



**T.C.
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**İLK YETİŞKİNLERDE DUA TUTUMLARI-PSİKOLOJİK İYİ
OLMA İLİŞKİSİ**

**Ayşegül TURGUT
1430206125**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Danışman
Prof. Dr. Habil ŞENTÜRK**

ISPARTA – 2017



SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Tez Savunma Sınav Tutanağı 2

Öğrencinin Adı Soyadı	Ayşegül Turgut	
Anabilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri	
Tez Başlığı	İlk Yetişkinlerde Dua ve Psikolojik İyi Olma İlişkisi	
Yeni Tez Başlığı ¹ (Eğer değişmesi önerildi ise)	İlk Yetişkinlerde Dua Tutumları-Psikolojik İyi Olma İlişkisi	
Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği hükümleri uyarınca yapılan Yüksek Lisans Tez Savunma Sınavında Jürimiz 29/9/2017 tarihinde toplanmış ve yukarıda adı geçen öğrencinin Yüksek Lisans tezi için; ☒ OY BİRLİĞİ ☐ OY ÇOKLUĞU² ile aşağıdaki kararı almıştır. ☒ Yapılan savunma sınavı sonucunda aday başarılı bulunmuş ve tez KABUL edilmiştir. ☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda aday başarısız bulunmuş ve tezinin REDDEDİLMESİ³ kararlaştırılmıştır.		
TEZ SINAV JÜRİSİ	Adı Soyadı/Üniversitesi	İmza
Danışman	Prof. Dr. Habil Şentürk Uşak Üniv.	
Jüri Üyesi	Prof. Dr. Hüseyin Certel SDÜ	
Jüri Üyesi	Yrd. Doç. Dr. Nazım Bayrakdar Uşak Üniv.	
Jüri Üyesi		
Jüri Üyesi		

¹ Tez başlığının DEĞİŞTİRİLMESİ ÖNERİLDİ ise yeni tez başlığı ilgili alana yazılacaktır. Değişme yoksa çizgi (-) konacaktır.

² OY ÇOKLUĞU ile alınan karar için muhalefet gerekçesi raporu eklenmelidir.

³ Tezi REDDEDİLEN öğrenciler için gerekçeli jüri raporu eklenmeli ve raporu tüm üyeler imzalamalıdır. Tezi reddedilen öğrencinin enstitü ile ilişkisi kesilir.



T.C.
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “İlk Yetişkinlerde Dua Tutumları- Psikolojik İyi Olma İlişkisi” adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadar bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.

Ayşegül TURGUT
ISPARTA- 2017

A. Turgut

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

İLK YETİŞKİNLERDE DUA TUTUMLARI-PSİKOLOJİK İYİ OLMA İLİŞKİSİ

Ayşegül TURGUT

Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı,
Yüksek Lisans Tezi, 127 Sayfa, Isparta, 2017

Danışman: Prof. Dr. Habil ŞENTÜRK

Bu çalışmanın konusu, üniversite öğrencilerinin dua tutumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin bilimsel yöntemlerle incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Süleyman Demirel Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 349 kız, 196 erkek, toplam 545 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada dua tutumunu ölçmek için Ahmet Albayrak tarafından geliştirilen “Dua Tutum Ölçeği”; psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için E. Olcay İmamoğlu tarafından 2004’te Türkçeye uyarlanan “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Araştırmada öğrencilerin cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, aile gelir durumu, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ve kendini dindar hissetme düzeyi gibi değişkenler ile dua tutumları ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma sonucuna göre; deneklerin dua tutumlarının cinsiyet, yaş, devam edilen fakülte, sınıf düzeyi ve kendini dindar hissetme düzeyine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Deneklerin dua tutumlarının aile gelir durumu ve yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yere göre ise farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet, yaş, devam edilen fakülte, sınıf düzeyi, aile gelir durumu, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer kendini dindar hissetme düzeyine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Deneklerin dua tutumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Deneklerin dua tutumları ile kendini kabul, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet ve özerklik alt boyutları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilirken yaşam amacı alt boyutu arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dua, dua tutumu, psikolojik iyi olma, pozitif psikoloji, iyilik hali, ilk yetişkinlik.

ABSTRACT

Master Thesis

THE PRAYER ATTITUDES IN EARLY ADULTHOOD - THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING RELATIONSHIP

Ayşegül TURGUT

**Süleyman Demirel University, Institute Of Social Sciences,
Department of Philosophy and Religious Studies,
Master Thesis, 127 Pages, Isparta, 2017**

Advisor: Prof. Dr. Habil ŞENTÜRK

The purpose of this study is to examine the relationship between the attitudes of the university students and their psychological well-being with scientific methods. The sample of the research consists of 545 students, 349 girls and 196 boys, who are studying at Süleyman Demirel University. "Prayer Attitude Scale" developed by Ahmet Albayrak to measure prayer attitudes in the study; Psychological Well-Being Scale "and" Personal Information Form "developed by the researcher were used by E. Olcay İmamoğlu in 2004 for the Turkish language.

In the study, the relationship between variables such as gender, age, faculty, class, family income status, place where most of life is spent and feelings of self-religiousness and prayer attitudes and psychological well-being were examined.

According to the research result; It was determined that the prayer attitudes of the subjects differ according to gender, age, ongoing faculty, class level and level of self - religious feeling. It has been determined that the family income situation does not differ according to the place where the vast majority of life is spent.

It was determined that the psychological well-being of the subjects did not differ according to gender, age, ongoing faculty, class level, family income status, place where the majority of life is spent, and the level of self-religious feeling.

There was a significant correlation between prayer attitudes and psychological well-being of the subjects at low level and positive level. A low and negative relationship was found between the prayer attitudes of the subjects and self-acceptance, individual development, positive relations with others, environmental dominance and autonomy sub-dimensions, and low-level and positive relationship between life sub-dimension.

Key words: Prayer, attitude towards prayer, psychological well-being, positive psychology, well-being, early adulthood.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI	i
YEMİN METNİ	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	ix
TABLolar DİZİNİ	x
ÖNSÖZ.....	xii
GİRİŞ	1
ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	5
ALT PROBLEMLER	6
ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	9
Ana Hipotez	9
Alt Hipotezler.....	9
Sosyo-Demografik Değişkenler ile Dua Tutumu Arasındaki İlişkiye Ait Alt Hipotezler.....	9
Sosyo-Demografik Değişkenler ile Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Alt Hipotezler.....	10
SINIRLILIKLAR.....	13
ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI	13
DUA VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA İLİŞKİSİYLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	14
BİRİNCİ BÖLÜM.....	19
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	19
1. DUA	19
1.1. Duanın Tanımı	19
1.2. Duanın Psikolojik Yönü ve Dua Esnasındaki Psikolojik Süreçler.....	22
1.3. Dua Çeşitleri.....	25
1.4. Kur'an-ı Kerim'de Dua	29
1.5. Hadislerde Dua.....	31
2. PSİKOLOJİK İYİ OLMA	33

2.1. Pozitif Psikoloji.....	33
2.2. İyi Olma	35
2.2.1. Öznel iyi olma.....	37
2.2.2. Psikolojik iyi olma	38
2.2.2.1. Rffynin çok boyutlu psikolojik iyi olma modelinin alt boyutları...	44
2.2.2.2. Psikolojik iyi olmayı etkileyen faktörler (Demografik değişkenler)	49
3. YETİŞKİNLİK DÖNEMİ.....	54
3.1. Yetişkinliğin Tanımı	55
3.2. İlk Yetişkinlik.....	57
İKİNCİ BÖLÜM	64
YÖNTEM.....	64
1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	64
2. EVREN.....	64
3. ÖRNEKLEM.....	64
4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	65
4.1. Kişisel Bilgi Formu	65
4.2. Dua Tutum Ölçeği.....	65
4.3. Psikolojik İyi Olma Ölçeği.....	67
5. VERİLERİN ANALİZ EDİLMESİ	68
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	70
BULGULAR.....	70
1. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE DAĞILIMLARI	70
1.1. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları	70
1.2. Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımları	70
1.3. Öğrencilerin Fakülteye Göre Dağılımları	71
1.4. Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları	71
1.5. Öğrencilerin Aile Gelir Durumuna Göre Dağılımları	72
1.6. Öğrencilerin Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirdikleri Yere Göre Dağılımları	72
1.7. Öğrencilerin Kendilerini Dindar Hissetme Durumuna Göre Dağılımları.....	73
2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE DUA TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULAR.....	73
2.1. Cinsiyete Göre Dua Tutumu	73
2.2. Yaşa Göre Dua Tutumu	74

2.3. Fakülteye Göre Dua Tutumu.....	74
2.4. Sınıf Düzeyine Göre Dua Tutumu	75
2.5. Aile Gelir Durumuna Göre Dua Tutumu	75
2.6. Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yere Göre Dua Tutumu.....	76
2.7. Algılanan Dindarlık Düzeyine Göre Dua Tutumu	76
3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİNİN ALT BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULAR.....	77
3.1. Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları	77
3.2. Yaşa Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları	78
3.3. Fakülteye Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları.....	79
3.4. Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları	80
3.5. Aile Gelir Durumuna Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları	81
3.6. Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yere Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutu	82
3.7. Algılanan Dindarlık Düzeyine Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları.....	83
4. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULAR.....	84
4.1. Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Olma Durumu.....	84
4.2. Yaşa Göre Psikolojik İyi Olma Durumu	84
4.3. Fakülteye Göre Psikolojik İyi Olma Durumu	85
4.4. Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik İyi Olma Durumu.....	85
4.5. Aile Gelir Durumuna Göre Psikolojik İyi Olma Durumu.....	86
4.6. Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yere Göre Psikolojik İyi Olma Durumu	86
4.7. Algılanan Dindarlık Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Durumu	87
5. DUA TUTUMU İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULAR.....	87
TARTIŞMA VE YORUM.....	89
1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE DUA TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT TARTIŞMA VE YORUM.....	89
1.1. Cinsiyet-Dua Tutumu İlişkisi	89
1.2. Yaş-Dua Tutumu İlişkisi	91
1.3. Fakülte-Dua Tutumu İlişkisi	92
1.4. Sınıf Düzeyi-Dua Tutumu İlişkisi	93
1.5. Aile Gelir Durumu-Dua Tutumu İlişkisi.....	94

1.6. Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yer-Dua Tutumu İlişkisi	95
1.7. Kendini Dindar Hissetme Düzeyi-Dua Tutumu İlişkisi.....	96
2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA	
ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT TARTIŞMA VE YORUM.....	97
2.1. Cinsiyet-Psikolojik İyi Olma Düzeyi İlişkisi	97
2.2. Yaş-Psikolojik İyi Olma Düzeyi İlişkisi	99
2.3. Fakülte-Psikolojik İyi Olma Düzeyi İlişkisi	101
2.4. Sınıf Düzeyi-Psikolojik İyi Olma Düzeyi İlişkisi	101
2.5. Aile Gelir Durumu-Psikolojik İyi Olma Düzeyi İlişkisi	102
2.6. Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yer-Psikolojik İyi Olma Düzeyi İlişkisi.....	104
2.7. Kendini Dindar Hissetme Düzeyi-Psikolojik İyi Olma Düzeyi	105
3. DUA TUTUMU-PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYİ İLİŞKİSİ.....	106
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	110
SONUÇ	110
ÖNERİLER	115
KAYNAKÇA	117
EKLER.....	124
EK 1: Kişisel Bilgi Formu.....	124
EK 2: Psikolojik İyi Olma Ölçeği	125
EK 3: Dua Tutum Ölçeği Formu.....	126
ÖZ GEÇMİŞ.....	127

KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
a.g.e.	: Adı geçen eser
a.g.m.	: Adı geçen makale
a.g.t.	: Adı geçen tez
Bkz.	: Bakınız
C	: Cilt
ev.	: Çeviren
SPSS	: Statistical Package For Social Sciences
S.	: Sayı
s	: Sayfa
ss.	: Sayfalar arası
TDK	: Türk Dil Kurumu
ts.	: Yayım tarihi yok
vd.	: ve diğerkleri

TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları	70
Tablo 3.2: Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımları	70
Tablo 3.3: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Dağılımları ..	71
Tablo 3.4: Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları.....	71
Tablo 3.5: Katılımcıların Aile Gelir Durumlarına Göre Dağılımları.....	72
Tablo 3.6: Katılımcıların Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yerleşim Yerine Göre Dağılımları.....	72
Tablo 3.7: Katılımcıların Kendilerini Dindar Hissetme Düzeylerine Göre Dağılımları	73
Tablo 3.8: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dua Tutumlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	73
Tablo 3.9: Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dua Tutumlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	74
Tablo 3.10: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Dua Tutumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	74
Tablo 3.11: Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dua Tutumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	75
Tablo 3.12: Katılımcıların Aile Gelir Durumlarına Göre Dua Tutumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	75
Tablo 3.13: Katılımcıların Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirdikleri Yere Göre Dua Tutumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	76
Tablo 3.14: Katılımcıların Kendilerini Dindar Hissetme Düzeylerine Göre Dua Tutumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	76
Tablo 3.15: Katılımcıların Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları	77
Tablo 3.16: Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları	78
Tablo 3.17: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Psikolojik İyi Olma Alt Boyutlarına Ait Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	79
Tablo 3.18: Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları Ait Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	80
Tablo 3.19: Katılımcıların aile gelir durumlarına göre psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutlarına ait Kruskal-Wallis testi sonuçları.....	81
Tablo 3.20: Katılımcıların Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirdikleri Yere Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Kruskal-Wallis Testi Sonuçları	82

Tablo 3.21: Katılımcıların Kendilerini Dindar Hissetme Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Kruskal-Wallis Testi Sonuçları	83
Tablo 3.22: Katılımcıların Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	84
Tablo 3.23: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	84
Tablo 3.24: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları	85
Tablo 3.25: Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları	85
Tablo 3.26: Katılımcıların Aile Gelir Durumlarına Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları	86
Tablo 3.27: Katılımcıların Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirdikleri Yere Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları	86
Tablo 3.28: Katılımcıların Kendilerini Dindar Hissetme Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	87
Tablo 3.29: Katılımcıların Dua Tutumları ile Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Spearman Korelasyon Sonuçları	87

ÖNSÖZ

İnsanoğlu var olduğu günden bu yana fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama çabasında olmuştur. Bu ihtiyaçlardan bazılarını karşılarken zorlanır ve aşkın bir varlığın yardımına ihtiyaç duyar. Dua sayesinde yaratıcıyla aracısız olarak iletişime geçme fırsatı bulan kul muhtaçlığını ve yetersizliğini Rabb'ine anlatır. Bilir ki problemlerinin çözümü ve derdinin dermanı O'ndadır. İnsan dua sayesinde hem kendinden güçlü aşkın bir varlık tarafından dinleniyor olmanın verdiği güvenle yalnızlık hissinden kurtulur hem de ihtiyaçlarının karşılanacağı, isteklerinin yerine geleceği ve sorunlarının çözüm bulacağı umuduyla psikolojik olarak rahatlar. Böylece insan yaratıcıdan aldığı güçle, karşılaştığı engelleri aşmada daha kararlı davranır ve kendini gerçekleştirme yolunda emin adımlarla ilerler. Duanın bu terapötik etkisi araştırmacıların da dikkatini çekmiş, özellikle son yıllarda din psikologlarının ve pozitif psikolojinin araştırma konuları arasında yerini almıştır. Bu çalışmada duanın insanın psikolojik iyi olma düzeyini ne ölçüde etkilediği incelenmiştir.

Araştırmanın her aşamasında büyük bir titizlik ve sabırla bana yol gösteren danışman hocam Sayın Prof. Dr. Habil ŞENTÜRK'e, yüksek lisans ders döneminde derslerimize giren ve birikimlerinden istifade ettiğim Sayın Prof. Dr. Hüseyin CERTEL'e emeklerinden dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Tez konumu belirlemede eserlerinden esinlendiğim, çalışmamda ölçeğini kullanmama müsaade eden Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK'a teşekkürlerimi sunarım.

Anketlerin uygulanmasında emeği geçen, Prof. Dr. Mevlüt ALBAYRAK'a, Prof. Dr. Bahri KARCI'ya, Doç. Dr. Mevlüt GÜL'e, Doç. Dr. Saadettin ÖZDEMİR'e, Yrd. Doç. Dr. Habib GÜRBÜZ'e, Yrd. Doç. Dr. Ömer ÇELİK'e, Arş. Gör. Ramazan KAYA'ya ve ankete katılmayı kabul eden tüm öğrencilere teşekkür ederim.

Bilişim teknolojileri konusunda bilgilerinden faydalandığım Gültekin KAYA'ya ve Edebiyat Öğretmeni Sevgi ÇARIKÇI'ya teşekkür ederim.

Son olarak, çocukluğumdan beri eğitimim konusunda tüm olanaklarını seferber eden ve bu yola çıkmam konusunda beni yüreklendiren, aldığım kararlarda her zaman

arkamda duran ve ömrümün sonuna kadar haklarını ödeyemeyeceğim anne, babama ve biricik kardeşim Süleyman'a sonsuz teşekkürler.

Ayşegül TURGUT

Isparta, 2017



GİRİŞ

Yaşam, ümitle korku arasında gidip gelen bir süreçtir.¹ İnsanoğlu okyanuslara açılan bir gemi misali kâh güzel koylarda seyr-ü sefa eder, kâh fırtınalı sularda dalgalarla boğuşmak zorunda kalır. Hayat yolunda bazen sürüne sürüne ilerleyen insan bazen de koşarak gider.² Birey bu gel-gitler arasında dayanaklar aramadan, onlardan destek ve güç almadan yapamaz. Bununla birlikte birey, beklenti ve hayallerinin gerçekleşmesi, keder ve üzüntülerinin son bulması için güven veren, güçlü, nüfuz sahibi, şefkatli kapılara ihtiyaç duymaktadır.³ İşte bu noktada devreye dua girmektedir.

Dua, yaratıcının yüceliği karşısında kişinin aczini itiraf etmesi, sevgi ve ta'zim duyguları içinde lütuf ve yardım dilemesidir.⁴ Kul dua esnasında bütün benliğiyle yüce yaratana yönelerek O'ndan dilek ve istekte bulunmaktadır. Dua, rahmet hazinelerini açan bir anahtar, tükenmez bir güç kaynağı, insanın kulluğun en üst mertebesine ulaşması için bir fırsattır.⁵ Psikolojik iyi olma ise, bireyin ilgi ve yeteneklerinin farkında olup, sosyal ilişkiler kurabilmesi ve belirlediği amaçlar doğrultusunda çevresine bağımlılık geliştirmeden bireysel gelişimini sağlayabilmesidir.

Modernizmin sınır tanımaz bir boyutta hissedildiği günümüzde birey, tüm teknolojik olanaklara rağmen psikolojik anlamda giderek yalnızlaşmakta ve psikolojide kullanılan "birey" kavramı, bu anlamda tam da yerinde bir ifade olmaktadır. Dolayısıyla karşılaştığı problemleri tek başına çözmek zorunda kalan birey, bu problemlerin üstesinden gelemediği zamanlarda ruh sağlığında tahribatlar meydana gelmektedir. Bu noktada, modern çağdaki birey için dini inanç ve davranışlar, daha da fonksiyonel bir durum arz etmektedir. Bugün Batı'da din psikolojisi çalışmalarıyla ilgili olarak dini davranış teorileri çerçevesinde yürütülen araştırmalarda üzerinde önemle durulan teorilerden birisi de "Dini Başa Çıkma Teorisi"dir. Bu teoriyle ilgili yapılan araştırmalarda, dindar bireyin, dini inanç ile dua ve ibadet etme gibi dini davranışlar

¹ İbn Kayyim El-Cevziyye, *Dua ve Yaşam*, İlke Yayıncılık, İstanbul, 2012, s. 7.

² El-Cevziyye, *a.g.e.*, s. 7.

³ El-Cevziyye, *a.g.e.*, s. 7.

⁴ Abdullah Ayan vd., *Kürsüden Öğütler*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2007, ss. 247-249.

⁵ Ayan vd., *a.g.e.*, ss. 247-249.

sayesinde, karşılaştığı psikolojik problemleriyle daha kolay başa çıkabildiği tespit edilmiştir.⁶

Psikolojik yardım faaliyetlerinde, bireyin çatışma yaşadığı konuların gün yüzüne çıkarılıp çözümlenmesi esastır. Psikolojik destek almak isteyen kişi bu temennilerle bir uzmana başvurur. Birey uzmana giderken problemine o kişi tarafından çözüm bulunacağı inancı ile gider ve böylece sorunun çözümü yolunda bir adım atmış olur. Uzmanla birlikte geçmişte ya da şu anda çatışma yaşanan durum ve olaylar ele alınarak çözümlenmeye çalışılır. İşte bunun gibi dua esnasında da birey kendini rahatsız eden durumu bir beşere değil, kendinden güçlü aşkın bir varlığa açar. Birey sorununu çözecek, isteklerine cevap verecek en yüksek mercide olduğunun bilincindedir. Kendini emin ellere bırakmanın rahatlığı ve güveni ile içini döker. Kendisi için en özel ve gizli konuları bile çekinmeden anlatır, en olunmaz gibi görülen isteklerini dile getirir. Böylece Yaratıcı ile mahrem ve güvene dayalı bir bağ kurmuş olur. Metafizik alanda kurulan bu bağ insanı rahatlatan etkili bir psikoterapi seansına benzetilebilir.⁷ Birey sorunlarına çözüm bulsun ya da bulmasın, kendini rahatsız eden problemin gün yüzüne çıkarılması bile onun rahatlamasını sağlayacaktır. Çalışmamızda duanın bu terapötik etkisi araştırılacaktır.

Süratle ilerleyen zamana ayak uydurmaya çalışan birey çağın gereklerini yerine getirmeye çalışmakta, adeta hızla akan bir nehirde sürüklenmektedir. Bu durum bireyin kendi içsel süreçlerini ve duygularını ikinci plana atmasına ve mekanik bir kişiliğe bürünmesine neden olmaktadır. Ama bireyin çok boyutlu olduğu gerçeği değiştirmemekte, ihmal ettiği tarafları da ilgi bekleyen bir çocuk gibi onun yakasını bırakmamakta ve en küçük bir çatlak bulduğu anda gün yüzüne çıkabilmektedir. Bu çıkış bazen bir yanardağ patlaması sonucu çevreye yayılan volkan gibi büyük tahribatlara sebep olabilmekte, bazen de elmanın içindeki kurt gibi fark ettirmeden bireyi kemirip bitirebilmektedir. Bu bağlamda Carrel batılı insanı aklı, sezgiden üstün tutmakla suçlamakta, ilim parlarken dinin söndüğünü savunmaktadır. O'na göre birey duyuşsal tarafından önce bilişsel yönünü geliştirmeye bakmakta bu da ahlak, güzellik ve din duygusu gibi özelliklerin ihmal edilmesine sebep olmaktadır. Bu temel özellikler bakımından zayıf olan insan da modern ama ruhen kör bir varlığa dönüşmektedir. Hatta

⁶ Mustafa Koç, "Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım", *Ekev Akademi Dergisi*, 2005, c.9, S.24, s. 12.

⁷ Ali Köse, Ali Ayten, *Din Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2012, s. 77.

Carrel insanın ruhunu körleştiren bu hastalığın medeniyetlerin çöküşünü hızlandıracağını söylemektedir.⁸

Cinayetler üzerinde yapılan araştırmalara göre, toplumda canî ve suçlu olarak tanınan bireyler ya hiç dua etmeyen ya da cahilce ve çok az dua eden kimselerdir. Bunun tersi olarak dua geleneğini sürdüren bireylerin, hangi toplumsal statüye sahip olursa olsun suça karışma oranları düşüktür.⁹ Çünkü doğada dinî ve ahlakî faaliyetler arasında kuvvetli bir bağ vardır. Bu yüzden insanlık Yunanlı filozof Sokrates’in istediği gibi dinî doktrinlerden tamamen bağımsız bir ahlak sistemi kurmayı başaramamıştır,¹⁰ başarması da pek mümkün görünmemektedir. Çünkü ister hak ister batıl olsun tüm dinlerde toplumsal düzeni ve barışı sağlamaya yönelik öğretiler mevcuttur. Hiçbir din toplumda kargaşa yaratacak, birlik ve beraberliği bozacak, yardımlaşma ve dayanışmayı zedeleyecek, insanların birbirlerine zarar vermesine neden olacak telkinlerde bulunmaz.

Allah’ın bizim dua etmemize ihtiyacı yoktur bilakis kulun dua etmeye ihtiyacı vardır.¹¹ İnsan hayatta kalabilmek için birtakım gıdalara gereksinim duyar. Fizyolojik yapısını ayakta tutabilmek için havaya, suya, ekmeğe, barınmaya ihtiyacı olduğu gibi psikolojik yapısını diri tutabilmek için de duaya ihtiyaç duyar. Carrel bunu “İnsan, Allah’a hava ve su kadar muhtaçtır”¹² şeklinde ifade etmiş, duanın insan varlığı için hayati önem taşıdığını vurgulamıştır.

Dua ibadeti diğer ibadetler gibi belli zaman ve mekanla kısıtlı değildir. Sokakta yürürken, otobüste, trende, evde, okulda, bağda, bahçede, gece ya da gündüz her zaman ve her yerde dua edilebilir.¹³ Duanın bu özelliği aslında insanların duaya ne kadar çok ihtiyaçları olduğunun bir göstergesidir. Nitekim Epiktetos’in “Nefes aldığından daha fazla Allah’ı düşün”¹⁴ demesinin sebeplerinden biri de budur. Bu yönüyle duanın insanların hayatına girmesi ve kendine kalıcı bir yer bulması çok daha kolaydır. Zaten dua alışkanlık haline gelip kişilikte yer ettiği ölçüde insan psikolojisi üzerinde olumlu etkiler gösterebilecektir. Bireyin sıklıkla duaya başvurması taşıdığı yükü azaltarak yola

⁸ Alexis Carrel, *Dua*, çev. M. Alper Yüçetürk, Yağmur Yayınları, İstanbul, 2001, s. 33.

⁹ Ali Şeriatî, *Dua*, çev. Mustafa Saruhan, Yeni Zamanlar Yayınları, İstanbul, 2006, s. 51.

¹⁰ Carrel, *a.g.e.*, s. 57.

¹¹ Abdullah Yıldız, *Dua*, Pınar Yayınları, İstanbul, 2014, s. 52.

¹² Carrel, *a.g.e.*, s. 7.

¹³ Carrel, *a.g.e.*, s. 43.

¹⁴ Carrel, *a.g.e.*, s. 44.

devam etmesi anlamına gelecektir. Böylece hafifleyen birey asıl işlerini daha kolay ve özenli bir şekilde yapabilecektir.

Birey duaya, inancı ölçüsünde başvuracaktır. Zaten bir doktora ya da psikoloğa da yarar göreceğimize inandığımız için gitmez miyiz? Hastalandığımızda öncelikle kendi yöntemlerimizle iyileşmeye çalışırız ya da hiçbir şey yapmadan kendiliğinden geçmesini bekleriz. İşte bunun gibi birey de Allah’a olan inancı doğrultusunda O’na yönelecektir. Kendi içsel derinliğine göre Yaratıcıyla kurduğu bağ güçlenecek ve o ölçüde psikolojik rahatlığa kavuşacaktır.

Dua, insanlar için dünya ve ahirette yararlı olacak şeylerin gerçekleşmesini sağlamaya yönelik olup, dua edenlerin iradesiz, edilgen, tembel ve miskin olduğu anlamına gelmemektedir.¹⁵ Kainattaki her şey kader planında Külli İrade ekseninde gerçekleşse de cüzi iradeye bırakılan alanlar da mevcuttur. İlerleyen konularda dua çeşitleri başlığı altında değinileceği gibi sözlü ve fiili dua birlikte olmalıdır. Aksi bir durum insanları tembelliğe ve armut piş, ağzıma düş mantığına yöneltecektir ki bu Kur’an’a ve sünnete aykırı bir durum teşkil edecektir.

Çalışmanın çıkış noktalarından biri olan “Kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur”¹⁶ ayeti konunun özeti şeklindedir. Çünkü insanoğlu tarihin hiçbir döneminde manevi yaşamı göz ardı ederek mutluluğa ulaşmamıştır.¹⁷ Dua, insan hayatının anlamı olduğu gibi yokluğuyla da hayatı anlamsız kılmaktadır.¹⁸ Her ne kadar bir zamanlar Batılılar Tanrıyı hayatımızdan kovduk, bilimin ve aklın ışığında ilerliyoruz diye övünseler de¹⁹ günümüzde, batıda yaygınlaşan modern maneviyatçılık doğrudan Pascal’a bağlanmakta ve insanı nereden gelip nereye gittiği konusunda bilinçlendirmeye ve bunun önemini anlatmaya çalışmaktadır.²⁰

¹⁵ Yıldız, *a.g.e.*, s. 107.

¹⁶ Rad, 13/28.

¹⁷ El-Cevziyye, *a.g.e.*, s. 1.

¹⁸ Yıldız, *a.g.e.*, s. 48.

¹⁹ Yıldız, *a.g.e.*, s. 11.

²⁰ Carrel, *a.g.e.*, s. 36.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı, ilk yetişkinlerde dua tutumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi bilimsel yöntemler kullanarak tespit etmek ve sonuçlarını ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin dua tutumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişki yaş, cinsiyet, devam edilen fakülte, sınıf düzeyi, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ve kendini dindar hissetme düzeyi gibi değişkenler açısından bilimsel yöntemler kullanarak incelenecektir.

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Pozitif psikolojinin gelişmesiyle, ruh sağlığı tedavisinde birey davranışının olumsuz yönlerini incelemek yerine, olumlu yönlerini vurgulamak etkili yöntemlerden biri haline gelmiş ve psikolojik iyi olma kavramı gündeme gelmiştir. Bu yöntemle, bireyin gizil güçlerini keşfetmesi ve aktif şekilde kullanması amaçlanmaktadır. “Kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur.”²¹ ayetinde de vurgulandığı gibi, Allah’ı anmak insana huzur vermekte ve insan psikolojisi üzerinde rahatlatıcı etki yaratmaktadır. Araştırmada duanın psikolojik iyi olma düzeyi üzerindeki olumlu etkisi hakkında daha fazla bilgi elde etmek hedeflenmektedir.

Ülkemizde din psikolojisi alanında dini yönelim ve ruh sağlığı ilişkisi ile ilgili araştırmalara rastlansa da, ilk yetişkinlerin dua tutumlarının psikolojik iyi olma düzeylerini ne ölçüde etkilediğiyle ilgili yeteri kadar çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma sonucunda elde edilecek bilgilerin, din psikolojisi alanında yapılacak çalışmalara veri oluşturması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Duanın sağladığı psikolojik rahatlık acaba bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerine katkı sağlar mı? sorusundan yola çıkarak araştırmanın problemi “İlk yetişkinlikte dua tutumları ile psikolojik iyi olma arasında bir ilişki var mıdır, varsa bu ilişkinin yönü nedir?” olarak belirlenmiştir.

²¹ Rad, 13/28.

Araştırmada ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerini nelerin etkilediği ve duanın psikolojik iyi olma düzeyi üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmaya çalışılacaktır.

ALT PROBLEMLER

Temel probleme bağlı olarak belirlenen alt problemler şunlardır:

1. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile dua tutumları arasında ilişki var mıdır?
2. İlk yetişkinlerin yaşları ile dua tutumları arasında ilişki var mıdır?
3. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile dua tutumları arasında ilişki var mıdır?
4. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile dua tutumları arasında ilişki var mıdır?
5. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile dua tutumları arasında ilişki var mıdır?
6. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile dua tutumları arasında ilişki var mıdır?
7. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile dua tutumları arasında ilişki var mıdır?
8. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
 - 8.1. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
 - 8.2. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
 - 8.3. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
 - 8.4. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
 - 8.5. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
 - 8.6. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile özerklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
9. İlk yetişkinlerin yaşları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
 - 9.1. İlk yetişkinlerin yaşları ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
 - 9.2. İlk yetişkinlerin yaşları ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

- 9.3. İlk yetişkinlerin yaşları ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 9.4. İlk yetişkinlerin yaşları ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 9.5. İlk yetişkinlerin yaşları ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 9.6. İlk yetişkinlerin yaşları ile özerklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 10.** İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 10.1. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 10.2. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 10.3. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 10.4. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 10.5. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 10.6. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile özerklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 11.** İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 11.1. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 11.2. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 11.3. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 11.4. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 11.5. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

- 11.6. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile özerklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 12.** İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 12.1. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 12.2. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 12.3. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 12.4. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 12.5. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 12.6. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile özerklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 13.** İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 13.1. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 13.2. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 13.3. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 13.4. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 13.5. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 13.6. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile özerklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 14.** İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

- 14.1. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 14.2. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 14.3. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 14.4. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 14.5. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 14.6. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile özerklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Ana Hipotez

Dua ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmanın temel hipotezi şudur:

“İlk yetişkinlikte dua tutumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır. Dua tutumu arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi de artmaktadır.”

Alt Hipotezler

Araştırmada ana hipotez ile bağlantılı alt hipotezler şunlardır:

Sosyo-Demografik Değişkenler ile Dua Tutumu Arasındaki İlişkiye Ait Alt Hipotezler

1. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile dua tutumları arasında ilişki vardır. Kadınların duaya yönelik tutumları, erkeklere göre daha yüksektir.
2. İlk yetişkinlerin yaşları ile dua tutumları arasında ilişki vardır. Yaş artıkça dua tutumu düzeyi artmaktadır.

3. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile dua tutumları arasında ilişki vardır. İlahiyat Fakültesi öğrencileri dua tutum puanları, diğer fakülte öğrencilerinin dua tutum puanlarından yüksektir.
4. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile dua tutumları arasında ilişki vardır. Sınıf düzeyi arttıkça dua tutumu azalmaktadır.
5. İlk yetişkinlerin gelir durumları ile dua tutumları arasında ilişki yoktur.
6. İlk yetişkinlerin hayatlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile dua tutumları arasında ilişki yoktur.
7. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile dua tutumları arasında ilişki vardır. Kendini dindar hissetme düzeyi arttıkça dua tutumu artmaktadır.

Sosyo-Demografik Değişkenler ile Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Alt Hipotezler

1. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 1.1. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki vardır. Kadınların kendini kabul düzeyi erkeklerinkinden daha yüksektir.
 - 1.2. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki vardır. Kadınların bireysel gelişim düzeyi erkeklerinkinden daha yüksektir.
 - 1.3. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 1.4. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki vardır. Kadınların diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi erkeklerinkinden daha yüksektir.
 - 1.5. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 1.6. İlk yetişkinlerin cinsiyetleri ile özerklik düzeyleri arasında ilişki yoktur.
2. İlk yetişkinlerin yaşları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 2.1. İlk yetişkinlerin yaşları ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 2.2. İlk yetişkinlerin yaşları ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 2.3. İlk yetişkinlerin yaşları ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 2.4. İlk yetişkinlerin yaşları ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki yoktur.

- 2.5. İlk yetişkinlerin yaşları ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki yoktur.
- 2.6. İlk yetişkinlerin yaşları ile özerklik düzeyleri arasında ilişki yoktur.
3. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 3.1. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 3.2. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki vardır. Meslek yüksekokulu öğrencileri çevresel hâkimiyet düzeyleri diğerlerinininkilerden daha yüksektir.
 - 3.3. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 3.4. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 3.5. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 3.6. İlk yetişkinlerin devam ettikleri fakülte ile özerklik düzeyleri arasında ilişki yoktur.
4. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 4.1. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 4.2. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 4.3. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 4.4. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 4.5. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 4.6. İlk yetişkinlerin sınıf düzeyleri ile özerklik düzeyleri arasında ilişki yoktur.

5. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 5.1. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki vardır. Aile gelir durumu arttıkça kendini kabul düzeyi de artmaktadır.
 - 5.2. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 5.3. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 5.4. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 5.5. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 5.6. İlk yetişkinlerin aile gelir durumları ile özerklik düzeyleri arasında ilişki vardır. Aile gelir durumu arttıkça özerklik düzeyi de artmaktadır.
6. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki vardır.
 - 6.1. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 6.2. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 6.3. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 6.4. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 6.5. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki yoktur.
 - 6.6. İlk yetişkinlerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile özerklik düzeyleri arasında ilişki yoktur.
7. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki vardır. Kendini dindar hissetme düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi de artmaktadır.

- 7.1. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişki yoktur.
- 7.2. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile bireysel gelişim düzeyleri arasında ilişki yoktur.
- 7.3. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile yaşam amaçları düzeyleri arasında ilişki vardır. Kendini dindar hissetme düzeyi arttıkça yaşam amacı düzeyi düşmektedir.
- 7.4. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında ilişki vardır. Kendini dindar hissetme düzeyi arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi de artmaktadır.
- 7.5. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile çevresel hâkimiyet düzeyleri arasında ilişki vardır. Kendini dindar hissetme düzeyi arttıkça çevresel hâkimiyet düzeyi de artmaktadır.
- 7.6. İlk yetişkinlerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile özerklik düzeyleri arasında ilişki yoktur.

SINIRLILIKLAR

1. Araştırma 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Süleyman Demirel Üniversitesi'nin değişik fakülte ve sınıflarında okuyan 545 öğrenciyle sınırlıdır.
2. Bireylerin dua tutumları “Dua Tutum Ölçeği” nin ölçtüğü dua tutumlarıyla, psikolojik iyi olma düzeyleri de “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma belli bir zaman aralığında yapıldığından, deneklerin sadece o dönemdeki inanç, duygu, düşünce ve tutumları ile sınırlıdır.

ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

1. Araştırmada kullanılan “Dua Tutum Ölçeği” bireylerin dua tutumlarını ölçmek için, “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” de psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için geçerli ve güvenilir birer araç oldukları varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların ölçeklerdeki soruları samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

3. Araştırmada seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

DUA VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA İLİŞKİSİYLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Dinin her alanda olduğu gibi insan psikolojisi üzerinde de oldukça büyük etkileri vardır. Bu durum araştırmacıların da ilgisini çekmiş ve birçok araştırmaya konu olmuştur. Pozitif psikolojinin de etkisiyle dini yaşam, dua, maneviyat, yaşam kalitesi, iyi olma hali gibi konular öne çıkmaya başlamıştır. Aşağıda duanın psikolojik iyi olma haline etkilerini araştıran çalışmalar incelenecektir.

