

**T.C**

**MARMARA ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN HAYAT  
MEMNUNİYETİ VE DİNDARLIK YÖNELİMLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ  
(M.Ü. İLÂHİYAT FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ)**

**Yüksek Lisans Tezi**

**ZEYNEP MELTEM OMAV**

**İstanbul, 2019**

**T.C**

**MARMARA ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN HAYAT  
MEMNUNİYETİ VE DİNDARLIK YÖNELİMLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ  
(M.Ü. İLÂHİYAT FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ)**

**Yüksek Lisans Tezi**

**ZEYNEP MELTEM OMAV**

**Danışman**

**Prof. Dr. ALİ ULVİ MEHMEDOĞLU**

**İstanbul, 2019**



T.C.  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

TEZ ONAY BELGESİ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ Anabilim Dalı DİN PSİKOLOJİSİ Bilim Dalı TEZLİ YÜKSEK LİSANS öğrencisi ZEYNEP MELTEM OMA Y'nın ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN HAYAT MEMNUNİYETİ VE DİNDARLIK YÖNELİMLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ (M.Ü. İLÂHİYAT FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ) adlı tez çalışması, Enstitümüz Yönetim Kurulunun 22.08.2019 tarih ve 2019-27/11 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oy birliği ~~oy çokluğu~~ ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi 28.11.2019

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

|    |               |                               |  |
|----|---------------|-------------------------------|--|
| 1. | Tez Danışmanı | Prof. Dr. ALİ ULVİ MEHMEDOĞLU |  |
| 2. | Jüri Üyesi    | Doç. Dr. ÜMİT HOROZCU         |  |
| 3. | Jüri Üyesi    | Prof. Dr. ALİ AYTEN           |  |

## GENEL BİLGİLER

|                   |                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| İsim ve Soy isim  | : Zeynep Meltem Omay                                                                                                                      |
| Anabilim Dalı     | : Felsefe ve Din Bilimleri                                                                                                                |
| Programı          | : Din Psikolojisi                                                                                                                         |
| Tez Danışmanı     | : Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu                                                                                                           |
| Tez Türü          | : Yüksek Lisans Tezi                                                                                                                      |
| Anahtar Kelimeler | : Öz-Anlayış, Farkındalık, Bilinçli Farkındalık,<br>Hayat Memnuniyeti, İyi Oluş, Pozitif<br>Psikoloji, Dindarlık, Genç Yetişkinlik Dönemi |

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN HAYAT MEMNUNİYETİ VE DİNDARLIK YÖNELİMLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ (M.Ü. İLÂHİYAT FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ)

İçinde yaşadığımız dünya ve bulunduğumuz zaman dilimi iyi-kötü birçok durumu ve olayı barındırmaktadır. Savaşlar, terör, göç, açlık, su sorunları, küresel sorunlar, işsizlik, dünya genelinde yaşanan maneviyat problemleri ve aklımıza gelebilecek daha birçok durumla mücadele veren insanlığın gündemine bu sorunlara getirilecek çözümlerin yanında, bu sorunlara çözüm getirebilmek için sahip olunması gereken zihin yapısının niteliği gelmiştir. İnsanlığın karşı karşıya kaldığı bu olay ve durumlara verdiği tepkileri inceleyen psikoloji, çağlar boyu farklı anlayışlara ev sahipliği yapmıştır. Günümüzde ise gelişen ve değişen durumlarla beraber bireylerin olumsuz, zayıf ve ahlaki olmayan boyutları yerine onların güçlü, ahlaklı uyumlu ve güzel yanlarını inceleyen pozitif psikoloji gelişimini hızla sürdürmektedir. Pozitif psikolojinin çatısı altında yer alan öz-anlayış, öz-farkındalık, öz-saygı gibi kavramlar da bireyin kişisel yükselişine yüksek katkıda bulunan kavramlar olmuştur. Yapılan çalışmalar hayat boyu içinde bulunduğumuz sosyal ortamda başkalarıyla olan ilişkilerimizde sergilediğimiz davranışlar ne kadar önemliyse, aynı olumlu davranışları kendimize karşı sergilemenin de bir o kadar önemli olduğunu ve hayat kalitemizi

olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Araştırmalara göre, başkalarını sevmenin yolu önce kendimizi sevmekten, başkalarına anlayış göstermenin yolu önce kendimize anlayış göstermekten geçmektedir. Bu döngü, içerisinde birçok etken ve sonuç içeren bir döngüdür. Dindarlık ve hayat memnuniyeti gibi hayat kalitesi üzerinde etkili olan bazı faktörler, kişinin kendisine ve diğer insanlara olan bakışını ve davranışını da muhakkak ki etkilemektedir. Bu araştırmanın amacı da üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinde dindarlık ve hayat memnuniyetinin rolünü incelemektir. Araştırma için “Öz-Anlayış Ölçeği “, “Dindarlık Ölçeği “ ve “Hayat Memnuniyeti Ölçeği” kullanılmıştır.



## **GENERAL KNOWLEDGE**

Name and Surname : Zeynep Meltem Omay  
Field : Philosophy and Religion  
Sciences Programme : Psychology of Religion  
Supervisor : Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu  
Degree Awarded and Date : Master- April, 2019  
Keywords : Self-Compassion, awareness, mindfulness,  
life-satisfaction, well-being, positive psychology,  
religious orientation, young adulthood period

### **ABSTRACT**

#### **A STUDY ON UNIVERSITY STUDENT'S SELF-COMPASSION LEVELS IN THE CONTEXT OF LIFE SATISFACTION AND RELIGIOUS ORIENTATION ( M.U. Faculty of Theology Sample)**

The world in which we live and the time period in which we live includes many good and bad situations and events. War, terror, immigration, hunger, water problems, global problems, unemployment, spiritual problems throughout the world, and many other problems that may come to our minds to the agenda of these problems as well as solutions to be brought to these problems, in order to solve these problems to have a healthy human mind it should be. Psychology, which examines the reactions of humanity to these events and situations, has hosted different understandings over the ages. Nowadays, positive psychology, with its evolving and changing situations, examines their strong, moral, harmonious and beautiful aspects instead of negative, weak and unethical dimensions of individuals. Concepts such as self-understanding, self-awareness, self-esteem which are under the roof of positive psychology have also been the concepts that have contributed highly to the personal rise of the individual. The studies have shown that if the behaviors we exhibit in our social relations in our social life are important, it is also important to show the same positive behaviors towards ourselves and affect our quality of life positively. According to the research, the way to love others is to love ourselves first, to show understanding to others first, to show understanding to ourselves. This cycle is a cycle with many factors and results. Some

factors influencing the quality of life such as religiosity and life satisfaction are definitely influenced by the person's attitude towards himself and others. The aim of this study is to examine the role of religiosity and life satisfaction in university students' self-understanding levels. "Self-understanding Scale", "Religiosity Scale" and "Life Satisfaction Scale" were used for the research.



## İÇİNDEKİLER

|                       |      |
|-----------------------|------|
| ÖZET.....             | i    |
| ABSTRACT .....        | iii  |
| İÇİNDEKİLER.....      | vi   |
| TABLolar LİSTESİ..... | viii |

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

|                                                 |   |
|-------------------------------------------------|---|
| 1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE PROBLEMLERİ.....      | 2 |
| 2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....                      | 2 |
| 3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....                      | 3 |
| 4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....                | 3 |
| 5. ARAŞTIRMANIN ÖNKABUL VE SINIRLILIKLARI ..... | 5 |
| 6. KONUYLA İLGİLİ YAPILAN DİĞER ÇALIŞMALAR..... | 6 |

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ve KURAMSAL ÇERÇEVE

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 1. GELİŞİM PSİKOLOJİSİ, DÖNEMLERİ VE ETKİLERİ ..... | 11 |
| 1.1.Gelişimle İlgili Temel Kavramlar .....          | 11 |
| 1.2.Gelişime Etki Eden Temel Faktörler .....        | 12 |
| 1.2.1.Kalıtım Etkisi .....                          | 13 |
| 1.2.2.Çevre Etkisi.....                             | 14 |
| 1.3.Gelişimin Temel İlkeleri.....                   | 15 |

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.4.Gelişim Dönemleri ve Görevleri.....                                   | 16 |
| 1.4.1.Bebeklik Dönemi (0-2 Yaş) .....                                     | 17 |
| 1.4.2.İlk Çocukluk Dönemi (2–6 Yaş) .....                                 | 18 |
| 1.4.3.Son Çocukluk Dönemi (6–12 Yaş).....                                 | 19 |
| 1.4.4.Ergenlik Dönemi (12–18 Yaş).....                                    | 20 |
| 1.4.5.Genç Yetişkinlik Dönemi (18–35 Yaş) .....                           | 20 |
| 1.4.6.Orta Yetişkinlik Dönemi (35–60 Yaş).....                            | 21 |
| 1.4.7.Yaşlılık Dönemi (65 Yaş ve Üzeri) .....                             | 21 |
| 1.5.Genç Yetişkinlik Dönemi ve Bazı Kuramlar.....                         | 22 |
| 2. ÖZ-ANLAYIŞ.....                                                        | 32 |
| 2.1.Öz-anlayışın Önemi .....                                              | 36 |
| 2.2.Öz-anlayışın Temel Bileşenleri .....                                  | 41 |
| 2.2.1.Öz-şefkat.....                                                      | 43 |
| 2.2.2.Ortak Paydaşım .....                                                | 44 |
| 2.2.3.Bilinçli Farkındalık .....                                          | 45 |
| 2.3.Öz-şefkati Doğru Anlamanın Önemi .....                                | 47 |
| 2.4.Öz-anlayışın Ahlaki Temeli ve Budizm .....                            | 49 |
| 2.5.İslâmiyet ve Öz-anlayış .....                                         | 53 |
| 3. HAYAT MEMNUNİYETİ .....                                                | 57 |
| 3.1.Pozitif Psikoloji ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi.....                  | 59 |
| 3.2.Duygular ve Hayat Memnuniyeti.....                                    | 61 |
| 3.3.Duygulara İsim Vermek ve Onlarla Baş Etmek.....                       | 61 |
| 4. DİNDARLIK.....                                                         | 64 |
| 4.1.Din Tanımına Bazı Alternatif Yaklaşımlar ve Dinin Hayati Boyutu ..... | 64 |
| 4.2.Dindarlığın Boyutları ve Dindarlığın Hayata Kattığı Anlam.....        | 68 |

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 1. ARAŞTIRMA MODELİ.....                              | 73 |
| 2. ARAŞTIRMAYA KATILANLAR VE NİTELİKLERİ.....         | 73 |
| 3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....                        | 75 |
| 3.1.Kişisel Bilgi Formu .....                         | 75 |
| 3.2.Öz-anlayış Ölçeği.....                            | 75 |
| 3.3.Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ölçekleri.....     | 75 |
| 4. VERİLERİN TOPLANMASI VE İSTATİSTİKSEL ANALİZ ..... | 76 |

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUMLAR

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| 1. ÖLÇEKLERLE İLGİLİ BULGULAR .....               | 78  |
| 2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERLE İLGİLİ BULGULAR ..... | 79  |
| 3. DEĞİŞKENLERLE İLGİLİ BULGULAR .....            | 92  |
| SONUÇ VE ÖNERİLER.....                            | 96  |
| KAYNAKÇA .....                                    | 102 |
| EKLER.....                                        | 106 |

## TABLolar LİSTESİ

|                                                                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1. Frued'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı.....                                                                                                                           | 23 |
| Tablo 2 . Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı .....                                                                                                                        | 24 |
| Tablo 3. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı .....                                                                                                                            | 29 |
| Tablo 4. Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Kuramı .....                                                                                                                             | 30 |
| Tablo 5 . Levinson'un Yetişkinlik Dönemi Döngüsü.....                                                                                                                        | 31 |
| Tablo 6 . Gould'un Yetişkinlik Gelişim Dönemleri .....                                                                                                                       | 32 |
| Tablo 7. Katılımcılara Ait Demografik İstatistikler .....                                                                                                                    | 74 |
| Tablo 8. Öz-duyarlık Ölçeğine Ait Güvenilirlik Analizleri .....                                                                                                              | 78 |
| Tablo 9. Dindarlık Ölçeğine Ait Güvenilirlik Analizleri .....                                                                                                                | 79 |
| Tablo 10. Hayat Memnuniyeti Ölçeğine Ait Güvenilirlik Analizleri.....                                                                                                        | 79 |
| Tablo 11. Cinsiyete Göre Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Karşılaştırılması .....                                           | 80 |
| Tablo 12. Gelir Grupları Arasında Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması .....                            | 82 |
| Tablo 13. Lise Mezuniyetine Göre Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması .....                             | 84 |
| Tablo 14. Lise Mezuniyetine Göre Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması (Devamı) .....                    | 85 |
| Tablo 15. Annenin Dindarlık Durumuna Göre Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması .....                    | 86 |
| Tablo 16. Annenin Dindarlık Durumuna Göre Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması (Devamı) .....           | 88 |
| Tablo 17. Babanın Dindarlık Durumuna Göre Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması .....                    | 89 |
| Tablo 18. Babanın Dindarlık Durumuna Göre Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması (Devamı) .....           | 90 |
| Tablo 19. Çocukluk Travması Yaşayan ve Yaşamayanlar Arasında Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması ..... | 91 |
| Tablo 20.Öz-duyarlık ile Dindarlık Ana ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Araştırılması .....                                                                           | 93 |
| Tablo 21. Hayat Memnuniyeti İle Öz-duyarlık Ana ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Araştırılması .....                                                                  | 94 |
| Tablo 22. İbadet Sıklığı İle Öz Duyarlık, Hayat Memnuniyeti, Dindarlık Arasındaki İlişkilerin Araştırılması .....                                                            | 94 |

## KISALTMALAR

**a.g.e.** : Adı geçen eser

**bkz.** : bakınız

**S.** :sayfa numarası

**N** : Örnek Sayısı

**$\bar{X}$**  : Aritmetik Ortalama

**SS** : Standart Sapma Değeri

**P** : Anlamlılık Değeri

**vb.** : Ve benzeri

**vs.** : Vesaire

**M.Ö** : Milâttan Önce

**yy** : Yüzyıl

**TDK** : Türk Dil Kurumu

# **BİRİNCİ BÖLÜM**

## **GİRİŞ**

Canlı olmamızın bize kazandırdığı özelliklerden birisi olan duygularımız ve onlara verdiğimiz bilinçli tepkiler günümüze dek genelde psikoloji, özelde insan psikolojisi son yüzyılda ve özellikle de son elli yılda ise artarak pozitif psikoloji ve din psikolojisi alanlarında yapılan araştırmaları yoğunlaştırmıştır.

İnsanlar karşılaştıkları iyi ve kötü olaylara, sahip oldukları dini değerler ve düşünce kalıplarıyla ya da hayata karşı oluşturdıkları davranış kalıplarıyla tepki vermişlerdir. Zor duygularla mücadele eden çevrelerine karşı hoşgörölü, yumuşak, teselli edici, destekleyici, nazik, anlayışlı, sadık, merhametli, sevgi dolu yaklaştıkları bilinmektedir. Ancak söz konusu kişinin kendisi olduğunda aynı anlayışı kendisine karşı göstermekte zorluk çekmektedir. Kişinin başkalarına göstermesi gereken doğru ve merhametli davranışların temelinde ise kendine karşı olan tavrı gelir. Bir insan ancak kendisini severse başkalarını gerçekten sevebilir, kendisini affederse başkalarını gerçekten affedebilir, kendine karşı şefkatli olabilirse diğer insanlara karşı da şefkatli olabilir. Bütün bunları kendisine karşı göstermesi için de öz-anlayış bilgisine sahip olmalıdır. Gerekli öz-anlayışa sahip olduğunda kişi hayat kalitesini yükseltecek ve temelden sağlam insan ilişkileri kuracak ve geliştirecektir.

Öz-anlayış kavramı pozitif psikoloji çatısı altında batı temelli incelenmeye başlanmış yeni kavramlardan biri olduğu için ülkemizde henüz bu alanda çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Dünya genelinde yapılan araştırmalar da öz-anlayışın birçok kavramla ilişkisine dikkat çekmiştir.

Ülkemizde ise kişinin bireysel iyi oluş ve hayat memnuniyetinin sağlanması noktasında dindarlığın pozitif etkisine dair çok sayıda çalışma mevcuttur, ancak bu üç kavramı ortak bir çatı altında buluşturan bir çalışma yapılmamıştır.

## **1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE PROBLEMLERİ**

Araştırmanın konusu üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin hayat memnuniyeti ve dindarlıklarıyla olan ilişkisinin incelenmesidir. Öncelikle bu genç yetişkinlik döneminin sahip olduğu gelişim dönemlerinin özellikleri bilinmeli ve ahlâk gelişimi göz önüne alınarak araştırma sonuçları değerlendirilmelidir.

Öz-anlayış kavramı batıda kendine daha çok son çeyrek yy.da yer bulmuş, Kristin Neff, Christopher Germer gibi psikologlar tarafından geliştirilen bir kavram hâline gelmiştir.

Hayat memnuniyeti kavramı, belki de en fazla farkındalıkla bağlantılı olan kavram olup, insanların yaşadıkları her şeyden mutlu olup, yaşadıkları ana tüm dikkatleriyle sahip olmaları anlamına gelmektedir. Yapılan araştırmalar insanların zaman zaman hayatla olan bağlantılarını koparacak şeyler yaşadıklarını, işlerin her zaman istedikleri gibi gitmediğini belirtmektedir. Böyle durumlarda bireyler olaylarla başa çıkma yolları oluştururlar. Başa çıkma yollarından biri ve belki de en önemlisi olan dini başa çıkma yolu ise kişilerin dindarlıklarına bağlı bir kavram olmakla beraber kişinin hayata bakışını, hayatı anlamlandırmasını ve hayatla olan ilişkisini anlamlandırmasını sağlamaktadır. Bu alanda yapılan araştırmalar dindarlığın iyi oluş ve hayat kalitesini olumlu yönde etkilediğini desteklemektedir.

## **2. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Araştırmada örneklem olarak sınırlandırılan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin hayat memnuniyeti ve dindarlık yönelimleriyle olan ilişkisi

incelenecektir. Araştırmada temel olarak üniversite öğrencilerinin kendilerine olumlu-olumsuz yaklaşımları nelerdir? Kendilerine karşı olan duygu durumları nasıldır? Sahip oldukları dindarlık seviyesi nedir ve duygu durumlarıyla bir bağlantısı var mıdır? Hayat memnuniyetleri ne düzeydedir ve eğer hayat memnuniyetine sahiplerse bu memnuniyette kendilerine karşı oluşturdukları olumlu tutumlar ve dini durumlar etkili midir? gibi sorulara cevap aranmıştır.

Çalışmaya katkı sağlayan öğrencilerden hayat boyu karşılaştıkları durumlara karşı kendilerine yönelttikleri yargıları ve sahip oldukları bazı duygu durumları hakkında sorular sorulmuş, bu yargıları oluştururken nelerden etkilendikleri ölçülmek istenmiştir.

### **3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Öz-şefkat, öz-duyarlılık gibi pek çok farklı isimle de anılan ve bu çalışmanın temel konusunu oluşturan olan öz-anlayış kavramı batıda ve ülkemizde yeni tanınan, yeni duyulmaya ve yeni farkındalık oluşturmaya başlayan bir kavramdır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda öz-anlayışın dini boyutla olan ilişkisi hakkında herhangi bir araştırma yapılmamış olup, bireylerin hayat memnuniyeti ve dindarlıklarıyla ilişkisi incelenmemiştir. Araştırma sonucuyla daha önce ışık tutulmamış bu konu hakkında bilimsel olarak daha sonraki çalışmalara yardımcı olacak sonuçlara varılması amaçlanmaktadır.

### **4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ**

Bu çalışmada ilk önce araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerini daha iyi anlayabilmek ve demografik bazı değişkenleri daha sağlıklı anlamlandırabilmek için gelişim psikolojisinin temel bazı konularından bahsedilmiştir. Diğer yandan çalışmanın diğer kavramları olan öz-anlayış, hayat memnuniyeti ve

dindarlık hakkında da detaylı bilgi verilmiştir. Verilen bilgilerle birlikte ve yaşanan coğrafyanın kültürel özellikleri ışığında dindarlık ve hayat memnuniyeti arasında olumlu ilişkiler olduğunu öngörmekteyiz. Yine aynı şekilde öz-anlayış düzeyinin de bu iki kavrama bağlı olarak değişkenlik gösterdiğini düşünmekteyiz. Yaş ve sınıf farklarından ziyade dindarlık oranlarında daha çok cinsiyet açısından değişiklikler yaşanacağını, ailelerin dindarlık oranlarıyla çocuklarının arasında da benzerlikler görüleceğini düşünmekteyiz. Maddeler halinde özetleyecek olursak;

- İlâhiyat fakültesi öğrencilerinin dindarlık seviyeleri yüksek çıkacaktır.
- İlâhiyat fakültesi öğrencilerinin dindarlık oranları onların hayat memnuniyetleri ve öz-anlayışlarıyla doğru orantılı bir özellik arz edecektir.
- Bazı demografik değişkenler dindarlık ve hayat memnuniyeti üzerinde etkili olurken, bazılarının bir etkisi gözlemlenmeyecektir.
- Öğrencilerin dini hayatları kendilerine olan yaklaşımlarını olumlu yönde etkileyecektir.
- Mezun olunan okul türü öğrencilerin dindarlık yönelimlerinde etkili olacaktır.
- Gelir durumu hayat memnuniyeti üzerinde etkili olacaktır.
- Anne-babanın dindarlık durumları çocukların dindarlık durumlarını da etkileyecektir.
- Öz-anlayış ve hayat memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki çıkması olasıdır.
- Öz-anlayış ve dindarlık arasında pozitif bir ilişki çıkması olasıdır.

## 5. ARAŞTIRMANIN ÖNKABUL VE SINIRLILIKLARI

Bu araştırma genç yetişkinlik dönemi, öz-anlayış, hayat memnuniyeti ve dindarlık gibi yoğun içerikli kavramları ele almaktadır. Bu sebeple araştırma sonuçlarının güvenilir bir şekilde değerlendirilebilmesi adına bazı ön kabuller ve sınırlılıklar belirlenmiştir.

### Önkabuller

- Araştırmaya katılan 200 ilâhiyat fakültesi öğrencisine 42 soru sorulmuş, bu soruları samimi ve doğru bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan 200 öğrenci Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi'nin farklı sınıf ve cinsiyet grubundan rastgele seçilmiş öğrencilerdir. Bu seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada Ali Ayten 'in “6 maddelik dindarlık ölçeği ve 6 maddelik hayat memnuniyeti ölçeği” ile bir de Kristin Neff tarafından geliştirilen ve Ahmet Akın, Mehmet Engin Deniz tarafından Türkçeye uyarlanmış olan 26 maddelik “öz-anlayış ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçeklerin geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmaktadır.
- Sınırlı bir zaman ve mekân çerçevesinde gerçekleştirilen bu çalışmada geçmiş bilimsel çalışmalara destek oluşturacak bulgular çıkması öngörülmektedir.

▪

### Sınırlılıklar

- Araştırma üniversite öğrencileri arasında yapılmış, burada okuyan öğrenci yaş grubu arasında sınırlı tutulmuştur.
- Araştırmaya yalnızca ilâhiyat fakültesi öğrencileri katılmış, diğer lisans bölümü öğrencileri dâhil edilmemiştir.
- Araştırma örneklemini 200 kişiyle sınırlı tutulmuştur.

- Araştırma dâhilinde anket formu ve literatür taraması bulunmaktadır.
- Ulaşılan sonuçlar, araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçme durumlarıyla sınırlıdır.

## **6. KONUYLA İLGİLİ YAPILAN DİĞER ÇALIŞMALAR**

Öz-anlayış, dindarlık ve hayat memnuniyeti kavramlarının üçünü aynı anda inceleyen müstakil bir çalışma olmamakla birlikte öz-anlayış ve öz-şefkatle ilgili yapılmış yüksek lisans ve doktora çalışmaları mevcuttur. Öz-anlayış ve öz-şefkat kelimesini birlikte kullanmamızın sebebi ise batı kaynaklı olan bu kelimenin bazen öz-anlayış bazen öz-şefkat olarak çevrilmesinden kaynaklanmaktadır. Bu iki kavram içerik olarak birbiriyle aynı şeyleri ifade etmektedir. Bundan ötürü de yapılan çalışmaların bazılarında kavram öz-anlayış bazılarında ise öz-şefkat olarak kullanılmıştır. Bu çalışmalar aşağıda listelenmiştir:

Öz-anlayış konusundaki çalışmalara bakacak olursak, ilk olarak Sümer (2008), farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler üzerinde yoğunlaşmıştır.

Tatlılıoğlu (2010), farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesine ait bir çalışma yapmıştır.

Sarıcaoğlu (2011), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi üzerine bir yüksek lisans çalışması; Özyeşil (2011), Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi üzerine bir araştırma yapmıştır.

Adıgüzel (2012), üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz - anlayış açısından incelenmesi konusunda çalışma yapmıştır.

Eliüşük (2014), sabır eğiliminin öz-belirleme, öz-anlayış ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi; Bayrakdaroğlu (2014) ise, tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması konusunda çalışma yapmıştır.

Sarıcaoğlu (2015), bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi üzerine; Yiğit (2015), 13–18 yaş aralığındaki ergenlerde, problemleri internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine; Temel (2015) ise, algılanan anne ebeveyn tutumu ile ergenlerdeki psikolojik stres arasındaki ilişki üzerine araştırma yapmışlardır.

Oral (2016), üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi üzerine bir çalışma yapmıştır.

Peker (2017), çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi üzerine; Sayın (2017), üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü üzerine; Güleş (2017), özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi üzerine; Çırpan (2017), üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine; Çetin (2017), ergenlerin mizah tarzları ve öz-anlayış düzeylerinin incelenmesi üzerine; Öztürk (2017), ilköğretim birinci kademe

öğretmenlerinde öz anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki üzerine araştırma yapmışlardır.

Aktaran (2018), üniversite öğrencilerinde beden algısı ve öz-anlayış arasındaki ilişkinin bağlanma stilleri aracılığıyla incelenmesi üzerine; Uz (2018), (Psikolojik) doğum sırası, kuşak farkı ve öz-anlayış arasındaki ilişki üzerine; Yazıcıoğlu (2018), Kanadalı ve Türk üniversite öğrencilerinin öz anlayış, merhamet ve duygusal zekâlarının karşılaştırılması üzerine; Kılavuzoğlu (2018), üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayış üzerine; Çağlar (2018), ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyleri ile öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine çalışmalar gerçekleştirmişlerdir.

Olgunçelik (2019), kendini sabotaj ve başarı yönelimlerinin öz-anlayış açısından incelenmesi üzerine; Kaygısız (2019), ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelenmesi üzerine; Candemir (2019), engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz anlayış kişilik ve merhamet özelliklerinin incelenmesi üzerine; Kılıç (2019), genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü üzerine; Baş (2019), ergenlerin sahip olduğu değerler, öz-anlayış ve mizah tarzları arasındaki yordayıcı ilişki üzerine; Uysal (2019), üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlamlık, öz anlayış açısından incelenmesi üzerine; Altıparmak (2019), üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış üzerine; Çapan (2019), üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi üzerine; Sarıkaya (2019), ergenlerde kişilerarası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesi üzerine araştırma yapmışlardır.

Öz-şefkat başlığı altında ise ilk olarak Bayramoğlu (2011), psikopatoloji ile ilişkili olarak öz-şefkat isimli bir araştırma gerçekleştirmiştir.

Kantaş (2013), ilişki ve kendileşme benlik yönelimlerinin akademisyenlerin iyi-oluş halleri üzerindeki etkisi: Ego- ve eko- sistem motivasyonu, aşkınlık, öz-şefkat ve tükenmişlik değişkenlerinin rolü; Andiç (2013) ise, ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtileri üzerine bir araştırma yapmıştır.

Demir (2014), kadınlarda utancın fenomenolojik analizi ve şema terapi teknikleri ile öz şefkat odaklı grup müdahalesi isimli bir araştırma yapmıştır.

Yakın (2015), erken dönem uyumsuz şemalar ve iyi-oluş arasındaki ilişkiye yönelik bütüncü bir bakış: erken dönem anılar, öz-şefkat ve duygu düzenleme; Kıcalı (2015), öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi üzerine bir araştırma yapmıştır.

Aktaş (2017), Türkiye örneğinde, narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir çalışma yapmıştır.

Solmazer (2018), öz-şefkat ve kurgulama seviyesi teorisi: öz-şefkatin sosyal uzaklığın etkisini azaltmadaki rolü; Yıldırım (2018), ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi; Kuzu (2018) ise, adölesan idiopatik skolyoz hastalarında ebeveyn tutumlarının yeme tutumları üzerindeki etkisinde öz-şefkat, depresyon ve beden imgesi bozukluğunun aracılık etkisi üzerine araştırmalar gerçekleştirmiştir.

Şimşek (2019), lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki üzerine; Açıkgoz (2019), sosyal ve ekonomik destek hizmet modelinden yararlanan ailelerin öz şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çankırı örneği; Aydoğdu (2019), yoga yapan ve yapmayan bireylerin şema düzeyi, somatik belirtiler ve öz şefkat açısından incelenmesi üzerine; Yeşilirmak (2019), hükümlülerde saldırganlığın yordayıcısı olarak öz şefkat ve öfke üzerine; Onaylı (2019), aldatılmaya verilen duygusal tepkiler: öz-şefkat, affetme, ruminasyon ve bilişsel değerlendirme rollerinin incelenmesi üzerine; Akgün (2019), Ermeni grubunda algılanan ebeveyn stilleri ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine çalışma yapmıştır.

Dindarlık ve hayat memnuniyeti kavramlarıyla alakalı müstakil çok sayıda çalışma olsa da bu kavramları birlikte ele alan bir çalışma tespit edilememiştir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ve KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 1. GELİŞİM PSİKOLOJİSİ, DÖNEMLERİ VE ETKİLERİ

İnsan anne karnındaki döllenmeden, hayat yolculuğunun sonuna kadar gelişmeye devam eden bir varlıktır. Bu varlık hayatı boyunca belli dönemlerde, o dönemi ve zaman dilimini yaşayan bütün insanlarla ortak bazı davranışlar ve özellikler gösterir. İnsanı psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmek için bu dönemler hakkında bilgi sahibi olmak ve bu dönemlerin fiziksel ve zihinsel gelişime olan katkılarını bilmek gerekmektedir. Araştırmanın örneklemini temsil eden üniversite gençliğini daha iyi anlayabilmek adına bu dönemin gelişim özelliklerine bakmadan önce gelişimle ilgili birkaç kavram üzerinde durmak ve hatırlamak yerinde olacaktır.

