



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

**ORTA YAŞ DÖNEMİ BİREYLERDE
DİNDARLIK- MUTLULUK İLİŞKİSİ: DENİZLİ ÖRNEĞİ**

Durmuş SEVİNDİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Danışman
Prof. Dr. Hüseyin CERTEL**

ISPARTA - 2015



T.C.
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS
TEZ SAVUNMA
SINAV TUTANAĞI



Tez Savunması 1

Tarih: 6/7/2015

Enstitü Yönetim Kurulunun 23 /6 /2015 tarih ve 716 sayılı kararıyla oluşturulan jürimiz Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS öğrencisi Durmuş SEVİNDİK 'nın "Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık-Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği" başlıklı tezini incelemek ve değerlendirmek üzere 6/6/2015 tarihinde saat 11.30'da toplanmış ve adayı tez savunmasına almıştır.

Lisansüstü Yönetmeliği Madde 25 uyarınca adaya 60 dakika süreyle teziyle ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tezinin aşağıda belirtilen sebeplerle,

☒ **Tezin kabul edilmesine**

(Öğrenci, varsa jüri tarafından gerekli görülen düzeltmeleri yaparak, tezinin onaylı son şeklini bir (1) ay içinde Enstitü'ye teslim etmelidir.)

☐ **Tezde düzeltme verilmesine**

(Öğrenci, tezde gerekli görülen düzeltmeleri yaptıktan sonra üç (3) ay içinde savunmasını yineleyecektir.)

☐ **Tezin reddedilmesine**

(Öğrenci,yeni tez konusu belirlemelidir.)

***Tez adı değişikliği yapıldı/yapılmadı.**

oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir.

Gereği için arz olunur.

Jüri	Adı Soyadı	Üniversite-Bölüm	İmza
Danışman	:Prof. Dr. Hüseyin CERTEL	sdü	
Üye	:Doç. Dr. Özer ÇETİN	Yşak	
Üye	:Doç. Dr. İlhan TOPUZ	sdü	
Üye	:		
Üye	:		

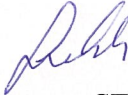
Ek :Her Bir Jüriye Ait Tez Değerlendirme Jüri Raporları

Enstitü Yönetim Kurulu Kararı	Tarih:	Karar No:
Bu form danışman tarafından düzenlenerek 3 gün içerisinde ilgili Anabilim Dalı aracılığı ile Enstitüye teslim edilir.		

SÜLEYMAN DEMİRELÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak Sunduğum “Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık - Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği”, adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki 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.


Durmuş SEVİNDİK
06.07.2015

(SEVİNDİK, Durmuş, *Orta Yaş Bireylerde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Isparta 2015)

ÖZET

Araştırmamızın amacı, orta yaş dönemi bireylerde dindarlık ve mutluluk düzeylerinin bağımsız değişkenler aracılığıyla incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin tespit edilerek açıklanmasıdır.

Araştırmamız, 2012 yılında Denizli il merkezinde yaşayan ve 40- 60 yaş grubunda yer alan orta yaş dönemindeki 384 birey üzerinde yapılmıştır. Araştırmamızda bireylerin dindarlık ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülen cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, gelir düzeyi, medenî durum, meslek, sağlık durumu olmak üzere yedi bağımsız değişken ele alınmıştır. Araştırmada bağımlı değişkenleri oluşturan bireylerin dindarlık ve mutluluk düzeylerini ölçmek için, “Dindarlık Envanteri” ve “Mutluluk Envanteri” kullanılmıştır.

Araştırmamız dört bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümü, araştırmanın amacı, problem ve alt problemler, hipotezler, temel kavramlar, dindarlık ve mutluluk ilişkisi ile ilgili yayın ve araştırmalardan; birinci bölüm, orta yaş dönemindeki bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal özellikleri, orta yaş bunalımı, dinî ve ahlâkî gelişim özellikleri; ikinci bölüm, yöntem ve uygulamalardan; üçüncü bölüm, bulgular ve yorum kısmından oluşmaktadır. Sonuç kısmında ise, araştırmada elde edilen bulgular ile ilgili genel bir değerlendirme yapılmıştır.

Araştırmanın sonucuna göre, bireylerin dindarlık düzeylerinin artmasıyla mutluluk düzeyleri artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dindarlık, mutluluk, dindarlık ve mutluluk ilişkisi

(SEVİNDİK, Durmuş, *The Relationship Between Religiosity And Happiness Of Middle Age*, Master Thesis, Isparta 2015].

ABSTRACT

The aim of our study, examining religiosity and happiness levels of individuals in middle age period through variables and explain the relationship between them.

Our research covers 384 adults in the the period of middle age (40- 60 years) living in Denizli city center in 2012. In our study, individuals religiosity and happiness levels considered to be effective on gender, age, education level, income level, marital status, occupation, health status are discussed including seven independent variables. To measure the level of religiosity and happiness of individuals constituting the dependent variables in the study, "Religiosity Inventory" and "Happiness Inventory" is used.

Our research is divided into four sections. The introduction part consists of the purpose of research, problem and sub-problems, hypotheses, basic concepts, publications and the research on the relationship between religiosity and happiness, the first part consists of the individuals in middle age physical, psychological, social features, mid-life crisis, religious and ethical development features. In the second part consists of the method and the application, the third part consists of findings and comments section. In the conclusion part, it was made a general assessment of the evidence obtained in the research. According to the research, it is increasing happiness levels with increasing levels of individual religiosity.

Keywords: Religiosity, Happiness, Relationship between Religiosity and Happiness

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	Vi
TABLolar DİZİNİ	1
ÖNSÖZ.....	2
GİRİŞ	3
1. ARAŞTIRMA HAKKINDA.....	3
1.1. Konu, Amaç ve Önem.....	3
1.2. Temel Problem ve Alt Problemler.....	5
1.3. Temel ve Alt Hipotezler.....	6
1.3.1. Temel Hipotez.....	6
1.3.2. Alt Hipotezler.....	6
1.4. Sınırlılıklar	7
2. TEMEL KAVRAMLAR.....	8
2.1. Din	8
2.2. Dindarlık.....	10
2.2.1 Dindarlığın Boyutları.....	12
2.2.1.1 İnanç Boyutu.....	13
2.2.1.2. İbadet Boyutu.....	14
2.2.1.3. Bilgi Boyutu.....	16
2.2.1.4. Tecrübe Boyutu.....	16
2.2.1.5. Etki Boyutu.....	18
2.2.2. Dindarlık Tipleri	18
2.3. Mutluluk	21
2.3.1 Mutluluk tanımı.....	21
2.3.2 Psikolojide Mutluluk	25
2.3.3 Mutluluk Kuramları.....	28
2.3.4 Mutluluk Algısını Etkileyen Faktörler ve Dindarlık-Mutluluk İlişkisi	32

3. İlgili Yayın ve Araştırmalar	42
3.1. Türkiye’de yapılan çalışmalar.....	42
3.2. Yurt Dışında yapılan çalışmalar.....	46
BİRİNCİ BÖLÜM.....	49
ORTA YAŞ DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ	49
1. Orta Yaş Döneminin Tanımlanması.....	49
2. Orta Yaş Dönemi Özellikleri.....	52
2.1. Fiziksel Özellikler.....	52
2.2. Psikolojik Özellikler.....	53
2.3. Sosyal Özellikler.....	55
2.4. Orta Yaş Bunalımı.....	56
2.5. Dinî ve Ahlakî Gelişim Özellikleri	61
İKİNCİ BÖLÜM.....	63
YÖNTEM VE TEKNİKLER.....	63
1. Araştırmanın Modeli.....	63
2. Araştırmanın Evren ve örnekleme.....	64
3. Veri Toplama Araçları.....	65
3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	65
3.2. Dindarlık Envanteri.....	65
3.2.1.Dindarlık Envanterinin Geçerliliği.....	66
3.2.2. Dindarlık Envanterinin Güvenilirliği.....	67
3.3. Mutluluk Envanteri.....	67
4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	68
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	69
BULGULAR VE DEĞERLENDİRME.....	69
1. Araştırmaya Katılanların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	69
1.1. Cinsiyet Durumu.....	70
1.2. Yaş Durumu.....	70
1.3. Öğrenim Durumu.....	70
1.4. Gelir Düzeyi.....	70

1.5. Medeni Durum.....	70
1.6. Sağlık Durumu.....	70
1.7. Meslek.....	71
2. Araştırmaya Katılanların Dindarlık Düzeyleri İle İlgili Bulguların Sosyodemografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi.....	71
2.1. Cinsiyet Değişkeni ile Dindarlık Arasındaki İlişki.....	76
2.2. Yaş Aralığı Değişkeni ile Dindarlık Arasındaki İlişki.....	78
2.3. Öğrenim Düzeyi Değişkeni ile Dindarlık Arasındaki İlişki.....	80
2.4. Gelir Düzeyi Değişkeni ile Dindarlık Arasındaki İlişki.....	81
2.5. Medeni Durum Değişkeni ile Dindarlık Arasındaki İlişki.....	83
2.6. Meslek Değişkeni ile Dindarlık Arasındaki İlişki.....	84
2.7. Sağlık Durumu Değişkeni ile Dindarlık Arasındaki İlişki.....	85
3. Araştırmaya Katılanların Mutluluk Düzeyleri İle İlgili Bulguların Sosyodemografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi.....	86
3.1. Cinsiyet Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki.....	91
3.2. Yaş Aralığı Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki.....	92
3.3. Öğrenim Düzeyi Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki.....	93
3.4. Gelir Düzeyi Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki.....	94
3.5. Medeni Durum Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki.....	96
3.6. Meslek Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki.....	97
3.7. Sağlık Durumu Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki.....	98
4. Araştırmaya Katılanların Dindarlık ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	99
4.1. Toplam Dindarlık ve Mutluluk Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	97
4.2. Toplam Dindarlık ve Mutluluk Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi....	99
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	100
KAYNAKLAR	102
EKLER.....	111

KISALTMALAR

a.g.e.	: Adı Geçen Eser
a.g.m.	: Adı Geçen Makale
a.g.t.	: Adı Geçen Tez
A.Ü.	: Ankara Üniversitesi
Ak.	: Aktaran
A.S.O.	: Akşam Sanat Okulu
Bkz	: Bakınız
c.	: Cilt
C.Ü.	: Cumhuriyet Üniversitesi
çev.	: Çeviren
Ç. Ü.	: Çukurova Üniversitesi
DİB	: Diyanet İşleri Başkanlığı
D. Ü.	: Dicle Üniversitesi
ed.	: Editör
F. Ü.	: Fırat Üniversitesi
G.Ü.	: Gümüşhane Üniversitesi
H.Ü.	: Hitit Üniversitesi
M. Ü.	: Marmara Üniversitesi
MEB:	: Milli Eğitim Bakanlığı
MKÜ	: Mustafa Kemal Üniversitesi
O. M. Ü.	: Ondokuz Mayıs Üniversitesi
P.Ü.	: Pamukkale Üniversitesi
S. D. Ü.	: Süleyman Demirel Üniversitesi
s.	: Sayfa
ss.	: Sayfa aralığı
S.	: Sayı
T.C.	: Türkiye Cumhuriyeti
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
U. Ü.	: Uludağ Üniversitesi
Vd.	: Ve Diğerleri
Vs.	: Ve Saire
Yay.	: Yayınları

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Bireylerin Tanımlayıcı Özellikleri	70
Tablo 2. Dindarlık Düzeyi.....	72
Tablo 3. Dindarlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Ortalamaları.....	77
Tablo 4. Dindarlık Düzeyinin Yaşa Göre Ortalamaları	79
Tablo 5. Dindarlık Düzeyinin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları.....	81
Tablo 6. Dindarlık Düzeyinin Gelir Düzeyine Göre Ortalamaları.....	82
Tablo 7. Dindarlık Düzeyinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları.....	84
Tablo 8. Dindarlık Düzeyinin Meslek Çeşitlerine Göre Ortalamaları.....	85
Tablo 9. Dindarlık Düzeyinin Sağlık Durumuna Göre Ortalamaları.....	85
Tablo 10. Mutluluk Düzeyi.....	86
Tablo 11. Mutluluk Düzeyinin Cinsiyete Göre Göre Ortalamaları.....	91
Tablo 12. Dindarlık Düzeyinin Yaşa Göre Ortalamaları.....	92
Tablo 13. Mutluluk Düzeyinin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları.....	93
Tablo 14. Mutluluk Düzeyinin Gelir Düzeyine Göre Ortalamaları.....	95
Tablo 15. Mutluluk Düzeyinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları.....	96
Tablo 16. Mutluluk Düzeyinin Meslek Çeşitlerine Göre Ortalamaları.....	97
Tablo 17. Mutluluk Düzeyinin Sağlık Durumuna Göre Ortalamaları.....	98
Tablo 18. Dindarlık ile Mutluluk Arasındaki İlişki.....	99
Tablo 19. Dindarlığın Mutluluk Üzerine Etkisi.....	99

ÖNSÖZ

Bu araştırma; orta yaş dönemi bireylerin dindarlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırmanın her aşamasında bilgilerini benimle paylaşan, desteğini esirgemeyen, yol gösteren değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Hüseyin CERTEL'e, yüksek lisans ders aşamasında kendisinden ders aldığım, bilgilerinden ve tecrübelerinden faydalandığım hocam Prof. Dr. Habil ŞENTÜRK'e, tez hazırlığı esnasında yönlendirici yardımlarından dolayı hocam Doç. Dr. İlhan TOPUZ'a, anket çalışması esnasında ve anketin değerlendirilmesi aşamasında yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Erkan KAVAS'a teşekkür ederim.

Yaptığım işlerde maddi ve manevi yardımlarıyla beni her zaman desteklediği gibi bu tezin hazırlanması esnasında da beni destekleyen ve cesaretlendiren sevgili eşim Sümeyra SEVİNDİK'e, teşekkür eder sevgilerimi sunarım.

Durmuş SEVİNDİK
ISPARTA - 2015

GİRİŞ

1. ARAŞTIRMA HAKKINDA

1.1 Konu, Amaç ve Önem

İnsanlara maddi anlamda büyük imkânlar sunan modern hayat, ruhsal anlamda insanlığın sorunlarını çözemediği gibi, daha da karmaşık hale getirmektedir. Geçmiş dönemlerde daha çok yetişkinlerin maruz kaldığı pek çok psikolojik sıkıntıya günümüzde, daha küçük yaştaki çocuklar ve gençler de maruz kalabilmektedirler. Modern hayatın insanlara pompaladığı daha çok kazanmak, daha çok harcamak, daha çok bencillik düşünceleri ve bunların eyleme dökülmesi, yalnızlaşma, dışlanma, psikolojik ve patolojik hastalıklar sonucunu ortaya çıkarmıştır. İşte böyle olumsuz durumlar karşısında insan, ruh sağlığı konusunda dinden yararlanma yoluna gitmektedirler.¹ Çünkü dinler, potansiyel olarak insanların algılarını yönlendirme ve yaşam koşullarını kabul edebilmeyi kolaylaştırma gücüne sahiptir.²

İlk insan Hz. Adem'den beri insanlık tarihi boyunca, insan bazen inanarak, bazen reddederek, bazen ilgi duyarak, bazen nefret ederek de olsa bir din ile ilişki içinde bir hayat yaşamaktadır. Yani insanın dinden tamamen habersiz olmadığı ya da olamadığı inkâr edilemez bir gerçektir. Dolayısıyla din, insanın hayatını çeşitli şekillerde etkileyen, yok sayılamaz, yaygın ve etkili bir sistemdir.³ Din, bir inanç sistemi olarak, hayatının çeşitli dönemlerinde insanın ruhsal yapısını olumlu olarak etkilemektedir. Din getirdiği inanç esasları ve ibadet şekilleriyle insanın hayatına yön vermekte, ruhen ve bedenen olgunlaşmasını sağlamaktadır. Netice olarak, insanın ruhi ve bedeni yapısının olumlu göstergesi olan mutluluğa sebep olmaktadır.

İnsan inanma fitratı üzerine yaratılmıştır. Kur'an-ı Kerim'de bu durumu açıklayan bir ayet vardır. “Öyleyse öylece sen yüzünü Allah'ı birleyen (bir hanif) olarak dine, Allah'ın o fitratına çevir; ki insanları bunun üzerine yaratmıştır. Allah'ın yaratışı için hiçbir değiştirme yoktur. İşte dimdik ayakta duran din (budur). Ancak insanların çoğu bilmezler”⁴ İşte insan fitratı gereği, inanma ihtiyacı içindedir. Böyle

¹ Mustafa Köylü, “Kur'an'da Ruh Sağlığı”, *O. M. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011, S. 31, s.6.

² Hasan Kayıklık, *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine*, Karahan Kitapevi, Adana, 2011, s. 295.

³ Kayıklık, *a.g.e.*, s. 11.

⁴ Rum Suresi 30. Ayet

bir durumda din, insanlar ve toplumlar için yol gösterici bir nitelik taşır ve tarihte dinsiz yaşayan bir topluma pek rastlanmaz⁵

İnsan, mutluluğun en temel kaynağı olan bir anlam arayışı içindedir⁶ ve tabiatı gereği kendisine elem ve acı veren şeylerden uzaklaşmaya ve mutlu olmaya çalışır⁷. İnsanların hayattaki en önemli amaçlarının başında mutluluk gelmektedir ve insanlar yaptıkları etkinliklerin çoğunu mutlu olmak için yaparlar. Mutlu olmak için iş ve eş seçerler, çocuk isterler, mutlu olmak için çalışırlar, mutlu olmak için mal, mülk ve para isterler. Mutluluk, insan için önemli olan yönelimlerin gerçekleşmesi sonucu oluşan iç huzur ve uyumun adıdır. İşte bu iç huzur ve uyumu sağlayan yönelimlerden birisi dindarlıktır.

İnsan hayatının kritik bir dönüm noktasını oluşturan orta yaş dönemi, bireyin artık eskisi gibi olmadığını anlamaya başladığı ve yaptığı işlerle ilgili kendini sorguladığı dönemdir. Birey, bu dönemde, içinde bulunduğu bu tür çatışma ve huzursuzluklardan kurtulmak için din ile daha fazla ilgilenmeye başlar⁸.

Araştırmamızın amacı, hayatı boyunca arayış içinde olan insan için önemli bir yere sahip olan din ve mutluluk kavramlarının incelenmesidir. 40-60 yaş aralığında yer alan orta yaş dönemindeki bireylerde dindarlık ve mutluluk ilişkisi araştırılarak dindarlığın insanın ruhsal yapısının bir yansıması olan mutluluğa etkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu çalışmayla, Din Psikoloji alanında, dindarlık, mutluluk ve ruh sağlığı gibi konularda yapılan çalışmalara katkı sağlanmaya çalışılmıştır.

⁵ Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1968, s.37

⁶ Dennis Prager, *Mutluluk Ciddi Bir Sorundur*, Çev. Orhan Tuncay, Alkım Yayınları, İstanbul 1998, s.125

⁷ Muhammed Osman Necati, *Hadis ve Psikoloji*, Çev. Mustafa Işık. Fecr Yayınları, Ankara, 2000, s.29

⁸ Muammer Cengil, “Tasavufi Yaşantıya Yönelmede Etkili Olan Psiko-Sosyal Nedenler”, Tasavvuf, Ankara, 2003, s.232

1.2 Temel Problem ve Alt Problemler

İnsanın gelişim evreleri bütünlük içerisinde ele alınıp incelenmesi gerekir, çünkü insan gelişimi bir bütündür. İnsan yaşam döngüsünü oluşturan her dönemin kendine has fiziksel, biyolojik, psikolojik, sosyal ve dini özellikleri vardır. Bunların her birinin bütüne olan katkıları farklıdır ve bir dönemden diğer döneme geçişte insanın yaşamında, düşünce ve davranışlarında önemli değişiklikler meydana gelmektedir.

Orta yaş dönemindeki insanların bilişsel, fiziksel, sosyal ve psikolojik özellikleri nelerdir? Bu dönemde, bu özellikler nasıl bir değişme göstermiştir? Bu değişiklikler kişinin hayatını nasıl etkilemiştir? İnsan hayatında çok önemli bir yeri olan dini inanış ve davranış bu dönemde ne kadar önemlidir? Bazı psikologların söylediği gibi gerçekten bir orta yaş bunalımı var mıdır? Bu bunalım ülkemizin orta yaşlıları için de söz konusu mudur? Bu dönemde insanlar bir anlam arayışı içindeyse, bunun dini inanış ve yaşantılarıyla nasıl bir bağlantısı olabilir? Yaptığımız araştırmada bu sorulara cevap aradık ve orta yaş (40-60 yaş) dönemi bireylerde dindarlık ve mutluluk ilişkisinin olup olmadığını, ilişki varsa bu ilişkinin hangi boyutta olduğunu, orta yaşın bütün özelliklerini ve dini inanış ve yaşantılarını ayrıntılarıyla ortaya koymaya çalıştık.

Araştırmanın temel problem cümlesi ise şudur; orta yaş dönemi bireylerde dindarlık ile mutluluk arasında bir ilişki var mıdır, varsa bu ilişkinin yönü nedir?

Temel probleme bağlı olarak belirlenen alt problemler ise şunlardır:

1. Cinsiyet faktörüne göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Yaş faktörüne göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Medeni duruma göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Gelir durumuna göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Öğrenim durumuna göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir

fark var mıdır?

6. Sağlık faktörüne göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Meslek faktörüne göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Cinsiyet faktörüne göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Yaş faktörüne göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
10. Medeni duruma göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
11. Gelir durumuna göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
12. Öğrenim durumuna göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
13. Sağlık durumuna göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
14. Meslek durumuna göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.3. Temel ve Alt Hipotezler

1.3.1 Temel hipotez

Mutlulukla dindarlık arasında olumlu yönde anlamlılık düzeyinde bir ilişki vardır. Yani dindarlık düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de artar.

1.3.2. Alt hipotezler

1. Cinsiyet faktörüne göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
2. İleri yaşlarda olan bireylerin dindarlık düzeyleri, alt yaşlarda olan bireylerin dindarlık düzeylerine göre daha yüksektir.

3. Medenî duruma göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
4. Gelir durumuna göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
5. Öğrenim durumu yüksek olan bireylerin dindarlık düzeyleri daha düşüktür.
6. Sağlık durumu iyi olmayan bireylerin dindarlık düzeyleri, sağlıklı bireylere göre daha yüksektir.
7. Meslek grubuna göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
8. Cinsiyet faktörü açısından bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
9. Yaş faktörü açısından bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
10. Medenî duruma göre evli olan bireylerin mutluluk düzeyleri diğerlerine göre daha yüksektir.
11. Gelir durumuna göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
12. Öğrenim durumuna göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
13. Sağlıklı bireylerin mutluluk düzeyleri, sağlık durumu iyi olmayan bireylere göre daha yüksektir.
14. Meslek grubuna göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, 2012 yılında Denizli il merkezinde ikamet eden 40-60 yaş grubundaki 384 bireyin görüşleriyle sınırlıdır.
2. Bu araştırma belirli bir zaman aralığında yapıldığından, deneklerin düşünce ve inançlarında değişme olabileceği dikkate alınarak, elde edilen bulgular araştırmanın yapıldığı dönemle sınırlıdır.

2. TEMEL KAVRAMLAR

2.1 Din

İnanç, inanmak fiilinden türetilmiş bir kelimedir, inanma ise, düşünme ve duygulanma gibi insanın ruhî fonksiyonlarından biridir. Bir başka ifadeyle inanma ya da inanç, zihnin faaliyetlerinden biridir diyebiliriz⁹

Din kelimesi, Latince “religare” kökünden gelen ve Tanrı’ya saygı ve korku ile birlikte bir bağlılığı ifade eder¹⁰ Arap dili üzerine çalışmalar yapan lügatçiler de din kelimesine yüklenen anlamları vurgulamak için nazım ya da nesir olarak çeşitli ifadeler kullanmışlardır. Lisânü’l-Arab sözlüğünde din kelimesi, hüküm veren, borç, ceza, mükâfat, hesap, taat, âdet, ibadet gibi anlamlara geldiği açıklanmıştır.

“Din, bir şeyi vazife edinmek, tekrar tekrar okumak, yapmak”, ayrıca “insanları Tanrı’ya bağlayan bağ” anlamlarını içermektedir¹¹. Kelimenin bu iki anlamı dikkate alındığında religion kelimesi, hem insanları Tanrı’ya bağlayan bağ (iman), hem de belli bazı davranışları dikkatle yapmak (ibadet) gibi din kavramının iki temel niteliğini ifade etmektedir.

Tarihin ilk evrelerinden beri bireysel ve toplumsal yaşantının temel yapı taşlarından biri din, inanan kişi açısından duygu, düşünce, tutum ve davranışların oluşumunda oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu yüzden pek çok dindar kimse açısından dini tutumlar, merkezi tutumlardır. İnsan davranışlarının geri planındaki çatışma ve engellenmeler, hayatın nasıl daha anlamlı olacağı ve bireylerin kendilerini nasıl daha iyi gerçekleştirebilecekleri gibi konular üzerinde duran psikoloji için dini yaşantı son derece önemlidir¹²

Din ile ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Bu tanımlamalara göre din, insanlara bir hayat tarzı sunan, onları belli bir dünya görüşü içinde toplayan, yaratıcıya isteyerek bağlanma, birtakım şeyleri duyma, onlara inanma ve onlara

⁹ Hüseyin Certel, Din Psikolojisi, Andaç Yayınları, Ankara, 2003, s.83.

¹⁰ A. Adnan Adivar, Bilim ve Din, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1980.s.13-14.

¹¹ Mustafa Güven, “Kültürün Bir Unsuru Olarak Din”, Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, c. 1, S. 1, 2012, , s. 940.

¹² M. Doğan Karaçoşkun, Din Hizmetlerinde Psikolojik Formasyon Yeterliliğinin Önemi ve İlahiyat Fakültelerindeki Psikoloji Eğitimi Üzerine Görüş ve Öneriler, Türkiye’de Yüksek Din Eğitimi Sorunları, Yeniden Yapılanması ve Geleceği Sempozyumu, Isparta 2003, s.83- 84.

uygun iradi faaliyette bulunma olgusudur. Doğaüstü güçlere, kutsal kabul edilen varlıklara, ahlaki öğretilere sahip değerlere ve Tanrı'ya inanmayı sistemleştiren ibadetler bütünüdür. Din, doğaüstü niteliklere haizdir. Değişmezlerin olduğu ve gönülden bağlanmayı gerektiren teslimiyettir. Çoğu zaman din kelimesi ile inanç kelimesinin aynı amaçla kullanıldığı olmuştur¹³.

Dünyayı anlama ve kendini o dünyada bir yere yerleştirme modeli olarak din, ortaya koyduğu inanç ve değerlerle ve insana yönelik mesajlarıyla, insana gerçek değerini vermek, insanın hayatına anlam kazandırmak, insana umut, teselli ve güven vermek, ruhsal yapısındaki aşırılıkları dengelemek, iradesini güçlendirmek, zorluklara karşı dayanma gücünü arttırmak ve kendisi ve etrafındakilerle barış içersinde uyumlu bir şekilde yaşamasını sağlamaktadır. Bu suretle insanın kendisini gerçekçi bir şekilde görüp değerlendirmesine ve kabul etmesine imkân hazırlayarak ve kendisine sevgi, saygı ve güven duygusu kazandırarak benlik bilincini ve benlik saygısını geliştirici ve koruyucu bir fonksiyon icra etmektedir¹⁴.

Din, insana bir takım değerler sunma ve aynı değerler, pratikler etrafında bütünleşen bir topluluk içinde bulunma ve bunlara katılma imkânı sağlayarak insanın içinde bulunduğu toplumda kendisinin de bir yerinin, anlamının (değerinin) olduğunu kavramasına ve toplumdaki statüsünü belirlemeye yardımcı olur¹⁵.

Din; akıl sahibi şuurlu insanları, kendi irade ve arzularıyla, hayırlı, iyi ve güzel olan şeylere sevk eden ilahî kanun; kemale ermek için tutulacak en doğru yoldur. İmâm Ebû Hanêfe dini; iman (dil ile ikrar, kalp ile tasdik), İslâm (Allah'ın emirlerine teslim olmak, itaat etmek) ve bunlarla ilgili hükümlerin hepsine birden verilen isim şeklinde tanımlamıştır¹⁶.

El-İsfehânî dini Allah'a kulluk yapma, ilâhî kanuna kendini teslim etme olarak tanımlamıştır¹⁷.

13 Ahmet Çaycı, "Kavram ve Tanımlar", Mitoloji ve Din, Ed: Remzi Duran, Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir, 2012, s. 2

14 G. Stephens Spinks, "Psikoloji ve Din", (çev: Bozkurt Koç ve Zeynep Özcan), Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, c.13, S.1, 2008, s.311.

15 Nurten Kımtır, "Üniversiteli Gençlerde Dindarlık İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Çankırı, 2011, c. 2, S. 2, s. 40.

16 <https://islamsayfasi.wordpress.com/category/ozet-olarak-islam/> Eylül 5, 2008 4:02 pm

17 El-İsfehânî, er- Râğıp. el- Müfredât fî Garibi'l-Kur'an, Kahraman Yayınları, İstanbul, 1986. s.253

“Din, insanlara bir hayat tarzı sunan, onları belli bir dünya görüşü içinde toplayan kurum, bir değer biçme ve yaşama tarzı; yaratıcıya isteyerek bağlanma, bir takım şeyleri duyma, onlara inanma ve uygun iradi faaliyette bulunma olgusu; “aşkın varlıkla ona inanan insan arasındaki ilişkiden doğan tecrübenin, inanan kişinin hayatındaki tezahürleri” olarak tanımlanmaktadır.¹⁸

“Din, insanın duygularına, düşüncelerine, tasavvurlarına ve davranışlarına nüfuz ederek bütün şahsiyetini kaplar ve günlük hayatında bütün davranışlarına yön verir. Zira o, ferdin ruhi hayatını bütün boyutları içinde, yani arzuları, korkuları, neşesi, kederi içinde, ferdi, toplumsal, dünya ve ahiret ile ilgili bütün işlerini düzenleyen bir güce sahiptir”¹⁹.

Din insana nasıl yaşaması gerektiğini söyleyen bir hidayet rehberi olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin; dünya ve ahirette kişinin saadetini sağlamak İslam’ın temel amacıdır. Freud bile insana yaşam amacı sunma konusunda dinin özgün konumunu şu şekilde ifade etmektedir; “Hayatın amacı sorusuna sadece din cevap verebilir. Dini bir sistem içinde bireyin yaşamsal amaca sahip olacağı sonucuna ulaşmak pek de yanlış olmayan bir sonuç” tur²⁰.

2.2. Dindarlık

Dindarlık, bir kişinin mensubu olduğu dine ait inanç, ibadet ve sembollere ilişkin kabul, yoğunlaşma ve meşgul olma derecesidir. Dindar ise mensubu olduğu dinin inanç, ilke, pratik ve sembollerini içselleştirip bunları tutum ve davranışlarında sergileyen kişidir²¹.

Akademik çevrelerde dindarlığın tanımlanması, çeşitlendirilmesi ve boyutlandırılması konusunda fikir birliği mevcut değildir. Bu sebeple dindarlık olgusunun farklı çalışmalarda çok değişik şekillerde tanımlandığı görülmektedir.

¹⁸ Mustafa Usta, *Türkiye’de Yüksek Din Eğitiminin Kurumsallaşma ve Ekolleşme Sorunları*, Marmara Üniversitesi, İFAV. Yay., İstanbul, 2001, s. 22.

¹⁹ Kerim Yavuz, “Günümüzde Din Psikolojisi”, *A.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1988, S.8, s.252.

²⁰ Sigmund Freud, *Civilisation and Its Discontents*, Norton, New York, 196, s. 26; Akt: Bilal Samur, “Din ve Psikoloji İlişkisini Yeniden Düşünmek”, *İslami Araştırmalar Dergisi*, 2006, c.19, S.3, s.427.

²¹ Abdurrahman Kurt, “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”, *Uludağ Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 2009, c. 18, S. 2, s. 2.

Dindarlık, yaşama ve hissetme yönüyle bireysel, tezahürleri açısından toplumsal bir olgudur. Bu bakımdan dindarlık, bireysel yönden ne kadar sübjektif bir karaktere sahip ise sosyal yansımaları açısından da o kadar objektif ve gözlenebilir bir özelliğe sahiptir. Dindarlığın iç ve dış faktörlerden çeşitli derecelerde etkilenmesi ve bu doğrultuda değişmesi ve şekillenmesi doğaldır. Görece bir kavram olan dindarlığa birbirinden çok değişik anlamlar yüklenebilir. Dolayısıyla dindarlığın sınırlarını tam olarak belirlemek ve tüm yönlerini kuşatacak bir yaklaşım sergilemek oldukça zordur²².

Dindarlığın geleneksel kurumsal dinî yaşayış olarak tanımlanması isabetli olsa da bu şekilde bir yaklaşım dindarlık olgusunu izahta yeterli olmamaktadır²³.

Johnstone'a göre dindarlık tanımı, dinin tanımı esas alınarak yapılabilir. Buna göre din, dinî grup üyeleri tarafından paylaşılan kutsal ve aşkın güçlere inanmaya odaklanmış inançlar ve pratikler bütünüdür. Dindar ise belirli aşkın ve kutsal şeylere inanan, bu inançlar doğrultusunda belirli aktiviteler yapan ve dinî bir grup üyesi olan herkes dindardır²⁴.

Günay dindarlığı, "Kutsal olanın yahut onun özel bir formu olmak itibarıyla belli bir dinin muayyen zaman ve şartlarda belli kişi, grup ya da toplum tarafından yaşanması" şeklinde ifade etmektedir²⁵.

Dindarlık, "İnsanın iman-amel temelinde ortaya koyduğu dinî tutum, deneyim ve davranış biçimini, yani dinî yaşantıyı veya dindarca hayatı; inanılan dinin emir ve yasakları doğrultusunda yaşamayı ifade eden ve inanç, bilgi, tecrübe/duygu, ibâdet, etki, organizasyon gibi boyutları olan bir olgu" olarak anlaşılabilir²⁶.

Din duygusu gibi dindarlık da insanların doğasında var olan bir durum olarak kabul edilebilir. Kişiler arasında belirgin olarak bulunan özellikleri

²² Kemaleddin Taş, "Dindarlığa Yüklenen Anlamlar: Üniversite Öğrencileri Üzerine Uygulamalı Bir Araştırma", *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2010, c.15, S. 2, 2010, s. 52.

²³ Asım Yapıcı, "Kuramdan Yönteme 'Ruh Sağlığı-Din Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011, c.11, s.25-61

²⁴ Ronald L. Johnstone, *Religion in Society*, New Jersey, 1992, s.58-60; Akt: Hakkı Karasahin, "Din Sosyolojisinde Dindarlığın Ölçülmesi Problemi Üzerine Bir Araştırma", *A.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XLIX, 2008, S I, s. 192.

²⁵ Günay, Ü. *Dindarlığın sosyolojisi, Dindarlığın Sosyo – Psikolojisi*, Ü. Günay & C. Çelik (Ed.), Karahan Yayınları, Adana, 2006, s.22-23.

²⁶ Ejder Okumuş, "Gösterişçi Dindarlık", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Ark Yay., İstanbul 2006, c.VI, S.2, s. 221.

ölçebilmek için araştırma yapan psikologlar, bireyleri ekonomik, sosyal, politik açıdan olduğu gibi dindarlık bakımından da değişik eğilimler içinde görmüşlerdir. Kişiden kişiye farklılık gösterse de dindarlık eğilimi, bireylerde temel özelliklerden biri olarak kabul edilmiştir²⁷.

Akgül ise dindarlığı, “Hayattan zevk alma ve mutluluk ile iç içe gerçekleşen inanç, duygu, algı ya da tutum ve davranışların bütünlüğü” şeklinde ifade etmektedir. Burada dile getirilen tanım ve kavramlaştırmaların dindarlığın çeşitli boyutlarının esas alınarak yapıldığını söylemek gerekir²⁸.