Poloma ve Pendleton'un 1991'de yaptıkları bir çalışmada, telefonla rastgele aradıkları 560 yetişkinle röportaj yapmışlardır. Buna göre meditasyon başta olmak üzere çeşitli dua uygulamalarının genel hayat memnuniyeti, varoluşsal iyilik ve mutluluk üzerinde olumlu etkisi olduğunu tesbit etmişlerdir.²²

Türkiye'de dini yaşam ve psikolojik sağlık ilişkisini ampirik olarak kapsamlı bir şekilde ilk kez ele alan Yaparel "Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma" adlı çalışmasını, Ankara İlahiyat Fakültesi 3 ve 4'üncü sınıflarda okuyan ve daha önceki yıllarda bu fakülteden mezun olanlardan tesadüfî olarak seçilen 120 denek üzerinde yapmıştır. Araştırmasında 23-28 yaş grubunda depresyonla ibadete katılma arasında, 17-22 yaş grubunda dua ile durumluk kaygı arasında olumsuz bir ilişki, 29-33 yaş grubunda ise dua ile olumlu yönde ilişki tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, 22-28 yaş gruplarında ibadetlere katılım boyutu ile depresyon arasında olumsuz bir korelasyon bulmuştur. 34-40 yaş grubunda ise dini duygu ile depresyon ve sürekli kaygı arasında olumsuz bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir.²³

Dünyevi istek dualarındaki psikolojik süreçleri inceleyen Horozcu İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin ve Halk Eğitim Merkezi'nin açtığı çeşitli kurslara katılan 507 kursiyere 5 bölümden oluşan anket uygulamıştır. Ankette katılımcılara dua etme sıklıkları, dünyevi isteklerinin duayla gerçekleşip gerçekleşmediğine olan inançları ve duayla gerçekleşen çarpıcı isteklerin neler olduğunu anlamaya yönelik sorular

²² Akt. Ümit Horozcu, "Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", ss. 216-217.

²³ Recep Yaparel, "Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dinî Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara, 1987, s. 94.

sorulmuştur. Anket sonuçları değerlendirildiğinde, “Doğrudan sağlık için yapılmasa da dua etmenin bizzat kendisi, duayı eden kimselerin ruhsal ve bedensel sağlığını olumlu etkilemektedir” sonucuna ulaşılmıştır.²⁴

Kurnaz ilk yetişkinlerde dindarlık ile mutluluk ilişkisini çeşitli demografik değişkenler açısından incelediği araştırmasında, dini yönelimin mutluluğun artmasında önemli bir etken olduğunu tespit etmiştir.²⁵

Üniversite öğrencileri üzerinde inanç, ibadet ve duanın umutsuzlukla ilişkisini araştıran Ünal çalışmasını, Dokuz Eylül Üniversitesi ve Ege Üniversitesi’nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 406 öğrenci üzerinde yapmıştır. Araştırmaya katılanların %84’ü “Dua ettiğimde Allah’ın duamı kabul edeceği umuduyla ferahlarım” seçeneğini işaretlerken; %89,2’si de duayı acziyetin bir göstergesi olarak görmeyip dua ettiklerini belirtmiştir.²⁶

Güzel’in telkin ve terapide duanın etkisini araştıran teorik çalışmasına göre, duanın psikolojik etkileri onun telkin ve terapiyle ilişkisini kuvvetlendirir niteliktedir. Duanın terapi türleriyle çeşitli açılardan benzeşmesi duanın önemini artırmaktadır. Bu nedenle dinlerin merkezinde yer alan dua, destekleyici işlevi ve olumlu etkileri nedeniyle psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Yapılan araştırmalarda, duanın kalp ve tansiyon hastalıkları, kanserle başa çıkma, depresyon, kaygı bozuklukları, şizofreni gibi fizyolojik ve psikolojik hastalıkları iyileştirmede önemli derecede olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.²⁷

Ekşioğlu Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi’nde okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı araştırması ile bireylerin inanç ve dünya görüşüne sahip olmalarıyla psikolojik iyi olma durumları arasındaki ilişkiyi yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik değişkenler açısından incelemiştir. Katılımcıların anket sorularına verdikleri cevaplara

²⁴ Ümit Horozcu, “Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları”, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul, 2010, s. 7.

²⁵ Kurnaz, *a.g.t.*, ss. 1-151.

²⁶ Nurten Ünal, “Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi”, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa, 1998, s. 161.

²⁷ Sümeyra, Güzel, “Telkin ve Terapide Duanın Önemi”, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya, 2009, s. 2.

göre, inanç ve sahip olunan dünya görüşünün bireyin iyi olma durumu üzerinde tek başına yüksek düzeyde etkileme gücüne sahip olmadığı görülmüştür.²⁸

Ankara Üniversitesi'nde yaptığı doktora tezinde Göcen şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir alan araştırması yapmıştır. Çalışma Türkiye'de din psikolojisi alanında şükür yaşantısını ele alan ilk çalışma niteliğindedir. Araştırmada, "Taktir Etme Ölçeği" (Appreciation Scale), "Şükür Ölçeği" (Gratitude Scale), "Psikolojik İyi Olma Ölçeği" "İçsel Dua tutumu Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda şükür ve dini yaşam arasında pozitif yönde ilişkinin olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir. Bireyin dua tutumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi alt boyutlarıyla değerlendirmeye alınmış, değişkenler arasında güçlü olmasa da pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.²⁹

Pınar 15 yaş üstü okuma yazma bilen 200 kişi üzerinde yaptığı çalışmasında duanın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Katılımcıların %85,5 'i kaygılı, stresli zamanlarında veya çaresiz kaldıkları durumlarda dua ettiklerini, %98'i sıkıntılı anlarında dua ederek rahatladıklarını ve %95,5'i de dua ederek sorunlarından kurtulmaya çalıştıklarını belirtmiştir.³⁰

Ergenlerin dua tutumlarının psikolojik durumlarına etkisini konu alan çalışmalarıyla Koç, Arıcı, Küçük ilgili literatüre katkı sağlamışlardır. Koç Bursa ilindeki 4 orta öğretim kurumunda öğrenim gören toplam 400 ergen üzerinde yaptığı çalışmasında ergenlik döneminde dua ve ibadetin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda dini pratiklerin ergenlerin ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.³¹ "Ergenler dini başa çıkma yöntemi olarak duayı kullanmaktadır" hipotezini test eden Arıcı Bursa'da 5 farklı lisede okuyan 400 lise öğrencisi üzerinde yaptığı araştırma sonucunda, ergenlerin yaşadığı sorunlarda duayı başa çıkma yöntemi olarak kullandığını bulmuştur.³² Yine konu ile ilgili ergenler üzerinde çalışma yapan Küçük önceki çalışmalardan farklı olarak örnekleme ilköğretim

²⁸ Hasan Ekşioğlu, "İnanç ve Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzlarıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki", Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sivas, 2011, s. 67.

²⁹ Gülşan Göcen, "Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması", Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara, 2012, s. 247.

³⁰ Zehra Pınar, "Duanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri", Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kayseri, 2013, ss. 75-78.

³¹ Mustafa Koç, "Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri", Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa, 2002, s. 84.

³² Asude Arıcı, "Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua", Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa, 2005, s. 158.

öğrencilerini de dahil ederek toplam 316 öğrenci üzerinde “ Dua Anlayışı Formu”, “Kişisel Bilgi Formu” uygulamıştır. Katılımcıların yarısından fazlası duayı “insanın zor zamanlarında başvurduğu bir teselli yöntemidir” şeklinde tanımlamıştır.³³ Ergenlik dönemi ile ilgili bir başka çalışma da Koç’un ergenlik döneminde dua ve ibadet psikolojisi üzerine yaptığı teorik çalışmasıdır. Koç’a göre dua, strese sebep olan faktörün ortadan kalkması için, Aşkın varlığa bir sesleniş niteliğini kazandığı zaman ergen, O yüce varlığın stres sebebini ortadan kaldıracığını umut eder. Umut ise, ergen için bir ışık ve bitmek tükenmek bilmeyen bir yaşam enerjisidir. Psikolojik anlamda ergenin ruhunda meydana gelen karanlıkları aydınlatır ve stresi yok eder.³⁴

Doğan’ın duanın psikolojik ve psikoterapik etkilerini araştırdığı çalışmasında; deneklerin %47,6’sı stres karşısında sık sık duaya başvurduklarını; %65,3’ü de stresten kurtulma noktasında duanın faydasını gördüklerini ifade etmişlerdir. Aynı araştırmada deneklerin %72’si depresyondan kurtulmak için dua ettiklerini ve bu duanın faydasını gördüklerini, %22,1’i de intiharı düşündüğünü ancak dinî inançlarının bunu yasaklamış olması ve dua etmeleri nedeniyle intihardan vazgeçtiklerini belirtmişlerdir.³⁵

Albayrak üniversite öğrencilerinin dua tutum ve davranışlarını inceleyen ve kitap haline getirdiği çalışmasıyla ilgili literatüre büyük katkı sağlamıştır. Araştırmanın örneklemini Dokuz Eylül, Selçuk, Dicle ve Rize Üniversiteleri’nin 1.ve 4. sınıflarında okuyan toplam 789 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Dini Tutum Ölçeği” ve Albayrak tarafından geliştirilen “Dua Tutum Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmada dini tutum ve dua arasında yüksek düzeyde sayılabilecek anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.³⁶

İbadetin ve psiko-sosyal uyum ilişkisini araştırdığı çalışmasında Hayta, 408 üniversite öğrencisine namaz, oruç, dua ve tövbeyle ilgili sorular yöneltmiştir. Sonuçlara göre, dua ve tövbe ile psiko-sosyal uyum boyutları arasındaki ilişkinin oldukça yüksek

³³ Emine Küçük, “Ergenlerin Duasına Psikolojik Yaklaşım”, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kayseri, 2010, s. 167.

³⁴ Mustafa Koç, “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisi Üzerine Teorik Bir Yaklaşım”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (CÜİFD)*, 2003, c.7, S.1, ss. 373-397.

³⁵ Mebrure Doğan, “Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri”, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa, 1997, ss. 83-99.

³⁶ Ahmet Albayrak, *Gençlerde Dua Psikolojisi*, Düşünce Kitapevi Yayınları, İstanbul, 2013, s. 132.

olduğu gözlemlenirken, özellikle dua ile kendini kabullenme ilişkisinin çok yüksek olduğu bulunmuştur.³⁷

İşgör çalışmasında, üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarını yerleşim yeri, lise türü, sosyo-ekonomik düzey, dini bir görüşe sahip olma ve ailenin algılanan dindarlık durumu değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırmaya Atatürk Üniversitesi'nin dokuz farklı fakültesinde öğrenim gören 251'i kız, 319'u erkek toplam 570 öğrenci katılmıştır. Katılımcılara “Psikolojik İyi Olma Ölçeği”, araştırmacı tarafından geliştirilen “Muhafazakâr Yaşam Tarzı Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, muhafazakâr yaşam tarzı ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde düşük bir ilişki olduğu, yerleşim yeri, sosyo-ekonomik düzey ve ailenin algılanan dindarlık düzeyleri ile psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu, yerleşim yeri, lise türü ve sosyo-ekonomik düzey ile muhafazakâr yaşam tarzı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu, lise türü ile psikolojik iyi olma puanları arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.³⁸

Ülkemizde din psikolojisi alanında farklı gelişim dönemindeki bireylerin dua tutumları ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalara rastlansa da, ilk yetişkinlerin dua tutumlarının psikolojik iyi olma düzeylerini ne ölçüde etkilediğiyle ilgili yeteri kadar çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma sonucunda elde edilecek bilgilerin, din psikolojisi alanında yapılacak çalışmalara veri oluşturması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

³⁷ Akif Hayta, “Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (psiko-sosyal uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (UÜİFD)*, 2000, c.9, S.9, s. 5.

³⁸ İsa Yücel İşgör, “Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları ile Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Erzurum, 2011, s. 92.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. DUA

1.1. Duanın Tanımı

Dua Arapça bir kelime olup, Allah’a karşı rağbet, niyâz, yalvarış, tazarru,³⁹ çağırma, seslenme, davet etme, isteme ve yardım talep etme anlamlarına gelir.⁴⁰ Kulun Allah’ın yüceliği karşısında aczini ve zaafını itiraf etmesi, sevgi ve saygı ile O’nun lütuf ve yardımını istemesi, dünya ve ahirette nimetler ve iyilikler ihsan etmesini talep etmesi, üzerindeki sıkıntı, dert ve belayı gidermesini niyaz etmesi, kısacası O’na yalvarıp yakarması ve halini arz etmesi demektir.⁴¹ Carrel duayı ruhun iç aleme geçişine benzetir. O’na göre dua ruhun Allah’a yükselmesi, yaratıcıya karşı gösterilen sevgi ve tapma fiili, insanın görünmez bir varlıkla, mevcudatın yaratıcısıyla, fikren ve hissen ilişkiye geçme çabası, bir ıstırap çılgılığıdır.⁴²

Marinier, duayı alçak gönüllülüğün doruğundaki bir ruhun dışa vuran görüntüsü olarak tanımlar.⁴³ Burada Marinier’in dua eden kişiyi alçak gönüllü olarak tanımlamasının sebebi, ancak kibrini bir kenara bırakıp, bazı olaylar karşısında güçsüz kaldığının idrakinde olan ve kendinden üstün bir varlığı kabul etmiş bir benliğin dua etme eyleminde bulunabileceğidir. O’na göre dua, zekanın karanlık gecesine aşkın yaptığı bir hamle ve uzattığı bir ışıktır.⁴⁴ Carrel da benzer bir ifade kullanmış ve duanın Allah’a giden yolu aydınlatıldığını söylemiştir.⁴⁵ Metafizik olayları ve ruhumuzun derinlerinde vuku bulan süreçleri tam anlamıyla akılla açıklayabilmek pek mümkün değildir. Ne var ki bu tür olayların şiddeti ve kalitesi de herkeste farklıdır. Ama en genel ifadeyle dua, ruhun maddi aleminden manevi aleme doğru gidişi olarak tanımlanabilir.⁴⁶

³⁹ Abdullah Yeğin, *Yeni Lügat*, Hizmet Vakfı Yayınları, İstanbul, ts., s. 108.

⁴⁰ Durmuş Yalçın vd, *Dualar*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2009, s. 23.

⁴¹ Yalçın vd., *a.g.e.*, s. 23.

⁴² Carrel, *a.g.e.*, s. 37.

⁴³ Pierre Marinier, *Dua*, çev. Sadık Kılıç, Nil Yayınları, İzmir, 1990, s. 2.

⁴⁴ Marinier, *a.g.e.*, s. 2.

⁴⁵ Carrel, *a.g.e.*, s. 10.

⁴⁶ Marinier, *a.g.e.*, s. 2.

Dua kainattaki en önemli hakikat ve mahlukatın esas yaratılış gayesidir.⁴⁷ Öyle ki Yüce Allah Kur'an'da “Ben cinleri ve insanları ancak bana kulluk etsinler diye yarattım”⁴⁸ buyurmaktadır. Canlı cansız tüm varlıklar Allah'ı zikir ve tesbih etmektedir.⁴⁹ Dua kâinatın her yerine yayılmış, tüm varlıkları kuşatmıştır. Dua adeta hem yaratılışın hem de bahşedilen nimetlerin şükrüdür.⁵⁰

Dua kul ile sonsuz güç sahibi Yüce Allah arasında kurulan manevi bir bağıdır. Dertlerin devası, kırık gönüllerin gıdasıdır. Dua, kulluğun göstergesi ve ibadetin özüdür.⁵¹ Dua sınırlı, sonlu ve aciz olan insanın bütün benliğiyle sınırsız, sonsuz ve kudret sahibi Yüce Allah'a yönelip O'ndan istek ve dilekte bulunması, O'nunla arasında bir köprü kurması ve diyaloga geçmesidir. Dua eden insan bütün zayıflığı, acizliği ve ihtiyaçları içinde, Allah'ın sonsuz kudretinin ve yüceliğinin, isteklerinin ancak O'nun lütfu ve yardımıyla elde edebileceğinin bilincindedir. Bu bilinçle yapılan dua kulun Yaradan'a olan inancının, güveninin ve O'na teslim oluşunun bir göstergesidir.⁵²

Psikolojide bireyi davranışa iten bazı güçler vardır ve bunlar güdü olarak adlandırılır. Dua etme davranışının temelinde de bazı sebepler vardır. Bu sebeplerin başında da kişinin aciziyeti gelir. Uğradığı haksızlıklar, doğal afetler, hastalıklar ve kendisini tehdit eden olaylar karşısında zayıflığının ve güçsüzlüğünün farkında olan kişi, dua vasıtasıyla Allah'a sığınacak ve yardım talep edecektir. İnsanın kendi yetersizliğini idrak ettiği sürece kendisinden yüce olan yaratıcıya iltica etme ihtiyacı da devam edecektir.⁵³ Vergote'ye göre dua, psikanalitik tedaviye benzer bir yol izler. Psikanalitik tedavinin temelinde “her şeyi olduğu gibi anlatmak” olduğu düşünüldüğünde, dua eden birey, kendisine yalan söylenmesinin mümkün olmadığına inandığı aşkın varlığa, başkalarından gizlediği her şeyi söyleyerek, bir nevi Allah'a içini dökmüş ve sıkıntılarından kurtulmuş olur.⁵⁴

İnsanın duaya olan ihtiyacı ondaki çaresizlik duygusu kadar, fitratının gereği olarak ruhunun derinliklerinde var olan aşkın bir varlığa inanma ve sığınma ihtiyacından

⁴⁷ Ayhan Tekineş, *Dua Nedir?*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2007, s. 10-11.

⁴⁸ Zariyat 51/56.

⁴⁹ Nur, 24/41, Hac, 22/18.

⁵⁰ Tekineş, *a.g.e.*, s. 11-12.

⁵¹ Yalçın vd., *a.g.e.*, s. 15.

⁵² Yalçın vd., *a.g.e.*, s. 23.

⁵³ Hüseyin Certel, *Din Psikolojisi*, Berikan Yayınevi, Isparta, 2014, s. 141.

⁵⁴ Koç, 2005, ss. 29-30.

kaynaklanmaktadır.⁵⁵ İnsan doğuştan gelen bu ihtiyacını karşılamak için kendisinden üstün kabul ettiği Allah'a dua vasıtasıyla yönelir ve ihtiyacının karşılanması umuduyla huzur bulur.

Toshihiko Izutsu'ya göre dua, kalbin Allah'la konuşmasıdır.⁵⁶ Allah ile kulları arasında çift yönlü bir iletişim vardır. Allah'tan insanlara doğru, yukarıdan aşağıya peygamberler vasıtasıyla kurulan ilişkiye vahiy denirken; aşağıdan yukarıya doğru kurulan insandan Allah'a giden ilişkiye de dua denmektedir.⁵⁷

Dua ile insan doğrudan Allah'a başvurmakta, O'na iltica etmekte, Allah'ın kendisine şah damarından daha yakın olduğunun farkına varmakta⁵⁸ ve onunla iletişime geçmektedir. Bu iletişim aynı zamanda onun acizliğinin bilincinde olduğunun göstergesidir. Dua bir talep ve yöneliştir, bilinmek ve işitilmek arzusudur. Yaratılış gereği sahip olduğu ve farkında olduğu eksiklik, yetememezlik durumunun itirafı ve yüksek bir iradeye başvurma ihtiyacıdır. Allah'a ümitle ve güvenle yönelen kul, kendi faniliğini itiraf ederek, yaratıcının kudretine sığınmaktadır.⁵⁹

Kendi varlığı karşısında Allah'ın büyüklüğünü ve gücünü idrak eden kulun algı kapıları açılmaya ve temizlenmeye başlar. Böylece ruhunun derinliklerini keşfetme imkânı bulur.⁶⁰ Acizlik içinde kıvranan kulun yaptığı dua, ruh kuvvetlerinin belli bir amaç etrafında toplanması halidir. Fiilen yapacak bir şeyi kalmamış, ruhunu yüce bir varlığa teslim etmiş faninin yakarışıdır.⁶¹

Dua ibadetlerin hem aracı hem de amacıdır. Dua kulu Yaratıcıya yaklaştıran, onun dileklerinin yerine getirilmesini sağlayan bir vasıtası olduğu gibi, ibadetlerin özü olması itibarıyla bizzat kulluğun gayesidir. Nitekim dua kelimesi Kur'an'da bazı ayetlerde ibadet manasında kullanılmaktadır.⁶²

Özetle dua, imandır, teslimiyettir, gönülden yalvarıp yakararak yalnızca Allah'tan yardım dilemektir. Dua, istianedir; zorluklar, sıkıntılar ve her türlü olumsuzluklar

⁵⁵ Certel, *a.g.e.*, s. 141.

⁵⁶ Yıldız, *a.g.e.*, s. 39.

⁵⁷ Yıldız, *a.g.e.*, s. 39.

⁵⁸ Kaf, 50/16.

⁵⁹ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1993, s. 213.

⁶⁰ Akt. Albayrak, *a.g.e.*, s. 40.

⁶¹ Akt. Albayrak, *a.g.e.*, s. 43.

⁶² Araf, 7/194.

karşısında sabır ve direnç göstermektir. Dua, isti'âzedir, ilticadır; şeytanın ve tüm yaratılanların şerrinden Allah'a sığınmaktır. Dua, istimdattır; yalnız ve yalnız Yaratıcı'dan medet beklemektir. Dua, itiraftır; hatasını, kusurunu, günahını, kibrini itiraf edip, pişmanlık duyma ve bunlardan uzak durma çabasıdır.⁶³

1.2. Duanın Psikolojik Yönü ve Dua Esnasındaki Psikolojik Süreçler

Dua ibadetin bir parçasıdır. İbadet nasıl insan ruhunu tasfiye ve takviye ederse dua da ruhu temizler ve güçlendirir. Mümin dua ettikçe, Allah'a yaklaşır, imanı kuvvetlenir ve kulluk bilinci oluşur. Dua sayesinde bilincinin derinliklerini keşfeden birey bencilliğini, hırsını, gururunu, hatalarını bir kenara bırakır. Kötü duygu ve düşüncelerden uzaklaşır. Samimi ve iyi bir insan olma yolunda gayret gösterir.⁶⁴

Dua müminin enerjisini ve cesaretini artırır, onu ümitsizlikten kurtarır.⁶⁵ “Allah'tan ümit kesilmez.” inancı kalplere rahatlık verir.⁶⁶ Bireyin hayat mücadelesine daha büyük bir enerji ve azimle devam etmesini sağlar. Felaketler karşısında çaresiz kalan kimselere teselli ve güç kaynağı olur. Böylece bireyin hayata karşı iyimserliği artar, karamsarlıktan kurtulur,⁶⁷ karşılaştığı zorluklara karşı direnç kazanır. Certel'in mahkumlar üzerinde yaptığı çalışması, dua ve niyazın iç darlığı, çaresizlik ve pişmanlık durumlarında bireyde nasıl bir rahatlama sağladığını ve katlanılması zor durumlarla başa çıkma gücü verdiğini ortaya koymuştur. Duanın bu terapötik etkisini deneklerden biri şöyle ifade etmiştir: “Hapiste huzur bulmanın tek yolu Allah'a yakın olmak, namaz kılıp dua etmektir. Hapishanede insanın tek silahı duadır.”⁶⁸

Dua insanın duygularını, düşüncelerini, davranışlarını, ruhsal ve bedensel sağlığını değiştirecek etkiler yaratabilir. İnsanın ruhsal faaliyetlerine güç ve canlılık katar. Dua vasıtasıyla Allah'la kurulan ilişki ve iletişim motivasyonu artırarak, bireyin ruhunun

⁶³ Yıldız, *a.g.e.*, ss. 46-47.

⁶⁴ Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1982, s. 195.

⁶⁵ Pazarlı, *a.g.e.*, s. 195.

⁶⁶ Peker, *a.g.e.*, s. 129.

⁶⁷ Pazarlı, *a.g.e.*, ss. 195-196.

⁶⁸ Hüseyin Certel, *Suçlularda Dine Dönüş*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2009, ss. 123-124.

ihtiyaçlarını karşılama, korkularını yatıştırma ve dış dünyayı değiştirme gücü bulmasına katkı sağlar.⁶⁹

Bireyin psikolojik yapısının işleyişinde meydana gelen bazı ruhsal bozuklukların, dua ve dinî telkin yoluyla iyileştirme imkânlarının varlığı bugün birçok psikolog ve psikiyatrist tarafından da kabul edilmektedir. Dua, dinî telkin ve moral takviyesi yoluyla tedavi metodu uygulayan Fransa’daki Lourdes Tıp Merkezi’nin çalışmalarındaki başarılar bilimsel kayıtlara geçmiştir.⁷⁰ Allah’la kurulan derin, samimi ve mahrem ilişki sonucunda, bireyin güçlüklerle başa çıkabilme direnci artar, her türlü olumsuzluğu olumlayabilme, başarıya doğru yönelme gücü gelişir, zihn, manev, ahlk güçlerini daha etkin bir şekilde kullanır, endişe, korku ve sıkıntıları yatışır, dolayısıyla kişiliği en st derecede bütünleşme imkn bulur. Bu anlamda duanın önemli bir psikoterapik teknik olduğunu söylemek mümkündür.⁷¹

Carrel duanın sağladığı olumlu etkiye ulaşabilmek için birtakım şartlar öngörmektedir. Buna göre dua, içten, ihlaslı, şiddetli ve ısrarcı olmalıdır.⁷² Duanın yanık bir gönülden çıktığı dökülen göz yaşlarındaki hararettten hissedilmelidir. Dil ile birlikte, kalp, beyin ve diğer organlar da aynı notada ve aynı ahenkte birleşmelidir. Baydar bunu “Gönül Cihan ile meşgulken dilin “Ya Deyyan” demesi hiçbir şey ifade etmez.” şeklinde vurgulamıştır.⁷³ Sözler dilin ucunda kalmamalı vücut tüm zerreleriyle titremelidir. Dua, annesinin tüm reddediş ve azarlarına rağmen istediği bir oyuncuğı aldırma isteyen bir ocuk kadar ısrarcı olmalıdır.⁷⁴ Kaldı ki Allah’ Teala kapısına gelen hiçbir kulunu boş evirmeyeceğini Kur’an’da belirtmiştir.⁷⁵

Dua alışkanlık haline geldiğinde ve samimi bir şekilde yapıldığında etkisi çok daha fazla ve net olacaktır. şöyle ki Carrel duayı iç salgı bezlerine benzetmektedir. Örneğin, tiroid veya böbrek üstü bezleri gibi dua bir takım zihinsel ve organik değişikliklerden ibarettir. Bu değişiklikler gittikçe artan bir hızla gerçekleşir ve insanın bilincinin derinliklerinde bir ışık yanar. İnsan kendine bir ayna tutulmuş gibi tüm

⁶⁹ Hökelekli, *a.g.e.*, ss. 227-229.

⁷⁰ Carrel, *a.g.e.*, ss. 51-52.

⁷¹ Hayta, *a.g.m.*, s. 8.

⁷² şeriati, *a.g.e.*, s. 52.

⁷³ Ahmet Baydar, *Din ve Dua*, Beyan Yayınları, Ankara, 2009, s. 102.

⁷⁴ şeriati, *a.g.e.*, s. 52.

⁷⁵ Bakara, 2/186., Neml, 27/62, M’min 40/60.

egosunu, hırsını, bencilliğini, hatalarını görme fırsatı bulur ve bunları düzeltme yolunda bir adım atmış olur.⁷⁶

Dua, kulun Rabb'iyle aracısız olarak iletişime geçmesidir.⁷⁷ Bu yolla acizliğini, fakirliğini, zayıflığını ve güçsüzlüğünü yüce yaratıcıya iletmesi ve O'ndan tüm içtenliğiyle yardım istemesidir. Dua sayesinde insan halini Allah'a arz eder ve çaresizliğine çare arar. Bilir ki çıkabileceği en yüksek makamdadır ve derdine mutlaka bir درمان bulacaktır. Bu beklentiler içerisinde Rabb'iyle dertleşir ve psikolojik bir rahatlığa kavuşur. Bu rahatlama iki şekilde olur. Birincisi içini dökerek yüklerinden kurtulmanın verdiği rahatlık, ikincisi ise dualarının kabul olacağı ümidinin verdiği rahatlıktır. Bu rahatlama esnasında birey aşağıdaki süreçlerden geçmektedir.⁷⁸

- a) **Dikkatin Toplanması ve Allah'a Yönelmesi:** Allah'la iletişime geçmek O'nun dışındaki her şey ile irtibatı keserek, O'dan gayrisına algı kapılarını kapatmayı gerektirir. Allah dışında hiçbir şeyi düşünmeyen zihin, yaptığı işin farkında ve ciddiyetinde olarak tüm enerjisini O'na yönlendirerek Yaratıcıyla saf bir iletişime geçer.⁷⁹
- b) **Arzu Gücünün Canlanması:** Dua etmekteki asıl amaç arzulara kavuşmaktır. İnsan huzur bulmak, günahlarından arınmak, ferahlamak, istemediği olumsuz durumlardan kurtulmak, kısacası isteklerine nail olmak için dua etmektedir. İnsandaki Allah'ın kendisine cevap vererek emellerine ulaşacağı ümidi ondaki dua etme isteğini sürekli canlı tutmaktadır.⁸⁰
- c) **Hazır Bulunma Duygusu:** Dua esnasında kendisi ile yüz yüze gelecek şekilde dikkatini bir noktada toplayan insan, aşkın varlık olan Allah ile mahrem bir ilişkiye girmektedir. İşte böyle bir farkındalıkla ilahi huzurda bulunan ruh Allah'ın varlığını kuvvetle hissetmektedir.⁸¹

⁷⁶ Carrel, *a.g.e.*, s. 48.

⁷⁷ Certel, *a.g.e.*, s. 140.

⁷⁸ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, Çamlıca Yayınları, İstanbul, 2010, s. 124.

⁷⁹ Hökelekli, *a.g.e.*, s. 215.

⁸⁰ Certel, *a.g.e.*, s. 143.

⁸¹ Hökelekli, *a.g.e.*, s. 216.

- d) **Teslimiyet:** Duada kendini bırakma ve üstünlüğü kabul edilmiş bir ilahi varlığa kendi varlığını teslim etme vardır. Bu teslim ediş, Allah'ın iradesini kendi iradesine tercih etmektir.
- e) **İki Yönlü İletişim:** Dua Allah ile aracısız bir iletişime geçmektir. Kul Rabb'ini övüp, istek ve arzularını aktarırken kendisinin dinlenildiğini ve kendisine cevap verileceğini bilir. İçini dökmenin verdiği rahatlık ve isteklerine ulaşacağını ümidiyle tekrar tekrar Rabb'ine yönelir.
- f) **Talep ve İstek:** Duaların içeriği dünyevi ve uhrevi bazı istek ve arzuların gerçekleşmesine yöneliktir. İnsan bazen dünyada başına gelen bela ve musibetlerden korunmak ve maddi ihtiyaçlarının karşılanması için; bazen de cehennemden kurtulmak ve cennete girmek gibi ahiret hayatını ilgilendiren istekler için Allah'ın huzuruna çıkıp dua eder.

Görüldüğü gibi birey, tam konsantre olmuş bir şekilde, araya kimsenin girmesine izin vermeden Yaratıcıya yönelir. Bireyi bu yönelişe teşvik eden ve güçlü bir motivasyon kaynağı olan isteklerine nail olma düşüncesidir. Talepte bulunacağı makamın kendisini her zaman ve zeminde dinlemeye hazır olduğunun ve onu geri çevirmeyeceğinin bilincindedir. Bu bilinçle iyileşmek için bedenini güvendiği bir cerrahın ellerine teslim eden hasta misali kendini Allah'a teslim eder.

1.3. Dua Çeşitleri

Dualar din psikologları tarafından şekli, içerikleri ve motifleri bakımından sınıflara ayrılmıştır. Bu bağlamda dua yapılış şekli bakımından 2 şekilde incelenmektedir.

Bunlardan birincisi sözlü duadır. Bu dua çeşidi, dua denildiğinde akla ilk gelen dua türüdür ve araştırmamızda da genellikle duanın bu türü üzerinde durulmaktadır. Kulun gerek dünya gerekse ahiret hayatı için tüm benliğiyle Allah'a yönelip, ondan sözlü istekte bulunmasıdır. Burada herhangi bir kural olmamakla birlikte, önemli olan basmakalıp tekrar edilen sözcüklerden uzak durmak ve samimi, ruhun derinliklerinden kopup gelen kelimeler kullanmaktır. Bunun yanında dua ederken abdestli olmak, geceleyin تنها bir yerde veya hac, cuma gibi dini duyguların kabarmasını sağlayan

ortamlarda dua etmek de ihlas ve duygu yoğunluğunun artması açısından tavsiye edilmektedir. Ayrıca sözlü duanın belli bir dilde yapılma zorunluluğu da yoktur.⁸²

Yapılış şekli bakımından ikinci dua türü ise fiili veya hali duadır. Allah insanın bir sonuç elde edebilmesi için çalışması gerektiğini bildirir.⁸³ Mesela, bir öğrencinin sınavdan yüksek puan alması için çalışması, çiftçinin ürün almak için tarlaya tohum ekmesi, insanın kazanç sağlamak için bir iş öğrenmesi birer fiili duadır. Bu tür dua inan-inanmayan herkes için geçerlidir ve dünyevi sonuç elde etmek için gereklidir. Ancak fiili duanın ibadete dönüşmesi için iman, niyet ve kalbi bilincin de olması gerekir.⁸⁴

Certel ve Hökelekli'ye göre yapılış amacı bakımından 5 çeşit dua vardır.

- 1) **İstek ve İhtiyaç Duaları:** İnsanoğlu yaratılışı gereği aciz, güçsüz ve sürekli birtakım ihtiyaçları olan bir varlıktır. İnsanı dua etmeye yönelten en önemli sebep karşılaştığı güçlükleri aşma ve ihtiyaçlarını karşılama isteğidir. Duaların içeriğine bakıldığında büyük bir kısmının talep ve ihtiyaçların karşılanması ile ilgili olduğu görülür. Bu istek ve ihtiyaçlar dünyada maruz kalınan sıkıntılardan kurtulma, maddi kazanç sağlama, mutlu bir hayat sürme, kariyer elde etme gibi dünyevi istekler olacağı gibi; cenneti kazanma, günahlardan kurtulma, Allah'ın rızasını ve hoşnutluğunu kazanma gibi ahiret hayatını ilgilendiren istekler de olabilir. Bu aynı zamanda çaresizlik, yetersizlik ve mahrumiyet içinde kıvranan⁸⁵ insanın Allah'a sığınması ve O'ndan yardım istemesidir. Çünkü Allah her şeye gücü yeten, ol dese her şeyin oluvereceği,⁸⁶ sonsuz güç ve kudret sahibidir.
- 2) **Şükür Duaları:** Şüphesiz duaların hepsi talep ya da ihtiyaçlarla ilgili değildir.⁸⁷ Allah'ın lütfettiği sayısız nimetler karşısında kulun hissettiği minnettarlık ve şükran duygusu onu Allah'a dua etmeye yöneltir.⁸⁸ Beklentilerinin ve ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ruhsal rahatlığa kavuşan müminin içine doğan

⁸² Adil Bebek, *Din ve Düşünce Açısından Dua*, Rağbet Yayınları, İstanbul, 1998, ss. 21-22.

⁸³ Bebek, *a.g.e.*, s. 22.

⁸⁴ Bebek, *a.g.e.*, s. 22.

⁸⁵ Certel, *a.g.e.*, s. 144.

⁸⁶ Yasin, 36/82.

⁸⁷ Kerim Yavuz, *Günümüzde İnançın Psikolojisi*, Boğaziçi Yayınları, İstanbul, 2013, s. 239.

⁸⁸ Certel, *a.g.e.*, ss. 144-145.

sevinç ve şükran hislerini dualarıyla Allah’a bildirmesi, O’na olan bağlılığını daha da güçlendirmiş olur.⁸⁹

- 3) **Şefaath Duaları:** Bireyin kendisi dışındaki kişi ya da kişilerin istek ve ihtiyaçları için dua etmesidir.⁹⁰ İnsanlar çeşitli durumlarda birbirlerinin yardımına ihtiyaç duymaktadırlar. Bu sayede birbirlerine yaklaşırlar ve bağlılıkları artar.⁹¹ Byrd tarafından A.B.D’de 393 kalp hastası üzerinde yapılan araştırmada, hastane yakınındaki bir kilisede bu hastalar için kendilerinin haberi olmadan dua edilmiş ve hastaların şikâyetlerinde azalma olduğu tespit edilmiştir.⁹² Konuyla ilgili başka bir araştırma da, Colipp tarafından 18 lösemili çocuk üzerinde yapılmıştır. Bu çocuklar içinden rastgele seçilen 10 çocuğa araştırmacının arkadaşları ve kilise üyeleri tarafından dua edilmiştir. 15 ay sonra hayatta kalma açısından dua edilen grubun diğer gruba göre daha avantajlı olduğu görülmüştür.⁹³ Yapılan araştırmalar dua eden kişinin beyin dalgalarının, çevresindeki insanların beyin dalgalarıyla birleşerek daha güçlü bir etki yarattığını göstermektedir.⁹⁴ Başkası için yapılan dualar bencillik içermediği ve başkası adına günah işlenemeyeceği için temiz ağız sayılmış ve bu tür duaların daha makbul olduğu varsayılmıştır.⁹⁵ Bunların yanında kişi Allah’a kendisinden daha yakın olduğunu düşündüğü peygamber, veli, evliya gibi zâtlardan da kendisi için dua isteyebilir veya onları vesile kılarak dua edebilir.⁹⁶
- 4) **Tapınma ve Övgü Duaları:** Kâinattaki düzeni, güzellikleri ve yaratıcının ilahi tezahürlerini idrak eden bir mümin saygı, sevgi ve hayret hislerini dile getirir.⁹⁷ Bu tür dualarda Allah övgüye layık bir varlık olarak görülür, duada O’nu zikretme ve O’na yaklaşma söz konusudur.⁹⁸

⁸⁹ Kerim Yavuz, *a.g.e.*, s. 240.