##### 1.1. Gelişimle İlgili Temel Kavramlar

Gelişimin en temel iki kavramı belki de büyüme ve gelişmedir. Büyüme ve gelişme zaman zaman karıştırılan ve birbirini yerine kullanılan iki kavram haline gelmiştir. Vücuttaki sayısal değişiklikleri gösteren, artışı ifade eden kavram büyümedir. (Arı,2016) Anne karnından itibaren çocukta meydana gelen büyüme diğer gelişim kavramlarına göre kısmen de olsa çevre faktöründen biraz daha bağımsız olarak oluşur. Gelişme ise doğumdan itibaren insan vücudunda meydana gelen değişikliklerin sadece sayısal olmayan nitel boyutlarını da içine alan bir kavramdır. Ve bu kavram bireyin vücudundaki tüm anatomik, fizyolojik ve psikolojik seviyelerde gerçekleşen gelişmeyi de kapsadığından, büyüme kavramını da içine almaktadır.(Arı,2016) Gelişimin her bir evresinde bireyden beklenen ve kazanılması gereken görevler ve ödevler vardır. Bu ödev ve görevlerin kazanımı kendisinden sonraki dönemleri de etkilediği için gelişim büyümeye oranla çevreyle ve kültürle de ilgisi olan daha komplike bir kavram olarak

karşımıza çıkmaktadır. Gelişme bireyin yeni davranışlar öğrenmesi ve bu öğrendiklerini daha önceki öğrendikleriyle bütünleştirebilmesini ifade eder.(Arı,2016))

Gelişim psikolojisinde karşımıza çıkan diğer iki kavram ise olgunlaşma ve hazır bulunuşluk kavramlarıdır. Olgunlaşma kavramı, organizmanın büyüme ve gelişime hazır bulunmasıdır.(Arı,2016) Yani kişinin kendisinden beklenen gelişim ödevlerini yerine getirebilmesi için organizmanın o ödevi yerine getirebilecek yeterliliğe sahip olması gerekmektedir. Fizyolojik gelişim basamaklarına uygun olarak gerçekleşen olgunlaşma kavramına, doğar doğmaz bir bebeğin ayakları olmasına rağmen yürüyememesini, başını dik tutamamasını, ya da iki yaşındaki bir bebeğin altı yaşındaki bir çocuk gibi kalem tutma ve kullanma becerisine sahip olmayışını örnek verebiliriz. Fiilin gerçekleşmesi için organların mevcut olması tek başına yeterli olmaz, o organların görevlerini yerine tam getirebilmeleri için olgunlaşmış olmaları gerekir. Olgunlaşmayı da içine alan hazır bulunuşluk ise, herhangi bir konunun öğrenilmesi için gerekli olan olgunlaşmayı içerir. Hazır bulunuşluk içinse öğrenilecek şey hakkında ön yaşantı gerekir. Ders için sınıfa giren ve yeni bir konu anlatacak olan öğretmenin, derse geçmeden önce çocukların hazır bulunuşluk seviyelerini ölçmek için sorular sorması ve ilk önce konuyla ilgili kavramlardan bahsetmesi, çocukların zihinlerindeki bağlantılı olan kavramları bilinç düzeyine çağırması buna örnek verilebilir. Çünkü içeriği hakkında hiçbir fikri olmadan anlatılmaya çalışılan şey anlaşılmayacaktır. Nasıl ki tıbbî eğitimi olmayan birinden doğru şekilde kalp masajı yapıp hayat kurtarmasını bekleyemezsek, her konu için de ön yaşantının gerekliliğini göz önünde bulundurmamız gerekmektedir.

## **1.2. Gelişime Etki Eden Temel Faktörler**

Gelişim fiziksel ve zihinsel seviyelerde devam eden bir süreç olarak hem kalıttan hem de yaşanan çevreden etkilenmektedir. Fiziksel özellikler noktasında (boy, kilo, saç, ten ve göz rengi vs. ) kişinin kalıtım yoluyla aktardığı gen özellikleri ve yine kalıtım yoluyla aktardığı kolektif genler ön plâna çıkmakla beraber, gelişim sürecinde ortaya çıkan çevrenin, kültürün, toplumun ve kişisel ilgi alanlarının etkilerinin baskınlığı göze çarpmaktadır.

### **1.2.1. Kalıtım Etkisi**

Kalıtım, bir organizmanın benzer bir oluşum içinde başka organizmalar meydana getirmesini sağlayan ve bu organizmaların kendilerinden önceki nesillerden aktarılmış olarak taşıdıklarını söyleyebiliriz. (Arı,2016)

Kalıtım kişiye tüm insanlığın taşıdığı kromozomlar sayesinde aktarılmaktadır. Anne ve babadan alınan 23'er kromozom, 46 kromozomlu kişilik kalıtımını oluşturmaktadır. Kişinin sahip olduğu kromozomlar özelliklerini ailedeki tüm bireylerin kromozomlarındaki bilgilerden ve özelliklerden beslenerek oluşturur. Bu sebeple birey yalnızca anne ve babasının değil kan bağıyla bağlı olduğu geçmiş nesillerinin genetik özelliklerini de taşır. Bireyin kazandığı tüm gelişim özellikleri kalıtsal olarak oluşmasa da, en azından seçme şansının olmadığı kısmın bu şekilde oluştuğunu söyleyebiliriz.

Kalıtım etkisinde karşımıza genotip ve fenotip kavramları çıkmaktadır. Genotip bir bireyin kalıtsal yapısını oluşturan bütün genetik kodlarını ifade ederken, fenotip, bireyin dış görüntüsündeki özellikleridir. Yani genotip dediğimiz şey doğuştan getirdiğimiz genetik özelliklerimiz, kişiliğimizin sembollerle belirtilen kodlu kısmıdır. Fenotip ise kalıtıma ek olarak çevrenin ve dış etkenlerin etkisiyle değişebilen ve

gelişebilen dış görünüştür. Kişinin dış görünüşünde meydana gelmiş ya da gelecek olan bir değişiklik onun fenotipini değiştirmiş olacaktır. Genotip ve fenotip eğer sadece kalıtıma bağlı kalınsa, aynı olabilecekken çevresel şartlarla birbirinden ayrı yapılara dönüşmektedir.

### **1.2.2. Çevre Etkisi**

Kişi büyürken, gelişirken, olgunlaşırken ve hazır bulunuş anlarındayken onu en çok etkileyen faktörlerin başında çevre faktörü gelmektedir. Çevrenin bebeğe dolayısıyla bireye olan etkisi henüz anne karnında başlar. Bebek anne karnındayken annesinin yeterli beslenip beslenmemesi, anne- babasının ve onların yaşadığı ortamın psikolojik durumu, anne ve baba arasındaki biyolojik ve psikolojik uyumsuzluklar, annenin hastalıkları vb. birçok durumdan etkilenmektedir. Yine doğum esnasında yaşanma ihtimali olan kaza ve aksaklıklar bebeği bir ömür etkileyebilmektedir. Doğum sonrasında ise başta aile hayatı, devamında okul ve sosyal hayat gibi pek çok içinde bulunduğu alan onun çevresini oluşturup, gelişiminin büyük bir parçasını meydana getirmektedir. Çevre faktörünün bu kadar önemli ve etkili olmasının sebebi gelişim ve öğrenmenin dinamik ve hayat boyu süren özelliklerinin olmasının yanı sıra insanın tamamen sosyal bir varlık olmasından ileri gelmektedir. Bu çevre, fiziksel ve sosyal olarak kategorize edilebilir. İçinde bulunulan fiziksel çevreyi aldığımız oksijenden verdiğimiz karbondioksit, havaya, sıcaklığa, havadaki nem oranı ve basınca ya da daha varlığını bildiğimiz ama hissedemediğimiz tüm fizyolojik etmenlere örnek olarak verebiliriz. Aynı şekilde sosyal çevremizi de nerede kimlerle neler yaşadığımız, hangi kültürleri oluşturduğumuz genellemesiyle açıklayabiliriz.

Ne çevre ne de kalıtım tek başına gelişimin sağlıklı olarak gerçekleşmesi anlamına gelmez. İkisi de bütünün anlamlı olmasını sağlayan çok önemli iki faktördür

ve birbiriyle bağlantılıdır. Kalıtım ne kadar kişinin temel yapısını oluştursa da çevrenin etkisini göz ardı etmek yanlış bir yaklaşım olacaktır. Buna her zaman şu örneği verebiliriz. Aynı genotip ve birbirine çok yakın fenotip özelliklerine sahip tek yumurta ikizlerinin, doğumdan sonra farklı ortamlarda yetiştirmeleriyle, farklı fiziksel ve zihinsel özelliklere sahip olabilmektedirler. Bu sebeple hem kalıtım hem de çevre gelişimin vazgeçilmez iki unsurunu oluştururlar.

### **1.3. Gelişimin Temel İlkeleri**

Gelişim içerisinde birçok kavramı barındıran bir süreç olmakla birlikte belli başlı ilkelere sahiptir:

- Öncelikle yukarıda belirttiğimiz gibi gelişim kalıtım ve çevrenin birleşmesiyle tamamlanan bir oluşumdur.
- Gelişim bir süreçtir ve belli dönemlerden meydana gelir. Bu dönemler yaş ve gelişim görevleri gibi durumlara göre kategorize edilebilmektedir.
- Fiziksel, psikososyal ve psikolojik gelişim alanları tümüyle birbiriyle bağlantılıdır. Birinde yaşanan herhangi bir gelişme diğer alanı da etkilemekte bu da bize gelişimin bütünsel olduğunu göstermektedir.
- Gelişim ana rahminden itibaren genelden özele bir oluşum gösterir. Örneğin ana rahminde ilk önce vücudun geneli sonrasında eller ve ayaklar oluşur.
- Gelişim tıpkı ilk önce ana rahminde beynin daha sonra vücudun alt kısımlarının oluşması gibi baştan ayağa doğru giden bir yol izler.
- Yine aynı şekilde ana karnında bebeğin ilk önce iç sonra dış organları oluşmaktadır. Bu da bize gelişimin içten dışa gerçekleşen bir süreç olduğunu gösterir.
- Gelişim evrenseldir. Şehirden şehre ya da ülkeden ülkeye değişmediği gibi, gelişim ödev ve görevlerinin sırası da değişmez, bu sebepten ötürü gelişme önceden

tahmin edilebilir bir yol izler. Yani Kuzey Yarım Küre'nin herhangi bir ülkesinde yaşayan bir bireyin de anne karnından yetişkinliğe kadar geçirdiği dönemlerle, Güney Yarım Küre'de yaşayan birinin anne karnından yetişkinliğe kadar geçirdiği dönemler aynıdır.

- Gelişimde kritik dönemler vardır. Her gelişim döneminin kendine ait bazı ödev ve görevleri olmaktadır. Kişinin bu ödevleri yaşadığı gelişim döneminin kritik zamanlarında gerçekleştirmesi gerekmektedir. Bu görev bu kritik dönemde gerçekleştirilemezse, ileride ne şartla gerçekleştirilmiş olursa olsun tam olarak yerine getirilmemiş olmakla birlikte, kişinin karakterinde ve psikolojisinde bir takım eksikliklere neden olmaktadır.

- Gelişim kişide nöbetleşe devam eden bir olgudur. Büyüme, gelişme, olgunlaşma, hazır bulunuşluk ve öğrenme gerçekleşirken hepsi aynı anda ve aynı oranda gerçekleşmez. Boy artışı yaşanırken, kilo alımı yavaşlar, ya da tam tersi kilo alımı yaşanırken boy artışı yavaşlamaktadır. Aynı şekilde bilişsel gelişim yoğunken, fiziksel gelişimin yavaşlaması gibi örnekler de verilebilir.

- Ve son olarak gelişimde bireysel farklılıklar vardır. Her bireyin sahip olduğu fiziksel ve zihinsel potansiyel birbirinden farklı olduğu için, yaşanan gelişmenin oranı da birbirinden farklı olacaktır. Bazı insanlar daha yüksek ve hızlı zihinsel aktivitede bulunabilirken, bazıları aynı yüksek performansı sergileyemeyebilir.

#### **1.4. Gelişim Dönemleri ve Görevleri**

İnsan psikolojisi ve fizyolojisini daha rahat anlamak ve anlatmak amacıyla insanın gelişim dönemlerini yaşlara göre ayırmak gibi bir ihtiyaç oluşmuştur. Gelişim dönem yaşları çeşitli kaynak ve yaklaşımlara göre değişse de genel olarak şu şekilde ayrılmıştır;

- Bebeklik Dönemi (0–2 Yaş)

- İlk Çocukluk Dönemi(2–6 Yaş)
- Son Çocukluk Dönemi – Okul Çağı(6–12 Yaş)
- Ergenlik Dönemi(12–18 Yaş)
- Genç Yetişkinlik Dönemi (18–35 Yaş)
- Orta Yetişkinlik Dönemi ( 35–60 Yaş)
- Yaşlılık Dönemi (65 Yaş ve üzeri)

Her dönemin kendine ait bazı görevleri vardır. Bireyler yaşadıkları gelişim döneminde bu ödevleri yerine getirirlerse mutlu olur ve bir sonraki gelişim dönemine hazır hâle gelirler. Eğer birey içinde bulunduğu dönemin gelişim görevini yerine getirmezse hem mutsuz olur hem de bir sonraki gelişim dönemine zaman bakımından geçmiş olsa bile hayat boyu bir takım eksikliklerini hisseder. Örneğin bağlanma görevi bebeklik dönemine ait bir gelişim görevi olup 6.aydan itibaren oluşması gereken bir görevdir. Bebek ebeveynlerine –özellikle de annesine- güvenli bir bağlanma şekli oluşturamadığı zaman hayat boyu insan ilişkilerinde güven duygusuna dayalı sıkıntılar yaşaması olasıdır. Yine bebeklik döneminde kazanılması gereken bir diğer gelişim görevlerinden olan tuvalet alışkanlığı da bu dönemde kazanılmadığında hayat boyu farklı alanlarda farklı aksaklıklara sebep olacak mutlaka tamamlanması gereken bir gelişim ödevidir.

Araştırmamızın örneklemini oluşturan genç yetişkinlik dönemini daha iyi anlayabilmek ve sağlıklı sonuçlar oluşturabilmek adına bu dönemin kuramlar ve özellikleriyle birlikte detaylı olarak incelenmesi daha doğru olacaktır, ancak diğer dönemlere de çok kısaca değinmekte fayda vardır.

#### **1.4.1. Bebeklik Dönemi ( 0–2 Yaş)**

Bebeklik döneminin temel kelimesi dünyaya uyum sağlamaktır. Bebek bu dönemde yavaş yavaş dünyayı ilk önce kendisiyle bir bütün olarak, daha sonra ise kendisinden ayrı bir yer olarak algılamaya, nesnelerin farkına varmaya ve zamanla bütün duyularını yavaş yavaş deneyimlemeye başlar. Yukarıda da bahsettiğimiz gibi bu gelişim döneminin en önemli görevi bağlanma görevidir. 6.ayda bebek anneye bağlanma davranışı gösterir. Bu davranışın 6.ayda oluşmasının temel sebebi ise algısal, psikomotor ve duygusal olgunlaşmanın yanında bellek oluşumunun yaşanmasıdır. Bebek bu dönemde emekleme ve daha sonrasında yürüme ya da direkt olarak yürüme davranışı gösterir. Kendi içinde neden-sonuç ilişkisi kurduğu ve 7–8. Aydan itibaren nesne devamlılığının oluşturulduğu dönemdir. Bu dönemin bir diğer kritik gelişim görevi ise ilk dil gelişimidir. Bu yaş aralığında bebeğin ilk sözcüklerini söylemesi ve konuşmaya başlaması beklenir.

Piaget'nin üçe ayırdığı ahlâki gelişim aralığının ( 0–5 yaş) ilk iki yılını kapsayan bu dönemde, Piaget'ye göre bebek etrafta olan bitenin farkında değildir ama çevresindekileri taklit eder. Henüz anlamlandırma yeteneğine sahip değildir. Yetişkinlerin kontrolünde bir hayat sürmektedir. Bebekte bu dönemde empati duygusu yoktur, hâkim olan benmerkezci yapı onun etraftaki insanları anlamasını engellemektedir.

#### **1.4.2. İlk Çocukluk Dönemi (2–6 Yaş)**

İlk çocukluk döneminin en önemli özelliği çocuğun kendini tanıma evresine geçmesidir. Dil gelişimini tamamlaması ve artık kendi davranışları üzerinde özgür hamlelerde bulunması beklenmektedir. Çocuk bir önceki gelişim dönemini başarıyla tamamlamışsa öz-bakım becerilerini bu dönemde kendisi yerine getirebilir. Anne-

babaların bu dönemde çocukların gelişimi için uygun koşullarda ve seviyelerde bazı öz-bakım görevlerini kendilerinin yerine getirmelerine müsaade etmelidirler. Bu dönemde çocuk detaylı olmasa da cinsiyet ayrımının farkına varmaktadır. En erken ahlâki gelişimin görüldüğü evredir.

Kohlberg ‘in ahlâki kuramında ise bu yaş dönemi 10 yaşına kadar devam ettiğini varsaydığı gelenek öncesi döneme tekabül eder. Benmerkezci bir ahlâki anlayışın hâkim olduğu gelenek öncesi dönem ise ikiye ayrılır. Birinci dönem itaat ve ceza dönemidir. Bu dönemde çocuk ahlâki yaklaşımını yetişkinlerin gözünden oluşturur. Onlara göre bir şey yetişkinler için doğruysa doğru ve uygulanabilir, yanlışsa yanlış ve uygulanmamalıdır. Çocuk ceza almamak için otorite olarak gördüklerine itaat eder. İkinci dönem saf çıkarıcı eğilim dönemidir. Çocuk bu dönemde kendisi için doğru olan davranışları yapma hareketleri gösterir. Bir davranış onun çıkarlarına uyuyorsa doğrudur.

#### **1.4.3. Son Çocukluk Dönemi (6- 12 Yaş)**

Bu dönemin kritik özelliği çocuk için sosyalleşmektir. Çocuk bu dönemde okul ve oyun çevresi aracılığıyla arkadaş kavramının tamamıyla farkına varmış olur. Oyun becerilerini, cinsiyet becerilerini, kendine karşı bütünlük algısını, okuma-yazma becerilerini ve bağımsız değer yargılarını büyük ölçüde oluşturmaya başladığı dönemdir.

Piaget ‘ye göre 6–10 yaş grubu dışa bağımlı ahlâk evresinin olduğu bir yaş grubudur. Bu dönemde çocuk için çevreye uyum önemlidir, neden ve niye diye sormak yerine sonuca odaklanmıştır.

#### **1.4.4. Ergenlik Dönemi (12–18 Yaş)**

Kaynaklara göre yaş aralığı çok fazla değişiklik gösteren bu dönem birey için yine son derece kritik noktalara sahip bir dönemdir. Çünkü çocuk için artık kimlik kazanma zamanıdır. Bu dönemde çocuğun kimlik ve cinsiyet duygularının gelişmesi, yerleşmesi, toplum içinde kendisine bir yer ve meslek seçmesi ve seçtiği statüye uygun davranışlar göstermesi beklenir. Bu dönemin önemli özelliklerinden biri çocuğun çevre ve arkadaşlarının aileden daha ön planda olması ve onlara yönelik aidiyet fikrinin yükselişe geçmiş olmasıdır.

Piaget 11 yaş ve sonrasını ahlâki özerklik (otonom) dönemi olarak ele almaktadır. Bu dönemde birey kuralların kişisel olarak fayda ve zarar ilişkisine bağlı olarak değiştirebileceğini öğrenir ve kendi ahlâki sistemini oluşturmaya başlar ve hayatı boyunca bu ilkeyle hareket etmeye devam eder. Kohlberg ise 10 yaş üzeri grubu orta yaşlara kadar geleneksel düzey sınırları içerisinde ele almaktadır. Ona göre bu dönemde çocuk toplumu ve sevdiklerini ön planda tutar, davranışlarını onların hoşnut olacağı şekilde ayarlar. Bu dönemi de kendi içinde ikiye ayıran Kohlberg ‘e göre birinci dönem kişilerarası ilişki ve uyum evresidir. Bu evre çocuk için iyi insan olup çevreden onay alma evresidir. İkinci evre ise kanun ve düzen evresidir. Bu evrenin hedefi ise herkesin yararına olanın, toplum faydasının korunması ve sağlanmasıdır. Toplumsal kuralların varlığı ve uygulanması bu evre için önemlidir.

#### **1.4.5. Genç Yetişkinlik Dönemi(18–35 Yaş)**

Genç yetişkinlik dönemi adından da anlaşılacağı üzere ve araştırma konumuzun örneklemini de oluşturan yaş grubu olan ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecini kapsayan dönemin adıdır. Birey bu dönemde geleceğini inşa etme yoluna gider, kendisiyle ve kişiliğiyle ilgili önemli şeylerin farkına varır ve bir yaşam şekli, düzeni

oluşturur. Eğitim hayatının son aşamasını da bitiren genç, bir iş sahibi olma yolunda adımlar atar. Hayatının geri kalanını paylaşacağı ve büyüyerek yeni bir aile oluşturacağı eşini seçer. Eş seçimi ve evlilik kararının ardından içine girdiği bu yeni hayat düzeninin sorumluluklarını almaya başlar ve hayatını kendi kurduğu bu düzene göre inşa eder. Yine bu evliliğin bir başka boyutu olan çocuk sahibi olma ve onun sorumluluklarını alarak yetiştirme görevini de üstlenen genç, aynı zamanda bazen kendini ifade edebileceği toplumsal gruplara katılıp, vatandaşlık görevlerini de yerine getirir.( Bacanlı & Terzi, 2015)

#### **1.4.6. Orta Yetişkinlik Dönemi (35–60 Yaş)**

Bu dönem bireyin aile kurduğu mesleki zirveye ulaştığı dönemdir. Yaş olarak kişinin geçmişte kendisine yaptığı tüm yatırımların karşılığını almak istediği o bu dönemde, geleceğe yönelik aklı başında ve kurulan ailenin odak hâline getirildiği, kendisine ve diğerlerine faydalı olma düşüncesinin çokça yerleştiği bir yaş dönemidir.

#### **1.4.7. Yaşlılık Dönemi (65 Yaş ve üzeri )**

Bu dönemde bireyden derin bir entelektüelleşme, hayatın genel muhasebesini yapması, eşi ölmüşse ve yalnız kalmışsa bunu kabullenmesi ve kendisine ölüm hakkında bir tutum geliştirmesi beklenir.

Hem genç yetişkinlik hem orta yetişkinlik hem de yaşlılık dönemini toplu halde Kohlberg'in gelenek ötesi düzeyinin içinde alabiliriz. Sosyal anlaşma evresi ve evrensel ahlâk ilkesi olmak üzere yine iki alt dönemden oluşan bu evrede birey artık kendine ait ahlâki kurallarını oluşturmuş bulunmaktadır. Bu dönemde artık ahlâki ilkeler kişilerden ayrı olarak değerlendirilir. Bireyler bu döneme ergenlikte, genç yetişkinlikte, yetişkinlikte ulaşabilir ya da hiçbir zaman ulaşamaz. “Toplumlarda kendi ahlâki değer yargıları ve kontrol sistemi olmadan başkalarına ait düşünce ve yargılarla

hayatını devam ettiren insan sayısı azımsanmayacak kadar fazladır. Çünkü birinin kendi kişiliğini geliştirmesi, dışarıdan görüldüğü kadarıyla, aslında toplumun rağmına bir girişim, sürüye uymayan bir sapma, manastırda yaşayan tarikat üyesinin yol değiştirmesidir. O hâlde bu garip maceraya en erken zamanlardan beri sadece seçilmiş bir azınlığın girişmesi şaşırlmayacak bir şeydir”. ( Jung, 2015, s.201)

Gelişim dönemleri ve görevlerinden sonra ağırlıklı olarak konumuzu ilgilendiren genç yetişkinlik başta olmak üzere, bazı temel gelişim kuramlarına göz atmak faydalı olacaktır.

### **1.5. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Bazı Kuramlar**

Psikoloji literatüründe her daim adından söz ettiren bir diğerk psikolog Freud ise kendi oluşturduğı psikoseksüel kuramı beş gelişim dönemine ayırır. Freud kişiliğink gelişimini anlatırken cinselliğı ve bilinçaltı süreçleri merkeze almıştır. (Arı,2016) Kendisinden sonra gelişen literatürün büyük bir kısmı ise ya ona destek çıkıp öne sürdüğı fikirleri geliştirmiş, ya da ona zıt görüşler ileri sürüp savunmuştur. Freud’un öne sürdüğı seksüel kuramın haklılık payının yüksek olduğunu iddia edenler olduğı kadar, onun tezinin bir safsata olduğunu söyleyip çürütmeye çalışanların sayısı da oldukça fazla olmuştur. Diğerk gelişim kuramlarında olduğı gibi Freud ‘un geliştirdiğı bu kuramda da her gelişim döneminin kendine ait belli görevleri bulunmakta ve kişi bu görevleri başarıyla yerine getirip bir sonraki döneme geçebildiğı ve tamamlayabildiğı oranda olgunlaşmış ve tamamlanmış bir insan olabilmektedir. Freud, hormonal değışimlerin psikolojik dengeyi bozduğunu ileri sürer. (Steinberg, 2007, s.29). Dönemsel olarak kuramı ise şu şekildedir:

**Tablo 1. Frued'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı**

| <b>Dönem</b> | <b>Yaş</b>      | <b>Libido Odağı</b>                       |
|--------------|-----------------|-------------------------------------------|
| Oral         | 0–1             | Ağız ( Emme, ısırma, çiğneme )            |
| Anal         | 1–3             | Anüs ( Dışkının bırakılması / tutulması ) |
| Fallik       | 3–6             | Genital Organlar                          |
| Latant       | 6–12            | Yok ( cinsel olarak uyku hali )           |
| Genital      | Erinlik Sonrası | Genital Organlar ( Cinsel Yakınlık)       |

Genç yetişkinlik dönemi ise yaş itibarıyla Freud'un psikoseksüel kuramının genital dönemine denk gelir. Psikoseksüel gelişim kuramının son evresi ve aynı zamanda konumuzla bağlantılı kısmı olan genital dönem, ergenlikten başlayan ve hayatın son evresine kadar devam eden bir süreci kapsamaktadır. Aşamalı olarak birey bu dönemde annesinden koparak bireyselleşmeye, toplum içinde aktif rol almaya, çevre edinmeye, statü kazanmaya başlar ve kendi ayakları üzerinde durup ailesini kurar. Ergenlikten yetişkinliğe geçilen süreç kişinin sağlıklı bir birey olabilmesi açısından önemli ve kritik bir süreçtir. Eğer birey bu dönemde cinsellik ve cinsiyetiyle ilgili şeyleri doğru bir şekilde anlayabilir ve yaşayabilirse kendi kimliğini saptayabilir. Kendi kimliğini saptayabilen kişi olumlu, hayata pozitif bakabilen, hayattan zevk alabilen, anlamlı ilişkiler kurma becerisine sahip, iyimser bir insan olabilmektedir. Bunun zıttı olarak umutsuzluk içinde kimlik kargaşası yaşayan kişi ise hayatında anlam arayışları olan, kötümser, mutsuz ve farkındalıksız bir bireye dönüşebilmektedir.

Psikolojiyle ilgilenen pek çok bilim adamı gelişimi farklı dönemlere ve farklı özelliklerine göre ele alıp değerlendirmiş, bu değerlendirmeleri yaparken farklı kriterler göz önünde bulundurmuştur. İnsan hayatının geneli incelendiğinde ise her bölümün

kendi içinde büyük anlamı olmakla birlikte konumuz olan genç yetişkinlik ve öncesinde ona hazırlık olan ergenlik döneminin kilit noktalarda etkili olduğu göze çarpmaktadır. Yetişkinlikten önceki gelişim ödevleri bir bakıma kişiyi hayatının ileriki yıllarına hazırlayan ödevler içerir. Gelişim biyolojik, bilişsel ve sosyo-duygusal süreçleri içeren bir değişim zinciridir.( Bacanlı &Terzi, 2015,s.30) Genç yetişkinlik döneminde, fiziksel gelişim zirvededir ve sağlığı etkiler, bilişsel gelişim de genel olarak zirvededir alınan eğitimi ve seçilen mesleği etkiler, psiko-sosyal gelişim ise diğerlerine nazaran daha sabit olup yaşam alanlarından etkilenir.(a.g.e., s.31)

Kuramlara Freud'un öğrencisi olan Erikson başlayacak olursak, gelişim kuramını her dönemde özel bir "bunalım" ile karakterize ettiği biyolojinin içsel güçleri ile toplumun özel taleplerinin etkileşimiyle ortaya çıkan sekiz döneme ayırmıştır(Steinberg, 2007, s.30):

**Tablo 2 . Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı**

| Dönem | Yaş Aralıkları | Psiko-Sosyal Kriz                    | Güçlenen Özellik |
|-------|----------------|--------------------------------------|------------------|
| 1     | 0–1            | Temel güvene karşı güvensizlik       | Güven            |
| 2     | 1–3            | Özerkliğe karşı kuşku ve utanç       | Özerklik         |
| 3     | 3–5            | Girişimciliğe karşı suçluluk         | Girişkenlik      |
| 4     | 6–12           | Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu  | Özyeterlik       |
| 5     | 12–18          | Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası | Kimlik           |
| 6     | 18–35          | Yakınlığa karşı yalıtılmışlık        | Sevgi            |
| 7     | 35–60          | Üretkenliğe karşı verimsizlik        | İrade            |
| 8     | 60 ve sonrası  | Benlik bütünlüğüne göre umutsuzluk   | Erdem            |

Bu dönemleri kapsamlı, toplumsal ve bireysel faktörleri içine alacak şekilde geliştirmiştir.

Erik Erikson'un kuramı, yetişkinliği sistematik bir şekilde açıklayarak diğer kuramcıları da etkileyen bir kuram olmuştur.( Bacanlı & Terzi 2015,s.64) Erikson her gelişim döneminin kendine has krizlerinden bahseder. Ve kriz olarak adlandırdığı ise

gelişim döneminin gerektirdiği gelişim ödevleridir. Gelişim ödevlerini yerine getiren birey hem topluma karşı olan sorumluluklarını yerine getirmiş, hem de kendi ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmıştır. Bu da zaten Erikson'un kuramını diğerlerinden daha kapsamlı hâle getiren özelliğidir. Erikson'a göre kişiler ancak bu ödevleri başarıyla tamamladıklarında bir sonraki döneme geçip o dönemin gerektirdiği bazı gelişim ödevlerini yerine getirebilmektedir. Bu gelişim ödevlerinin eksikliği durumu ise kişide ileriki yaşlarda bazı psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Erikson kuramını dönemlere ayırırken gelişim kazanılması gereken ve kazanılmadığında ortaya çıkan durumla isimlendirme yapmıştır. Konumuzun örneklemini oluşturan genç yetişkinlik dönemi Erikson'un kuramında yaklaşık olarak üç gelişim dönemine denk gelmektedir. Bunlardan birincisi Erikson için kimliğin kazanılmaya başlandığı, kimlik kazanma ya da kimlik karmaşası adını verdiği, 12–18 yaş aralığını kapsayan dönemdir. Bu dönem kendi içinde fiziksel gelişme ve kimlik karmaşası olarak ikiye ayrılmaktadır. Fiziksel gelişme dönemi adından da anlaşılacağı üzere fiziksel olarak değişimin yoğun yaşandığı bir dönemdir. Fiziksel değişim kızlarda ve erkeklerde farklı özellikleriyle öne çıkmaktadır. Kızlarda vücut hatlarının yuvarlaklaşması ve kadınsı şekiller alması, âdet görme gibi durumlar görülürken, erkeklerde sakal ve bıyık çıkması, vücudun diğer bölgelerinde kıllanma ve hızlı gelişim söz konusu olabilmektedir. Her iki cinsiyette ise ortak olarak görülen hormonal artışlar, kendi cinsiyetinin ve karşı cinsin özelliklerini iyice kavrayıp, yaşamsal boyutta bunları daha derin olarak tecrübe etmeleridir. Hem kız hem de erkek çocuklarda fiziksel gelişme zaman zaman yaşıtlarına göre farklılık gösterebilmekte, ya da ilgi alanlarında farklılıklar söz konusu olabilmektedir. Bazı kızlar yaşıtlarından daha önce bir kadın görüntüsü çizmekte bazıları ise yaşları büyümesine rağmen küçük bir kız çocuğu gibi durabilmektedir. Erkeklerde de yine benzer şekilde yaşıtları arasında sakal, bıyık gibi hormonal açıdan daha yavaş gelişen

kişiler olabilmekte, ya da yaşları büyüse dahi kendileri bir şekilde daha küçük bir çocuk görünümü çizenler olabilmektedir. Bütün bunlara rağmen iki cins de er ya da geç bu döneme ulaşır, kimliklerini kazanmaktadır. Erken ya da geç kaldıklarını düşünmeleri ise kendi tavır, düşünce ve duygularına olumlu ya da olumsuz olarak yansıyabilmektedir. Bunun önüne geçebilmenin yolu, bu yaş grubunu süreç içinde olabilecek gelişmeler konusunda bilgilendirmekten geçer.

