



Journal of Analytic Divinity
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/jad>
E-ISSN: 2602-3792
5/3 (Aralık/December 2021), 131-149.



Dengeli Yaşam ve Dindarlık İlişkisi: Ankara Örneği

The Relationship between Balanced Life and Religiosity: The Example of Ankara

Hümeysra Ahsen Doğan

Doktora (Aday), Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

PhD (Cand), Ankara Yıldırım Beyazıt University, Social Sciences Institute, Department of Philosophy and Religious Studies, Ankara/Türkiye

E-posta: humeyraahsenn@gmail.com

ORCID: 0000-0003-3813-8470

Behlül Tokur

Doç. Dr., Ankara Yıldırım Beyazıt Üniv., İslami İlimler Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü
Assoc. Prof, Ankara Yıldırım Beyazıt University, Faculty of Theology, Department of Philosophy and Religious Studies, Ankara/Türkiye

E-posta: behlultokur@hotmail.com

ORCID: 0000-0002-6509-3100

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi/ Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 10 Eylül/September 2021

Kabul Tarihi / Date Accepted: 9 Aralık/ December 2021

Yayın Tarihi / Date Published: 15 Aralık/15 December 2021

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Kış-Aralık/ Winter-December

DOI: 10.46595/jad.1021746

Cite as / Atıf: Doğan, Hümeysra Ahsen-Tokur, Behlül. "Dengeli Yaşam ve Dindarlık İlişkisi: Ankara Örneği". *Journal of Analytic Divinity* 5/3 (Aralık/December 2021), 131-149.

İntihal/Plagiarism: Bu makale, iThenticate yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir. This article has been scanned by iThenticate. No plagiarism detected.

Etik Beyan/Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur/It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (Hümeysra A. Doğan-Behlül Tokur)

Finansal Destek / Grant Support: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmiştir. / The authors declared that this study has received no financial support.

CC BY-NC 4.0 | This paper is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial License

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir. / The authors declared that there is no conflict of interest.

Yazar Katkıları / Author Contributions: Hümeysra A. Doğan % 70, Behlül Tokur % 30

Web: <http://dergipark.org.tr/jad> | **e-mail to:** editorjand@gmail.com



Öz

Bu makale, dengeli yaşam ve dindarlık arası ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan deneysel bir araştırmadan oluşmaktadır. Araştırmada dengeli yaşam hem örneklem grubunun demografik özellikleri hem de dindarlık arası ilişki açısından incelenmiştir. Örneklem grubu, Ankara ilinde ikamet eden 17-65 yaş arası 393 katılımcıdan oluşmaktadır. Yapılan araştırmada Gülmez tarafından geliştirilen "dindarlık ölçeği" ile Aypay ve Kara tarafından geliştirilen "dengeli yaşam ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre dengeli yaşam alt boyutlarının dindarlık ile ilişkisi incelendiğinde; beden, başarı/kariyer ve ilişki alt boyutları ile dindarlık arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ancak dindarlık ile maneviyat/anlam alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Dindarlık alt boyutlarından etki alt boyutunun dengeli yaşam üzerinde anlamlı etkisi olmadığı ancak iman, dini duygu ve ibadet alt boyutlarının dengeli yaşam ile anlamlı ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Denge, Dengeli Yaşam, Din, Dindarlığın Boyutları

Abstract

This article consists of experimental research to determine the relationship between balanced life and religiosity. In addition, balanced life was examined in terms of both the demographic characteristics of the sample group and the relationship between religiosity. The sample group consists of 393 participants between the ages of 17-65 residing in Ankara. The "religiousness scale" developed by Gülmez and the "balanced life scale" developed by Aypay and Kara were used in the research. According to the findings, when the relationship between balanced life sub-dimensions and religiosity is examined; no significant relationship was found between body, success/career and relationship sub-dimensions and religiosity. However, a moderate positive and significant relationship was found between religiosity and spirituality/meaning sub-dimension. It was determined that the effect sub-dimension, one of the sub-dimensions of religiosity, didn't have a significant effect on a balanced life, but the dimensions of belief, religious feeling and worship had significant effects.

Keywords: Psychology of Religion, Balance, Balanced Life, Religion, Dimensions of Religiosity



Giriş¹

İnsan, yaşamı boyunca zihinsel, fiziksel ve ruhsal istikrar peşinde koşar. Diğer bir deyişle insan yaşamda sürekli olarak bir denge arayışı içindedir. Denge kavramı sözlükte “...muvazene, balans; zihinsel ve duygusal uyum, istikrar: Ruhsal denge” olarak tanımlanmaktadır. (Akalin, 2005, 497) Ancak burada denge, statik ve sürekli bir istikrar anlamına gelmemektedir. Bilindiği gibi insan yapısı ritmik bir keyfiyet taşımaktadır. Tıpkı kalp ritmi gibi insan yaşamında da ritmik bir dengeyin mevcudiyeti insanı dinamik ve uyumlu bir hale getirmektedir.

Felsefi açıdan denge altın orta, orta yol (Büyükdüvenci, 1993, 43) ve mutluluk (Cevizci - Önder, 2012, 54) olarak tanımlanmaktadır. Anlamsal çağrışımlarının yanında psikolojik açıdan da dengeyin kaynağına ilişkin çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Mesela, Freud açısından kişilik sisteminin bir parçası olan ego dış dünyanın, id ve süper-egonun çatışan isteklerini uzlaştıran dengeleyici bir işleve sahiptir. (Freud, 1923; akt.Hall, 1999, 23-31) Abraham Maslow’a göre ise denge, yaşamda gerilimin hiç olmaması değil en uygun düzeyde tutulmasıdır. Maslow dengeyi biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçların karşılanması çerçevesinde değerlendirmektedir. Bu ihtiyaçların optimal düzeyde giderilmesi bireyin yaşamında dengeyi tesis etmektedir. (Maslow, 2001, 36-38)

Bilindiği gibi son yıllarda pozitif psikoloji odaklı çalışmalar artış göstermektedir. Bu araştırma, Peseschkian tarafından geliştirilen pozitif psikoterapi dengeli yaşam modelini referans almaktadır. (Peseschkian, 2015) Bu model, bireyin fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal olmak üzere dört yaşam alanında dengeyi sağladığında sağlıklı olabileceğine atıf yapmaktadır. (Messias vd., 2020, 11-32) Dolayısıyla dengeli yaşam algı, bellek düşünme süreçleri, fiziksel görünüm, fiziksel sağlık, sosyal çevre, iktisadi yapı, aile-iş gibi örgütsel yapılar ve bu yapıların gerektirdiği toplumsal roller bunun yanında din, maneviyat ve anlam gibi ruhsal içerikli yapılar da dahil olmak üzere pek çok yaşam skalası ile ilişkilidir. Kısaca dengeli yaşam, bünyesinde psiko-sosyal uyum unsurları barındıran, bütünüyle insan yaşamını optimal seviyede düzenlemeyi amaçlayan itidal halidir denilebilir.

Dengeli yaşamı bilişsel açıdan değerlendiren birçok teori bulunmaktadır. Piaget’e göre birey, kendisini ve çevresini algılama sürecinde şema, uyum yetisi, dengeleme gibi bazı bilişsel yapıları kullanmaktadır. Dengeleme ilkesi, çevreye uyum sağlamak ve yaşamı sürdürebilmek açısından gereklidir. Buradan hareketle dengeli yaşam bilişsel açıdan denge-dengesizlik ve yeniden denge halinin döngüsel olarak tekrarlanmasıdır. (Piaget, 1918, 140-156; akt.Kohler, 2008, 41-44) Festinger ve Carlsmith tarafından ortaya konulan bilişsel uyumsuzluk teorisinde uyum terimi tutarlılık açısından kullanılmaktadır.

¹ Bu çalışma “Dengeli Yaşam ve Dindarlık İlişkisi” başlıklı Doç. Dr. Behlül Tokur danışmanlığında Hümeýra Ahsen Doğan tarafından tamamlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Bu çalışmanın verileri Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi etik kurulu tarafından 09.11.2020-03 tarih ve sayılı verilen etik kurulu kararıyla etik açısından uygun bulunmuştur.

Uyumsuzluk, bireyin tecrübeleri ve bilişsel işleyiş arası tutarsızlıktan, kültürel yapıdan, mantıksal tutarsızlıktan kaynaklanabilir. Birey bilişsel dengeyi sağlamak adına ya davranışlarını ya da inanç ve kanaatlerini değiştirir. (Festinger, 1957, 19)

Duygu ve düşünceyi dengeleyen temel yapı iradedir. Metcalfe ve Mischel tarafından iradenin dinamiğini oluşturan sıcak sistem ve soğuk sistem olmak üzere iki bileşenli bir çerçeve önerilmiştir. Sıcak sistem duygusal, acıdan kaçan basit, refleksif, uyaran kontrollü bir karakteristiğe sahiptir. Soğuk sistemler ise mantıksal, bilişsel, karmaşık yapıya ve öz kontrol işlevine sahiptir.(Metcalfe - Mischel, 1999, 4-9) Bu sistemler arası denge gerektiğinde hazzın ertelenmesini sağlayarak bireye özdenetim kazandıran bir fonksiyon taşımaktadır.

Bilişsel ve fiziksel denge arasında çift yönlü bir etkileşim bulunmaktadır.(Song vd., 2015, 524; Walker, 2017, 30) Dengeli beslenme, yeterli ve dengeli uyku düzeyi, egzersiz içerikli yaşam biçimi, fiziksel denge ile ilişkili sağlık davranışlarıdır. (Ayten, 2015, 98) Yapılan bir araştırmada olumlu duygular ile soğuk algınlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Olumlu duyguları yüksek katılımcıların soğuk algınlığına daha az yakalandıkları ve iyileşme hızlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Ridder, 2015, 674) Bu durum insanların duygu durumlarının onların bağışıklık sistemini üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Toplumsal değişimle birlikte günümüz insan modeli de değişim göstermektedir. Modern döneme geçişle beraber birey merkezli bir var oluş ve ben merkezli bir algı ortaya çıkmıştır. Birey ve sosyal çevre arasında değer merkezli bir bağ kurmak yerini bireysel yalnızlık ve çaresizlikten dolayı bağ kurma ve bağımlı olma haline bırakmıştır. (Yapıcı, 2018, 28-31) Böylece dengeli yaşamın temel özelliklerinden olan ölçülü sosyal bağlar ve sosyal destek zayıflamış, sosyal bağımlılık ise artmıştır. Günümüz dünyasında insanlar fiziksel ve sosyal bağlar kuramadıklarında sanal bağlarla ilişki kurmaktadır.(Tucker, 2016, 11) Böyle bir durumda birey, hareketsiz ve temassız yaşantısını elektronik seçeneklerle dengelemeye çalışmaktadır. Oysa dengeli bir yaşamda bağ kurmak hiçbir zaman bağımlı olmak anlamına gelmemektedir.

Bireyin yalnızlık ve bağımlılık durumundan kurtularak fiziksel ve psikolojik açıdan dengeli bir tutum içinde olabilmesi bireyin yaşamında sosyal desteğin algılanma düzeyi ile ilişkilidir. Cohen ve Lakey tarafından sosyal desteğin bireyin yaşamı üzerinde etkisine dair üç teori ortaya konulmuştur; başa çıkma teorisi, sosyal inşa teorisi ve ilişki teorisi. Başa çıkma teorisine göre sosyal destek, bireyin tecrübe ettiği olumsuzluklara karşı bilişsel değerlendirmelerine katkıda bulunarak onun tutumlarını dengeler ve yaşama uyum sağlamayı kolaylaştırır. Sosyal inşa teorisine göre bireyin benlik saygısını ve öz düzenleme becerisini teşvik ederek dengeli yaşamı doğrudan etkiler. İlişki teorisi de ise bireyin sosyal becerilerle kurduğu ilişkinin, birey üzerinde bıraktığı etkiye odaklanır.(Cohen vd., 2000, 30-44)



Dengeli yaşam bilişsel fiziksel ve sosyal alanlarla ilişkili olabildiği gibi; bireyin dini tutum ve davranışlarıyla, anlam ve maneviyat algısıyla da ilişkilidir. Bireyin ruhsal olarak dengeli hissetmesine yardımcı olan anlam istemi öz düzenleme, aidiyet kurabilme ve çevreye uyum sağlamayı kolaylaştıran bir araçtır. (Baumeister, 1991, 357-358) Anlam arayışının nihai sonucu olarak tanımlanan din (Frankl, 2016, 79) yaşama anlam veren değerlerle bireyin yaşamını etkileyen dinamik bir olgudur. Bu açıdan din, bireylerin karşı karşıya kaldığı varoluşsal sorunlara yönelik anlama ve çözüm üretme ihtiyacına cevap vermektedir. (Paloutzian - Park, 2013, 37)

Din, insan yaşamının bütününe kuşatan ve üyelerine bir hayat perspektifi çizen, insan yapısındaki aşırılıkları dengeleyen, bireyi kendisi ve çevresiyle uyumlu kılma fonksiyonu taşıyan bir olgu olması yönüyle yaşam skalaları içerisinde dengeli yaşamı etkilemede belirleyici bir faktördür. Din, yaşanan ortamı düzenleyen (Feyzioğlu, 2011, 40), koymuş olduğu ilkelerle insan ve kainat ilişkisini dengelemeye çalışan önemli bir unsurdur. Özelde sağlıklı beslenmek, düzenli egzersiz yapmak, dua etmek, yaşama aktif bir biçimde katılmak gibi önermiş olduğu sağlık pratikleri ile (Alsharif vd., 2007, 159) dengeli yaşamı destekler.

Dinin yaşamda temel işlevlerinden biri de bireyin sosyal ilişkilerini geliştirici fonksiyonudur. Namaz ve hac gibi toplu şekilde yerine getirilen dini uygulamaların sosyal dayanışmayı teşvik etmesi, kurban ve zekât gibi dini sorumlulukların sosyal desteği tesis etmesi, "Komşusu açken tok yatan bizden değildir." (İbn Ebi Şeybe, 1409/1989, 6/164) hassasiyeti, insanın çevresiyle ilişkilerini düzenleyen ve geliştiren önemli değerlerdir. Bunun yanında bireyin davranışlarının sorumluluğunu alması, pişmanlık duygusu içinde inanç ve değerleriyle yeniden uyumlu hale gelme isteği olarak tanımlanabilen tövbe hali de dengeli yaşamın önemli bir parçasıdır. Tövbe hadisesi, kişiyi yaşadığı bilişsel ve duygusal çelişkilerden kurtaran (Yapıcı, 1997, 375) ve mevcut ben ile ideal ben arasındaki çatışmayı azaltan ruhsal denge halidir.

1. Konu, Amaç ve Hipotezler

1.1. Konu ve Amaç

Bu araştırmanın konusu 17-65 yaş örnekleminde dengeli yaşam ve dindarlık arası ilişkinin din psikolojisi açısından incelenmesidir. Buna bağlı olarak dengeli yaşam ve dindarlık arasındaki ilişki bu kavramları oluşturan alt boyutlar açısından da test edilecektir. Araştırmanın temel amacı, "Örnekleme grubunun dengeli yaşam düzeyi ile dindarlık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır? sorusuna yanıt aramaktır. Alt amaçlar şu şekildedir;

- Demografik değişkenlere göre dengeli yaşam düzeyi anlamlı bir farklılık oluşturmakta mıdır?

- Örnekleme grubunun dengeli yaşam ve dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Hipotezler

Bireyin demografik özelliklerinin ve dindarlık düzeyinin dengeli yaşam ile anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığına yönelik incelemede alt amaçlar çerçevesinde kurulan hipotezler şu şekildedir;

- Bireylerin demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu) ile dengeli yaşam düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Örneklem grubunun dengeli yaşam düzeyi ile dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın genel evrenini Türkiye, özel evrenini Ankara ilinde ikamet eden 17-65 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini evren içerinden basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 393 birey oluşturmuştur.

2.2. Ölçme Araçları

2.2.1. Dengeli Yaşam Ölçeği

Dengeli Yaşam Ölçeği (DYÖ), Aypay ve Kara (Aypay - Kara, 2018, 63-79) tarafından pozitif psikoterapi denge modeline uygun olarak geliştirilmiştir. Ölçek toplam 21 maddeden oluşmaktadır ve ölçek maddelerine cevaplar “hiç katılmıyorum” ile “tamamen katılıyorum” arasında değişen 4’lü Likert tipte verilmektedir. 1-4 puan arasında değerlendirilen ve ters yapıda madde olmayan ölçekten alınan ortalama puan arttıkça katılımcıların dengeli yaşam düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca ölçek; başarı/kariyer, ilişki, anlam/maneviyat ve beden olarak adlandırılan dört alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyuttan alınan ortalama puan ayrıca değerlendirilerek bunlar ile ilgili denge düzeyi tespit edilmektedir.

DYÖ’nün geçerlik ve güvenirlik çalışması Aypay ve Kara (Aypay - Kara, 2018) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda ölçeğin açıkladığı varyans %64,14 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucu elde edilen değerler ise ölçeğin faktör yapısına ilişkin oluşturulan modelin veri ile uyumlu olduğunu göstermiştir. Ayrıca ölçeğin güvenirlik şartlarını sağladığı da belirtilmiştir.

2.2.2. Dindarlık Ölçeği

Dindarlık Ölçeği (DÖ), Glock ve Stark dindarlık modeli esas alınarak Gülmez (Gülmez, 2014) tarafından dindarlık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. İman, dini duygu, etki ve ibadet olmak üzere dört alt boyuttan oluşan ölçekte toplam 24 madde yer almaktadır. Dindarlık düzeyi dört alt boyutun birlikte değerlendirilmesi ile bulunmaktadır. Ölçeğin cevapları hiç katılmıyorum ile tamamen katılıyorum cevapları arasında değişen 5’li Likert tipte alınmaktadır. Ortalama puan üzerinden (1-5 puan arası)



değerlendirilen ve herhangi bir ters yapıda madde olmayan ölçekten alınan puan arttıkça katılımcıların dindarlık düzeyleri de artmaktadır.

Dindarlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması da Gülmez (Gülmez, 2014, 170-175) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda ölçeğin açıkladığı varyans %53,93 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucu elde edilen değerler ise ölçeğin faktör yapısına ilişkin oluşturulan modeli doğrulamıştır. Ayrıca ölçeğin güvenilirlik şartlarını sağladığı da belirtilmiştir.

2.3. Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi

Araştırma amacı kapsamında hazırlanan anket formları Ankara'da ikamet eden 17-65 yaş arası katılımcılara uygulanmıştır. Anket formu Google dokümanlar üzerinden uygun şekilde oluşturulmuştur. Katılımcıların çalışmaya gönüllü katılımı esas alınarak gerekli kurallar formda belirtilmiştir. Örneklem oluşturulurken %95 güven aralığı ve %5 hata payı ile 350 katılımcıya ulaşılması amaçlanmış ve 400 kişiye anket dağıtılmıştır. Bazı katılımcıların anket çalışmasına dahil olmak istememesi nedeniyle geriye kalan 393 kişi araştırma kapsamına alınarak veri analizine tabi tutulmuştur.

Veri analizi SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Demografik özellikler ile dengeli yaşam arasındaki ilişkiler, dengeli yaşam puanının normal dağılım göstermesinden dolayı ilişkisiz örneklem t-testi, varyans analizi (ANOVA) ve Tukey HSD çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi ile değerlendirilmiştir. Dengeli yaşam ve dindarlık arasındaki ilişkinin tespitinde, dindarlık puanının normal dağılım göstermemesinden dolayı Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Regresyon analizinde ise regresyon analizinin uç değerlere karşı çok hassas olmasından ve bunları çıkarmadan analizin sağlıklı yapılamamasından dolayı 43 katılımcı analize dahil edilmemiştir. Dolayısıyla 350 katılımcının dahil edilmesi ile basit ve çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır.

3. Bulgular ve Yorumlar

3.1. Dengeli Yaşam ve Demografik Özellikler

Bu araştırmanın amaçları ve hipotezleri doğrultusunda demografik özelliklere göre dengeli yaşamın farklılık gösterip göstermediğine bakılarak elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

3.1.1. Dengeli Yaşam ve Yaş İlişkisi

Dengeli yaşam ve yaş arasında alt boyutlar da dahil olmak üzere herhangi bir farklılık olup olmadığı ANOVA ile incelenmiştir. Buna göre dengeli yaşam düzeyi yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. ($F(392)=0,485; p>0,05$). Ancak alt boyutlardan beden alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. ($F(392)=12,256; p<0,05$). Bu farkın hangi yaş gruplarında olduğunu tespit etmek açısından Tukey-HSD çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi yapılmıştır. (Tablo 4.1.)

Tablo 4.1. Beden alt boyutu ve yaş arası ilişkiye dair çoklu karşılaştırma

(A) Yaş	(B) Yaş	Ortalamalar Arası Fark (A-B)	p
17-24	25-34	0,17	0,041
	35-65	0,36	0,000
25-34	17-24	-0,17	0,041
	35-65	0,19	0,037
35-65	17-24	-0,36	0,000
	25-34	-0,19	0,037

Buna göre, 17-24 yaş arasındaki katılımcıların beden algılarının diğer katılımcıların tamamından, 25-34 yaş arasındaki katılımcıların beden algılarının ise 35-65 yaş arasındaki katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0,05$).

Yaş ilerledikçe beden alt boyutu açısından farklılaşma olmasında vücutta meydana gelen fizyolojik değişimler ve fiziksel güç harcama kapasitesinin azalması etkili olabilir. Kişilerin sosyal ve fiziksel çevresinin de yaşa bağlı olarak değişmesi bedensel açıdan dengeli yaşama düzeyini farklılaştıran bir sebep olarak görülebilir. Bunun yanı sıra 35-65 yaş grubuna nazaran, 17-34 yaş grubunda dış görünüş ve beden imgesine verilen önem, sosyal ve fiziksel çevrenin etkisiyle farklılaşmış olabilir.

3.1.2. Dengeli Yaşam ve Cinsiyet İlişkisi

Araştırmada t-testi sonuçlarından elde edilen bulgulara göre dengeli yaşam beden alt boyutu dışında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. ($t_{(194,971)} = -1,087$; $p > 0,05$) Ancak alt boyutlardan beden alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. ($t_{(391)} = -3,204$; $p < 0,05$) Kadınların beden algısı erkeklerden anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 4.2. Dengeli yaşam ve cinsiyet arasındaki ilişki

	Cinsiyet	N	\bar{x}	s	T	Sd	p
Dengeli Yaşam	Erkek	120	3,29	0,54	-1,087	194,971	0,2
	Kadın	273	3,35	0,45			79
Anlam/Maneviyat	Erkek	120	3,44	0,70	-1,549	186,654	0,1
	Kadın	273	3,55	0,55			23
Beden	Erkek	120	3,34	0,65	-3,204	391	0,0
	Kadın	273	3,55	0,57			01
İlişki	Erkek	120	3,32	0,70	-0,835	202,800	0,4
	Kadın	273	3,38	0,61			05
Başarı/Kariyer	Erkek	120	3,03	0,76	1,001	391	0,3
	Kadın	273	2,95	0,71			18

Gerek bu çalışmaya gerek literatürde yer alan konuyla ilgili diğer araştırmalara (Alagül, 2004, 64; Demir, 2006, 18; Özbaşaran vd., 2010, 54) bakıldığında özellikle kadınların dengeli yaşamda beslenme alışkanlıkları, egzersize ve fiziksel görünüşlerine daha fazla dikkat ettikleri görülmektedir. Burada kadınlar açısından ideal beden imgesi



fikri etkili olabilir. Kadınlar bu ideali yakalamak için bedensel açıdan daha dengeli bir yaşamı seçiyor olabilirler.

3.1.3. Dengeli Yaşam ve Medeni Durum İlişkisi

Dengeli yaşam ile medeni durum arasındaki ilişki t-testi ile incelenerek aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($t_{(386,581)}=0,730$; $p>0,05$).

Tablo 4.3. Dengeli yaşam ve medeni durum arasındaki ilişki

	Medeni D.	N	\bar{x}	s	T	Sd	p
Dengeli Yaşam	Bekar	165	3,35	0,42	0,730	386,581	0,466
	Evli	228	3,31	0,52			
Anlam/Maneviyat	Bekar	165	3,53	0,52	0,294	388,007	0,769
	Evli	228	3,51	0,65			
Beden	Bekar	165	3,63	0,53	4,466	380,776	0,000
	Evli	228	3,37	0,63			
İlişki	Bekar	165	3,35	0,60	-0,168	391	0,866
	Evli	228	3,36	0,67			
Başarı/Kariyer	Bekar	165	2,96	0,67	-0,349	391	0,727
	Evli	228	2,99	0,76			

Dengeli yaşam düzeyi medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yani evli ve bekar katılımcılar birbirine benzer dengeli yaşam düzeyine sahiptir. Konuyla ilgili Bahar ve Başbüyük tarafından yapılan bir çalışmada sağlıklı yaşam biçimi ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. (Bahar - Başbüyük, 2019)

Alt boyutlardan beden alt boyutu ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($t_{(380,766)}=4,466$; $p<0,05$). Bekarların beden algısı evlilerden anlamlı olarak daha yüksektir. Sağlık çalışanları örnekleminde gerçekleştirilen bir araştırmada bekarların fiziksel aktivite düzeyinin evlilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Yıldırım vd., 2019, 7) Tüm bunlara rağmen medeni durum, dengeli yaşam düzeyini belirlemede tek başına yeterli bir faktör olmayabilir. Bireysel farklılıkların ve toplumsal kabuller gibi birtakım faktörlerin bu sonucun ortaya çıkmasında etkisinin olabileceğini söylemek mümkündür.

3.1.4. Dengeli Yaşam ve Eğitim Durumu İlişkisi

Dengeli yaşam ile eğitim durumu arasında alt boyutlar da dahil olmak üzere herhangi bir ilişki olup olmadığı ANOVA (varyans analizi) ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre dengeli yaşam ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($K-W_{(3)}=13,211$; $p<0,05$). Dengeli yaşam düzeyi eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 4.4. Dengeli yaşam ve eğitim durumu arasındaki ilişki

	Eğitim Durumu	n	\bar{x}	S	Ortalama Sıra	K-W H	Df	P	Fark
Dengeli Yaşam	İlköğretim	10	2,76	0,69	95,60	13,211	3	0,004	1<2,3,4
	Ortaöğretim	70	3,38	0,52	216,87				
	Üniversite	252	3,36	0,44	201,31				

	Lisansüstü	61	3,24	0,49	173,02				
Anlam / Maneviyat	İlköğretim	10	2,89	0,98	123,45	17,246	3	0,001	1<2,3
	Ortaöğretim	70	3,57	0,58	211,82				
	Üniversite	252	3,58	0,55	206,66				
	Lisansüstü	61	3,32	0,64	152,12				
Beden	İlköğretim	10	2,87	0,82	109,70	12,767	3	0,005	1<2,3
	Ortaöğretim	70	3,41	0,68	189,39				
	Üniversite	252	3,55	0,55	208,59				
	Lisansüstü	61	3,37	0,62	172,16				
İlişki	İlköğretim	10	3,05	1,02	169,70	7,713	3	0,052	-
	Ortaöğretim	70	3,45	0,70	222,51				
	Üniversite	252	3,38	0,60	197,44				
	Lisansüstü	61	3,23	0,63	170,39				
Başarı/Kariyer	İlköğretim	10	2,35	1,09	126,05	7,553	3	0,056	-
	Ortaöğretim	70	3,06	0,81	217,10				
	Üniversite	252	2,95	0,69	191,17				
	Lisansüstü	61	3,07	0,66	209,64				

Alt boyutlarda ise anlam/maneviyat ve beden alt boyutlarında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bunun üzerine, farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Mann-Whitney U testi ile çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi yapılmıştır.

Yapılan çoklu karşılaştırmalarda, ilköğretim mezunlarının dengeli yaşam düzeylerinin lise, üniversite ve lisansüstü mezunlarının yaşam düzeylerinden anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür ($p<0,05$) Alt boyutlar incelendiğinde ise; lise ve üniversite mezunlarının anlam/maneviyat ve beden algıları, ilköğretim mezunlarından anlamlı olarak daha yüksektir ($p<0,05$). Alt boyutlar açısından yorumlandığında kişinin eğitim düzeyi arttıkça anlam bulma düzeyinin arttığı söylenebilir. Ayrıca eğitim düzeyine bağlı olarak beden imajının da değişebileceği söylenebilir. Yapılan bir araştırmada eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısı ve beden imajının arttığı ortaya konulmuştur. (Tan - Karabulutlu, 2010, 72) Yine eğitim durumuna bağlı olarak bireylerin ait olduğu sosyal çevre, çalıştıkları konum ve şartlar bireylerin dengeli yaşam düzeyini etkileyebilir.

3.2. Dengeli Yaşam-Dindarlık İlişkisi

Dengeli yaşam ve dindarlık arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Spearman Brown sıra farkları korelasyon analizi kullanılmıştır. Parametrik bir yöntem olmayan bu testin kullanılmasının nedeni dindarlık düzeyi puanlarının normal dağılım göstermemesidir.

Tablo 4.5. Dengeli yaşam ve dindarlık arasındaki ilişki

		Dindarlık	İman	Dini Duygu	Etki	İbadet
Dengeli Yaşam	r	0,218	0,043	0,196	0,113	0,279
	p	0,000	0,391	0,000	0,025	0,000
	n	393	393	393	393	393



Beden	r	0,079	-0,105	-0,004	-0,082	0,172
	p	0,117	0,037	0,936	0,105	0,001
	n	393	393	393	393	393
Başarı/ Kariyer	r	0,025	-0,030	0,069	-0,027	0,059
	p	0,619	0,553	0,170	0,598	0,244
	n	393	393	393	393	393
İlişki	r	0,055	-0,017	0,058	0,038	0,068
	p	0,274	0,740	0,251	0,449	0,176
	n	393	393	393	393	393
Anlam/ Maneviyat	r	0,395	0,101	0,299	0,263	0,457
	p	0,000	0,046	0,000	0,000	0,000
	n	393	393	393	393	393

Tablo 4.5.'de görüldüğü üzere;

Dengeli yaşam ile dindarlık arasında zayıf düzeyde pozitif ($r_s=0,218$) ve anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki bulunmaktadır. Yani dindarlığın artması ile birlikte dengeli yaşam, zayıf bir ilişki ile olsa da anlamlı olarak artış göstermektedir. Dengeli yaşamın %4,8'inin dindarlıktan kaynaklandığı söylenebilir ($r^2=0,048$).

Dengeli yaşam alt boyutlarının dindarlık ile ilişkisi incelendiğinde; beden, başarı/kariyer ve ilişki ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ancak anlam/maneviyat ile dindarlık arasında orta düzeyde pozitif ($r_s=0,395$) ve anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki bulunmaktadır. Yani dindarlığın artması ile birlikte dengeli yaşam alt boyutlarından anlam/maneviyat, orta düzeyde de olsa anlamlı bir artış göstermektedir. Dengeli yaşamın %15,6'sının dindarlıktan kaynaklandığı söylenebilir ($r^2=0,156$).

Elde edilen bulgulardan hareketle konuyla ilgili olarak şunları söylemek mümkündür: Anlam arayışına yönelik sorgulamalar kişiyi kaygılandıran ve dengeli yaşamasını sekteye uğratan durumlardır. Bahadır tarafından yapılan bir araştırmada yüksek düzeyde anlamlılık ve dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.(Bahadır, 2018, 87-90) Dengeli yaşamda anlam ve maneviyatın tek referansı din olmayabilir. Ancak dindarlığın artması ile anlam/maneviyat boyutunun artış göstermesi bireyin anlam arayışında dinin destekleyici ve tatmin edici etkisine işaret etmektedir. Din, bireyin yaşamında koruyucu bir faktör ve bir anlam mekanizması olarak işlev görmektedir. Ancak dengeli yaşam ve dindarlık arası zayıf düzeyde ilişki bireysel ve sosyal yaşamı geliştirici bir faktör olarak dinin referans alınmadığını gösterebilir. Burada bireyin yaşamını etkileyen farklı belirleyicilerin rolü olabilir.

Büyük resme ve kuramsal çerçeveye bakıldığında dindarlığın bedensel ve ruhsal açıdan dengeli yaşama katkı sağladığı ve bireyi desteklediği görülmektedir. Dini inanç ve uygulamalar sağlıkla ilgili belli davranışlar konusunda bireyi teşvik ederek beden sağlığını korumada etkili olabilmektedir. Özelde İslam dininde dindarlık ve dengeli yaşam arası ilişkiye bakıldığında beden bir emanet olarak görülür. (Tokur, 2020, 201) Bunun yanında dinin, hastalık riskini düşürme ve fiziksel sağlığı düzenlemeye kaynaklık ettiği ifade edilmektedir. (Koenig, 1998, 40) Öte yandan günümüzde beden algısının tüketim kültürüne hizmet eden bir forma dönüştüğü söylenebilir. (Demir, 2018, 301) Bu çalışmada beden alt boyutu ile dindarlık toplam puanı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması bu durumu destekler niteliktedir. Bu bulgudan hareketle denilebilir ki zamanın ruhunun, bireysel farklılıkların, toplumsal kalıp yargıların ve sosyal uyumun beden alt boyutu üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçektir.

Dinin sağladığı tevekkül duygusu işbirlikçi bir yaklaşımla kişiye çabalarının karşılıksız olmadığını hatırlatarak içsel tatmin sağlamaktadır. Dengeli bir yaşam açısından taşıdığı rolün hakkını veren ve rolün gerektirdiği sorumluluğu ölçülü şekilde yerine getiren kişi dengeli yaşamın getirdiği içsel tatmini hissetmektedir. Ancak postmodernite ile gelişen egosantrik yaşantı iş-aile dengesini "ben"lik güdümünde beslemekte, dini açıdan işbirlikçi yaklaşımın etkisini azaltmakta ve bireyi kaygılı bir yaşama taşımaktadır. (Yapıcı, 2018, 85) İş-aile dengesi başarı üzerinde olumlu-olumsuz etkiler bırakabileceğinden araştırmada başarı alt boyutu ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olmamasının sebebi bu durumdan kaynaklanıyor olabilir.

Yine Tablo 4.5. incelendiğinde, dindarlık alt boyutlarının dengeli yaşam ile ilişkisi incelendiğinde; imanın dengeli yaşam ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ancak dini duygu, etki ve ibadet boyutlarının artması ile birlikte dengeli yaşam artış göstermektedir.

Bilindiği gibi iman, bireyi bilişsel duygusal ve davranışsal anlamda dönüştüren yegâne güçtür. Dengeli yaşam açısından bireyin inandığı değeri iradi olarak tercih etmesi bilişsel olarak o değeri doğru kabul edip duygusal ve davranışsal olarak tercih ettiği ile uyumlu yaşamasını sağlamaktadır. (Tokur, 2020, 70-76) Bu araştırmada dengeli yaşam ve iman boyutunun korelasyon sonucu anlamlı ilişkisinin bulunmaması şunu gösterebilir: Katılımcılar için iman bilişsel bir arayış ve bir tercih olmaktan ziyade toplumda hazır bulup tükettikleri bir değer olabilir. Kişi, kendi tercihi olmadığı için inancın gerektirdiği sorumlulukları istemeden yerine getiriyor olabilir. Katılımcıların değer algısının kaynağı, içselleşmiş bir imanın sonucu değil de Allport' un tasnifiyle dışsal dini yönelimle ortaya çıkan, olgunlaşmamış, çıkar eksenli bir durum olabilir. (Allport, 2004, 13) İnsan yaşam boyu tutarlılık ve denge arayışı içerisinde. Festinger tarafından ortaya konulan bilişsel uyumsuzluk teorisi, bireyin inanç-davranış dengesiyle de ilişkilendirilebilir. Bireyin inandığı gerçeklik, tutum ve davranışlarıyla çelişki içindeyse kişi karar aşamasında



tercihini tutumlarından yana kullanarak yeni duruma uyumlu şekilde inanmaya başlayabilir. (Festinger, 1957, 40; akt. Tokur, 2019, 185) Yani inandığı gibi yaşamayan birey yaşadığı gibi inanma eğilimi göstererek bu durumu dengelemeye çalışıyor olabilir.

Araştırmada dindarlığın dengeli yaşam üzerindeki etkisi basit doğrusal (lineer) korelasyon analizi ile de incelenmiştir. Ancak regresyon analizinin ön şartları arasında her iki değişkenin de normal dağılım göstermesi bulunduğu için ve dindarlık puanları normal dağılmadığı için uç değer özelliği gösteren toplam 43 katılımcı (hata istatistiği ve z puanları üzerinden tespit edilmişlerdir) bu analize dahil edilmemiştir.

Tablo 4.6. Dindarlığın dengeli yaşam üzerinde etkisi

Regresyon Modeli r=0,237; r ² =0,056 F=20,675; p=0,000	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p
	B	S. Hata	ß		
(Sabit)	1,557	0,399		3,897	0,000
Dindarlık	0,401	0,088	0,237	4,547	0,000

* **Bağımlı Değişken:** Dengeli Yaşam

Buna göre, dindarlık ve dengeli yaşam arasındaki regresyon eşitliği, dengeli yaşam=1,557+0,401(dindarlık) şeklinde bulunmuştur. Ayrıca dindarlığın, dengeli yaşam üzerindeki etkisi anlamlıdır (p<0,05). r² değeri ile birlikte değerlendirildiğinde dengeli yaşamın %5,6'sının dindarlıktan kaynaklanabileceği bulgusuna ulaşılmıştır.

Dindarlığın dengeli yaşam üzerindeki etkisinin tespitinden sonra dindarlık alt boyutlarının dengeli yaşam üzerindeki etkisi de tespit edilmiştir. Alt boyutların birlikte dindarlığı oluşturmalarından dolayı bu tespit çoklu regresyon analizi ile yapılmıştır. (Tablo 4.7.)

Tablo 4.7. Dindarlık alt boyutlarının dengeli yaşam üzerindeki etkisi

	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler ß	t	p	%95 Güven Aralığında B		Korelasyon	Çoklu Bağlan- tılılık VIF	
	B	S. Hata				Alt	Üst			
(Sabit)	3,532	0,667		5,292	0,000	2,220	4,845			
İman	0,514	0,166	0,197	3,103	0,002	0,188	0,840	0,027	0,165	1,557
Dini Duygu	0,406	0,091	0,290	4,472	0,000	0,228	0,585	0,221	0,234	1,628
Etki	-0,027	0,062	-0,026	- 0,431	0,667	- 0,148	0,094	0,069	-0,023	1,369
İbadet	0,147	0,045	0,178	3,269	0,001	0,058	0,235	0,233	0,173	1,152

* **Bağımlı Değişken:** Dengeli Yaşam; R=0,330; Düzenlenmiş R²: 0,099; F=10,561; p<0,00.

Regresyon bulguları incelendiğinde ise etki alt boyutunun dengeli yaşam üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı; iman, dini duygu ve ibadetin anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, korelasyon bulgularından farklılık göstermiştir. Regresyon analizinde bu bulgulardan farklı sonuçlara ulaşılmasının nedeni çoklu regresyonda her bir alt boyutun birbiri ile ilişkisinin de modele dahil edilmiş olması ve alt boyutların tamamının dengeli yaşam ile ilişkisinin bir bütün olarak ele alınmış olmasıdır. Bundan dolayı etki alt boyutunun dengeli yaşam üzerindeki etkisi diğer alt boyutların etkileri ile anlamsızlaşırken iman, dini duygu ve ibadet boyutları ise dengeli yaşam üzerinde pozitif ve anlamlı etkilere sahiptir. Alt boyutlar arasında en çok etkiyi dini duygu yapmaktadır ($\beta=0,290$). Bunu sırasıyla iman ($\beta=0,197$) ve ibadet ($\beta=0,178$) izlemektedir.

Uysal tarafından yapılan bir çalışmada katılımcıların duygu, düşünce ve davranışları ile dinin inanç, bilgi, ibadet, duygu boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma görülürken etki boyutunda anlamlı bir farklılaşma olmaması (Uysal, 1995, 178-179) araştırmamızın regresyon sonucunu destekler niteliktedir. Öyleyse, din bireyin yaşantısının neresindedir?

Bireyin herhangi bir psikolojik obje ile ilişkisi tutumlarının gücünü belirlemektedir. Merkezi tutum, bireyin diğer tutumlarının belirleyen referans noktasıdır. Dini tutum da merkezi referanslı olup objesi Tanrı'dır. (et-Tevbe, 9/24) Tutumlarının merkezinde kutsal olan samimi dindar, formel dini uygulama sırasında tecrübe ettiği yaşantıyı hayatının tüm alanlarına yaymaya çalışır. Dini açıdan objesi tanrı olmayanın birden fazla tapınma objesi olabilir. (El-Furkan 25/43; akt. Karaman, 2007)

Etki boyutu içerisinde doğruluk ve emanet kavramları İslam literatüründe iki temel değer olarak ele alınabilir. Doğruluk ilkesi bireyin mevcut benliği ve ideal benliği arasındaki farkı azaltarak gerçekçi bir benlik algısı oluşturmaktadır. Böylece birey kendisi ve çevresine karşı dürüst ve sorumlu hissetmektedir. Doğruluk ilkesinin sağlıklı çalışmadığı durumlarda en temel handicap benliğin silikleşmesidir. Silik bir benliğe sahip birey, kendini başkalarına kabul ettirmek için her türlü yola başvurabilir. (Tokur, 2017, 367) Bu durum bilişsel ve sosyal açıdan dengeli yaşamı sekteye uğratabilir. İslam dini açısından "...namazlarını gösteriş için kırlarlar." (el-Maun, 107/5-6) ifadesi bunu destekler niteliktedir.

Dinin etki boyutu açısından düşünüldüğünde kişinin bedeni başta olmak üzere canlı cansız bütün varlıklar kişiye emanettir. Ayten'e göre bireyin doğayla ilişkisinde denge, doğaya emanet bilinciyle yaklaşabilmesidir. (Ayten, 2021, 31) Ancak yapılan bir araştırmada dindarlık çevreyi emanet olarak algılayma üzerinde etkiliyken aktif çevreci davranışlar ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Yine bulgulara göre sahip olma eksenli yönelimin dindarlıkta daha etkili olduğu saptanmıştır. (Ayten-Hussain, 2018, 41) Bu durum etki boyutu açısından dinin referans alınmadığını gösterebilir. Bu yönüyle bu durum araştırmamızı desteklemektedir.



Sonuç olarak bireyin sosyal çevresini ve iç alemini düzenleyen tanrı algısının birbiriyle uyumlu olması, dindarlığın etki boyutunun dengeli yaşam üzerindeki fonksiyonunu ortaya çıkarabilir. Bütün bunlarla birlikte etki boyutu ve dengeli yaşam ilişkisi tek yönlü bir ilişki olmayıp bireyin içinde bulunduğu bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenmekte ve bu durum etki boyutu ile dengeli yaşam arasındaki ilişkiyi olumsuz etkileyebilir.

Sonuç

Bireyin yaşamında bilişsel, fiziksel, sosyal ve ruhsal temalar altında çeşitli yaşam skalalarında kendini ifade eden dengeli yaşam, dindarlıkla oldukça ilişkilidir. Bu çerçevede inancın hayata yansımaları olan dindarlık ile dengeli yaşam düzeyi arasındaki ilişkinin varlığı öngörülmüştür. Böylece bu araştırmanın temel konusu dengeli yaşam düzeyi ve dindarlık arası ilişkinin incelenmesidir. Bunun yanında demografik değişkenler ve dengeli yaşam arasında bulunan ilişki de incelenmeye çalışılmıştır. Demografik özellikler bir bütün olarak değerlendirildiğinde dengeli yaşam (psikososyal uyum) ve dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmanın sonuçlarının; daha çok kadınlardan, 17-34 yaş aralığında bulunan, evli, eğitim düzeyi yüksek bireylerden oluşan bir örneklem üzerinde çalışıldığı göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi uygun olacaktır.

Dengeli yaşam ve dindarlık düzeyi olarak katılımcılar orta düzeyde dengeli yaşama ve ortanın üzerinde iyi denebilecek bir düzeyde dindarlığa sahiptir. Dindarlık düzeyinin ortanın üzerinde olması ile birlikte dengeli yaşam alt boyutlarından anlam/maneviyat da alt boyutlar arasında en yüksek oranda bulunmuştur. Öte yandan dindarlık alt boyutları incelendiğinde dindarlık düzeyinin imandan, dini duygu, etki ve ibadete uzanan sıralamayla azaldığı görülmüştür. İman, dini duygu ve etki açısından iyi düzeyde olan katılımcılar ibadet açısından orta düzeye düşmüştür. Yani inandığını uygulamaya dönüştürme açısından eksiklik gösteren bir dindarlık bulunduğu söylenebilir.

Demografik özellikler ile dengeli yaşam arasındaki ilişkiler incelendiğinde öncelikle dengeli yaşamın cinsiyet, yaş ve medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dengeli yaşam üzerindeki tek anlamlı etki eğitim durumu olarak bulunmuştur. Lise ve üstü mezuniyete sahip olanların dengeli yaşam düzeyleri ilköğretim mezunlarından anlamlı olarak daha yüksektir. En az lise mezunu olmanın psikososyal uyum üzerinde anlamlı bir etki yaptığı söylenebilir.

Dengeli yaşam ile dindarlık arasındaki ilişki incelendiğinde ise dengeli yaşam ile dindarlık arasında zayıf düzeyde pozitif ancak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani dindarlığın artması ile birlikte zayıf bir ilişki ile olsa da dengeli yaşam düzeyi artış göstermektedir. Ayrıca dengeli yaşamın yaklaşık %6'sının dindarlıktan kaynaklandığı söylenebilir.

Dindarlık alt boyutlarının dengeli yaşam üzerindeki etkileri incelendiğinde ise etki alt boyutunun dengeli yaşam üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı ($p>0,05$) ancak iman, dini duygu ve ibadetin ise pozitif yönde anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Burada dinin koruyucu ve rehabilite edici işlevi bireyin yaşamında zaman zaman hissedilse de etki boyutu açısından dinin kişiliği inşa eden ve insani değerleri ortaya çıkaran geliştirici fonksiyonunun birey nazarında gözden kaçırıldığı söylenebilir. Son olarak ilgili literatürde dindarlık ve boyutlarının fiziksel sağlık, ruh sağlığı, sosyal çevre - insan, doğal çevre-insan üzerindeki arabulucu, koruyucu ve düzenleyici rolünü ele alan farklı çalışmalar bulunsa da bunlar arasında bir bütün olarak dengeli yaşam ve dindarlık ilişkisinin incelendiği çalışmaya tarafımızca ulaşamamıştır.

Kaynakça

- Akalın, Şükrü Haluk (ed.). *Türkçe sözlük*. Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Türk Dil Kurumu, 10. baskı.
- Alagül, Özlem. *Farklı Spor Branşındaki Sporcuların Atılganlık ve Beden Algısı İlişkisi*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2004.
- Allport, Gordon W. *Birey ve Dini*. çev. Bilal Sambur. Ankara: Elis yayınları, 2004.
- Alsharif, Naser Z. vd. "Religion, Health, and Healing An Interdisciplinary Inquiry". *Journal of Religion & Society Supplement Series 7* (2007), 150-168.
- Aypay, A. - Kara, A. "Pozitif Psikoterapi Bağlamında Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi". *Sakarya Üniversitesi Journal of Education* 8/3 (2018), 63-79.
- Ayten, Ali. *Doğa Bize Emanet: Dini ve Psikolojik Yönleriyle İnsan Doğa İlişkisi*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2021.
- Ayten, Ali. *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz yayıncılık, 2.Baskı., 2015.
- Ayten, Ali - Hussain, Amjad. "Dindarlık, Çevreci Yönelim ve Çevreci Davranışlar Arasındaki İlişki: Türk ve İngiliz Örneklemeler Üzerine Bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 27-44. <https://doi.org/10.15370/maruifd.405066>
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 4.Baskı., 2018.
- Bahar, Tuğba - Basibuyuk, Hasan. "The Relation Between Socio-Demographic Factors and Healthy Life Style Behaviors". program adı: 12.Ulusal İzmir İleri Yaş Sempozyumu, İzmir, 2019.
- Baumeister, Roy F. *Meanings of Life*. New York: Guilford Press, 1991.



Doğan, Hümeyra Ahsen-Tokur, Behlül. Dengeli Yaşam ve Dindarlık İlişkisi: Ankara Örneği.

Büyükdüvenci, Sabri. "Aristoteles'te Mutluluk Kavramı". *Felsefe Dünyası* 9 (Ekim 1993), 41-45.

Cevizci, Ahmet - Önder, Derya. *Felsefe Tarihi*. İstanbul: Say Yayınları, 2012.

Cohen, Sheldon vd. (ed.). *Social Support Measurement and Intervention: a Guide for Health and Social Scientists*. Oxford ; New York: Oxford University Press, 2000.

Demir, Burcu Dilek. *Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beden Algısı ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Etmenler*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2006.

Demir, Talip. "Kutsaldan Sekülere Değişen Beden Algısı". *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/20 (31 Ağustos 2018), 311-325.

Festinger, Leon. *A Theory of Cognitive Dissonance*. California: Stanford University Press, 1957.

Feyzioglu, Eda. *Ekoloji, İnsan ve Din*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
<http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2053/294550.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Frankl, Viktor E. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us, 29. Basım., 2016.

Gülmez, Çiğdem. *Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet, Ahlaki Çözülme ve Dindarlık*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.

Hall, Calvin S. *Freudyen Psikolojiye Giriş*. çev. Ersan Devrim. İstanbul: Kaknüs yayınları, 3. Basım., 1999.

İbn Ebi Şeybe, Ebû Bekr Abdullâh b. Muhammed b. Ebî Şeybe İbrâhîm el-Absî el-Kûfî. *El-Musannef*. nşr. Kamal Yusuf El-Hout. 7 Cilt. Riyad, 1989.

Karaman, Hayreddin. *Kur'an yolu: Türkçe meâl ve tefsiri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2. baskı., 2007.

Koenig, Harold G. (ed.). *Handbook of Religion and Mental Health*. San Diego: Academic Press, 1998.

Kohler, Richard. *Jean Piaget*. London ; New York: Continuum International Pub. Group.

Maslow, Abraham. *İnsan Olmanın Psikolojisi*. çev. Okhan Gündüz. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2001.

Messias, Erick L vd. *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications*. US: Springer International Publishing, 2020.

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=2359816>

- Metcalfe, Janet - Mischel, Walter. "A Hot/Cool-System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower." *Psychological Review* 106/1 (1999), 3-19. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.1.3>
- Özbaşaran, Ferda vd. "Celal Bayar Üniversitesi Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlık Davranışları". *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 7/3 (18 Şubat 2010).
- Paloutzian, Raymond F - Park, Crystal L. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. çev. İhsan Çapcıoğlu - Ali Ayten. Ankara: Phoenix Yayınevi, 1.Baskı., 2013.
- Peseschian, Nossrat. *Pozitif Psikoterapiye Giriş - Kuram Ve Uygulama*. çev. Tuğba Sarı. Ankara: Anı Yayıncılık, 2015.
- Ridder, Denise de. "Health Psychology". *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. 674-678. Elsevier, 2015. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14099-1>
- Song, Yiyang vd. "Regulating Emotion To Improve Physical Health Through The Amygdala". *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 10/4 (Nisan 2015), 523-530. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu083>
- Tan, Mehtap - Karabulutlu, Elanur. "Sürekli Ayaktan Periton Diyalizi Uygulanan Hastaların Benlik Saygısı Beden İmajını Algılayışları". *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 7/3 (18 Şubat 2010).
- Tokur, Behlül. "Ahlaki Çözülme, İdeal İnsan ve Hayatın Anlamı Bağlamında Atebetü'l-Hakâyık". *Bilimname* 173-194/ (31 Aralık 2019), 173-194. <https://doi.org/10.28949/bilimname.597315>
- Tokur, Behlül. "Dindarlığın Kurucu Unsuru Olarak Doğruluk". *Journal of Turkish Studies* 12/Volume 12 Issue 27 (01 Ocak 2017), 359-372. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.12825>
- Tokur, Behlül. *Klasik ve Güncel Konularıyla Din Psikolojisi*. Ankara: Sonçağ Akademi, 1.Baskı., 2020.
- Tucker, Kevin. *Boğucu Hiçlik: Evcilleştirme Patolojik Dikkat Dağınıklığı ve Sosyal Medya Üzerine Notlar*. çev. Deniz Kurt. İstanbul: Sub Basım Yayın, 1. Baskı., 2016.
- Uysal, Veysel. "Dini Hayat ve Şahsi Özellikler (Bir Alan Araştırması)". *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 2 (1995), 165-180.



Doğan, Hümeyra Ahsen-Tokur, Behlül. Dengeli Yaşam ve Dindarlık İlişkisi: Ankara Örneği.

Walker, Matthew P. *Why We Sleep: Unlocking The Power Of Sleep And Dreams*. New York: Scribner, an imprint of Simon & Schuster, Inc, First Scribner hardcover edition., 2017.

Yapıcı, Asım. “Eşlerin Dinsel Algı ve Yaşayışına Göre Evlilikte Dindarlık ve Maneviyat Huzur Mu?” *Journal of Turkish Studies* 13/Volume 13 Issue 2 (01 Ocak 2018), 79-106. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.13025>

Yapıcı, Asım. *İslam'da Tövbe ve Dini Yaşayıştaki Rolü*. İstanbul: Beyan Yayınları, 1997.

Yapıcı, Asım. “Zihniyet ve Bilim: Noktayı Nazara Göre Değişen Manzara Algısı”. 25-52. Adana: Karahan Kitabevi, 2018.

Yıldırım, Duygu vd. “Sağlık Çalışanlarında Fiziksel Aktivite İle Yaşam Kalitesi İlişkisi”. *Cukurova Medical Journal* 44/2 (30 Haziran 2019), 1-1. <https://doi.org/10.17826/cumj.45108>