⁹⁰ Cihirliioğlu, *a.g.e.*, s. 175.

⁹¹ Hökelekli, *a.g.e.*, s. 227.

⁹² Albayrak, *a.g.e.*, s. 59.

⁹³ Fatma Gül Cihirliioğlu, *Din Psikolojisi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2010, s. 176.

⁹⁴ Akt. Albayrak, *a.g.e.*, s. 59.

⁹⁵ Akt. Albayrak, *a.g.e.*, s. 59.

⁹⁶ Certel, *a.g.e.*, s. 145.

⁹⁷ Hökelekli, *a.g.e.*, s. 227.

⁹⁸ Certel, *a.g.e.*, s. 145.

5) **Günahları İtiraf ve Bağışlanma Duaları:** Mümin hayatın akışı esnasında bilerek ya da bilmeyerek işlenen günahlarından dolayı⁹⁹ Allah ile münasebetinin zayıfladığına inanır ve Allah'a tekrar yaklaşmak için dua eder. Bu tür dualarda kulda hâkim olan pişmanlık ve dini suçluluk duyguları onu Allah'ın huzuruna giderek tövbe istiğfar etmeye yönlendirir. Manevi anlamda temizlenen kul Allah'a yakınlaşmış olur.¹⁰⁰

Bunların yanında Şentürk dua çeşitlerini mahiyeti itibariyle;

- a) Allah'ın isim ve sıfatlarını matluba uygun bir tarzda sıralayan dua,
- b) Zillet ve zaruret ifade eden dua,
- c) Bütün ihtiyaçları birden arz eden dua¹⁰¹ olmak üzere üçe ayırmıştır.

Yavuz ise dua çeşitlerini;

- a) İstek, talep, beklenti ve ihtiyaçlarla ilgili dualar,
- b) Beklentiler gerçekleşince içerden gelen şükür duaları,
- c) Esirgenme ve bağışlanmaya yönelik dualar,
- d) Tövbe ve temizlenmeye yönelik dualar,
- e) Ani etkilenmeden doğan dualar,
- f) Dindarlığın derinleşmesine yönelik dualar,
- g) İbadet sırasında kurallarla belirlenen dualar,
- h) Bireysel, sosyal ve geleneksel hayattaki insani ve dini ilişkilerde dile gelen dualar¹⁰² olmak üzere 8'e ayırmıştır.

Kayıklık insanı dua etmeye yönlendiren güdülerden yola çıkarak duayı, ihtiyaç, istek duaları ve güçsüzlük, çaresizlik duaları olmak üzere ikiye ayırmıştır. İstek dualarını dünya hayatı ile ihtiyaç ve istekler ve ahiret hayatına yönelik ihtiyaç ve istekler oluşturmaktadır. Güçsüzlük ve çaresizlik dualarını ise darlık ve yokluk zamanlarında yapılan dualar, aniden ortaya çıkabilecek durumlarla ilgili olarak yapılan dualar, çaresizlik karşısında yapılan dualar¹⁰³ olmak üzere üç başlık altında incelemiştir.

⁹⁹ Yavuz, a.g.e., s. 240.

¹⁰⁰ Certel, a.g.e., s. 146.

¹⁰¹ Habil Şentürk, *Din Psikolojisine Giriş*, İz Yayıncılık, İstanbul, 2013, s. 151.

¹⁰² Yavuz, a.g.e., s. 238

¹⁰³ Hasan Kayıklık, *Din Psikolojisi*, Karahan Kitabevi, Adana 2000, s. 142.

Şeriatı bunlardan farklı bir kategorizeye giderek, duayı dua eden kişi açısından ele almıştır. Buna göre dua birinci tür ve ikinci tür dua olmak üzere iki çeşittir. Birinci tür duada dua eden kişi ya borcunu ödemek isteyen ya hastasının iyileşmesini isteyen ya da doğru yolu bulmak isteyen “İkinci Dost” veya “Bencil” olarak adlandırılan kişilerdir. İkinci tür duada ise dua eden kişi seçkin ve samimi bir insandır. İlahi aşkı yakalamış, Allah’la konuşmaktan ve O’nun huzurunda bulunmaktan zevk alan biridir. Bu kişiler genellikle arif kişilerdir.¹⁰⁴

1.4. Kur’an-ı Kerim’de Dua

Bütün ilahi ve ilahi olmayan dinlerde kendinden üstün bir varlığa sığınma, ondan yardım ve bağışlanma isteme esastır. Çünkü insanoğlu yaratılışı gereği bitmek bilmeyen isteklere, bunun karşısında sınırlı imkanlara sahip olmakla birlikte; kendisini kuşatan akla hayale sığmayan kötü ihtimallerle baş etmeye çalışmaktadır.¹⁰⁵ Bu yüzden o elinin ermediği, gücünün yetmediği yerlerde yüce bir varlığa yönelme ihtiyacı hisseder. Kur’an-ı Kerim’de bu durum “İnsanlara bir zarar dokunduğu zaman, Rab’lerine yönelerek O’na dua ederler.”¹⁰⁶ ayeti ile anlatılmaktadır. Allah da kullarının bu hallerinden memnuniyet duymakta ve onları dua etmeleri konusunda teşvik etmektedir. “Duanız olmasa ne ehemmiyetiniz var.”¹⁰⁷ ve “Dua edin kabul edeyim.”¹⁰⁸ ayetleri de Allah’ü Teala’nın müminin duasına verdiği önemi göstermektedir.

Kur’an bize kulun yalnız olmadığını, her türlü şartta onun durumunu bilen ve ona yakın olan bir Allah olduğunu hatırlatmaktadır.¹⁰⁹ “Biz ona şah damarından daha yakınız.”¹¹⁰ ve “Kullarım sana, beni sorduğunda söyle onlara: Ben çok yakınım. Bana dua ettiği vakit dua edenin dileğine karşılık veririm. O halde kullarım da benim davetime uysunlar ve bana inansınlar ki doğru yolu bulalar.”¹¹¹ ayetleri de bunun örneğidir.

Allah, Kur’an’da bize nasıl dua etmemiz gerektiği hakkında tavsiyelerde bulunmaktadır. Mesela “En güzel isimler Allah’ındır. O’na o güzel isimleriyle dua edin

¹⁰⁴ Şeriatı, *a.g.e.*, s. 11.

¹⁰⁵ Bebek, *a.g.e.*, s. 47.

¹⁰⁶ Rum, 30/33.

¹⁰⁷ Furkan, 25/77.

¹⁰⁸ Mümin, 40/60.

¹⁰⁹ Habil Şentürk, *İbadet Psikolojisi*, İz Yayıncılık, İstanbul, 2009, s. 106-107.

¹¹⁰ Kaf, 50/16.

¹¹¹ Bakara, 2/186.

ve O'nun isimleri hakkında gerçeği çarpıtanları bırakın. Onlar yaptıklarının cezasına çarptırılacaklardır.”¹¹², “Rabbimize alçak gönüllüce ve için için dua edin. Çünkü O, haddi aşanları sevmez. Düzene sokulduktan sonra yeryüzünde bozgunculuk yapmayın. Allah’a (azabından) korkarak ve (rahmetini) umarak dua edin. Şüphesiz, Allah’ın rahmeti iyilik edenlere çok yakındır.”¹¹³ ve “Eyyûb’u da hatırla. Hani o rabbine, “şüphesiz ki ben derde uğradım, sen ise merhametlilerin en merhametlisisin” diye niyaz etmişti. Biz de onun duasını kabul edip kendisinden dert namına ne varsa gidermiştik. Tarafımızdan bir rahmet ve kullukta bulunanlar için de bir ibret olmak üzere ona ailesini ve onlarla beraber bir mislini daha vermiştik.”¹¹⁴ ayetleri buna birer örnektir. Allah duada samimiyet ve teslimiyete önem vermiş, içtenlikle yapılan duaların kabul olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu geçmişte yaşanmış örneklerle açıklamıştır. Ayrıca Allah’ın nasıl çağırılması gerektiği de ayetlerde belirtilmiştir. Allah’a inanmayanları ise elim bir sonun beklediği haber verilmiştir.

İnsan kelimesi Arapça bir kelime olup nisyan kökünden gelmektedir. Nisyan da unutmak demektir.¹¹⁵ Allah Kur’an’da insanoğlunun bu özelliğine de vurgu yapmış ve bunu şu şekilde ifade etmiştir.

“Onlar, (denizde) bir dalga gölgelikler gibi kapladığında, dini Allah’a has kılarak O’na yalvarırlar. Allah, onları kurtarıp karaya çıkarınca, onlardan bir kısmı orta yolu tutar. Bizim ayetlerimizi ise ancak son derece kaypak, son derece nankör olanlar inkâr eder.”¹¹⁶

“İnsana bir sıkıntı dokundu mu gerek yan üstü yatarken gerek otururken gerekse ayakta iken (her halinde bu sıkıntıdan kurtulmak için) bize dua eder. Ama biz onun bu sıkıntısını ondan kaldırdık mı, sanki kendisine dokunan bir sıkıntı için bize hiç yalvarmamış gibi geçer gider. İşte o haddi aşanlara, yapmakta oldukları şeyler, böylece süslenmiştir (hoş gösterilmiş).”¹¹⁷

¹¹² Araf, 7/180.

¹¹³ Araf, 7/55,56.

¹¹⁴ Enbiya, 21/83,84.

¹¹⁵ <https://eksisozluk.com/nisyan--183199>

¹¹⁶ Lokman, 31/32.

¹¹⁷ Yunus, 10/12.

“İnsanlara bir zarar dokunduğu zaman, Rablerine yönelerek O’na dua ederler. Sonra Allah, onlara kendinden bir rahmet tattırınca da bir bakarsın ki içlerinden bir grup, Rablerine ortak koşuyorlar.”¹¹⁸

“İnsana bir zarar dokunduğunda bize yalvarır. Sonra ona tarafımızdan bir nimet verdiğimizde, “Bu bana ancak bilgim sayesinde verilmiştir.” Der. Hayır, o bir imtihandır. Fakat onların çoğu bilmezler.”¹¹⁹

Yukarıdaki ayetlerde de görüleceği gibi Allah kullarının aciz ve muhtaç yaratıldığını vurgulamakta, yardım istedikleri zaman yardımlarına koşacağını söylemektedir. Ancak önemli olan kulun aciziyetini fark edip yöneleceği mercii bilmesidir. Çünkü insanoğlu bazen elde ettiği şeylerin ya da üstesinden geldiği zorlukların kendi akli ve becerisi sayesinde olduğunu düşünerek Allah’a şirk koşabilir. Unutulmamalıdır ki bir insan ne kadar zeki olursa olsun gücü belli bir sınırın ötesine geçemeyecektir. İşte bu sınırı bilmek kul olma açısından büyük önem taşımaktadır. Kul haddi aşmadığı sürece Allah’ın yardımına nail olabilecektir. Zaten yaptığı işleri kendisinden bilip böbürlenene kişi Allah’ın huzuruna gidip yardım istemeyi gururuna yediremez.

1.5. Hadislerde Dua

Peygamber Efendimiz ’den rivayet edilen pek çok hadisi şerifte duanın önemine vurgu yapılmakta ve Peygamberimiz duayı ibadetin özü¹²⁰, müminin silahı, dinin direği, gökler ve yerin nuru¹²¹ olarak tanımlamaktadır. Duanın nasıl yapılacağı konusunda kesin bir şekil ve kaide olmamakla birlikte¹²², Peygamberimiz dualarda acelecilik gösterilmemesini,¹²³ kesin ifadeler kullanılmasını¹²⁴ ve basmakalıp cümleler kullanmak yerine içten gelerek dua etmeyi tavsiye buyurmaktadır.¹²⁵ ve bunu da “Allah’a duayı size

¹¹⁸ Rum, 30/33.

¹¹⁹ Zümer, 39/49.

¹²⁰ İmam Nevevi, *Riyâzü’s Sâlihîn*, Erkam Yayınları, İstanbul, 2006, c.6, s. 332.

¹²¹ Akt. Pınar, *a.g.t.*, s. 19.

¹²² Şentürk, *a.g.e.*, s. 151.

¹²³ Nevevi, *a.g.e.*, c.6, s. 390.

¹²⁴ Nevevi, *a.g.e.*, c.7, ss. 292-293.

¹²⁵ Şentürk, *a.g.e.*, s. 110.

icabet edeceğinden emin olarak yapın. Şunu bilin ki Allah (c.c) gafletle (başka meşguliyetlerle) oyalanan kalbin duasını kabul etmez.”¹²⁶ şeklinde ifade etmiştir.

Dua insanın her an yapabileceği bir eylemdir. Ancak bazı özel zaman dilimlerinin duanın makbuliyeti açısından daha önemli olduğunu ifade eden hadisi şerifler dikkat çekmektedir. Bu hadisler şunlardır:

“Her gece Rabbimiz gecenin son üçte biri girince, dünya semasına iner ve: “Kim bana dua ediyorsa icabet edeyim. Kim benden bir şey istemişse onu vereyim, kim bana istiğfarda bulunursa ona mağfirette bulunayım.” der.”¹²⁷

“Gecenin son saatlerinde ve farz namazlarından sonra dua ediniz.”¹²⁸

“Sıkıntılı anlarında, Allah’ın duasını kabul etmesini isteyen kimse, genişlik anında çok dua etsin.”¹²⁹

Peygamber Efendimiz ümmetinin dünya ve ahiret huzuru için çalışmış ve onların mutluluğu için önemli tavsiyelerde bulunmuştur. Bu tavsiyelerin başında da dua gelmektedir. Peygamberimiz; “Kime dua kapısı açılmış ise ona rahmet kapıları açılmış demektir. Allah’a edilen (dünyevi şeylerden) Allah’ın en çok sevdiği afiyettir. Dua inen ve henüz inmeyen her çeşit (musibet) için faydalıdır. Kazayı sadece dua geri çevirir. Öyle ise sizlere dua etmek gerekir.”¹³⁰ ve “Size, sizi düşmanınızdan kurtaracak ve rızkınızı bollaştıracak şeyi bildireyim mi? Gece ve gündüz Allah’a dua edesiniz. Şüphesiz ki, dua müminin silahıdır.”¹³¹ diyerek insanlara görünür görünmez belalardan korunmak, arzularına nail olmak ve bol rızık için Allah’a dua etmeleri gerektiğini söylemiştir

Peygamberimiz duada ısrarcı ve sabırlı olmanın önemi üzerinde durmuş, acele edilmediği sürece herkesin duasına icabet olunacağı müjdesini vermiştir. Bunu şu hadisiyle ifade etmiştir: “Acele etmediği müddetçe her birinizin duasına icabet olunur. Ancak şöyle diyerek acele eden var: Ben Rabbime dua ettim duamı kabul etmedi.”¹³²

¹²⁶ Akt. Pınar, *a.g.t.*, s. 21.

¹²⁷ Nevevi, *a.g.e.*, c.6, s. 393.

¹²⁸ Nevevi, *a.g.e.*, c.6, s. 392.

¹²⁹ Akt. Pınar, *a.g.t.*, s. 20.

¹³⁰ Akt. Pınar, *a.g.t.*, s. 20.

¹³¹ Akt. Pınar, *a.g.t.*, s. 20.

¹³² Nevevi, *a.g.e.*, s. 390.

Efendimiz duaya o kadar çok ehemmiyet vermektedir ki, sadece sıkıntılı anlarımızda değil, rahat zamanlarımızda da dua etmemiz gerektiğini vurgulamakta ve en önemsiz gördüğümüz bir ihtiyacımız için bile Allah’a yönelmemiz gerektiğini tavsiye etmektedir. O’na göre her kapının anahtarı duadır.

2. PSİKOLOJİK İYİ OLMA

Psikolojik iyi olma kavramını açıklamadan önce pozitif psikoloji, iyi olma ve öznel iyi olma kavramlarına değinmek konunun daha iyi anlaşılması açısından faydalı olacaktır.

2.1. Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji, insan davranışlarının olumsuz ve patolojik yönlerini araştıran geleneksel psikolojinin aksine,¹³³ bireyin doğuştan getirdiği güçlü yönlerin olduğunu ve bu potansiyelleri geliştirmenin ruh sağlığını korumada ve uyum sorunlarını gidermede etkili bir yaklaşım olduğunu savunan modern bir psikoloji yaklaşımıdır.¹³⁴ 1980’li yıllara kadar alanda yapılan çalışmaların çoğu psikopatolojik nitelikte olup, bireyin olumlu yönlerini inceleyen araştırmalar yetersizdir. Abraham Maslow bu eksikliği “Freud bize insanın karanlık yarısını tanıttı, bize düşen ise sağlıklı yarısını anlatmaktır.” sözleriyle vurgulamıştır.¹³⁵

Başlangıçta hasar onarmaya çalışmak, problemleri önlemek, insanlarda güçlü yönleri inşa etmek gibi amaçlarla yola çıkan psikoloji bilimi özellikle son elli yılda davranış bozukluklarının tedavisine önem vermiştir.¹³⁶ Bu yönelmede tarihsel gelişmelerin etkisi büyüktür. İkinci Dünya Savaşı sonrasında, yaşanan yıkım ve zorluklar, psikolojinin insanın işlevselliğinde hastalık modelini benimseyerek tedavi yöntemlerine

¹³³ Rana Özen Kutanis-Ebru Yıldız, “Pozitif Psikoloji ile Pozitif Örgütsel Davranış İlişkisi ve Pozitif Örgütsel Davranış Boyutları Üzerine Bir Değerleme” *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 2014, c.5, S.2, s. 136

¹³⁴ Ahmet Ali Karaca, “Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi”, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Antalya, 2015, s. 3.

¹³⁵ Akt. Mehmet Tütüncü, “Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri açısından Karşılaştırılması”, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2012, s. 5.

¹³⁶ Özen, *a.g.m.*, s. 136.

odaklanmasına neden olmuştur.¹³⁷ Bu durum psikolojik rahatsızlıklara neden olan etmenlerin belirlenmesi ve sorun yaşayan kişilere yönelik yöntemlerin uygulamaya konmasına ve psikologların bu yönde odaklanmasına sebep olmuştur. Hâlbuki pozitif psikoloji insanın güçlü ve olumlu yönlerini ortaya çıkarıp, bu potansiyellerin desteklenmesini amaçlamaktadır.¹³⁸ Bu amaca dikkat çeken 1998’de Amerikan Psikoloji Derneği’nin (APA) başkanlığını yürüten Martin Seligman, bir sempozyumda yaptığı konuşmasında alanın, “olumsuzluk üzerindeki amansız vurgusunun hayattaki istenmeyen acı olaylardan ileri gelen gelişme, üstünlük, motivasyon ve olayların iç yüzünü kavrama gibi birçok önemli olaya psikolojinin gözlerini kapattığını” söylemiştir.¹³⁹ Seligman’ın bu çıkışı psikoloji dünyasında yankı bulmuş ve pozitif psikoloji alanındaki çalışmaların ivme kazanmasını sağlamıştır.

Seligman, pozitif psikolojinin güncel psikolojinin karşısı olmadığını belirtir. Mutluluğun istenmeyen duyguların olmaması anlamına gelmediğini vurgular. Pozitif psikolojiyi hümanistik psikoloji ile kıyaslamının da doğru olmadığını, hümanistik psikoloji zamanında bilimin bu kadar ilerlemediğini savunur. Depresyonu atlatan bir kişiye depresyonla savaşma silahı ile birlikte mutluluğu kazanma silahı da verilmelidir, görüşünü ifade eder. Seligman’a göre pozitif psikolojinin esnek optimizm (iyimserlik) ve otantik (halis) mutluluk olmak üzere iki ayağı vardır. Esnek optimizm, olumlu kalıp düşüncelerin ve kalıp duyguların öğrenilmesidir. Otantik mutluluğu ise ancak emek ve çabayla elde etmek mümkündür.¹⁴⁰

Pozitif psikoloji sıradan insanın güçlü yönlerini konu almaktadır. Bu akım polyannacılıktan farklı olarak hayatın gerçeklerini göz ardı etmemekte aksine bireyin potansiyellerini ortaya çıkararak, kapasitesini yükseltmeyi amaçlamaktadır.¹⁴¹ Bireyde bulunan sıkıntı, mutsuzluk, karamsarlık, acı, üzüntü, utanç, öfke ve suçluluk gibi sadece olumsuz duygulara yönelmek yerine; umut, iyimserlik, yaşam doyumu, neşe, mutluluk, cesaret, sebat, yaratıcılık, estetik, özgüven ve hoşgörü gibi olumlu duygulara

¹³⁷ İbrahim Demirci, “Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya, 2012, s. 50.

¹³⁸ Özlem Kararırmak-Rahşan Siviş, “Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2008, c.3, S.30, ss. 104-105.

¹³⁹ Duane P. Schultz-Sdney Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, çev. Yasemin Aslay, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2007, s. 684.

¹⁴⁰ Nevzat Tarhan, *Pozitif Psikoloji*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2013, s. 20.

¹⁴¹ Akt. Kutanis-Yıldız, *a.g.m.*, s. 105.

odaklanmakta ve bunları yüceltmektedir. Snyder ve Lopez bu durumu “şüphesiz negatiflik insanoğlunun bir parçasıdır ama sadece bir parçasıdır.” şeklinde ifade eder.¹⁴² Pozitif psikoloji bireyin olumlu özelliklerinin geliştirilmesine ve iyi oluş düzeylerinin artırılmasına yönelik çalışmalarla, bireyin ruh sağlığını korumasını amaçlar. Bireyin kendini geliştirmesi ve davranışlarını düzeltmesi için gerekli güce sahip olduğunu savunur.¹⁴³

Pozitif psikoloji Maslow’un öncülüğünü yaptığı hümanistik (insancıl) psikolojiye benzetmekle birlikte, kullandığı yöntemler ve konular bakımından farklılık göstermektedir. Hümanistik psikoloji, fenomenolojik yaklaşıma dayalı nitel yöntemlerle insan davranışını anlamaya çalışırken, pozitif psikoloji deneysel ve nicel yöntemler kullanmaktadır. Ayrıca pozitif psikoloji sağlık, etik, din ve maneviyat konularıyla ilgilenmesi yönüyle hümanistik psikolojiden ayrılır.¹⁴⁴

2.2. İyi Olma

Bireyin olumlu yönleriyle ilgilenme düşüncesini ortaya atan pozitif psikoloji yaklaşımının gelişmesiyle birlikte “iyi olma” kavramı ön plana çıkmıştır. İnsanoğlu geçmişten bugüne iyi ve mutlu olmak istemiştir. Bu yüzden mutluluk kavramı, düşünce tarihinin en temel felsefe ve ahlak konularından biri olmuştur.¹⁴⁵ Ünlü Yunan Filozofu Aristoteles’e göre insanın her şeyden çok istediği şey ve tüm çabalarının amacı mutluluktur. Bu, insanın kendi uğraşı sonucunda elde ettiği mutluluktur ve bireyin kendisi için iyi olanı gerçekleştirmesidir.¹⁴⁶ Yakın tarihe kadar psikologlar sorunlar, sıkıntılar ve mutsuzluk üzerinde fazla yoğunlaşıp, mutluluğu ihmal etmişlerdir. Olumlu yaşam deneyimleri ve duygulanma biçimleri üzerinde yeteri kadar durulmamış, “Mutluluk

¹⁴²Emel Gediksiz, “Alçakgönüllülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya, 2013, s. 35.

¹⁴³Akt. Ali Eryılmaz, “Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2013, c.1, S.1, ss. 2-3.

¹⁴⁴Akt. Ali Eryılmaz, “Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2013, c.1, S.1, ss. 2-3.

¹⁴⁵Gülüşan Göcen, “Pozitif Psikolojî Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dua tutumu İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma”, *Toplum Bilimleri Dergisi*, 2013, c.7, S.13, s. 98.

¹⁴⁶Göcen, *a.g.t.*, s. 29.

mutsuzluğun tersidir, acının yokluğu hazdır.” anlayışıyla olumlu duygular ihmal edilmiştir.¹⁴⁷

İyi olma kavramı mutluluğu da kapsayan psikolojik sağlıkla ilgili bir kavramdır.¹⁴⁸ İyilik hali ile ilgili çalışmaların temelini 1961’lerde Dr. Halbert Dunn atmıştır. Dunn iyilik halini “bireyin gerçekleştirebileceği maksimum potansiyeline doğru işlerliğinin bütünleşmiş metodu” olarak tanımlamaktadır.¹⁴⁹ Myers ve ark. iyilik halini, “bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için bedeninin, zihninin ve ruhunun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu” olarak tanımlamaktadır.¹⁵⁰

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1964’te iyi/sağlıklı olmayı “sadece hastalık ve zayıflığın olmaması değil, kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam anlamıyla bir iyi oluş içinde olma durumu” olarak tanımlamaktaydı. Günümüzde yaptığı tanımda ise pozitif durumlara vurgu yaparak iyilik haliyle ilgili “bireyin yeteneklerinin farkında olması, yaşamında karşılaştığı normal stresle başa çıkabilmesi, üretken ve verimli bir şekilde çalışabilmesi ve topluma katkı sağlaması” tanımını yapmaktadır.¹⁵¹

Yukarıdaki tanımlarda da görüleceği gibi iyilik hali bireyin sahip olduğu gizil güçlerin farkında olması ve karşılaştığı sosyal, fiziksel ve psikolojik alanlarda bunları tam kapasiteyle kullanabilmesini ifade etmektedir. İyi olma kavramıyla ilgili literatür incelendiğinde karşımıza iki temel bakış açısı çıkmaktadır. Bunlardan ilki hazcılık (hedonizm), ikincisi ise psikolojik işlevsellik (eudaimonism) tir.¹⁵²

Hazcılık (hedonizm) iyi olmayı doyum ve mutluluk olarak tanımlar.¹⁵³ Acıdan kaçmayı ve zevke ulaşmayı amaçlar. Bu yaklaşımın temeli M.Ö 4. yy filozofu Sokrates’in öğrencisi Aristippus’un görüşlerine dayanır. Aristippus’a göre mutluluk, kişinin haz duyduğu anların toplamıdır ve yaşamın amacı en üst düzeyde zevki tatmaktır. Bu görüşten etkilenen faydacı filozoflar da iyi bir toplum oluşturmanın yolunun zevki ve

¹⁴⁷ Ünsal Yetim, *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, Bağlam Yayınları, Ankara, 2001, s. 133.

¹⁴⁸ Göcen, *a.g.m.*, s. 98.

¹⁴⁹ Akt. Türkan Doğan, “Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi”, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 2004, s. 25.

¹⁵⁰ Türkan Doğan, “Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyilik Hali”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2008, c.3 S.30, s. 32.

¹⁵¹ Akt. Demirci, *a.g.t.*, s. 52.

¹⁵² Akt. Demirci, *a.g.t.*, s. 53.

¹⁵³ Akt. Göcen, *a.g.t.*, s. 30.

kendi çıkarlarını en üst düzeyde tutabilen bireyden geçtiğini savunmuşlardır.¹⁵⁴ Yani iyi olmanın tek koşulu bireyin kendisi ve bireysel değerleri olarak görülmüştür. Tanımlara bakıldığında hazcılara göre iyi oluş bireyin mutluluğunu ve doyuma ulaşmasını temel aldığından “öznel iyi oluş” kavramına karşılık gelmektedir.¹⁵⁵

Psikolojik işlevsellik (eudaimonism) ise iyi olmayı “kendini gerçekleştirme ve insanın tam fonksiyonda bulunması” olarak tanımlar.¹⁵⁶ Psikolojik işlevsellik (eudaimonism) görüşü Aristoteles’in en yüksek insan iyiliğini içeren erdem ve insanların potansiyellerini gerçekleştirme görüşünden yola çıkarak, Maslow’un “kendini gerçekleştirme”, Rogers’ın “tam işlev yapan insan”, Jung’un “bireyselleşme süreci” ve Allport’un “olgunlaşma” kavramlarıyla şekillenmiştir.¹⁵⁷ Psikolojik işlevsellik, yaşamı tamamen ve derin bir biçimde doyum alacak şekilde yaşamaya odaklanır ve “psikolojik iyi oluş” kavramına karşılık gelir.¹⁵⁸ Hazcılıkta iyi olma ölçütü birey ve bireyin öznel değerleri iken, psikolojik işlevsellikte ölçüt kuramcılar tarafından belirlenen nesnel değerlendirmelerdir.¹⁵⁹

2.2.1. Öznel iyi olma

Öznel iyi olma, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi ve yaşamı hakkında yargıda bulunması anlamına gelir. Depresyon ve çaresizlik gibi istenmeyen durumlara odaklanmak yerine, yaşam doyumunu ve aile doyumunu gibi olumlu durumlara odaklanır. Campbell’e göre, öznel iyi olmada bireyin iç yaşantısı ve içsel değerlendirmeleri önemli olmakla birlikte dış referans çevresi ve dışsal ölçütler bireye empoze edilmeye çalışılmaz. İyi olmanın ölçütü olarak, nesnel durum ve koşullardan ziyade bireyin kendi standartları, beklentileri ve yeterlilik algıları görülür.¹⁶⁰

Öznel iyi olmayla ilgili ilk doktora çalışması niteliğindeki araştırmasında Wilson “En avantajlı durumda olanlar, en mutludur.” sonucuna ulaşmıştır. Yani mutlu kişiler genç, sağlıklı, iyi eğitim görmüş, ekonomik bakımdan iyi durumda, dışa dönük,

¹⁵⁴ Akt. Gediksiz, *a.g.t.*, s. 37.

¹⁵⁵ Akt. Meryem Şahin, “Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya, 2013, s. 34.

¹⁵⁶ Akt. Göcen, *a.g.t.*, s. 30.

¹⁵⁷ Gediksiz, *a.g.t.*, s. 37.

¹⁵⁸ Akt. Şahin, *a.g.t.*, s. 34.

¹⁵⁹ Akt. Göcen, *a.g.t.*, s. 30.

¹⁶⁰ Yetim, *a.g.e.*, s. 134.

optimistik, dindar, evli, makul istekleri olan ve her iki cinsten de zeki olan kişilerdir.¹⁶¹ Buna göre öznel iyi olma düzeyi yüksek bireylerin, yaşam doyumu algılarının da yüksek olması, çoğunlukla hoş duygular içinde bulunmaları ve nadiren üzüntü, öfke gibi nahoş duygular yaşamaları beklenir. Öznel iyi olma düzeyi düşük bireylerin ise genellikle öfke, tedirginlik ve üzüntü gibi olumsuz duygular içinde olmaları beklenir.¹⁶² Bu durum öznel iyi olması yüksek bireylerin, öznel iyi olması düşük bireylere göre yaşamlarında daha az zorlukla karşılaşmalarından kaynaklı olmayıp, olaylar karşısında olumlu tutum takınmalarından kaynaklanmaktadır.

Öznel iyi olma ile ruh sağlığı tam anlamıyla doğru orantılıdır denilemez. Kişi mutlu olmasına rağmen ruh sağlığı bozuk olabilir. Örneğin, mani nöbeti esnasında coşkulu olan kişi hayatından oldukça hoşnuttur. Kendi güdülerinden, olumsuz duygu ve düşüncelerinden arındığını söyleyen inzivaya çekilmiş bir birey mutlu olduğunu söyleyebilir, fakat psikolojik açıdan da sağlıklı olarak nitelendirilemez. Buradan yola çıkarak öznel iyi olmanın, psikolojik iyi olmanın yeterli koşulu olmadığı sonucuna ulaşılır.¹⁶³ Bireyin ruhsal açıdan sağlıklı olarak nitelendirilebilmesi için öznel iyi olmanın yanında bazı karakteristiklere (çevresel egemenlik, kişisel büyüme, yaşam amacı) de sahip olması gerekmektedir. Öznel iyi olma, psikolojik sağlığın bir yönü olup bireyin kendi yaşantısını değerlendirmesine saygı duymamız ve yargılarına öncelik vermemiz açısından önemlidir.¹⁶⁴

2.2.2. Psikolojik iyi olma

Psikolojik iyi olma kavramı ilk olarak 1960'lı yıllarda Brandburn tarafından ortaya atılmış olsa da, günümüzdeki anlamıyla ilk kullanan kişi Ryff'dir.¹⁶⁵ Psikolojik iyi olma, bireyin yaşama ilişkin amaçlarının farkında olması, samimi ve güvene dayalı sosyal ilişkiler kurup sürdürebilmesi, benliğini olumlu algılayıp sınırlılıklarının farkında olması, çevresini kişisel istek ve ihtiyaçlarına cevap verecek biçimde şekillendirmesi, bağımsız

¹⁶¹ Yetim, *a.g.e.*, s. 134.

¹⁶² Akt. Şerife Terzi, "Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik dayanıklılık Modeli", Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 2005, s. 46.

¹⁶³ Akt. Yetim, *a.g.e.*, s. 197.

¹⁶⁴ Akt. Yetim, *a.g.e.*, s. 197.

¹⁶⁵ Kasım Tatlılıoğlu, "Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 2012, c.4, S.7, ss. 2860-2861.

ve girişimci olması, yeteneklerinin farkında olması ve bunları geliştirebilmesi gibi özellikleri kapsamaktadır.¹⁶⁶ Ryff psikolojik iyi olmayı, mutluluğu elde etmeye çalışmaktan ziyade, bireyin gerçek potansiyelini geliştirme çabası olarak görmekte ve bu yönüyle öznel iyi olmadan ayırmaktadır.¹⁶⁷

Psikolojik iyi olmayı açıklamaya çalışan farklı görüş ve teoriler mevcuttur. Bunlardan bazıları şunlardır:

Bradburn'a göre psikolojik iyi olma, olumlu ve olumsuz duygular arasındaki dengedir. Olumlu duygular, olumsuz duygulardan fazla olduğu ölçüde psikolojik iyi olma düzeyi de yükselir. Burada amaç bireyin olumlu duygulara da olumsuz duygulara da sahip olabileceği ama olumlu duyguları diğerlerinden üstte tutmanın önemli olduğunu vurgulamaktır.¹⁶⁸

Freud'a göre iyi uyum sağlamış birey id, ego ve süper egosunu egonun kontrolünde uyum içinde çalıştırabilir.¹⁶⁹ Böylece sıkıntı, acı ve üzüntüler karşısında bocalamaktan kurtulur. Sağlıklı bir kişide güçlü bir benlik, alt benlik ve üst benliğin kişilik üzerinde aşırı kontrol sahibi olmasına izin vermez ve dengeyi korur.¹⁷⁰ Dengede olan organizma da mutlu olur.¹⁷¹

Jung'a göre kendini gerçekleştirme süreci geleceğe yöneliktir ve bireyin geçmiş yaşantıları kadar, geleceğe yönelik hedefleri, ümitleri ve tutkuları tarafından şekillenmektedir. Bireyin doğuştan gelen temel amacı kişiliğinin tüm yönlerini bir ahenk ve bütünlük içinde kullanmak ve yaşama geçirmektir.¹⁷² İnsan doğasının bir bölümü bu amaca ulaşmak için sürekli gelişmek, büyümek ve gelişimin dengeli ve tamamlanmış bir düzeye gelmesi için çalışmaktadır.¹⁷³

¹⁶⁶ Akt. Tütüncü, *a.g.t.*, s. 3.

¹⁶⁷ Doğan, *a.g.t.*, s. 57.

¹⁶⁸ Akt. Tütüncü, *a.g.t.*, ss. 5-6.

¹⁶⁹ Akt. Yener Özen, "Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme)", *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi (DÜSBED)*, 2010, c.2, S.4, s. 51.

¹⁷⁰ Jerry M. Burger, *Kişilik*, çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006, s.80.

¹⁷¹ Akt. Fikret Gülaçtı, "Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi", Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Erzurum, 2009, s. 68.

¹⁷² Schultz-Schultz, *a.g.e.*, ss. 645-647.

¹⁷³ Gerald Corey, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Mentis Yayıncılık, Ankara, 2005, s. 87.

Adler kendi bireysel psikoloji sistemini sosyal ilgi üzerinde geliştirmiş¹⁷⁴ ve ruh sağlığının ölçütünün sosyal çevreyle olan paylaşımlarındaki başarısı olduğunu savunmuştur. Sosyal ilgi kavramı bireyin toplumun bir parçası olduğunun farkında olması ve sosyal dünyayla mücadele ederken sergilediği davranışları kapsamaktadır. Bireyin sosyal ilgisi geliştikçe aşağılık duygusu ve yabancılaşma hissi de azalmaktadır. Sosyalleşmemiş birey cesareti kırılmış ve üretkenliğini yitirmiştir. Adler'e göre bireyin mutluluğu elde etmesi sosyal bağlarının güçlü olmasına bağlıdır. Adler psikolojik açıdan sağlıklı bir bireyin üç evrensel yaşam görevini yerine getirebilmesi gerektiğini söylemiştir. Bunlardan birincisi sosyal ilişkiler kurma, ikincisi yakın ilişkiler kurma (aşk ve evlilik), üçüncüsü ise topluma katkıda bulunabilecek bir mesleğe sahip olmaktır.¹⁷⁵ Adler'e göre birey doğuştan getirdiği yetersizlik ve aşağılık duygusuyla mükemmelliği ve üstünlüğü elde etmeye çalışır. Bu sayede üzüntü, mutsuzluk gibi istenmeyen duygularla başa çıkabilir.¹⁷⁶

Erikson'a göre benlik, kişiliğin oldukça güçlü ve bağımsız bir bölümüdür. Birey doğumdan ölüme kadar kimliğini oluşturma ve çevresi üzerinde hâkimiyet kurma ihtiyacını gidermek için uğraşır. Erikson'a göre kişilik gelişimi bireyin hayatı boyunca devam eder ve sekiz evreden oluşur. Bu dönemler: temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı utanma ve şüphecilik, girişkenliğe karşı suçluluk duygusu, başarıya karşı aşağılık duygusu, kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası, yakınlık kurmaya karşı soyutlama, üretkenliğe karşı durgunluk ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluktur.¹⁷⁷ Her dönemin kendine özgü görevleri, sorumlulukları, atlatılması gereken bunalımları ve dönüm noktaları vardır. Bir dönemin başarılı atlatılabilmesi bir önceki dönemin gelişim ödevlerinin yerine getirilmesine bağlıdır. Geçirdiği ve içinde bulunduğu gelişim dönemini başarıyla atlatan bireyin psikolojik iyi olma düzeyi de aynı oranda yüksek olur.