Kimlik karmaşası ise bireyin hayatında artık ne yapmak istediğine tam olarak karar verdiği, toplumdaki yeri konusunda aklındaki soru işaretlerini giderdiği ve hayatının geri kalanı için de sağlam adımlar attığı bir dönemdir. Her dönemde olduğu gibi bu dönemde de bireyin yapması gerekenler ve ondan beklenenler vardır. Yapması gerekenler bu dönemde en başta sağlıklı ve pozitif bir kimlik oluşturmaktır. Bu dönemin en büyük özelliği bu yaşa kadar model aldığı insanları artık değiştirmesidir. Bu zamana kadar çoğunlukla ailesinden kendi hemsini olan ebeveyni örnek alan çocuk, bu dönemde örnek alacağı kişiyi daha çok sosyal gruplardan ya da çok başarılı olmuş ve herkes tarafından tanınan ünlü yıldızlardan biriyle özdeşim kurarak gerçekleştirir. Çünkü her ne kadar hepsi için söylenemese de aile, ona göre yaşının büyümesine rağmen, onu hâlâ fazlasıyla koruyup kollayan, kısıtlayan hatta yer yer engelleyen bir konumdadır. Arı, Gelişme ve Öğrenme Psikolojisi kitabında pozitif kimlik ve moratoryum konusuna şu şekilde değinmektedir. Pozitif bir kimlik oluşturulamadığında ya da Erikson'un negatif kimlik olarak bahsettiği durumlarda kişi kimlik bunalımına girecektir. Negatif kimlik bu yaş grubunun doğuştan şanssız olduğuna inandığı, intihar vb girişimlere yöneldiği sürecin kendisidir. Erikson kimlik bunalımı yaşanmaması ve pozitif bir kimlik oluşturulması için “moratoryum” kavramını ortaya atar. Bu da gencin hayattan ne istediğini tam olarak anlayabilmesi adına bir sene boyunca gözlem yapmak ve karar vermek için hayatını askıya aldığı döneme tekabül etmektedir.

Hayatın ileriki dönemini etkileyen her dönem gibi bu dönem için de yapılması gereken, gencin etrafında bulunan eğitimciler ve ailenin doğru yönlendirmeler yapması ve onu karamsarlık ve umutsuzluğa teşvik edecek olumsuz yorumlar yerine cesaretlendirecek, kendisini tanımasına yardım edecek yeteneklerini keşfetmesine yardımcı olmaktır.

Erikson kuramında genç yetişkinliği içine alan bir diğer gelişim dönemi yakınlık duygusu kazanma ya da yalnız kalma adını alan ve 18–35 yaş aralığını kapsayan gelişim dönemidir. Bireyin her şeyin farkında olarak sağlam iş, dostluk ve sevgi ilişkileri kurduğu bir dönemdir. İnsanların genel olarak kendilerini tanıyıp, değer verip daha sonrasında karşı cinse ilgi duyarak iletişime geçtikleri bu süreç iki kendini tanıyan kişinin evliliğiyle son bulmaktadır. Bu dönemin isminde geçen yakınlık kelimesi kişinin kendi kimliğini bir başkası ile bütünleştirebilmesi anlamına gelmektedir ( Bacanlı & Terzi, 2015, s.65 ). Yine aynı şekilde kişi bu dönemde kendine en uygun, sağlam temelli iş ve sosyal arkadaşlıklar da kurmaktadır. Bu dönemin tehlikeli tarafı kişinin sosyalleşmek ve ilişki kurmak yerine kendini toplumdan sıyrıp izole etmesidir. Birey bu şekilde davrandığında kimlik duygusu zarar görecektir ve gerektiği gibi gelişemeyecektir.

Erikson'un kuramındaki üretkenlik ya da durgunluk dönemi olan 35–60 yaş aralığı gelişim döneminin son yıllarını da genç yetişkinlik dönemi için bazı özellikleri taşımaktadır. Kişi bu dönemde aldığı eğitimin ve mesleğinin karşılığını yerine getirip, artık üreten, topluma faydalı olan, bunları yaparken de kendi ailesini kuran ve devamını sağlayan bir birey olmak ister.

Bilişsel gelişim, bireylerin hayatlarında olup biten olayları zihinsel olarak algılama, anlama, anlamlandırma, işleme ve depolama gibi süreçlerini içermektedir. Gelişim kuramcılarında Jean Piaget, gelişimi bilişsel-zihinsel metotla açıklamayı tercih

etmiştir. Kuramında kendi kişisel hayatının gözlemlerinden çokça faydalanan ve bunları anlatan Piaget, gelişim konusunda diğer kuramcılardan farklı kavramlar ortaya koymuştur. Piaget'nin dört basamaktan oluşan kuramında öne çıkardığı bazı kavramlar ise şemalar, özümleme, uyma ve dengelenmedir. İlk defa şema kavramından bahseden Piaget, onları doğumdan itibaren basit düzeyde sahip olduğumuz, tecrübe ve ilerleyen yaşlarda gelişecek ve yenileri eklenecek davranış kalıbı olarak anlatmaktadır (Mert, 2007, s.46). Bir diğer kavram olan özümleme, yeni bir durum veya kavramla karşılaşıldığında var olan şemalarla açıklanmaya çalışılması; uyma ise yeni bilgiye göre var olan şemaların değiştirilmesi olarak açıklanabilir. (Mert, 2007,s.48) İlk defa mandalina gören birisi bunun portakal olduğunu düşünebilir. Bu durumda mandalinayı zihninde hâlihazırda var olan mandalina şemasıyla birleştirmesi özümlemedir. Daha sonraki süreçte ise portakal ve mandalınanın ayrı şeyler olduğunu öğrenip, mandalinayı zihninde farklı bir kavram olarak kodlaması ise uyumdur.

Dengelenme ise yeni bilgilerle karşılaşan bireyin önce özümlemeye başvurması sonrasında ise yeni bilgiyi kodlayarak uyum sağlaması sonucu bilişsel dengenin sağlanması olayıdır. Çünkü Piaget'e göre insanlarda doğuştan gelen bir düzen ve dengede olma isteği bulunmaktadır. Kişiler hayat akışı içerisinde bir şekilde bu düzen ve dengeyi kurmanın çeşitli yollarını bulurlar. Piaget zihinsel olarak gerçekleşen tüm işlemlerin diğer zihinsel işlemlere bağlı olduğunu araştırmalarında ortaya koymuş ve kuramını da bilişsel süreçleri temel alarak oluşturmuştur.

Piaget dört bilişsel gelişim döneminden bahseder, her dönemin kendine ait belli kazanımları vardır, bunlar: 0–2 yaş aralığını kapsayan duyuşsal motor dönem, 2–7 yaş aralığını kapsayan işlem öncesi dönem, 7–11 yaş aralığını kapsayan somut işlemler dönemi ve 11–15 yaş aralığında gerçekleşen soyut işlemler dönemidir:

**Tablo 3. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı**

| <b>Dönem</b>   | <b>Yaş Aralığı</b> | <b>Özellik</b>                                                                          |
|----------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Duyusal Motor  | 0-2                | Kendini dış dünyadan ayırt etme /Nesne sürekliliği kazanma                              |
| İşlem Öncesi   | 2-7                | Çevresindekileri sembollerle ifade etme /Tek yönlü sınıflandırma yapabilme              |
| Somut İşlemler | 7-11               | Mantıksal düşünmeye başlama /Somut yollarla problem çözebilme / Sınıflandırma yapabilme |
| Soyut İşlemler | 11 + yaş           | Soyut düşünme / Değerler ve fikirler sistemi geliştirme                                 |

Genç yetişkinlik dönemiyle bağlantılı olan soyut işlemler dönemi her ne kadar on beş diye sınırlandırılrsa da, yetişkinlik süresince devam eden bir dönemdir. Çocuk bu döneme girdiğinden itibaren kelimenin bütün anlamlarını kavrayabilmekte, derin düşünebilmekte, analizler yapabilmekte ve her türlü akıl yürütme işlemini gerçekleştirebilmektedir. Piaget' ye göre her insan soyut işlemler dönemine geçemeyebilir.

Kohlberg'in ahlak kuramı aslında Piaget'nin ahlâk kuramıyla benzerlik göstermektedir. Ancak Kohlberg'e göre ahlâk hak-haksızlık, doğru-yanlış, iyi-kötü gibi konularda farkında olarak yargılamak ve karar vermektir (Çiftçi,2003,s.50). Diğer kuramlarda olduğu gibi Kohlberg'in kuramında da bir sıra hâkimdir. Ve yine bir sonraki döneme geçilebilmesi için var olan dönemin gerekleri yerine gelmiş olmalıdır. Kohlberg kuramını bir hikâye ve bu hikâyeye verilen yanıtlar üzerine kurmuştur. Hikâye ise şudur; bir adam hasta eşi için şehirdeki tek eczaneden ilaç almak ister, eczacı ise ilâcın çok çok üstünde bir fiyat söyler. Adam eşinin hasta olduğunu ve ancak paranın yarısını bulabildiğini söylese de eczacı dinlemez. Bunun üstüne de adam bir gece eczanenin camını kırar ve ilâcı çalar. Bu durumda kim haklıdır ve doğru davranış olmalıdır? Kohlberg kuramını gelenek öncesi (ceza ve itaat eğimli, saf çıkarıcılık) düzey, geleneksel (iyi çocuk eğilimi, kanun ve düzen eğilimi)düzey ve gelenek

sonrası(toplumsal sözleşme eğilimi ve evrensel ahlâk ilkeleri eğilimi) düzey olarak üçe ayırır:

**Tablo 4. Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Kuramı**

| Düzy            | Evre | Sosyal Oryantasyon |
|-----------------|------|--------------------|
| Gelenek Öncesi  | 1    | İtaat ve Ceza      |
|                 | 2    | Saf Çıkarıcılık    |
| Geleneksel      | 3    | İyi Çocuk Eğilimi  |
|                 | 4    | Kanun ve Düzen     |
| Gelenek Sonrası | 5    | Toplumsal Sözleşme |
|                 | 6    | Evrensel Ahlak     |

Geleneksel öncesi düzey 4–9 yaş aralığını, geleneksel düzey 10–15 yaş aralığını, gelenek sonrası düzey ise 16–20 yaş aralıklarını kapsar. Gelenek sonrası düzeyde toplumsal sözleşme eğiliminde kanun ve toplum faydası gözetilmekle birlikte, kanun ve düzen eğiliminden farklı olarak bu dönemde bireyler kanunların eğer toplumun yararına olacaksa değiştirilebileceğini söyler. Evrensel ahlâk ilkeleri eğilimi olarak bilinen dönemde ise bilinen kanun ve kuralların üstünde evrensel bir bakış açısıyla evrensel etiğin oluşturulduğu dönemdir. Daha çok tüm insanlığı ilgilendiren konular hakkında konuşulur, tartışılır, düşünülür. Ahlâk gelişiminin son aşaması olan bu dönemde bireyler kendi oluşturdukları ahlâk sistemlerine uygun olarak tüm insanlık için bir şeyler yapmayı hedeflerler.

Yetişkin gelişimini inceleyen bir diğer kuram ise yaşam akışı, yaşam döngüsü ve yaşam yapısı kavramlarıyla öne çıkan Daniel Levinson'un yaşam yapısı kuramıdır. Kişilerin hayat boyu sürdürdükleri gelişim esnasında gösterdiklere somut özelliklere yaşam akışı, kişinin yaşamının bir düzene göre devam ettiğini belirttiği kavrama yaşam döngüsü ve herhangi bir zamanda birçok kavramı iç içe barındıran ve yaşamın incelendiği duruma ise yaşam yapısı ismini vermiştir (Bacanlı & Terzi, 2015, s.67). Levinson'un yetişkinlik dönemi döngüsünün yaş grupları ise şu şekildedir:

**Tablo 5 . Levinson’un Yetişkinlik Dönemi Döngüsü**

| <b>Dönem</b> | <b>Yaş Aralıkları</b> | <b>Gelişim Dönemi</b>                          |
|--------------|-----------------------|------------------------------------------------|
| <b>1</b>     | 0–22 Yaşlar Arası     | Yetişkinlik Öncesi Dönem                       |
| <b>2</b>     | 17–22 Yaşlar Arası    | İlk Yetişkinliğe Geçiş                         |
| <b>3</b>     | 22–28 Yaşlar Arası    | İlk Yetişkinlik İçin Yaşam Yapısı Girişi       |
| <b>4</b>     | 28–33 Yaşlar Arası    | 30 Yaş Geçiş                                   |
| <b>5</b>     | 33–40 Yaşlar Arası    | İlk Yetişkinliğin Yaşam Yapısını Sonuçlandırma |
| <b>6</b>     | 40–45 Yaşlar Arası    | Orta Yaş Geçiş                                 |
| <b>7</b>     | 45–50 Yaşlar Arası    | Orta Yetişkinlik İçin Yaşam Yapısına Geçiş     |
| <b>8</b>     | 50–55 Yaşlar Arası    | 50 Yaş Geçiş                                   |
| <b>9</b>     | 55–60 Yaşlar Arası    | Orta Yaşın Yaşam Yapısını Sonuçlandırma        |
| <b>10</b>    | 60–65 Yaşlar Arası    | Son Yetişkinlik Geçiş                          |

Levinson’un yetişkinlik kuramına göre, döngünün ilk dönemi yetişkinlik öncesi dönemdir. İkinci dönem olan ilk yetişkinliğe geçiş dönemi ise kişinin ergenlikten çıkıp yetişkin dünyasına girmeye başladığı dönemi kapsamaktadır (Bacanlı & Terzi, 2015, s.69). Kişiler bundan sonraki 22–28 yaş aralığında ise bir sonraki dönem olan ilk yetişkinlik için yaşam kapısına giriş dönemini yaşamaktadırlar. Bu dönem bireylerin hayatlarının belli standartlara oturmaya başladığı, iş ve evlilik gibi hayatlara dâhil oldukları bir dönemdir. 30 yaş geçiş dönemi ise bireyin geçmiş muhasebesini yapıp, bazı şeyleri tekrardan gözden geçirdiği bir zamandır.

Bir psikiyatr olan Roger Gould ise 1978’li yıllarda Dönüşümler kuramını ortaya atmıştır. Kuramını gelişimin dönemsel olduğunu, bireylerin sahip oldukları inançları yıllar geçtikçe değiştirip olgunlaştırdıklarına dayandırmaktadır. (Bacanlı & Terzi, 2015, s.83). Gould’un yetişkin gelişim dönemleri ise şu şekildedir:

**Tablo 6 . Gould'un Yetişkinlik Gelişim Dönemleri**

| <b>Dönem</b> | <b>Yaş Aralıkları</b> | <b>Dönemler</b>                             |
|--------------|-----------------------|---------------------------------------------|
| 1            | 16–22                 | Ebeveynlerimizin Dünyasını Terk Etme Dönemi |
| 2            | 22–28                 | Şimdi Kimsenin Bebeği Değilim Dönemi        |
| 3            | 28–34                 | İçeride Olanları Dışarıya Çıkarma Dönemi    |
| 4            | 35–45                 | Orta Yaş Dönemi                             |
| 5            | 45–55                 | Alışma Dönemi                               |
| 6            | 55–60                 | Kabullenme Dönemi                           |

Roger'a göre 16–22 yaş arasındaki gençler anne ve babalarından daha çok bağımsızlaşmaya çalışırlar. 22–28 yaşlarında ise bir şeyleri anne ve babalarından daha farklı yapmaları gerektiği inancıyla hareket ederek bir mesleğe yönelip, inançlarını dönüştürürler. 28–34 yaş aralığında ise kişi mesleki ve evlilik hayatını da göz önünde bulundurarak sahip olduğu kimlik karmaşalarını sorgular (Bacanlı& Terzi, 2015, s.76).

## **2. ÖZ-ANLAYIŞ**

Hayat yolculuğumuz içinde, çeşitli rutinleri yerine getirirken, ya da hayatımıza harika renkler kattığımızı düşünüp çok eğlendiğimiz bir anda insanlar olarak hiç beklemediğimiz şeylerle karşılaşabilir, olayların ve durumların nasıl tepetaklak olduğuna şahitlik etmek zorunda kalabiliriz. Acı, keder, şaşkınlık, kızgınlık, hayret, korku, çaresizlik, yorgunluk, öfke ve daha birçok olumsuz durumun varlığı bize kendimizi ve hayatı sorgulattırabilir. İşte bu zor anlarımızda bizi sakinleştirebilecek, rahatlatılabilecek, yönlendirebilecek ve motive edebilecek güç kaynağı aslında kendimizdir. Dışarıdan gelecek herhangi bir yardım böyle durumlarda muhtemelen geçici olacaktır. Kendimize fayda sağlayacak ve bizi bu durumlardan kurtaracak çözüm yolu ise, etrafımızda başka bir insanın karşı karşıya kaldığı böyle bir durumda ona gösterdiğimiz anlayışlı, nazik ve sevecen tutumu kendimize karşı da göstermek demek olan öz-anlayışa sahip olmak ve ona hayatımızı düzenlerken başrolü vermektir.

İnsanlar tarih boyunca sahip oldukları savunma mekanizmalarıyla olaylar karşısında çeşitli tepkiler vermişlerdir. Savunma mekanizmalarının temel işlevi,

insanda rahatsızlık hissi uyandıran durumlardan kurtulabilme imkânı vermesi ve bu rahatsızlık veren duyguların kabul edilebilmesine yardımcı olmasıdır. Sıklıkla kullandığımız savunma mekanizmalarından birisi bir duyguyu bastırmak, üstünü örtmek, yok saymaktır. Oysa bu sandığımızın aksine çözüm üretmek yerine daha fazla sorun çıkmasına sebep olabilmektedir. Bir şey hakkında düşünmemek için zihnimizi zorlamak ise o sorunu büyütmekten başka bir işe yaramaz. Çünkü bilinçaltımızı kandırmamız imkânsızdır. Unuttuğumuzu sandığımız ya da unutmayı istediğimiz herhangi bir şeyin hiç ummadığımız anda hiç ummadığımız bir çağrışımla zihnimize düşme sebebi de budur.

“Sosyal psikolog Daniel Wegner, Dostoyevski’nin izinden giderek 1980’li yılların sonuna doğru “düşünce bastırma “üzerine araştırmalar yapmaya başlamıştır. Araştırmaları sırasında ‘Beyaz Ayı’ olarak bilinen deneyinde katılımcılarını iki gruba ayırır ve gruplardan bir tanesine beş dakika boyunca beyaz bir ayı düşünmemelerini, düşündükleri takdirde önlerinde duran masanın üzerindeki zile basmalarını söyler. Sonuç: En aşağı dakikada bir zil çalar.”( Çarmıklı, 2018,s.42- 43). Deney bize şunu gösteriyor ki bir şeyi düşünmemeye çalıştıkça zihnimizi daha çok meşgul ediyor. Çünkü zihnimiz bizim verdiğimiz emirleri yerine getirirken iki şeyi aynı anda yapamıyor. Beynimize beyaz ayıyı düşünmeme emrini yolladığımızda zihnimiz düşünmemesi gereken beyaz ayıyı, düşünmemeye çalışırken daha fazla düşünmüş oluyor.

Zihnimiz olumsuz durumlarla başa çıkmada alternatifler üretmekte oldukça başarılıdır. Bu alternatiflere bir örnek olarak Çarmıklı’nın (2018) anlattığı ruminasyon tekniğinden bahsedebiliriz.”Ruminasyon, bir nevi zihinsel geniş getirmektir. Nasıl ki bazı otçul hayvanlar, besinleri tekrar tekrar çiğnerler, biz insanlar da mutsuzluğumuzun, acı çekmemizin, endişelenmemizin nedenleri, olası anlamları ve sonuçları üzerine tekrar

tekrar düşünür, durumu enine boyuna analiz ederiz. Ruminasyon, nedenini anlayabilir ve çözebilirsem, bu duygulardan kurtulabilirim inancıdır.” (Çarmıklı,2018,s.38- 39). Ancak bu noktada da işler bizim hesapladığımız gibi gitmemektedir. Biz mutsuzluk veren bir deneyimi çözmek ve analiz etmek için düşündükçe, mutsuzluk anını zihnimizde ve bedenimizde tekrarlayarak kendimize hatırlatmaktan başka bir şey yapmamaktayız. Benzer şekilde, sıkıntımızı gidermek için rahatlama teknikleri uygulamamız, düşünmeyi durdurma ya da pozitif olumlama gibi diğer birçok yöntem de işe yaramayacak ve her seferinde kendimizi daha iyi hissetmek için başka alternatif rahatlama yolları arayışlarına girmemize neden olacaktır (Germer, 2018,s.24).

Bizim dışımızda gelişen ve istemesek de karşı karşıya kaldığımız bu olumsuz ve bizi üzen durumlar karşısında kaçmak, gitmek, üstünü örtmek ve daha birçok savunma hâli yani bir diğer ifadeyle olumsuz durum karşısındaki gösterdiğimiz direnç, acının şiddetinin artmasına neden olacaktır. “‘Direnç’ bir acıdan uzak kalmak için bedenimizi kasmak ya da acıyı nasıl yok edeceğimizi kara kara düşünmek için gösterdiğimiz çabadır” ( Germer, 2018, s.32). Ve bu direnç sonucu hem fiziksel hem de duygusal olarak bizi yıpratan ıstırap ortaya çıkacaktır. Başımıza gelecekleri önceden kestiremeyeceğimiz gibi, olumsuz duyguların bize yaşatacağı acı hissinden kaçmak da mümkün olmayacaktır. Ancak bunlara bağlı oluşan ıstırapın süresi ve niteliği bize bağlıdır. Çok bilinen bir örneğe yer vermek daha açıklayıcı olabilir. Bileğimize sıkı bir şekilde sarılı halde duran bir halatı karşı tarafın çektiğini bildiğimiz halde tutmaya çalışmak mı yoksa canımızı yaktığının bilincinde olup bırakmak mı bizim için daha iyidir? Her zaman bir olay üzerinde yoğunlaşmak işe yaramayabilir. Her zaman motivasyon kaynağımız gösterdiğimiz direnç olmayabilir. Başarıya giden yol kendimizi sürekli acımasızca cezalandırıp disipline etmeye çalışmaktan geçmeyebilir. Bizler pille ya da çeşitli güç kaynaklarıyla çalışan robotlar, makineler değiliz. Bizler canlılar olarak

duyulara sahip ve bu duyularıyla duygularını oluşturan varlıklarız. Her zaman işler yolunda gitmeyebilir ve yorulduğumuzda ilk önce kendimize nasıl olduğumuzu sorup dinlenmemiz gerekebilir. Çünkü biliriz ki bazı günler diğer günlerden daha güçsüz, bazı günler diğer günlerden daha motiveli ve bazı günler diğer günlerden daha hüzünlü olabiliriz. Germer (2018 ) bize bu noktada fiilen bir şeyler yapmanın mümkün olduğu müjdesini vermektedir. Böyle günlerde yapmamız gereken olayların önceleri ve sonraları hakkında sorular sormak yerine, kendimize nasıl olduğumuzu sorup, kendimize yatışmamız ve iyileşmemiz için gerekli olanakları sunmaktır.“Çünkü bir duyguyu “ nasıl” , yani hangi duygularla yaşamakta olduğumuzu fark edebilmek, onun geçmişe dönük “nedenlerini” açıklayabilmiş olmaktan çok daha büyük önem taşır” (Geçtan, 2002, s.49).

İnsan karşı karşıya kaldığı bu olumsuz duygu durumlarından kurtulup, kendini rahatlatmayı ve yaşam kalitesini yükseltmeyi, o kaliteyi bir ömür sürdürebilmeyi nasıl başarabilir? İşte bu soruya cevap vermek istediğimizde karşımıza öz-anlayış kavramı çıkmaktadır. “Kendimize karşı sevgi dolu müşfiklik beslemek, zor çağların karanlığını aydınlatmaya başlamak için iyi bir yol olabilmektedir” (Chödrön, 2007, s.43).

Öz-anlayış batı psikolojisinde son yirmi yılda yer bulmuş, farkındalık, öz-saygı, öz-eleştiri, bilinçli farkındalık gibi kavramlarla birlikte pozitif psikolojiye farklı bir bakış açısı getirmiş önemli kavramlardan biridir. Son yıllarda Doğu felsefesi düşüncesi özellikle de Budizm ön plana çıkmaktadır, çünkü Batı psikolojisi zihinsel iyi olmanın yollarını araştırmaktadır. Budist psikoloji çoğunlukla insan doğasını analiz etmeye ve anlamaya odaklanmıştır. Bu konseptlerden biri olan öz-anlayış ise Batı’da bir miktar tanınır hâle gelmiştir. Öz-anlayışın psikolojideki diğer kavramlarla ilişkisi incelenmeye devam edilmektedir (Neff, 2003, s.224). Batıda şefkat başkalarına

gösterilen bir şey olarak tanımlanırken, Budist psikolojide ise diğerlerine gösterilen şefkatin kişinin kendisine gösterilmesidir. Öz-anlayışın tanımı, şefkatten daha seçkin daha az genel bir yapıdadır. Şefkat diğerlerine karşı şefkatli, nazik olmayı ve yargılamamayı, bütün insanların mükemmel olmadığını ve hata yapabileceğini kabullenmemiz gerektiğini söyler. Benzer olarak öz-anlayış, başkalarının gösterebileceği arızaları, anlayışlı ve yargılamadan kendine de göstermeyi anlatmaktadır (Neff, 2003, s.225).

Öz-anlayış Budist düşünce temelli olup Kristin Neff tarafından geliştirilmiş bir duygu kontrol mekanizmasıdır. “Kristin Neff’in ‘kendine iyi davranmak’ olarak tanımladığı yeni bir tür ilişki geliştirmek, yani tüm diğer insanlarla bağ kurmak istemek ve dengeli bir farkındalık içine girmektir” (Germer, 2018, s.16). Öz-anlayış hoş olmayan duyguları bastırmak ya da büyütme yerine onları sevecenlikle kabul edip geçip gitmelerine izin vermemizdir. İhtiyaç anında arkadaşımıza, ailemize, ya da tanımadığımız herhangi bir canlıya nasıl hoşgörülle, merhametle yaklaşıyorsak kendimize de aynı sıcaklığı gösterebilmemiz, arkadaş olmaya kendimizden başlamanızdır.

## **2.1. Öz-anlayışın Önemi**

Hayatın her bir anı istediğimiz gibi şekillenmeyebilir. Çünkü hayat işlerin istediğimiz gibi gideceğini garantileyemediğimiz, her an her türlü sürprize açık olan, olumlu-olumsuz tüm duygu durumlarını içinde barındıran inişli çıkışlı bir oyun alanı gibidir. Bu oyun parkının kimi alanlarında zaman geçirirken çok eğleniriz, kimi alanlarında korkar, kimi alanlarında ise heyecanımızı tüm hücrelerimizle hissedebiliriz. İşte bu oyun alanından yara almadan ya da en az yarayla ve bolca farkındalıkla ayrılmamıza yardımcı olabileceği için öz-anlayışa ihtiyacımız var. Öz-anlayış ayrıca

zihinsel ve fiziksel mutluluğun, iyi oluşun ve yüksek bir hayat kalitesinin de anahtarlarından biri olmaktadır. Nefes alan bütün varlıklar mutlu ve acıdan uzak olmak ister (Germer,2018,s.113). Diğer bütün canlılar gibi insanlar olarak bizler de her zaman bizi mutlu edecek şeyleri yapma eğiliminde oluruz. Bir diğer ifadeyle “doğadaki bütün varlıklar “eksi” bir durumdan “artı” bir duruma geçmek için sürekli çaba göstermektedirler” (Geçtan, 2002, s.74).

Neff ( 2011), kitabında hep ‘yeterince iyi değilim’, ‘yeterince başarılı değilim’, yeterince güzel değilim’ gibi kıyaslama cümlelerinin yakamızı bırakmadığından ve ne kadar iyi olursak olalım, bir yerlerde bir şeylerin hep daha iyisinin olacağı ve bizim hiçbir zaman o ‘daha’ya ulaşamayacağımız endişesiyle yaşadığımızdan dem vurmaktadır. Ona göre kendimize bizim kadar acımasız ve kötü davranan kimse yoktur. İçinde bulunduğumuz yüzyıl ve çağın bize getirdikleri de aslında bizleri bu yola sevk etmektedir. Tüketim toplumlarında sürekli olarak göz önünde olan insanların hep daha fazlasına ( iyi, güzel, çok ) sahip olmaları insanları bu olumsuz, özeleştiriyeye dayalı kısır döngüye hapsedmektedir. Ve bu kısır döngü bitmediği zaman bir yerlerde insan zihni ve bedeni iflâs edip, organizmasının çeşitli yerlerinde arızalar ve aksaklıklar göstermeye başlamaktadır. Çünkü özeleştirisi insanların sıklıkla içine düştükleri bir tuzaktır (Atalay, 2019, s.43). Bu yorucu ve tekerrür eden durumdan kurtulmanın yolu ise aslında tahmin ettiğimizden çok daha basittir. Kendimizi ve olayları olduğu gibi kabul etmek, daha sonrasında ise her şey beraberinde daha güzel bir şekilde şekillenmesini sabırla izlemektir. Asla mutsuz olmayacaksın diyerek kendimizi kandırmak yerine, mutsuzluk anının da sadece diğer duygu geçişleri gibi bir süreç olduğunu kabullenebilmek de işleri kolaylaştırmamıza yardımcı olacaktır. Neff (2011) böyle durumlarda öz-anlayışın şefkatli bir ada, sığınılacak bir liman olduğunu söyler.

Herkesin kendisine çok iyi geldiğini bildiği mutlu olma yolu ya da yolları vardır. Kimisi bunu küçük şeylerle başarabilir, kimisinin ise mutlu olmak için büyük şeylere ihtiyacı olur. Söz gelimi bazı insanlar için yemek yemek, güzel bir kitap okumak, kaliteli bir müzik dinlemek, iyi bir film izlemek mutluluk için kocaman sebepler oluşturabilirken kimi insanların seyahate çıkmak, alışveriş yapmak, ev değiştirmek, ülke değiştirmek gibi daha büyük şeylere ihtiyacı olabilir. Bu noktada önemli olan ise istenmeyen olumsuzluk durumlarında kişinin kendisine aslında neyin iyi geleceğinin bilincinde olması ve iyi olmak için kendine bunları sunabilmesidir. Mutluluk dışarıdan oluşturulabilen ya da alınabilen bir duygu değildir ve de böyle olmamalıdır. Mutluluk içinde bulunulan anın farkındalığıyla ve her şeyi kabullenişle birlikte gelen bir durumdur. Eğer insanlar olarak mutluluğumuz sürekli dışarıdan bir nesneye ya da insana ihtiyaç duyuyor ve bağımlı hâle geliyorsa, elde edilecek mutluluk her zaman kısa süreli ve gelip geçici olacaktır. Çünkü mutluluk, neşe, eğlence, güzel sürprizlerle karşılaşmak, huzur kadar acı, keder ve çeşitli kayıplar da hayatın gerçeklerindendir. “İyi haber ise şudur: Hayatımızdaki acıların çoğu aslında acı deneyimiyle mücadele etmekten kaynaklanan ıstıraplardır, o yüzden bu konuda fiilen bir şeyler yapmamız mümkündür” (Germer, 2018,s.32).

Öz-anlayışı fiilen bu noktada devreye sokarak, tecrübe ettiğimiz deneyimlerle savaşmak yerine onları kabul edip akışta kalmayı deneyimleyebiliriz. Öz-anlayış bize hem fiziksel hem de zihinsel faydalar sağlamaktadır. Özümüze dair sahip olduğumuz diğer bütün özellikler gibi –öz-saygı, öz-güven, öz-yeterlilik- öz-anlayış da bizi aslında bizzat dış dünyaya hazırlayan şeylerden biridir. Bir insanın kendine karşı sorumluluklarıyla başkalarına karşı sorumlulukları iç içe geçmiş tek bir olgudur, birbirinden soyutlanamaz (Geçtan, 2002, s.104).

