



 Yılmaz ÇELİK<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Dr./Ph.D., Diyanet İşleri Başkanlığı  
y.celik28@hotmail.com

\* Sorumlu Yazar/Corresponding Author



\*Bu makale 2023 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından kabul edilen "Sıla-i Rahim Yalnızlık Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler" adlı doktora tezinden üretilmiştir.

\*\* This article was produced from the doctoral thesis titled "The Relationships Between Silat al Rahim Loneliness, Psychological Well-Being and Life Satisfaction", which the corresponding author completed at the Ondokuz Mayıs University Graduate Education Institute in 2023.

#### Künye:

Cilt/Volume: 5  
Sayı/Issue: 2 (Özel Sayı)  
Sayfa/Page: 54-78

Geliş Tarihi/Received: 15 Mart 2025

Kabul Tarihi/Accepted: 10 Haziran 2025

Yayın Tarihi/Publication Date: 15 Haziran 2025

Atıf/Cite as: Çelik, Yılmaz. "Sıla-i Rahim ile Dinî İnanç İlişkisinin Psikolojik Değişkenler Açısından İncelenmesi". *İdrak Dini Araştırmalar Dergisi* 5/2 (Haziran 2025), 54-78.



Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 Lisansı altında yayımlanmaktadır. İkonlar Font Awesome'a aittir.

The authors own the copyright of their work published in the journal and their work is published under the CC BY-NC 4.0 License. Icons by Font Awesome.

## Sıla-i Rahim ile Dinî İnanç İlişkisinin Psikolojik Değişkenler Açısından İncelenmesi\*

### An Examination of The Relationship Between Sila Al-Rahim and Religious Belief Form a Psychological Perspective\*\*

#### Öz

Sıla-i rahim akrabalık bağlarını sürdürmek, onlarla ilgilenmek, ziyaretlemek ve akrabalarla iyi ilişkiler kurabilmektir. Akrabalık ilişkilerini şekillendiren motivasyonlardan biri de dinî inançtır. Bu makalede sila-i rahim gerekçeleri ile yaş, cinsiyet, medeni durum, yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Bu çalışma, ilişkisel tarama yöntemine uygun, anket tekniğinin kullanıldığı bir saha araştırmasıdır. Araştırmanın evreni Türkiye'deki farklı demografik özelliklere sahip 18 yaş üstü 1182 katılımcıdır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, sila-i rahim araştırma soruları, UCLA yalnızlık ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde SPSS programı kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin tahlilinde ise ki-kare, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniklerinden yararlanılmıştır. Ayrıca çok yönlü karşılaştırmalarda ise Hochberg's GT2 testinden faydalanılmıştır. Bu araştırma sonucunda, sila-i rahim gerekçelerinde dinî inanç ilişkisinin yaşlılarda, erkeklerde ve evlilerde daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte sila-i rahim gerekçelerinde dinî inancı gereği akrabalık ilişkilerini sürdüren bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yine dinî inancı gereği akrabalık ilişkilerini sürdüren bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin de diğer alt faktörlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Din Psikolojisi, Sila-i Rahim, Yalnızlık, Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doyumu.

#### Abstract

Sila al-Rahim refers to maintaining family ties, caring for relatives, visiting them, and establishing good relationships with them. One of the motivations that shapes family relationships is religious belief. This article examines the relationships between the reasons for maintaining family ties sila al-rahim is related to age, gender, marital status, loneliness, psychological well-being, and life satisfaction. In this article, the effect of religious belief on sila al-rahim is discussed with the dimensions of age, gender, marital status, loneliness, psychological well-being, and life satisfaction. This study is a field research using the survey technique, suitable for the relational survey method. The population of the research is 1182 participants over the age of 18 with different demographic characteristics in Turkey. Personal information form, sila al-rahim research questions, UCLA loneliness scale, psychological well-being scale and life satisfaction scale were used to collect data. SPSS program was used in statistical analysis. Chi-square, and one-way analysis of variance (ANOVA) techniques were used to analyze the relationships between variables. Additionally, Hochberg's GT2 test was used for post-hoc comparisons. As a result of this research, it was observed that the influence of religious belief on maintaining sila al-rahim was higher among the elderly, men, and married individuals. Additionally, it was determined that individuals who maintain kinship relationships due to their religious beliefs have lower levels of loneliness. Furthermore, it was concluded that these individuals also have higher levels of psychological well-being and life satisfaction compared to other sub-factors.

**Keywords:** Psychology of Religion, Sila al-Rahim, Loneliness, Psychological Well-Being, Life Satisfaction.



## Giriş

Akrabalar arasındaki sosyal ilişkiler ve bağlar bireyin hem iç hem dış dünyası için önemlidir. Elbette bu ilişki ağını besleyen ve destekleyen birtakım hazırlayıcı sebepler vardır. Bu çalışmada sıla-i rahim ile dinî inanç ilişkisi demografik ve psikolojik değişkenler açısından ele alınmıştır. “Sıla-i rahim” kan bağı ve evlenme yolu ile oluşan akrabalık bağlarını yaşatma, akrabalarla ilişkiyi sürdürme, haklarını gözetme, onlara ilgi gösterme, iyilikte ve yardımda bulunma ve ziyaret etmeyi ifade eden dinî boyutlu bir kavramdır.<sup>1</sup> Çalışmada “sıla-i rahim” ile dilimizdeki yaygın kullanımı olan “akrabalık ilişkileri” kavramları akışı sağlamak ve çalışmayı tekdüzelikten kurtarmak için birlikte kullanılmıştır.

Akrabalık ilişkileri insanlık tarihi kadar uzun bir geçmişe sahiptir. Bir birey herhangi bir akrabasını ziyaret etmeden önce nasıl bir süreç yaşar, onun motivasyon kaynağı nedir? Ziyaret esnasında nasıl bir psikolojik hale bürünür? İnançlar bu ilişki sürecinde etkili mi yoksa belirleyici midir? Dinî inançların telkin ettiği sorumlulukların bireyin davranışları ve ruhsal boyutu ile ilişkisi nasıldır? Bu ve benzeri sorulara çalışmada cevap aranacaktır. Bu yönüyle akrabalık ilişkileri, birtakım psikolojik süreçleri ve sonuçları barındırmaktadır. Araştırmada; sıla-i rahim ile dinin inanç ilişkisi demografik açıdan yaş, cinsiyet ve medeni durum; güncelliği ve ölçülebilirliği yönüyle de yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu boyutları ile analiz edilmiştir.

Literatürde “sıla-i rahim” konusuna ışık tutabilecek yurt içi çalışmaların bazıları şöyledir: İlbars, kentleşmenin giderek artması neticesinde geleneksel değerlerin zayıflamasına ve akraba ilişkilerinde çözümlerin başlamasına dikkat çekmiştir.<sup>2</sup> Konya il merkezinde aile-akraba ilişkileri, akrabalarla görüşme sıklığı, yardımlaşma ve sorunları paylaşma durumunu içeren bir çalışma yapılmıştır.<sup>3</sup> Çağrıci tarafından hazırlanan “Sıla-i Rahim” başlıklı ansiklopedi maddesinde; Kur’an ve sünnette konunun kapsamı, akraba ilişkilerinin önemi ve mükâfatı üzerinde durulmuştur. Bu ilişkiyi kesmenin de dinî sakıncalarından bahsedilmiştir.<sup>4</sup>

Kurum; Kur’an’daki sıla-i rahim olgusunun sosyal kontrolü olumlu ve olumsuz öğeleri ile doğrudan ve dolaylı olarak etkilediğine dikkat çekmiştir. Kur’an’ın sıla-i rahime kazandırmış olduğu işlerlik ile olumlu eğilimlerin, dinin bütünleştirici rolü çerçevesinde toplumsal bir düzen ve istikrar sağladığını vurgular.<sup>5</sup> Demirel; Hz. Peygamberlerin akraba ilişkilerindeki örnekliğinden, yine Kur’an kıssalarındaki akraba ilişkilerine dair olumlu olumsuz öğelerden bahseder. Çalışmada inanç birlikteliği olmayan akrabalarla ilişkinin sınırlarından çıkarımlara yer verir.<sup>6</sup>

Çelik araştırmasında; sıla-i rahim ilişkilerinde kıskançlık olgusunu ele almıştır. Çalışmada patolojik düzeydeki kıskançlıkların akrabalık ilişkilerini olumsuz

<sup>1</sup> Mustafa Çağrıci, “Sıla-i Rahim”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 37/113 (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 2009).

<sup>2</sup> Zafer İlbars, “Aile-Akrabalık İlişkileri ve Değişmeler Üzerine Bir Araştırma”, *Antropoloji* 7 (1972), 200-206.

<sup>3</sup> İshak Özkan vd., “Konya İl Merkezinde Akrabalık İlişkileri”, *Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 16 (2000), 151-156.

<sup>4</sup> Çağrıci, “Sıla-i rahim”, 37/112-113.

<sup>5</sup> Muhammed Ahmet Kurum, “Kur’an’da Sosyal Kontrol ve Sıla-i Rahim İlişkisi”, *Journal of Analytic Divinity* 5/1 (2021), 205-225.

<sup>6</sup> Cumhuriyet Demirel, “Peygamberlerin İman Etmeden Ölen Akrabaları ile İlgili Ayetlere Dair Mülâhazalar”, *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28 (2022), 76-98.

etkileyebileceğine dair tespitlerde bulunmuştur.<sup>7</sup> Başka bir çalışmasında da akrabalık ilişkileri psikolojik açıdan ele almıştır. Akrabalık ilişkilerinin bireysel açıdan insanların yalnızlık düzeyini azaltabileceği, psikolojik iyi oluş, mutluluk ve ruh sağlığı gibi pozitif yönlerine ise olumlu katkı sağlayabileceğine dair açıklamalara yer vermiştir.<sup>8</sup>

Yurtdışında yapılan bazı çalışmalardan Milevsky; kardeşler arası nitelikli ilişkileri olan bireylerin yalnızlık ve depresyon düzeylerinin diğer gruplardan daha düşük; kardeş desteği olan bireylerin özgüven ve yaşam doyumu düzeylerinin ise diğer gruplardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.<sup>9</sup> Ryan ve Willits; 68-73 yaş aralığında 534 katılımcı ile Amerika'da yaptıkları bir araştırmada; bireyin eşi, çocukları ve diğer aile bireyleri ile olan ilişkileri, bireysel iyi oluşu ile doğrudan ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Aile içi nitelikli ilişkilerin bireylerde psikolojik ve fiziksel sağlığa olumlu yansıtacağını saptamışlardır.<sup>10</sup>

1998-2006 yılları arasında 18 yıllık süreçte toplam 6 bin 729 ölüm raporu incelenmiştir. Aile ve arkadaşları ile ilişkili olanların daha sağlıklı oldukları, bu kişilerin tansiyon değerleri, kiloları, romatizmal hastalıkları ve diyabet düzeyleri, akraba ve arkadaş ilişkileri olmayanlara göre daha iyi durumda olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>11</sup> Aile bireyleri arasındaki ilişkilerin psikolojik sonuçlarına dair bir çalışma yapmıştır. Ailede eşler arasındaki gerginliğin bireylerde depresyona neden olduğu; anne ile ilişkilerin depresyon düzeyine etkisinde ise kız çocuklarının daha fazla zarar gördüğü sonucuna ulaşılmışlardır.<sup>12</sup> 633 yetişkin ile 3 kuşak boyunca 2 bin 252 ebeveyn-çocuk ilişkisi incelenmiştir. Aile üyeleri arasındaki ilişkinin niteliğinin, bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmışlardır.<sup>13</sup>

Araştırmanın konusu "Sıla-i rahim ile dinî inanç arasındaki ilişkinin psikolojik değişkenler açısından incelenmesi" olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın temel sorusu "Sıla-i rahim ile dinî inanç ilişkisinin bazı demografik ve psikolojik değişkenler açısından ilişkisi nasıldır?" şeklinde belirlenmiştir. Alt problemlerinde ise katılımcıların sıla-i rahimi sürdürme gerekçelerine göre; yaş, cinsiyet, medeni durum, yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkinin analizi hedeflenmiştir.