Horney'e göre kişilik gelişiminde doğuştan gelen özelliklerden çok kültürel ve toplumsal faktörler etkilidir. Horney'in kuramına göre, bireyin ruh sağlığının bozulmasına neden olan şey kişiler arası ilişkilerde kendine zarar veren bir tarzı benimsemiş olmasıdır. Bireyin sosyal ilişkilerde kullandığı bu tarz kaygılarını azaltmak

¹⁷⁴ Schultz-Schultz, *a.g.e.*, s. 654.

¹⁷⁵ Corey, *a.g.e.*, ss. 112-113.

¹⁷⁶ Corey, *a.g.e.*, s. 111.

¹⁷⁷ Burger, *a.g.e.*, ss. 163-170.

için kullandığı bir savunma mekanizmasıdır ve aslında onu çok istediği sosyal ilişkilerden uzak tutar.¹⁷⁸

Sullivan kişilerarası ilişkiler olmadan kişiliğin var olamayacağını savunur.¹⁷⁹ Kişilik, birey bir ya da daha fazla kişiyle ilişki durumundayken ortaya çıkmaktadır.¹⁸⁰ Sullivan'a göre bireyi anlamanın yolu farklı durumlarda onun davranışlarını incelemekle mümkündür. Sullivan'ın kuramına göre "kendi" kavramı bireyin kişilerarası ilişkilere verdiği tepkilerle anlam kazanır. Sullivan da Erikson gibi kişilik gelişiminin, yaşamın ilerleyen yıllarına kadar devam ettiğini söylemiş ve yedi gelişme evresinden oluştuğunu belirtmiştir. Ancak bu gelişim evrelerinden üçünü oluşturan ergenlik yıllarına, yetişkinlikte tatmin edici ilişkiler yürütebilmek açısından ayrıca önem vermektedir. Yetişkinlikteki ruhsal bozuklukların ergenlik döneminde sağlıklı ilişkiler kurulamamasından kaynaklandığını belirtmektedir.¹⁸¹

Fromm, insanın bazı olumsuz güdülere doğuştan sahip olduğunu söyleyen kuramlara karşı çıkar. Ona göre, sinir sisteminin esnekliği insanın içinde yaşadığı dünyaya yaratıcı bir biçimde uyum sağlamasına yardımcı olur. Doğuştan getirdiği eğilimler gücünü kullanmasına ve geliştirmesine katkıda bulunur. İnsanın dünyası öncelikle toplumsal nitelikte olduğundan, geliştirdiği güçler ve doyum sağlama biçimleri de toplumsal eğilimlidir. İnsan, bireyleşmeyi göze alabildiği oranda ve sinir sisteminin çevreye uyum yapabilme sınırlılıkları içinde, üretken bir çalışma ve içten sevgi ilişkileri yoluyla mutlu olabilir.¹⁸²

Maslow'a göre psikolojik açıdan sağlıklı birey kendini gerçekleştirmiş bireydir ve her insan doğuştan buna meyillidir. Kendini gerçekleştirmiş insan modeli tüm yetenek ve niteliklerini aktif olarak kullanmayı ve potansiyelini geliştirmeyi gerektirir. Maslow'a göre bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için hiyerarşik olarak dizilmiş ihtiyaçlarını karşılamış olması gerekir. Birey bu ihtiyaçlarını gidermeye en alt basamaktan başlar. Doyuma ulaşan her bir ihtiyaç, bireyi bir sonraki basamakta bulunan ihtiyacı karşılamak için harekete geçirir. Bu ihtiyaçlar sırasıyla fizyolojik ihtiyaçlar (yiyecek, su ve cinsellik), güvenlik ihtiyacı (barınma ve düzen), ait olma ve sevgi ihtiyacı, kendinden ve başkalarından saygı görme ihtiyacı ve en üst basamaktaki kendini gerçekleştirme

¹⁷⁸ Burger, *a.g.e.*, s. 173.

¹⁷⁹ Burger, *a.g.e.*, ss. 177-180.

¹⁸⁰ Engin Gençtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1998, s. 273.

¹⁸¹ Burger, *a.g.e.*, ss. 177-180.

¹⁸² Gençtan, *a.g.e.*, s. 308.

ihtiyacıdır. Maslow’a göre psikolojik açıdan sağlıklı ve kendini gerçekleştirmiş birey nesnel gerçeklik algısına sahiptir. Kendi yaratılışını olduğu gibi kabul eder. Davranışlarında sadelik ve doğallık vardır. Yoğun mistik ve doğaüstü deneyimlere sahiptir. Empati duyguları gelişmiştir, demokratik bir karakter yapısına ve yüksek düzeyde sosyal ilgiye sahiptir.¹⁸³

Birey merkezli terapisinin kurucusu Rogers’a göre insan kendi problemlerini kendi başına çözebilecek güce,¹⁸⁴ başarıma ve mutlu olma potansiyeline sahiptir. Rogers ruhsal yönden sağlıklı bireyi “potansiyelini tam olarak kullanan kişi” olarak nitelendirmektedir. Potansiyelini tam olarak kullanan kişi, birbirine benzer kalıpsal davranışları kullanmaz, yeni deneyimlere açıktır. Kendi duygularına güvenir, başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarsız değildir. Kendi hayatı ile ilgili önemli kararlar alırken ilgi ve yeteneklerini göz önünde bulundurur, duygularını başka insanlara göre daha derin ve yoğun bir şekilde yaşar.¹⁸⁵

Allport psikolojik sağlık ile olgun kişiliği doğru orantılı olarak görmektedir. Allport’a göre psikolojik açıdan sağlıklı birey merhametli ve sevgi dolu ilişkiler kurabilmeli, kendini kabullenebilmeli, gerçekçi ve iç görü sahibi olmalıdır. Tam gelişmiş kişiliğin üç temel özelliği vardır; benliği hakkında iç görü geliştirme ve mizah duygusuna sahip olma, ilgi ve yeteneklerinin çeşitliliğine göre hedef belirleme ve sürdürebilme, yaşamı bütünleştirme felsefesine sahip olma.¹⁸⁶

Çağdaş varoluşçu yaklaşımı Avrupa’da geliştiren ve Amerika’ya getiren kişi olarak ayrı bir yere sahip olan Frankl’ye göre bireyin ruh sağlığının bozulmasının sebebi yaşadığı anlamsızlık veya varoluşsal boşluktur. Terapisinin amacı bireyin yaşam amacı bulmasını sağlamaktır.¹⁸⁷

Jahoda olumlu ruh sağlığı için gerekli altı ölçüt belirlemiştir. Bunlar; ruhsal güçlerin dengesi, kendini geliştirme, strese dayanıklılık, özerklik, yeterlilik ve gerçeklik algısıdır.¹⁸⁸

¹⁸³ Schultz-Schultz, *a.g.e.*, ss. 672-674.

¹⁸⁴ Corey, *a.g.e.*, s. 9.

¹⁸⁵ Burger, *a.g.e.*, ss. 424-425.

¹⁸⁶ Akt. Demirci, *a.g.t.*, s. 62.

¹⁸⁷ Corey, *a.g.e.*, ss. 152-153.

¹⁸⁸ Orhan Doğan-Faruk Kocacık, “Ruh Sağlığı ve Bozukluklarının Sosyolojisi”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2006, c.7, S.2, s. 110.

Bireyin temel ihtiyaçları karşılandığı sürece mutlu olacağını savunan aşağıdan yukarıya teorisi, psikolojik iyi olmayı etkileyen faktörleri, durumları, dışsal olayları ve demografik değişkenleri tanımlamaktadır. Psikolojik iyi olmayı açıklayan diğer bir yaklaşım olan Dinamik Denge Modeli bireylerin kişilik özellikleri tarafından belirlenen farklı iyi olma ortamlarına sahip olduklarını savunur. Bu yaklaşıma göre dışa dönük kişiliğe sahip bireyler bazı deneyimleri yaşama olasılığı bakımından ie dönük kişiliğe sahip bireylere göre daha avantajlıdır. Doyuma ilişkin çoklu çelişki Modeli’ne göre ise bireyin mutluluk ve doyum düzeyi yaşam olayları ile bireyin standartları arasındaki çelişkiye bağlı olarak değişmektedir. Amaca Ulaşma Teorileri ise bireyin mutlu olmasının, amacına ulaşmasına ve ihtiyaçlarını gidermesine bağlı olduğunu savunur.¹⁸⁹

Ryff psikolojik iyi olmayı açıklayan önceki yaklaşımları yetersiz bulmuş, onları kuramsal temele dayanmadıkları ve yeteri kadar deneysel çalışmaya yer vermedikleri gerekçesiyle eleştirmiştir. Ryff Maslow’un kendini gerçekleştirme; Allport’un olgunlaşma; Rogers’ın tam işlevsel birey; Jung’un bireyselleşme kavramları; Erikson’un psiko-sosyal gelişim dönemleri; Buhler’in temel yaklaşım eğilimleri; Neugorten’in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin zellikleri; Frankl’in yaşamın anlamı ve amacı; Jahoda’nın olumlu psikolojik sağlık kriterleri gibi kavramlarının görüşlerinden yararlanarak “ok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli”ni oluşturmuştur.¹⁹⁰

Psikolojik iyi olma kavramını tanımlarken Ryff ile Ryan ve Deci farklı görüşlerde olduklarını psikolojik iyi oluş tanımında da göstermişlerdir. Ryff, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, evre hâkimiyeti, yaşam amacı, kişisel gelişim ve kendini kabul faktörlerinin psikolojik iyi oluşun koşulları değil, psikolojik iyi oluşun ta kendisi olduğunu düşünürken; Ryan ve Deci, psikolojik iyi oluşun, belirtilen boyutların sonucu olduğunu düşünmektedir. Bu araştırmada Ryff’in geliştirmiş olduğu psikolojik iyi oluş modeli temel alınmış olup; özellikle onun psikolojik iyi oluş bakış açısına yer verilmiştir.¹⁹¹

¹⁸⁹ Akt. Tütüncü, *a.g.t.*, ss. 5-6.

¹⁹⁰ Akt. Demirci, *a.g.t.*, ss. 57-58.

¹⁹¹ Kuyumcu, *a.g.t.*, s. 18.

2.2.2.1. Rfffy'nin çok boyutlu psikolojik iyi olma modelinin alt boyutları

Rfffy'nin çok boyutlu psikolojik iyi olma modeli, psikolojik sağlığın temel bir özelliği olarak kişinin kendini olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle kabullenışı, kendini kabul boyutu, bireyin kendini gerçekleştirmek için sahip olduğu potansiyellerinin farkında olması ve bunları geliştirmesi bireysel gelişim boyutu, kişinin yaşamına ait sürdürebilir ve gerçekleştirilebilir hedeflerinin olması ve bunları hayata geçirmeye olan inancını ifade eden yaşam amacı boyutu, sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmeyi ve sürdürebilmeyi ifade eden diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu, bireyin çevresindeki kişileri yönetebilme yeteneği olan çevresel hâkimiyet boyutu ve kişinin kendi hayatı ile ilgili kararlar verebilmesi ve bağımsızlık duygusuna sahip olmayı karşılayan özerklik boyutu (otonomi) olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır.¹⁹²

Kendini Kabul:

Kendini kabul, kişinin kendisine karşı olumlu tutumları olarak karakterize edilmiştir. Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı içerisinde bu olgu kendini gerçekleştirmiş olan insanın doğayı, diğer insanları ve kendisini kabul etmesi olarak vurgulanırken, Jung kişinin kendinin erkeksi ve kadınsı yönlerini ya da iyi ve kötü yönlerini tanıması olarak vurgulanmıştır. Erikson ise ego bütünleşmesi evresinde yalnızca kişinin kendisini kabulüne değil, geçmiş yaşamındaki başarı ve başarısızlıklarını da kabullenmesine değinmiş, buna karşılık Jahoda, kavramı “kendine ilişkin pozitif tutumlar” olarak tanımlamış, bu kavramın içine kendini kabul kavramının yanı sıra kişinin kendisine duyduğu güven ve itimat duygularını da katmış ve bunun pozitif akıl sağlığını tanımlarken bir bileşen olarak ele almıştır.¹⁹³

¹⁹² Göcen, *a.g.t.*, s. 33

¹⁹³ Melis Sedef Timur, “Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi.”, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 2008, s. 23.

Kişinin kendisine karşı olumlu tutumlar içinde olması psikolojik iyi olmanın temel özelliği olarak kabul edilmektedir.¹⁹⁴ Kendini gerçekleştirme yolundaki birey geçmiş yaşantılarını, sahip olduğu özelliklerini tüm yönleriyle kabullendiği ölçüde mutlu ve ruhen sağlıklı olabilir. Geçmiş yaşantılardan ve sahip olduğu olumsuz özelliklerden memnun olmayan birey bu düşüncelerin esiri olur ve olumlu özelliklerini fark edip bunları geliştirmek için uğraşmaz. Hayatı boyunca mutsuz bir hayat sürmeye mahkûm olur.

Bireysel Gelişim:

Psikolojik iyi olma boyutları arasında Aristo'nun eudaimonia tanımına en yakın olanıdır ve kendini gerçekleştirme ile ilgilidir. Kişisel gelişim, potansiyelin geliştirilmesi, bireyin büyüme ve gelişme becerisini sürdürebilmesidir. Kişinin sadece temel becerileri başarmış olması yeterli değildir. Birey olarak potansiyelini iletmeye, geliştirmeye ve büyümeye devam etmesi gerekir. Kişisel gelişim boyutunun kuramsal alt yapısını özellikle gelişim kuramları, Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers'ın işlevsel insan (functioning person) kavramı, başarılarla ya da çözülen problemlere takılı kalmadan yeni deneyime açık olma becerisi oluşturmaktadır.¹⁹⁵

Ryff, bireysel gelişimi "bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi" olarak tanımlamaktadır. Ryff'nin bireysel gelişimi boyutların arasına alma sebebi, yaşam boyu gelişim kuramlarının kişisel gelişimi doğumdan ölüme kadar devam eden önemli bir süreç olarak görmeleridir. Bireysel gelişimine önem veren bireyler, yeni yaşantılara açık, kendini büyüyen ve gelişen biri olarak gören, potansiyellerini geliştirebilme gücüne sahip ve ruhsal anlamda sağlıklı bireylerdir. Bireysel gelişime kapalı bireyler psikolojik işlevsellik bakımından zayıf olmakla birlikte hayatlarına yeni yaşantıların girmesine izin verme konusunda da çekingendirler.¹⁹⁶

¹⁹⁴ Emine Göçet Tekin, "Üniversitesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Sakarya, 2014, s. 18.

¹⁹⁵ Kuyumcu, *a.g.t.*, s. 18.

¹⁹⁶ Akt. Gülaçtı, *a.g.t.*, s. 75.

Yaşam Amacı:

Yaşam amacı alt boyutu, kişinin yaşamda amacının olmasının yanı sıra yaşamın amacını kavrayabilme becerisini ifade etmektedir. Bu boyut kuramsal temelini varoluş perspektifinden özellikle de Frankl'ın "anlam arayışı" açıklamalarından almıştır. Logo terapi olarak bilinen bu yaklaşıma göre insanlara yaşadıkları olayların ve çektikleri acıların anlamını ve amacını bulmalarına yardım etmek önemlidir. Sartre'ın otantik (olduğu gibi görünebilme) yaşama algısı da bu boyutu etkilemiştir. Bu yaklaşımlar yaşanan iyi ya da kötü her şeye yüklenen anlamlara vurgu yaparken; yaşanan şeylerin amacına vurgu yapan bakış açıları da yaşam amacının kuramsal yapısında etkili olmuştur. Bu bakış açılarından ilki mutluluk üzerine araştırmalar yapan Bertrand Russell'in "iştah" (zest) kavramıdır. Ona göre aç birinin yemek ile olan ilişkisi neyse bireyin yaşamla ilişkisi de öyle bir şeydir. İyi oluş/mutluluk doğru ilişkinin kurulması ile gerçekleşecektir. Bunun için kişinin çaba göstermesi, yaşadıklarının anlamını, amacını fark etmesi gerekir. Gelişim kuramcıları yaşam amacının olmasının yeterli olmadığını; zaman içerisinde amacı yenileme, değiştirme becerisinin de olması gerektiğini belirtmişlerdir. Çünkü her bir gelişim döneminde amaç ve anlam değişebilmektedir. Aynı zamanda, ruh sağlığı yaşamın anlamını ve amacını fark ettiren inançların olmasını gerektirmektedir.¹⁹⁷

Yaşam amacı, ulaşılması gereken hedeflere ve bir yön duygusuna sahip olmayı kapsamaktadır.¹⁹⁸ Yaşam amacı olan birey yaşamla ilgili arzulara ve bunlara eşlik eden anlamlılık duygusuna sahiptir.¹⁹⁹ Yaşam amacına sahip ve bu amacı gerçekleştirme uğraşı içinde olan bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri de yüksektir. Yaşamına yönelik ulaşılabilir hedefleri ve beklentileri olmayan bireylerin hayatları boş ve anlamsızdır.

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler:

Kişinin diğer insanlarla olumlu ilişkiler geliştirebilme potansiyeli olarak tanımlanmıştır. Benzer biçimde Maslow kendini gerçekleştiren insanı diğer insanlara karşı derin bir sevgi duyabilen, derin arkadaşlıklara girebilen, kendisini gerçekleştirme noktasında olmayan insanlara göre daha net ve tam değerlendirmelerde bulunabilen, güçlü bir empati algısı ve duygulanımı olan kişi olarak karakterize etmiştir. Buna karşılık

¹⁹⁷ Kuyumcu, *a.g.t.*, s. 17.

¹⁹⁸ Akt. Gülaçtı, *a.g.t.*, s. 75.

¹⁹⁹ Akt. Şahin, *a.g.t.*, s. 44.

Allport diğerkleriyle ılımlı ilişkiler geliştirmeyi olgunluğun bir parçası olarak tanımlamakta ve olgun insanın aşk ilişkisinde yakınlığı rahatlıkla geliştirebildiğini, bunun yanında aile üyeleri ve arkadaşlarıyla da rahatlıkla yakın ilişkiler kurabildiğini, ilişkilerinin de kabul, takdir ve acıma duygularını içerdğini vurgulamaktadır. Erikson, yetişkinlik dönemi çatışmalarının ağırlıklı olarak kişiler arası ilişkilere odaklandığını, kişinin yakın ilişkiler geliştirmedeki başarısının yanı sıra diğerklerine rehberlik etme ve gerektiğinde diğerklerini yönlendirebilme becerisinin önemini vurgular. Jahoda ise kuramında sevmek kapasitesi ve diğerkleri ile yeterli ilişkiler geliştirme noktalarını vurgulamıştır.²⁰⁰

Tatmin edici bir yaşam sürmenin temel unsurlarından biri de sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmektir.²⁰¹ Güçlü empati ve sevgi duygularına sahip olan birey çevresindeki insanlarla samimi ve güvenilir ilişkiler kurabilir. Kişiler arası ilişkilerde çekingen, güvensiz, sadece kendi çıkarlarını düşünen ve başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmayan bireyler toplumdan dışlanmış, içine kapanık bir hayat sürerler.

Özerklik (Otonomi):

Kişinin geniş sosyal çevrede bireyselliğini elde etmek için kişisel özerklik araması, sosyal baskıya rağmen düşünce ve davranışlarını kişisel standartlarına göre düzenlemesidir.²⁰² Maslow'a göre otonomi bağımsız işlev görmeyi ve kültürleşmeye karşı direnci simgeler; buna bağlı olarak kendini gerçekleştirmiş kişinin sosyal baskıların güdümü altında kalmaksızın düşünüp hareket edebilmesi beklenir. Rogers ise otonomiye değerlendirmenin iç odaklı olması olarak tanımlamış, böyle kişileri diğerklerinin onaylamasına ihtiyaç duymayan fakat kendisini kişisel standartlara göre ayarlayan kişiler olarak karakterize etmiştir. Jung ise bir adım öteye giderek kişilik gelişimini kişinin çoğunluğun yapıldığı kural, inanç ve kolektif korkulardan kurtulma süreci olarak tanımlamıştır. Neugarten'in kişinin diğerklerinin değerlendirmeleri ile paralel olarak gelişen içselleştirme sürecinden kurtulma olarak tanımladığı ve ancak geç yaşta gerçekleşebileceğini savunduğu bu yapı Jahoda tarafından akıl sağlığının bir bileşeni

²⁰⁰ Timur, *a.g.t.*, ss. 23-24.

²⁰¹ Tekin, *a.g.t.*, s. 18.

²⁰² Kuyumcu, *a.g.t.*, s. 16.

olarak kabul edilmektedir. Bütün bunların dışında Loevinger ego gelişimi teorisinde, gelişimin son basamaklarında, otonomi vurgulamıştır.²⁰³

Psikolojik işlevsellikte bağımsız kararlar verebilme, iç denetim odaklı olma ve başkalarının duygu ve düşüncelerinin tesir altında kalmama otonomi sahibi olma açısından önemlidir. Kendi yaşamıyla ilgili özerk kararlar verebilen bireyler amaçlarına ulaşmada daha başarılı olurken, başkalarının değer ve beklentilerini kendi kararlarından üstün tutan bireyler sosyal baskılara maruz kalırlar.²⁰⁴

Çevresel Hâkimiyet:

Kişinin içinde bulunduğu ruh haline uygun çevre seçme ya da oluşturma becerisine sahip olmasıdır. Karşılaştığı olumsuzluklarla yüzleşip duruma en uygun seçim yapabilme yetisidir. Akıl sağlığı kuramcılarına göre bu özellik ruh sağlığının en kilit özelliğidir. Gelişim kuramcıları çevre hâkimiyetini karışık bir çevreyi manipüle etme ya da kontrol etme becerisi olarak tanımlamaktadır. Klinik psikolog Alport'un olgunluk kriteri olan kendini geliştirme çevre hâkimiyetinin özünü oluşturur. Kendini geliştirmenin anlamı bireyi ileriye götürecek anlamlı yaşantılara dâhil olabilmektir. Öz yeterlilik, öz-saygı, duygusal denge ve yaşam doyumu çevre hâkimiyeti için önemli özellikler olmasının yanında, kişinin ihtiyaçlarına ya da kapasitesine uygun çevre bulması ve oluşturma çevre hâkimiyeti için önemlidir.²⁰⁵ Neugarten kişiliğin bu yönetsel yönünün orta yaşlarda belirginleştiğini, bu dönemin karakteristik özelliğinin çevreyi kontrol, değiştirme, çevreye yönelik ustalık ve hâkimiyet olduğunu, bu dönemde kişinin kişisel, ailevi ve işe yönelik düzeni yönetmeye çalıştığını vurgulamıştır. Buhler ise bu kavramı yaratıcı genişleme olarak ifade etmiş, kişinin amacının yaratıcı fiziksel ve akli aktiviteleri ile dünyayı daha iyi bir yer yapmaya çalıştığını savunmuştur.²⁰⁶

Çevresel hâkimiyeti yüksek bireyler çevrelerini çeşitli etkinliklerle değiştirmeyi becerebilir ve çevresel koşullardan faydalanabilirken; çevresel hâkimiyeti düşük bireyler günlük işlerinin düzenlenmesinde zorlanır ve çevresel koşullardan faydalanamazlar.²⁰⁷

²⁰³ Timur, *a.g.t.*, s. 24.

²⁰⁴ Halim Sarıcaoglu, "Üniversitesi Öğrencilerinin psikolojik iyi olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi", Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya, 2011, s. 10.

²⁰⁵ Kuyumcu, *a.g.t.*, s. 17.

²⁰⁶ Timur, *a.g.t.*, s. 25.

²⁰⁷ Akt. Gülaçtı, *a.g.t.*, s. 75.

2.2.2.2. Psikolojik iyi olmayı etkileyen faktörler (Demografik değişkenler)

Cinsiyet:

Psikolojik iyi olmayı etkileyen demografik değişkenler ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmıştır. Cinsiyet ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen hem yurtdışında hem de yurtiçindeki araştırmaların sonuçları tutarsızdır. Horing ve diğerlerinin yaptığı meta-analiz çalışmasında erkeklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin kadınlarınkinden daha yüksek olduğu sonucu çıkarken, Wood, Rhodes ve Whelan'ın yaptıkları meta-analiz çalışmasında kadınların mutluluk ve doyuma ulaşma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucu çıkmıştır.²⁰⁸ Psikolojik iyi olmanın alt boyutları ve cinsiyet arasında da farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalarda diğerleri ile olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında kadınların erkeklerden daha fazla puan aldığı görülmüştür. Tüm bu araştırmaların aksine psikolojik iyi olma düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini söyleyen araştırmalar da mevcuttur.²⁰⁹ Türkiye’de yapılan çalışmalarda ise psikolojik iyi olmanın alt boyutlarında farklı sonuçlara ulaşmakla birlikte, genel itibarıyla sonuçlar kadınlar lehine çıkmıştır. Kuyumcu²¹⁰ çalışmasında kızların psikolojik iyi olma düzeylerinin erkeklerinkinden yüksek olduğunu tespit ederken; Gediksiz çalışmasında toplam psikolojik iyi olma puanında ve çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı alt boyutlarında kızlar lehine bir durum tespit etmiştir.²¹¹ Cirhinlioğlu ise çalışmasında, cinsiyetin diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve özerklik alt boyutlarını anlamlı bir şekilde yordadığını; kızların bu boyutlarda erkeklerden daha yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir.²¹² Benzer bir çalışmada Cenkseven cinsiyete göre bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutlarında kızlar lehine anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.²¹³ Bunun yanında Ekşioğlu²¹⁴, Göcen²¹⁵ ve Tütüncü²¹⁶ çalışmalarında cinsiyet ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

²⁰⁸ Akt. Gülaçtı, *a.g.t.*, s. 79.

²⁰⁹ Gediksiz, *a.g.t.*, s. 44.

²¹⁰ Kuyumcu, *a.g.t.*, s. 68.

²¹¹ Gediksiz, *a.g.t.*, s. 61.

²¹² Cirhinlioğlu, *a.g.t.*, s. 107.

²¹³ Fulya Cenkseven, “Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olma Yordayıcılarının İncelenmesi”, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Adana, 2004, s. 164.

²¹⁴ Ekşioğlu, *a.g.t.*, s. 60.

²¹⁵ Göcen, *a.g.t.*, s. 153.

²¹⁶ Tütüncü, *a.g.t.*, s. 28.

Yaş:

Psikolojik iyi olma düzeyi ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk araştırmalar psikolojik iyi olmanın yaşa bağlı olarak azaldığını gösterse de daha sonra yapılan çalışmalar yaşla birlikte psikolojik iyi olma düzeyinde anlamlı bir azalma olmadığını, hatta yaşam doyumunun yaşla birlikte arttığını göstermektedir.²¹⁷ Gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğu sonucunun çıkması gençlik döneminde gücün, güzelliğin ve sağlığın doruk noktada olmasıyla; yaşlılarda yaşam doyumunun daha yüksek çıkması ise duygusal kontrolün ve olgunlaşmanın yaşla birlikte artması ve başarılı yaşlanma ile açıklanabilir.²¹⁸

Medeni Durum:

Psikolojik iyi olma ile medeni durum arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar evliliğin psikolojik iyi olma üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir.²¹⁹ Evli bireyler, evli olmayanlara göre daha fazla sosyal, duygusal ve ekonomik destek gördükleri için evli bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri daha yüksektir.²²⁰ Evlilik güçlü bir kimlik duygusunun, öz değerlerin ve otoritenin oluşmasında etkilidir. Evlilikte duygusal desteğin fazla olması kişinin kendini sevilen sayılan değerli biri olarak hissetmesini sağlar. Evlilik eşlerin birbirinin sorunlarına ortak olmasını sağladığı için depresyona girme olasılığını ve ölüm riskini azaltır.²²¹ Ayrıca dul olmanın psikolojik iyi olma üzerinde kısa süreli etkiye sahip olduğu görülürken, boşanmış olmanın etkisinin daha uzun süreli olduğu belirtilmiştir.²²²

Sosyo-ekonomik Durum:

Gelir düzeyi ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sonucunda gelir düzeyi ile psikolojik iyi olma arasında farklı düzeylerde olumlu ilişki olduğu görülmüştür.²²³ Gelir düzeyi de yaş değişkeni gibi psikolojik iyi olmanın alt boyutlarında değişik etkiler göstermektedir. Ryff'nin gelir düzeyinin psikolojik iyi olma

²¹⁷ Akt. Tütüncü, *a.g.t.*, s. 9.

²¹⁸ Akt. Gediksiz, *a.g.t.*, s. 45.

²¹⁹ Gediksiz, *a.g.t.*, s. 45.

²²⁰ Gazanfer Anlı, "Kendini Sabotaj ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya, 2011, s. 63.

²²¹ Akt. Gediksiz, *a.g.t.*, s. 45.

²²² Akt. Gülaçtı, *a.g.t.*, s. 87.

²²³ Gülaçtı, *a.g.t.*, s. 80.

düzeyine etkisini araştırdığı çalışmasında kendini kabul ve kişisel gelişim gibi boyutlarda olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Marmot ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada ise sosyo-ekonomik düzeyleri düşük bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin de düşük olduğu bulunmuştur.²²⁴

Bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerinin meslekleri ile yakın ilişkili olduğu düşünüldüğünde, bireyin sahip olduğu mesleğin psikolojik iyi olma düzeyi üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Aynı şekilde bireyin barındığı mekânın ve yaşadığı bölgenin de psikolojik iyi olma üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Kişi başına düşen milli gelir ile psikolojik iyi olma arasında yüksek düzeyde olumlu ilişki bulunurken, kişisel gelir ve mutluluk arasındaki ilişki düşük düzeyde bulunmuştur.²²⁵

Kişilik:

Psikolojik iyi olma düzeyini etkileyen en güçlü faktörlerden biri kişiliktir. Çünkü bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları durumlarla ilgili olumlu ya da olumsuz algıya sahip olmalarını sağlayan onların kişilik özellikleridir.²²⁶ Yapılan çalışmalar mutlu ve psikolojik iyi olma düzeyi yüksek bireylerin dört temel kişilik özelliğine sahip olduğunu göstermektedir. Bunlar özsaygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışadönüklüktür. Bununla birlikte kişiliğin etki alanının iki boyutta karakterize edildiği görülmektedir. Bunlar dışadönüklük ve nevrozizmdir. Yüksek aktivite, sosyallik ve olumlu bakış açısı anlamlarına gelen dışadönüklük psikolojik iyi olma üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Karamsar bakış açısı ve sosyallikte çekingenlik olarak tanımlanan nevrozik özellikler ise bireyin psikolojik iyi olma düzeyini olumsuz etkilemektedir.²²⁷

Deneve ve Cooper yaptıkları çalışmalarında kişilik özelliklerini dışadönüklük, nevrozizm, uyumluluk, temkinlilik ve açıklık olmak üzere beş gruba ayırmışlardır. Dışadönüklük ve nevrozizm özelliklerinin psikolojik iyi olma düzeyi üzerinde güçlü bir etkiye sahipken uyumluluk ve temkinlilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşa etkisinin kültüre göre değiştiğini bulmuşlardır.²²⁸

²²⁴ Tekin, *a.g.t.*, ss. 22-23.

²²⁵ Tekin, *a.g.t.*, ss. 22-23.

²²⁶ Gülaçtı, *a.g.t.*, s. 87.

²²⁷ Akt. Gediksiz, *a.g.t.*, s. 46.

²²⁸ Gülaçtı, *a.g.t.*, s. 88.

Kültür:

Kültürün psikolojik iyi olma üzerindeki etkilerini araştıran Christopher farklı kültürlerin bireylerin ruh sağlığı üzerinde farklı etkilere sahip olduğunu belirtmiştir. Bu yüzden öncelikle bireyin içinde bulunduğu kültürün psikolojik iyi oluşu nasıl değerlendirdiğine bakmak gerekir.²²⁹ Bireyci kültürlerde bireyin ihtiyaçları, seçme özgürlükleri, yaşam doyumları ve duygularını ifade edebilmeleri psikolojik iyi olma durumları açısından önemlidir ve olumlu bir etkiye sahiptir. Toplulukçu kültürlerde bireyin psikolojik iyi olması çevresi ile sosyal ilişkiler kurabilmesine ve kendi duygularını ifade etmesinden ziyade başkalarının duygularına duyarlı olmasına bağlıdır.

Jagers tarafından yapılan bir araştırmada ise bireyin içinde bulunduğu kültür ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Afrikalı Amerikalı üniversite öğrencilerinin örneklem grubu seçildiği bir araştırmada aile bütünlüğü ve aile desteğinin depresyona girme olasılığını ve intihar eğilimini düşürdüğü görülmüştür.²³⁰

Din:

Yapılan araştırmalara göre dine bağlı yaşam sürme, dinsel kader anlayışı, dinin gereklerini yerine getirme ve dua etme davranışı psikolojik iyi olma üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Dinsel yaşantılar günlük hayatta karşılaşılan zorluklara göğüs germede ve hoş olmayan duyguları değiştirebilmede bireye katkı sağladığı için ruh sağlığını korumaktadır.²³¹ Dine bağlılığı yüksek bireylerin yaşam doyumlarının yüksek, dinin yasakladığı davranışlar sergileme oranlarının, alkol ve uyuşturucu madde kullanımının, intihar eğilimlerinin ve depresyona yakalanma risklerinin düşük olduğu görülmüştür.²³²

Görüşlerinin birçoğunu muhafazakâr düşünceden alan varoluşçu kuramcı Frankl, din, ruh, değerler gibi kavramları yadsıyan ve bu kavramları materyalist bir perspektiften analiz ederek bilimsel bulmayan kuramcılarının (Watson ve Freud gibi) aksine, Tanrı ve

²²⁹ Tütüncü, *a.g.t.*, s. 9.

²³⁰ Tekin, *a.g.t.*, s. 25.

²³¹ Akt. Gülaçtı, *a.g.t.*, ss. 83-84.

²³² Akt. Tekin, *a.g.t.*, s. 26.

din anlayışına gerek yaşam tarzı olarak gerekse de psikoloji terminolojisi açısından ayrı bir önem vermektedir.²³³

Frankl'a göre insanın, varoluşunu ancak anlam ve değerlere bağlı gerçekleştirebileceği için aşkın bir varlığa yönelmesi zorunludur. İnsanın ruhsal derinliğinde güçlü bir özlem hâkimdir. Bu şiddetli özlemin konusu ve hedefi Tanrı'dan başkası olamaz. Ona göre din, insanın deruni yaşantısında canlılığını koruyan içsel bir aktır. Birey onun bilincinde olmayabilir ve dışarıya yansıtmayabilir. Bu dini etkilerin olmadığı anlamına gelmez.²³⁴

Frankl dindar ve dindar olmayanı, dağın zirvesine tırmanan iki insana benzetir. Onlar zirveye ulaşmadan bir sis tabakasıyla karşılaşırlar. Dindar olan, hiç çekinmeden sisin ötesine ulaşmayı arzular ve sise dalar. Buna karşın dindar olmayan, aynı cesareti gösteremez, ayağının altında hissettiği sağlam zemini terk edip bilinmeze adım atmaktan korkar. Dindar olmayanın aksine dindarın sise dalışındaki cesaret, Tanrı'ya olan güven ve inancından kaynaklanır.²³⁵ Dindarın Tanrı'ya olan güveni onun hayatının her alanında etkilidir. Bu güven sayesinde özgüveni yükselir ve yaşamıyla ilgili kararlar almada daha cesur davranarak başarıyı ve mutluluğu yakalar.

İslam Felsefesi Tarihi'nde mutluluk problemini sistematik olarak ilk ele alan Farabi'dir. Aralarında bazı farklılıklar olmakla birlikte Farabi'nin, kendisinden sonraki İslam filozoflarının mutluluğa bakış açılarını etkilediğini söylemek mümkündür. Farabi'ye göre mutluluk, her insanın ulaşmayı arzu ettiği bir gayedir. Ona kendi çaba ve gayretiyle yönelen herkes, onun herhangi bir yetkinlik olmasından dolayı ona yönelir. İnsanın istediği her yetkinlik ve gaye herhangi bir iyi olduğu için istenir. Çünkü şüphesiz her iyi tercih edilir.²³⁶

İbn-i Sînâ'ya göre mutluluk, özü itibarıyla istenilen ve bütünüyle tercih edilendir. Mutluluğun dışında tercih edilen ve ulaşılmak istenen bütün gayeler bir başka şeyden dolayı tercih edildikleri için, kendisinden dolayı tercih edilen mutluluk, tercih edilen ve ulaşılmak istenen gayeler içerisinde en üstün olanıdır. İbn-i Sînâ'ya göre mutluluk en

²³³ İşgör, *a.g.t.*, s. 39.

²³⁴ Akt. Abdülkerim Bahadır, "Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım: Logoterapi ve Victor Frankl", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (UÜİFD)*, 2000, c.9, S.9, s. 10.

²³⁵ Akt. Bahadır, *a.g.m.*, s. 13.