Bir başka deyişle kendimizi sevmeyi öğrenmeden başka birini nasıl seveceğimizi bilmemiz çok zor belki de imkânsızdır. Sevsek bile ya da sevdiğimizi düşünsek bile hissettiğimizi düşündüğümüz sevgi duygusunun içinde mutlaka yanlış ve hatalı kullanımlar olduğunu fark etmemiz olasıdır. Başkalarını güzel sevmenin ve güzel sevilmenin yolu ilk önce kendimizi sevebilmekten geçer. Yine aynı şekilde kendisine saygısı olmayan bir insanın başkalarına saygı duyması o kişiden beklenen bir davranış değildir. Çocukluk döneminde bağlanma problemi yaşayan yetişkinlerin ilerleyen yaşlarda hayatlarındaki bireylerin tamamıyla bağlanma problemleri yaşadıkları birçok araştırmayla kesinleşmiştir.

Yine kendisini yeterli görmeyen veya değersizlik duygusu içerisinde bulunan bir birey, diğer insanlardan beklentisini de en düşük seviyede tutacak ve belki de onların da herhangi bir şeyi başarabileceklerine dair bir inanç sistemi oluşturmayacaktır. Bunu öz-anlayışa uyarladığımız zaman da şunu görürüz ki, kişi başına gelen olumsuz duygular ve durumlar karşısında kendisine karşı merhametli ve sevgi dolu bir yaklaşım göstermediği zaman diğer insanlara karşı merhamet ve sevgisini içtenlikle hissedemeyecektir. Somut olarak düşünersek, daha önce başımıza gelen bir hastalığın şu anda çevremizde başka birinin başına geldiğini gördüğümüzde kendimizi o kişinin yerine koyup, çektiği acıları daha çok anlayabildiğimizi fark ederiz. Bunu yapamadığımız durumlarda ise her şey varsayımlarla sınırlı kalıp, son derece yüzeysel olarak kalacak ve kişilerarası duygu geçişleri ve sevgi paylaşımı belli sınırlar içinde gerçekleşecektir. Soyut olarak düşünmek istersek de, öz-anlayış bize sahip olduğumuz olumlu ve olumsuz özelliklerimizi kabul etme imkânı vereceğinden, başka insanlara dair özellikleri kabul etmemizi ve anlayışlı olmamıza katkı sağlayacaktır. Kendi kişisel özelliklerimizi kabul ettiğimizde, başkalarını da daha kolaylıkla kabul ederiz (Germer, 2018, s.117). Hata yaptığımızda, karakterimizde var olduğunu düşündüğümüz bazı

hatalı ve eksik noktalarda kendimizi affedebilmemizi sağlayan öz-anlayış, diğer insanların hatalarına karşı da daha affedici ve anlayışlı tavırlar almamıza yardımcı olacaktır.

Günümüzde pek çok insanın muzdarip olduğu psikolojik sorunların başında depresyon, stres, anksiyete, obsesif-kompulsif bozukluklar, intihar düşüncesi, tükenmişlik sendromu ve bağımlılık gibi durumlar gelmektedir. Kişinin kendince üstesinden gelmek için giriştiği çeşitli yollar sinir sisteminde bozukluklara sebep olarak onu başka rahatsızlıklara sürükleyebilmektedir.

Öz-anlayış sahibi insanlar kötü bile olsa olayların ve durumların kabulü ve onu izleyen sürecin geçiciliğinin farkında oldukları için hem daha az hasar alacak, hem de kişinin umutsuzluğunun ağır bastığı durumlarla oluşan depresyon, intihar gibi düşüncelerden kurtulacaktır. Ya da çoğu insanın yaptığı gibi alkol ve maddede çözüm arayışına girmekten kurtulabilecektir. Endişeyi hafifletmek ya da travmatik anıları alkol vb. başka maddeler tüketerek unutmaya çalışmak sahip olduğumuz ya da sahip olmak istediğimiz her şeyi kaybetmemize sebep olabilir. Sığınılan tüm savunma mekanizmaları yahut bağımlılık durumları kişinin var olan gerçekliklerden kaçış çabasıdır (Germer, 2018,s.43). Böyle durumlar için de kişinin bağımlılık durumuna düşmek yerine durumun geçiciliğiyle akışta kalması onun hayrına olacaktır. Böyle durumlarda mutsuz, çaresiz, yalnız, üzgün ya da kötü hissetmek zor olan şeymiş gibi gözükebilir. “Zor olan şey, yüzümüzü zorluklara çevirmemiz ve bunu yargılayıcı olmayan bir farkındalıkla ve şefkatle yapmamızdır” (Germer, 2018, s.43).

Öz-anlayış her zaman istenmeyen durumlar yaşadıktan sonra işlevsel değildir. Zaman zaman olaylar ve durumlar gerçekleşmeden bireyin önlemler almasına da yardımcı olabilmektedir. Kişi daha öncesinde karşı karşıya kaldığı durumlarda kendisini

dikkatli bir şekilde gözlemlediğinde ve duygularını rahatça isimlendirip onları hissetmesine izin verdiğinde kolaylıkla hangi olay ya da durumların onu ne şekilde etkileyebileceğini öngörebilir. Bu da kişiyi bazı durumları henüz yaşamadan, kaçınarak o kötü durum içerisinde olmaktan alıkoyabilmektedir. “Öz-anlayış bireyin olumsuz yaşantılara karşı dengeli bir yaklaşım içinde olmasını gerektirir, böylece acı veren duygular ne bastırılır, ne de abartılır” (Özyeşil, 2011, s.12).

Öz-anlayış bize dünyanın hiç bilmediğimiz bir ucunda, hiç tanımadığımız insanlarla aynı duyguları yaşıyor olmanın farkındalığı ve evrenselliği duygusunu kazandırır. Başımıza gelen durumlarda yalnız olmadığımızı bilerek, hem kendimize hem de diğer insanlara daha merhametli ve daha sıcak yaklaşmanın yollarını öğrenmede rehberlik eder.

Hayat boyu türlü sorunlar için türlü çözümler üretir ve deneriz. Her yolu deneyen insanoğlunun kendisine anlayış gösterme şansını vererek bir şey kaybetmeyeceği şüphe götürmez. Her bireyin en çok kendine karşı anlayış borcu olduğunu aklımızdan çıkarmamakta fayda vardır.

## **2.2. Öz-anlayışın Temel Bileşenleri**

Öz-anlayış kavramını bizlere kazandıran Kristin Neff, öz-anlayışın üç temel bileşenden oluştuğunu söyler. Bunlar:

1) Kendine karşı öz-eleştireli ve yargılayıcı olmak yerine anlayışlı ve nazik olmayı gerektiren öz-şefkat bileşeni,

2) kişinin başına gelen şeylerin tüm insanlığın başına gelen şeyler olduğunu anlatan ortak paydaşım bileşeni ve

3)birinin acı dolu düşüncelerinin ve yaşadığı her şeyin tümüyle farkında olmasını ifade eden bilinçli farkındalık bileşeni (Neff, 2003, s.225).

Ancak bu üç bileşeni hayata geçirebilmemiz ve doğru idrak edebilmemiz için geçerli olan kabul etme ön şartını yerine getirmemiz gerekmektedir. Kabul etmek sözlükte bir şeyleri isteyerek ya da istemeyerek uygun bulmak, rıza göstermek gibi sözcüklerle ifade edilmektedir. Aslında psikolojik bir kavram olarak kabul etmek rıza göstermek, yerine getirmek demek değildir. Kabul etmek yalnızca farkında olmak demektir. Bir şeyi kabul etmemiz, onu onaylamamız anlamına gelmez sadece onun varlığını kabul etmiş oluruz. Örnekleyecek olursak bugün hava yağmurludur, biz havanın yağmurlu olduğunu kabul edip bunun farkında olarak sokağa çıkarken bu hava şartlarına uygun kıyafetler seçer, ıslanmamak ve üşütmemek adına şemsiye almayı tercih edebiliriz. Havanın yağmurlu olduğunu kabul etmemiz yağmurlu havayı seviyoruz anlamına gelmez. Aynı şekilde hayatta karşımıza çıkan durumların farkında olmak ve onları kabul etmek de onlardan hoşlandığımız, sevdiğimiz, onayladığımız anlamlarına gelmez. Eğer bir şeyin varlığını kabul etmezsek zıttı olan direnci göstermiş oluruz. Ve direnç her zaman efor ve zaman kaybına sebep olur.

Kendimize ihtiyacımız olan öz-anlayışlı tutumu sergileyebilmemiz için ilk önce var olan duygu durumlarımızı kabul etmemiz gerekir. Nasıl ki hasta olduğumuz zaman doktora gideriz, rahatsızlıklarımızı söyler ve uygun tedaviye tabii tutuluruz, insan psikolojisi de böyledir. Eğer hislerimizi kabul etmez ve onları görmezden gelirse sorun ne olduğunu da anlamamız o oranda güç olacaktır. İlk önce var olan duyguyu kabul edip, ne olduğunu bilip ondan sonraki aşamada ona çözüm yolları oluşturabiliriz. Bu bir nevi duygu bilgilendirme sistemidir. Kendimize nasıl

olduğumuzu ve ne hissettiğimizi içtenlikle sorduktan sonra artık öz-anlayışlı bir yaklaşımla kendimizin arkadaşı olmaya başlayabiliriz.

### 2.2.1. Öz-şefkat

Neff'in özetlediği gibi öz-şefkat başkalarına yöneltilen şefkatin, anlayışın ve hoşgörünün, yargılayıcı olmaktan uzak, nazik bir şekilde kişinin kendisine uygulanmasıdır.

Şefkat başka bir canlıya karşı hissettiğimiz merhametli, onun iyi olmasını isteme hâlidir. Günlük hayatın akışında kimi zaman etrafımızdaki olaylara son derece yüzeysel bakarken, kimi zaman gördüğümüz herhangi bir kişi, olay ya da şahit olduğumuz bir durum kalbimize dokunarak etkilenmemize ve onunla aramızda duygusal bir bağ kurmamıza sebep olur. Söz gelimi işe, okula, ya da herhangi bir yere geç kaldığımız bir günde belki de gecikmenin verdiği sinir ve yüzeysellikten yanından geçtiğimiz bir evsiz, aç bir sokak hayvanı, ya da masum gözlerle etrafına bakan yalnız bir çocuk dikkatimizi çekmeyebilir. Oysa bazı günler bu gördüklerimiz içimize dokunur ve bizi harekete geçirerek, onlar için bir şeyler yapma isteği uyandırır (Neff, 2003). İşte bu şefkattir. “Şefkat, tüm insanların isteseler de istemeseler de, yaşamları boyunca kaçınılmaz olarak karşılaşacakları acılara, sıkıntılara, yaşlanmaya, hastalık ve ölüme ya da aklı ve ruhu zayıflatan psikolojik ve duygusal çöküşlerin sardığı ağırlara verilen bir yanıttır.” (Atalay, 2019, s.15). Öz-anlayışın ilk temel bileşeni olan öz-şefkat ise kişinin zor durumlarda kendisine uzattığı can simididir, başkalarına gösterdiği şefkati kendisine göstermesidir. İnsanın dış dünyayla bir bütün olduğunu düşündüğümüzde aslında diğer bütün duygulara gösterilen tepkiler gibi bunun da dünyanın en doğal tepkisi olduğunu söyleyebiliriz. İstemediğimiz şeylerle karşılaştığımızda bazen üzülür, bazen kızgınlık duyar, bazen içimize kapanır, bazen de hiçbir şey olmamış gibi yolumuza devam

etmeye çalışırız. Ve bu acı deneyimleri fiziksel ve zihinsel açıdan bizi rahatsız eder. Verdiğimiz tüm tepkiler son derece doğaldır. Örneğin korku tüm dünyada insanların zaman zaman deneyimlediği bir şeydir ( Chödrön, 2007, s.13). Bütün insanlar farklı da olsa bir şeylerden korkarlar. “İnsan kızgın olduğu için diğer insanlardan korkar, insanlardan korktuğu için de onlara kızar” (Geçtan, 2002, s.56). Ortaya çıkan öfke kendisini çok farklı şekillerde gösterir. Bazı insanlar öfkelenedikleri için sonrasında pişman olacakları şeyler yaparlar. Bazıları ise kendilerine zarar verir, bazıları ise psikolojik problemlerin kucağında bulabilir kendisini. Mutlu olmak kadar normal olan bu hisleri de mutluluğu hayatımıza misafir eder gibi misafir edebilmek öz-şefkattir. Arkadaşımız bir kızgınlığından bahsederken onu nasıl sakinleştireceksek, kendimizi de sakinleştirebilme yeteneğimizdir. Sıkıntısını bizimle paylaşan birini yargılayıcı tavırlarla yıkmaya çalışmadığımız gibi, yaşadığımız kötü deneyim esnasında da durmadan kendimizi suçlamak, kendimize karşı acımasız tutumlar sergilemek, ağır bir şekilde eleştirmek ancak sorunun çözümsüzleşmesine ve büyümesine sebep olmaktadır. İşte öz-şefkat kişinin anlayışla, yargılamadan kendisine yaklaşması, nasıl olduğunu anlamaya çalışması ve hissettiği tüm duygular için zihnine ve kalbine bunu yaşaması için fırsat sunmasıdır. Her şeyin darmadağın olması bir tür sınama ve aynı zamanda bir tür şifadır. Meselenin bu sınavı geçmek veya bu sorunu alt etmek olduğunu sanırız, ama gerçek şu ki meseleler gerçekten çözülmez. Bir araya gelirler ve darmadağın olurlar. “Şifa, bütün bunların olması için yer bırakmaktan gelir: keder için yer, rahatlama, bedbahtlık, sevinç için yer bırakmak” (Chödrön,2007, s.20).

### **2.2.2. Ortak Paydaşım**

İnsanlar genelde en büyük acıyı kendilerinin çektiklerini, en büyük darbeleri kendilerinin aldıklarını, diğer insanların sanki onları üzme için milyonlarca insan arasında özellikle kendilerini seçtiğini, kötülüklerin sadece onların yakasını

bırakmadığını düşünür, ya da böyleymiş gibi davranır. Oysaki gerçek bu değildir. Tıpkı olumlu duyguları deneyimlediğimiz gibi olumsuz duyguları da diğer canlılarla ortak olarak deneyimleriz. Mutluluk, keder, sevinç, şaşkınlık, öfke, acı vs her ne varsa farklı zamanlarda farklı insanlar tarafından dünyanın her bir yerinde hissedilmektedir. Ortak paydaşım ilkesi bize bunu hatırlatarak rahatlamamıza yardımcı olmaktadır. Üzüldüğümüz, ya da üzüleceğimizi hissettiğimiz zaman kendimize yalnız olmadığımızı, bu duyguyu başka insanların da yaşadığını hatırlatarak yatışabiliriz. Çünkü ortak paydaşım, tüm insanların zaman zaman hata yapabileceğinin, yetersiz ve başarısız olabileceğinin ve ne kadar akıllı, başarılı, güçlü, temkinli, iyi niyetli olursak olalım tamamen olumsuzluklardan arınmış bir hayatın garantisinin mümkün olmadığını kabulünü içerir (Atalay, 2019, s.54). Duygularımız dünyanın her yerinde aynıdır. İnsanlar benzer şeylerden korkar, benzer şeylere sevinir, benzer şeylere öfkelenir, benzer şeylerden utanır veya benzer şeylerden gurur duyarlar. Bu da bizim kâinat dairesinde yalnız olmadığımıza işaret eder. Anın içinde deneyimlediğimiz hangi duygu olursa olsun o duygunun tek muhatabının biz olmadığını bilmek gizli bir güç ve destek olacaktır. Aynı şekilde başımıza gelen durumların daha kötülerinin yaşanmış olma ihtimalini hatırlamak şükre ve rahatlamaya sebebiyet verecek, daha iyileri ise bize motivasyon kaynağı olacaktır.

### **2.2.3. Bilinçli Farkındalık**

Farkındalık kelimesi sözlükte canlıların etraflarında olup bitenleri, bilmesi, anlaması ve duyularıyla algılaması olarak geçmektedir. Farkındalık bize gördüğümüz her şeyi anlamlandırma imkânı sağlar. Bilinçli farkındalık ise kişinin dikkatinin tümünü sadece yaşadığı ana ve yapmakta olduğu şeye tüm benliğiyle verip, akışa geçmesidir. Bizler çoğunlukla ya yaptığımız şeyler için pişmanlık duyar ya da daha gelmemiş bir gelecek için tasalanırız (Germer, 2018, s.32). Bu da yaşadığımız anı tümüyle

kaçırmamıza sebebiyet verir. Bilinçli farkındalık hâlinde kişi sadece yaptığı şeye odaklandığı için kendisine stresten, kötü düşüncelerden uzak sakin dakikalar yaşama hissi sunacaktır. İçtiği suyun bile su olduğunun farkında olarak içen kişi, su içtiği dakikalarda belki de sadece suyun içeriğindeki bileşenlere odaklanıp sahip olduğu geçmiş ve gelecek odaklı düşüncelerden bir süreliğine uzaklaşacak, bu da gevşememizi sağlayacaktır.” Zihnimizin de dinlenmeye ve demir atmaya ihtiyacı vardır” (Germer, 2018, s.64). Özellikle de stres altında hissettiğimiz, endişeli olduğumuz, öfke duygusuna yenik düştüğümüz ve diğer kötü zamanlarda zihnimizi oradan uzaklaştırmaya, o düşünceleri kafamızdan çıkarıp atmaya ihtiyacımız vardır. Bunun en güzel ve kolay yolu da yaşadığımız ana odaklanmak demek olan bilinçli farkındalık hâlidir. Bilinçli farkındalık kişiyi olumsuz duygu durumlarından uzak tutacağı gibi, kendisini dinlemesine ve kendisinin yaşadığı deneyimi anlamasına da yardımcı olur. Öz-anlayış gerektiren durumlarda kişinin kendisine nasıl olduğunu sorabilmesi için, ilk önce o duygunun yaşandığı anın farkında olması ve içselleştirmesi gerekmektedir. Kişi yaşadığı anda hissettiği duyguları kabul ederse, bundan sonraki aşama onun için öz-anlayışlı bir yaklaşım olabilir. Germer (2018), kitabında bu farkındalığın ne olmadığını şu şekilde maddeler haline getirmiştir:

- Farkındalık gevşemeye çalışmak değildir.
- Farkındalık bir din değildir. Farkındalık, Budist rahibeler ve keşişler tarafından yaşamın uyanıklığını artırmak için 2.500 yılı aşkın süredir kullanılan bir uygulamadır.
- Farkındalık sıradan yaşamın ötesine geçmek demek değildir. Farkındalık, hayatımızın, ne kadar saçma ya da sıradan olursa olsun, her bir ânıyla samimi bir temas kurmaktır.
- Farkındalık düşüncelerin zihinden boşaltılması demek değildir.

- Farkındalık içine girmek zor değildir.
- Farkındalık acıdan kaçmak değildir. Farkındalık tüm duygular için açık bir alan oluşturmaktır.

### 2.3. Öz-şefkati Doğru Anlamanın Önemi

Öz-anlayış ya da öz-şefkat olarak dilimize tercüme edilmiş bu kavram, beraberinde pek çok soru işaretini de getirmiştir. Bireyler öz-anlayış kavramıyla ilk karşılaştıklarında bazı sorularına açıklık getirmek isteyebilmektedir. Bu açıdan öz-anlayışın ya da öz-şefkatin ne olduğundan çok ne olmadığı da kavramın anlaşılması açısından bir o kadar önemli olmaktadır.

Öz-anlayışın bireyin karşılaştığı zor durumlarda başkalarına gösterdiği özeni ve nezaketi kendisine göstermesi olduğunu belirtmiştik. Bu açıdan öz-anlayışın insanı kendini her durum ve koşulda el üstünde tutması, şımartması, kendini her zaman herkesten üstün görmesi, hatasız bir hayat sürdüğünü düşünmesi gibi anlamlara gelmediğinin altını çizmek gerekir. Tam tersine öz-anlayış bütün olumsuz durumların kabul şartına dayanan bir kavramdır. Öz-anlayışa göre bir insanın başarısız olması en az başarılı olması kadar, yeteneksiz olması en az yetenekli olması kadar, herhangi bir konuda yetersiz olması da yeterli olması kadar doğaldır. Öz-anlayış bize bunu kabullenip, süreci çözüme nezaketle götürmeyi öğütlemektedir.

Öz-anlayış kendine acımak, kendini daha da küçük ve zavallı hissetmek değildir. Öz-anlayış yalnızca yaşadığımız ve tecrübe ettiğimiz her neyse o anda kendimizin yanında ve arkadaşı olmaktır. Nasıl ki bir arkadaşımızı yaşadığı bir şey için zavallı durumuna düştüğünü düşünmüyorsak kendimizin de o konumda olmadığını bilmek ve kendi kulağıma güzel şeyler fısıldayabilmektir.

Bir başka açıdan öz-anlayışın ne olmadığına bakacak olursak, toplum içinde ya da bireysel olarak sınırsız şımarıklık yapmak değildir. Öz-anlayışa sahip olmak

demek kendinden başlayarak tüm insanlara aynı hoşgörü ve nezaketle yaklaşabilmektir. Şımarıklık ise kişiyi mutlu etmekle beraber diğer insanları üzebilir, ya da rahatsız edebilir. Bu da öz-anlayış kavramına uygun bir davranış değildir, çünkü davranış içeriği ve sonuçları itibarıyla sadece kendimizi kapsamamaktadır. Bizi mutlu edeceğini düşündüğümüz herhangi bir fiil ya da sadece kendi çıkarımızı düşünerek harekete geçtiğimiz herhangi bir olay ya da sırf canımız istedi diye başkalarını rahatsız edebilecek herhangi bir davranış etki olarak bizi ve çevremizi kapsayacaktır. Öz-anlayış kavramı her ne kadar insanın kendisine olan nezaketi demek olsa da diğer insanlara nezaket gösteremeyen birinin bu kavramı içselleştirmesi beklenemez, bu yüzden öz-anlayış düşüncesiz bir şımarıklık içinde olmak demek değildir.

Öz-anlayış hataları görmezden gelmek demek değildir. İnsanların hataları olabileceğini kabullenmek demektir. Her insan, bizzat insan olması sebebiyle birçok hata yapmaktadır. Önemli olan hatayı en kısa sürede fark edip, sorumluluğunu üstlenip onu düzeltmek için harekete geçmektir. Öz-anlayış bize sadece yanlış yapabileceğimizi, başarısız olabileceğimizi, yetersiz olduğumuz konular olmasının çok normal olduğunu hatırlatır.

Öte yandan öz-anlayış tembelliğe sebep olmak, bizi harekete geçirebilecek olan enerjiyi yok etmek değildir. Aksine ilk önce kendimiz sonrasında da diğer insanları düşünerek güzel şeyler yapmaya teşvik olmak ve teşvik edebilmektir. Öz-anlayış insanı çalışmamaya, sadece dinlenmeye, gezmeye ya da eğlenmeye yönlendiren bir kişisel gelişim sistemi değildir. Sadece başarısızlık, yanlış gibi olumsuzluk durumlarında bunun kabulünü ve düzeltilmesi için gerekli motivasyonu sağlayan bir düşünce yapısıdır.

Öz-anlayış, Tdk'da öz-severlik olarak yer bulan, kişinin kendi bedensel ve ruhsal varlığına olan hayranlığını ifade eden narsisizmle de karıştırılmamalıdır. Narsist

kişilik yapısı kendi yaptığı her şeyi abartan, sınırsız güç, başarı ya da yetenek gibi kavramlarla kendini özdeşleştiren, her şeyi hak ettiğini düşünüp, çıkarları doğrultusunda insanları kullanabilen ve empati duygusundan yoksun bir yapıdır. Öz-anlayış ise bu kavramın zıttı bir durumu ifade eder. Öz-anlayış sahibi kişi yaptıklarını abartmaz ya da sürekli kendini ön plana çıkarmaya çalışmaz, aksine yaptığı ve karşılaştığı durumları objektif bir bakış açısıyla görüp, analiz etmeye ve kabullenmeye çalışır. Yine öz-anlayış sahibi bir kişi sınırsız güç, mutluluk ya da başarının gerçek ve mümkün olmadığını farkında olduğu için tutarlı davranışlar sergilemeye meyilli olmaktadır. Öte yandan empati yeteneği olmayan ve insanları kullanan narsist kişilik yapısının aksine sahip olduğu yüksek farkındalıkla insan ilişkilerinde elde edemediği ya da sahip olmadığı herhangi bir şey için sorun çıkarmak yerine, var olan durumu tümüyle kabullenmeyi ve çözüme gitme yolunu tercih edecektir.

Görüldüğü gibi öz-anlayış kavramı bize bütünüyle puzzlein bir parçası olduğumuzu hatırlatmakta, oyuna başlama koşulunun ise başkaları için sahip olduğumuz güzel duyguları kendimize karşı hissetmekten geçtiğini belirtmektedir. İnsan sahip olmadığı herhangi bir şeyi nasıl göstereceğini ve vereceğini bilemeyebilir. O yüzden fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olmak adına önce kendimize sonra da diğer insanlara karşı olan davranışlarımızı düzenleyerek yol alabilmekteyiz. Bu nedenle öz-anlayışın kendisi ya da herhangi bir bileşeni bencillik içermez, sadece kişinin bunu en güzel şekilde ifade edebilmesi ve yaşayabilmesi için ilk önce kendisinde tecrübe etmesi gerektiğini söyler.

#### **2.4. Öz-anlayışın Ahlaki Temeli ve Budizm**

Öz-saygı, öz-yeterlilik, öz-eleştiri, özgüven gibi benliğimizle alakalı kavramların birçoğu gibi öz-anlayış kavramı da kaynağını Budist felsefeden/Budda'dan alır. Temel anlayış psikolojideki kişinin sahip olduğu rahatsızlıkların ve eksik yönlerin

üzerinde durup, onları düzeltmeye çalışmaktansa, kişinin benliğine dönmesi, özüyle ilgilenmesi ve onu rahatsız eden bağılıklarından özgür bırakması gerekliliğidir.

Budizm, M.Ö. 6.asırda Kuzey Hindistan’da yaşadığı kabul edilen Siddharta Gautama Sakyamuni’nin öğretilerine dayalı olarak geliştirilen inanç sistemini ifade eder. (Yitik, 2010,s.307)Varlığı, onun din mi yoksa felsefe mi olduğu tartışmalarını da beraberinde getirmiştir. Budizm’in Tanrı anlayışının çok net olmaması nedeniyle ve özellikle ilk şekliyle din olamayacağı; kötümser bir hayat görüşü üzerine kurulmuş, bir ahlâk ve felsefe sistemi olarak kabul edilebileceği ileri sürülmüştür (Günay, 1999, s.173). Sahip olduğu sisteme bakılırsa varlığını devam ettiren dinlerden biri olduğu söylenebilir. 500 milyona yakın olduğu bahsedilen nüfusuyla ortaya çıktığı bölgenin dışında da gelişimini sürdürdüğü görülmektedir. Tarihi ve çağdaş kaynaklarda dinin kurucusu olan Budda’nın hayatına dair iki farklı anlatım yer alır (Yitik, 2010, s.208). Anlatımlardan birincisine göre Budda 29 yaşına kadar, varlık içerisinde hayatını devam ettiren, daha sonrasında hayatın maddi olanaklarının tatminsizliğini fark edip, evini terk eden ve etrafındaki insanlara bildiklerini aktarıp onların da huzur ve mutluluk yolunu seçmesini isteyen bir kişidir. Budda’nın hayatına dair ikinci anlatım ise mitolojiktir ve Budistler arasında daha yaygındır (Yitik, 2010, s.308). Bu görüşe göre ise Budda Tanrısal bir varlıktır ve insanlara doğru yolu göstermek için insan kılığına girmiştir.

Budizm’de karma ve tenasüh anlayışı, toplumsal düzenin temel ilkelerini ifade etmektedir. Bir insanın geçmişte yaptığı tüm fillerin gelecekte karşılığını bulması demek olan ve sebep-sonuç yasası anlamına gelen karma ve ruh göçü demek olan tenasühten kurtuluş ise Nirvana’ya ulaşmakla sağlanabilmektedir (Şarafullina, 2013, s.4). Budda, Karma ve tenasühten kurtuluş yolunu ise katı münzevilikle hayata olan düşkünlüğün arasında kalan “orta yol” olarak açıklar. Ona göre dindar kimse iki şeyden uzak durmalıdır. Bunlardan ilki, mutluluk, arzular ve istekler, dünyevî yaşama olan

aşırı düşkünlük, bir diğeri de bunun tam tersi olan ve yoklukla çileden ibaret bir dünya hayatıdır.

Budda kendi deneyimlerinden yola çıkarak karşısına çıkan insanlara çare olarak dört temel hakikat ve sekiz dilimli yolu anlatır. Dört temel hakikat şunlardır:

- Hayat acı ve ıstırap doludur. Acı ve ıstırap dünyevi var oluşun temel gerçeğidir.

- Acı ve sıkıntıların nedeni arzulardır.

- Acı ve sıkıntıları sona erdirmek, arzu ve isteklerden vazgeçmeye bağlıdır.

- Arzu ve isteklerin üstesinden gelmek sekiz dilimli yolu izlemekle mümkündür (Yitik, 2010, s.321).

Öz-anlayış –Budizm ilişkisi ilk olarak burada devreye girmektedir. Çünkü Budist felsefeye göre acı ve ıstıraplar hayatın gerçeklerindendir ve bu gerçeklere insanlar bizzat kendileri sebebiyet vermektedir. Daha önce acıya gösterilen direncin ıstıraba neden olduğunu, öz-anlayış sahibi insanların kendilerini olumsuz durumlardan tedbir alarak bazen koruyabileceklerinden bahsetmiştik. Bazen de öz-anlayışın ıstırabı kabulleniş noktasında bize sağlayacağı faydalara değinmiştik.

Buda'ya göre dört hakikatin gerçekleştirilmesi için gerekli olan sekiz dilimli yol ise şunlardır (Yitik,2010, s.321- 322):

**1. Doğru Bilgi veya Kesin İman:** Burada söz konusu edilen bilgi, dört temel gerçekliğin idrak edilmesidir. Bu da ancak manevi bir lider eşliğinde, onun hikmet ve sevgisinin elde edilmesiyle başarılabılır.

**2. Doğru Amaç/Düşünce:** Zihnin, şehvet, nefret ve hırs gibi kötü düşüncelerden kaynaklanan amaç ve eylemleri bırakıp diğerkâmlık ve hoşgörü gibi faziletlerle dayanan iyi ve güzel eylemlere yönelmesidir.

**3. Doğru Konuşma:** Bireyin konuşması onun karakterini yansıtır. Dolayısıyla yalandan, kırıncı ve kötü sözlerden, dedikodudan, iftiradan, yararsız ve boş konuşmalardan kaçınmak, nirvana yolcusunun görevidir.

**4. Doğru Davranış:** Günlük tavır ve davranışlarda öldürmekten, yalan söylemekten, hırsızlık yapmaktan, zinadan, alkollü ve bilincimizi giderici her türlü içecekten uzak durmak ilkelerine uygunluğu ifade eder.

**5. Doğru Meslek:** Mesleğin dördüncü maddedeki beş ahlâkî ilkeye uygun olması gerekir.

**6. Doğru/Sürekli Çaba:** İyi ve güzel alışkanlıkların edinilmesi, kötü ve çirkin olanların terk edilmesi konusunda sürekli ve kararlı çabayı ifade eder.

**7. Doğru/Sürekli Gözetim:** Bireyin yaptığı her eylemin farkında olması ve kendini sürekli muhasebeye çekmesi anlamına gelir.”Bu işi niçin yaptım ve yapmadım” şeklindeki düşüncelerin eşyanın hakikatiyle ilgili cehaleti ortadan kaldıracacağı ve insanı olgunlaştıracığı varsayılır.

**8. Doğru/Tam Konsantrasyon:** Bu bir çeşit derin düşünme/tefekkür uygulamasıdır.

Özelde son iki yol, genelde ise tüm ilkeler insanı ahlâkî açıdan Buda'nın Nirvana olarak nitelendirdiği kötülüğün ve karmanın, tenasüh zincirinin son bulduğu mutluluğa ulaştırması için vardır. Buda sistemini ahlak üzerine kurmuş, dünya hayatına bağlılığı ve ona bağlı olarak gelişen durumları da nefsin emrinde gerçekleşen sonsuz bir karma zinciri olarak nitelendirmiştir.

