

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ



POZİTİF PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
MUTLULUK VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

YAZAR
BERİKA ÖZÇELİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç.Dr.YAHYA TURAN

Metin girmek için buraya tıklayın veya dokununuz.

ORDU- 2023

TEZ KABUL SAYFASI

BERİKA ÖZÇELİK tarafından hazırlanan “**POZİTİF PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MUTLULUK VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ**” başlıklı bu çalışma, **14.08.2023** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan	Unvanı, Adı ve Soyadı Üniversitesi / Fakültesi	DOÇ.DR.YAHYA TURAN Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi	İmza
--------	---	---	------

Üye	Unvanı, Adı ve Soyadı Üniversitesi / Fakültesi	DOÇ.DR.FATMA BAYNAL Yalova Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi	İmza
-----	---	--	------

Üye	Unvanı, Adı ve Soyadı Üniversitesi / Fakültesi	DR.ÖĞR.ÜYESİ HIZIR HACİKELEŞOĞLU Ordu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi	İmza
-----	---	---	------

ETİK BEYANI

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

BERİKA ÖZÇELİK

ÖZET

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ

POZİTİF PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MUTLULUK VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

BERİKA ÖZÇELİK

Bu araştırmanın amacı, pozitif psikoloji çerçevesinde üniversite öğrencilerinin dindarlık ve mutluluğunu bazı bağımsız değişkenler açısından incelemek ve aralarındaki ilişkiyi açıklamaktır. Araştırmaya, 2022/2023 yılları aralığında Türkiye'nin değişik üniversitelerinde yükseköğrenim gören, 18 (%4,10) İlahiyat Fakültesi, 46 (%10,48) Hukuk Fakültesi, 48 (%10,93) Tıp Fakültesi, 49 (%11,16) Mühendislik Fakültesi, 51 (%11,62) Eğitim Fakültesi, 19 (%4,33) İletişim Fakültesi, 100 (%22,78) İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ve 108 (%24,60) diğer fakülte öğrencilerinden oluşan, tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 285 kadın (%64,9) ve 154 erkek (%35,1) olmak üzere toplam 439 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin dindarlık düzeyini belirlemek için "Motivasyonel Dindarlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin mutluluk düzeyini belirlemek amacıyla "Oxford Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Araştırma verileri SPSS Statistics SPSS-27 paket programı kullanılarak incelenmiştir. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde Bağımsız Örneklem t-test, grup gözlem sayısı parametrik testler için yeterli olmayan 2 gruplu değişkenlerde non parametrik Mann Whitney-U Analizi uygulanmıştır. 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde One-Way ANOVA Analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Kadınların dindarlık puanları ile erkeklerin dindarlık puanları istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($p=,609>0,05$). Kadınların mutluluk puanları ile erkeklerin mutluluk puanları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,091>0,05$). Fakülte öğrencilerinin dindarlık puanı ile ($p=,162>0,05$), mutluluk puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,428>0,05$).

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Mutluluk, Dindarlık, İyi Oluş (well-being)

ABSTRACT

PHILOSOPHY AND RELIGIOUS SCIENCES

THE RELATIONSHIP BETWEEN HAPPINESS AND RELIGIOSITY IN UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF POSITIVE PSYCHOLOGY

BERİKA ÖZÇELİK

In the study, 18 (4,10%) Faculty of Theology, 46 (10,48%) Faculty of Law, 48 (10,93%) Faculty of Medicine, 49 (11,16%) Faculty of Engineering, 51 (11,62%) Faculty of Education students who were studying in different universities in Turkey between the years 2022/2023, 19 (4,33%) students from the Faculty of Communication, 100 (22,78%) students from the Faculty of Humanities and Social Sciences and 108 (24,60%) students from other faculties, 285 females (64,9%) and 154 males (35,1%) selected by random sampling method, totaling 439 students. "Motivational Religiosity Scale" was used to determine the level of religiosity of the students who participated in the study. "Oxford Happiness Scale" was used to determine the happiness level of the students who participated in the study. A personal information form was applied to determine the demographic characteristics of the participants. The research data were analyzed using SPSS Statistics SPSS-27 package program. In order to see the differences in group averages of variables, Independent Sample t-test was applied for variables with 2 groups, and non-parametric Mann Whitney-U Analysis was applied for variables with 2 groups whose number of group observations was not sufficient for parametric tests. For variables with 3 or more groups, One-Way ANOVA Analysis was applied. Pearson correlation analysis was applied to determine the direction and strength of the relationship between the scales. The religiosity scores of women and the religiosity scores of men did not reach statistical significance ($p=,609>0,05$). Happiness scores of women and happiness scores of men do not differ statistically significantly ($p=,091>0,05$). There is no statistically significant difference between the religiosity score of the faculty students ($p=,162>0,05$) and the happiness score ($p=,428>0,05$).

Key Words : Positive Psychology, Religiosity, Happiness, Well-being

TEŞEKKÜR

Çalışmamda bana yön ve fikir veren, ilgisi ve nezaketini hiç eksik etmeyen, öğrencisi olmaktan daima gurur duyacağım tez danışmanım değerli hocam Sayın Doç.Dr.Yahya TURAN’a teşekkür ediyorum.

Eğitim hayatım boyunca üzerimde emeği olan tüm hocalarıma, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen kıymetli eşime, biricik kardeşlerime ve dualarıyla yoluma ışık olup beni daima yüreklendiren, haklarını asla ödeyemeyeceğim anneme ve babama minnet ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans eğitimim boyunca desteğini esirgemeyen, Din Psikolojisi alanına olan ilgimi ve sevgimi arttıran Prof.Dr.Hüseyin PEKER Hocam’ı rahmet ve minnetle yad ediyorum.

BERİKA ÖZÇELİK

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
TEZ KABUL SAYFASI.....	ii
ETİK BEYANI.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Konusu.....	2
1.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
1.3 Araştırmanın Problemleri.....	6
1.4 Araştırmanın Hipotezleri.....	7
1.5 Araştırmanın Ön Kabul ve Sınırlılıkları.....	7
2. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
2.1 Dinin Tanımı.....	9
2.2 Dindarlığın Tanımı.....	10
2.3 Dindarlığın Boyutları.....	11
2.3.1 İdeolojik (İnanç) Boyut.....	12
2.3.2 Törenselleşmiş (İbadet ve Pratik) Boyut.....	13
2.3.3 Tecrübe (Duygusal) Boyut.....	13
2.3.4 Zihinsel (Bilgi) Boyut.....	13
2.3.5 Etki Boyutu.....	13
2.4 Motivasyonel Dindarlık.....	14
2.5 Pozitif Psikoloji.....	15
2.5.1 Pozitif Psikolojinin Tanımı.....	18
2.5.2 Pozitif Psikolojinin Temel Kavramları.....	19
2.5.3 Pozitif Psikolojide Temel Erdemler.....	22
2.5.4 Mutluluk.....	23
2.5.5 Mutluluk Kuramları.....	25
2.5.6 Pozitif Psikolojide Mutluluk.....	28
2.5.7 İslami Dini Düşünce Geleneğinde Mutluluk.....	29
2.5.8 Din, Mutluluk ve Pozitif Psikoloji.....	31
3. YÖNTEM.....	36
3.1 Araştırmanın Modeli.....	36
3.2 Evren ve Örneklem.....	36
3.3 Araştırmaya Katılanlar ve Nitelikleri.....	36
3.4 Veri Toplama Araçları.....	37
3.4.1 Oxford Mutluluk Ölçeği.....	37
3.4.2 Motivasyonel Dindarlık Ölçeği.....	37
3.5 Verilerin Toplanması ve Analizi.....	37
4. BULGULAR ve YORUMLAR.....	40
4.1 Katılımcıların Dindarlık Ortalaması.....	40
4.1.1 Bireylerin Cinsiyete Göre Dindarlık Düzeyi.....	40
4.1.2 Bireylerin Medeni Durumuna Göre Dindarlık Düzeyi.....	43
4.1.3 Bireylerin Fakülteye Göre Dindarlık Düzeyi.....	45

4.1.4	Bireylerin Gelir Durumuna Göre Dindarlık Düzeyi.....	49
4.1.5	Bireylerin Kronik Hastalığa Sahip Olma Durumuna Göre Dindarlık Düzeyi	51
4.2	Katılımcıların Mutluluk Ortalaması	53
4.2.1	Bireylerin Cinsiyete Göre Mutluluk Düzeyi	53
4.2.2	Bireylerin Medeni Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi.....	55
4.2.3	Bireylerin Fakülteye Göre Mutluluk Düzeyleri	57
4.2.4	Bireylerin Gelir Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi	60
4.2.5	Bireylerin Kronik Hastalığa Sahip Olma Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi	62
4.3	Katılımcıların Dindarlık-Mutluluk ve Yaş Değişkeni Analizi	64
5.	SONUÇ.....	69
EKLER		88
ÖZGEÇMİŞ.....		93



TABLÖLAR

Sayfa

Tablo 2.1 Dindarlık Boyutları Tablosu.....	12
Tablo 2.2 Karakter Güçleri ve Erdemlerin Değerler Sınıflandırması Tablosu.....	19
Tablo 3.1 Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi Tablosu.....	38
Tablo 4.1 Cinsiyete Göre Dindarlık t-test Tablosu.....	40
Tablo 4.2 Medeni Hal Değişkenine Göre Dindarlık t-test Tablosu.....	43
Tablo 4.3 Fakülte Değişkenine Göre Dindarlık Tek Yönlü Anova Analizi Tablosu.....	45
Tablo 4.4 Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Dindarlık Tek Yönlü Anova Analiz Tablosu.....	49
Tablo 4.5 Kronik Hastalık Değişkenine Göre Dindarlık t-test Tablosu.....	51
Tablo 4.6 Cinsiyete Göre Mutluluk t-test Tablosu.....	53
Tablo 4.7 Medeni Hal Değişkenine Göre Mutluluk t-test Tablosu.....	55
Tablo 4.8 Fakülte Değişkenine Göre Mutluluk Tek Yönlü Anova Analizi.....	58
Tablo 4.9 Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Mutluluk Tek Yönlü Anova Analizi.....	60
Tablo 4.10 Kronik Hastalık Değişkenine Göre Mutluluk t-test Tablosu.....	62
Tablo 4.11 Dindarlık- Mutluluk ve Yaş Değişkeni Korelasyon Analizi Tablosu.....	64

SİMGELER VE KISALTMALAR

Sayfa

Akt: Aktaran

Ark: Arkadaşları

F: Frekans

n: Kişi Sayısı

Ort: Ortalama

Örn: Örneğin

p: Oran

Sd: Serbestlik Derecesi

SS: Standart Sapma

t: İki ortalama arasındaki fark

Tdk: Türk Dil Kurumu

Vd: Ve Diğerleri

Vs: Vesair

1. GİRİŞ

İnsanoğlu yaratılışından itibaren varoluşunu sorgulayan ve anlam arayışında olan bir canlıdır. Gerek bireysel gerek toplumsal hayat içerisindeki düşünsel ve davranışsal eylemlerinin hangi amaç ve anlama hizmet ettiği merak konusu olmuştur. Bu anlamlandırma gayretinde psikoloji bilimi giderek önemli bir disiplin olarak görülmekte, kıymeti daha fazla anlaşılmaktadır. Viktor Frankl bu noktada bireyin kendisine sormasını istediği en önemli soru olarak;

İnsanın temel meselesi hayatını niçin yaşadığını bulmasıdır diyerek bu arayışı; *İnsanın anlam arayışı içgüdüsel itkilerin ikinci ussallaştırılması değil, hayatın temel motivasyonudur. Bu anlam, bireye özgü ve özeldir; bu yüzden de sadece onun tarafından karşılanabilir ve ancak o zaman kendi anlam istencini tatmin eden bir varlık kazanabilir* olarak ifade etmiştir (Frankl, 2021, s. 105).

Birey, değerlerinin doğrultusunda yaşadığında anlamlı bir hayata ulaşabilmektedir. Zira anlamlı bir hayat mutluluğu da beraberinde getiren bir olgudur. “*Yaşamın anlamı varsa ıstırap ve ölümün de bir anlamı vardır ancak kimse bir başka kimseye bu amacın ne olduğunu söyleyemez*” diyen Frankl, anlam çabasında bireyin istencini vurgulamaktadır (Frankl, 2021, s. 11). Nihayetinde Frankl’a göre insanın en ihtiyaç duyduğu şey, yaşama yönelik tutumlarında büyük bir değişim ve dönüşüm göstererek, insanın yaşamdan ne beklediğinden daha ziyade, yaşamın insandan neler beklediğinin öğrenilmesi, sorgulanması ve insanın yaşam içerisindeki sorumluluklarını üstlenmesi ve en iyi şekilde gereğini yerine getirmesidir.

Frankl’ın varoluşsal psikoloji yaklaşımı çerçevesinde değer ve anlam odaklı yaklaşımlarının yanında, psikoloji bilimi, tarihsel serüveninde daha çok, insan davranışlarına sorun ve problem odaklı bir bakış açısı geliştirmiştir. İnsanı anlamaya yardımcı olmak için zayıflıklar ve patolojiler üzerinde durmaktadır (Temiz, 2019, s. 1). Problem ve hastalık odaklı bu yaklaşım bireyin iyi ve pozitif yanlarının göz ardı edilmesine neden olmuştur. Bu noktada son yıllarda adından ve öneminden sıklıkla bahsedilen pozitif psikoloji, insanın negatif yönlerini de kabul ederek, pozitif yönlerine odaklanan bir disiplin olmuştur. İnsanın iyi, erdemli ve güçlü yönleri üzerinde durarak daha mutlu bir hayat vadeden pozitif psikoloji, bu ideali polyannacı bir bakış açısıyla sunmamış çeşitli yöntem ve metotlar önermiştir.

Birçok değeri bünyesinde barındıran dinler ise, mensuplarının hayatında hem mutluluk ve iyi oluş hem de bireysel gelişim açısından büyük öneme sahiptir. Din, sadece bireye doğru ve yanlış bildiren bir form değil aynı zamanda insan hayatına anlam ve pozitif yönde katkı sağlayan bir olgudur. Klasik psikolojinin göz ardı ettiği bu olgu, pozitif psikoloji tarafından öneminin vurgulandığı ve günümüz dünyasında bir sığınak ve dayanak noktası olarak görülmeye başlandığı bir gerçektir. Dünyanın pek çok yerinde dinin şifa kaynağı görülerek “dinsel şifa” adıyla ibadetin bir parçası olarak adlandırılmaktadır (Argyle, 2022, s. 187).

Dinin insana akseden yanını, insandaki görünüşlerini, etkilerini ve izlerini ele alan, insanın dini davranışlarını ve dini yaşamını inceleyen bilim dalı din psikolojidir (Peker, 2011, s. 32). İnanan bireyin hayatının merkezinde yer alan din; getirdiği kural ve emirlerle, insana daha erdemli ve mutlu bir hayat sunar. Din psikolojisi ve pozitif psikoloji disiplinlerinin en önemli çıkış noktası bireyin mutluluğudur. Bireyin içinde bulunan potansiyel güçleri ortaya çıkarmaya ve psikolojik sağlamlığını artırmaya katkı sağlayan bu iki disiplin, İslami literatür içerisinde “kâmil insan” olma yolculuğunda bireye rehber olmaktadır. Pozitif psikoloji literatüründe ise “erdemli ve mutlu” insan oluşuna katkı sunmaktadır.

1.1 Araştırmanın Konusu

Bu çalışma pozitif psikoloji bağlamında üniversite öğrencilerinde dindarlık ve mutluluk ilişkisini konu alan bir araştırma olup, öğrencilerin dindarlık ve mutluluk algılarını tespit ve tasvir ederek, bu iki olgu arasındaki etkileşimi ve ilişkiyi konu edinmektedir. Bunun yanı sıra çeşitli kişisel özelliklerin bu iki olgu üzerindeki etkilerini de analiz etmektir.

1.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Kökenleri itibarıyla insanlık tarihinin en eski ve en önemli iki duygusu olan dindarlık ve mutluluğu konu edinen bu araştırma, güncel ve yeni bir yaklaşım olan pozitif psikoloji kuramları perspektifinden, bu iki olgu arasındaki ilişkileri ve etkileşimleri ortaya koymayı amaçlamaktadır. Özellikle günümüz modern dünya yaşamında bireyin bireyselliği ve mutluluğu öncelendiğinden, bireysel ve haz odaklı yaklaşımlar artmaktadır. Nitekim değişen yaşam koşulları beraberinde bireyin sahip olduğu inanç, din, maneviyat gibi olguları da etkileyebilmektedir. Zira insanların değişimine bağlı olarak dindarlık ve mutluluk algılarının değişimi de olasıdır. Bu doğrultuda Z kuşağı olarak nitelendirilen günümüz üniversite gençliğinin dindarlık ve mutluluk algılarının ölçülmesi önem arz etmektedir. Mutluluk çok değişkenli bir kavram olduğundan, çeşitli

dönemlerde tekrar tekrar ölçülmesi, mutluluk kavramının mahiyetinin tam olarak anlaşılması ve literatüre katkılar sunması açısından önemlidir.

Bu araştırmada konu edinilen pozitif psikoloji; mutluluk ve dindarlık konuları açısından bir çatı kavram formunda incelenmiştir. Bireyin olumlu yönlerine ağırlık vererek, mutluluğun erdemli davranışlarla gerçekleşebileceğini öne süren pozitif psikolojinin, din ve dindarlığa bakış açısı da ele alınıp incelenmiştir. Ayrıca din ve inançların mutlulukla ilgili ifade ve yorumlarına da yer verilmiş, inanan insanın mutluluğu tasvir edilmiştir.

Literatür içerisinde din/dindarlık ve mutluluk ilişkisi konusunda pek çok çalışma mevcuttur. Örneğin, Acaboğa (2007), “Din-Mutluluk İlişkisi” başlıklı araştırmasında, Kur’an kurslarında 240 kadın katılımcıyla yürüttüğü çalışmada, dinin mutluluğun artmasında önemli bir etken olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Taş (2019), “Tıp ve İlahiyat fakültesi Öğrencilerinde Batıl İnanç, Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi” adlı çalışmada, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi İlahiyat ve Tıp Fakültelerinden 1. ve 4.sınıf düzeyinde toplam 434 öğrenciyi araştırma grubu olarak belirlemiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin dindarlık eğilim ve algı düzeyleri ile mutluluk seviyeleri arasında pozitif yönde ve anlamlı derecede ilişki tespit edilmiştir.

Beyaz&Kaldık (2018), “Üniversite Gençliğinde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği” adlı çalışmada, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesinde okuyan 393 öğrenciye Oxford Mutluluk Ölçeği ve Münchner Motivasyonel Dindarlık Envanteri uygulanmış, bireylerin dindarlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü bir etkileşim tespit edilmiştir.

Aydemir (2008)’in, “Dindarlık ve mutluluk ilişkisi” adlı çalışmasında, 20-35 yaş grubundaki 254 yetişkinle yapılan incelemede, mutluluk; dindarlık üzerinde önemli bir faktördür sonucuna ulaşılmıştır.

Gezenler (2019), “Orta Yetişkinlik Dönemi Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi” adlı çalışması, 35-55 yaş grubundaki 270 yetişkin üzerinde yapılmış, bireylerin dindarlık ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülen yedi bağımsız değişken ele alınmıştır.

Sevindik (2015), “Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık- Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği” adlı çalışma, 2012 yılında Denizli’de yaşayan ve 40- 60 yaş grubunda, orta yaş dönemindeki 384 birey araştırmaya katılmıştır. Araştırmada bireylerin dindarlık ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülen cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, gelir düzeyi, medenî durum, meslek, sağlık durumu olmak üzere yedi bağımsız değişken ele

alınmıştır. Araştırmada içerisinde bağımlı değişkenleri oluşturan bireylerin dindarlık ve mutluluk düzeylerini ölçmek için, “Dindarlık Envanteri” ve “Mutluluk Envanteri” kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, bireylerin dindarlık düzeylerinin artmasıyla mutluluk düzeyleri artmaktadır.

Öztürk, Meral ve Yılmaz (2017), “Lisans Öğrencilerinin Mutluluk ve Dindarlık İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi Örneği”, adlı araştırma, Kırıkkale Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi’nde okuyan 420 öğrencinin maneviyatları ve mutlulukları arasındaki ilişki incelenmiş, analiz sonucunda dindarlık ile mutluluk arasında istatistiksel olarak bir ilişkinin olmadığına ulaşılmıştır.

Literatür içerisinde Pozitif Psikoloji çatısı altında, din ve değerler hususunda yapılan araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Dağcı (2014), “Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi” isimli çalışmada, Bayburt Üniversitesi’nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören toplam 495 kişilik örneklem grubu oluşturulmuştur. Araştırmada, umut durumunu tespit etmek için “Umut Ölçeği” ve dindarlık durumunu tespit etmek için “Dinî Hayat Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, sosyodemografik değişkenlerle umut ve dindarlık arasında anlamlı farklılıklar söz konusudur. Araştırma sonuçlarına göre kadınlar, erkeklere göre daha yüksek dindarlık puanına sahiptir. Bunun yanında İlahiyat Fakültesi’nde öğrenim görenlerin diğer fakültelerde öğrenim görenlere göre daha yüksek umut ve dindarlık puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karlı (2019), “Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği” adlı çalışmada araştırma örneklemini Trabzon Üniversitesi İlahiyat Fakültesi’nde öğrenim görmekte olan yaşları 18-37 arasında değişen toplam 509 gençten oluşan çalışma grubu ile çalışılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, İçsel Dini Motivasyon Ölçeği ve Dini Şuur Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada öncelikle örneklemin yaş, cinsiyet ve kişilik yapısını içeren demografik özellikleri psikolojik iyi oluş ve dindarlık açısından incelenmiş, daha sonra dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilere bakılmış, dışadönüklük ile psikolojik/özel iyi oluş ve içsel dini motivasyon arasında pozitif ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılarak, içsel dini motivasyon ve dini şuur ile psikolojik/özel iyi oluş arasında da pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Göcen (2013), “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma” adlı çalışmada, yaşları 17-60 arasında değişen 611 katılımcıdan oluşan örnekleme, Ryff’nin Psikolojik İyi Olma Ölçeği ve İçsel Dini Yönelim Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi olma açısından kadınlar ve erkekler arasında bir farklılık olmadığı, yaşın, psikolojik iyi olmanın “Hayatın Anlamı”, “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” ve “Bireysel Gelişim” alt ölçekleri arasında farklılık oluşturduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda, bireyin psikolojik iyi oluşunun dini yönelimiyle olumlu yönde ilişkisinin olduğu, ayrıca dini yönelim ile psikolojik iyi olmanın “Hayatın Anlamı”, “Kendini Kabul”, “Bireysel Gelişim” ve “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” alt ölçeği arasında yüksek ve olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Yozgat (2019), “Pozitif Psikoloji Kapsamında Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık Diğerkâmlık İlişkisi (İnönü Üniversitesi Örneği)” isimli çalışmada araştırma evrenini 2018-2019 döneminde İnönü Üniversitesi bünyesindeki, farklı fakültelerden 424 öğrenci oluşturmuş, diğerkâmlık ve dindarlık arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Pozitif Psikolojinin yapıtaşları değerlerinden biri ile din arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların yanı sıra pozitif psikoloji yaklaşımı ile dini erdemlerin birçoğunu inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Havuz’un (2019) “Pozitif Psikoloji ve Tasavvuf Psikolojisi Çerçevesinde İbn Hazm’da Erdemli ve Mutlu İnsan” başlıklı çalışması, İbn Hazm’ın nefis, mutlu insan, erdemli birey gibi konulardaki yaklaşımını tasavvuf psikolojisi ile pozitif psikolojisi bakımından karşılaştırmalı olarak incelemiş, İbn Hazm’ın fikirlerinin tasavvuf psikolojisi yaklaşımı ile yakından irtibatlı olduğuna ulaşılırken, pozitif psikoloji yaklaşımı ile ilişkisinin benzerlikler kadar farklılıklar içerdiği sonucuna da ulaşılmıştır.

Özasma (2016), “Pozitif Psikoloji ve İslam Düşünürlerinde Erdemler” konulu çalışmasında, İslam ahlak felsefesinde yer alan erdemleri psikolojideki açıklamalarla birleştirmeye çalışmış, bu erdemlerle sürdürülen yaşamın insan psikolojisine etkisini tespit etmeyi amaçlamıştır. Sonuç olarak İslam düşünürlerinin erdemler konusundaki tespitlerinin pozitif psikolojinin erdemli yaşayış konusundaki tespitlerini destekler nitelikte olduğunu ve erdemlerin ortaya koyduğu yaşam tarzı modelinin insanın psikolojik sağlığına olumlu katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur.

Ceylan (2013), “Pozitif Psikoloji Yaklaşımıyla Mü'min İnsanın Kişilik Özellikleri” adlı çalışmada, İslâm dininin ana kaynaklarında ve inanan bir kişinin sahip olması gerektiği düşünülen kişilik özelliklerinin Pozitif Psikolojinin kişilik özelliklerine dair söylemlerinde karşılığını bulmayı ve inancın pozitif ve erdemli kişilik özellikleri kazandırmaya olan etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmada, Pozitif Psikoloji Kuramı çerçevesindeki kişilik özellikleriyle Mü'minin kişilik özelliklerinin birçok yönden paralellik arz ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Itazi Ivtzan, Tim Lomas, Kate Hefferon ve Piers Worth'un yazdığı “İkinci Dalga Pozitif Psikoloji Yaşamın Karanlık Yanını Kucaklamak” isimli kitap, pozitif psikolojiye yönelik hayatın yalnızca pozitif yanlarına odaklanarak negatif yönlerinin görmezden gelindiği noktadaki eleştirilere yanıt niteliği taşımaktadır. Bu doğrultuda pozitif psikoloji yaşamı değerli kılan şeylerin ne olduğunu tespit etmeye çalışırken üzüntü, ölüm, hayatın anlamını sorgulama gibi duyguları yok saymak yerine negatif de olsa duyguların varlığını kabul ederek bunları pozitifte döndürerek kabullenmeyi amaçlamaktadır.

Literatür incelendiğinde dindarlık ve mutluluk konuları üzerine yapılan çalışmaların genel olarak üniversite öğrencilerinden oluştuğu ancak örneklemin sadece bir üniversiteden ya da fakülteden seçildiği anlaşılmaktadır. Bu çalışmanın örneklemini ise, 2022-2023 dönemi Türkiye'nin değişik üniversitelerinde yükseköğrenim gören gençler oluşturmaktadır. Çalışmamız barındırdığı bu çeşitlilik yönüyle farklı üniversite ve fakültelerde okuyan bireylerin görüş ve düşüncelerini daha iyi yansıtacağı düşünülmektedir. Nicel çalışmalarda, araştırmanın yapıldığı dönem ayrıca önem arz etmektedir. Bu yönüyle literatür içerisindeki çalışmalar 2020 yılından önce yapıldığı görülmektedir. Bu çalışma ise 2022-2023 yılları aralığında yapılmasından dolayı günümüz gençlerinin duygu ve düşüncelerini aktüel anlamda yansıtmaktadır. Tüm bu yönleri ile bu araştırma önem arz etmekte, literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3 Araştırmanın Problemleri

- 1.Katılımcıların dindarlık algıları ne düzeydedir?
- 2.Katılımcıların mutluluk algıları ne düzeydedir?
- 3.Katılımcıların dindarlık algılarında, demografik değişkenlere bağlı olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 4.Katılımcıların mutluluk algılarında, demografik değişkenlere bağlı olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

5.Dindarlığa yönelik algıların, mutluluk düzeyi ile anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

6.Katılımcıların dindarlığa yönelik algıları, mutluluk algılarını ne düzeyde açıklamaktadır?

1.4 Araştırmanın Hipotezleri

H₁. Dindarlık ve mutluluk arasında pozitif etkileşim ve ilişki bulunan iki olgudur. Buna göre dindarlık düzeyi artarken mutluluk da artar.

H₂. Cinsiyet, dindarlık ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından anlamlı bir farka yol açar. Kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha yüksek dindarlık puanına sahiptir.

H₃. Yaş ile dindarlık arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki vardır. Yani yaş artarken dindarlık da artar.

H₄. Ekonomik durum, dindarlık ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından farka yol açar. Yüksek gelir sahibi olan kişiler daha düşük dindarlık puanına sahiptir.

H₅. Medeni durum, dindarlık bakımından farka yol açar. Evli olan kişiler daha yüksek dindarlık puanına sahiptir.

H₆. Farklı fakültelerde öğrenim görüyor olmak, dindarlık bakımından farka yol açar. İlahiyat fakültesi öğrencileri daha yüksek dindarlık puanına sahiptir.

H₇. Kronik hastalığa sahip olmak dindarlık ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından farka yol açmaz.