Yapılan açıklamalara dayanarak dindarlık olgusunun en azından üç farklı biçimde kavramlaştırıldığı söylenebilir²⁹;

- Dindarlık, tamamen kurumsal dinî inanç ve öğretilerin bireysel tecrübesinden ibarettir.
- Dindarlık, kurumsal dinle ilişkisi olmayan, genellikle maneviyat adı altında varoluşa anlam veren bireysel yaşantılardır.
- Dindarlık, kısmen kurumsal dinle ilişkili olsa da, temelde bireysel maneviyat kapsamında yaşanan duygu ve düşüncelerdir.

2.2.1. Dindarlığın Boyutları

Sosyal bilimciler insanla beraber var olan ve bir bakıma onun ayrılmaz bir parçası olarak varlığını sürdüren din üzerine çok çeşitli çalışmalar yapmışlar, onu anlamak için farklı yaklaşım biçimleri sergilemişlerdir. Bazıları doğrudan dini anlamaya çalışırken, bazıları onun insan hayatındaki yerini belirlemek için çaba harcamışlardır³⁰.

İnsanlar dini duygu ve düşüncelerini ifade etmede farklılık gösterir. Bu farklılık onların davranışlarına da yansır ve dini yaşantıda farklılıklar meydana gelir. Bu farklılıkların tek nedenden kaynaklandığını düşünenler olduğu gibi zamanla

²⁷ Neda Armaner, *Din Psikolojisine Giriş I*, Ayyıldız Matb., Ankara 1980, s. 72.

²⁸ Akgül, M., “Yaşlılık ve Dindarlık, Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi, Konya Huzurevi Örneği”, *Dini Araştırmalar*, Ankara 2004, c. 7, S.19, s. 23.

²⁹ Asım YAPICI, “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi”, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Elazığ, 2012, c.17, S. 2, s. 4.

³⁰ Hasan Kayıklık, “Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç-Davranış Etkileşimi”, *İslami Araştırmalar Dergisi*, 2006, c. 19, S. 3, s. 491.

düşünce, duygu ve davranış farklılıkları gibi birden çok nedenle açıklanmaya çalışılmıştır. Çünkü sosyal ve psişik bir varlık olan insanın davranışlarının nedeni, yapılan araştırmalarda görüldüğü üzere birçok faktöre dayanmaktadır. Bilhassa sosyal davranışlar tek bir sebebe indirgenemez. Uzmanlar, insanın dini yaşayışını araştırırken dindarlığın boyutlarını genel olarak beş boyut altında toplamışlardır. Glock tarafından, din ve dindarlık konusunda yapılacak çalışmalara kategorik bir bakış açısı sunacağı ileri sürülen boyutları: İnanç, duygu, davranış, bilgi ve etki boyutlarıdır.³¹

2.2.1.1 İnanç Boyutu

En ilkelinden en evrenseline ister hak din olsun ister bâtil, her din mutlaka birtakım inançlara dayanmaktadır. Bir takım temel inançlara dayanmayan bir din tasavvur edilemez. İnançlar o dinin ayrılmaz bir parçasını teşkil ederler. Bütün dinlerin teorik anlatımını oluşturan ve sadece o dine has olan bu inanç, tasavvur ve düşünceler, o dine inanan insanları birbirine bağlayan bir köprü vazifesi görerek sadece o dine inananların ortaklaşa sahip oldukları bir gizli bilgi, bir sır ve hakikat haline dönüşür³².

İnanç, dini hayatın ruhunu teşkil eden psikolojik bir hadisedir ve psikolojinin konusudur. İnançlar psikolojik hayatımızın derin ve ayrılmaz birer parçası oldukları için bunların incelenmesi bir hayli güçtür. İnanç ferdin dünyasının bir yönüne ait idrak ve bilgilerin devamlı bir organizasyonudur. Bir inanç, bir şeyin ifade ettiği manalar bütünüdür. İnançsız bir insanın psikolojik varlığı düşünülemez, zira bu insan devamlılığı olmayan bir varlık demektir. İnançlar ferdin şahsiyetinde önemli bir role sahiptir ve onun psikolojik dünyasına bir devamlılık kazandırır. İnançlar ferdin dünyasını oluşturan birer blok gibidir³³.

³¹ Muhammet Bener, “Dindarlık-Eş Seçimi İlişkisi (SDÜ Örneği)”, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Isparta, 2011, s. 10.

³² Ünver Günay, *Din Sosyolojisi*, İnsan Yayınları, İstanbul 2000, s.217-218.

³³ David Krech, Richard S. Crutchfield, *Sosyal Psikoloji*, çev. Erol Güngör, Ötüken Neşriyat, İstanbul, 1980, s. 179.

Dini inanç (iman), hem mükemmel bir doğüstü varlığın (Tanrı) olduğunu kabul etmeyi ifade eden bilişsel bir eylemi, hem de Ona karşı zorunlu bir saygı duyma ve güveni ifade eder³⁴.

Dini inanç, insanın kendisi ve bütün kâinat üzerinde hâkimiyetini kabul ettiği, duyular üstü, yüce kudret ve kuvvet sahibi bir varlık ve bu varlıkla insan arasındaki ilişkileri düzenleyen birtakım esaslarla ilgili olup, kişinin dini konulardaki kabul, red ya da şüphe durumunu gösterir³⁵.

Dindar insan dinin öğretilerinin doğruluğunu kabul eder. Her din, mensuplarının onaylamasını beklediği bir inançlar bütününü bünyesinde taşır. İnançların içerik ve genişliği, dinler arasında olduğu gibi aynı dinin gelenekleri arasında da çeşitlilik gösterir³⁶.

Her din inanç ilkelerinden bir sistem kurar ve mensuplarından bu ilkelere inanma kabulünü göstermelerini ister. Dinin inanç yapısını üçe ayıran Glock, her dinde bu ilkelerin bulunduğunu savunur. Bu ilkelerin birinci görevi, ilahi bir varlığın olduğunu kabul etmek ve onun mahiyetini belirlemektir. İkinci görevi, tercih ettiği imana göre belirlenen amaç ilkelerine de inanmasıdır. Üçüncüsü ise, ilahi iradenin amacının yerine gelmesi ve gerçekleşmesidir. Her din, bu üçlü tasnifin değişik yönlerine vurgu yapar³⁷.

2.2.1.2 İbadet Boyutu

İlahî dinlerin temel esasları arasında yer alan ibadetler, esas olarak dinin, inanç boyutundan gözlemlenebilir ve yaşanabilir davranışlar boyutuna gelmesidir. İslam dininde ise ibadetler; sadece Allah Teâlâ'ya yaklaşmak için yapılan belirli bazı davranışlar olarak görülmemiş, hemen bütün dünya hayatının bir ibadet haline dönüştürülebilmesi için, Allah Teâlâ'ya kulluk ve O'na yaklaşma maksadıyla yapılan veya terk edilen her davranış, kulluk/ibadet olarak değerlendirilmiştir³⁸.

Genel anlamda ibadet Allah'ın emirlerini yerine getirmek ve yasakladığı bütün fiillerden uzak kalmaktır. Kişinin Allah'ın rızasını kazanmak için yaptığı veya

³⁴ Michal Strizenec, "Dindarlık ve Bilişsel Süreçler", çev. Abdulvahid Sezen, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2010, c.10, S. 3 s.276.

³⁵ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, Aksiseda Matbaası, Samsun, 2000, s. 64.

³⁶ Kayıklık, a.g.e., s.493.

³⁷ Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, Değerler Eğitim Merkezi Yayınları, İstanbul, 2004, s.28.

³⁸ Özcan Hıdır, "Hayatın İş ve İbadet Boyutu", *Perspektif*, Şubat 2009, S. 170, s. 20.

terk ettiği her davranış bu anlamda ibadet kapsamında ele alınır. Bu açıdan birey ve toplumun yararına gerçekleştirilen her olumlu davranışın dini ve manevi bir yönü vardır ve geniş anlamda ibadet olarak nitelenir³⁹.

Sadece inanç esaslarından veya bir takım dini öğretilerden ibaret hiçbir din yoktur. İnançlarla beraber her dinin bir duygu ve bir de davranış boyutu vardır. Dini tecrübenin pratik anlatımı olarak ibadet, insanın inancıyla eylemleri arasında bir tutarlılığın oluşmasını sağlar. Ayrıca aynı inanca sahip olan insanların ortak davranışları sergilemeleri toplumun ortak bir yapı oluşturmaya katkı sağlar⁴⁰.

İbâdetin duygusal temellerine baktığımızda korku, sevgi, şükran, tazîm, sığınma ve teslimiyet gibi duyguların bir arada bulunduklarını görürüz. Çünkü inanan insan Allah’a karşı sevgi, hayranlık ve şükran duyguları besler ve O’nu sever. Korktuklarından O’na sığınıp ibadet ve dua ederek bağlılık ve teslimiyetini fiilen göstermek ister. Çünkü, ibâdetler insanın yaratıcısı karşısında duyduğu hislerin şekil ve anlam bakımından ifadesidir ve bu sebeple insan Rabbine yönelip duâ ve ibâdet eder⁴¹.

Dinin ibadet boyutu, din mensuplarının yerine getirdikleri bütün dini pratikleri içine alır. Çeşitli ayinler, törenler, ritüeller, seremoniler ve nihayet İslam’daki belli başlı ibadetler bu gruba dahildir. Aslında, dinin bu iki boyutu birbiriyle çok yakından ilişkilidir. Çünkü, İslam bilginleri iman ile amelin, yani İslam dininin inanç ve ibadet boyutunun birbirini tamamladığını, ne imansız amelin ve ne de amelsiz imanın tek başına bir anlam ifade etmediğini söylemişlerdir⁴².

İbadetlerini yerine getiren dindar ferden günlük hayattaki bunalımlara karşı daha dayanıklı olduğu görülür. Zira dindar, zorluklar karşısında manevî bir sığınağa sığınır. Daha güçlü bir iradeye sahip olan dindar insan, hayattaki birçok şeyin imtihan olduğunu ve sabretmesi gerektiğini bilir⁴³.

³⁹ Davut Yaylalı, *İslam İbadet Esasları*, Ünite 1, Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi, <http://www.kaabalive.net/indirDiger/ilahiyatonlisansdersleriHafta1/%C4%B0LH1007-%C3%9Cnite%201.pdf> s.2.

⁴⁰ Günay, a.g.e., s. 224

⁴¹ Certel, a.g.e, Isparta 2009, s.146

⁴² İhsan Çapcıoğlu, “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Yakın Sosyal Çevre İle İlişkilerinde Etkili Bir Faktör Olarak Dindarlık”, *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2008, S. 3, s.52- 53.

⁴³ Erkan Kavas, *Dini Tutum – Stresle Başa Çıkma İlişkisi*, Doktora Tezi, Isparta, 2013,s.79

Esasen ibadetler inancın tekrarlarla canlı tutulduğu davranış ve uygulama tarzlarıdır. Her dinî inanç ve bağlılık, kendine uygun ibadet şekillerini beraberinde getirmektedir, bu nedenle ibadet boyutu olmayan bir inanç sisteminden söz etmek mümkün değildir⁴⁴.

2.2.1.3 Bilgi Boyutu

Bilgi ve inanç boyutu birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Çünkü bir inancın kabulü için bilgi ön koşuldur⁴⁵. Dinin bilgi boyutu ile bütün dinlerin müntesiplerinden asgari düzeyde de olsa bilmelerini istediği temel inanç ilkelerinin ve kutsal metinlerinin olduğu düşünülür. İnanç objesi hakkında bilgi edinmenin, bir inancın kutsal sayılması için gerekli şartlardan birini oluşturduğu düşünüldüğünde, bilgi ve inanç arasında sıkı bir ilişki olduğu görülür. Hakikaten de iman; akıl, bilgi ve düşünce temelinden yoksun olarak salt Tanrı'nın hidayetiyle gerçekleşen bir durum değildir. İnsanın iman esaslarına karşı takındığı her iki tutumun da (inanma ya da inkar etme), işitme ve görme yetileriyle beslenen düşünme, anlama ve akıl yürütme süreçleri sonucunda ortaya çıktığı kabul edilmektedir. Kur'an'ın kendini tanımlamak için seçtiği kelimenin bile bilgi temelli olması, onun dinin bu boyutuna verdiği önemi göstermektedir⁴⁶.

2.2.1.4 Tecrübe Boyutu

Tecrübe, “bilgi ya da ustalığın, bir gelişme sürecine koşut olarak birikmesi, kişisel uygulama ve yaşam yoluyla kazanılmış bilgi, kavrayışı artırıcı nitelikteki olgularla çokça karşılaşmış olma durumu” olarak tanımlanmaktadır⁴⁷.

Budak, tecrübeyi; “bireyin doğrudan katıldığı, algıladığı, maruz kaldığı olay, bilincin o anki içeriği, bu olaydan elde ettiği bilgi, beceri veya pratik” şeklinde tanımlamaktadır⁴⁸.

Dinî tecrübe, kutsalın, belirti ve delillerini sezgisel bir yolla algılayıp vasıtasız olarak doğrudan doğruya kavrama; kutsal ve ilâhî kudretle sezgisel ve duygusal ilişki kurma olarak tanımlanabilir. Böylece, dinî tecrübe terimi altında

⁴⁴ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İnsan Yay., İstanbul, 2002, s.146-147.

⁴⁵ Kayıklık, a.g.e., s.493.

⁴⁶ Çapcıoğlu, a.g.e., s. 53

⁴⁷ Ahmet Cevizci, *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. Paradigma Yayınları, İstanbul, 2003, s. 383.

⁴⁸ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2005, s. 828.

bilinç olayları olarak bireyin dinsel eğilimleri, dinî duygu ve sezgileri tasvir edilmekte, dinin tecrübeye, iç yaşantısına dayalı duygusal yönü değerlendirilmektedir. Dinî tecrübenin konusu kutsal, ya da ilahî kudrettir. Bu kutsiyet duygusu ve sezgisi, bütün dinlerde ortak yaşantı ve tecrübe olarak yer alır. Bireyde fitrî bir dinî hassasiyet vardır ve bu da ilk aslî dinî tecrübenin doğuşuna imkan verir. Fakat başlangıçta, henüz içi boş bir çerçeve gibi muhtevası şekillenmemiş olan bu ilahî kudret sezgisi, belirli bir dinin inanç ve değerleri tarafından kuşatılması sonucu farklılaşır ve o dinin, kimliğini taşıyan bir tecrübe haline gelir⁴⁹.

Dinin tecrübe (duygu) boyutu ile, dindar insanın inandığı dinin tecrübi esaslarını, hayatının her hangi bir döneminde ya da mütemadiyen yaşadığı ve kendi aleminde bu tecrübeye katıldığı düşünülür. Bu katılımın derecesi ve şekli bireysel ve dinsel farklılıklara göre değişebilir. Ancak, yine de her din mensubunun bu duyguyu yaşadığı kabul edilir. Dinin bu boyutu çoğunlukla, korku veya vecd hali, huşu veya mutluluk duygusu, ruhsal huzur veya ilahi olanla yoğun vuslat gibi durumlarda gözlemlenebilir olur. Bireysel dindarlığın güçlü göstergelerinden biri olan subjektif dini tecrübeye, her din belli bir değer atfeder⁵⁰.

Bu boyut, yaşanan dinî tecrübeye ilgili olumlu veya olumsuz tüm dinî duygularla ilişkilidir. Hemen hemen tüm dinlerde, dindar olarak nitelendirilen kişi, zaman zaman tabiatüstü varlıkla ya da yaşadığı bir dini tecrübe ile ilgili hissedeceği din kaynaklı duygusal bir tecrübe yaşayabilir. Bu duygunun niteliği korku, sevgi, sevinç ya da vecd olabilir⁵¹.

⁴⁹ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, T.D.V. Yayınları, Ankara, 1993, s. 131-132

⁵⁰ Münir Koştaş, *Üniversite Öğrencilerinde Dine Bakış*, T.D.V. Yayınları, Ankara, 1995; Akt: Çapcıoğlu, a.g.e., s.53.

⁵¹ Murat Yıldız, *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*, İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, İzmir, 2006, s.92.

2.2.1.5. Etki Boyutu

Etki, sözlük tanımı olarak başkalarını etkileme yeteneğidir. Başka bir insanın davranışlarını farklılaştıran herhangi bir eylemdir⁵². Etkileme; bir iletişim süreci, kişiler arası ilişkilerde kaynak ve alıcının birbirlerinin davranışlarını, tutumlarını, değerlerini, inançlarını değiştirmesi, farklılaştırması; etki ise bu sürecin amacı ve sonucu olarak ele alınabilir⁵³.

Bu boyut, hayatın diğer alanları üzerinde dinin yaptığı etkiler içerisinde kendisini gösterir. Din, insanın gerek ferdi, gerekse toplumsal düzeyde bireyin hayat düzenini, geleceğe dönük tasarılarını, başkalarıyla olan ilişkilerini, kısacası her yönüyle bütün davranışlarını etkileme gücüne sahiptir⁵⁴.

Dinin etki boyutu diğer dört boyuttan farklıdır ve bireyin gün be gün yaşadığı dinsel bilgi, tecrübe, uygulama ve inançların etkilerini ifade ederken, teolojik anlamda “iş” kavramını akla getirmektedir⁵⁵. Başka bir ifadeyle, insanların neyi yapmaları ya da neden kaçınmaları ve hangi zihniyete sahip olmaları gerektiğini belirleyen dini metinlerin pratik sonuçları burada görülebilir. Dinin bu boyutu, insan-Tanrı ilişkisinden çok insanlar arası ilişkilerde ortaya çıkmaktadır⁵⁶.

2.2.2. Dindarlık Tipleri

Dini hayat her dindar tarafından farklı derecelerde yaşanır. Aynı dine mensup insanlar dinlerini farklı derinlik ve boyutlarda yaşarlar. Dini şahsiyet yönünden insanların farklılık göstermesi, aynı dine mensup insanlar için geçerli olabileceği gibi dine karşı olanlar için de söz konusudur. Bunun için dini yaşayışın kişiden kişiye değişen farklı derecelendirmeleri yapılmıştır⁵⁷.

Dindarlık çeşitli biçimlerde tipleştirilebilir ve bu noktada çeşitli yaklaşımlardan söz etmek mümkündür. Fertlerin karakter ve şahsiyet yapılarındaki farklılıklar, aldıkları eğitim, geliştirdikleri dini anlayış ve davranış şekilleri aynı dine

⁵² İsmail Aydoğan, “Okul Yöneticilerinin Öğretmenleri Etkileme Becerileri”, *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008, S. 25, s. 37.

⁵³ Ahmet Akçay, “Okul Müdürleri Öğretmenlerini Etkileyebiliyor Mu?”, *Milli Eğitim Dergisi*, http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/157/akcay.htm Kış 2003, S.157.

⁵⁴ Hökelekli, a.g.k., s.75.

⁵⁵ Kayıklık, a.g.e., s.493

⁵⁶ Çapcıoğlu, a.g.e., s.53

⁵⁷ Peker, a.g.e., s.144.

inandıkları halde farklı dindarlık tiplerinin oluşmasına sebep olur. İnsanların dini farklılıktan kaynaklanan bu dindarlık tiplerini ortaya koyabilmek için dindarlık tipolojisi kavramı ortaya atılmıştır⁵⁸.

Fakat bu çalışmada dindarlık, Allport'un tipolojisine benzer bir biçimde ihlaslı-samîmi dindarlık ve gösterişçi dindarlık şeklinde iki tipte ele alınmaktadır. Bilindiği gibi dindarlık, Gordon W. Allport'un tipolojisinde hakikî/içten (intrinsic) dindarlık ve gayr-i hakikî/dıştan (extrinsic) dindarlık biçiminde iki tipte de ele alınmaktadır. Bu tipolojide ayırım veya tiplendirme, dindarlığın niteliğine, içtenliğine, samimi olup olmadığına bakarak yapılmaktadır⁵⁹.

Din Sosyolojisinde pek çok sosyoloğun tipolojiler geliştirme çabasında olduğunu görürüz. Bunlardan birisi, din sosyolojisinde önemli bir isim olan Gabriel Le Bras'tır. Onun dini hayat tipolojisinde koyu dindarlık, dini pratikleri düzenli olarak yerine getirenler, sadece hayatın doğum, ölüm, evlenme gibi önemli alanlarındaki "geçiş ayinlerini" gözetkenler ve dini hayata kayıtsız ve yabancı olanlar şeklinde bir ayırım söz konusudur⁶⁰.

Crapss'ın ortaya koyduğu dindarlık tipleri şunlardır⁶¹:

- **Otoriteye Bağlı Dindarlık (Religion of Authority):** Dinî kurumlara ve onların koyduğu kurallara uymayı içeren dindarlık tipidir.
- **Kişiyeye Has Varoluşsal Dindarlık (Religion of Becoming):** Kişinin kendi potansiyeline göre dini onayladığı ve o dini gönüllü olarak huzur içinde yaşadığı dindarlıktır.
- **İçsel/Kendiliğinden Dindarlık (Religion of Spontaneity):** İnsanın yoğun dinî duygular içinde olduğu dindarlıktır. İçsel dindarlıkta mistik tecrübeler önemlidir.

Ayrıca ülkemizde dindarlık üzerine çeşitli bilimsel çalışmalar yapılmış ve bu çalışmalar sonucunda Türk toplumunun dini hayatını açıklayıcı birtakım dindarlık

⁵⁸ Ünver Günay, Celalettin Çelik, *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*, Karahan Kitabevi, Adana, 2006, s.175-177.

⁵⁹ Okumuş, a.g.e., s. 21-2.

⁶⁰ Ünver Günay, "Modern Sanayi Toplumunda Din 1", *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1986, S.3, s. 58; Akt: Cemile Zehra Köroğlu, "Türkiye'de Dini Hayatın İncelenmesi: Bütüncül Bir Yaklaşım", *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2012, c. 1, S. 2, s.92.

⁶¹ Ali Ayten, "Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi", Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2004, s. 45.

tipolojileri geliştirilmiştir⁶². Taplamacıoğlu, dini hayatın şiddet ve yoğunluğunu temel alarak beşli bir dindarlık tipolojisi oluşturmuştur. Bu kategoriler şunlardır⁶³;

- **Gayrı amil (Non-pratiquants) zümre:** Namaz kılıp, oruç tutmadığı gibi cenaze törenleri dışında hiçbir törene katılmayan zümredir.
- **İdarei maslahatçı (opportunistes) zümre:** Bu zümrenin belirli vasfı, içinde yaşadığı toplumun ve ortamın fertlerine bağlı olusudur. Mesela tesadüfen dostları namaza giderse bunlar da gider. Ailesi oruç tutarsa bunlarda tutar. Tersine arkadaşları bu gibi törenlerden uzaklaşırsa onlara bağlı kalırlar. Her şekil ve surette durumu idare ederler.
- **Dinî bütün veya âmil zümre (Pratiquants) dir.** Bunlar namaz ve oruçlarını tutar dinî ödevlerini yerine getirirler. Fakat ibadet dışında iş güçleriyle uğraşırlar. Orta tertip dinî ve toplumsal yardımlarda bulunur, oldukça dürüst bir hayat sürerler.
- **Sofu zümresi (Pieux)** dünyevi görevlerini kaplayacak kadar din gereklerine saygı gösterir. Bunların çoğu yaşlı kimselerdir; farz ve sünnetten başka nafîle oruç ve namazlarını savsamazlar. Günlerinin büyük kısmını ibadetle geçirirler. Başkalarına karşı zararlı değillerdir. Yenilikleri tenkid etmekle beraber zararlı bir şekilde işleri engellemek yolunu tutmazlar.
- **Sofi zümresi (Bigots)** dinî ve çok aklî ve devrimci unsurlar taşıyan İslâmlığı tersi tarafından anlamışlardır. Kendileri ile kısa bir sohbetten sonra toplum ve din için ne kadar zararlı oldukları anlaşılır. Onların kanununa uyulacak olursa toplum fertlerini baştan sona kadar cezalandırmak gerekir: sağa bakmak haram, sola bakmak haram, müzik dinlemek günah, futbol fena ve bütün yenilikler gâvur icadıdır. Bunlar herkesten şüphe eder, herkesin bir muhbir, kötülük tohumu saçan bir müfsit olduğuna, dinin imanının dünyadan silinip gittiğine kanidirler.

Taş’a göre üç dindarlık tipi; toplumumuzun genel kesiminde kabul gören, Kur’an ve sünnetin yanında, ağırlıklı olarak ilk dönemlerde yazılan temel dinî kaynaklara, din büyüklerinin görüşlerine ve ilmihal bilgilerine dayanan, dindeki emir

⁶² Yakup Coştı, “Dine Normatif ve Popüler Yaklaşım “Bir Dini Yönelim Ölçeği Denemesi”, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2009, c. 8, S. 15, s. 124.

⁶³ Mehmet Taplamacıoğlu, “Yaşlara Göre Dini Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerinde Bir Anket Denemesi”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1962, c. X, s. 145.

ve yasaklara uymanın önem taşıdığı, inancın yanında ibadetleri yerine getirmenin de ön plana çıktığı geleneksel/ilmihalci dindarlık; vicdan temizliği, doğruluk, iyilik, yardımseverlik gibi birtakım evrensel ahlâkî değerlerin önemsendiği, dinî otorite olarak kabul edilen kişilere bağlanmanın zorunluluk taşımadığı, inancın temel gösterge olduğu, ancak dindeki kurallara uymanın ve dinî ritüelleri yerine getirmenin ikinci plana alındığı, hümanist yaklaşıma sahip modernist/hümanist dindarlık ve gelenekse dindarlıkta yer alan bazı hususları da içine almakla beraber, İslam öncesi Türk kültürü ve diğer kültürlerden de izler taşıyan, bunun yanı sıra modern dönemdeki bazı olguları da içinde barındırarak değişik toplumsal katmanlarda ve geniş kitlelerde varlığını gösteren, halk arasında değişik formatlarda, kurumlaşmamış tarzlarda bulunabilen, “yaşanan din” olarak da kabul edilebilecek popüler/hurafeci dindarlık şeklindedir⁶⁴.

2.3. Mutluluk

2.3.1. Mutluluk tanımı

Arapça “saide” kökünden türetilen saadet kelimesi mutlu olmak, kuvvetli ve uğurlu olmak gibi manalara gelir. Mutluluk, insanların sürekli arzuladıkları ve hiçbir zaman vazgeçemedikleri bir eğilim olarak tanımlanabileceği gibi hayra nail olma, mesut ve bahtiyar olma, insanın haz duyacağı bir hal içinde olma olarak da değerlendirilebilir. Saadetin zıt anlamı olarak şekavet kelimesi gösterilebilir. Şekavetin, sıkıntıya girmek, başını derde sokmak, meşakkat ve acı çekmek gibi anlamları vardır. Yıldız’a göre saadet yani mutluluk ilahi yardımla gerçekleşen huzurlu bir hali, şekavet ise ilahi yardımın olmadığı huzursuz bedbaht bir ruh halini ifade eder⁶⁵.

Latince’de “felicita” kavramı ile ifade edilen mutluluk refah ve bolluk⁶⁶ anlamına gelmektedir. Bugün sık sık mutluluk diye tercüme edilen mutluluk kelimesinin, Yunanca Eudaimonia kavramıyla başladığı söylenmektedir. Bu sözcük

⁶⁴ Taş, a.g.e., s. 53-54.

⁶⁵ Hasan Yıldız, *Kur'an'da Mutluluk*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 1997, s. 1-4; Akt: Asiye Acaboga, “Din-Mutluluk İlişkisi”, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş, 2007, s.5.

⁶⁶ Orhan Hançerlioğlu, *Felsefe Ansiklopedisi Kavramlar ve Akımlar*, Remzi kitapevi, İstanbul, 1978, c. 4, s. 190.

nesnel bir bakışla tam bir doyumun sağlandığı, her şeyin yolunda gittiği, övgüye layık bir yaşam fikrine karşılık gelmektedir⁶⁷. Oxford İngilizce sözlüğünde, mutluluk kelimesinin kökeni, “tesadüfen olma” ve “tesadüf anlamlarına gelen happen ve happenstance köklerinden geldiği görülmektedir.”⁶⁸ Büyük Türkçe Sözlük’te ise mutluluk, mutlu olma hali veya saadet olarak ifade edilir⁶⁹.

İnsan yaşamında vazgeçilmez olgulardan olan mutluluk, insanoğlu için daima önemini korumuş bir amaç olup, bireylerin yaşamları boyunca yakalamaya çalıştıkları bir ruh hâlidir. Mutluluğun ne olduğu, bir formülünün olup olmadığı ya da nasıl mutlu olunacağı çok öteden beri insanların kafalarını meşgul eden sorulardır⁷⁰.

İnsanlık tarihi kadar eski olan ancak halen güncelliğini sürdüren mutluluk kavramını tanımlamak kolay değildir. En basite indirgenerek, temelde mutluluğun hissedilen bir duygu ya da bu his esnasındaki durum olduğu söylenebilir. Yaşam memnuniyeti, moral ve öznel iyi olma hali (subjektif esenlik) terimleri mutluluk yerine kullanılabilen kavramlardır⁷¹.

Mutluluk, bireyin bir bütün olarak kendi yaşam kalitesini değerlendirme derecesidir. Mutluluk ile ilgili literatür, Easterlin ile başlamış ve konuyla ilgili çok sayıda araştırma yapılmıştır. Mutluluk, gelir, işteki durum, sağlık, aile, sosyal ilişkiler, güvenlik, özgürlük, ahlaki değerler ve daha pek çok değişkene bağlıdır⁷².

Mutluluk, “İnsanın kendi potansiyel güçlerini gerçekleştirmesinin, ödevlerini yapmasının, erdemli oluşunun, doğa yasalarına uygun yaşamasının, kendi yazgısını özgürce belirlemesinin sonucu olan yetkinlik hâli”dir⁷³.

Yunan filozoflarında mutluluk konusu ilk çağlardan beri insanların ilgisini çekmiş ve üzerine pek çok söz söylenmiştir. İlk tarih yapıtı olarak kabul edilen

⁶⁷ Ziyad Marar, *Mutluluk Paradoksu Özgürlük Ve Onaylanma*, çev. Serpil Çağlayan, Kitap Yay., İstanbul, 2012, s. 17.

⁶⁸ Marar, *a.g.e.* s. 15-16.

⁶⁹ Mehmet Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük*, Mutluluk Maddesi, Ülke Yay., İstanbul, 1994

⁷⁰ Kemal Sayar, *Ruh Hâli, Bireysel Mutluluk-Sosyal Mutluluk*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2006, s.19.

⁷¹ Şahamet Bülbül ve Selay Giray, “Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi”, *Ege Akademik Bakış*, 2011, c. 11, Özel Sayı, s. 114.

⁷² Sibel Selim, “Türkiye’de Bireysel Mutluluk Kaynağı Olan Değerler Üzerine Bir Analiz: Multinomial Logit Model”, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2008, c. 17, S. 3, 2008, s.346.

⁷³ Ahmet Cevizci, *Felsefe Sözlüğü*, Paradigma Yayınları, İstanbul, 2002, s. 733.

‘Herodot Tarihi’ kitabında, Yunanlı düşünür Herodot tarafından yazılmıştır, mutluluk arayışının insan ilişkilerindeki büyük ve mucizevi işlerle sıkı sıkıya ilişkili olduğu anlatılmaktadır.⁷⁴ Yunanlı ünlü filozof Platon mutluluğu, insan doğasının üç ayrı parçası arasındaki uyumlu ruhsal birlikteliğin bir sonucu olarak tanımlar. İnsan doğasının bu üç ayrı parçası: akıl, fiziksel arzular, ve (onur ve başarıya duyulan) ruhsal gereksinimlerdir.⁷⁵

Aristo’ya göre mutluluk, “Ruhun erdem ifade eden bir eylemi, erdemle birleşmiş refah, yaşam bağımsızlığı, hazdan güvenli yararlanma, insanın malını, mülkünü ve bedenini koruma ve onları kullanma gücüyle birlikte varlığın ve bedeninin iyi bir durumda olması” şeklinde ifade edilir.⁷⁶ Ona göre, eğer insan cesur, ağırbaşlı en önemlisi de mütevazilik ve kibirlilik uçları arasında, yüce gönüllülüğe sahip ise mutludur.⁷⁷ Mutluluk araştırmasında Aristo, insan davranışlarının mutlaka bir amaca yönelik olduğu noktasından hareket etmekte ve bir başka şey için değil de bizzat kendisi için istenen şeyin ne olduğunu sorgulamaktadır. Aristo’ya göre “gayelerin bazıları, fiillerin bizatihi kendileri, bazıları da bu fiillerin neticeleridir.”⁷⁸ Bu anlamda mutluluk en genel amaçtır ve insanın bütün diğer amaçlarını kapsar.⁷⁹

Descartes mutluluğu, “Mutluluk, tam bir ruh memnunluğu ve iç hoşnutluğundan ibarettir. Mutluluk talih sonucu elde edilecek bir şey değil, aksine talihten yardım göremeyen bilgelere bulunur. Mutluluk ruhu memnun ve hoşnut yaşatmaktan başka bir şey değildir. Ona göre mutluluğu elde etmenin ilk şartı doğru bilgiye sahip olmaktır.”⁸⁰ şeklinde ifade eder. Descartes mutluluk ile ilgili düşüncelerini 1645 Prenses Elisabeth’e yazdığı mektupta dile getirmektedir.

Batılı düşünürler mutluluk kavramına farklı anlamlar yüklemişlerdir. Felsefeci ve matematikçi B. Pascal göre; “İnsanların tümü mutluluk arar. Bunun istisnası yoktur. Farklı araçlar kullansalar da hepsi bu amaçla meşguldür. Bazılarının

⁷⁴ Darrin M. McMahon, *Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma*, çev. Kıvanç Tanrıyar, E Yay., 2013, s. 20.

⁷⁵ Marar, *a.g.e.*, s. 17.

⁷⁶ McMahon, *a.g.e.*, s. 60-64.

⁷⁷ Marar, *a.g.e.*, s. 18.

⁷⁸ Recep Kılıç, *Ahlakın Dini Temeli*, TDV Yay., Ankara 1992, s. 17.

⁷⁹ Bedia Akarsu, *Mutluluk Ahlakı*, İnkılap Kitabevi Yay., İstanbul, 1998, s. 120.

⁸⁰ Rene Descartes, *Ahlak Üzerine Mektuplar*, çev. Mehmet Karahasan, MEB Yay., Ankara 1992, s. 29; Yaşar Türkben, “Descartes’ın Ahlâk Ve Mutluluk Anlayışı”, *Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 2010, Yıl: 3, S. 5, s. 242.

savaşa gitme, diğerlerinin savaşa gitmekten kaçınma nedeni her ikisinin de farklı bakış açılarının eşlik ettiği aynı arzudur. İrade, bu amaç olmasa asla en ufak bir adım atmaz Bu, her insanın her bir hareketinin gerekçesidir.”⁸¹

Kant’a göre mutluluk kavramı, duyular üstü bir boyuta da sahiptir. Bu bağlamda o gerçek (ahlaki) mutluluğu fiziki veya ampirik mutluluktan ayırt eder. Fiziki mutluluk insanın tüm doğal veya olgusal arzularının tatminiyle ilgili olduğu halde, ahlaki mutluluk anlayış dünyasına ait olup zihnidir. O pratik aklın etkinliğinin var ettiği bir hoşnutluk halidir. Daha sonra Kant, mutluluğun bu farklı şekillerini aynı bir kavramın iki ayrı belirlenimi olarak görerek, mutluluğun içeriği duyusal, formu ise entelektüeldir sonucuna varmıştır.⁸²

İslam filozofları da mutluluk kavramını çeşitli şekillerde ifade etmişlerdir. Farabi, mutluluğun her insanın arzuladığı bir amaç olduğunu; ona kendi çabasıyla yönelen herkes ancak bir ‘yetkinlik’ (kemal) olmasından dolayı yöneldiğini; çünkü bu çok meşhur amacın böyle olduğunu açıklamak için herhangi bir söze gerek olmadığını⁸³ ifade etmektedir. “Mutluluk öyle bir şeydir ki, o en son beşeri yetkinlik olmalıdır. Ona ulaşıldıktan sonra, artık başka bir şeye ihtiyaç kalmamalıdır.”⁸⁴

İbn Miskeveyh’e göre, “iyilerin gaye olanları bulunduğu gibi gaye olmayanları da vardır. Bu gayelerin de kimisi tamdır, kimisi değildir. Tam olan gayenin örneği mutluluktur. Çünkü mutluluğa ulaşıldığında ona bir şey eklemek ihtiyacı duyulmamaktadır.”⁸⁵

İbn Sina (ö. h. 428) ise *Risale fi’s-Saade* adlı eserinde gerçek mutluluğu şöyle tarif eder: “Açıktır ki gerçek mutluluk (es-saadetu’l-hakikiyye), özü itibarıyla istenilen ve bütünüyle tercih edilendir. Mutluluğun dışında tercih edilen ve ulaşılmak istenilen bütün gayeler, bir başka şeyden dolayı tercih edildiği için, kendinden dolayı

⁸¹ Daniel Gilbert, *Mutluluk Üzerine Çeşitlemeler*, çev. Filiz Şar-Asiye Hekimoğlu Gül, Optimist Yay., İstanbul, 2008, s. 50-51

⁸² Lokman Çilingir, Kant’ta Mutluluk-Ahlaklılık İlişkisi, http://felsefe.kku.edu.tr/belgeler/ders/deger_felsefesi/Kantta_mutluluk_ahlak_L_Cilingir.pdf, s. 3.