²³⁶ Akt. İşgör, *a.g.t.*, s. 45.

yüksek gayedir. Bu en yüksek amaca ulaşmak da nefsin yetkinleşmesi sayesinde olmaktadır. Nefsin tam yetkinliği de bedenden ayrılması ile mümkündür. Dolayısıyla en yüce mutluluk ölümden sonra gerçekleşecektir. Nefis bu dünyada maddeden tamamıyla ayrılamayacağı için mutluluğun en yüce derecesine ahirette ulaşacaktır. İnsan bu dünyada düşünme gücüyle hakikatleri idrak edip kendini yetkinleştirdiğinde, dünyadaki mutluluğa ve bunun akabinde de nefsi bedenden ayrıldığında yüce mutluluğa ulaşacaktır.²³⁷ İbn-i Sina'nın mutluluk anlayışına ulaşabilecek kişi ancak Allah ve ahiret inancına sahip birisi olmalıdır ki; onun bahsettiği mertebeleri aşarak gerçek mutluluğa erebilsin. Çünkü ahiret inancı, dindar bir kişi için bu dünyada uğradığı telafisi mümkün olmayan haksızlıkların ve yanlışlıkların düzeltileceği ümidinin kaynağıdır.

3. YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

Gelişim, genetik faktörler ve çevre faktörleri ile içgüdüsel eğilimler tarafından yönlendirilerek, zaman içerisinde dinamik olarak ortaya çıkan bir değişimi ifade eder. Bireyin gelişimi, yaşamının belli dönemlerinde oluşan birbirini takip eden ve etkileyen bir dizi çok boyutlu değişimden meydana gelir. Gelişim basamakları bireyin yaşamında belli zaman dilimlerinde yaşanmasına rağmen söz konusu gelişim dönemlerini kesin bir çizgiyle ayırmak mümkün değildir. Zira belli yaş grupları arasında yapısal farklar büyük olmadığı gibi aynı yaş grupları içinde meydana gelen bireysel farklılıklar yaş ilerledikçe daha da çoğalabilmektedir.²³⁸ Bu ve benzeri sebeplerden dolayı yetişkinlik dönemini tanımlamak bebeklik, çocukluk, ergenlik dönemlerini tanımlamaktan daha zordur. Örneğin Freud'a göre yetişkinlik dönemi, daha önce oluşmuş kişilik yapısının yüzeyinde meydana gelen bir dalgalanmadır. Piaget ise ergenlik döneminden sonra önemli bir bilişsel gelişimin olmadığını savunur. Kohlberg de ahlak gelişiminin erken yetişkinlik döneminde tamamlandığını kabul eder. Bununla birlikte gelişimi insan hayatının tümüne yayan Erikson, Bühler, Jung ve bunları takip eden psikologlar da vardır. Onlara göre yetişkinlik ergenlikle yaşlılık arasında ayrılmamış biçimde yer alan bir evre değildir. Yetişkinlik bir "varlık durumu" olmaktan çok "oluşum süreci" dir.²³⁹

²³⁷ Akt. İşgör, *a.g.t.*, s. 48.

²³⁸ Akt. Mustafa Koç, "Yetişkinlik Döneminde Dindarlık ve Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki İlişki", Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Bursa, 2008, s. 20.

²³⁹ Bekir Onur, *Gelişim Psikolojisi*, İmge Kitabevi, Ankara, 2006, s. 55.

Yetişkinlik psikolojisi tarihine bakıldığında, yetişkinliği diğer gelişim dönemlerinden ayırt etme çabalarının genellikle fiziksel büyüme açısından ele alındığı görülür. Uzun yıllar yetişkinlik tanımı yapılırken sadece yaş ve geçiş normları dikkate alınmış, psikolojik özellikler göz ardı edilmiştir. Bununla birlikte yaş sınırları konusunda da bir görüş birliğine varılamamış, yetişkinlik dönemi için farklı yaş sınırları ortaya atılmıştır.²⁴⁰ Lavinson yetişkinlikteki gelişim dönemlerini ilk yetişkinliğe geçiş (17-22), orta yaş geçişi (40-45), ve ileri yaş geçişi (60-65) olmak üzere üç dönemde inceler. Neugarten ve Moone (1968) yetişkinliği genç yetişkinlik (20-30), orta yetişkinlik (40-60), ve yaşlılık (65 +) şeklinde dönemlere ayırır.²⁴¹ Gould yetişkinliği, hayatın farklı dönemlerinde meydana gelen bir dizi geçişten oluştuğunu söylemektedir. Bunlardan ilki 16-22 yaş geçişi, ikincisi 20’li yaşları kapsayan yaş geçişi, üçüncüsü 28-34 yaş geçişi ve sonuncusu da 35-40 yaş geçişidir. Uysal yetişkinlikteki gelişim dönemlerini ilk yetişkinlik dönemi (21-40), orta yetişkinlik dönemi (40-60), son yetişkinlik (60 yaş ve üstü) şeklinde incelemiştir.²⁴² Mehmetoğlu ise yetişkinlik dönemini 22-40 ilk yetişkinlik, 40-60 orta yaş, 60 ve üstü yaşlılık olmak üzere üç döneme ayırmaktadır.²⁴³ Genel kabul gören görüşe göre yetişkinlik ilk yetişkinlik (20-35), orta yetişkinlik (35-55) ve son yetişkinlik (55 ve üstü) olmak üzere üç evreye ayrılmıştır.²⁴⁴

3.1. Yetişkinliğin Tanımı

Psikolojide yetişkinlik kelimesinin kökeni, Latince “adultus” sözcüğünden gelmekte olup, büyümek, olgunlaşmak, tamamen büyümüş erkek/kadın ve olgun insan anlamlarına gelmektedir. Yetişkinlik kelimesi eski Türkçe’de ise “kalil” sözcüğü ile ele alınmaktadır. Kalil sözcüğünün anlamı, erişkindir. Türk Dil Kurumu sözlüklerinde erişkin sözcüğü “beden gelişimini tamamlamış kişi”, “evlenme çağına gelmiş olan kişi” ve “olgun, gelişmiş, büyümesi sona ermiş kimse” olarak tanımlanmaktadır.²⁴⁵

Farklı açılardan yetişkinliğin tanımları şöyledir:²⁴⁶

²⁴⁰ Hasan Bacanlı-Şerife Terzi, *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, Açılım Kitap, İstanbul, 2012, s. 52.

²⁴¹ Onur, *a.g.e.*, ss. 81-101.

²⁴² Bacanlı-Terzi, *a.g.e.*, s. 75.

²⁴³ Yurdagül Mehmedoğlu, *Erişkin Bireyin Kendilik Bilinci ve Din Eğitimi*, Rağbet Yayınları, İstanbul, 2001, s. 55.

²⁴⁴ Mustafa Köylü, *Yetişkin Din Eğitiminin Teorik Temelleri*, Etüt Yayınları, Samsun, 2000, s. 36.

²⁴⁵ Bacanlı-Terzi, *a.g.e.*, s. 51.

²⁴⁶ Köylü, *a.g.e.*, ss. 41-42.

Kök özelliğine göre tanım: “Anragogy” kelimesi de “pedagogy” kelimesi gibi, Latince bir kelime olup, aner (yetişkin) ve agogus (rehber) kelimelerinin birleşmesinden meydana gelmektedir. “Yetişkinlerin öğrenmesine yardım etme sanatı” anlamındadır. Bu terim bir süreci çağrıştırır. Bu süreçte yetişkinin, belli birtakım nitelikleri vardır. Dolayısıyla kök ve hususiyete göre tanım daha çok yetişkinlik döneminde bulunan kimseler de bulunması gereken bir takım özellikleri içermektedir.

Biyolojik tanım: İnsanlar üretken duruma geldiklerinde biyolojik olarak yetişkin olurlar. Burada üzerinde durulan husus onların biyolojik olarak üreme olgunluğuna erişmeleridir.

Psikolojik tanım: Bireyle psikolojik olarak kendi hayatları için kendilerini sorumlu olarak idrak ettikleri zaman psikolojik olarak yetişkin olurlar. Kişinin psikolojik olarak kendini yetişkin olarak kabul etmesi büyük ölçüde onun biyolojik ve sosyal gelişimlerini de içermektedir.

Sosyal tanım: Kişiler kendilerini kendi kültürlerinin yetişkinlik yıllarına münhasır rolleri icra etmeyi uygun buldukları zaman, sosyal olarak yetişkin sınıfına girerler.

Hukuki tanım: Hukukta yetişkinliğe karar verme konusunda kronolojik yaş önemlidir. Bu yaş genellikle 18-20 yaş arası kabul edilse de, bu durum ülkeden ülkeye, kültürden kültüre farklılık göstermektedir.

Dini ve kültürel geleneklere göre tanım: Bugünkü hukuk ya da psikoloji teorilerinin ele aldığı şekliyle olmasa da, tüm büyük din ve kültürler, dini inanç ve uygulama konusunda olgun, mükemmel, iyi ve erdemli kişi ideallerinden söz edip onların vasıflarından bahsetmişlerdir.

Bu tanımlardan yola çıkarak yetişkin birey, “öz-beni gelişmiş, kendi yaşantısını kontrol edebilen ve yönlendiren, özgüven ve özsaygı olgularını hayatının her kademesinde kullanan ve geliştiren,²⁴⁷ kendisinin ve başkalarının yaşamını sürdürebilmek için üretim yapabilecek ve gereken kararları kendi başına alabilecek biçimde bedensel ve ruhsal gelişimini tamamlamış, içinde yaşadığı toplum tarafından

²⁴⁷ Akt. Kurnaz, a.g.t., s. 3.

kabul edilen birey” olarak tanımlanabilir.²⁴⁸ Yetişkinlik dönemi evreleri konusunda ortak bir kanı olmamakla birlikte genel itibariyle ilk yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yaşlılık olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Burada çalışmanın evrenini oluşturan ilk yetişkinlik üzerinde durulacaktır.

3.2. İlk Yetişkinlik

Yetişkinlik döneminin ilk yıllarını kapsayan bu evre psikolojik ve sosyal açıdan bir yoğunluğun yaşandığı, önemli kararların alındığı, hayata dair planların yapıldığı ve toplumun istek ve beklentilerinin olduğu bir zaman dilimidir.²⁴⁹

Yetişkinlik döneminde olduğu gibi ilk yetişkinlik döneminin hangi yaşları kapsadığı konusunda da farklı görüşler mevcuttur. Havighurst’a göre 18-35, Erikson’a göre 20-40, Bühler’e göre 25-45 yaşlar arası ilk yetişkinlik dönemini kapsamaktadır. Bu farklılık, değişik sosyo-ekonomik sınıfların, ulusların, kültürlerin koşulları, tarihsel olaylar, kişilik farklılıkları gibi faktörlerden kaynaklanmaktadır. Yaş aralıklarındaki farklılığın diğer bir sebebi de değişen yaşam şartlarıdır. Günümüzde genç insanlar daha hızlı büyümekte, fakat gelişimleri daha uzun zamanda tamamlanmaktadır. Gençlerin karşılaştığı sorunlar artmakta, bunları çözmedeki süre de uzamaktadır.²⁵⁰ Bu yüzden iş bulma ve buna paralel olarak evlilik, çocuk sahibi olma gibi gelişim görevleri de ertelenmektedir. Bu durum da bazı gelişim uzmanlarının ergenlik ile yetişkinlik arasında bir ara dönemden söz etmelerine sebep olmaktadır.

Havighurst’e göre ilk yetişkinlik döneminin gelişim görevleri şunlardır;²⁵¹

- Eş seçme
- Eşiyle yaşamayı öğrenme
- Aile kurma
- Çocuk sahibi olma ve yetiştirme
- Ev idare etme

²⁴⁸ F. Zuhul Ulusoy Gökkoca, “Sağlık Eğitimi Açısından Yetişkin Eğitimi”, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 2001, c.10, S.11, s. 412.

²⁴⁹ Köylü, *a.g.e.*, s. 46.

²⁵⁰ Onur, *a.g.e.*, ss. 101-102.

²⁵¹ Bacanlı-Terzi, *a.g.e.*, ss. 51-52.

- Bir işe girme/başlama
- Vatandaşlık sorumluluklarını üstlenme
- Topluma uyumlu bir sosyal grup bulma

İlk yetişkinlik döneminin belli başlı gelişimsel özellikleri şunlardır:

Fiziksel özellikler: Yetişkinliğin bu evresi fiziksel gelişimin zirvede olduğu bir dönemdir. Genç yetişkinler hız, eşgüdüm, dayanıklılık ve genel sağlıkta hayatlarının doruk noktasına ulaşırlar.²⁵² Dolaşım sistemi, kalp ve damarları tamamen olgunlaşmış durumdadır. Sinir sistemi organizmanın bir embriyo olmasından itibaren gelişme ve olgunlaşma sürecindedir.²⁵³ Beyin ergenlik ve genç yetişkinlik dönemine kadar gelişimini devam ettirir ve bu dönemde beyin ağırlığı maksimum dereceye ulaşır. Bireyin vücut ağırlığı artar. Duyusal sistemleri etkin bir biçimde görev yapar. Ancak görme yeteneğinde azalma görülebilir. Kas gücü 25-30 yaşta en üst düzeye ulaşır. 30 yaştan itibaren kas lifleri yağ hücreleri ile yer değiştirir. Uygun olmayan yağ ağırlıklı beslenme ve hareketsizlik bu durumun ivme kazanmasına sebep olur. Üreme işlevleri de en üst noktada olup üreme ve cinsel doyum genç yetişkinlik ve kimlikle ilgili en önemli konulardan biridir.²⁵⁴

Biyologlara göre 30 yaş yetişkinlikte yaş değişiklikleri için bir dönüm noktasıdır. Bunun sebebi birçok biyolojik fonksiyonun o döneme kadar hemen hemen en yüksek seviyede kalması ve ondan sonra da kademeli olarak düşüş göstermesidir.²⁵⁵ Bu düşüşün sebebi insan vücudunda bulunan yeni hücre sayısının azalması, yerine yenisinin konulamaması ve sonucunda organların yenilenememesidir. Az olan hücreler kalp ve ciğer kapasitesini düşürerek, bireyin bedensel ve zihinsel faaliyetlerini azaltmaktadır.²⁵⁶ Fiziksel dayanma ve çalışma gücündeki düşüşler kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Fiziksel anlamda hareketli işlerde çalışanlar ve fiziksel faaliyette bulunan bireylerdeki düşüş, durağan işlerde çalışanlara ve zihinsel anlamda faal olmayanlara göre daha yavaştır.

²⁵² Onur, *a.g.e.*, ss. 114-115.

²⁵³ Köylü, *a.g.e.*, s. 46.

²⁵⁴ Nermin Çeleğen, *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik*, Papatya Yayıncılık, İstanbul, 2007, ss. 163-164.

²⁵⁵ Köylü, *a.g.e.*, s. 48.

²⁵⁶ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2012, s. 364.

Bilişsel özellikler: Boylamsal araştırmalar 20-40 yaşlar arasında ve sonrasında zihinsel becerilerde yüksek derecede bir kararlılık olduğunu göstermektedir. Kesitsel araştırmalar ise yetişkinlik döneminde yeteneklerde dereceli bir düşüş olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak bu bulgu yaş faktöründen ziyade, genç yetişkinler ve yaşlılar arasındaki eğitim, sağlık, ilgi ve değer farklılığından kaynaklanıyor olabilir. Araştırmalar zihinsel bakımdan çok yetenekli bireylerin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde öğrenmede çok hızlı olduklarını, genç yetişkinlik döneminde ise bir platoya ulaştıklarını göstermektedir. Öte yandan daha az yetenekli bireyler öğrenmede çok daha yavaşlar, platoya daha erken ulaşır ve hızlı bir düşüşe geçmektedirler.²⁵⁷

Genç yetişkinlik döneminde birey, içsel olarak bir ahlaki değerler sistemi, bir siyasi görüş ve dünya görüş geliştirmeye başlar.²⁵⁸ Ergenlikteki dünyayı iyi-kötü, güzel-çirkin, doğru-yanlış gibi iki kutuplu görme bakış açısı yerini, diğerlerinin de duygu, düşünce ve değerlendirmelerini dikkate alan bir anlayışa bırakır.²⁵⁹ Düşüncenin farklı boyutları olduğunu ve başkalarının değişik perspektifleri bulunduğunu fark etmeye başlar. Doğrunun göreceli olduğunu kavrar ve olguyu içinde bulunduğu olayla birlikte değerlendirmeyi öğrenir.²⁶⁰

Gisele Labouvie bireyin genç yetişkinlik döneminde daha faydacı olduğunu öne sürmektedir. Ona göre genç yetişkin kararlılıkta, özelleştirmede ve enerjiyi kanallandırmada daha yetkindir. İş hayatında ve sosyal hayatta karşılaştığı sorunları çözmede ergene kıyasla daha başarılıdır. Genç yetişkin ergen gibi ideal mantığı kullanmak yerine pragmatik mantığı kullanır. Daha somut düşünebilir ve gerçeğe faydacı bir biçimde yaklaşır. Uyum için mantığı ve pragmatik düşüncüyü bir arada kullanır.²⁶¹

Psikolojik Özellikler: İlk yetişkinlik dönemi biyolojik olduğu kadar psikolojik açıdan da yoğun bir dönemdir. Bir takım psikolojik çatışma ve bunalımlar yaşanır. Birey bir yetişkin olarak kendilik tanımını yapmaya ve yetişkinler dünyasının sunduğu imkânların neler olduğunu keşfetmeye çalışmaktadır. Yetişkinler dünyası ile kendi oluşturduğu kimlik arasında bir bağ oluşturma gayreti vardır.²⁶²

²⁵⁷ Onur, *a.g.e.*, ss. 117-118.

²⁵⁸ Köylü, *a.g.e.*, s. 48.

²⁵⁹ Onur, *a.g.e.*, s. 124.

²⁶⁰ Çeleğin, *a.g.e.*, s. 160.

²⁶¹ Çeleğin, *a.g.e.*, s. 160.

²⁶² Mehmedoğlu, *a.g.e.*, s. 58.

Erikson'a göre ilk yetişkinlik döneminin üç temel psikolojik özelliği vardır. Bunlardan birincisi bağımsızlıktır. Bu dönemde bireyler aile bağlarından ayrılarak kendi kişiliklerini kurmaktadır. Kendi bağımsızlığını kuran birey ebeveyninkilerden farklı bir değer sistemi oluşturmaktadır. Bu durum anne baba ile çatışmaya ve yalnızlık hissine sebep olmaktadır.²⁶³

Dönemin ikinci psikolojik özelliği kişilik sorunudur. Kendine özgü bir kişiliğin oluşturulması ergenlikten gençliğe geçişin bir parçasıdır. Ancak bu oluşum sırasında bazı iniş çıkışlar olabilir.²⁶⁴ Birey hayatın gerçekleri ile yüzleşme sonucu kendinden daha ziyade dış dünyaya ait evlilik, meslek edinme gibi toplumsal görevleri yerine getirmekle meşgul olacaktır. Bu anlamda benlik ve çevre yeniden gözden geçirilecek, ideal standartlardan gerçekçi olanları seçilip hayat tarzı olarak benimsenecektir.²⁶⁵

Bu dönemin üçüncü temel özelliği de yakın ve samimi bir ilişki kurma isteğidir. Erikson bunu “yakınlığa karşı yalnız kalma: Sevgi” şeklinde formüle etmiştir. Bu dönemde beden ve benlik artık çekirdek çatışmaların efendisi olmak zorundadır. Bu ilk yetişkinlik evresinde, kimlik arayışından çıkan gencin başkalarının kimliklerine olan sevgi ve yakınlığı yanında, kendinin gizli kalmış yönlerini bulmayı gerektiren durumlarda ise benlik yitiminin olabileceğine dair bir kaygısı oluşur. Özellikle bu yakınlık evresini sağlayan kimlik duygularına ulaşamamış bireyler, kendilerini bu ilişkiden izole edip yalnız kalmaya yönelebilirler.²⁶⁶

Sosyal Özellikler

Yetişkinlik dönemini diğer dönemlerden ayıran en önemli özellik, bireyin birden fazla rol ve sorumluluğu yerine getirmek durumunda kalmasıdır. Kendi başına kazanma, çalışma, meslek seçme, evlilik, ev idare etme, çocuk yetiştirme, vatandaşlık sorumluluklarını yerine getirme, bir sosyal gruba dahil olma ve daha büyük bir çevreye ayak uydurma gibi pek çok sosyal rol ve davranış bu dönemde yerine getirilmesi gereken görevlerdendir.²⁶⁷ Tüm bu sorumlulukları yerine getirme çabasına giren birey, toplumsal

²⁶³ Köylü, *a.g.e.*, s. 49.

²⁶⁴ Köylü, *a.g.e.*, s. 50.

²⁶⁵ Akt. Rüştü Acar, “Basamak Teorilerine Göre İlk Yetişkinlik Döneminde (21-30 Yaş) Dini Gelişim ve Eğitim”, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2008, s. 44.

²⁶⁶ Mehmedoğlu, *a.g.e.*, s. 59.

²⁶⁷ Köylü, *a.g.e.*, s. 51.

dünyaya yönelir. Bu sayede toplumsal bir ağ oluşturur ve gelişiminin sürmesini sağlar.²⁶⁸ Erikson'a göre, ergenliğinde güçlü bir annelik duygusu geliştiren birey kendi kimliğini diğerleriyle bütünleştirmeye hazırdır. Bu dönemdeki genç yetişkin diğerleriyle derin kişisel bağlar kuramazsa yalıtılmışlık yaşar ve kendine odaklanır.²⁶⁹

Ahlaki Özellikler

Ahlak, birlikte yaşayan bireylerin uymak zorunda oldukları ve aralarındaki ilişkileri düzenleyen, yöneten kurallar ve ilkeler bütünüdür. Ahlakın temel amacı, bireylerin kötü ya da yanlış davranışlarını iyileştirmek ve düzeltmektir.²⁷⁰ Ahlaki gelişim, kişiliğin önemli bir parçasıdır. Bireyin zihinsel gelişimi ve bilişsel gelişimi ile paralellik göstermekle birlikte kişinin aldığı eğitim ve içinde bulunduğu sosyo-kültürel çevreden de etkilenmektedir.²⁷¹

Kohlberg'e göre, bütün kültürlerdeki insanlar adalet, eşitlik, sevgi, saygı gibi aynı ahlaki kavramları kullanmaktadırlar. Ayrıca bütün bireyler, kültür farklılığına bakmaksızın bu kavramlara bağlı olarak ve aynı düzen içinde akıl yürütme evrelerinden geçmektedirler. Bireyler arasındaki farklılık evreleri geçme hızlarından ve nereye kadar ilerlediklerinden kaynaklanmaktadır.

Kohlberg'e göre gençler benmerkezcilikten uzaklaştıkça ve soyut düşündükçe ahlaki yargılama konusunda ilerlemektedirler. Ancak bu dönemdeki ahlaki yargılamalar çoğunlukla daha karmaşık hale gelmektedir. Ona göre ahlaki akıl yürütmenin üçüncü düzeyi olan ilkeli ahlak anlayışına geçiş tamamen deneyimin bir işlevidir. Üniversiteye ya da askere gitmek ya da birinin sorumluluğunu üstlenmek gibi tecrübeler genç yetişkinlerde ahlaki gelişimi hızlandırmaktadır. Bu sayede bireyler, tecrübeleri yoluyla doğru ve adil olmanın ne olduğu konusundaki kriterlerini yeniden değerlendirmektedirler.²⁷²

Dini Özellikler

²⁶⁸ Onur, *a.g.e.*, s. 135.

²⁶⁹ Ali Eryılmaz-Leyla Ercan, "Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık mı?", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2010, c.4, S.34, s. 119.

²⁷⁰ Akt. Kurnaz, *a.g.t.*, s. 71.

²⁷¹ Hâbil Şentürk, *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*, Tuğra Ofset, Isparta, 2008, s. 94.

²⁷² Bacanlı-Terzi, *a.g.e.*, s. 223.

Ergenlikte yaşanan dini şüphe, kararsızlık ve çalkantılar ilk yetişkinlik döneminde nispeten durulmaya başlamaktadır. Dini hayatta bir dengelenme, yeniden yapılanma, eski inanç ve alışkanlıkları gözden geçirip düzenleme yönünde gelişmeler yaşanmaktadır. Bu gelişmeler duygusallıktan akılcılığa doğru oluşmaktadır. Böylece birey dini şüphe ve kararsızlıklarını çözümleyerek, dini açıdan daha tatmin edici bir hayat felsefesi oluşturmakta ya da kendisine bir anlam ifade etmediği için kendi ailesinin dinini reddedebilmektedir. Her iki durumda da din, birinci derecede öneme sahip ilgi alanı olmaktan uzaklaşmaktadır. Bu durum bireyin ibadetlere katılımının düşmesine ve bazı dini faaliyetlere katılımının azalmasına sebep olmaktadır.²⁷³

Genç yetişkinlik döneminde genel olarak ibadetlere katılımın düşmesine karşın, dinî inançların içselleştirilmesinde bir artış gözlemlenmektedir. Ancak genç yetişkinler kişilik ve benlik gelişiminde önemli mesafeler kat ettiğinden, dine karşı dışlayıcı bir tutum sergilemeleri de mümkündür. Ergenlik döneminden itibaren başlayan inanç ve değerleri sorgulamak, tecrübe etmek ve yeniden yapılandırmak bu dönemde de devam etmektedir. Zira genç yetişkinin dinî değer ve inançları artık eleştirilmeden kabul edilmiş örtülü bağlılıklardan ziyade, bilerek seçilmiş ve eleştiriyi desteklenmiş bağlılıklara dönüşmektedir. Ancak özellikle formal eğitim almamış bireylerin çoğunluğu ve hatta eğitim görmüş bireylerin önemli bir kısmı da, çocukluk döneminden edindikleri dinî inanç ve davranışlarını ömür boyu devam ettirebilmektedir.²⁷⁴

Genç yetişkinler için sevgi önemli bir özelliktir. Bu dönemde izolasyondan kurtulma ve yakın ilişki, insan sevgisinin ve din kardeşliğinin daha derin bir şekilde hissedilmesine ve geliştirilmesine imkân sağlamaktadır. Sevgi ve kardeşlik İslam inancının da temelini oluşturmaktadır. Genç yetişkinler bu dünyada Allah'a bireysel bağlılığın ne demek olduğunu daha zengin bir şekilde tecrübe etmektedirler. İlk yetişkinlik döneminde insanî değerlere ve o değerlerin toplumdaki fonksiyonlarına karşı artan bir dikkat söz konusudur. Ahlaki kurallar basit bir şekilde mutlak ve değişmez kurallar olarak değil, kişisel değerlendirme ve hayatî deneyimler olarak algılanır. Bu yüzden ilk yetişkinlik döneminde diğer grupların refahına karşı kişisel ilgi büyür. Genç yetişkin hastaya, fakire ve mazluma karşı büyük ilgi duymaya ve bazen de kendinden

²⁷³ Belma Özbaydar, "Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Tecrübi Bir Araştırma", *İstanbul Üniversitesi, Tecrübi Psikoloji Enstitüsü*, Baha Matbaası, İstanbul, 1970, s. 17.

²⁷⁴ <http://sosyolojisi.com/43-yetiskinlik-ve-yaslilik-donemi-dindarligi-dindarligin-gelisimi/1603.html>

daha çok önem vermeye başlar. Bu dönemde hem bireylere hem de tüm insanlığa karşı empatinin artışına doğru bir eğilim vardır. Yetişkinlik evresinde bireysel değerlerde farklılaşmalar söz konusu olmakla birlikte, bu değerler bir bütün olarak dinî bir öneme sahiptir.²⁷⁵

Yapılan araştırmalar, bu dönemi hayatın en az dindar olan safhası olarak nitelendirmektedir. Batıda yapılan birçok araştırma 18-30 yaş aralığı arasında dini faaliyetlerde düşüş olduğunu göstermektedir. 30 yaşından sonra ise sürekli bir artış yaşanmaktadır. Taplamacıoğlu tarafından yapılan araştırmada da Batı'daki araştırma sonuçlarına benzer sonuçlar çıkmıştır. Buna göre, 16-30 yaşlar arasında dini faaliyetler en düşük seviyede olduğu, daha sonraki yaşlarda ise yükselişe geçtiği görülmektedir.²⁷⁶

²⁷⁵ İbrahim Gürses- M.Akif Klavuz, “Erikson’un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi”, *Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi (UÜİFD)*, 2011, c.20, S.2, ss. 153-166.

²⁷⁶ Mehmet Taplamacıoğlu, “Yaşlara Göre Dini Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerine Bir Anket”, *Ankara Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi (AÜİFD)*, 1962, c. 10, S.1, ss. 141-151.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

18-30 yaş arası ilk yetişkinlerde dua tutumu ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu çalışma, ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır. “İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan tarama modelleri olarak tanımlanmaktadır. Aralarında ilişki aranacak değişkenler, tekil taramada olduğu gibi, ayrı ayrı da sembolleştirilmektedir. Ancak bu sembolleştirme (değerler verme, ölçme), ilişkisel bir çözümlemeye olanak verecek şekilde yapılmak zorundadır.”²⁷⁷

2. EVREN

Evren, araştırmada toplanacak verilerin analizi ile elde edilecek sonuçların geçerli olacağı ve yorumlanacağı grup olarak tanımlanabilir.²⁷⁸

Araştırmanın evreni 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Süleyman Demirel Üniversitesi’nde eğitim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

3. ÖRNEKLEM

Örneklem, özellikleri hakkında bilgi toplamak için çalışılan evrenden seçilen ve onun özelliklerini temsil ettiği düşünülen sınırlı bir parçadır.

Araştırma evreninden verilerin toplanması kapsamında örnekleme giren bireyler cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, aile gelir durumu, hayatın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ve dindarlık düzeyi bakımından farklı özelliklerde olup random (tesadüfi) örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir.

Araştırmanın örnekleme, çeşitli fakülte ve farklı sınıf düzeyindeki tesadüfi şekilde belirlenen 349 kız, 196 erkek, toplam 545 öğrenciden oluşmaktadır.

²⁷⁷ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Taş Kitapçılık, Ankara, 1984, s. 85.

²⁷⁸ Şener Büyüköztürk vd, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Pegem Yayınları, Ankara, 2008, s. 68.

4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın en önemli aşamalarından birisi veri toplama yöntem ve aracının seçilmesidir. Sosyal konularda yapılan araştırmaların veri kaynağı insandır ve onlardan doğrudan bilgi alma yöntemlerinden biri de anket yöntemidir.²⁷⁹ Anket, araştırma evrenine konu olan bireylerin yaşam koşullarını, davranışlarını, inançlarını ve tutumlarını belirlemeye yönelik bir dizi sorudan oluşan araştırma materyalidir.²⁸⁰

Anket tekniğinin özellikle sosyoloji, psikoloji ve eğitim araştırmalarına büyük katkısı vardır. Anket ile geniş kitlelere ulaşmak, araştırmayı büyük gruplara dayandırmak mümkün olmaktadır. Bu özellikleriyle araştırmacılara para, zaman ve enerji tasarrufu sağlamaktadır. Anketin geniş coğrafyalara ve çok sayıda insana uygulanabilmesi sayesinde, daha geniş bir örneklem üzerinde çalışma fırsatı doğmakta ve örneklemin temsil düzeyi artmaktadır.²⁸¹

Araştırmada bireylerin dua tutumlarını ölçmek için Albayrak tarafından geliştirilen “Dua Tutum Ölçeği”, psikolojik iyi olma durumlarını ölçmek için Ryff ve Keyes tarafından hazırlanan ve kısa hali İmamoğlu tarafından Türkçeye çevrilen “Psikolojik İyi Olma Ölçeği”, sosya-demografik ve sosyo-ekonomik değişkenleri belirlemek için de araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, bireylerin dua tutumları ve psikolojik iyi olma durumlarıyla ilişkili olduğu düşünülen cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, aile gelir durumu, hayatın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ve dindarlık düzeyi olmak üzere yedi bağımsız değişken ile ilişkili bilgiler yer almaktadır.

4.2. Dua Tutum Ölçeği

Araştırmada kullanılan “Dua Tutum Ölçeği” Albayrak tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesinde, tutum ve yetenek testlerinin geliştirilmesinde izlenen işlem basamakları takip edilmiştir. İlgili literatür taramasından sonra maddeler yazılmıştır. 54

²⁷⁹ Akt. Kurnaz, *a.g.t.*, s. 76.

²⁸⁰ Büyüköztürk vd., *a.g.e.*, s. 113.

²⁸¹ Ali Balcı, *Sosyal Bilimlerde Araştırma*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2009, s. 163.

maddeden oluşan madde havuzu, uzman değerlendirme formu şeklinde düzenlenerek uzman görüşü alınmıştır. Uygun görülmeyen maddelerin ölçekten çıkartılması sonucunda 48 maddelik ön uygulama formu, çalışmanın yapılacağı grubun özelliklerini yansıtan Rize Üniversitesi'nde (Eğitim Fakültesi'nden 133 öğrenci, İlahiyat Fakültesi'nden 101 öğrenci, Rize Meslek Yüksek Okulu'ndan 97 öğrenci, Ardeşen Meslek Yüksek Okulu'ndan 86 öğrenci) bir grup öğrenciye uygulanmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması bu uygulamadan elde edilen verilere dayanarak yapılmıştır.²⁸²

Geçerlilik, testin bireyin ölçülmek istenen özelliğini diğer özelliklerle karıştırmadan ne derece doğru ölçtüğüyle ilgilidir.²⁸³ Ölçeğin ön uygulama formunda bulunan maddelerin madde toplam korelasyon katsayısı 30'un altında kalan 14 madde ölçek formundan çıkartılmış ve faktör analizi bu maddeler çıkartıldıktan sonra tekrar edilmiştir. Yapılan faktör analizine göre birinci faktörle açıklanan varyans %30,36 olarak bulunmuştur. Tek faktörlü ölçeklerde varyansın %30 ve üstü olması ölçeğin geçerliliği için yeterli görülmüştür.²⁸⁴

Güvenirlik, testin ölçmek istediği özelliği ne derece doğru ölçtüğü ile ilgilidir. Psikolojik testlerde cronbach alpha güvenirlik katsayısı .70 ve üstü olması testin güvenirliği için yeterlidir. Yapılan ön uygulamada testin cronbach alpha güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin eşdeğer yarılar yöntemiyle elde edilen Sperman Borwn korelasyon analizi sonuçlarına göre güvenirlik katsayısı .94 ve .93 olarak bulunmuştur. Bu da ölçeğin güvenilir ölçüm yaptığıının göstergesidir.²⁸⁵

Geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarından sonra ölçekteki toplam madde sayısı 34'tür. Ölçek 5'li likert (derecelendirmeli) ölçektir. Maddeler “hiç uygun değil=1”, “uygun değil=2”, “kısmen uygun=3”, “uygun=4”, “çok uygun=5” şeklinde puanlanmaktadır. Buna göre ölçekten alınabilecek en yüksek puan $34 \times 5 = 170$, en düşük puan ise $34 \times 1 = 34$ 'tür.²⁸⁶

²⁸² Albayrak, *a.g.e.*, ss. 27-28.

²⁸³ Büyüköztürk vd., *a.g.e.*, s. 105.

²⁸⁴ Albayrak, *a.g.e.*, s. 30.

²⁸⁵ Albayrak, *a.g.e.*, s. 33.

²⁸⁶ Albayrak, *a.g.e.*, s. 28.

4.3. Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Araştırmada bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için Göcen'in doktora tezinde kullanılan ve İmamoğlu tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan "Psikolojik İyi Olma Ölçeği" kullanılmıştır.

Psikolojik iyi olma ölçeği, Ryff tarafından konuyla ilgili literatür taramasının ardından oluşturulan bir veri toplama aracıdır. Ryff psikolojik iyi olma ölçeğini, kendi psikolojik iyi olma modelini temel alarak her bir alt ölçeği 14 maddeden oluşan 84 maddelik bir ölçme aracı olarak geliştirmiştir. Daha sonra Ryff ve Keyes tarafından ölçeğin kullanılabilirliğini artırmak amacıyla 18 maddelik kısa formu oluşturulmuş ve .70 ile .89 arasında yüksek korelasyonlar elde ederek ölçeğin bu hali ile kullanılmasına karar verilmiştir.²⁸⁷

Türkçeye uyarlama çalışması Cenkseven ve Akın tarafından yapılmıştır. Cenkseven'in çalışmasında ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .74 ile .77 arasında değişmektedir. Akın'ın çalışmasında ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı özerklik alt boyutu için .94, çevresel hâkimiyet alt boyutu için .97, bireysel gelişim alt boyutu için .97, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu için .96, yaşam amaçları alt boyutu için .96 ve kendini kabul alt boyutu için .95 olarak saptanmıştır. Ölçeğin dört hafta arayla yapılan test - tekrar test güvenirlik katsayıları .78 ile .97 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise .32 ile .90 arasında sıralanmıştır.²⁸⁸

Bu çalışmada ölçeğin kısa formu İmamoğlu tarafından Türkçeye kazandırılan şekli ile kullanılmıştır.²⁸⁹ Bu araştırmada Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nin faktör analizi sonrasında ölçek orijinal ölçekte de olduğu gibi altı boyut altında toplandığı görülmüştür. Verilerin homojen bir Dağılımlarının olup olmadığını gösteren Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değeri .77; faktör analizinin dayandığı korelasyonların istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren Bartlett's Test of Sphericity değeri ($\chi^2= 1700,21$; $p=0.000$) ve iç-tutarlılık analizi sonrasında iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach Alpha değeri .65 olarak hesaplanmıştır.²⁹⁰

²⁸⁷ Göcen, *a.g.t.*, s. 130.

²⁸⁸ Göcen, *a.g.t.*, s. 130.

²⁸⁹ Başak Beydoğan, "Benlik Tipi Farklılıklarına Göre Algılanan İş Ortamı ve İyi Olma Hali", Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi), Ankara, 2008, s. 83.

²⁹⁰ Göcen, *a.g.t.*, s. 130.

Psikolojik iyi olma ölçeği 5'li likert tipi (derecelendirmeli) ölçek olup 18 maddeden oluşmaktadır. Maddeler “hiç uygun değil=1”, “uygun değil=2”, “kısmen uygun=3”, “uygun=4”, “çok uygun=5” şeklinde puanlanmaktadır. Olumlu maddeler 5, 4, 3, 2, 1 şeklinde; ters çevrilerek puanlanması gereken sorular ise 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde ele alınmıştır. Buna göre ölçekten alınabilecek en yüksek puan $18 \times 5 = 90$, en düşük puan ise $18 \times 1 = 18$ 'dir.