H₈. Cinsiyet grupları, mutluluk puanları bakımından farka yol açar. Kadınlar, erkeklere göre daha mutludur.

H₉. Yaş ile mutluluk arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki vardır. Yani yaş artarken mutluluk da artar.

H₁₀. Ekonomik durum, mutluluk ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından farka yol açar. Ekonomik durumu orta ve üzeri olanlar, ortanın altındakilere göre daha mutludur.

H₁₁. Medeni durum, mutluluk ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından farka yol açar. Evli olanlar bekâr olanlara göre daha mutludur.

H₁₂. Öğrenim görülen fakülte, mutluluk ölçeğinden elde edilen puana göre farka yol açar.

H₁₃.Sağlıklı bireyler kronik hastalığı bulunan kişilere nazaran daha mutludur.

1.5 Araştırmanın Ön Kabul ve Sınırlılıkları

Çalışmanın doğası gereği bazı sınırlılıklar mevcuttur. Bu sınırlılıklar;

Araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılında, Türkiye sınırları içerisindeki fakültelerde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

Örneklem grubunun araştırma hakkında yeterli derecede fikir verebileceği kabul edilmektedir.

Araştırma, ele aldığı örneklemle sınırlıdır.

Araştırma kesitsel özelliğe sahip olduğundan süreç içinde, katılımcıların düşünce ve tutumlarının değişebilme saiki ile yalnızca uygulandığı dönemle sınırlıdır.

Araştırma, kullanılan ölçeklerin ölçümleriyle sınırlıdır.



2. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Dinin Tanımı

İnsanlığın varoluşundan beri süregelen; hem bireysel hem de toplumsal anlamda bağlayıcılığı olan din kavramının birçok farklı bakış açıları mevcuttur. Gerek kavramsal anlamda gerek bireyin yaşayışı anlamında çeşitli tanımlamalar yapılır. Bu tanımlamaları öneren araştırmacıların sahip olduğu dünya görüşüne, manevi bakış açılarına, içerisinde bulundukları kültürel ve dilsel bağlama bağlı olarak değişkenlik gösterebildiğinden dolayı tek bir din tanımından bahsetmek mümkün değildir. Din, içerisinde çok çeşitli uygulamaları barındırabilen, aynı zamanda bireyin yaşantısında çok geniş bir alanı kapsayan muğlak bir olgudur (Tümer, 1986, s. 213).

Dinler, genel olarak kutsallık addedilen olgulardır. Genellikle ilahi dinler; yüce bir güç tarafından peygamberler aracılığıyla insanlığa gönderilen, bireyi ve toplumları emir ve yasaklarıyla kuşatan, bireyin rızasına dayalı ilkeler bütünüdür. Din, bireylerin hem tanrıyla hem de diğer fertlerle kurduğu ilişkinin sağlıklı olmasını, bireyin içinde bulunduğu potansiyelin farkına vararak en verimli şekilde kullanabilmesini ve huzurlu bir hayat yaşamasını amaçlar (Göcen, 2014, s. 23).

Teolojik, psikolojik, sosyolojik ve felsefi açıdan çeşitli din tanımları yapılmıştır. En tümel tanımıyla din; bireysel ve sosyal yönü olan, ilkeler ve uygulamalar bakımından sistemli, bireylerin hayatları üzerinde önemli işlevlere haiz, yaşam tarzına yönelik psikolojik ve sosyolojik özellikleri yoğunlukta, çoğunlukla ilahi, bazen beşeri esasa dayalı olan bir kurumdur (Dağcı, 2014, s. 58). Bu kavramlar yalnızca dinin gerekliliği üzerine değil aynı zamanda gereksizliği üzerinden de tartışılmıştır. Bu açıdan meseleye yalnızca dinin var olup olmaması değil, dinin ne tür olduğu, bireyin ilerleyişine destekte bulunup bulunmadığı, kati olarak bireyin gücünü açığa çıkardığı, yoksa felce mi uğrattığı yönünde tartışmalar yapılmıştır (Fromm, 2019a, s. 35). Aynı zamanda dinin bir tür nevroz ve yanılsamadan ibaret olduğu, bilimin geliştikçe dinin de ortadan kalkacağı ifade edilmiştir (Freud, 2020, s. 53). Bu düşüncenin aksine dini bir tür şifa ve iyileşme aracı olarak görerek, nevrozlara bir yanıt olduğunu savunan, insanların zor zamanlarında sığındıkları bir kurtuluş olduğunu ileri sürerek, psikolojik bir realite olarak da ifade edilmektedir (Jung, 2017, s. 6). Psikoloji literatürü içerisinde insanın temel ihtiyaçlarını tanımlayan Maslow; ihtiyaçlar hiyerarşisinde dini, insan doğasının temeli olarak görmektedir. Din hakkındaki görüşleri, ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinin tepe noktasındaki kendini gerçekleştirme ve doruk tecrübeler kısmında değerlendirmiştir (A. H. Maslow, 1996, s.

36). Logoterapinin kurucusu olan Viktor Frankl ise, dinlerin insan hayatındaki anlam arayışında yol gösterici birer pusula olduğunu belirtmiştir (Frankl, 2021, s. 123).

Din, bilimin başlangıcından beri pek çok çalışma ve araştırmaya konu olmuştur. Zaman zaman önyargılı, indirgemeci ve taraflı olarak değerlendirilse bile din olgusunun gerçekliği göz ardı edilememiştir. Psikoloji biliminin insanı tanıma ve anlama çabasında dinin gerçeği yadsımaz boyutta önem arz etmektedir. Bu tezin araştırma alanı din psikolojisi olduğundan dinin psikolojik öneminden bahsetmek yerinde olacaktır. Dinler zaman zaman insanın mutluluğunda ve huzur bulmasında destek rol oynar. Din psikoloji bilimi ekseninde; hastalıkların ya da kötü günlerin geçeceğine dair umut, ölüm sonrası sonsuz yaşam gibi soyut vaatlerle içsel tatmin yaşatmakta ve dayanak noktası sağlamaktadır. Dinin sağladığı, güven, huzur ve içsel tatmin duyguları bireyin daha sağlıklı ve iyi bir insan ve inanan olmasını amaçlamaktadır.

Modern psikoloji yaklaşımlarında anlam, sorumluluk, empati, din-dindarlık konu ve kavramları söz edilmeye başlandığında, din psikolojisi alanındaki çalışmalar da artmaya başlamıştır. Dinler yalnızca bilgiye dayalı bir forma sahip değildir. Aynı zamanda kişinin ruh dünyasına da hitap ederek tüm davranışlara yansıtılmasına, insan hayatının tümünün kendi rengiyle boyanmasını amaçlamaktadır.

2.2 Dindarlığın Tanımı

Dindarlık, spesifik bir tanımı olmayan, ölçüm yöntemleriyle sınırlandırılmayan, değişken bir olgudur (Çınar, 2021, s. 586). Bu kavram çeşitliliği itibariyle bireyden bireye, kültürden kültüre ve inanılan dini esaslara göre farklılaşabildiği gibi aynı zamanda disiplinler arası tanımlamalara göre de farklılık gösterebilmektedir. Dindarlık teriminin tanımlanmasındaki güçlük, değişik disiplinlerin dindarlığı farklı bakış açılarıyla tarif etmesinden kaynaklandığı söylenebilir (Turan, 2017, s. 109). Örneğin bir ilahiyatçı dindarlığı inanç açısından ele alırken, bir sosyolog toplumsal işlevi, kurumsal yapısı itibariyle, bir psikolog ise kutsallık veya adanmışlık üzerinden ele alabilmektedir (Holdcroft, 2006, s. 89). Bireyin dini inançları, duygu ve düşünceleri, şüpheleri, dini tutum ve davranışları, dine yaklaşımı, dini esasları yorumlayış ve yaşayış tarzı gibi dinle ilgili pratiğe döktüğü her şey bireyin dindarlığını oluşturmaktadır (Dağcı, 2014, s. 60).

Birçok farklı din tanımı yapıldığı gibi birçok farklı dindarlık tanımı da yapılabilir. Bu çeşitlilik dindarlığa çok yönlülük ve nesnellik kazandırmaktadır. Dindarlık, bireylerin mensubu olduğu dine, toplumsal gelenek ve göreneklere, ekonomik şartlara, yaş, cinsiyet, yaşam tarzı gibi birçok değişkene bağlı olarak farklı şekillerde tanımlanabilmektedir.

Bütün tanımlamalar yalnızca dinin esasına ve dini idrak edene göre değil, onu tanımlayanın görüşlerine göre de çeşitlilik gösterebilmektedir (Kurt, 2009, s. 2).

Din, hiçbir baskı, zorlama olmaksızın, kişisel rızaya dayalı bir olgu olduğundan dindar bireylerin benimsedikleri ve kabul ettikleri ilke veya yasaklara uymaları gerekmektedir. Aksi halde dindar olarak kabul edilen kişinin dindarlığı tartışılabilir. Dindar olan birey, dininin sunduğu inanç esaslarını kendinde barındırmalı, aynı zamanda bu esasların yasak ve emirlerine uymalı, temsilcisi olduğu kutsalların bilincinde olmakla yükümlüdür (Bilgin, 2014, s. 77). Dindarlık, dinin insana yansıyan yönünün tezahürüdür. Bu nedenle dindar, dinin inanç, prensip, ibadet ve simgelerini özümseyerek tavır ve davranışlarına taşıyan kimsedir.

Dindarlık psikolojik olduğu gibi sosyal bir olgudur (Sezgin, 2016, s. 29). Kişilerin ortak bir dine inanması aidiyet duygusunu geliştirir. Aidiyet duygusu gelişen birey ise toplum içerisinde kendisini kabul görmüş ve özgüvenli hisseder. Kurulan cemaatler, dini kurumlar ya da gruplar, dini vakıflar kişilerin toplum içerisindeki aidiyet duygusunun yansımalarıdır. Müşterek inanışlar ve buna dayalı olan davranışlarda din olgusunu toplumun bir parçası yapar (Arslantürk, 2006, s. 239). Dindarlık, bir dinin inanç esaslarının ve doktrinlerinin belirli zaman ve şartlarda, birey, grup ya da toplum aracılığıyla yaşanması olarak ifade edilmektedir (Hökelekli, 2017b, s. 43). Bireysel yaşam, dini anlayış, kültürel ve sosyal çevre gibi etkenlerin değişiklik göstermesi dindarlık kavramının tanımını ve tespitini zorlaştırmaktadır. Din kavramına bağlı olarak dindarlık, içeriğinde insanı etkileyen farklı boyutları barındırır.

2.3 Dindarlığın Boyutları

Dindarlık, din psikolojisi ilk dönem çalışmalarında tek boyutlu olarak ele alınmaktaydı. Dinin insan hayatının bütününe yayılan bir olgu olması nedeniyle 1960'lerden sonra çok boyutlu olarak ele alınmaya başlanmıştır. Fukuyama, Lenski, Glock ve Stark gibi bazı araştırmacılar dindarlığın çok boyutlu yapıda olduğunu öne sürmüşler (Turan, 2017, s. 115), ancak dindarlığı ilk defa çok boyutlu olarak sistemli şekilde kavramsallaştıran Glock (1962/1972) olmuştur (Yıldız, 1998, s. 10). Bu çalışma gibi pek çok çalışmada da Glock ve Stark'a ait beş boyutlu dindarlık yaklaşımının tercih edilmesinin nedeni, yaşayan tüm dünya dinleri incelendikten sonra oluşturulmasından kaynaklandığı söylenebilir (Turan, 2017, s. 115; Yıldız, 1998, s. 11).

Tablo 2.1 Dindarlık Boyutları Tablosu

Görüş Sahibi			Dindarlığın Boyutları		
Wach	İnanç	Uygulama	Cemaat		
Lenski	İnanç	İbadetlere Katılma	Dini Grup Üyeliği	Dini Duygu	
Fukayama	İnanç	İbadet	Duygu	Bilgi	
Thouless	Zihinsel(Bilgi)	Geleneksel	Tecrübi		
Whiteman	İnanç	İbadetlere katılma	Tecrübi		Etki
Glock	İdeolojik(İnanç)	Törensel	Tecrübi	Zihinsel	Etki
İslam Bilginleri	İnanç	İbadet	Ahlak		

2.3.1 İdeolojik (İnanç) Boyut

Dinlerin temelinde inanç vardır. Bir dinin mensubu olan bireylerin inandığı dinin temel inanç esas ve ilkelerini tümüyle kabul etmesi gerekmektedir. Bu esas ve ilkeler birbirlerinden farklılık ve çeşitlilik göstermelerine rağmen genel olarak tümü dinin merkezinde yer almaktadır. Bir insanın, dinle bağ kurabilmesi için ilk olarak o dine ait temel inanç esaslarını kabul etmesi gerekir (Hökelekli, 2017a, s. 52). Nitekim bu gereklilik, sonrasında kişilerin ideolojisini, dünya görüşünü, yaşam şeklini biçimlendiren bir olgu olarak gelişir.

İnançlar dinlerin kimlikleridir. Bu kimlikler farklılıklar gösterebilirler. Örnek verilecek olursa, “tevhid” inancı İslam’ın, “teslis” inancı ve öğretisi Hristiyanlığın belirleyici unsurunu teşkil eder (Hökelekli, 2017a, s. 52). Bir Müslüman Yaratıcının tekliği ve biricikliği üzerinden inanç dünyasını inşa ederken, bir Hristiyan ise baba-oğul-kutsal ruh üçlemesiyle dini inancını şekillendirir. Bireylerin inanç kuvvetleri de kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu farklılık Yüce varlığa inanma, emir ve yasaklarından sakınmak ve belirlenen ölçülere riayet etmek, kişinin dindarlık derecesine nitelik ve derece katmaktadır.

2.3.2 Törens l (İbadet ve Pratik) Boyut

Dinler, yapılarında bir takım temel inanç esaslarıyla beraber birçok eylem ve ritüeller de barındırırlar. Namaz, oruç, hac, ayin, kutsal eylemlerde bulunma gibi farklı şekillerde yapılan bu ritüel ve ibadetler dini yaşamın temellerinden biridir. Dindar olarak tanımlanan bireyler, mensubu olduğu dinin bu ritüellerini yapmakla mükellef ve sorumludurlar. Ritüeller kişiye inandığı yüce varlığa yakınlaştıran, rızasını ve hoşnutluğunu kazandıran, itaati simgeleyen eylemlerdir (Hökelekli, 2017a, s. 53). Bir kimsenin dindarlığı, kendisinden istenen bu ritüelleri yerine getirirkenki hassasiyet ve devamlılıkla doğru orantılıdır. Nitekim bu görevler dinin davranışa yansıyan somut yansımalarıdır.

2.3.3 Tecrübe (Duygusal) Boyut

Dinin tecrübe boyutu, bireyin mukaddes olanla doğrudan diyalog sürecinde yaşadığı ve hissettiği; huşu, s k net, korku, sevgi gibi duyguları içermektedir (Köse & Ayten, 2021, s. 114). Bu duyguların yoğunluğu bireyden bireye farklılık göstermektedir. Aracısız olarak hissedilen ve yaşanan bu derin içsel boyut çoğu zaman hem yaratıcı ile daha fazla yakınlaşmaya hem de daha derin bir inanç duygusuna sebep olabilmektedir. Dindar olarak tanımlanan birey, dininin tecrübe boyutunu ibadet anında veya dua ettiği anda hisseder fakat duygu boyutu yalnızca bununla sınırlı değildir (Köse & Ayten, 2021, s. 114), beraberinde kişinin ruh ve düşünce dünyasına canlılık, ahenk ve yeni görüşler katar. Dindarlığın diğer boyutlarını göz önüne almadan, dini duygu ve tecrübe boyutu bütün anlamıyla ortaya koyulamaz, dini tecrübe önemsenmeden dindarlığın diğer boyutları anlaşılamaz (Hökelekli, 2017a, s. 54).

2.3.4 Zihinsel (Bilgi) Boyut

Her din mensubu bir dine inanmadan önce, din hakkında bir araştırma veya sorgulama yaparak, o din hakkında az ya da çok bilgi sahibi olması gerekir. Bu bilgi, bireyin tam olarak neye, nasıl, niçin inanacağı, nelerden sakınılması gerektiği gibi çeşitli sorular içerir. Bu bilgiler kişiden kişiye farklı düzeylerde olmasına rağmen dindarlığın ayrılmaz bir yapı taşıdır. Dini bilgiler inançla bir anlam ve özellik elde eder. Buna sahip olmayan kişinin bilgisi fazla olsa da, bu dindarlık alameti olarak değerlendirilmez. Ancak kişiden de mahiyetini, özelliklerini bilmediği bir şeye inanmasını beklemek de mümkün değildir. İnanç ve amel birlikteliğiyle bir anlam ve önem kazanır. Bu boyut dindarlık açısından bir basamak veya temel olarak kabul edilebilir.

2.3.5 Etki Boyutu

Dinin etki boyutu; inanç, tecrübe, ibadet ve bilgi boyutlarının derlenmiş formuyla özdeştir. Bireyin günlük yaşamında dinin etki boyutunun izlerini görmek kişinin dindarlığının kalitesini göstermektedir. Bireysel ilişkilerden sosyal yaşama kadar dinin yansımalarını barındırmaktadır. Bireyin inanç ilkeleri gereğince dürüstlüğü, toplum içerisinde iyi ilişkiler kurması, günlük temel alışkanlıklarından evlilik, boşanma, doğum kontrolü veya kürtaj gibi çeşitli konulardaki tutumların tümü dindarlığın etki boyutu içerisinde değerlendirilebilir (Köse & Ayten, 2021, s. 115). Kısaca yaşamın her alanında bireyi kuşatan din olgusu, bireye tesir etme ve yönlendirici etkiye sahiptir. Dindarlığın bu beş boyutu da kendi içerisinde bir bütünlük ve uyum göstermektedir.

2.4 Motivasyonel Dindarlık

Dindarlığın tek ya da çok boyutlu yapıda olup olmadığı ile ilgili pek çok çalışma yapılmıştır. Allport tarafından ilk olarak iki temel boyutta incelenmiştir. Dışgüdümlü/Extrinsic ve İçgüdümlü/Intrinsic olarak ayırt edilen bu boyutlarda, içsel yönelim, bireyin kendisi için uyguladığı, içselleştirilmiş, hakiki iman olarak tanımlanırken, buna karşılık dışsal yönelim ise, bireysel ve sosyal amaçlara ulaşmak için araç olarak din kullanılmakta, yüzeysel inancı temsil etmektedir (Zwingmann vd., 2010). 1990'lı yılların başlarında içsel ve dışsal kavramlarının yaygınlaşması eleştirilere sebep olmuştur. Bu eleştirinin nedeni, içsel yönelimin kavramsal olarak iyi, dışsal yönelimin ise kötü olarak değerlendirilmesi ve dini yönelimlerin motivasyon karakterinin kapalı şekilde işlenmesidir (Uysal vd., 2014). Ancak insanların içsel motivasyonları olduğu gibi çeşitli dışsal motivasyonlarının da olması doğaldır. Bu noktada çoklu boyutu savunan Pargament; inanan insanların kendi dinlerine bağlılıkları açısından farklı motivasyonlara sahip olduklarını, bireylerin ekseriyetinin kendilerine daha uygun olan motivelelere karakterize edildiklerini ve dindarlığın bireysel değerlendirmeye göre dindar bireylerin tek veya çok boyutlu motivasyona sahip olabileceğini göstermiştir (Pargament vd., 1990, ss. 793-824; Zwingmann vd., 2010, s. 290).

Motivasyon, bireyi davranışa yönlendiren tetikleyici bir güçtür. Bireysel farklılık etkenleri bulunmakla birlikte motive edici etkenler de farklılık gösterebilmektedir. Motivasyon kavramının temelini oluşturan ihtiyaç ve istekler, temelde insanın içerisinde bulunduğu sosyal ve toplumsal yapıyla, kültür ve bireyin ruhsal yapısının etkisiyle biçimlenir (Karacelil, 2013, s. 186). Motivasyon kavramını bir bütün olarak değerlendirdiğimizde, motivasyonun işleyiş sürecine dahil, iç ve dış etkenlerle karşılaşırız.

Dinin; hayat içerisindeki motive edici etkisi, çift yönlü bir yapıdadır. Dinin mevcut kural ve uygulamaları insanı çift yönlü bir güdülemeye yönlendirmektedir (Güven, 2011, s. 78). İnanan birey, bir yandan iyi ve doğru davranışa yönlendirilirken, bir yandan da kötü olan, yasaklanan davranışlardan uzak durmaya ya da sakınmaya davet edilmektedir. İçsel motivasyonla yapılan eylem, bireyde derin haz ve duygusal tatmini sağlayabilirken, dışsal motivasyonda toplumsal kabul görme, saygınlık, benimsenme ve aidiyet gibi temelde sosyal bir doyum sağlayabilmektedir. Dindarlık motivasyonu aşkın bir amaç taşımaktadır. Yüce bir varlığa inanç, yaratıcıyı memnun ve razı etme duygusu bireyi motive eden en temel motivasyondur.

Çalışma içerisinde kullanılan motivasyonel dindarlık ölçeğinde, dini düşünce, dini davranış ve dini tecrübe formları sekiz temel motifle temellendirilmiştir. Bunlar;

- 1.Etik özdenetim; dindar bireylerin ahlaki özdenetimleri yüce bir inanca dayandığından, korkuya dayalı olmayan, sorumluluk bilincine ulaşabilirler.
- 2.Önemli yaşam olayları işbirliği denetimi; dindar bireyler yaşamlarındaki kriz anlarında duaya sarılarak yaratıcısından güç ve destek alır. Bu çaresizlik duygusu dindarlığın ortaya çıkmasında etkilidir.
- 3.Önemli yaşam olaylarının pasif denetimi, dindar insanlar sorunlarının çözümü için tek taraflı olarak tanrısal bir çözüm beklerler. Böylelikle kendi sorumluluk bilinçlerini azaltırlar.
- 4.Önemli yaşam olaylarının fayda ve adalet merkezli denetimi, bireyde, adil bir dünya inancı düzeni oluşturur.
- 5.Olumlu benlik saygısı, bireylerin sahip olacağı temel ruhsal sağlık şartıdır. Bu bireyin kendi kendine destek sağlama işlevini oluşturmaktadır.
- 6.Şükran ve takdir, bireyin dindarlıkla arasındaki yakın ilişki ifadesidir.
- 7.Prososyallik; tüm dinler topluma önem atfeder. Böylelikle toplum yanlısı davranışlarla, dindar birey inancının anlamlı olup olmadığını araştırabilir.
- 8.İdeolojik Bilgi; dindarlık sadece duygudan oluşmaz. Aynı zamanda akıl yürütme ve ideolojik düşüncelerinde tutarlılık bulundurulur.

2.5 Pozitif Psikoloji

Bireylerin ruh dünyası, psikoloji tarihi boyunca anlamlandırılmaya çalışılarak çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Bireylerin doğuştan veya yaşayarak edinmiş olduğu psikolojik özellikler, içerisinde bulunduğu kültür ve var olduğu tarihsel bağlam önemli etkiye sahip olmuştur. 19. yüzyılın sonlarına doğru, modern psikolojinin felsefeden, modern psikiyatrinin nörolojiden ayrılarak bilimsel disiplinler haline gelmesiyle bu bilim dalları içerisinde ‘insanı anlama ve insan davranışlarını açıklama’ sistemli bir araştırma konusu haline gelmiştir (Schultz & Schultz, 2011, s. 4).

Psikoloji en genel tanımla, bireyin gözlemlenebilen davranışlarının ve zihinsel süreçlerinin sistemli olarak incelenmesi olarak ifade edilebilir. Modern psikolojide, bireylerin genellikle olumsuz yanlarına odaklanıldığı ve olumlu yanlarının göz ardı edilip ihmal edildiği düşüncesi öne sürülerek eleştirilmiştir. Psikolojinin neden olumsuz deneyimlere yoğun ilgi gösterdiği konusu üç gerekçeye bağlanmaktadır. Bunlar; tutku, faydacı- tarihsellik ve olumsuza odaklanma durumunun insanın doğasından ve psikolojik süreçlerden kaynaklanabileceği ifade edilmektedir (Gable & Haidt, 2005, s. 105).

Klasik psikoloji tarihine bakıldığında, kendisini mutlulukla ilgili çalışmalara yoğunlaştıran pozitif psikoloji geçmişin birikim ve deneyimleriyle beraber yeni bir bilim dalı olarak ortaya çıkmıştır (Yozgat, 2019, s. 12). Aslında insanın mutluluk ve iyi oluş fikri Aristoteles’e kadar dayanmaktadır. Ahlak, erdem, iyi yaşam gibi konularda felsefi fikirleri savunan Aristoteles, bütün insanlık adına en yüce iyiliğin, mutluluk / psikolojik iyi oluş olduğunu söylemiştir (Bayraktaroğlu & Özcan, 2020, s. 284).

Jeremy Bentham’ın kurduğu ve John Stuart’ın devam ettirdiği faydacılık felsefesinde, devletin yaptığı en doğru politikanın, “çok sayıdaki insanın iyiliğine neden olan şey”dir diyerek en yüce mutluluk ilkesini öne sürmüştür (Pawelski & Gupta, 2009).

Psikolojinin olumsuz bakış açısına ilk itirazları getiren ve pozitif psikolojinin yeşerebileceği bir zemin oluşturan ekol ise hümanist psikoloji olduğu söylenebilir. Hümanist Psikoloji; psikanaliz, davranışçılık ve koşullanma kuramlarına karşılık olarak meydana çıkmıştır. Hümanist psikolojinin temel fikri, insanın ruh sağlığına ve özellikle mutluluk gibi olumlu özelliklere odaklanmaktır. Pozitif psikolojinin önemi bundan sonraki süreçlerde etkin rol almaya başlar. Bütün araştırma ve kuramların ardından hümanist psikoloji, insanın doğasındaki olumlu ve pozitif yönleri yapılan vurgunun, insanın çeşitli ihtiyaçlarının karşılanması noktasında daha sağlıklı ve doğru olacağını savunur. Tam aksi yöndeki fikirleri eleştiren hümanist psikoloji, olumsuzluklara,

bireylerin ruhsal bozukluklarına odaklanmanın sağlıklı insanın ruhunun göz ardı edileceğini söyleyerek, önceki kuram ve akımların sınırlılıkları karşısında daha anlamlı bir kapı aralamaktadır (Yozgat, 2019, s. 13).

Hümanist psikolojinin olgunlaşmasında ve somutlaştırılmasında önemli rol oynayan Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisiyle, psikoloji tarihinde ciddi ve özgün adımlar atmıştır. İhtiyaçlar hiyerarşisi modelinde, psikolojinin sadece eksikleri yerine, mevcut potansiyellerine de odaklanılması gerektiğini vurgulayarak, aslında pozitif psikoloji terimini ilk kez kullanan kişi olmuştur. Hümanist psikoloji beklenenin aksine, psikoloji tarihinde pek etki yaratamayarak eleştirilere maruz kalmıştır.

Hümanist psikoloji akımcılarından olan Martin Seligman, 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği başkanı seçilmiş, insandaki olumsuz davranışlara ve olumsuz ruhsal durumlara yönelik yapılan araştırma ve çalışmalarının fazlalığından bahsetmiştir. Aynı zamanda insandaki olumlu yanların neden göz ardı edildiğiyle ilgili görüşlerini bildirerek şu ifadeleri kullanmıştır;

Nasıl oluyor da sosyal bilimler insani güçleri ve erdemleri, (diğerkâmlık, cesaret, 'dürüstlük, saygı, zevk, sağlık, sorumluluk ve iyimserlik) küçümseyip savunmacı stratejiler veya düpedüz illüzyon olarak nitelendirilirken, zayıflık ve olumsuz motivasyonları (kaygı, ihtiras, bencillik, paranoya, öfke, düzensizlik ve keder) hakiki olarak nitelendiriyor? (Seligman, 1999)

Seligman'ın da belirttiği gibi, klasik psikoloji tarihinde insan pasif bir varlık olarak ele alınmıştır. Ancak bu noktada özellikle 1950 yılına kadarki zamanda gerçekleşen savaşların, hem psikologları hem de psikolojinin tarihi serüvenini etkilememesi mümkün olmamaktadır. Dünya savaşlarının bu yıkıcı etkilerini yok etmek ve bireyi pozitif olarak anlama fikri sonraki yıllara ertelenmek zorunda kalmıştır (Seligman, 2021, s. 19).

Psikoloji literatürü içerisinde başka bir düşünce açısı yakalamayı amaçlayan pozitif psikoloji, bilhassa hastaların tedavi aşamalarının tetkik edilmesi ve yeniden değerlendirilmesi, hastalıkların, mutluluğun, başarının yeniden tanımlanması, insanların karşılaştığı ruhi sorunları yalnızca tedavi etmekle yetinmeyip aynı zamanda gelişimlerinin de desteklenmesini planlayarak olası psikolojik rahatsızlıkları da önlemeyi amaçlamaktadır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, ss. 5-14).

Hümanist psikoloji ekolü içerisinde yükselen pozitif psikoloji, kendini hümanist hareketten ayırık tutarak, yeni bir akım olarak tanıtmıştır. Bu konudaki temel çıkış noktası

metottur. Hümanist psikologlar, çalışmalarında genellikle nitel yöntemi ön planda tutarken, pozitif psikoloji ise daha çok nicel yöntemi ön planda tutarak daha kapsamlı olmayı amaç edinmiştir (Hefferon & Boniwell, 2014, s. 10).

2.5.1 Pozitif Psikolojinin Tanımı

Dünya sağlık örgütü, sağlıklı bireyin tanımını yaparken, yalnızca hastalığı ya da rahatsızlığı olmayan değil, aynı zamanda ruhsal ve fiziksel olarak da iyi durumda olan insan olarak tanımlamıştır (*Health and Well-Being*, 2022). Zira kişinin sorunlarının olmaması yeterli bir durum olarak görülmemiş, bireyin her alandaki iyilik halinin de bulunması istenmektedir.

Pozitif psikolojinin çok farklı olarak tanımları mevcut olsa da, genel itibariyle; bireyin hayata bağlanmasına, yaşam kalitesini artırmada aracı rol oynayarak, neyin olumlu olduğuyla ilgilenen bilimsel bir alandır (Peterson, 2000, s. 44-55). Bireyin zayıf ve eksik yanlarından daha ziyade güçlü yönlerine, problemlerden ziyade çözüme odaklanarak yapıcı ve yenileyici bir yaklaşım sunar. Dünya sağlık örgütünün de sağlıklı birey tanımında vurguladığı gibi, Pozitif psikoloji de, sağlıklı insan modeline odaklanarak, sadece rahatsızlıkların azaltılması veya giderilmesiyle değil, bireyin gelişmesine, iyilik halinin artmasına ve yaşamının kaliteli hale getirilmesine odaklanmaktadır (Demir & Türk, 2020, s. 110). Bu gaye ile hareket eden pozitif psikoloji; bireydeki rahatsızlıklara karşı koruyucu bir alan olabilecek duygulara yönelmiş, hem de psikolojinin ihmal ettiği alanlarda bireydeki potansiyeli ortaya çıkarmak istemiştir.

Pozitif psikoloji, pozitif duygular, kişilik niteliklerinin güçlendirilmesi ve bu alanda çalışan kuruluşların, grupların ve bireylerin en üst seviyeye ulaştırmak amacıyla ortaya atılmış bir çalışma alanıdır (Gable & Haidt, 2005, s. 104). Martin Seligman'a göre pozitif psikolojinin hedefi, bilimsel imkânlar aracılığıyla insanı tümünden bir insan seviyesine getirmek; acı, üzüntü ve sorunların azaltılması, mutluluk ve iyi oluşu artırmanın yollarını bulmasında rehber ve yardımcı olmaktır (Seligman, 1998, s. 5). Pozitif psikologlar bu amaç doğrultusunda, insanın zayıf ve hastalıklı yanlarını inceleyen ruh sağlığı kılavuzu DSM 4'e karşın, bireyin erdemlerine ve pozitif yanlarına dayanan bir ruh sağlığı kılavuzu olarak UNDSM-1'i oluşturarak, bireyin erdemlerini kültürel, felsefi ve dinin katkılarıyla ele alarak incelemişlerdir (Göcen, 2014, s. 102).

Pozitif psikoloji, salt mutluluğa odaklı bir alan değildir. Bireyin mutluluğunu öncelediği ve önemsendiği gibi aynı zamanda olumsuz yanlarını da göz önünde bulundurur. Pozitif yönleri ön plana çıkarsa da, negatif ve olumsuz yönlerin de üzerinde çalışır. Pozitif

psikolojinin en temel amacı, iyi olan duyguyu daha iyi yaparak güçlendirmek olduğundan, bireyin içinde bulunduğu pozitif alanı sağlamlaştırarak çalışma alanını genişletmektedir. Nitekim en büyük eleştirisi sadece mutluluk odaklı olduğu ileri sürülmektedir ancak pozitif psikoloji daima iyilik anlayışı içerisindeki polyannacılık değildir (Peterson, 2000, s. 5). Tam aksine insana ve duygu durumuna objektif ve gerçekçi yaklaşarak, onu bütüncül olarak değerlendirmektedir.

2.5.2 Pozitif Psikolojinin Temel Kavramları

Martin Seligman ve çalışma arkadaşları, psikolojik rahatsızlıkları tanımladıkları gibi erdemleri ve bireyin karakterinin güçlü yanlarını da tanımlamışlardır. Yaptıkları tanımlamalara göre temelde 6 başlıkta kategorize edilerek, alt başlıklarla toplamda 24 erdem sıralamışlardır (Bulut & Subaşı, 2020, s. 5). Pozitif psikoloji literatürüne bakıldığında insan yaşantısının çeşitliliğine dair farklı kavramlar geliştirilmiştir. Tüm bu kavramların değerlendirilmesi burada mümkün olmadığından, pozitif psikolojinin en temel kavramlarına değinilecektir. Bu kavramlar akış, iyimserlik ve iyi oluş (well-being) kavramlarıdır.

Tablo 2.2 Karakter Güçleri ve Erdemlerin Değerler Sınıflandırması Tablosu

Erdemler	Karakter Güçleri
Bilgelik	Yaratıcılık- Merak- Açık Fikirlilik-Öğrenme Sevgisi-Perspektif
Cesaret	Otantiklik- Cesaret-Azim-Şevk
İnsanlık	İnsanlık- Sevgi- Sosyal Zekâ
Adalet	Dürüstlük-Liderlik-Takım Çalışması
Ölçülülük	Affedicilik-Tevazu-Sağduyu-Öz Düzenleme
Aşkınlık	Estetik- Minnet- Umut- Espri Anlayışı-Dindarlık

2.5.2.1 Akış

Akış kuramı, Mihalyi Csikszentmihalyi'nin 1960 yıllarında, sanatçıların yoğun konsantrasyonlarından etkilenip şaşırmasıyla ortaya attığı bir kuramdır. Mihalyi Csikszentmihalyi'nin odaklandığı en temel nokta, insanların en iyi performansta nasıl bulunduğu ve bu deneyimlerin motivasyonel serüvenini anlamaktır. Akış kavramı, insanların zaman, mekân, yorgunluk gibi etmenlerden soyutlanarak sadece gerçekleştirilen fiile odaklanarak kendilerini kaptırdıkları öznel bir durumdur. Akış aktivitelerinin temel amacı haz veren deneyimler sağlamasıdır (Csikszentmihalyi, 2021, s. 114). Bir sanat gösterisi veya oyunu, dini törenler ve spor oyunları bu türden deneyimlere örnek olarak verilebilir. Akış aktivitesi aslında bir nevi an içerisinde kalmak olarak ya da bir şeyi aşk ile yapmak olarak da tanımlanabilir.

2.5.2.2 İyimserlik

İyimserlik kavramını anlamak, beklenti kavramıyla ilişkili bir duygudur. Bireyin, zamandan iyi şeyler beklemesi ya da umması inancını, sorunlara yaklaşım tarzını, olumsuzluklarla mücadele etme becerisini de içerisinde barındırmaktadır. Olayların veya koşulların daha iyi yanına bakma ve iyi bir sonuç bekleme eğilimi olan iyimserlik duygusu; geleceğe yönelik hisleri ve beklentileri yansıtırsa da geçmişle de ilgili olabilmektedir (V. Duran vd., 2021). İyimserlikle yakın ilişkili olan pozitif psikolojinin konularından biri olan umut ve iyimserlik, bireyin hedeflerine yönelik duygulara sahip olması, bunun için harekete geçme güdüsüne, adanmışlığına ve iradesine sahip olmasını ve bu uğurda zihinsel hareket etmesini içeren bir kavramdır (Snyder, 1995).

2.5.2.3 İyi Oluş/ Well-being

Pozitif psikoloji bilimi, insanın mutluluğunu iyi oluş kelimesiyle kavramsallaştırır. İyi oluş (well-being) kavramına bakıldığında hazzcılık anlamında “hedonik” ve psikolojik işlevsellik anlamında “eudaimonik” olarak iki farklı kavramda kullanılmaktadır. Bu iki kavram formunun kullanımı giderek yaygınlaşmaktadır. İyi oluş içerisindeki hedonik yaklaşım; mutluluğu merkeze alarak, iyi oluşun hazzına ulaşmak ve acıdan sakınmak olarak tanımlarken; eudaimonik yaklaşım ise anlam ve kendini gerçekleştirilmeye yoğunlaşarak insanın içindeki gizli gücü yerine getirme derecesi olarak tanımlanmıştır (Ryan & Deci, 2001, s. 151).

Haz kaynaklı (hedonik) ve erdem kaynaklı (eudaimonik) olarak da tanımlanan iyi oluş kavramında; haz kaynaklı iyi oluşta, bireyin ihtiyaçlarının giderilmesi ve mutluluğuyla ilişkilendirilirken, erdem kaynaklı iyi oluşta ise bireyin tam kapasite ve öz farkındalığıyla ilişkilendirilmektedir (Diener vd., 1999, s. 282).

Bireylerin iyi oluş durumlarıyla ilgili farklı yorumlamalar mevcuttur. Freud iyi oluşu “haz ilkesiyle”, Jung “bireyselleşen insan”, Erikson ‘gelişim süreçlerini iyi şekilde tamamlayan psiko-sosyal gelişim kuramıyla, Allport “olgun insan”, Rogers “tam işlevli insan” fikriyle, Fromm “üretken kişilik modeli” ile Maslow “kendini gerçekleştiren insanla”, Frankl “kendisini aşan birey” biçimleriyle ifade etmiştir (Göcen, 2014, s. 95). Yapılan bu yorumlamalarla sağlıklı ve mutlu bireyin tanımı hedeflenmiştir.

2.5.2.3.1 Öznel İyi Oluş

Psikoloji literatürü içerisinde bireyin mutluluğu genellikle öznel iyi oluş nosyonuyla ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin hayatını değerlendirebilmesi, hayatıyla ilgili yargıya varabilmesi anlamında kullanılmaktadır. Bu süreç duygusal ve bilişsel süreçlerden meydana gelmektedir. Öznel iyi oluşun duygusal ögeleri pozitif ve negatif etkilenme, bilişsel ögesi de bireyin yaşam doyumdur (M. Doğan, 2016, s. 220). Bireyler pozitif hisleri daha fazla yaşayıp, negatif hisleri daha az yaşıyorlarsa, hayatlarından yüksek seviyede tatmin sağlayabildikleri sürece üst seviyede öznel iyi oluş elde ettikleri ifade edilmektedir (Eryılmaz & Ercan, 2011, s. 139-140).

Öznel iyi oluş kavramı insanların hayatlarının iyi oluş düzeyini değerlendirmede genel bir kavram olarak kullanılır. Olumlu ve olumsuz olarak da değerlendirilebilmektedir. Öznel iyi oluş ve mutluluk kavramı zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılarak, kişinin en üst seviyede iyi olması aynı zamanda mutluluk duygusunun da en üst seviyede olması şeklinde değerlendirilmiştir (Ryan & Deci, 2001, s. 144).

2.5.2.3.2 Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş alanında çalışmalarıyla bilinen Carol D. Ryff, psikolojik iyi oluşun kapsamlı haritasını çıkararak; psikolojik iyi oluşun yalnızca ruhsal bozukluğun ya da herhangi başka bir sorun olmamasıyla açıklanamayacağını ifade etmiştir. Aynı zamanda ona göre psikolojik iyi oluş kavramı, yaşamsal olaylarda işlevselliği sürdürme ile yakın ilişkilidir.

Psikolojik iyi oluş, öznel mutluluk ile iyi olmak birbirini karşılamadığını iddia ederek hazzı ön planda tutarak arzuların gerçekleştirilmesine odaklanır. Böylece yaşantının öznel bir mutluluk duygusu sağlamakla birlikte, olumlu psikolojik durumun istikrarlı duruma işaret etmediğini vurgular. Psikolojik iyi oluş, eudaimonik temele dayanmaktadır (Ryff, 1989, s. 1069-1081). Psikolojik iyi oluş, pozitif özelliklerle yakından ilişkili bir kavramdır zira; pozitif özelliklerdeki işlevsellik arttıkça iyi oluş düzeyi yükselmekte, negatif özelliklerin kullanımı arttıkça da azalmaktadır. Özerklik, bölgesel egemenlik,

bireysel uyanış, diğer kişilerle pozitif bağ, hayat gayesi ve özünü kabul gibi temel boyutları içerisinde barındırmaktadır.

2.5.3 Pozitif Psikolojide Temel Erdemler

Pozitif psikolojinin temel çıkış noktası, psikolojinin insandaki zayıf ve eksik yönlerine daha fazla odaklanarak güçlü ve erdemli yönlerinin göz ardı edilmiş olmasıdır. Bu açıdan pozitif psikoloji, bireyin sahip olduğu erdemlere ve güçlü yönlere odaklanan bir yaklaşımdır. Bu noktada pozitif psikolojinin bir kısım temel erdemlerine değinilecektir. Değinilen erdemler yalnızca bunlarla sınırlı değildir. Pozitif psikolojinin temel erdemler olarak tanımladığı ilkeler farklı kaynaklarda çeşitli başlıklar altında sıralanmıştır (Ayten, 2015, s. 111; T. Doğan, 2017; Fisk, 2020).

2.5.3.1 Umut ve İyimserlik

Umut duygusu, kişinin amaçlarına ulaşma noktasında tetikleyici duygu unsurudur. Bireye harekete geçme ve motivasyon desteği sunar. Bu sayede mevcut seçenekleri değerlendirerek geleceğe yönelik planlar yapmayı sağlar. Umudu, geleceğe yönelik güçlü bir iyimserlik olarak; iyimserliği ise, dünyaya, hayata teslimiyeti, her şartta iyi bir çıkış yolunun olduğuna dair umudu vadeden hayat görüşü olarak tanımlayabiliriz (Bahadır, 2021, s. 99). Umut ve iyimserlik sahibi bireyler, iyi oluşlarını koruyan, kendilerine dair olumlu inancı ve güveni olan bireylerdir. İyi olaylara kalıcı ve kapsayıcı, kötü olaylara ise geçici nedenler bulmak umut sanatıdır (Seligman, 2021, s. 151).

2.5.3.2 Hoşgörü

Genellikle pozitif anlamlarla yüklü bir duygu olan hoşgörü; kişinin kendisinden farklı olanı anlama, empati kurma, alçakgönüllülük, nezaket ve şefkat gibi duygularla yakın ilişkilidir (M. Doğan, 2016, s. 93). Hem bireysel hem de sosyal yönü mevcuttur. İnsanların hem bireylerle hem de toplum içerisinde uyumlu olmasındaki tamamlayıcı duygudur. Zira yazılı olmayan toplum kurallarının telafisinde en temel aracı duygu olarak hoşgörü ortaya çıkmaktadır.

2.5.3.3 Cömertlik

Cömertliğin temel taşı empatidir (Sayar, 2021). Böylece diğer insanları anlayarak onlara yardım etme motivasyonunu hissediriz. Cömertlik duygusu manevi olduğu gibi maddi de olabilmektedir. Cömertliğin tanımına baktığımızda genel anlamda; sahip olduğu her değeri paylaşmak, eli ve gönlü açık olmak, verimli olmak anlamlarını görebiliriz.

2.5.3.4 Şükran

Şükran duygusu, çeşitli din ve kültürlerde fazlaca önem verilen bir duygudur. Şükran kavramı son on yıldır araştırmacılar tarafından çalışılmakta, özellikle pozitif psikoloji alanında üzerinde durulmakta ancak ilk izlerine dini kaynaklarda rastlanılmaktadır (Teoman, 2015, s. 14-15). Şükran duygusunun pozitif bir duygu olarak ele alınarak kuramsal boyutta çalışılmasında pozitif psikolojinin önemli katkıları vardır.

Şükran, bireyler arası bir duygudur (Kardaş & Yalçın, 2018, s. 4). Bir iyilik veya yardım karşısında hissedilen duyguyu ifade eder. İçerisinde olumsuz bir duygu barındırmaması, salt pozitif duygulardan oluşması şükran duygusunu erdemliliği açısından özel kılmaktadır. Pozitif psikoloji çerçevesinde yürütülen araştırmalar; şükreden bireyi, iç dünyasında kendisiyle barışık, çevresine karşı sorumluluk sahibi, ruhsal açıdan mutlu ve sağlıklı bir insan olarak tanımlamaktadır (Göcen, 2014, s. 70) .

2.5.3.5 Diğerkâmlık

Diğerkâmlık, olumlu sosyal davranışlardan biridir. Temelde gönüllülük ve karşılık beklemezsizin yapılan yardım gibi duygulardan oluşmaktadır. Kişinin, kendisi dışındaki bir insanın fiziksel ve ruhsal sağlığına, pozitif yönden katkı sağlamaya özgü bir duygudur (Yozgat, 2019, s. 23).

Diğerkâmlık duygusunda bireyin iç motivasyonu da önemlidir. Nitekim sergilediği davranışın diğerkâm olup olmadığı bireyin niyetiyle ilişkilidir. Diğerkâm bir davranış sergileyen insan, karşısındakileri anlamayı amaç edinerek, kendisini muhatabının yerine koyarak, onun gibi düşünüp onun gibi hissetmeye çalışarak empatik bir tutum edinir (Bahadır, 2021, s. 127).

2.5.4 Mutluluk

Mutluluk, insanlık tarihinden beri arzulanan ve hedeflenen bir olgu olmuştur. İnsan, doğası gereği acıdan ve üzüntüden kaçınmaya, kendisine haz, mutluluk ve fayda sağlayan şeylerin peşine düşmeye eğilimli bir canlıdır (Baymur, 2017, s. 47). Aziz Agustin mutluluk hakkında; *‘Mutluluk arzusu insanda aslidir; tüm eylemlerimizin kaynağıdır. Dünyanın en yüce, en anlaşılır, en açık, en değişmez şeyi, insanın mutlu olmak istemesinden ibaret değildir; hem de, sadece öyle olmak istemesidir. Bu, doğamızın bizi zorladığı şeydir’*. (akt. Lenoir, 2021, s. 47) ifadelerini kullanmıştır. Hem bireylerin hem de toplumların en temel arayışları arasında olan bu eğilim, birçok disiplinin de çalışma konuları arasındadır. Geçmişten günümüze önemini korumaya devam eden mutluluğun tanımları da farklı disiplinler arasında çeşitlenmektedir. Felsefeden psikolojiye,

teolojiden sosyolojiye kadar pek çok tanımı mevcuttur. Mutluluk, bireylerin istedikleri ve asla vazgeçemedikleri bir eğilim olabildiği gibi, bireyin haz duygusu içinde olma hali olarak da değerlendirilebilmektedir (Acaboğa, 2007, s. 5).

Mutluluk, yaygın söyleyişte ve bilimsel literatür içerisinde birçok manaya sahiptir. Örneğin, bireyin genel olumlu ruh durumu, yaşam hoşnutluğu yorumu, iyi bir hayat sürmek ya da kişinin mevcut durumuna bağlı olarak insanlara tatmin sağlayan sebepler olarak tanımlanabilmektedir (Diener, 2006, s. 153). Türk Dil Kurumu sözlüğünde; “*Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik*” olarak tarif edilmiştir (“TDK Mutluluk”, 2022).

Mutluluk kelimesi Arapçada *saide*” kökünden türetilerek, saadet sözcüğüyle, “*şanslı, mutlu, talihli, memnun ve refah içinde olmak*” gibi anlamlarda kullanılmaktadır (Güneş, 2010, s. 568). Mutluluk; Yunancada “*eudomania*” kelimesiyle iyi olmak, Latince’de “*felicita*” kelimesiyle *bereket, refah*, İngilizce’de “*happiness*” kelimesiyle de *övünç, ıftihar, şans* gibi manalara karşılık gelmektedir (akt., Tuncer, 2006, s. 6).

Psikoloji literatürüne bakıldığında, özellikle son yıllarda yapılan çalışmalar mutluluk konusuna ağırlık vermektedir (Örn. Baynal, 2020; Beyaz & Kaldık, 2018; Yalvaç Arıcı, 2019). Aynı zamanda iyi oluş kavramının de mutluluk olgusuyla birlikte kullanımı artmaktadır. İyi olma hali; bireyin sağlığını, mutluluğunu, hayat kalitesi gibi etkenleri içerisinde barındıran bir olgudur. İyi olma kavramının batı literatürü içerisinde mutluluk kavramı yerine tercih edilmesinin nedeni, daha aktif ve daha kapsayıcı pozitif ruhi durumlara işaret ediyor olmasından kaynaklanmaktadır (Balcı Arvas, 2017, s. 112). Bununla birlikte iyi olma hali (well-being) ve mutluluk (happiness) kavramları birbirlerinin yerine kullanılabilen kavramlar olarak tanımlanabilmektedir (Deci & Ryan, 2008, s. 1).

Mutluluğa ayrı bir ilgi ve önem verenler öncelikle hümanist psikologlar olmuştur. Abraham Maslow’un literatüre kattığı kendini gerçekleştirme kavramı, bireysel gücün derin bir hazla birlikteliğini ifade etmektedir (Maslow, 2001, s. 104). Maslow’a göre yaşam doyumu, heyecan, mutluluk, huzur gibi duygular ve sorunlarla mücadele edebilme kabiliyeti, genel anlamda kendini gerçekleştirme olarak tanımlanır (Maslow, 2001, s. 168). Nitekim bu noktada bireyin mutluluğu ile kendini gerçekleştirme arasında Aristocu geleneğe dayalı ilişki mevcuttur (Balcı Arvas, 2017, s. 112).

Hümanist psikolojinin bir diğer önemli isimlerinden biri olan Fromm; mutluluğu, canlılığın artması, duygu ve düşüncelerin keskinleşmesi ve yaratıcılıkla bağlantılı olarak tanımlamıştır (Fromm, 1994, s. 212). Fromm'a göre kişinin kendisinin ve mevcut potansiyelinin farkında olması mutluluğun temel kıstasları arasındadır. Ayrıca mutluluk olgusunu 'olmak' fiiliyle ilişkilendirerek, bireyin tüm ihtiras ve tamahtan arınarak mutlu bir varlık olabileceğini ifade etmiştir (Fromm, 2019b, s. 36).

Viktor Frankl, mutlulukla ilgili fikirlerini yaşamın anlam ve amacı üzerinden ifade etmiştir. İnsanın anlam arayışının bireyin hayatının temel motivasyonu olduğunu, bu arayışta başarı elde ettikten sonra yalnızca mutluluğu elde etmiş olmayacağını, aynı zamanda hayattaki acı ve olumsuz tecrübelerle de mücadele gücü kazanmış olacağını söyler (Frankl, 2021, s. 105,128). Frankl, bireyin hayatındaki anlam arayışında, varoluşsal boşluktan da bahseder. Modern endüstri toplumlarındaki insanların çözmesi gereken bir soruna ya da mücadele alanına sahip olmadığından, kişi, özünde bir sorumluluk duygusu bulamaz ve mutsuzluğa, anlamsızlığa mahkûm olur (Frankl, 2021, s. 102,114).

2.5.5 Mutluluk Kuramları

Mutlulukla ilgili kuramsal çalışmalar Antik Yunan'dan günümüze kadar yoğunlaştığı bilinmekte, birçok felsefî ekol bu konuda ölçütler sunmaktadır (Kurnaz, 2015, s. 41). Antik Dönemden 1970'lere kadar yapılan kavramsal çalışmalar sistematik bir düzen içerisinde değildir (Yetim, 2001, s. 204). Mutluluğun yaşantısal kökenlerine dair ortaya koyulan teorik kanaatler, farklı ve yeni olmaktan daha ziyade çeşitli görüşlerin genelin dışına çıkılmadan devşirilerek bir araya getirilmiştir (Türkdoğan & Duru, 2012, s. 2430).

İnsanın mutluluğuna dair ne kavramsal ne de teorik olarak bir tanım yapılamamış olsa da mutluluğu açıklayıp tanımlama amacıyla birtakım kuramlar mevcuttur. Bunlar; ereksel kuramlar, etkinlik, aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı, uyum, bağ ve akış kuramlarıdır. Bu bölümde mutlulukla ilgili açıklama yapan kuramlara yer verilmiştir.

2.5.5.1 Ereksel Kuramı

Wilson, ilk defa ereksel yaklaşımı dile getirerek, ihtiyaçların giderilmesi mutluluğa, giderilmeyen ihtiyaçlar ise mutsuzluğa sebep olur tezini ortaya atmıştır (Wilson, 1961; akt. Yetim, 2001, s. 206). Ereksel kuram, esas olarak hedeflere ve gereksinimlere ulaşıldığında mutluluğun oluşacağını ifade etmektedir (Güven, 2011, s. 33). Nelerin insanların ihtiyacı olduğu birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Bu noktada ilk sistemli çalışma Murray'ındır. Bireylerin sahip olduğu psikolojik kökenli gereksinimleri;

yakın ilişkiler, başarılar, cinsellik, bireysellik gibi konular olmak üzere toplamda yirmi başlığın altında inceleyerek sınıflandırmıştır. Nitekim bu doğrultuda benzer çalışmayı Maslow da ihtiyaçlar hiyerarşisiyle ortaya koymuştur. Maslow'a göre bireyin gereksinimleri, fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik, sevgi, saygı, aidiyet, kendine saygı ve kendini gerçekleştirme olarak sıralanmaktadır. Deci ve Ryan'ın geliştirdiği öz belirleme kuramının alt kuramı şeklinde tanımlanan ihtiyaç kuramında; insanların üç temel ihtiyacının; yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma olarak ifade edilmiştir (Türkdoğan & Duru, 2012, s. 2430). Diener'in ereksel kuramında; insanların eylemleri, yaşamlarında özgünlük anlamında neler için uğraştıkları ve nasıl başardıkları incelenmektedir (Diener, 2006a, s. 155). İnsanın hedefleri, hedeflerinin niteliği, hedeflerine ulaştığında hissettiği duygular bireyin hayat memnuniyetini etkilemektedir. Böylelikle hedefler, bireyin duygu dünyasında önemli bir mekanizma parçası olarak yer almaktadır. Sonuç olarak ereksel kuram; hedefler ve gereksinimlerin giderilmesi mutluluğun doğal olarak ortaya çıkacağını belirtmektedir.

2.5.5.2 Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramları, mutluluğu, bireylerin eylemlerinin ürünü olarak görmektedir (Yetim, 2001, s. 257). Hedefin kendisini değil, hedefe giderken yapılan davranışlara odaklanılır. Mutluluk, kaynağını kişinin erdemli davranışlarından almaktadır. Çağdaş dönemde etkinlikler; hobiler, egzersizler, sosyal etkileşimler gibi ifadelerle tanımlanmaktadır. Bu kurama göre, bireysel farkındalık mutluluğu azaltmaktadır. Bu noktada birey, önemli birtakım etkinliklere veya amaçlara odaklandığında, mutluluğun kendiliğinden geleceğini ifade etmektedir. Etkinlik kuramcıları öznel iyi oluşun davranışlardan, eylemlilikten kaynaklandığını vurgular (Yetim, 2001, s. 258). En önemli ve ilk etkinlik kuramcısı olan Aristo'ya göre, "belirli bazı yeteneklerin ve mutluluğun, erdemli etkinliklerin mükemmel şekilde yapılmasıyla ortaya çıkmaktadır" (Yetim, 2001, s. 257).

2.5.5.3 Akış Kuramı

Bu kurama göre bireyin etkinliklerden keyif ve haz alabilmesi için, sahip olduğu yetenekle etkinlik aynı seviyede olmalıdır. Ancak bu şekilde etkinlik süresince hazzı yaşayabilir. Bu da akışı meydana getirir. Akış; zihnin, eylem ile ahenkli uyumu esnasında, yalnızca eyleme odaklanılarak elde edilen sıra dışı bir durumdur. Bu etkinlik iyi gözlenebildiği takdirde, bireyi neyin mutlu edip neyin etmediği anlaşılabilir (Satan, 2014, s. 58). Akışa ulaşmanın en önemli yolu sebat etmektir. Zira sebat ederek sadece hayatta başarı elde edilmez aynı zamanda hayattan zevk de alınır (Saygın, 2008, s. 18).

2.5.5.4 Bağ Kuramı

Bireylerin mutlu olma eğilimini açıklayan kuramlar, bağ modeli altında; belleğe, koşullanmaya ya da bilişsel ilkelere dayanmaktadır (Yetim, 2001, s. 261). Mutluluğa yönelik bilişsel yaklaşımlardan biri, bireyin kendisiyle ilgili olaylara dair yüklemeleridir (Schwarz & Clore, 1983; Yetim, 2001, s. 261). Şayet iyi olaylar, zihinsel dinamiklere yoğunlaşmışsa mutluluk artabilmektedir. Ryan ve arkadaşları da insanın yaşadığı iyiliği kendisine ve kendi gelişimine yüklediği ölçüde mutluluğa ulaşacağını ifade etmiştir. Diğer açıdan ise, herhangi bir yükleme olsun ya da olmasın iyi görünen her şeyin mutluluk getirebileceğidir. Ancak bireyin kendisine ve çabalarına rağmen kendisine yüklemediği iyi olaylar, kişide olumsuz etki bırakabilmektedir (Yetim, 2001, s. 261; Zautra & Reich, 1980). Bu iddianın tam aksi olarak, bireyin kendisine yönelik yaptığı olumlu yüklemeler, bireysel iyi oluşuna ve mutluluğuna pozitif katkı sağlayabilmektedir. Bir başka kuramda klasik koşullanmanın önemine değinilmektedir. Duygu yüklü koşullanmaların sönmeye karşı daha dirençli ve sağlam olduğu belirtilmektedir. İnsanlar duygusal ağlarını şuurlu olarak yönetebilmektedir. Fordyce; bireyin olumsuz düşüncelerini azaltmak için yaptığı zihinsel mücadelenin mutluluğu artırdığını; Kammann; sabahları pozitif ifadelerle kendisine telkinde bulunan insanların güne daha iyi ve mutlu başladıklarını iddia etmektedir (Yetim, 2001, s. 262). Bireyin, iç motivasyonlu olarak kendisine yönelik uyguladığı pozitif telkinler mutluluğunu bir seviyeye kadar etkilemekte ve artırmaktadır.

2.5.5.5 Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları

Mutluluk, yaşam doyumundaki özel anlarla ortaya çıkar (Sevindik, 2015b, s. 31). İnsanın hayata pozitif açıdan bakması için bütüncül bir eğilime sahip olduğu düşünülür. Kişiliğin, mutluluğu direkt olarak etkilediğini öne sürmektedir. İnsanlar, sahip oldukları kişilik özelliklerine bağlı olarak yaşadıkları olaylara, olumlu ya da olumsuz tepkiler gösterme eğilimine sahiptirler. Bu kuramda mutluluk, bireyin global özelliğidir ve bireyin olaylara hoşgörölü yaklaşması onun her olay karşısında hoşgörölü olmasını gerektirir (Yetim, 2001, s. 259). Birey, anlık olarak hissettiği acı ve mutluluğu kendi içinde yorumlayarak mutlu veya mutsuz hisseder. Yukarıdan aşağı yaklaşımında mutluluk bir sebeptir (Satan, 2014, s. 58).

2.5.5.6 Uyum Kuramı

Uyum kuramında kişinin geçmiş yaşantıları standart olarak görölmektedir. Şayet bireyin geçmiş, güncel yaşam standartlarını aşıyorsa bu durumda bireyin mutlu olacağı

öngörülmektedir (Yetim, 2001, s. 267). İnsanların ilk etapta, yeni durum veya koşullara sert tepki gösterebileceklerini fakat sonrasında zaman ilerledikçe duruma adapte olarak eski düzeye geri döneceklerini, olayların etki gücünü kaybedeceğini önermektedir (Yetim, 2001, s. 268). İnsanların yaşadığı acılar, üzüntüler sürekliliğini ve şiddetini kaybederek, birey normal duygu seviyesine geri dönebilmektedir. Böylece insanlar yaşadıkları olumlu veya olumsuz tecrübeler karşısında ruhsal dengelerini koruyabilmektedirler (Seki, 2014, s. 51).

2.5.6 Pozitif Psikolojide Mutluluk

Hümanist Psikolojinin mutlulukla ilgilenmesiyle beraber, bu akımı sürdüren pozitif psikoloji, psikolojiyi hastalıkların bilimi olmaktan çıkararak, pozitif duygu durumlarının da değerlendirilmesinin gerekliliğini vurgulamış; iyimserlik, affetme, hoşgörü, yardımseverlik gibi konulara da önem vermiştir.

Pozitif psikolojinin kurucusu Seligman, mutluluğu; anlık mutluluk ve kalıcı mutluluk olmak üzere ikiye ayırmıştır. Anlık mutluluğa ulaşmada neredeyse herkesin çeşitli deneyimlere sahip olduğunu belirterek, pozitif psikolojinin kalıcı mutluluğu arttırma gayesi içerisinde olduğunu ifade eder (Seligman, 2021, s. 84). Kişinin kalıcı mutluluğunu arttıran etkenin, dışsal nedenlerden çok, kişinin bilinçli eylemlerini öne çıkararak ve mutlulukla erdemi ilişkilendirerek, mutluluğa neden olan bilinçli eylemlerin, genellikle erdemli davranışları sergilerken ortaya çıktığını iddia eder (Seligman, 2021, s. 215). Ayrıca, bireylerin istekli eylemleri sadece şimdi değil geçmiş ve gelecekle alakalı davranış ve yaklaşımları da yeniden değerlendirerek pozitif düşüncenin oluşmasına neden olur (Seligman, 2021, s. 101). Seligman'ın mutluluk teorisine izafeten, kalıcı/gerçek mutluluk, geçmişten memnun olmak, geleceğe umutlu bakmak ve yaşanan anda mutlu olmayı içerisinde barındırmaktadır (Balcı Arvas, 2017, s. 114). Nitekim memnuniyet, tatmin, sükunet geçmişle alakalı olumlu hisleri; sevinç, akış ve haz şimdiki olumlu hisleri; ümit, cesaret ve inançsa geleceğe dair olumlu hisleri ifade etmektedir (Seligman, 2021, s. 390). Seligman'ın kalıcı mutlulukla ilgili sıraladığı bu öğeler, haz duygusundan net çizgilerle ayrılmaktadır. Zira Seligman'a göre mutluluk, olağan ve yalın bir haz duygusuyla sınırlandırılmaz (Seligman, 2021, s. 29).

Seligman, otantik mutluluk teorisiyle mutluluğun üç bileşeni üzerinde durmuştur. Bunlar; pozitif duygular, meşguliyet ve anlamdır (Seligman, 2021, s. 392) İlk olarak Seligman'ın iyi hayat olarak isimlendirdiği pozitif duygular, coşku, zevk, samimiyet gibi duygulardan oluşmaktadır. İkinci olarak, meşguliyet kavramını akışla ilişkilendirerek her bireyin

hayatında uğraşması gereken bir etkinlik olması gerekliliğini vurgular. Üçüncü olarak ise, anlamın, insan hayatının en önemli ve vazgeçilmez bir parçası olduğunu ifade eder. Seligman’a göre anlam; aidiyet duygusuna sahip olmak ve yüceliğine inanılan bir şeye hizmet etmektir. Zira toplum bunlara zemin hazırlayan din, aile, fikirsel gruplar gibi pozitif kurumlardan oluşmaktadır (Seligman, 2021, s. 390)

Pozitif psikoloji akımının diğer önemli ismi Csikszentmihalyi’e göre mutluluk; bireylerin yaptıkları eyleme kendilerini yoğunlaştırıp, akış haline ulaşmalarıyla elde edilebilmektedir (Csikszentmihalyi, 2021, s. 152) Csikszentmihalyi mutlulukla ilgili olarak;

Keşfettiğim şey mutluluğun başa gelen bir şey olmadığıdır. İyi talihin veya rastgele bir şansın sonucu değildir. Dış olaylara değil onları nasıl yorumladığımıza bağlıdır. Mutluluk aslında her bir kişi tarafından hazırlanılması, yetiştirilmesi ve özel olarak savunulması gereken bir koşuldur. Kendi iç deneyimlerini kontrol etmeyi öğrenen insanlar hayatlarının kalitesini belirleyebilir ve bu da her birimizin mutlu olmaya en çok yaklaşabileceği durumdur (Csikszentmihalyi, 2021, s. 18) ifadelerini kullanmıştır.

Pozitif psikoloji, bireylerin yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu artırmak için mutluluğu önemli ve vazgeçilmez bir etken olarak görmektedir. Bireylerin sorunlarla mücadele esnasında da olumlu duygulara yoğunlaşarak, bireyin iyi oluş seviyesini arttırmak amaçlanmaktadır. Yaşamın pozitif seviyeye gelmesiyle ilgili yapılan çalışmalar bağlamında, bireyin olumsuz durumlara karşı dayanıklılığının artması, tatminkar bir yaşam sürmesi ve yaşam niteliğinin yükselmesine katkı sağlaması hususundan önemlidir (McKnight vd., 2002, s. 680).

2.5.7 İslami Dini Düşünce Geleneğinde Mutluluk

Her inanç ve din, özünde, inananlarını korumak ister. Onlara dünyada iyi ve erdemli bir yaşamın kurallarını sunarak, sonsuz ahiret hayatındaki ebedi mutluluğu ve huzuru vadeder. İslam geleneği içerisinde din; yaratıcı tarafından konulan kaidelerle, insanların hem dünya hem de ahiret mutluluğunu amaçlayan bir sistem olarak tanımlanabilmektedir.

Kur’an’da mutluluk ifadesi pek çok yerde kullanılmıştır. Esas itibarıyla Kur’an’a göre mutluluk yalnızca Allah’a ve Resulüne itaatle mümkün olacaktır (*Kur’an*, Nur Suresi, Ayet 52.). “*Kalpler ancak Allah’ı zikrederek huzur bulur*” (*Kur’an*, Ra’d Suresi, Ayet 13-28.) ayetinde mutluluğun Allah’a olan yakınlıkla muadil olduğu söylenmiştir.

Kur'an'da, mutluluk manasına gelecek birçok ifade mevcuttur. Anlamaları açısından *sürur*, *fevz*, *felah* terimleri yalnızca uhrevi mutluluğa, *hasene*, *rızk*, *hayr*, *tayyib* (*Kur'an*, Bakara Suresi, Ayet 83.,168., Ali İmran Suresi, Ayet 37., Nisa Suresi, Ayet 2., Maide Suresi, Ayet 4-5., Araf Suresi, Ayet 157., Nahl Suresi, Ayet 167., İsra Suresi, Ayet 18.,53.) gibi terimlerin ise hem dünya hem de ahiret mutluluğuna işaret etmektedir (Bircan, 2020, ss. 41-44).

İslam felsefesi ve İslami düşünce geleneğinde mutluluk önemli bir yer tutmakta, mutluluk algısı Antik felsefeden izler taşımasına rağmen İslam'ın temel mantığını da içerisinde barındırmaktadır (Balcı Arvas, 2016, s. 124).

İslam felsefesinde mutluluğu ilk kez derinlemesine ele alan Farabi, mutluluğa ulaşmayı bir gaye olarak görmektedir. Mutluluğa ulaşıldığında, “*Ondan başka hiçbir şeye ihtiyaç kalmayacağını düşünmektedir* (Farabi, 2017, s. 146).” Farabi'ye göre mutluluk, insan nefsinin maddeye muhtaç olmaksızın yetkinlik halidir (Yalvaç Arıcı, 2019, s. 31). İnsanı gerçek mutluluğa ulaştıracak olan yetkinliğe ise, ancak gerçek anlamda ölüm vuku bulduğunda mümkün görmektedir (Bircan, 2020, s. 74,89). Farabi, mutluluğu “*saade*” kavramıyla kullanarak, haz ve mutluluğu birbirinden ayrı tutar, zira hazlar, hayat gayesi edinilemeyecek kadar düşükken, mutluluk tam tersidir (Bircan, 2020, s. 132,135). Bu noktada Farabi, mutluluğa geçici dünyevi hazların ötesinde manalar yüklemiştir (Balcı Arvas, 2017, s. 118). İnsanı mutluluğa ulaştıran kişinin yaptığı güzel eylemler olduğunu ifade ederek, dünya ve ahiret mutluluğuna yalnızca erdemli davranışlarla ulaşılabileceğini belirtmiştir (Farabi, 2001, s. 70). Farabi'nin de mutluluk anlayışında olduğu gibi, İslam felsefi ve ahlaki düşünce sisteminde mutluluk, erdemlerle bağlantılı biçimde ele alınmıştır. Bu noktada, İslam geleneğindeki erdemler konusu, büyük ölçüde Aristo ve Platon fikirlerinden etkilendiği ifade edilmektedir (Balcı Arvas, 2016, s. 125)

Farabi, Medinetül-Fazıla adlı eserinde mutluluğun toplumsal boyutuna da değinmektedir. Farabi'ye göre insan sosyal bir varlık olduğundan, başka insanlarla etkileşime ve beraberliğe muhtaç bir canlıdır (Farabi, 2022, s. 64). Bu nedenle en yüce iyiliğe ve mükemmelliğe şehirde ulaşılabilir (Farabi, 2001, s. 100). Bu anlamda Csikszentmihalyi'nin mutluluk ve toplum ilişkisinin önemi konusundaki fikirleri Farabi ile benzeşmektedir. Csikszentmihalyi'ye göre, toplumun iyi olarak nitelendirilmesi, bireylerin hayatlarından zevk alarak, kendi potansiyellerini keşfetmeleri için bireylere fırsatlar tanınmasına bağlıdır (Csikszentmihalyi, 2021, s. 220).

İslam düşünce geleneğinin öncü düşünürlerinden biri olan İbn Miskeveyh'in eseri "*Tehzibü'l-Ahlak*" mutlulukla ilgili önemli çalışmalarından biridir. Mutluluğu; "*son gaye, en uç yetkinlik, gayelerin en değerlisi*" şeklinde tanımlamaktadır (İbn Miskeveyh, 2022, s. 101). İbn Miskeveyh'in mutluluğa bakış açısı ahlaki erdemlerle ilişki içerisindedir. Bu noktada insanın mutluluğa ulaşmasının ancak ilim ve ahlaki davranışlarla mümkün olacağını belirtir (İbn Miskeveyh, 2022, ss. 43-44). Ahlaki erdemleri, insanları mutluluğa ulaştıracak en etkin vasıta olarak görmektedir. İbn Miskeveyh de Farabi gibi insanların içindeki erdemleri ortaya çıkarabilmesi için toplum içinde yaşamayı gerekli görmekte, mutluluk için yaratılış gereği olarak buna ihtiyaç olduğunu düşünmektedir (İbn Miskeveyh, 2022, s. 34,47).

İbn Sina, mutluluğun ahlaki bir gaye olduğunu, en yüce mutluluğa ancak ölümden sonra ulaşılabilineceğini belirtmiştir (İbn Sina, 2011a, s. 173,174). İbn Sina'ya göre mutluluğun tanımı; "*asli olarak istenen ve ardına düşünülen, aynı zamanda diğer şeylerin kendisinden hareketle tercih edildiği ilk gayedir*" (İbn Sina, 2011b, s. 28). Geçici hazların insana mutluluk sağlamayacağını, mutluluğa ulaşmanın temel şartının ahlaki ve ruhi olgunluğa ulaşarak, hikmet ve bilgi sahibi olmak olarak ifade etmiştir (İbn Sina, 2011b, s. 29).

Gazali, mutluluğu ahiret odaklı olarak ele almıştır. Gazali'ye göre her güzellik, her iyilik, her zevk ve mutluluk birer nimettir ve gerçek nimet ahiretteki mutluluktur (Gazali, 2017, s. 123). Gazali, mutluluğun temel taşını ebedi bilgide görmekte, ebedi bilgiyi ise "*marifetullah*" olarak tanımlamaktadır (Gazali, 2019, s. 40). Marifetullah'ı yani Allah'ı bilmeyi; kalbin en yüce lezzeti ve insanın en yüce mutluluğu olarak ifade etmektedir (Gazali, 2019, s. 41).

İslam dini düşünce geleneği incelendiğinde, mutluluğun; insan yaşamında bir amaç olduğu, erdemle karşılıklı bir ilişki içerisinde olduğu görülebilmektedir. Aynı zamanda mutluluk konusu Allah ve ahiret inancıyla de ele alınarak açıklanmış, erdemli davranışların nihayetinde bir "*ihsan*" olarak Allah'a kavuşma ve ahiret hayatı sunulmuştur. Zira İslam dini düşünce geleneğinde, gerçek mutluluğa erişmek yalnızca iman edenlerin elde edeceği bir durum olarak düşünülmektedir (Balcı Arvas, 2017, s. 124).

2.5.8 Din, Mutluluk ve Pozitif Psikoloji

Tüm din ve inançların amacı, mensuplarına mutluluk ve huzur duygularının yoğunlukta olduğu bir yaşam sunmaktır. Bu doğrultuda da bireyin yaşamında uymasını ve dikkat etmesini istediği kurallar getirerek, düzen ve istikrar sağlamaktadır. Dinler, insan yaşamında salt ibadet ve inanç konularından ibaret değildirler. Aynı zamanda bireyin ruh sağlığı ve maneviyatının iyiliğini de öncelemektedirler. Din ve inançların sunduğu ve desteklediği hoşgörü, sabır, tevazu, alçakgönüllülük ve paylaşım gibi bir takım ahlaki ilkeler bireyi ruhsal açıdan olgunlaştırmaktadır (Köylü, 2007, s. 65). Dinler inanç sahibi bireyi duyuş, düşünüş ve davranış bakımından dönüştürerek, hayatına anlam, amaç ve bir kimlik duygusu kazandırmaktadır (Baynal, 2020, s. 258; Yapıcı, 2021, s. 19).

Din ve mutluluk arasındaki bağ, çoğunlukla dört kuram üzerinden izah edilmektedir. İlk olarak, bir dine olan bağlılığın, kişinin hayatı anlamlandırmada zorluk yaşamayacağını, ikinci olarak, din ve inançlar beraberinde bir grup ve topluluğa aidiyeti sağlayacağından daha güçlü sosyal ilişkiler kurulacağını, üçüncü olarak; bireyin zor zamanlarında tampon görevi görerek kişiye başa çıkma sistemi şeklinde destek sunacağını ve son olarak bireyin olumlu benlik duygularını gelişmesini sağlamakla birlikte affetme, sevgi, memnun olma, hoşgörü gibi pozitif duyguları ön plana çıkararak kişinin mutluluğuna katkı sağladığı ifade edilmektedir (Argyle, 2022, s. 143; Ellison, 1991, s. 80, 1998, s. 692,693).

Din tarafından sağlanan anlam ve amaç ihtiyacı, bireyin bütün yaşamını ve çevreyle münasebetini de olumlu şekilde yönlendirerek yaşamdan alınan hazzı da artırabilmektedir (Balcı Arvas, 2016, s. 96). Modern dönemde insanların sıklıkla yaşadığı buhrana değinen Fromm, bu duruma çözüm olarak, bireyin kısa süre de olsa kişinin kendisine iyi gelen bir işle meşgul olmasını ve bireyin kendini adayabileceği bir inanca sahip olması gerektiğini ifade etmiştir (Fromm, 1994, s. 230).

Bireyin gelişimi ve mutluluğu, çevresiyle iletişimi ve bağıyla yakın ilişkilidir. Din, sosyal yaşam içerisinde insanlara, birbirleriyle yakın ilişkiler kurma imkanı sunmaktadır. Dini faaliyetler, dini bayram veya kutsal günler insanların dayanışma ve birlik ruhunu besleyerek, insanların aidiyet duygusunu güçlendirmektedir. Aynı değer ve inanca sahip insanların paylaştığı duygular bireye yalnız olmadığını hissettirerek kendisini daha özgüvenli, değerli ve mutlu hissettirebilmektedir. Bireyin manevi ve dini yaşamı, maddi-manevi yapısının bir kısmı, bireyin iç merkezinin ögesidir (Göcen, 2013, s. 106). Maslow'un, kendini gerçekleştiren insan modelinde ifade ettiği "manevi ihtiyaçlar", bireyin yalnızca "inanmasını ve bağlı olmasını" değil, aynı zamanda bireyin kendisini adayabileceği değerlere ve inanca sahip olmasını isteyerek, bireye manevi bütünlük ve

mutluluk sağlayacak ihtiyaçları temel ihtiyaçlar olarak tanımlamıştır (A. Maslow, 2001, ss. 219-220). Bu doğrultuda bireydeki olumlu benlik tasarımı, hayatı anlamlandırma ve bir amaç doğrultusunda yaşama, iyimser ve umut dolu bir hayat görüşü oluşturmak, insan ve tabiata dair pozitif tutum geliştirmek hem psikolojinin hem de dinin bireye sunduğu yaşam modeli öğeleridir (Göcen, 2013, s. 106).

Bir dine ya da inanca sahip bireyde, olumlu özellikler gözlenebilmektedir. Bunlar; kişide duygusal hafiflik; anlamlı ve herkesi kuşatan dünya görüşü, ahlaki yönelim; ahlaki temele dayanan bir yaşam yönetimi, sosyal destek; bir cemaate veya gruba bağlılık, zihinsel yeni değerlendirmeler; çaresizlik anlarında aşkın bir gücün iyiliğine inanç, ruhsal/bilişsel başa çıkma; teselli bulma, çaresizlik anlarında itidalli davranışlar gösterebilmek şeklinde sıralanabilmektedir (Utsch, 2008, s. 179). Dinin, korkularla baş etme, amaç duygusunu ve aidiyet hissini karşılayabilme deneyimi sunmada, bireylerin mutluluğu üzerinde pozitif bir etkisi olabilmektedir (Yorulmaz, 2016, s. 813).

Modern psikoloji din ve maneviyat konularına nispeten az ilgi göstererek, alanı kavram ve teori açısından zayıf bıraktığından dolayı, pozitif psikoloji, teoloji ve felsefenin kaynaklarını araştırarak ve destekleyerek bu açığı kapatmıştır (Nelson & Canty, 2021, s. 28). Pozitif psikoloji, dini öğretilerle çalışmalarını paralel yürütmekte, insanın sağlığı ve mutluluğu konusundaki teorik ve pratik eylemleri göz ardı etmemektedir (Göcen, 2014, s. 103). Şükretme, tevazu, bağışlama, umut etme gibi erdemleri yalnızca felsefi açıdan değil, dini açıdan da değerlendiren pozitif psikolojinin teoloji ile temas kurması, kavramların tamamıyla anlaşılması ve idrak edilmesi, pozitif psikolojiye anlam ve kuvvet yüklemektedir (Watts vd., 2006, s. 287). Aşkın bir varlığa inanmak, bireylerin daha anlamlı bir hayat yaşamalarını sağlamaktadır (Seligman, 2021, s. 39). Pozitif psikoloji anlamlı bir hayatın inşasında, hem dünyevi hem de manevi arayışların önemli katkı ve payının olduğunu vurgulamaktadır (Emmons & Paloutzian, 2003, s. 378). Bu doğrultuda, insani gelişme ve sosyal refah amaçları, hem dinin hem de pozitif psikolojinin paylaştığı ortak konular olduğu ifade edilebilmektedir (Zinnbauer vd., 2001, s. 912).

Pozitif psikolojinin tanımına bakıldığında, “*esenlik, memnuniyet, umut ve iyimserlik, akış ve mutluluk, cesaret, sevgi, bağışlayıcılık, maneviyat, estetik duyarlılık, sorumluluk, nezaket, fedakarlık, hoşgörü ve iş ahlakı*” gibi ifadeler görülmektedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 5). Pozitif psikolojinin en temel kavramları olan bu ifadeler, temelde tüm inanç ve dinlerin de yapı taşları, dünyadaki birçok dinin metinlerinde ve geleneklerinde övülen erdemlerdir. Pozitif psikoloji literatürü içerisinde “*ruhsal*

dönüşüm, mistik deneyimler, başa çıkma sistemleri, toplum yanlısı eylem, anlam sistemleri” gibi kavramlar doğrudan din ile ortak paydadaki ifadelerdir (Park, 2003, s. 4).

Mutlulukla ilgili pek çok çalışmalarıyla bilinen Seligman, dinin mutluluk üzerinde etkili ve önemli faktörlerden biri olduğunu belirtmektedir (Seligman, 2021, s. 103). Din olgusunu göz ardı etmeyen Seligman, pozitif psikoloji öncesi dönemlerde dinin, suçluluk duygusu oluşturmak, cinselliği bastırmak, mantığa aykırılıkla bağdaştırıldığını, 1980’li yıllardan sonra bu tutumun değiştiğini ifade ederek, dinin, duygular arasındaki pozitif ilişkisi, gelecek için umut vadetmesi ve hayata anlam katması açısından önemli olduğunu ifade etmektedir (Seligman, 2021, ss. 66-67).

Mutluluk adlı eserin yazarları olan Ed Diener ve Robert Biswas Diener, dinin mutluluk üzerindeki etkilerini ele alarak, bireyin yalnızca dış görünüşüne yansıyan sınırlı bir durum olmadığını, dinin; inanan bireyi cömert, affedici, hoşgörülü, dürüst de yapabilen bir sistem olduğunu ifade etmişlerdir (Diener & Biswas-Diener, 2009, ss. 115-125). İnsanları erdemli davranışlara, sevgi, huşu, merhamet, aşkınlık gibi pozitif hislere yönelten din, mutluluğa da katkı sağlayarak; dinlerin mutluluk üzerindeki tesirleri de bir diğer manada erdemlerin kazanımı aracılığıyla gerçekleştirebilmektedir (Ayten, 2015, s. 90). Seligman, pozitif psikolojinin gayesinin bireyi dindarlaştırmak veya daha iyimser hale getirmek olmadığını, alçakgönüllülük, affetme, hoşgörü, sevgi gibi erdemleri yaşamanın insanın ruhuna iyi geldiğini, dini davranışları yerine getirmenin de insanın hem fiziksel hem de ruhsal sağlığına olumlu katkılar sunduğunu belirtmiştir (Seligman, 2021, s. 170). Pozitif psikolojinin önde gelen isimlerinden Pargament ise, “*din, yaşama anlam sunar, bireylerin anlamlandırma ihtiyacını doyuma ulaştırır*” diyerek, inancın bireyin öznel iyi oluşuna ve hayatın anlamına katkı sağladığını öne sürmüştür (Pargament, 1999, ss. 7-11, 2005, s. 283).

Pozitif psikoloji ve din; barındırdığı erdem ve değerlerle, varoluşsal sorulara sundukları bütüncül yanıtlarla, bireyi her yönden pozitif duygulara ve anlamlı bir hayata yönlendirmeyi amaç edinmektedir (Altınok, 2022, s. 90). Anlam ve değer taşıyan bir yaşam, bireyin mutluluğuna doğrudan etki ederek öznel iyi oluşuna da katkı sağlayacaktır.



3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bilimsel bir çalışmanın doğrulanabilirliği kullanılan yöntemle yakın ilişkilidir. Bu araştırmada; sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan büyük kitlelerin özelliklerini belirleme hedefiyle uygulanan betimsel araştırmalar, iki değişkenin olduğu ve birden çok özelliğe ilişkin verilerle aralarındaki ilişkilerin sorgulanmasına dayalı ilişkisel tarama tipi, bu araştırmanın modelidir (Can, 2018, ss. 8-9). Araştırmacının cevap aradığı bilimsel soruları yanıtlamak amacıyla veya doğruluğunu sorgulamak istediği durumlarda, gerekli gördüğü verileri, gözlem, ölçek ve anket yoluyla istatistiksel işlemlerle çözümlediği çalışmalardır (Daşdemir, 2019, s. 56).

Nicel bir araştırma olan bu çalışmada, demografik değişkenlerle dindarlık ve mutluluk arasındaki ilişki, deneysel yöntemler kullanılarak, sonuçların ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda katılımcılara Oxford Mutluluk Ölçeği, Motivasyonel Dindarlık Ölçeği ve bağımsız değişkenleri de kapsayan bir anket formu olarak sunulmuştur. Elde edilen verilerin bilgisayar ortamında SPSS-27 paket program kullanılarak analiz edilmiştir.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini, 2022/2023 yılları aralığında Türkiye'nin değişik üniversitelerinde yükseköğrenim gören gençler oluşturmaktadır. 2022-2023 öğretim yılı yükseköğrenim istatistiklerine göre Türkiye'de 208 yükseköğretim kurumunda, 6.950.142 öğrenci bulunmaktadır. Araştırma örneklemini, tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 439 öğrenci temsil etmektedir.

3.3 Araştırmaya Katılanlar ve Nitelikleri

Bu çalışmaya 439 kişi (n:439) katılmıştır. Araştırmaya katılan örneklem grubu içerisinde %64,9 ile kadın öğrenciler (n:285) ve %35,1 (n:154) ile erkek öğrenciler yer almıştır. Bir katılımcının anketi doldurma isteğinden vazgeçmesinden dolayı analize dâhil edilmemiştir.

İlahiyat Fakültesi 18, Hukuk Fakültesi 46, Tıp Fakültesi 48, Mühendislik Fakültesi 49, Eğitim Fakültesi 51, İletişim Fakültesi 19, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi 100 ve diğer 108 fakülte öğrencilerinden 439 katılımcı mevcuttur.

Çalışmaya katılan katılımcı yaş ortalaması 21.65'tir. Evli katılımcı sayısı 46 (%10,5), bekâr katılımcı sayısı 393 (%89,5) olarak tespit edilmiştir. 56 katılımcının ekonomik

durumu ‘yüksek’ (%12,8), 330 katılımcının ‘orta’ (%75,2) ve 53 katılımcının ise ‘düşük’ (%12,1) olduğu tespit edilmiştir. 63 kişinin (%14,4), kronik hastalığa sahip olduğu, 376 kişinin (%85,6) ise herhangi bir hastalığının bulunmadığı tespit edilmiştir. 3 kişinin herhangi bir engelinin olduğu (%0,7), 436 kişinin (%99,3) ise bir engele sahip olmadığı tespit edilmiştir.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Ankette, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini tanımlamaya yönelik sorular ile katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla ‘Oxford Mutluluk Ölçeği ve dindarlık düzeylerini ölçmek amacıyla ‘Motivasyonel Dindarlık Ölçeği’ kullanılmıştır.

3.4.1 Oxford Mutluluk Ölçeği

Hills ve Argyle tarafından mutluluğu ölçmek üzere geliştirilmiş, 29 maddelik ve 6’lı Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 2-Çoğunlukla katılmıyorum, 3-Biraz katılıyorum, 4-Katılıyorum, 5-Çoğunlukla katılıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) bir ölçme aracıdır. Hills ve Argyle, ölçeğin iç tutarlılık katsayısını (Cronbach alfa) 0.91 olarak rapor etmişlerdir. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek üzere yapılan faktör analizi sonucu, özdeğeri 1’in üzerinde olan 8 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ancak, söz konusu faktörlerin yorumlanması ve adlandırılmasındaki problemler nedeniyle, ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılmasının uygun olacağı sonucuna varmışlardır.

3.4.2 Motivasyonel Dindarlık Ölçeği

Grom ve diğerleri (Zwingmann vd., 2010) tarafından geliştirilmiş olan “Motivasyonel Dindarlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin Apaydın (2010) tarafından Türkçe tercümesi yapılmış, Uysal ve diğerleri (2014) ise ölçeği Türkçe’ye uyarlamış, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmıştır. Ölçek 5’li Likert türünde bir yapıya sahip olup, ölçek maddelerine verilen yanıtlar, 1-kesinlikle katılmıyorum, 2-Bana biraz uygun, 3-Uygun, 4-Çoğunlukla uygun, 5-Her zaman uygun olarak derecelendirilmektedir. Ölçek toplam 20 madde ve iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek alt boyutları “Güç ve Güven Kaynağı Olarak Tanrı ile İlişki” ve “Sosyal ve Dini-Entelektüel Sorumluluk” şeklindedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) ,967 olarak bulunmuştur (Yıldırım & Gürsu, 2021, s. 34).

3.5 Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışma gerçekleştirilirken ilk olarak konu ve amaç belirlenmiş olup, ilgili konuyla alakalı anahtar kelimeler çıkarılmış, literatür içerisindeki benzer çalışmalar incelenmiştir.

Tarama sonucunda incelenen çalışmalarda, araştırılmak istenen konuyla alakalı daha önce çalışılmamış hususlar, güncel ve farklı bakış açıları yakalanmak istenmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın bakış açıları ve sınırlılıkları belirlenmiştir.

Çalışma için, katılımcılara yönelik anket formu hazırlanmış, sosyal medya ve whatsapp uygulaması aracılığıyla katılımcılara sunulmuştur. Engele sahip olma değişkenine 3 kişinin (%0,7) olumlu yanıt vermesi anlamlı bir grup oluşturmadığından analize dâhil edilmemiştir. Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi bölümü İlahiyat Fakültesi grubuna, Fen-Edebiyat, Dil-Tarih ve Coğrafya bölümü İnsan ve Toplum Bilimleri Fakülte grubu altına dahil edilmiştir. Konservatuar, İibf, Sağlık Bilimleri, Besyo, Myo ve Ziraat Fakültesi bölümleri ise ‘diğer’ başlık altında toplanmıştır.

Veriler SPSS-27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sosyodemografik sorular için frekans tablosu oluşturulmuştur. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde Bağımsız Örneklem t-test, grup gözlem sayısı parametrik testler için yeterli olmayan 2 gruplu değişkenlerde non parametrik Mann Whitney-U Analizi uygulanmıştır. 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde One-Way ANOVA Analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 3.1 Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi Tablosu

Ölçek	n	Ort.	SS	Kolmogorov Smirnov (p)	Çarpıklık	Basıklık	Cronbac's Alpha
Mutluluk	439	110,86	21,097	,200*	-,199	,057	,911
Güç ve Güven Kaynağı Olarak Tanrı ile İlişki	439	40,15	12,350	,000	-,606	-,475	,978
Prososyal ve Dini-Entelektüel Sorumluluk	439	25,15	7,977	,000	-,624	-,402	,954

Motivasyonel	439	65,30	19,659	,000	-,634	-,370	,981
Dindarlık							

*p<0,05

Tablo 3.1’de normallik analizi ve güvenilirlik analizleri yer almaktadır. Kolmogorov-Smirnov Analizi incelendiğinde mutluluk ölçeğinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir ($p>0,05$). Diğer ölçeklerin ve yaş değişkeninin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından analizlerde parametrik testler kullanılacaktır (George & Mallery, 2010). Ölçeklerin güvenilirlikleri yüksek düzeydedir (Kalaycı, 2018, ss. 403-419).

4. BULGULAR ve YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde, 2022/2023 yılları aralığında Türkiye'nin değişik üniversitelerinde yükseköğrenim gören 439 gencin oluşturduğu evren ve örneklem üzerinden elde edilen veri analizleri bulunmaktadır. Bu başlık altında dindarlığa ve mutluluğa yönelik genel ortalamalar verilecek, hipotez testleri yapılacaktır. Öncelikle dindarlığa ait genel ortalama verilecek ve çeşitli değişkenlerin dindarlık ile ilişki ve etkileşimleri incelenecektir. Ardından katılımcıların mutluluk düzeyine ilişkin genel ortalama verildikten sonra bağımsız değişkenlerin mutluluk ile ilişki ve etkileşimleri analiz edilecektir. Analiz sürecinde t-test, ANOVA ve korelasyon analizlerine başvurulacaktır. Elde edilen bulgular tablolar halinde verilecek ve yorumlanacaktır.

4.1 Katılımcıların Dindarlık Ortalaması

Bu başlık altında öncelikle, katılımcıların dindarlık düzeyleri verildikten sonra cinsiyetin, medeni durumun, öğrenim görülen fakültenin, sosyo-ekonomik düzeyin, kronik hastalığın olması durumunun dindarlık bakımından farka yol açıp açmadığı analiz edilecektir.

4.1.1 Bireylerin Cinsiyete Göre Dindarlık Düzeyi

Cinsiyet, toplum içerisinde önemli ve etkili bir faktördür. Bireylerin, duygu, düşünce ve algı dünyası üzerinde yadsınamaz bir paya sahiptir. Acaba cinsiyet, bireylerin dindarlık düzeyleri bakımından bir fark oluşturmakta mıdır?

Tablo 4.1 Cinsiyete Göre Dindarlık t-test Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Güç ve Güven Kaynağı Olarak Tanrı ile İlişki	Kadın	285	40,44	12,610	,673	437	,501
	Erkek	154	39,61	11,874			
Prososyal ve Dini-Entelektüel Sorumluluk	Kadın	285	25,21	8,198	,219	437	,827
	Erkek	154	25,03	7,576			
	Kadın	285	65,65	19,998	,511	437	,609

Motivasyonel	Erkek	154	64,64	19,062
Dindarlık				

*p<0,05

Cinsiyet gruplarına göre; güç ve güven kaynağı olarak tanrı ile ilişki alt boyutu puanı ($p=,501>0,05$) prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt boyutu puanı ($p=,827>0,05$) ve motivasyonel dindarlık ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=,609>0,05$).

Dindarlık ölçeğinin bütününden elde edilen ortalamalar bakımından kadınların dindarlık düzeyleri (Ort:65,65), erkeklerinkiyile (Ort:64,64) istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Dolayısıyla “*H₂.Cinsiyet, dindarlık ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından anlamlı bir farka yol açar. Kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha yüksek dindarlık puanına sahiptir*” şeklinde ileri sürülen hipotez, analiz sonucuna göre desteklenmemekte, kadın veya erkek olmanın, dindarlığın hem alt boyutlarında hem de genel dindarlık düzeylerinde farka yol açmadığı anlaşılmıştır ($p>.05$).

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında çelişkili sonuçlar rapor edilmiştir. Kadınların erkeklere göre daha dindar olduğu bulgusuna rastlanan araştırmalar oldukça fazladır. Ayten (2009) yaptığı bir araştırmada, dindarlık ortalamalarına göre, kadınların genel dindarlık puanının erkeklere göre daha yüksek ve kadınlarla erkekler arasındaki farkın istatistikî bakımdan anlamlı olduğunu bulgulamıştır. Aynı şekilde Baynal (2015), cinsiyet ve dindarlık analizinde anlamlı bir farklılıkla kadınların erkeklere nazaran daha dindar olduğunu tespit etmiştir. Coştu (2011) Samsun ili özelinde yaptığı çalışmada, Kınter (2008) ve Küçükalp (2004) değişik fakülte ve bölümlerdeki üniversite öğrencileriyle ilgili yaptıkları çalışmada, kız öğrencilerin erkeklere nispeten daha dindar bir tutum sergilediklerini tespit etmişlerdir.

Kadın ve erkek dindarlığının doğası gereği birbirinden farklı olduğuna yönelik hipotezlere, sosyolojik ve psikolojik yorumlar getirilmiştir. Kadın dindarlığının yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar, bu sonucun kadınların merhametli, şefkatli, uysal ve itaatkâr olmasıyla açıklamaktadır. Ayrıca, kadınların çalışma hayatına daha az dâhil olduğu dönemlerde yapılan çalışmalar kadın dindarlığını, ibadet ve dini faaliyetlere daha fazla vakit ayırabilmesi ile ilişkilendirmişlerdir. Kadınların yaşamının büyük bir çoğunluğunu evde geçirmesi, bir taraftan abdest alma, ibadete şekilsel hazırlık yapma bakımından kadınlara avantaj sağlarken, diğer taraftan ibadetlere yeteri kadar vakit

ayırabilmesine olanak sağlamaktadır. Bu doğrultuda kadınların ontolojik, kültürel ve psikolojik doğaları dine daha yatkın oldukları düşünülebilmektedir (Kurt, 2009, s. 9; Yapıcı, 2012, s. 12, 2016, s. 140).

Kadınların dindarlık düzeylerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğuna ilişkin bulguların aksine erkeklerin kadınlardan daha dindar olduklarına yönelik sonuçlar rapor eden araştırmalar da mevcuttur. Turan (2009) İstanbul ilinde çalışan öğretmenler üzerinde yaptığı çalışma neticesinde erkeklerin, dindarlığın tüm alt göstergelerinde kadınlardan daha yüksek ortalama puan elde ettiklerini rapor etmiştir. Karslı (2018), bir araştırmasında erkeklerin dini bilinç ve toplam dindarlık skorlarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yakut (2016), Ankara ilinde görev yapan öğretmenler üzerinde yürüttüğü araştırmada, erkek katılımcıların motivasyonel dindarlık puanlarının, kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bu araştırma bulgularına benzer olarak, erkek dindarlığının kadın dindarlığına kıyasla daha yüksek düzeyde olduğuna dair literatürde pek çok çalışma mevcuttur (Örn. Ilgaz, 2015; M. Koç, 2010; Sevindik, 2015a).

Erkeklerin daha dindar olduğunu iddia eden savlar, bu durumu ataerkil toplum yapısı ile izah etmektedir. Bu yaklaşıma göre, erkeklerin dini kurum ve ibadethanelerle olan ilişkileri kadınlara oranla daha yoğundur (Turan, 2009, s. 146). Bunun bir sonucu olarak da erkeklerin dini gruplar içerisine daha fazla girmesi, bu gruplar içerisinde kabul görmesi (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2019, s. 267), erkeklerde dini duygu ve davranışların daha yüksek olmasını desteklediği söylenebilir.

Literatürde bu araştırmanın bulgularını destekleyen başka araştırmalar da bulunmaktadır. Özbaydar (1970), bir çalışmada cinsiyet faktörünün, dindarlık üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını ifade etmiştir. Aynı şekilde Atalay (2002), ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada cinsiyet gruplarının dindarlık düzeyinde belirleyici bir faktör olmadığını tespit etmiştir. Özkan (2016) tarafından, Isparta ilinde görev yapan öğretmenler üzerindeki araştırma bulgularında, cinsiyet ile dindarlık arasında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Karslı (2011) tarafından, Erzurum ilinde çeşitli meslek sahipleriyle yapılan bir araştırma neticesinde, cinsiyet ile örneklem grubunun dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapıcı (2012)'nin dindarlıkla ilgili yürüttüğü meta-analitik çalışmada, cinsiyetler arasında belirgin bir farkın olmadığını tespit etmiştir.

Dünyanın küresel bir köy halini alması, sosyal medya ve internet aracılığıyla bilgiye erişimi hem kadın hem de erkek için kolay ve mümkün kılmaktadır. Modern dünya yaşamı içerisinde kadın ve erkeğin rol ve sorumlulukları değişime uğramış, kadın ve erkek zihni uyaran açısından eşitlenmiştir. Yani, günümüz toplumunda her iki cinsiyet için toplumsal cinsiyet rolleri benzer duruma gelmiştir. Kadın daha önce erkek rolleri içerisinde sayılan evin geçimini sağlamak, iş hayatına atılmak, sosyal hayata katılmak, üretim gibi uğraşlarla meşgul olurken erkek de daha önce kadın rollerinden sayılan ev işleri ile ilgilenmek, çocukların bakımı ve eğitimi gibi daha çok ev içi faaliyetlerde de sorumluluk yüklenmiştir. Daha önce kadın dindarlığı açıklanırken, kadınların vaktini daha çok ev içerisinde geçirmesi ve dolayısıyla daha fazla ibadet ve tefekküre imkân bulması gibi olanaklar bugün günümüz kadını için de farklılaşmıştır. Ayrıca erkeklerin daha fazla dini kurumlarla ilişkisi de günümüz toplumunda kazanılan yeni rollerle beraber azaldığı da söylenebilir.

Buradan hareketle kadın ve erkek dindarlığının iki farklı uçta yer almadığı ifade edilebilmektedir. Zira Kur'an'da, Allah'ın kullarına hitap ve buyruklarındaki ifadeler herkese eşit sorumluluk yüklemekte, cinsiyet olarak bir ayrım gözetilmemektedir (*Kur'an*, Bakara Suresi, Ayet 282., Nisa Suresi, Ayet 29.,43., Maide Suresi, Ayet 1-2.,6.). Literatür içerisindeki çelişkili bulgular; örnekleme, örneklemin özelliklerine, çalışmanın yapıldığı tarihe ve çalışma içerisinde kullanılan ölçeklerin farklılıklarından kaynaklandığı söylenebilir.

4.1.2 Bireylerin Medeni Durumuna Göre Dindarlık Düzeyi

Evlilik, bireyin hayatına etki eden en önemli olgulardan biridir. Hem toplumsal hem de psikolojik olarak insanın tutum ve davranışlarını değiştiren ve dönüştüren bu olgu, acaba bireylerin dindarlığı üzerinde etkin ve etkili bir rol oynar mı?

Tablo 4.2 Medeni Hal Değişkenine Göre Dindarlık t-test Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Güç ve Güven Kaynağı Olarak Tanrı ile İlişki	Evli	46	44,57	12,800	2,579	437	,010*
	Bekar	393	39,63	12,209			

Prososyal ve Dini-Entelektüel Sorumluluk	Evli	46	27,46	8,112	2,084	437	,038*
	Bekâr	393	24,88	7,927			
Motivasyonel Dindarlık	Evli	46	72,02	20,406	2,467	437	,014*
	Bekâr	393	64,51	19,445			

*p<0,05

Evlilerin; güç ve güven kaynağı olarak tanrı ile ilişki alt boyutu ortalaması (Evli Ort:44,57), prososyal- dini-entelektüel sorumluluk alt boyutu ortalaması (Evli Ort:27,46) ve motivasyonel dindarlık ölçeği ortalaması (Evli Ort:72,02); bekârların ortalamalarından anlamlı şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Medeni hal değişkeni gruplarına göre güç ve güven kaynağı olarak tanrı ile ilişki alt boyutu puanına ($p=,010<0,05$), göre prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt boyutu puanı ($p=,038<0,05$) ve motivasyonel dindarlık ölçeği puanı ($p=,014<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 4.2'deki sonuca göre bekârların genel dindarlık ortalaması 64,51 iken, evlilerin dindarlık ortalaması 72,02 olarak tespit edilmiştir. Araştırmanın sınırlılıkları içinde bu çalışmada evli veya bekâr olmak, dindarlık düzeyi bakımından anlamlı bir farkla yol açtığı tespit edilmiştir. ($p=,014<0,05$) Dolayısıyla “*H₅. Medeni durum, dindarlık bakımından farka yol açar. Evli olan kişiler daha yüksek dindarlık puanına sahiptir*” şeklinde ileri sürülen hipotez, tablo 4.2'deki analiz sonucuna göre desteklenmektedir.

Literatürde bu araştırma bulgusuna paralel sonuçlara ulaşılmaktadır. Evliliğin, dinen önemsenmesi ve buna bağlı olarak teşvik edilmesi, bireylere sorumluluğu, ahlaki ve dini değerlere bağlılığı da beraberinde getirmektedir. Evliliğin dini öneminin yanı sıra sosyolojik olarak da önemi bulunmaktadır. Evliliği toplumun en önemli yapı taşı olarak görülmesi, toplumun aile kurumuna verdiği önemi ve değeri vurgulamaktadır. Bu doğrultuda toplumun evli bireylere ve aileye atfettiği bu misyon, evlilerin dindarlık düzeylerinin bekârlara kıyasla daha güçlü olacağı görüşünü temellendirmektedir. Ayten (2009), yaptığı bir çalışmada; evlilerin bekârlara göre daha yüksek bir dindarlık ortalamasına sahip olduklarını rapor etmiştir. Baynal (2015) İstanbul bölgesinde yaşayan ve rastlantısal olarak seçilen yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada, evlilerin, bekârlara

göre daha dindar olduğunu, Yıldız (2014)'ın ölüm kaygısı üzerine yaptığı araştırmasında evlilerin dini duygu düzeylerinin daha yüksek çıktığını, Arslan (2006)'ın öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada; evlilerin yüksek dini duygulara sahip olduğunu, Karslı (2016)'nın üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında, Türkyılmaz (2008)'in İstanbul ve Bursa'da yaşayan 17-52 yaş aralığındaki ikizler üzerine yaptığı çalışmasında ve aynı şekilde Kala (2006)'nın 18-25 yaş aralığındaki bireyler üzerinde yaptığı çalışmada evlilerin dindarlık düzeylerinin yüksek olduğunu rapor etmişlerdir.

Yukarıdaki araştırma sonuçlarının aksine; Ilgaz (2015)'in hastalar üzerine yaptığı bir çalışma sonucunda bekârların evlilerden, evlilerin ise boşanmış bireylerden daha dindar olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Sevindik (2015a)'in 384 yetişkin birey üzerinde yaptığı araştırmasında, bekârların dindarlık düzeylerinin evlilerden anlamlı düzeyde yüksek çıktığını tespit etmiştir.

Dağlı (2010)'nın 60 yaş ve üzeri yaştaki yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmasında, Çurum (2015)'un Samsun il merkezi ve civar ilçelerde yaşamakta olan özel ve kamu çalışanları üzerinde yaptığı çalışmasında, Konukçu (2016), 'nın Sinop E-Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda kalmakta olan 586 tutuklu ve hükümlü üzerinde yaptığı çalışmada ve benzer şekilde Özkan (2016) ve Soyak (2013)'in yaptıkları çalışmalarda ise, medeni durum ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki rapor edilmemiştir.

4.1.3 Bireylerin Fakülteye Göre Dindarlık Düzeyi

Bireyin eğitim düzeyi, hayata bakışı ve anlamlandırması üzerinde etkili faktörlerden biridir. Acaba eğitim düzeyi dindarlık algıları üzerinde ne gibi etkiler oluşturmaktadır? Bu soruya cevap verebilmek için aşağıdaki tablo verileri incelenebilir.

Tablo 4.3 Fakülte Değişkenine Göre Dindarlık Tek Yönlü Anova Analizi Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	F	P
Güç ve Güven Kaynağı Tanrı ile İlişki	İlahiyat Fakültesi	18	46,89	8,567	7	1,140	,337
	Hukuk Fakültesi	46	39,93	10,151	431		

	Tıp Fakültesi	48	40,69	9,966	438		
	Mühendislik Fakültesi	49	39,57	10,968			
	Eğitim Fakültesi	51	39,98	12,559			
	İletişim Fakültesi	19	36,26	12,596			
	İnsan ve Toplum Bilimleri	100	39,41	14,417			
	Diğer	108	40,59	12,949			
	Toplam	439	40,15	12,350			
Prososyal ve Dini-Entelektüel Sorumluluk	İlahiyat Fakültesi	18	30,94	4,771	7	2,073	,045*
	Hukuk Fakültesi	46	25,57	6,473	431		
	Tıp Fakültesi	48	25,17	6,416	438		
	Mühendislik Fakültesi	49	24,67	7,559			
	Eğitim Fakültesi	51	24,29	8,159			

	İletişim Fakültesi	19	21,58	8,909		
	İnsan ve Toplum Bilimleri	100	25,34	9,239		
	Diğer	108	25,06	7,975		
	Toplam	439	25,15	7,977		
Motivasyonel Dindarlık	İlahiyat Fakültesi	18	77,83	12,678	7	1,510 ,162
	Hukuk Fakültesi	46	65,50	16,182	431	
	Tıp Fakültesi	48	65,85	16,140	438	
	Mühendislik Fakültesi	49	64,24	17,819		
	Eğitim Fakültesi	51	64,27	20,228		
	İletişim Fakültesi	19	57,84	19,506		
	İnsan ve Toplum Bilimleri	100	64,75	23,013		
	Diğer	108	65,65	20,159		
	Toplam	439	65,30	19,659		

*p<0.05

Prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=,045<0,05$). İlahiyat Fakültesi grubunun, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt boyutu puanı ortalaması (Ort:30,94) , Eğitim Fakültesi (Ort:24,29) ve İletişim Fakültesi (Ort:21,58) grubunun prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt boyutu puanı ortalamasından anlamlı şekilde farklı ve büyük bulunmuştur. Prososyallik güdüsü, dini inançlar çizgisinde bireyin yardımseverlik, başkalarının hakkına riayet, muhtaçlara yardım ve başka kişilere karşı güzel tutum sergileme gibi pratiklere önem vermeyi ifade etmektedir (M. H. Akgül, 2019, s. 77).

Tablo 4.3'deki analize göre fakülte gruplarının dindarlık ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p=,162>0,05$). Motivasyonel dindarlık ölçeği puan ortalaması en yüksek olarak birinci sırada İlahiyat Fakültesi (Ort:77,83), ikinci sırada Tıp Fakültesi (Ort:65,85), üçüncü sırada diğer (konservatuar, spor bilimleri, iibf, sağlık bilimleri..) fakülteler (Ort:65,65), dördüncü sırada Hukuk Fakültesi (Ort:65,50), beşinci sırada İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi (Ort:64,75), altıncı sırada Eğitim Fakültesi (Ort:64,27), yedinci sırada Mühendislik Fakültesi (Ort:64,24) ve en düşük ortalamayla sekizinci sırada İletişim Fakültesi (Ort:57,84) olarak tespit edilmiştir.

Araştırmanın sınırlılıkları içinde; farklı fakültelerde öğrenim görüyor olmak, motivasyonel dindarlık ölçeği puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemekte, '*H₆. Farklı fakültelerde öğrenim görüyor olmak, dindarlık bakımından farka yol açar, İlahiyat fakültesi öğrencileri daha yüksek dindarlık puanına sahiptir*' hipotezi, tablo 4.3'deki analiz sonucuna göre desteklenmemektedir.

Literatürde fakülte değişkeninin, dindarlık düzeyine etkisini rapor eden farklı çalışmalar mevcuttur. Yapıcı (2021)'nın Ruh Sağlığı ve Din adlı çalışmasında, fakülteler üzerinde yaptığı incelemede; öznel dindarlık algılarında, İlahiyat Fakültesi, kendilerini en fazla dindar olarak algılayan grup olarak birinci sırada, Eğitim Fakültesi grubu ikinci, Mühendislik-Mimarlık Fakültesi ile Fen-Edebiyat fakültesi grubu aynı ortalama değere sahip olarak üçüncü ve Ziraat Fakültesi dördüncü, MYO beşinci, İİBF altıncı, Tıp Fakültesi yedinci sırada yer almaktadır. İlahiyat Fakültesi öğrencileri, diğer fakülte öğrencilerinden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

Yozgat (2019)'ın farklı fakülte öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma sonucunda, İlahiyat Fakültesindeki öğrencilerin dindarlık puanları, diğer fakülte grubundan anlamlı seviyede yüksek olarak tespit edilmiştir. Düzgüner ve Sevinç (2020)'in 51 farklı üniversiteden ve

70 farklı bölümden oluşan 334 kişilik örneklem grubu, psikoloji, sağlık (tıp, hemşirelik, ebelik, eczacılık vb.), öğretmenlik, ilahiyat, mühendislik-doğa bilimleri ve diğer (sosyal ve beşeri bilimler) bölümler arasındaki dindarlık ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. İlahiyat fakültesinin en yüksek, psikoloji ve PDR'nin en az dindarlık düzeyi puanına sahip olduğu tespit edilmiştir. Turan ve İyibilgin (2018)'in Ordu üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Tıp Fakültesi, Sosyoloji ve İlahiyat Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin ortalamaları anlamlı şekilde Sosyoloji ve Tıp Fakültesi öğrencilerinin ortalamalarından ve Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ortalamalarından farklılaştığı rapor edilmiştir. İlahiyat fakültesi öğrencileri, gerek muhafazakâr aile yapısına sahip olmalarından gerek dini eğitimlerine erken yaşlarda başlanarak bu doğrultuda bir eğitim hayatı tercih etmelerinden dolayı dindarlık düzeylerinin yüksek olmasına bir arka plan sağlayabilmektedir. Yaşamlarının çok büyük bir bölümünde dini motiflerin ve manevi atmosferin yer almasından kaynaklı olarak dinle içli dışlı olmaları, çevrelerinin de bu desene şekillenmesi, hayatlarıyla bir bütün oluşturmaktadır. Dolayısıyla dindarlık düzeylerinin daha yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur.

4.1.4 Bireylerin Gelir Durumuna Göre Dindarlık Düzeyi

Bireyin ekonomik refahı dindarlık algıları üzerinde de etkili olmaktadır. Acaba üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde ekonomik düzey dindarlığı ne şekilde etkilemektedir. Bu soruya yanıt vermek için Tablo 4.4'teki veriler incelenebilir.

Tablo 4.4 Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Dindarlık Tek Yönlü Anova Analiz Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	F	p
Güç ve Güven Kaynağı Olarak Tanrı ile İlişki	Düşük	53	40,53	13,154		
	Orta	330	40,20	12,608		
	Yüksek	56	39,50	9,975	,105	,901
	Toplam	439	40,15	12,350		
Prososyal ve Dini-Entelektüel Sorumluluk	Düşük	53	25,66	9,060		
	Orta	330	25,04	8,163	,152	,859

	Yüksek	56	25,30	5,494		
	Toplam	439	25,15	7,977		
Motivasyonel Dindarlık	Düşük	53	66,19	21,660		
	Orta	330	65,24	20,068	,073	,929
	Yüksek	56	64,80	14,970		
	Toplam	439	65,30	19,659		

*p<0.05

Yapılan ANOVA analizi neticesinden gelir seviyesinin genel dindarlık ve dindarlığın alt boyutları bakımından farka yol açmadığı anlaşılmaktadır (p>.05).

İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da ortalamalara bakıldığında, dindarlığın güç ve güven kaynağı olarak tanrı ile ilişki boyutu ile genel dindarlık puanlarında gelir düzeyi artarken dindarlık puanlarının azaldığı görülmektedir. “*H₄. Ekonomik durum, dindarlık ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından farka yol açar. Yüksek gelir sahibi olan kişiler daha düşük dindarlık puanına sahiptir*” olarak ileri sürülen hipotez, tablo 4.4’teki analize göre desteklenmemektedir.

Literatürdeki çalışmalarda çelişkili bulgulara rastlanmaktadır. Koç (2010)’un farklı meslek gruplarından bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, örneklem grubunun sosyo-ekonomik düzeyi arttıkça, dindarlık puanlarının azaldığını tespit etmiş ancak gruplar arasındaki ayrışma istatistiksel olarak anlamlı rapor edilmemiştir. Ayrıca Şengül (2007), Kılıç (2017), Karşlı (2011), (2013), ve Baynal (2015) yürüttükleri araştırmada sosyo-ekonomik düzeyin dindarlık üzerinde etkili bir faktör olmadığı sonucuna varılmıştır.

Bu sonuçların aksine Albayrak (2006)’ın Caferilerin dini ve sosyal yaşamı üzerine yaptığı araştırmada, örneklemin sosyo-ekonomik seviyesi arttıkça dindarlık puanının düştüğü yönünde istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç elde etmiştir. Albayrak, bu durumu; gelir düzeyi düşük olanların, zayıflıklarını din ile takviye etmelerine, gelir düzeyi yüksek olanların ise maddi güce yüklenen anlamla, din konusunda zayıf kalmalarıyla açıklamıştır (Albayrak, 2006, s. 127,128). Kula (2002) gençlik dönemindeki bireyler üzerinde yaptığı

çalışmada, örneklem grubunun sosyo-ekonomik düzeyinin dindarlık puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde farka yol açtığını tespit etmiştir. Buna göre, sosyo-ekonomik düzeyi düşük bireylerin dindarlık puanları sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin dindarlık puanlarından anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Küçükalp (2004) ve Çurum (2015)'un yaptığı araştırmalarda da sosyo-ekonomik düzey ile dindarlık arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Literatürde tam tersi sonuçlar da mevcuttur. Örneğin Kala (2006)'nın 18-25 yaşlarındaki bireyler üzerinde yürüttüğü bir araştırmada, sosyo-ekonomik seviyenin yükselmesiyle beraber namaz ibadetinde katılımın da arttığını tespit etmiştir. Kala, bu durumu; namaz ibadetinde daha ziyade ekonomik durumu iyi olanların katılması, dini bilgilerini arttırmak, içsel dini motivasyon kazanmak ve fırsat eşitliği bakımından daha avantajlı olmalarından kaynaklandığı şeklinde yorumlamıştır (Kala, 2006, s. 60,61). Akgül (2007)'ün araştırmasında sosyo-ekonomik durumu orta olanların dindarlığın etki boyutundan en yüksek skoru elde ederken, en düşük skorunu ise sosyo-ekonomik durumu en düşük olanların aldığını tespit etmiştir. Akdoğan (1999), Kınter (2008) ve Güven (2008), Kurnaz (2015)'in çalışmalarında da sosyo-ekonomik düzey ile dindarlık arasında pozitif yönlü bir ilişki rapor edilmiştir.

4.1.5 Bireylerin Kronik Hastalığa Sahip Olma Durumuna Göre Dindarlık Düzeyi

Din, inanan bireyler için, hayatı anlamlandırma ve zorluklarla başa çıkmanın en etkili faktörlerinden biri olarak kabul edilir. Bireyin zorluk anlarında yüce bir güce sığınma isteği yadsınamaz bir gerçekliktir. Acaba din; hastalık gibi zor durumlarda bireye destek olarak, dindarlık düzeyine etki etmekte midir?

Tablo 4.5 Kronik Hastalık Değişkenine Göre Dindarlık t-test Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Güç ve Güven Kaynağı Olarak Tanrı ile İlişki	Evet	63	38,57	12,927	-1,097	437	,273
	Hayır	376	40,41	12,248			
Prososyal ve Dini-	Evet	63	23,63	8,288	-1,627	437	,104
	Hayır	376	25,40	7,907			

Entelektüel**Sorumluluk**

Motivasyonel	Evet	63	62,21	20,472	-1,349	437	,178
Dindarlık	Hayır	376	65,81	19,500			

*p<0,05

Kronik hastalık değişkeni gruplarına göre; güç ve güven kaynağı olarak tanrı ile ilişki alt boyutu puanı ($p=,273>0,05$), prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt boyutu puanı ($p=,104>0,05$) ve motivasyonel dindarlık ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=,178>0,05$).

Tablo 4.5'deki sonuca göre; kronik hastalığa sahip bireylerin motivasyonel dindarlık aritmetik puan ortalaması 62,21 iken, kronik hastalığı bulunmayan bireylerin motivasyonel dindarlık puan ortalaması 65,81 olarak tespit edilmiştir. Araştırmanın sınırlılıkları içerisinde bu çalışmada, kronik hastalığa sahip olan ve kronik hastalığa sahip olmayan bireyler, dindarlık düzeyi bakımından anlamlı bir farka yol açmamaktadır. ($p=,178>0,05$). Bu doğrultuda, '*H₇: Kronik hastalığa sahip olmak, dindarlık ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından farka yol açmaz*' şeklinde ileri sürülen hipotez desteklenmektedir.

Bu çalışmanın bulguları ile benzer şekilde Özkan (2016)'ın 305 birey üzerinde yaptığı bir çalışmada, kronik hastalığı olup olmama ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı şekilde Karşlı (2018)'nin yaptığı çalışma sonucunda, hasta örneklemin dini değer düzeyi, sağlıklı bireylerinkinden çok az miktarda yüksek çıkmasına rağmen anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit edilmiştir.

Kronik hastalık sahibi bireylerle, sağlıklı bireyler arasındaki nötr dindarlık puanı sonuçlarının aksine, kronik hastaların dindarlık düzeylerinin yüksek olduğu çalışmalar da bulunmaktadır. Sevindik (2015) sağlık problemleri olan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, dindarlık düzeyi, sağlık problemi bulunmayanlarınkinden anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Apaydın vd.(2015)'inin çalışmasında, bireylerin hastalık durumlarında duaya yönelme sıklıkları diğer zamanlara göre artış gösterdiği rapor edilmiştir. Tokgöz vd. (2008), yaptıkları bir çalışma sonucunda, katılımcıların %80'i kansere yakalandıktan sonra, inançlarının arttığını dile getirmiştir. Dinin kendileri için

önemli olduğunu ve hastalık tanısının ardından dini inançlarının arttığını ve daha çok dua ettiklerini ifade etmişlerdir.

Curlin ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir araştırmada sonucunda, dindar olmanın bireye; hastalığı anlama, kabullenme ve mücadele etme gücü verdiği ifade edilmiştir.

Feher ve Maly (1999) 65 yaş civarındaki meme kanseri teşhisi konulan, farklı inançlara mensup 33 hastanın, kanserle dini başa çıkma yöntemlerini incelenmiş, dinin, %70'ine sosyal destek, %91'ine duygusal destek, %64'üne ise gündelik yaşamlarına anlam kattığı sonucuna ulaşılmıştır. Büssing, Ostermann ve Matthiessen (2005)'in kanser, damar sertliği, Hepatit C, hipertansiyon gibi kronik hastalıklara sahip hastalar üzerinde yaptığı araştırmada, hastaların hem dini, hem de manevi duygularının arttığı, hastalıkla başa çıkma motivasyonu elde ettiklerini bulgulamışlardır. Thune-Boyle, Stygall, Keshtgar ve Newman (2006)'ın yaptığı literatür taramasında, uzun süreli kanser hastalarının; bireysel özsaygılarının sürekliliğinde, hayata anlam ve amaç kazandıran duyguların üretilmesinde, teselli bulmada ve umut duygusunun oluşmasında, dindarlık yadsınamaz derecede önemli bulunmuştur.

4.2 Katılımcıların Mutluluk Ortalaması

Bu başlık altında öncelikle, katılımcıların mutluluk düzeyleri verildikten sonra cinsiyetin, medeni durumun, öğrenim görülen fakültenin, sosyo-ekonomik düzeyin, kronik hastalığın olması durumunun mutluluk bakımından farka yol açıp açmadığı analiz edilecektir.

4.2.1 Bireylerin Cinsiyete Göre Mutluluk Düzeyi

Farklı beklenti ve dinamiklerle temellendirilen bireysel mutluluk talebi, bireylerin kişisel hayat dinamiklerine göre şekillenen bir olgu olagelmıştır. Birçok iç ve dış faktör etkisiyle değişebilen mutluluk, acaba bireylerin cinsiyetine göre de değişmekte midir?

Tablo 4.6 Cinsiyete Göre Mutluluk t-test Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Mutluluk	Kadın	285	109,61	21,569	-1,696	437	,091
	Erkek	154	113,18	20,058			

*p<0,05

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre mutluluk ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde farklılık göstermemektedir. ($p=,091>0,05$). Tablo 4.6'dan erkeklerin mutluluk ortalaması 113,18 iken, kadınların mutluluk ortalaması 109,61 olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmanın sınırlılıkları çerçevesinde bu çalışmada, kadın veya erkek olmak, mutluluk düzeyi bakımından anlamlı bir farka yol açmamaktadır. ($p=,091>0,05$). Dolayısıyla '*H₈. Cinsiyet grupları, mutluluk puanları bakımından farka yol açar. Kadınlar, erkeklere göre daha mutludur*' şeklinde ileri sürülen hipotez tablo 4.6'daki analiz sonucuna göre desteklenmemektedir.

Bu sonuçla paralel olarak, Aydemir (2008)'in yaptığı araştırmaya katılan erkek ve kadın bireylerin aldıkları mutluluk puanlarının birbirine yakın olduğu, ortalamalar arasındaki farkın önem arz etmediği tespit edilmiştir. Tosyalı (2010)'nın, evli bireylerle yaptığı çalışmada, cinsiyetler arasında dindarlık düzeyi bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Toprak (2014)'ın Zonguldak ilindeki çeşitli liselerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada, iki cinsiyet grubu arasında önemli bir farka ulaşmamıştır. Duman (2014)'ın, farklı bölümlerde öğrenim gören 651 öğretmen adayı üzerinde yaptığı araştırmada, öğretmen adaylarının mutluluk puanları ortalaması cinsiyet grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Sarıcı (2016)'nın aileler üzerinde yaptığı araştırmada, cinsiyet değişkeninin aile içi mutluluk yüzdesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka yol açmadığı tespit edilmiştir. Aksine Şaşmaz (2018)'in Türkiye genelinde çocuğu olan evli ve evli olmayan bireyler arasında rastlantısal olarak seçilen 120 katılımcı üzerinde yaptığı çalışmada, kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerin mutluluk düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Düzgün (2016)'ün ortaokul öğretmenlerinin üzerinde yaptığı bir çalışmada, mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstererek, erkek öğretmenlerin, kadın öğretmenlere göre anlamlı derecede daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduklarını tespit edilmiştir. Aynı şekilde Kurnaz (2015)'in 22-40 yaş grubundaki yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada, erkeklerin mutluluk puanlarının, kadınlarınkinden anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir. Küsgülü (2014) ve Karanlı (2018)'nin araştırmalarında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Yıldız (2015)'in 2014-2015 öğretim yılında, Adnan Menderes Üniversitesi'ndeki öğrenci grubu ile yürütülen çalışmada, mutluluk düzeyinde kadın öğrenciler lehine anlamlı

farklılık tespit edilmiştir. Gül (2017)'ün '*Mutluluk Ekonomisi ve Göç Üzerine Bir İnceleme*' adlı çalışmasında kadınların erkeklere nazaran daha mutlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Inglehart (2002)'in 146.000 örneklem üzerinde yürüttüğü çalışmada, batı toplumundaki kadınların mutluluk seviyelerinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle son yıllarda, kadınların mutluluk düzeylerindeki anlamlı artışı, gelişmiş ülkelerdeki cinsiyet eşitliğine yönelik girişimlerle ve kadının sosyal statüsünün yükselmesiyle ilişkilendirilmiştir. Aynı şekilde, Wang ve Wong (2014)'ün 2007 yılında 33 farklı ülkeden katılımcılarla yürüttüğü araştırmada, kadınların erkeklerden daha mutlu olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca araştırmada; sağlıklı olma, yüksek ekonomik gelir, evlilik ve çocuk sahibi olma gibi değişkenler ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

4.2.2 Bireylerin Medeni Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi

Aile, temelde mutluluk üzerine kurgulanan bir kurumdur. Bu bakış açısıyla evli veya bekâr olmak acaba mutluluk bakımından farka yol açar mı? 4.7 tablosu bu soruya cevap oluşturacak analizi içermektedir.

Tablo 4.7 Medeni Hal Değişkenine Göre Mutluluk t-test Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Mutluluk	Evli	46	111,85	24,771	,334	437	,738
	Bekâr	393	110,75	20,658			

*p<0.05

Medeni hal değişkeni gruplarına göre mutluluk ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. ($p=,738>0,05$). Tablo 4.7'deki sonuca göre evlilerin ortalaması 111,85 iken, bekârların mutluluk ortalaması 110,75 olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın sınırlılıkları içinde bu çalışmada, evli veya bekâr olmak, mutluluk düzeyi bakımından anlamlı bir farka yol açmamaktadır. ($p=,738>0,05$). Dolayısıyla, "*H₁₁. Medeni durum, mutluluk ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından farka yol açar. Evli olanlar bekâr olanlara göre daha mutludur*" şeklinde ileri sürülen hipotez, tablo 4.7'deki sonuca göre desteklenmemektedir.

Evli bireylerin mutluluk düzeylerinin, bekârlara nazaran daha yüksek olduğu sonucunda araştırmalar oldukça fazladır. Karslı (2011)'nın Erzurum'da yaşayan 1166 kişiden oluşan örneklem üzerinde yaptığı araştırmasında, evlilerin mutluluk düzeyinin bekârların mutluluk düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Karslı (2018)'nın Trabzon'da 1258 kişilik örneklemde oluşan çalışma grubu ile yaptığı araştırmada da benzer sonuçlar rapor edilmiştir. Gül (2017) ve Aydın (2016)'ın yaptığı araştırmalarda da, evlilerin bekarlardan istatistiki olarak anlamlı derecede daha fazla mutlu oldukları tespit edilmiştir. Hayo ve Seirfert (2003)'ın, geniş örneklem büyüklükleriyle yapılan çalışmalarında her iki cinsten evli insanların hiç evlenmemiş, dul veya ayrı yaşayan insanlardan daha fazla mutluluk bildirdiği bulgulanmıştır. Çoğunlukla Türkiye'de medeni durum ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki saptanmış; evli olan bireylerin daha mutlu oldukları tespit edilmiştir (Bülbül & Giray, 2011, s. 121). Bu durum kültürün etkisiyle açıklanabilir. Toplumun evliliğe bakış açısı, yüklediği anlam ve ayrıcalık sosyolojik bir kıdem olarak görülebilmektedir. Evliliğe atfedilen geleneksel kalıplar sosyal bir değer olarak karşılık bulmaktadır. Evli birey, toplumsal değer yargıları çerçevesinde özsaygısı yüksek, dışadönük ve kendini gerçekleştirmiş hislerle sosyal kabul gördüğünü düşünmesi, mutluluğuna pozitif etki etmektedir (Çiçek, 2022; Myers & Diener, 1995; Seligman, 2002). Nitekim Erek Kuramı'na göre de; bireyin ihtiyaç ve amaçlarını sosyal çevreyle uyumlu olarak gerçekleştirmesi bireyin mutluluğuna, aksi ise mutsuzluğuna neden olmaktadır (Diener, 2006b). Yani bireyin istek ve amaçları, toplumun beklenti ve isteğiyle aynı doğrultuda olması önem arz etmektedir. Öte yandan duygusal, cinsel veya ekonomik istek ve ihtiyaçlarını karşılayan evli bireylerin iyi oluş ve refah düzeylerinde de artış olabileceğinden, mutluluk düzeylerinde artış görülebilmektedir. Özellikle mutlu evlilik yaşayan bireylerde mutluluğun paylaşılması, karşılıklı destek ve ilginin olması, eşlerin birbirine sevgi, saygı, takdir, iltifat gibi güzel söz ve eylemlerde bulunması, yaşanan sorunları sağlıklı bir iletişimle nihayete erdirmeleri çiftlerin iyi oluşlarına ciddi katkı sağlayabilmekte bireyi pozitif anlamda beslemektedir (Harvey & Pauwels, 2012, s. 388).

Bu bulguların aksine, Gülcan (2014)'ın 384 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırma sonucunda bekârların evlilerden daha fazla mutluluk düzeyine sahip olduğu rapor edilmiştir. Modernleşmenin beraberinde getirdiği köklü değişimler; bireyin ve ailenin hem duygularının hem de beklentilerinin yeniden şekillenmesini sağlamıştır. Toplumun değişen değerleri, evliliğe atfedilen geleneksel kodların da bozulmasına neden

olmuştur. Özellikle kadınların çalışma hayatında aktif rol almasıyla ekonomik özgürlüğünü elde eden kadın, evliliği bir ihtiyaç olarak görmemeye başlamaktadır. Cinsiyetler arasında değişen güç ve duygu dengelerinin farklılaşması da erkeğin ve kadının evliliğe duyduğu ihtiyacı azaltmaktadır. Eğitimli bireylerin artışı, şehir yaşantısının yaygınlaşması, teknolojik gelişmeler ve medya gibi faktörler bireylerin evliliğe bakışını etkilemektedir (Kağıtçıbaşı, 1982, ss. 135-140). Zira post modern dünyanın bireyi gittikçe yalnızlaştırması ve bireyselleştirmesi, evlilik dışı yaşantının yaygınlaşması, kariyer hedefli düşünmenin getirdiği geç yaştaki evlilik isteği, evlilik dışı çocuk sahibi olabilme, boşanma oranlarındaki artış, duygusal ve cinsel ihtiyaçların evlilik dışında giderilmesi gibi davranışların yaygınlaşması ve toplum tarafından normalize edilmesi bu bağlamda, bekârların evliliğe ihtiyacını azaltmakta dolayısıyla mutluluklarına da pozitif etki edebilmektedir.

Literatürde, bu iki çeşit bulgudan farklı olarak, araştırma bulgumuzla paralel sonuçlar bulunmaktadır. Şaşmaz (2018)'ın Türkiye genelinde rastlantısal olarak seçilen evli ve bekâr 120 bireyden oluşan örneklem üzerinde yaptığı çalışmada, gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Düzgün (2016), 443 öğretmenle yürüttüğü çalışmada, medeni durumun, mutluluk düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Kurnaz (2015)'ın, medeni durum ve mutluluğa ilişkin bulguları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Sevindik (2015a), Kuru (2017) ve Duran (2016)'ın yaptıkları araştırma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda artık evliliklerin; yaşam sorumluluğu alma, çalışma hayatının ortak yürütülmesi, aile içi iletişimde farkındalığın ve iletişimin artması, Türkiye'deki yeni hayat düzeni, sosyal destek politikaları ve ebeveynlerin çocuk eğitiminde ortak paylaşımı, toplumsal rollerdeki esneklik gibi noktalardaki dönüşümler, medeni durumun mutluluğa etkisini ortadan kaldırdığı söylenebilir. Yapılan çalışmalarda örneklem grubunun yaş aralıklarının birbirine yakın oluşları ve kullanılan mutluluk ölçeklerinin büyük oranda aynı olması da bu sonuca bir arka plan sağlamaktadır. Öte yandan araştırma örneklemimizin Z kuşağı olarak nitelenen üniversite öğrencilerinden oluşması, evliliğe hedonik ve faydacı bakış açısıyla bakmasına, derin anlamlar yüklememesinden dolayı mutluluğuna olumlu veya olumsuz etki etmemesine neden olabilmektedir. Z kuşağının bireysel doyumu ve çevresindeki çeşitli uyaranların çeşitliliği de bir diğer etki olarak gösterilebilir.

4.2.3 Bireylerin Fakülteye Göre Mutluluk Düzeyleri

Üniversite dönemi, gençler için değişimin ve bireyselleşmenin en yoğun yaşandığı dönem olarak görülmektedir. Kişinin kendi potansiyelini keşfetme sürecinin yanı sıra farklı kültür, çevre ve kimliklerle karşılaşan gençler birçok açıdan olumlu ya da olumsuz olarak etkilenmekte, sürece adaptasyon sağlayamaya çalışmaktadır. Peki, öğrencilerin eğitim gördüğü fakülte mutluluk düzeyine etki etmekte midir?

Tablo 4.8 Fakülte Değişkenine Göre Mutluluk Tek Yönlü Anova Analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	F	p
Mutluluk	İlahiyat Fakültesi	18	113,2	21,892	7	1,003	,428
	Hukuk Fakültesi	46	110,9	17,477	431		
	Tıp Fakültesi	48	114,5	20,077	438		
	Mühendislik Fakültesi	49	112,4	19,525			
	Eğitim Fakültesi	51	114,0	21,694			
	İletişim Fakültesi	19	106,5	15,280			
	İnsan ve Toplum Bilimleri	100	107,1	19,621			
	Diğer	108	110,7	24,994			
	Toplam	439	110,8	21,097			
			6				

*p<0.05

Tablo 4.8'deki sonuca göre fakülte değişkeni grupları mutluluk ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=,428>0,05$). Araştırmanın sınırlılıkları içinde bu çalışmada, öğrenim görülen fakülteler, mutluluk düzeyi açısından anlamlı bir fark oluşturmamaktadır. ($p=>0,05$). Dolayısıyla '*H₁₂. Öğrenim görülen fakülte, mutluluk ölçeğinden elde edilen puana göre farka yol açmaktadır*' şeklindeki hipotez, tablo 4.8'e göre desteklenmemektedir.

Alan yazın incelendiğinde çelişkili bulgulara rastlanmaktadır. Kaldık ve Beyaz (2018)'in 2018-2019 yılında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesinde farklı fakülte ve bölümde eğitim gören 380 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, fakülte değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yeter (2019)'in Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesinde eğitim gören üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarının öğrenim görülen bölüme göre grupların ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Cantez ve Can (2018)'in yaptıkları çalışmada; fakültenin, mutluluk üzerinde manidar bir etkisi olup olmadığı araştırılmış ve katılımcıların fakülteye göre mutluluk düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Literatürde, mutluluğun fakültelere göre farklılık gösterdiği çalışmaların da olduğu görülmektedir. Yılmaz, Mayda, Doğan ve Kabadayı (2018)'ının Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 114 ve diğer fakültelerde öğrenim gören 152 gönüllü öğrenci ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerini incelemiş ve mutluluk bakımından farklı sonuçlar tespit edilmiştir. Şahin (2015)'in farklı fakültelerden toplam 532 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin, fakültelere göre anlamlı olarak farklılaştığını, Tıp Fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeyleri, İlahiyat Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesindeki öğrencilerinkinden daha düşük olduğu görülmüştür. Dost (2004)'un çalışmasında İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden daha mutlu oldukları görülmüştür. Eryılmaz (2012) çalışmasında Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunun İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencileri ve Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu noktada fakültelerdeki ders yükü, ders içerikleri, öğrenci-öğretmen ilişkisi, öğrencilerin önceki yıllarda aldığı eğitim, aile yapıları, öğrenim sonrasında iş bulabilme ve istihdamlarının durumu gibi

etmenlerin incelenmesi önem arz edebilmektedir. Örneğin Tıp Fakültesinde eğitim gören bir öğrencinin sorumluluk ve ders yükü, İibf ‘de eğitim gören öğrenciden farklı olması işin doğasından ileri gelebilmektedir.

Bu noktada, fakülte ve mutluluk grupları arasında bir farkın olmaması; mutluluğun yaşanan olaylarla daha yakın bir ilişki içerisinde olmasından, çoğu öğrencinin tercihlerini bilinçli şekilde kendisinin yapıyor olmasından kaynaklı olarak, istediği ve gelecekte meşgul olmaktan mutlu olacağı bölümleri tercih etmesinden kaynaklı olabilmektedir. Zira mutluluk/memnuniyet bireylerin beklentileriyle elde edilen bir olgudur (Ersoy vd., 2017, s. 253). Dolayısıyla her fakülte öğrencisinin beklentileri karşılandığından, mutluluk düzeylerinin fark oluşturmadığı söylenebilir.

4.2.4 Bireylerin Gelir Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi

Gelir düzeyi, bireyin yaşam standartlarını belirleyen, birçok avantaja veya dezavantaja neden olan bir etken olarak görülmektedir. Birey üzerinde hem sosyolojik hem de psikolojik etkileri bulunmaktadır. Peki, bireyin mutluluğu gelir düzeyinden ne kadar etkilenir?

Tablo 4.9 Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Mutluluk Tek Yönlü Anova Analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	F	p
Mutluluk	Düşük	53	110,87	22,393	2		
	Orta	330	110,10	21,109	436	1,502	,224
	Yüksek	56	115,38	19,517	438		
	Toplam	439	110,86	21,097			

*p<0.05

Gelir seviyesi değişkeni gruplarına göre mutluluk ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,224>0,05$).

Tablo 4.9’deki analize göre, ekonomik seviyesi düşük olanların aritmetik ortalaması 110,87, ekonomik seviyesi orta olanların aritmetik ortalaması 110,10 ve ekonomik seviyesi yüksek olanların aritmetik ortalaması 110,86 olarak tespit edilmiştir. Araştırmanın sınırlılıkları içinde bu çalışmada, gelir seviyesinin yüksek, orta veya düşük

olması mutluluk düzeyi bakımından anlamlı bir farka yol açmamaktadır. ($p=,224>0,05$). *'H₁₀. Ekonomik durum, mutluluk ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından farka yol açar. Ekonomik durumu orta ve üzeri olanlar, ortanın altındakilere göre daha mutludur'* şeklinde ileri sürülen hipotez, tablo 4.9'daki analiz sonucuna göre desteklenmemektedir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde çelişik sonuçlar raporlar edilmiştir. Gülcan (2014)'ın 384 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, ailesinin ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin, ekonomik durumu düşük olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri bakımından anlamlı düzeyde yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Aydemir (2008), Karşlı (2018), Tosyalı (2010), Kurnaz (2015), Gül (2017) ve Acar (2014b)'ın yaptıkları analiz sonuçlarında sosyo-ekonomik durum ile mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişki rapor edilmiştir. Haring ve ark. (1984)'nın 24 araştırma üzerinde yaptıkları meta-analiz çalışmasında, sosyo-ekonomik durum ile mutluluk arasında pozitif ilişki olduğu, 84 araştırma üzerinde yaptıkları meta-analiz çalışmasında da gelir durumu ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki bulgulanmıştır. Peltzer ve Pengpid (2013)'in 17-20 yaş arasındaki 800 Hintli üniversiteli öğrenci üzerindeki çalışmasında, yüksek sosyo-ekonomik durum ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Buna karşılık Süler (2016), üniversite öğrencileri üzerindeki çalışmasında, öğrencilerin mutluluk düzeyi ile gelir düzeyleri arasındaki ilişki açısından anlamlı farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur. Kuru (2017)'nin çalışmasında katılımcıların gelir düzeyleri puan ortalamaları ile mutlulukları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Bireylerin ekonomik beklentileri kişiden kişiye değişkenlik gösterebileceğinden, mutlulukları da çeşitlilik gösterebilmektedir (Diener vd., 1999, s. 288). Ancak asgari şartlar kişiye temelde iyi hal veya memnuniyet duygusunu yaşatabilmektedir. Örneğin yiyecek yemek bulamayan bir insana verilen besin kişiye az da olsa bir iyilik hali ve mutluluk hissi sağlayacak ancak direkt olarak mutluluk kaynağı olarak görülmeyecektir. Bu doğrultuda Maslow'un ihtiyaçlar piramidinin ilk basamağında yer alan fizyolojik ihtiyaçlar olarak adlandırılan yeme-içme, barınma, üreme gibi temel ihtiyaçlar giderilmeden mutluluk tam olarak gerçekleşmeyecektir (A. H. Maslow, 1996, s. 36). Bu kuramdan hareketle, bireyin yaşamak için duyduğu arzu ve istek, fizyolojik ihtiyaçların ardından; güvenlik, aidiyet, sevgi, başarı ve kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçlarının giderilmesinin ardından mutluluk mümkün olmaktadır. Bireylerin ihtiyaç duyduğu mutluluk motivasyonları çeşitlilik gösterebilmektedir. Ekonomik seviyenin yüksek

olması, temel gereksinimler için kaygı ve endişe taşımama anlamına geldiğinden, birey kendisini geliştirebileceği, estetik, bilişsel ve üretim odaklı kaygılara yönelebilmektedir. Gelir ve mutluluk arasındaki ilişkiye bakılırken bazı noktalara dikkat edilmesi gerekmektedir. Örneğin bireyin geliri ve mutluluğu arasındaki ilişki yalnızca sahip olduğu mutlak gelire değil, aynı zamanda bireyin istek ve ihtiyaçlarını da gidermesine bağlıdır (Carbonell, 2005, s. 999). Bu doğrultuda araştırma örneklemimizin üniversite öğrencilerinden olması, her ne kadar ailelerin ekonomik düzeyleri farklılık gösterse de, üniversite eğitimi gören çocuklarının ihtiyaç ve isteklerini ortalama olarak sağlamalarından dolayı, öğrenciler açısından mutluluk ve gelir ilişkisi etkisinin hissedilmediği söylenebilir.

4.2.5 Bireylerin Kronik Hastalığa Sahip Olma Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi

Mutluluk, birçok değişkenden etkilenen bir olgu olmasının yanı sıra bireyin yaşamını olumlu veya olumsuz olarak nitelendirmesinde etkilidir. Bedensel ve ruhsal sağlığın da temelini oluşturan bu duygu, bireylerin hastalık zamanlarında etkisinin değişip değişmediğini Tablo 4.10’da inceleyelim.

Tablo 4.10 Kronik Hastalık Değişkenine Göre Mutluluk t-test Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Mutluluk	Evet	63	108,95	22,247	-,776	437	,438
	Hayır	376	111,18	20,912			

*p<0.05

Kronik hastalık değişkeni gruplarına göre mutluluk ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,438>0,05$). Tablo 4.10’da kullanılan t-test analizi sonucuna göre kronik hastalığa sahip olma aritmetik ortalaması 108,95 iken, kronik hastalığa sahip olmayanların aritmetik ortalamasının 111,18 olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla ‘ H_{13} . Sağlıklı bireyler kronik hastalığı bulunan kişilere nazaran daha mutludur’ şeklinde kurulan hipotez, tablo 4.10’daki analiz sonucuna göre desteklenmemektedir.

Ruhsal ve bedensel sağlık, bireyin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir faktördür. Aile, sosyal çevre ve klinik tecrübeler birey için hastalığı kabullenme sürecinde önemli rol oynar. Bu doğrultuda bireyin zorluklarla mücadeledeki en temel duygu, umut ve pozitif iyi oluştur. Akbolat (2022)'ın kronik hastalar üzerinde yaptığı çalışmada; 79 katılımcının 60'ı (%76) iyimser ve umutlu olduğunu, 14'ü (%17,7) kararsız olduğunu ve 5'i (%6,3) ise iyimser ve umutlu olmadığını belirtmiştir. Hastalığın tedavi süreci de bireysel mutluluk ve iyi oluşuna etki edebilmektedir. Gencer (2019)'ın hemo-diyaliz hastaları üzerinde yaptığı çalışmada, tedavinin ilk on yılında hastaların mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Fakat bu durum istatistiksel olarak desteklenmemiş, gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Koç (2020)'un yatan hastalar üzerinde yaptığı çalışmada; hastaların hastalık süresi, ek kronik hastalık, hastalığın yaşam kalitesini etkilemesi ve Oxford Mutluluk Ölçeği puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Sevindik (2015a)'ın sağlık problemi bulunmayan ve ciddi sağlık problemleri yaşayan bireyler üzerindeki çalışmasında, gruplar arası anlamlı bir fark oluşarak, sağlıklı bireylerin daha mutlu olduğu rapor edilmiştir. Angner ve arkadaşlarının (2012), 383 birey üzerinde yaptığı çalışmada, sağlık durumunun mutluluğun en önemli belirleyicisi olduğunu ve sağlık durumuyla mutluluğun birbiriyle doğrudan ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Bedensel sağlık ruhsal sağlığı da beraberinde getireceğinden, bireyin iyi oluş düzeyine pozitif etki edecektir. Günlük yaşantısında herhangi bir ilaç veya fiziksel destek almayan bireyler hem özgüven noktasında hem de zihinsel bağımsızlık noktasında kendilerini iyi hissetmektedir. İstek ve ihtiyaçlarını karşılayabiliyor olma hali bireyin mutluluğuna en temelde etki etmektedir. Öte yandan hastalık sürecine kendince bir anlam yükleyebilen birey de mutlu olabilmektedir. Kimine göre imtihan, kimine göre kendilerinden daha acı verici hastalıklarla mücadele edenleri düşünerek de şükür vesilesi olarak gördükleri hastalık süreci, bireye umut ve iyimser olma duygusunu yükleyebilmekte, mücadele ve sabretme gücü vermektedir (Ayten & Yıldız, 2016, s. 299). Logoterapinin kurucusu Frankl, bu noktada; ıstırapın bir anlamı olduğu müddetçe ıstırapa razı olunabilir aksi halde yaşamın da bir anlamı olmadığını ifade etmiştir (Frankl, 2021, s. 117). Her insan ölüm düşüncesinin korkusuyla anksiyete veya korku duygularını yaşar. Özellikle hastalığı olan bireylerde bu duygular daha yoğun yaşanabilmektedir. Bu farkındalığı düzenlemek ve kontrol etmek kimi zaman zor olabilmektedir. Ernest Becker'in derlediği Dehşet Yönetimi Kuramına göre; birey, ölüm farkındalığının

düzenlenmesinde kültürel dünya görüşleri olarak nitelendirilen din, aile, yakın ilişkiler ve ideolojik düşüncelerle, benlik saygısını kazandıran eylemlere, kendini koruma içgüdüleriyle odaklanmaktadır (Doğulu & Uğurlu, 2015, s. 35). Bu doğrultuda hasta bireylerin zor zamanlarla mücadele ederken; hoşlandıkları, sevdikleri ve kendilerine haz ya da keyif veren davranış örüntülerine de başvurabilmektedir. Bu da hastaların mutluluk düzeylerine etki ettiğinden hasta ve sağlıklı bireyler arasında fark oluşmamasına temel oluşturabilmektedir.

4.3 Katılımcıların Dindarlık-Mutluluk ve Yaş Değişkeni Analizi

Bu başlık altında katılımcıların yaşları, dindarlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki ve etkileşimler analiz edilecektir. Olgular arasında nasıl bir ilişki olduğuna yönelik bulgular tablo 4.11 de verilmiştir.

Tablo 4.11 Dindarlık- Mutluluk ve Yaş Değişkeni Korelasyon Analizi Tablosu

	1	2	3	4	5
(1) Mutluluk	1				
(2) Güç ve Güven Kaynağı Olarak Tanrı ile İlişki	,243** ,000	1			
(3) Prososyal ve Dini-Entelektüel Sorumluluk	,144** ,002	,864** ,000	1		
(4) Motivasyonel Dindarlık	,211** ,000	,979** ,000	,949** ,000	1	
(5) Yaş	,055 ,249	,103* ,031	,048 ,314	,084 ,077	1

* p<.05

** p<.01

Tablo 4.11’de verilen korelasyon analizi tablosundan mutluluk ölçeği ile dindarlığın, güç ve güven kaynağı olarak tanrı ile ilişki alt boyutu ($r=,243$; $p=,000$) ve prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt boyutu ($r=,144$; $p=,002$) ile toplam dindarlık düzeyleri ($r=,211$; $p=,000$) arasında pozitif yönde zayıf ancak istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde bir

ilişkinin var olduğu anlaşılmıştır. Araştırmanın sınırlılıkları içinde bu çalışmada elde edilen veriler doğrultusunda, dindarlık ve mutluluk arasında önemli düzeyde bir ilişkinin var olduğu söylenebilir. ($p \geq 0,05$). Dolayısıyla “*H₁. Dindarlık ve mutluluk arasında pozitif etkileşim ve ilişki bulunan iki olgudur. Buna göre dindarlık düzeyi artarken mutluluk da artar*” şeklindeki hipotez, tablo 4.11’deki sonuca göre desteklenmektedir.

Benzer araştırmalar incelendiğinde, dindarlık ile mutluluk arasında pozitif ilişkiye yönelik sonuçlara ulaşan çalışmaların çoğunlukta olduğu söylenebilir. Din insanları bu dünyada ve ahirette mutluluğa ulaştırmayı amaçlayan bir sistemdir (Turan, 2017, s. 97). Dolayısıyla dindarlık düzeyi yükselen bireyin mutluluğunun da artması beklenen bir durumdur. Netice itibarıyla bireyin bu dünyada varoluşu ile ilgili sorularına en tatmin edici cevapları veren dinin, bireyi bir kısım kaygılardan uzaklaştırarak mutlu olmasına katkı sağlayacağı söylenebilir (T. Kula & Erden, 2017). Ayrıca dinin ortaya koymuş olduğu ahlaki ilkeler, kişiler arası ilişkileri düzenleyerek birbirlerini mutsuz kılacak davranışlardan kaçınmasına da yol açmaktadır (Keskin, 2004). Literatürde yer alan benzer araştırmalar da bu araştırmanın bulgularına paralel sonuçlara ulaşmışlardır. Örneğin, Acaboğa (2007)’nin yaptığı çalışmada, katılımcıların, kendilerini mutlu eden ilk üç şeyin ne olduğu sorusuna, ilk sırada Allah’a inanmak, ikinci sırada dinin gerektirdiği görevleri yerine getirmek ve üçüncü olarak huzurlu bir aile hayatı yanıtını vermişlerdir. Jasarevic (2014), Boşnak gençlerde dindarlık ve mutluluk ilişkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, katılımcıların %80’inin dinin kendilerine mutluluk verdiğini rapor etmektedir. Aydemir (2008) de 20-35 yaş grubu bireyler üzerindeki yürüttüğü bir çalışmada, dindarlık ile mutluluk arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Sevindik (2015a) de yaptığı bir araştırmasında dindarlık ve mutluluk arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulgulanmıştır. Kurnaz (2015)’in yetişkin bireyler üzerinde yaptığı çalışmada; dini yönelim ile mutluluk arasında anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Öztürk, Meral ve Yılmaz (2017) yürüttükleri bir çalışmada, mutluluk ve maneviyat arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığını destekleyen sonuçlara ulaşmışlardır. Barrie (2012), 76 kişilik çalışma grubu ile yürüttüğü bir çalışmada, dinin mutluluk üzerindeki etkisini incelemiş ve yaş ile cinsiyetin mutluluk üzerinde etkisi olmadığını ancak dindarlığın az da olsa anlamlı bir etkisi olduğunu tespit etmiştir. Literatürde ulaşılan bu araştırmalar bu çalışmanın bulgularını destekler mahiyettedir.

Dinler, bireyi bir bütün olarak kuşatan bir olgudur. Sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak bireye emirler ve yasaklar sunarak, bireyden itaat etmesini ve sakınmasını ister. Özünde

bireyin menfaatini saklayan bu kurallar bütünü bireye hem dünya hem de ahiret mutluluğu vadetmektedir. Ayrıca bireyin hayatına bir anlam ve amaç sunarak, bireye bir kimlik de kazandırır (Yapıcı, 2021, s. 19). Dinler bünyesindeki erdemli davranış örüntüleriyle, insanı daha iyi, daha ahlaklı, daha doğru bir forma sokmayı amaçlayarak nihayetinde mutluluğa sebep olabileceği ifade edilebilmektedir. Yardımlaşmayı, iyiliği, kötü ve zararlı maddelerden uzak durmayı, cömert, adaletli ve iffetli olmayı tavsiye ederek bireyin iyi halini korumayı amaçlamaktadır. Öte yandan cemaat ve dini grup kültürü bireyi ve toplumu ruhsal açıdan besleyip güçlendirerek, aidiyet duygusunu yaşatmaktadır. Aidiyet duygusu, bireyin ruh sağlığına olumlu etkisiyle, üstesinden gelmekte zorlandığı durumlarda dayanak noktası olarak yalnız olmadığını hissettirmekte, psikolojik destek sunmaktadır. Bu sebeple din/dindarlık ile mutluluk arasındaki pozitif yöndeki ilişki ve etkileşimi açıklayabiliriz.

Bununla birlikte literatürde, bu çalışmanın bulguları ile uyumlu olmayan araştırmalar sonuçları da mevcuttur. Sillick (2016) dindar ve dindar olmayanların mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeğini kullanmış, gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Lewis ve Burkinshaw (2000), dindarlık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişler ve hiçbir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir.

Dindarlığın güç ve güven kaynağı olarak tanrı ile ilişki alt boyutu, prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt boyutu ($r=,864$; $p=,000$) ve genel dindarlık düzeyi ($r=,979$; $p=,000$) arasında, pozitif yönde, güçlü bir ilişki var olduğu tablo 4.11’den anlaşılmaktadır. Bu araştırmada kullanılan dindarlık ölçeğinin alt boyutları ve toplam puan arasında bu yöndeki güçlü ilişki, ölçeğin iç tutarlılığının da yüksek olduğuna işaret ettiği şeklinde yordanabilir.

Tablo 4.11 verileri incelendiğinde yaş değişkenin, dindarlığın güç ve güven kaynağı olarak tanrı ile ilişki alt boyutu ile zayıf ancak istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde pozitif yönde bir ilişki içerisinde olduğu anlaşılmaktadır ($r=,103$; $p=,031$). Bu sonuca göre yaş artarken dindarlığın güç ve güven kaynağı olarak tanrı ile ilişki boyutuna yönelik tutumların da arttığı söylenebilir. Dolayısıyla ‘*H₃. Yaş ile dindarlık arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki vardır. Yani yaş artarken dindarlık da artar*’ şeklinde ileri sürülen hipotez tablo 4.11’e göre desteklenmektedir.

Literatürde bu araştırma bulgularını destekler mahiyette sonuçlar rapor eden çalışmalar bulunmaktadır. Yoğurtçu (2009)'nın yetişkinler üzerindeki yürüttüğü bir araştırmada yaş ile dindarlık arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Karşlı (2018)'nin 17-60 yaş üstü bireyler üzerindeki çalışmasında; yaş arttıkça dindarlık artar hipotezi desteklenmiştir. Acar (2014a) yürüttüğü bir araştırmada yaş ile dindarlık arasında düşük ama anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Akgül (2007), İstanbul'da ikamet eden bireyler üzerinde yaptığı bir araştırmada yaş ile dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Yaşın dindarlık ile ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Sevinç ve Düzgüner (2020) yürüttükleri araştırmada, yaş ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edememişlerdir. Güven (2008) yaptığı çalışmanın sonucuna göre, yaş arttıkça dindarlığın arttığını ancak istatistiksel olarak anlamlılık derecesine ulaşmadığını rapor etmektedir. Yaman (2008)'in lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada ve Yıldız (1998b)'in üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da yaş değişkeni ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ayten (2013), Soyak (2013), Bilge (2013), Özkan (2016) ve Tokat (2012)'in çalışmalarında da benzer sonuçlar tespit edilmiştir.

Yaş ile dindarlığın güç ve güven kaynağı olarak tanrı ile ilişki alt boyutu arasındaki ilişkinin zayıf olması, katılımcıların üniversite öğrencilerinden olup yaş aralıklarının birbirine yakın olması ile izah edilebilir. Dindarlık üzerine yapılan araştırmalarda, dindarlığın yaşın artmasına bağlı olarak sürekli arttığına yönelik model ortaya konulurken, bazı araştırmacılar da yaş ile dindarlık arasında U şeklinde bir model önermişlerdir. Buna göre bireyin dindarlık algıları ergenlik döneminde artarken, genç erişkinlik ve orta yaşlılık dönemlerinde dindarlığın kısmen düştüğü ve tekrar yaşlılık döneminde dini eğilimlerin arttığı şeklinde izah edilmektedir. Peker ise dindarlığın ileri yaşlarda değişmediğini, bireyin gençlik dönemlerinde edindiği alışkanlıklarını yaşlılık dönemlerinde de sürdürme eğiliminde olduğunu vurgulamaktadır (Peker, 2011, s. 117). Aynı zamanda yaşlılık döneminde dini etkinliklere daha yoğun ilgi ve duygusal ihtiyaç duyulabilmektedir. Ölümün yakın olduğu hissi bireye hüznün ve Allah'a daha yakın olma ihtiyacı hissettirmektedir. İbadet ve duaya daha fazla vakit ayırma, ölümden sonraki hayat ve hesap günü için endişeler taşıma gibi davranış motifleri görülebilmektedir. Öte yandan gençlerin; karmaşık zihin yapıları, şüpheli, akılcı, kararsız, popüler kültür ve akran etkisinin altında olmaları, öğrendikleri dini bilgileri pratiğe dökme noktasındaki acemilikleri, dindarlık düzeylerinde düşüşe sebebiyet verebilmektedir.

Bu araştırmanın elde ettiği veriler çerçevesinde yaş ile mutluluk arasında bir ilişki ve etkileşimin olmadığı anlaşılmıştır. Bu bağlamda ‘‘*H₉. Yaş ile mutluluk arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki vardır. Yani yaş artarken mutluluk da artar*’’ şeklindeki hipotezin araştırma bulgularınca desteklenmediği söylenebilir.

Literatürde çelişkili bulgular mevcuttur. Düzgün (2016)’ün öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada, 35 yaş ve altındaki grubun en düşük, 51 yaş ve üzerindeki grubun ise en yüksek mutluluk puanı elde ettiği tespit edilmiştir. Aydın (2016)’ın yaptığı araştırmaya göre, en yüksek mutluluk puanını 41 yaş ve üzerindeki bireyler alırken, en düşük puanı 21-30 yaş aralığındaki bireyler elde etmiştir. Gülcan (2014), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü bir araştırmada 19-22 yaş grubunun mutluluk düzeyinin, 23-25 yaş grubunun mutluluk düzeyinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Bu durum gençlerin sorumluluklarının az olması, istek ve ihtiyaçlarını ailesinin gidermesi, aile ortamındaki rahatlık, teknolojiyi ve yeni gelişmeleri hızlı ve kolay takip edebiliyor oluş, tüketim ve değiştirme döngülerindeki fazlalık gibi nedenlere bağlı olabilmektedir. Bu noktada Akış Kuramı bağlamında gençlerin anı yaşama hissinin yoğun şekilde yaşayarak haz elde etmeleri, ayrıca etkinlik kuramı çerçevesinde hobiler, sosyal aktivite ve etkileşimle de genç bireylerin mutluluk nedenleri temellendirilebilmektedir (Csikszentmihalyi, 2021; Yetim, 2001).

Tosyalı (2010)’nın hasta bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, yaş ortalaması arttıkça mutluluğun anlamlı derecede azaldığı görülmüştür. Çelebi ve Çelebi (2020)’nin araştırmasında, yaş ilerledikçe mutluluk düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Yoğurtçu (2009) bir araştırmasında; yaş ilerledikçe bireyin kaygı ve umutsuzluk düzeyinin arttığını dolayısıyla mutluluk düzeyinin de olumsuz etkilendiğini belirtmiştir. Gezenler (2019), Aydemir (2008), Kurnaz (2015), Duran (2016) ve Sevindik (2015a)’ın araştırmalarında ise yaş ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Mutluluğun birçok yaşam olayından etkilendiği söylenebilir. Bunlar içerisinde belki de en önemlisinin sağlık olduğu ileri sürülebilir. Bireyin yaşı ilerledikçe sağlık sorunlarının artması, varoluşsal kaygıların yoğunlaşması yaşlı bireylerde mutluluğu negatif yönde etkileyebilir. Bununla birlikte bu çalışmanın örneklemini de oluşturan yaş grubunun ekonomik özgürlüğünü elde edememesi, ailesine bağlı bir gelire sahip olması, bazı istek ve arzularını gerçekleştirme önünde engel teşkil edebilir. Bu durum da bireyin mutluluğunu olumsuz etkileyebilir. Bu çerçevede katılımcıların yaş aralığı az olmasından dolayı araştırma bulgularının sınırlı bir bilgi sağladığı ifade edilebilir.

5. SONUÇ

Üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılan bu çalışmada, dindarlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Deneklerin cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim görülen fakülte, ekonomik durum ve kronik hastalığa sahip olma değişkenlerinin, dindarlık ve mutluluk düzeyleri üzerinde fark oluşturup oluşturmadığına bakılmıştır.

Araştırma örneklemini 439 kişidir. Katılımcıların, %64,9'u kadın; %35,1'i erkektir. Yaş aralığı 17-28 arasında değişmektedir. Deneklerin büyük çoğunluğu (%89,5) bekârdır. Evli olanların oranı ise %10,5'tir. Katılımcıların %4,10'u İlahiyat, %10,48'i Hukuk, %10,93'ü Tıp, %11,16'sı Mühendislik, %11,62'si Eğitim, %4,33'ü İletişim, %22,78'i İnsan ve toplum bilimleri ve %24,60'ı diğer fakültelerde öğrenim görmektedir. Katılımcıların ekonomik durumları %12,8'i yüksek, %75,2'si orta ve %12,1'i düşüktür. Deneklerin, %14,4'ü kronik hastalığa sahip, %85,6'sının herhangi bir kronik hastalığı bulunmamaktadır.

Araştırma bulgularına göre, deneklerin genel dindarlık ölçeğinden elde ettikleri puanlar ölçek parametrelerine göre (,981)'dir. Ölçeğin güç ve güven kaynağı olarak tanrı ile ilişki alt boyutu puanı (,978), prososyal-dini-entelektüel sorumluluk alt boyutu puanı (,954)'tür. Katılımcıların mutluluk ölçeği puanı ise (,911)'dir.

Bulgular neticesinde erkeklerin dindarlığın tüm alt göstergeleri ile kadınların dindarlığın tüm alt göstergeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Yapılan analizde, *cinsiyet, dindarlık ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından anlamlı bir farka yol açar. Kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha yüksek dindarlık puanına sahiptir* şeklinde ileri sürülen hipotez araştırma bulgularınca desteklenmemiştir.

Yaş değişkeni ile dindarlık göstergeleri arasında yalnızca güç ve güven kaynağı olarak tanrı ile ilişki alt boyutunda ile pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Diğer göstergelerde ise pozitif yönlü ve çok güçlü seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Analiz sonucunda, *yaş ile dindarlık arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki vardır, yaş artarken dindarlık da artar* şeklinde ileri sürülen hipotez desteklenmiştir.

Medeni durum ile dindarlık arasında yapılan analizde, dindarlığın tüm alt göstergelerinde anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. *Araştırma bulgularına göre evlilerin ortalaması bekârların ortalamasından yüksektir. Dolayısıyla, medeni durum, dindarlık bakımından*

farka yol açar evli olan kişiler daha yüksek dindarlık puanına sahiptir olarak tasarlanan hipotez desteklenmiştir.

Fakülte düzeyinde dindarlığın prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiş, İlahiyat fakültesinde eğitim gören bireylerin prososyal-dini-entelektüel sorumluluk alt boyutu puanı ortalaması, Eğitim ve İletişim fakültesinde eğitim gören bireylerin prososyal ve dini-entelektüel sorumluluk alt boyutu puanı ortalamasından anlamlı şekilde farklı ve büyük bulunmuştur. Ancak dindarlık ölçeğinin göstergesinde, anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. *Farklı fakültelerde öğrenim görüyor olmak, dindarlık bakımından farka yol açar. İlahiyat fakültesi öğrencileri daha yüksek dindarlık puanına sahiptir* şeklindeki hipotez kısmen desteklenmemiştir.

Ekonomik durum ile dindarlığın alt göstergeleri arasında, yüksek, orta veya düşük gelir seviyesinde olmanın fark oluşturup oluşturmadığı araştırıldığında, dindarlığın tüm alt göstergeleriyle ekonomik değişkenler arasında, aritmetik ortalamalarında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, *ekonomik durum, dindarlık ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından farka yol açar. Yüksek gelir sahibi olan kişiler daha düşük dindarlık puanına sahiptir* şeklinde tasarlanan hipotez desteklenmemiştir.

Kronik hastalık ve dindarlığın tüm alt göstergeleri arasındaki analizde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Dolayısıyla, *kronik hastalığa sahip olmak, dindarlık ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından farka yol açmaz* şeklinde ileri sürülen hipotez desteklenmiştir.

Cinsiyet ile mutluluk arasında yapılan analizde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, *cinsiyet, mutluluk puanları bakımından farka yol açar kadınlar, erkeklere göre daha mutludur* şeklinde tasarlanan hipotez desteklenmemiştir.

Yaş ile mutluluk arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla uygulanan korelasyon analizi sonucuna göre mutluluk ile yaş arasında pozitif veya negatif düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Medeni durum ile mutluluk arasındaki ilişkiyi tespit için yapılan analiz sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, *medeni durum, mutluluk ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından farka yol açar, evli olanlar bekâr olanlara göre daha mutludur* şeklinde tasarlanan hipotez desteklenmemiştir.

Fakülte ile mutluluk göstergesi arasında yapılan analiz sonucuna göre, anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Dolayısıyla, *öğrenim görülen fakülte, mutluluk ölçeğinden elde edilen puana göre farka yol açmaktadır* şeklinde ileri sürülen hipotez, desteklenmemiştir.

Ekonomik durum ile mutluluk göstergesi arasında, yüksek, orta veya düşük gelir seviyesinde olmanın fark oluşturup oluşturmadığı araştırıldığında, mutluluk ile ekonomik değişkenler arasında, aritmetik ortalamalarında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, *ekonomik durum, mutluluk ölçeğinden elde edilen puanlar bakımından farka yol açar. Yüksek gelir sahibi olan kişiler daha düşük dindarlık puanına sahiptir* şeklinde tasarlanan hipotez desteklenmemiştir.

Kronik hastalık ile mutluluk göstergesi arasındaki analiz sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. *Kronik hastalığa sahip olmak, sağlıklı bireylere kıyasla mutluluk düzeyi bakımından anlamlı bir fark oluşturur* şeklinde kurulan hipotez desteklenmemiştir.

Dindarlık ile mutluluk arasındaki ilişki ve etkileşimi tespit etmek için korelasyon analizi yapılmıştır. Buna göre mutluluk ile dindarlık arasında pozitif yönde, zayıf seviyede anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup, dindarlık ve mutluluk bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur. *Dindarlık ve mutluluk arasında pozitif etkileşim ve ilişki bulunan iki olgudur. Buna göre dindarlık düzeyi artarken mutluluk da artar* şeklinde tasarlanan hipotez kısmen desteklenmiştir.

Elde edilen tüm sonuçlardan hareketle, dinin insan hayatındaki etkisi ve önemi bu konuda yapılan pek çok araştırmada olduğu gibi bu çalışmada da ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji çatısı altında yürütülen bu çalışmada dindarlık ve mutluluk arasındaki ilişkiden bahsetmek mümkündür. Zira bu etki hem din hem de pozitif psikoloji üzerinden ortaya çıktığı ifade edilebilir. Pozitif psikoloji içerisinde, dindar olarak nitelendirilen bir bireyin mutluluğundan söz edilebilmektedir. Birbirini karşılıklı olarak besleyen bu iki olgunun, pozitif psikolojinin gözettiği, etkisini kabul ettiği ve var saydığı görülmektedir. Bu doğrultuda daha sağlıklı sonuçlar elde etmek için farklı evren, örneklem ve zaman düzeyinde çalışmalar yürütülebilir. Bu doğrultuda olgunun daha iyi anlaşılması için farklı evren, örneklem ve zaman düzeyinde çalışmalar yürütülebilir. Ayrıca yalnızca üniversite öğrencileriyle sınırlandırılan bu çalışma; üniversite eğitimi almayan genç kuşağı kapsayacak şekilde de ele alınıp incelenebilir. Araştırmacılar tarafından bireylerin

mutluluk ve dindarlıklarını arttıracak etkenlerin belirlenip, bu doğrultuda pozitif psikoloji eksenli programlar geliştirilebilir. Araştırmanın bazı bulguları yabancı literatürle benzerlik ve farklılık gösterdiğinden, kültürlerarası karşılaştırmalı araştırmalar yapılması literatüre önemli katkılar sunacaktır. Pozitif psikoloji perspektifinden din/dindarlık ve maneviyat üzerine daha fazla araştırmaların yapılması, bu çerçevedeki literatürün zenginleşmesine katkı sunacaktır.



KAYNAKLAR

- Acaboğa, A. (2007). *Din-Mutluluk İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi].
- Acar, H. (2014a). *Kur'an Kurslarına Devam Eden Kadınlar Arasında Dindarlık Biçimleri, Dini Başa Çıkma Faaliyetleri ve Psikolojik İyilik Halleri* [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Acar, H. (2014b). *Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme*. Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 18(2), Article 2.
- Akbolat, A. (2022). *Kronik Hastalarda İyi Oluş Ve Maneviyat: Nitel Bir Araştırma* [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Akdoğan, A. (1999). *Geleneksel Toplumdan Modern Topluma Geçişte Dini Hayat: Rize İl Merkezi Örneği* [Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Akgül, M. H. (2019). *Profesyonel Futbolcuların Dini İnançlarının İncelenmesi ve Dinin Motivasyona Etkisi* [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi].
- Akgül, Ö. (2007). *Din Karşıtı Propaganda Ve Dindarlık: 11 Eylül Örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Albayrak, A. (2006). *Caferilerde Dini ve Sosyal Hayat (Ankara Keçiören Örneği)* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Angner, E., Ghandhi, J., Purvis, K., Amante, D., & Allison, J. (2012). *Daily Functioning, Health Status, and Happiness in Older Adults*. Journal of Happiness Studies, 14(5). <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9395-6>
- Apaydın, H., Özer, S., & Aydın, A. (2015). *Hastalık Sürecinde Bireylerin Dinî Eğilimlerine Psikolojik Bir Yaklaşım*. Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 3, Article 3. <https://doi.org/10.18498/amauiid.40799>
- Argyle, M. (2022). *Din ve Psikoloji* (B. Gök, Çev.). İz Yayıncılık.
- Arslan, Z. (2006). *Öğretmenlerde Dindarlık, Değerler ve İş Doyumu Üzerine Bir Araştırma* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Arslantürk, Z. (2006). *Dindarlığın Bağımsız Değişkenleri. Dindarlık Olgusu*. Kurav Yayınları.

- Atalay, T. (2002). *İlköğretim ve Liselerde Dindarlık Üzerine Bir Araştırma (Diyarbakır Örneği)* [Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Aydemir, R. E. (2008). *Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)* [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes Katılımcıların Rekreatif Etkinliklere Yönelik Motivasyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].
- Ayten, A. (2009). *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü* [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Ayten, A. (2013). *Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 13(3), Article 3.
- Ayten, A. (2015). *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu* (2.Baskı). İz Yayıncılık.
- Ayten, A., & Yıldız, R. (2016). *Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma*. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 16(1), Article 1.
- Bahadır, A. (2021). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din* (5.Baskı). İnsan Yayınları.
- Balcı Arvas, F. (2016). *Psikoloji Din ve Mutluluk* (1.Baskı). Emin Yayınları.
- Balcı Arvas, F. (2017). *Psikolojide ve İslam Dini Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6.(4.), 109-128.
- Barrie, A. (2012). *Personality, Religion and Character Traits: Are Personality Traits Better Predictors of Happiness Than Religiosity?* *Department of Psychology*, 55.
- Baymur, F. B. (2017). *Genel Psikoloji* (26.Baskı). İnkılap Yayınları.
- Baynal, F. (2015). *Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 206-231.
- Baynal, F. (2020). *Mutluluk Kavramının Felsefi, Psikolojik ve Dini Açından İncelenmesi*. *Darulfunun İlahiyat*, 31(2), Article 2. <https://doi.org/10.26650/di.2020.31.2.0012>

- Bayraktaroğlu, H. C., & Özcan, Z. (2020). *Nikomakhos'a Etik Bağlamında Aristoteles'in Erdem Etiği*. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 29.(1), 277-296.
- Beyaz, R., & Kaldık, B. (2018). *Üniversite Gençliğinde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği*. Journal of International Social Research, 11(60), 622-632. <https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2814>
- Bilge, E. Z. (2013). *Liseli Gençlerde İç ve Dış Güdümlü Dindarlık ve İyilik Algıları (Ankara Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi].
- Bilgin, A. (2014). *Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştiril Bir Değerlendirme*. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2(2), Article 2.
- Bircan, H. H. (2020). *İslam Felsefesinde Mutluluk* (2.Baskı). Çizgi Kitabevi.
- Bulut, S., & Subaşı, M. (2020). *Pozitif Psikolojiye Giriş*. İçinde S. Bulut (Ed.), Pozitif Psikoloji (1.Baskı, s. 477). Nobel Yayıncılık.
- Bülbül, Ş., & Giray, S. (2011). *Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi*. Ege Akademik Bakış, 11(özel sayı), 113-123.
- Büssing, A., Ostermann, T., & Matthiessen, P. F. (2005). *Role of religion and spirituality in medical patients: Health and Quality of Life Outcomes*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-3-10>
- Can, A. (2018). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Süresince Nicel Veri Analizi* (10.Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cantez, E., & Can, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 4(2), Article 2.
- Carbonell, A. F. (2005). *Income and Well-Being: An Empirical Analysis of the Comparison Income Effect*. Journal of Public Economics, 89(5), 997-1019. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2004.06.003>
- Coştu, Y. (2011). *Toplumsallaşma ve Dindarlık (Samsun Örneği)*. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Csikszentmihalyi, M. (2021). *Mutluluk Bilimi: Akış* (B. Satılmış, Çev.; 8.Baskı). Buzdağı Yayınevi.

- Curlin, F. A., Roach, C. J., Gorawara-Bhat, R., Lantos, J. D., & Chin, M. H. (2005). *How Are Religion and Spirituality Related to Health? A Study of Physicians' Perspectives*. Southern Medical Journal, 98(8), 761-766. <https://doi.org/10.1097/01.SMJ.0000163299.94352.A8>
- Çelebi, G. Y., & Çelebi, B. (2020). *Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Academic Review of Humanities and Social Sciences, 3(1), 179-189.
- Çiçek, Z. (2022). *Gençlerin Aile ve Evlilik Kurumuna Yaklaşımlarının Sosyolojik Analizi: Pamukkale Üniversitesi Örneği*. Uluslararası Akademik Birikim Dergisi, 5(1), Article 1.
- Çınar, M. (2021). *Dindarlığın Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Meta-Analitik Bir Çalışma*. Cumhuriyet İlahiyat Dergisi, 25(2), Article 2. <https://doi.org/10.18505/cuid.972956>
- Çurum, E. E. (2015). *Dindarlık ve İş Stresi (Samsun Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Dağcı, A. (2014). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Dağlı, E. N. (2010). *Yaşlılarda Ölüm Kaygısı ve Dindarlık* [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Daşdemir, İ. (2019). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (2.Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction*. Journal of Happiness Studies, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Demir, R., & Türk, F. (2020). *Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları*. Humanistic Perspective, 2(2), Article 2.
- Diener, E. (2006). *Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being*. Applied Research in Quality of Life, 1(2), 151-157. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*. Psychological Bulletin, 125, 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Doğan, M. (2016). *Sabır Psikolojisi, Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma* (1.Baskı). Çamlıca Yayınları.

- Doğan, T. (2017, Aralık 30). *Öz-Kaynaklarımız: Karakter Güçleri ve Erdemler*.
<https://www.tayfundogan.net/2017/12/30/oz-kaynaklarimiz-karakter-gucleri-erdemler/>
- Doğulu, C., & Uğurlu, N. S. (2015). *Dehşet Yönetimi Kuramı Üzerine Bir Derleme*. *Türk Psikoloji Yazıları*, 18(35), 33-47.
- Dost, M. T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri* [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Duman, S. (2014). *Öğretmen Adaylarında Özgünlük Ve Öz-Duyarlılığın Mutluluk İle İlişkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi].
- Duran, A. (2016). *Okul Yöneticilerinin Mutluluk Düzeylerinin Öz-Yeterlikleriyle İlişkisi (Amasya İli Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi].
- Duran, V., Barut, Y., & Mertol, H. (2021). *Türkiye’de İyimserlik Araştırmaları; Pozitif Psikoloji Temelli Bir Arayış Bağlamında Bir Eğitim Programı Taslak Önerisi*. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), Article 9. <https://doi.org/10.31461/ybpd.944208>
- Düzgün, O. (2016). *Ortaokulda Görev Yapmakta Olan Öğretmenlerin Mutluluk Düzeyleri İle Sınıf Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişki* [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi].
- Ersoy, A., Karapınar, E., Akgün, A., & Ehtiyar, V. R. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Geleceğe Yönelik Tutum ve Olumlu Gelecek Beklentilerinin Psikolojik İyi Hali Üzerindeki Etkisi*. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(2), 251-262.
<https://doi.org/10.13114/MJH.2017.361>
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). *Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. 4.(36.), 139-151.
- Farabi. (2001). *El-Medinetü'l Fâzıla* (N. Danışman, Çev.). Milli Eğitim Bakanlığı İslam Klasikleri.
- Farabi. (2017). *Farabînin İki Eseri Siyaset Felsefesine Dair Görüşler ve Mutluluk Yoluna Yönelme* (Ö. Hanifi, Çev.; 3.Baskı). Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.
- Farabi. (2022). *Mutluluğun Kazanılması* (A. Arslan, Çev.; 13.Baskı). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

- Feher, S., & Maly, R. C. (1999). *Coping with Breast Cancer in Later Life: The Role of Religious Faith*. *Psycho-Oncology*, 8(5), 408-416.
- Fisk, P. (2020, Ocak 15). *What Are Your Strengths as a Leader? Positive Psychology Proposes 6 Virtues and 24 Character Strengths*. Peter Fisk. <https://www.peterfisk.com/2020/01/what-are-your-strengths-as-a-leader-positivepsychology-proposes-6-virtues-and-24-character-strengths/>
- Frankl, V. E. (2021). *İnsanın Anlam Arayışı* (Ö. Yılmaz, Çev.; 109.Baskı). Okuyan Us Yayınevi.
- Freud, S. (2020). *Totem ve Tabu* (K. Şipal, Çev.; 8.Baskı). Say Yayınları.
- Fromm, E. (1994). *Erdem ve Mutluluk* (A. Yörükkan, Çev.; 2.Baskı). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Fromm, E. (2019a). *Psikanaliz ve Din* (E. Erten, Çev.; 6.Baskı). Say Yayınları.
- Fromm, E. (2019b). *Sahip Olmak Ya Da Olmak* (A. Arıtan, Çev.; 8.Baskı). Say Yayınları.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? Review of General Psychology, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gazali. (2017). *Mesîru Umûmi 'l-Muvahhidîn Şerh U Terceme-İ Kitâb-I İhyâu Ulûmi 'd-Dîn İhyâ Tercüme Ve Şerhi* (Y. S. el-Mardini, Çev.; 1.Baskı, Cilt: 4).
- Gazali. (2019). *Kimyâ-yı Saâdet* (A. F. Meyan, Çev.; 6.Baskı, C: 1-2). Bedir Yayınevi.
- Gencer, N. (2019). *Hemo-diyaliz Hastalarında Dindarlık ve Öznel İyi Oluş* [Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi].
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 Update (10. bs). Allyn & Bacon.
- Gezenler, A. (2019). *Orta Yetişkinlik Dönemi Dindarlık Ve Mutluluk İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Göcen, G. (2014). *Şükür, Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (1.Baskı). Dem Yayınları.
- Gül, S. (2017). *Mutluluk Ekonomisi ve Göç Üzerine Bir İnceleme* [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Gülcan, A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi].

- Güneş, K. (2010). *Arapça-Türkçe Sözlük. İçinde Mutluluk* (Karaca, s. 1344). Mektep Yayıncılık.
- Güven, H. (2008). *Depresyon ve Dindarlık İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Güven, M. (2011). *Motivasyon-Dindarlık İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Haring, M., Stock, W., & Okun, M. (1984). *A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being. Human Relations - HUM RELAT*, 37, 645-657.
<https://doi.org/10.1177/001872678403700805>
- Harvey, J. H., & Pauwels, B. G. (2012). *Relationship Connection: A Redux on the Role of Minding and the Quality of Feeling Special in the Enhancement of Closeness. İçinde The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2.Baskı, ss. 385-392). Oxford Academic.
- Hayo, B., & Seifert, W. (2003). *Subjective Economic Well-Being in Eastern Europe. Journal of Economic Psychology*, 24(3), 329-348.
- Health and Well-Being. (2022, Haziran 17). World Health Organization
<https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikolojiye Giriş. İçinde T. Doğan (Ed.), & C.*
- Topuz (Çev.), *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar* (1. Basımdan çeviri, Şubat 2014, s. 10.). Nobel yayınları.
- Holdcroft, B. (2006). *What is Religiosity. Journal of Catholic Education*, 10(1), 89-103.
<https://doi.org/10.15365/joce.1001082013>
- Hökelekli, H. (2017a). *Din Psikolojine Giriş* (6.Baskı). Dem Yayınları.
- Hökelekli, H. (2017b). *Din Psikolojisi*. Diyanet Vakfı Yayınları.
- İbn Miskeveyh. (2022). *Tehzibu'l-Ahlak* (A. Şener, İ. Kayaoğlu, & C. Tunç, Çev.; 5.Baskı). Büyüyenay Yayınları.
- İbn Sina. (2011a). *İşaretler ve Tembihler* (M. Macit, A. Durusoy, & E. Demirli, Çev.). Vakıflr Genel Müdürlüğü Yayınları.
- İbn Sina. (2011b). *Mutluluk ve İnsan Nefsinin Cevher Olduğuna İlişkin On Delil* (F. Toktaş, Çev.; 1.Baskı). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

- İlgaz, A. (2015). *Depresyon ve Dindarlık İlişkisi (Kastamonu Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi].
- Inglehart, R. (2002). *Gender, Aging, and Subjective Well-Being*. International Journal of Comparative Sociology, 43(3-5), 391-408.
<https://doi.org/10.1177/002071520204300309>
- Jasarev, A. (2014). *Bosnalı Gençlerde Din ve Mutluluk İlişkisi Üzerine Araştırma* [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi].
- Jung, C. G. (2017). *Psikoloji ve Din* (R. Karabey, Çev.; 3.Baskı). Okyanus Yayıncılık.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1982). *Sex Roles, Value of Children and Fertility, Family and Community in Turkey*. Indiana University Turkish Studies, 151-180.
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2019). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş* (22.Baskı). Evrim Yayınları.
- Kala, A. (2006). *18-25 Yaş Grubu Gençlerin Dini Tutum Ve Davranışları (Kürtül Kasabası Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi, ERCİYES ÜNİVERSİTESİ].
- Kalaycı, Ş. (Ed.). (2018). *Güvenirlilik Analizi. İçinde SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (9.Baskı, ss. 403-419). Asil Yayın Dağıtım.
- Karacelil, S. (2013). *Din Eğitiminde Motivasyonun Önemi*. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.12780/UUSBD206>
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2018). *Şükran: Ruh Sağlığı Alanında Güncel Bir Kavram. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 10(1), 1-18.
<https://doi.org/10.18863/pgy.334494>
- Karlı, N. (2011). *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi: Erzurum Örneği* [Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Karlı, N. (2016). *Bağlanma Yapısı ve Demografik Değişkenlerin Dini Hayat ile İlişkisi: Trabzon Örneği*. Uluslararası Geçmişten Günümüze Trabzon'da Dini Hayat Sempozyumu, II, 899-918.
- Karlı, N. (2018). *Mutluluk ve Dindarlık* (1.Baskı). Kimlik Yayınları.
- Keskin, M. (2004). *Din ve Toplum İlişkileri Üzerine Bir Genelleme*. Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 4(2), 7-21.

- Kılıç Ahmadi, B. K. (2017). *Kendini Aldatma Ve Dindarlık İlişkisi*. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 26(2), Article 2.
- Kımtır, N. (2008). *Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi* [Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Koç, K. (2020). *Koah Ve Diyabetes Mellitus Hastalığına Sahip Bireylerin Bakım Bağımlılıklarının Yaşam Doyumlarının ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Koç, M. (2010). *Demografik Özellikler İle Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma*. 19(2), 217-248.
- Konukçu, H. (2016). *Dindarlık ve Kaygı İlişkisi (Sinop E Tipi Kapalı Cezaevi Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Köse, A., & Ayten, A. (2021). *Din Psikolojisi* (12.Baskı). Timaş Yayınları.
- Kula, M. (2002). *Gençlik Döneminde Kimlik ve Din*. İçinde H. Hökelekli (Ed.), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* (ss. 31-71). Ankara Okulu Yayınları.
- Kula, T., & Erden, M. (2017). *Varoluşsal Kaygı ve Din*. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 17, 21-41.
- Kurnaz, M. (2015). *İlk Yetişkinlerde Dini Yönelim-Mutluluk İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Kurt, A. (2009). *Dindarlığı Etkileyen Faktörler*. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 18(2), Article 2.
- Kuru, E. (2017). *Genç Yetişkinlikte Obsesif İnançların Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Demografik Verilerle İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Çag Üniversitesi].
- Küçükaltı, E. (2004). *Ahlaki Yargı Gelişimi ve Dindarlık Arasındaki İlişki* [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi].
- Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi].
- Lenoir, F. (2021). *Mutluluk Üstüne Felsefi Bir Yolculuk* (A. Altınörs, Çev.; 4.Baskı). Bilge Kültür Sanat Yayın Dağıtım.

- Lewis, C., Maltby, J., & Burkinshaw, S. (2000). *Religion and Happiness: Still No Association*. Journal of Beliefs and Values, 21(2), 233-236. <https://doi.org/10.1080/713675504>
- Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). Kuraldışı Yayınları.
- Maslow, A. H. (1996). *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler* (H. K. Sönmez, Çev.). Kuraldışı Yayınları.
- McKnight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. (2002). *Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behavior, and Global Life Satisfaction in Adolescents*. Psychology in the Schools, 39(6), 677-687. <https://doi.org/10.1002/pits.10062>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). *Who is happy?* Psychological Science, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Özbaydar, B. (1970). *Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma*. Baha Matbaası.
- Özkan, O. (2016). *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Öztürk, L., Meral, İ., & Yılmaz, S. (2017). *Lisans Öğrencilerinin Mutluluk ve Dindarlık İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi Örneği*. Akademik Yaklaşımlar Dergisi (JOURNAL OF ACADEMIC APPROACHES), 8(1), 23-39.
- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitsma, K., & Warren, R. (1990). *God Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events*. American Journal of Community Psychology, 18(6), 793-824. <https://doi.org/10.1007/BF00938065>
- Pawelski, J. O., & Gupta, M. C. (2009). *Utilitarianism*. İçinde The Encyclopedia of Positive Psychology (ss. 998-1001). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781444306002.ch21>
- Peker, H. (2011). *Din Psikolojisi* (7.Baskı). Çamlıca Yayınları.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2013). *Subjective Happiness and Health Behavior Among a Sample of University Students in India*. Social Behavior and Personality: an international journal, 41(6), 1045-1056. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.6.1045>
- Peterson, C. (2000). *The Future of Optimism*. American Psychologist, 55, 44-55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. Annual Review of Psychology, 52(1), 141- 166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069- 1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sarıcı, M. (2016). *Aile İçi Mutluluk İle Ortaokul Öğrencilerinin Teog Sınavı Başarısı Arasındaki İlişki* [Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi].
- Satan, A. A. (2014). *Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi*. 21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(7), Article 7.
- Sayar, K. (2021, Mart 26). *Ruh Sağlığımız ve Cömertlik* <https://kemalsayar.com/haftaninyazisi/ruh-sagligimiz-ve-comertlik>
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2011). *A History of Modern Psychology* (10.Baskı). Cengage Learning.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). *Mood, Misattribution, and Judgments of Well-Being: Informative and Directive Functions of Affective States*. Journal of Personality and Social Psychology, 45, 513-523. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513>
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Seligman, M. E. P. (1998). *Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission*. APA Monitor, 29.
- Seligman, M. E. P. (1999). *Positive Social Science*. Journal of Positive Behavior Interventions, 1(3), 181-182. <https://doi.org/10.1177/109830079900100306>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. İçinde Handbook of positive psychology (ss. 3-9). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2021). *Gerçek Mutluluk* (S. Kunt Akbaş, Çev.; 4.Baskı). Eksi Kitaplar.

- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. American Psychologist, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sevinç, K., & Düzgüner, S. (2020). *Farklı Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinde Özgecili ve Dini Tutum İlişkisi*. Theosophia Felsefe, İlahiyat, Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 1, 53-69.
- Sevindik, D. (2015a). *Orta Yaş Bireylerde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Sevindik, D. (2015b). *Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık-Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği*, [Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi: Dicle Üniversitesi Örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi].
- Sillick, W. J., Stevens, B., & Cathcart, S. (2016). *Religiosity and Happiness: A Comparison of the Happiness Levels Between the Religious and the Nonreligious*. Journal of Happiness and Well-Being, 4(1), 115-127.
- Snyder, C. R. (1995). *Conceptualizing, Measuring, and Nurturing Hope*. Journal of Counseling & Development, 73, 355-360. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>
- Soyak, E. (2013). *Popüler Dindarlık Düzeyinin Din Sosyolojisi Açısından İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi].
- Süler, M. (2016). *Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Şahin, Y. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, İyimserlik ve Özgecili Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi].
- Şaşmaz, Ş. C. (2018). *Çocuğu Olan Evli ve Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi].
- Şengül, F. (2007). *Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- TDK Mutluluk. (2022). *İçinde Türk Dil Kurumu*. TDK. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=mutluluk>
- Temiz, Y. E. (2019). *Alçakgönüllülük Dindarlık Psikolojik İyi Olma ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi].

- Teoman, D. D. (2015). *Bir Pozitif Psikoloji Uygulama Örneği Olarak Şükran Müdahalesi İle Çalışanların Dayanıklılıklarını Artırmaya ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarını İyileştirmeye Yönelik Bir Alan Çalışması* [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Thuné-Boyle, I. C., Stygall, J. A., Keshtgar, M. R., & Newman, S. P. (2006). *Do Religious/Spiritual Coping Strategies Affect Illness Adjustment in Patients with Cancer? A Systematic Review of the Literature*. *Social Science & Medicine* (1982), 63(1), 151-164. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.11.055>
- Tokat, O. (2012). *Orta Öğretim Öğrencilerinde Kaygı ve Dindarlık İlişkisinin İncelenmesi (Denizli Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Tokgöz, G., Yaluğ, İ., Özdemir, Ş., Yazıcı, A., Uygun, K., & Aker, T. (2008). *Kanserli Hastalarda Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Yaygınlığı ve Ruhsal Gelişim*. *New Symposium Journal*, 46(2), 51-61.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Tosyalı, M. (2010). *Evli Bireylerde Bağımlı ve Özerk (Sosyotropik-Otonomik) Kişilik Özellikleri, Empati ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi].
- Tuncer, M. (2006). *Aristo ve Farabi'de Mutluluk Düşüncesi* [Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi].
- Turan, Y. (2009). *Kişilik Özellikleri ve Dinsel Yönelimler Üzerine Bir Araştırma* [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Turan, Y. (2017). *Kişilik ve Dindarlık* (1.Baskı). Ensar Neşriyat.
- Turan, Y., & İyibilgin, O. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Dindarlık Düzeyleri ve Kur'an'a Yönelik Tutumları Üzerine Ampirik Bir Araştırma (Ordu Üniversitesi Örnekleme)*. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 8(2), Article 2.
- Tümer, G. (1986). *Çeşitli Yönleriyle Din*. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28(1-4), Article 1-4.

- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Temel İhtiyaçların Karşılanmasının Rolü*. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 12(4), Article 4.
- Türkyılmaz, N. (2008). *Davranış Genetiği Bağlamında Dinî ve Manevî Eğilimler* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]
- Uysal, V., Turan, Ş., & Işık, Z. (2014). *Motivasyonel Dindarlık Ölçeği (MMRI) Üzerine Bir Değerlendirme*. Journal of Islamic Research, 25, 15-27.
- Wang, M., & Wong, M. C. S. (2014). *Happiness and Leisure Across Countries: Evidence from International Survey Data*. Journal of Happiness Studies, 15(1), 85-118. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9417-z>
- Wilson, W. R. (1961). *An Attempt to Determine Some Correlates and Dimensions of Hedonic Tone* (C. 21, s. 2814) [Doktora Tezi]. Northwestern University.
- Yakut, S. (2016). *Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi: Polatlı Örneği* [Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Yalvaç Arıcı, H. (2019). *Kur'an'da Mutluluk Kavramı ve Eğitimi* [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Yaman, A. O. (2008). *İstanbul Büyükçekmece'de Lise Öğrencilerinin Din Algısı* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].
- Yapıcı, A. (2012). *Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi*. Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17(2), Article 2.
- Yapıcı, A. (2016). *Cinsiyete Göre Farklılaşan Dindarlıklar Ve Kadınlarda Dinsel Yaşamın Farklı Görüntüleri*. Dini Araştırmalar, 19(49), Article 49.
- Yapıcı, A. (2021). *Ruh Sağlığı ve Din* (3.Baskı). Karahan Kitabevi.
- Yeter, S. Ğ. (2019). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri* (1.Baskı). Bağlam Yayıncılık.
- Yıldırım, S., & Gürsu, O. (2021). *Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi*. Turkish Academic Research Review, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.30622/tarr.865014>

- Yıldız, M. (1998). *Dinî Hayat ile Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Yıldız, M. (2014). *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık* (2.Baskı). İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Yıldız, Y. (2015). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi].
- Yılmaz, A. K., Mayda, M. H., Doğan, E., & Kabadayı, M. (2018). *Spor Bilimleri Öğrencileri İle Farklı Fakültelerde Okuyan Öğrencilerin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 0(22), Article 22.
- Yoğurtçu, F. (2009). *Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Yozgat, B. (2019). *Pozitif Psikoloji Kapsamında Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık ve Diğerkamlık İlişkisi* (İnönü Üniversitesi Örneği) [Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi].
- Zautra, A., & Reich, J. (1980). *Positive Life Events and Reports of Well-Being: Some Useful Distinctions*. American Journal of Community Psychology, 8(6), 657-670. <https://doi.org/10.1007/BF00918278>
- Zwingmann, C., Grom, B., Schermelleh-Engel, K., Madsen, R., Schmitz, E., & Moosbrugger, H. (2010). *Münchener Motivasyonel Dindarlık Envanteri: Boyutsal Kontrol ve Denetim* (H. Apaydın, Çev.). Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 10, 287-312.

EKLER

Ek 1. Oxford Mutluluk Ölçeği

Değerli katılımcı; bu ölçek sizin mutluluk algınızı ölçmeyi amaçlamaktadır. Vereceğiniz samimi bilgiler bu çalışmanın bilimselliğine katkı sağlayacaktır. Araştırma sürecinde kişisel bilgileriniz kaydedilmeyecek, verdiğiniz cevaplarınız gizli tutulacaktır. Ölçek 6'lı likert tipi ölçek olarak hazırlanmış olup size en uygun seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Çalışmaya yapacağınız değerli katkılardan dolayı teşekkür ederim.

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
9. Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
11. Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	6
12. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6

13. Çekici birisi olduğumu <u>düşünmüyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
14. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
15. Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6
16. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
17. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
18. Y yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
19. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
20. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
21. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
22. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6
23. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
24. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
25. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
26. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
27. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif <u>almıyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
28. Kendimi çok sağlıklı <u>hissetmiyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
29. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6

Ek 2. Motivasyonel Dindarlık Ölçeği

Değerli katılımcı; bu ölçek sizin dindarlık algınızı ölçmeyi amaçlamaktadır. Vereceğiniz samimi bilgiler bu çalışmanın bilimselliğine katkı sağlayacaktır. Alınan cevaplar gizli tutulacaktır. Ölçek 5'li likert tipi ölçek olarak hazırlanmış olup size en uygun seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Çalışmaya yapacağınız değerli katkılardan dolayı teşekkür ederim.

1-Bana hiç uygun değil

2-Bana biraz uygun

3-Uygun

4-Çoğunlukla uygun

5-Her zaman uygun

		1	2	3	4	5
1.	Allah'a dua etmek beni mutlu ediyor.					
2.	Allah'a yöneldiğimde saygı ve şükran hissediyorum.					
3.	Zor bir durumla karşılaştınca Allah'tan güç ve cesaret alıyorum.					
4.	Allah, benim yaşam koşullarımı düzeltmese de inancımın teselli ve destek bulurum.					
5.	Dini inancım bana özgüven veriyor.					
6.	Önemli endişelerimi/kaygılarımı Allah'a yönelttiğimde, kendimde sorunlarımın çözümü için gizli bir güç buluyorum.					
7.	Kendimi küçük ve değersiz hissettiğimde dini inancım beni, iyi özelliklerimi ve yeteneklerimi düşünmeye sevk eder.					
8.	Hayatımdaki her şeyi Allah'ın hediyesi olarak hissediyorum.					
9.	Allah'ın bana nasıl yardım ettiğini açıklayamasam bile, yine de bu yardıma güvenebilirim.					
10.	Zor hayat koşulları karşısında Allah'ın müdahalesinin olacağına inanıyorum.					
11.	Kendi problemlerimi kendim çözmek zorunda olsam da, Allah ile temas kurunca o da problemin çözümünde bana yardım eder.					
12.	Dini inancım beni diğer kişilere karşı yardımsever olmaya teşvik eder.					
13.	Dini inancım beni, muhtaçlara yardım etmeye teşvik eder.					
14.	Başkalarının haklarına saygı göstermek, inancım için çok önemli bir esastır.					
15.	Yardımsever olmak benim inancım için çok önemlidir.					
16.	İyilik yapmaya teşvik eden ve kötülükten uzak tutan dini inançlarımdır.					
17.	Beni ahlaki yükümlülüklerle boyun eğdiren, dini inançlarımdır.					

18.	Dini konularda düşünmek benim için çok önemlidir.					
-----	---	--	--	--	--	--



Ek 3.Etik Kurul Kararı



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	BERİKA ÖZÇELİK
Yabancı Dili	İNGİLİZCE
Orcid Numarası	0000-0002-3668-3734
Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası	10495670
Lise	Trabzon Anadolu İmam Hatip Lisesi
Lisans	Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Yüksek Lisans	Ordu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Mesleki Deneyim	
Akademik Çalışmalar	