⁸³ Farabi, *Mutluluk Yoluna Yönelme*, çev. Hanifi Özcan, İzmir, 1993, s. 26.

⁸⁴ Latif Tokat, “Farabi Felsefesinde Mutluluğun Araştırılması”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2006, c. 4, S. 3, s. 137.

⁸⁵ Hasan Hüseyin Bircan, *İslam Felsefesinde Mutluluk*, İz Yay., İstanbul, 2001, s. 58.

(bi-zatihi) tercih edilen mutluluk, tercih edilen ve ulaşılmak istenen gayeler içerisinde gerçekte en üstünüdür.⁸⁶

2.3.2. Psikolojide Mutluluk

Pozitif psikoloji, bireyin umut, başarı, iyimserlik, öznel iyi oluş ve motivasyon gibi güçlü yönlerini ele almaktadır. Bu faktörler kişinin hayatta daha fazla olumlu duygular yaşamasına neden olmaktadır.⁸⁷ İnsanın işlerliğindeki olumsuz yönler vurgu yapmaktan kaçınarak, genel iyilik halini desteklemektedir. Mutluluk, pozitif psikoloji bağlamında sıklıkla ele alınan kavramlardan birisidir.⁸⁸ Seligman ve Csikszentmihalyi'e göre, pozitif psikoloji alanı, öznel yaşantı değerleriyle ilgilidir. Bunlar: iyi oluş, memnuniyet, geçmişten doyum, gelecek için umutlu olma, iyimserlik, ve şimdiki mutluluk' tur.⁸⁹

İnsanın mutluluğunu sağlayan faktörlerin anlaşılmasına yönelik çabalar psikolojinin gelişimi ile birlikte daha fazla hız kazanmıştır. Bu bağlamda, amaç belirleme ve sürdürmenin bireyin mutluluğunu artırma yollarından biri olduğu bireyin önemli bulduğu ve çaba gösterdiği amaçlara ulaşınca mutluluk duyacağı belirtilmektedir.⁹⁰

Mutluluğu insan davranışları ile ilgili teorilerin merkezine koyan psikologlardan birisi olan Sigmund Freud'a göre, "insanlar yaşam süresince mutlu olmak için çabalarlar. Mutlu olmak ve öyle kalmak isterler. Bu çabanın iki cephesi vardır; olumlu ve olumsuz bir amaç. Bu çaba, bir yandan acı ve memnuniyetsizliğin yokluğunu, öte yandan güçlü haz duyguları yaşamayı amaçlamaktadırlar."⁹¹

⁸⁶ Halime Dalahmetoğlu, "İbn Bacce Ve İbn Tufeyl'de Mutluluk", Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 2011, s. 4.

⁸⁷ Ayşin Aydınay Satan, "Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi", 21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2014, c. 3, S. 7, s. 57.

⁸⁸ Ali Eryılmaz-Selahiddin Ögülmüş, "Ergenlikte Öznel İyi Oluş Ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli", Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010, c. 11, S. 3, s. 189.

⁸⁹ Meliha Tuzgöl Dost, "Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması", Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 2005, c. 3, S. 23, s. 104.

⁹⁰ Tahsin İlhan-Yaşar Özbay, "Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2010, c. 4, S. 34, s.109.

⁹¹ Gilbert, a.g.e., s. 50.

T. Carlyle, mutluluğu “benliğimizin gölgesidir.”⁹² Şeklinde ifade eder. W. James’in mutluluk ile ilgili savı, aslında tüm zamanlarda çoğu insan için mutluluğun nasıl kazanılacağı, elde tutulacağı ve geri kazanılacağı, tüm yaptıklarının ve katlanmak istediklerinin gizli motifidir.

Mutluluk konusunda ilk doktora çalışması 1967 yılında Wilson tarafından yapılmıştır. Wilson tez çalışmasında iki genel sonuca ulaşmıştır. Bunlardan ilki, “en avantajlı durumda olanlar en mutludur” şeklinde özetlenmektedir. Mutlu kişiler genç, sağlıklı, iyi eğitim görmüş, ekonomik bakımdan iyi durumda, dışa dönük, iyimser, tasasız, dindar, evli, ılımlı arzulara sahip, her iki cinsiyetten, zeki kişilerdir⁹³ ikinci olarak, Yunan filozoflarından günümüze dek mutluluk konusunda çok az kuramsal gelişmenin olduğu sonucuna ulaşmıştır.⁹⁴

İnsan doğasının temel arayışlarından biri olarak mutluluk, tarih boyunca olduğu gibi günümüzde de önemini korumaktadır. Bu öneminden dolayı mutluluk konusu üzerine gerek dünyada gerekse ülkemizde çeşitli araştırmalar yapılmış, yapılmaya da devam edilmektedir.⁹⁵ Yapılan bu araştırmalarda, araştırmacılar mutluluğun ne olduğu, neden bazı insanların daha mutlu olduğu, insanların mutlu olmak için hangi stratejileri kullandıkları ve mutluluğun belirleyicilerinin neler olduğu gibi sorulara cevap bulmaya çalışmaktadırlar.⁹⁶

Diener, öznel iyi olma veya mutluluk kavramlarını ele alan ilk araştırmacılardan biri olarak, mutluluğu bireyin bilişsel ve duyuşsal olarak kendi hayatını değerlendirmesi şeklinde tanımlar ve mutluluğun üç ögeye sahip olduğunu belirtir. “Birincisi, yaşam doyumu; öznel mutluluğun bilişsel bileşenidir. Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtır. İkincisi, olumlu duygulanım; neşe, ilgi, heyecan, güven, uyanıklık gibi duyguları

⁹² McMahon, *a.g.e.*, s. 14 -17.

⁹³ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, çev. Semra Kunt Akbaş, Hyb Yay., Ankara, 2007, s. 57.

⁹⁴ Ünsal Yetim, *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, Bağlam Yay., Ankara, 2001, s. 134; İlkay Gurbet Saföz Güven, “Fen Ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri Ve Psikolojik Belirti Türleri”, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tez), Adana, 2008, s. 31.

⁹⁵ Şahamet Bülbül-Selay Giray, “Sosyodemografik Özellikler İle Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi”, *Ege Akademik Bakış*, 2011, c. 11, Özel S., s. 113-114.

⁹⁶ Tayfun Doğan, “Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Öznel İyi Oluş”, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 2013, c. 14, S. 1, s. 56; Tayfun Doğan vd. , “Öz-Eleştiri Ve Mutluluk”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2013, c. 21, No. 1, s. 392.

yansıtmaktadır. Üçüncüsü olumsuz duygulanım; korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret gibi olumsuz duyguları içeren doyumsuzluk ve öznel stresi tanımlamaktadır.”⁹⁷ Birey tarafından değerlendirildiğinden dolayı bilişsel ve duyuşsal boyutlar sübjektiftir. Duygulanım boyutu ferdin mutluluğuna veya duygusal iyi oluşuna işaret ederken, bilişsel boyut ise ferdin hayattaki tatminiyle (life satisfaction) ilgili kendi görüşlerine dayalıdır⁹⁸.

Mutluluğu bireyin olumlu ve olumsuz duyguları ne düzeyde yaşadığı; yaşamdan ne düzeyde doyum aldığı göz önünde bulundurularak⁹⁹, genel olarak, güven, neşe, sevinç, umut gibi olumlu duyguları sık yaşaması; öfke, nefret, kaygı, korku, umutsuzluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları daha az yaşaması ve evlilik, iş ya da sağlık gibi yaşam alanlarından doyum alması (memnuniyet duyması) mutluluğunun göstergesi olarak değerlendirilmektedir.¹⁰⁰ Mutlu bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri ve olumlu duygular yaşamalarının yanı sıra, kişilerarası ilişkilerinde de daha başarılı olduklarını, yaşam enerjisi ve yaratıcılıklarının yüksek olduğunu, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğunu ve yaşam sürelerinin daha uzun olduğunu ortaya koymaktadır.¹⁰¹ Mutlu insanların daha az mutlu insanlardan yaşam olaylarını yorumlamaları, değerlendirmeleri ve onlara tepkide bulunma biçimleri açısından farklılık gösterdikleri belirtilmektedir. Evrimsel bakış açısından olumlu iyilik halinin bireyi keşfetmeye güdülemede ve stresli yaşam olayları ile baş etmede sağladığı destekle uyum sağlamaya yönelik bir işlevinin olduğu vurgulanmaktadır. Araştırmalarda mutluluğun çeşitli olumlu sonuçları olduğu ve psikolojik

⁹⁷ Satan, *a.g.m.*, s. 57; Ali Eryılmaz-Leyla Ercan, “Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2011, c. 4, S. 36, s.139; Ali Eryılmaz, “Yetişkin Öznel İyi Oluşu İle Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil Ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2011, c. 14, s. 18; Eryılmaz-Öğülmüş, *a.g.m.*, s. 190; Ali Eryılmaz- Ayşe Aypay, “Ergen Öznel İyi Oluşu İle Kimlik Statüsü İlişkisinin İncelenmesi”, *D. Ü. Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2011, c. 16, s. 168.

⁹⁸ Mustafa TÜRKMEN, Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı Ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, İstanbul 2012, C.5/1, S.41-73

⁹⁹ Rezzan Gündoğdu-Yasemin Yavuzer, “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012, Yıl, 12, S. 23, s. 116.

¹⁰⁰ Tayfun Doğan-Fatma Sapmaz, “Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi”, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2012, c. 25, S. 4, s. 298.

¹⁰¹ Seligman, *Gerçek Mutluluk.*, s. 44; Doğan vd., *a.g.m.*, s. 392; Tayfun Doğan-Ali Eryılmaz, “İki Boyutlu Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, *P. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013/1, S. 33, s. 108.

rahatsızlıklara karşı koruyucu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Örneğin mutluluğun sağlıklı olma, yüksek yaşam doyumu, olumlu kişilerarası ve duygusal ilişkiler ve iş yaşamında başarılı olma gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur.¹⁰²

Günümüz insanları çeşitli şekilde mutluluğu aramaktadır. Kimi mutlu insanlar gerçekte olandan daha fazla mutlu olayları anımsayarak ve daha fazla kötü olayı unutarak mutlu olurlar ve mutsuz olsalar da geçmiş yaşantılarından hareketle, işlerin sonunda yoluna gireceğini ve bir noktada denetimi yeniden ele geçireceklerini düşünürler.¹⁰³ Bir an için mutluluktan vazgeçtiklerinde bile-yemek yiyebilecekken rejim yaparak ya da uyuyabilecekken geç saatlere kadar çalışarak – genelde mutluluğun gelecekteki getirilerini artırmaya çalışarak¹⁰⁴, yaşamını daha çok arzu edilebilir olaylarla dolu olarak görüp, değerlendirerek, olumlu duygu durumlarını geleceğe yansıtmaya çalışmaktadırlar.¹⁰⁵ Kimileri de mutluluğu, kişisel güçlerini ve erdemlerini kullanarak kazanmak yerine kısa yoldan ulaşabileceği inancıyla hareket ettikleri için, büyük bir servet içinde oldukları halde, manevi bir açlık yaşamaktadır. Kısa yoldan değil, güçler ve erdemlerin kullanılmasıyla ortaya çıkan mutluluk, gerçek mutluluktur.¹⁰⁶ İşte insanlar yaşamlarında gerçek mutluluğu yakalamak için çaba harcamaktadırlar.

2.3.3 Mutluluk Kuramları

Antik Yunan'dan bu yana, mutluluğu açıklamaya çalışan kuramsal çalışmalar yapılmaktadır ve çeşitli felsefe ekollerinin mutluluk ölçütleri sunduğu bilinmektedir. O tarihten 1970'lere kadar mutluluk üzerinde yapılan kuramsal açıklamalar, dağınıktır ve sistematik bir yapısı bulunmamaktadır.¹⁰⁷

Mutluluk kaynaklarına yönelik ileri sürülen kuramsal yaklaşımların özgün bir niteliği yoktur ve çeşitli görüşlerin derlendiği genel bir çerçeveyi tanımlamaktadırlar

¹⁰² Yalçın Özdemir-Nermin Koruklu, “Üniversite Öğrencilerinde Değerler Ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2011, c. 8, S. 1, s. 192; Eryılmaz-Aypay, *a.g.m.*, s. 170.

¹⁰³ Seligman, *Gerçek Mutluluk.*, s. 42.

¹⁰⁴ Gilbert, *a.g.e.*, s. 50.

¹⁰⁵ Yetim, *a.g.e.*, s.137.

¹⁰⁶ Seligman, , *Gerçek Mutluluk*, s. 8.

¹⁰⁷ Yetim, *a.g.e.*, s. 204.

ve bu kuramlar; ereksel kuramlar, etkinlik kuramları, aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları, bağ kuramları ve yargı kuramları şeklinde görülmektedir.¹⁰⁸.

Ereksel Kuramlar: Wilson, gereksinimlerin doyurulması mutluluğa, doyurulmayan gereksinimler mutsuzluğa yol açar şeklinde bir önermede bulunarak; ilk kez ereksel yaklaşımı ifade etmiştir. Ereksel kuramlar temelde, amaçlara ve ihtiyaçlara ulaşıldığı zaman mutluluğun ortaya çıktığını varsaymaktadır¹⁰⁹. İnsanın sahip olduğu ihtiyaçların neler olduğunun incelenmesi, pek çok araştırmacının ilgi odağı olmuştur. Bu konudaki ilk sistematik çabalardan biri, Murray’ın insanların sahip oldukları psikolojik kökenli ihtiyaçları başarı, yakın ilişki, başatlık, özerklik, oyun, cinsellik vb. olmak üzere toplam yirmi başlık altında toplamış olduğu ihtiyaçlar sınıflamasıdır. Buna benzer bir sistematik çaba da, Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımıdır ve bu yaklaşımda insan ihtiyaçları; fizyolojik ihtiyaçlar, güvende olma ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, başkalarından saygı görme ve kendine saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı şeklinde sıralanmaktadır. Deci ve Ryan tarafından geliştirilen öz-belirleme kuramının bir alt kuramı olarak değerlendirilen ihtiyaç kuramında ise, bireyin sahip olduğu üç temel psikolojik ihtiyacın özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacı olarak adlandırıldığı görülmektedir.¹¹⁰ Diener’in erek kuramında, bireylerin davranışları, yaşamlarında tipik olarak ne yapmaya çalıştıkları ve bunları nasıl başardıkları incelenerek en iyi şekilde anlaşılabilir. Kişinin amaçları, amaçlarının yapısı, hangi amaçlarına ulaştığı ve amaçlarına ulaşma oranı kişinin duygularını ve yaşam doyumunu tam olarak etkilemektedir. Böylece amaçlar duygulanım sistemi için önemli bir referans standartı oluşturmaktadır¹¹¹. Sonuç olarak, ereksel kuramlar, amaçlara ve ihtiyaçlara erişildiğinde mutluluğun kendiliğinden ortaya çıkacağını belirtmektedirler.

Etkinlik kuramı: Bu kuramda amacın kendisi değil amaca varılırken yapılan etkinliklerin mutluluğa neden olduğu varsayılmaktadır. Mutluluk, bireyin erdemli etkinliklerinden kaynağını almaktadır. Modern anlayışa göre etkinlikler, hobiler,

¹⁰⁸ Turgut Türkdoğan, Erdinç Duru, “Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Temel İhtiyaçların Karşılanmasının Rolü”, *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2012, c. 12, S. 4, s. 2430.

¹⁰⁹ Güven, *a.g.t.*, s. 33.

¹¹⁰ Türkdoğan-Duru, *a.g.m.*, s. 2430.

¹¹¹ Melike Tuzgöl Dost, “Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri”, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara, 2004, s. 24.

sosyal ilişkiler ve egzersizler gibi olgularla ifade edilmektedir. Etkinlik kuramına göre, bireyin kendini anlamasının mutluluğu azalttığı varsayılmaktadır. Sürekli olarak mutluluk hakkında düşünmek bireyi tahrip eder. Bu kurama göre birey önemli etkinlikler üzerinde yoğunlaşırsa mutluluk kendiliğinden gelmektedir.¹¹² Mutluluğun insan etkinliğinin bir ürünü olarak görüldüğü bu kuramlara göre, örneğin dağa tırmanma etkinliği, dağın doruğuna erişmekten daha fazla mutluluk verir. İlk ve en önemli etkinlik kuramcılarının birisi Aristo, mutluluğun erdemli etkinlikten kaynaklandığını; iyi başarılan bir etkinliğin mutluluk getirdiğini savunmuştur. Aristo'ya göre, “belirli bazı yetenekler ve mutluluk, erdemli etkinlikler mükemmel şekilde yapılmış ise ortaya çıkmaktadır.”¹¹³

Akış kuramı: Bu kurama göre etkinlikler, bireyin becerisi ile orantılı olmalıdır, böylece birey etkinlik suresi boyunca haz yaşayabilir. Etkinliğin kolay olması bireyin canını sıkarken zor olması stres yaratabilir. Bireyin becerisi ile etkinliğin zorluğu hemen hemen eşit ise haz elde edilmekte, etkinliğin tamamlanma süreci, akışı meydana getirmektedir. “Akış”, bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve bireylerin yaptıkları etkinlikleri yalnızca o etkinliği (Spor, oyunlar, sanat ve hobiler gibi) yapmak adına yapmaya devam ettikleri zaman erişilen zihinsel bir durumdur. Bu etkinlikleri gözden geçirdiğimizde, insanları neyin mutlu ettiğini anlamak daha kolay olmaktadır.¹¹⁴ İnsan “dışarıdaki” gerçeklikte her ne olursa olsun, yalnızca bilincinin içindekileri değiştirerek kendini mutlu ya da mutsuz edebilir. Engellere ve aksaklıklara karşın sebat etme yeteneği, insanların başkalarında en çok hayran oldukları özelliklerdendir. Çünkü bu yetenek, yalnızca yaşamda başarılı olmak için değil, yaşamdan zevk almak içinde önemli bir özelliktir. Bu kuram, kişinin beceri düzeyi yeterli ise, etkinliklerin ve bu etkinlikleri engelleyen etmenlerin zaman içerisindeki akışının haz getireceğini içerir. Eğer etkinlik çok kolay ve engeller zayıf ise sonuç can sıkıcıdır. Eğer etkinlik zor ise stres yaratır. Birey yoğun çaba gerektiren bir etkinlikle karşı karşıya olduğunda, sahip olduğu beceriyle işin

¹¹² Satan, *a.g.m.*, s. 58.

¹¹³ Yetim, *a.g.e.*, s. 257.

¹¹⁴ Satan, *a.g.m.* s. 58.

zorluğu hemen hemen eşit ise, etkinliğin tamamlanma süreci, akışı meydana getirmektedir.¹¹⁵

Bağ kuramı: İnsanın mutlu olma eğilimi açıklayan kuramların çoğu bağ modelleri altında belleğe, koşullanmaya veya bilişsel ilkelere dayanır. Mutlu olmaya yönelik bilişsel yaklaşımlardan biri, kişinin kendisini ilgilendiren olaylara olan yüklemeleridir. Sonuçta, eğer iyi olaylar iç bilişsel ögelere yüklenmişse, daha fazla mutluluk getireceklerdir. Ryan ve arkadaşlarının görüşlerine göre, birey yaşadığı iyiliği kendisine, kendiliğine, gelişimine yüklediği ölçüde yaşamdan doyum bulacaktır. Diğer bir olasılık, yüklemleme yapılsın veya yapılsın, iyi olan olayların mutluluk getirmesidir. Eldeki kanıtlara göre içe, kendisine yönelik olumlu yüklemlemelerin, mutluluk ile güçlü bağlara sahip olduğuna işaret etmektedir. Başka bir kuram duyguların ortaya çıkmasında klasik koşullanmanın önemini vurgulamaktadır. Araştırmalar duygu yüklü koşullanmaların sönmeye çok dirençli olduklarını göstermektedir. Kişi böyle duygusal yaşantılara sahip olabilir ve bunlarla geniş sayıda günlük uyaran arasında bağ kurabilmektedir.¹¹⁶ Koşullanma ve bellek ağları, bilinçli bir yönlendirme veya müdahale olmaksızın, kendiliğinden işlev görebilirler. Ancak bireylerin duygusal ağlarını bilinçli olarak yönlendirdiğine ilişkin kanıtlar vardır. Fordyce, olumsuz düşünceleri azaltmaya yönelik bilinçli girişimlerin, mutluluğu arttırdığını; Kammann, sabahları olumlu ifadeleri kendisine sesli olarak telkin eden bireylerin, güne daha iyi başladıklarını bulmuşlardır. Böylece mutsuzluğa neden olan düşüncelerden kaçınma, bilinçli çabalarla, mutlu bir şeyi düşünmeyle bir ölçüde gerçekleşmektedir. Böyle istemli yönlendirmeler, mutluluğu belirli oranlarda arttırmaktadır.¹¹⁷

Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı kuramlarına göre mutluluk: Yaşam doyumunun birçok özel anına sahip olmakla ortaya çıkar. Bireyin yaşama olumlu yönde bakması için genel ve bütünsel bir eğilim taşıdığı düşünülür. Kişiliğin, mutluluk halini doğrudan etkilediğini ileri sürer. Bireyler, kişilik özelliklerine bağlı olarak olaylara ve durumlara olumlu ya da olumsuz bir şekilde tepki göstermek

¹¹⁵ Yeliz Saygın, “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi”, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya, 2008, s. 18.

¹¹⁶ Yetim, *a.g.e.*, s. 261-262.

¹¹⁷ Yetim, *a.g.e.*, s. 262.

eğilimindedirler. Aşağıdan yukarı görüşte mutluluk, bireyin global bir özelliğidir ve tutumlar mutluluğun odak noktası olarak görülür. Yukarıdan aşağı görüşte birey anlık haz ve acılarını değerlendirerek kendini mutlu ya da mutsuz olarak görür. Yukarıdan aşağı yaklaşımda mutluluk bir sebep olarak görülmektedir.¹¹⁸

Uyum kuramı: Bu kuram, insanların başlangıçta yeni olaylara veya koşullara güçlü tepki göstereceklerini, ancak zaman geçtikçe duruma alışacaklarını ve eski düzeye geri döneceklerini önermektedir. Uyum kuramlarında, kişinin geçmiş yaşamı bir standart olarak görülür. Eğer kişinin şimdiki yaşamı bu standardı yaşıyorsa, kişinin mutlu olacağı düşünülmektedir. Uyum kuramlarında olayların değişmesiyle elde edilen değer geçici olduğu; diğer etmenlerin bu değere karşı işlevde bulunarak, bireyi yeniden eski düzeyine döndürdüğü kabul edilmektedir.¹¹⁹ Uyum kuramı mutluluğu, yaşamda sürekli değişken olay ve durumlara uyum sağlama gücüne bağlamaktadır. Bu güç sayesinde insanlar acı veren olaylardan sonra uzun süre mutsuz kalmadığı gibi, hoş olaylardan sonra da mutluluğunu uzun süre devam ettirememektedir. Böylece, bireyler karşılaştıkları olumlu ve olumsuz olaylara rağmen dengelerini korumaktadırlar.¹²⁰

2.3.4. Mutluluk Algısını Etkileyen Faktörler ve Dindarlık-Mutluluk İlişkisi

Dinin bireysel etkisi bağlamında ele alınan konulardan biri, kişinin kendini genel olarak mutlu hissedip hissetmediğidir. William James, ruhsal olarak iyi olma konusunda temel ayırım noktalarından birinin, kişinin kendisini mutlu hissedip hissetmemesi olduğunu belirtmektedir. Hayatın bir anlamının bulunduğu duygusuna sahip olmak, genel olarak mutlu olmak; hayattan, benimsenen dinden memnun olmak, ruh sağlığının iyi durumda olduğunun belirtilerinden kabul edilmektedir¹²¹.

¹¹⁸ Satan, *a.g.m.*, s. 58.

¹¹⁹ Yetim, *a.g.e.*, s. 267-268

¹²⁰ Tolga Seki, "Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi", Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya, 2014, s. 51.

¹²¹ Ümit Horozcu, "Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", *Milel ve Nihal Dergisi*, c. 7, S.1, Ocak- Nisan 2010, s. 214.

İnsanı diğer canlı varlıklardan ayıran temel bazı özellikler vardır. Bunlardan biri, onun sahip olduğu inanma ihtiyacı ve bu ihtiyaca göre davranışlarda bulunmasıdır¹²².

Modernizmin hayata getirdiği kolaylıklar, bireylerin bütün maddî ihtiyaçlarının giderilmesi, beraberinde insanların huzur ve mutluluğunu sağlayamamıştır. Geline bu noktada tüm maddî isteklerinin tatmin edilmesi bile insanları mutlu etmeye yetmemiştir. Din, modernizmin maddî dayatmalarına, psiko-sosyal bunalımlarına karşı bir cevap özelliği taşımaktadır. İnsanların, içine düştükleri bu çaresizliğe karşı koyabilmeleri için, dinî inancın içsel tatmin sağlayan denge ve düzen iklimine ihtiyaç vardır. Mutluluk ve iç huzuru, dinî inancın insanlara sağlamış olduğu en büyük avantajlardan birisidir. Güçlü bir tanrı inancı, insanı en çok rahatlatan şeylerin başında gelir. Allah inancına sahip olan kişilerin ruh yapıları diğerlerine göre daha sağlıklı ve daha istikrarlıdır. Gerçek anlamdaki iman sahipleri, Allah'a bağlanıp güvendikleri oranda huzurlu ve mutludurlar. İman ile sakinleşen ve rahatlayan kalp, ancak müminlerin tecrübe edebilecekleri bir mutluluk içerisinde yaşayabilir. Böyle bir inanç bireyin bunalıma düşmesine, yersiz kaygılara kapılmasına izin vermez; ruhî baskılardan kurtulabilmesi için çıkış yolu gösterir¹²³.

İslam bilginlerinin, dini tarif ederken dinin insanlara mutluluk yollarını gösteren, onların mutluluğa erişmelerine delalet eden ilahi kanundur, dedikleri daha önce ifade edilmişti. Dolayısıyla İslam bilginlerine göre mutlu olmak için dinin emirlerine sadık kalınmalıdır. Çünkü İslam dini, ferdin mutluluğunu esas almıştır¹²⁴.

Dinin kişiye kazandırdığı hoşgörölü, iyiliksever ve barışçıl olmak gibi kişilik özellikleri ile olumlu bakış açısı, depresyon gibi birtakım ruhsal rahatsızlıklardan korunmada ve onlarla başa çıkmada insana yardımcı olan unsurlardır. Buna ilave olarak din, James'in de ifade ettiği gibi; insan hayatını zenginleştirir ve ona neşe katar. Böylece ulaşabileceği en mutlu ve kutsal hayatı insana sunar ve hayatta başka hiçbir kurumun sağlayamayacağı bir fonksiyonu yerine

¹²² Mevlüt Kaya, Cüneyd Aydın, "Üniversite Öğrencilerinin Dini İnanç İle Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011, S. 30, s.16.

¹²³ Akt: Abdurrahman Kasapoğlu, "Kur'an'a Göre İnkâr ve Bunalım -İnkârcılığın Ruh Sağlığına Olumsuz Etkileri", *İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Bahar 2010, c.1, S.1, s. 212.

¹²⁴ Acaboğa, a.g.t., s. 6

getirir. Bu fonksiyonları yerine getirdiği ve “hayatın anlamı nedir” sorusuna cevap verdiği müddetçe din, hep var olacaktır¹²⁵.

Beit-Hallahmi ve Argyle’nin, verdikleri bilgilere göre, birçok sosyal araştırmanın sonuçları; belli bir kiliseye üye olanların olmayanlara, düzenli olarak kiliseye gidenlerin gitmeyenlere, kendilerini Tanrı’ya daha yakın hissedenlerin hissetmeyenlere nispetle hayatlarından daha memnun ve daha mutlu olduklarını gösterecek mahiyettedir. Kilisenin müdavimlerine sağladığı toplumsal desteğin, bireylerin akıl sağlığının korunmasına ve intihar riskinin azalmasına sebep olduğu, dinin özellikle hayata bir anlam ve amaç yükleme hususunda çok güçlü bir etkide bulunduğu, dinsel tecrübenin mutluluk kaynağı olduğu, dinsel inanç ve ibadetlerin kişiyi mutluluğa götürecek olan bireysel kontrol hissi ve iyimserliği artırdığı yapılan araştırmalarda vurgulanan hususlardır¹²⁶.

Din ve ruh sağlığı kavramları birlikte düşünüldüğünde genellikle akla ilk gelen dinin genel ruh sağlığı üzerinde etkisinin olup olmadığı konusudur. Dinin ruh sağlığı üzerindeki rolü üzerinde tek yönlü ve indirgemeci yaklaşımlardan kaçınılmalıdır. Çünkü dindarlığın bazı biçimleri ruh sağlığı üzerinde olumsuz, bazıları ise olumlu etkide bulunabilmektedir. Pargament’e göre, “dinin acı ve tatlı meyveleri, yani hem zararlı hem de faydaları vardır. Dinin ruh sağlığı üzerinde nasıl bir etki yapacağı ise; a) dinin türüne ve tanımına, b) sağlık ve mutluluk kriterlerine, c) bireysel farklılıklara ve kişilik yapılarına, d) bağlam ve duruma, e) bireyin dinle bütünleşme düzeyine göre farklılıklar göstermektedir.”¹²⁷

Araştırmaların büyük çoğunluğunda, dinin ruh sağlığı üzerinde genel olarak olumlu etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Din ve ruh sağlığı konusunda Rew-Wong (2006) yaptığı meta-analizine göre, 1998-2003 yılları arasında yayınlanan 43 tecrübi araştırmanın analizi sonucunda, bunların %84’ünde, yine benzer şekilde Wong-Rew-Slaikou(2006) yaptığı meta-analizinde 1998-2004 arasında gerçekleştirilen 20 farklı araştırmanın %90’ında din ile ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişki tesbit edilmiştir. Yine Koenig(2004), 2000 yılından önce bu alanda yapılan

¹²⁵ Ali Ayten, “William James (1842-1910) ve Din Psikolojisinde Tecrübe Merkezli Bir Yaklaşım”, *İslâmî Araştırmalar Din Psikolojisi*, 2006, c.19, Özel Sayı 3, s. 463.

¹²⁶ Benjamin Beit-Hallahmi, Argyle, Michael *The Psychology of Religious Behaviour, Belief and Experience*. Routledge, London & New York, 1997; Akt: Asım Yapıcı, Hasan Kayıklık, “Ruh Sağlığı

¹²⁷ Kayıklık, *a.g.e.*, s. 285.

700 çalışmadan 500'ünün (% 71) din ile ruh ve beden sağlığı arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur.¹²⁸ Yukarıdaki araştırma sonuçlarından da anlaşıldığına göre, dindarlık ve ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişkinin olduğu, dinin bireyin kişilik bütünlüğüne olumlu katkılarda bulunduğu görülmektedir. Aynı zamanda, dindar bireylerin psikolojik uyum sağlamada daha başarılı oldukları, hayatta karşılaşılan kriz ve bunalımlara karşı daha rahat hareket ettikleri anlaşılmaktadır.¹²⁹

Bütün dinlerin nihai amacı, mensuplarına mutluluk verici bir yaşam tarzı ortaya koymaktır. Bunu gerçekleştirmek için de dinler, kendi inananlarına birtakım prensipler vaaz etmiştir. Dikkatli bir şekilde incelediğinde, bu prensiplerin sadece birtakım inanç ve ibadet ilkelerini içermediğini, aynı zamanda ruh sağlığına ilişkin önemli bazı esasları içerdiği görülmektedir.¹³⁰ Bu özelliğindendir ki, dindarlık ve ruh sağlığı arasında nasıl bir ilişkinin olduğu meselesi araştırmacıların sürekli dikkatini çekmiştir. Özellikle son 20-30 yıl içerisinde Avrupa ve Amerika'da teoloji, psikoloji, sosyoloji ve tıp alanında uzmanlaşmış çok sayıda bilim adamı, bireysel ve kurumsal dindarlık biçimleri ve maneviyat ile ruh sağlığının göstergeleri olarak kabul edilen psiko-sosyal uyum süreçleri arasındaki ilişkinin nasıl ve ne yönde olduğu çok yönlü olarak incelenmektedir.¹³¹

Kalıtım, çevre, yaşam olayları, kişilik, huy gibi daha pek çok etken insanların psikolojik sağlığı ve mutluluğunu belirleyen faktörlerdir. İnanç yapıları bu faktörlerin arasında sayılabilir. İnsanlık tarihi boyunca, insanlar hemen her dönemde bir tanrıya inanmış ve bir takım ritüeller geliştirmiştir. Bu nedenle de kutsal olana inanç, insan yaşamını şekillendiren çok önemli bir unsur olagelmıştır. Dini inançlar zor hayat olayları karşısında insanlara sığınılacak bir liman olabilmekte ve o an yaşanan çaresizlik ve korku duygularına dayanma gücünü artırabilmektedir. Birey kendisini seven ve koruyacak olan bir Tanrı'ya inanıyorsa bu algıları, yaşadığı olayla başa çıkmasına yardım edebilmektedir. Ancak olayı ilahi bir ceza gibi görme,

¹²⁸ Köylü, *Ruh Ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi*, s.7; Köylü, *Ruh Sağlığı Ve Din: Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme*, s. 8; Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 72.

¹²⁹ Yıldız, *a.g.e.*, s.112.

¹³⁰ Köylü, "Ruh Sağlığı Ve Din: Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme", s. 65.

¹³¹ Kayıklık, *a.g.e.*, s. 283.

Tanrı'nın gücünden şüpheyeye düşme gibi olumsuz dini algılar, stresle sağlıklı olarak başa çıkmasının önüne geçebilmektedir.¹³²

Yaşadığı hayattan memnun ve mutlu olan bireylerin ruh sağlığının genellikle iyi olduğu kabul edilmektedir. Yaşanan problemlere yapılan atıfların biçimi ve muhtevası insanın içsel huzur ve dengesini etkilemektedir. Özellikle dini açıklama tarzları pek çok durumda huzur ve mutluluk kaynağı olabilmektedir. Çünkü dinler, potansiyel olarak insanların algılarını yönlendirmede ve yaşam koşullarını kolaylaştırma gücüne sahiptir.¹³³

Sosyal destek kaynağı olarak dindarlık, bireylerin psikolojik sağlığını etkilemektedir. Argyle yaptığı araştırmalarda sosyal desteğin, dindarlığın mutluluk üzerindeki en önemli etkiye sahip olduğunu, sevgi atmosferi ve kardeşlik fikrinin toplu olarak yapılan geçiş ayinlerinin düzenlenmesinde dinin yorum gücü ile birlikte sosyal bir güç oluşturduğunu varsaymıştır.¹³⁴ Dindar insanlar kendilerine anlayışlı bir arkadaş çevresi oluşturan diğer insanlarla bir araya geldiklerinde, kendilerini daha iyi hissetmektedirler.¹³⁵

Gelecekte daha huzurlu bir hayat, daha yaşanabilir bir dünya vaad eden dinler, insan umudunun ve mutluluğunun en güçlü kaynakları arasında yer almaktadır. Bu düşünceden yola çıkarak dinler, bir yönüyle en güçlü umut taşıyıcıları ve mutluluk kaynağı olarak tanımlanabilir.¹³⁶ Bütün dinler kendilerine has inanç esasları ve bunların uygulamada gösterdikleri ibadet şekillerine sahiptir. Hayatla iç içe bulunan, hayatı renklendiren ve tazeleyen bu ibadetler, yorulan insan organizmasına yeniden güç kazandırır. İnsan, aciz ve güçsüz kaldığı anlarda Yüce Yaraticıdan yardım dileyerek, en yalnız kaldığı zamanlarda O'nu yanında ve "şah damarından daha yakın"¹³⁷ bulmak mutluluğunu yaşamaktadır.¹³⁸

¹³² Özlem Güler, Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme, *Toplum Bilimleri Dergisi*, İstanbul, 2010. c. 4, S. 8, s.96-100.