Soru dağılımları ise şöyledir:

1. Kendini Kabul: 11., 10., R12. Maddeler
2. Bireysel Gelişim: R15., 16., 6. Maddeler
3. Yaşam Amacı: R2., R3, 8. Maddeler
4. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: 18., R9., R14. Maddeler
5. Çevresel Hâkimiyet: 4., 17., R5 Maddeler
6. Özerklik: 1., 13., R 7. Maddeler²⁹¹

5. VERİLERİN ANALİZ EDİLMESİ

Deneklere uygulanan 600 anket formundan 45 tanesi eksik doldurulduğu gerekçesiyle çıkarılmış, geriye kalan 545 anket formu bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Bilgisayar ortamına aktarılan verilerin analizi, SPSS 23 istatistik paket programı yardımıyla yapılmıştır. Yapılan istatistikler sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği görülmüş ve non-parametrik testlerden Mann Whitney U-Testi ve Kruskal Wallis Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır.

Verilerin normal dağılım göstermediği böyle durumlarda, iki bağımsız grup için elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için t-testi yerine non-parametrik testlerden olan Mann Whitney U-Testi uygulanmaktadır. Mann Whitney U-Testi grupların ortanca (medyan) değerlerini karşılaştırır. Sürekli değişkenlerin, iki grup içerisinde değerlerini sıralı hale dönüştürür. Böylece iki grup arasındaki sıralamanın farklı olup olmadığını değerlendirir.²⁹²

²⁹¹ Göcen, *a.g.t.*, s. 130.

²⁹² Yalçın Karagöz, “Nonparametrik Testlerin Güç ve Etkileri”, *Cumhuriyet Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (CÜİBFESBD)*, 2010, c.9, S.33, s. 23.

Normal dağılım göstermeyen bağımsız iki ya da daha çok grubun bir bağımlı değişkene ait ortalamalar arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek için Kruskal Wallis Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmaktadır. Bu test tek yönlü Anova'nın non-parametrik karşılığıdır. Analizde veri değerleri sıralı hale getirilir, sıra toplamaları grup büyüklüğüne bölünerek sıra ortalamaları hesaplanır ve bu ortalamalar karşılaştırılır.²⁹³



²⁹³ <https://kemaldoymus.files.wordpress.com/.../non-parametrik-testler1.ppt>

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

1. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE DAĞILIMLARI

Bu bölümde deneklerin demografik özellikleri ile ilgili bulgulara yer verilmiştir.

1.1. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları

Tablo 3.1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	Sayı (N)	Yüzde (%)
Kadın	349	64,0
Erkek	196	35,9
Toplam	545	100

Öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları Tablo 3.1’de verilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 349’u (%64,0) kadın, 196’sı (%35,9) erkektir.

1.2. Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımları

Tablo 3.2: Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımları

Yaş	Sayı (N)	Yüzde (%)
18-22	440	80,7
23-30	105	19,2
Toplam	545	100

Öğrencilerin yaş gruplarına göre dağılımları Tablo 3.2’de verilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre 440’ı (%80,7) 18-22 yaş aralığında, 105’i (%19,2) 23-30 yaş aralığındadır. Deneklerin 18-22 yaş aralığında toplanmalarının sebebi ülkemizde üniversite eğitiminin bu yaş aralığına denk gelmesi şeklinde açıklanabilir.

1.3. Öğrencilerin Fakülteye Göre Dağılımları

Tablo 3.3: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Dağılımları

Fakülte	Sayı (N)	Yüzde (%)
İlahiyat Fakültesi	76	13,9
Fen Edebiyat Fakültesi	132	24,2
Eğitim Fakültesi	71	13,0
Tıp Fakültesi	74	13,5
Mühendislik Fakültesi	76	13,9
Meslek Yüksek Okulu	87	15,9
Diğer	29	5,3
Toplam	545	100

Öğrencilerin fakültelere göre dağılımları Tablo 3.3’te verilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 76’sı (%13,9) ilahiyat fakültesi, 132’si (%24,2) fen-edebiyat fakültesi, 71’i (13,0) eğitim fakültesi, 74’ü (%13,5) tıp fakültesi, 76’sı (13,9) mühendislik fakültesi, 87’si (%15,9) meslek yüksekokulu ve 29’u (5,3) diğer fakülte öğrencilerinden oluşmaktadır. İktisadi ve idari bilimler ve hukuk fakültesi öğrencilerinin sayıları istatistiki işlemler için yetersiz olduğundan “diğer” başlığı altında birleştirilmiştir.

1.4. Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları

Tablo 3.4: Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

Sınıf	Sayı (N)	Yüzde (%)
1	154	28,2
2	201	36,8
3	104	19,0
4	86	15,7
Toplam	545	100

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımları Tablo 3.4’te verilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 154’ü (%28,2) birinci sınıf, 201’i (%36,8) ikinci sınıf, 104’ü (%19,0) üçüncü sınıf, 86’sı (%15,7) dördüncü sınıf öğrencisidir.

1.5. Öğrencilerin Aile Gelir Durumuna Göre Dağılımları

Tablo 3.5: Katılımcıların Aile Gelir Durumlarına Göre Dağılımları

Aile Gelir Durumu	Sayı (N)	Yüzde (%)
Çok Düşük	15	2,7
Düşük	45	8,2
Orta	347	63,6
İyi	131	24,0
Çok İyi	7	1,2
Toplam	545	100

Öğrencilerin aile gelir durumuna göre dağılımları Tablo 3.5’te verilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 15’inin (%2,7) aile gelir durumu çok düşük, 45’inin (%8,2) düşük, 347’sinin (%63,6) orta, 131’inin (%24,0) iyi, 7’sinin (%1,2) de çok iyi durumdadır.

1.6. Öğrencilerin Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirdikleri Yere Göre Dağılımları

Tablo 3.6: Katılımcıların Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yerleşim Yerine Göre Dağılımları

Yerleşim Yeri	Sayı (N)	Yüzde (%)
Köy	71	13,0
Kasaba	26	4,7
İlçe	159	29,1
Şehir	152	27,8
Büyükşehir	137	25,1
Toplam	545	100

Öğrencilerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yere göre dağılımları Tablo 3.6’da verilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 71’i (13,0) yaşamlarının büyük çoğunluğunu köyde, 26’sı (%4,7) kasabada, 159’u (%29,1) ilçede, 152’si (%27,8) şehirde, 137’si (%25,1) büyükşehirde geçirmiştir.

1.7. Öğrencilerin Kendilerini Dindar Hissetme Durumuna Göre Dağılımları

Tablo 3.7: Katılımcıların Kendilerini Dindar Hissetme Düzeylerine Göre Dağılımları

Dindarlık Düzeyi	Sayı (N)	Yüzde (%)
Çok Dindarım	24	4,4
Dindarım	349	64,0
Az Dindarım	156	28,6
Dine İlgisizim	16	2,9
Toplam	545	100

Öğrencilerin kendilerini dindar hissetme durumlarına göre dağılımları Tablo 3.7’de verilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 24’ü (%4,4) kendini çok dindar, 349’u (%64,0) dindar, 156’sı (%28,6) az dindar hissetmekte olup, 16’sı (%2,9) dine ilgisiz olduğunu söylemiştir.

2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE DUA TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULAR

2.1. Cinsiyete Göre Dua Tutumu

Tablo 3.8: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dua Tutumlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	Z	P
Kadın	349	301,55	104940,00	23646,000	-5,865	,000
Erkek	196	219,26	42756,00			

Tablo 3.8’de katılımcıların cinsiyete göre dua tutumlarında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Buna göre katılımcıların cinsiyete göre dua tutumlarında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($P_{,000} < 0,005$). Kadın katılımcıların dua tutumu puan ortalamaları ($X=301,55$), erkek katılımcıların dua tutumu puan ortalamalarından (219,26) daha yüksek bulunmuştur. Bu da göstermektedir ki kadınlar erkeklere göre duaya daha fazla meyillidir ($U=23646,000$; $P=0,000$; $P < 0,05$).

2.2. Yaş Göre Dua Tutumu

Tablo 3.9: Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dua Tutumlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Yaş	N	S.O	S.T	U	Z	P
18-22	440	281,14	123420,50	18815,500	-2,790	,005
23-30	105	233,42	24275,50			

Tablo 3.9’da katılımcıların yaş gruplarına göre dua tutumlarında ilişki olup olmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların yaş gruplarına göre dua tutumlarında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($P_{,005} < 0,05$). 18-22 yaş grubu katılımcıların dua tutumu puan ortalamaları ($X=281,14$), 23-30 yaş grubu katılımcıların dua tutumu puan ortalamalarından ($X=233,42$) daha yüksek bulunmuştur. ($U=18815,500; P=0,005; P < 0,05$).

2.3. Fakülteye Göre Dua Tutumu

Tablo 3.10: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Dua Tutumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Fakülte	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi-Square	P
İlahiyat	76	333,33	6	51,430	,000
Fen-Edebiyat	132	224,22			
Eğitim	71	266,18			
Tıp	74	262,04			
Mühendislik	76	216,35			
Meslek Yüksek Okulu	87	323,14			
Diğer	29	357,29			

Tablo 3.10’da katılımcıların devam ettikleri fakülteye göre dua tutumlarında ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların devam ettikleri fakülteye göre dua tutumlarında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($P_{,000} < 0,05$). Diğer fakülte (hukuk ve iibf) ve ilahiyat fakültesi öğrencileri en yüksek dua tutumu puan ortalamalarına ($X=357,29; X=333,33$) sahipken, mühendislik fakültesi öğrencileri en düşük dua tutumu puan ortalamalarına ($X=216,35$) sahiptir. [$\chi^2(2)=51,430; P=0,000; P < 0,05$].

2.4. Sınıf Düzeyine Göre Dua Tutumu

Tablo 3.11: Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dua Tutumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Sınıf	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi-Square	P
1	154	261,17	3	14,402	,002
2	201	293,65			
3	104	287,69			
4	86	221,48			

Tablo 3.11’de katılımcıların sınıf düzeylerine göre dua tutumlarında ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların sınıf düzeylerine göre dua tutumlarında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($P_{,002} < 0,05$). İkinci sınıf öğrencilerinin dua tutumu puan ortalamaları ($X=293,65$) en yüksekken, bunu üçüncü sınıf öğrencileri puan ortalamaları ($X=287,69$), birinci sınıf öğrencileri puan ortalamaları ($X=261,17$) ve dördüncü sınıf öğrencileri puan ortalamaları ($X=221,48$) takip etmektedir. [$\chi^2(2)=14,402; P=0,002; P < 0,05$].

2.5. Aile Gelir Durumuna Göre Dua Tutumu

Tablo 3.12: Katılımcıların Aile Gelir Durumlarına Göre Dua Tutumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Gelir Durumu	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi-Square	P
Çok düşük	15	277,10	4	6,191	,185
Düşük	45	265,23			
Orta	347	263,24			
İyi	131	291,31			
Çok iyi	7	375,21			

Tablo 3.12’de katılımcıların aile gelir düzeylerine göre dua tutumlarında ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların aile gelir durumlarına göre dua tutumlarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($P_{,185} > 0,05$). Aile gelir durumu “çok iyi” seçeneğini işaretleyen katılımcıların dua tutumu puan ortalamaları ($X=375,21$) en yüksekken, aile gelir durumu “orta” seçeneğini işaretleyen katılımcıların dua tutumu puan ortalamaları en düşük çıkmıştır ($X=263,24$). [$\chi^2(2)=6,191; P=0,185; P > 0,05$].

2.6. Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yere Göre Dua Tutumu

Tablo 3.13: Katılımcıların Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirdikleri Yere Göre Dua Tutumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Yaşamın Geçirildiği Yer	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi-Square	P
Köy	71	308,41	4	8,482	,075
Kasaba	26	317,63			
İlçe	159	272,85			
Şehir	152	253,05			
Büyükşehir	137	264,65			

Tablo 3.13'te katılımcıların yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yere göre dua tutumlarında ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yere göre dua tutumlarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($P_{,075} > 0,05$). Yaşamının büyük çoğunluğunu kasabada geçirdiğini belirtenlerin dua tutumu puan ortalamaları ($X=317,63$) en yüksekken, yaşamının büyük çoğunluğunu şehirde geçirdiğini belirten katılımcıların dua tutumu puan ortalamaları en düşük çıkmıştır ($X=253,05$). [$\chi^2(2)=8,482; P=0,075; P>0,05$].

2.7. Algılanan Dindarlık Düzeyine Göre Dua Tutumu

Tablo 3.14: Katılımcıların Kendilerini Dindar Hissetme Düzeylerine Göre Dua Tutumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Algılanan Dindarlık Düzeyi	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi-Square	P
Çok dindarım	24	422,98	3	106,651	,000
Dindarım	349	304,00			
Az dindarım	156	201,24			
Dine ilgisizim	16	28,53			

Tablo 3.14'te katılımcıların Algılanan dindarlık düzeylerine göre dua tutumlarında ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların algılanan dindarlık düzeylerine göre dua tutumlarında ilişki olduğu görülmektedir ($P_{,000} < 0,05$). Algılanan dindarlık düzeyi arttıkça dua tutumu da artmaktadır. [$\chi^2(2)=106,651; P=0,000; P<0,05$]

3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİNİN ALT BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULAR

3.1. Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları

Tablo 3.15: Katılımcıların Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları	Cinsiyet	N	S.O (Mean Rank)	S.T (Sum of Ranks)	U (Mann-Whitney U)	Z	P
Kendini kabul	Kadın	349	269,69	93581,00	33203,000	-,465	,642
	Erkek	196	276,10	54115,00			
Bireysel gelişim	Kadın	349	282,82	98705,50	30773,500	-1,991	,046
	Erkek	196	255,51	50079,50			
Yaşam amacı	Kadın	349	270,83	94520,50	33445,500	-,439	,661
	Erkek	196	276,86	54264,50			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Kadın	349	276,40	96464,50	333014,500	-,681	,496
	Erkek	196	266,94	52320,50			
Çevresel hâkimiyet	Kadın	349	278,52	97205,00	32274,000	-1,122	,262
	Erkek	196	263,16	51580,00			
Özerklik	Kadın	349	286,67	100046,50	29432,500	-2,753	,006
	Erkek	196	248,67	48738,50			

Tablo 3.15'te katılımcıların cinsiyete göre psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarında ilişki olup olmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Buna göre; katılımcıların cinsiyet ile bireysel gelişim alt boyutu arasında ilişki vardır ($P_{,046} < ,05$). Kadınların bireysel gelişim alt boyutu puan ortalamaları ($X=282,82$) erkeklerin puan ortalamalarından ($X=255,51$) daha yüksektir. Yani kadınlar bireysel gelişime erkeklere göre daha fazla önem vermektedir.

Özerklik alt boyutu ile cinsiyet arasında ilişki ($P_{,006} < ,05$). Kadınların özerklik alt boyutu puan ortalamaları ($X=286,67$), erkeklere ($X=248,67$) göre daha yüksektir. Yani kadınlar özerkliğe erkeklerden fazla önem vermektedir.

Bunun yanında cinsiyet ile kendini kabul ($P_{,642} > ,05$), yaşam amacı ($P_{,661} > ,05$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($P_{,496} > ,05$) ve çevresel hâkimiyet ($P_{,262} > ,05$) alt boyutlarında anlamlı bir ilişki görülmemektedir.

3.2. Yaş'a Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları

Tablo 3.16: Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Alt Boyutları	Yaş	N	S.O (Mean Rank)	S.T (Sum of Ranks)	U (Mann-Whitney U)	Z	P
Kendini kabul	18-22	440	274,82	120371,00	21760,000	-,871	,384
	23-30	105	260,24	27325,00			
Bireysel gelişim	18-22	440	274,26	120672,50	22547,500	-,390	,384
	23-30	105	267,74	28112,50			
Yaşam amacı	18-22	440	275,69	121304,00	21916,000	-,836	,403
	23-30	105	261,72	27481,00			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	18-22	440	271,93	119647,50	22627,500	-,330	,742
	23-30	105	277,50	29137,50			
Çevresel hâkimiyet	18-22	440	274,60	120823,00	22397,000	-,498	,619
	23-30	105	266,30	27962,00			
Özerklik	18-22	440	271,00	119241,00	22221,000	-,617	,537
	23-30	105	281,37	29544,00			

Tablo 3.16’da katılımcıların yaş gruplarına göre psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarında ilişki olup olmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Buna göre psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

3.3. Fakülteye Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları

Tablo 3.17: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Psikolojik İyi Olma Alt Boyutlarına Ait Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları	Fakülte	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi-Square	P
Kendini kabul	İlahiyat	76	252,36	6	6,896	,331
	Fen-Edebiyat	132	254,37			
	Eğitim	71	264,34			
	Tıp	74	285,66			
	Mühendislik	76	294,86			
	Meslek Yüksek Okulu	87	279,09			
	Diğer	29	305,26			
Bireysel gelişim	İlahiyat	76	265,29	6	6,303	,390
	Fen-Edebiyat	132	290,80			
	Eğitim	71	266,30			
	Tıp	74	273,82			
	Mühendislik	76	249,26			
	Meslek Yüksek Okulu	87	289,26			
	Diğer	29	239,31			
Yaşam amacı	İlahiyat	76	267,32	6	5,728	,454
	Fen-Edebiyat	132	285,52			
	Eğitim	71	254,63			
	Tıp	74	288,34			
	Mühendislik	76	287,39			
	Meslek Yüksek Okulu	87	261,17			
	Diğer	29	234,52			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	İlahiyat	76	267,25	6	6,692	,350
	Fen-Edebiyat	132	262,59			
	Eğitim	71	258,02			
	Tıp	74	280,54			
	Mühendislik	76	268,31			
	Meslek Yüksek Okulu	87	309,39			
	Diğer	29	256,02			
Çevresel hâkimiyet	İlahiyat	76	262,38	6	23,788	,001
	Fen-Edebiyat	132	272,29			
	Eğitim	71	260,28			
	Tıp	74	222,63			
	Mühendislik	76	264,57			
	Meslek Yüksek Okulu	87	333,40			
	Diğer	29	304,64			
Özerklik	İlahiyat	76	267,01	6	8,980	,175
	Fen-Edebiyat	132	292,04			
	Eğitim	71	257,86			
	Tıp	74	255,24			
	Mühendislik	76	283,57			
	Meslek Yüksek Okulu	87	250,82			
	Diğer	29	323,28			

Tablo 3.17’de katılımcıların devam ettikleri fakülteye göre psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarında ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna

göre devam edilen fakülte ile çevresel hâkimiyet alt boyutu ($P_{,001} < ,05$) arasında anlamlı bir ilişki vardır. Çevresel hâkimiyet alt boyutunda meslek yüksekokulu öğrencilerinin puan ortalamaları ($X=333,40$) en yüksekken, tıp fakültesi öğrencilerinin puan ortalamaları ($X=222,63$) en düşük çıkmıştır.

3.4. Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları

Tablo 3.18: Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları Ait Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları	Sınıf	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi-Square	P
Kendini kabul	1	154	274,95	3	,096	,992
	2	201	271,52			
	3	104	271,13			
	4	86	268,90			
Bireysel gelişim	1	154	279,41	3	,096	,992
	2	201	280,58			
	3	104	256,37			
	4	86	263,91			
Yaşam amacı	1	154	293,04	3	3,814	,282
	2	201	262,43			
	3	104	270,03			
	4	86	265,42			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	1	154	261,48	3	3,783	,286
	2	201	278,50			
	3	104	293,06			
	4	86	256,52			
Çevresel hâkimiyet	1	154	286,33	3	9,742	,021
	2	201	287,01			
	3	104	234,57			
	4	86	262,87			
Özerklik	1	154	255,89	3	3,913	,271
	2	201	280,16			
	3	104	267,75			
	4	86	293,26			

Tablo 3.18’de katılımcıların sınıf düzeylerine göre psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarında ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre sınıf düzeyi ile çevresel hâkimiyet alt boyutu ($P_{,021} < ,05$) arasında anlamlı bir ilişki vardır. Çevresel hâkimiyet alt boyutunda ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puan

ortalamları (X=287,01) en yüksekken, üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamları (X=234,57) en düşük çıkmıştır.

3.5. Aile Gelir Durumuna Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları

Tablo 3.19: Katılımcıların aile gelir durumlarına göre psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutlarına ait Kruskal-Wallis testi sonuçları

Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları	Gelir Durumu	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi-Square	P
Kendini kabul	Çok düşük	15	218,90	4	12,045	,017
	Düşük	45	220,23			
	Orta	347	269,58			
	İyi	131	298,99			
	Çok iyi	7	332,79			
Bireysel gelişim	Çok düşük	15	311,80	4	4,923	,295
	Düşük	45	308,31			
	Orta	347	296,02			
	İyi	131	264,00			
	Çok iyi	7	328,43			
Yaşam amacı	Çok düşük	15	258,50	4	4,506	,342
	Düşük	45	279,49			
	Orta	347	269,92			
	İyi	131	286,13			
	Çok iyi	7	169,07			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Çok düşük	15	292,40	4	7,512	,111
	Düşük	45	310,90			
	Orta	347	277,86			
	İyi	131	244,88			
	Çok iyi	7	273,00			
Çevresel hâkimiyet	Çok düşük	15	315,10	4	2,574	,632
	Düşük	45	277,27			
	Orta	347	266,23			
	İyi	131	283,67			
	Çok iyi	7	291,29			
Özerklik	Çok düşük	15	274,07	4	,594	,964
	Düşük	45	272,78			
	Orta	347	270,34			
	İyi	131	281,12			
	Çok iyi	7	251,93			

Tablo 3.19’da katılımcıların aile gelir durumlarına göre psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarında ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre aile gelir durumu ile kendini kabul ($P_{,017} < ,05$) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aile gelir durumunu “çok iyi” olarak ifade eden öğrencilerin kendini kabul düzeyleri ($X=332,79$) diğerlerine göre daha yüksek çıkarken, aile gelir

durumunu “çok düşük” olarak ifade eden öğrencilerin kendini kabul düzeyleri ($X=218,90$) en düşük çıkmıştır.

3.6. Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yere Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutu

Tablo 3.20: Katılımcıların Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirdikleri Yere Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Kurskal-Wallis Testi Sonuçları

Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları	Yaşamın Geçirildiği Yer	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi-Square	P
Kendini kabul	Köy	71	284,15	4	8,110	,088
	Kasaba	26	212,64			
	İlçe	159	255,16			
	Şehir	152	289,38			
	Büyükşehir	137	276,84			
Bireysel gelişim	Köy	71	283,01	4	1,410	,842
	Kasaba	26	247,06			
	İlçe	159	272,53			
	Şehir	152	267,93			
	Büyükşehir	137	278,90			
Yaşam amacı	Köy	71	259,84	4	3,355	,500
	Kasaba	26	230,65			
	İlçe	159	276,65			
	Şehir	152	272,19			
	Büyükşehir	137	284,52			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Köy	71	301,29	4	4,939	,294
	Kasaba	26	291,60			
	İlçe	159	280,13			
	Şehir	152	259,42			
	Büyükşehir	137	261,60			
Çevresel hâkimiyet	Köy	71	288,37	4	4,294	,970
	Kasaba	26	303,12			
	İlçe	159	254,18			
	Şehir	152	276,76			
	Büyükşehir	137	276,99			
Özerklik	Köy	71	277,24	4	,537	,970
	Kasaba	26	271,52			
	İlçe	159	266,22			
	Şehir	152	273,38			
	Büyükşehir	137	278,53			

Tablo 3.20’de katılımcıların yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yere göre psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarında ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ile psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutları arasında ilişki yoktur.

3.7. Algılanan Dindarlık Düzeyine Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları

Tablo 3.21: Katılımcıların Kendilerini Dindar Hissetme Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutları	Algılanan Dindarlık Düzeyi	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi-Square	P
Kendini kabul	Çok dindarım	24	278,13	3	1,724	,632
	Dindarım	349	276,70			
	Az dindarım	156	264,47			
	Dine ilgisizim	16	233,59			
Bireysel gelişim	Çok dindarım	24	294,48	3	,510	,917
	Dindarım	349	272,25			
	Az dindarım	156	271,03			
	Dine ilgisizim	16	276,31			
Yaşam amacı	Çok dindarım	24	238,21	3	13,842	,003
	Dindarım	349	259,40			
	Az dindarım	156	299,86			
	Dine ilgisizim	16	360,00			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Çok dindarım	24	396,27	3	15,640	,001
	Dindarım	349	256,92			
	Az dindarım	156	293,54			
	Dine ilgisizim	16	279,22			
Çevresel hâkimiyet	Çok dindarım	24	286,56	3	2,482	,479
	Dindarım	349	279,16			
	Az dindarım	156	260,35			
	Dine ilgisizim	16	241,63			
Özerklik	Çok dindarım	24	285,00	3	12,422	,006
	Dindarım	349	268,11			
	Az dindarım	156	294,03			
	Dine ilgisizim	16	156,72			

Tablo 3.21’de katılımcıların kendilerini dindar hissetme düzeyleri ile psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutları arasında ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre, dindar hissetme düzeyi ile yaşam amacı ($P_{,003} < ,05$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($P_{,001} < ,05$) ve özerklik ($P_{,006} < ,05$) alt boyutları arasında ilişki vardır. Dindar hissetme düzeyi ile kendini kabul ($P_{,632} > ,05$), bireysel gelişim ($P_{,917} > ,05$) ve çevresel hâkimiyet ($P_{,479} > ,05$) alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur.

4. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULAR

4.1. Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Olma Durumu

Tablo 3.22: Katılımcıların Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	S.O (Mean Rank)	S.T (Sum of Ranks)	U (Mann-Whitney U)	Z	P
Kadın	349	281,58	97708,50	30681,000	-1,898	,058
Erkek	196	255,04	49987,50			

Tablo 3.22’de katılımcıların cinsiyete göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olup olmadığı Mann-Whitney testi ile incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların cinsiyete göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olmadığı görülmektedir ($P_{,058} > ,05$). ($U=30681,000; P=0,058; P>0,05$).

4.2. Yaşa Göre Psikolojik İyi Olma Durumu

Tablo 3.23: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Yaş	N	S.O (Men Rank)	S.T (Sum of Ranks)	U (Mann-Whitney U)	Z	P
18-22	440	273,46	119774,50	22356,500	-,443	,658
23-30	105	265,92	27921,50			

Tablo 3.23’te katılımcıların yaş gruplarına göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olup olmadığı ManWhitney testi ile incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların yaş gruplarına göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olmadığı görülmektedir ($P_{,658} > ,05$). ($U=22356,500; P=0,658; P>0,05$).

4.3. Fakülteye Göre Psikolojik İyi Olma Durumu

Tablo 3.24: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Fakülte	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi- Square	P
İlahiyat	76	249,11	6	10,758	,096
Fen-Edebiyat	132	281,88			
Eğitim	71	238,83			
Tıp	74	254,11			
Mühendislik	76	282,22			
Meslek Yük. Okulu	87	304,41			
Diğer	29	290,52			

Tablo 3.24'te katılımcıların öğrenim gördükleri fakülteye göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre katılımcıların öğrenim gördükleri fakülteye göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olmadığı görülmektedir ($P_{,096} > ,05$). [$\chi^2(2)=10,758; P=0,096; P>0,05$].

4.4. Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik İyi Olma Durumu

Tablo 3.25: Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Sınıf	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi- Square	P
1	154	276,06	3	1,915	,590
2	201	280,67			
3	104	258,37			
4	86	261,15			

Tablo 3.25'te katılımcıların sınıf düzeyine göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların sınıf düzeyine göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olmadığı görülmektedir ($P_{,590} > ,05$). [$\chi^2(2)=1,915; P=0,590; P>0,05$].

4.5. Aile Gelir Durumuna Göre Psikolojik İyi Olma Durumu

Tablo 3.26: Katılımcıların Aile Gelir Durumlarına Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Gelir Durumu	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi-Square	P
Çok düşük	15	273,07	4	1,176	,882
Düşük	45	289,01			
Orta	347	267,14			
İyi	131	277,66			
Çok iyi	7	294,14			

Tablo 3.26’da katılımcıların aile gelir durumuna göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların aile gelir durumuna göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olmadığı görülmektedir ($P_{,882} > ,05$). [$\chi^2(2)=1,176; P=0,882; P>0,05$].

4.6. Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yere Göre Psikolojik İyi Olma Durumu

Tablo 3.27: Katılımcıların Yaşamlarının Büyük Çoğunluğunu Geçirdikleri Yere Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Yaşamın Geçirildiği Yer	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (serbestlik derecesi)	Chi-Square	P
Köy	71	290,94	4	2,777	,596
Kasaba	26	245,28			
İlçe	159	263,77			
Şehir	152	267,95			
Büyükşehir	137	281,17			

Tablo 3.27’de katılımcıların yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yere göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yere göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olmadığı görülmektedir ($P_{,596} > ,05$). [$\chi^2(2)=2,777; P=0,596; P>0,05$].

4.7. Algılanan Dindarlık Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Durumu

Tablo 3.28: Katılımcıların Kendilerini Dindar Hissetme Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Durumlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Algılanan Dindarlık Düzeyi	N	Mean Rank (Ortalama Sırası)	Df (Serbestlik Derecesi)	Chi-Square	P
Çok dindarım	24	308,98	3	4,906	,179
Dindarım	349	262,60			
Az dindarım	156	289,70			
Dine ilgisizim	16	249,56			

Tablo 3.28’de katılımcıların kendilerini dindar hissetme düzeylerine göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların kendilerini dindar hissetme düzeylerine göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olmadığı görülmektedir ($P_{,179} > ,05$). [$\chi^2(2)=4,906; P=0,179; P>0,05$].

5. DUA TUTUMU İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULAR

Tablo 3.29: Katılımcıların Dua Tutumları ile Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Spearman Korelasyon Sonuçları

	Dua Tutumu	Psikolojik İyi Olma	Kendini Kabul	Bireysel Gelişim	Yaşam Amacı	Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Çevresel Hâkimiyet	Özerklik
Dua Tutumu	1							
Psikolojik İyi Olma	,139**	1						
Kendini Kabul	,121**	,373**	1					
Bireysel Gelişim	,039	,434**	-,085*	1				
Yaşam Amacı	-109*	,380**	,014	,019	1			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	,066	,494**	-,128**	,198**	,009	1		
Çevresel Hâkimiyet	,198**	,563**	,237**	,124**	,047	,117*	1	
Özerklik	,100*	,509**	,032	,162**	,150**	,098*	,175**	1

**p<,01

*p<,05

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin dua tutumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için spearman korelasyonu hesaplanmıştır. Dua ve psikolojik iyi olma değişkenleri normal dağılım göstermediği için spearman korelasyonu kullanılmıştır. Buna göre, iki değişken arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki vardır ($\rho=0,14$, $p<0,01$). Yani üniversite öğrencilerinin dua tutumları arttıkça, psikolojik iyi olma düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcıların dua tutumu ile kendini kabul alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki vardır ($\rho=0,12$ $p<0,01$). Üniversite öğrencilerinin dua tutumları arttıkça kendini kabul düzeyleri de artmaktadır. Katılımcıların dua tutumu ile bireysel gelişim alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki vardır ($\rho=0,04$ $p<0,01$). Üniversite öğrencilerinin dua tutumları arttıkça bireysel gelişim düzeyleri de artmaktadır. Katılımcıların dua tutumu ile yaşam amacı alt boyutu arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki vardır ($\rho= -0,11$ $p<0,05$). Üniversite öğrencilerinin dua tutumları arttıkça yaşam amacı düzeyleri düşmektedir. Katılımcıların dua tutumu ile diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki vardır ($\rho=0,07$, $p<0,01$). Üniversite öğrencilerinin dua tutumları arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri de artmaktadır. Katılımcıların dua tutumu ile çevresel hâkimiyet alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki vardır ($\rho=0,20$ $p<0,01$). Üniversite öğrencilerinin dua tutumları arttıkça çevresel hâkimiyet düzeyleri de artmaktadır. Katılımcıların dua tutumu ile özerklik alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki vardır ($\rho=0,10$ $p<0,05$). Üniversite öğrencilerinin dua tutumları arttıkça özerklik düzeyleri de artmaktadır.

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE DUA TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmada, duanın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf düzeyi, aile gelir durumu, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ve kendini dindar hissetme düzeyi açısından incelenmiştir.

1.1. Cinsiyet-Dua Tutumu İlişkisi

Araştırmaya katılan deneklere ait bulgular incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet ile dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 8). Kız öğrencilerin dua tutum puanları erkek öğrencilerin dua tutum puanlarından daha yüksektir. Bu sonuçlara göre araştırmanın “İlk yetişkinlerde cinsiyet ile dua tutumu puanları arasında ilişki vardır. Kadınların duaya yönelik tutumları, erkeklere göre daha yüksektir.” şeklindeki hipotezi doğrulanmıştır. Bu sonuç ilgili literatürle büyük oranda uyuşmaktadır.

Küçük “Ergenlerin Duasına psikolojik yaklaşım” adlı yüksek lisans tezinde, kız öğrencilerin dua puanları ile erkek öğrencilerin dua puanları arasında ilişki olmamakla birlikte, kızların dua puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.²⁹⁴ Ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada Koç, duanın kızlar üzerinde erkeklere göre daha fazla olumlu etkiye sahip olduğunu görmüştür.²⁹⁵ Ergenler üzerinde yapılan bir diğer çalışmada da Arıcı, kız ergenlerin dua puan ortalamalarının erkek ergenlerin dua puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.²⁹⁶ Topuz üniversite öğrencilerinin dini tutum ve davranışlarını incelediği araştırmasında, cinsiyete göre dua etme tutumunda anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Buna göre kadınlar

²⁹⁴ Küçük, *a.g.t.*, s. 60.

²⁹⁵ Koç, 2002, s. 95.

²⁹⁶ Arıcı, *a.g.t.*, s. 111.

erkeklere oranla daha fazla dua etme davranışında bulunmaktadır.²⁹⁷ Benzer bir araştırmada Albayrak, kız öğrencilerin dua tutumu puanlarının, erkek öğrencilerin dua tutumu puanlarından daha yüksek olduğunu bulmuştur.²⁹⁸ Seyhan'ın araştırmasında da duanın amaç, sıklık ve his boyutlarında kız öğrencilerin dua tutum puanlarının erkek öğrencilerin dua tutum puanlarından anlamlı derece yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁹⁹

Horozcu dünyevi istek dualarını din psikolojisi açısından incelediği araştırmasında, cinsiyetler arasında ilişki olmamakla birlikte, bazı alanlarda kadınların bazı alanlarda da erkeklerin daha yüksek puanlar aldığı sonucuna ulaşmıştır. Dünyevi istek dualarının gerçekleştiğine şahit olma konusunda, cinsiyetle istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunan tek konu, dersler ve sınavlardaki başarıdır. Kadınlar arasında böyle bir duruma şahit olduğunu belirtenlerin oranı, erkekler arasındaki orandan yaklaşık olarak %10 daha fazla bulunmuştur.³⁰⁰

Sonuçların büyük oranda kadınlar lehine çıkmasında, kadınların yardım almaya erkeklerden daha çok meyilli olmalarının etkili olduğu söylenebilir.³⁰¹ Ayrıca kadınların yaratılış olarak sahip olduğu duygusal özellikleri gereği metafizik alana yönelik tutumları, erkeklere göre daha yüksektir. Bu yüzden kadınlar yaratıcıya daha kolay bağlılık gerçekleştirirler. Bu bağlılık da onları daha fazla ibadet ve dua etmeye yöneltir.³⁰² Bunun yanında kadınlar korunmaya ve kendinden güçlü bir varlığa sığınmaya erkeklere göre daha fazla ihtiyaç duyarlar. Bununla birlikte erkeklerin kadınlara göre hayata daha rasyonel bakmaları da duaya daha az başvurmalarına sebep olmuş olabilir.³⁰³ Kaldı ki Carell da batılıları akli sezgilerden daha fazla önemsedikleri yönünde eleştirmektedir.³⁰⁴

²⁹⁷ İlhan Topuz, “Üniversite Öğrencilerinde Dini Tutum ve Davranışlar” Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Isparta, 1999, s. 127.

²⁹⁸ Albayrak, *a.g.e.*, s. 109.

²⁹⁹ Beyazıt Yaşar Seyhan, “Üniversite Öğrencileri Örnekleminde Dua Tutumu ve Tanrı Tasavvuru”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2014, c. 14, S.2, s. 190.

³⁰⁰ Horozcu, *a.g.t.*, s. 250.

³⁰¹ Abdurrahman Kurt, “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (UÜİFD)*, 2009, c.18, S.2, ss. 8-9.

³⁰² Akt. Albayrak, *a.g.e.*, s. 110.

³⁰³ Akt. Albayrak, *a.g.e.*, s. 110.

³⁰⁴ Carrel, *a.g.e.*, s. 9.

1.2. Yaş-Dua Tutumu İlişkisi

Yaş grupları ile katılımcıların dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. 18-22 yaş grubu üniversite öğrencilerinin dua tutamlarının, 23-30 yaş grubu üniversite öğrencilerinin dua tutumlarından daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.9). Bu sonuçlar araştırmanın “İlk yetişkinlerde yaş ile dua tutumu arasında ilişki vardır. Yaş arttıkça dua tutumu artmaktadır.” Hipotezinin ilk kısmını doğrulamaktadır. İlgili literatüre bakıldığında yaş değişkeni ile dua tutumu arasındaki ilişkiyle ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir.