Bu konudaki çalışmaların daha çok betimsel düzlemde kalması, dinî inanç ilişkisini merkeze alan araştırmaların sınırlılığı böyle bir çalışmaya ihtiyaç hissettirmiştir. Araştırmanın bu yönüyle alana katkı sağlaması, bununla birlikte yurtdışında yapılmış bazı çalışmaların dilimize kazandırılması ve araştırmacılara bu bağlamda bazı önerilerde bulunulması araştırma açısından önemli görülmektedir. Çalışma bu yönüyle özgünlük ifade etmektedir.

<sup>7</sup> Yılmaz Çelik, "Kıskançlık-Sıla-i Rahim İlişkisi", *Akademik Tefsir Yazıları I*. ed. Osman Bostan ve Cemalettin Gümüş (Samsun: Üniversite Yayınları, 2022), 169-204.

<sup>8</sup> Yılmaz Çelik, "Kur'an'daki Akrabalık Bağlı İlişkilerine Bazı Değişkenler Açısından Din Psikolojik Bir Bakış", *Akademik Tefsir Yazıları II*, ed. Mustafa Kara (Samsun: Üniversite Yayınları, 2022), 125-157.

<sup>9</sup> Avidan Milevsky, "Compensatory Patterns of Sibling Support in Emerging Adulthood: Variations in Loneliness, Self-Esteem, Depression and Life Satisfaction", *Journal of Social and Personal Relationships* 22/6 (2005), 743-755.

<sup>10</sup> Andrea Kay Ryan- Fern K. Willits, "Family Ties, Physical Health, and Psychological Well-Being", *Journal of Aging and Health* 19/6 (2007), 907-920.

<sup>11</sup> Yang Claire Yang vd., "Social Isolation and Adult Mortality: The Role of Chronic Inflammation and Sex Differences", *Journal of Health and Social Behavior* 54/2 (2013), 183-203.

<sup>12</sup> Megan Gilligan vd., "Family Networks and Psychological Well-Being in Midlife", *Social Sciences* 6/3 (2017), 94.

<sup>13</sup> Kyungmin Kim vd., "Typology of Parent-Child Ties Within Families: Associations with Psychological Well-Being", *Journal of Family Psychology* 34/4 (2020), 448-458.

## 1. ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

### 1.1. Sıla-i Rahim Kavramı

“Sıla-i rahim”, kan bağı ve evlenme yoluyla oluşan akrabalık bağlarını yaşatma, akrabalarla ilişkiyi sürdürme, haklarını gözetme, onlara ilgi gösterme, iyilik ve yardımda bulunma, ziyaret etme, bu ilişkiyi kesmek de “kat’-ı rahim” olarak tanımlanmıştır.<sup>14</sup>

Kur’an’da akrabalar arası ilişkiler sosyal sorumluluklar arasında yer almıştır.<sup>15</sup> Allah yakın ve uzak akrabaya iyilik edilmesini, onların ihtiyaçlarının karşılanmasını ve haklarına riayet edilmesini emretmiş,<sup>16</sup> akrabalar arası ilişkiyi koparmayı ilahi azabın bir sebebi olduğunu bildirmiştir.<sup>17</sup> Kur’an aile fertleri arasında sevgi dilini telkin etmiştir. Hz. Lokman’ın “*yavrucuğum*” şeklindeki örnek hitabını,<sup>18</sup> çocukların anne-baba iletişimde ihsan ve saygı dilini,<sup>19</sup> eşler arası iletişimde de sevgi ve merhamet dolu bir yaklaşımı öğütlemiştir.<sup>20</sup>

Akrabalık ilişkilerinde adil olmayı, en yakınların aleyhine bile olsa adaletten sapmamayı, hak sahiplerine hakkını teslim etmeyi emretmiştir.<sup>21</sup> Kur’an’da en güzel kıssanın yer aldığı Yûsuf suresinde akrabalar arası iletişim örnekleri vardır.<sup>22</sup> Aile içi ilişkilerin ibretlik hikayelerine Hz. Lut, Hz. Nuh,<sup>23</sup> Hz. İbrahim peygamberlerin hayatlarında rastlamak mümkündür.<sup>24</sup>

Hz. Peygamber Medine’ye vardığında ilk mesajlarından biri “sıla-i rahimi yerine getirin” olmuştur.<sup>25</sup> Hadislerde anne-baba hakkı, diğer haklardan üstün görülmüştür.<sup>26</sup> İslam’da yaşlı anne ve baba ile ilgilenmemek uygun olmayan bir davranış biçimidir.<sup>27</sup> Hadislerde dikkat çeken bir diğer konu ise inanç birlikteliği olmayan akrabalarla da insani ilişkilerin sürdürülmesidir.<sup>28</sup>

Akraba ilişkileri dinin insana yansıyan yönünü, insandaki görünümünü, insan üzerindeki etkilerini inceleyen din psikolojisi<sup>29</sup> açısından da önemlidir. Abraham Maslow, insanların yaşam hedefleri olarak görülebilecek bazı ihtiyaçları piramit görseli ile ifade etmiştir. Bu ihtiyaçlar sistematik olarak karşılanmalıdır, aksi takdirde bir düzeyin ihmal edilmesi diğerine geçişi engeller.<sup>30</sup> Alman psikoterapist Bert Hellinger tarafından geliştirilen “*Benjamin Franklin Etkisi*” nde; iyilik yapan kişinin, iyilik yaptığı kişiye başka bir iyilik yapmaya daha yatkın olduğu gerçeği bilinmektedir.<sup>31</sup>

<sup>14</sup> Çağrı, “Sıla-i Rahim”, 112.

<sup>15</sup> en-Nisâ 4/36.

<sup>16</sup> en-Nisâ 4/1; en-Nahl 16/90.

<sup>17</sup> en-Nisâ 4/1; er-Ra’d 13/25; Muhammed 47/22.

<sup>18</sup> Lokmân 31/13.

<sup>19</sup> el-İsrâ 17/23-24.

<sup>20</sup> er-Rûm 30/21.

<sup>21</sup> el-Mâide 5/106; en-Nisâ 4/135.

<sup>22</sup> Yûsuf 12/9,15,58,78, 99,100.

<sup>23</sup> et-Tahrîm 66/10.

<sup>24</sup> En’âm 6/74-79.

<sup>25</sup> Tirmizî, *Sıfatü’l-Kyame*, 42.

<sup>26</sup> Tirmizî, *Birr*, 8; İbn. Mâce, *Edeb*, I.

<sup>27</sup> Sefa Saygılı, *Strese Son* (İstanbul: Elit Kültür Yayınları, 2015), 169.

<sup>28</sup> Buhârî, *Edeb*, 8; Müslim, *Zekât*, 50.

<sup>29</sup> Peker, *Din Psikolojisi*, 32.

<sup>30</sup> Ali Ayten, *Psikoloji ve Din* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2010), 125.

<sup>31</sup> [https://tr.wikipedia.org/wiki/Benjamin\\_Franklin](https://tr.wikipedia.org/wiki/Benjamin_Franklin) (Erişim: 05 Aralık 2022).

Günümüzde somut pratiklerle desteklenip göz ardı edilmediği sürece sila-i rahimin, yakın ilişkilerde olumlu bir süreç teşkil etmesi, toplumun sosyal ilişkilerinin daha net tanımlanmasına fırsat sağlaması,<sup>32</sup> kişilerin bencillik ve yalnızlık gibi olumsuz durumlardan kurtulmasına katkı sağlaması beklenir.<sup>33</sup>

Birçok din başkasına yardım etmeyi, başkasının derdiyle dertlenmeyi, dürüst olmayı, affetmeyi öğütlemektedir.<sup>34</sup> İyilik yapmada, “ihtiyacı olana yardım” dendiğinde akla hep yardım edilen kişinin ihtiyacının karşılanması gelir. Oysa vermekle kişinin ruhu arınır ve yardımda bulunma konusunda duyarlılık kazanır.<sup>35</sup> Bu ve benzer durumlarda birey pek çok psikolojik süreç yaşar.

Sila-i rahimin bağlanma, sosyal destek ve dinî başa çıkmayla da benzer yönleri vardır. Psikolojik bağlanmada; duygusal yakınlık, güven, ihtiyaç duyma ve aidiyet hisleri gibi psikolojik durumlar ön plandadır. Sosyal destekte ise yakınlık kurma, kendini güvende hissetme, gerektiğinde bir başka kişiye ihtiyaç hissetme gibi geçiş evreleri belirgindir. Yine stresli yaşam olayları ile başa çıkmada akrabalık ilişkilerinin sosyal destek boyutunun da göz ardı edilmemesi gerekir. Sila-i rahim örneğinde olduğu gibi bir bireyin akrabasını ziyaret etmesi, onunla ilgilenmesi ve sıkıntısını gidermeye çalışması her iki taraf açısından da psikolojik anlamda olumlu sonuçlar doğurabilmektedir. Bu süreç bazı kırılmalıkların onarılmasında dinî ve psikolojik destek mahiyetindedir.<sup>36</sup>

Bu açıdan sila-i rahim bir birey için Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki pramidin hem duygusal hem de fiziksel ihtiyaçlar kategorilerine hitap etmektedir. Ona göre insanın potansiyelini en ideal şekilde gerçekleştirme yeteneği vardır. Bunu belirli bir hiyerarşik disipline göre gerçekleştirmesi gerekir.<sup>37</sup> İyi, pozitif, yardımsever bir insan modeli için nitelikli bir akrabalık ilişkisi sonuçları açısından önemlidir.

Pargament ve Koenig başa çıkmadaki dinî unsurların, dinî olmayan başa çıkma yöntemlerinin çok üstünde ve ötesinde olduğunu, özellikle sağlık alanında yaptıkları çalışmalarla ortaya koymuşlardır.<sup>38</sup> Bazı olumsuz durumlarda akrabalarından destek alma, onlardan dinî bir telkin ve nasihat dinleme bu ilişkiyi olumlu dinî başa çıkma boyutuna çekebilir.

Dinî inancı gereği bir yakını ziyaret eden, onunla ilgilenen, akrabasının olumlu davranışlarını gören bir insanın psikolojik sağlığının bu süreçten olumlu etkilenmesi beklenir. İnancı tavsiye etmesine rağmen bu ilişkiyi farklı gerekçelerle sürdüremeyen, ihmal eden veya koparan bir bireyde de vicdani bir rahatsızlık hissi oluşabilir. Bu yönüyle nitelikli akraba ilişkilerinin başa çıkma sürecinde olumlu yansımalarının olabileceği düşünülebilir.

Sila-i rahim psikolojik sonuçları açısından bireyin yalnızlık durumunu, ruh sağlığını, sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitesini olumlu etkileyen birçok boyuta sahiptir. Aile

<sup>32</sup> Muhammed Ahmet Kurum, “Kur’an’da Sosyal Kontrol ve Sila-i Rahim İlişkisi”, *Journal of Analytic Divinity* 5/1 (2021), 218.

<sup>33</sup> Mehmet Eren, “Kur’an ve Sünnete Göre Sila-i Rahmin Önemi”, *İslam Hukuku Araştırmaları Dergisi* 12 (2008), 369-380.

<sup>34</sup> Ali Ayten (ed.), *Din, Erdem ve Sağlık* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015), 72.

<sup>35</sup> Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017), 122.

<sup>36</sup> Çelik, Kur’an’daki Akrabalık Bağlı İlişkilerine Bazı Değişkenler Açısından Din Psikolojik Bir Bakış”, 153-155.

<sup>37</sup> Ali Köse- Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2018), 58.

<sup>38</sup> K. I. Pargament vd., “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”, *Journal for The Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 710-724.

ilişkilerinin devam etmesi, bireyin sosyal çevresinin aktif kalması, duygusal ve sosyal olarak beslenmesine katkı sağlayabilir, yaşlı bireylerde bu etkinin daha fazla görülmesi beklenir.

## 1.2. Yalnızlık Kavramı

Sosyal ilişkiler insan yaşamında önemli bir yer tutar. Sosyal alanda yaşanan sıkıntılı durumların bireyleri olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir. Bunlardan biri de “yalnızlık”tır.<sup>39</sup> Bu durum belki de anne karnından ayrılışla başlayan bir süreç olarak da ele alınabilir.<sup>40</sup> Freud çocukluktaki şefkatli bir bakıcı annenin yokluğunun yalnızlık fobisinin oluşmasında etkili olduğunu belirtir.<sup>41</sup> Böyle bir durum kişide dış dünyadan soyutlanma hissini etkileyebilmektedir. Bu yalnızlık hissi sosyal ve duygusal bir izolasyonla da ortaya çıkabilmektedir.<sup>42</sup>

Perlman ve Peplau yalnızlığı; kişinin sosyal ilişkilerinde niceliksel ya da niteliksel olarak ortaya çıkan, hoşla gitmeyen bir deneyim olarak tarif etmiştir.<sup>43</sup> Weiss, açıklanamaz öznel bir olgu olarak tanımlamış ve yalnızlığı duygusal ve sosyal yalnızlık diye iki kısma ayırmıştır. *Duygusal yalnızlık*; bireyin yakın duygusal bağlanmalarındaki eksikliklerdir. *Sosyal yalnızlık* ise kabul edilebilir sosyal ağın eksikliği, sosyal bir ağa katılma ya da topluma entegrasyonun eksikliği sonucu oluşan yalnızlıktır.<sup>44</sup> Sullivan yalnızlığı, kişinin yakınlık ihtiyacının giderilemediği zamanlarda ortaya çıkan, hoş olmayan acı veren deneyim olarak tanımlamıştır.<sup>45</sup>

Bazı kuramcılar yalnızlığı *Tek Başlılık* ve *Yapayalnızlık* kavramları ile de açıklamıştır. *Tek başlılık*, bireyin kendini diğer insanlardan soyutlaması, seçilen ve tercih edilen bir yalnızlık türü olarak da görülmüştür.<sup>46</sup> Larson; tek başına olmayı, kişinin kendini anlaması, kendine dönmesi adına fonksiyonel bir durum olarak görür ve bireyin varlığına anlam kattığını savunur. Tek başına olma yalnızlık kadar olumsuz ve acı verici değildir.<sup>47</sup>

Bazı dinî inanışlarda yalnızlık manevi yükselişin bir parçasıdır. Zahidlik yaşantısında yalnız kalmak, yalnız yaşamak hatta manastır geleneği, zühdün önemli bir parçası olmuştur. Özellikle Hz. Musa'nın kırk yıl çölde dolaşması zahidlerin hayatlarını çölde geçirmelerine temel kaynak olarak görülmüştür.<sup>48</sup>

İslam geleneğinde ise bu durum, zâhidin ve sufinin Allah'a daha fazla ve ihlâşlı bir şekilde ibadet etmek için dünyevi işlerden kendini soyutlayarak bütün varlığı ile Hakk'a yönelmesini ifade eder.<sup>49</sup> Hz. İbrahim'in tevhid mücadelesindeki deneyimleri,<sup>50</sup> Hz.

<sup>39</sup> Ayhan Demir, “UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği”, *Psikoloji Dergisi* 7/23 (1989), 14.

<sup>40</sup> Dilek Kırcaoğlu, *Yalnızlık Terapisi* (İstanbul: H2O Yayıncılık, 2013), 24.

<sup>41</sup> Sigmund Freud, *Psikanalize Giriş*, çev. A. Can İdemen (İstanbul: Cem Yayınevi, 2018), 173.

<sup>42</sup> Zehra Erol, *Yalnızlık Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2018), 45.

<sup>43</sup> R Gilmour and S Duck (ed.), *Personal Relationships in Disorder* (London: Academic Press, 1981), 32/31-56.

<sup>44</sup> Hanife Akgül, *Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programının Yaşlıların Yalnızlık Düzeyine Etkisi* (Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016), 50.

<sup>45</sup> Seval İmamoğlu, *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008), 90.

<sup>46</sup> Akgül, *Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programının Yaşlıların Yalnızlık Düzeyine Etkisi*, 49.

<sup>47</sup> Christopher R. Long- James R. Averill, “Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone”, *Journal for the Theory of Social Behaviour* 33/1 (2003), 21-23.

<sup>48</sup> Kürşat Demirci, “Zühd”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 2013), 44/533-535.

<sup>49</sup> İsmail Rusûhî Ankaravî, *Minhâcül-Fukara*, haz. Safi Arpağuş (İstanbul: Vefa Yayınları, 2008), 277-278.

<sup>50</sup> Mustafa Asım Köksal, *Peygamberler Tarihi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2004), 141-145.

Yusuf'un<sup>51</sup> inancına aykırı eylem teklifi karşısında zindanda kalması, Hz. Musa'nın 40 gece Tur Dağı'ndaki tek başınalık deneyimi,<sup>52</sup> Hz. Eyyûb'un hastalık esnasındaki yalnızlığı,<sup>53</sup> bireyin iç dünyasına yoğunlaşarak olgunlaşma sürecini tamamlaması olarak görülebilir. Hz. Muhammed'in peygamberlikten önce Hira Nur Dağı'ndaki inziva hayatı,<sup>54</sup> Mescid-i Nebevî'de ramazan aylarında gerçekleştirdiği itikâf yalnızlıkla tamamlanan manevî olgunluktur.<sup>55</sup>

*Yapayalnızlık* ise bireyin yaşanan olumsuzluklar sonucunda ilişkilerini belli düzeyde azaltması ve ilişkilerine büyük oranda sınır koymasındır.<sup>56</sup> Yapayalnız insan çoğunlukla derin depresyon içindedir.<sup>57</sup> Bu tür halin yaşanması ile ilgili farklı yaklaşımlarda bulunulmuştur. Yalnızlık tanımlamalarında, davranışçı kuramcılar sosyal pekiştirmenin eksikliğini öne çıkarırken; bilişsel kuramcılar, sahip olunan sosyal ilişkilerle arzulan arasındaki çelişkiye dikkat çekmişlerdir. Fromm-Reichmann ve Sullivan gibi psikodinamik yönelimli kuramcılar yakın ilişki ihtiyacının giderilememesine yoğunlaşırlar.<sup>58</sup>

Sıla-i rahim ile yalnızlık arasındaki ilişki sosyal bağlılık ve psikolojik destek açısından da oldukça önemlidir. Akrabalık ilişkileri düzenli olduğunda sosyal izolasyonu önler, birey kendini yalnız değil aile sisteminin bir parçası olarak görmeye başlar. Bu ilişki duygusal ihtiyaçların karşılanmasına da katkı sağlayabilir. Yaşlılarda ise sosyal çevredeki hareketlilik yalnızlık süreci ile başa çıkmada etkili olabilir. Dinî olarak sıla-i rahimi ibadet olarak görmek ise manevî açıdan başka bir kazanımdır. Kişi bu durumda sadece akrabaları ile değil inancıyla da bir bağ kurmuş olur.

### 1.3. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Pozitif psikoloji olumsuz öğelerin yanında olumlu öğelerin de incelenmesini beraberinde getirmiştir.<sup>59</sup> Bu konulardan biri de "psikolojik iyi oluş"tur. Bu kavram bireysel mutluluğun ötesinde kendini gerçekleştirmeyi de ifade etmektedir.<sup>60</sup> Psikolojik iyi oluş; bireyin yaşama dair olumlu değerlendirmelerini, anlam arayışını ve bağımsız karar verme becerilerini ele almaktadır.<sup>61</sup>

Bireyin çözüm odaklı olumlu düşünebilmesi, hayatı ile ilgili hedeflerinin olması, kendi problemlerinin içinde boğulmamayı bilmesi, bireydeki psikolojik yaşam doyumunu artıran

<sup>51</sup> Yûsuf 12/33.

<sup>52</sup> Köksal, *Peygamberler Tarihi*, 69.

<sup>53</sup> Köksal, *Peygamberler Tarihi*, 314-316.

<sup>54</sup> Fuat Günel, "Hira", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 1998), 18/121.

<sup>55</sup> Mehmet Şener, "İtikâf", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 2001), 23/457-459.

<sup>56</sup> Muhammed Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011), 14.

<sup>57</sup> Recai Yahyaoglu, *Yalnızlık Psikolojisi* (İstanbul: Hayat Yayınları, 2019), 160.

<sup>58</sup> Ali Karababa, *Ergenlerde Transaksyonel Analiz Ego Durumları, Yaşam Pozisyonları ve İnsani Değerler Açısından Yalnızlık* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016), 18.

<sup>59</sup> Bülent Baki Telef, "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 28/3 (2013), 374.

<sup>60</sup> Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6) (1989), 1069-1081.

<sup>61</sup> Carol D. Ryff- Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", *Journal of Personality and Social Psychology* 69/4 (1995), 719-727.

birtakım etkenlerdir.<sup>62</sup> Psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre daha pozitif yönde ve işlevsel bir hayat yaşadıkları araştırma sonuçlarına yansımıştır.<sup>63</sup> Psikolojik iyi oluş bireyin tam işlevde bulunması, çevresiyle ilişkilerini önemsemesi hem iç hem de dış dünyasıyla irtibat kurmasıdır.<sup>64</sup>

Psikolojik iyi oluş ile ilgili farklı yaklaşım ve modeller karşımıza çıkmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak da kullandığımız Ryff, çeşitli kuramlardan esinlenerek psikolojik iyi oluş kuramını geliştirmiştir.<sup>65</sup> Psikolojik iyi olma modelinde bireyler mutlu olma, muhtemel sıkıntılar karşısında da hedeflerine ulaşma çabasıdır.<sup>66</sup>

Ryff çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelini olumlu psikolojik işlevselliğin altı temel bileşeni oluşturmaktadır.<sup>67</sup> *Özerklik*, bağımsızlık ve kararlılığı ifade etmektedir. Kişinin kendi kararlarını kendisi verebilmesidir. Davranışlarını dış etkilerden soyutlayarak, içten geldiği gibi düzenlemesidir.<sup>68</sup> *Çevresel hâkimiyet*, bireyin bağımsız karar alabilmesi, kendini ve çevresini kontrol edebilmesidir.<sup>69</sup>

İnsanın kendi psikolojik durumuna uygun çevreyi oluşturabilmesi, ruhsal olarak sağlıklı olduğunun göstergesidir.<sup>70</sup> *Kişisel gelişim*, iyi oluşun temel göstergelerinden biri de bireyin gelişime ve potansiyelini geliştirmeye açık olmasıdır. Bireyin kişisel gelişim düzeyi arttıkça sürekli gelişim hissi de artar, yeniliklere ve değişimlere açık hale gelir.<sup>71</sup>

*Başkaları ile pozitif ilişkiler*, bireyin çevresindeki insanlarla nitelikli iletişim kurabilmesidir. Olumlu iletişim düzeyi arttıkça sıcak ve güvene dayalı ilişkiler kurulabilir.<sup>72</sup> *Yaşamın amacı*, Frankl'ın logo terapi olarak bilinen yaklaşımına göre; insanın temel motivasyonu anlam arayışıdır. Ona göre yaşamın amacı azalırsa anlam duygusu da kaybolur.<sup>73</sup>

Ruhsal sağlık için insanda hayatın anlamı ve amacı olduğuna ilişkin kuvvetli inançların olması gerekir.<sup>74</sup> *Kendini kabul*, bireyin kendisi ile ilgili olumlu ve olumsuz özelliklerini kabul etmesi ve geçmişteki yaşantısı ile barışık olmasıdır.<sup>75</sup> Ryff'in veri toplama aracı olarak kullanılan bu modelinden alınacak toplam puan ortalamaları sıla-i rahim gerekçeleri ile analiz edilecektir.

İnancı gereği akrabalık görevini yerine getiren bireyler içsel huzuru daha fazla hissedebilirler. Bu da kişiye derin bir amaç ve anlam kazandırır. İnancın tavsiye ettiği

<sup>62</sup> Nancy L. Sin – Sonja Lyubomirsky, "Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis", *Journal of Clinical Psychology* 65/5 (2009), 467-470.

<sup>63</sup> İbrahim Demirci – Ali Haydar Şar, "Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6/5 (2017), 2713.

<sup>64</sup> Demirci- Şar, "Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", 2714.

<sup>65</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", 1070-1071.

<sup>66</sup> Ryff- Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", 22-23.

<sup>67</sup> Ryff, "Psychological Well-Being in Adult Life", 100.

<sup>68</sup> Ryff, "Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing", 45-46.

<sup>69</sup> Ryff, "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia", 12.

<sup>70</sup> Ali Kahveci, *Örgütsel Erdemliliğin Etik İklim ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019), 12.

<sup>71</sup> Ryff, "Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing", 45-46.

<sup>72</sup> Ryff, "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia", 12.

<sup>73</sup> Ryff, "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia", 12.

<sup>74</sup> Kahveci, *Örgütsel Erdemliliğin Etik İklim ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi*, 12.

<sup>75</sup> Ryff, "Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing", 45-46.

akrabalık ilişkisi bu süreci daha nitelikli hale getirebilir. Kişi bu durumda akrabalarına daha fazla bağlılık ve aitlik hissedebilir. Bununla birlikte inanç temelli bir yaklaşım akrabalarla yaşanan kırgınlıkların kolay onarılmasına ve duygusal yüklerin azaltılmasına yardımcı olabilir. Yaşanan bu olumlu süreç bireyin yalnızlık durumunun azalmasında ve psikolojik iyi oluş düzeyinin de artmasında etkili olabilir.

#### 1.4. Yaşam Doyumu Kavramı

“Yaşam doyumu”, kişinin kendi hayatına yönelik algı durumu ve değerlendirmesidir.<sup>76</sup> Yaşam doyumu iki kavramdan oluşmaktadır. Yaşam, bireylerin iş ve iş dışında geçirdiği zamanın tamamı; doyumu ise bireyin iş, boş zaman ve diğer iş dışı zaman şeklinde ifade ettikleri yaşama gösterdiği duygusal tepkidir.<sup>77</sup> Yaşam doyumunun bir parçası olarak doyum, umutların, ihtiyaçların, istek ve arzuların karşılanması olarak açıklanabilir.<sup>78</sup>

Yaşam doyumu belli bir alanla ilgili olmayıp yaşamın tümünün olumlu olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir.<sup>79</sup> Diener, “Bireyin sahip olduğu hayat koşulları ve bireysel koşullarına bağlı olarak değişen bir dinamizmdir.” diye tarif etmiştir.<sup>80</sup> Bir başka yaklaşımda, kişinin şu anki, geçmişteki ve gelecekteki yaşamının bilişsel ve duygusal olarak değerlendirilmesi, buna bağlı olarak hissedilen memnuniyet düzeyi<sup>81</sup> şeklinde ifade edilmiştir.

Akrabalık ilişkilerinin güçlü olması bireyde sosyal destek hissini artırır, akrabaları ile anlamlı ilişki kuran bireyin yaşamdan duyduğu tatmin ve mutluluk düzeyi de artabilir. Bu ilişki aidiyet hissini güçlendirir, bunun sonucu da bireyin genel yaşam kalitesine olumlu yansıyabilir.

Yaşam doyumu doğrudan insan ilişkileri ile ilgili olduğundan, akrabalarıyla sağlıklı ilişki kurabilen bireyler için hayatın anlamı ve amacı daha pozitif hale gelebilir. Sağlıklı bir akraba ilişkisi ile de birey, kültürel mirasın paydaşı olur. Bu ilişki sonucunda bireylerde düşük düzeyde yalnızlık ve yüksek düzeyde de yaşam doyumu beklenir.

## 2. ARAŞIRMANIN YÖNTEMİ VE UYGULAMA

### 2.1. Araştırmanın Evreni, Örneklemi, Uygulama ve Ön Analizler

Araştırmanın evreni genel anlamda Türkiye’deki farklı demografik özelliklerde 18 yaş üstü bireylerdir. Dar anlamda çalışma evreni ise Erzincan (n: 30), Erzurum (n: 40), Giresun (n: 210), İstanbul (n: 340), İzmir (n: 40), Kocaeli (n: 130), Ordu (n: 67), Rize (n: 75), Samsun (n: 110) ve Trabzon (n: 140) olmak üzere 10 ilden kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş toplam 1182 katılımcıdır.

Araştırmadaki veri toplama süreci 2021 yılında yapılmıştır. Bu örneklemin tercihinde pandemi sürecinde araştırmacının ve saha uzmanlarının katılımcılara ulaşabilirliği belirleyici olmuştur. Buradaki metropol illerin Türkiye’nin her tarafından göç alması ülke

<sup>76</sup> Ed Diener, “Subjective Well-Being”, *Psychological Bulletin* 95 (1984), 542-575.

<sup>77</sup> Ahmet Alpay Dikmen, “İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi”, *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi* 50/3 (1995), 117-118.

<sup>78</sup> Halil İbrahim Özok, *Kültüre Duyarlı Stres Programının Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Stres Düzeylerine Etkisi* (Van. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018), 37.

<sup>79</sup> Abidin Dağlı – Nigah Baysal, “Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15/59 (2016), 1251.

<sup>80</sup> Diener “Subjective Well-Being”, 542-575.

<sup>81</sup> David G. Myers- Diener Ed, “Who Is Happy?”, *Psychological Science* 6/1 (1995), 10-19.

örnekleme açısından önemli olduğu değerlendirilmiştir. Diğer iller ise alan araştırması tecrübesi bulunan beş saha uzmanı görüşü alınarak belirlenmiştir. Uygulamalar ortalama 30-40 dakika sürmüştür.

## **2.2. Veri Toplama Araçları**

### **2.2.1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formu ile katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum değişkenlerine ait bulgular elde edilmiştir.

### **2.2.2. Sıla-i Rahim Araştırma Soruları**

“Sıla-i rahimi” farklı boyutlarıyla ele almaya veri oluşturabilecek, diğer değişkenlerle karşılaştırıldığında bu ilişkinin analizine imkân sağlayacak, muhtemel sonuçlarını bilimsel bir zemine oturtabilecek tüm bu yaklaşımlar, okumalar ve gözlemlerin sonunda sıla-i rahim araştırma soruları oluşturulmuştur.

Bu araştırma sorularının düzenlenmesinde, istatistik alanında ölçek geliştirmiş ve farklı ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış beş saha uzmanından görüş alınmıştır. Bu sorular araştırmanın diğer değişkenleri ve ölçeklere uygulanabilirliği açısından değerlendirilmiş ve 7 soru ile sınırlandırılmıştır. Bu makalede araştırma sorularının sadece bir tanesi bağımsız değişken olarak kullanılmıştır.

Kullanılan bu soru ise “Sıla-i rahimi sürdürmek benim için gereklidir, çünkü...” Araştırma sorusu katılımcılara sunulan altı tercih ile ölçülmeye çalışılmıştır. Bunlar: “Dini inancım gereği sıla-i rahimi sürdürüyorum”, “Bu konuda toplumsal bir beklenti vardır”, “İnsani ve vicdani bir sorumluluktur”, “Maddi ve manevi kazanç elde ediyorum”, “Onların üzerimizde hakları vardır” ve “başka” şeklindedir.

Bu araştırma sorusu, katılımcıların sıla-i rahimi sürdürme gerekçeleri ile demografik özelliklerden yaş, cinsiyet ve medeni durum; diğer testlerde ise yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu değişkenleri karşılaştırılarak gerekli analizler yapılmıştır.

### **2.2.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği**

Russell, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen ölçek,<sup>82</sup> Russell, Peplau ve Cutrona tarafından tekrar gözden geçirilmiş ve ölçeğin maddelerinin yarısı olumlu, yarısı olumsuz yönde olacak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Bireyin genel yalnızlık derecesini belirlemek amacıyla geliştirilen UCLA yalnızlık ölçeği 10’u düz, 10’u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmuştur. Dörtlü Likert tipinde hazırlanan ölçek, yalnız insanların yaşantılarını nasıl tanımladıklarını yansıtan ifadelerden oluşmuştur.

Kuramsal olarak her bir madde için puanlama 1 ila 4 arasında değiştiğinden ölçekten en yüksek 80 en düşük 20 puan alınabilmektedir. Puan arttıkça yalnızlık düzeyi artmakta, azaldıkça yalnızlık düzeyi de azalmaktadır. Ölçeğin araştırmada kullandığımız formatta güncel uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Demir tarafından yapılmıştır.<sup>83</sup>

36 hasta ve herhangi bir rahatsızlığı olmayan 36 normal denekten veriler alınmıştır. Yalnızlıktan yakınan grubun ortalaması 47,5 ve standart sapması 11,5 iken yakınamayan grubun ortalaması 26,44 ve standart sapması 10,8 olarak bulunmuştur. İki grup arasındaki farkın anlamlı ( $t=6,29$ ;  $p<0.001$ ) olduğu saptanmıştır. Ölçeğin güvenirliği ve iç tutarlılığı test-tekrar test yöntemi ile yapılmıştır. Elde edilen katsayı  $\alpha=.96$ ’dır. ( $p<0.001$ ).

<sup>82</sup> Ayhan Demir, “UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği”, *Psikoloji Dergisi* 7/23 (1989), 14-15.

<sup>83</sup> Demir, “UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği”, 14-15.

Ölçeğin beş hafta ara ile tekrarlanması sonucunda Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile hesaplanmış ve katsayı .94 olarak bulunmuştur ( $p < 0.001$ ).<sup>84</sup>

Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı  $\alpha = .85$  ( $p < 0.001$ ) oldukça yüksek güvenilir düzeyde bulunmuştur. Yine araştırmadaki karşılaştırmalar katılımcıların UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları toplam puan esas alınarak yapılmıştır.

#### 2.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ryff ve Keyes tarafından geliştirilen ölçeğin 18 maddelik kısa versiyonu kullanılmıştır.<sup>85</sup> Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Olcay İmamoğlu tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .79 olarak belirlenmiştir. Ölçekte, alınabilecek puanlar en düşük 18, en yüksek 90'dır. Tüm maddelerin ölçek puanlarının ortalaması, genel psikolojik iyi oluş ölçümü olarak kullanılır; yüksek puanlar psikolojik olarak daha iyi bir hale işaret eder.<sup>86</sup>

Bu çalışmada, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı  $\alpha = .666$  ( $p < 0.001$ )'dır. Orta düzeyde bir iç tutarlılık göstergesi olan bu sonucun, örneklemin özel durumu ve uygulama esnasındaki süreçle ilgili olduğu tahmin edilmektedir. Bu araştırmada katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğine verdikleri toplam puanların ortalaması alınarak karşılaştırmalar yapılmıştır.

#### 2.2.5. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği Diener, Emmons, Larson ve Griffin tarafından genel hayat memnuniyetini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir.<sup>87</sup> Likert tarzında hazırlanmış tek faktörlü bir yapıda 5 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Olcay İmamoğlu tarafından yapılmıştır. Alınan yüksek puanlar genel yaşam doyum düzeyinin iyi olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iki aylık ara ile yapılan test tekrar test korelasyon katsayısı .82 ve Cronbach alfa katsayısı .87 olarak belirlenmiştir. Olumlu psikometrik özellikteki ölçeğin, başka öznel iyi oluş ölçekleri ile pozitif anlamlı ilişkilere sahip olduğu tespit edilmiştir.<sup>88</sup>

Ölçekteki puan dağılımı 5 ile 25 aralığındadır. Puanlardaki yükseklik yaşam doyum düzeyinin iyi olduğunu gösterir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı  $\alpha = .834$  ( $p < 0.001$ ) oldukça yüksek güvenilir düzeyde bulunmuştur. Bu araştırmada katılımcıların yaşam doyum ölçeğine verdikleri toplam puanların ortalaması alınarak analizler yapılmıştır.

Yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyum değişkenlerinin uç değerlerinin bulunmadığı, dağılımın normal aralıklar arasında değerlendirilebileceği, değişkenlerdeki kutu içi çizgilerin ise normal dağılıma aykırılık oluşturabilecek bir görüntüde olmadığı şeklindedir.

Sonuçlar normallik varsayımını gerektiren istatistiklerde her üç değişkenin de kullanılabileceği yönündedir. Araştırma bulgularının analizlerinde; ki-kare, tek yönlü

<sup>84</sup> Demir, "UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği", 14-15.

<sup>85</sup> Mustafa Ulu, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki", *Sakarya İlahiyat Dergisi* 20/37 (2018), 195.

<sup>86</sup> Ulu, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki", 195.

<sup>87</sup> Diener vd., "The Satisfaction with Life Scale", 71-75.

<sup>88</sup> Diener vd., "The Satisfaction with Life Scale", 71-75.

varyans analizi (ANOVA), çok yönlü karşılaştırmalardan Hochberg's GT2 testlerinden yararlanılmıştır.

### 3. ARAŞTIRMA BULGULARI

#### 3.1. Örneklemenin Demografik Özellikleri

Katılımcıların yaş, cinsiyet ve medeni hal durumlarına göre oranlanması şu şekildedir: *Yaşa göre*; 18-24 yaş %18,4; 25-40 yaş %33,2; 41-64 yaş %35,5; 65 ve üstü %12,9 *cinsiyete göre*; erkekler %49,2; kadınlar %50,8 *medeni duruma göre*; evli %67; bekâr %30,05; boşanmış %2,5 şeklinde bir dağılım söz konusudur.

#### 3.2. Yaş Değişkenine Göre Sıla-i Rahim Gerekçelerinin Karşılaştırılması

Bu kısımda demografik özelliklerden yaş değişkenine göre sıla-i rahimi sürdürme gerekçeleri arasındaki farklar analiz edilmiştir.

Tablo 1. Yaş ile Sıla-i Rahim Gerekçeleri Arasındaki Ki-Kare Analizi Sonuçları

| Sıla-i Rahim Gerekçeleri     |   |                     |                    |                              |       |        |
|------------------------------|---|---------------------|--------------------|------------------------------|-------|--------|
| Yaş Grupları                 |   | Dinî İncanım Gereği | Toplumsal Beklenti | İnsani ve Vicdani Sorumluluk | Başka | Toplam |
| 18-24                        | n | 80                  | 41                 | 73                           | 24    | 218    |
|                              | % | 36,7                | 18,8               | 33,5                         | 11    | 100    |
| 25-40                        | n | 199                 | 54                 | 118                          | 21    | 392    |
|                              | % | 50,8                | 13,8               | 30,1                         | 5,4   | 100    |
| 41-64                        | n | 257                 | 53                 | 88                           | 22    | 420    |
|                              | % | 61,3                | 12,5               | 21                           | 5,2   | 100    |
| 65 ve Üstü                   | n | 86                  | 22                 | 36                           | 8     | 152    |
|                              | % | 56,7                | 14,5               | 23,7                         | 5,2   | 100    |
| Toplam                       | n | 622                 | 170                | 315                          | 75    | 1182   |
|                              | % | 52,6                | 14,3               | 26,6                         | 6,3   | 100    |
| $X^2=61,550$ $sd=9$ $p=,000$ |   |                     |                    |                              |       |        |

Tablo 1'de yaş gruplarına göre sıla-i rahimi sürdürme gerekçelerine dair bulgular verilmiştir. Ki-kare testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $X^2(9) = 61,55, p<,05$ ).

Bu durum, sıla-i rahim davranışının gerekçelendirilmesinin yaşa göre değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin 18-24 yaş grubunda bu oran %36,7 iken, 65 yaş ve üzeri grupta %56,7'ye yükselmektedir. Bu bulgu ileri yaş grubundaki bireylerin sıla-i rahimi sürdürmede dinî motivasyonlarının daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Genç yaş grubunda ise "insani ve vicdani sorumluluk" (%33,5) ve "başka" gerekçeleri (%11) daha yüksek oranlarda ifade edilmiştir. Bu da genç bireylerde akrabalık ilişkilerine yönelik gerekçelendirmede daha çok ahlaki, sosyal ya da pragmatik nedenlerin öne çıkabileceğini düşündürmektedir.

Orta yaş (25-40) ve ileri orta yaş (41-64) gruplarında ise sırasıyla %50,8 ve %61,3 oranıyla "dinî incanım gereği" gerekçesi öne çıkmakta, diğer gerekçeler daha düşük oranda kalmaktadır. Bu gruplarda dinî motivasyonun sosyal sorumluluk ve fayda temelli gerekçelere kıyasla daha baskın olduğu görülmektedir.

### 3.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Sıla-i Rahim Gerekçelerinin Karşılaştırılması

Bu kısımda cinsiyet değişkenine göre sıla-i rahimi sürdürme gerekçeleri arasındaki farklar analiz edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet ile Sıla-i Rahim Gerekçeleri Arasındaki Ki-Kare Analizi Sonuçları

| Sıla-i Rahim Gerekçeleri           |   |                     |                              |                            |       |        |
|------------------------------------|---|---------------------|------------------------------|----------------------------|-------|--------|
| Yaş Grupları                       |   | Dinî İncancı Gereği | İnsani ve Vicdani Sorumluluk | Onların Üzerimizdeki Hakkı | Başka | Toplam |
| Erkek                              | n | 344                 | 163                          | 37                         | 37    | 581    |
|                                    | % | 59,2                | 28,1                         | 6,4                        | 6,4   | 100    |
| Kadın                              | n | 298                 | 222                          | 48                         | 33    | 601    |
|                                    | % | 49,6                | 36,9                         | 8                          | 5,5   | 100    |
| Toplam                             | n | 642                 | 385                          | 85                         | 70    | 1182   |
|                                    | % | 54,3                | 32,6                         | 7,2                        | 6     | 100    |
| $X^2 = 10,770$ $sd = 3$ $p = ,013$ |   |                     |                              |                            |       |        |

Tablo 2’de katılımcıların cinsiyet gruplarına göre sıla-i rahimi sürdürme gerekçelerine dair bulgular verilmiştir. Ki-kare testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $X^2 (3) = 10,77$   $p < ,05$ ). Bu durum, sıla-i rahim davranışının gerçekleştirilmesinin cinsiyete göre değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

İki grubun da sıla-i rahimi sürdürme gerekçelerinde “dinî incancı gereği” tercihinin belirleyici olduğu görülmektedir. Erkeklerdeki oranın kadınlardan daha yüksek olmasında erkekler lehine dinî motivasyonun daha etkin olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu veriler kadınlarda sıla-i rahim davranışı tercihlerinde; ahlaki, sosyal, fayda temelli ve diğer gerekçelerin daha ağır bastığına işaret etmektedir.

### 3.4. Medeni Durum Değişkenine Göre Sıla-i Rahim Gerekçelerinin Karşılaştırılması

Burada katılımcıların medeni durumlarına göre sıla-i rahimi sürdürme gerekçeleri arasındaki farklar analiz edilmiştir.

Tablo 3. Medeni Durum Değişkeni ile Sıla-i Rahim Gerekçeleri Arasındaki Ki-Kare Analizi Sonuçları

| Sıla-i Rahim Gerekçeleri           |   |                     |                    |                              |       |        |
|------------------------------------|---|---------------------|--------------------|------------------------------|-------|--------|
| Medeni Durum                       |   | Dinî İncancı Gereği | Toplumsal Beklenti | İnsani ve Vicdani Sorumluluk | Başka | Toplam |
| Evli                               | n | 482                 | 40                 | 194                          | 76    | 792    |
|                                    | % | 60,9                | 5                  | 24,5                         | 9,6   | 100    |
| Bekâr                              | n | 149                 | 31                 | 124                          | 57    | 361    |
|                                    | % | 41,3                | 8,5                | 34,3                         | 15,8  | 100    |
| Boşanmış                           | n | 11                  | 2                  | 12                           | 4     | 29     |
|                                    | % | 37,9                | 6,9                | 41,4                         | 13,7  | 100    |
| Toplam                             | n | 642                 | 70                 | 330                          | 140   | 1182   |
|                                    | % | 54,3                | 6                  | 27,9                         | 11,9  | 100    |
| $X^2 = 38,770$ $sd = 6$ $p = ,001$ |   |                     |                    |                              |       |        |

Tablo 3’te medeni duruma göre sıla-i rahimi sürdürme gerekçelerine dair bulgular verilmiştir. Yapılan ki-kare testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık olduğu görülmüştür ( $X^2(6) = 38,77, p < ,05$ ). Bu durum sıla-i rahimin davranışının medeni duruma göre değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tüm yaş gruplarında en belirleyici gerekçe “dinî inancım gereği” tercihidir. Ancak bu tercih evlilerde %60,9 iken bekârlarda %41,3 ve boşanmışlarda %37,9 şeklindedir. Bu veriler evlilerde sıla-i rahimi sürdürmede dinî motivasyonun diğer grupların tercihlerine göre daha güçlü olduğunu göstermektedir. Bekârlarda evlilere göre bu oranın düşük olmasında yaşam şartlarındaki bazı belirsizlikler, yoğun yaşanan duygu durumları, hayattaki öncelikler ve gereksinimler etkili olabilmektedir. Burada da fayda temelli faktörleri göz ardı etmemek gerekir. Boşanmışlarda “dinî inanç gereği” tercihinin diğer gruplardan daha düşük olmasında ailevi sıkıntılar, sosyal sorumluluklar, aile içi yaşanmış olumsuz tecrübeler ve fayda temelli bazı yaklaşımlar belirleyici olabilmektedir.

### 3.5. Sıla-i Rahim Gerekçelerine Göre Yalnızlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Bu kısımda katılımcıların sıla-i rahimi sürdürme gerekçelerine göre yalnızlık değişkeni karşılaştırılmış ve bulgular analiz edilmiştir. Yapılan ANOVA testinde anlamlılık düzeyinde bir fark ( $p = ,000 < ,05$ ) ortaya çıkmıştır.

Gruplar arasındaki farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyansların homojen olduğu tespit edilmiş (Levene's Test,  $p > ,05$ ) ancak grup büyüklüklerinin eşit olmadığı için Hochberg's GT2 çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Yapılan karşılaştırmada “dinî inancım gereği” ile “toplumsal beklenti” ve “başka” grupları arasında anlamlılık düzeyinde bir fark görülmüştür.

Tablo 4. Sıla-i Rahim Gerekçelerine Göre Yalnızlık Düzeyine İlişkin Puan Dağılımı

| Sıla-i Rahim Gerekçeleri     | n    | $\bar{x}$ | S.S     |
|------------------------------|------|-----------|---------|
| Dinî inancım gereği          | 642  | 36,169    | 9,601   |
| Toplumsal beklenti           | 55   | 43,272    | 9,27253 |
| İnsani ve vicdani sorumluluk | 330  | 35,166    | 9,093   |
| Maddi ve manevi kazanç       | 15   | 39,266    | 11,093  |
| Onların üzerimizdeki hakkı   | 85   | 37,094    | 9,687   |
| Başka                        | 55   | 40,781    | 10,584  |
| Toplam                       | 1182 | 36,540    | 9,691   |

Tablo 4'te gruplar arası puan dağılımı incelendiğinde; “dinî inancım gereği” ( $\bar{X} = 36,16$ ) ile “insani ve vicdani gerekçeler” ( $\bar{X} = 35,16$ ) diğer alt faktörlere göre daha düşük yalnızlık puanına sahiptirler. Bu iki grubun toplam sayısı  $n = 972$  ile katılımcıların büyük çoğunluğunu temsil etmektedir. Bu veriler katılımcılardan “dinî inancı gereği” ve “insani ve vicdani sorumluluk” gerekçeleri ile sıla-i rahim yapan bireylerin diğer tercihte bulunanlara göre daha düşük yalnızlık puanına sahip olduklarını göstermiştir.

### 3.6. Sıla-i Rahim Gerekçelerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyine İlişkin Bulgular

Katılımcıların sıla-i rahimi sürdürme gerekçelerine göre psikolojik iyi oluş değişkeni karşılaştırılmıştır. Yapılan ANOVA testinde anlamlılık düzeyinde bir fark ortaya çıkmıştır ( $p = ,000 < ,05$ ). Gruplar arasındaki farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyansların homojen olduğu tespit edilmiş (Levene's Test,  $p > ,05$ ) ancak grup büyüklüklerinin eşit olmadığı için Hochberg's GT2 çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır.

Yapılan karşılaştırmada “dinî inancım gereği” ile “toplumsal beklenti” ve “başka” grupları arasında anlamlılık düzeyinde bir fark görülmüştür.

Tablo 5. Sıla-i Rahim Gereçeklerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyine İlişkin Puan Dağılımı

| Sıla-i Rahim Gereğesi        | n    | $\bar{x}$ | S.S  |
|------------------------------|------|-----------|------|
| Dinî inancım gereği          | 642  | 3,728     | ,384 |
| Toplumsal beklenti           | 55   | 3,365     | ,439 |
| İnsani ve vicdani sorumluluk | 330  | 3,788     | ,398 |
| Maddi ve manevi kazanç       | 15   | 3,488     | ,509 |
| Onların üzerimizdeki hakkı   | 85   | 3,673     | ,423 |
| Başka                        | 55   | 3,492     | ,404 |
| Toplam                       | 1182 | 3,710     | ,408 |

Tablo 5’te gruptaki psikolojik iyi oluş düzeyi puan dağılımlarında en yüksek değer “insani ve vicdani sorumluluk” ( $\bar{X}= 3,78$ ) ve “dinî inancım gereği” ( $\bar{X}= 3,72$ ) tercihlerinin olduğu görülmektedir. Bu iki grup araştırmada 972 katılımcı ile yüksek bir oranla temsil edilmektedir. Bu sonuçlar, katılımcıların sıla-i rahimi sürdürmekle hem dinî bir sorumluluğu yerine getirmenin hem de insani ve vicdani bir eylemde bulunmanın manevi hazzını yaşadığını düşündürülebilir. Bulgular “dinî inancım gereği” ile “insani ve vicdani sorumluluk” gerekçeleriyle sıla-i rahimi sürdüren grubun diğer gerekçelere sahip gruplara kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi puanına sahip olduklarını göstermiştir.

### 3.7. Sıla-i Rahim Gereçeklerine Göre Yaşam Doyumu Düzeyine İlişkin Bulgular

Burada sıla-i rahimi sürdürme gerekçelerine göre yaşam doyumu değişkeni karşılaştırılmıştır. Yapılan ANOVA testinde anlamlılık düzeyinde bir fark ortaya çıkmıştır ( $p=,000<,05$ ). Gruplar arasındaki farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyansların homojen olduğu tespit edilmiş (Levene’s Test,  $p> .05$ ) ancak grup büyüklüklerinin eşit olmadığı için Hochberg’s GT2 çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Yapılan karşılaştırmada “dinî inancım gereği” ile “toplumsal beklenti” ve “başka” grupları arasında anlamlılık düzeyinde bir fark görülmüştür.

Tablo 6. Sıla-i Rahim Gereçeklerine Göre Yaşam Doyumu Düzeyine İlişkin Puan Dağılımı

| Sıla-i rahim gereğesi        | n    | $\bar{x}$ | S.S   |
|------------------------------|------|-----------|-------|
| Dinî inancım gereği          | 642  | 3,234     | ,847  |
| Toplumsal beklenti           | 55   | 2,676     | ,805  |
| İnsani ve vicdani sorumluluk | 330  | 3,180     | ,843  |
| Maddi ve manevi kazanç       | 15   | 2,640     | 1,000 |
| Onların üzerimizdeki hakkı   | 85   | 3,028     | ,900  |
| Başka                        | 55   | 2,687     | 1,027 |
| Toplam                       | 1182 | 3,145     | ,874  |

Tablo 6’da grupta oluşan puan dağılımları incelendiğinde “dinî inancım gereği” ( $\bar{x}= 3,23$ ) ve “insani ve vicdani sorumluluk” ( $\bar{x}= 3,18$ ) tercihinde bulunanların yaşam doyumu düzeyi puanlarının en yüksek olduğu görülmektedir. Sıla-i rahimi dinî gerekçelerle açıklayan

katılımcıların sayısı diğer alt faktörlerin tamamından daha fazladır (n=642). Bu iki grup katılımcıların motivasyon gerekçelerindeki belirleyici etkenin dinî ve vicdani olduğu görülmektedir.

Akrabalık ilişkisini sürdürmeyi inancın bir parçası olarak görmek iki yönlü bir kazanım ortaya koymaktadır. Bu gruplarda dinî sorumluluğu yerine getirmek, vicdani rahatlık, herhangi bir akrabanın yanında ve yardımında bulunma hissi katılımcıların yaşam doyumu düzeylerine olumlu yansdığı düşünülmektedir.

#### 4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaş ile dindarlık değişkenleri arasında yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar görebilmek mümkündür. Yaş ile dindarlık ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada; Kur'an kurslarındaki kadınların dindarlık algıları üzerine yapılan bir çalışmada; katılımcıların yaşa bağlı olarak dindarlık düzeylerinin yükseldiği görülmüştür.<sup>89</sup> 840 kişi örnekleminde yapılan bir araştırmada dindarlık ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma belirlenmiştir.<sup>90</sup> Motivasyonel dindarlık ile yaş ilişkisinin incelendiği bir çalışmada; motivasyonel dindarlık düzeyinin yaş gruplarında etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>91</sup>

Yapılan çalışmalarda dindarlık ile yaş değişkeni arasında genel olarak anlamlılık düzeyinde bir ilişki olduğu, yaşa bağlı dindarlık düzeyinin arttığı görülmüştür. Çalışma bu yönüyle literatür ile örtüşmektedir. Yaşa bağlı olgunluk, sorumluluk alma, hayata farklı anlamlar yükleme bu süreçte önemli bir etken olabilmektedir. Emekli bireylerde zaman kavramının daha serbest olması, ölüm ve ahiret kavramları üzerine düşünme eğilimlerinin artması gibi gerekçeler de burada etkili olabilmektedir.

Dinî inanç ve yönelimlerin cinsiyet üzerindeki etkisi üzerine farklı çalışmalar yapılmıştır. Yapıcı tarafından yapılan araştırmada, cinsiyete göre dindarlığın farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.<sup>92</sup> Bir başka araştırmada cinsiyet ile dindarlık ve dindarlığın alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde bir ilişki saptanmamıştır.<sup>93</sup>

Diğer bir araştırmada; dindarlığın çeşitli göstergelerinde üniversiteli kızlarla erkeklerin birbirlerinden anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir.<sup>94</sup> Bir başka araştırmada; cinsiyet değişkenine göre erkeklerin motivasyonel dindarlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir.<sup>95</sup> Başka bir araştırmada ise cinsiyet değişkeni ile dindarlık düzeyinin farklılık gösterdiği, kadınların erkeklerden kısmi de olsa dindarlık puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>96</sup>

<sup>89</sup> Abdulkadir Çekin, "Kur'an Kurslarına Giden Kadınların Dindarlık Algıları: Normatif ve Popüler Dindarlık Üzerine Nicel Bir Çalışma", *EKEV Akademi Dergisi* 58 (2014), 523.

<sup>90</sup> Asım Yapıcı, "Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi: Çukurova Üniversitesi Örneği", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/1 (2006), 66.

<sup>91</sup> Berrin Güner, "Üniversite Öğrencilerinin Motivasyonel Dindarlık Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi", *Gaziantep University Journal of Social Sciences* 20/4 (2021), 2042.

<sup>92</sup> Yapıcı, "Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler: Çukurova Üniversitesi Örneği", 192.

<sup>93</sup> Ayten- Sağır, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma", 12.

<sup>94</sup> Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Kitabevi, 2013), 311.

<sup>95</sup> Güner, "Üniversite Öğrencilerinin Motivasyonel Dindarlık Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi", 2042.

<sup>96</sup> Baynal, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", 213.

Sabır ve dindarlık üzerine yapılan bir araştırmada; kadınların dinî tutum düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.<sup>97</sup> Yapılan bir meta-analiz çalışmasında; cinsiyete göre genel dindarlık, dinî inanç ve ibadet boyutlarında kadınların lehine bir durum olduğu tespit edilmiştir.<sup>98</sup> Farklı bir araştırmada; kadın katılımcıların erkeklere göre, dinin etkisini hissetme ve dinî dogmatik puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.<sup>99</sup>

Yapılan benzer ve yakın çalışmalarda farklı sonuçların olduğu gözlemlenirken, bu araştırmada sıla-i rahimi dinî inancı gereği sürdüren katılımcıların cinsiyete göre farklılaştığı, her iki grupta da dinî inanç tercihleri en yüksek oranda iken erkekler lehine puan dağılımında bir yükselme olduğu görülmüştür. Geleneksel rollerde erkekler daha çok ailenin dışı dönük temsilcisi olarak görülmektedir. Erkeklerin akrabalık ilişkilerini daha çok önemsemeleri, dinî inançların da bu ilişkiyi tavsiye etmesi ikinci bir motivasyon kaynağı olabilmektedir. Toplumda erkeklerin genellikle aile birliğini koruyan, sorumluluk alan, bağ kurucu rolleri de vardır. Dinî referansların bu süreci destekler mahiyette olması, akrabalık bağlarını koruma sorumluluğunu erkeklerin daha fazla üstlenmesini sağlar niteliktedir.

Medenî durum ve dindarlık üzerine yapılan çalışmalarda farklı sonuçların elde edildiği görülmüştür. Evli yetişkinlerin içgüdüsel dindarlık modeline sahip olma eğilimlerinin, bekârlar ve boşanmışlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.<sup>100</sup> Medenî durumun dindarlık üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada; evli bireylerin bekârlara göre dindarlık düzeylerinde farklılaşma olduğu belirlenmiştir.<sup>101</sup>

Medeni durum, bireylerin bireysel ve sosyal sorumluluklarını etkileyebilmektedir. Dinî inancı yüksek evli bireyler, bu sorumluluğu ibadet ve sosyal bir görev olarak algıladıklarında daha düzenli bir şekilde bu ilişkiyi sürdürebilmektedir. Bu araştırmada evli bireylerin yaşam şartları, geniş aile özellikleri, aile ortamındaki dinî inancın etkisi; boşanmış bireylerde ise ayrılık, geçim sıkıntısı, ailevi sorumlulukları adil paylaşamama, dinî sorgulamalar ve başa çıkamama gibi gerekçeler akrabalık ilişkilerinin seyrinde etkili olabilmektedir. Bu çalışmada medeni durumları farklı olan katılımcıların tamamında dinî inancı gereği akrabalık ilişkilerini sürdürme gerekçelerinin diğer faktörlerden daha yüksek çıkması, katılımcıların bu ilişkiyi sürdürmedeki gerekçelerinin dinî inançları olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada; sıla-i rahim gerekçeleri ile yalnızlık değişkeni arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişki saptanmıştır. Yalnızlık ile yakın ilişkilerde güvenli bağlanma ve Allah'a güvenli bağlanma düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.<sup>102</sup> Kızılgeçit, dindarlık ile yalnızlık arasında negatif bir ilişki belirlemiştir.<sup>103</sup> Yapıcı, dindarlıkla yalnızlık arasındaki ilişkinin değişkenlere göre çeşitlilik arz ettiğini saptamıştır.<sup>104</sup> Duru,

<sup>97</sup> Necmi Karşı, "Üniversite Öğrencilerinde Sabır ve Dindarlık İlişkisi", *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17 (2020), 53.

<sup>98</sup> Sezai Korkmaz, "Cinsiyete Göre Dindarlık: Bir Meta-Analiz Çalışması", *Bilimname* 43 (2020), 437-460.

<sup>99</sup> Şimşek- Kalgı, "Dinî Dogmatizm ve Dindarlık Bağlamında Yaşam Doyumu: Bir Karma Yöntemli Yaklaşım", 1137.

<sup>100</sup> Koç, "Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma", 241.

<sup>101</sup> Baynal, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", 214.

<sup>102</sup> Elif Çağlayan, *Allah'a Güvenli ve Güvensiz Bağlanmanın Yalnızlık Duygusu ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 142.

<sup>103</sup> Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 2011.

<sup>104</sup> Yapıcı, "Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler: Çukurova Üniversitesi Örneği", 2011.

arkadaş desteği, aile desteği, özel insan desteği ve sosyal bağlılığın yalnızlıkla negatif ilişkili olduğunu tespit etmiştir.<sup>105</sup>

Yapılan çalışmalar dindarlık ile yalnızlık arasında genellikle negatif bir ilişki olduğu yönündedir. Akrabalık ilişkilerindeki iletişim sosyal yalnızlığı azaltan önemli bir destektir. Akrabalarla yapılan dinî içerikli bir faaliyet, sohbet ve farklı birliktelikler bu sürece olumlu yansıyabilmektedir. Bu çalışmada da dinî inancı gereği akrabalık ilişkilerini sürdüren katılımcıların yalnızlık düzeylerinin diğer alt faktörlerden daha düşük düzeyde bir puana sahip oldukları görülmüştür.

Sıla-i rahim gerekçeleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişki saptanmıştır. Çelik, dinî inancı gereği akraba ilişkilerine önem veren ve bu ilişkiyi sürdüren bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğunu belirtmiştir.<sup>106</sup> Karşlı, psikolojik iyi oluş ile içsel dinî motivasyon arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir.<sup>107</sup> Karşlı, dışadönüklük ile psikolojik iyi oluş ve içsel dinî motivasyon arasında pozitif bir ilişki belirlemiştir.<sup>108</sup> Temiz, alçak gönüllülikle psikolojik iyi olma, yaşam doyumu ve iç kaynaklı dinî yönelim arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır.<sup>109</sup>

Bu çalışmada da sıla-i rahimi dinî inancı gereği sürdüren katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin diğer gerekçelere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu süreçte birey dinî bir sorumluluğu yerine getirmenin mutluluğunu yaşamaktadır. Bu durum da doğal olarak iyi oluş düzeyine olumlu yansımaktadır. Yakın çalışmalarda da benzer sonuçların elde edildiği gözlenmiştir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni de yaşam doyumudur. Sıla-i rahim gerekçeleri ile yaşam doyumu arasında da anlamlılık düzeyinde bir farklılaşma söz konusudur. Çelik, akrabalık ilişkilerini dinî inancı gereği önemseyen, sürdüren ve yaşayan insanların iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin bu ilişkinin sonucuna bağlı olarak daha yüksek olabileceğini belirtmiştir.<sup>110</sup> Batan ve Ayten, olumlu dinî başa çıkma ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlemişlerdir.<sup>111</sup> Batan, bireylerin olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini kullanma eğilimlerinin yaşam doyumu düzeylerine olumlu yansıdığını saptamıştır.<sup>112</sup> Temiz, alçak gönüllülikle psikolojik iyi olma, yaşam doyumu ve iç kaynaklı dinî yönelim arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir.<sup>113</sup> Kökcü, aile içi dinî aktivite, dinî tutum ve yaşam doyumunun, bireylerin anne baba tutumlarını algılamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.<sup>114</sup>

<sup>105</sup> Erdinç Duru, "Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü", *Türk Psikoloji Dergisi* 23/61 (2008), 15-24.

<sup>106</sup> Çelik, "Kur'an'daki Akrabalık Bağlı İlişkilerine Bazı Değişkenler Açısından Din Psikolojik Bir Bakış", 125-157.

<sup>107</sup> Karşlı, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık", 2021.

<sup>108</sup> Necmi Karşlı, "Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği", *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 15 (2019), 173-205.

<sup>109</sup> Temiz, *Alçakgönüllülük Dindarlık Psikolojik İyi Olma ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 2019.

<sup>110</sup> Çelik, "Kur'an'daki Akrabalık Bağlı İlişkilerine Bazı Değişkenler Açısından Din Psikolojik Bir Bakış", 125-157.

<sup>111</sup> Batan- Ayten, "Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", 2015.

<sup>112</sup> Batan, *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dinî Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*, 2016.

<sup>113</sup> Temiz, *Alçakgönüllülük Dindarlık Psikolojik İyi Olma ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 2019.

<sup>114</sup> Hamza Kökcü, *Üniversite Öğrencilerinde Aile İçi Dinî Aktiviteler Dinî Tutum ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki* (İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

17 şehit yakını ve 7 gazi ile yapılan yüz yüze görüşme sonucunda; din kaynaklı, empatik ve geleneksel, tüm sosyal destek türlerinin başa çıkma sürecine olumlu katkı sağladığı görülmüştür.<sup>115</sup> Yine dinî gerekçelerle insanların bir araya gelmelerinin ve birlikte ibadet yapmalarının bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine ve mutlu olmalarına katkı sağladığı belirlenmiştir.<sup>116</sup>

Doğu dinleri üzerine Tayvan'da yapılan bir araştırmada; Taoizm, Budizm, Konfüçyanizm ve Hristiyanlık gibi farklı inanç gruplarındaki dindar bireylerin, dinî etkinliklere katılmasının yaşam doyumu düzeylerine olumlu yansıdığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>117</sup> Kuzey Afrikalı Amerikalılar üzerinde 2.370 kişi örnekleminde sosyal destek ile dinî sosyal desteğin hastalara fiziksel sağlıklarına etkileri üzerine yapılan bir çalışmada; dinî sosyal desteğin çeşitli boyutlarının genel sosyal desteğin rolünün çok üzerinde olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle dinî gerekçelerle yapılan bir davranışın sonuçlarının diğer gerekçelerle yapılan aynı davranışın sonuçlarından daha etkili olduğu bulgusu ortaya konulmuştur.<sup>118</sup>

Yapılan bu çalışmada, sıla-i rahimi dinî inancı gereği sürdüren bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin diğer tercihlerde bulunan gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İnançlı bir birey için akrabalık ilişkileri dinî sorumluluklar kapsamındadır. Bu bağları güçlü tutmak inandığı ve bağlandığı değerlerle iç içe yaşamak anlamına gelir. Herhangi bir akrabayı ziyaret etmek, onlara yardım etmek, ihtiyaçları ile ilgilenmek, onların yanında ve yakınında olmak insanı mutlu eden dinî boyutlu davranışlardır. Araştırma sonuçları literatürdeki yakın çalışmalarla da benzerlik göstermektedir.

Genel olarak dinler özelde ise İslam, akraba ilişkilerini teşvik etmekte ve bu ilişkiyi kesmeyi yasaklamaktadır. Bireyselleşen ve yalnızlaşan günümüz dünyasında akrabalık ilişkilerinin sürdürülmesi toplumsal açıdan da önemlidir. Dinî gerekçelerin bu davranışın şekillenmesinde önemli bir rolünün olması psikolojik açıdan birtakım sonuçları ortaya koymuştur.

Akrabalık ilişkileri psikolojik, sosyal ve dinî açıdan önemlidir. Bu ilişki karşılıklı yardımlaşmayı artıran, maddi ve manevi destek boyutları olan, bireylerin kimlik gelişiminde rol oynayan önemli bir olgudur. Akrabalık bağları birey için bir sosyal sermaye ve ilişki ağıdır, psikolojik sağlığa yansımaları vardır. Sıla-i rahim yaşam kalitesini ve toplumun yapısını doğrudan etkileyen bir unsurdur. Bu bağın güçlü olmasının sosyal bütünleşmeye, kültürel aktarıma ve duygusal refah düzeyinin gelişmesine katkısı vardır. Ayrıca bu ilişkiyi sürdürmek inanca bir insan için dinî sorumluluklar kapsamındadır. Bu ilişkiyi kesmek ise kişilerin aile ve akrabalarından kopmasına, bireyselleşmesine ve yalnızlaşmasına neden olabilir.

Bu çalışmada sıla-i rahimi sürdürme gerekçelerini dinî temeller üzerine oturtan bireyler; yaş, cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre tahlil edilmiştir. Bununla birlikte sıla-i rahim gerekçeleri ile yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu değişkenleri

<sup>115</sup> Nesibe Esen Ateş, "Sosyal Destek ve Dinî Başa Çıkma: Şehit Aileleri ve Gaziler Örneği", *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (2019), 73-100.

<sup>116</sup> Myers - Diener, "Who Is Happy?", 15-17.

<sup>117</sup> Wen-Chun Chang, "Religious Attendance and Subjective Well-Being in an Eastern-Culture Country: Empirical Evidence from Taiwan", *Marburg Journal of Religion* 14/1 (2009), 14.

<sup>118</sup> Katrina, Debnam vd., "Relationship Between Religious Social Support and General Social Support with Health Behaviors in a National Sample of African Americans", *Journal of Behavioral Medicine* 35 (2012), 179-189.

karşılaştırılmıştır. Yapılan çalışmadan elde edilen sonuçları şu şekilde özetlemek mümkündür:

Araştırmada akrabalık ilişkilerini şekillendiren unsurlardan birinin de dinî inanç olduğu varsayılmış ve çalışmada bu yaklaşım test edilmiştir. Yine dinî gerekçelerle sıla-i rahim yapanların daha düşük yalnızlık durumları ile daha yüksek psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerine sahip olması varsayımı ile hareket edilmiştir.

Araştırmada özetle; temel hedef olarak izi sürülen sıla-i rahimde dinî inanç gereği bu ilişkiyi sürdüren katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum gibi demografik özellikler; yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu gibi değişkenlerle yapılan analizler sonucunda anlamlılık düzeyinde farklılaşma olduğu görülmüştür.

“Dinî inancım gereği sıla-i rahimi sürdürüyorum” tercihinde; yaş değişkenine göre yaşlıların, cinsiyete göre erkeklerin ve medeni duruma göre evlilerin diğer tercihlerde bulunan gruplara göre daha yüksek puan düzeyine sahip oldukları gözlenmiştir. Dinî inancı gereği sıla-i rahimi sürdüren katılımcıların, diğer gerekçelere sahip gruplara kıyasla daha düşük yalnızlık, daha yüksek psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuçlar dinî inancın akrabalık ilişkilerinde önemli psikolojik sonuçlarının olduğunu ortaya koymuştur. Yalnızlık düzeyi düşük, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu yüksek kişilerin hem bireysel hem de toplumsal hayatın diğer alanlarında da pozitif davranış sergilemesi beklenir. Bu boyutu ile sıla-i rahim dinî açıdan olduğu kadar psiko-sosyal açıdan da önemlidir.

Bu araştırma sıla-i rahimin psikolojik sonuçları açısından önemli bulgular içermekle birlikte, özgün bilgilerin alana kazandırılması yönüyle de önemlidir. Çalışmanın öncelikle akrabalık ilişkilerinde inanç faktörü üzerine yapılacak çalışmalara ışık tutması beklenir. Araştırmacılara akrabalık ilişkileri, dindarlık ve psikolojik sağlamlık üzerine bir çalışma yapmaları da önerilebilir.



**Hakem/Peer-review:** Çift Taraflı Kör/Double Blind.

**Teşekkür/Acknowledgements:**

-

**Beyanname/Declarations:**

**1. Özgünlük Beyanı/Statement of Originality:**

Bu çalışma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından 2023 yılında kabul edilen “Sıla-i Rahim Yalnızlık Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler” adlı doktora tezinden üretilmiştir.

**2. Yazar Katkıları/Author Contributions:**

Makale tek yazarlıdır.

**3. Etik Kurul İzni/ Ethics approval:**

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 30.04.2021 tarih ve 2021/319 sayılı kararına göre bu çalışmada kullanılacak olan anket ve ölçeklerin ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşerî Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca yoktur. Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

**4. Finansman-Destek/Funding-Support:**

Bu çalışma herhangi bir finansman ya da destek almamıştır.

**5. Çıkar Çatışması Beyanı/Competing interests:**

Yazar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.



## KAYNAKÇA

- Akgül, Hanife. *Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programının Yaşlıların Yalnızlık Düzeyine Etkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016.
- Ankaravî, İsmail Rusûhî. *Minhâcî'l-Fukara*. nşr. Safi Arpaguş. İstanbul: Vefa Yayınları, 2008.
- Ateş, Nesibe Esen. "Sosyal Destek ve Dinî Başa Çıkma: Şehit Aileleri ve Gaziler Örneği". *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (2019), 73-100.
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2010.
- Ayten, Ali (ed.). *Din, Erdem ve Sağlık*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015.
- Batan, Sabriye Nazlı- Ayten, Ali. "Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 15 /3 (2015), 67-92.
- Batan, Sabriye Nazlı. *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dinî Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016.
- Baynal, Fatma. "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 206-231.
- Chang, Wen-Chun. "Religious Attendance and Subjective Well-Being in an Eastern-Culture Country: Empirical Evidence from Taiwan". *Marburg Journal of Religion* 14/1 (2009), 1-25.
- Çağlayan, Elif. *Allah'a Güvenli ve Güvensiz Bağlanmanın Yalnızlık Duygusu ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Çağrıncı, Mustafa. "Sıla-i Rahim". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* 37/112-113. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 2009.
- Çekin, Abdulkadir. "Kur'an Kurslarına Giden Kadınların Dindarlık Algıları: Normatif ve Popüler Dindarlık Üzerine Nicel Bir Çalışma." *EKEV Akademi Dergisi* 58 (2014), 523-536.
- Çelik, Yılmaz. "Kıskançlık-Sıla-i Rahim İlişkisi". *Akademik Tefsir Yazıları I*. ed. Osman Bostan ve Cemalettin. Gümüş. 169- 204. Samsun: Üniversite Yayınları, 2022.
- Çelik, Yılmaz. "Kur'an'daki Akrabalık Bağlı İlişkilerine Bazı Değişkenler Açısından Din Psikolojik Bir Bakış". *Akademik Tefsir Yazıları II*, ed. Mustafa Kara. 125-157. Samsun: Üniversite Yayınları, 2022.
- Çelik, Yılmaz. *Sıla-i Rahim Yalnızlık Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, 2023.
- Dağlı, Abidin- Baysal, Nigah. "Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15/59 (2016), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Debnam, Katrina vd. "Relationship Between Religious Social Support and General Social Support with Health Behaviors in a National Sample of African Americans". *Journal of Behavioral Medicine* 35 (2012), 179-189.
- Demir, Ayhan. "UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği". *Psikoloji Dergisi* 7/23 (1989), 14-18.

- Demirci, Kürşat. "Zühd". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 44/533-535. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 2013.
- Demirci, İbrahim- Şar, Ali Haydar. "Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6/5 (2017), 2710-2728. <https://doi.org/10.15869/itobiad.346203>
- Demirel, Cumhur. "Peygamberlerin İman Etmeden Ölen Akrabaları ile İlgili Ayetlere Dair Mülahazalar". *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28 (2022), 76-98. <https://doi.org/10.35415/sirnakifd.1059815>
- Diener, Ed. "Subjective Well-Being". *Psychological Bulletin* 95 (1984), 542-575.
- Diener, Ed vd. "The Satisfaction with Life Scale". *Journal of Personality Assessment* 49/1 (1985), 71-75.
- Dikmen, Ahmet Alpay. "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi". *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi* 50/3 (1995), 115-140.
- Duru, Erdinç. "Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü". *Türk Psikoloji Dergisi* 23/61 (2008), 15-24.
- Eren, Mehmet. "Kur'an ve Sünnete Göre Sıla-i Rahmin Önemi". *İslam Hukuku Araştırmaları Dergisi* 12 (2008), 369-380.
- Erol, Zehra. *Yalnızlık Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2018.
- Erul, Bünyamin. "Ümmü Eymen". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* 42/317. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 2012.
- Freud, Sigmund. *Psikanalize Giriş*. çev. A. Can İdemen. İstanbul: Cem Yayınevi, 2018.
- Gilligan, Megan vd. "Family Networks and Psychological Well-Being in Midlife". *Social Sciences* 6/3 (2017), 94. <https://doi.org/10.3390/socsci6030094>
- Günel, Fuat. "Hira". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 18/121-122. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 1998.
- Güner, Berrin. "Üniversite Öğrencilerinin Motivasyonel Dindarlık Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi." *Gaziantep University Journal of Social Sciences* 20/4 (2021), 2042-2054. <https://doi.org/10.21547/jss.911295>
- <https://tr.wikipedia.org/>, "Benjamin Franklin Etkisi". Erişim: 05 Aralık 2022, [https://tr.wikipedia.org/Benjamin\\_Franklin\\_etkisi](https://tr.wikipedia.org/Benjamin_Franklin_etkisi).
- İlbars, Zafer. "Aile-Akrabalık İlişkileri ve Değişmeler Üzerine Bir Araştırma". *Antropoloji* 7 (1972), 200-206. [https://doi.org/10.1501/antro\\_0000000120](https://doi.org/10.1501/antro_0000000120)
- İmamoğlu, Seval. *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008.
- Kahveci, Ali. *Örgütsel Erdemliliğin Etik İklim ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019.
- Karababa, Ali. *Ergenlerde Transaksyonel Analiz Ego Durumları, Yaşam Pozisyonları ve İnsani Değerler Açısından Yalnızlık*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016.

- Karlı, Necmi. "Üniversite Öğrencilerinde Sabır ve Dindarlık İlişkisi". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17 (2020), 52-72. <https://doi.org/10.32950/rteuifd.677871>
- Karlı, Necmi. "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık". *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (2021), 165-194. <https://doi.org/10.21054/deuifd.895059>
- Kırcaoglu, Dilek. *Yalnızlık Terapisi*. İstanbul: H2O Yayıncılık, 2013.
- Kızılgöçer, Muhammed. *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011.
- Kim, Kyungmin vd. "Typology of Parent-Child Ties Within Families: Associations with Psychological Well-Being". *Journal of Family Psychology*. 34/4 (2020), 448-458. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0000595>
- Korkmaz, Sezai. "Cinsiyete Göre Dindarlık: Bir Meta-Analiz Çalışması". *Bilimname* 43 (2020), 437-460. <https://doi.org/10.28949/bilimname.693951>
- Kökcü, Hamza. *Üniversite Öğrencilerinde Aile İçerisinde Dinî Aktiviteler Dinî Tutum ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Köksal, Mustafa Asım. *Peygamberler Tarihi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2004.
- Köse, Ali – Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2018.
- Kurum, Muhammed Ahmet. "Kur'an'da Sosyal Kontrol ve Sıla-i Rahim İlişkisi". *Journal of Analytic Divinity* 5/1 (2021), 205-225. <https://doi.org/10.46595/jad.859770>
- Long, Christopher R.- Averill, James R. "Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone". *Journal for the Theory of Social Behaviour* 33/1 (2003), 21-44. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>
- Milevsky, Avidan. "Compensatory Patterns of Sibling Support in Emerging Adulthood: Variations in Loneliness, Self-Esteem, Depression and Life Satisfaction". *Journal of Social and Personal Relationships* 22/6 (2005), 743-755. <https://doi.org/10.1177/0265407505056447>
- Myers, David G.- Diener, Ed. "Who Is Happy?". *Psychological Science* 6/1 (1995), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Özkan, İshak vd. "Konya İl Merkezinde Akrabalık İlişkileri". *Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 16 (2000), 151-156.
- Özok, Halil İbrahim. *Kültüre Duyarlı Stres Programının Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Stres Düzeylerine Etkisi*. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018.
- Pargament, K. I. vd. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors". *Journal for The Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017.
- Peker, Hüseyin. *Ruh Sağlığı ve Dinî İnanç*. İstanbul: Ensar Yayınları, 2017.
- R Gilmour and S Duck. (ed.). *Personal Relationships in Disorder*. Perlman, Daniel- Peplau, L. Anne. "Toward a Social Psychology of Loneliness". 31-56. London: Academic Press, 1981.

- Ryan, Andrea Kay- Willits, Fern K. "Family Ties, Physical Health, and Psychological Well-Being". *Journal of Aging and Health* 19/6 (2007), 907-920. <https://doi.org/10.1177/0898264307308340>
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology* 57/6 (1989), 1069.
- Ryff, Carol D. "Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing". *International Journal of Behavioral Development* 12/1 (1989), 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, Carol D.- Keyes, Corey Lee M. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited". *Journal of Personality and Social Psychology* 69/4 (1995), 719-727.
- Ryff, Carol D.- Singer, Burton H. "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being". *Journal of Happiness Studies* 9 (2008), 13-39.
- Ryff, Carol D. "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia". *Psychotherapy and Psychosomatics* 83/1 (2013), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sin, Nancy L.- Lyubomirsky, Sonja. "Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis". *Journal of Clinical Psychology* 65/5 (2009), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Şener, Mehmet. "İ'tikâf". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 23, 457-459. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 2001.
- Şimşek, Nihat- Kalgı, M. E. "Dinî Dogmatizm ve Dindarlık Bağlamında Yaşam Doyumu: Bir Karma Yöntemli Yaklaşım". *Turkish Studies* 13/4 (2018), 1137-1152.
- Telef, Bülent Baki. "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 28/3 (2013), 374-384.
- Temiz, Yunus Emre. *Alçakgönüllülük Dindarlık Psikolojik İyi Olma ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019.
- Ulu, Mustafa. "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki". *Sakarya İlahiyat Dergisi* 20/37 (2018), 183-215. <https://doi.org/10.17335/sakaifd.414012>
- Yang, Yang Claire vd. "Social İsolation and Adult Mortality: The Role of Chronic İnflammation and Sex Differences". *Journal of Health and Social Behavior* 54/2 (2013), 183-203. <https://doi.org/10.1177/0022146513485244>
- Yapıcı, Asım. "Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi: Çukurova Üniversitesi Örneği". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/1 (2006), 65-115.
- Yapıcı, Asım. Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler: Çukurova Üniversitesi Örneği". *Değerler Eğitimi Dergisi* 9/22 (2011), 181-208.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2013.
- Yahyaoglu, Recai. *Yalnızlık Psikolojisi*. İstanbul: Hayat Yayınları, 2019.

