalarımna girer.					
45. Rüyalarımnda hareket etmek isteyip hareket edemediğim, bağırarak isteyip de sesimin çıkmadığı oluyor.					
46. Cinsel içerikli rüyalar görüyorum.					
47. Rüyalarımın içeriğinde ölüm/ölüm korkusu yer alır.					
48. Rüyalarımnda gerçekdışı olaylar meydana geliyor.					
49. Rüyalarımnda imtihan edildiğimi görüyorum.					
50. Rüyalarımnda bir şeyler yapmaya					

çalışırken engelleniyorum.					
51. Rüyalarımda mağlup olduğumu/yenildiğimi görüyorum.					
52. Rüyalarımda haksızlığa uğradığımı görüyorum.					
53. Rüyalarımda kaybettiğim/unuttuğum bir şeyleri arıyorum.					
54. Rüyalarımda olanlar karşısında tedirginlik yaşıyorum.					
55. Rüyalarımda sevdiğim/yakın olduğum insanlarla beraberim.					
56. Günlük hayatımda yaşadığım çelişkilerle ilgili rüyalar görüyorum.					
57. Kabullenmeye isteksiz olduğum gerçeklerle ilgili rüyalar görüyorum.					
58. Rüyalarımda sağlığımla ilgili ciddi problemler yaşadığımı görüyorum.					
59. Uyanık yaşantımda yapmaya çekindiğim şeyleri rüyalarımı yaptığımı görüyorum.					
60. İnsanlarla paylaşamayacağım duygu ve düşüncelerim rüyalarım girer.					

EK 2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							
3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim							
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							
7. Geleceğim hakkında iyimserim							
8. İnsanlar bana saygı duyar							