Topuz üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada 17-23 yaş grubunun, 23-35 yaş grubuna göre daha fazla dua ettiği sonucuna ulaşmıştır.³⁰⁵

Taplamacıoğlu, yaptığı çalışmada 30-50 yaş aralığında dini uygulamalara katılanların %48,5 ile 16-30 yaş arası katılanların oranı olan %31,8’den daha yüksek olduğunu, yani yaş arttıkça algılanan dindarlık düzeyinde de bir artışın olduğu³⁰⁶ sonucuna varmıştır. Yaparel, yirmi-kırk yaşlar arası kişilerde dinî hayat ile psiko-sosyal uyum arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada, dua boyutu ile yaş arasında ilişki olduğunu bulmuştur. 23-28 yaş arasından 29-33 yaş arasına doğru dua etme artarken, 29-33 yaş arasında 34-40 arasına doğru dua etme azaldığını tespit etmiştir.³⁰⁷ Benzer bir araştırmada Kayıklık, 40-94 yaş arasında 394 kişi üzerinde çalışma yapmış ve yaşın artmasıyla birlikte genel dini yaşayışta bir artış olduğu³⁰⁸ sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, dini eğilim ve dua tutumunun yaş ilerledikçe arttığı görülmektedir.

Bunun yanında yukarıda bahsedilen sonuçları desteklemeyen bulgular da mevcuttur. Albayrak üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında 18-19, 20-21, 22-23 ve 24+ yaş gruplarını karşılaştırmış, yaş ile dua tutumu arasında ilişki olmadığı sonucuna varmıştır. Albayrak bu sonucu, yaş grupları arasındaki farklılaşmanın az olmasına bağlamıştır.³⁰⁹ Horozcu din psikolojisi açısından dünyevi istek dualarını incelediği araştırmasında pek çok konuda yaş ile dua tutumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuştur.³¹⁰

³⁰⁵ Topuz, *a.g.t.*, s. 127.

³⁰⁶ Taplamacıoğlu, *a.g.m.*, ss. 141-151.

³⁰⁷ Yaparel, *a.g.t.*, s. 119.

³⁰⁸ Höklekli, *a.g.e.*, s. 158.

³⁰⁹ Albayrak, *a.g.e.*, s. 108.

³¹⁰ Horozcu, *a.g.t.*, s. 248.

Yaş ve dini eğilim ilişkisini konu alan çalışmaların büyük çoğunda yaş ilerledikçe dua tutumu ve dini aktivitelere katılım artarken bu çalışmada tersi sonuç çıkmasının yaş gruplarının özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Şöyle ki; 18-22 yaş aileden uzaklaşıp, üniversite hayatına ve farklı bir ortama adım atıldığı dönemdir. Kişi bu dönemde hem ailesinden ayrılmanın hüznüyle hem de toplumda tek başına bir birey olmanın zorluklarıyla karşılaşır ve yardıma ihtiyaç duyar. Bu zorda kalış onu yaratıcıdan yardım istemeye yönlendirir. Böylece hem dertlerine derman arar hem de yalnızlığını gidermiş olur. 22-30 yaş döneminde ise birey yeni kurduğu hayata alışmış ve kendine güvenen bir kişilik olarak karşımıza çıkar. Artık o karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenmiş ve iş bulma, eş seçme, toplumda belli bir statü edinme gibi dünyevi faaliyetlere yoğunlaşarak dini aktiviteleri geri plana atmıştır.

1.3. Fakülte-Dua Tutumu İlişkisi

Fakülte değişkeni ile katılımcıların dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.10). İstatistiki değerlendirmeye uygun sayıda olmadıkları için Hukuk Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencileri “diğer” başlığı altında birleştirilmişti. Bu öğrencilerin dua tutum puanları diğer fakülte öğrencilerinin dua tutumu puanlarından yüksek çıkmıştır. Sonuçların böyle çıkmasının sebebi, “diğer” başlığı altında birleştirilen öğrencilerin, ilahiyat fakültesinden ortak ders alan öğrenciler olması olarak tahmin edilmektedir. Çünkü bireyler eğilimleri doğrultusunda hareket ederler. İlahiyat Fakültesinden seçmeli ders alan bir öğrencinin de dini eğiliminin yüksek olması beklenir. Ayrıca bu noktada ortamın etkisinden de bahsetmek mümkündür. İnsan sosyal bir varlıktır. Bulunduğu ortamı etkilerken, girdiği ortamdan da etkilenmektedir. Bu etki bireyin inanç, duygu, düşünce ve davranışlarında da kendini göstermektedir. İlahiyat Fakültesi öğrencileri de ikinci en yüksek dua tutumu puanına sahiptir. Böylece araştırmanın “İlk yetişkinlerde gidilen fakülte ile dua tutumu arasında ilişki vardır. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dua tutum puanları, diğer fakülte öğrencilerinin dua tutum puanlarından yüksektir.” hipotezi doğrulanmaktadır. Bu sonuç literatürle benzerlik göstermektedir.

Albayrak araştırmasında, İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin dua tutumu puanlarını karşılaştırmış ve İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dua tutumlarının Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin dua tutumlarından daha yüksek

olduğunu bulmuştur.³¹¹ Arıcı, ergenler üzerinde yaptığı çalışmasında farklı lise türlerinden öğrencilere dua ile ilgili sorular yönelmiştir. Öğrencilerin sorulara verdikleri cevaplara göre İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin diğer lise öğrencilerine göre duaya daha çok meyilli oldukları görülmüştür.³¹² Ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışma da Koç, muhafazakâr ailelerin çocuklarının gittiği özel lise öğrencilerinin ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin hayatın zorluklarına karşı koymada duanın gücüne diğer lise türlerine devam eden öğrencilerden daha fazla inandıkları sonucuna ulaşmıştır.³¹³ Şahin’in araştırmasında inanç, davranış ve bilgi boyutlarında ayrı ayrı olmak üzere en yüksek tutum puanlarının İlahiyat Fakültesi öğrencilerine ait olduğunu tespit etmiştir.³¹⁴

1.4. Sınıf Düzeyi-Dua Tutumu İlişkisi

Sınıf düzeyleri ile katılımcıların dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.11). Bu sonuçlar araştırmanın “İlk yetişkinlerde sınıf düzeyi ile dua tutumu arasında ilişki vardır. Sınıf düzeyi arttıkça dua tutumu azalmaktadır.” hipotezini doğrulamaktadır. İlgili literatür araştırma sonuçlarını desteklememektedir.

Albayrak’ın çalışmasında katılımcılar sadece birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşmakla birlikte dua tutumlarında anlamlı bir ilişki görülmemektedir.³¹⁵ Küçük ergenler üzerinde yaptığı araştırmasında, sınıf düzeylerine göre katılımcılara dua edip etmediklerini sormuştur. Katılımcıların verdiği cevapların istatistiksel değerlendirmesi sonucu, sınıf düzeyi ile dua etme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.³¹⁶

Araştırma sonucuna göre sınıf düzeyi arttıkça dua tutamlarında azalma görülmesi alışma ve özgüven ile açıklanabilir. Şöyle ki, bireyler yeni girdikleri bir topluma alışma sürecinde genellikle çekingen davranır ve çevreyi tanıyıp uygun davranış geliştirme sürecine girerler. Bu yüzden ki üst sınıflar yeni gelen alt sınıflara karşı “çömez” tabirini kullanırlar. Bununla birlikte sınıf ilerledikçe birey çevresini tanımaya başlamış, nasıl

³¹¹ Albayrak, *a.g.e.*, ss. 105-106.

³¹² Arıcı, *a.g.t.*, s. 129.

³¹³ Koç, 2002, s. 104.

³¹⁴ Adem Şahin, “İlahiyat, Tıp ve Mühendislik Fakültelerinde Okuyan Öğrencilerde Dini Hayatın Boyutları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İzmir, 1999, ss. 98-99.

³¹⁵ Albayrak, *a.g.e.*, s. 115.

³¹⁶ Küçük, *a.g.t.*, s. 73.

davranması gerektiğini öğrenmiş ve bu oranda da özgüveni gelişmiştir. Bu konudaki muhtaçlığı azaldığı için duaya daha seyrek başvurmaya başlamıştır diye düşünülmektedir.

1.5. Aile Gelir Durumu-Dua Tutumu İlişkisi

Aile gelir durumu ile katılımcıların dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 3.12). Bu sonuçlar araştırmanın “İlk yetişkinlerde aile gelir durumu ile dua tutumu düzeyleri arasında ilişki yoktur.” hipotezini doğrulamaktadır. İlgili literatür de büyük oranda bu sonucu desteklemektedir.

Albayrak araştırmasında aile gelir durumu ile dua tutumu arasında ilişki bulmamakla birlikte anlamlılığa çok yakın bir sonuç bulmuştur ($p=,05$). Buna göre dua tutumu puanı en fazla olan grup ailesinin ekonomik durumunu “fakir” olarak nitelendiren grup olurken, ailesinin gelir durumunu “zengin” olarak nitelendiren grup da dua tutumu puanları en düşük olan grup olmuştur.³¹⁷ Diğer bir araştırmada Küçük, aile gelir durumu ile dua tutumu arasında ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır.³¹⁸ Horozcu araştırmasında istatistiki açıdan anlamlı olmamakla birlikte, gelir seviyesi arttıkça, duayla maddi zenginlik ve refah elde edileceğine dair inançta azalma meydana geldiğini tespit etmiştir. Duaların gerçekleşmesine şahit olma konusunda ise, gelir seviyesinin anlamlı bir değişiklik yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır.³¹⁹ Pınar duanın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmasında dua ile mali durum arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.³²⁰

Bunun yanı sıra Koç “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri” adlı araştırmasında, sosyo-ekonomik düzey değişkeni ile genel olarak düzenli ve devamlı dua ve ibadet etmeyle ilgili dini tutum ve davranışların değerlendirilme durumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.³²¹ Gashi de dua ve hayat memnuniyeti ilişkisini incelediği araştırmasında, gelir durumu ile duaya

³¹⁷ Albayrak, *a.g.e.*, s. 111.

³¹⁸ Küçük, *a.g.t.*, s. 104.

³¹⁹ Horozcu, *a.g.t.*, s. 254.

³²⁰ Pınar, *a.g.t.*, s. 77.

³²¹ Koç, 2002, s. 103.

yaklaşımı sadece kişisel dua alt boyutunda negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Yani katılımcıların gelir durumları arttıkça, kişisel dua tutumları azalmıştır.³²²

Araştırma sonucuna göre aile gelir durumu ile dua tutumu arasında anlamlı bir ilişki olmamasında, “Dertsiz kul olmaz.” deyiminde olduğu gibi, ister fakir olsun, isterse zengin olsun her insanın mutlaka bir derdi olduğu gerçeğinin yattığı düşünülmektedir. “Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele.”³²³ ayetinden de anlaşılacağı üzere kulların bu dünyadaki tek imtihanı maddi olanaksızlıklar değildir. Kimisi hastalıkla, kimisi yakın kaybıyla, kimisi de parasızlıkla denenmektedir. Dua çeşitleri konusunda da bahsedildiği gibi bireyler farklı farklı sebepler ve ihtiyaçlardan dolayı Allah’a yönelmektedirler. Elde edilen bulgular da bunun bir göstergesidir. İlerde yapılacak çalışmalarda duayla ilgili sorulara, “hangi konularla ilgili dua edersiniz” sorusu eklenebilir.

1.6. Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yer-Dua Tutumu İlişkisi

Yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yere göre katılımcıların dua tutumlarında anlamlı bir ilişki olmamakla birlikte, yaşamının büyük çoğunluğunu kasabada geçirdiğini söyleyenler en yüksek dua tutumu puanına sahiptir (Bkz. Tablo 3.13). Bu sonuçlar araştırmanın “İlk yetişkinlerde yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile dua tutumu düzeyleri arasında ilişki yoktur.” hipotezini doğrulamaktadır. İlgili literatür de büyük oranda bu sonucu desteklemektedir.

Şengül algılanan dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisini araştırdığı çalışmasında yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ile dini yönelim arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, yani yaşanan yerin dini yönelimler üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşmıştır.³²⁴ Albayrak araştırmasına katılan üniversite öğrencilerine, üniversite yaşamından önce yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yeri sormuştur. Alınan cevaplara göre katılımcıların dua ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarına ilişkin

³²² Feim Gashi, Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Örneği). *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (UÜİFD)*, 2016, c. 25, S.2, ss. 1-29.

³²³ Bakara, 2/155.

³²⁴ Fatma Şengül, “Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi”, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2007, s. 133.

istatistiki değerdendirmelerden sonra, yaşamdın büyük çoğunluğunun geçirildiğı yer ile dua tutumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.³²⁵

Yaşanılan ortam bireylerin dini eğilimlerini etkilemektedir. Modernizmin etkisiyle şehirlerde yaşayan bireylerin dini eğilimlerinde azalma görölmektedir. Çevre koşulları açısından küçük yerleşim birimlerinin imkânlarının sınırlı ve bu birimlerin ihtiyaçlarının fazla olması, burada yaşayan bireyleri daha fazla dua etmeye yöneltmektedir. Bu durumda köylerde ve kasabalarda yaşayan bireylerin dua tutumları ile şehirlerde yaşayanların dua tutumları arasında ilişki olması beklenirdi. Ancak görölen o ki küreselleşme ve gelişen teknoloji sayesinde köyler ve kasabalarda yaşayan insanların da ihtiyaçlarını karşılama olanakları genişlemiş, yaşam standartları şehirdekilere yaklaşmış ve dua etme davranışlarında azalma olmuştur.³²⁶ Ayrıca şehrin yoğun ve stresli temposu içinde bunalan insanların, nefes almak ve omuzlarındaki yükleri hafifletmek için duaya eskisinden daha çok başvurmaya başlamış olabilecekleri düşünölmektedir.

1.7. Kendini Dindar Hissetme Düzeyi-Dua Tutumu İlişkisi

Kendini dindar hissetme düzeyine göre katılımcıların dua tutumlarında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin kendilerini dindar hissetme düzeyleri arttıkça, dua tutumlarında da artış olduğu görölmektedir (Bkz. Tablo 3.14). Bu sonuçlar araştırmanın “İlk yetişkinlerde kendini dindar hissetme düzeyi ile dua tutumu arasında ilişki vardır. Kendini dindar hissetme düzeyi arttıkça dua tutumu da artmaktadır.” Hipotezini doğrulamaktadır. İlgili literatür de bu sonucu büyük oranda desteklemektedir.

Arıcı “Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua” adlı çalışmasında, katılımcıların dini inançları ve dini sorumlulukları yerine getirme oranları yükseldikçe, duaya olan meyillerinin de arttığını tespit etmiştir.³²⁷ Albayrak araştırmasında, katılımcıların dini tutumları ile dua tutumları arasında yüksek denebilecek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Buna göre dini tutum yükseldikçe dua tutumu da yükselmektedir.³²⁸

³²⁵ Albayrak, *a.g.e.*, s. 113.

³²⁶ Akt. Albayrak, *a.g.e.*, ss. 113-114.

³²⁷ Arıcı, *a.g.t.*, s. 110.

³²⁸ Albayrak, *a.g.e.*, s. 125.

“Dua ibadetin özüdür.”³²⁹ hadisinde vurgulandığı gibi, dua etmek de dini vecibelerden biridir. Allah’ü Teâla Kur’an-ı Kerim’de “Bana dua edin, duanıza cevap vereyim.”³³⁰ buyurmaktadır. Kendini dindar olarak tanımlayan bireylerin de bu tavsiyelere uyarak daha fazla dua etme davranışında bulundukları düşünülmektedir.

2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT TARTIŞMA VE YORUM

2.1. Cinsiyet-Psikolojik İyi Olma Düzeyi İlişkisi

Cinsiyet değişkeni ile katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 3.22). Bu sonuçlar araştırmanın “İlk yetişkinlerde cinsiyet ile psikolojik iyi olma arasında ilişki yoktur.” hipotezini doğrulamaktadır. İlgili literatür incelendiğinde cinsiyet ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyle ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür.

Horing ve diğerlerinin yaptığı meta-analiz çalışmasında, erkeklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin kadınlarınkinden daha yüksek olduğu sonucu çıkarken, Wood, Rhoades ve Whelan’ın yaptıkları meta-analiz çalışmasında kadınların mutluluk ve doyuma ulaşma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.³³¹

Cirhinlioğlu,³³² Anlı,³³³ Kuyumcu,³³⁴ Demirci,³³⁵ Şahin,³³⁶ Gediksiz,³³⁷ Eşigül³³⁸ ve Karaca³³⁹ konu ile ilgili yaptıkları benzer çalışmalarda cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi olma düzeyini yordadığını tespit etmişlerdir. Buna göre cinsiyet ve psikolojik iyi olma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve kızların psikolojik iyi olma puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

³²⁹ Tirmizi Da'avat /1

³³⁰ Mü'min, 40/60.

³³¹ Akt. Gülaçtı, *a.g.t.*, s. 79.

³³² Cirhinlioğlu, *a.g.t.*, s. 108.

³³³ Anlı, *a.g.t.*, s. 84.

³³⁴ Kuyumcu, *a.g.t.*, s. 68.

³³⁵ Demirci, *a.g.t.*, s. 112.

³³⁶ Şahin, *a.g.t.*, s. 62.

³³⁷ Gediksiz, *a.g.t.*, s. 61.

³³⁸ Engin Eşigül, “Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi.”, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana, 2013, s. 95.

³³⁹ Karaca, *a.g.t.*, s. 30.

Göcen³⁴⁰ ve Tütüncü³⁴¹ çalışmalarında cinsiyet ve psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Cinsiyet ile psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiye bakılacak olursa, katılımcıların bireysel gelişim ile cinsiyet alt boyutu arasında ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.15). Kadınların bireysel gelişim alt boyutu puan ortalamaları erkeklerin puan ortalamalarından daha yüksektir. Yani kadınlar bireysel gelişime erkeklere göre daha fazla önem vermektedir. Özerklik alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır (Bkz. Tablo 3.15). Kadınların özerklik alt boyutu puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir. Yani kadınlar özerkliğe erkeklerden daha fazla önem vermektedir. Cinsiyet ile kendini kabul, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve çevresel hâkimiyet alt boyutlarında anlamlı bir ilişki görülmemektedir (Bkz. Tablo 28).

Şahin araştırmasında, cinsiyet ile çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşırken; özerklik ve bireysel gelişim boyutlarında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.³⁴² Cirhinlioğlu çalışmasında, cinsiyet ile kendini kabul ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutlarında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Buna göre kadınların kendini kabul ve diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları erkeklerin puan ortalamalarına göre daha yüksektir. Kadınların kendini kabul düzeyleri ve sosyal ilişkilerde bulunma eğilimleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.³⁴³ Anlı çalışmasında, cinsiyet ile çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul alt boyutları arasında kadınların lehine ilişki olduğu sonucuna ulaşırken; özerklik alt boyutunda ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.³⁴⁴ Demirci çalışmasında, cinsiyet ile kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim alt boyutlarında kadınların lehine; özerklik alt boyutunda ise erkeklerin lehine anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.³⁴⁵ Karaca çalışmasında, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı alt

³⁴⁰ Göcen, *a.g.t.*, s. 153.

³⁴¹ Tütüncü, *a.g.t.*, s. 28

³⁴² Şahin, *a.g.t.*, s. 62.

³⁴³ Cirhinlioğlu, *a.g.t.*, s. 109.

³⁴⁴ Anlı, *a.g.t.*, s. 85.

³⁴⁵ Demirci, *a.g.t.*, s. 112.

boyutlarında kadınların lehine anlamlı bir ilişki olduğunu tespit ederken; özerklik, çevresel hâkimiyet ve kendini kabul alt boyutlarında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.³⁴⁶ Gürel çalışmasında, cinsiyet ile bireysel gelişim, yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutlarında kadınların lehine anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.³⁴⁷ Sarıcaoğlu çalışmasında, cinsiyet ile diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşam amacı alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.³⁴⁸ Göcen³⁴⁹ ve Tütüncü³⁵⁰ çalışmalarında, cinsiyet ile psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamışlardır.

Sonuçların böyle çıkmasında bireylerin yetiştikleri sosyo-kültürel çevrenin kadın ve erkek rollerini algılayış biçimleri ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Şöyle ki her toplumda kadın ve erkeğe yüklenen birtakım sosyal roller ve yapılandırılan etiketler vardır. Birey toplumca kendisine yüklenen bu rolleri yerine getirmeye çalışırken zamanla kendisine yapılandırılan etiketler doğrultusunda kişilik geliştirmeye başlayacaktır.

2.2. Yaş-Psikolojik İyi Olma Düzeyi İlişkisi

Yaş grupları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 3.23). Bu sonuçlar araştırmanın “İlk yetişkinlerde yaş ile psikolojik iyi olma arasında ilişki yoktur.” hipotezini doğrulamaktadır. İlgili literatürde yaş ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyle ilgili farklı sonuçlar bulunmakla birlikte, ilgili literatür büyük oranda araştırma sonucunu desteklemektedir.

Göcen³⁵¹ ve Tütüncü³⁵² çalışmalarında yaş ve psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Turgut, “7-17 Yaş Arasındaki Normal Gelişim Gösteren ve Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Aile Bireylerinin Psikolojik İyi Olma Hali

³⁴⁶ Karaca, *a.g.t.*, s. 29.

³⁴⁷ Nergis Ayşe Güler, “Düşünme Stilleri ve Cinsiyetin Psikolojik İyi Olma Hali Üzerine Etkiler”, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 2009, ss. 1-47.

³⁴⁸ Sarıcaoğlu, *a.g.t.*, ss. 31-34.

³⁴⁹ Göcen, *a.g.t.*, s. 153.

³⁵⁰ Tütüncü, *a.g.t.*, s. 28.

³⁵¹ Göcen, *a.g.t.*, s. 156.

³⁵² Tütüncü, *a.g.t.*, s. 38.

ve Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi” adlı çalışmasında, yaş ve psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.³⁵³

Ekşioğlu inanç ve dünya görüşüne sahip olma tarzıyla psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında yaş ile psikolojik iyi olma arasında istatistiki açıdan ilişki olduğunu tespit etmiştir.³⁵⁴

Yaş ile psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 3.16). Literatürde farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Göcen çalışmasında, yaşam amacı bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutlarında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit ederken,³⁵⁵ Tütüncü çalışmasında, yaş değişkeni ile psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.³⁵⁶

Araştırma sonucuna göre yaş ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişkinin çıkmamasının sebeplerinden biri, insanın her yaşta bir takım zorlukla karşılaşması olabilir. Birey yaşamı boyunca çeşitli gelişim dönemlerinden geçer. Her gelişim döneminin kendi içinde aşılması gereken engelleri, yapılması gereken ödevleri vardır. Okula yeni başlayan bir çocuk yeni bir ortama girmenin mahmurluğunu üstünden atmaya çabalarken, üniversiteyi bitirmiş bir genç iş bulma derdine düşer. Yine emekli olmuş bir orta yaşlı yıllarca alıştığı yoğun iş temposunun sona ermesi ile hayatında oluşan boşluğu doldurmaya çalışırken, hayatının son demlerine gelmiş bir ihtiyar çocukların evden uçması ve akranlarının ahirete göç etmesinin verdiği yalnızlıkla boğuşur. Yani insanoğlu doğumdan ölüme kadar psikolojik iyi olma durumunu olumlu ya da olumsuz etkileyecek birçok durumla karşı karşıya kalır. Bununla birlikte sonucu etkileyen diğer bir sebep de çalışmalardaki katılımcıların yaş gruplarının birbirine yakın gelişim dönemleri olması olabilir. Her ne kadar birey her dönemde birtakım zorluklarla karşılaşsa da bunların şiddeti farklılık gösterebilir. Çalışmalar ardışık olmayan gelişim dönemlerinde yapılsa farklı sonuçlar çıkabilir.

³⁵³ Döndü Turgut, “7-17 Yaş Arasındaki Normal Gelişim Gösteren ve Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Aile Bireylerinin Psikolojik İyi Olma Hali ve Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi”, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2014, s. 103.

³⁵⁴ Ekşioğlu, *a.g.t.*, s. 59.

³⁵⁵ Göcen, *a.g.t.*, s. 156.

³⁵⁶ Tütüncü, *a.g.t.*, ss. 33-37.

2.3. Fakülte-Psikolojik İyi Olma Düzeyi İlişkisi

Fakülte değişkeni ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 3.24). Bu sonuçlar araştırmanın “İlk yetişkinlerde devam edilen fakülte ile psikolojik iyi olma arasında ilişki yoktur.” hipotezini doğrulamaktadır. İlgili literatür araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Tekin üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmasında, fakülteye göre psikolojik iyi olma düzeylerinde anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.³⁵⁷

Bu sonuçlardan yola çıkarak üniversite eğitiminin bireylerin psikolojik durumları üzerinde önemli ölçüde etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Bununla birlikte psikolojik iyi olma ölçeğinden en yüksek puan alanlar meslek yüksekokulu öğrencileridir. Meslek yüksekokullarının öğrenci profilini genellikle toplumun ara eleman ihtiyacını karşılayan mesleki ve teknik eğitim veren liselerden gelen öğrenciler oluşturmaktadır. Onların da akademik beklentileri ve yaşam amaçları çok yüksek olmadığı için hedeflerine kolay ulaştıkları buna bağlı olarak da psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Fakülte değişkeni ile psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, devam edilen fakülte ile çevresel hâkimiyet alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.17). Çevresel hâkimiyet alt boyutunda Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin puan ortalamaları en yüksekken Tıp Fakültesi öğrencilerinin puan ortalamaları en düşük çıkmıştır. Sonuçların böyle çıkmasında Tıp Fakültesinde okutulan derslerin Meslek Yüksekokulu’nda okutulan derslere göre daha yoğun çalışma gerektirmesi, bu yüzden Tıp Fakültesi öğrencilerinin sosyal becerilerinin akademik becerilerinin gölgesinde kalmış olmasının etkili olduğu tahmin edilmektedir.

2.4. Sınıf Düzeyi-Psikolojik İyi Olma Düzeyi İlişkisi

Sınıf düzeyi ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 3.25). Bu sonuçlar araştırmanın “İlk yetişkinlerde sınıf düzeyi ile psikolojik iyi olma arasında ilişki yoktur.” hipotezini doğrulamaktadır. İlgili literatür araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

³⁵⁷ Tekin, a.g.t., s. 67.

Cirhinlioğlu yaptığı araştırmasında sınıf düzeyinin psikolojik sağlığı yordamadığı, yani sınıf düzeyi ve psikolojik iyi olma arasında ilişki olmadığını tespit etmiştir.³⁵⁸ Sınıf düzeyine göre psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, sınıf düzeyi ile sadece çevresel hâkimiyet alt boyutu arasında ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.18). Buna göre, çevresel hâkimiyet alt boyutunda ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamaları en yüksekken, üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamaları en düşük çıkmıştır.

Araştırma sonucunda sınıf düzeyi ile psikolojik iyi olma düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucunun çıkmasıyla ilgili olarak, yaş değişkeni ile psikolojik iyi olma düzeyi arasındaki ilişkiye ilişkin sonuca yapılan yoruma benzer bir yorum getirilebilir. Çünkü yaş gruplarının birbirine yakın olması gibi sınıf düzeyleri de birbirine çok yakındır. Ayrıca birinci sınıftan dördüncü sınıfa kadarki görülen ders içerikleri genellikle birbirinin devamı niteliğindedir. Yani öğrencilerin duygu durumlarında çok fazla değişikliğe yol açmayabilir. Araştırmada farklı seviyedeki eğitim kurumlarında eğitim gören öğrencilerin sınıf düzeyleri karşılaştırılsaydı farklı sonuçlar elde edilebilirdi. Örneğin, ortaokul, ilkokul ve üniversite birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile ara sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri karşılaştırılabilir. Çünkü birinci sınıf düzeyindeki öğrenciler yeni bir ortam ve yeni ders içerikleriyle karşılaştıkları için bu yeni duruma adapte olmakta zorlanabilirler ve psikolojik iyi olma düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olabilir.

2.5. Aile Gelir Durumu-Psikolojik İyi Olma Düzeyi İlişkisi

Aile gelir durumu ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 3.26). Bu sonuçlar araştırmanın “İlk yetişkinlerde aile gelir düzeyi ile psikolojik iyi olma arasında ilişki yoktur.” hipotezini doğrulamaktadır. İlgili literatürde farklı sonuçlara rastlanmakla birlikte, araştırmayı destekleyen çalışmalar çoğunluktadır.

Aile gelir düzeyi de yaş değişkeni gibi psikolojik iyi olmanın alt boyutlarında değişik etkiler göstermektedir. Ryff'nin gelir düzeyinin psikolojik iyi olma düzeyine etkisini araştırdığı çalışmasında kendini kabul ve kişisel gelişim alt boyutlarında olumlu

³⁵⁸ Cirhinlioğlu, *a.g.t.*, s. 56.

bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Marmot ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada ise sosyo-ekonomik düzeyleri düşük bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin de düşük olduğu bulunmuştur.³⁵⁹

Ekşioğlu, Göcen, Şahin, Gediksiz ve Tekin yaptıkları araştırmalarda katılımcıların gelir durumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir.³⁶⁰

Bunun yanında Cenkseven,³⁶¹ Anlı,³⁶² Demirci³⁶³ ve Turgut,³⁶⁴ çalışmalarında aile gelir durumu ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe, psikolojik iyi olma düzeyi de yükselmektedir.

Aile gelir durumu ile psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, aile gelir durumu ile kendini kabul alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.19). Aile gelir durumunu “çok iyi” olarak ifade eden öğrencilerin kendini kabul düzeyleri diğerlerine göre daha yüksek çıkarken, aile gelir durumunu “çok düşük” olarak ifade eden öğrencilerin kendini kabul düzeyleri en düşük çıkmıştır.

Şahin çalışmasında, gelir durumu ile kendini kabul, çevresel hâkimiyet ve özerklik alt boyutlarında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.³⁶⁵ Gediksiz çalışmasında, gelir durumu ile çevresel hâkimiyet alt boyutunda anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.³⁶⁶ Cenkseven çalışmasında, sosyo-ekonomik düzey ile diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet ve kendini kabul alt boyutları arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir.³⁶⁷ Anlı çalışmasında, aile gelir durumu ile diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik ve kendini kabul alt boyutları arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir.³⁶⁸

³⁵⁹ Tekin, *a.g.t.*, ss. 22-23.

³⁶⁰ Ekşioğlu, *a.g.t.*, s. 60, Göcen, *a.g.t.*, s. 172, Şahin, *a.g.t.*, s. 70, Gediksiz, *a.g.t.*, s. 68, Tekin, *a.g.t.*, s. 65.

³⁶¹ Cenkseven, *a.g.t.*, s. 103.

³⁶² Anlı, *a.g.t.*, s. 94.

³⁶³ Demirci, *a.g.t.*, s. 114.

³⁶⁴ Turgut, *a.g.t.*, s. 104.

³⁶⁵ Şahin, *a.g.t.*, ss. 64-70.

³⁶⁶ Gediksiz, *a.g.t.*, ss. 62-67.

³⁶⁷ Cenkseven, *a.g.t.*, s. 102.

³⁶⁸ Anlı, *a.g.t.*, s. 94.

Bireylerin gelir düzeylerinin meslekleri ile yakın ilişkili olduğu düşünüldüğünde, bireyin sahip olduğu mesleğin psikolojik iyi olma düzeyi üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Aynı şekilde bireyin barındığı mekânın ve yaşadığı bölgenin de psikolojik iyi olma üzerinde etkili olduğu bilinmektedir.³⁶⁹ Bu durumda sonucun aile gelir durumu ile psikolojik iyi olma durumu arasında anlamlı bir ilişki çıkması beklenirdi. Ancak çalışmanın üniversite öğrencileri üzerinde olduğu düşünüldüğünde durumun biraz farklı değerlendirilmesi gerekebilir. Çünkü katılımcılar genellikle aynı ortamlarda bulunmakta ve aynı olanaklardan yararlanmaktadırlar. Burs imkânları ve yarı zamanlı çalışma alternatifleri de düşünülürse aile gelirlerinden büyük oranda bağımsız oldukları söylenebilir. Bu sebepler düşünüldüğünde çalışmada aile gelir düzeyi ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucunun çıktığı tahmin edilmektedir.

2.6. Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yer-Psikolojik İyi Olma Düzeyi İlişkisi

Yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ile psikolojik iyi olma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 3.27). Bu sonuçlar araştırmanın “İlk yetişkinlerde yaşamının büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ile psikolojik iyi olma arasında ilişki yoktur.” hipotezini doğrulamaktadır. İlgili literatür araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Göcen araştırmasında, farklı yerleşim biriminde yaşayan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinde anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.³⁷⁰

İçinde bulunulan kültür, sahip olunan imkânlar ve bireylerin algılayış biçimleri psikolojik durumları üzerinde etkilidir. Köylerde ve kasabalarda yaşayan bireyler, şehirlerde yaşayan bireylere nazaran sosyal aktiviteler, kişisel gelişim, eğitim ve sağlık gibi konularda daha kısıtlı olanaklara sahiptirler. Ancak teknolojinin gelişmesiyle mesafeler kısalmış, olanaklar genişlemiş, köylerde yaşayanlar ile şehirlerde yaşayanların yaşam standartları birbirine yaklaşmıştır. Bu durum bireylerin duygu durumları

³⁶⁹ Tekin, *a.g.t.*, ss. 22-23.

³⁷⁰ Göcen, *a.g.t.*, s. 175.

arasındaki farkı da kapatmıştır. Bu yüzden farklı yerleşim yerinde yaşayan bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki farkın ortadan kalktığı düşünülmektedir.

Yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ile psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutları arasında da anlamlı bir ilişki yoktur (Bkz. Tablo 3.20).

2.7. Kendini Dindar Hissetme Düzeyi-Psikolojik İyi Olma Düzeyi İlişkisi

Kendini dindar hissetme düzeyi ile psikolojik iyi olma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 3.28). Bu sonuçlar araştırmanın “İlk yetişkinlerde kendini dindar hissetme düzeyi ile psikolojik iyi olma arasında ilişki vardır. Kendini dindar hissetme düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi artmaktadır.” hipotezini doğrulamamaktadır. İlgili literatürde konuyla ilgili farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Göcen çalışmasında, dini yönelim ile psikolojik iyi olma arasında güçlü olmamakla birlikte istatistiki açıdan anlamlı pozitif yönlü bir farklılaşma olduğunu tespit etmiştir.³⁷¹ Ekşioğlu çalışmasında, psikolojik iyi olma düzeyi ile kesin inanç stilleri arasında ilişki bulmamakla birlikte; göreceli, esnek ve gerilimli inanç/dünya görüşü arasında düşük seviyede ilişki tespit etmiştir.³⁷² Cirhinlioğlu çalışmasında, içsel dini yönelimdeki artışın, genel olarak öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinde artışa sebep olmadığı sonucuna ulaşmıştır.³⁷³

Çalışmada, kendini dindar hissetme düzeyi ile psikolojik iyi olma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olması beklenirdi. Ancak anket formundaki “Kendinizi ne kadar dindar hissediyorsunuz?” sorusu bireylerin kendi algılayışlarını içerdiği için, deneklerin sübjektif cevaplarının sonuçta etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kendini dindar hisseden bireylerin dini vecibeleri ne kadar yerine getirdikleri de soru işaretidir. İlerde yapılacak çalışmalarda, bireylerin kendilerini nasıl algıladıklarından ziyade, dini inançlarını davranış boyutuna ne ölçüde geçirdiklerini sorgulayan ifadelerin olmasının daha kesin sonuçlar vereceği tahmin edilmektedir.

³⁷¹ Göcen, *a.g.t.*, s. 178.

³⁷² Ekşioğlu, *a.g.t.*, s. 66.

³⁷³ Cirhinlioğlu, *a.g.t.*, s. 101.

Kendini dindar hissetme düzeyi ile psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiye bakılacak olursa, kendini dindar hissetme düzeyi ile yaşam amacı arasında ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.21). Kendini dindar hissetme düzeyi arttıkça yaşam amacı düzeyi düşmektedir. Bu durumda ahiret inancının etkili olduğu düşünülmektedir. Şöyle ki; dünya hayatının geçici olduğuna ve öldükten sonra dirilmeye inanan mümin, geçici bir hayatla ilgili planlar yapmak yerine, sonsuzluğuna ve gerçekliğine inandığı bir hayat için amaçlar oluşturacaktır. Kendini dindar hissetme düzeyi ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Kendini dindar hissetme düzeyi arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi de artmaktadır. Sonucun böyle çıkmasında dinlerin toplumsal yardımlaşmaya, dayanışmaya önem vermesi ve birlik olmayı desteklemesinin etkili olduğu düşünülmektedir. Her gün beş vakit camiye giden, Kâbe’de farklı renkten insanlarla birlikte tavaf eden, ihtiyaç sahiplerine zekât ve sadaka veren, komşu hakkını önemseyen bir müminin diğer insanlarla ilişkilerinin iyi olması olağandır. Kendini dindar hissetme düzeyi ile özerklik düzeyi arasında ilişki olduğu görülmektedir. Kendini dindar hissetme düzeyi arttıkça özerklik düzeyi artmaktadır. Kur’an-ı Kerim’de kırk dört yerde aklı kullanma, düşünme ve araştırma teşvik edilmiştir. Demek ki Allah’ü Teala kullarını, karşılaştıkları problemleri çözme konusunda yeterli donanımda yaratmıştır. Allah’ın kendisine verdiği yeteneklerin farkında olan bireyin özgüveni artar, kendi kararlarını vermekte zorlanmaz böylece başkalarına bağımlılık geliştirmez ve özerk kararlar verebilir. Kendini dindar hissetme düzeyi ile kendini kabul, bireysel gelişim ve çevresel hâkimiyet alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur.

3. DUA TUTUMU-PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYİ İLİŞKİSİ

Üniversite öğrencilerinin dua tutumu ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki vardır (Bkz. Tablo 3.29). Yani üniversite öğrencilerinin dua tutumları arttıkça psikolojik iyi olma düzeyleri de artmaktadır. Bu sonuç araştırmanın ana hipotezi olan “İlk yetişkinlikte dua tutumları ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki vardır. Dua tutumları arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi artmaktadır.” hipotezini doğrulamaktadır. Bulgular ilgili literatürle büyük oranda örtüşmektedir.