Buda felsefesi kötümserlikle başlar, ancak iyimserlikle zirveye ulaşır (Mohapatra, 2003, s.169). Etrafındaki insanlara “kendi ışığınız olun “diyen Buda ‘nın ayrıca insanları kötü olan tüm eylemlerden uzaklaştırmaya, diğer insanları sevmeye, merhamet göstermeye, sorunlarına iştirak etmeye, onlarla bir olmaya davet ettiği

bilinmektedir. Bunun bir gereği olarak doğru konsantrasyon stratejisinde değindiği gibi kişinin kendisi için ve nirvanaya ulaşması için yapacağı son adım derin tefekkürdür. Bu aşamadan sonra birey gelişimini tamamlamış olmaktadır. Tefekkür ya da derin konsantrasyon dediğimiz şey, aslında bizim meditasyon olarak bildiğimiz zihni var olan anın farkındalığına ve kişinin benliğinin farkındalığına götüren düşünce zinciri ya da bir diğer deyişle sistemidir. Kişi sadece yaşadığı ana odaklanarak kendi iç huzurunu sağlamış, böylelikle diğer insanların huzuru için bir şeyler yapmaya hazır hâle gelmiş olmaktadır. Budist psikoloji insanın kendisini diğer bireylerden uzak tutmaz. Budist psikolojide tıpkı öz-anlayış kavramında olduğu gibi kişi sadece kendisi değildir ya da kendisi diğerlerinden ayrı değildir, sahip olduğu şeyler hem kendisi hem de herkes içindir.

## **2.5. İslâmiyet ve Öz-anlayış**

Hz. Âdem (a.s.) ile başlayan ve son peygamber Hz. Muhammed (a.s) ile kemale eren, yeryüzünün ilk ve son dini olan İslâmiyet, Allah'ın elçileri aracılığıyla kullarına gönderdiği dinin adıdır. Allah, kitabı Kur'an-ı Kerim 'de kâinata, yaratılanlara, helâllere, haramlara, yasaklara, emirlere ve izin verdiklerine değinmekte, kullarını dünya ve ahiret için doğru yola yönelmelerini sağlayacak bir kitapla hem müjdelemekte hem de uyarmaktadır.

İslâm dini inanç ve ibadet esaslarının yanı sıra her şeyden önce güzel ahlâk dinidir. Ahlâk varsa yapılan her şey tamam olur, yoksa yapılan her şey eksik kalır. Son peygamber olan Hz. Muhammed (a.s.) en güzel ahlâk örneği olarak gönderilmiş, Kur'ân-ı Kerim'de yer almayan detaylı konular ve açıklamaları onun hayatıyla somut bir şekilde tüm Müslümanlara sunulmuştur. O, Kur'ân-ı Kerim'i eksiksiz bir şekilde hayatına geçirmiş ve gösterdiği üstün ahlâki özellikleriyle ayetlerin nasıl yaşanacağını

Müslümanlara örnek olarak kendisi göstermiştir. Allah Kur'an'da Hz. Muhammed'in ahlâkı için şöyle buyurmaktadır : “Sen elbette yüce bir ahlâk üzeresin .” (Kalem, 68:4 )

Onun ve diğer bütün peygamberlerin biz insanlar gibi beşer olmaları, onları örnek almamızı ve benimsememizi kolaylaştırmıştır. Peygamberler ve kitap aracılığıyla gelmiş ve gelebilecek bütün sorulara yüzyıllar öncesinden cevap verildiği gibi, insanların ilişki içerisinde olduğu tüm kurumlar da düzenlenmiştir. Söz gelimi İslâmiyet hem Allah ile insan arasındaki ilişkiyi, hem insan ile insan arasındaki ilişkiyi, hem de insan ile çevresi arasındaki ilişkiyi düzenleyen bir sistem getirmiştir. Bu sistem bireyi hem kişisel olarak doğru yola iletmekte, hem de toplumun yaşanabilir bir hâle gelmesine yardımcı olmaktadır. İslâm içerdiği ahlâki ilkeleriyle insanları hoşgörölü olmaya, merhamete, sevgiye, saygıya, affetmeye, özgürleştirmeye, adil davranmaya, iyilikler yapmaya ve daha aklımıza gelebilecek bir sürü erdemli davranışa yönlendirmektedir. Bunun yanı sıra kişinin kendisine ve çevresine zarar verebilecek hırsızlık, öldürmek, çalmak, adaletsiz davranışlar sergilemek gibi şeyleri yasaklamanın yanında kalp kırmayı, yalan söylemeyi, dedikoduyu, alay etmeyi, iftira atmayı, insanlara kötü davranmayı, sebepsiz savaşmayı, yani insanları üzecek şeyleri yapmalarını da yasaklamaktadır. Böylelikle hem kişinin özel hayatında düzen sağlanmakta hem de toplumun faydası gözetilmiş olmaktadır. Allah'ın yasakladığı tüm haramlarda bir sebep olduğu gibi yapmamızı istediği tüm şeylerde de mutlaka insanların lehine durumlar bulunmaktadır. Tıp, fizik, kimya, biyoloji, matematik, astronomi ve uzay bilimleri gibi birçok pozitif bilim alanında Kur'an-ı Kerim ayetlerinin ve hadislerin bilimsel açıklamaları yapılmış ve bu konu üzerine araştırmalar devam etmektedir. İslâm bireylerin kişisel ve toplumsal huzurunu ve sükûnetini sağlayacak kurallar getirmiştir. İslâm insanları doğru bilgiye sahip olmaya (En'am, 6:100/140; Bakara, 2:4; Al-i İmran, 3:66; Tevbe, 9:30; Hud, 11:47; Kehf, 18:91; Taha, 20:110) ve bu bilgiyle doğru

davranışlarda bulunmaya, iyilik yapmaya (Nisa 4:36/125; Bakara 2:112/195; En'am 6:160; Tevbe 9:91; Hud 11:115; Nahl, 16:128; Zümer 39:10), insanlara yardım etmeye ve paylaşmaya (Al-i İmran 3:92/134; Maide 5:72; Enfal 8:72; Bakara 2:3/195/215/267/273; Al-i İmran 3:17/92/134; Nisa 4:39; İbrahim 14:31; Kasas 28:54) teşvik etmektedir. Allah Kur'an-ı Kerim'de kendisinin sıfatlarından biri olan şefkat ve merhameti de birçok ayette dile getirmiş, insanları kendilerine, diğer insanlara ve tüm yaratılmışlara karşı merhametli olmaya, bunun karşılığında da merhametli bir muameleyle karşılaşmalarını ummaya davet etmiştir.

Kur'an-ı Kerim 'de insanlar doğru sözlü olmaya, verdikleri sözleri tutmaya, yalan konuşmamaya davet edilmiş bunun yanında kişinin hem kendisine saygısını zedeleyen, hem de diğer insanlarla ilişkisini bozan alay etmek (Bakara 2:114/212; Maide 5:57/58; En'am 6:5/10/68; Tevbe, 9:64/65/79; Şuara, 26:6; Furkan 25:41; Zümer 39:56; Hucurat 49:11) dedikodu yapmak (Hümeze 104:1; Hucurat 49:12) iftira atmak (Al-i İmran 3:94; Nisa 4:112; En'am 6:137/138/140; Yunus 10:69; Nur 24:4/23; Ankebut 29:68; Mümtehine 60:12) gibi fiillerden uzak durmaları tavsiye edilmiştir.

İslâmiyet birey bazında tüm toplumu değiştirmeyi ve iyiye dönüştürmeyi hedeflemektedir. Bundandır ki tıpkı öz-anlayış, özsaygı vb. kavramlarda olduğu gibi Kur'an-ı Kerim'de de sık sık nefis kelimesi üzerinde durulmuş, insanlar nefislerine uymamaya çağrılmış, dünyanın gelip geçici bir yer olduğu, önemli olanın kötülüklerden uzak durup Allah rızası için iyilikler yapmak olduğu anlatılmıştır. Ve üzerinde durulan ve dikkat edilmesi gereken, konumuz olan öz-anlayışla son derece ilgili olan durum şudur ki, birçok ayette, kişilerin kendi nefislerine zulmettiklerinden, ya da kendi nefislerinin hayrına olan şeyleri yapmalarından bahsedilmektedir. İsrâ Suresi 7. Ayette “Eğer iyilik ederseniz kendiniz için iyilik etmiş olursunuz; kötülük ederseniz yine kendinize edersiniz...” yine Tegabun Suresi 16. ayette “ Ve kendiniz için hayır olarak

infâk edin ...”, aynı şekilde Araf suresi 23. ayette” Biz kendi nefislerimize zulmettik...”ifadesi geçmektedir. Bütün bu ayetler bize şunu göstermektedir ki, birey merkezli bir doğru yol haritası ancak mümkündür. İyilik, güzellik, hayır ve erdemli olan her şey ilk önce kendimizle başlar ve daha sonra insanlara yayabildiğimiz bir şeye dönüşür. Önce kendi nefsimize zulmetmemeyi öğrenebilelim ki, başkalarına da zulmetmeyelim, önce kendimize merhamet edebilelim ki başkalarına nasıl merhamet edeceğimizi bilelim, önce kendimize saygı gösterebilelim ki nasıl saygı gösterebileceğimizin sağlam temellerini atmış olalım.

İslâm, insanlığın var olduğu ilk günden bu yana Allah’ın yarattıklarına verdiği inanma duygusuyla oluşturduğu her şeyin toplamından daha fazlasıdır. İnsanlar insanlığın ilk zamanlarından itibaren doğru ya da yanlış, mutlaka bir şeylere inanmış, bazen inananların inandıklarına inanmamayı seçerek bile inançla ilgili duygusunu farklı şekillerde yaşatmayı seçmiştir. Son ve hak din olan İslâm insanı bütün güzel ve erdemli davranışlara yönlendirmekte ve kişinin benliğinin en iyi ve yüksek gelişimine yine yüksek katkıda bulunmaktadır.

Öz-anlayışın ikinci temel ilkesi olan ortak paydaşım ise, İslâmiyet’te kıssalarda yerini bulmaktadır. Allah peygamberler ve geçmiş kavimlerin yaşadıklarını bize kitabında örnek göstererek, hem bizlere ibret vermekte, hem bizlere örnek vermekte, hem de bizlere tıpkı onlar gibi beşer olduğumuzu ve başımıza gelen şeylerde yalnız olmadığımızı hatırlatmaktadır. Peygamberlerin ve geçmiş kavimlerin imtihan oldukları konuların hemen hepsinin yaşadığımız toplumda fazlasıyla var olduğunu görmekteyiz. Yine aynı şekilde olumlu olumsuz duygu durumların da yeryüzünde bizden asırlarca önce yaşamış insanların da yaşadıklarını bilmekteyiz. Onlar da üzüldüler, onlar da hüzne kapıldı, onlar da endişelendi, onlar da korktu, onlar da şaşırdı, onlar da mutlu

oldu. Kıssalar bize her şeyin insan olmanın bir gereği olduğunu her okuyuşumuzda hatırlatıp, yalnız olmadığımızı hatırlatmaktadır.

Üçüncü ilke olan bilinçli farkındalık ise bizzat Kur'an-ı Kerim'in tamamında var desek, yerinde bir şey söylemiş oluruz. Bilinçli farkındalık kişinin tüm hücreleriyle yaşadığı anda olması ve etrafını yine tüm hücreleriyle görerek, incelemesi ve farkında olmasıdır. Bu da Allah'ın bizi Kur'an 'da çok sık bir şekilde davet ettiği tefekkürün ta kendisidir. Allah daha iyi algılayabilmemiz, daha kalpten hissedebilmemiz, imanımızın daha da pekişmesi için, kendini ve yarattıklarını tahayyül edebilmemiz için, şükredebilmemiz için bizi her an tefekküre çağırmaktadır. Kâinatı, insanları yani yaratılan her şeyi tefekküre çağırmaktadır. Derin düşünmek ve şuuruna varmak demek olan tefekkür ise bizi var olduğumuz anın, yerin ve her şeyin farkına varmamız için fırsat sunmaktadır. Kur'an'da birçok kıssada peygamberlerin tefekkür ederek sonuçlara ulaştıkları bilinmektedir.

Özet olarak İslam bireylerin kişisel ve toplumsal gelişimini oluşturmakta ve tamamlamakta, ihtiyaç duyduğu öz kavramların yeterliliğini sağlamaktadır. Din psikolojisi alanında yapılan birçok çalışma bunları kanıtlar niteliktedir.

### **3. HAYAT MEMNUNİYETİ**

Sözlükte doğumdan ölüme kadar geçen süreç anlamına gelen hayat sözcüğü ve hoşnut/sevinçli olma durumunu anlatan memnuniyet kelimelerinin bir arada kullanılarak oluşturulduğu hayat memnuniyeti kavramı pozitif psikolojiyle birlikte hayatımızda ön plâna çıkan kavramlardan birisi olmuştur. Hayata yönelik tutumlarımız ve hayattan beklediklerimiz hep mutluluk üzerine kurulu olmasına rağmen, insanoğlu umduğunu

bulamamasıyla ve memnuniyetsizliğiyle meşhurdur. Bu memnuniyetsizliğin temelinde yatan sebep ise mutluluğu sabit bir hâl ve zorunluluk sanmamızdır. İnsan sürekli olarak onu mutlu edecek şeyler ister, ona keyif verecek aktivitelere, işlere, olaylara ve kişilere yönelir, mutsuz edecek ve edeceğini tahmin ettiği şeylerden dahi ise hızla uzaklaşır. İnsan mutsuzken huzursuz, farkındalıksız ve verimsiz olur. Mutsuz kişi her nerede ise orada olmamak, her ne yapıyorsa onu yapmamak ister. Nerede olduğunun, kimle olduğunun, ne yaptığının farkına varamaz. Okuduğu kitaptaki satırları defalarca üstünden geçmek zorunda kalır, karşısında heyecanla başına gelenleri anlatan arkadaşına boş gözlerle bakar, insanları dinliyormuş gibi bakar ama belki de kafasında hiç gerçekleşmemiş sahneleri canlandırır. Orada, o anda ve etrafındakilerle değildir. Anın keyfini çıkaramaz. Tıpkı mutluluk gibi mutsuzluk da normal olmasına karşın bugüne kadar öğretilen bazı kalıplardan ötürü sahip olunan bu ruh hâlinin süresi uzar da uzar, kimileri süreyle ve durumun vahametiyle başa çıkamayıp başka yardımlar almaya yönelebilir. Oysa pozitif psikolojinin hayatımıza girmesiyle birlikte tüm duygu durumlarının normal oluşu bilgisi de eş zamanlı olarak hayatımıza girmiştir. İnsan sahip olduğu yetenekler, iyi ve güzel karakter özellikleri, başarılar kadar zaafı ve eksiklikleriyle de insandır. Geliştirilmesi gereken, üstünde durulması gereken ve en başta kabul edilmesi gereken de aslında bizzat bu eksiklikler olmuştur. Çünkü kimse sürekli olarak aynı duygu durumunun içinde bulunamaz. Bu genelleme tüm duygu durumları için geçerlidir. İnsanın devamlı olarak mutlu, devamlı olarak mutsuz, şaşkın ya da korkmuş olması mümkün değildir. Yaşam değişen bir devamlılık hâlidir ve biz de bu devamlılık hâlinde yaşadıklarımıza ve deneyimlerimize göre psikolojik varlığımızı ve duygularımızı oluşturmaktayız. Dolayısıyla sadece insanların sahip oldukları iyi yeteneklere, özelliklere veya psikolojik durumlara yönelip, kötü veya eksik olanların üstünde durmamak, onlara yokmuşlar gibi davranmak ise sık bir yaklaşım olmakta,

kişinin gelişiminin tamamlanmasına ve hayattan yeterli mutluluğu ve verimi almasına engel olmaktadır. İşte insan hayatındaki güçlere ve erdemlere yeterince önem verecek, insanın gelişimini destekleyen, onu daha gelişmiş ve daha olgun bir insan yapacak olan şartların oluşmasına çaba sarf eden bir yaklaşım (Aytan, 2015, s.27) olarak pozitif psikoloji bu noktada karşımıza çıkmaktadır.

### **3.1. Pozitif Psikoloji ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi**

“1998 yılında klasik psikolojinin sınırlılıkları ve eksiklikleri dile getirilerek Martin E.P. Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi tarafından kurulan ve geliştirilen pozitif psikoloji bireylerin olumsuz, eksik ve sorunlu yönlerinden çok, olumlu özelliklerine, güçlü yanlarına ve erdemlerine odaklanan bir yaklaşımdır”. (Doğan, 2018) Pozitif psikoloji günümüze kadar alt yapısında birçok psikolog ve psikolojik yaklaşımı barındırmıştır (Doğan, 2016,s.5). İnsanın sahip olduğu iyi güçlerin ve bunların nasıl harekete geçirilebileceği sorusunun peşinden giden William James, hümanist psikoloji görüşünü savunan Abraham Maslow ve Carl Rogers gibi hümanist psikologlar, karakter gücü ve erdemler konusuna yönelen Christopher Peterson, kişilik, duygu ve din psikolojisi alanlarında öne çıkmış, mutluluk, affetme, şükran gibi erdemlerin sıkça üzerinde duran Robert Emmons, kitabında ‘psikolojik iyi oluş’ kavramının temellerini atan Marie Jahoda ve insanın anlam arayışından yola çıkarak logoterapiyi kuran Viktor Frankl da bu alt yapının içeriğine örnek olarak verilebilir. Pozitif psikolojinin konuları mutluluk, iyi oluş, akış, keyiflilik, farkındalık, ümitli olma, cesaret, bilgelik, hoşgörü, iyimserlik gibi olumlu duygu durumlarıdır. Çünkü pozitif psikoloji dünya savaşlarının, özellikle de insanların 2. Dünya Savaşı’nın ve sonrasının izlerini taşıdığını, insan davranışlarının yalnızca aksayan yönlerine, hastalıklara ve olumsuzluklara değinildiğini, böylece güçlü ve doğru olan olumlu yönlerin gölgede kalıp gelişme gösteremediğini vurgulamaktadır. Pozitif psikoloji akımına göre insan yaptığı davranışlarla tümünden iyi

ya da tümden kötü ya da tümden başarılı ya da tümden başarısız gibi net sıfatlarla yargılanamaz. Her insan kendi sahip olduğu duygu dünyası, zihin yapısı, yetenekleri ve eksiklikleriyle biriciktir. İnsana faydalı olan, onu ileriye taşıyacak ve gelişmesine katkı sağlayacak şey ise olumlu sahip olduklarının geliştirilmesi şeklinde mümkün olacaktır.

“Pozitif psikoloji, psikoloji biliminin kapsamının genişletilmesi, tedavinin ve başarının yeniden tanımlanması, insan tasavvurunun genişletilmesi, hastalıkların sebeplerinin tespiti, eğitimin gayeleri gibi pek çok alanda psikolojiye yeni bakış açıları kazandırmaktadır” (Ayten, 2015, s.28).

Pozitif psikolojinin bu sayılan özellikleri insanın hayattan zevk almasını, doyuma ulaşmasını daha fazla olumlu duygulanım içinde olmasını sağlayarak, hayat kalitesini ve memnuniyetini arttırmaktır.

Özetle pozitif psikoloji “ Normal insanı daha güçlü, daha üretken yapmak; yüksek düzeyde potansiyelleri olan bireylerin potansiyellerini aktüel hale getirmektedir.” (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s.8).

Bununla beraber pozitif psikoloji insanın sahip olduğu olumsuz özellikleri ya da kötü duygu ve durumları görmezden gelmez, kr krne bir iyimserlik demek de değildir. Pozitif psikoloji bizzat aksayan yönleri fark edip, kabullenip onları daha güçlü hale getirmenin yollarını aramaktır. Pozitif psikolojinin bu yaklaşıml tarzı da kişinin hayattan aldığı doyum ve memnuniyeti artırmaktadır. Zayıflıklarına değil, güçlü yönlerine odaklanmak, üzüntü veren duygu ve düşüncelerden çok mutluluk veren duygu ve düşüncelere yoğunlaşmak, hayatın kalitesini yükseltecek her türlü erdemin varlığıyla hayatlarına olan yaklaşımları olumlu yönde değişmektedir.

### **3.2. Duygular ve Hayat Memnuniyeti**

Duygu kelimesi sözlükte, bir olay, bir kişi ya da bir nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu tepkinin adı olarak tanımlanmaktadır. Duygular insan olmanın vazgeçilmez yapıtaşlarından. Kâinata yaratılan varlıkların ortak bir özelliği olan hissetme kabiliyetlerine ilaveten, insanoğluna bu hislerini idrak etme, analiz etme, yönlendirme, seçme gibi özellikler verilmiştir. İnsan kendisi dışında gerçekleşen bir olayı sadece duyu organlarıyla algılamakla kalmaz, onu akıl ve kalp süzgecinden geçirerek zihninde çeşitli şekillerde kodladığı duygulara dönüştürür. Genel psikolojide sağlıklı bir insan tanımı yapılırken, fiziksel sağlığın yanı sıra sahip olduğu duygu durumlarının ağırlıklı olarak olumlu olması gerektiğine değinilmektedir. Çünkü duygulara sahip olmak kadar onların bize olan etkileri de kaçınılmazdır. Yapılan araştırmalarda olumlu duyguların olumsuz duyguları azaltma, bireyin daha sağlıklı ve etkin düşünmesini sağlama, problem çözme yeteneğini artırma ve bireyi strese karşı daha dirençli yapma gibi işlevleri üzerinde durulmuştur (Ayten, 2015, s.32).

### **3.3. Duygulara İsim Vermek ve Onlarla Baş etmek**

İnsan olarak farklı bir tür olmamızın en büyük unsurlarından birisi duygularımızdır. Ve insanlar olarak olumlu ve olumsuz duygulanım tecrübe etme özelliğine sahibiz. Sahip olduğumuz kalıtsal ve evrimsel özelliklerimiz sebebiyle aslında olumlu duygulardan çok olumsuzlara odaklanma eğilimindeyiz. Bunun sebebini ise bilim bizim hayatta kalma içgüdüleriyle hareket etmemize bağlamaktadır. İçinde bulunduğumuz çağın modern dünyasında, insanlığın atalarının yaşadığı ilkel çağlardaki gibi yaşamsal mücadeleler vermiyor, her an gelebilecek bir tehlike için endişelenmiyoruz. Ancak bilinç düzeyinde her ne kadar böyle şeyler olmadığının

farkında olsak da kalıtsal sistemimiz bizi tehlikelere karşı önlem almakla ve tehlike karşısında kaçmakla kodladığı için daha çok olumsuz şeylere odaklanıyoruz. Yaklaşan bir tehlike karşısında kaçanın mı yoksa orda kalıp beklenen sonun gerçekleşeceğini hiçbir şey yapmadan bekleyen mi hayatta kalacağını düşünürsek her an tetikte olmanın ve kötüyü düşünüp önlem almanın önemini daha rahat fark edebiliriz. Bunun yanı sıra olumsuz duyguların vücutta fazla olması kişiyi hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumsuz etkilemektedir. “En net örnekle, sahip olduğumuz kromozomlarımızın uçlarında bulunan DNA-proteini kompleksleri olan telomerler, stres altındayken bölünemiyor, bu da sayıca azalan bağışıklık hücreleri hastalıklarına ve ömrün kısalmasına sebebiyet veriyor.” (Germer, 2018). Öfke, nefret, kin, kıskançlık, karamsarlık, keder, üzüntü gibi duygular telomerlere zarar veren olumsuz duyguların başında gelmektedir.

Olumlu duygular olarak nitelendirebileceğimiz saygı, sevgi, iyimserlik, neşe, ümitli olma hâli, cesaret gibi kavramlar vücudumuzda farklı fonksiyonlara sahip duygulardır. Olumlu duygulardan birini tecrübe ettiğimiz zaman, zihnimiz açılma veya genişleme eğilimine girer ve biz alışılmışın dışında düşünebiliriz (Hefferon&Bonniwell, 2018, s.25). Olumlu duygular kişiye kendisini iyi hissettirmekle kalmaz, farkında olunsun ya da olunmasın diğer insanları da kapsar. İnsan mutlu olduğunda etrafındakilere iyi davranır, özsaygısı olduğunda diğerlerine de saygılı davranır, farkındalığa sahipse diğer insanlarla daha rahat iletişim kurar ve empati uygulayabilir. Kendisine karşı öz-şefkatli davranışlarda bulunan bir birey aynı şekilde diğer tüm canlılara nasıl şefkat gösterilmesi gerektiğini bilir. Ancak olumlu ve olumsuz duygular birbirleriyle iç içe geçmiş hâldedir. Çünkü ikisinin de isteğe bağlı olarak sınırsız bir kullanım süresi bulunmamaktadır. Bunu Christopher Germer kitabında Philip Brickman ve Donald Campbell’in 1971 yılında yapmış oldukları bir araştırma sonucu ulaştıkları

netice olan hedonik koşu bandı uyarlamasıyla anlatır. Hedonik koşu bandı teorisine göre insanlar mutluluğun dışarıdan geldiğine inanarak, bu duyguyu bir takım dış etmenlere bağlarlar. Ve mutluluklarını sürekli somut dünyadan bir şeylere bağlarlar. Bağladıkları şey kimi zaman mutlu bir ilişki, kimi zaman yeni bir ev, kimi zaman yeni bir araba, kimi zaman iş yerinde bir terfi olabilmektedir. Ancak istenilen şey her ne olursa olsun onun mutluluğu bir sonraki istenilen şeyin akla düşmesiyle son bulmaktadır. Yani elde edilen şeylerin ve bel bağlanan objenin verdiği mutluluk kısa süreli olmaktadır. Tam da bu noktada devreye acıyla ve mutlulukla olan ilişkimiz girmektedir.

“Bir duygu, özü itibariyle güçlendirebileceğimiz ya da zayıflatabileceğimiz bir alışkanlıktır” (Germer, 2018,s.158). Olumlu duyguları ne kadar çok kabul ediyorsak olumsuz duyguları da kabul etmemiz gerekir. Çünkü aslında her olumsuz duygunun altında bir olumlu duygu eksikliği yer almaktadır. Örneğin öfke nöbetleri geçiren bir kişinin aslında karşısındaki insana karşı geliştirmekten korktuğu olumlu duyguların etkisinde böyle bir savunma oluşturduğunu çok defa görmek mümkündür. Ya da korku anında kişinin normalde yapmadığı davranışları sergilediğine şahit olabiliriz. “Olumsuz durumlarda gösterdiğimiz direnç bazen durumun üstünü örterek sonrasında daha büyük tepkiler vermeye, bazen de bunu farklı yollardan göstermeye, bazen dışarı atılamayan duygunun iç organlara tesiri şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Neye direnç gösterirsek o varlığını sürdürür.” (Germer, 2018, s.31). Öfkenin, nefretin, kinin ve diğer tüm kötü duyguların bastırılması ya da direnç gösterilerek büyütülmesi yerine yapılması gereken onları hissetmenin de en az mutluluğu hissetmek kadar doğal olduğunun farkına varmak ve olumsuz duygular içerisine girdiğimizde sahip olduğumuz farkındalıkla kendimize daha anlayışlı davranabiliriz. Sadece kabul etmemiz gereken mutluluğun dışarıdan ve sürekli olarak temin edilen bir şey olmadığı ve bunun yanı sıra olumsuz her duygunun da aslında her zaman yıkıcı etkileri olmadığıdır. Olumsuz duyguları yıkıcı yapan onları

görmezden gelip, daha yıkıcı hale getirmemizden kaynaklanan kabul sorunumuzdur. Kısacası direnç olumsuz duyguları besler. Zihnimizde onları kusarak geri çıkarmaya çalışmaktan vazgeçersek hafiflerler ve biz de farkındalıklı ve şefkatli bir yaklaşım içine girmiş oluruz (Germer, 2018, s.158).

#### **4. DİNDARLIK**

Din ve dindarlık kavramları insanlığın varoluşuyla birlikte ortaya çıkmış, mahiyeti ve boyutları açısından birçok bilim dalının ilgi alanı ve konusu haline gelmiştir. Din ve dindarlık kavramlarının özellikle de din kelimesinin net bir tanımının yapıp yapılamayacağı uzun süreler boyunca tartışılmış ve tartışılmaya da devam edilmektedir. Kavram üzerinde herkes tarafından kabul edilen ortak noktalar olsa bile, herkesin farklı bir açıdan yaklaştığı bu kavram tek ve evrensel bir şekilde tanımlanmakta zorlanılmıştır. Bunun ise birçok sebebi olmakla birlikte, en çok dinin tecrübî, dolayısıyla da sübjektif yönünün ağır basması, fazlasıyla çok yönlü oluşundan kaynaklı olan kavrama herkesin farklı açılardan yaklaşması, bilim ve din insanlarının konuya bulundukları kültür ve sahip oldukları bilimsel kapasiteyle farklı mesafelerde yaklaşmaları gibi temel sebepler sayılabilir.

##### **4.1. Din Tanımına Bazı Alternatif Yaklaşımlar ve Dinin Hayati Boyutu**

İslâm ansiklopedisinde din maddesini okuduğumuzda karşımıza din kelimesinin dil âlimlerince isim veya mastar olarak kabul edilen Arapça ‘deyn’ kökünden geldiği bilgisi karşımıza çıkmaktadır. Deyn kökünün hangi anlama geldiği konusunda ise birbirine yakın olmakla beraber bir o kadar çok farklı fikir yer

almaktadır. Örneğin Cevherî din kelimesini âdet, durum, ceza, mükâfat ve itaat olarak yorumlarken, Ragıp el-İsfehâni itaat ve ceza anlamına geldiğini söylemiş, İbn Mansur itaat ve ceza kavramlarına ek olarak hesap ve İslâm kavramlarını da eklemiştir. Bunlara ek olarak Zebîdi Arap şiirinden aldığı örneklerle kelimenin yirmiden fazla anlamı olduğunu, Mütercim Asım Efendi ise otuzdan farklı anlama geldiğini kaydetmiştir (Tümer, 1994). Din maddesinin ilerleyen satırlarında ise din kelimesinin Kur’ân-ı Kerim’de doksan iki farklı yerde geçtiği ve hesap günü, şeriat, millet, ceza, hüküm, tevhid, İslâm, âdet gibi anlamlara geldiği bilgisi karşımıza çıkmaktadır.

TDK terimi olarak ise dinden, Tanrı'ya, doğaüstü güçlere, çeşitli kutsal varlıklara inanmayı ve tapınmayı sistemleştiren toplumsal bir kurum, diyanet olarak bahsedilmektedir.

Böyle bakıldığında din konusunda kök kelime hakkında bile ortak bir karar verilmemişken tanımının yapılmasının ne kadar zahmetli olacağı tahmin edilebilmektedir. Tek bir tanımlı olmadığı için de zaman zaman ilim ve bilim dünyasında öne çıkan bazı düşünürlerin görüşlerine yer vermek konu hakkında fikir sahibi olunması açısından yardımcı olacaktır. İnsanlık tarihi boyunca din kelimesinin tanımı yapılırken ve ortak bir payda oluşturulmaya çalışılırken herkes tarafından farklı boyutlarına dikkat çekilmiş ve ona göre bir tanım yapılmaya çalışılmıştır. “Din söz konusu olduğunda çok az insan tarafsızdır” (Pargament, 2005, s.280). Din kimi zaman içeriğine, kimi zaman kaynağına, kimi zaman faydalarına göre kategorize edilmiştir. Din ve onunla birlikte inanma duygusu ise insanla birlikte ilk zamanlardan itibaren var olmuştur. İnsanlar kimi zaman semavî dinlere, kimi zaman insan eliyle oluşturulmuş dini akımlara inanarak ve onları çeşitli şekillerde isimlendirerek dini geleneğin içerisinde yer almışlardır. Bazen ise diğerlerinin inandıklarını reddederek hiçbir şeye inanmamayı seçmiş, böylelikle ironik bir şekilde yine bir şeye inanma duygusunun

varlığına katkıda bulunmuşlardır. İnanılan şeylerin tezahürü milyarlarca yıldır değişmiş ve değişmektedir. İnsanlar gördükleri ve görmedikleri birçok şeyi inanç nesnesi haline getirmiştir.

İslâm düşünürlerinden Fârâbî'ye baktığımızda onun din tanımı yaparken din/vahiy, felsefi düşünce ve terminolojisi ile yorum ve sentezlerini kullandığını (Deniz, 2016, s.80); dinin söz konusu olan varlığın bilgisi, ilk ilkeler ve ilk nedenler olduğu için bu kaynaktan kaynaklanan zahiri bir felsefe olduğunu belirttiğini görmekteyiz (Erten, 2015, s.171). İmam Gazali ise dini yalnızca Allah ile kul arasında ruhen hissedilen ve özü Allah'ı bilmek olan bir emanet olarak tanımlamaktadır (Topuz, 2011, s.166). Yine aynı şekilde İslam âlimleri gibi Batılı bilim adamları da din hakkında dinin farklı boyutlarına dikkat çekerek din tanımları yapmışlardır. Max Müller dinin sonsuzluğu kavramasını sağlayan, akıl ve mantıktan çok zihnî bir yetenek olduğunu belirtmiş, Rudolf Otto dinin insanın kutsal saydığı şeylerle olan iletişimini oluşturduğunu söylemiştir. Tabî ki tarihi süreçte her zaman olumlu din tanımlamaları yapılmamıştır. İmmanuel Kant gibi bazı düşünürler ise dinin tek başına yeterli olmadığını, halkın afyonu olduğu benzetmesini yaparak dinin insanları uyuşturduğu benzetmesiyle olumsuz taraflarına vurgu yapmıştır.

Daha yakın zamanda yetişen özellikle de konumuzu ilgilendiren din psikolojisi alanında çalışmalar yapmış psikologların din hakkındaki görüşlerine göz atmak da yerine olacaktır. Din psikolojisinin kurucularından olan William James, dini bireysel tecrübelerden hareketle anlamaya çalışarak ve hatta onu bireysel bir olgu olarak görerek” bireyin duyguları, fiilleri ve tecrübeleri” şeklinde tanımlamaktadır (Ayten, 2015, s. 28). Kendisi dinin işlevsel boyutuna vurgu yaparak, dinin kişisel ve toplumsal hayatın düzeninin korunmasının garantisi olarak görmektedir. Erich Fromm'a göreyse dinin temel fonksiyonu insanların hayatlarında olumlu anlamlarda değişiklikler yapması ve

hayatlarında bir bütünlük ve anlam aramalarına yardımcı olmasıdır. Tanım olarak ise dinin bir grubun bireyleri tarafından kabul edilen davranış ve düşünce sistemi olarak tanımlamaktadır. Hümanist psikolojinin öncülerinden Abraham Maslow ise dini insan tabiatının bir parçası olarak görmektedir. Anlam arayışı kavramıyla logo terapinin kurucusu olan Viktor Frankl ise tıpkı James gibi dinin fonksiyonel boyutuna değinmiş, dinin insanın başka hiçbir yerde bulamayacağı bir anlam ve güven duygusu olduğunu söylemiştir (bkz., Ayten, 2015).

Dinin ne olduğu tartışılırken en çok üstünde durulan ve belki de tanımının yapılmasına katkı sağlayan unsurların başında onun işlevleri gelmektedir. Din pragmatik bir bakış açısıyla insanın hayatı anlamlandırmasını, bireysel ve toplumsal konularda ödül ve ceza bilinciyle doğru adımlarda bulunmasını, tüm insanlığı ilgilendiren suçlardan uzak durmasını, zor zamanlarda dinin yardımıyla başa çıkma süreçlerini olumlu yönde geçirmesini, bireyin faydasına olacak bir çok alışkanlığın kazanılmasına yardımcı olması gibi pek çok özelliğe sahip olmaktadır.

Din insanların anlam arayışlarına ve hayata dair oluşturdukları duruşa sağlam temeller oluşturmaktadır. Bireyler hayat arenasında neden ve nasıl bulundukları gibi soruların cevaplarını ancak aşkın olan varlıkla karşılayabilmekte ve hayatına bu soruların cevapları nazarında yön vermektedir. Anlam arayışı, insanların kendi hedef ve gayelerine veya bizzat anlamlı hedeflere yönelik olarak tuttukları yolları bir araya getirir. Anlam arayışı aynı zamanda dinamiktir; keşfetme, koruma ve eğer gerekliyse önemli hedef ve değerleri yeniden oluşturma çabalarını içeren bir süreçtir (Pargament, 2005, s.282). Dinler, özellikle de İslâm içerdiği evrensel kurallarla geldiği dönemden asırlar sonrasındaki dönemlere ışık tutmakta, çağın getirdiği tüm yeni problemlere ve sorulara sahip olduğu içeriğiyle cevaplar sunabilmektedir. İnsanların yaşadıkları çağın problemleriyle sadece kendi akılları ya da bilimsel donanımla güç yetirebilmeleri ise her

zaman mümkün olmamaktadır. Çünkü kişinin korktuğunda, üzüldüğünde, çaresiz hissettiğinde, ne yapacağını bilmediğinde sığınacağı aşkın bir varlığın inancı onun için daha huzurlu ve daha güvenli bir dünya hayatı demek olacaktır. Başımıza her an ne geleceğini bilmeden bazı amaçlar için yaşadığımız hayatta çoğu zaman din bize neyin uğrunda yaşamamız ve çabalamamız gerektiğine dair amaç belirlemektedir. Bu amaçların belirlenmiş olması ve oluşan evrensel ahlak ilkeleri doğrultusunda bireyler hayatla olan bağlarını daha sıkı tutma imkânına sahip olmaktadır. Dinler her zaman iyiden, doğrudan, adaletten yana olduğu için yerküre üzerinde yaşayan ve haksızlığa uğramış bir çok topluluğun, vazgeçmemesi adına önemli bir motivasyon kaynağı olmaktadır. Kişiler böyle durumlarda adaletin varlığı ve aşkın varlığın ödül-ceza vaadiyle maruz kaldıkları nice durumlara sabretmeyi, ümitle bakmayı görev edinmektedir.

Özetle din, insan hayatına ışık ve yön veren, doğru mesajlarla doğru işleri yapmasına yardımcı olan, kişinin olumsuz duygularıyla başa çıkmasına yardımcı olarak sığındığı liman, bireysel ve toplumsal düzenin temelini oluşturan kurallar sistemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Din istisnai durumlarla birlikte çoğunlukla insan hayatının kalitesini ve ondan aldığı verimi artırmaktadır.

#### **4.2. Dindarlığın Boyutları ve Dindarlığın Hayata Kattığı Anlam**

Din tanımının yapılırken karşılaşılan zorluk ve çeşitlilik, dindarlık kavramı için de geçerli olmaktadır. Din ve dindarlık birbiriyle bağlantılı iki kavram gibi gözükse de anlam olarak farklıdır. "Din" deyince daha çok kutsal bir öğreti anlaşılırken; "dindarlık" deyince söz konusu kutsal öğretinin insan hayatında canlanması akla gelmektedir (Kayıklık, 2006, s.491). Din kavramı olayın ne'liğini, dindarlık kavramı ise nasıl'lığını anlamamıza yardımcı olmaktadır. Kavramın getirilerinden konuşabilmek adına yine

birkaç dindarlık tanımını yapmak yerinde olacaktır. Çünkü bir kelimenin anlam kazanarak iletişim dünyasında belli görevleri yerine getirmesi ve belli boşlukları doldurabilmesi için tanımının yapılması gerekir (Yaparel,1987, s.403).

Dindarlık dendiği zaman insan zihnine dini hayatın gerekliliklerini hassasiyetle yerine getiren insan tipi gelir. Bu tip ve içeriği ise kişinin yaşadığı topluma, büyüdüğü aileye, aldığı eğitime ve yaşadığı çevreye vb. birçok değişkene göre farklılıklar gösterebilmektedir. İnsanlar diğer insanları dindar ya da dindar olmayan olarak sınıflandırırken çoğu zaman mensup oldukları dinin gerekliliklerini yerine getirip getirmemesine göre hareket etmektedir. Bu da bizi dindarlığın kaynağının ne olduğu sorusuna yönlendirir. İnsanın ne oranda inandığını, içsel süreçlerini bilemediğimiz gibi dışarıya gösterdiği ibadetlerdeki samimiyet hakkında da dışarıdan bir fikir sahibi olamayabiliriz. İnsanlar toplum hayatının getirileri, dinlerinin özellikleri gibi belli sebeplerle dindarlığı bazen içten bazen dıştan güdümlü yaşayabilmektedir. Kimileri dini hayatlarını içsel ve manevi bir süreç olarak görmekte, dinin tecrübî ve kişisel boyutunu yaşamakta, savunma, inanma, çaresizlik gibi duygularının sığınağı olarak görmekte, dışarıya bunun hakkında çok fazla somut bir şey sunmamaktadır. Kimileri ise toplum önünde, belki de belirli bir statü kazanmak adına dış etkilerle dindar olabilmektedir. Ya da kişinin içinde yaşadığı toplum ve tecrübe ettiği dini hayat, iman sürecini başlatarak, onu önce topluma katılıp dini kullanan, daha sonra ise şuurlu bir şekilde benimseyip inanan biri hâline getirebilmektedir ( Mehmedoğlu, 1999, s.34).

Dini tutum oluşturma, inanma gibi kavramlar insanın temel özelliklerini oluşturan yapı taşlarıdır. Kişiler, dindarlıkları oranında hayatlarını şekillendirir ve düzenlerini ona göre kurarlar. İyi ve kötü attığı her adımda onu harekete geçiren bir dinî motivasyonun olması aşkın varlıkla olan ilişkisinin seviyesini belirler. Çoğu zaman dindarlık büyük oranda sığınmayı, adanmayı, teslim olmayı, güvenmeyi, sevmeyi

beraberinde getirir. Bu yüzden dindarlık bağıllık veya adanmışlık ahlaki davranışlar, ibadetle ilgili davranışlar gibi çeşitli davranışlara odaklanmaları için bireyleri güdüleyerek onların yaşantıları, inançları ve kişiliklerine yansıyan Tanrı veya ilahi varlığa bağlı olma bilincini ifade etmektedir (Z.Cirhinlioğlu, F.Cirhinlioğlu&Ok, 2013, s.8).

Bilimin hangi alanı olursa olsun, ortaya çıkan ürün her ne ise bu ürünün onu oluşturan kişinin duygu ve düşünce dünyasından bağımsız olmasını bekleyemeyiz. Bu yüzden tıpkı din ve dindarlık kavramları üzerinde konuşurken söylediğimiz gibi, dindarlığın boyutlarıyla ilgili konuşurken de bunu söyleyen kişilerin kendi tecrübeleriyle sabit, kendi hayat görüş ve yaşayışlarına uygun tespitler yaptıklarını göz önünde bulundurmalıyız. Dindarlığın boyutları tartışılırken birçok fikir ortaya atılmakla birlikte genel olarak iki boyutta ele alınmıştır. Bunlar bilişsel ve duygusal süreç boyutlarıdır. Dindarlığın bilişsel süreçlerini mensup olunan din hakkında bilgi sahibi olmak, dini doğru anlamak, din üstünde düşünmek, yorum yapmak, önemini ve hayattaki yerini anlamaya çalışmak gibi etkinlikler oluştururken, dindarlığın duygusal süreçlerini dinin bilinen değerlerine bağıllık, teslimiyet, samimiyet, fedakârlık gibi etkinlikler oluşturmaktadır (Kayıklık, 2006). Aslında tüm insanlar kendi hisleriyle içinde bulundukları bu dinlerin getirdiği değerler ve kurallar sisteminin gönüllü bir parçası olmaktadır. Kişiler dinin gerektirdiklerini yerine getirerek hem görev ve sorumluluk bilinciyle hareket etmekte tam da bu noktada dindarlık dediğimiz kavram karşımıza çıkmaktadır. Özetle dindarlık, nihai gerçek, kutsal varlık veya kutsal nesne ile bireyin ilişkisini ifade etmesi, sürdürmesi, dönüştürmesi ya da özdeşim kurmayı aramasından kaynaklanan duygular, düşünceler ve yaşantılar olarak tanımlanır (Z.Cirhinlioğlu, F.Cirhinlioğlu&Ok, 2013, s.9). Bu davranış ve yaşantılar kişinin hayatına anlam ve hareket katmakta, hayat boyu devam eden bir gelişim süreci

sunmaktadır. Çünkü din yapısı itibariyle insanı hep iyiye, doğruya, güzele yönlendirdiği için, kurallar dâhilinde hareket eden kişi de Abraham Maslow'un öne sürdüğü gibi kendini gerçekleştirme konusunda din sayesinde çok büyük adımlar atmış olacaktır. Öte yandan insanın herhangi bir yardımcı olmadan tüm soru ve sorunların üstesinden gelmesi de her zaman mümkün olmamaktadır. Dindarlığın duygusal süreci kişiyi bilemediği, çaresiz hissettiği, korktuğu ya da çelişkide kaldığı durumlardan sakinlikle çıkmasını sağlayacak, bilişsel süreci ise hayat boyu öğrenmeye, sorular sormaya, akıl yürütmesine vesile olacaktır.

İslâmiyet üzerinden dindarlık kavramına bakacak olursak, İslâmiyet'in insanların hayatlarını himâye ettiğini, koruma ve güvence altına aldığını, bireysel ve toplumsal bazda en iyi, en güzel, en ahlâklı ve en doğrunun ne olduğunu örneklerle gösterdiğini görmekteyiz. İslâm ihlâs, edep, diğerkâmlık, dürüstlük, cömertlik, uyanık bir zihin haline sahiplik, feraset sahibi olma gibi birçok iyi davranışı sık sık tekrar etmektedir. Aynı zamanda kişinin kendisini ve çevresini rahatsız edecek ve zarar verecek alkol, kumar, zina gibi kötü davranışları da yasaklamaktadır. Her davranışın ölçüsünü ise ahlakla tamamlamak olarak belirtmekte, ahlakın her şeyin temeli ve tamamlayıcı olduğunu bizlere öğretmektedir. Dindar bir kişi dünya hayatında geçirdiği süreyi bu kurallara uygun olarak harcadığında kazançlı çıkarak, hem içsel hem de dünyevî tüm ihtiyaçlarını din sayesinde karşılar.

Dini değerler insana benlik güçlerini bir merkezde toplama kabiliyeti verir ve böylece insanı yeni bir kişilikle donatır (Hökelekli, 2006, s.50). Dinî değerlere sahip insan karakterinin aksayan yönlerinin farkında olarak düzeltmeye çalışır, çünkü dinin amacı/isteği kişinin hep daha ileri bir ahlak seviyesine çıkmasını sağlamaktır.

Dindarlığa pragmatik olarak bakmaya devam ettiğimizde karşımıza hayat boyu insanların ne zaman karşı karşıya kalacaklarını bilemedikleri ve dini başa çıkma süreçleriyle atlatabilecekleri kötü zamanları gelmektedir. İnsanlar acı ve ızdırap duyacakları olaylarla ve durumlarla karşı karşıya kalmak zorunda olurlar. Böyle zamanlarda dini inanç ve değerler üzüntü ve acının varlığını ortadan kaldırmasa da onlara anlamlar yükleyerek kabullenilebilir ve katlanılabilir hâle getirir (Ayten, 2018, s.19). Hayatının tümünün pozitif ve kazanımlı duygularla geçirilmesinin mümkün olmadığını bilen dindar kişi için olumsuz duygu ve durumlarla olumlu dini başa çıkma süreci geçirebilmesi dini açıdan imtihanını layıkıyla yerine getirmesine yardımcı olmaktadır.

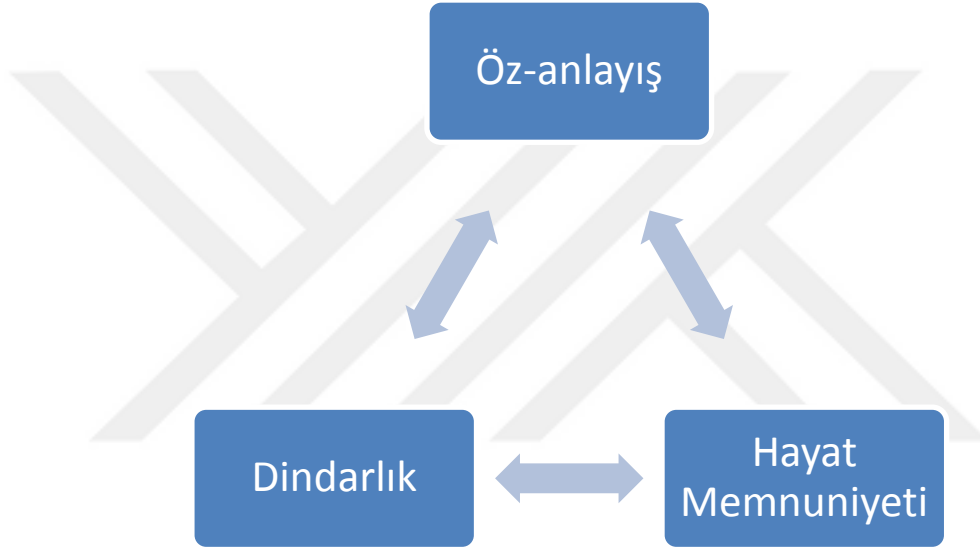
Nadir de olsa bazı durumlarda paranoyaklık seviyesinde vesveselerle karşımıza çıkan dindarlığın beraberinde getirdiği olumsuz durumlar da yaşanmaktadır. Bazı insanlar özellikle ibadetler ve itikadî konular söz konusu olduğunda şüphe ve çelişkiye düşebilmekte, vesveseye kapılabilmektedir. Örneğin abdest almak isteyen dindar bir Müslüman abdestini tam gerektiği gibi alma niyetiyle her defasında acaba sorularıyla karşı karşıya kaldığında bir yerden sonra vesveseye kapılabilir. Bu durum onda zamanla ibadete karşı soğukluk, üşengeçlik gibi durumlar meydana getirebilir. Ama burada da devreye yine dini başa çıkma süreci girmektedir. Olumlu dini başa çıkma farkındalığına sahip kişi bu durumu da zamanla lehine çevirebilecektir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 1. ARAŞTIRMA MODELİ

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin hayat memnuniyeti ve dindarlık yönelimleriyle olan ilişkisini inceleyen bu araştırmada kesitsel tarama yöntemi kullanılmıştır.



#### 2. ARAŞTIRMAYA KATILANLAR VE NİTELİKLERİ

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin hayat memnuniyeti ve dindarlıkla olan ilişkisini inceleyen bu araştırmanın evreni Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde öğrenim gören 200 öğrencidir. 200 kişiden oluşan örneklemin %72,5 'uğunu 145 kız öğrenci oluştururken, %27,5' uğunu 55 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemin yaş ortalamasının %79' unu 158 kişiyle 15–22 yaş arası öğrenciler oluştururken, %21' ini 42 kişiyle 23 yaş ve üstü öğrenciler oluşturmuştur. Katılımcı öğrencilerin %78,9' u olan 157 kişi şehir, %18,1' i olan 36 kişisi köy ya da kasaba ve %3' ü olan 6 kişi ise yurtdışında ikamet etmektedir. Katılımcıların 190

kişisinin gelir durumu iyi ve orta halliyken, 9 kişi gelir durumunun düşük olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu büyükşehirde yaşamaktadır. Anket katılımcılarının sınıf düzey ve katılım oranları ise şöyledir: 1.sınıflar 44 kişiyle %22,1, 2.sınıflar 76 kişiyle %38,2, 3.sınıflar 27 kişiyle %13,6, 4.sınıflar 52 kişiyle %26,1'dir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun İmam-Hatip Lisesi mezunu oldukları tespit edilmiş olmakla birlikte sayıları 160 kişi olup, grubun %80'ini oluşturmaktadır. Kalan öğrencilerin 26 tanesi (%13) Fen ve Anadolu Lisesi mezunu, 9 tanesi (%4,5) Sosyal Bilimler Lisesi Mezunu ve 5 tanesi (%2,5) ise Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi mezunudur.

**Tablo 7. Katılımcılara Ait Demografik İstatistikler**

| Değişken        | Grup                          | N   | %    |
|-----------------|-------------------------------|-----|------|
| Cinsiyet        | Kadın                         | 145 | 72,5 |
|                 | Erkek                         | 55  | 27,5 |
| Yaş             | 15-22                         | 158 | 79,0 |
|                 | 23 ve üstü                    | 42  | 21,0 |
| Doğum Yeri      | Şehir                         | 157 | 78,9 |
|                 | Köy/Kasaba                    | 36  | 18,1 |
|                 | Y.dışı Şehir                  | 6   | 3,0  |
| Gelir Durumu    | İyi                           | 78  | 39,2 |
|                 | Orta                          | 112 | 56,3 |
|                 | Düşük                         | 9   | 4,5  |
| Yaşanılan Yer   | Köy/Kasaba                    | 12  | 6,0  |
|                 | Şehir                         | 74  | 37,0 |
|                 | Büyükşehir                    | 114 | 57,0 |
| Sınıf           | 1.Sınıf                       | 44  | 22,1 |
|                 | 2.Sınıf                       | 76  | 38,2 |
|                 | 3.Sınıf                       | 27  | 13,6 |
|                 | 4.Sınıf                       | 52  | 26,1 |
| Lise Mezuniyeti | Fen/Anadolu Lisesi            | 26  | 13,0 |
|                 | İmam-Hatip Lisesi             | 160 | 80,0 |
|                 | Sosyal Bilimler Lisesi        | 9   | 4,5  |
|                 | Mesleki ve Teknik And. Lisesi | 5   | 2,5  |

### **3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Seçilen konuya uygun olarak geçerliliği ve güvenilirliği olan ölçekler tercih edilmiştir. Kişisel bilgi formu ve ölçeklerle ilgili bilgiler ise şöyledir:

#### **3.1.Kişisel Bilgi Formu**

Örneklemin demografik özelliklerine ilişkin (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, yaşanılan yer vb.), aile bireylerinin dindarlık düzeyleri ve tutumları gibi bazı konularda 11 soru sorulmuş, anketin sonuna da eklemek istedikleri herhangi bir şey için açık uçlu bir madde eklenmiştir.

#### **3.2.Öz-anlayış Ölçeği**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-anlayış seviyelerini ölçmek için, Kristin Neff'in 2003 yılında geliştirdiği, Prof. Dr. Ahmet AKIN, Yrd. Doç. Dr. Ümran AKIN ve Prof. Dr. Ramazan ABACI tarafından geçerlilik ve güvenilirlik testleri yapılarak Türkçeye uyarlanan, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 633 öğrenci üzerinden geçerliliği ve güvenilirliği test edilen ölçek kullanılmıştır.

#### **3.3.Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ölçekleri**

Hem dindarlık hem de hayat memnuniyeti için Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ali AYTEN tarafından geliştirilen, geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş hayat memnuniyeti ve dindarlık ölçekleri kullanılmıştır.

#### 4. VERİLERİN TOPLANMASI VE İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Çalışmaya katılan 209 kişiden 9 kişinin anketleri, birbiri ile çelişen cevaplar ve çok az maddeyi cevaplama sebeplerinden ötürü çalışmadan çıkartıldı. Geriye kalan 200 kişiye ait anketin ölçek skorları hesaplandı. Öz-duyarlık ölçeğinin 6 alt faktörü kendi maddelerine verilen cevapların ortalamaları alınarak hesaplandı. Olumsuz boyutlardan olan “Öz Yargılama”, “İzolasyon”, “Aşırı Özdeşleşme” alt boyutlarının cevapları ters kodlanması sebebiyle, bu boyutlarda skorların düşük olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu gösterirken, diğer alt boyutlarda skorun yükselmesi bireyin ilgili özellikleri daha fazla taşıdığı anlamına gelmektedir. Toplam öz-duyarlık skoru ise 6 alt faktörün skorunun ortalaması alınarak hesaplanmıştır. Dindarlık ölçeğinde, bireylerin sosyal yaşamlarında dine verdikleri önemi irdeleyen ilk 5 maddenin cevaplarının ortalaması alınarak “Dini Hayat” skoru hesaplanmıştır. Daha sonraki 4 maddenin ortalaması ile de bireylerin “İbadet Sıklığı” skoru hesaplanmıştır. 9 maddenin tamamının ortalaması ile de “Dindarlık” skoru ortaya konmuştur. Bu ölçekte tüm alt ve ana boyutlarda skor ortalaması arttıkça bireyin değerlendirilen özellikleri daha fazla taşıdığı anlamına gelmektedir. Son olarak “Hayat Memnuniyeti” ölçeği ile katılımcıların yaşamlarından duydukları memnuniyet ölçülmüş, bu memnuniyet ölçekte yer alan 5 maddeye verilen cevapların ortalaması alınarak ortaya konmuştur. Bu ölçekte skor ortalamasının artması, bireylerin hayat memnuniyetlerinin yükseldiği anlamını taşımaktadır.

Tüm alt ve ana boyutların iç tutarlılıkları Cronbach Alfa analizi ile tespit edilmiştir.

Grup örnek sayılarını arttırmak amacıyla benzer veya birbirine yakın gruplar birleştirilmiştir. Yaş gruplarında, “15–18” ile “19–22” yaş grubu “15–22” şeklinde, “23–25” ile “26 ve üzeri” yaş grupları ise “23 ve üzeri” şeklinde birleştirilmiştir. Doğum yeri değişkeninde, “köy” ve “kasaba” grupları aynı amaçla “köy/kasaba” şeklinde birleştirilmiştir. Gelir gruplarında ise yine aynı amaçla “çok yüksek” ile “yüksek” grupları ve “çok düşük” ile “düşük” grupları birleştirilerek grup sayısı azaltılırken örneklem sayıları arttırılmıştır.

İstatistikî analizler yapılmadan önce tüm değişkenler için Shapiro-Wilk normal dağılım testi uygulanarak grupların normal dağılıma uygunluğu analiz edilmiştir.

Cinsiyet, yaş ve çocukluk travması kategorik değişkenleri için “Paylaşımların Bilincinde Olma”, “Bilinçlilik” ve “z-duyarlılık” boyutları için normal dağılıma uygunluk görülmüş, bu boyutların skorları bağımsız t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Bunun haricindeki diğer tüm ikili karşılaştırmalar, gerek düşük örnek sayısı gerek normal dağılıma uygunluk görülmemesi sebebiyle parametrik olmayan alternatif Mann Whitney U testi ile gerçekleştirilmiştir. 3 veya daha fazla gruba sahip kategorik değişkenlerin ölçek karşılaştırmalarında ve dindarlık leğinin 33, 34 ve 36’ıncı sorularına verilen cevaplara göre ölçek karşılaştırmalarında yine aynı sebeplerden ötürü parametrik olmayan alternatif Kruskal Wallis testi kullanıldı. Çoklu karşılaştırmalar sonrasında, testin sonucunda gruplar arası fark bulunan boyutlar için farkın hangi gruplar arasında var olduğunu tespit etmek amacıyla Dunn’s Post Hoc testi ile ikili karşılaştırmalar yapıldı.

Ölçeklerin hiçbir ana ve alt boyutu normal dağılıma sahip olmadığı için ölçekler arasındaki ilişkiler parametrik olmayan Spearman’s Rho korelâsyon testiyle analiz edildi.

Verilerin analizleri IBM SPSS Statistic 25 paket programında gerçekleştirildi ve tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUMLAR

#### 1. ÖLÇEKLERLE İLGİLİ BULGULAR

Öz-anlayış Ölçeği, Dindarlık Ölçeği ve Hayat Memnuniyeti Ölçeği ve bunların alt boyutlarının iç tutarlılığının hesaplanmasında Cronbach Alfa katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen değerlere göre Öz-anlayış Ölçeği ve Dindarlık ana boyutları yüksek derecede güvenilirdir. Diğer ana ve alt boyutlar ise oldukça güvenilir bir iç tutarlılığa sahiptir (Özdamar, 2004).

**Tablo 8. Öz-duyarlık Ölçeğine Ait Güvenilirlik Analizleri**

| Boyut                         | Cronbach's Alpha | Madde Sayısı |
|-------------------------------|------------------|--------------|
| Öz Sevecenlik                 | 0,799            | 5            |
| Paylaşımların Bilincinde Olma | 0,692            | 4            |
| Bilinçlilik                   | 0,758            | 4            |
| Öz Yargılama                  | 0,792            | 5            |
| İzolasyon                     | 0,723            | 4            |
| Aşırı Özdeşleşme              | 0,724            | 4            |
| Öz-duyarlık                   | 0,920            | 26           |

Tablo 2’de görüldüğü üzere öz-duyarlık ölçeğine ait güvenilirlik analiz sonuçları tüm alt boyutlarda son derece yüksektir. 5 maddeden oluşan öz-sevecenlik alt faktörünün güvenilirlik katsayısı 0,799, 4 maddelik paylaşımların bilincinde olma alt faktörünün güvenilirlik katsayısı 0,692, 4 maddelik bilinçlilik alt faktörünün güvenilirlik katsayısı 0,758, 5 maddeden oluşan bir diğer alt faktör öz-yargılamanın güvenilirlik katsayısı 0,792, 4 maddelik izolasyon alt faktörünün güvenilirlik katsayısı 0,723 ve yine 4 maddeden oluşan son alt faktör aşırı özdeşleşmenin güvenilirlik katsayısı 0,724’tür.

**Tablo 9. Dindarlık Ölçeğine Ait Güvenilirlik Analizleri**

| <b>Boyut</b>          | <b>Cronbach's Alpha</b> | <b>Madde Sayısı</b> |
|-----------------------|-------------------------|---------------------|
| <b>Dini Hayat</b>     | 0,770                   | 5                   |
| <b>İbadet Sıklığı</b> | 0,669                   | 4                   |
| <b>Dindarlık</b>      | 0,817                   | 9                   |

Çalışmada kullanılan bir diğer ölçek olan dindarlık ölçeği de yüksek güvenilirliğe sahiptir. 5 maddeden oluşan dini hayat alt faktörünün güvenilirlik katsayısı 0,770, 4 maddeden oluşan ibadet sıklığı alt faktörünün güvenilirlik katsayısı 0,669'dur. Toplamda dindarlık ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ise 0,817'dir.

**Tablo 10. Hayat Memnuniyeti Ölçeğine Ait Güvenilirlik Analizleri**

| <b>Boyut</b>             | <b>Cronbach's Alpha</b> | <b>Madde Sayısı</b> |
|--------------------------|-------------------------|---------------------|
| <b>Hayat Memnuniyeti</b> | 0,785                   | 5                   |

Çalışmada kullanılan bir diğer ölçek hayat memnuniyeti ölçeğidir. 5 maddeden oluşan hayat memnuniyeti ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ise 0,785'tir. Üç ölçek de yüksek güvenilirlik katsayılarıyla araştırma için uygun görülmüştür.

## **2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERLE İLGİLİ BULGULAR**

Cinsiyet grupları arasında yapılan karşılaştırmalarda Öz-Duyarlık ve Dindarlık ana boyutları ve bu boyutlara ait Paylaşımların Bilincinde Olma, Bilinçlilik, Öz Yargılama, İzolasyon ve Dini Hayat alt boyutlarında cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. ( $p < 0,05$ ) Bu boyutlar, cinsiyet değişkenine bağımlıdır. Buna göre kadınların "Öz-duyarlık" skor ortalaması (3,355) erkeklerin ortalamasından (3,128) daha yüksektir. Yine kadınların "Dindarlık" skor ortalaması (2,779) erkeklerin ortalamasından (2,636) anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır.

**Tablo 11. Cinsiyete Göre Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Karşılaştırılması**

| Boyut                         | Cinsiyet | N | $\bar{X}$ | SS    | p                        |
|-------------------------------|----------|---|-----------|-------|--------------------------|
| Öz Sevecenlik                 | Kadın    | 1 | 3,028     | 0,823 | 0,05<br>7 <sup>a</sup>   |
|                               |          | 4 |           |       |                          |
|                               |          | 5 |           |       |                          |
|                               | Erkek    | 5 | 2,767     | 0,767 |                          |
| Paylaşımların Bilincinde Olma | Kadın    | 1 | 3,136     | 0,813 | 0,00<br>7 <sup>b</sup> * |
|                               |          | 4 |           |       |                          |
|                               |          | 5 |           |       |                          |
|                               | Erkek    | 5 | 2,795     | 0,736 |                          |
| Bilinçlilik                   | Kadın    | 1 | 3,252     | 0,807 | 0,08<br>7 <sup>a</sup>   |
|                               |          | 4 |           |       |                          |
|                               |          | 5 |           |       |                          |
|                               | Erkek    | 5 | 2,968     | 0,817 |                          |
| Öz Yargılama                  | Kadın    | 1 | 3,687     | 0,819 | 0,01<br>2 <sup>a</sup> * |
|                               |          | 4 |           |       |                          |
|                               |          | 5 |           |       |                          |
|                               | Erkek    | 5 | 3,495     | 0,864 |                          |
| İzolasyon                     | Kadın    | 1 | 3,636     | 0,862 | 0,00<br>7 <sup>a</sup> * |
|                               |          | 4 |           |       |                          |
|                               |          | 5 |           |       |                          |
|                               | Erkek    | 5 | 3,332     | 0,825 |                          |
| Aşırı Özdeşleşme              | Kadın    | 1 | 3,390     | 0,834 | 0,69<br>5 <sup>a</sup>   |
|                               |          | 4 |           |       |                          |
|                               |          | 5 |           |       |                          |
|                               | Erkek    | 5 | 3,409     | 0,984 |                          |
| Öz-duyarlık                   | Kadın    | 1 | 3,355     | 0,643 | 0,02<br>6 <sup>b</sup> * |
|                               |          | 4 |           |       |                          |
|                               |          | 5 |           |       |                          |
|                               | Erkek    | 5 | 3,128     | 0,637 |                          |
| Dindarlık Skoru               | Kadın    | 1 | 2,779     | 0,234 | 0,02<br>1 <sup>a</sup> * |
|                               |          | 4 |           |       |                          |
|                               |          | 5 |           |       |                          |
|                               | Erkek    | 5 | 2,636     | 0,422 |                          |

|                          |              |   |       |       |                          |
|--------------------------|--------------|---|-------|-------|--------------------------|
| <b>Dini Hayat</b>        | <b>Kadın</b> | 1 | 2,720 | 0,329 | 0,00<br>6 <sup>a</sup> * |
|                          |              | 4 |       |       |                          |
|                          |              | 5 |       |       |                          |
|                          | <b>Erkek</b> | 5 | 2,531 | 0,475 |                          |
|                          |              | 5 |       |       |                          |
| <b>İbadet Sıklığı</b>    | <b>Kadın</b> | 1 | 2,853 | 0,212 | 0,40<br>3 <sup>a</sup>   |
|                          |              | 4 |       |       |                          |
|                          |              | 5 |       |       |                          |
|                          | <b>Erkek</b> | 5 | 2,768 | 0,411 |                          |
|                          |              | 5 |       |       |                          |
| <b>Hayat Memnuniyeti</b> | <b>Kadın</b> | 1 | 5,081 | 1,169 | 0,05<br>2 <sup>a</sup>   |
|                          |              | 4 |       |       |                          |
|                          |              | 5 |       |       |                          |
|                          | <b>Erkek</b> | 5 | 4,698 | 1,268 |                          |
|                          |              | 5 |       |       |                          |

a.Mann Whitney U Testi

b.Bağımsız Student Testi

\* 0,05 düzeyinde anlamlı p değeri

Bugüne kadar yapılan çalışmalarda dindarlık ve cinsiyet arasındaki bağ ile ilgili birçok ölçüm yapılmaya çalışılmış hepsinde farklı sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin Gülüşan Göcen'in "Şükür, Psikolojik İyi Olma ve Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması" isimli çalışmasında kadın ve erkeklerin dindarlık oranlarında anlamlı bir farka rastlanmamış, "cinsiyet bireylerin dindarlık düzeyleri arasında önemli bir fark oluşturmaz" hipotezini doğrulamıştır (Göcen, 2014, s.199). Bayyigit (1989), Acar, Yıldırım ve Ergene, (1996), Kaya (1998), Karaca (2000), Kula (2001), Kayıklık (2003), Onay (2004) ve Mehmedoğlu (2004) tarafından yapılan araştırmalarda erkeklerin kadınlara göre daha dindar olduğu sonucu çıkarken; bizim çalışmamızda ise Günay (1999), Şahin (1999), Çelik (2002), Küçükalp (2004), Yapıcı (2007), Vural (2016), Köftegül (2018), Tura (2019), Aydın (2019), Yıldırım (2019) tarafından yapılan çalışmalarda olduğu gibi kadınlara ait dindarlık oranları erkeklerden yüksek çıkmıştır. Yapılan diğer araştırmalara da bakıldığında tutarlı ve net bir sonuç elde edilemediğinden bu durumun katılımcıların bulundukları yer ve zamana göre değişkenlik gösterdiği için her seferinde farklı sonuçlara ulaşıldığı söylenebilir.

Alt boyutlara bakıldığında ise kadın katılımcıların "Paylaşımların Bilincinde Olma" skor ortalaması, (3,136) "Öz Yargılama" skor ortalaması, (3,687), "İzolasyon skor ortalaması (3,636) ve "Dini Hayat" skor ortalaması (2,720) erkek katılımcıların ortalamalarından (sırasıyla 2,795, 3,495, 3,332 ve 2,531) daha yüksektir.

Bunun dışında “Hayat Memnuniyeti”, “Öz Sevecenlik”, “Bilinçlilik”, “Aşırı Özdeşleşme” ve “İbadet Sıklığı” boyutlarında kadın ve erkeklerin skor ortalamaları arasında istatistiksel olarak fark bulunmamaktadır. ( $p>0,05$ ) Bu değişkenler cinsiyetten bağımsızdır.

**Tablo 12. Gelir Grupları Arasında Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması**

| Boyut                         | Gelir | N   | $\bar{X}$ | SS    | p      |
|-------------------------------|-------|-----|-----------|-------|--------|
| Öz Sevecenlik                 | İyi   | 78  | 3,064     | 0,889 | 0,301  |
|                               | Orta  | 112 | 2,875     | 0,772 |        |
|                               | Düşük | 9   | 3,022     | 0,651 |        |
| Paylaşımların Bilincinde Olma | İyi   | 78  | 3,179     | 0,895 | 0,045* |
|                               | Orta  | 112 | 2,924     | 0,746 |        |
|                               | Düşük | 9   | 3,333     | 0,484 |        |
| Bilinçlilik                   | İyi   | 78  | 3,276     | 0,859 | 0,401  |
|                               | Orta  | 112 | 3,105     | 0,815 |        |
|                               | Düşük | 9   | 3,111     | 0,333 |        |
| Öz Yargılama                  | İyi   | 78  | 3,738     | 0,870 | 0,126  |
|                               | Orta  | 112 | 3,577     | 0,789 |        |
|                               | Düşük | 9   | 3,289     | 0,923 |        |
| İzolasyon                     | İyi   | 78  | 3,667     | 0,909 | 0,182  |
|                               | Orta  | 112 | 3,462     | 0,832 |        |
|                               | Düşük | 9   | 3,528     | 0,618 |        |
| Aşırı Özdeşleşme              | İyi   | 78  | 3,381     | 0,996 | 0,887  |
|                               | Orta  | 112 | 3,404     | 0,794 |        |
|                               | Düşük | 9   | 3,306     | 0,808 |        |
| Öz-duyarlık                   | İyi   | 78  | 3,384     | 0,730 | 0,161  |
|                               | Orta  | 112 | 3,224     | 0,593 |        |
|                               | Düşük | 9   | 3,265     | 0,478 |        |
| Dindarlık                     | İyi   | 78  | 2,756     | 0,312 | 0,592  |
|                               | Orta  | 112 | 2,733     | 0,267 |        |
|                               | Düşük | 9   | 2,654     | 0,589 |        |
| Dini Hayat                    | İyi   | 78  | 2,705     | 0,380 | 0,362  |
|                               | Orta  | 112 | 2,645     | 0,362 |        |
|                               | Düşük | 9   | 2,600     | 0,632 |        |
| İbadet Sıklığı                | İyi   | 78  | 2,821     | 0,309 | 0,990  |
|                               | Orta  | 112 | 2,844     | 0,228 |        |
|                               | Düşük | 9   | 2,722     | 0,565 |        |
| Hayat Memnuniyeti             | İyi   | 78  | 5,190     | 1,226 | 0,048* |
|                               | Orta  | 112 | 4,838     | 1,181 |        |
|                               | Düşük | 9   | 4,689     | 1,145 |        |

Kruskal Wallis Testi

\* 0,05 düzeyinde anlamlı p değeri

Hayat memnuniyeti ve öz-duyarlık kavramları hayatla ilgili din dışında birçok konuyla da ilişkilendirilip, bu ilişkisi nicel araştırmalara konu edilebilir kavramlardır. Gelir durumu bireylerin hayatlarını idame ettirmelerinde çok önemli bir yer tuttuğundan tabii ki de hayat memnuniyetiyle olan ilişkisi göz ardı edilemez. Yine öz-duyarlık kavramıyla da benzer bir ilişki içinde olan gelir dağılımı değişkeninin dindarlık üzerinde bir etkisi olup olmadığı ise söylenemez. Çünkü bu durumla ilgili anlamlı bir sonuca ulaşamamıştır.

Gelir grupları arasında yapılan skor ortalaması karşılaştırmalarında, “Paylaşımların Bilincinde Olma” ve “Hayat Memnuniyeti” skor ortalamaları istatistiksel olarak farklılık göstermektedir. ( $p < 0,05$ ) Bu değişkenler gelire durumuna bağımlı değişkenlerdir. Diğer yandan bu iki boyut haricinde hiçbir ana ve alt boyut için gruplar arası anlamlı fark tespit edilmemiştir. ( $p > 0,05$ )

**Tablo 13. Lise Mezuniyetine Göre Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması**

| Boyut                                | Lise Mezuniyeti               | N   | $\bar{X}$ | SS    | p      |
|--------------------------------------|-------------------------------|-----|-----------|-------|--------|
| <b>Öz Sevecenlik</b>                 | Fen/Anadolu Lisesi            | 26  | 2,769     | 0,894 | 0,332  |
|                                      | İmam-Hatip Lisesi             | 160 | 3,006     | 0,787 |        |
|                                      | Sosyal Bilimler Lisesi        | 9   | 2,822     | 1,079 |        |
|                                      | Mesleki ve Teknik And. Lisesi | 5   | 2,560     | 0,699 |        |
| <b>Paylaşımların Bilincinde Olma</b> | Fen/Anadolu Lisesi            | 26  | 2,721     | 0,712 | 0,148  |
|                                      | İmam-Hatip Lisesi             | 160 | 3,102     | 0,802 |        |
|                                      | Sosyal Bilimler Lisesi        | 9   | 2,972     | 1,100 |        |
|                                      | Mesleki ve Teknik And. Lisesi | 5   | 2,950     | 0,542 |        |
| <b>Bilinçlilik</b>                   | Fen/Anadolu Lisesi            | 26  | 2,981     | 0,883 | 0,564  |
|                                      | İmam-Hatip Lisesi             | 160 | 3,208     | 0,803 |        |
|                                      | Sosyal Bilimler Lisesi        | 9   | 3,167     | 0,968 |        |
|                                      | Mesleki ve Teknik And. Lisesi | 5   | 3,100     | 0,742 |        |
| <b>Öz Yargılama</b>                  | Fen/Anadolu Lisesi            | 26  | 3,485     | 0,808 | 0,230  |
|                                      | İmam-Hatip Lisesi             | 160 | 3,686     | 0,838 |        |
|                                      | Sosyal Bilimler Lisesi        | 9   | 3,200     | 0,794 |        |
|                                      | Mesleki ve Teknik And. Lisesi | 5   | 3,520     | 0,795 |        |
| <b>İzolasyon</b>                     | Fen/Anadolu Lisesi            | 26  | 3,538     | 0,780 | 0,526  |
|                                      | İmam-Hatip Lisesi             | 160 | 3,575     | 0,878 |        |
|                                      | Sosyal Bilimler Lisesi        | 9   | 3,500     | 0,771 |        |
|                                      | Mesleki ve Teknik And. Lisesi | 5   | 3,000     | 0,919 |        |
| <b>Aşırı Özdeşleşme</b>              | Fen/Anadolu Lisesi            | 26  | 3,510     | 0,865 | 0,749  |
|                                      | İmam-Hatip Lisesi             | 160 | 3,392     | 0,872 |        |
|                                      | Sosyal Bilimler Lisesi        | 9   | 3,139     | 1,009 |        |
|                                      | Mesleki ve Teknik And. Lisesi | 5   | 3,350     | 0,978 |        |
| <b>Öz-duyarlık</b>                   | Fen/Anadolu Lisesi            | 26  | 3,167     | 0,596 | 0,599  |
|                                      | İmam-Hatip Lisesi             | 160 | 3,328     | 0,649 |        |
|                                      | Sosyal Bilimler Lisesi        | 9   | 3,133     | 0,781 |        |
|                                      | Mesleki ve Teknik And. Lisesi | 5   | 3,080     | 0,650 |        |
| <b>Dindarlık</b>                     | Fen/Anadolu Lisesi            | 26  | 2,509     | 0,459 | 0,003* |
|                                      | İmam-Hatip Lisesi             | 160 | 2,790     | 0,218 |        |
|                                      | Sosyal Bilimler Lisesi        | 9   | 2,728     | 0,267 |        |
|                                      | Mesleki ve Teknik And. Lisesi | 5   | 2,378     | 0,788 |        |

Kruskal Wallis Testi

\* 0,05 düzeyinde anlamlı p değeri

**Tablo 14. Lise Mezuniyetine Göre Öz-duyarlılık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması (Devamı)**

| Boyut             | Lise Mezuniyeti               | N   | $\bar{X}$ | SS    | p      |
|-------------------|-------------------------------|-----|-----------|-------|--------|
| Dini Hayat        | Fen/Anadolu Lisesi            | 26  | 2,408     | 0,514 | 0,010* |
|                   | İmam-Hatip Lisesi             | 160 | 2,721     | 0,317 |        |
|                   | Sosyal Bilimler Lisesi        | 9   | 2,667     | 0,332 |        |
|                   | Mesleki ve Teknik And. Lisesi | 5   | 2,320     | 0,844 |        |
| İbadet Sıklığı    | Fen/Anadolu Lisesi            | 26  | 2,635     | 0,460 | 0,003* |
|                   | İmam-Hatip Lisesi             | 160 | 2,875     | 0,194 |        |
|                   | Sosyal Bilimler Lisesi        | 9   | 2,806     | 0,208 |        |
|                   | Mesleki ve Teknik And. Lisesi | 5   | 2,450     | 0,737 |        |
| Hayat Memnuniyeti | Fen/Anadolu Lisesi            | 26  | 4,738     | 1,388 | 0,565  |
|                   | İmam-Hatip Lisesi             | 160 | 5,020     | 1,192 |        |
|                   | Sosyal Bilimler Lisesi        | 9   | 5,089     | 1,158 |        |
|                   | Mesleki ve Teknik And. Lisesi | 5   | 4,600     | 0,748 |        |

Kruskal Wallis Testi

\* 0,05 düzeyinde anlamlı p değeri

Anket skorları mezuniyet bölümlerine göre incelendiğinde dindarlık anketindeki ana ve alt boyutlar için gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. ( $p < 0,05$ ) Buna göre İbadet Sıklığı ve Dini Hayat alt boyutları ve bu boyutların bağlı olduğu Dindarlık ana boyutu, lise mezuniyetine göre anlamlı değişiklik göstermektedir. Bu boyutların haricinde diğer hiçbir ana ve alt boyut için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. ( $p > 0,05$ ) Örneklemin çoğunluğu İmam Hatip Lisesi mezunudur. Ve İmam hatip lisesi mezunu olan öğrencilerin ibadet sıklığı ve dindarlık oranları diğer lise türlerinden mezun olan öğrencilere göre daha fazladır.

**Tablo 15. Annenin Dindarlık Durumuna Göre Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması**

| Boyut                         | Annenin Dindarlık Durumu | N   | $\bar{X}$ | SS    | p      |
|-------------------------------|--------------------------|-----|-----------|-------|--------|
| Öz Sevecenlik                 | Çok Dindar               | 38  | 3,042     | 0,899 | 0,425  |
|                               | Dindar                   | 138 | 2,977     | 0,797 |        |
|                               | Biraz Dindar             | 21  | 2,676     | 0,781 |        |
|                               | Hiç Dindar Değil         | 3   | 2,867     | 0,611 |        |
| Paylaşımların Bilincinde Olma | Çok Dindar               | 38  | 3,099     | 0,811 | 0,859  |
|                               | Dindar                   | 138 | 3,045     | 0,808 |        |
|                               | Biraz Dindar             | 21  | 2,952     | 0,820 |        |
|                               | Hiç Dindar Değil         | 3   | 2,833     | 0,878 |        |
| Bilinçlilik                   | Çok Dindar               | 38  | 3,270     | 0,791 | 0,151  |
|                               | Dindar                   | 138 | 3,199     | 0,815 |        |
|                               | Biraz Dindar             | 21  | 2,905     | 0,878 |        |
|                               | Hiç Dindar Değil         | 3   | 2,667     | 0,577 |        |
| Öz Yargılama                  | Çok Dindar               | 38  | 3,632     | 0,856 | 0,177  |
|                               | Dindar                   | 138 | 3,686     | 0,842 |        |
|                               | Biraz Dindar             | 21  | 3,381     | 0,729 |        |
|                               | Hiç Dindar Değil         | 3   | 3,067     | 0,702 |        |
| İzolasyon                     | Çok Dindar               | 38  | 3,625     | 0,885 | 0,041* |
|                               | Dindar                   | 138 | 3,596     | 0,885 |        |
|                               | Biraz Dindar             | 21  | 3,202     | 0,605 |        |
|                               | Hiç Dindar Değil         | 3   | 3,083     | 0,144 |        |
| Aşırı Özdeşleşme              | Çok Dindar               | 38  | 3,408     | 0,905 | 0,088  |
|                               | Dindar                   | 138 | 3,467     | 0,849 |        |
|                               | Biraz Dindar             | 21  | 2,952     | 0,927 |        |
|                               | Hiç Dindar Değil         | 3   | 3,000     | 0,661 |        |
| Öz-duyarlık                   | Çok Dindar               | 38  | 3,346     | 0,677 | 0,088  |
|                               | Dindar                   | 138 | 3,328     | 0,644 |        |

|                  |                         |     |       |       |        |
|------------------|-------------------------|-----|-------|-------|--------|
|                  |                         |     |       |       |        |
|                  | <b>Biraz Dindar</b>     | 21  | 3,012 | 0,587 |        |
|                  | <b>Hiç Dindar Değil</b> | 3   | 2,919 | 0,458 |        |
| <b>Dindarlık</b> | <b>Çok Dindar</b>       | 38  | 2,845 | 0,174 | 0,004* |
|                  | <b>Dindar</b>           | 138 | 2,752 | 0,261 |        |
|                  | <b>Biraz Dindar</b>     | 21  | 2,561 | 0,446 |        |
|                  | <b>Hiç Dindar Değil</b> | 3   | 2,111 | 0,882 |        |

Kruskal Wallis Testi

\* 0,05 düzeyinde anlamlı p değeri

Bir bebeğin cenin halinden yetişkin hale gelmesinde biyolojik unsurlar kadar çevrenin de etkisi olduğunu çalışmamızın başında gelişim psikolojisi kısmında belirtmiştik. Her birey doğduğunda sahip olduğu kodlar haricinde bir takım dış öğrenme süreçlerinden geçer. Anne-baba çocuğa verdikleri genetik kodlar dışında bu sözü geçen dış etkilerin de ana kahramanlarından olmaktadır. Çocuğun ilk eğitiminin başladığı yer olan aile, her açıdan çocuğu hayata hazırlamaktadır. Öğrendiği somut şeyler gibi, soyut şeyleri de aileden öğrenmeye başlar. Din duygusu, merhamet, şefkat, iyiliksever olmak, yardımsever olmak ve daha birçok özellik sayılabilir. Eğer çocuk yetiştiği aileden rol model olarak iyi şeyler alırsa bunları hayatına uygular. Dürüst olmayı, diğer insanlara karşı hoşgörölü olmayı, iyilik yapmayı, yardım etmeyi, merhamet sahibi olmayı görerek öğrenebilir. Dindarlık da çocuğun anne ve babasından öğrendiği şeylerin başında gelir. Aile küçük yaştan itibaren çocuğa sahip olduğu dindarlık algısıyla eğitim verirse ve bazı şeyleri öğretirse çocuk da dini duyguları anlama ve uygulama noktasında, ailesi tarafından bu konuda yetiştirilmeyen çocuklardan daha şanslı olacaktır. Aynı şey dindarlık ve hayat memnuniyeti kavramları için de geçerlidir. Bir çocuğun annesi dindarsa çocuğun da dindar olma ihtimali yüksektir. Tabi ki bu noktada ailenin eğitim verme tarzının önemini de belirtmek gerekir.

**Tablo 16. Annenin Dindarlık Durumuna Göre Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması (Devamı)**

| Boyut             | Annenin Dindarlık Durumu | N   | $\bar{X}$ | SS    | P      |
|-------------------|--------------------------|-----|-----------|-------|--------|
| Dini Hayat        | Çok Dindar               | 38  | 2,795     | 0,265 | 0,004* |
|                   | Dindar                   | 138 | 2,681     | 0,350 |        |
|                   | Biraz Dindar             | 21  | 2,467     | 0,503 |        |
|                   | Hiç Dindar Değil         | 3   | 1,867     | 0,808 |        |
| İbadet Sıklığı    | Çok Dindar               | 38  | 2,908     | 0,147 | 0,053  |
|                   | Dindar                   | 138 | 2,841     | 0,240 |        |
|                   | Biraz Dindar             | 21  | 2,679     | 0,441 |        |
|                   | Hiç Dindar Değil         | 3   | 2,417     | 1,010 |        |
| Hayat Memnuniyeti | Çok Dindar               | 38  | 5,137     | 1,213 | 0,123  |
|                   | Dindar                   | 138 | 5,030     | 1,175 |        |
|                   | Biraz Dindar             | 21  | 4,371     | 1,287 |        |
|                   | Hiç Dindar Değil         | 3   | 4,667     | 1,332 |        |

Kruskal Wallis Testi

\* 0,05 düzeyinde anlamlı p değeri

Katılımcıların anket skorları annelerinin dindarlık durumuna göre incelendiğinde “İzolasyon”, “Dindarlık” ve “Dini Hayat” boyutları için gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. ( $p < 0,05$ ) Buna göre bu alt ve ana boyutlar, annenin dindarlık durumuna göre anlamlı değişiklik göstermektedir. Bu boyutların haricinde diğer hiçbir ana ve alt boyut için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. ( $p > 0,05$ )

Bunlara ilave olarak annesi çok dindar olan bireylerin “Dini Hayat” skor ortalaması, (2,795) annesi biraz dindar olan bireylerin ortalamasından (2,467) ve annesi hiç dindar olmayan bireylerin ortalamasından (1,867) anlamlı şekilde farklı ve daha yüksektir. Diğer hiçbir ikili karşılaştırmada anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. ( $p > 0,05$ )

**Tablo 17. Babanın Dindarlık Durumuna Göre Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması**

| Boyut                         | Babanın Dindarlık Durumu | N   | $\bar{X}$ | SS    | p      |
|-------------------------------|--------------------------|-----|-----------|-------|--------|
| Öz Sevecenlik                 | Çok Dindar               | 41  | 3,156     | 0,848 | 0,148  |
|                               | Dindar                   | 104 | 2,969     | 0,804 |        |
|                               | Biraz Dindar             | 51  | 2,776     | 0,789 |        |
|                               | Hiç Dindar Değil         | 3   | 3,067     | 0,902 |        |
| Paylaşımların Bilincinde Olma | Çok Dindar               | 41  | 3,061     | 0,752 | 0,313  |
|                               | Dindar                   | 104 | 3,123     | 0,832 |        |
|                               | Biraz Dindar             | 51  | 2,853     | 0,773 |        |
|                               | Hiç Dindar Değil         | 3   | 3,250     | 1,146 |        |
| Bilinçlilik                   | Çok Dindar               | 41  | 3,354     | 0,771 | 0,177  |
|                               | Dindar                   | 104 | 3,171     | 0,807 |        |
|                               | Biraz Dindar             | 51  | 3,039     | 0,849 |        |
|                               | Hiç Dindar Değil         | 3   | 3,333     | 1,258 |        |
| Öz Yargılama                  | Çok Dindar               | 41  | 3,659     | 0,933 | 0,456  |
|                               | Dindar                   | 104 | 3,683     | 0,794 |        |
|                               | Biraz Dindar             | 51  | 3,533     | 0,835 |        |
|                               | Hiç Dindar Değil         | 3   | 3,067     | 0,833 |        |
| İzolasyon                     | Çok Dindar               | 41  | 3,659     | 0,976 | 0,109  |
|                               | Dindar                   | 104 | 3,623     | 0,815 |        |
|                               | Biraz Dindar             | 51  | 3,324     | 0,856 |        |
|                               | Hiç Dindar Değil         | 3   | 3,583     | 0,577 |        |
| Aşırı Özdeşleşme              | Çok Dindar               | 41  | 3,476     | 0,992 | 0,408  |
|                               | Dindar                   | 104 | 3,459     | 0,801 |        |
|                               | Biraz Dindar             | 51  | 3,225     | 0,905 |        |
|                               | Hiç Dindar Değil         | 3   | 3,000     | 1,323 |        |
| Öz-duyarlık                   | Çok Dindar               | 41  | 3,394     | 0,698 | 0,096  |
|                               | Dindar                   | 104 | 3,338     | 0,636 |        |
|                               | Biraz Dindar             | 51  | 3,125     | 0,619 |        |
|                               | Hiç Dindar Değil         | 3   | 3,217     | 0,733 |        |
| Dindarlık                     | Çok Dindar               | 41  | 2,837     | 0,184 | 0,005* |

|  |                         |     |       |       |  |
|--|-------------------------|-----|-------|-------|--|
|  | <b>Dindar</b>           | 104 | 2,785 | 0,214 |  |
|  | <b>Biraz Dindar</b>     | 51  | 2,588 | 0,444 |  |
|  | <b>Hiç Dindar Değil</b> | 3   | 2,593 | 0,357 |  |

Kruskal Wallis Testi

\* 0,05 düzeyinde anlamlı p değeri

Annenin dini hayatının, hayat memnuniyetinin ve öz-duyarlılığının çocuk için önemi neyse bu baba için de geçerlidir. Ebeveynlerin her ikisi de çocuk üzerinde rol modeldir.

**Tablo 18. Babanın Dindarlık Durumuna Göre Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması (Devamı)**

| Boyut                    | Babanın Dindarlık Durumu | N   | $\bar{X}$ | SS    | P      |
|--------------------------|--------------------------|-----|-----------|-------|--------|
| <b>Dini Hayat</b>        | <b>Çok Dindar</b>        | 41  | 2,795     | 0,243 | 0,011* |
|                          | <b>Dindar</b>            | 104 | 2,713     | 0,316 |        |
|                          | <b>Biraz Dindar</b>      | 51  | 2,506     | 0,505 |        |
|                          | <b>Hiç Dindar Değil</b>  | 3   | 2,400     | 0,529 |        |
| <b>İbadet Sıklığı</b>    | <b>Çok Dindar</b>        | 41  | 2,890     | 0,177 | 0,0    |
|                          | <b>Dindar</b>            | 104 | 2,875     | 0,200 |        |
|                          | <b>Biraz Dindar</b>      | 51  | 2,691     | 0,423 |        |
|                          | <b>Hiç Dindar Değil</b>  | 3   | 2,833     | 0,289 |        |
| <b>Hayat Memnuniyeti</b> | <b>Çok Dindar</b>        | 41  | 5,151     | 1,127 | 0,318  |
|                          | <b>Dindar</b>            | 104 | 5,037     | 1,243 |        |
|                          | <b>Biraz Dindar</b>      | 51  | 4,765     | 1,135 |        |
|                          | <b>Hiç Dindar Değil</b>  | 3   | 5,067     | 1,102 |        |

Kruskal Wallis Testi

\* 0,05 düzeyinde anlamlı p değeri

Katılımcıların anket skorları babalarının dindarlık durumuna göre incelendiğinde “Dini Hayat”, “İbadet sıklığı” ve bunlara bağlı olarak “Dindarlık” boyutları için gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.( $p<0,05$ ) Buna göre bu alt ve ana boyutlar, babanın dindarlık durumuna göre anlamlı değişiklik göstermektedir. Bu boyutların haricinde diğer hiçbir ana ve alt boyut için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. ( $p>0,05$ )

**Tablo 19. Çocukluk Travması Yaşayan ve Yaşamayanlar Arasında Öz-duyarlık, Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti Ana ve Alt Boyut Skor Ortalamalarının Çoklu Karşılaştırılması**

| Boyut                         | Çocukluk Travması | N           | $\bar{X}$ | SS    | P                   |
|-------------------------------|-------------------|-------------|-----------|-------|---------------------|
| Öz Sevecenlik                 | Evet              | 6<br>3      | 2,832     | 0,831 | 0,073 <sup>a</sup>  |
|                               | Hayır             | 1<br>3<br>7 | 3,013     | 0,803 |                     |
| Paylaşımların Bilincinde Olma | Evet              | 6<br>3      | 2,869     | 0,770 | 0,039 <sup>b*</sup> |
|                               | Hayır             | 1<br>3<br>7 | 3,122     | 0,812 |                     |
| Bilinçlilik                   | Evet              | 6<br>3      | 3,024     | 0,838 | 0,078 <sup>b</sup>  |
|                               | Hayır             | 1<br>3<br>7 | 3,243     | 0,801 |                     |
| Öz Yargılama                  | Evet              | 6<br>3      | 3,540     | 0,820 | 0,022 <sup>a*</sup> |
|                               | Hayır             | 1<br>3<br>7 | 3,677     | 0,840 |                     |
| İzolasyon                     | Evet              | 6<br>3      | 3,421     | 0,915 | 0,068 <sup>a</sup>  |
|                               | Hayır             | 1<br>3<br>7 | 3,613     | 0,831 |                     |
| Aşırı Özdeşleşme              | Evet              | 6<br>3      | 3,234     | 0,848 | 0,030 <sup>a*</sup> |
|                               | Hayır             | 1<br>3<br>7 | 3,469     | 0,880 |                     |
| Öz-duyarlık                   | Evet              | 6<br>3      | 3,153     | 0,663 | 0,039 <sup>b*</sup> |
|                               | Hayır             | 1<br>3<br>7 | 3,356     | 0,632 |                     |
| Dindarlık                     | Evet              | 6<br>3      | 2,741     | 0,305 | 0,472 <sup>a</sup>  |
|                               | Hayır             | 1<br>3<br>7 | 2,740     | 0,304 |                     |
| Dini Hayat                    | Evet              | 6<br>3      | 2,651     | 0,390 | 0,294 <sup>a</sup>  |
|                               | Hayır             | 1<br>3<br>7 | 2,676     | 0,381 |                     |
| İbadet Sıklığı                | Evet              | 6<br>3      | 2,853     | 0,283 | 0,359 <sup>a</sup>  |
|                               | Hayır             | 1<br>3<br>7 | 2,819     | 0,282 |                     |
| Hayat Memnuniyeti             | Evet              | 6<br>3      | 4,825     | 1,207 | 0,032 <sup>a*</sup> |
|                               | Hayır             | 1<br>3<br>7 | 5,045     | 1,204 |                     |

a.Mann Whitney U Testi b.Bağımsız Student Testi  
\*0,05 düzeyinde anlamlı p değeri

Ülkemizde uygulanan Çocuk Koruma Kanunu'na göre (2005), ülkemizde on sekiz yaşını doldurmayan herkes çocuk sayılır. Çocuk sayılan kişiler aileleri tarafından fiziksel ve zihinsel olarak iyi şartlarda bakılmaya ihtiyaç duyar. Farklı kültür ve toplumlarda, farklı gelenek ve göreneklere sahip olan ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzları da farklılık gösterebilmektedir. Kimi ebeveynler çocuklarını demokratik bir ortamda yetiştirip onları henüz küçük bir çocukken birey haline getirebilirken, kimi ebeveynler çocuklar üzerinde kalıcı hasarlara ve travmalara sebep olabilmektedir. Diğer travmalar gibi, çocukluk travmalarının da ne şekilde ortaya çıkacağını ve hangi alanda kendisini göstereceğini tahmin etmek çok da mümkün değildir. Genele bakıldığında zaman ise çocukların aynı olaylara bile farklı yaşamsal tepkiler verdikleri görülmektedir.

Çocukluk travması yaşayan ve yaşamayan bireylerin anket skorları karşılaştırıldığında “Paylaşımların Bilincinde Olma”, “Öz Yargılama”, “Aşırı Özdeşleşme”, “Öz-duyarlık”, ve “Hayat Memnuniyeti” boyutları için istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. ( $p<0,05$ ) Buna göre çocukluk travması yaşamamış olan bireylerin “Paylaşımların Bilincinde Olma” skor ortalaması (3,122), “Öz Yargılama” skor ortalaması (3,677), “Aşırı Özdeşleşme” skor ortalaması (3,469), “Öz-duyarlık” skor ortalaması (3,356) ve “Hayat Memnuniyeti” skor ortalaması (5,045), çocukluk travması geçiren bireylerin ortalamalarından (sırasıyla 2,869, 3,540, 3,234, 3,153 ve 4,825) anlamlı şekilde farklı ve daha yüksektir. Bu boyutların haricinde diğer hiçbir ana ve alt boyut için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. ( $p>0,05$ )

### **3. DEĞİŞKENLERLE İLGİLİ BULGULAR**

Araştırmada katılımcılara öz-anlayış, dindarlık ve hayat memnuniyeti ile ilgili başvurmalarını öğrenmek amacıyla üç ölçek dâhilinde sorular sorulmuştur. Öz-anlayış ölçeği içeriğinde barındırdığı altı alt faktörüyle katılımcıların kendilerine yönelik tutumlarını, dindarlık ölçeği ise katılımcıların dini tutumlarını, hayat memnuniyeti ise katılımcıların hayatla ilgili tutumlarını ölçmeye yönelik olarak çalışmada kullanılmıştır. Araştırmanın bu kısmında ise bu üç kavramın birbirleriyle olan bağlantıları hakkında yorumlar yapılmıştır.

Tablo 20. Öz-duyarlık ile Dindarlık Ana ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Araştırılması

| Boyut                         |                      | Dindarlık | Dini Hayat | İbadet Sıklığı |
|-------------------------------|----------------------|-----------|------------|----------------|
| Öz Sevecenlik                 | Korelasyon Katsayısı | 0,197     | 0,272      | 0,004          |
|                               | P                    | 0,005*    | 0,000*     | 0,961          |
| Paylaşımların Bilincinde Olma | Korelasyon Katsayısı | 0,254     | 0,267      | 0,110          |
|                               | P                    | 0,000*    | 0,000*     | 0,122          |
| Bilinçlilik                   | Korelasyon Katsayısı | 0,212     | 0,271      | 0,035          |
|                               | P                    | 0,003*    | 0,000*     | 0,619          |
| Öz Yargılama                  | Korelasyon Katsayısı | 0,056     | 0,107      | -0,083         |
|                               | P                    | 0,427     | 0,131      | 0,242          |
| İzolasyon                     | Korelasyon Katsayısı | 0,115     | 0,159      | -0,011         |
|                               | P                    | 0,104     | 0,024*     | 0,874          |
| Aşırı Özdeşleşme              | Korelasyon Katsayısı | 0,032     | 0,012      | -0,004         |
|                               | P                    | 0,653     | 0,861      | 0,958          |
| Öz-duyarlık                   | Korelasyon Katsayısı | 0,184     | 0,231      | 0,004          |
|                               | P                    | 0,009*    | 0,001*     | 0,955          |

Spearman's Rho Korelasyon Testi

\* 0,05 düzeyinde anlamlı p değeri

“Dindarlık” boyutu ile “Öz-duyarlık” ana boyutu ve “Öz Sevecenlik”, “Paylaşımların Bilincinde Olma” ve “Bilinçlilik” alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı, zayıf ve pozitif korelasyon vardır. ( $p < 0,05$ ) Buna göre bu boyutların skorları “Dindarlık” skorları ile paralel olarak birlikte azalır ve birlikte artar. Fakat korelasyon değerlerinin 0,30’un altında kaldığı göz önünde bulundurulduğunda, aralarında bulunan bu ilişkiler güçlü bir etkileşime sahip değildir. (Masseran, 2015) Diğer yandan, “Dindarlık” ile “Öz Yargılama”, “İzolasyon” ve “Aşırı Özdeşleşme” boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. ( $p > 0,05$ ) Bu boyutların skorlarındaki değişimler birbirlerinden bağımsızdır ve görülen korelasyonlar rastlantısalıdır.

**Tablo 21. Hayat Memnuniyeti İle Öz-duyarlık Ana ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Araştırılması**

| Boyut                         |                      | Hayat Memnuniyeti |
|-------------------------------|----------------------|-------------------|
| Öz Sevecenlik                 | Korelasyon Katsayısı | 0,449             |
|                               | P                    | 0,000*            |
| Paylaşımların Bilincinde Olma | Korelasyon Katsayısı | 0,312             |
|                               | P                    | 0,000*            |
| Bilinçlilik                   | Korelasyon Katsayısı | 0,396             |
|                               | P                    | 0,000*            |
| Öz Yargılama                  | Korelasyon Katsayısı | 0,313             |
|                               | P                    | 0,000*            |
| İzolasyon                     | Korelasyon Katsayısı | 0,400             |
|                               | P                    | 0,000*            |
| Aşırı Özdeşleşme              | Korelasyon Katsayısı | 0,275             |
|                               | P                    | 0,000*            |
| Öz-duyarlık                   | Korelasyon Katsayısı | 0,471             |
|                               | P                    | 0,000*            |

Spearman's Rho Korelasyon Testi  
\* 0,05 düzeyinde anlamlı p değeri

Hayat Memnuniyeti” boyutu ile “Öz-duyarlık” ve bu ölçeğin tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon görülmüştür. ( $p<0,05$ ) Buna göre bu boyutlar birlikte azalır ve birlikte artar. “Hayat Memnuniyeti” ile “Aşırı Özdeşleşme” arasındaki ilişki zayıf bir bağ iken diğer boyutlar ile arasında gözlemlenen ilişki orta seviyede bir etkileşime sahiptir. (Masseran, 2015) “

**Tablo 22. İbadet Sıklığı İle Öz Duyarlık, Hayat Memnuniyeti, Dindarlık Arasındaki İlişkilerin Araştırılması**

| Bağımsız Değişken | Öz Duyarlık          | Hayat Memnuniyeti | Dindarlık |
|-------------------|----------------------|-------------------|-----------|
| İbadet Sıklığı    | Korelasyon Katsayısı | 0,004             | 0,191     |
|                   | P                    | 0,961             | 0,007*    |

Spearman's Rho Korelasyon Testi  
\*0,05 düzeyinde anlamlı p değeri

“İbadet Sıklığı” ile “Hayat Memnuniyet” arasında istatistiksel olarak anlamlı, çok zayıf ve pozitif korelasyon vardır. ( $p<0,05$ ) Buna göre bu boyutların skorları paralel şekilde birlikte azalır ve birlikte artar. Fakat korelasyon değerlerinin 0,30’un altında kaldığı göz önünde bulundurulduğunda, aralarında bulunan bu ilişkiler güçlü bir etkileşime sahip değildir. (Masseran, 2015)

“İbadet Sıklığı” ile “Dindarlık” arasında istatistiksel olarak anlamlı ve güçlü bir pozitif korelasyon vardır. ( $p<0,05$ ) Buna göre bu boyutların skorları paralel şekilde birlikte azalır ve birlikte artar. 0,69 değerindeki korelasyon katsayısı, iki değişken arasında ki güçlü bağın göstergesidir. (Masseran, 2015)

“İbadet sıklığı” ile “Öz duyarlık” skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. ( $p>0,05$ ) İki değişken birbirinden bağımsızdır ve görülen korelasyonlar rastlantısaldır.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Başka insanlara karşı gösterdiğimiz nezaket ve anlayışı öncelikli olarak kendimize göstermeyi, böylelikle hem hayattan en yüksek verimi alabilmeyi hem de insan ilişkilerimize sihirli bir değnekle dokunmayı hedefleyen öz-anlayışın, üniversite öğrencilerindeki dindarlık ve hayat memnuniyetiyle ilişkisinin incelendiği bu araştırmada bazı sonuçlara ulaşılmış bulunmaktayız.

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda, kadınlarda erkeklere göre daha fazla “Paylaşımların Bilincinde Olma”, daha az “Öz Yargılama” ve “İzolasyon” gözlemlenmiştir (bkz. Tablo 11). Bunlara bağlı olarak kadınların erkeklere göre daha yüksek Öz-duyarlığa sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Kadınların daha yüksek oranda öz-anlayış alt skorlarına sahip olunduğu görülse de çalışma esnasında, hem kadın hem de erkek katılımcıların öz-anlayışla ilgili yeterli donanımına sahip olmadığı, bazılarının kavramla ilk defa karşı karşıya geldiği gözlenmiştir. Batıda son yıllarda yükselişe geçen ve benlik yükselişiyle ilgili olan bu kavramlar noktasında daha fazla çalışma ve bilgilendirme yapılması önerilebilir. Böylelikle genç yetişkinler hem kendileri hem de kendilerinden sonra yetiştirecekleri neslin daha fazla kendisine açık, diğer insanlara hoşgörülü, anlayışlı ve insan ilişkileri noktasında gelişmiş becerilere sahip olmasını sağlayabilirler.

Diğer yandan dinin, kadınların sosyal hayatlarında erkeklerinkinden daha fazla etkili olduğu görülmüştür. Dinin kadınların sosyal hayatlarına erkeklerinkinden daha fazla etkili olma sebeplerinin başında kıyafet tercihlerinin gelmiş olduğu söylenebilir. Çalışmaya katılan kadın katılımcılar görüşlerini özellikle bunu göz önüne alarak belirttiklerini anket esnasında da dile getirmişlerdir. Bu konuda daha sağlıklı sonuçlar

almak adına ilahiyat fakültesi öğrencileri haricinde de dindarlığın cinsiyet bağlamındaki hayata olan etkileri araştırılabilir. Yine aynı şekilde kadın katılımcılarda daha yüksek dindarlık tespit edilmiştir. Cinsiyete göre dindarlık eğilimleri konusunda daha önce yapılan çalışmalar göz önüne alındığında ortak bir sonuç çıkmamaktadır. Bazı araştırmalarda kadınlar daha dindar, bazı araştırmalarda erkekler daha dindar bazı araştırmalarda ise iki cinsiyet ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Daha sağlıklı sonuçlar elde edebilmek için örnekleme her yaş, yer ve gruptan seçip, olabildiğince çeşitlendirip, daha geniş kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

“Paylaşımların Bilincinde Olma” hâlinin gelir seviyesi arttıkça önce azaldığı sonra tekrar yükseldiği tespit edilmiştir. Buna ilave olarak bireylerin hayat memnuniyet seviyeleri, gelir seviyeleri ile birlikte paralel hareket etmekte, birlikte düşüp birlikte yükselmektedir. Hayat memnuniyeti dediğimiz kavram birçok detayı ve olayı içine aldığından gelir seviyesi de insanların hayattan aldıkları verimi etkilemektedir. Gelişmekte olan ülkelerdeki ekonomiler de göz önüne alındığında bireyler, daha yüksek hayat standartlarına sahip olduklarında ve daha az sorunla karşı karşıya geldiklerinde daha soyut alanlara yoğunlaşma fırsatı da bulabilmektedir.

Katılımcıların hepsi İlahiyat Fakültesi öğrencilerinden seçildiği için, çoğunluğun İmam Hatip mezunu bireyler olmaları beklenen bir sonuç olmaktadır (bkz. Tablo 13 ve 14). Yine aynı şekilde İmam Hatip mezunu öğrencilerin daha önce aldıkları eğitim ve bulundukları sosyal çevre düşünüldüğünde, diğer lise mezunlarına göre daha sık ibadet etmeleri, sosyal hayatlarında dine daha fazla önem vermeleri ve bunlara bağlı olarak daha fazla dindarlık göstermeleri beklenen sonuçlar olmuştur. Öz-anlayışın dindarlıkla olan ilişkisinin daha geniş şekillerde incelenebilmesi için diğer liselerde okuyan ve farklı sosyal çevrelerde yetişmiş bireylerle de çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Ebeveynlerin dindarlık seviyelerinin çocuklarının dindarlık düzeylerini etkilediği tespit edilmiştir (bkz. Tablo 15-18). Bilindiği gibi, doğum öncesinden, okul çağına kadar çocukların ilk ve en önemli eğitimi aldıkları yer aileleridir. Temel eğitim ve yönlendirmenin aile tarafından yapıldığı düşünüldüğünde, istisnalar bulunmakla birlikte, katılımcıların aileleriyle eşdeğer özelliklerde dinî düşünceler ve hassasiyetler sergilemeleri tahmin edilebilir. Bireylerin “İzolasyon” durumunun annelerinin dindarlık seviyelerine bağlı olarak birlikte arttığı ve birlikte azaldığı gözlemlenmiştir. Bireylerin zor zamanlarında kendilerini kalabalıklardan sıyrıp, tecrit etmesi durumunun annelerinin dindarlık seviyeleriyle ilişkisine bağlı oluşu manidardır. Bu bize bir kez daha gelişim psikolojisinde önemle üzerinde durulan anne ve çocuk arasındaki güven ve bağlanmanın önemini hatırlatmaktadır. Annesi çok dindar olan bireylerin, biraz dindar annelere sahip kişilere göre sosyal hayatlarında dine daha çok önem verdiği ve daha yüksek dindarlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Yine çok dindar babalara sahip olan bireylerin, biraz dindar babaların çocuklarına göre daha sık ibadette bulunduğu, sosyal hayatlarında dini kurallara daha fazla uydukları ve bunlara bağlı olarak daha fazla dindarlık düzeyine sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Bir diğer bulgudan hareketle, çocuklarına daha pozitif ve koruyucu yaklaşan ailelerde bireylerin sosyal hayatlarında dine daha fazla önem verdikleri görülürken, daha olumsuz ve baskıcı bir tutum sergilenen ailelerde, kişilerin dini kurallardan daha uzak bir şekilde hayatlarını sürdükleri sonucuna varılmıştır.

Çocukluk travması yaşayanlarda “Paylaşımların Bilincinde Olma”nın düştüğü fakat “Öz Yargılama” ile “Aşırı Özdeşleşme”nin arttığı görülmüştür. Buna bağlı olarak çocukluk travması kişilerde öz-duyarlılığı olumsuz şekilde etkilemektedir. Ayrıca çocukluk travmasının, kişilerin ilerleyen yaşlarda daha düşük bir memnuniyet seviyesinde hayatlarını sürdürmelerine sebebiyet vermektedir (bkz. Tablo 19). Çocukluk dönemi

insanın sadece hayatının belirli bir dönemini değil tamamını etkileyen bir dönemdir. Bu dönemde yaşanan olumlu ya da olumsuz her olay insanı tümünden değiştirebilecek ve dönüştürebilecek potansiyele sahip olmaktadır. Dolayısıyla çocukluğundan olumsuz anıları olan birey, sorunların üstünü örterek ilerleme yolunu seçerse, hayatı boyunca aynı sorun büyüyerek önüne çıkacaktır. Bunun önüne geçmek adına hem okullarda hem de sağlık merkezlerinde kişilerin kendi hayatlarını daha iyi ve yüksek kalitede devam ettirmeleri için destek ve bilgi alanları oluşturulması önerilebilir.

İbadetler açısından sonuçlara baktığımızda ise bireylerde namaz kılma sıklığı arttıkça “Paylaşımların Bilincinde Olma” ve “Bilinçlilik” durumunun da artış gösterdiği tespit edilmiştir (bkz. Tablo 22). Her zaman namaz kılan bireylerde, dini vecibeleri yerine getirme sıklığının daha yüksek olduğu, sosyal hayatlarında dine daha fazla bağlılık gösterdikleri ve bu değişkenlere bağlı olarak dindarlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İslâm inancına göre ibadetler insanın iç huzurunu sağlamakta, hem bireysel hem de toplumsal tekâmüle giden yolda rehber olmaktadır. Kur’ân-ı Kerim’de ve hadislerde dinin direğinin namaz olmasına değinilmesi, namaz konusunun devamlılığı ve ona gösterilen özen ve teşvik de bu sonuçları manidar kılmaktadır.

Bireylerde hayat memnuniyeti arttıkça ramazan orucu tutma sıklığının da artış gösterdiği tespit edilmiştir. Her zaman ramazan orucu tutan bireylerde, ramazan orucu tutmayanlara göre ya da seyrek şekilde tutanlara göre dini vecibeleri yerine getirme sıklığının daha yüksek olduğu, sosyal hayatlarında dine daha fazla bağlılık gösterdikleri ve bu değişkenlere bağlı olarak dindarlık düzeylerinin daha yüksek oldukları gözlemlenmiştir.

Her zaman Kur’an okuyan bireylerde, hiç okumayan ya da seyrek okuyan kişilere göre dini vecibeleri yerine getirme sıklığının daha yüksek olduğu, sosyal

hayatlarında dine daha fazla bağılılık gösterdikleri ve bu değişkenlere bağlı olarak dindarlık düzeylerinin daha yüksek oldukları gözlemlenmiştir.

Dindarlık ve hayat memnuniyeti ilişkilerinde dikkat edilmesi ve daha kapsamlı araştırılması gereken kısım, hangi değişkenin hangi değişkeni etkilediği kısmıdır. Birbiriyle pozitif olarak bağlantılı çıkan hayat memnuniyeti ve dindarlık ilişkisinde daha sağlıklı bilgiler elde edebilmek için bu konu üzerinde müstakil çalışmalar yapılabilir.

Son olarak kişilerin öz-anlayış ve dindarlık, öz-anlayış ve hayat memnuniyeti ilişkileri incelendiğinde de, bunların birbirleriyle aynı oranda artıp, azaldıkları gözlemlenmektedir. Tıpkı hayat memnuniyeti ve dindarlık ilişkisi gibi, burada daha detaylı bir şekilde araştırılması gereken, değişkenlerden hangisinin diğerini etkilediğidir. Araştırmamızın sonucunda, öngördüğümüz gibi öz-anlayış, dindarlık ve hayat memnuniyeti arasında olumlu bir ilişki ortaya çıkmıştır. Öz-anlayış seviyesi yüksek bir bireyin aynı zamanda dindarlık ve hayat memnuniyeti düzeyi de yüksek çıkmış, azaldığında ise bu değişkenlerde de azalma görülmüştür. Buradan hareketle dindarlığın hayat memnuniyetini ve öz-anlayışı etkilediği söylenebilir. Bunu desteklemek adına Kur'an-ı Kerim'de ve hadislerde insanlara ümitli olmaları, hoşgörülü olmaları, yaratılan her şeye karşı merhametli olmaları, yaptıkları her şeyin karşılığını aynı şekilde alacaklarının söylenmesi, Allah'ın kendi varlığından ve özelliklerinden bahsederken cezalandırıcı yönünden çok ödüllendirici yönünden bahsetmesi ve yine Hz. Muhammed'in kişiliği ve hayatının tümüyle en güzel ahlâk timsali olarak öz-anlayışı, şefkati merhameti ve diğer bütün erdemleri bizzat kendisi yaşayarak bize örnek teşkil etmiş olması gösterilebilir.

Araştırma bulgularının genellenebilmesi ve daha sağlıklı sonuçlara ulaşılabilmesi için farklı ve daha geniş örneklem gruplarıyla, uzun zamanlı gözleme

dayalı daha geniş araştırmalar yapılması ve araştırmalardan önce araştırmaya katılanlara kavramla ilgili eğitimler verilmesi önerilebilir.

Öz-anlayış kavramının önce kendi hayatlarımıza sonra da ilişki içinde olduğumuz diğer tüm hayat alanlarına sirayet edebilmesi için doğru anlaşılması ve anlatılması önemlidir. Zira bu durum, bu araştırma sonuçlarında da görüldüğü üzere, dindarlık ve hayat memnuniyeti gibi diğer pek çok değişkeni de olumlu açıdan etkileyebilecektir.



## KAYNAKÇA

- .Arı, R. (2016). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Konya: Mikro Yayınları.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat:Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı*. İstanbul: İnkılâp Yayınevi.
- Aydın, F. E. (2019). İşe bağlılık, dindarlık ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi: Avukatlar üzerine nicel bir araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A. (2015). *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2015). *Psikoloji ve Din- Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2018). *Mutluluğun Peşinde*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Bacanlı, H., & Terzi, Ş. I. (2015). *Yetişkinlik ve Yaşlılık Psikolojisi*. İstanbul: Açılım Kitap.
- Başkanlığı, D. İ. (2011). *Kur'an-ı Kerim Meali*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Bayraktutar, M. (2012). Suç Önlemede Dinî ve Ahlâki Değerlerin Rolü. U. A. Sekine Bozdemir (Dü.), *Suç Önleme Sempozyumu Bildiri Kitabı* içinde (s. 9,10,13,14,16). Bursa: Bursa Emniyet Müdürlüğü Yayınları.
- Bayyığıt, M. (1989). Üniversite gençliğinin dinî inanç, tutum ve davranışları üzerine bir araştırma. *Yayımlanmamış doktora tezi*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Bursa.
- (2010). Budizm. A. İ. Yitik, & P. D. Gündüz (Dü.) içinde, *Yaşayan Dünya Dinleri* (s. 307,308,314,321,322,334,335). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Chödrön, P. (2007). *Herşey Darmadağın Olduğunda*. (N. Yener, Çev.) İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Çarmıklı, Z. S. (2018). *Pembe Fili Düşünme*. İstanbul: İnkılâp Yayınevi.
- Çelik, C. (2002). *Şehirleşme ve Din*. Konya: Çizgi Yayınları.
- Çiftçi, N. (2003). Kohlberg'in Bilişsel Ahlak Gelişimi Teorisi: Ahlak ve Demokrasi Eğitimi . *Değerler Eğitimi Dergisi*, 43-77.
- Deniz, G. (2016). Din, Felsefe ve Mille. *Diyanet İlmî Dergi*, 65-80.

- Doğan, T. (2016, 11 1). *Tayfun Doğan*. 2018 tarihinde [www.tayfundogan.net](http://www.tayfundogan.net): [www.tayfundogan.net](http://www.tayfundogan.net) adresinden alındı
- Erten, M. (2015). Fârâbi'de Din-Felsefe Birliği/Özdeşliği I Eğitim ve Farklı Öğrenme Teknikleri . *ETÜ Sosyal Bilimler Üniversitesi Dergisi* , 155-172.
- Erturhan, S. (2007). İslâm Hukukunda Suçla Mücadele Yöntemleri. *İslâm Hukuku Araştırmaları Dergisi*(9), 101-142.
- Geçtan, E. (2002 ). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Germer, C. K. (2018). *Özşefkatli Farkındalık*. (H. Ü. Haktanır, Çev.) İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Göcen, G. (2014). *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Günay, N. (1999). Tarihi Süreç Açısından Budizm ve Öğretisi. *Araştırmalar-İnsan Bilimleri Araştırmaları*(1), 173.
- Günay, Ü. (1999). *Din Sosyolojisi*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Gündüz, P. D. (Dü.). (2010). *Yaşayan Dünya Dinleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Hökelekli, H. (2006). Din, Değerler ve Eğitim. *Eski Yeni*(3), 46-56.
- Jung, C. G. (2015). (D. Olgaç, Çev.) İstanbul, İstanbul/Topkapı/Zeytinburnu, Türkiye: Pinhan Yayınları.
- Karaca, F. (2000). *Ölüm Psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayınları.
- Kate Hefferon, I. B. (2018). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (T. Doğan, Çev.) Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, M. (1998). *Din eğitiminde iletişim ve dini tutum*. Samsun : Elit Yayınları.
- Kayıklık, H. (2006). Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç-Davranış Etkileşimi. *İslâmi Araştırmalar*(3 ), 491-499.
- Köftegöl, Ö. (2018). Yetişkin bireylerde ölüm kaygısı ve dindarlık. *Yüksek Lisans Tezi*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Kula, N. (2001). *Kimlik ve din*. İstanbul: Ayışığı Kitapları.
- Küçükalp, E. (2004). Ahlakî yargı gelişimi ve dindarlık arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Mehmedoğlu, A. U. (1999). Dindarlarda ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılıklı Bir Araştırma. *Doktora Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi.

- Mehmedoğlu, A. U. (2004). *Kişilik ve din*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Mert, Ö. A. (2007). Jean Piaget düşüncesinde psikolojik yapılar. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Mohapatra, A. (2003). Budizm. (H. Işık, Dü.) *Selçuk Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*(16), 169.
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up And Leave Insecurity Behind*. UK: Hodder.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*(2), 223-250.
- Nilüfer Voltan Acar, İ. Y. (1996). Bireylerin dindarlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XII, 45-56.
- Onay, A. (2004). *Dindarlık, etkileşim ve değişim*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Özanelayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Pargament, K. I. (2005). Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. (A. U. Mehmedoğlu, Dü.) *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 279-313.
- Seligman, M. E. (2004). *Daedalus*, 80-87.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*(55), 5-14.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara / İstanbul: İmge Kitabevi.
- Şahin, A. (1999). İlahiyat, tıp ve mühendislik fakültelerinde okuyan öğrencilerde dini hayatın boyutları üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Doktora Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Şarafullina, A. (2013). Budizm'de ve Tibet Budizm'inde İnanç Esasları. *Yüksek Lisans Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi.
- Topuz, İ. (2011). Gâzâlî'de Dini Tutum ve Davranışlar- Dini Yaşam Biçimleri. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 157-177.
- Tura, H. (2019). Dindarlık, affetme ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tümer, G. (1994). Din. T. İ. Ansiklopedisi. içinde İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

- Vural, M. E. (2016). Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yaparel, R. (1987). Dinin Tanımı Mümkün mü? *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 403-418.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh sağlığı ve din, psiko-sosyal uyum ve dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yıldırım, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde dindarlık ve modernleşme algısı: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi örneği . *Yüksek Lisans Tezi*. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Yörükoğlu, A. (1998). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zafer Cırhinlioğlu, Ü. O. (2013). *Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

## EKLER

### Ek-1:Kişisel Bilgi Formu

1)Cinsiyetiniz:

( )Kadın ( )Erkek

2)Yaşınız:

( )15-18 ( )19-22 ( )23-25 ( )26 ve üstü

3)Doğum yeriniz:

( )Şehir ( )Köy ( )Kasaba ( )Y.dışı şehir

4)Sizin veya ailenizin gelir durumu:

( )Çok iyi ( )İyi ( )Orta ( )Düşük ( )Çok düşük

5)Şu an oturduğunuz yer:

( )Köy/Kasaba ( )Şehir ( )Büyükşehir

6)Sınıfınız

( )1.Sınıf ( )2.Sınıf ( )3.Sınıf ( )4.Sınıf

7)Mezun olduğunuz lise türü:

( )Fen/ Anadolu Lisesi ( )İmam-Hatip Lisesi ( )Sosyal Bilimler Lisesi

( )Mesleki ve Teknik And. Lisesi

8)(Size göre) annenizin dindarlık düzeyi:

( )Çok dindar ( )Dindar ( )Biraz dindar ( )Hiç dindar değil

9)(Size göre)babanızın dindarlık düzeyi:

( )Çok dindar ( )Dindar ( )Biraz dindar ( )Hiç dindar değil

10)Ebeveynlerinizin size karşı genel tutumu:

( )Değişken ve tutarsız ( ) Demokratik ( )Koruyucu ( )Suçlayıcı ve otoriter

11)Çocukluk döneminizde sizi çok etkileyen duygusal bir travma yaşadınız mı?:

( )Evet ( )Hayır

## Ek-2: Öz-duyarlık Ölçeği

| Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen tek bir cevap işaretleyiniz ve boş bırakmayınız. |                                                                                                                                       | Hiçbir zaman | Nadiren | Sık Sık | Genellikle | Her zaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|---------|------------|-----------|
|                                                                                                                                                                                        | Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım. |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.                                                     |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.                                                                                  |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.                                                                              |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.                                    |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.                                                                 |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.                                                                     |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.                                                             |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.                                                                         |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.                                                   |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.                     |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.                   |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.                                                                               |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.                                                        |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.                                                                  |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.                                                                   |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.                                                                                       |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.                                           |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.                               |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.                                                          |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.                                                                 |              |         |         |            |           |
|                                                                                                                                                                                        | Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.              |              |         |         |            |           |

|  |                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.                     |  |  |  |  |  |
|  | Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim. |  |  |  |  |  |
|  | Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.    |  |  |  |  |  |
|  | Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.                            |  |  |  |  |  |

### Ek-3: Dindarlık Ölçeği

| Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen tek bir cevap işaretleyiniz ve boş bırakmayınız. |                                                                                      | Hiç Etkili Değil | Biraz Etkili | Çok Etkili |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|------------|
| 1                                                                                                                                                                                      | Hayatınızda önemli karar anlarında dinî inancınız ne kadar etkilidir?                |                  |              |            |
| 2                                                                                                                                                                                      | Ne giyeceğiniz konusunda dinî inancınız ne kadar etkilidir?                          |                  |              |            |
| 3                                                                                                                                                                                      | Ne yiyeceğiniz ve içeceğiniz konusunda dinî inancınız ne kadar etkilidir?            |                  |              |            |
| 4                                                                                                                                                                                      | Kiminle arkadaşlık kuracağınız konusunda dini inancınız ne kadar etkilidir?          |                  |              |            |
| 5                                                                                                                                                                                      | Hangi sosyal aktivitelere katılacağınız konusunda dinî inancınız ne kadar etkilidir? |                  |              |            |
| Aşağıdaki dini vecibeleri ne sıklıkla yaparsınız?                                                                                                                                      |                                                                                      | Her Zaman        | Bazen        | Hiç        |
| 6                                                                                                                                                                                      | Beş vakit namazı kılarım.                                                            |                  |              |            |
| 7                                                                                                                                                                                      | Ramazan orucumu tutarım.                                                             |                  |              |            |
| 8                                                                                                                                                                                      | Dua ederim.                                                                          |                  |              |            |
| 9                                                                                                                                                                                      | Yüzünden ya da ezbere Kur'an-ı Kerim okurum(Türkçe, Arapça dahil).                   |                  |              |            |

#### Ek-4: Hayat Memnuniyeti Ölçeği

| Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. |                                                                                     | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Bazen Katılmıyorum | Kararsızım | Bazen Katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------------|------------|-------------------|-------------|------------------------|
| 1                                                                                                                                     | Hayatımdan memnunum.                                                                |                         |              |                    |            |                   |             |                        |
| 2                                                                                                                                     | Yaşamımı dolu dolu yaşıyorum.                                                       |                         |              |                    |            |                   |             |                        |
| 3                                                                                                                                     | Yaşamımı bir bütün olarak değerlendirdiğimde hedeflerime ulaşamadığımı düşünüyorum. |                         |              |                    |            |                   |             |                        |
| 4                                                                                                                                     | Yapmak istediğim her şeyi yapamadığım için yaşamımdan memnun değilim.               |                         |              |                    |            |                   |             |                        |
| 5                                                                                                                                     | Yaşamımda şu anda her şey yolunda gidiyor.                                          |                         |              |                    |            |                   |             |                        |