¹³³ Kayıklık, *a.g.e.*, s. 295.

¹³⁴ Raymond F. et al., *Din ve Maneviyat Psikolojisi*, çev. İhsan Çapcıoğlu-Ali Ayten, Phoenix Yayınevi, Ankara, 2013, s. 350-351.

¹³⁵ Martin E.P Seligman, *Gerçek Mutluluk*, çev. Semra Kunt Akbaş, Hyb Yay., Ankara, 2007

¹³⁶ Bahadır, *a.g.e.*, s. 96.

¹³⁷ Kaf, 50/16.

¹³⁸ Şentürk, Din Psikolojisine Giriş, s. 127-128; Şentürk, İbadet Psikolojisi, s. 35.

İnsanın ruhsal yapısı ve mutluluğuna etkisi olan dini pratiklere bakacak olursak, duanın insanların mutlulukları üzerinde etkisinin büyük olduğu anlaşılır. Dua, insanın Allah ile doğrudan ve içten kurduğu, bir diyalogdur.¹³⁹ Bu açıdan dua insanların, kendi etkinliğinin gücünü kendi elinde bulunduramadığı için, bir anlamda kendiliğinden güç ve kuvveti elinde bulunduran Aşkın bir varlığa yönelmeleridir.¹⁴⁰ Peygamber Efendimiz(Sav) “Dua ibadetin özüdür, iligidir.”¹⁴¹ hadisi şerifiyle de duanın Yüce Allah’la iletişim de önemli bir yere sahip olduğunu vurgulamaktadır. İnsanlar kimi zaman bir isteği, kimi zaman bir şikâyeti, kimi zaman şükürü, kimi zaman pişmanlık ve tövbeyi ifade etmek, kimi zamanda yalnızca duygularını paylaşmak için Allah’a dua etmektedirler.¹⁴²

İnsanın dualarına karşılık, Kur’an da geçen “*Kullarım Beni sana soracak olursa, muhakkak ki Ben (onlara) pek yakınım. Bana dua ettiği zaman dua edenin duasına cevap veririm. Öyleyse, onlar da Benim çağırma cevap versinler ve Bana iman etsinler. Umulur ki irşad olurlar.*”¹⁴³ Ayette ifade edildiği üzere cevap verileceğini ve karşılığında Yüce Yaratıcının lütfuna nail olacaklarını bilen insan huzurlu ve mutlu olmaktadır.

Namaz, insanın ruhsal yapısı üzerinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Kulun dünya meşguliyetlerini bir kenara bırakarak Allah ile günde beş kere buluştuğu, ruhen ve bedenen haz ve doyum yaşadığı ibadet, Namaz ibadetidir. Kur’an da geçen “*Onlar inanmışlar, kalpleri Allah’ı zikretmekle huzuru kavuşur.*”¹⁴⁴, “*Rablerinden korkanların, bu Kitap’tan tüyleri ürperir, sonra hem derileri ve hem de kalpleri Allah’ın zikriyle yumuşar ve yatıştır*”¹⁴⁵ ayetler ve “*Namazda şifa vardır.*”¹⁴⁶ hadisinin ifadesiyle namaz, insanda hem bedenen hem de ruhen huzur ve mutluluk kaynağıdır. İçerdiği beden hareketleri ile insanların fiziksel olarak rahatlmasını sağlayan Namaz, aynı zamanda bireyi Allah’ın huzuruna günde en az beş defa götürdüğü için, insanın içindeki yalnızlık hissini en aza indirmektedir.

¹³⁹ Certel, a.g.e., s.152.

¹⁴⁰ Mustafa Koç, “Ergenlik Döneminde Dua Ve İbadet Psikolojisi Üzerine Teorik Bir Yaklaşım”, C. *Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sivas, 2003, c. 7, S. 1, s. 376.

¹⁴¹ Tirmizi Da'avat /1

¹⁴² Mustafa Doğan Karacoşkun, *Din Psikolojisi*, Grafiker Yay., Ankara, 2012, s. 178.

¹⁴³ Bakara, 2/186

¹⁴⁴ Ra’d: 28.

¹⁴⁵ Zümer: 23.

¹⁴⁶ İbn Mace Tıbb: 10.

Özellikle toplu olarak kılınan namazla insan, hem Allah ile karşı karşıya gelir, hem de diğer insanlarla bir araya gelerek sosyal destek almış olur ve kendisinin yalnız olmadığını hisseder.

Ruha canlılık katan namaz, umudu güçlendirir, rahatlama ve mutluluk duyguları verir. Stres ve kaygıya sebep olan anlayış ve psikolojiyi gideren namaz, bir zikir olarak algılandığında, insana yeni bir manevî oluş ve yepyeni bir hayat anlayışı getirmektedir.¹⁴⁷

Oruç ibadeti, Allah'ın belirlediği belirli günlerde, senede bir defa olmak üzere yerine getirilen bir ibadettir. O günlerde inanan insanlar açlığa ve susuzluğa sabrederek Allah'ın sevgisine nail olurlar. Oruç, namaz gibi insanların gördüğü bir ibadet olmadığından, gösteriş ve övünmeden çok samimiyeti öne çıkaran bir ibadettir.¹⁴⁸ İnsanın iradesini terbiye ederek güçlendiren oruç, kişide Allaha yakın olduğu hissi uyandırır ve kişiye manevi bir güç kazandırır. Ayrıca hayatın değişik şartlarına ve durumlarına karşı kendi özelliğine uygun bir şekilde kişiyi hazırlayarak, intibak gücü kazandırmaktadır.¹⁴⁹

Zekat, kurban ve sadaka gibi ibadetler bireyin fedakarlık, diğerkâmlık ve cömertlik duygularının gelişmesini sağlamakta ve aynı zamanda bireyin sosyal yönünü de geliştirerek sosyal bütünleşmeye yardımcı olmaktadır.¹⁵⁰ Zengini cimrilik hastalığından, aşırı mal hırsından kurtaran zekat, ona cömertlik ve kendi alın terinden bir pay verebilme, verilen nimete yine kendi cinsinden şükretme hasleti kazandırmaktadır. Zekat toplumda sosyal dayanışmayı güçlendirir, devletin ulaşamadığı ihtiyaç sahiplerine uzanarak kardeşlik duygularını besler, fakiri onurunu incitmeden himayesine alır, sermayenin âtıl kalması yerine yatırıma yönelmesini sağlamaktadır.¹⁵¹ Kurban, özellikle et alma imkânı bulunmayan veya çok sınırlı olan fakirlerin bulunduğu ortamlarda onun bu rolünü daha belirgin biçimde görmek mümkündür. Zengine, malını Allah'ın rızası, yardımlaşma ve başkalarıyla paylaşma

¹⁴⁷ Ali Rıza Aydın, “İnanma İhtiyacı Ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2009, c. 9, S. 3, s. 97.

¹⁴⁸ Nuri Yılmaz, *Temel Kavramlar-2*, İlimyurdu Yay., İstanbul, 2009, s. 127.

¹⁴⁹ Şentürk, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 145.

¹⁵⁰ Vehbi Ünal, “İslam’da İbadetlerin Sosyal Fonksiyonu”, *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sivas, 2010, c. 14, S. 1, s. 363.

¹⁵¹ Mehmet Erkal, *Zekât(İslâm’da Kurban)* TDV İslâm Ansiklopedisi, 2013, c. 44, s. 197.
Http://Www.İslamansiklopedisi.İnfo/

yolunda harcama zevk ve alışkanlığını verir; onu cimrilik hastalığından, dünya malına tutkunluktan kurtarmaktadır. Fakirin de zengin kullar vasıtasıyla Allah'a şükretmesine, dünya nimetinin yeryüzündeki dağılımı konusunda karamsarlık ve düşmanlıktan kendini kurtarmasına ve kendini toplumunun bir üyesi olarak hissetmesine vesile olmaktadır.¹⁵² Zekat ve kurban, toplumda diğerkâmlık ve empatiyi güçlendirerek, fakire ihtiyacını karşılamasının mutluluğunu yaşatırken, zengine de yardım etmenin zevkini ve mutluluğunu yaşatmaktadır.

Bir başka önemli ibadet olan Hac ibadeti, mülkiyet duygusu, dünyevi zevk ve arzular, o zamana kadar yaşanmış olan rahatlıklar ve kazanılmış alışkanlıkların dışına çıkılarak, Allah'ın hakimiyetine tam olarak boyun eğme ve itaati yaşayan inan kişi, saf fitrat durumuna dönüşün yolunu hac aracılığıyla tecrübe eder hale gelmektedir.¹⁵³ Toplu olarak yapılan hac ibadeti inanlar arasındaki münasebetlerin gelişmesini de sağlamaktadır. Hac ibadetini yerine getirmek müminler, maneviyatı yüksek mekanlar ziyaret ederek bedenlen ve ruhen rahatlayıp, huzur bulabilmektedirler.

Kader, Allah'ın sınırsız ilminin bir sonucu olarak her şeyin gelecekte nasıl olacağını ezelde bilmesi ve ona göre takdir etmesine verilen isimdir. Bu inancın insanları ilgilendiren yönü, onların yapıp ettikleri, yani davranışları itibarıyla iradelerinin ve buna bağlı olarak sorumluluklarının ne kadar veya nereye kadar olduğuyla ilgilidir.¹⁵⁴ Kadere inanmak bir anlamda geminin kaptanına inanmak gibidir. Kainat gemisinin kaptanına güvenen insan, hayat yolunda doğru yolda ilerlemektedir. O'na güvenen ve teslim olan iç huzuru ve mutluluğu yakalamaktadır.¹⁵⁵ Kader inancı, insanın yaşadığı hayatta karşısına çıkacak farklı durumlarda nasıl hareket edeceğini, kişinin kendine olan güven ve saygısını kuvvetlendirmek, ona daha iyi durumlara yönelmesi için çalışma gücü vermek ve davranışlarını uydurması için kendisine daha iyi bir takım davranış şekilleri ve

¹⁵² Ali Bardakoğlu, (*İslâm'da Kurban*) TDV İslâm Ansiklopedisi, c. 26, s. 436
<http://www.islamansiklopedisi.info>

¹⁵³ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 240-241.

¹⁵⁴ Şentürk, *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*, İz Yayıncılık, 2010b, İstanbul, s. 42.

¹⁵⁵ Nevzat Tarhan, *İnanç Psikolojisi*, Timaş Yay, İstanbul, 2013, s. 208-209.

örnekleri göstermek, yeni ve sağlıklı bir uyum kazandırmak gibi olumlu etkileri sağlar.¹⁵⁶

İnsanın ruhsal yapısı üzerinde önemli bir rol oynayan bir başka inanç da Ahiret inancıdır. Ahirete inancının inanan bir insana en olumlu katkısı, ölüme bir gerçeklik olarak bakmasını sağlaması ve insanın hayatta en büyük korkusu olan ölüm korkusundan uzaklaştırmasıdır. Ölüm korkusundan kurtulan, uzaklaşan insan da hayatın tadına varacak, insanlığını gerçekleştirmeye çalışacaktır.¹⁵⁷ Ahiret inancı, insandaki ebediyet arzusunu ve adalet duygusunu da tatmin etmekte; ölüm sonrasında yok olup gitmek gibi katlanılamaz bir düşünce karşısında ona ebediyeti vaat ederek rahatlatıp, teselli etmektedir. Bu dünyadaki bir takım haksızlıkların ve zulümlerin cezasız kalması karşısında, ahiret gününde gerçek adaletten kimsenin kaçamayacağı, sonunda adaletin yerini bulacağı düşüncesi, müminin adalet duygularını da tatmin etmekte, onu bu yönüyle de teselli ederek ve rahatlatarak, mutlu etmektedir.¹⁵⁸

Şükür, insanın psikolojik yapısını şekillendiren ve Yüce Yaratıcıya karşı sevgi, saygı ve hürmet ifadesi olmasının yanında; görülen iyiliğe karşı hoşnutluk ve minnettarlık ifade etmek, Allah'ın verdiği nimetlerle, günah işlemeye yaklaşmamak, iyilik bilmek, bu iyiliğe teşekkür etmek, gönül borcu ve minnettarlık duymaktır.¹⁵⁹ Şükürün ölçüsü yetinme, kanaat, razı olma, olumlu bir tutum ve memnuniyettir.¹⁶⁰ Bu nedenle şükür ile hayat memnuniyeti arasında güçlü bir bağ vardır. Şükretmek, yaşanılan ânı, fark etme hissiyle de yakından ilişkilidir. Bu farkındalık, en olumsuz koşullarda bile kişinin yaşama sevinci duymasına inancını canlı tutmasına neden olur. Kur'an da "eğer şükreder ve iman ederseniz, Allah size azabı ne yapar? Allah şükredenlerin mükâfatını veren ve her şeyi bilendir."¹⁶¹ ayetiyle ifade edildiği gibi kişiler çeşitli nimetleri kendisine bahşeden Yüce Allah'a ne kadar şükrederlerse mükâfatlarını görürler ve hayatından da o kadar mutlu olurlar. Şükürle ilgili,

¹⁵⁶ Yusuf Kandemir, "Kader İnancının Psikoterapik Açıdan Fonksiyonu", Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Erzurum, 2006, s. 84-85.

¹⁵⁷ Selim Özarslan, "Ahiret İnancının İnsanın Anlam Arayışına Müspet Katkısı", *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Elazığ, 2000, S. 5, s. 305.

¹⁵⁸ Hüseyin Certel, "Ahiret İnancının Psikolojik Temelleri", *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 1997, S. 2, s. 43-44; ak. Şentürk, *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*, s. 41.

¹⁵⁹ Recep Öztürk, , *Kur'an Penceresinden İnsan Ve Muthuluk Yolları*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2011, s. 69.

¹⁶⁰ Tarhan, a.g.e., s. 104.

¹⁶¹ Nisa: 4/17

Göcen'in yaptığı araştırmada, erkeklerin kadınlara göre genel olarak daha çok şükrederek memnuniyet gösterdiklerini, kadınların ise daha çok maddi/manevi imkan ve varlıklara sahip olma konusuyla ilgili olarak şükrettikleri sonucuna varmıştır.¹⁶²

Tövbe, dindar insanların huzur ve rahatlama hissettiği için çok sık başvurduğu bir başka dini ritüellerden biridir. Kur'an da "Ancak kim işlediği zulümden sonra tövbe eder ve (davranışlarını) düzeltirse, şüphesiz Allah onun tövbesini kabul eder. Muhakkak Allah bağışlayandır, esirgeyendir."¹⁶³ ayetinde belirtildiği gibi, insan Allah'a yakınlaştığında ve tövbe ettiğinde Allah tarafından affedileceğinin ümit eder. Müslüman bireyi kuşatan bir amel olarak tövbe, yapısı gereği samimiyeti gerektirir. Samimiyet ise, ibadetin temelidir. Tövbe derin bir duygulanma ile gönüllü olarak yapılır ve kendi adımıza, kendimizin talip olduğu bir oluş, yani insanı içinden fetheden bir ameldir.¹⁶⁴ Yanlışlarını fark edip kendini değiştirmek isteyen insan için tövbe bir fırsattır. Günahın verdiği huzursuzluk hissi, utanma duygusu, iyi insan olma arzusu, kaybedilen değerlerin farkına varılması gibi psikolojik süreçler içeren tövbenin, geçmiş yaşamla arzu edilen yaşam arasındaki farkı anlamak olduğu görülmektedir.¹⁶⁵ Tövbe ile Rabbinin rıza ve hoşnutluğunu kazandıracak olan ve din dilinde itaat, ibadet, hayır, amel-i salih vb. kavramlarla ifade edilen müspet davranışlara yönelebilir.¹⁶⁶ Tövbekar bir insan, yapmış olduğu hataları Allah'ın affedileceğini düşünerek, ruhsal sıkıntı ve buhranlardan kurtularak mutlu olabilmektedir.

İnsanın ruhsal yapısı üzerinde önemli bir rol oynayan faktörleri incelediğimizde ve yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunda, bireyin dindarlık düzeyinin, mutluluğu üzerinde olumlu yönde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. İnsanın yalnızca her şeyi bilen, her şeye gücü yeten ve mutlak güç sahibi olan Allah'a inanması ve itaat etmesi ile dindarlık düzeyi artmaktadır. Bu

¹⁶² Gülşan Göcen, "Şükür İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması", Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara, 2012, s. 207-208.

¹⁶³ Maide: 39.

¹⁶⁴ Aydın, *a.g.m.*, s. 94.

¹⁶⁵ Elif Kara, "Dini Ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri", *Uluslar Arası Sosyal Bilimler Dergisi*, Summer 2009, Volime, 2/8, s. 228.

¹⁶⁶ Certel, *a.g.e.*, s. 163.

şekilde hayatına bir anlam kazandıran insan, hayata daha olumlu ve ümitli bir şekilde bakarak mutluluğunu da arttırmaktadır.

3. İlgili Yayın ve Araştırmalar

Din ve dinin insan hayatındaki yeri konusunda yapılmış olan ve bize yol gösterebilecek araştırmalar şunlardır:

3.1. Yurt İçinde yapılan çalışmalar

Türkiye’de mutluluk ve dindarlıkla ilgili çeşitli çalışmalar ve araştırmalar yapılmıştır ve yapılmaya devam etmektedir.

Uysal, dinin ya da dindarlığın hayata etkisinin, 20-30 yaş grubundakilere nazaran diğer yaş grubundaki kişilerde manidar bir farklılık doğurmakta olduğunu belirtmiştir. Başka bir deyişle, yaş ilerledikçe insanların dine karşı daha olumlu tutum ve davranışlar içine girdiğini söylemektedir¹⁶⁷.

Türkiye genelinde mutlulukla ilgili en geniş katılımlı ve kapsamlı araştırma, TÜİK tarafından yapılan ve sonucu Haziran 2014 tarihinde yayımlanan Yaşam Memnuniyeti Araştırmasıdır. Araştırmada 2013 yılında Türkiye genelinde 103.312 hanedeki 18 ve daha yukarı yaştaki 196.203 birey ile yüz yüze görüşme yöntemiyle veri toplanmış ve il bazında gerçekleştirilen Yaşam Memnuniyeti Araştırması’nın sonuçlarına yer verilmektedir.¹⁶⁸ Türkiye genelinde 18 ve daha yukarı yaştaki bireylerin genel mutluluk düzeyi sorulduğunda, mutlu ve çok mutlu olduğunu ifade eden bireylerin oranı %59,1, orta olduğunu ifade eden bireylerin oranı 30,2, mutsuz ve çok mutsuz olduğunu ifade eden bireylerin oranı ise %10,8 olarak tespit edilmiştir.¹⁶⁹

¹⁶⁷ Veysel Uysal, “İslami Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Çalışma”, *İslami Araştırmalar Dergisi*, 1995, S. 8, s. 269.

¹⁶⁸ Yaşam Memnuniyeti Araştırması 2013, Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası, Haziran, 2014, No. 4171, s.1. http://www.tuik.gov.tr/Kitap.do?metod=KitapDetay&KT_ID=11&KITAP_ID=15

¹⁶⁹ Yaşam Memnuniyeti Araştırması 2013, s.7. http://www.tuik.gov.tr/Kitap.do?metod=KitapDetay&KT_ID=11&KITAP_ID=15

Özbaydar, insanların ilk yetişkinlik devresinde dine karşı daha az ilgi duyduklarını; fakat 40-60 orta yaş döneminde ise insanların dine karşı olan ilgi ve meraklarında büyük bir artış olduğunu tespit etmiştir¹⁷⁰.

Çolak, “Orta Yaş Döneminin Psikolojik, Dini İnanış Ve Davranış Özellikleri -Kayseri/Hacılar Örneği” adlı, orta yaş döneminde bulunan kişilerin temel inanç esaslarını ve psikolojik yapılarını inceleyen araştırmasında, bu dönemde inanma oranlarının oldukça yüksek olduğu; inanç esasları kadar olmamakla birlikte özellikle oruç tutma ve kurban kesme ibadetleri başta olmak üzere, ibadetleri yerine getirme oranlarının da yüksek olduğu belirtilmiştir. Kadınlar, ibadetleri yerine getirme açısından erkeklere göre daha dindardır. Dini bilgi düzeyi ile dini davranışları yerine getirme arasında ilişki olup, dini bilgi düzeyi arttıkça dini davranışları yerine getirme oranının da arttığı tespit edilmiştir. Dindarlık düzeyi ile ölüm kaygısı arasında paralel bir ilişki olup, dindarlık arttıkça ölüm kaygısı da artmaktadır. Orta yaş döneminde dua oldukça önemli olup, dua etme davranışı yüksektir. Orta yaşlıların, bir ölüm olayında ya da amansız bir hastalığa yakalanma durumunda ya da çeşitli nedenlerle ortaya çıkan sıkıntı ve bunalımlarla başa çıkmada daha çok dinden yardım aldıkları, dinde teselli aradıkları tespit edilmiştir. Orta yaş döneminde bulunan kişilerin “Dünyaya niçin geldik?”, “Ne yapacağız?”, “Sonuçta ne olacak?” gibi soruları zaman zaman sordukları belirlenmiştir. Ancak bu sorular, bir anlam arayışından daha çok kişinin kendi kendini dini anlamda bir hesaba çekmesi şeklinde olduğu görülmüştür¹⁷¹.

Hayta, “Psiko-Sosyal Uyum ve Dinî Pratikler” adlı araştırmasında, 1992-1993 öğretim yılında Bursa İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören 408 öğrenci ile ilgili yaptığı çalışmaya göre, dini pratik boyutları olan; namaz, oruç, dua ve tevbe ile psiko-sosyal uyum boyutları olan; kendini ifade etme, kendini kabullenme, kaygı, etkinlik, sosyallik ve sorumluluk arasında anlamlı ve olumluluk düzeyinde yüksek bir ilişkinin olduğu sonucuna varmıştır. En yüksek anlamlılık oranı ise 24-28 yaş

¹⁷⁰ Belma Özbaydar, *Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma*, Beha Matbaası, İstanbul 1970, s. 18; Akt: Ramazan Engin, “Tarsus’ta Dini Hayat”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 2004, s. 99.

¹⁷¹ Meliha Çolak, “Orta Yaş Döneminin Psikolojik, Dini İnanış ve Davranış Özellikleri, Kayseri/Hacılar Örneği”, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Kayseri, 2006.

grubunda ve namaz ile kendini kabullenme ve namaz ile sosyallik arasında olduğunu ortaya koymuştur.¹⁷²

Yapıcı-Kayıklık, “Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı Ve Kaygı İle İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği” adlı çalışmada, 2003 yılında Çukurova Üniversitesinde altı farklı bölümde düzeyinde öğrenim gören, 17-29 yaşları arası 252 öğrenciyi incelemişlerdir. Araştırmada, iç güdümlü-dış güdümlü dindarlık eğilimi ile öz saygı ve kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, yani: Gençlerin dine önem verme seviyeleri, namaz kılma, oruç tutma ve dua etme davranışları öz saygı ve kaygı düzeylerini farklılaştırmadığı, fakat öznel dinsel bilgi düzeyi arttıkça öz saygı puanında da artış olduğunu tespit etmişlerdir.¹⁷³

Tablamacıoğlu’nun ülkemizde yaptığı bir araştırmada, 16-30 yaşları arasında dinin gereklerini yerine getirme oranı % 31,8 iken, bu oran, 30-50 yaşları arasında % 48,5 olarak tespit etmiştir¹⁷⁴.

Aydemir “Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi, İlk Yetişkinlik Dönemi” isimli çalışmasında 20-35 yaş grubundan 254 yetişkini incelemiştir. Bu araştırmaya göre, dindarlığın mutluluğun artmasında önemli bir etken olduğu ve mutluluğu etkileyen birçok faktörün olabileceği, genellemeye gidilmemesi gerektiği sonucuna varmıştır¹⁷⁵.

Acaboğa, Kur’an Kursları öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, din ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğunu belirtmiştir. Mutluluğu arzulayan insan için dinlerin olumlu bir katkıda bulunduğunu; çünkü dinlerin, insanın yaratılışına uygun formüller ortaya koyduğunu, bu yüzden bir dine inanma nasıl insanın doğasında yer alıyorsa, inandığı dinin ona mutluluk getireceği düşüncesinin de kişilerin zihninde yer aldığını ifade etmiştir¹⁷⁶.

¹⁷² Akif Hayta, “U. Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet Ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme” *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2000, c. 9, S. 9, s. 502-503.

¹⁷³ Yapıcı-Kayıklık, *a.g.m.*, s.198.

¹⁷⁴ Tablamacıoğlu, *a.g.m.*, s. 141-151.

¹⁷⁵ Rüveyda Efdal Aydemir, “Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)”, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Samsun, 2008.

¹⁷⁶ Asiye Acaboğa, “Din-Mutluluk İlişkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, 2007.

Kavas tarafından yapılan “Dini Tutum – Stresle Başa Çıkma İlişkisi” adlı araştırmada, dinî tutum derecesine göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumlar içerisinde en yüksek ortalama dinî tutum derecesi çok yüksek olan grubun sahip olduğu görülmüştür. Aynı araştırmada, dinî tutumların yükselmesi ile stresle başa çıkma tutum ortalamalarının yükselmesinin doğrusal olarak artmasının, dinî tutumların yüksek olması stresle başa çıkmaya olumlu yansımaktadır sonucuna ulaşılmıştır¹⁷⁷.

Yaparel, “Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dinî Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma” adlı çalışmasında Ankara İlâhiyat Fakültesi’nden öğrencileri ve mezunları arasından 120 erkek öğrenci üzerinde araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda, 23-28 yaş grubu bireylerde depresyon ile ibadete katılma arasında ve 17-22 yaş grubu bireylerde ise dua ile durumluk kaygı (bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korku) arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur.¹⁷⁸

Ünal’ın, “Dinî İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi (Üniversiteli Gençler Üzerinde Bir Araştırma)” adlı araştırması, 406 Dokuz Eylül ve Ege Üniversitesi öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmada, dindarlık ve umut arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.¹⁷⁹

Yapıcı’nın yaptığı bir araştırmada, namaz kılma sıklığı arttıkça öğrencilerin öz saygı düzeylerinin düşüş gösterdiği tespit etmiştir.¹⁸⁰ Sonuç olarak bireyin dini inancı ve dindarlık düzeyinin artması ruh sağlığını olumsuz olarak da etkileyebilmekte, karamsar, huzursuz, depresif, mutsuz bir kişilik yapısına sebep olabilmektedir.

Kurnaz, “İlk Yetişkinlerde Dini Yönelim-Mutluluk İlişkisi” isimli araştırmasında, dini yönelim arttıkça mutluluğun arttığını, dini yönelimin insanın

¹⁷⁷ Erkan Kavas, Dini Tutum – Stresle Başa Çıkma İlişkisi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi – Sayı 37 – Temmuz 2013, s:157

¹⁷⁸ Recep Yaparel, Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dinî Hayat İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Ank. Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara,1987.

¹⁷⁹ Nurten Ünal, “Dini İnanç İbadet Ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi”, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa. 1998.

¹⁸⁰ Yapıcı, “Kuramdan Yönteme Ruh Sağlığı-Din Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler”, s. 38.

ruhsal yapısının pozitif göstergesi olan mutluluk üzerinde bir önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.¹⁸¹

3.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Birleşik Devletlerde yaş ve dindarlık arasındaki ilişkiyi araştıran bazı araştırma sonuçları, 18 ile 30 yaşları arasında dinsel etkinlikte kesin bir düşüş olduğunu, bunu 30. yaştan sonra sürekli bir artışın takip ettiğini ortaya çıkarmıştır. Fakat bu konuda boylamsal (longitudinal) araştırmalara ait farklı sonuçlar olduğu için 30 ile 60 yaşları arasında dinî davranış ve inançlarda meydana gelen değişiklikleri tanımlamak üzere üç farklı model önerilmiştir. Bazı araştırmalar, 15. yaştan 30. yaşa kadar dinsel etkinlikte bir düşüşü, sonraki yaşlarda ise sürekli bir artışı ifade eden “geleneksel” (traditional) modele dayanır. İkinci grupta yer alanlar, yaş ile hiçbir değişikliğin olmadığını belirten “sabitlik” (stability) modelini benimsemiştir. Üçüncü model ise, yaşın yükselmesiyle birlikte dinsel etkinlikte sürekli bir düşüş olduğunu söyleyen “kayıtsızlık” (disengagement) modelidir¹⁸².

Kanada’da 37 bin kişi üzerinde ibadet sıklığı ile depresyon arasındaki ilişki araştırılmış ve araştırma sonucunda ibadete devam eden fertlerde daha düşük seviyede depresyon, psikiyatrik düzensizlikler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu araştırmada, günlük hayatın sorunlarıyla başa çıkmada, hayatın anlamını bulmada dindarlığın önemli bir yerinin olduğu sonucuna varılmıştır¹⁸³.

Link, ruhen bunalımda olan hastalarına “Tanrı’ya inanmanın iç huzur ve güven vereceğini, bu anlamda dinle kıyaslanabilecek bir şey olmadığını” belirtmiştir¹⁸⁴.

¹⁸¹ Mahmut Kurnaz , İlk Yetişkinlerde Dini Yönelim-Mutluluk İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Isparta, 2015, s:125

¹⁸² Beit-B.Hallahmi ve Argyle Michael, *The Social Psychology of Religion*, Routledge & Kegan Paul, 1975; Akt: Kurt, a.g.e., s. 11.

¹⁸³ Baetz, M., Bowen, R., Jones, G. and Kuru-Sengul, T. [Department of Psychiatry, University of Saskatchewan, Saskatoon, Canada; m.baetz@usask.ca]. “How spiritual values and worship attendance relate to psychiatric disorders in the Canadian population.” *Canadian Journal of Psychiatry - Revue Canadienne de Psychiatrie* 51, no. 10 (Sep 2006): 654-661.

¹⁸⁴ Henry C Link, *Çağımızda Dine Dönüş*. (çev. Nahit Oralbi), Dergah Yayınları, İstanbul, 1979, s. 69.

Okulicz ve Kozaryn, Dünya Değerler Araştırması verilerine göre yaptıkları araştırmada dindarlık hayat memnuniyeti ilişkisini incelemişlerdir. Buldukları sonuca göre, dindarlığın insanlar üzerindeki etkisinin ülkeden ülkeye farklılık gösterdiğini, dindarlığın seküler toplumlara kıyasla dindar toplumlarda insanların mutluluğuna daha fazla tesir ettiğini tespit etmişlerdir. Sosyal dindarlığın mutluluğu desteklediğini bireysel dindarlığın ise hoşnutluğa ve mutluluğa olumlu katkısının olmadığı bulgusunu elde etmişlerdir.¹⁸⁵

G. Christopher Ellison, 1991’de yaptığı araştırma sonucunda, dini inançlara sahip kimselerin yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu, mutluluk ve hayatı etkileyecek travmatik hadiselerin olumsuz sonuçlarından daha az etkilendikleri sonucuna varmıştır¹⁸⁶.

Poloma ve Pendleton, Kuzey Amerika ve Avrupa’da yaptıkları araştırmada, dindar kimselerin dindar olmayanlara oranla daha yüksek bir mutluluk ve yaşam memnuniyeti seviyesine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Poloma ve Pendleton, telefonla rastgele aradıkları 560 yetişkinle röportaj yaparak gerçekleştirdikleri çalışma, meditasyon başta olmak üzere çeşitli dua uygulamalarının genel hayat memnuniyeti, varoluşsal iyilik, mutluluk ve sahip olunan dinden memnuniyet üzerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.¹⁸⁷

Gartner, Larson ve Allen, yaptıkları 200 psikiyatrik çalışma analizinde, dinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna varmışlardır¹⁸⁸.

Abdulhalik ve Naceur’un, Cezayir’de 244 kolej öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmaya göre, dindarlığın fiziksel ve ruhsal sağlıkla, mutlulukla, yaşam memnuniyetiyle ve iyimserlikle güçlü bir şekilde pozitif; kötümserlik ve kaygıyla ise negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.¹⁸⁹

¹⁸⁵ Ayten, “Din Ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, 2012 s. 28.

¹⁸⁶ C. Ellison, “Religious Involvement and Subjective Well-being”, Journal of Health and Social Behaviour, 32, 1991, ss.. 80-99.

¹⁸⁷ Ümit Horozcu, “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”, *Milel Ve Nihal Dergisi*, 2010, c. 7, S. 1, s. 217-218.

¹⁸⁸ Aydemir, a.g.t.,

¹⁸⁹ Horozcu, “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”, 2007, s. 220.

Yapılan birçok sosyal araştırmada, dinî cemaat üyelerinin diğeri insanlara göre genel olarak hayatlarından daha memnun oldukları görölmüştür. On dört Avrupa ülkesinde 160 bin kişiye uygulanan ankette haftada bir veya daha fazla kiliseye giden grubun (% 85), hiç gitmeyenlere (% 77) göre daha mutlu oldukları ortaya çıkmıřtır¹⁹⁰.

Dindarlığın ruh sağığına olumsuz etkisi üzerine yapılan araştırmalarda, E.L. Cowen dua ile düşük özgüven, E. M. Pattison ve arkadaşları günlük hayatta stres yönetimindeki başarısızlık, C. M. Spellman ve arkadaşları anksiyete, O. Strunk saldırganlık, Koenig ve arkadaşları depresyon arasında pozitif (rahatsızlığı artırıcı) bir ilişki tespit etmişlerdir.¹⁹¹

Helliwell ve Putnam, 2007 yılında yaptıkları araştırmada, dini inançlara sahip bireylerin, kendisini ateist olarak ifade eden bireylerden daha yüksek bir yaşam memnuniyetine sahip oldukları sonucunu bulmuřlardır¹⁹²

Pakistan’da yaşları 16 ile 80 arasında değışen yaklaşık 1000 Müslüman üzerinde araştırma yapan Shuail ve Chaudhry, dindarlıkla kişinin kendini iyi hissetmesi arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğunu ve ayrıca dindarlık ile kişisel mutluluk ve hayat memnuniyeti arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu tespit etmiřtir¹⁹³.

Bu alanda yapılmış olan bu tür araştırmaların bilinmesi ve uygulanmaların öğrenilmesiyle, çalışmamızın alanında daha faydalı olacağı düşünölmektedir.

¹⁹⁰ Hallahmi, Beit-B., Argyle, Michael, *The Social Psychology of Religion*, Routledge & Kegan Paul, 1975. S.453.

¹⁹¹ Horozcu, “Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağılık Arasındaki İlişki”, 2005, s. 233.

¹⁹² Horozcu, “Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağılık Arasındaki İlişki”, 2005, s. 217

¹⁹³ Ali Ayten, “Din Ve Sağılık: Bireysel Dindarlık, Sağılık Davranışları Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2013, c.13, S. 3, s. 28-29.

BİRİNCİ BÖLÜM

ORTA YAŞ DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ ve MUTLULUK

1. Orta Yaş Döneminin Tanımlanması

Bireyin gelişimi, çok yönlü ve karmaşık bir süreçtir ve kişi gelişim süreçlerinin etkisini ömrü boyunca taşımaktadır. Bireyin döllemeden ölümüne kadar olan süreçte her türlü değişimlerinin bir toplamı olarak nitelendirilebilecek olan gelişim, biyolojik, bilişsel ve psiko sosyal süreçlere bağlıdır. Bu süreçler birbirlerini etkileyerek, birbirlerinin üzerinde önemli belirleyici işlevlerde bulunurlar¹⁹⁴.

Birey, çocukluğundan yaşlılığına kadar gelişen yaşam çizgisi üzerinde birbirinden farklı gelişim dönemlerinden geçer ve bu dönemler içerisinde birbiriyle aynı olmayan fizyolojik ve psikolojik bazı özellikler göstermektedir. Bu bağlamda yaşam çizgisini dikkate alarak bireyin hayatını genel hatlarıyla; çocukluk, ergenlik/gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi ana gelişim dönemlerine ayırarak incelemek mümkündür. Ancak genel olarak böyle bir sınıflama yapılmasına rağmen inceleme konusu “insan” olunca, sözü edilen gelişim periyotlarının -başlangıç ve bitiş anlamında- kesin olarak yaş sınırlamasını yapmak oldukça güçtür. Fakat bilimsel çalışmaların getirdiği zorunluluk nedeniyle özellikle gelişim psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda, bu bağlamda gelişim dönemleriyle ilgili her bir dönemin kendi içinde aynı olmasa da birbirine yakın yaş sınırlamaları yapılmıştır¹⁹⁵.

Orta yaşlı yetişkinler gelişimin tepe noktasına ulaşmış kişilerdir. Ancak, gelişimde orta yılların ne zaman başladığını saptamak çok zordur, çünkü bunu saptamayı sağlayacak özel biyolojik değişimler yoktur; bu nedenle genellikle toplumsal ölçütlerin kullanılması yeğlenmektedir. İnsanların kişisel, toplumsal ve ekonomik yönden en üst düzeye eriştikleri 35 yaşlarından başlayarak birçok

¹⁹⁴ Sezen Ünlü, “Yaşam Boyunca Gelişim”, *Psikoloji*, (Ed: Ayhan Hakan), Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi, Yayını, Eskişehir, 2001, s. 99.

¹⁹⁵ Mustafa Koç, “Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri”, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004, S.17, s. 232.

görevlerinden emekliye ayrıldıkları 65 yaşına kadar olan dönemi gelişimde “orta yıllar” olarak kabul edebiliriz¹⁹⁶.

Yetişkinlik dönemi ilk, orta ve son yetişkinlik olmak üzere üç dönemde incelenmektedir. Robert J. Havighurst orta yaş dönemini 30-55 yaş arası olarak belirlerken, Levinson, 40-60 arası olarak kabul etmiştir. Bununla beraber çoğunluk tarafından 35-55 yaş grubundakiler “orta yaşlılar” olarak ele alınmaktadır¹⁹⁷.

Orta yaş, bireyin artık eskisi gibi olmadığını anlamaya başladığı kritik bir dönüm noktasıdır. Hareketsel yeteneklerde azalma durumları, görme ve işitme bozuklukları, cinsel isteğin azalması, ileriki zamanlarda tehlikeli olabilecek hastalıkların ortaya çıkması bu dönemin fiziksel özelliklerindendir. Ruhsal açıdan birey, daha önceki yaşamında yaptıklarıyla hesaplaşma, gençliğindeki idealleriyle geldiği nokta arasındaki farklılıkları araştırma gibi durumları yaşamaktadır. Bu hesaplaşmanın sonucu tatminkâr bir şekilde sonuçlanmayabilir¹⁹⁸.

Orta yaş döneminde yeniden dine dönüş tecrübeleri yaşanabilmektedir. Daha önceki dönemlerde yönelim gösterilen şeylerin giderek kişinin hayatında değerini yitirmesi ve ilgi alanlarının daralmasıyla din, bu dönemde bireyin hayatında önemli bir yer alır. Ayrıca bu dönemde sıradan dinî hayatın ötesinde derunî tecrübeler elde etmeye duyulan ilgi de dikkati çekmektedir¹⁹⁹.

Orta yaş döneminde bulunan bir kişi, ilk yetişkinlik dönemindeki ideallere ulaşmak için çaba sarf etmiş, başarıyı ve başarısızlığı tatmış, kendi çocuklarının, ana-babasının sorumluluklarını üstlenmiş, geniş bir çevreye sahip olmuş tecrübeli bir kişidir²⁰⁰.

Yetişkin için ölüm, kendisini zevk ve sorumluluktan alıkoyan, benliğine indirilen bir darbe ve haksızlık olarak görülür. Gençlikten orta yaşa geçiş, zamanı algılayıştaki farklılıkla belirlenir. İnsan kendi hayatını gözden geçirirken, ne kadar yaşamış olduğuna göre değil de, ne kadar zamanının kaldığına göre değerlendirdiğinde gençlikten orta yaşa geçmiş olur. Ölümün kaçınılmaz olduğu, her

¹⁹⁶ Bekir Onur, *Gelişim Psikolojisi* (Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm), İmge Yay., Ankara 1994, s. 203.

¹⁹⁷ Akt.Veysel Uysal, “Yetişkinlerde Dindarlık ve Kültürel Arka Planı”, *Yetişkinlik Dönemi Eğitimi ve Problemleri*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2006, s. 215.

¹⁹⁸ Neda Armaner, *Psikopatolojide Dinî Belirtiler*, Demirbaş Yayınları, Ankara 1973, s. 131.

¹⁹⁹ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 2003, s. 285.

²⁰⁰ Hâbil Şentürk, *Din Psikolojisi*, Esra Yay., İstanbul 1997, s. 115-117.

zamankinden daha açık bir biçimde hissedilir²⁰¹. Her geçen gün ölüme biraz daha yaklaştığını düşünen yetişkin, sevilen bir yakınının ölüm olayı ile de bu durumla tekrar yüz yüze gelmekte ve çatışma yaratan bu durumdan kurtulmak için Allah'a daha iyi kul olabilmenin bir vasıtası olarak dine yönelmektedir. Gençler ise ölümü kendilerine uzak gördüklerinden bu manada ölüm olayından daha az etkilenirler²⁰².

Orta yaş döneminde kişi, kişiliğinin daha çok farkına varmakta, bütünleşmek ve olgunlaşmak için içten içe bir zorlama duymaktadır. Kendi kendisiyle yüz yüze gelen, o ana kadar farkına varmadığı yeni gerçeklerin farkına varan kişi, bunları hayatının bütünü ile temasa geçirme ve içselleştirme noktasında büyük sıkıntılar yaşayabilmektedir. Bu bunalım ve sıkıntıların dini tecrübe inanç ve dini uygulama durumlarını etkilemesi kaçınılmazdır²⁰³.

Orta yaş döneminin başlarında mistik hidayetler de gerçekleşebilmektedir. Bu dönemdeki bazı kimseler, dinî hayatın yönelttiği hedefleri giderek artan bir arzu ve istek konusu haline getirirler. Bu dönemde geleneksel dinî hayattan çok daha içten ve mistik eğilimli bir hayata geçiş yapılmaktadır²⁰⁴.

Orta yaş döneminin bir diğer özeliği de, dini hayatın ve onun insanı yönelttiği hedeflerin, bazı kimseler için giderek artan bir taleple arzu konusu hâline gelmesidir. Tasavvufi hidayetlerin özellikle bu dönemin başlarında ortaya çıkması, sıradan bir dini hayatın ötesinde daha deruni tecrübeler elde etmeye duyulan ilgi dikkat çekici bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönemde, birçok kişi sade bir dini yaşamdan dini arzusunun üstün olduğu davranışa doğru gelişme göstermekte veya daha içten tasavvufi bir hayata geçiş yapmak istemektedir. Böylece, aslında dindar olan şahıs, daha güçlü ve daha sürekli bir şekilde dini tecrübelerle sahip olmaya başlamaktadır. Bu durum onu dini ilgisi, keşf ve müşühadeyi arzulayan bir dini hayata yöneltmektedir²⁰⁵.

²⁰¹ Tuğba Aksu, Hale Okçay, "Yaşam Dönemlerine Göre Ölüm Algısı ve Hemşirelik Yaklaşımı", *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2010, c. 5, S.14, s. 118.

²⁰² Cengil, a.g.e., s. 232

²⁰³ Hökelekli, a.g.k., s. 81

²⁰⁴ Uysal, a.g.k., s. 222.

²⁰⁵ Cengil, a.g.m., s. 232.

2. Orta Yaş Dönemi Özellikleri

Orta yaş dönemi özelliklerini; fiziksel özellikler, psikolojik özellikler, sosyal özellikler ve orta yaş bunalımı olarak sınıflandırabiliriz.

2.1 Fiziksel Özellikler

Bu dönem, fizyolojik açıdan yaşlanma belirtilerinin görülmeye başladığı dönemdir. Bireyin bu değişikliklere uyum sağlaması, onları kabullenmesi ve onlarla yaşamayı öğrenmesi beklenmektedir²⁰⁶.

İnsan bedeninde yaşa bağlı değişimlerin en fazla hissedildiği alan görme duyusunda meydana gelir. Bu dönemde görme ve işitme konusunda önemli değişimler meydana gelir. 18 yaş civarında doruk noktasına ulaştığı belirtilen görme gücünün, 40 yaşına kadar olan zaman dilimi içinde tedrici olarak gerilediği, 40 yaşından 55 yaşına kadar olan dönemde belirgin bir şekilde düştüğü, bu durumun daha sonraki yaşlarda da devam ettiği fakat görme gücündeki bu düşüşün 40-50 yaşları arasında olduğu kadar hızlı ve keskin olmadığı ifade edilmiştir. 14 yaşlarında doruk noktasına ulaşan işitme fonksiyonunun daha sonra 65 yaşına kadar tedrici fakat sürekli bir düşüş gösterdiği ifade edilmiştir²⁰⁷.

Görme duyusunda olduğu gibi, işitme yeteneği de yaş ilerledikçe azalmaktadır²⁰⁸. İşitme duyusundaki zayıflık, daha çok 40 yaşından sonra hissedilmeye başlamaktadır. Yetişkinlik çağıının başında bulunanlar, saniyede 20000 frekanslı sesleri işitebildikleri halde, bu kimselerin çoğu 40 yaşından sonra, saniyede 12000 frekansı aşan sesleri işitememektedirler²⁰⁹.

Beden sağlığı orta yaşların önemli bir sorunu olarak ortaya çıkar. Mc Cammon'un belirttiği gibi, insanlar yetişkinlik yıllarında daha fazla kronik ve daha az akut hastalık yaşamaya eğilim gösterirler. Akut hastalıklar kısa süreli ve tedavi

²⁰⁶ Hasan Bacanlı, *Gelişim ve Öğrenme*, Gözden Geçirilmiş 5. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002, s. 53.

²⁰⁷ Uysal, a.g.e., s. 216.

²⁰⁸ Lindzey, R. Thompson, F. Spring, "Gelişim Psikolojisi: Ergenlik ve Yetişkinlik", Figen Çok (Çeviri) *A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1994, c. 27, S. 2, s. 917.

²⁰⁹ İhsan Kurt, *Yetişkin Eğitimi*, Nobel Yay., Ankara, 2000, s. 92.

edilebilir hastalıklardır, buna karşılık kronik hastalıklar (mafsal iltihabı ve şeker hastalığı gibi) uzun süreli ve tedavi edilemez hastalıklardır²¹⁰.

30'lu ve 40'lı yaşlarımızda genellikle daha az hareketli olduğumuz için kilo alırız. 40'lı yaşların sonlarına doğru kalp atışı, akciğer kapasitesi, kas gücü, böbrek işlevleri ve görüş gibi çeşitli fizyolojik tepkilerde düşüş görülmektedir²¹¹.

Özellikle orta yaş ve üzeri dönemlerde yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları, obezite, kassal zayıflık ve iskelet dokusunda problemlere bağlı postural bozukluklar, koroner arter risk faktörleri ve diyabet gibi birçok sağlık problemi yaygın olarak görülmektedir²¹².

Kişiler orta yaşa geldiklerinde dış görünüşlerinde de birtakım değişiklikler meydana gelmektedir. Orta yaşlı birey, aynaya baktığında, deride küçük buruşukların olduğunu, derinin vücudu etkin bir şekilde sarmadığını, saçların zayıflamaya, beyazlaşmaya, hatta dökülmeye başladığını görür. Kendisindeki bu değişimleri fark eden bireyde bir tedirginlik meydana gelir ve geriye dönüp bakar. İnsan geriye dönüp bakarken eski gücünü ve yapısını kaybetmenin burukluğunu yaşar²¹³.

2.2 Psikolojik Özellikler

Orta yaş, insan ömrünün yarısını ifade eder. İnsan orta yaşa geldiğinde ömrünün yarısını yaşamış demektir. Bu noktadan, hayatın sonu artık çok açık bir şekilde görünmektedir.

Orta yaş dönemi kişilerin psikolojik yapılarını etkileyen en önemli unsurların başında onların geleceğe bakış açıları gelmektedir. Çocuklar ve gençler hep ileriye doğru bakarlar. Çocuklar sabırsızlıkla ne zaman büyüyeceklerini düşünürlerken, ergenler biran önce gençlik ya da yetişkinlik yıllarına girip bir meslek sahibi, bağımsız bir kişi olmayı, kısacası kendi hayatlarını kazanabilmeyi isterler²¹⁴.

²¹⁰ <http://www.aymavisi.org/psikoloji/Orta%20Yasarda%20Bireysel%20Gelisim.html>, 2015-01-08T18:17:57+00:00

²¹¹ Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, (Türkçesi: Tamer Geniş), Kaktüs Yayınları, İstanbul, 2009, s. 3.

²¹² Sedef Kurt, Serkan Hazar, Berkan Alpay, Serkan İbiş, "Orta Yaş Sedanter Bayanlarda Sekiz Haftalık Step-Aerobik Egzersizin Solunum Parametrelerine Etkisi", *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2011, c. 13, S. 3, s. 311..

²¹³ Hasan Kayıklık, *Orta Yaş ve Yaşlılıkta Dinsel Eğilimler*, Baki Kitabevi, Ankara, 2003, s. 42.

²¹⁴ Mustafa Köylü, *Yetişkin Din Eğitiminin Teorik Temelleri*, Etüt Yay., Samsun, 2000, s. 59.

Ancak kişinin bedensel güç ve kuvvetinin azalması, hayattan beklentilerinin gençlik yıllarındaki kadar kendisini heyecanlandırmaması ve geleceğe dair motivasyonunun azalması ve zamanın sonlu olduğunu anlaması ile birlikte orta yaşlı kişi geçmişe ve geleceğe aynı ölçüde bakmaktadır. Artık kişi, hayatını geçen yıllarla değil geriye kalan zaman ile ölçmektedir. Hayatın, kaçınılmaz olarak ölümle son bulacağı duygusu, kişiyi biran durup, varlığının manası üzerinde düşünmeye zorlamaktadır. Gould, 35-43 yaş grubunu oluşturan kişiler arasında, zamanın kısaldığına ilişkin olarak, gittikçe artan bir duyarlılık ve karamsarlığa dönüşen ruh hali üzerinde, bizzat hayatın, değerlerin ve benliğin sorgulandığını, aynı zamanda başarılı olmuş bile olsa sürekli bir içe yönelmenin yaygın olduğunu tespit etmiştir²¹⁵.

Orta yetişkinlikte hissedilmeye başlanan yaşlılık ile ilişkili biyolojik değişiklikler nedeniyle kişiler, gençlik ve ilk yetişkinlik dönemlerine özlem duymaya başlarlar. Birey, 18-35 yaş dönemlerinde ileriye yönelik bir bakış açısına sahiptir. Aşk, evlilik, yuva kurma gibi ileriye dönük yatırımlar kişinin zihnini meşgul eder. 36-50 yaş aralığında ise kişinin zihni hem ileriye hem de geriye yönelmiştir. 51-65 yaşlarında zihin geçmiştedir. 65 yaşından sonra ise geçmişe ait anılar ve düşünceler ile yaşanılır²¹⁶.

Orta yaş döneminde hayatın her döneminde olduğu gibi karşımıza bir anlam arayışı çıkmaktadır. Fromm, “Hayatı kaybetmekten daha kötü bir şey vardır; hayatın anlamını kaybetmek” derken, ‘anlam’ın insan hayatı için ne kadar önemli olduğuna dikkat çekmiştir. İnsan, hayatının ortalarına geldiğinde bir kere daha ve belki de son defa hayatının anlamını sorar. Zira artık sona yaklaşılmaktadır ve anlamlı bir hayat için insanın bu sorgulamayı yapması ve hayatında tatminkar cevaplar bulması gerekmektedir²¹⁷.

Orta yaş dönemini bir bunalım ve kaos dönemi görenlerin yanında bu dönemin verimli bir çağ olduğunu belirtenler de vardır. Bu dönemin olumlu olarak görülmesinin nedeni, kişinin önceden yapmış olduğu hatalarının farkına varması; kişinin hayatına yön verecek yeni durumları araştırmasına ve sorgulamasına imkân

²¹⁵ Recep Yaparel, “Yirmi-Kırk yaşları Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara 1987, s. 21

²¹⁶ Mustafa Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, DEM Yayınları, İstanbul, 2004, 67-68.

²¹⁷ Ayhan Aydın, *İnsanca Varolma Sanatı*, Gendaş Kültür Yay., İstanbul, 2004, s. 15.

sağlamasıdır. Kişi, bu dönemde kendisini güçlü ve zayıf yönleriyle kabullenmiştir²¹⁸.

2.3 Sosyal Özellikler

Orta yaş dönemi, bireyin toplum üzerindeki etkisinin en yüksek seviyede olduğu dönemdir. Aynı şekilde toplumun da onlardan beklentisi en üst seviyededir. Aile içi ilişkiler bu dönemde ön plandadır. Aile üyelerinden birisinin görevini yapmaması ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilir²¹⁹.

Orta yaş dönemi konumuna göre rollerin ve sorumluluklarının belirginleştiği dönemdir. Ayrıca toplumda çeşitli haklara sahip kişilerdir. Yetişkinin bedensel ve zihinsel güçleri gelişmiştir. İş yaşamına katılmıştır. Evlenme, çocuk yetiştirme, bu dönemin en önemli olayıdır.

Yetişkinin bir başka özelliği, toplumsal çevre oluşturmastır. Bu çevre, arkadaş grupları, karşılıklı ziyaretler, dini, siyasi, toplumsal ve gönüllü kuruluşlara katılma biçimidir. Böylece yetişkin, pek çok roller kazanmaktadır. Yetişkinin kişiliğine bağlı olarak çevre ile ilişkileri farklılık gösterebilir. Kimileri yakın çevre ile ilişkilerini sürdürür. Kimileri sadece yakın çevreleri ile ilgilenirler. Kimileri de toplumsal ilişkiyi reddederler²²⁰.

Gençlik döneminde çocukluğun cinsel içgüdü ve aşağılık duygusundan kurtulan kişi, 35-40 yaşları arasında önemli değişimler yaşar. Başlangıçta belirgin olmayan bu değişim zamanla ortaya çıkar. Ona göre kişilik, yaşam döngüsünün birinci ve ikinci dönemlerinde farklı yönde gelişecektir. Yaşamının birinci döneminde, kişi için toplumsal ödüller ve dış dünya ile ilişki kurma önemlidir. Yaklaşık olarak kırk yaşlarına doğru başlayan ruhsal değişimde ise birey hırslarının ve hedeflerinin değerinin yitirildiğini hisseder. Bu dönemlerde kişi, dış dünyadan uzaklaşıp iç dünyasına doğru yönelir ve gizil güçlerini tanımak için bilinçdışına yönelir²²¹.

²¹⁸ Uysal, a.g.e., s. 219.

²¹⁹ Uysal, a.g.e., s. 220.

²²⁰ Mahmut Tezcan, *Kültür ve Kişilik (Psikolojik Antropoloji)*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara, 1993, s. 53.

²²¹ Bekir Onur, *Gelişim Psikolojisi*, İmge Yayınları, Ankara, 2007, s. 65-67.

Bu çağda genellikle kişiler evlenmiş, çoluk çocuğa karışmışlardır. Bu dönemin belirgin amaçları, karı koca birlikte çalışarak bir ev satın almaları, çocuklarını üst kademelere kadar okutmak ve evlendirmek isteği, kendi anne babaları sağ ise, onlarla belirli zamanlarda ilgilenmek ve ziyaret etmek başlıcalarıdır. Erkek orta yaşlısı, iş ve ev arasında gidip gelerek emekliliğini doldurmaya çalışır. Bu arada sinemaya, kahveye gitmek, TV izlemek, maça gitmek, komşu ziyaretleri yapmak, hafta sonları çarşıya pazara gidip-alışveriş yapmak gibi uğraşlar ve boş zaman etkinlikleri ön plana çıkar. Toplumumuzda otuz beş yolun yarısı sayılır. Sonra yavaş yavaş yaşlılığa hazırlanılır. Hanımlar ise ev işleriyle geniş ölçüde uğraşırlar. Komşu ziyaretleri, günler, TV izlemek, radyo dinleme, çarşı pazar alışverişe gitmek başlıca faaliyetleridir. Çocuklarını iyi bir kismetle evlendirmek, başgöz etmek, onların yuva kurmalarına çalışmak, anne babanın en büyük isteğidir. Onları evlendirdikten sonra, onların sorunları ile ilgilenmek, onlarla yoğun ilişkiler, yaşamlarının büyük bir kısmını doldurur. Akrabalarla ilişkiler de yoğundur. Bu çerçevede gerek komşu, gerek akrabaların nişan, düğün, nikah törenlerine katılmak, armağanlar almak, en çok görülen yaşam uğraşlarıdır. Daha sonra torun sahibi olarak Mürüvvet görmek, mutlu olmak da orta yaşlılığın sonlarına doğru yaşamı renklendiren fırsatlardır²²².

2.4. Orta Yaş Bunalımı

Gelişimsel durumların, bireyin toplumsal desteklerini ve içsel kaynaklarını tehdit etmeye başlaması ile ortaya çıkan psikolojik ve fiziksel bunalımların tümünü “orta yaş bunalımı” olarak tanımlayabiliriz. Orta yaş dönemindeki bireyler, koşullara göre hedefler edinmeyip yüksek beklentiler içine girdiklerinde ve bu beklentilerini karşılayamadıklarında büyük sıkıntı yaşayabilirler²²³.

Orta yaş bunalımı; “orta yaşın gelişim görevleri bir kişinin içsel kaynaklarını ve toplumsal desteklerini aşma tehdidi yarattığında ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik rahatsızlık durumu” olarak tanımlanmaktadır²²⁴.

²²² Tezcan, a.g.e., s. 55.

²²³ Kayıklık, a.g.e., s. 51-52.

²²⁴ Onur, a.g.e., s. 89.

Orta yaş bunalımı; orta yaş grubu insanlarda yaptıkları işten ve yaşamlarından eskisi kadar zevk alamamaları ve bu duruma bağlı olarak duygusal çatışma yaşamaları durumu olarak ifade edilmektedir²²⁵.

Orta yaş dönemi, geçmişin kişiye sağladığı imkanların azalması ve gelecekte karşılaşılabilecek olan sınırlamaların fark edilmesiyle başlayan bir dönemdir. Bu dönemle birlikte kişi, yaşamın sınırlı olduğunu algılamaya başlar. Çevresindeki insanların yaşamındaki değişimler de bu farkındalığı artırır. Çocukların evden ayrılması, aile bireylerinin, dostların kaybı, yakınların ölümü, arkadaşların evlenmesi... vb. Buna paralel o güne kadar olan başarılarını, hedeflerini, isteklerini gözden geçirir. Bir anlamda geçmişin hesabını yapar. Kendi kendine sorular sormaya başlamakta, “neredeyim, bugüne kadar ne yaptım, hayatımda neler eksik” vb. gibi birtakım soruları kendisine yönelterek bir iç hesaplaşmaya girmektedir²²⁶.

Orta yaşın genellikle bir geçiş dönemi olduğu doğrudur. İnsanlar, yaşamlarının orta dönemine yaklaştıkça, yaşam süresine ilişkin görüşleri değişime uğrar. Bunlar genç insanların yaptıklarına bakmak yerine, yaşamak için önlerinde birkaç yıl olduğu yaklaşımıyla bakmaya başlar. Ana babalarının yaşlandığını ya da öldüğünü gördükçe, kendi ölümlerinin kaçınılmazlığını anlamaya başlarlar. Bu noktada pek çok insan, geriye kalan yıllarda kendileri için neyin önemli olduğunu belirleyerek, kendi yaşamlarını önceliklerine uygun biçimde yeniden düzenlerler. Yıllarca başarılı bir iş kurmaya çalışan bir adam, yeniden öğrenim görmek için işini bırakabilir. Çocuklarını büyütmüş bir kadın, yeni bir meslek edinebilir ya da siyasete atılabilir. Bir karı koca küçük bir çiftlik satın alarak kentteki işlerini terk edebilir. Bazı insanlar bu türden yeniden değerlendirme ve değişimi bir orta yaş krizi için yeterli bulsa da, çoğu bunu bir gözdağı olarak değil, bir atılım olarak algılar²²⁷.

Ruhsal yaşamda kırk yaşına doğru başlayan değişimde, birey, artık hedeflerinin ve hırslarının önemini yitirdiğini hisseder, kendisini durgun, çökkün ve eksik olarak algılar. Kişi; “Yaşantımda tam olarak neyi başardım?”, ”Geri kalan

²²⁵ Yavuz Tuna, Yaşam Boyu Gelişim, *Psikolojiye Giriş*, Sezen Ünlü (Ed.), Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, Eskişehir, 2009, s. 131.

²²⁶ Zehra Erol, “Orta Yaş Krizi”, *Yaşam Rehberim*, Basım Yeri: Polis Akademisi Fakülte Ders Araçları ve Yayın Şube Müdürlüğü, 2011, S. 4, Mart, s. 6.

²²⁷ Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bm, Susan Nolen- Hoeksema, *Psikolojiye Giriş*, (Çev: Yavuz Alogan), 5. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2010, s. 111-112.

ömrümü nasıl geçireceğim?”, “Gelecekte yaşlılık, hastalık ve ölümün dışında ne bekleyebilirim?” gibi birtakım soruları kendisine yönelterek bir iç hesaplaşmaya girer²²⁸.

Bu dönemde bireyi bir iç hesaplaşmaya götürecek nedenler, bu dönemin gelişim görevlerinin yerine getirilip getirilememesi ile yakından ilgili gibi görünmektedir. Bu dönemde bireyi muhtemel bir orta yaş bunalımına götürebilecek sebepleri şu şekilde sıralayabiliriz:

Bedensel yaşlanma, ölümün kaçınılmazlığını algılama: Bu dönemde kişinin canlılığı, enerjisi yavaş yavaş azalmış yerini yorgunluğa bırakmaya başlamıştır. Görme ve işitme bozuklukları ortaya çıkmaya başlamıştır. Ayrıca kişinin hareket yetenekleri de azalmış ve birçok tehlikeli olabilecek hastalık kendini göstermeye başlamıştır²²⁹. İlk yetişkinlik yıllarında görülmeyen ve hissedilmeyen bu biyolojik ve fizyolojik gerilemeler nedeniyle kişi, ergenlik ve ilk yetişkinlik yıllarına özlemle bakmaktadır.

Colarussa, orta yaşta olan bireyin zamanın sınırlılığı ve ölümün kaçınılmazlığı konusunda farkındalık kazandığını belirtir. Orta yaşta bireyin çocukluktan ayrılan en önemli düşüncesi ölüm düşüncesidir²³⁰. Hayatın kaçınılmaz olarak ölümle son bulacağı duygusu, kişiyi bir an durup, varlığının manası üzerinde düşünmeye sevk etmektedir.

Aile yapısında meydana gelen değişiklikler: Orta yaş krizinin nedenlerine baktığımızda, aile yapısında meydana gelen değişimlerin etkili olduğunu söyleyebiliriz. Çocukların büyümeye başlaması ve evden ayrılması kişi için yeni bir başlangıçtır. Özellikle bayanlarda çocukların evden ayrılmasıyla bir boşluk hissedilir. Tüm ilgi ve dikkatini çocuğa yönlendiren ebeveynler, çocuğun evden ayrılmasıyla yalnızlık hisseder ve bu duruma alışmaya çalışır. Bu süreç depresyona kadar varabilir²³¹. Bu olumsuz duygular, aile ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Hatta bu durum aileleri boşanmaya kadar götürebilmektedir²³².

²²⁸ Anthony Stevens, *Jung*, Çev. Ayda Çayır, Kaknüs Yay., İstanbul 1999, s. 81

²²⁹ Neda Armaner, *Din Psikolojisine Giriş I*, Ayyıldız Matb., Ankara 1980, s. 31.

²³⁰ Kayıklık, a.g.e., s. 51-52.

²³¹ Erol, a.g.e., s. 6.

²³² Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi Yay., İstanbul, 1991, s. 398.

Bekar bayan ve erkeklerde durum daha farklı yaşanmaktadır. Yaşın ilerlemesiyle birlikte aile kuramamanın yarattığı gerginlikler başlamaktadır. Yakın arkadaşların aile kurması ve kendi aile yaşantılarına odaklanmaları, faaliyetlerin farklılaşmasına neden olmaktadır. Kişi, kendini yalnız hissetmekte, yakın ilişkiler kurmayı arzulamaktadır. Bunun olmayışı da mutsuzluğunu arttırmakta, zaman hızla geçiyor düşüncesi de kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bu kaygılara yaşın ilerlemesiyle menapoza girme ve çocuk yapamayacağı kaygıları da eklenmektedir. Bütün bunlar geçmişin tekrardan sorgulanmasına neden olmaktadır²³³.

Ana-babayla olan ilişkiler: Anne ve baba ile ilişkiler de bu dönemi etkiler. Orta yaş insanı iyice yaşlanan anne babasına bakmakla yükümlü olduğunun farkına varmaktadır²³⁴. Yetişkinler 40 yaşlarına geldiklerinde kendi ana-babaları 60-70 yaşlarına gelmiş durumdadır ve çoğu kez çocuklarının yardımına gereksinim duyarlar. Ancak 40 yaşındaki ana-babanın kendi çocuklarının da yardıma muhtaç olduklarını, evden yeni ayrılmış olmalarına rağmen, okula gitmekte, sorunları ve masrafları devam etmektedir. Yapılan araştırmalar, yetişkinlerin 40 yaşları civarında en yoğun ekonomik ve duygusal yük taşıdıklarını göstermiştir²³⁵.

Sonuç olarak sorumlulukların ağırlaşmaya başlaması orta yaş bunalımına neden olmaktadır²³⁶.

Meslek yaşamında ulaşılan aşama: Diğer bir neden de meslek yaşamında ulaşılan aşamadır. Orta yaş dönemi, kişinin meslek yaşamında belirli bir noktaya geldiği dönemdir. Bu dönemde kişi, kariyerinde istediği noktaya gelememişse bunun yarattığı sıkıntıları yaşamaktadır. Özellikle uzun yıllar çalışıp istediği noktaya gelemeyen kişiler kendilerinden daha genç kişilerin yönetici olduğu durumlarda onlarla çalışmakta zorlanmakta, çatışma yaşamakta ve geçmişi sorgulamaktadırlar. İşinde belli bir noktaya ulaşan kişiler ise, aynı konumda ve aynı işte rutin şekilde devam etmelerine bağlı olarak önceden heyecanla gittikleri işlerinden sıkılmaya başlarlar²³⁷. Kırk yaşlarında bireyin birçok meslekte başarısı en yüksek noktasına ulaşmış durumdadır. Terfilerin son noktasına gelinmiş, aşılmak başka meslek

²³³ Erol, a.g.e., s.6.

²³⁴ Kayıklı, a.g.e., s. 53.

²³⁵ Cüceloğlu, a.g.e., s. 398.

²³⁶ Erol, a.g.e., s.6.

²³⁷ Erol, a.g.e., s.6.

kademeleri kalmamıştır. Bu durum meslekten duyulan doyumunu durdurur ve bireyin motivasyonunu düşürür²³⁸.

Orta yaş krizine yol açan diğer bir etmende kişinin iş yerindeki yeni koşullara uyumda zorlanmasıdır. Yaşanan bir diğer sorunda tükenmişlik hissi duymalarıdır. Özellikle yoğun stresli iş ortamlarında uzun süre çalışan bireyler fiziksel, duygusal ve zihinsel bitkinlik yaşarlar bu da onların performansını düşürür, iş ve çevreye karşı duyarsızlık yaşamalarına neden olur²³⁹.

Bazı bireyler için ise, meslek önemli olmaya devam etmekte, ama işle ilgili tutumlar değişebilmekte ve zaman zaman bu tutumlar çok şiddetli olabilmektedir. İşle ilgili tutumlarda değişim 45 yaşlarında başlamaktadır. İşinde istediği başarıyı yakalayan birey, işe ayırdığı vakti genişletmeye başlamaktadır. Hatta bazen işine o kadar çok zaman ayırır ki, bu yüzden aile hayatında bir gerileme, eşiyle olan ilişkilerinde bir yıpranma, çocuklarıyla olan ilişkilerinde bir zayıflama meydana gelmektedir²⁴⁰.

²³⁸ Cüceloğlu, a.g.e., s. 398.

²³⁹ Erol, a.g.e., s. 7.

²⁴⁰ Kayıklık, a.g.e., s.52.

2.5. Dinî ve Ahlakî Gelişim Özellikleri

İnsan hayatını gelişim özelliklerine göre kesin yaş aralıklarıyla belirlenmiş dönemlere ayırmak mümkün değildir. Kalıtım, beslenme, sağlık durumu, fiziksel çevre şartları, kişilerin gelişimini etkileyen başlıca faktörlerdir ve bu konularda insanlar arasında farklılıkların olması kaçınılmazdır. Bu sebeple gelişim dönemleri ile ilgili ortaya konulan yaş sınırları genel rakamları yansıtmaktadır.²⁴¹

Gelişim dönemleri ve yaş sınırları, bireysel farklılıklar, anormal gelişmeler ve duraklamalar bir tarafa bırakılırsa, şu şekildedir²⁴².

Bebeklik	: 0-2 yaş
İlk Çocukluk	: 2-6 yaş
Son Çocukluk	: 6-11 yaş kızlar, 6-13 yaş erkekler
İlk Ergenlik (Delikanlılık)	: 11-15 yaş kızlar, 13-17 yaş erkekler
Son Ergenlik (Gençlik)	: 15, 17-21
Yetişkinlik	: 21-40 yaş
Orta yaş	: 40-60 yaş
Yaşlılık	: 60'dan yukarı

Bir insanın ahlâk gelişimi ile sosyal gelişimi arasında yakın bir bağ vardır. Bir insanın ahlâkını kazanması bu insanın toplumsallaştığını da gösterir. Bir başka açıdan ahlaklılık, insanların toplumda birbirleriyle olan münasebetlerinde ortaya konan tutum ve davranışları tanımlar²⁴³.

İlk yetişkinlik döneminde, bireyin geçmişteki dinî davranışlarını yansıttığı görülür²⁴⁴. Genç yetişkinlikte, çocukluk ve ergenlik dönemlerine ait olan dinî inançlardan uzaklaşarak kendi dinî inanç anlayışını oluşturmaya başlar. Hatta, kendi anne ve babasının dinî yaşayışlarından memnun olmadıkları için onları eleştirebilirler.²⁴⁵ Yetişkinlik çağında ise kişinin psikolojik durumu, dindarlığını daha belirgin ve tutarlı olarak ortaya koyar²⁴⁶.

²⁴¹ Certel, a.g.e, s.194

²⁴² Peker, a.g.e., s. 163.

²⁴³ Hayati Hökelekli, "Çocukta Ahlak Gelişimi ve Eğitimi", *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 1998, s. 195.

²⁴⁴ Allport, Gordon W. Birey ve Dini, Çev. Bilal Sambur, Elis Yayınları. Ankara, 2004, S.71

²⁴⁵ Elias, John L. 1986. *Studies in Theology and Education*. Malabar, Florida: Robert E. Krieger Pub. S.101-103).

²⁴⁶ Habil Şentürk, *İbadet Psikolojisi*. İstanbul, 2000, İz Yayınları. S.56.

Orta yaş döneminde bireyin biyolojik kapasitesinin önceki döneme göre düştüğü fakat yine de doyum sağlayıcı bir enerjiye sahip olduğu görülür. Bu dönemde birey sadece kendisinden değil kendisinden yaşça küçük olanların da gelişiminden sorumludur. Kariyerinin zirvesinde olan birey, önceki hatalarından da ders almıştır²⁴⁷.

Orta yaşa yaklaştıkça dine duyulan ilgi daha fazla artmaya başlamaktadır. Orta yaşta kişinin ilgi alanları daralır. Artık üstünlüğünü kaybeden ilgilerin yerini doldurmak üzere din, orta yaşlıların hayatında çok önemli bir yere sahip olur. Orta yaşlılar inançlarında daha az dogmatiktirler²⁴⁸.

Orta yaş döneminde önemli psikolojik değişiklikler yaşanmaktadır ve kişi bu dönemde kendisiyle hesaplaşma yaşar. Kişi erişilmesi güç olarak gördüğü hedeflere ne derecede ulaşabildiğini, hayattan beklentileri ve bu beklentilerinin ne kadarını elde ettiği konularını araştırır. Birçok kişi kendisiyle yaptığı bu hesaplaşmada tatmin edici bir sonuç elde edemez. Başarılı olmuş olsa da, bunun anlamsız ve boş bir şey olduğu eğilimi gösterir. Her geçen gün yaşlılığın ve kaçınılmaz sonun yaklaştığının şuurunda olan orta yaş dönemindeki insan, kendisini varlığın manası üzerinde düşünmeye zorlar. Bu dönemin krizini atlatan kişiler, hayatın kaçınılmaz olarak ölümle noktalanacağını hissetmelerinin sonucu olarak, kendilerinin ve başka insanların kusurlarını ve zaaflarını kabullenmeleri daha kolay olmaktadır²⁴⁹.

²⁴⁷ <http://www.netpsikolog.com/orta-yetiskinlik-orta-yaslilik.html>

²⁴⁸ Belma Özbaydar, Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma, İstanbul Üniversitesi Tecrübi Psikoloji Enstitüsü, Baha Matbaası, İstanbul, 1970. S.17

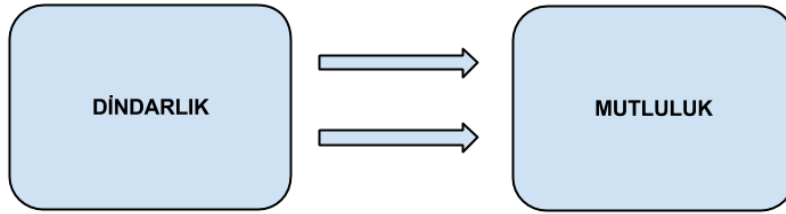
²⁴⁹ Yaparel, Recep, Yirmi-Kırk Yaşları Arası Kişilerde Dinî Hayat ile Psiko-sosyal Hayat Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Basılmamış Doktora Tezi), A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1987, s. 19-21.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “tarama modeli” olarak tasarlanmıştır. “Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez”²⁵⁰. Araştırmaya ilişkin şematik model aşağıda verilmiştir.



Araştırmada dindarlığın mutluluk üzerine etkisini belirlemeye yönelik araştırma modeli oluşturulmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkenini mutluluk, bağımsız değişkenini dindarlık oluşturmaktadır.

²⁵⁰ Karasar, 2009,s.77

2. Araştırmanın Evren ve örnekleme

Araştırmanın evrenini Denizli merkezde yaşayan orta yaş dönemi bireyler oluşturmaktadır. TÜİK' ten alınan bilgilere göre Denizli merkezde yaşayan 40 ve 60 yaş arası birey sayısının 134.000 olduğu bilinmektedir. Araştırmanın örneklemini 40-60 yaş grubunda bulunan 134.000 kişiyi temsilen 384 kişi oluşturmaktadır. Araştırma örneklemine giren bireyler cinsiyet, medenî durum, meslek grubu, gelir durumu, öğrenim durumu gibi farklı özelliklerde olup random (tesadüfî) örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Söz konusu ana kitleyi temsil edecek örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde,

$$n = N t^2 p q / d^2 (N-1) + t^2 p q^{251}$$

N: Hedef kitledeki birey sayısı

n : Örnekleme alınacak birey sayısı

p : İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

q : İncelenen olayın görülmeysi sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

t : Belirli bir anlamlılık düzeyinde, t tablosuna göre bulunan teorik değer

d : Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen $\pm$ örnekleme hatasıdır.

formülü kullanılarak homojen bir yapıda olmayan bu evren için % 95 güven aralığında, $\pm$ % 5 örnekleme hatası ile gerekli örneklem büyüklüğün = 383 olarak hesaplanmıştır.

Bu çerçevede anket soruları tesadüfî olarak belirlenen 500 orta yaş bireye uygulanmış ve 384 kullanılabilir anket formu elde edilmiştir. Sonuç olarak araştırma bulgularının % 95 güven aralığında, $\pm$ % 10 örnekleme hatası ile genellenebileceği söylenebilir.

²⁵¹ Priscilla Salant ve Don A. Dillman, How to Conduct Your Own Survey, John Wiley & Sons, Inc. Newyork, 1994, s. 55.

3. Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda örnekleme oluşturan deneklerin dindarlık ve mutluluk ilişkisini belirlemek amacıyla kişisel bilgi anketi, dindarlık envanteri ve mutluluk envanteri kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan anket üç bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde katılımcıların kişisel veya sosyo demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular, ikinci bölümde dindarlık envanteri ve üçüncü bölümünde mutluluk envanteri bulunmaktadır. Envanterlere ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi anketi bireylerin dindarlık ve mutluluk durumlarıyla ilişkili olduğu düşünülen yedi bağımsız değişkenden oluşmaktadır. Düzenlenen anket, araştırma örneklemini temsil etmesi hedeflenen yetişkinlerle ilgili genel bilgiler içermektedir.(Bkz: Ek1)

3.2. Dindarlık Envanteri

Araştırmada kullanılan dindarlık envanteri Naci Kula²⁵²,nın ergenler üzerine yaptığı ‘Kimlik ve Din’ adlı doktora çalışmasından alınmıştır. Aydemir yaptığı araştırmada²⁵³, dindarlık envanterine eklediği sorularla birlikte güvenirlik ve geçerlilik çalışması yapmıştır. Dindarlık envanterinin 6. maddesi olan ‘Cuma namazı kadın, erkek, çocuk, büyük her Müslümana farzdır.’ ile 12. maddesinde yer alan ‘Cuma namazlarına sürekli gidemiyorum.’ ifadeleri, bu cümlelerin daha çok erkeklere hitap ettiği düşüncesiyle çıkarılmıştır. Bu maddelerin yerine dinin bilgi boyutunu içeren “Hac ibadeti, maddî ve bedenî durumu müsait olanların yerine getirmesi gereken bir dinî görevdir.” ile “İnsan, kazancının bir kısmını fakirlere zekât ve sadaka olarak vermelidir.” maddeleri eklenmiştir.

²⁵² Naci Kula, *Kimlik ve Din*, Ayışığı Kitapları, İstanbul, 2001,s.30

²⁵³ Aydemir Rüveyda Efdal, *Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)*, Yüksek Lisans Tezi, Samsun, 2008

3.2.1. Dindarlık Envanterinin Geçerliliği

Geçerlik, ölçme aracının bireyin ölçmek istenen özelliğini ne derece doğru ölçtüğüyle ilgili bir kavramdır²⁵⁴. Ölçme aracının geçerliğini kontrol eden yöntemlerden biri de faktör analizidir. Faktör analizi, aynı niteliği ölçen değişkenleri bir araya getirerek az sayıda faktör ile açıklamayı amaçlayan bir istatistiksel tekniktir²⁵⁵.

Dindarlık ölçeğinde belirtilen boyutlarla ilgili maddeler şu şekildedir:

İnanç boyutu ile ilgili maddeler: 1, 5, 8, 15.

İnancın kişi açısından önemini ifade eden maddeler: 2, 16, 17, 21.

İbadet boyutu ile ilgili maddeler: 4, 9, 13, 24.

Duygu boyutu ile ilgili maddeler: 7, 19, 22.

Bilgi boyutu ile ilgili maddeler: 3, 6, 11, 12, 23, 25.

Etki boyutu ile ilgili maddeler: 10, 14, 18, 20²⁵⁶

Dindarlık envanterinde 21 ve 22. maddeler olumsuz, diğer maddeler olumlu olarak ifade edilmiştir. Cevap şıkları her maddenin karşısına “Kesinlikle katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum”, “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde yerleştirilmiştir. Deneklerden, bu ifadelerden kendilerine en uygun gördüklerini işaretlemeleri istenmiştir.

Dindarlık envanterinin puanlanmasında olumlu maddelerde “Kesinlikle katılıyorum” seçeneğine 5, “Katılıyorum” seçeneğine 4, “Kararsızım” seçeneğine 3, “Katılmıyorum” seçeneğine 2, “Kesinlikle katılmıyorum” seçeneğine 1 puan verilmiştir. Olumsuz maddelerde ise “Kesinlikle katılıyorum” seçeneğine 1, “Katılıyorum” seçeneğine 2, “Kararsızım” seçeneğine 3, “Katılmıyorum” seçeneğine 4, “Kesinlikle katılmıyorum” seçeneğine 1 puan verilerek hesaplama yapılmıştır.

Dindarlık envanterinden alınabilecek en yüksek puan (25x5) 125 iken, en düşük puan ise (25x1) 25’tir.

²⁵⁴ Büyüköztürk, S. *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (Besinci Baskı). PegemA Yayıncılık, Ankara, 2005, s.167.

²⁵⁵ Büyüköztürk, S. *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (Besinci Baskı). PegemA Yayıncılık, Ankara, 2005, s.123.

²⁵⁶ Naci Kula, *Kimlik ve Din*, Ayışığı Kitapları, İstanbul, 2001, s.30

3.2.2. Dindarlık Envanterinin Güvenilirliği

Araştırmamızda dindarlık envanterinin güvenilirliği test-yarı test yöntemi ile kontrol edilmiş olup güvenirlik katsayısı 0.84'tür. Envanter üzerinde yapılan çalışmada Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ise 0.86 olarak hesaplanmıştır. (Bkz. Ek 2)

3.3. Mutluluk Envanteri

Araştırmada Martin Seligman'ın geliştirmiş olduğu "Oxford Happiness Inventory" adlı mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe çevirisini Aydemir yapmıştır. Aydemir orijinalinde 29 sorudan oluşan ölçeği uzman görüşü olarak 25 soruya indirmiştir. Aydemir yaptığı araştırmada eklediği sorularla birlikte güvenirlik ve geçerlilik çalışması yapmıştır²⁵⁷. Yaptığı güvenirlik analizi sonucunda güvenirlik katsayısını 0,87 olarak bulmuştur. Aydemir yaptığı açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeği tek faktör olarak ele almıştır. Yapılan araştırmada ölçeğin güvenirliği 0,909 olarak yüksek bulunmuştur. Mutluluk ölçeğinin ele alınan örneklem üzerinde de güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda, mutluluk envanterindeki 25 madde olumlu ifade edilmiştir. Cevap şıkları her bir maddenin karşısına "Tam benim gibi", "Benim gibi", "Kararsızım", "Benim gibi değil", "Hiç benim gibi değil" şeklinde yerleştirilmiştir. Yetişkinlerden kendileri için en uygun ifadeyi işaretlemeleri istenmiştir.

Mutluluk envanterinin puanlanmasında "Tam benim gibi" seçeneğine 5, "Benim gibi" seçeneğine 4, "Kararsızım" seçeneğine 3, "Benim gibi değil" seçeneğine 2, "Hiç benim gibi değil" seçeneğine 1 puan verilerek hesaplama yapılmıştır.

Mutluluk envanterinden alınabilecek en yüksek puan (25x5) 125 iken, en düşük puan ise (25x1) 25'dir. (Bkz. Ek 3)

²⁵⁷ Aydemir Rüveyda Efdal, Dindarlık Ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi), Yüksek Lisans Tezi, Samsun, 2008

4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı t-testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Scheffe testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Pearson korelasyon, etki ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan orta yaş bireylerden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

1. Araştırmaya Katılanların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 1. Bireylerin Tanımlayıcı Özellikleri

Tablolar	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	125	32,6
	Erkek	259	67,4
	Toplam	384	100
Yaş	41-50	350	91,1
	51-60	34	8,9
	Toplam	384	100
Öğrenim Durumu	İlkokul (15.sınıf)	6	1,6
	Ortaokul- İlköğretim	13	3,4
	Orta Öğretim(lise)	38	9,9
	Lisans-ön Lisans	302	78,6
	Lisansüstü	25	6,5
	Toplam	384	100
Gelir Düzeyi	Çok İyi	13	3,4
	İyi	25	6,5
	Orta	185	48,2
	Düşük	161	41,9
	Toplam	384	100
Medeni Durum	Evli	248	64,6
	Bekar	136	35,4
	Toplam	384	100
Sağlık Durumu	Çok Ciddi Olmamakla Birlikte Sürekli Tedavi Gerektiren Sağlık Problemim Var	44	11,5
	Hafif Ve Baş Edilebilir Sağlık Problemlerim Var	170	44,3
	Hiçbir Sağlık Problemim Yok	170	44,3
	Toplam	384	100
Meslek	Memur	118	30,7
	Öğretmen	222	57,8
	Diğer	44	11,5
	Toplam	384	100

1.1. Cinsiyet Durumu

Bireyler cinsiyet değişkenine göre 125'i (%32,6) Kadın, 259'u (%67,4) Erkek olarak dağılmaktadır.

1.2. Yaş Durumu

Bireyler yaş değişkenine göre 350'si (%91,1) 41-50, 34'ü (%8,9) 51-60 olarak dağılmaktadır.

1.3. Öğrenim Durumu

Bireyler öğrenim durumu değişkenine göre 6'sı (%1,6) İlkokul (15.Sınıf), 13'ü (%3,4) Ortaokul- İlköğretim, 38'i (%9,9) Orta Öğretim(Lise), 302'si (%78,6) Lisans-Ön Lisans, 25'i (%6,5) Lisansüstü olarak dağılmaktadır.

1.4. Gelir Düzeyi

Bireyler gelir düzeyi değişkenine göre 13'ü (%3,4) Çok iyi, 25'i (%6,5) İyi, 185'i (%48,2) Orta, 161'i (%41,9) Düşük olarak dağılmaktadır.

1.5. Medeni Durum

Bireyler medeni durum değişkenine göre 248'i (%64,6) Evli, 136'sı (%35,4) Bekar olarak dağılmaktadır.

1.6. Sağlık Durumu

Bireyler sağlık durumu değişkenine göre 44'ü (%11,5) Çok ciddi olmamakla birlikte sürekli tedavi gerektiren sağlık problemim var, 170'i (%44,3) Hafif ve baş edilebilir sağlık problemlerim var, 170'i (%44,3) Hiçbir sağlık problemim yok olarak dağılmaktadır.

1.7. Meslek

Bireyler meslek yeni değişkenine göre 118'i (%30,7) Memur, 222'si (%57,8) Öğretmen, 44'ü (%11,5) Diğer olarak dağılmaktadır.

2. Araştırmaya Katılanların Dindarlık Düzeyleri İle İlgili Bulguların Sosyodemografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi

Dindarlık düzeyine ilişkin bulgular

Tablo 2. Dindarlık Düzeyi

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Dindarlık Düzeyi	384	105,104	9,094	79,000	120,000

Araştırmaya katılan bireylerin “dindarlık düzeyi” ifadesine ($105,104 \pm 9,094$); düzeyde katıldıkları görülmektedir.(Tablo 2)

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık ilgili ifadelerine verdiği cevaplar incelendiğinde;

“Allah’ın varlığına kesinlikle inanıyor ve bu konuda hiç şüphe duymuyorum.” ifadesine bireylerin, %1,8’i (n=7) katılıyorum, %98,2’si (n=377) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. Bireylerin “Allah’ın varlığına kesinlikle inanıyor ve bu konuda hiç şüphe duymuyorum.” ifadesine çok yüksek ($4,980 \pm 0,134$) düzeyde katıldıkları görülmüştür.

“Çağdaş dünyada insanlığın karşılaştığı önemli sorunların çoğu, dinî inançların ciddiye alınmamasından kaynaklanmaktadır.” ifadesine bireylerin, %3,4’ü (n=13) hiç katılmıyorum, %6,5’i (n=25) katılmıyorum, %1,6’sı (n=6) kararsızım, %25,3’ü (n=97) katılıyorum, %63,3’ü (n=243) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “çağdaş dünyada insanlığın karşılaştığı önemli sorunların çoğu, dinî inançların ciddiye alınmamasından kaynaklanmaktadır.” ifadesine çok yüksek ($4,390 \pm 1,033$) düzeyde katıldıkları görülmüştür.

“Müslümanların kutsal kitabı Kuran-ı Kerim ayet ve surelerden meydana gelmiştir.” ifadesine bireylerin, %8,1'i (n=31) katılıyorum, %91,9'u (n=353) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “Müslümanların kutsal kitabı Kuran-ı Kerim ayet ve surelerden meydana gelmiştir.” ifadesine çok yüksek ($4,920 \pm 0,273$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Beş vakit namazımı düzenli olarak kılıyorum.” ifadesine bireylerin, %3,9'u (n=15) hiç katılmıyorum, %15,4'ü (n=59) katılmıyorum, %8,6'sı (n=33) kararsızım, %28,9'u (n=111) katılıyorum, %43,2'si (n=166) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. Bireylerin “beş vakit namazımı düzenli olarak kılıyorum.” ifadesine yüksek ($3,920 \pm 1,217$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Hz. Muhammed'in Allah'ın kulu ve peygamberi olduğuna inanıyor ve bu konuda hiç kuşku duymuyorum.” ifadesine bireylerin, %9,9'u (n=38) katılıyorum, %90,1'i (n=346) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “Hz. Muhammed'in Allah'ın kulu ve peygamberi olduğuna inanıyor ve bu konuda hiç kuşku duymuyorum.” ifadesine çok yüksek ($4,900 \pm 0,299$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Hac ibadeti, maddî ve bedenî durumu müsait olanların yerine getirmesi gereken bir dinî görevdir.” ifadesine bireylerin, %3,4'ü (n=13) katılmıyorum, %12,5'i (n=48) katılıyorum, %84,1'i (n=323) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “hac ibadeti, maddî ve bedenî durumu müsait olanların yerine getirmesi gereken bir dinî görevdir.” ifadesine çok yüksek ($4,770 \pm 0,616$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Namaz kılarken, dua ederken, oruçlu iken Allaha yakın olduğumu düşünerek bir ürperti ve heyecan duyarım.” ifadesine bireylerin, %4,7'si (n=18) kararsızım, %30,5'i (n=117) katılıyorum, %64,8'i (n=249) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “namaz kılarken, dua ederken, oruçlu iken Allaha yakın olduğumu düşünerek bir ürperti ve heyecan duyarım.” ifadesine çok yüksek ($4,600 \pm 0,578$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Kuran-ı Kerim’in Allah’ın kelamı olup ayetlerin hepsinin gerçek olduğuna ve değişmeden günümüze ulaştığına inanıyorum.” ifadesine bireylerin, %3,1’i (n=12) kararsızım, %6,8’i (n=26) katılıyorum, %90,1’i (n=346) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “Kuran-ı Kerim’in Allah’ın kelamı olup ayetlerin hepsinin gerçek olduğuna ve değişmeden günümüze ulaştığına inanıyorum.” ifadesine çok yüksek ($4,870 \pm 0,420$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir. “Dua hayatımda önemli bir yere sahiptir.” ifadesine bireylerin, %24,7’si (n=95) katılıyorum, %75,3’ü (n=289) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “dua hayatımda önemli bir yere sahiptir.” ifadesine çok yüksek ($4,750 \pm 0,432$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Günlük hayatımda, yapacağım işlerde Allah’ın nasıl davranmamızı istediğini düşünerek karar veriyorum.” ifadesine bireylerin, %13,3’ü (n=51) kararsızım, %44,3’ü (n=170) katılıyorum, %42,4’ü (n=163) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “günlük hayatımda, yapacağım işlerde Allah’ın nasıl davranmamızı istediğini düşünerek karar veriyorum.” ifadesine çok yüksek ($4,290 \pm 0,688$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Hz. peygamberin arkadaşlarına ashap, ondan sonra devlet idaresinin başına geçen kimselere de halife denir.” ifadesine bireylerin, %3,5’i (n=13) kararsızım, %22,6’sı (n=84) katılıyorum, %73,9’u (n=275) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “Hz. peygamberin arkadaşlarına ashap, ondan sonra devlet idaresinin başına geçen kimselere de halife denir.” ifadesine çok yüksek ($4,700 \pm 0,528$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir. “insan, kazancının bir kısmını fakirlere zekat ve sadaka olarak vermelidir.” ifadesine bireylerin, %14,6’sı (n=56) katılıyorum, %85,4’ü (n=328) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “insan, kazancının bir kısmını fakirlere zekat ve sadaka olarak vermelidir.” ifadesine çok yüksek ($4,850 \pm 0,353$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Orucumu aksatmadan tutarım.” ifadesine bireylerin, %1,8’i (n=7) hiç katılmıyorum, %4,9’u (n=19) katılmıyorum, %9,6’sı (n=37) kararsızım, %27,3’ü (n=105) katılıyorum, %56,2’si (n=216) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir.

Bireylerin “orucumu aksatmadan tutarım.” ifadesine çok yüksek ($4,310 \pm 0,962$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Cennet annelerin ayakları altındadır, sözü bana anlamlı geliyor.” ifadesine bireylerin, %22,1'i (n=85) katılıyorum, %77,9'u (n=299) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “Cennet annelerin ayakları altındadır, sözü bana anlamlı geliyor.” ifadesine çok yüksek ($4,780 \pm 0,416$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Ahiret gününe ve öldükten sonra tekrar dirileceğime inanıyor ve bu konuda hiç şüphe duymuyorum. ” ifadesine bireylerin, %6,5'i (n=25) katılıyorum, %93,5'i (n=359) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “Ahiret gününe ve öldükten sonra tekrar dirileceğime inanıyor ve bu konuda hiç şüphe duymuyorum. ” ifadesine çok yüksek ($4,930 \pm 0,247$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Dinî kuralların tam uygulanması halinde toplumdaki bütün haksızlıkların ve adaletsizliklerin ortadan kalkacağına inanıyorum.” ifadesine bireylerin, %5,2'si (n=20) hiç katılmıyorum, %1,6'sı (n=6) katılmıyorum, %4,7'si (n=18) kararsızım, %17,2'si (n=66) katılıyorum, %71,4'ü (n=274) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “dinî kuralların tam uygulanması halinde toplumdaki bütün haksızlıkların ve adaletsizliklerin ortadan kalkacağına inanıyorum.” ifadesine çok yüksek ($4,480 \pm 1,032$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Dinî inançları olmayan bir kimse bana göre organlarından biri eksik olan insan gibidir.” ifadesine bireylerin, %3,4'ü (n=13) hiç katılmıyorum, %3,1'i (n=12) katılmıyorum, %8,1'i (n=31) kararsızım, %25,0'ı (n=96) katılıyorum, %60,4'ü (n=232) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “Dinî inançları olmayan bir kimse bana göre organlarından biri eksik olan insan gibidir.” ifadesine çok yüksek ($4,360 \pm 0,994$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Allah'ın beni her yerde gördüğüne inandığımdan günah işlemekten kaçınıyorum.” ifadesine bireylerin, %1,6'sı (n=6) katılmıyorum, %3,4'ü (n=13) kararsızım, %48,4'ü (n=186) katılıyorum, %46,6'sı (n=179) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “Allah'ın beni her yerde gördüğüne inandığımdan

günah işlemekten kaçınıyorum.” ifadesine çok yüksek ($4,400 \pm 0,635$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Bizim Allah’tan geldiğimizi ve tekrar ona döneceğimizi hatırladıkça ölümden pek korkmuyorum.” ifadesine bireylerin, %1,6’sı (n=6) hiç katılmıyorum, %1,6’sı (n=6) katılmıyorum, %8,6’sı (n=33) kararsızım, %27,3’ü (n=105) katılıyorum, %60,9’u (n=234) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “Bizim Allah’tan geldiğimizi ve tekrar ona döneceğimizi hatırladıkça ölümden pek korkmuyorum.” ifadesine çok yüksek ($4,450 \pm 0,838$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Dinî inanç ve düşüncelerim olmasaydı hayat biçimim şimdikinden daha kötü olurdu.” ifadesine bireylerin, %1,6’sı (n=6) hiç katılmıyorum, %6,5’i (n=25) kararsızım, %21,6’sı (n=83) katılıyorum, %70,3’ü (n=270) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “dinî inanç ve düşüncelerim olmasaydı hayat biçimim şimdikinden daha kötü olurdu.” ifadesine çok yüksek ($4,590 \pm 0,749$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir..

“Dinî inançları olmayan insanların da ahlaklı bir hayat sürdürebileceklerine inanıyorum.” ifadesine bireylerin, %19,0’ı (n=73) hiç katılmıyorum, %20,8’i (n=80) katılmıyorum, %26,6’sı (n=102) kararsızım, %13,5’i (n=52) katılıyorum, %20,1’i (n=77) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “dinî inançları olmayan insanların da ahlaklı bir hayat sürdürebileceklerine inanıyorum.” ifadesine orta ($2,950 \pm 1,381$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Dua ve ibadet olmasaydı, çoktan çıldırırdım! sözü bana çok anlamsız görünüyor.” ifadesine bireylerin, %31,2’si (n=120) hiç katılmıyorum, %21,9’u (n=84) katılmıyorum, %13,8’i (n=53) kararsızım, %18,2’si (n=70) katılıyorum, %14,8’i (n=57) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “dua ve ibadet olmasaydı, çoktan çıldırırdım! sözü bana çok anlamsız görünüyor.” ifadesine orta ($2,640 \pm 1,455$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“İçki, kumar, faiz, falcılık, büyücülük ve domuz eti yemek büyük günahlardandır.” ifadesine bireylerin, %1,6’sı (n=6) hiç katılmıyorum, %1,8’i (n=7)

katılmıyorum, %3,4'ü (n=13) kararsızım, %14,8'i (n=57) katılıyorum, %78,4'ü (n=301) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “İçki, kumar, faiz, falcılık, büyücülük ve domuz eti yemek büyük günahlardandır.” ifadesine çok yüksek ($4,670 \pm 0,767$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Düzenli olarak kuran okurum.” ifadesine bireylerin, %5,2'si (n=20) hiç katılmıyorum, %14,6'sı (n=56) katılmıyorum, %14,8'i (n=57) kararsızım, %41,9'u (n=161) katılıyorum, %23,4'ü (n=90) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “düzenli olarak kuran okurum.” ifadesine yüksek ($3,640 \pm 1,143$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“İbadetlerimi tam olarak yerine getirebilecek kadar bilgiye sahibim.” ifadesine bireylerin, %3,4'ü (n=13) katılmıyorum, %20,8'i (n=80) kararsızım, %45,8'i (n=176) katılıyorum, %29,9'u (n=115) tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Bireylerin “ibadetlerimi tam olarak yerine getirebilecek kadar bilgiye sahibim.” ifadesine yüksek ($4,020 \pm 0,803$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

2.1. Cinsiyete göre Bireylerin Dindarlık Düzeyleri

Tablo 3. Dindarlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Dindarlık Düzeyi	Kadın	125	102,912	10,108	-3,324	0,001
	Erkek	259	106,162	8,380		

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık düzeyi ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3,324$; $p=0,001<0,05$). Erkeklerin dindarlık düzeyi ($x=106,162$), kadınların dindarlık düzeyi ($x=102,912$) yüksek bulunmuştur. Araştırmada, erkeklerin dindarlık düzeyi kadınlardan yüksek bulunmuştur. “Cinsiyet faktörüne göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında önemli bir fark yoktur” hipotezini doğrulamamaktadır.

Türkiye’de cinsiyet ve dindarlıkla ilgili yapılmış araştırma sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Akdoğan, yaptığı çalışmada, cinsiyet ile dinî inanç, ibadet ve dinin toplumsal boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır²⁵⁸. Aydemir, “Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)” isimli çalışmasında, cinsiyet faktörü açısından bireylerin dindarlık düzeyleri arasında önemli bir farkın olmadığı sonucunu bulmuştur²⁵⁹. Bu araştırmalarda elde edilen bulgular, dindarlık düzeyinde bu araştırmayı desteklememektedir.

Yapıcı, üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada kız öğrencilerin öznel dindarlık algısında, dinin etkisini hissetme, dine önem verme oranlarının erkeklerden yüksek olduğunu tespit etmiştir²⁶⁰. Şengül, “Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisi”, adlı araştırmasında, kadınların, dindarlığın sosyal boyutu hariç inanç boyutu, bilgi-ibadet boyutu, tecrübe- etki boyutu olmak üzere, üç alt boyutunda erkeklere nazaran daha dindar olduğunu tespit etmiştir.²⁶¹ Kayıklık, “Orta Yaş Ve Yaşlılıkta Dinsel Eğilimler” adlı, 40-94 yaş arsında 394 kişi üzerinde yaptığı çalışmada, kadınların erkeklere göre daha dindar olduğu²⁶² bulgusunu elde etmiştir. Yoğurtçu, “ Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı” adlı çalışmasında, kadınların erkeklere oranla daha dindar oldukları²⁶³ sonucuna ulaşmıştır. Kurnaz, “İlk Yetişkinlerde Dini Yönelim-Mutluluk İlişkisi” isimli çalışmasında, ilk yetişkinlik döneminde kadınların erkeklere oranla dine daha fazla yönelim gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır.²⁶⁴ Bu araştırma sonuçlarında kadınların dindarlık düzeyi yüksek bulunmuştur ve bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmemektedir.

Kaya, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin dini puan ortalamalarının, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiş

²⁵⁸ Ali Akdoğan, “Geleneksel Toplumdan Modern Topluma Geçişte Dinî Hayat”. Ondokuzmayıs Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi, Samsun 1989.s.209.

²⁵⁹ Aydemir, a.g.t. s.62

²⁶⁰ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık. Karahan Kitabevi. 2007, Adana, s.179.

²⁶¹ Fatma Şengül, “Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisi”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2007, s.124.

²⁶² Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s.158

²⁶³ Fatma Yoğurtçu, Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2009, s.52.

²⁶⁴ Kurnaz, a.g.t., s.87.

ve bunun nedeni olarak, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla yaygın din eğitimi faaliyetlerine katılması olarak gösterilmiştir²⁶⁵. Uysal, “Kadın ve Dindarlık” adlı çalışmasında, kadınlar erkeklere göre daha az dindardır²⁶⁶ bulgusunu elde etmiştir. Mehmedoğlu yaptığı araştırmada, “Kişilik Ve Din” adlı çalışmasında erkeklerin kadınlardan daha dindar olduğunu²⁶⁷ tespit etmiştir. Koç’un, “Yetişkinlik Döneminde Dindarlık İle Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki İlişki” adlı çalışmasında, örneklem grubunun cinsiyetlerine göre iç güdümlü dindarlık modelleri arasında önemli düzeyde anlamlı bir farklılık olduğunu görmüş, buna göre erkeklerin iç güdümlü dindarlık modeline sahip olma eğilimlerinin kadınlardan daha yüksek olduğu²⁶⁸ sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmalarda elde edilen bulgular ise dindarlık düzeyinde bu araştırmayı desteklemektedir.

2.2. Yaş Aralığına Göre Bireylerin Dindarlık Düzeyleri

Tablo 4. Dindarlık Düzeyinin Yaş Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Dindarlık Düzeyi	41-50	350	104,700	9,331	-2,819	0,000
	51-60	34	109,265	4,420		

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık düzeyi ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2,819$; $p=0,000<0,05$). 51-60 yaş aralığının dindarlık düzeyi ($x=109,265$), 41-50 yaş aralığının dindarlık düzeyinden ($x=104,700$) yüksek bulunmuştur. Elde ettiğimiz sonuç, “İleri yaşlardaki bireylerin dindarlık düzeyleri, alt yaşlardaki bireylerin dindarlık düzeylerine göre daha yüksektir.” hipotezini doğrulamaktadır.

²⁶⁵ Mevlüt Kaya, *Din Eğitiminde İletişim ve Dinî Tutum*, Etüt Yayınları, Samsun, 1998, s.116.

²⁶⁶ Uysal, *a.g.e.*, s. 145.

²⁶⁷ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s.168

²⁶⁸ Mustafa Koç, “Yetişkinlik Döneminde Dindarlık İle Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki İlişki”, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Doktora Tezi) Bursa, 2008, s. 126.

Bu alanla ilgili batıda yapılan araştırmalarda 18-30 yaş arası dini faaliyetlerde kayda değer bir düşüş olduğunu, buna karşılık 30 yaşından sonra ise devamlı bir artışın olduğunu göstermiştir.²⁶⁹ Türkiye’de yetişkinler üzerinde yapılan çalışmaların çoğunluğunda bu doğrultuda sonuçlara ulaşmakla birlikte, farklı sonuçlara da ulaşılmıştır. Aşağıda yaşa göre değerlendirilen dindarlıkla ilgili bazı araştırma sonuçları verilmiştir.

Şengül, “Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisi”, adlı araştırmasında, yaşa göre dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı²⁷⁰ sonucunu elde etmiştir. Kurnaz, yaptığı çalışmada, 22-30 yaş aralığında yer alan katılımcılar ile 31-40 yaş aralığında yer alan katılımcıların dini yönelimlerinde anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşmıştır.²⁷¹ Bu araştırmalar yapılan araştırmayı desteklememektedir.

Aydemir, “Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)” isimli çalışmasında, ileri yaşlarda olan bireylerin dindarlık düzeyleri, alt yaşlarda olan bireylerin dindarlık düzeylerine göre daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur²⁷². Mehmedoğlu, yaptığı araştırmada dindarlık ve yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonucunda 21-30 yaş grubunda dindar olmayanların daha fazla olduğunu tespit etmiştir²⁷³. Yaparel, “Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dinî Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma” adlı çalışmada, dini hayatın duygu ve dua boyutlarında yaşa bağlı olarak değişmelerin meydana geldiğini, buna karşılık dini hayatın yaygın inançlar, ahlakilik, ibadetlere katılım, din bilgisi boyutlarında yaş grupları arasındaki farklılıkların anlamlı olmadıkları sonucuna ulaşmıştır. Başka bir ifadeyle ilk yetişkinlikte yaş ile dini duygu arasında pozitif bir ilişki olduğu²⁷⁴ sonucunu elde etmiştir. Uysal, 20-41+ yaş grupları arasındaki bireyler üzerinde yaptığı araştırmada, yaş ilerledikçe insanların dine karşı daha olumlu tutum ve davranışlar geliştirdiğini

²⁶⁹ Certel, *a.g.e.*, s. 218.

²⁷⁰ Şengül, *a.g.t.*, s.

²⁷¹ Kurnaz, *a.g.t.*, s.90.

²⁷² Aydemir, *a.g.t.* s.63

²⁷³ Ali Ulvi Mehmedoğlu, “Dindarlarda ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”. Marmara Üniversitesi Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul, 1999.s.121.

²⁷⁴ Yaparel, *a.g.t.*, s.103-104.

ortaya koymuştur.²⁷⁵ Kayıklık, “Orta Yaş Ve Yaşlılıkta Dinsel Eğilimler” adlı çalışmada, yaştan artmasıyla birlikte genel dini yaşayışta bir artış olduğu²⁷⁶ sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonuçları, yapılan araştırmayı desteklemektedir.

2.3. Öğrenim Düzeyi Değişkeni ile Dindarlık Arasındaki İlişki

Tablo 5. Dindarlık Düzeyinin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Dindarlık Düzeyi	İlkokul (15.sınıf)	6	104,000	0,000	1,830	0,122
	Ortaokul- İlköğretim	13	99,692	9,340		
	Orta Öğretim(lise)	38	106,763	7,231		
	Lisans-ön Lisans	302	105,311	9,145		
	Lisansüstü	25	103,160	11,040		

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık düzeyi ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=1,830$; $p=0,122>0.05$). Analiz sonucunda, öğrenim durumunun dindarlık düzeyini belirleyen bir etken olmadığı sonucu çıkmıştır. Hipotezi doğrulamamaktadır.

Yoğurtçu’nun “Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı” adlı araştırmasında, ilkokul mezunlarının dindarlık ölçeğinden aldıkları puanın aritmetik ortalamasının 3,5 olduğu, ortaokul, mezunlarının 3,3, lise ve dengi okul mezunlarının aritmetik ortalamalarının ise 3,2 olduğunu tespit edilmiştir. Öğrenim durumu değişkenine göre, dindarlıkta farklılaşma olduğunu, öğrenim durumu yükseldikçe dindarlık düzeyi azaldığı²⁷⁷ sonucunu elde etmiştir. Taplamacıoğlu’nun yaptığı araştırmaya göre, öğrenim düzeyinin yükselmesiyle dindarlık düzeyinin azaldığı görülmüştür.

²⁷⁵ Veyssel Uysal, “İslami Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Çalışma”, *İslami Araştırmalar Dergisi*, 1995, c. 8, S. 3-4, s. 269.

²⁷⁶ Höklekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 158.

²⁷⁷ Yoğurtçu, *a.g.t.*, s.58.

²⁷⁸. Aydemir yaptığı çalışmada, öğrenim durumu yüksek olan bireylerin dindarlık düzeylerinin daha düşük olduğu sonucunu bulmuştur²⁷⁹. Aydın'ın yaptığı araştırmada, üniversite ya da yüksekokul mezunu olan kişilerin dinî inkâr düzeyinin, diğerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir²⁸⁰. Kayıklık, “Orta yaş ve yaşlılıkta dinsel eğilimler” adlı çalışmada, 40-94 yaş arsında 394 kişi üzerinde yaptığı çalışmada öğrenim düzeyi yükseldikçe dindarlıkta bir azalma olduğu sonucuna ulaşmıştır.²⁸¹ Acar vd., 16-51+ yaşarası 873 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrenim düzeyi düştükçe çok dindar ve dindarların oranında bir artış; buna karşın din ile hiç ilgisi olmayanların en çok öğrenim düzeyi yüksek gruplar arasında yer aldıkları, sonuç olarak öğrenim düzeyi yükseldikçe dindarlık düzeyinde bir azalma olduğunu tespit etmişlerdir.²⁸² Kurnaz, yaptığı araştırmada, öğrenim durumu düşük olan bireylerin dini yönelim düzeyleri, öğrenim durumu yüksek olanlara göre daha yüksektir sonucunu elde etmiştir.²⁸³ Bu araştırma sonuçlarının yapılan araştırmayı desteklediği görülmektedir.

2.4. Gelir Düzeyi Değişkeni ile Dindarlık Arasındaki İlişki

Tablo 6. Dindarlık Düzeyinin Gelir Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Dindarlık Düzeyi	Çok İyi	13	109,385	1,557	3,315	0,020
	İyi	25	101,040	14,345		
	Orta	185	104,622	8,706		
	Düşük	161	105,944	8,645		

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık düzeyi ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki

²⁷⁸ Mehmet Taplamacıoğlu, “Yaşlara Göre Dinî Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerine Bir Anket Denemesi”. Ankara Üniversitesi İlahiyât Fakültesi Dergisi, Ankara, 1963. C. 10, ss.141-151

²⁷⁹ Aydemir, a.g.t. s.67

²⁸⁰ Ali Rıza Aydın. “Dinî İnkârın Psiko-Sosyal Nedenleri”. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Samsun, 1995, s.164.

²⁸¹ Hökelekli, Din Psikolojisine Giriş, s.158.

²⁸² Nilüfer Voltan Acar vd., “Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1996, S.12, s. 50.

²⁸³ Kurnaz, a.g.t., s.93.

fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur($F=3,315$; $p=0.02<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Gelir düzeyi çok iyi olanların dindarlık düzeyi ($109,385 \pm 1,557$), gelir düzeyi iyi olanların dindarlık düzeyinden ($101,040 \pm 14,345$) yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyi düşük olanların dindarlık düzeyi ($105,944 \pm 8,645$), gelir düzeyi iyi olanların dindarlık düzeyinden ($101,040 \pm 14,345$) yüksek bulunmuştur. Elde edilen bulgular “Gelir durumuna göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında önemli bir fark yoktur.” hipotezini doğrulamamaktadır.

Ünal’ın üniversitede okuyan gençlerle ilgili araştırmada dindarlık ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.²⁸⁴ Yapıcı yaptığı araştırmada, orta ve alt gelir grubunda bulunan bireylerin diğerlerine göre daha fazla dindarlık eğiliminde olduklarını tespit etmiştir.²⁸⁵ Köktaş yaptığı araştırmada, “ortanın altı” ve “orta” düzeydeki gelir grubuna dahil kişilerin İslam dini ile ilgili farklı sorulara verdiği olumlu cevapların oranı, diğer gelir gruplarındakinden genel olarak daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.²⁸⁶ Günay, çalışmasında, gelir düzeyi yükseldikçe dinî yaşayışın şiddetinde bir azalma olduğu sonucunu elde etmiştir.²⁸⁷ Uysal’ın araştırmasında, gelir durumu ile dindarlık arasında bir farklılık çıkmamıştır.²⁸⁸ Yoğurtçu “Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı” adlı araştırmasında, ekonomik durum ile dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.²⁸⁹ Bu sonuçlar, yapılan araştırmayı desteklememektedir.

Aydemir’in araştırmasında ekonomik açıdan incelendiğinde, en yüksek dindarlık puan ortalamasına sahip olanlar iyi gelir düzeyinde oldukları bulunmuştur. Ekonomik açıdan dindarlık da anlamlı bir farklılığın olduğunu, ekonomik durum arttıkça dindarlık düzeyinin de arttığı²⁹⁰ sonucuna ulaşılmıştır. Kimter yaptığı araştırmada, dinseliliğin hem inanç hem de ibadet boyutunda ailelerin gelir düzeyi

²⁸⁴ Nurten Ünal, “Dinî İnanç ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi”. Uludağ Üniversitesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa, 1998.s.133.

²⁸⁵ Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din*, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık, Karahan Kitabevi, Adana, 2007, s.185.

²⁸⁶ Kurt, “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”, s.19

²⁸⁷ Günay, *Erzurum ve Çevre Köylerinde Dinî Hayat*, s. 269.

²⁸⁸ Uysal, *Türkiye’de Dindarlık Ve Kadın*, s. 147.

²⁸⁹ Yoğurtçu, *a.g.t.*, s.60.

²⁹⁰ Aydemir, *a.g.t.*, s.63.

arttıkça dindarlık puanlarının arttığını, alt gelir grubuna mensup ailelerden gelen gençlerin en düşük ortalamaoya sahip olduğu²⁹¹ bulgusunu elde etmiştir. Bu araştırma sonuçları, yapılan araştırmayı desteklemektedir.

2.5. Medeni Durum Değişkeni ile Dindarlık Arasındaki İlişki

Tablo 7. Dindarlık Düzeyinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Dindarlık Düzeyi	Evli	248	104,052	8,933	-3,094	0,002
	Bekar	136	107,022	9,106		

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık düzeyi ortalamalarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur($t=-3,094$; $p=0,002<0,05$). Bekarların dindarlık düzeyi ($x=107,022$), evlilerin dindarlık düzeyinden ($x=104,052$) yüksek bulunmuştur. Elde edilen bulgu hipotezi doğrulamamaktadır.

Aydemir yaptığı çalışmada, evli ve diğer grupların bekarlara göre daha dindar olduğu sonucuna varmıştır²⁹². Mehmedoğlu, yaptığı araştırmada, evlilerin bekarlara oranla Allah’a teslimiyetlerinin daha yüksek olduğunu ve O’nu kendilerine daha yakın hissettikleri sonucunu bulmuştur²⁹³. Şengül, “Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisi”, adlı araştırmasında, evlilerin bekarlara kıyasla, dindarlığın bütün boyutlarında yüksek puan aldığı sonucuna ulaşmıştır.²⁹⁴ Koç (2008) “Yetişkinlik Döneminde Dindarlık İle Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki İlişki” adlı araştırmasında, medenî durumlarına göre iç güdümlü dindarlık modelleri arasında önemli düzeyde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre evli katılımcıların iç güdümlü dindarlık modeline sahip olma eğilimlerinin, bekârlar ve

²⁹¹ Nurten Kimter, “ Benlik Saygısı Ve Dindarlık İlişkisi”, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Doktora Tezi), Bursa, 2008, s.195

²⁹² Aydemir, a.g.t. s.63

²⁹³ Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*. Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları. İstanbul, 2007. s.188.

²⁹⁴ Şengül, a.g.t., s.127

dullardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.²⁹⁵ Yoğurtçu'nun “Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı” adlı araştırmasına göre, evlilerin ortalama puanının bekârların ortalamasından daha yüksek olduğu ve grup ortalamaları arasında, istatistik bakımından anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgulara göre, evlilerin bekârlardan daha dindar olduğu²⁹⁶ sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar medeni duruma göre dindarlık düzeyi konusunda yapılan araştırmayı desteklememektedir.

2.6. Meslek Değişkeni ile Dindarlık Arasındaki İlişki

Tablo 8. Dindarlık Düzeyinin Meslek Çeşitlerine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Dindarlık Düzeyi	Memur	118	107,576	7,463	9,399	0,000
	Öğretmen	222	104,586	9,730		
	Diğer	44	101,091	7,997		

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık düzeyi ortalamalarının meslek yeni değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=9,399$; $p=0<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Mesleği memur olanların dindarlık düzeyi ($107,576 \pm 7,463$), mesleği öğretmen olanların dindarlık düzeyinden ($104,586 \pm 9,730$) yüksek bulunmuştur. Mesleği memur olanların dindarlık düzeyi ($107,576 \pm 7,463$), mesleği diğer olanların dindarlık düzeyinden ($101,091 \pm 7,997$) yüksek bulunmuştur. Mesleği öğretmen olanların dindarlık düzeyi ($104,586 \pm 9,730$), mesleği diğer olanların dindarlık düzeyinden ($101,091 \pm 7,997$) yüksek bulunmuştur.

Yapılan varyans analizi sonucunda, gruplar arasında meslekî durum açısından anlamlı farklılıklar görülmüştür. Elde edilen sonuca göre, “*Meslek grubuna göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında önemli bir fark yoktur.*” şeklindeki hipotezimiz doğrulanmamaktadır.

²⁹⁵ Koç, a.g.t., s. 272.

²⁹⁶ Yoğurtçu, a.g.t., s. 54-55.

Aydemir, yaptığı araştırmada farklı meslek grupları arasında meslekî durum açısından bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmiştir.²⁹⁷

Aydın, “Dini İnkârın Psiko-Sosyal Nedenleri” isimli çalışmasında mesleğin, dini inkâr düzeyine bir etkisi olmadığı sonucuna varmıştır.²⁹⁸

2.7. Sağlık Durumu Değişkeni ile Dindarlık Arasındaki İlişki

Tablo 9. Dindarlık Düzeyinin Sağlık Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Dindarlık Düzeyi	Çok Ciddi Olmamakla Birlikte Sürekli Tedavi Gerektiren Sağlık Problemim Var	44	103,205	13,809	8,828	0,000
	Hafif Ve Baş Edilebilir Sağlık Problemlerim Var	170	107,247	5,682		
	Hiçbir Sağlık Problemim Yok	170	103,453	9,917		

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık düzeyi ortalamalarının sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=8,828$; $p=0<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Sağlık durumu hafif ve baş edilebilir sağlık problemleri olanların dindarlık düzeyi ($107,247 \pm 5,682$), sağlık durumu çok ciddi olmamakla birlikte sürekli tedavi gerektiren sağlık problemi olanların dindarlık düzeyinden ($103,205 \pm 13,809$) yüksek bulunmuştur. Sağlık durumu, hafif ve baş edilebilir sağlık problemleri olanların dindarlık düzeyi ($107,247 \pm 5,682$), sağlık durumu, hiçbir sağlık problemi olmayanların dindarlık düzeyinden ($103,453 \pm 9,917$) yüksek bulunmuştur.

²⁹⁷ Aydemir, a.g.t., s.50.

²⁹⁸ Aydın, a. g. t. , s.166

Elde edilen sonuca göre “Sağlık durumu iyi olmayan bireylerin dindarlık düzeyleri, sağlıklı bireylere göre daha yüksektir.” hipotezini doğrulamaktadır.

3. Araştırmaya Katılanların Mutluluk Düzeyleri İle İlgili Bulguların Sosyodemografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi

Mutluluk düzeylerine ilişkin bulgular

Tablo 10. Mutluluk Düzeyi

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Mutluluk Düzeyi	384	97,076	12,079	71,000	121,000

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyi ($97,076 \pm 12,079$) olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk ilgili ifadelere verdiği cevaplar incelendiğinde;

“Gelecek konusunda ümitliyim. ” ifadesine bireylerin, %3,6'sı (n=14) hiç benim gibi değil, %1,6'sı (n=6) benim gibi değil, %15,1'i (n=58) kararsızım, %42,2'si (n=162) benim gibi, %37,5'i (n=144) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Gelecek konusunda ümitliyim. ” ifadesine yüksek ($4,080 \pm 0,955$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Yaşamımdaki her şeyden oldukça memnunum.” ifadesine bireylerin, %2,3'ü (n=9) hiç benim gibi değil, %7,8'i (n=30) benim gibi değil, %24,0'ı (n=92) kararsızım, %48,4'ü (n=186) benim gibi, %17,4'ü (n=67) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “yaşamımdaki her şeyden oldukça memnunum.” ifadesine yüksek ($3,710 \pm 0,924$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Hayatımın kontrolüm altında olduğuna inanıyorum.” ifadesine bireylerin, %6,5'i (n=25) hiç benim gibi değil, %1,8'i (n=7) benim gibi değil, %33,9'u (n=130) kararsızım, %47,9'u (n=184) benim gibi, %9,9'u (n=38) tam benim gibi cevabını

vermiştir. Bireylerin “Hayatımın kontrolüm altında olduğuna inanıyorum.” ifadesine yüksek ($3,530 \pm 0,936$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Hayatın ödülleriyle dolu olduğunu düşünüyorum.” ifadesine bireylerin, %6,0’ı ($n=23$) hiç benim gibi değil, %5,7’si ($n=22$) benim gibi değil, %28,6’sı ($n=110$) kararsızım, %33,3’ü ($n=128$) benim gibi, %26,3’ü ($n=101$) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “hayatın ödülleriyle dolu olduğunu düşünüyorum.” ifadesine yüksek ($3,680 \pm 1,105$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Yaşam tarzımdan memnunum.” ifadesine bireylerin, %1,8’i ($n=7$) hiç benim gibi değil, %10,2’si ($n=39$) kararsızım, %51,3’ü ($n=197$) benim gibi, %36,7’si ($n=141$) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “yaşam tarzımdan memnunum.” ifadesine çok yüksek ($4,210 \pm 0,768$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Olaylar üzerinde her zaman olumlu bir etki gücüne sahibim.” ifadesine bireylerin, %3,4’ü ($n=13$) hiç benim gibi değil, %7,3’ü ($n=28$) benim gibi değil, %34,4’ü ($n=132$) kararsızım, %33,1’i ($n=127$) benim gibi, %21,9’u ($n=84$) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “ olaylar üzerinde her zaman olumlu bir etki gücüne sahibim.” ifadesine yüksek ($3,630 \pm 1,011$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Hayatı seviyorum.” ifadesine bireylerin, %0,3’ü ($n=1$) hiç benim gibi değil, %0,5’i ($n=2$) benim gibi değil, %5,2’si ($n=20$) kararsızım, %49,0’ı ($n=188$) benim gibi, %45,1’i ($n=173$) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Hayatı seviyorum.” ifadesine çok yüksek ($4,380 \pm 0,635$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Başkalarına karşı oldukça ilgiliyim.” ifadesine bireylerin, %0,3’ü ($n=1$) benim gibi değil, %15,1’i ($n=58$) kararsızım, %58,3’ü ($n=224$) benim gibi, %26,3’ü ($n=101$) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “başkalarına karşı oldukça ilgiliyim.” ifadesine yüksek ($4,110 \pm 0,644$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Tüm kararlarımı rahatlıkla alabilirim.” ifadesine bireylerin, %1,6'sı (n=6) hiç benim gibi değil, %1,6'sı (n=6) benim gibi değil, %18,0'ı (n=69) kararsızım, %52,3'ü (n=201) benim gibi, %26,6'sı (n=102) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “tüm kararlarımı rahatlıkla alabilirim.” ifadesine yüksek ($4,010 \pm 0,806$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Kendimi sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.” ifadesine bireylerin, %1,6'sı (n=6) benim gibi değil, %9,6'sı (n=37) kararsızım, %50,3'ü (n=193) benim gibi, %38,5'i (n=148) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “kendimi sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.” ifadesine çok yüksek ($4,260 \pm 0,692$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Daima dinlenmiş olarak uyanırım.” ifadesine bireylerin, %7,6'sı (n=29) hiç benim gibi değil, %13,0'ı (n=50) benim gibi değil, %34,4'ü (n=132) kararsızım, %36,5'i (n=140) benim gibi, %8,6'sı (n=33) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Daima dinlenmiş olarak uyanırım.” ifadesine orta ($3,260 \pm 1,038$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Oldukça enerjik bir insanım.” ifadesine bireylerin, %3,6'sı (n=14) hiç benim gibi değil, %21,9'u (n=84) kararsızım, %44,8'i (n=172) benim gibi, %29,7'si (n=114) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Oldukça enerjik bir insanım.” ifadesine yüksek ($3,970 \pm 0,919$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Tüm dünya bana güzel görünür.” ifadesine bireylerin, %5,2'si (n=20) hiç benim gibi değil, %10,4'ü (n=40) benim gibi değil, %22,7'si (n=87) kararsızım, %43,2'si (n=166) benim gibi, %18,5'i (n=71) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Tüm dünya bana güzel görünür.” ifadesine yüksek ($3,590 \pm 1,065$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Zihinsel olarak kendimi zinde hissederim.” ifadesine bireylerin, %3,6'sı (n=14) hiç benim gibi değil, %1,6'sı (n=6) benim gibi değil, %25,0'ı (n=96) kararsızım, %41,7'si (n=160) benim gibi, %28,1'i (n=108) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Zihinsel olarak kendimi zinde hissederim.” ifadesine yüksek ($3,890 \pm 0,955$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“İnsanları severim.” ifadesine bireylerin, %1,6'sı (n=6) benim gibi değil, %6,2'si (n=24) kararsızım, %51,3'ü (n=197) benim gibi, %40,9'u (n=157) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “İnsanları severim.” ifadesine çok yüksek ($4,320 \pm 0,660$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Geçmişteki olaylar bana son derece hoş gözüktür.” ifadesine bireylerin, %6,8'i (n=26) hiç benim gibi değil, %10,2'si (n=39) benim gibi değil, %40,9'u (n=157) kararsızım, %28,9'u (n=111) benim gibi, %13,3'ü (n=51) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Geçmişteki olaylar bana son derece hoş gözüktür.” ifadesine orta ($3,320 \pm 1,046$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Daima keyifliyorum.” ifadesine bireylerin, %4,9'u (n=19) benim gibi değil, %33,6'sı (n=129) kararsızım, %45,1'i (n=173) benim gibi, %16,4'ü (n=63) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Daima keyifliyorum.” ifadesine yüksek ($3,730 \pm 0,791$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Her zaman istediklerim olmuştur.” ifadesine bireylerin, %5,5'i (n=21) hiç benim gibi değil, %9,1'i (n=35) benim gibi değil, %35,4'ü (n=136) kararsızım, %38,5'i (n=148) benim gibi, %11,5'i (n=44) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Her zaman istediklerim olmuştur.” ifadesine yüksek ($3,410 \pm 0,992$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Arzuladığım bir şeyi yapmak istediğimde ona zaman ayırabilirim.” ifadesine bireylerin, %1,6'sı (n=6) hiç benim gibi değil, %3,4'ü (n=13) benim gibi değil, %11,2'si (n=43) kararsızım, %60,7'si (n=233) benim gibi, %23,2'si (n=89) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Arzuladığım bir şeyi yapmak istediğimde ona zaman ayırabilirim.” ifadesine yüksek ($4,010 \pm 0,788$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Başkalarıyla birlikte olmaktan daima zevk alırım.” ifadesine bireylerin, %3,4'ü (n=13) benim gibi değil, %20,3'ü (n=78) kararsızım, %52,6'sı (n=202) benim gibi, %23,7'si (n=91) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Başkalarıyla birlikte olmaktan daima zevk alırım.” ifadesine yüksek ($3,970 \pm 0,759$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Hayatımın bir amacı ve anlamı var.” ifadesine bireylerin, %0,5'i (n=2) hiç benim gibi değil, %0,3'ü (n=1) benim gibi değil, %3,9'u (n=15) kararsızım, %42,2'si (n=162) benim gibi, %53,1'i (n=204) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Hayatımın bir amacı ve anlamı var.” ifadesine çok yüksek ($4,470 \pm 0,638$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Başkalarına karşı daima neşeli ve olumlu bir etkiye sahibim.” ifadesine bireylerin, %1,6'sı (n=6) benim gibi değil, %21,9'u (n=84) kararsızım, %52,1'i (n=200) benim gibi, %24,5'i (n=94) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Başkalarına karşı daima neşeli ve olumlu bir etkiye sahibim.” ifadesine yüksek ($3,990 \pm 0,726$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Dünyanın harika bir yer olduğunu düşünüyorum.” ifadesine bireylerin, %1,8'i (n=7) hiç benim gibi değil, %1,8'i (n=7) benim gibi değil, %33,3'ü (n=128) kararsızım, %36,7'si (n=141) benim gibi, %26,3'ü (n=101) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “dünyanın harika bir yer olduğunu düşünüyorum.” ifadesine yüksek ($3,840 \pm 0,900$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Güler yüzlü bir insanım.” ifadesine bireylerin, %13,3'ü (n=51) kararsızım, %53,9'u (n=207) benim gibi, %32,8'i (n=126) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Güler yüzlü bir insanım.” ifadesine çok yüksek ($4,200 \pm 0,651$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

“Kendimi çekici buluyorum.” ifadesine bireylerin, %3,6'sı (n=14) hiç benim gibi değil, %1,8'i (n=7) benim gibi değil, %42,7'si (n=164) kararsızım, %41,9'u (n=161) benim gibi, %9,9'u (n=38) tam benim gibi cevabını vermiştir. Bireylerin “Kendimi çekici buluyorum.” ifadesine yüksek ($3,530 \pm 0,839$) düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir.

3.1. Cinsiyet Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki

Tablo 11. Mutluluk Düzeyinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Mutluluk Düzeyi	Kadın	125	95,432	15,004	-1,858	0,103*
	Erkek	259	97,869	10,318		

***p>0,005**

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyi ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=-1,858$; $p=0,103>0,05$). Ortaya çıkan sonuç öne sürülen “Cinsiyet faktörü açısından bireylerin mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark yoktur.” hipotezini doğrulamaktadır.

Yapıcı, “Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık” isimli araştırmasında depresyon düzeyi ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını²⁹⁹, ancak, erkeklerin umutsuzluk düzeyinin kızlardan yüksek olduğunu tespit etmiştir.³⁰⁰ Aydemir yaptığı çalışmada, cinsiyet faktörü açısından bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna varmıştır³⁰¹. Göcen, “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma Ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma” Psikolojik iyi olma bakımından kadınlar erkeklere göre, daha yüksek ortalamalara sahip olmalarına rağmen, istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır.³⁰² Bu araştırmalar mutluluk düzeyinde yapılan araştırmayı desteklemektedir.

Koç, “Yetişkinlik Döneminde Dindarlık İle Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki İlişki” adlı çalışmada, kadınların kendi kişilerarası özellikleri üzerinden idealize edilmiş benlik saygısı düzeylerinin, erkeklerden daha yüksek olduğu³⁰³ sonucunu bulmuştur. Yoğurtçu, “ Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı” adlı

²⁹⁹ Yapıcı, a.g.e., s.209.

³⁰⁰ Yapıcı, a.g.e., s.220.

³⁰¹ Aydemir, a.g.t. s.70

³⁰² Göcen, a.g.m., s. 121

³⁰³ Koç, a.g.t., s. 137.

araştırmasında, Ruh sağlığı açısından bakıldığında, kadınların erkeklere oranla daha kaygılı olduğu, erkeklerin özsaygısı kadınlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Buna göre ruh sağlığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, erkeklerin ruh sağlığı kadınların ruh sağlığından daha olumlu yönde olduğu³⁰⁴ bulgusunu elde etmiştir. Bu araştırmaların sonuçları ise yapılan araştırmayı desteklememektedir.

3.2. Yaş Aralığı Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki

Tablo 12. Mutluluk Düzeyinin Yaşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Mutluluk Düzeyi	41-50	350	96,803	12,082	-1,421	0,156*
	51-60	34	99,882	11,865		

***p>0,005**

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyi ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır(t=-1,421; p=0,156>0,05). Yaş faktörü açısından bireylerin mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark yoktur sonucu, hipotezi doğrulamaktadır.

Aydemir'in çalışmasında, yaş faktörü bakımından bireylerin mutluluk düzeyleri arasında önemli bir farkın bulunamadığı tespit edilmiştir³⁰⁵. Bu araştırma, yapılan çalışmayı desteklemektedir.

Eryılmaz, Ercan, “Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri, Açısından İncelenmesi” adlı çalışmada, 26-45 yaş grubunda yer alan bireylerin 19-25 yaş grubunda yer alan bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksek ortalamaya sahip oldukları³⁰⁶ sonucuna varmıştır. Yoğurtçu, “ Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı” adlı araştırmasında, ruh sağlığı açısından bakıldığında yaş

³⁰⁴ Yoğurtçu, a.g.t., s.62.

³⁰⁵ Aydemir, a.g.t. s.71

³⁰⁶ Ali Eryılmaz - Leyla Ercan, “Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2011, c. 4, s. 144.

dönemleri ile umutsuzluk ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bulgulara göre, yaşın ilerlemesiyle birlikte umutsuzluk ve kaygı düzeyi arttığı³⁰⁷ tespit edilmiştir. Bu araştırma sonuçları, yapılan çalışmayı desteklememektedir.

3.3. Öğrenim Düzeyi Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki

Tablo 13. Mutluluk Düzeyinin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Mutluluk Düzeyi	İlkokul (15.sınıf)	6	109,000	0,000	7,519	0,000**
	Ortaokul- İlköğretim	13	89,462	0,519		
	Orta Öğretim(lise)	38	95,237	6,309		
	Lisans-ön Lisans	302	96,603	12,680		
	Lisansüstü	25	106,680	8,906		

****p<0,01**

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyi ortalamalarının öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur($F=7,519$; $p=0<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Eğitim durumu ilköğretim (1-5.Sınıf) olanların mutluluk düzeyi ($109,000 \pm 0,000$), eğitim durumu ortaokul- ilköğretim olanların mutluluk düzeyinden ($89,462 \pm 0,519$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu lisans-ön lisans olanların mutluluk düzeyi ($96,603 \pm 12,680$), eğitim durumu ortaokul- ilköğretim olanların mutluluk düzeyinden ($89,462 \pm 0,519$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu lisansüstü olanların mutluluk düzeyi ($106,680 \pm 8,906$), eğitim durumu ortaokul- ilköğretim olanların mutluluk düzeyinden ($89,462 \pm 0,519$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu ilköğretim (1-5.Sınıf) olanların mutluluk düzeyi ($109,000 \pm 0,000$), eğitim durumu orta öğretim (lise) olanların mutluluk düzeyinden ($95,237 \pm 6,309$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu lisansüstü olanların mutluluk düzeyi ($106,680 \pm 8,906$), eğitim durumu orta öğretim(lise) olanların mutluluk düzeyinden ($95,237 \pm$

³⁰⁷ Yoğurtçu, a.g.t. s.66.

6,309) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu ilkokul (1-5.Sınıf) olanların mutluluk düzeyi ($109,000 \pm 0,000$), eğitim durumu lisans-ön lisans olanların mutluluk düzeyinden ($96,603 \pm 12,680$) yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu lisansüstü olanların mutluluk düzeyi ($106,680 \pm 8,906$), eğitim durumu lisans-ön lisans olanların mutluluk düzeyinden ($96,603 \pm 12,680$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim durumuna göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında farklılıkların olması nedeniyle hipotez doğrulanmamıştır.

Şengül, “Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisi”, adlı çalışmada, deneklerin tahsil durumu onların ruhsal rahatsızlık belirtileri açısından anlamlı farklılığa yol açmadığı sonucuna ulaşmıştır.³⁰⁸ Bu araştırma yapılan araştırmayı desteklememektedir.

Aydemir yaptığı çalışmada, ilkokul mezunu olanların, üniversite ve lise mezunu olanlardan daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu sonucuna varmıştır³⁰⁹. Yoğurtçu’nun yaptığı çalışmada, umutsuzluk ve kaygı düzeyinde gruplar arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Umutsuzluk ve kaygı düzeyinde de İlkokul mezunları en yüksek ortalamaya sahipken, yüksekokul/üniversite mezunları en düşük ortalamalara sahip olduğunu bulmuştur. Buna göre, öğrenim düzeyi arttıkça kaygı ve umutsuzluk düzeyinin azalacağı sonucuna ulaşmıştır.³¹⁰ Bu araştırmalar yapılan araştırmayı desteklemektedir.

3.4. Gelir Düzeyi Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki

Tablo 14. Mutluluk Düzeyinin Gelir Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Mutluluk Düzeyi	Çok İyi	13	98,231	10,377	5,344	0,001**
	İyi	25	90,600	12,718		
	Orta	185	95,811	10,514		
	Düşük	161	99,441	13,254		

****p<0,01**

³⁰⁸ Şengül, *a.g.t.*, s.137.

³⁰⁹ Aydemir, *a.g.t.* s.74

³¹⁰ Yoğurtçu, *a.g.t.* s. 67.

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyi ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=5,344$; $p=0.001<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Gelir düzeyi orta olanların mutluluk düzeyi ($95,811 \pm 10,514$), gelir düzeyi iyi olanların mutluluk düzeyinden ($90,600 \pm 12,718$) yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyi düşük olanların mutluluk düzeyi ($99,441 \pm 13,254$), gelir düzeyi iyi olanların mutluluk düzeyinden ($90,600 \pm 12,718$) yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyi düşük olanların mutluluk düzeyi ($99,441 \pm 13,254$), gelir düzeyi orta olanların mutluluk düzeyinden ($95,811 \pm 10,514$) yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak gelir düzeyi düşük olan bireyler, gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha mutludur. Elde edilen bulgulara göre, öne sürülen hipotez doğrulanmamıştır.

Şengül, “Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisi” adlı çalışmasında, farklılığın iyi ve düşük gelir grubu arasında olduğunu tespit etmiştir. Düşük gelirli erkek denekler iyi gelirli erkek deneklere kıyasla daha fazla depresif belirti gösterdiği³¹¹ sonucuna ulaşmıştır. Yoğurtçu yaptığı çalışmada, yüksek düzeyde harcama yapan kişilerin umutsuzluk seviyelerinin düşük, özsaygılarının ise yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yani ekonomik durum yükseldiğinde umutsuzluk düzeyinin azaldığını, özsaygının ise arttığı³¹² bulgusunu elde etmiştir. Bilgini-Ergenç-Timur; Yetim yaptıkları çalışmalarda, gelirin önemli bir etmen olarak görüldüğü ve değişik kesimlerden bireylerin, güvenlik gereksinimlerini karşılamak bakımından, parayı mutlulukta birinci etmen gördüklerini bulmuşlardır.³¹³ Aydemir’in araştırmasındaki sonuca göre, ekonomik durumu çok iyi olanlar, düşük gelir sahiplerine göre daha mutludurlar³¹⁴. Bu araştırma sonuçları yapılan araştırmayı desteklememektedir. Yapıcı ise yaptığı araştırmada, gelir düzeyi ile umutsuzluk ve depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna varmıştır³¹⁵.

³¹¹ Şengül, *a.g.t.*, s. 141.

³¹² Yoğurtçu, *a.g.t.*, s. 69.

³¹³ Yetim, *a.g.e.* s. 150.

³¹⁴ Aydemir, *a.g.t.* s.73.

3.5. Medeni Durum Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki

Tablo 15. Mutluluk Düzeyinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Mutluluk Düzeyi	Evli	248	97,008	10,004	-0,148	0,896*
	Bekar	136	97,199	15,193		

***p>0,05**

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyi ortalamalarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=-0,148$; $p=0,896>0,05$). Elde edilen bulgular “Medenî duruma göre evli olan bireylerin mutluluk düzeyleri diğerlerine göre daha yüksektir.” hipotezini doğrulamamaktadır.

Aydemir yaptığı araştırmasında, evli olanların mutluluk puan ortalamaları, bekar ve diğerlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır³¹⁶. Yoğurtçu, “Yetişkinlerde Dindarlık Ve Ruh Sağlığı” adlı araştırmasında, medeni durum ile ruh sağlığı ilişkisi ile ilgi sonuçlara göre, evlilerin bekârlara oranla umutsuzluğa yatkınlıklarının daha fazla olduğu ve daha kaygılı olduğu³¹⁷ sonucunu elde etmiştir. Şengül, “Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisi”, adlı çalışmasında, evli ve bekarlar arasındaki puan farklılıkları sadece depresyon açısından bekarlar lehine anlamlı çıktığını, bu durumda bekarların evlilerden daha fazla depresif belirti gösterdikleri³¹⁸ sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar medeni duruma göre, mutluluk düzeyinde yapılan araştırmayı desteklememektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), tarafından 2013 yılında yapılan Yaşam Memnuniyeti Araştırması sonuçlarına göre, Evlilerin, evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu görülmüştür. Evlilerin % 58,9'u mutlu olduğunu ifade ederken, evli olmayanlar % 50 olarak mutlu olduğunu ifade etmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda evliğin bireylere çekici ve destekleyici sosyal iletişimi ve etkileşimi sağlaması,

³¹⁶ Aydemir, a.g.t. s.71

³¹⁷ Yoğurtçu, a.g.t., s. 64.

³¹⁸ Şengül, a.g.t., s.128

yaşam sorumluluklarının birlikte alınması, bireylere sosyal çevre ve arkadaşlık sunması açısından, mutlulukları üzerinde olumlu etkisinin olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmada medeni durumla mutluluk arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmışsa da, medeni duruma göre ruh sağlığı üzerine yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır.

3.6. Meslek Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki

Tablo 16. Mutluluk Düzeyinin Meslek Çeşitlerine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Mutluluk Düzeyi	Memur	118	94,373	12,554	5,010	0,007**
	Öğretmen	222	98,649	11,942		
	Diğer	44	96,386	10,224		

****p<0,01**

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyi ortalamalarının meslek değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=5,010$; $p=0.007<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Mesleği öğretmen olanların mutluluk düzeyi ($98,649 \pm 11,942$), mesleği memur olanların mutluluk düzeyinden ($94,373 \pm 12,554$) yüksek bulunmuştur.

Elde edilen sonuç, “*Meslek grubuna göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark yoktur.*” şeklindeki hipotezimizi doğrulamamaktadır.

Aydemir yaptığı araştırmada meslek grupları açısından bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır.³¹⁹

³¹⁹ Aydemir, a.g.t. s.57.

3.7. Sağlık Durumu Değişkeni ile Mutluluk Arasındaki İlişki

Tablo 17. Mutluluk Düzeyinin Sağlık Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Mutluluk Düzeyi	Çok Ciddi Olmamakla Birlikte Sürekli Tedavi Gerektiren Sağlık Problemim Var	44	85,750	8,334	30,167	0,000**
	Hafif Ve Baş Edilebilir Sağlık Problemlerim Var	170	96,612	12,889		
	Hiçbir Sağlık Problemim Yok	170	100,471	10,083		

****p<0,01**

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyleri ortalamalarının sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=30,167$; $p=0<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Hafif ve baş edilebilir sağlık problemleri olanların mutluluk düzeyi ($96,612 \pm 12,889$), çok ciddi olmamakla birlikte sürekli tedavi gerektiren sağlık problemi olanların mutluluk düzeyinden ($85,750 \pm 8,334$) yüksek bulunmuştur. Hiçbir sağlık problemi olmayanların mutluluk düzeyi ($100,471 \pm 10,083$), çok ciddi olmamakla birlikte sürekli tedavi gerektiren sağlık problemi olanların mutluluk düzeyinden ($85,750 \pm 8,334$) yüksek bulunmuştur. Hiçbir sağlık problemi olmayanların mutluluk düzeyi ($100,471 \pm 10,083$), hafif ve baş edilebilir sağlık problemleri olanların mutluluk düzeyinden ($96,612 \pm 12,889$) yüksek bulunmuştur.

Elde edilen sonuç, “Sağlıklı bireylerin mutluluk düzeyleri, sağlık durumu iyi olmayan bireylere göre daha yüksektir.” hipotezini doğrulamaktadır.

4. Araştırmaya Katılanların Dindarlık ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki

4.1. Toplam Dindarlık ve Mutluluk Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Dindarlık ve Mutluluk Arasındaki İlişki

Tablo 18. Dindarlık ile Mutluluk Arasındaki İlişki

		Dindarlık	Mutluluk
Dindarlık	r	1,000	
Mutluluk	r	0,292**	1,000

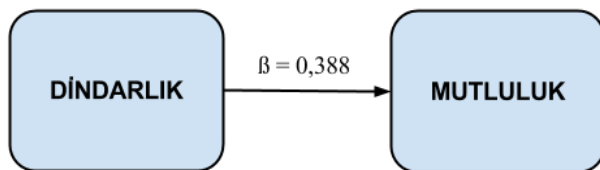
Mutluluk düzeyi ile dindarlık düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.292$; $p=0,000<0.05$). Buna göre mutluluk düzeyi arttıkça dindarlık düzeyi artmaktadır. Temel hipotezimiz doğrulanmıştır.

4.2. Toplam Dindarlık ve Mutluluk Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi

Tablo 19. Dindarlığın Mutluluk Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R^2
Mutluluk Düzeyi	Sabit	56,275	8,208	0,000	35,677	0,000	0,083
	Dindarlık Düzeyi	0,388	5,973	0,000			

Dindarlık ile mutluluk arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=35,677$; $p=0,000<0.05$). Mutluluk düzeyinin belirleyicisi olarak dindarlık düzeyi değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,083$). Bireylerin dindarlık düzeyi mutluluk düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,388$).



SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmamızda orta yaş dönemindeki bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, gelir düzeyi, medenî durum, meslek ve sağlık durumu olmak üzere yedi bağımsız değişken aracılığıyla dindarlık ve mutluluk düzeyleri tespit edilerek aralarındaki ilişki ortaya konulmaya çalışılmıştır

Araştırma sonucunda öne sürülen hipotezlerden üçü doğrulanmış, on biri ise doğrulanmamıştır. Araştırmada hipotezler ve değişkenlerle ilgili elde edilen sonuçlar:

1. Cinsiyet faktörüne göre erkeklerin dindarlık düzeyleri kadınlardan daha yüksektir. Bu sonuç, 1. hipotezi doğrulamamıştır.
2. İleri yaşlarda olan bireylerin dindarlık düzeyleri, alt yaşlarda olan bireylerin dindarlık düzeylerine göre daha yüksektir. Bu sonuç, 2. hipotezi doğrulamıştır.
3. Medenî duruma göre, bekarların dindarlık düzeyleri evlilerden yüksektir. Bu sonuç, 3. hipotezi doğrulamamıştır.
4. Gelir düzeyi çok iyi olanların dindarlık düzeyleri gelir düzeyi iyi olanlara göre yüksek olmasına rağmen, gelir düzeyi düşük olanların dindarlık düzeyleri gelir düzeyi iyi olanlara göre yüksektir. Bu sonuç, 4. hipotezi doğrulamamıştır.
5. Öğrenim durumuna göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında önemli bir fark yoktur. Bu sonuç, 5. hipotezi doğrulamamıştır.
6. Sağlık durumu iyi olmayan bireylerin dindarlık düzeyleri, sağlıklı bireylere göre daha yüksektir. Bu sonuç 6.hipotezi doğrulamamıştır.
7. Meslek grubuna göre bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır. Bu sonuç 7. hipotezi doğrulamamıştır.
8. Cinsiyet faktörü açısından bireylerin mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark yoktur. Bu sonuç, 8. hipotezi doğrulamıştır.
9. Yaş faktörü açısından bireylerin mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark yoktur. Bu sonuç, 9. hipotezi doğrulamıştır.
10. Medenî duruma göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark yoktur. Bu sonuç, 10. hipotezi doğrulamamıştır.
11. Gelir düzeyi düşük olan bireyler, gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha mutludur. Bu sonuç, 11. hipotezi doğrulamamıştır.

12. Öğrenim durumuna göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında farklılıklar vardır. Bu sonuç, 12. hipotezi doğrulamamıştır.
13. Sağlıklı bireylerin mutluluk düzeyleri, sağlık durumu iyi olmayan bireylere göre daha yüksektir. Bu sonuç 13. hipotezi doğrulamamıştır.
14. Meslek grubuna göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, 14. hipotezi doğrulamamıştır.

Araştırmamızın sonucuna göre, bireylerin dindarlık düzeylerinin artmasıyla mutluluk düzeyleri artmaktadır.

Dindarlığın artması, mutluluğun artmasında önemli bir etken olması ile birlikte, mutluluğu etkileyen pek çok faktör olabilir. Dindarlık- mutluluk ilişkisiyle ilgili daha geniş toplum kesimlerini kapsayacak uygulanmalarla daha sağlıklı ve geçerli sonuçlara ulaşılabilir. Bu sebeple bu araştırmaya göre genelleme yapılmaması gerekir. Genelleme yapabilmek için, bu konuyla ilgili daha fazla sayıda ve farklı örneklem gruplarında farklı yöntem ve metotlarla çalışma yapılarak, dindarlığın mutluluk üzerindeki etkileri incelenmelidir.

Bu alanda farklı çalışmalara ihtiyaç vardır. Din ve dindarlık konularındaki çalışmalar sadece ilahiyat fakültelerinin konuları arasında yer almaktadır. İlahiyat fakültelerinde bu konulardaki derslerin sayısı artırılabilir, üniversitelerin psikoloji bölümlerinde din ve dindarlığın insanın ruhsal yapısı üzerine etkileri konusunda dersler verilebilir.

Araştırmamızda ortaya çıkan sonuca göre, dindarlık düzeyi yükseldikçe insanların mutluluğunun arttığı tespit edilmiştir. Bu sonuçtan hareketle insanlarımızın mutluluğunu arttırmak amacıyla, okullarda din kültürü ve ahlak bilgisi derslerinin niteliği ve sayısı artırılabilir. Ayrıca, Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesindeki cami ve kuran kurslarında verilen derslerin ve yeterli donanıma sahip din görevlerinin sayısı artırılarak bireylerin dini yönleri güçlendirilebilir. Bu şekilde daha mutlu insanlar ve daha mutlu bir toplumun oluşmasına katkı sağlanabilir. Bu araştırmanın bu türden çalışmalara katkı sağlayacağını ümit ediyoruz.

KAYNAKLAR

- Acaboğa, Asiye, “Din-Mutluluk İlişkisi”, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş, 2007.
- Acar, Nilüfer Voltan vd., “Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1996.
- Adivar A. Adnan, *Bilim ve Din*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1980.
- Akçay, Ahmet, “Okul Müdürleri Öğretmenlerini Etkileyebiliyor Mu?”, *Milli Eğitim Dergisi*, Kış 2003.
- Akdoğan, Ali. “Geleneksel Toplumdan Modern Topluma Geçişte Dinî Hayat”. Ondokuzmayıs Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi, Samsun 1989.
- Akgül, M. (2004), “Yaşlılık ve Dindarlık, Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi, Konya Huzurevi Örneği”, *Dini Araştırmalar*, 2004.
- Aksu, Tuğba, Okçay, Hale, “Yaşam Dönemlerine Göre Ölüm Algısı ve Hemşirelik Yaklaşımı”, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2010.
- Armaner, Neda, *Din Psikolojisine Giriş I*, Ayyıldız Matb., Ankara 1980.
- Armaner, Neda, *Psikopatolojide Dinî Belirtiler*, Demirbaş Yayınları, Ankara, 1997.
- Aydemir, Rüveyda Efdal, “Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)”, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Samsun, 2008.
- Aydın, Ayhan, *İnsanca Varolma Sanatı*, Gendaş Kültür Yay., İstanbul, 2004.
- Aydın, Ali Rıza. “Dinî İnkârın Psiko-Sosyal Nedenleri”. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Samsun, 1995.
- Aydın, Ali Rıza, “İnanma İhtiyacı ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2009.
- Aydoğan, İsmail, “Okul Yöneticilerinin Öğretmenleri Etkileme Becerileri”, *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008.
- Ayten, Ali, “Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2004.
- Ayten, Ali, “William James (1842-1910) ve Din Psikolojisinde Tecrübe Merkezli Bir Yaklaşım”, *İslâmî Araştırmalar Din Psikolojisi*, 2006
- Ayten Ali, “Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat

Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Ankara, 2013.

Bacanlı, Hasan, *Gelişim ve Öğrenme*, Gözden Geçirilmiş 5. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.

Bahadır, Abdülkerim, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İnsan Yay., İstanbul, 2002.

Bardakoğlu, Ali (*İslâm'da Kurban*) TDV İslâm Ansiklopedisi, c.26, s.436, <http://www.islamansiklopedisi.info>

Beit-Hallahmi, Benjamin, Argyle, Michael, *The Psychology of Religious Behaviour, Belief and Experience*. Routledge, London & New York, 1997.

Bener, Muhammet, “Dindarlık-Eş Seçimi İlişkisi (SDÜ Örneği)”, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Isparta, 2011.

Budak, Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2005.

Bülbül, Şahamet, Giray, Selay, “Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi”, *Ege Akademik Bakış*, 2011.

Büyükdüvenci, Sabri, “Aristoteles'te Mutluluk Kavramı”, *Felsefe Dünyası*, 1993.

Büyüköztürk, S. (2005). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (Besinci Baskı). Ankara: PegemA Yayıncılık.

Cengil, Muammer, “Tasavufi Yaşantıya Yönelmede Etkili Olan Psiko-Sosyal Nedenler”, *Tasavvuf*, 2003.

Certel, Hüseyin, *Din Psikolojisi*, Andaç Yayınları, Ankara, 2003.

Cevizci, Ahmet, *Felsefe Sözlüğü*, Paradigma Yayınları, İstanbul, 2002.

Cevizci, Ahmet, *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. Paradigma Yayınları, İstanbul, 2003.

Cüceloğlu, Doğan, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi Yay., İstanbul, 1991.

Çapcıoğlu, İhsan, “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Yakın Sosyal Çevre İle İlişkilerinde Etkili Bir Faktör Olarak Dindarlık”, *TSA*, 2008.

Çaycı, Ahmet, “Kavram ve Tanımlar”, *Mitoloji ve Din*, Ed: Remzi Duran, Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir, 2012.

Çok, Figen, “Gelişim Psikolojisi: Ergenlik ve Yetişkinlik”, Lindzey, R. Thompson, F. Spring (Çeviri) *A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1994.

Çolak, Meliha, “Orta Yaş Döneminin Psikolojik, Dini İnanış ve Davranış Özellikleri, Kayseri/Hacılar Örneği”, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Kayseri, 2006.

Çoştı, Yakup, “Dine Normatif ve Popüler Yaklaşım “Bir Dini Yönelim Ölçeği Denemesi”, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2009.

Diyanet İşleri Başkanlığı, <http://www.diyaret.gov.tr/turkish/basiliyayin/ilmihal.pdf>, s. 1-2.

El-İsfehânî, er- Râğıp. *el- Müfredât fî Garibi'l-Kur'an*, Kahraman Yayınları, İstanbul, 1986.

Engin, Ramazan, “Tarsus'ta Dini Hayat”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 2004.

Erkal, Mehmet. *Zekât (İslâm'da Kurban)*, TDV İslâm Ansiklopedisi, 2013. <Http://Www.İslamansiklopedisi.İnfo/>

Eryılmaz, Ali- Ercan, Leyla, Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2011, c. 4, S. 36, ss. 139-151.

Freud, Sigmund, *Civilisation and Its Discontents*, Norton, New York, 1996.

Göcen Gülüşan, “Şükür İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması”, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara, 2012.

Gönülateş, Süleyman, Özcan Saygın ve Gönül Babayigit İrez, “Düzenli Yürüyüş Programının 40-55 Yaşları Arası Bayanlarda Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Unsurları ve Kan Lipidleri Üzerine Etkisi”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2010.

Güler, Özlem, Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme, *Toplum Bilimleri Dergisi, İstanbul*, 2010.

Günay, Ü. “Dindarlığın Sosyolojisi, Dindarlığın Sosyo – Psikolojisi, Ü. Günay & C. Çelik (Ed.)”, Karahan Yayınları, Adana, 2006.

Günay, Ünver, “Modern Sanayi Toplumunda Din 1”, *Erciyes Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 1986.

Günay, Ünver, Çelik, Celaleddin, *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*, Karahan Kitabevi, Adana, 2006.

Günay, Ünver, *Din Sosyolojisi*, İnsan Yayınları, İstanbul 2000.

Günay, Ünver, *Erzurum Ve Çevre Köylerinde Dini Hayat*, Erzurum Kitaplığı, Erzurum, 1999.

Güven, Mustafa, “Kültürün Bir Unsuru Olarak Din”, *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, c. 1, S. 1, Batman, 2012.

Hallahmi, Beit-B., Argyle, Michael, *The Social Psychology of Religion*, Routledge & Kegan Paul, 1975.

Hançerlioğlu, Orhan, *Felsefe Ansiklopedisi Kavramlar ve Akımlar*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1978.

Hayta, Akif, “U. Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet Ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme” *Uludağ Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 2000

Hıdır, Özcan, “Hayatın İş ve İbadet Boyutu”, *Perspektif*, Duisburg, 2009.

Horozcu, Ümit, “Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”, *Milel ve Nihal Dergisi*, c. 7, S.1, İstanbul, Ocak-Nisan 2010.

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

<http://www.aymavisi.org/psikoloji/Orta%20Yasarda%20Bireysel%20Gelisim.html>

<http://www.diyaret.gov.tr/yayin/basiliyayin/yweboku.asp?sayfa=2&yid=8>

İmamoğlu, Abdulvahit, Yavuz, Adem, “Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi”, *Sakarya Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 2011.

Johnstone, Ronald L., *Religion in Society*, New Jersey, 1992, s.58-60; Akt: Hakkı Karaşahin, “Din Sosyolojisinde Dindarlığın Ölçülmesi Problemi Üzerine Bir Araştırma”, *AÜİFD XLIX*, 2008.

<https://islamsayfasi.wordpress.com/category/ozet-olarak-islam>

Kandemir, Yusuf .“Kader İnancının Psikoterapik Açıdan Fonksiyonu”, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Erzurum, 2006.

Kara, Elif, Dini ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri, *Uluslar Arası Sosyal Bilimler Dergisi*, Volume, 2/8, 2009.

Karaçoşkun, M. Doğan, Din Hizmetlerinde Psikolojik Formasyon Yeterliliğinin Önemi ve İlahiyat Fakültelerindeki Psikoloji Eğitimi Üzerine Görüş ve Öneriler, Türkiye’de Yüksek Din Eğitimi Sorunları, *Yeniden Yapılanması ve Geleceği Sempozyumu*, Isparta 2003.

- Karasar, Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2009.
- Kasapoğlu, Abdurrahman, “Kur’an’a Göre İnkâr ve Bunalım -İnkârcılığın Ruh Sağlığına Olumsuz Etkileri”, *İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Bahar 2010.
- Kaya, Mevlüt, Aydın, Cüneyd, “Üniversite Öğrencilerinin Dini İnanç İle Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011.
- Kaya, Mevlüt, *Din Eğitiminde İletişim ve Dinî Tutum*, Etüt Yayınları, Samsun, 1998.
- Kayıklık, Hasan, *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine*, Karahan Kitapevi, Adana, 2011.
- Kayıklık, Hasan, “Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç-Davranış Etkileşimi”, *İslami Araştırmalar Dergisi*, 2006.
- Kayıklık, Hasan, *Orta Yaş ve Yaşlılıkta Dinsel Eğilimler*, Baki Kitabevi, Ankara, 2003.
- Kılavuz, M. Akif, “Yetişkinlik ve Yaşlılık Döneminde Eğitim ve Din Eğitiminin Önemi”, *T.C. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 2002.
- Kımtır, Nurten, “Üniversiteli Gençlerde Dindarlık İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Çankırı, 2011.
- Koç, Mustafa, “Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri”, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Kayseri, 2004.
- Koç Mustafa, “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisi Üzerine Teorik Bir Yaklaşım”, *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sivas, 2003.
- Koştas, Münir, *Üniversite Öğrencilerinde Dine Bakış*, T.D.V. Yayınları, Ankara, 1995.
- Köroğlu, Cemile Zehra, “Türkiye’de Dini Hayatın İncelenmesi: Bütüncül Bir Yaklaşım”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2012.
- Köylü, Mustafa, *Yetişkin Din Eğitiminin Teorik Temelleri*, Etüt Yay., Samsun, 2000.
- Köylü, Mustafa, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, DEM Yayınları, İstanbul, 2004.
- Köylü, Mustafa, “Kur’an’da Ruh Sağlığı”, *O. M. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011.
- Krech, David, Crutchfield, Richard S., *Sosyal Psikoloji*, çev. Erol Güngör, Ötüken Neşriyat, İstanbul, 1980.
- Kula, Naci. *Kimlik ve Din*, Ayışığı Kitaplar, İstanbul, 2001.

Kurnaz, Mahmut, İlk Yetişkinlerde Dini Yönelim-Mutluluk İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Isparta, 2015.

Kurt, Abdurrahman, “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Bursa, 2009.

Kurt, İhsan, *Yetişkin Eğitimi*, Nobel Yay., Ankara, 2000.

Kurt, Sedef, Hazar, Serkan, Alpay, Berkan, İbiş, Serkan, “Orta Yaş Sedanter Bayanlarda Sekiz Haftalık Step-Aerobik Egzersizin Solunum Parametrelerine Etkisi”, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2011.

Link, Henry C, *Çağımızda Dine Dönüş*. (çev. Nahit Oralbi), Dergah Yayınları, İstanbul, 1979.

Mehmedoğlu, Ali Ulvi, *Kişilik ve Din*, Dem Yayınları, İstanbul, 2004.

Mehmedoğlu, Ali Ulvi, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*. Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları. İstanbul, 2007.

Mehmedoğlu, Ali Ulvi, “Dindarlarda ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”. Marmara Üniversitesi Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul, 1999

Necati, Muhammed Osman. *Hadis ve Psikoloji*. Çev. Mustafa Işık. Fecr Yayınları, Ankara, 2000.

Okumuş, Ejder, “Gösterişçi Dindarlık”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2006.

Onur, Bekir, *Gelişim Psikolojisi*, (Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm), İmge Yay., Ankara 1994.

Onur, Bekir, *Gelişim Psikolojisi*, İmge Yayınları, Ankara, 2007.

Özbaydar, Belma, *Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma*, Beha Matbaası, İstanbul 1970.

Özarslan, Selim. “Ahiret İnancının İnsanın Anlam Arayışına Müspet Katkısı”, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Elazığ, 2000.

Öztürk, Recep, *Kur'an Penceresinden İnsan Ve Mutluluk Yolları*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2011.

Pazarlı, Osman, *Din Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1968.

Peker, Hüseyin, *Din Psikolojisi*, Aksiseda Matbaası, Samsun, 2000.

Plotnik, Rod, *Psikoloji'ye Giriş*, (Türkçesi: Tamer Geniş), Kaktüs Yayınları, İstanbul, 2009.

Prager, Dennis. *Mutluluk Ciddi Bir Sorundur*. Çev. Orhan Tuncay. Alkım Yayınları, İstanbul, 1998.

Rita L, Atkinson, Richard C, Atkinson, Edward E, Smith, Daryl J, Bm, Susan, Nolen-Hoeksema, *Psikolojiye Giriş*, (Çev: Yavuz Alogan), 5. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2010.

Raymond F. et al., *Din ve Maneviyat Psikolojisi*, çev. İhsan Çapcıoğlu-Ali Ayten, Phoenix Yayınevi, Ankara, 2013.

Sambur, Bilal. “Din ve Psikoloji İlişkisini Yeniden Düşünmek”, *İslami Araştırmalar Dergisi*, 2006,

Sayar, Kemal, *Ruh Hâli, Bireysel Mutluluk-Sosyal Mutluluk*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2006.

Seligman, Martin E.P., *Gerçek Mutluluk*, çev. Semra Kunt Akbaş, Hyb Yay., Ankara, 2007

Selim, Sibel, “Türkiye’de Bireysel Mutluluk Kaynağı Olan Değerler Üzerine Bir Analiz: Multinomial Logit Model”, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2008.

Spinks, G. Stephens, “Psikoloji ve Din”, (çev: Bozkurt Koç ve Zeynep Özcan), Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Adana, 2008.

Stevens, Anthony, *Jung*, Ayda Çayır (çev.), Kaknüs Yay., İstanbul 1999.

Stríženec, Michal, “Dindarlık ve Bilişsel Süreçler”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, (çev. Abdulvahid Sezen), 2010, c.10, S. 3 s. 273-286.

Şengül, Fatma, “Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisi”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, İstanbul.

Şentürk, Habil, *Din Psikolojisi*, Esra Yay., İstanbul 1997.

Şentürk, Habil, *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*, İz Yayıncılık, 2010b, İstanbul.

Şentürk, Habil, *Din Psikolojisine Giriş*, İz Yay., 2010a, İstanbul.

Tarhan, Nevzat, *İnanç Psikolojisi*, Timaş Yay. 2013, İstanbul.

Taplamacıoğlu, Mehmet, “Yaşlara Göre Dini Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerinde Bir Anket Denemesi”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1962, c. X, s. 141-151.

Taplamacıoğlu, Mehmet. “Yaşlara Göre Dinî Yaşayışın şiddet ve Kesafeti Üzerine

Bir Anket Denemesi". Ankara Üniversitesi İlahiyât Fakültesi Dergisi. Ankara, 1963.

Taş, Kemaleddin, "Dindarlığa Yüklenen Anlamlar: Üniversite Öğrencileri Üzerine Uygulamalı Bir Araştırma", S.D.Ü. *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2010.

Tezcan, Mahmut, *Kültür ve Kişilik (Psikolojik Antropoloji)*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara, 1993.

Tuna, Yavuz, Yaşam Boyu Gelişim, *Psikolojiye Giriş*, Sezen Ünlü (Ed.), Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, Eskişehir, 2009.

Türker, Fuat, "Yakınlarınızı Ateşten Koruyun" Birlikte Allah'ın İpine Sarılma Zamanı Gelmedi mi? İnsanın Fıtratı-Allah'ın Tarafında Olmak-Münafık Şeytanın Ruhunu Taşır - <http://birdeburadandinleyin.com/?p=1425>, 15 Mart 2014.

Usta, Mustafa, *Türkiye'de Yüksek Din Eğitiminin Kurumsallaşma ve Ekolleşme Sorunları*, Marmara Üniversitesi, İFAV., Yay., İstanbul, 2001.

Uysal, Veysel, "İslami Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Çalışma", *İslami Araştırmalar Dergisi*, 1995.

Uysal, Veysel, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Kültürel Arka Planı", *Yetişkinlik Dönemi Eğitimi ve Problemleri*, Ensar Nesriyat, İstanbul, 2006.

Ünal, Nurten, "Dinî İnanç ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi". Uludağ Üniversitesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa, 1998.

Vehbi Ünal, "İslam'da İbadetlerin Sosyal Fonksiyonu", *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sivas, 2010.

Ünlü, Sezen, "Yaşam Boyunca Gelişim", *Psikoloji*, (Ed: Ayhan Hakan), Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi, Yayını, Eskişehir, 2001.

Yaparel, Recep, "Yirmi-Kırk yaşları Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara 1987.

Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din*, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık. Karahan Kitabevi, Adana, 2007.

Yapıcı Asım, "Kuramdan Yönteme `Ruh Sağlığı-Din Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler", Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Adana, 2011.

Yapıcı, Asım, "Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi", Fırat Üniversitesi *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Elazığ, 2012

Yapıcı, Asım- Kayıklık, Hasan, "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği", *Değerler Eğitimi Dergisi*, İstanbul, 2005.

Yaşam Memnuniyeti Araştırması 2013, Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası, Haziran,2014,No.4171,
http://www.tuik.gov.tr/Kitap.do?metod=KitapDetay&KT_ID=11&KITAP_ID=15

Yavuz, Kerim, “Günümüzde Din Psikolojisi”, *A.Ü.İ.İ.F.Dergisi*, 1988.

Yaylalı, Davut, *İslam İbadet Esasları*, Ünite 1, Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi,<http://www.kaabalive.net/indirDiger/ilahiyatonlisansdersleriHafta1/%C4%B0LH1007-%C3%9Cnite%201.pdf> s. 2.

Yıldız, Hasan, “Kur’an’da Mutluluk”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 1997.

Yıldız, Murat, *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*, İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, İzmir, 2006.

EKLER

EK1

DİNDARLIK - MUTLULUK İLİŞKİSİ VERİ TOPLAMA ANKETİ

Bu anket, yüksek lisans çalışmasında kullanılmak üzere düzenlenmiştir. Amacımız, sizden aldığımız veriler doğrultusunda dindarlık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Anket üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm anketi dolduracaklarla ilgili kişisel bilgileri, ikinci bölüm dindarlık envanterini, üçüncü bölüm ise mutluluk envanterini içermektedir.

Ankete vereceğiniz cevaplar araştırma amacı dışında hiçbir şekilde kullanılmayacaktır. Bu nedenle, **ankete isim ya da kimlik belirten herhangi bir ibare yazmayınız**. Araştırmanın amacına ulaşması için anket maddelerinin tümünün eksiksiz bir biçimde cevaplandırılması büyük önem taşımaktadır. Ayıracağınız değerli zaman için teşekkür ederim.

Durmuş SEVİNDİK

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

Durumunuza uyan yanıtların yanına (X) işareti koyunuz.

1. Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız:

☐ 41-50 ☐ 51-60

3. Öğrenim Durumunuz:

☐ Hiç Okula Gitmedim ☐ İlkokul (1-5.Sınıf) ☐ Ortaokul- İlköğretim
☐ Orta Öğretim(Lise) ☐ Lisans-Ön Lisans ☐ Lisansüstü

4. Gelir Durumunuz:

☐ Çok İyi ☐ İyi ☐ Orta ☐ Düşük ☐ Çok Düşük

5. Medeni Durumunuz:

☐ Evli ☐ Bekâr ☐ Boşanmış ☐ Dul (eşi vefat etmiş)

6. Mesleğiniz?

☐ İşsiz ☐ Ev hanımı ☐ İşçi ☐ Memur ☐ Öğretmen ☐ Doktor, Avukat, Mühendis
☐ Esnaf (bakkal) ☐ Sanayici (Fabrika, v.s.) ☐ Küçük işletme ☐ Çiftçi (küçük)
☐ Çiftçi (Büyük)
☐ Diğer (Lütfen belirtiniz

7. Sağlık Durumunuz:

☐ Çok ciddi sağlık problemim var
☐ Çok ciddi olmamakla birlikte sürekli tedavi gerektiren sağlık problemim var
☐ Hafif ve baş edilebilir sağlık problemlerim var
☐ Hiçbir sağlık problemim yok

EK 2

DİNDARLIK ENVANTERİ

YÖNERGE		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
		1	2	3	4	5
1	Allah'ın varlığına kesinlikle inanıyor ve bu konuda hiç şüphe duymuyorum.					
2	Çağdaş dünyada insanlığın karşılaştığı önemli sorunların çoğu, dinî inançların ciddiye alınmamasından kaynaklanmaktadır.					
3	Müslümanların Kutsal Kitabı Kur'an-ı Kerim ayet ve surelerden meydana gelmiştir.					
4	Beş vakit namazımı düzenli olarak kılıyorum.					
5	Hiz. Muhammed'in Allah'ın kulu ve peygamberi olduğuna inanıyor ve bu konuda hiç kuşku duymuyorum.					
6	Hac ibadeti, maddî ve bedenî durumu müsait olanların yerine getirmesi gereken bir dinî görevidir.					
7	Namaz kılarken, dua ederken, oruçlu iken Allah'a yakın olduğumu düşünerek bir ürperti ve heyecan duyarım.					
8	Kur'an-ı Kerim'in Allah'ın kelamı olup ayetlerin hepsinin gerçek olduğuna ve değişmeden günümüze ulaştığına inanıyorum.					
9	Dua hayatımda önemli bir yere sahiptir.					
10	Günlük hayatımda, yapacağım işlerde Allah'ın nasıl davranmamızı istediğini düşünerek karar veriyorum.					
11	Hiz. Peygamberin arkadaşlarına "Ashab", ondan sonra devlet idaresinin başına geçen kimselere de "Halife" denir.					
12	İnsan, kazancının bir kısmını fakirlere zekat ve sadaka olarak vermelidir.					
13	Orucumu aksatmadan tutarım.					
14	"Cennet annelerin ayakları altındadır." sözü bana anlamlı geliyor.					
15	Ahret gününe ve öldükten sonra tekrar dirileceğime inanıyor ve bu konuda hiç şüphe duymuyorum.					
16	Dinî kuralların tam uygulanması halinde toplumdaki bütün haksızlıkların ve adaletsizliklerin ortadan kalkacağına inanıyorum.					
17	Dinî inançları olmayan bir kimse bana göre organlarından biri eksik olan insan gibidir.					
18	Allah'ın beni her yerde gördüğüne inandığımdan günah işlemekten kaçınıyorum.					
19	Bizim Allah'tan geldiğimizi ve tekrar O'na döneceğimizi hatırladıkça ölümden pek korkmuyorum.					

20	Dinî inanç ve düşüncelerim olmasaydı hayat biçimim şimdikinden daha kötü olurdu.					
21	Dinî inançları olmayan insanların da ahlaklı bir hayat sürdürebileceklerine inanıyorum.					
22	“Dua ve ibadet olmasaydı, çoktan çıldırdım!” sözü bana çok anlamsız görünüyor.					
23	İçki, kumar, faiz, falcılık, büyücülük ve domuz eti yemek büyük günahlardandır.					
24	Düzenli olarak Kur'an okurum.					
25	İbadetlerimi tam olarak yerine getirebilecek kadar bilgiye sahibim.					

EK3**MUTLULUK ENVANTERİ**

YÖNERGE		Hiç benim gibi değil	Benim gibi değil	Kararsızım	Benim gibi	Tam benim gibi
		1	2	3	4	5
1	Gelecek konusunda ümitliyim.					
2	Yaşamımdaki her şeyden oldukça memnunum.					
3	Hayatımın kontrolüm altında olduğuna inanıyorum.					
4	Hayatın ödülllerle dolu olduğunu düşünüyorum.					
5	Yaşam tarzımdan memnunum.					
6	Olaylar üzerinde her zaman olumlu bir etki gücüne sahibim.					
7	Hayatı seviyorum.					
8	Başkalarına karşı oldukça ilgiliyim.					
9	Tüm kararlarımı rahatlıkla alabilirim.					
10	Kendimi sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.					
11	Daima dinlenmiş olarak uyanırım.					
12	Oldukça enerjik bir insanım.					
13	Tüm dünya bana güzel görünür.					
14	Zihinsel olarak kendimi zinde hissedirim.					
15	İnsanları severim.					
16	Geçmişteki olaylar bana son derece hoş gözüktür.					
17	Daima keyifliyorum.					
18	Her zaman istediklerim olmuştur.					
19	Arzuladığım bir şeyi yapmak istediğimde ona zaman ayırabilirim.					
20	Başkalarıyla birlikte olmaktan daima zevk alırım.					
21	Hayatımın bir amacı ve anlamı var.					
22	Başkalarına karşı daima neşeli ve olumlu bir etkiye sahibim.					
23	Dünyanın harika bir yer olduğunu düşünüyorum.					
24	Güler yüzlü bir insanım.					
25	Kendimi çekici buluyorum.					

EK4

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı ve Soyadı: Durmuş Sevindik
Doğum Yeri ve Yılı: Çal/ 1975
Medeni Hali: Evli

Eğitim Durumu:

Lisans Öğrenimi: Atatürk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü

Lise Öğrenimi: Cumhuriyet Lisesi, Denizli

Ortaokul Öğrenimi: Hadım Köyü Ortaokulu, Çal/Denizli

İlkokul Öğrenimi: Hadım Köyü İlkokulu, Çal/Denizli

Yabancı Dil(ler) ve Düzeyi:

1. İngilizce (KPDS – D)

İş Deneyimi:

1. İngilizce Öğretmeni (2001-2011) – Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı çeşitli okullarda
2. AB Proje uzmanı (2005- 2007) – Denizli İl Milli Eğitim Müdürlüğü
AB Proje uzmanı (2007- 2012) – Denizli Valiliği
4. Özel Kalem Müdürü (2012- ...) – Denizli Valiliği

Çalışmalar :

GENÇLİK PROJELERİ

- 1) Eylem 1.2. Muhtaç olmamak için; Su (Proje koordinatörü)
Referans No: TR-1.2-316-2007-R3
- 2) Eylem 1.1. Termal Turizm ve Gençlik Kültürü (Proje koordinatörü)
Referans No: TR-11-250-2008-R3
- 3) Eylem 1.2. İnsanlığın Savaşı Yendiği Yer; Çanakkale Savaş Alanları Projesi (Proje koordinatörü)- Referans No: TR-1.2-539-2007-R5
- 4) Sağlıklı gıda, dengeli beslenme, güvenli gelecek (Proje koçu) –
Referans No: TR-1-1-492-2007-R.5

COMENIUS REGIO (BÖLGESEL ORTAKLIK) PROJESİ

Avrupa’da Eşit Fırsatlar (Proje koordinatörü)
Referans No: 2010-1-PL1-COM13-11569-2

COMENIUS PROJELERİ

- 1) Comenius Okul Projesi - Kültür Çeşitliliğini tanıyalım (Proje koordinatörü)

Referans No: 2008-1-RO1-COM06-00018 7

- 2) Comenius Okul Projesi - Hepimiz bir yerlerden geldik (Proje koordinatörü)

Referans No: 2010-1-TR1-COM06-16101 1

GRUNDTVIG MERKEZİ PROJE (AB KOMİSYONU MERKEZLİ)

Detales (Avrupa Genişleme Hikayeleri Aracılığıyla Yetişkinlere Dijital Eğitim)

Proje koordinatörü - Referans No: 510674-LLP-1-2010-1-IT-GRUNDTVIG

GRUNDTVIG (YETİŞKİN EĞİTİMİ) PROJELERİ

- 1) Avrupa'nın 9 Harikası (Proje koordinatörü)

Referans No 2008-1-IT2-GRU06-00543 2

- 2) Doğu akıllı ile batı eğitimi (Proje koordinatörü)

Referans No: 2011-1-IT2-GRU06-22883 3

GRUNDTVIG WORKSHOP

Aile Her şeye değer (Proje koordinatörü)

Referans No: 2010-1-TR1-GRU13-16025

LEONARDO DA VİNCİ YENİLİK TRANSFERİ PROJESİ

ACAD2 (Engellilerin turizm ve catering tesislerinden daha verimli faydalanmalarına yönelik farkındalık oluşturma ve uygulamaların yaygınlaştırılması (Proje koordinatörü)

Referans No: 2013-1-TR1-LEO05-47548

KURSLAR

- 1) Get Involved-Eylem 1.3 İçin Eğitim Kursu, Potekiz

Referans No: 2009TCP/2008/124

- 2) Grundtcig İrtibat Semineri, Avusturya

Referans No: 2008-1-TR1-GRU07-03831

- 3) Aile eğitiminde temel beceriler Eğitim Kursu, Finlandiya

Referans No: FI-2007-007