Dua ederek Allah'ın yardımına sığınan birey, ruh sağlığını olumsuz etkileyen yalnızlık hissine kapılmaktan kurtulur. “Kul, elini açarak Allah'tan hayırlı bir iş dilerse Yüce Allah, kulunun elini boş çevirmekten hayâ eder.”³⁷⁴ şeklindeki Peygamberimizin müjdesi ve “Ey Muhammed! Kullarım beni senden sordukları zaman onlara şöyle söyle; Şüphesiz ben yakınıım. Bana dua eden kulunun duasını kabul ederim.”³⁷⁵ ayetiyle yalnız olmadığı ve nerede olursa olsun ona yakın bir yaratıcının varlığı, bireyin psikolojik olarak rahatlatmaktadır.³⁷⁶

50 yaş ve üzeri 838 hasta üzerinde yaptıkları araştırmada Koenig, George ve Titus iç güdümlü dua tutumuna sahip bireylerin, daha az depresif belirtiler gösterdikleri ve daha iyi bilişsel işlevlerde bulundukları sonucuna ulaşmıştır.³⁷⁷

Üniversite öğrencileri üzerinde inanç, ibadet ve duanın umutsuzlukla ilişkisini araştıran Ünal araştırmaya katılan ve algılanan dindarlık puanları “güçlü dindar” kategorisinde çıkan 158 İlahiyat Fakültesi öğrencisinin diğer fakülte öğrencilerine nazaran umut seviyelerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.³⁷⁸ Güzel'in telkin ve terapide duanın etkisini incelediği teorik çalışmasına göre, duanın psikolojik etkileri onun telkin ve terapiyle ilişkisini kuvvetlendirir niteliktedir. Duanın terapi türleriyle çeşitli açılardan benzeşmesi duanın önemini artırmaktadır. Bu nedenle dinlerin merkezinde yer alan dua, destekleyici işlevi ve olumlu etkileri nedeniyle psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Yapılan araştırmalarda, duanın kalp ve tansiyon hastalıkları, kanserle başa çıkma, depresyon, kaygı bozuklukları, şizofreni gibi birçok fizyolojik ve psikolojik hastalığı iyileştirmede önemli düzeyde etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.³⁷⁹ Dünyevi istek dualarındaki psikolojik süreçleri inceleyen Horozcu katılımcılara dua etme sıklıkları, dünyevi isteklerinin duayla gerçekleşip gerçekleşmediğine olan inançları ve duayla gerçekleşen çarpıcı isteklerin neler olduğunu anlamaya yönelik sorular sormuştur. Anket sonuçları değerlendirildiğinde, “Doğrudan sağlık için yapılmasa da dua etmenin bizzat kendisi, duayı eden kimselerin ruhsal ve bedensel sağlıklarını olumlu etkilemektedir.” sonucuna ulaşmıştır.³⁸⁰ Ankara

³⁷⁴ Akt. Albayrak, *a.g.e.*, s. 81.

³⁷⁵ Bakara, 2/186.

³⁷⁶ Albayrak, *a.g.e.*, s. 81.

³⁷⁷ Göcen, *a.g.t.*, ss. 9-10.

³⁷⁸ Ünal, *a.g.t.*, s. 161.

³⁷⁹ Güzel, *a.g.t.*, s. 2.

³⁸⁰ Horozcu, *a.g.t.*, s. 7.

Üniversitesi'nde yaptığı doktora tezinde Göcen şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir alan araştırması yapmıştır. Araştırma sonucunda şükür ve dini yaşam arasında pozitif yönde ilişkinin olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir. Bireyin dua tutumu ve psikolojik iyi olma ilişkisi alt boyutlarıyla değerlendirmeye alınmış, değişkenler arasında güçlü olmasa da pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.³⁸¹ Pınar çalışmasında, duanın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Katılımcıların %85,5'i kaygılı, stresli zamanlarında veya çaresiz kaldıkları durumlarda dua ettiklerini, %98'i sıkıntılı anlarında dua ederek rahatladıklarını ve %95,5'i de dua ederek sorunlarından kurtulmaya çalıştıklarını belirtmiştir.³⁸² Ayten üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, bireysel dindarlığın hayat memnuniyeti için anlamlı bir yordayıcı olduğunu tespit etmiştir.³⁸³

Dua tutumu ile psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiye bakılacak olursa; katılımcıların dua tutumu ile kendini kabul, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet ve özerklik alt boyutları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilirken, yaşam amacı alt boyutu arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 3.29). Üniversite öğrencilerinin dua tutumları arttıkça kendini kabul düzeyleri artmaktadır. Eşrefi mahlûk olan insanoğlu, doğuştan getirdiği yeteneklerinin farkında olup onları geliştirme yolunda çaba sarf ettiği ölçüde benlik saygısı yükselir ve kendini gerçekleştirebilir. Bu noktada da Allah'a yönelir, geçmişte yaşadığı olumsuzlukları bir kenara bırakıp yaşadığı âna yoğunlaşabilir ve gizil güçlerini fark etmek için güç toplayabilir. Birey duadan aldığı bu güçle hayata daha pozitif bakabilen, benlik saygısı yüksek bir birey olarak devam edebilir.

Üniversite öğrencilerinin dua tutumları arttıkça bireysel gelişim düzeyleri artmaktadır. Bu sonuç İslam dinin insanları kendilerini geliştirmeye, yeni yaşantılara açık olmaya teşvik etmesi ile açıklanabilir. Üniversite öğrencilerinin dua tutumları arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri artmaktadır. Çünkü dua ve ibadetler insanları birbirine yaklaştıran önemli vesilelerdir. Üniversite öğrencilerinin dua tutumları arttıkça çevresel hâkimiyet düzeyleri ve özerklik düzeyleri de artmakta yaşam amacı düzeyleri ise

³⁸¹ Göcen, *a.g.t.*, s. 247.

³⁸² Pınar, *a.g.t.*, ss. 75-78.

³⁸³ Ali Ayten, "Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2013, c.13, S.3, s. 25.

azalmaktadır. Dua tutumu ile yaşam amacı alt boyutu arasında negatif yönlü ilişki çıkması, dua tutumu ölçeğinin çoğunlukla bireyin maneviyatını ve uhrevi hayatını ilgilendiren sorulardan oluşmasından kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Birey ahiret hayatına önem verdikçe, dünyevi istek ve arzulardan uzaklaşmakta, dünya ile bağlarını zayıflatmaktadır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerine bağlı olarak elde edilen bulguların yorumlanmasından sonra ulaşılan sonuçlar ve bu sonuçlara bağlı olarak oluşturulan öneriler ele alınacaktır.

SONUÇ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin dua tutumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf düzeyi, aile gelir durumu, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ve kendini dindar hissetme değişkenleri açısından belirlenmeye çalışılmıştır.

Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 8). Buna göre kız öğrencilerin dua tutum puanları, erkek öğrencilerin dua tutum puanlarından daha yüksektir. Önceden yapılmış çalışmalarda da büyük oranda benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Sonuçların böyle çıkmasında kadınlar ve erkekler arasındaki fitri yaratılış özellikleri ve biyolojik farklılıkların³⁸⁴ etkili olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların yaş değişkeni ile dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.9). İlgili literatüre bakıldığında yaş değişkeni ile dua tutumu arasındaki ilişkiyle ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bu değişimin çalışmalardaki grupların farklılaşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü bireyin duygu ve düşünceleri gelişim döneminin özelliklerine göre değişebilmektedir. Araştırma sonucuna gelince, 18-22 yaş grubu üniversite öğrencilerinin dua tutum puanları, 23-30 yaş grubu üniversite öğrencilerinin dua tutum puanlarından yüksek çıkmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin devam ettikleri fakülte ile dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.10). Buna göre

³⁸⁴ Seyhan, *a.g.m.*, s. 196.

en yüksek dua tutum puanına sahip öğrenciler İlahiyat Fakültesi'nden ortak ders alan diğer kategorisindeki öğrenciler ile İlahiyat Fakültesi'ne devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Sonuç büyük oranda ilgili literatürle örtüşmektedir. Bireyler duygu, düşünce ve tutumları doğrultusunda birtakım tercihlerde bulunmaktadırlar. İlahiyat Fakültesini tercih eden öğrencilerin de kendini dindar hissetme düzeylerinin ve dua tutumlarının yüksek olacağı düşünülürse sonucun değerlendirilmesi kolaylaşabilir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.11). İkinci sınıfta okuyan öğrencilerin dua tutum puanları en yüksekken, dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin dua tutum puanları en düşüktür. İkinci sınıf öğrencilerinin dua tutum puanlarının en yüksek çıkmasında, bu sınıf düzeylerindeki öğrencilerin çoğunluğunu ilahiyat Fakültesi öğrencilerinin oluşturmasının etkili olduğu düşünülürken, sınıf düzeyi arttıkça dua tutumlarının azalmasında alışma ve özgüven faktörlerinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların aile gelir durumu ile dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 3.12). İlgili literatürde de benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Şöyle ki insanoğlu karmaşık ve çok boyutlu bir varlıktır. Bu yüzden psikolojik durumunu etkileyen birden çok faktör olabilir. İnsanın zengin olması onun psikolojik iyi olma düzeyinin yüksek olmasında tek başına yeterli olmayabilir. Bireyin sağlık, iş v.b birtakım problemleri de olabilir.

Öğrencilerin yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile dua tutum puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 3.13). İlgili literatür sonucu büyük oranda desteklemektedir. Sonucun böyle çıkmasında küreselleşen dünya ve internetin yaygınlaşması gibi faktörlerin etkisiyle köy ve şehir hayatı arasındaki farkın azalmaya başlamasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Kendini dindar hissetme düzeyi ile dua tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.14). Buna göre bireylerin algılanan dindarlık düzeyleri arttıkça, dua tutumları da artmaktadır. İlgili literatürde benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Birey kendini dindar olarak algılıyorsa bazı dini vecibeleri ve ritüelleri de yerine getirdiği farz edilebilir. Dua ibadetinin en zahmetsiz ve en yaygın ibadet olduğu³⁸⁵ düşünülürse,

³⁸⁵ Topuz, a.g.t., s. 157.

kendini dindar olarak kabul eden bir bireyin dua tutumunun da yüksek olması beklenebilir.

Demografik değişkenler ile psikolojik iyi olma düzeyi ve psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkilere bakacak olursak, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 3.22). Yani psikolojik iyi olma durumu kadın ve erkek arasında farklılık göstermemektedir. Bunun yanında bireysel gelişim ve özerklik alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlı bir ilişki olduğu göze çarpmaktadır (Bkz. Tablo 3.15). Konuyla ilgili farklı araştırma sonuçları mevcuttur. Yurtdışında yapılan bazı araştırmalarda erkeklerin psikolojik iyi olma düzeyleri kadınların psikolojik iyi olma düzeylerinden yüksek çıkarken, bazı çalışmalarda da kadınların mutluluk ve doyuma ulaşma düzeyleri erkeklerinkinden yüksek çıkmıştır.³⁸⁶ Yine ülkemizde yapılan araştırmaların bazılarında cinsiyet ile psikolojik iyi olma düzeyi arasında kadınlar lehine anlamlı ilişki bulunurken, kimi araştırma sonuçlarında da çalışmamızla paralel olarak cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi olmayı yordamadığı sonucu elde edilmiştir.³⁸⁷ Sonuçlardaki bu farklılığın araştırmaların farklı şehirlerde yapılmış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü her sosyo-kültürel çevrenin kadına ve erkeğe biçtiği roller ve bakış açıları farklılık gösterebilmektedir.

Yaş değişkeni ile katılımcıların psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 3.23). Yaş değişkeni ile psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutları arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 3.16). Literatürde hem psikolojik iyi olma düzeyleri hem de psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyle ilgili farklı araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır. Albayrak'a³⁸⁸ göre yaş değişkeni ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamış olması, yaş grupların birbirine yakın olmasından kaynaklanmaktadır.

Katılımcıların devam ettikleri fakülte ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 3.24). Bununla birlikte devam edilen fakülte ile çevresel hakimiyet alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu

³⁸⁶ Akt. Gülaçtı, *a.g.t.*, s. 79.

³⁸⁷ Göcen, *a.g.t.*, s. 153., Tütüncü, *a.g.t.*, s. 28.

³⁸⁸ Albayrak, *a.g.e.*, s. 108.

sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 3.17). Üniversite öğrencilerinin devam ettikleri fakülte ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmamasının sebebinin, üniversiteye girişteki tercihe bağlı yerleştirme sisteminin uygulanmasından kaynaklandığı düşünölmektedir. Şöyle ki, öğrenciler girdikleri sınavlar sonucunda elde ettikleri puanlar doğrultusunda istedikleri bölüm ve fakölteyi tercih ederek üniversiteye yerleşmektedirler. Yani, istisnalar olmakla birlikte, öğrenciler hayal ettikleri ve okumak istedikleri bölömlerde okumaktadırlar.

Sınıf düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görölmüştür (Bkz. Tablo 3.25). Sınıf düzeyleri ile psikolojik iyi olma ölçeğinin sadece çevresel hakimiyet alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir (Bkz. Tablo 3.18). Burada yaş değişkeni ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiye getirilen yoruma benzer bir yorum yapılabilir. Araştırmadaki deneklerin hepsi de aynı eğitim seviyesindeki farklı sınıflarda okumaktadırlar. Sonuçta birinci sınıftan dördüncü sınıfa kadar görölen dersler birbirinin devamı niteliğindedir.

Öğrencilerin aile gelir durumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görölmektedir (Bkz. Tablo 3.26). Bunun yanında psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında, aile gelir durumu ile kendini kabul alt boyutunda anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir (Bkz. Tablo 3.19). Daha önce yapılan çalışmalarda araştırma sonucunu destekleyenler çoğunlukta olmakla birlikte, farklı sonuçlara rastlamak da mümkündür. Araştırmada aile gelir durumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucunun çıkmasında üniversiteye giden öğrencilerin kısmen de olsa ailelerinden farklı bir bütçe oluşturma çabalarının ve aynı ortamlarda bulundukları için sosyo-költürel açıdan eşitlenmeye başlamalarının etkili olduğu düşünölmektedir.

Katılımcıların yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 3.27). Bu durum psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutları için de aynıdır (Bkz. Tablo 3.20). Sonuç ilgili literatürle büyük oranda örtüşmektedir. Sonuçların böyle çıkmasında, gelişen teknoloji sayesinde köylerle şehirler arasındaki imkân farklılıklarının ortadan kalkmaya başlamasının etkili olduğu tahmin edilmektedir. Hatta şehir insanının yoğun iş temposundan kaçarak küçük yerleşim yerlerinde bir nebze olsun nefes alabilme çabası

içinde olmaları, aslında şehir halkının da köy dinginliğine özlem duyduğunun bir göstergesi olabilir. Böylece köy hayatını özleyen şehirli ile şehir hayatına imrenen köylünün psikolojik iyi olma düzeyleri birbirine yaklaşmış olabilir.

Kendini dindar hissetme düzeyi ile psikolojik iyi olma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 3.21). Bunun yanında kendini dindar hissetme düzeyi ile yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve özerklik alt boyutları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunurken (Bkz. Tablo 3.21), kendini kabul, bireysel gelişim ve çevresel hakimiyet alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Bkz. Tablo 3.21). Yani algılanan dindarlık düzeyi arttıkça yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve özerklik düzeyleri artarken, kendini kabul, bireysel gelişim ve çevresel hakimiyet düzeylerinde herhangi bir farklılaşma olmamaktadır. Araştırmanın genel sonucu olan dua tutumları arttıkça psikolojik iyi olma düzeyleri de artmaktadır sonucuna paralel olarak kendini dindar hissetme düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyinin de artması beklenirdi. Sonucun beklenen gibi çıkmamasında algılanan dindarlık düzeyinin ölçülmesinin etkili olduğu düşünülmektedir. Şöyle ki anket sorularındaki “Kendinizi ne kadar dindar hissediyorsunuz?” sorusu kişinin algılamasına dayalı bir sorudur ve görecelidir. Kimisine göre namaz kılmak ve oruç tutmak çok dindar olmanın göstergesiyken, kimileri için sadece Cuma namazına gitmek dindarlık ölçüsü olabilir.

Araştırmanın asıl problemi olan “Dua tutumu ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusunun cevabı, “Üniversite öğrencilerinin dua tutumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.” şeklinde bulunmuş oldu. Bu sonuç araştırmanın ana hipotezi olan “İlk yetişkinlerde dua tutumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Dua tutumları arttıkça psikolojik iyi olma düzeyleri de artmaktadır.” Hipotezini doğrulamakta olup, bulgular büyük oranda ilgili literatürle uyuşmaktadır. Fransa’da dua ve telkin yoluyla tedavi yapılan Lourdes sağlık bürosundaki hekimler duanın adeta infilaki bir etkiye sahip olduğunu gözlemlemişlerdir. Dua yoluyla kanser, böbrek, ülser, akciğer, deri ve kemik hastalıklarının hızla iyileştiğine tanık olmuşlardır. Gerek fizyolojistler gerekse cerrahlar şimdiye kadar tedavide böyle bir çabukluğa şahit olmadıklarını belirtmişlerdir.³⁸⁹ Carrel dua yoluyla şifa bulan hastaların mucizevi

³⁸⁹ Carrel, *a.g.e.*, s. 52.

iyileşme öykülerini doktorların tanıklığında bir bültenle yayınlamaya başlamıştır. Fakat zamanla bültenlerde yayınlanan ökü sayısının azaldığı görülür. Carrel bu azalmayı doğrular ve bunun nedenini son zamanlarda gelen ziyaretçilerin turist gibi misafir olmalarına, aşkla ve arzuyla dua etmemelerine, merkeze bozulan hava ve sudan kaçmak, yorgunluklarını gidermek ve ferahlamak amacıyla gelmelerine bağlamaktadır.³⁹⁰ Araştırmamızda sonucun düşük düzeyde çıkmasında da benzer sebeplerin etkili olduğu düşünülmektedir. Öyle ki, duanın frekansını ve belli ölçüler içinde şiddetini ölçmek mümkünse de kalitesini ölçmek mümkün değildir.³⁹¹

ÖNERİLER

- Bilim ve teknolojinin gelişmesiyle hızlanan hayata ayak uydurmaya çalışan ve gün geçtikçe sosyal rolleri fazlalaşan insan, omuzlarına yüklenen yükü taşımakta zorlanmaktadır. Kapasitesinin üstünde yükün altına giren bireyin ruh sağlığında da zamanla bozulmalar meydana gelebilmekte ve uzmanların deyimiyle tükenmişlik sendromları karşımıza çıkabilmektedir. Dua tutumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızın sonuçlarına göre dua tutumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Demek oluyor ki, dua etmek insana iyi gelmekte, bireyin psikolojik iyi olma düzeyini artırmaktadır. Konuyla ilgili yurtiçi ve yurtdışı birçok araştırma çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Yurtdışında yapılan çalışmaların sonuçlarından pratik hayatta da faydalanılmakta, hastaların iyileşme süreçlerinde fizyolojik tedavinin yanında dua terapilerinden de faydalanılmaktadır. Hali hazırda ülkemizde bazı hastanelerde pilot uygulaması başlatılan manevi danışmanlık hizmetleri yurt genelinde yaygınlaştırılabilir. Hatta öğrenci yurtları, üniversite medikoları, aile hekimlikleri ve çeşitli kurumlarda da manevi danışmanlık birimleri kurulabilir.
- Konuyla ilgili ileride yapılacak araştırmalarda, dua anketinin özellikle duyuşsal (his) boyutuna ilişkin sorular çoğaltılabilir ya da anket yerine mülakat yöntemi kullanılabilir. Böylece daha derinlemesine bilgiler elde etmek mümkün olabilecektir.

³⁹⁰ Şeriati, *a.g.e.*, s. 52.

³⁹¹ Carrel, *a.g.e.*, s. 47.

- Konuyla ilgili ileride yapılacak araştırmalarda, yaş değişkenin etkisini daha net ortaya koyabilmek adına, yaş ranjı daha geniş tutulabilir.
- Konuyla ilgili ileride yapılacak araştırmalarda, daha homojen bir örneklem grubu elde etmek için Türkiye'nin farklı bölgelerindeki üniversite öğrencileri de çalışmaya dahil edilebilir.



KAYNAKÇA

- Acar R., (2008), “Basamak Teorilerine Göre İlk Yetişkinlik Döneminde (21-30 Yaş) Dini Gelişim ve Eğitim”, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Albayrak A., (2013), *Gençlerde Dua Psikolojisi*, İstanbul, Düşünce Kitapevi Yayınları
- Anlı G., (2011), “Kendini Sabotaj ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya.
- Arıcı A., (2005), “Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua”, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, ((Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa.
- Ayan A. vd., (2007), *Kürsüden Öğütler*, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Ayten A., (2013), Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, c.13, S.3, ss.7-31.
- Bacanlı H.-Terzi Ş., (2012), *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, İstanbul, Açılım Kitap.
- Bahadır A., (2000), “Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım: Logoterapi ve Victor Frankl”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (UÜİFD)*, c.9, S.9, ss.1-17.
- Balcı A., (2009), *Sosyal Bilimlerde Araştırma*, Ankara, Pegem Akademi Yayınları.
- Baydar A., (2009), *Din ve Dua*, İstanbul, Beyan Yayınları.
- Bebek A., (1998), *Din ve Düşünce Açısından Dua*, İstanbul, Rağbet Yayınları.
- Beydoğan B., (2008), “Benlik Tipi Farklılıklarına Göre Algılanan İş Ortamı ve İyi Olma Hali”, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi), Ankara.
- Burger J. M., (2006), *Kişilik*, çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk Ş. vd, (2008), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara, Pegem Yayınları.
- Carrel A., (2001), *Dua*, çev. M. Alper Yüçetürk, İstanbul, Yağmur Yayınları.

- Cenkseven F., (2004), “Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olma Yordayıcılarının İncelenmesi”, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Adana.
- Certel H., (2009), *Suçlularda Dine Dönüş*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Certel H., (2014), *Din Psikolojisi*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Cirhinlioğlu F. G., (2010), *Din Psikolojisi*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Corey G., (2005), *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Ankara, Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu D., (2012), *İnsan ve Davranışı*, İstanbul, Remzi Kitapevi.
- Çeleğen N., (2007), *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik*, İstanbul, Papatya Yayıncılık.
- Demirci İ., (2012), “Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya.
- Doğan M., (1997), “Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri”, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa.
- Doğan O.-Kocacık F., (2006), Ruh Sağlığı ve Bozukluklarının Sosyolojisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, c.7, S.2, ss.109-120.
- Doğan T., (2004), “Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi”, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- El-Cevziyye İ.K., (2012), *Dua ve Yaşam*, İstanbul, İlke Yayıncılık.
- Eksioglu H., (2011), “İnanç ve Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzlarıyla Psikolojik İyi olma Arasındaki İlişki”, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sivas.
- Eryılmaz A., (2013), Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması, *The Journal of Happiness & Well-Being*, c.1, S.1, ss.2-3.
- Eryılmaz A.-Ercan L., (2010), Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık mı? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, c.4, S.34, ss.119-127.
- Eşigül E., (2013), “Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi.”, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana.

- Gashi F., Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma, (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Örneği), *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (UÜİFD)*, 2016, c.25, S.2, ss. 1-29.
- Gediksiz E., (2013), “Alçakgönüllülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya.
- Gençtan E., (1998), *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul, Remzi Kitapevi.
- Göcen G., (2012), “Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması”, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara.
- Göcen G., (2013), Pozitif Psikolojî Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dua tutumu İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma, *Toplum Bilimleri Dergisi*, c.7, S.13, ss.97-130.
- Gökkoca F.Z.U., (2001), Sağlık Eğitimi Açısından Yetişkin Eğitimi, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, c.10, S.11, ss. 412-415.
- Gülaçtı F., (2009), “Sosyal Beceri Eğitimine Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi”, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Erzurum.
- Güler N.A., (2009), “Düşünme Stilleri ve Cinsiyetin Psikolojik İyi Olma Hali Üzerine Etkiler”, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Gürses İ.-Klavuz M.A., (2011), “Erikson’un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi”, *Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi (UÜİFD)*, c.20, S.2, ss.153-166.
- Güzel S., (2009), “Telkin ve Terapide Duanın Önemi”, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya.
- Harputlu İ., (2015), “Dini Tutum ve Özgecilik İlişkisi”, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Isparta.
- Hayta A., (2000), “Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (psiko-sosyal uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (UÜİFD)*, c.9, S.9, ss. 1-12.
- Horozcu Ü., (2010), “Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları”, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul.

Horozcu Ü., (2010), Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki, *Milel Ve Nihal Dergisi*, Ocak-Nisan 2010, c. 7, S. 1, ss. 209-240.

Hökelekli H., (1993), *Din Psikolojisi*, Ankara, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

İşgör İ.Y., (2011), “Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları ile Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Erzurum.

Karaca A.A., (2015), “Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi”, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Antalya.

Karagöz Y., (2010), “Nonparametrik Testlerin Güç ve Etkileri”, *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (CÜİİBFESBD)*, c.9, S.33, ss.18-40.

Kararımkar Ö.-Siviş R., (2008) “Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, c.3, S.30, ss.104-105.

Karasar N., (1984), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara, Taş Kitapçılık.

Karasar N., (2011), *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*, Ankara, Nobel Yayın.

Kayıklık H., (2000), *Din Psikolojisi*, Adana, Karahan Kitabevi.

Koç M., (2002), “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri”, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa.

Koç M., (2003), “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisi Üzerine Teorik Bir Yaklaşım”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (CÜİFD)*, c.7, S.1, ss. 373-397.

Koç M., (2004), “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SÜİFD)*, c.10, ss.115-157.

Koç M., (2005), “Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, *Ekev Akademi Dergisi*, c.9, S.24, ss.11-32.

Koç M., (2008), “Yetişkinlik Döneminde Dindarlık ve Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki İlişki”, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Bursa.

Köse A.-Ayten A., (2012), *Din Psikolojisi*, İstanbul, Timaş Yayınları.

- Köylü M., (2000), *Yetişkin Din Eğitiminin Teorik Temelleri*, Samsun, Etüt Yayınları.
- Kurnaz M., (2015), “İlk Yetişkinlerde Dindarlık-Mutluluk İlişkisi”, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Isparta.
- Kurt A., (2009), Dindarlığı Etkileyen Faktörler, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (UÜİFD)*, c.18, S.2, ss.8-9.
- Kutanis R.Ö.-Yıldız E., (2014), Pozitif Psikoloji ile Pozitif Örgütsel Davranış İlişkisi ve Pozitif Örgütsel Davranış Boyutları Üzerine Bir Değerleme, *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, c.5, S.2, ss.135-154.
- Küçük E., (2010), “Ergenlerin Duasına Psikolojik Yaklaşım”, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kayseri.
- Marinier P., (1990), *Dua*, çev. Sadık Kılıç, İzmir, Nil Yayınları.
- Mehmedoğlu Y., (2001), *Erişkin Bireyin Kendilik Bilinci ve Din Eğitimi*, İstanbul, Rağbet Yayınları.
- Nevevi İ., (2006), *Riyâzü's Sâlihîn*, İstanbul, Erkam Yayınları.
- Onur B., (2006), *Gelişim Psikolojisi*, Ankara, İmge Kitabevi.
- Özbaydar B., (1970), “Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Tecrübi Bir Araştırma”, *İstanbul Üniversitesi, Tecrübi Psikoloji Enstitüsü*, İstanbul, Baha Matbaası.
- Özen Y., (2010), Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme), *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi (DÜSBED)*, c.2, S.4, ss.46-58.
- Pazarlı O., (1982), *Din Psikolojisi*, İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Peker H., (2010), *Din Psikolojisi*, İstanbul, Çamlıca Yayınları.
- Pınar Z., (2013), “Duanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri”, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kayseri.
- Sarıcaoğlu H., (2011), “Üniversite Öğrencilerinin psikolojik iyi olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi”, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya.
- Schultz D.P.-Schultz S.E., (2007), *Modern Psikoloji Tarihi*, çev. Yasemin Aslay, İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Seyhan B. Y., (2014), Üniversite Öğrencileri Örnekleminde Dua Tutumu ve Tanrı Tasavvuru, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, c. 14, S.2, ss. 175-204.

- Şahin A., (1999), “İlahiyat, Tıp ve Mühendislik Fakültelerinde Okuyan Öğrencilerde Dini Hayatın Boyutları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İzmir.
- Şahin M., (2013), “Affedicilik ile Psikolojik İyi Olmanın Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya.
- Şengül F., (2007), “Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişki”, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Şentürk H., (2008), *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*, Isparta, Tuğra Ofset.
- Şentürk H., (2009), *İbadet Psikolojisi*, İstanbul, İz Yayıncılık.
- Şentürk H., (2013), *Din Psikolojisine Giriş*, İstanbul, İz Yayıncılık.
- Şeriatı A., (2006), *Dua*, çev. Mustafa Saruhan, İstanbul, Yeni Zamanlar Yayınları.
- Taplamacıoğlu, M., (1962), Yaşlara Göre Dini Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerine Bir Anket, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi(AÜİFD)* c. 10, S.1, ss.141-151.
- Tarhan N., (2013), *Pozitif Psikoloji*, İstanbul, Timaş Yayınları.
- Tatlılıoğlu K., (2012), Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, c.4, S.7, ss.2860-2861.
- Tekineş A., (2007), *Dua Nedir?*, İstanbul, Ensar Neşriyat.
- Terzi Ş., (2005), “Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik dayanıklılık Modeli”, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Timur M.S., (2008), “Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi.”, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Topuz İ., (1999), “Üniversite Öğrencilerinde Dini Tutum ve Davranışlar” Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Isparta.
- Turgut D., (2014), “7-17 Yaş Arasındaki Normal Gelişim Gösteren ve Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Aile Bireylerinin Psikolojik İyi Olma Hali ve Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi”, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir.

- Tütüncü M., (2012), “Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri açısından Karşılaştırılması”, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Uysal, Veysel, (1995), İslami Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Çalışma, *İslami Araştırmalar Dergisi*, c. 8, S. 3-4, ss. 263-271.
- Ünal N., (1998), “Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi”, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa.
- Yalçın D. vd, (2009), *Dualar*, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Yavuz K., (2013), *Günümüzde İnancın Psikolojisi*, İstanbul, Boğaziçi Yayınları.
- Yeğin A., ts. *Yeni Lügat*, İstanbul, Hizmet Vakfı Yayınları.
- Yetim Ü., (2001), *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, Ankara, Bağlam Yayınları.
- Yıldız A., (2014), *Dua*, İstanbul, Pınar Yayınları.
- <http://sosyolojisi.com/43-yetiskinlik-ve-yaslilik-donemi-dindarligi-dindarligin-gelisimi/1603.html> (27.01.2016)
- <https://kemaldoymus.files.wordpress.com/.../non-parametrik-testler1.ppt> (16.02.2016)
- www.istatistikanaliz.com/spss.pdf (05.03.2016)
- www.tdk.gov.tr (26.06.2016)
- <https://eksisozluk.com/nisyan--183199> (25.08.2017)

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Saygıdeğer Katılımcı,

Bu anket, psikolojik iyi olma ve dua arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Ankete vereceğiniz cevaplar araştırma amacı dışında hiçbir şekilde kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır. Bu nedenle **adınızı ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur**. Ancak soruları içtenlikle ve eksiksiz bir şekilde cevaplamanız büyük önem taşımaktadır.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Ayşegül TURGUT
S.D.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü
Din Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz
☐ Kadın
☐ Erkek
2. Yaşınız
☐ 18-22
☐ 22-30
☐ 30 +
3. Fakülteniz
☐ İlahiyat Fakültesi
☐ Fen Edebiyat Fakültesi
☐ Eğitim Fakültesi
☐ Hukuk Fakültesi
☐ Tıp Fakültesi
☐ İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
☐ İletişim Fakültesi
☐ Mühendislik Fakültesi
☐ Meslek Yüksek Okulu
☐ Diğer.....
4. Sınıfınız
☐ Hazırlık
☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4
5. Ailenizin gelir durumu
☐ Çok düşük
☐ Düşük
☐ Orta
☐ İyi
☐ Çok iyi
6. Yaşamınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yerleşim yeri
☐ Köy
☐ Kasaba
☐ İlçe
☐ Şehir
☐ Büyükşehir
7. Kendinizi ne kadar dindar hissediyor sununuz
☐ Çok dindarım
☐ Dindarım
☐ Az dindarım
☐ Dine İlgisizim

EK 2: Psikolojik İyi Olma Ölçeği

PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerden “olmak istediğiniz” değil, sizi “olduğunuz” gibi anlatan en uygun ifadeyi işaretleyiniz. Bu ifadelerin hiçbirinin <u>doğru</u> veya <u>yanlış</u> yanıtı yoktur.		Çok uygun	Uygun	Kararsızım	Uygun Değil	Hiç Uygun Değil
1	İnsanların genel kabullerine uymasa bile kendi düşüncelerime güvenirim.					
2	Hayatı günü gününe yaşar, geleceği çok da düşünmem.					
3	Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissederim.					
4	Genel olarak yaşamımda duruma hakimimdir.					
5	Günlük yaşam gerekleri, çoğu zaman beni zorlar.					
6	Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme sürecidir.					
7	Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.					
8	Bazı insanlar yaşamda anlamsızca dolanırlar ama ben onlardan değilim.					
9	Yakın ilişkileri sürdürmek benim için hep zor olmuştur.					
10	Yaşam öyküme baktığımda, hayatımın gidişatından memnuniyet duyarım.					
11	Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim.					
12	Kendi hayatımı birçok açıdan değerlendirdiğimde başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum.					
13	Kendimi başkalarının önemli gördükleri değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargıları.					
14	İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı bir ilişkim pek olmadı.					
15	Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.					
16	Bence insanın kendiyle ve dünyayla ilgili görüşlerini sorgulamasına yol açacak yeni yaşantıları olması önemlidir.					
17	Gündelik yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi bir şekilde baş ederim.					
18	İnsanlara beni soracak olduğunuzda benim “verici, diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmayan biri” olduğumu söyleyeceklerdir.					

EK 3: Dua Tutum Ölçeği Formu

DUA TUTUM ÖLÇEĞİ FORMU

ÖNEMLİ AÇIKLAMA: Aşağıdaki ifadelerin sizin düşünce ve davranışlarınıza ne kadar uyup uymadığına ilişkin görüşünüzü yan taraftaki ölçeğe (X) işareti koyarak belirtiniz. LÜTFEN BOŞ (CEVAPSIZ) MADDE BIRAKMAYINIZ.		Çok Uygun	Uygun	Kısmen Uygun	Uygun	Hiç Uygun Değil
1	Her gün mutlaka en az bir kere dua ederim.					
2	Dua ettiğimde kendimi ibadet etmiş gibi hissediyorum.					
3	Günahlarımdan dolayı Allah'a tövbe etmem bir duadır.					
4	Verdiği nimetlerden dolayı Allah'a şükrederim.					
5	Dualarım sayesinde Allah'ı daha iyi idrak edebileceğimi düşünüyorum.					
6	Uyumadan önce dua ederim.					
7	Dualarımın diğer ibadetlerim kadar önemli olduğunu düşünüyorum.					
8	Kendimi günahkâr hissettiğimde durumu dua ile Allah'a arz ederim.					
9	Allah dualarımı kabul ettiğinde şükür (teşekkür) için dua ederim.					
10	Kendimi çaresiz hissettiğimde Allah'ın yardımı için dua ederim.					
11	Her işime dua niyetiyle besmele çekerek başlarım.					
12	Bazı günahlarımı dualarımla sadece Allah'a itiraf edebilirim.					
13	Birinden bir iyilik gördüğümde onun için dua ederim.					
14	Dua ederken Allah'a yakın olduğumu hissediyorum.					
15	Hasta olduğumda ilaç alsam da iyileşmek için dua ederim.					
16	Mezarlıkların yanından geçerken ölülerin ruhuna dua okurum.					
17	Dua kulun Allah ile aracısız olarak iletişim kurmasıdır.					
18	İnsanların sıkıntılarını çözmesi için dua ederim.					
19	Dua etmek benim için bir alışkanlıktır.					
20	Her yemekten sonra dua ederim.					
21	Namazdan sonra dua etmezsem ibadetimin eksik kaldığını hissediyorum.					
22	Dua ettiğimde Allah ile sırlarımı paylaşıyorum.					
23	Sevdiğim insanların iyiliği için dua ederim.					
24	Dua ederken ruhum ve kalbimle Allah ile bağlantı kurduğumu hissediyorum.					
25	Her sabah dua ederek güne başlarım.					
26	Kutsal gün ve gecelerde ibadet olarak ettiğim dualarım vardır.					
27	Dualarımda hatalarımı dile getirerek Allah'ın affını diliyorum.					
28	Mübarek insanların benim için dua etmelerini isterim.					
29	Dua ederken içimde tarifi imkânsız bir huzur duyuyorum.					
30	Bir işe başlarken işimin yolunda gitmesi için dua ederim.					
31	Evden dua etmeden çıkmam.					
32	Dua ederken Allah'ın büyüklüğünü kavradığımı hissediyorum.					
33	Daha iyi bir insan olmak için dua ederim.					
34	Günün belli zamanlarında dua kitabından okuduğum dualarım vardır.					

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler :

Adı ve Soyadı : Ayşegül TURGUT

Doğum Yeri ve Yılı : Türkeli, 1987

Medeni Hali : Bekar

Eğitim Durumu :

Lisans Öğrenimi : Gazi Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Yabancı Dil Düzeyi : Başlangıç seviyesinde İngilizce

İş Denevimi :

- | | |
|-----------|--|
| 2009-2010 | Karaman/Başyayla İlköğretim Okulu Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni |
| 2010-2011 | Burdur/Ağlasun Şehit Bayram Yeşil İlköğretim Okulu Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni |
| 2011-2014 | Burdur/Ağlasun Atatürk Anaokulu Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni |
| 2014-2016 | Isparta/Atabey Hacı Naciye Kasap Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni |