

*Cumhuriyet İlahiyat Dergisi - Cumhuriyet Theology Journal*

ISSN: 2528-9861 e-ISSN: 2528-987X

CUID, June 2018, 22 (1): 395-434

**Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat  
Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı**

*Coping with Loneliness: Loneliness, Religious Coping, Religiosity, Life Satisfaction and  
Social Media Usage*

**Yahya Turan**

Dr. Öğretim Üyesi, Ordu Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Bilim Dalı  
Assistant Professor, Ordu Univ, Divinity Faculty, Department of Psychology of Religion  
Ordu, Turkey

[yahyaturans@gmail.com](mailto:yahyaturans@gmail.com)

<http://orcid.org/0000-0002-7441-4914>

**Makale Bilgisi / Article Information**

**Makale Türü / Article Types:** Araştırma Makalesi / Research Article

**Geliş Tarihi / Received:** 16 Mart/March 2018

**Kabul Tarihi / Accepted:** 05 Haziran/June 2018

**Yayın Tarihi / Published:** 15 Haziran/June 2018

**Yayın Sezonu / Pub Date Season:** Haziran/June

**Cilt / Volume:** 22 **Sayı – Issue:** 1 **Sayfa / Pages:** 395-434

**Atıf/Cite as:** Turan, Yahya. “Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı = Coping with Loneliness: Loneliness, Religious Coping, Religiosity, Life Satisfaction and Social Media Usage”. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi-Cumhuriyet Theology Journal* 22/1 (Haziran-June 2018): 395-434. <https://doi.org/10.18505/cuid.406750>

**İntihal /Plagiarism:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi. / This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software. <http://dergipark.gov.tr/cuid>

**Copyright ©** Published by Cumhuriyet Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi / Cumhuriyet University, Faculty of Theology, Sivas, 58140 Turkey. All rights reserved.

**Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı**

**Öz:** Günümüzde hızla yayılan, insanların hayat kalitesini ve mutluluğunu olumsuz olarak etkileyen yalnızlık, özellikle Amerika ve Avrupa'da en önemli toplumsal sorunlardan birine dönüşmüştür. İngiltere'de yalnızlıktan sorumlu bakanlık kurulmasına kadar varan bu olgunun, Türkiye'de özellikle genç nesli temsil eden üniversite öğrencilerinde ne düzeyde olduğu, bu araştırmanın temel araştırma konularından birini oluşturmaktadır. Bu araştırma, Ordu üniversitesinin değişik fakültelerinde öğrenim gören 416 öğrenci örneklemini üzerinde yürütülmüştür. Anket formunda; UCLA yalnızlık ölçeği, dini başa çıkma ve hayat memnuniyeti ölçekleri kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların bireysel dindarlık algıları ve sosyal medya kullanım düzeylerini belirlemeye yönelik sorular oluşturulmuştur. SPSS istatistik programıyla yapılan analizler sonucunda; dindarlık algısı ile yalnızlık, olumsuz dini başa çıkma, sosyal medyada görünürlük düzeyi ve kullanılan sosyal medya sayısı arasında negatif yönde; dindarlıkla olumlu dini başa çıkma arasında ise pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca öznel dindarlık algısı cinsiyet üzerinde farklılığa açmazken, hayat memnuniyeti üzerinde farklılığa yol açtığı anlaşılmıştır. Yalnızlık ile olumlu dini başa çıkma, hayat memnuniyeti ve mesajlaşma arasında negatif yönde ilişki ve etkileşim tespit edilirken, hayat memnuniyeti ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif, olumsuz dini başa çıkma arasında negatif yönde ilişki ve etkileşimin varlığı bulgulanmıştır. Bu çalışma birçok değişkenin birbiri ile ilişki ve etkileşimini ele alması bakımından önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Din Psikolojisi, Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti, Sosyal Medya, İnternet.

**Coping with Loneliness: Loneliness, Religious Coping, Religiosity, Life Satisfaction and Social Media Usage**

**Abstract:** Loneliness that has spread rapidly today and has adversely affected the quality of life and happiness of people, has become one of the most important social problems especially in America and Europe. This fact led to the establishment of a ministry responsible for loneliness in England, and this research comprises loneliness as one of the main research topics, to comprehend the level of loneliness among university students who are representatives of a young generation in Turkey. This study was conducted on a 416 students sample from different faculties of the University of Ordu. In the questionnaire form; UCLA loneliness scale, religious coping and life satisfaction scales were used. In addition, questions were asked to determine the participants' perceptions of individual religiousness and social media use. As a result of analyzes made with SPSS statistical program; there is a negative relationship between religiousness and loneliness, negative religious achievement, level of visibility in social media, and the number of social media in use; a positive relationship was found between religiousness and positive religious achievement. It has also been understood that the subjective perception of religiousness does not lead to a difference in gender but leads to a difference in life satisfaction. While a negative relationship between loneliness and positive religious coping,

life satisfaction and messaging is detected, a positive satisfaction between life satisfaction and positive religious achievement, the negative relationship between negative religious coping and the presence of interaction was detected. This study is important in that many variables deal with each other and their interactions.

**Keywords:** Psychology and Religion, Loneliness, Religious Coping, Religiosity, Life Satisfaction, Social Media, Internet.

#### SUMMARY

In this study, basically the relations and interactions between loneliness and subjective perception of religiosity, religious coping, life satisfaction, the tendency of internet and social media use are discussed. To our best knowledge, there is no study that has examined the relationship between loneliness and religiosity, religious coping, using the internet and social media. Therefore, this study aims at bridging the research gap through investigating loneliness levels of students and the other factors as stated above at a state university in Turkey from their perspectives. This study used a survey model. The data was collected by means of questionnaire. Four hundred-sixteen students (e.g. 238 females and 178 males) studying at theology, agriculture, medicine, education, and art faculties in a state university participated in the study.

In the first part of the questionnaire developed in accordance with the research model, there is the question "How do you evaluate yourself in terms of religious commitment?" to determine participants' subjective perception of religiosity beside demographic variables. A scale of 1-7 was presented to the participant to make his own evaluation. Scores near 7 indicate the subjective perception of religiosity is high; scores near 1 indicates that the subjective perception of religiosity is low.

In the second part; to determine the loneliness levels of the participants, the "UCLA Loneliness Scale" (University of California Los Angeles, Loneliness Scale), which was developed by Russell Peplau and Ferguson in 1978 and then in 1980 whose psychometric properties were re-examined by Russell, Peplau and Cutrona was used ( $\alpha=.881$ ). Along with that, in order to determine the activities that the participants have tendency to in difficult and distressful situations and the frequency of the tendency to these activities by these participants, "Religious Coping Scale", developed by Ali Ayten by utilizing the Religious Coping Scale developed by Pargament, Koenig and Perez, was used ( $\alpha=.883$ ). Also, "Life Satisfaction Scale" consisting of five words, developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985), whose translation into Turkish, validity and reliability studies were done by Ali Ayten, was used to enable participants to determine their level of satisfaction with their life ( $\alpha=.818$ ). Lastly, the survey form was used to gather information questioning the length of time the users are engaged with social media and the activities they do on social media.

Several inferential statistical analyzes (t-test, ANOVA, correlation and Regression) were conducted to examine the interaction and relations between groups. Although there is

no significant difference in terms of statistics ( $p > .05$ ) when the results are taken into account, it has been found that the perception of subjective religiousness of men ( $M = 4.42, SD = 1.57$ ) is higher than that of women ( $M = 4.31, SD = 1.17$ ).

The correlation analysis between subjective perceptions of religiosity and loneliness has revealed a negative relationship between these two variables ( $p < .001, r = -.20$ ). In the analysis of correlation between religiosity and positive, negative and general religious coping tendencies, it has been found that there is a relationship between religiosity perception and religious attitudes. Positive relationship has been found between religiosity perception and positive religious coping ( $p = .000, r = .52$ ), negative finding between religiosity perception and negative religious coping ( $p = .001, r = -.17$ ); positive finding between religiosity perception and general religious tendency ( $p = .000, r = .46$ ). Visibility level in social media with religiosity perception has been detected ( $p = .007, r = -.14$ ). Also, negative correlation has been found at the significance level between the perception of religiosity and the number of social media ( $p = .015, r = -.12$ ). The analysis of ANOVA was used to examine whether the subjective perception of religiosity leads to a difference in life satisfaction. Those who see themselves as religious at level 6 have differed significantly from those who see themselves as religious at level 2 and level 3 in terms of being satisfied with their lives ( $P < .05$ ).

Analysis of correlation between positive religious coping and loneliness, a statistically significant negative correlation has been found between the two variables ( $p = .000, r = -.20$ ). In the analysis of correlation made between positive and negative religious coping tendencies and life satisfaction, a positive relationship has been found between life satisfaction and positive religious coping ( $p < .01, r = .18$ ); negative satisfaction has been found between life satisfaction and negative religious coping ( $p < .01, r = -.26$ ).

In the analysis of correlation between loneliness and life satisfaction, a significant relationship has been found between them in the negative direction ( $p = .000, r = -.44$ ). In regression analysis made by the enter method as to how relationship and interaction are between the message received as a dependent variable and the loneliness received as an argument, it has been determined that there are relationship and interaction between two variables ( $p = .005, \Delta R^2 = .02, \beta = -.14$ ).

In the direction of these findings, in order to reduce loneliness, which is a negative feeling, and to increase the life satisfaction, which is in the opposite pole of depressive tendencies, it can be said that supporting religious feelings and thoughts, making religious education more efficient and productive is important for a strong and healthy society. In addition, religiosity has important effects on the use of social media that has become a major threat to society's mental health. This study has also tried to determine the effect of religiosity on confidentiality or privacy, to put it in a different way, in social media which has become a surveillance tool. According to the results of the study, as the individual becomes religious, he or she tends to share privacy with closer circles by increasing the level of privacy on social media accounts. Also, the perception of religiosity, reduction in the number of social media tools used mean that the effect these tools, which have quickly taken place in the society as

well as taking the important and precious time of the society, on individual's life will be reduced.

Again in the direction of the findings of this research, it can be said that the life satisfaction of the individuals, who use positive religious coping skills to the fullest and get away from negative religion, will increase. Along with that, it has been understood that life satisfaction will increase as the individual's sense of loneliness decreases. In the analysis carried out on the assumption that the individual may choose to ease loneliness by messaging, it has been seen that loneliness is a positive predictor on messaging, however its explanation percentage is low.

### GİRİŞ

Sözlükte “yalnız olma durumu, kimsesizlik”<sup>1</sup> olarak tanımlanan yalnızlık olgusunu, Paplau ve Palman kısımlara ayırarak açıklamaya çalışmışlardır. Günümüz toplumunda yalnızlık, bu ayırımlardan özellikle; kişinin beklediği sosyal ilişki düzeyi ile gerçekte bulunduğu, beklentilerinden düşük olan, sosyal ilişki düzeyi arasındaki farktan kaynaklanan duygu olarak öne çıkmaktadır. Kalabalık içerisinde olmasına rağmen herkesten ayrı olma şeklinde izah edilebilecek, sübjektif yalnızlık algısından doğan bu duygu, insanın yakınlık ihtiyacını karşılayamamasının bir sonucu olarak ortaya çıkar. Başka bir ifadeyle yalnızlık, son derece, hoş olmayan,<sup>2</sup> istenmeyen ve acı veren bir yaşantıdır.<sup>3</sup> Duygusal zorlanma/rahatsızlık halidir.<sup>4</sup> İnsanın kendisini işe yaramaz ve amaçsız hissetmesine yol açan, hayatı çekilmez duruma getiren, kişinin katlanmak durumunda kaldığı rahatsızlık verici patolojik bir deneyimdir.<sup>5</sup>

Günümüz Batı toplumlarında yalnızlığın hızla artması, hatta İngiltere’de yalnızlıktan sorumlu bir bakanlığın kurulması, yalnızlık olgusunun gelecek yıllarda ne denli önemli bir noktaya ulaşacağına işaret etmektedir. Sosyal medya ve iletişim araçlarının yaygınlaşmasına paralel olarak artan yalnızlık, iletişim araçlarının yalnızlığı giderici etkisinden çok artırıcı bir fonksiyonunun olduğunu da düşündürmektedir.<sup>6</sup> Gelecek toplumların hayatında bu denli önemli ve etkili olacağı düşünülen yalnızlık olgusunun yeterli düzeyde ve sürekli analiz edilmesi, yalnızlık üzerinde olumlu tesirler oluşturabilecek faktörlerin tespiti, gelecek dünyanın ruh sağlığı ve mutluluğu açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda, insanların yaşadığı yalnızlık sonucu ortaya çıkan olumsuz duygular ve rahatsızlık halinden kurtulmaya

<sup>1</sup> Şükrü Haluk Akalın, *Türkçe Sözlük*, (Ankara: Türk Dil Kurumu, 2010), “Yalnızlık” md., 2515

<sup>2</sup> Letitia Anne Peplau - Daniel Perlman, “Perspectives on Loneliness”, *Loneliness: A book Of Current Theory, Research And Therapy*, ed. Daniel Perlman et al (New York: A Wiley Interscience Publication, 1982), 3-4.

<sup>3</sup> Nuri Bilgin, *Sosyal Psikoloji Sözlüğü* (İstanbul: Bağlam Yayıncılık, 2003), 422.

<sup>4</sup> Benedict T. McWhirter, “Loneliness: A Review of Current Literature, With Implications for Counseling and Research”, *Journal of Counseling & Development* 68/4 (March 1990): 418.

<sup>5</sup> Murat Ruhat Yaşar, “Yalnızlık”, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/1 (Ocak 2007): 243.

<sup>6</sup> “BBC”, erişim: 04 Şubat 2018, <http://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-4271326>; Erol Göka, “‘Uyandım ben ıppissiz bir tokatla’: Yalnızlık”, erişim: 04 Şubat 2018, <https://www.yenisafak.com/yazarlar/erolgoka/uyandim-ben-ipissiz-bir-tokatla-yalnizlik-2040678>.



arkadaşlarıyla sohbet etmek, gezmek, gibi seküler temelli bir yönelim içerisine girebildiği gibi bu her iki yönelime de başvurabilir. Bu yönelimler çerçevesinde, dinî veya kutsal motiflerin dahil olduğu başa çıkma sürecine “dinî başa çıkma” denebilir.<sup>12</sup>

Bireyin, ruhsal bütünlüğünü bozan ve zorlayıcı bir hal alan yalnızlıkla baş etmede, acaba dini motifleri içeren başa çıkma etkinlikleri ne kadar kullanılmaktadır? Yurtdışında yalnızlıkla, seküler veya dini, başa çıkma becerileri üzerine birçok araştırma yapılırken, ülkemizde yalnızlık ve dini başa çıkma üzerine yapılan çalışmalar henüz çok yenidir.

Yalnızlık üzerine araştırmalar sistemli bir şekilde ilk olarak 1938 yılında Zilboorg tarafından İngiltere’de yapılmıştır.<sup>13</sup> Bu alanda kuramsal ve ampirik çalışmalarıyla literatüre önemli katkılar sunan Peplau ve Perlman’ın özellikle kendi editörlüklerinde kaleme aldıkları “Loneliness” isimli eser, bu alanda yazılmış oldukça önemli bir çalışmadır. Peplau, 1978-1998 yılları arasında 23 çalışma içerisinde bulunmuştur. Bu çalışmaların birçoğunda yalnızlık kavramı kuramsal çerçevede ele alınırken bir çalışmada yalnızlığın depresyon ile ilişkisi, diğer bir çalışmada ise kolej öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri incelenmiştir.<sup>14</sup>

Yurtdışında yapılan çalışmalarda, yalnızlığın birçok farklı olguyla ilişkisi araştırılmıştır. Hayat memnuniyetinin olumsuz göstergesi olan depresif eğilimler ile ilişkisi, özellikle farklı yaş dönemlerinde bilhassa ergenlik ve yaşlılık dönemlerinde yoğun bir şekilde analiz edilmiştir.<sup>15</sup> Yalnızlık ve sosyal medya kullanımı üzerine yapılan araştırmalarda ise yalnızlığın mı sosyal medya kullanımına yönelttiği, sosyal medya kullanımının mı yalnızlaştırdığı tam olarak açıklığa kavuşturulamamış olsa da, bu iki olgu arasında doğrusal bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.<sup>16</sup>

<sup>12</sup> Ali Ayten - Zeynep Sağır, “Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisinde Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (2014): 6.

<sup>13</sup> Muhammed Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (Ankara: Gece Kitaplığı, 2015), 5.

<sup>14</sup> “UCLA Loneliness Studies”, erişim: 03 May 2018,

[https://www.academia.edu/20638948/UCLA\\_Loneliness\\_Studies](https://www.academia.edu/20638948/UCLA_Loneliness_Studies).

<sup>15</sup> Frances K. Barg and et al., “A Mixed-Methods Approach to Understanding Loneliness and Depression in Older Adults”, *Journal of Gerontology: Social Science* 61B/ 6 (Nov 2006): S329-S339; Jennifer Lau, *Social Intelligence and The Next Generation* (2016), accessed: 23 October 2017, <http://www.ncsyes.co.uk/sites/default/files/Social%20Intelligence%20Report%20FINAL.PDF>; David G. Weeks and et al., “Relation between loneliness and depression: A structural equation analysis”, *Journal of Personality and Social Psychology* 39/6 (Dec 1980):1238-1244.

<sup>16</sup> Laura R. Green and et al., “Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 27 (March 2001): 281-288; Mehmet Harma, “Yalnızlık Paylaşılmaz, Paylaşılsa Yalnızlık Olmaz” (2013), erişim: 4 Ocak 2015, <http://ucbucukinchdisket.blogspot.com.tr/2013/03/yalnzlk-paylaslmaz-paylaslsa-yalnzlk.html>; Mu Hu, “Social Use of The Internet and Loneliness” (Doctoral Dissertation, Ohio State University, 2007); Brian A. Primack and et al., “Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S”, *American Journal of Preventive Medicine* 53/ 1 (Jul 2017): 1-8; Tracii Ryan - Sophia Xenos, “Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage”, *Computers in Human Behavior* 27 (September 2011):1658-1664.

Yalnızlık ile dindarlık arasındaki ilişkiler de birçok çalışmanın konusunu oluşturmaktadır. Özellikle dindarlığın değişik boyut ve yönelimleriyle yalnızlık arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir.<sup>17</sup> Bazı çalışmalarda yalnızlıkla başa çıkma stratejilerinden seküler yaklaşımlar ele alınırken,<sup>18</sup> bazılarında ise olumlu ve olumsuz dini başa çıkma becerileri incelenmiştir. Bu çabalar, yalnızlık olgusunun mahiyetini anlama bakımından literatürde önemli yer tutmaktadır.<sup>19</sup> Ayrıca dindarlık/dini başa çıkma becerilerini kullanabilen bireylerin hayat memnuniyeti düzeylerinin de yüksek olduğuna dair bulgular mevcuttur.<sup>20</sup> Kaliteli bir yaşam sürme ve hayat memnuniyetini etkileyen faktörlerden birinin de sosyal medya olduğu söylenebilir.

İletişim ve iletişimin yeni aracı sosyal medya kullanımı, birçok açıdan ele alınmıştır. Özellikle internet ve sosyal medya kullanımıyla hayat memnuniyetinin bir göstergesi olan ruh sağlığı arasındaki ilişkiler üzerine çalışmalar oldukça fazladır.<sup>21</sup>

Ülkemizde de yalnızlık, dini başa çıkma, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı birçok çalışmada ele alınan olgular arasındadır. Kılavuz'un Batı kültüründe yaşlılık döneminde yalnızlık duygusunu ele aldığı çalışmasında, arkadaşlarının sağladığı destek ve güvenin yalnızlığı azaltmada etkili bir faktör olduğu değerlendirilmektedir.<sup>22</sup> Yapıcı, Üniversite örnekleminde dindarlığın farklı görüntüleriyle yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemiş, 133 bulgunun %87,97'sinde nötr, %3,1'inde pozitif, %9,2'sinde negatif ilişki tespit etmiştir.<sup>23</sup> Sosyolojik tefsir bağlamında yalnızlık sorununu inceleyen diğer bir çalışmada ise yalnızlık,

<sup>17</sup> Raymond F. Paloutzian - Aris S. Janigian, "Interrrelationships Between Religiousness and Loneliness", *Psychotherapy and the Lonely Patient*, ed. S. M. Natale (London: Routledge, 2013), 3-15, erişim: 28 Ağustos 2017, <https://www.kobo.com/us/en/ebook/psychotherapy-and-the-lonely-patient>; Sunshine Rote and et al. "Religious Attendance and Loneliness in Later Life", *The Gerontologist* 53/ 1 (Feb 2013): 39-50.

<sup>18</sup> Daniel Perlman - Letitia Anne Peplau, "Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings", *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, ed. Letitia Anne Peplau et al. (U.S. Government Printing Office, 1984), 13-46, accessed: 23 Oktober 2017, <https://www.researchgate.net/publication/242557070>; Ami Rokach - Heather Brock, "Coping With Loneliness", *The Journal of Psychology* 132/ 1 (1998): 107-127.

<sup>19</sup> Lisa Boss and et al., "Biobehavioral Examination of Religious Coping, Psychosocial Factors, and Executive Function in Homebound Older Adults", *Religions* 7/ 42 (April 2016): 1-13.

<sup>20</sup> Ahmed M. Abdel-Khalek, "Religiosity, subjective well-being, self-esteem, and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents", *Mental Health, Religion & Culture* 14/ 2 (2011): 129-140; Angeliki Leondari - Vasilios Gialamas, "Religiosity and psychological well-being", *International Journal of Psychology* 44/ 4: 241-8.

<sup>21</sup> Chiungjung Huang, "Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis", *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 20/ 6 (Jun 2017): 346-354; Harris Hyun-soo Kim, "The impact of online social networking on adolescent psychological well-being (WB): a population-level analysis of Korean schooled children", *International Journal of Adolescence and Youth* 22/3 (2017): 364-376; Robert Kraut - Moira Burke, "Internet Use and Psychological Well-Being: Effects of Activity and Audience", *Communications of the ACM* 58/ 12 (2015): 94-100; Jaime E. Sidani and et al., "Social media use linked to depression" (2016): accessed: 05 Kasım 2017, <https://www.utimes.pitt.edu/?p=38616>.

<sup>22</sup> M. Akif Kılavuz, "Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dinî Etkinliklerin Önemi", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/2: 25-39.

<sup>23</sup> Asım Yapıcı, "Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler: Çukurova Üniversitesi Örneği", *Değerler Eğitimi Dergisi* 9/22 (Aralık 2011): 181-205



değerler sisteminden kaynaklanan bir problem olarak ele alınmıştır.<sup>24</sup> Psikolojik anlamda istenmeyen ve negatif bir duygu olarak tanımlanan yalnızlığın, tasavvufta nasıl tanımlandığı ve iki bilim dalının yalnızlık tanımı arasındaki farkların ele alındığı çalışma ülkemizde dindarlık ve yalnızlık olguları üzerine yapılan birkaç çalışmadan biridir.<sup>25</sup> Yabancılaşma, yalnızlık ve dindarlık olgularını ele alan diğer bir çalışma ise, bu olguların birbiri ile ilişki ve etkileşimlerinin yansırı, televizyon, internet, cep telefonu vb. iletişim araçlarıyla günlük meşguliyet durumu ile ilişki ve etkileşimlerini analiz ederek literatüre önemli katkılar sunmuştur.<sup>26</sup> Yalnızlıkla dindarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ise özellikle yalnızlık kavramının semantik tahliline yer verilmiş, yalnızlığın sebepleri ve yalnızlıkla başa çıkma süreci ele alınmıştır.<sup>27</sup> Bu bağlamda istenmeyen bir duygu olan yalnızlıktan, kurtulma sürecinde başa çıkma önem kazanmaktadır.

Baş a çıkma üzerine de ülkemizde birçok çalışmanın yürütüldüğü dikkatleri çekmektedir. Ayten, yürüttüğü bir çalışmada olumlu ve olumsuz dini baş a çıkma, hayat memnuniyeti ve depresyon değişkenleri arasındaki ilişkileri ele almıştır.<sup>28</sup> Dindarlığın dini baş a çıkma, ruhsal ve fiziksel sağ lıkla ilişkisi,<sup>29</sup> dini baş a çıkma etkinlikleri ile depresif eğ ilimler,<sup>30</sup> dini baş a çıkma ve şükür,<sup>31</sup> dini baş a çıkma ile LGBT bireyleri üzerine araştırmalar,<sup>32</sup> dini baş a çıkma ve psikopatoloji ilişkisi<sup>33</sup> literatürde yer alan çalışmalardır.

Bu çalışmanın diğer bir boyutunu oluşturan sosyal medya ülkemizde, reklam, ticaret, politik konular gibi alanlara olan etkisi ve sosyal medya bağımlılığı yönleriyle ele alıns a da, sosyal medyaya yönelimi etkileyen faktörler bakımından yeteri kadar analiz edilmemiştir. Cevherli ve Şentepe yaptıkları bir araştırma ile İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya

<sup>24</sup> İshak Özgel, "Sosyolojik Tefsir Bağlamında "Yalnızlık Sorunu" Karşısında Kur'ân", *Ekev Akademi Dergisi* 18/ 59 (Bahar 2014): 339.

<sup>25</sup> Muhammed Kızılgöçer, "Modern Psikolojide ve Tasavvufta Yalnızlık", *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (2012): 131-150.

<sup>26</sup> Selahattin Yakut, *Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi: Polatlı Örneği* (Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, 2016).

<sup>27</sup> Muhammed Kızılgöçer, "Yalnızlık Dindarlık İlişkisi", *Din, Değerler ve Sağlık*, Ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 517-555

<sup>28</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*.

<sup>29</sup> Ali Ayten, "Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?", *Din, Erdem ve Sağlık*, Ed. Ali Ayten (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015), 21-90.

<sup>30</sup> Ayten - Sağır, "Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Depresyon".

<sup>31</sup> Ali Ayten v.dğr., "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma", *Din Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi* 12/ 2 (2012): 45-79.

<sup>32</sup> Ali Ayten - Evrim Anık, "Dini İnanç/İnançsızlık, Din ve Tanrı Tasavvuru ve Dini/Manevi Başa Çıkma: LGBT Bireyler Üzerine Bir Araştırma", *Din, Erdem ve Sağlık*, Ed. Ali Ayten (İstanbul: Çamlıca Yay., 2015), 313-344.

<sup>33</sup> Ayşe Murat - Muhammed Kızılgöçer, "Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)", *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (Haziran 2017): 111-151

kullanım alışkanlıklarını tasvir etmişlerdir.<sup>34</sup> Sosyal medya araştırmalarına yönelik ülkemizde yapılan diğer bir araştırmada ise, Twitter’da paylaşılan, “İslamofobi” olarak değerlendirilebilecek bir kısım olayların ülkemiz insanları tarafından nasıl algılandığına yönelik araştırmadır.<sup>35</sup> Dindarlık ve sosyal medya üzerine yapılan başka bir araştırmada ise, insanların sosyal medyada dindarlığı hangi unsurlarla belirlediği, dindar bireylerin dini algı ve söylemlerinin sosyal medyada nasıl şekillendiği ele alınmıştır.<sup>36</sup>

Ülkemizde özellikle ilahiyat alanında hayat memnuniyeti üzerine çalışmalar çok yenidir. Ayten ve arkadaşları tarafından hasta, hasta yakınları ve hastane çalışanları örnekleminde gerçekleştirilen, bireylerin şükretme yönelimleri, dini başa çıkma davranışları ve hayat memnuniyeti düzeyleri üzerine yapılan ilişkisel araştırma bu alanda ilk çalışmalar arasında sayılabilir.<sup>37</sup> Dindarlık, sağlık davranışları ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişki ve etkileşimin incelendiği diğer bir araştırma ise hayat memnuniyeti konusunda yapılan çalışmalara örnek olarak sunulabilir.<sup>38</sup> Emekli bireyler üzerine yürütölen ve dindarlık, dini başa çıkma ve hayat memnuniyeti değişkenleri arasındaki ilişki ve etkileşimleri ele alan çalışma da hayat memnuniyeti ile ilişkili olan değişkenlerin anlaşılması bakımından önem arz etmektedir.<sup>39</sup> Başka bir çalışmada da üniversite örnekleminde bireysel dindarlık, dua etme ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişki ve etkileşimler incelenmiştir.<sup>40</sup> Yetişkin örneklem üzerinde dini başa çıkma, umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlıklımlık değişkenleri arasındaki ilişkileri konu alan çalışma da literatüre katkı sunan önemli araştırmalar arasındadır.<sup>41</sup>

Literatür incelemesinden de anlaşılacağı üzere bu çalışmada ele alınan yalnızlık, dini başa çıkma, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımını değişkenleri yurtdışında yoğun bir şekilde çalışılsa da ülkemizde henüz yeni olan çalışma alanlarındandır.<sup>42</sup>

İnsanların hayatın getirdiği zorlukların üstesinden gelmesi, mutlu bir hayat sürmelerine olanak sağlayacaktır. Yukarıda tarif edildiği yönüyle, yalnızlık kaynaklı olumsuz duygular yaşıyan bireylerin bu olumsuz duygularıyla baş edebilmesi, onların hayat

<sup>34</sup> Kübra Cevherli - Ayşe Şentepe, “İlahiyat Faköltesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları”, *Gençliğin Gelişimi ve Problemleri Karşısında Din Görevlileri 7. Uluslararası Din Görevlileri Sempozyumu Bildirileri*, Ed. Abdullah İnce, (İstanbul: Ensar Yayınları, 2016): 123-143.

<sup>35</sup> Ece Ünür - Didem Doğanyılmaz Duman, “Sosyal Kimlik Olarak İslam’ın Sosyal Medyaya Yansıması: #Gerçekislam”, *Din Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi* 16/ 3 (2016): 37-61.

<sup>36</sup> Nihat Oyman, “Sosyal Medya Dindarlığı”, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Ü. İlahiyat Dergisi* 28 (2016): 125-167.

<sup>37</sup> Ayten, “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi”.

<sup>38</sup> Ali Ayten, “Din Ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Din Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi* 13/ 3 (2013): 7-31.

<sup>39</sup> Ali Ayten - Refik Yıldız “Dindarlık, hayat memnuniyeti ilişkisinde dinî başa çıkmanın rolü nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”, *Din Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi* 16/ 1 (2016): 281-308.

<sup>40</sup> Feim Gashi, “Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırılmal Bir Araştırma (Kırklareli Ü. İlahiyat ve Fen-Edebiyat Faköltesi Öğrencileri Örneği)”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Faköltesi Dergisi* 25/ 2 (2016): 1-29.

<sup>41</sup> Veysel Uysal v. dđr., “Dinî Başa Çıkma İle Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlıklımlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Faköltesi Dergisi* 52 (Haziran 2017): 139-160.

<sup>42</sup> Yapıcı, “Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri İle Yalnızlık Arasındaki İlişkiler”, 188

memnuniyetlerini artıracığı söylenebilir. Günlük hayatta yaşadığı problemlerle doğru bir şekilde baş edebilme, bireylerin depresif eğilimlerinin düşmesine, hayat memnuniyeti ve mutluluk düzeylerinin artmasına yol açacaktır.<sup>43</sup> İster dini, ister seküler olsun başa çıkma yönelimlerini iyi bir şekilde kullanan bireyler, daha mutlu bir yaşam sürebileceklerdir. Yurtdışında yürütülen bir araştırmada, yalnızlık hisseden bireylerin, televizyon izleme veya müzik dinleme, yapacak bir şey bulma, birbirleriyle sohbet etme şeklinde tanımlanan yalnızlıkla baş etmeye yönelik üç yöntemden birine yöneldikleri tespit edilmiştir.<sup>44</sup> Bunlarla birlikte dini temelli başa çıkma yönelimleri de yalnızlıkla baş etmede önemli yöntemlerden biri olarak görülebilir.

Bireyin kendisini Allah'a yakın ve onun himayesinde hissetmesi güven ile birlikte mutluluk duygularının yoğunlaşmasına yol açabilir.<sup>45</sup> Yine dini bir yönelim olan tövbe, bireyin suçluluk duygularından arınmasına, iç huzur ve mutluluğa kavuşmasına vesile olabilecek bir dini davranıştır.<sup>46</sup> Dolayısıyla yalnızlıkla baş etmede, dini başa çıkma tekniklerini kullanmayı başaran bireylerin mutlu, hayatından memnun olacağı düşünülebilir.

### 1. KONU AMAÇ VE HİPOTEZLER

Bu çalışmada temel olarak, yalnızlık ile öznel dindarlık algısı, dini başa çıkma, hayat memnuniyeti, internet ve sosyal medya kullanıma yönelim arasındaki ilişki ve etkileşimler konu edilmektedir. Bu çerçevede araştırmanın temel amacı; *acaba Ordu Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin dindarlık algıları, yalnızlık düzeyleri, dini başa çıkma etkinliklerine başvurma düzeyleri, hayattan memnuniyetleri ile sosyal medya kullanım yönelimleri nasıldır?* sorularına cevap aramaktır. Bu sorular yanında *yalnızlık olgusu ile dini baş etme yönelimleri arasındaki ilişki ve etkileşimler nedir? Yalnızlık ile hayat memnuniyeti arasındaki ilişki ve etkileşim nedir? Dini başa çıkma yöntemlerini kullanma ile hayat memnuniyeti arasındaki ilişki ve etkileşim nasıldır? Dindarlık algısı hayat memnuniyeti üzerinde ne kadar etkili bir faktördür? Yalnızlıkla baş etmede internet ve sosyal medya ne kadar kullanılmaktadır? Dindarlık algısının internet ve sosyal medya kullanımı üzerindeki etkileri nasıldır?* sorularına da çalışmanın sınırlılıkları çerçevesinde cevaplar bulmaktır. Ülkemizde dindarlık ve yalnızlık arasındaki ilişki ve etkileşimleri konu edinen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır.<sup>47</sup> Bununla birlikte yalnızlık ve dini başa çıkma üzerine yapılan az sayıda da olsa çalışmalar vardır.<sup>48</sup> Dindarlık, dini başa çıkma ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişki ve

<sup>43</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 119.

<sup>44</sup> De Wayne Moore - Morman R. Schultz, "Loneliness at AdolescenceCorrelatesAttributions, and Coping", *Journal of Youth and Adolescence* 12/ 2 (Apr 1983): 95-100.

<sup>45</sup> M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, trc. Hayati Aydın (Ankara, Fecr Yayınları, 1998), 262.

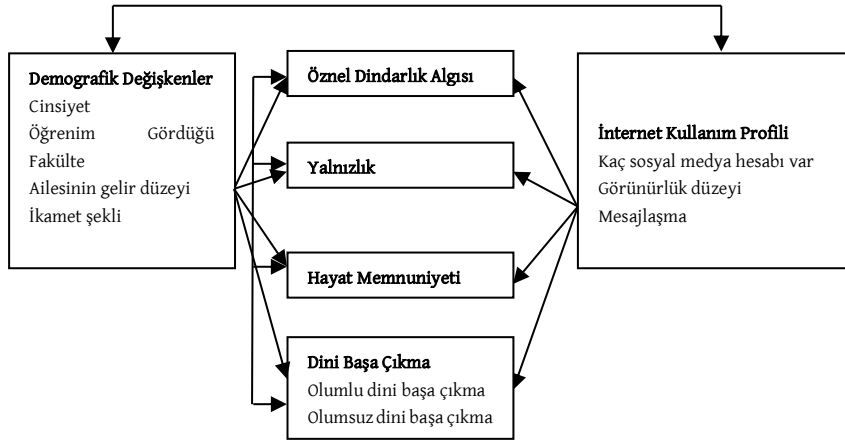
<sup>46</sup> Mustafa Koç, "Dinsel Pratiklerin Sıklık Düzeyleri ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki, Ergenler Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Bilimname* 16/1 (1983): 174.

<sup>47</sup> Kızılgöçer, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık*; Yakut, "Öğretmenlerde Yabancılaşma ve Dindarlık İlişkisi".

<sup>48</sup> Semra Sarı Çam, *Yaşlılık Döneminde Yalnızlıkla Başa Çıkma Dinin Rolü* (YL Tezi, Dokuz Eylül Ü., 2016).

etkileşimler üzerine de yapılan çalışmalar mevcuttur.<sup>49</sup> Ancak yalnızlık, dindarlık, hayat memnuniyeti, dini başa çıkma ve sosyal medya kullanımı olmak üzere beş olgunun birbiri ile ilişki ve etkileşimini konu edinen bir çalışma bulunmamaktadır. Araştırmanın modeli şema olarak şekil 1’de verilmiştir.

Şekil 1: Araştırma Modeli



### 1.1. Hipotezler

H<sub>1</sub>- Cinsiyet, öznel dindarlık üzerinde farklılık gösterir.

H<sub>2</sub>- Öznel dindarlık algısı ile yalnızlık arasında doğrusal bir ilişki vardır. Yüksek dindarlık algısına sahip bireylerin yalnızlık düzeyleri düşer.

H<sub>3</sub>- Öznel dindarlık algısı, dini başa çıkma üzerinde etkili bir faktördür. Yüksek dindarlık algısına sahip bireyler olumlu dini başa yöntemlerini daha yoğun kullanır.

H<sub>4</sub>- Öznel dindarlık algısı internet kullanımı özellikleri bakımından farklılığa yol açar. Dindarlık algısı yüksek bireyler/bireylerin;

- Daha az sosyal medya hesabı kullanır.
- Görünürlük düzeyi daha gizlidir.

H<sub>5</sub>- Öznel dindarlık algısı yüksek bireyler hayatlarından daha memnundur.

H<sub>6</sub>- Olumlu dini başa çıkma ile yalnızlık arasında negatif, olumsuz dini başa çıkma ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki vardır.

H<sub>7</sub>- Olumlu dini başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında pozitif, olumsuz dini başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında negatif yönde ilişki vardır.

H<sub>8</sub>-Yalnızlık ile hayat memnuniyeti arasında negatif yönde korelasyon vardır. Yalnızlık hisleri düşerken hayat memnuniyeti yükselir.

<sup>49</sup> Ayten, Tanrı'ya Sığınmak; Yasemin Yılmaz Çıtır, *Ergenlik Döneminde Dindarlık, Şükür ve Hayat Memnuniyeti (İstanbul Pendik Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2016).

H<sub>9</sub>- İnternet üzerinden mesajlaşma ile yalnızlık arasında negatif yönde ilişki ve etkileşim vardır. Yalnızlık hisleri yüksek bireyler mesajlaşmaya daha fazla yönelir.

## 2. YÖNTEM

Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Değişkenlere yönelik bilgiler anket tekniği ile elde edilmiştir.

### 2.1. Örneklem

Araştırmaya, Ordu Üniversitesinde öğrenim gören 416 öğrenci katılmıştır. Deneklerden 238'i (%57,2) kadın, 178'i (%42,8) erkektir. 80 (%19,2) öğrenci İlahiyat Fakültesinde, 75 (%18) öğrenci Ziraat Fakültesinde, 84 (%20,2) öğrenci Tıp Fakültesinde, 89 (%21,4) öğrenci Eğitim Fakültesi İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümünde, 88 (%21,2) öğrenci Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi Müzik Bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımcıların; 97'si (%23,4) 1. sınıfta, 112'si (%27) 2. sınıfta, 104'ü (%25,1) 3. sınıfta, 102'si (%24,6) 4. sınıfta okumaktadır. Katılımcıların 20'si (%4,8) evli, 395'i (%95,2) bekarıdır. Öğrencilerin %50'si (208) yurtta, %27,2'si (113) evde tek başına veya arkadaşlarıyla, 22,8'i (95) ailesiyle ikamet etmektedir. Ailelerinin gelir durumu bakımından ise; 64'ü (%15,6) 1300 liradan az, 154'ü (%37,5) 1300 – 2500 lira arası, 106'sı (%25,8) 2500 -3500 lira arası, 54'ü (%13,1) 3500 – 5000 lira arası, 33'ü (%8) 5000 lira ve üzeri gelire sahip olduğunu beyan etmiştir.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma modeline uygun olarak geliştirilen anket formu, bilgi toplama ve ölçme aracı olarak tasarlanmıştır. Formun birinci bölümü demografik değişkenleri içermektedir. Ayrıca bu bölümde katılımcıların öznel dindarlık algısını belirlemeye yönelik “dinî bağlılık açısından kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?” sorusu bulunmaktadır. Katılımcıya kendi hakkındaki değerlendirmesini yapması bakımından 1-7 arası bir skala sunulmuştur. Puanların 7'ye yaklaşması, öznel dindarlık algısının yüksek olduğunu, 1'e yaklaşması ise düşük olduğunu göstermektedir.

**Yalnızlık Ölçeği:** Çalışmada araştırmaya katılanların yalnızlık düzeylerini belirlemeye yönelik, 1978'de Russell, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen, UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles, Loneliness Scale) kullanılmıştır. Ölçek, 10 soru olumlu, 10 soru ise olumsuz olmak üzere 20 sorudan oluşmaktadır. Tek boyutlu olduğu kabul edilen ölçek ilk olarak 1984 yılında Yaparel tarafından daha sonra da 1989 yılında Demir tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu çalışmada Demir tarafından uyarlanan ölçek kullanılmıştır.<sup>50</sup> Ölçek 4'lü Likert tipinde hazırlanmış olup katılımcının yaşantısına göre 1-Hiç, 2- Nadiren, 3- Bazen, 4- Sık sık şeklinde puanlanmıştır. Ölçeğin değerlendirmesinde, olumlu olan sorular SPSS programı ile 4-1, 3-2, 2-3, 4-1 olmak üzere tekrar puanlanmış ve deneklerin ortalamaları hesaplanmıştır. Buna göre ortalamaların 1'den 4'e doğru yükselmesi yalnızlık düzeyinin artması olarak kabul edilecektir. Ölçeğin güvenilirliğini gösteren Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .881 olarak bulunmuştur. Yani ölçek yalnızlığı ölçme konusunda güvenilir bir araçtır.

<sup>50</sup> Kızılgöçer, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık*, 122.

**Dini Başa Çıkma Ölçeği:** Katılımcıların zor ve sıkıntılı durumlarda yöneldikleri başa çıkma etkinliklerini ve bu etkinliklere başvurma sıklığını tespiti için Pargament, Koenig ve Perez tarafından geliştirilen Dini Başa Çıkma Ölçeği'nden yararlanılarak, Ali Ayten tarafından oluşturulan ve *Tanrı'ya Sığınmak* isimli kitapta kullanılan Dini Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır.<sup>51</sup> Ölçeğin söz konusu çalışmadaki boyutlandırılmaları korunmuştur. Ölçek dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Bu faktörler yeniden kapsamlı bir çözümlemeye tabi tutulmuş ve dokuz boyutun iki üst faktörde toplandığı tespit edilmiştir. Bu üst faktörler 1. Olumlu dini başa çıkma, 2. Olumsuz dini başa çıkma olarak adlandırılmıştır. Olumlu dini başa çıkmanın; Allah'a yönelme, hayra yorma, dini yakınlaşma, dini yalvarma, dini dönüşüm, dini istikamet arayışı boyutlarında ifade edilen niteliklerden oluştuğu, olumsuz başa çıkmanın ise; manevi hoşnutsuzluk, şerre yorma ve kişilerarası dini hoşnutsuzluk boyutlarında ifade edilen niteliklerden oluştuğu tespit edilmiştir.

5'li Likert tipinde hazırlanan ölçekte katılımcıların ifade edilen başa çıkma durumuna ne sıklıkla başvurduğunu ifade etmek bakımından; 5- Her zaman, 4- Çoğu zaman, 3- Bazen, 2- Nadiren, 1- Hiçbir zaman olmak seçeneklerinden birinin tercih edilmesi istenmiştir. Her bir üst boyut için ayrı ayrı aritmetik ortalamalar hesaplanmıştır. Buna göre her bir üst boyutta elde edilen yüksek değerler söz konusu boyuta giren etkinliklerin kullanılma sıklığının arttığını, düşük ortalamalar ise azaldığını ifade etmektedir. Testin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .883 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek üzere yapılan faktör analizinde, Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerinin ,777; Bartlett's Test of Sphericity değerinin ise  $\chi^2= 1976,212$ ;  $p=000$  olduğu tespit edilmiştir.<sup>52</sup> Bu sonuca göre dini başa çıkma ölçeği araştırmada kullanmaya elverişli bir ölçme aracıdır.

**Hayat Memnuniyeti Ölçeği:** Bu çalışmada, katılımcıların hayattan memnuniyet düzeylerini ölçmek için Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Ali Ayten tarafından Türkçe'ye tercüme edilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan beş ifadeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Likert tipinde, 1 ila 7 arasında değişen bir parametrede puanlama yapılmıştır. Ortalamanın 7'ye yaklaşması, hayat memnuniyetinin arttığını, 1'e yaklaşması ise hayat memnuniyetinin düştüğünü ifade etmektedir.<sup>53</sup> Hayat memnuniyeti ölçeğinin güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığına yönelik yürütülen test sonuçlarına göre ölçeğin hayat memnuniyetini ölçme kabiliyeti olan güvenilir bir ölçek olduğu anlaşılmıştır. ( $\alpha =.818$ ; KMO=081; Bartlett's Test of Sphericity= $\chi^2=323,367$ ;  $p=000$ ).

**Sosyal Medya Kullanım Anketi:** Nilüfer Ercan tarafından "Facebook'ta Benlik: Kullanım ve Doyum Kuramı Çerçevesinde Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım" isimli doktora tezinde bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. 17 sorudan oluşan formda, deneklerin sosyal medya üzerinde yaptıkları etkinlikleri araştıran 8 soru 5'li likert tipinde hazırlanmıştır.<sup>54</sup>

<sup>51</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 29-33.

<sup>52</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 30.

<sup>53</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 32-33.

<sup>54</sup> Nilüfer Ercan, *Facebook'ta Benlik: Kullanım ve Doyum Kuramı Çerçevesinde Sosyal Psikolojik Bir İnceleme* (Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2016), 69-73.

Kullanıcıların sosyal medya ile meşgul olma süreleri ve sosyal medya üzerinde yaptıkları etkinlikleri sorgulayan anket formu, orijinalinden iki soru çıkarılmak suretiyle aynı şekliyle bu çalışma için sosyal medya kullanımına yönelik bilgi toplama formu olarak kullanılmıştır.

### 2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bilgi toplama formu hazırlandıktan sonra Ordu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kuruluna başvurulmuş ve kurulun 17/0/5/2017 tarih ve 05 sayılı kararı ile formun etik yönden uygun olduğuna dair onay alınmıştır. Veriler, 25 Eylül – 15 Ekim 2017 tarihleri arasında, Ordu Üniversitesi yerleşkinde, derslerin başlangıç ve bitişlerinde toplu halde yüz-yüze doldurulan anket formları ile toplanmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS Statistics programıyla değerlendirilmiştir. Frekansı 5'in altında olan kategoriler diğer kategorilerle birleştirilmiştir. Deneklerden her-hangi bir ölçekte 3 soru ve daha fazla boş bıraktı ise, ortalamaları etkilememesi bakımından o denegin o ölçege yönelik cevapları göz ardı edilmiştir.

Gruplar arası karşılaştırmalar t-test ve ANOVA analizi, gruplar arası farkların hangileri arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Scheffe testi, değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak için Pearson korelasyon analizleri ve grupların birbiriyle etkileşimleri, Regrasyon analizleri ile incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların ortalamaları üzerinden analizler yapılmıştır.

### 3. BULGULAR

Tablo 1: Değişkenler Bazında Ortalamalar

Değişkenler	N	Min.	Max.	Ort	S
Dindarlık (öznel)	406	1	7	4,36	1,355
Yalnızlık	404	1,00	3,60	1,8299	,49990
Hayat Memnuniyeti	393	1,00	7,00	4,2230	1,27949
Dini Başa Çıkma	400	1,30	4,45	3,2935	,50680
Olumlu Dini Başa Çıkma	400	1,24	4,96	3,6872	,64741
Olumsuz Dini Başa Çıkma	400	1,00	4,25	2,0623	,59906

Tablo 1 verilerine göre öznel dindarlık algılarını beyan eden 406 öğrenci bulunmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 1, en yüksek puan 7'dir. Deneklerin dindarlık ortalaması ise 4,36 (S=1,36) olarak gerçekleşmiştir. Alınabilecek en yüksek ortalamanın 7 olduğu göz önüne alındığında Ordu Üniversitesi örnekleminin kendilerini ortalamanın üzerinde dindar algıladıkları söylenebilir.

Öznel dindarlık algıları üzerine yapılan benzer bir çalışmada Suriyeli sığınmacılardan "Din ile ilişkiniz ne derecedir?" sorusunu yönelik kendilerini 1-7 arası bir skala üzerinde değerlendirmesi istenmiştir. Deneklerin dindarlık algıları ortalamasının 5,87 olduğu tespit edilmiştir.<sup>55</sup> Bu çalışmada Ort=4,36 olan dindarlık algısına nazaran Suriyeli göçmenlerin kendilerini daha dindar olarak değerlendirdiği söylenebilir. Bu durumun Suriyeli

<sup>55</sup> Ayten - Sağır "Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Depresyon", 11.

sığınmacıların ülkelerinde yaşanan savaşın onları dayanıp, güvenebilecekleri inançlarına daha sıkı bağlanmalarına yol açtığına yordandır. 17 Ağustosta 1999'da ülkemizde yaşanan ve savaş gibi toplumsal travmaya yol açan deprem felaketiyle insanların karşılaştıkları zorlu durumla baş etme sürecinde, dini inanış ve davranışlara daha fazla yönelim gösterdiği anlaşılmıştır.<sup>56</sup>

Öznel dindarlık algısı üzerine yapılan diğer bir araştırmada da "kendimi dindar biri olarak görürüm" ifadesine katılma düzeyleri sorgulanmıştır. Araştırmaya katılan deneklerin %37'si "ne katılıyorum ne katılmıyorum" cevabı vererek kendilerini ortalama dindar olarak algıladıklarını ifade etmişlerdir. %27,6'sı ise kendilerini dindar, %16,7'si kendisini çok dindar olarak nitelerken %11,4'ü katılmıyorum diyerek kendisini dinle az ilgili görürken %7,3'ü dinle ilgisinin olmadığını beyan etmiştir.<sup>57</sup> Üniversite örnekleminde yürütülen bir araştırmada öznel dindarlık algısı bakımından, öğrencilerin %56,9'u kendisini dindar, %14,2'si dindar değil ve %28,8'i ise kararsız olarak görmektedir.<sup>58</sup> Kartopu tarafından yürütülen başka bir araştırmada ise katılımcıların %1,8'i kendisini çok dindar, %51,6'sı dindar, %36,9'u biraz dindar ve %9,7'si dindar değil olarak algılamaktadır.<sup>59</sup> Doğu Karadeniz örnekleminde dindarlık üzerine meta-analitik bir çalışma yürüten Kızılgöçer, çeşitli araştırmalarda dindarlık algısı bağlamında çeşitli sonuçların olduğunu tespit etmiştir.<sup>60</sup>

Başka bir Müslüman örneklem olan Kuveyt'te ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, katılımcılara "genel olarak dindarlık düzeyiniz nedir?" sorusunu 0 - 10 arası bir değerle puanlaması istenmiştir. Bu çalışmada erkeklerin öznel dindarlık algısının Ort= 6,61, kadınların öznel dindarlık algısının ise Ort= 6,33 olduğu tespit edilmiştir.<sup>61</sup> Dindarlıkla ilgili durumu tasvir edilen örneklemin acaba yalnızlık düzeyleri nasıldır?

Katılımcıların yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, en düşük ortalamanın 1,00 olduğu, en yüksek ortalamanın ise 3,60 olduğu görülmektedir. Yalnızlık ortalaması ise 1,83'tür. Düşük ortalama, yalnızlık duygusunun azalmasını, yüksek ortalama ise yoğun yalnızlık duygusu yaşamayı ifade etmektedir. Deneklerin elde ettiği ortalama (Ort=1,83, S=,50), Ordu Üniversitesi öğrencilerinin yalnızlık hissiyatının düşük olduğuna yorumlanabilir.

<sup>56</sup> Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (2002): 245; Talip Küçükcan - Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyal Bir İnceleme* (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2000), 142-143.

<sup>57</sup> Mehmet Emre Çubukçuoğlu - Selçuk Burak Haşiloğlu, "Dindarlık Olgusunun Satınalma Davranışı Faktörleri Üzerinde Etkisi", *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi* 4/ 1 (Haziran 2012): 10.

<sup>58</sup> Saffet Kartopu - Hızır Hacıkeleşoğlu, "Dindarlık Eğiliminin Kimlik Duygusu Kazanımındaki Rolü", *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 4/29 (Ağustos 2016):256.

<sup>59</sup> Saffet Kartopu, "Narsizmin Dindarlık Eğilimleriyle İlişkisi: Gümüşhane Üniversitesi Örneği", *The Journal of Academic Social Science Studies* 6/6 (June 2013):641

<sup>60</sup> Muhammed Kızılgöçer, "Dindarlık Üzerine Meta-Analitik Bir Çalışma Doğu Karadeniz Örneği", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 5/4 (Nisan 2016):1163

<sup>61</sup> Abdel-Khalek, "Religiosity, subjective well-being", 135.



Üniversite öğrencisi örnekleminde yürütülen bir araştırmada yalnızlık düzeyinin Ort=11,97 olduğu tespit edilmiştir.<sup>62</sup> Yalnızlık üzerine yapılan diğer bir araştırmada ise, katılımcıların, toplam puan üzerinden 37,39 ortalamaya sahip oldukları bulgulanmıştır. Bu araştırmada ölçekten alınabilecek en yüksek ortalamanın 80 olduğu göz önüne alındığında katılımcıların orta düzeyde bir yalnızlık hissine sahip oldukları söylenebilir.<sup>63</sup> Bu çalışma bulguları ile kıyaslandığında ise Ordu Üniversitesi öğrencilerinin oluşturduğu örneklemin daha az yalnızlık hissettiği anlaşılabacaktır. İmam hatip ortaokulunda okuyan, 6-8 sınıf seviyesindeki denekler üzerinde yapılan başka bir araştırmada da katılımcıların yalnızlık ölçeğinden elde ettiği ortalamanın 47,90 olduğu görülmüştür.<sup>64</sup> Üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeylerini inceleyen diğer araştırmaların sonuçları, erkeklerin (Ort=38,36) kızlardan (Ort=35,59) daha yalnız olduklarını istatistiki anlamlılık düzeyinde ortaya koymuştur.<sup>65</sup> Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer araştırmada, erkeklerin yalnızlık ortalaması 40,28, kızların ortalaması ise 36,72 tespit edilmiştir.<sup>66</sup> Buluş ise, üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubunda yalnızlık ortalamasının 35,73 olduğunu tespit etmiştir.<sup>67</sup>

Yurtdışında benzer ve farklı ölçeklerle yalnızlık üzerine araştırmalar yapılmıştır. İngiltere’de internet üzerinden 5000 kişinin katıldığı bir araştırmada, katılımcıların %45’i araştırmadan önceki son iki hafta içerisinde kendilerini az veya çok yalnız hissettiklerini beyan etmişlerdir.<sup>68</sup> Hindistan’da ortaöğretim düzeyinde 90 kişilik örneklem üzerinde yürütülen bir başka araştırmada ise katılımcıların yalnızlık ölçeğinden elde ettiği ortalama puanın 46,19 olduğu görülmektedir.<sup>69</sup> Birleşik Arap Emirliklerinde Bilim ve Teknoloji Üniversitesi’nde 495 katılımcı üzerinde yapılan araştırmada da yalnızlık ortalamasının 43,38 olduğu tespit edilmiştir.<sup>70</sup> Avusturyalı 1635 internet kullanıcısı üzerinde yapılan araştırmada, “Yetişkinlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Deneklerden her bir item için 1-7 arası bir skala üzerinden değerlendirme yapılmaları istenmiştir. Bulgulara göre

<sup>62</sup> Mehmet Ali Yıldız, Cemal Karadaş, “Multiple Mediation of Self-Esteem and Perceived Social Support in the Relationship Between Loneliness and Life Satisfaction”, *Journal of Education and Practice* 8/ 3: 133.

<sup>63</sup> Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık*, 136.

<sup>64</sup> Hüseyin Certel v.dğr., “Öğrencilerde Yalnızlık Problemi”, *İnsan ve Toplum Bilimleri* 5/ 8 (2016): 3074.

<sup>65</sup> Abdullah Atli v.dğr., “Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki”, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12 (2015): 154.

<sup>66</sup> Emel Yılmaz, v.dğr., “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Celal Bayar Üniversitesi Manisa Sağlık Yüksekokulu Genel Tıp Dergisi* 18/ 2 (2008): 74.

<sup>67</sup> Mustafa Buluş, “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık”, *Pamukkale Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi* 3 (1997): 85.

<sup>68</sup> David Marjoribanks - Anna Darnell Bradley, “You’re Not Alone The Quality of the UK’s Social Relationships”, *Relationships Scotland* (2017):14 accessed: 16 Kasım 2017, [https://www.relate.org.uk/sites/default/files/the\\_way\\_we\\_are\\_now\\_-\\_youre\\_not\\_alone.pdf](https://www.relate.org.uk/sites/default/files/the_way_we_are_now_-_youre_not_alone.pdf).

<sup>69</sup> Hameeda Shaheen and et al., “A Study of Loneliness in Relation to Well-Being Among Adolescents”, *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)* 3/ 4 (2014): 47

<sup>70</sup> Saleh A. Al Khatib, “Exploring the Relationship Among Loneliness, Self-esteem, Self-efficacy and Gender in United Arab Emirates College Students”, *Europe’s Journal of Psychology* 8/ 1 (2012): 165-168.

katılımcıların yalnızlık ortalaması 3,12'dir.<sup>71</sup> Bu sonuçlar doğrultusunda Ordu Üniversitesi öğrencilerinin diğer örneklere nazaran yalnızlık hislerinin düşük olduğu söylenebilir. Bu sonucun hayat memnuniyetine yansımaları ise yine bu araştırma çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Hayat memnuniyeti ölçeğinden katılımcıların aldığı en düşük ortalamanın 1, en yüksek ortalamasının ise 7 olduğu analizler sonucunda anlaşılmaktadır. Katılımcıların tamamının ortalamasının ise 4,22 (S=1,28) olduğu görülmektedir. Bu durum, üniversitede öğrenim gören öğrencilerden hayatından hiç memnun olmayan öğrenciler (Ort= 1) olduğu gibi hayatından çok memnun olan (Ort= 7) öğrencilerin de olduğunu göstermektedir. Elde edilen ortalamanın ise, örneklemin hayatlarından orta düzeyde bir memnuniyete sahip olduklarına işaret etmektedir.

İstanbul'un çeşitli semtlerinde ikamet eden 314 yetişkin denek üzerinde yapılan çalışmada deneklerin ortalama 3,20 düzeyinde hayat memnuniyetine sahip oldukları tespit edilmiştir.<sup>72</sup> Genç kesimi temsil eden Ordu Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülen bu çalışmada ise hayat memnuniyeti ortalamasının yüksek (Ort=4,22) olması, geçim kaygısı bulunmayan, hayatın getirdiği tüm sorumlulukları henüz üzerine almayan ve metropol düzeyinde olmayan Ordu ilinde yaşamalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayten ve Yıldız tarafından yaşlı örneklem üzerinde yürütülen bir çalışmada, katılımcıların hayattan memnuniyet düzeylerinin Ort= 4,8 olduğu tespit edilmiştir.<sup>73</sup> Üniversite öğrencisi örnekleminde yürütülen bir başka çalışmada ise öğrencilerin hayat memnuniyeti ortalamalarının 4,46 olduğu bulunmuştur.<sup>74</sup> Bu çalışmadan elde edilen sonuçların diğer araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Ayten, memnuniyet ölçeğinden elde edilebilecek toplam puan üzerinden yaptığı bir değerlendirmede, erkeklerin ortalamasının 21,4, kadınların ortalamasının ise 23,8 olduğunu tespit etmiştir.<sup>75</sup> Bu ölçekten elde edilebilecek en yüksek puanın 35 olduğu göz önüne alındığında örneklemin hayatlarından memnuniyet düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. İngiltere ve Türkiye'de çalışan akademisyen örnekleminde karşılaştırmalı olarak yapılan bir çalışmada 5'li derecelendirme üzerinden yapılan değerlendirmede, hayat memnuniyeti düzeyinin kadınlarda Ort= 3,36, erkeklerin ise Ort= 3,34 olduğu bulunmuştur.<sup>76</sup> Ayten, yapmış olduğu bir başka çalışmada ise örneklemin hayat memnuniyeti ortalamasının 7'li skala üzerinden 4,5 olduğunu tespit edilmiştir.<sup>77</sup> Hastane çalışanları, hasta yakınları ve hastalardan oluşan örnekleminde yürütülen diğer bir çalışmada, hayatından en memnun kesimin 5,03 ortalama ile hastane çalışanlarının, 4,82 ile hasta yakınlarının ve 4,77 ile hastaların olduğu

<sup>71</sup> Ryan, "Who uses Facebook?", 1660-1661.

<sup>72</sup> Uysal, "Dinî Başa Çıkma ile Umut", 149.

<sup>73</sup> Ayten, "Dindarlık, hayat memnuniyeti ilişkisinde dinî başa çıkmanın rolü nedir?", 293.

<sup>74</sup> Gashi, "Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma", 11

<sup>75</sup> Ayten, "Din ve Sağlık", 18.

<sup>76</sup> Lale Mustafayeva, *İş-Aile Çatışmalarının Hayat Memnuniyeti Üzerindeki Etkisi: Türkiye ve İngiltere'deki Akademisyenlerin Karşılaştırılması* (Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2013), 180.

<sup>77</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 115.

tespit edilmiştir.<sup>78</sup> Bu bulgular dikkat çekicidir. Çünkü bu çalışmanın örneklemini oluşturan Ordu Üniversitesi öğrencilerinin ortalaması, hasta kişilerin memnuniyet düzeyinden dahi düşük tespit edilmiştir. Bu sonuç, belki de hastane ortamında daha kötü şartlarda olan insanları göreyerek kendi hallerinden memnuniyeti doğurmuş olmasına yordanabilir. Ayrıca, ailesinden, yetiştiği ve büyüdüğü ortamdaki üniversite eğitimi almak üzere ayrılan ve nispeten daha olumsuz şartlarda hayat süren öğrencilerin bu yaşam koşulları da hayattan memnuniyetini düşüren faktörler arasında görülebilir. Yıldız ve Karadaş'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada, likert tipi, 5 sorudan oluşan ölçekten elde edilen ortalamasının 22,31 olduğunu tespit etmişlerdir.<sup>79</sup>

Yurtdışında yapılan araştırmaların birinde "Genel olarak kendini ne düzeyde mutlu hissediyorsun?" sorusuna 0-10 arası puan vermeleri istenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde olmasa da kadınların (Ort=7,24) erkeklere nazaran (Ort=6,83) hayatlarından daha memnun oldukları tespit edilmiştir.<sup>80</sup> OECD tarafından yapılan 2015 hayat memnuniyeti araştırmasına göre OECD hayat memnuniyet ortalaması 10 üzerinden 6,5'tir. Türkiye ise yapılan bu araştırmadan Ort= 5,5 ile OECD ortalamasının altında kalırken hayat memnuniyet düzeyi en yüksek olan ülkenin Norveç (Ort=7,5), en düşük olan ülkenin ise Güney Afrika (Ort= 4,8) olduğu görülmektedir.<sup>81</sup> Bu veriler göz önüne alındığında Ordu Üniversitesi öğrencilerinin hayat memnuniyet düzeylerinin OECD Türkiye ortalamasına nazaran daha iyi olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan dini başa çıkma becerilerine baktığımızda öğrencilerin, sorunlarıyla baş etmede, dini başa çıkma yönelimine başvurma ortalamalarının yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bu ölçüğe cevap veren 400 öğrencinin ortalamasının 3,29 (S=,51) olduğu görülmektedir. Bu ölçekten elde edilen en düşük skorun Ort= 1,30, en yüksek skorun ise Ort= 4,45 olduğu tablo 1'den anlaşılmaktadır. Bu bağlamda Ordu Üniversitesi öğrencilerinin hayatında karşılaştığı problemlerini çözmede ve ruhsal bütünlüğünü sağlamada dini başa çıkma yönelimlerine yeteri kadar başvurdukları söylenebilir.

Olumlu veya olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurmaları bakımından Ordu Üniversitesi öğrencileri değerlendirildiğinde, olumlu dini başa çıkma yöneliminin (Ort=3,69, S=,65), olumsuz dini başa çıkma yöneliminden (Ort=2,06, S=,60) daha yüksek olduğu tablo 1 verilerinden anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar beklentilerle uyumludur. Bu duruma göre Ordu Üniversitesi öğrencilerinin karşılaştıkları problemler karşısında negatif dini atıflardan çok, pozitif yönelimler içerisinde olduğu söylenebilir.

Ayten tarafından İstanbul'un değişik semtlerinde ikamet eden 558 kişilik yetişkin örnekleminde yürütüldüğü araştırmada, olumlu dini başa çıkma boyutunda Ort=3,7 olumsuz dini

<sup>78</sup> Ayten, "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi", 66.

<sup>79</sup> Yıldız, "Multiple Mediation", 133.

<sup>80</sup> Abdel-Khalek, "Religiosity, subjective well-being", 135.

<sup>81</sup> OECD, accessed: 11 Ocak 2018, <http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/>.

başa çıkma boyutunda ise Ort=2,1 ortalama elde edilmiştir.<sup>82</sup> Örneklemi üniversite öğrencilerinden oluşan bu araştırmanın sonuçları ile yaklaşık aynı ortalamaların elde edilmesi manidardır. Bu sonuçlar aynı zamanda ölçeğin hem yetişkin gruplarında hem de gençler üzerinde kullanılabilir bir ölçek olduğunu da ifade ettiği söylenebilir.

553 Suriyeli göçmen üzerinde yapılan bir araştırma sonuçlarına göre, deneklerin olumlu dini başa çıkma etkinliklerinden Ort= 23,98; olumsuz dini başa çıkma etkinliklerinden ise Ort= 12,83 ortalama elde ettikleri tespit edilmiştir.<sup>83</sup> Bu bağlamda bu çalışmadaki sonuçlara benzer şekilde katılımcıları yaklaşık iki kat daha fazla olumlu dini başa çıkma etkinliklerine yönlendikleri söylenebilir. Yapılan benzer bir çalışmada, katılımcıların olumlu dini başa çıkma etkinliklerinden Ort= 3,35, olumsuz dini başa çıkma etkinliklerinden Ort= 1,73 ve genel olarak dini başa çıkma etkinliklerinden Ort= 2,54 ortalama puan elde ettikleri tespit edilmiştir.<sup>84</sup>

340 Müslüman katılımcı üzerinde yapılan bir çalışmada, olumlu dini başa çıkma becerilerini kullanma ortalamasının Ort= 23,12, olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanma ortalamasının ise Ort= 9,54 olduğu görülmektedir.<sup>85</sup> Yurtdışında yürütülen başka bir çalışmada katılımcılardan, olumlu ve olumsuz ifadelerden oluşan 34 itemi 0-3 arası bir skalada değerlendirmeleri istenmiştir. Bu çerçevede olumlu dini başa çıkmadan katılımcıların Ort= 1,55 ortalama puan elde ederken, olumsuz dini başa çıkma boyutundan Ort=,08 ortalama puan elde etmişlerdir.<sup>86</sup>

Tablo 1 verileri kapsamında Ordu Üniversitesi öğrencilerinin kendilerini dindar olarak algıladıkları, yalnızlık hissetmedikleri, hayatlarından büyük oranda memnun olduklarını, dindarlık algılarıyla paralel olarak, sorunlarıyla baş etme sürecinde dini başa çıkma etkinliklerini kullandıklarını, olumlu ve olumsuz dini başa çıkma yönelimleri bakımından ağırlıklı olarak olumlu dini başa çıkmaya başvurduklarını söyleyebiliriz.

Genel dindarlık algıları yanında acaba cinsiyet farklılaşması dindarlık algılarında farklılığa yol açmakta mıdır? Bu sorunun cevabını bulabilmek için t-test uygulanmış ve elde edilen veriler tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Deneklerin Cinsiyetlerine Göre Dindarlık Farklılıkları (t-test)

	N	Ort	S	t	p
<b>Kadın</b>	233	4,31	1,174	-,830	,407
<b>Erkek</b>	173	4,42	1,567		

Araştırma verilerine göre erkekler kendilerini kadınlara nazaran daha dindar değerlendirmektedirler. Erkeklerin dindarlık algılarının ortalaması 4,42 (S= 1,57) iken kadınların dindarlık algılarının ortalaması 4,31 (S=1,18) olarak tespit edilmiştir. İki grup

<sup>82</sup> Ayten, "Tanrı'ya Sığınmak", 90.

<sup>83</sup> Ayten, "Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Depresyon", 11.

<sup>84</sup> Uysal, "Dini Başa Çıkma ile Umut", 149.

<sup>85</sup> Hisham Abu Raiya and et al., "A Psychological Measure of Islamic Religiousness: Development and Evidence for Reliability and Validity", *The International Journal for the Psychology of Religion* 18 (2008): 304.

<sup>86</sup> Kenneth I. Pargament and et al., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors". *Journal For The Scientific Study of Religion* 37/ 4 (1998): 714.

arasında farklılık olup olmadığını tespit için yapılan t-test analizinde, ortalamalar arasındaki farklılığın istatistiksel bakımdan anlamlılık düzeyine ulaşmadığı anlaşılmıştır ( $p>0,05$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda cinsiyetin dindarlık algıları bakımından farklılığa yol açacağı yönündeki öngörü çalışma bulgularınca desteklenmemiştir.

Türkiye’de dindarlık üzerine yapılan araştırmaların bazılarında, anlamlılık düzeyinde olup olmadığına bakılmaksızın, kadınların dindarlık ortalamaları daha yüksek çıkarken,<sup>87</sup> bazılarında ise erkeklerin dindarlık ortalamaları yüksek çıkmıştır.<sup>88</sup> Yapıcı, dindarlık üzerine yürüttüğü meta-analitik çalışmada, kadınların kısmen erkeklerden dindar olduğunu, cinsiyetler arasındaki farkın çok belirgin olmadığını, bazı araştırmalarda iki cins arasındaki farkın %20’lere ulaştığını ortaya koymuştur.<sup>89</sup> Abdel-Khalek, Kuveyt’te Müslüman ergenler üzerinde yaptığı araştırmada erkeklerin daha dindar olduğunu bulgulamıştır.<sup>90</sup> Avrupa’da yapılan çalışmalarda da kadın dindarlığının erkek dindarlığından daha yüksek olduğuna dair bulgular mevcuttur.<sup>91</sup>

Dindarlık ve yalnızlık insan hayatında benzer özelliklere sahip olduğundan, bu iki olgu arasında muhtemel ilişkileri sorgulamak gerekir. Din, birçok yönüyle kişiseldir ve insan hayatındaki temel meselelerle ilgilenir. Aynı şekilde yalnızlık da yoğun bir kişisel deneyimdir. Dolayısıyla, bu iki olgunun etkileşim içerisinde olup olmadığı, eğer etkileşim içerisindeyse nasıl olduğunu araştırmak gereklidir.<sup>92</sup> Bu bağlamda iki olgu arasındaki ilişki ve etkileşimleri ortaya koymak için Pearson Korelasyon Analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3:** Dindarlık ve Yalnızlık Arasında Pearson Korelasyon

		Yalnızlık
Dindarlık	Pearson Korelasyon	-,199**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	394

<sup>87</sup> Ali Ayten, *Empati ve Din* (İstanbul: İz, 2013), 139; Ayten, “Din ve Sağlık”, 18; Ayten, “Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Depresyon”, 12; Nurten Kimter, *Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi* (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2008), 191; Merve Halıcı Kurtulan - Özlem Kararırmak, “Ölüm Kaygısı, Tinsellik, Dindarlık Eğilimi ve Varoluş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, *Spiritual Psychology And Counseling* 1/ 2 (August 2016): 171; Ayşe Şentepe - Metin Güven, “Kişilik Özellikleri ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/31 (Haziran 2015): 35; Veysel Uysal, “Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 48: 45; Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan, 2007), 179.

<sup>88</sup> Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din* (İstanbul: Dem, 2004), 161-162; Ahmet Onay, *Dindarlık Etkileşim ve Değişim* (İstanbul: Dem, 2004), 103; Yahya Turan, *Kişilik ve Dindarlık* (İstanbul: Ensar, 2017), 142; Veysel Uysal, *Türkiye’de Dindarlık ve Kadın* (İstanbul: Dem, 2006), 199.

<sup>89</sup> Asım Yapıcı, “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi”, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2012): 22.

<sup>90</sup> Abdel-Khalek, “Religiosity, subjective well-being”, 135.

<sup>91</sup> Leondari - Gialamas, “Religiosity and psychological well-being”, 245.

<sup>92</sup> Raymond F. Paloutzian - Aris S. Janigian, “Interrrelationships Between Religiousness and Loneliness”, *Psychotherapy and the Lonely Patient*, Ed. Samuel M. Natale (London and New York: Routledge, 2013), 3-4, accessed: 28 Ağustos 2017, <https://www.kobo.com/us/en/ebook/psychotherapy-and-the-lonely-patient>.

\*\* 0.01 düzeyinde (2-tailed) değişkenler arasında korelasyon anlamlıdır.

Yapılan Pearson Korelasyon analizine göre iki değişken arasında  $p < 0,001$  anlamlılık düzeyinde bir ilişkinin olduğu tablo 3 verilerinden anlaşılmaktadır. Pearson Korelasyon katsayısı  $r = -,199$  olarak bulgulanmıştır. Katsayının negatif değer alması dindarlık ile yalnızlık arasında ters bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Katsayı çok güçlü bir ilişkinin varlığını göstermese de ( $r = \%20$ ) dindarlık artarken yalnızlık duygusunun azaldığını söyleyebiliriz. Benzer çalışmalarda da dindarlık ile yalnızlık arasında, dindarlığın yalnızlığı azalttığına yönelik bulgular elde edilmiştir. Kızılgöçit, dindarlığı çok boyutlu bir olgu olarak ele almış ve her bir boyutu ile yalnızlık toplam puanlarını analiz etmiştir. Analiz sonuçlarında, dindarlığın tüm boyutlarında yüksek dindarlık düzeyine sahip kişilerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.<sup>93</sup> Öğretmenlerden oluşan örneklem üzerinde yapılan başka bir araştırmada, dindarlık ve yalnızlık puanları arasında Spearman Korelasyon analizi yapılmış, öğretmenlerde yalnızlık artarken dindarlık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir ( $r = -207$ ;  $p = ,000$ ).<sup>94</sup>

Dindar insanın yalnızlık hissetmesi beklenmez. Çünkü inandığı Allah, insanın her zaman yanındadır. Kur'an'da "Biz (Allah) ona (insana) şah damarınızdan daha yakınız"<sup>95</sup> mealindeki ayet de inanan insanın evrende yalnız olmadığını ifade etmektedir. Bir sıkıntısı olan, kendisini yalnız hisseden mümin elini açıp yaratıcısına sığınabilmektedir. Başka bir ayette de Allah; "Kullarım Beni sana soracak olursa, muhakkak ki Ben (onlara) pek yakınımdır. Bana dua ettiği zaman dua edenin duasına cevap veririm. Öyleyse, onlar da Benim çağırma cevap versinler ve Bana iman etsinler. Umulur ki irşad (doğru yolu bulmuş) olurlar"<sup>96</sup> buyurmaktadır. Bu ayette de Allah kullarına yakın olduğunu ifade etmenin yanında kullarıyla iletişim halinde olduğunu, kulların Allah'a dua etmesi halinde onların dualarına icabet edeceğini bildirmektedir. Bu iletişim hali, inanan insan için yalnızlık duygularını ortadan kaldıracaktır. Çünkü dua Allah'la konuşmak demektir.<sup>97</sup> İnanan ve gönülden bağlanan insan için Allah'a olan bağlılık ve güven bilinçaltında yer edecek, onun tüm duygularına ve yaşantısına etki edecektir. Hatta Fromm'a göre insan, babasal Tanrı illüzyonundan vazgeçtiğinde evrensel yalnızlığın ve anlamsızlığın bilincine varacaktır.<sup>98</sup> Ayrıca daha önce de ifade edildiği gibi dinin, cemaati ve birlikte olmayı desteklemesi, dini bazı davranışların topluluk halinde yerine getirilmesi de insanlar arasında iletişimi artıracak dolayısıyla yalnızlığı azaltacaktır.<sup>99</sup>

<sup>93</sup> Kızılgöçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık*, 203.

<sup>94</sup> Yakut, "Öğretmenlerde Yabancılaşma", 181.

<sup>95</sup> Kaf, 50/16.

<sup>96</sup> Bakara, 2/186.

<sup>97</sup> Hasan Tanrıverdi, *İnancın Rasyonelliği Sorunu* (Gümüşhane: Gümüşhane Üniversitesi, 2012), 105.

<sup>98</sup> Erich Fromm, *Psikanaliz ve Din* (İstanbul: Arıtan, 1993), 33.

<sup>99</sup> Şevket Pekdemir, "Namazın Karakter İnşasındaki Yeri", *Uluslararası Kişilik ve Karakter İnşasında Dinin Yeri Sempozyumu*, ed. Yavuz Ünal, v.dğr. (Ankara: Ordu İlahiyat Vakfı Yayınları, 2017), 388

Paloutzian ve Janigian, çalışmalarında dindarlık ile yalnızlık arasındaki etkileşimi ortaya koyabilmek bakımından vaka analizlerinden yararlanmışlardır. Örneğin bir vakada sevgi eksikliği ve yalnızlık yaşayan kişi, mahallesindeki kiliseye üye oluyor ve buradaki etkinliklere katılıyor. Bunun sonucunda kiliseye aidiyet duyguları gelişirken yalnızlığı düşüyor.<sup>100</sup> Bütün dinlerin özünde var olan cemaat faktörünün yalnızlık üzerindeki etkisi, bu vaka örneğiyle daha da açıklığa kavuşmuştur.

Başka bir vaka analizinde ise, 20'li yaşların başında bir adam "Tanrı ile bir olduğunu" hissettiğine inandığı dini bir tecrübeye sahiptir. Sonuç olarak, toplumdan soyutlanmaya, yalnız yaşamaya ve bu tecrübeyi tekrar yaşamaya çabalar<sup>101</sup>. Bu tecrübe de İslam anlayışında, "Allah'ın her zaman kulunun yanında bulunduğu" yönelik ayet mealleri ile aynı hissiyatı ve inancı ifade ettiği söylenebilir.

Paloutzian ve Janigian, dindarlık ve yalnızlık arasındaki ilişki ve etkileşimleri, altı vaka ile açıklamaya çalışmışlardır. Aktarılan vakaların her biri, dini duygu ve/veya davranışlar arttığında yalnızlığı azaldığı veya ortadan kalktığı yönünde bilgiler sunmaktadır.<sup>102</sup>

Dindar bireyin sıkıntılı zamanlarda seküler başa çıkma yöneliminden daha çok dini başa çıkma yönelimi içerisinde olması beklenir. Böyle bir öngörü çerçevesinde dindarlık ile olumlu, olumsuz ve genel olarak dini başa çıkma yönelimi arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını araştırmak üzere Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular tablo 4'de verilmiştir.

**Tablo 4:** Dindarlık ile Olumlu, Olumsuz ve Genel Dini Başa Çıkma Arasında Pearson Korelasyon

Değişkenler	Olumlu Dini Başa Çıkma	Olumsuz Dini Başa Çıkma	Dini Dini Başa Çıkma
Pearson Korelasyon	,524**	-,167**	,457**
<b>Dindarlık</b>			
Sig. (2-tailed)	,000	,001	,000
N	391	391	391

\*\* 0.01 düzeyinde (2-tailed) değişkenler arasında korelasyon anlamlıdır.

Tablo 4 verileri incelendiğinde, öznel dindarlık algısı ile olumlu dini başa çıkma arasında  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Pearson Korelasyon katsayısının pozitif yönde ( $r = ,52$ ) güçlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu bulgular çerçevesinde, bireylerin dindarlık algıları arttıkça daha fazla olumlu dini başa çıkma yönelimi içerisinde oldukları ifade edilebilir. Yani aralarında doğrusal bir ilişki söz konusudur.

Öznel dindarlık algısı ile olumsuz dini başa çıkma arasında da  $p < ,001$  düzeyinde anlamlı bir ilişkinin varlığı tablo 4 verilerinden anlaşılmaktadır. İki değişken arasındaki ilişkinin yönü ise negatiftir. Pearson korelasyon katsayısı göz önüne alındığında ( $r = -,17$ ) güçlü olmayan ancak

<sup>100</sup> Paloutzian - Janigian, "Interrrelationships Between Religiousness and Loneliness", 5.

<sup>101</sup> Paloutzian - Janigian, "Interrrelationships Between Religiousness and Loneliness", 6

<sup>102</sup> Paloutzian - Janigian, "Interrrelationships Between Religiousness and Loneliness", 5-6

istatistiki bakımdan anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Bu veriden hareketle bireylerin, dindarlık algıları yükseldikçe olumsuz dini başa çıkma yönelimlerinin azaldığı anlaşılmaktadır.

Dini başa çıkma ölçeği alt boyutlara ayrılmadan bütünü üzerinden yapılacak bir değerlendirilmede de yine istatistiki bakımdan anlamlı bir ilişkinin olduğu söylenebilir ( $p < .001$ ). Olumlu dini başa çıkmaya göre daha az, ancak olumsuz dini başa çıkmaya göre çok daha güçlü bir korelasyon katsayısının olduğu görülmektedir ( $r = .46$ ). İlişkinin pozitif yönde olması, dindarlık algısıyla doğrusal olarak yükselen dini başa çıkma yöneliminden bahsedilebilir.

Her insan günlük hayatında birçok rahatsızlık duyduğu durumla karşılaşır. Hayatın doğası böyledir. İnsanın mutlu anları yanında mutsuz olduğu, üstesinden gelmesi gereken problemlerle karşılaştığı, psikolojik dayanma ve kaldırma gücünün zora girdiği haller, yaşamın doğal akışı içerisinde varlığını sürdürür. Olumsuz duygulara yol açan her bir durum, insanın ruhsal dengesini bozar. Bu durumda kendini korumaya alan ruhsal yapı, tekrar dengeyi kurulması, oluşan gerginliğin ortadan kaldırılması bakımından bazı başa çıkma etkinliklerine başvurur.<sup>103</sup> Bu etkinliklerin seçimi, bir taraftan dengeyi bozan problemin niteliği ile alakalı iken diğer taraftan da insanın yetiştirme şekli, değerleri, yönelimleri ile de alakalıdır. Dini değerlerle yetiştirilmiş bir bireyin, bozulan iç huzurunu yeniden tesis etmesi sürecinde doğal olarak dini atıflar içeren başa çıkma etkinliklerine başvurması beklenir.<sup>104</sup> Çünkü inançlı insan için dayanılıp güvenilecek, baş etmede güçlük çektiği problemlerin çözümünde yardım alacağı yegane varlık Allah'tır. İnsanın yaratıcısı olan Allah, insanı en iyi tanıyan varlık olarak, onun tüm fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayacak, mutlu olduğu hallerin yanında sorunlar yaşadığı durumların üstesinden gelebilecek tüm yöntemleri dinin hükümleri içerisinde insanlığa bildirmiştir. Bunun da şartı iman, gönülden bağlılık ve güvendir. Kur'an'da birçok ayet, insanın problemler ile baş etmesinde rehberlik edecek bilgiler içermektedir.<sup>105</sup> Bu bilgilerin doğruluğuna olan kesin inanç ve bu bilgilerin kaynağı olan yaratıcıya güven ve bağlılık, bireyin ruh halini olumluya dönüştürecektir. Tablo 4'te elde edilen bulgular da dinin bu yöndeki işlevini destekler mahiyettedir. Daha güçlü dini inanışa ve bağlılığa sahip olan bireylerin dini başa çıkma etkinliklerini daha sıklıkla kullandıkları, kendilerini dindar olarak algılamaları oranında dini başa çıkma, özellikle olumlu dini başa çıkma etkinliklerine daha sıklıkla başvurdukları anlaşılmaktadır.

Benzer çalışmalarda, farklı istatistik teknikleriyle dindarlık ile dini başa çıkma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayten ve Yıldız'ın yürüttükleri bir araştırmada olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma ayrı ayrı bağımlı değişken, dindarlık ise bağımsız değişken alınarak regresyon analizine tabi tutulmuştur. Analizler sonucuna göre; dindarlığın

<sup>103</sup> Koç, "Dinsel Pratiklerin Sıklık Düzeyleri", 143.

<sup>104</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 111.

<sup>105</sup> Bu duruma Kuran'dan; Bakara, 2/45, 155, 216, 286; Maide, 5/101; Hacc, 22/60; Şura, 42/25, 30 ayetleri örnek verilebilir.



olumlu dini başa çıkma için anlamlı bir yordayıcı olduğunu ancak olumsuz dini başa çıkma için yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir.<sup>106</sup>

Acaba dindarlık, çağımızın en önemli problemlerinden biri haline dönüşen internet ve sosyal medya kullanımı üzerinde de etkili midir? Sosyal medya hızla yayılmakta, her kesimden insanı etkisi altına almaktadır. İnternet ve sosyal medya kullanımı bir yönüyle rahatsızlık düzeyine ulaşırken, diğer yönüyle görev ve sorumlulukların önüne geçerek yapılması gereken faydalı işlerin geriye kalmasına yol açabilmektedir. Toplum hayatında olumlu etkilerinin yanında olumsuz tecrübelerin ve yaşantıların oluşmasında önemli etkenlerden biri olarak kabul edebileceğimiz sosyal medyanın, insan kişiliğinde ve ruhsal gelişiminde yol açabilecek sorunların önünün alınmasında din ve dindarlık önemli bir yönelim olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, bu araştırmanın sınırlılıkları içerisinde bireysel dindarlık algısının internet ve sosyal medya kullanımı üzerinde ne gibi etkilerinin olduğu tasvir edilmeye çalışılacaktır. Bu çerçevede yapılan analizler tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5:** Dindarlık Görünürlük ve Sosyal Medya Sayısı Arasında Pearson Korelasyonu

	Görünürlük	Sosyal Medya Sayısı
<b>Dindarlık</b>	Pearson Korelasyon	-,135**
	Sig. (2-tailed)	,007
	N	396

\*\* 0.01 düzeyinde (2-tailed) değişkenler arasında korelasyon anlamlıdır.

\* 0.05 düzeyinde (2-tailed) değişkenler arasında korelasyon anlamlıdır.

Tablo 5'ten de anlaşılacağı üzere dindarlık ile sosyal medyada görünürlük arasında negatif yönde anlamlı ( $p < .001$ ) bir ilişki söz konusudur. Pearson korelasyon katsayısı %14 düzeyinde zayıf bir ilişki ifade etse de istatistiki olarak anlamlılık düzeyindedir. Değerin negatif olması ise sosyal medya kullanıcılarının dindarlık algıları yükseldikçe sosyal medya hesaplarında ulaşabilir ve görülebilir olma kısıtları artmaktadır. Başka bir ifadeyle, kendisini daha dindar olarak gören bireyler hesaplarını herkese değil, kendisi için daha özel daha kısıtlı takipçilere açmaktadır. Mahremiyet ile ilgili sınırlılıklar getirmektedir.

Herkesin birbirini takip ettiği, deyim yerinde ise gözetlediği günümüz toplumunda sosyal medya hesaplarını kısıtlı bir takipçi listesine açmak, bireyin internet ve sosyal medya ortamında karşılaşabileceği bir kısım olumsuz tesirlerden de etkilenmesini azaltacaktır. Her şeyin tüm açıklığı ile konuşulduğu, paylaşıldığı internet ve sosyal medya dünyasında böyle bir kısıtlamanın önem arz ettiği söylenebilir. Yapılan bazı araştırmalarda, saldırganlığın ve cinselliğin fütursuzca paylaşıldığı internet ve sosyal medyada, kullanıcıların hesaplarını yüz yüze tanıdığı kişilerle paylaşması, bu tür olumsuzluklarla karşılaşmasını azaltacaktır.<sup>107</sup>

<sup>106</sup> Ayten - Yıldız "Dindarlık, hayat memnuniyeti ilişkisinde dinî başa çıkmanın rolü nedir?", 297.

<sup>107</sup> Çiğdem Kağıtçıbaşı - Zeynep Çemalcılar, *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar Sosyal Psikolojiye Giriş* (İstanbul: Evrim, 2017), 268-269.

Yapılan Pearson Korelasyon Analizine göre dindarlık algıları yükselen bireylerin kullandıkları sosyal medya sayısı da azalmaktadır. Dindarlık ile kullanılan sosyal medya sayısı arasında anlamlılık düzeyinde ( $p<0,05$ ) ve negatif yönde bir ilişkinin olduğu söylenilebilir. Pearson korelasyon katsayısının  $-,12$  olması güçlü olmayan ancak anlamlılık düzeyinde, negatif yönde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre, bireylerin kendilerini dindar algılama düzeyine göre üye olunan ve hesap oluşturulan sosyal medya sayısı azalmaktadır.

Bu sonuç, araştırmanın öngörülleri ile uyumludur. Çünkü dindarlık, bir insanın tüm yaşantısını düzenleyen bir yönelimdir. Dindarlık, Müslüman bir bireyin yediği, içtiği, giydiği, konuştuğu, kiminle arkadaşlık yaptığından vaktini nasıl geçirdiğine kadar hayatında etki düzeyine sahiptir. Hatta dindarlık, evlilikte diğer unsurlara nazaran en önemli denklik kriteri olarak kabul edilmektedir.<sup>108</sup> Böyle bir yaklaşım, dindarlığın birey hayatındaki önemini açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu bağlamda dindarlık algıları yüksek olan bir bireyin hayatının dini ilke ve kaidelere uygun olması, yaşantısını bu ilke ve kaidelere göre düzenlemesi beklenir.

Din, insan hayatını anlamlandıran ve insanın bu dünyada da ahirette de mutlu olmasını amaçlayan ilkeler bütünü olarak, hayat memnuniyeti üzerinde olumlu etkiler oluşturması beklenen bir değişkendir. Acaba bu çalışmanın örnekleminde elde edilen bulgular, bu yöndeki beklentilere cevap vermekte midir? Bu soruya cevap verebilmek için yapılan ANOVA analizi sonuçları tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6:** Dindarlık Hayat Memnuniyeti (ANOVA)

	Kareler Toplamı	Sd.	Ort	F	p
<b>Gruplar Arası</b>	50,853	6	8,476		
<b>Grup İçi</b>	566,537	377	1,503	5,640	,000
<b>Toplam</b>	617,390	383			

Öznel dindarlık algılarının, hayat memnuniyeti bakımından farklılık oluşturup oluşturmadığı üzerine yapılan ANOVA analizi, gruplar arasında  $p=,000$  ( $F=5,640$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğunu ortaya koymaktadır. Farklılığın hangi yönde olduğuna yönelik yapılan scheffe testi dindarlık düzeylerinin hayat memnuniyeti ortalamaları bakımından iki grup oluşturduğunu ortaya göstermiştir.

**Tablo 7:** Dindarlık Hayat Memnuniyeti Scheffe Testi

Dindarlık	N	Alt Kümeler (alfa) = 0.05	
		1	2
2	24	3,7333 <sup>b</sup>	
3	49	3,9265 <sup>b</sup>	
4	118	4,0267 <sup>ab</sup>	4,0267 <sup>ab</sup>
1	12	4,0500 <sup>ab</sup>	4,0500 <sup>ab</sup>
5	113	4,2664 <sup>ab</sup>	4,2664 <sup>ab</sup>

<sup>108</sup> Şevket Pekdemir, "Evlilikte Denklik Konuları Üzerine Bir Değerlendirme", *Din Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi* 15/1 (2015): 146-147

7	22	4,4364 <sup>ab</sup>	4,4364 <sup>ab</sup>
6	46		5,0913 <sup>a</sup>
p		,544	,078

Tablo 7 verilerine göre kendisini 6. (a) düzeyde dindar görenlerin ortalaması, kendisini 2 ve 3 (b) düzeylerinde dindar görenlerin ortalamalarından anlamlılık düzeyinde ( $p<.005$ ) farklılaşmaktadır. Gruplar içerisinde hayatından en memnun olan grup, kendisini 6. düzeyde dindar görenlerin oluşturduğu gruptur (Ort=5,09). Hayatından en az memnun olan grup ise Ort=3,73 ile kendilerini 2. düzeyde dindar olarak algılayan gruptur. 3, 4 ve 5. grupların hayat memnuniyetleri doğrusal olarak artmaktadır. Ancak kendisini dinle ilgisiz değerlendiren, kendisini dindarlık derecelendirmesinde en altta gören (1. düzey) grubun hayat memnuniyeti ortalaması, genel ortalamanın üzerindedir. Bu durum, dini ilkelerin ve sınırlılıkların dışında hayat süren ve bu dünyanın her türlü imkanını sınırsızca yaşayan bireylerin hissettikleri sanal bir memnuniyet olabileceği gibi, dini inanç eksikliğinden dolayı içlerinde yaşamakta oldukları sıkıntıyı bastırmak ve hayat memnuniyeti algılarını yüceltmek şeklinde de tezahür ediyor olabilir. Bununla beraber yüksek dindarlık algısı (7) ile düşük dindarlık algısı (1) kendilerini uçlarda görme eğiliminden de kaynaklanabilir. Sonuç olarak yüksek dindarlık algısının hayat memnuniyetini açıkladığını söyleyebiliriz.

Ayten, dindarlık ile hayat memnuniyeti arasındaki ilişki üzerine yaptığı regresyon analizinde dindarlığın, hayat memnuniyeti için anlamlı bir yordayıcı olduğunu, iki değişken arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğunu tespit etmiştir.<sup>109</sup> Ayten ve Yıldız tarafından emekli katılımcılar üzerinde yürütülen araştırmada da dindarlığın hayat memnuniyeti için anlamlı bir yordayıcı olduğu, aralarında olumlu bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir.<sup>110</sup> Gashi tarafından yapılan başka bir araştırmada ise dindarlık düzeyleri iyi (Ort= 4,98) ve orta (Ort= 4,29) olanların hayat memnuniyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.<sup>111</sup> Yürütülen bir başka çalışmada ise katılımcıların hem dini bağlılıkları hem de dini kimlikleri ile hayat memnuniyeti regresyon analizine tabi tutulmuştur. Elde edilen bulgular neticesinde, hem dini bağlılığın hem de dini kimliğin hayat memnuniyetini yordayan değişkenler olduğu anlaşılmıştır. Her iki değişkenle hayat memnuniyeti arasında olumlu bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.<sup>112</sup> Türkiye ve İngiltere’de çalışan akademisyenlerin hayat memnuniyetini konu edinen bir başka araştırmada, Türkiyeli katılımcılardan dindar olanlarla olmayanların hayat memnuniyetleri arasında bir fark oluşmazken, İngiltereli katılımcılarda dindar olup olmamanın hayat memnuniyeti bakımından istatistiki bakımdan fark oluşturduğu ( $p<.05$ ), dindar olanların hayatlarından daha memnun oldukları rapor edilmiştir.<sup>113</sup>

<sup>109</sup> Ayten, “Din ve Sağlık”, 25.

<sup>110</sup> Ayten - Yıldız, “Dindarlık, hayat memnuniyeti ilişkisinde dinî başa çıkmanın rolü nedir?”, 298.

<sup>111</sup> Gashi, “Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, 15.

<sup>112</sup> Ali Ayten, “Dini Bağlılık ve Dini Kimliğin Ruh Sağlığına Katkısı Nedir? Din Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma”, *Din, Erdem ve Sağlık*, ed. Ali Ayten (İstanbul: Çamlıca, 2015), 108-109.

<sup>113</sup> Mustafayeva, “İş-Aile Çatışmalarının Hayat Memnuniyeti Üzerindeki Etkisi”, 200-202.

Hıristiyan örneklem üzerinde yapılan bir araştırmada da, inanç ( $p < ,05$ ) (belief salience) ve kiliseye devamlı ( $p < ,01$ ) yaşam memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır.<sup>114</sup> Dindarlık ve hayat memnuniyeti üzerine yapılan başka bir araştırmada ise Anglikan rahipleri ile Anglikan kilisesi üyelerinden oluşan örnekleme, dindarlık ölçeği ve hayat memnuniyeti ölçeği verilmiştir. Uygulanan pearson korelasyon analizi sonucunda, herhangi bir ilişki tespit edilememiştir.<sup>115</sup> Buna karşılık üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem üzerinde yürütülen bir başka araştırmada dindarlık ile hayat memnuniyeti arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu rapor edilmiştir.<sup>116</sup>

Olumlu dini başa çıkma, insanın karşılaştığı sorunlarla baş etme süreci olarak kabul edildiğinde, yalnızlık gibi olumsuz, istenmeyen halin ortadan kaldırılmasında olumlu dini başa çıkmanın etkili bir faktör olduğu kabul edilebilir. Bu bağlamda olumlu başa çıkma ile yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişkinin olması öngörülmüştür. Yapılan pearson korelasyonunu gösteren sonuçlar tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8:** Olumlu Dini Başa Çıkma Yalnızlık Arasında Pearson Korelasyon

	Yalnızlık
Pearson Korelasyon	-,200**
<b>Olumlu Dini Başa Çıkma</b>	
Sig. (2-tailed)	,000
N	394

\*\* 0.01 düzeyinde (2-tailed) değişkenler arasında korelasyon anlamlıdır.

Tablo 8 verileri incelendiğinde, olumlu dini başa çıkma ile yalnızlık arasında  $p=0,00$  düzeyinde istatistiki bakımdan anlamlı bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Korelasyon katsayısının negatif (-) yönde bir değer alması, öngörüldüğü şekilde, ters yönde doğrusal bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Buna göre deneklerin olumlu dini başa çıkma yönelimi arttıkça yani olumlu dini başa çıkma stratejilerini daha iyi kullandıkça yalnızlık duyguları da azalacağı söylenebilir. Bu yönüyle elde edilen sonuçlar öngörülerle uyumludur.

Acaba olumlu ve olumsuz dini başa çıkma yöneliminde olan katılımcıların hayat memnuniyeti ortalamaları nasıldır? Bu soruya cevap aranan bu çalışmada üç değişken arasında korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9:** Olumlu ve Olumsuz Dini Başa Çıkma Hayat Memnuniyeti Arasında Pearson Korelasyon

	Olumlu Dini Başa Çıkma	Olumsuz Dini Başa Çıkma
<b>Hayat Memnuniyeti</b>	,176**	-,256**

\*\*0.01 düzeyinde (2-tailed) değişkenler arasında korelasyon anlamlıdır.

<sup>114</sup> Leondari - Gialamas, “Religiosity and psychological well-being”, 244.

<sup>115</sup> Christopher Alan Lewis and et al., “Religion and Happiness: still no association”, 235.

<sup>116</sup> Sarah French - Stephen Joseph, “Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualisation”, *Mental Health, Religion & Culture* 2/ 2 (1999): 119.

Elde edilen bulgular çerçevesinde olumlu dini başa çıkma ve hayat memnuniyeti değişkenleri arasında istatistiki olarak anlamlılık düzeyinde ilişkinin olduğu söylenebilir ( $p<.01$ ). Korelasyon katsayısının ise  $r= .176$  olduğu görülmektedir. İki değişken arasında güçlü olmayan fakat istatistiki bakımdan anlamlılık düzeyde, pozitif yönde bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Bu bağlamda olumlu dini başa çıkma yönelimi arttıkça hayat memnuniyeti ortalamalarının da artacağı bulgular çerçevesinde ifade edilebilir.

Olumsuz dini başa çıkma ve hayat memnuniyeti değişkenleri arasında ise negatif yönde daha güçlü ( $r= -.256$ ) ilişkinin olduğu tablo 9 verilerinde görülmektedir. İki değişken arasındaki ilişkinin  $p<.01$  düzeyinde anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Bu veriler çerçevesinde, olumsuz dini başa çıkma yönelimi arttıkça hayat memnuniyeti ortalamalarının da düşeceği söylenebilir. Bu sonuçlar, öngörülerle uyum içerisindedir.

Polonyalı örneklem üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, olumlu ve olumsuz dini başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasındaki korelasyona bakılmıştır. Bulgulara göre, olumlu dini başa çıkma ile toplam hayat memnuniyeti (Psychological Well-Being) arasında pozitif yönde ancak anlamlı olmayan bir ilişki ( $r=0,9$ ) bulunurken, olumsuz dini başa çıkma ile toplam hayat memnuniyeti arasında  $p<.001$  düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ( $r=-,42$ ). Bu bulgular, olumsuz dini başa çıkma arttıkça hayat memnuniyetinin düştüğünü ifade etmektedir.<sup>117</sup> Türk örneklem üzerinde yürütülen bir çalışmada ise sağlıklı bireylerin olumlu dini başa çıkmayı, psikopatolojisi olan bireylerin ise olumsuz dini başa çıkmayı daha çok kullandığı tespit edilmiştir.<sup>118</sup>

Bireyin hayatından memnun olması, beklentilerini karşılayabilmesi bir başka ifade ile tatmin edebilmesiyle ilişkilidir. Ancak hayatından memnun olanların hiçbir sorun veya güçlükle karşılaşmadığını söylemek yanlış olacaktır. Önemli olan bireyin bir kısım sorunlar veya psikolojisini zorlayan güçlüklerle karşılaşmaması değil, karşılaştığı bu sorun veya güçlüklerle doğru bir biçimde baş edebilmesidir. Bu bağlamda, araştırma bulgularınca da desteklendiği şekliyle, olumlu dini başa çıkma becerilerini etkin bir şekilde kullanabilen bireylerin hayattan memnuniyetlerinin yükseldiği, daha pesimistlik olan, dini başa çıkmada olumsuz yönelimi tercih eden bireylerin ise hayatlarından memnuniyetlerinin düştüğü anlaşılmaktadır.

Günlük hayatta karşılaşılan bir takım sorunlar gibi, insanın içinde yaşadığı yalnızlık hissi de hayatından tat almasını dolayısıyla hayat memnuniyetini olumsuz olarak etkileyecektir. Bu beklentinin doğrulanıp doğrulanmadığını öğrenmek amacıyla yalnızlık ile hayat memnuniyeti arasında pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bulgular tablo 10'da verilmiştir.

<sup>117</sup> Dariusz Krok, "The Role of Meaning in Life Within the Relations of Religious Coping and Psychological Well-Being", *J. Relig Health* 54 (2015): 2297-2300.

<sup>118</sup> Murat - Kızılgeçit, "Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)", 111-151.

**Tablo 10:** Yalnızlık ile Hayat Memnuniyeti Arasında Pearson Korelasyon

Hayat Memnuniyeti (N=384) (p=000)	
Yalnızlık	-,444**

Tablo 10 verileri analiz edildiğinde yalnızlık olgusu ile hayat memnuniyeti arasında güçlü bir korelasyonun olduğu söylenebilir ( $p=,000$ ;  $r=-,44$ ). Korelasyon katsayısının negatif değer alması yalnızlık ile hayat memnuniyeti arasında negatif yönde ilişkinin olduğunu ifade etmektedir. Buna göre yalnızlık hissi arttıkça hayat memnuniyeti düşmektedir. Elde edilen sonuç beklentilerle örtüşmektedir. Acaba yalnızlık hisseden, hayat memnuniyeti düşen insanlar, yalnızlığını gidermek bakımından yeni ilişkiler oluşturma çabası göstermekte midir? Çevresi ile iletişimde, beklediği ilişki düzeyinden daha düşük düzeyde ilişki kuran ve bu ilişkiden tatmin bulamayan yalnız birey, yüz-yüze iletişim yerine başka iletişim ortamları ikame etmekte midir? Bu soruların cevaplarını bulabilmek için mesajlaşma ile yalnızlık arasında regresyon analizi yapılmıştır. Bulgular tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 11:** Mesajlaşma ve Yalnızlık Arasındaki İlişki (Regresyon analizi, Enter metot)

R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	β	t	F	p
,020	,017	-,140	-2,799	7,837	,005

**Bağımlı Değişken: Mesajlaşma****Bağımsız Değişken: Yalnızlık**

Tablo 11 verileri dikkatlice incelendiğinde; yalnızlık, mesajlaşma için anlamlı bir yordayıcıdır ( $p<,05$ ). Yalnızlık, mesajlaşmadaki değişimin sadece %1,7’sini açıklamaktadır. Beta katsayısının negatif değer aldığı dikkate alındığında, iki olgu arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Yani mesajlaşma davranışı artarken yalnızlık azalacaktır.

Yurtdışında yalnızlık ve sosyal ağ kullanımı üzerine çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Primack, vd., sosyal medya kullanım yoğunluğu yüksek olan katılımcıların daha az olanlara nazaran daha fazla sosyal izolasyon yaşadığını tespit etmişlerdir.<sup>119</sup> Facebook kullanıcıları ile kullanmayanların yalnızlık hissiyatları üzerine yapılan bir araştırmada, anlamlılık düzeyine ulaşmasa da, Facebook kullanmayanların Facebook kullanıcılarına göre daha fazla toplam yalnızlık hissettikleri bulgulanmıştır.<sup>120</sup> Yurtdışında yürütülen bir başka araştırmada ise, çok fazla sosyal medya kullanımının (size of network) sosyal yalnızlıkla negatif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulgulanmıştır.<sup>121</sup> Yalnızlık ile yüz-yüze ve bilgisayar destekli iletişim arasında ilişkilerin incelendiği bir araştırmada; yalnızlık özelliği (trait loneliness) yüksek olan kişilerin bilgisayar destekli iletişimde daha etkin oldukları, yalnızlık özelliği düşük olan bireylerin ise yüz - yüze iletişime daha fazla yöneldikleri tespit edilmiştir.<sup>122</sup>

<sup>119</sup> Primack and et al., “Social Media Use and Perceived Social Isolation”, 3.

<sup>120</sup> Ryan - Xenos “Who uses Facebook?”, 1661.

<sup>121</sup> Green and et al., “Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults”, 286.

<sup>122</sup> Hu, “Social Use of The Internet and Loneliness”, 72.

Bazı araştırmalarda sosyal medya kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif ilişki ve etkileşim elde edilirken bazı araştırmalarda ise negatif ilişki ve etkileşim tespit edilmiştir. Sonuçlarda oluşan bu şekildeki çeşitlilik örneklerden, kullanılan ölçme araçlarından kaynaklanabileceği gibi bu durum şu şekilde de izah edebilir. Yalnızlıkla başa çıkma stratejileri çerçevesinde birey; ya gerçek sosyal ilişkilerini değiştirerek, ya sosyal istek ve arzularını değiştirerek, ya da sosyal yoksunluğun algılanan önemini azaltarak tatmin edici sosyal ilişkiler kurmaya çalışabilir. Belki de yalnızlıkla baş etmenin doğrudan ve tatmin edici yolu, kişinin sosyal ilişkilerini geliştirmesidir. Bu da yeni ilişki formlarının oluşturulmasıyla sağlanabilir. Bu formlar, bireyin mevcut sosyal ilişkilerini etkin bir şekilde kullanmasıyla veya normal sosyal ilişkilerinin yanına ikame ilişkiler kurmakla olabilir. Burada anlaşılması gereken, yalnız bireyin sosyal ilişkilerini geliştirmeye çalışma yollarıdır.<sup>123</sup> Sosyal medya günümüz toplumunda insanın yalnızlığını paylaştığı yeni ilişki formlarından biri olarak kabul edilebilir. Birey, gerçek hayatta kuramadığı sıcak, tatmin edici sosyal ilişkilerin yanına sosyal medyayı ikame ederek, sanal iletişim ortamı ile yeni bir sosyal ilişki ağı oluşturduğu düşünülebilir. Böylece yalnızlığı da azalacağı tablo 11 verileri dikkate alınarak söylenebilir. Ancak sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek bir taraftan gerçek yani sıcak ilişkilere zarar verirken, diğer taraftan sosyal ortamlardaki sanal arkadaşların çokluğu yalnızlık duygusunu da tam anlamıyla azaltmaz. Ayrıca bu durumdaki insanlar, sosyal olduğu yanılgısı içerisindedir ve yalnız olduklarının farkına varmazlar.<sup>124</sup> Dindarlık gibi, yalnızlık da oldukça öznel bir yaşantıdır. Her birey yalnızlığını kendi içinde yaşamaktadır. Birey tek başınayken yalnızlık hissetmediği gibi, kalabalık içinde yalnızlığın en derin tecrübesini yaşıyor olabilir.<sup>125</sup> Yalnızlık hissini mesajlaşmanın çok az bir bölümünü (%1,7) açıklıyor olması bu gerekçelerle izah edilebilir.

#### DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

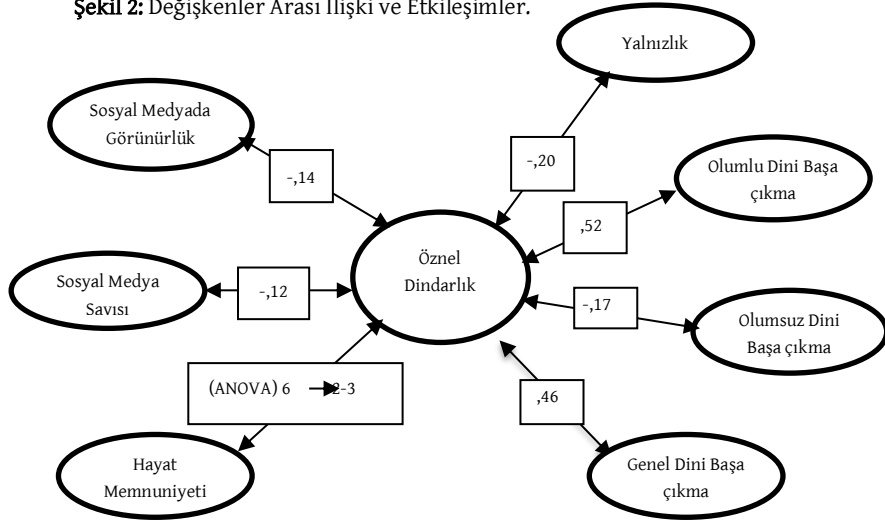
Araştırmanın temel problemlerinden biri olan dindarlık ile yalnızlık, olumlu ve olumsuz dini başa çıkma, hayat memnuniyeti ve sosyal medya yönelimleri arasında ilişki ve etkileşimin olduğu, araştırma bulgularınca desteklenmektedir. Bu ilişki ve etkileşimin daha iyi anlaşılabilmesi için şekil 2 verilmiştir.

<sup>123</sup> Peplau - Perlman, "Perspectives on Loneliness", 13.

<sup>124</sup> Kemal Sayar, "Sosyal Medya Bağımlılığı", *YEĞİTEK* 16 (2016): 18.

<sup>125</sup> Kızılgeçit, "Modern Psikolojide ve Tasavvufta Yalnızlık", 134.

Şekil 2: Değişkenler Arası İlişki ve Etkileşimler.



Şekil 2 verileri dikkatlice okunduğunda öznel dindarlık algısının araştırmada kullanılan tüm ölçeklerle ilişki ve etkileşim içerisinde olduğu anlaşılacaktır. Pearson korelasyon analizleri sonuçlarına göre öznel dindarlık algısı, yalnızlık, olumsuz dini başa çıkma, sosyal medyada görünürlük ve kullanılan sosyal medya sayısı ile negatif yönde ilişki ve etkileşim içerisindedir. Buna karşılık genel olarak dini başa çıkma ve özellikle olumlu dini başa çıkma ile pozitif ilişki ve etkileşim içindedir. Dindarlık algısı ile hayat memnuniyeti üzerine yürütülen ANOVA analizi sonucuna göre dindar olanların hayatlarından daha memnun oldukları anlaşılmıştır. Bu durumda dindarlığın birey hayatındaki önem ve etki derecesinin oldukça yüksek olduğu, karşılaştığı problemleri çözme yönelimlerinden, yalnızlık hislerine, hayat memnuniyetine ve hayatında önem verdiği araçlara kadar her alana tesir ettiği söylenebilir. Olumsuz bir duygu olan yalnızlığın azaltılması bununla birlikte, depresif eğilimlerin karşı kutbunda bulunan hayattan memnuniyetin artırılması için dini duygu ve düşüncelerin desteklenmesi, dini eğitimlerin daha etkin ve verimli hale getirilmesi güçlü ve sağlıklı bir toplum için önem arz etmektedir.

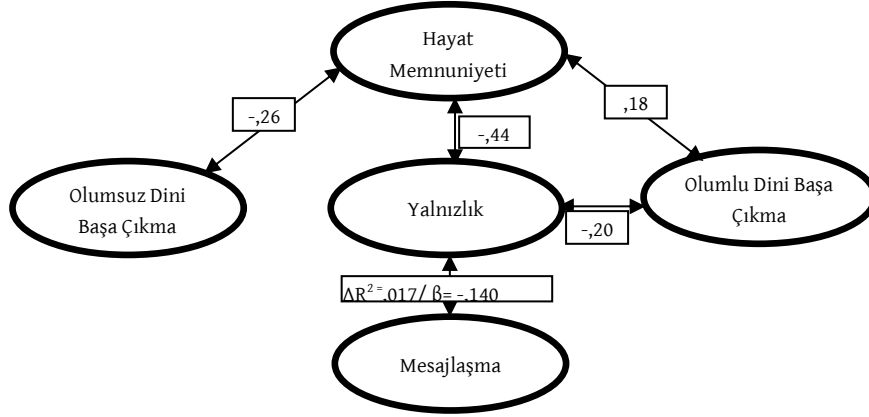
Ayrıca toplumun ruh sağlığı üzerinde önemli bir tehdit haline dönüşmüş sosyal medya kullanımı üzerinde de dindarlığın önemli tesirleri söz konusudur. Gözetleme aracı haline dönüşen sosyal medyada, gizlilik diğer bir adıyla mahremiyet üzerinde dindarlığın etkisi<sup>126</sup> bu araştırmayla tespit edilmeye çalışılmıştır. Birey dindarlaştıkça, sosyal medya hesaplarında gizlilik düzeyini artırarak mahremiyetini daha yakın çevresiyle paylaşma eğilimi gösterdiği araştırma sonuçlarına göre söylenebilir. Ayrıca dindarlık algısının, kullanılan sosyal medya aracı sayısını azaltıcı tesiri, toplum hayatında hızla yer eden ve toplumun önemli ve kıymetli

<sup>126</sup> Yusuf Bahri Gündoğdu, "Mahremiyet Eğitiminin Temeli İnsanlık Şerefi: Ailenin Mesuliyetleri", *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 7/ 2 (Temmuz 2017): 387-394.



olan vaktini alan bu araçların birey hayatındaki etkisini de düşüreceği anlamını taşımaktadır. Bu araştırma ile ortaya konulan bulgular bu yönüyle oldukça fazla önem taşımaktadır.

**Şekil 3:** Değişkenler Arası İlişki ve Etkileşimler.



Şekil 3 incelendiğinde; hayat memnuniyetinin olumsuz dini başa çıkma yönelimi ve yalnızlıkla negatif, olumlu dini başa çıkma yönelimi ile de pozitif ilişki ve etkileşim içinde olduğu görülmektedir. Yalnızlıkla da olumlu dini başa çıkma arasında negatif yönde ilişkiden söz edilebilir. Bu sonuçlar çerçevesinde olumsuz dini başa çıkmanın aksine, olumlu dini başa çıkma becerilerini yeteri kadar kullanan bireylerin hayat memnuniyetlerinin artacağı söylenebilir. Bununla birlikte bireyin yalnızlık hissiyatı azaldıkça hayat memnuniyetinin de artacağı anlaşılmaktadır. Birey yalnızlığını mesajlaşma ile telafi etme yoluna gidebileceği varsayımı üzerine yürütülen analizde, yalnızlığın mesajlaşma üzerinde olumlu bir yordayıcı olduğu, ancak açıklama yüzdesinin düşük olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak dindarlığı artan bireyin hayatından memnun olacağını, yalnızlığının düşeceğini, olumlu dini başa çıkma etkinliklerini daha iyi kullanacağını, sosyal medyaya daha az yöneleceğini, paylaşımlarını daha yakın kişilere açacağını söyleyebiliriz.

Yapılan t-test analizi sonuçlarından cinsiyet grupları arasında dindarlık algıları bakımından fark olmadığı anlaşılmıştır. Dolayısıyla  $H_1$  araştırma bulgularınca desteklenmemiştir.

Öznel dindarlık algısının negatif bir duygu olan yalnızlıkla ilişkili olacağına yönelik oluşturulan  $H_2$  pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre desteklenmiştir. Buna göre yalnızlıkla dindarlık arasında ters ilişkinin olduğu, dindarlığın artması yalnızlığı azaltıcı bir etkiye yol açtığı anlaşılmıştır.

Kendisini daha fazla dindar gören bireylerin, dini başa çıkma becerilerinin de yüksek olacağı öngörüsü ile kurgulanan  $H_3$  pearson korelasyonu sonuçlarına göre desteklenmiştir. Dindarlık ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönde nispeten güçlü bir korelasyon elde edilirken, olumsuz dini başa çıkma ile negatif yönde ve daha zayıf bir ilişki tespit edilmiştir.

Dindarlık algısının, sosyal medya kullanım tercihlerini de etkileyeceği öngörüsü ile oluşturulan hipotezin, *dindarlık algısı yüksek bireyler; sosyal medyada daha az zaman geçirecektir, sosyal medya kullanımında resim, haber, video vb. paylaşımlarının daha az olacaktır* şeklinde kurgulanan alt hipotezler desteklenmezken *daha az sosyal medya hesabı kullanır, görünürlük düzeyleri daha gizlidir* şeklinde kurgulanan alt hipotezler ise araştırma bulgularınca desteklenmiştir. Buna göre,  $H_4$  kısmen doğrulanmıştır.

Dinin varlık amacının insanın bu dünyada da ahirette de mutlu olmasını amaçlamasından yola çıkılarak ileri sürülen  $H_5$  araştırma bulgularınca desteklenmiştir. Yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre yüksek dindarlık algısına sahip grup, daha az dindar olduğunu düşünen gruplara nazaran hayatlarından daha memnundurlar.

Olumlu dini başa çıkma pozitif bir etki ve duygu temeline dayanırken yalnızlık negatif ve istenmeyen duygular arasındadır. Dolayısıyla bu çalışmada  $H_6$  ileri sürülmüştür. Yapılan pearson korelasyon analizi bu hipotezi doğrulamıştır. Dolayısıyla olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanmak yalnızlığı azalttığı gibi, yalnızlık gibi olumsuz bir duygu ve ruh haline sahip olmayan bireylerin daha fazla olumlu dini başa çıkma etkinliklerine yöneldiği de söylenebilir.

Olumlu dini başa çıkma etkinliklerini yeteri kadar kullanabilen etrafına olumlu gözlerle bakabilen sorunlarını olumlu yaklaşım ve yönelimlerle çözebilen bireylerin hayatlarından memnun olacakları bunun aksine, hayata olumlu bakamayan, sorunlarını olumlu dini yönelimlerle çözemeyen bireylerin ise hayat memnuniyetlerinin düşeceği yaklaşımı ile oluşturulan  $H_7$  araştırma bulgularınca desteklenmiştir. Yapılan korelasyon analizine göre hayatlarından memnun olan bireylerin olumlu dini başa çıkma yönelimleri artarken, olumsuz dini başa çıkma yönelimleri azalmaktadır.

Yalnızlığın olumsuz ve istenmeyen bir duygu, hayat memnuniyetinin ise olumlu bir beklenti olduğu düşünülerek ileri sürülen  $H_8$  pearson korelasyon analizi sonuçlarıncı desteklenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hayat memnuniyeti artarken yalnızlık azalmaktadır.

Beklenen kalite ve nitelikte sosyal ilişki kurulamamasının sonucu olarak yalnızlık hisleri oluşmaya başlamaktadır. İstenmedik duygu olarak kabul edilen yalnızlık hissinden kurtulmak isteyen birey, çeşitli başa çıkma yönelimlerine başvuracaktır. Yeni bir iletişim kanalı oluşturmayı amaçlayan mesajlaşma, bu anlamda seküler bir başa çıkma süreci olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda kurgulanan,  $H_9$  yapılan regresyon analizi ile desteklenmiştir. Negatif yönde elde edilen beta katsayısına göre mesajlaşma ile yalnızlık arasında ters ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak öznel dindarlık algısı, yalnızlık, dini başa çıkma, hayat memnuniyeti, internet ve sosyal medya kullanım yönelimleri üzerine yürütülen bu çalışmanın konusu ve amacı doğrultusunda elde edilen sonuçlar aktarılmıştır. Sonuçlar içerisinde özellikle dindarlık algısının insanın tüm hayatını sarıp sarmalaması bakımından çok önemli olduğu, insanların dindarlık algılarında ortaya çıkacak yükselişin nihayetinde hayat kalitesini etkileyeceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda özellikle Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı

eğitim kurumlarında ve Diyanet İşleri Başkanlığınca yürütülmekte olan yaygın eğitimlerde, niteliğin ön plana çıkarıldığı, dinin duygu ve etki boyutunun güçlendirildiği bir eğitim ve öğretim programının uygulanması sağlıklı toplum ve gelecek için stratejik öneme sahip olan bir konu olarak görünmektedir.

#### KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, Ahmed M. "Religiosity, subjective well-being, self-esteem, and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents". *Mental Health, Religion & Culture* 14/2 (2011): 129-140.
- Abu Raiya, Hisham - Pergament, Kenneth I. - Mahoney, Annette - Stein, Catherine. "A Psychological Measure of Islamic Religiousness: Development and Evidence for Reliability and Validity". *The International Journal for the Psychology of Religion* 18 (2008): 291-315.
- Akalın, Şükrü Haluk. *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu, 2010.
- Al Khatib, Saleh A. "Exploring the Relationship Among Loneliness, Self-esteem, Self-efficacy and Gender in United Arab Emirates College Students". *Europe's Journal of Psychology* 8/1 (2012): 159-181.
- Atli, Abdullah - Keldal, Gökay - Sonar, Osman. "Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki". *Mustafa Kemal Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12 (2015): 149-160.
- Ayten, Ali - Anık, Evrim. "Dini İnanç/İnançsızlık, Din ve Tanrı Tasavvuru ve Dini/Manevi Başa Çıkma: LGBT Bireyler Üzerine Bir Araştırma". *Din, Erdem ve Sağlık*. Ed. Ali Ayten. 313-344. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015.
- Ayten, Ali - Yıldız, Refik. "Dindarlık, hayat memnuniyeti ilişkisinde dinî başa çıkmanın rolü nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma". *Din Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi* 16/1 (2016): 281-308.
- Ayten, Ali - Göcen, Gülüşan - Sevinç, Kenan - Öztürk, Eyüp E. "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma". *Din Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi* 12/2 (2012): 45-79.
- Ayten, Ali - Sağır, Zeynep. "Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisinde Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma" *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (2014): 5-18.
- Ayten, Ali. "Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 13/3 (2013): 7 -31.
- Ayten, Ali. "Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?". *Din, Erdem ve Sağlık*. Ed. Ali Ayten, 21-90. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015.
- Ayten, Ali. "Dini Bağlılık ve Dini Kimliğin Ruh Sağlığına Katkısı Nedir? Din Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma". *Din, Erdem ve Sağlık*. Ed. Ali Ayten, 91-121. İstanbul: Çamlıca Yay., 2015.
- Ayten, Ali. *Empati ve Din*. İstanbul: İz Yayınları, 2013.

- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayınları, 2012.
- Barg, Frances K. – Huss-Ashmore, Rebecca – Wittink, Marsha N. – Murray, Genevra F. – Bogner, Hillary R. – Gallo, Joseph J. “A Mixed-Methods Approach to Understanding Loneliness and Depression in Older Adults”. *Journal of Gerontology: Social Science* 61/6 (Nov 2006): 329-339.
- BBC. (2018): erişim 04 Şubat 2018, <http://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-4271326>.
- Bilgin, Nuri. *Sosyal Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: Bağlam Yayınları, 2003.
- Boss, Lisa – Branson, Sandy – Duck-Hee Kang, Stanley Cron. “Biobehavioral Examination of Religious Coping, Psychosocial Factors, and Executive Function in Homebound Older Adults”. *Religions* 7/42 (April 2016): 2-13
- Buluş, Mustafa. “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık”. *Pamukkale Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi* 3: 82-90.
- Certel, Hüseyin – Yakut, Selahattin – Yakut, İdris – Gülsün, Bilal. “Öğrencilerde Yalnızlık Problemi”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 5/8 (2016): 3069-3084.
- Cevherli, Kübra – Şentepe, Ayşe. “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları”. *Gençliğin Gelişimi ve Problemleri Karşısında Din Görevlileri 7. Uluslararası Din Görevlileri Sempozyumu Bildirileri ( Sakarya, 14-15 Mayıs 2016)*. Ed. Abdullah İnce. 124-143. İstanbul: Ensar Yayınları, 2016.
- Christopher, Alan Lewis – Maltby, John – Burkinshaw, Sue. “Religion and Happiness: still no association”. *Journal of Beliefs & Values* 21/2 (2000): 233-236.
- Çam, Semra Sarı. *Yaşlılık Döneminde Yalnızlıkla Başa Çıkma Dinin Rolü*. Y.Lisans Tezi, Dokuz Eylül Ü, 2016.
- Çıtır, Yasemin Yılmaz. *Ergenlik Döneminde Dindarlık, Şükür Ve Hayat Memnuniyeti İstanbul Pendik Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2016.
- Çubukçuoğlu, Mehmet Emre – Haşiloğlu, Selçuk Burak. “Dindarlık Olgusunun Satınalma Davranışı Faktörleri Üzerinde Etkisi”. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi* 4/1 (Haziran 2012): 1-18.
- Ünür, Ece – Duman, Didem Doğanıyılmaz. “Sosyal Kimlik Olarak İslam'ın Sosyal Medyaya Yansımaları: #Gerçekİslam”. *Din Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi* 16/3 (2016): 37-61.
- Ercan, Nülüfer. *Facebook'ta Benlik: Kullanım ve Doyum Kuramı Çerçevesinde Sosyal Psikolojik Bir İnceleme*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2016.
- Folkman, S. – Moskowitz, J. Tedlie. “Coping: Pitfalls and Promise”. *Annual Review of Psychology* 55 (2004): 745-74.
- Folkman, Susan – Moskowitz, Judith Tedlie. “Positive Psychology From A Coping Perspective”. *Psychological Inquiry* 14/2 (2003): 121-125.
- French, Sarah – Joseph, Stephen. “Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualisation”. *Mental Health, Religion & Culture* 2/2 (1999): 117-120.
- Fromm, Erich. *Psikanaliz ve Din*. İstanbul: Arıtan Yayınları, 1993.

- Gashi, Fehim. "Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 25/2 (2016): 1-29.
- Göka, Erol. "Uyandım ben ıpissiz bir tokatla': Yalnızlık". Erişim: 04 Şubat 2018, <https://www.yenisafak.com/yazarlar/erolgoka/uyandim-ben-ipissiz-bir-tokatla-yalnizlik-2040678>.
- Green, Laura R. – Richardson, Deborah S. – Lago, Tania – Schatten-Jones, Elizabeth C. "Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults". *Personality and Social Psychology Bulletin* 27 (March 2001): 281-288
- Gündoğdu, Yusuf Bahri. "Mahremiyet Eğitiminin Temeli İnsanlık Şerefi: Ailenin Mesuliyetleri". *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 7/2 (Temmuz 2017): 387-394.
- Harma, Mehmet. "Yalnızlık Paylaşılmaz, Paylaşılsa Yalnızlık Olmaz". Erişim: 4 Ocak 2015. <http://ucbucukinchdisket.blogspot.com.tr/2013/03/yalnizlik-paylasilmaz-paylasilsa-yalnizlik.html>.
- Hu, Mu. *Social Use of The Internet and Loneliness*. Doctoral Dissertation, Ohio State University, 2007.
- Huang, Chiungjung. "Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis". *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 20/6 (2017): 346-354.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem – Çemalcılar, Zeynep. *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar Sosyal Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Evrim Yayınları, 2017.
- Kartopu, Saffet – Hacikeleşoğlu, Hızır. "Dindarlık Eğiliminin Kimlik Duygusu Kazanımındaki Rolü". *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 4/29 (Ağustos 2016):244-268.
- Kartopu, Saffet. "Narsızmin Dindarlık Eğilimleriyle İlişkisi: Gümüşhane Üniversitesi Örneği". *The Journal of Academic Social Science Studies* 6/6 (June 2013):625-649.
- Kılavuz, M. Akif. "Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dinî Etkinliklerin Önemi". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/2 (2005): 25-39.
- Kızılgeçit, Muhammed. "Modern Psikolojide ve Tasavvufta Yalnızlık". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (2012): 131-150.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. Ankara: Gece Kitaplığı, 2015.
- Kızılgeçit, Muhammed. "Dindarlık Üzerine Meta-Analitik Bir Çalışma Doğu Karadeniz Örneği". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 5/4 (Nisan 2016): 1143-1163
- Kızılgeçit, Muhammed. "Yalnızlık Dindarlık İlişkisi". *Din, Değerler ve Sağlık*, Ed. Hayati Hökelekli, 517-555. İstanbul: Dem Yayınları, 2017.
- Kim, Harris Hyun-soo. "The impact of online social networking on adolescent psychological well-being (WB): a population-level analysis of Korean schooled children". *International Journal of Adolescence and Youth* 22/3 (2017): 364-376.
- Kimter, Nurten. *Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2008.

- Koç, Mustafa. "Dinsel Pratiklerin Sıklık Düzeyleri ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki: Ergenler Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Bilimname* 16/1 (2009): 140-182.
- Kraut, Robert – Burke, Moira. "Internet Use and Psychological Well-Being: Effects of Activity and Audience". *Communications of the ACM* 58/12 (2015): 94-100.
- Krok, Dariusz "The Role of Meaning in Life Within the Relations of Religious Coping and Psychological Well-Being. *J. Relig Health* 54 (2015): 2292-2308.
- Kula, Naci. "Deprem ve Dini Başa Çıkma". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (2002): 234 - 255.
- Kurtulan, Merve Halıcı – Kararımak, Özlem. "Ölüm Kaygısı, Tinsellik, Dindarlık Eğilimi ve Varoluş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". *Spiritual Psychology And Counseling* 1/2 (2016): 163-187.
- Küçükcan, Talip – Köse, Ali. *Doğal Afetler ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyal Bir İnceleme*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2000.
- Lau, Jennifer. "Social Intelligence and The Next Generation". (2016). Accessed: 23 October 2017. <http://www.ncsyes.co.uk/sites/default/files/Social%20Intelligence%20Report%20FINAL.PDF>.
- Leondari, Angeliki – Gialamas, Vasilios. "Religiosity and psychological well-being". *International Journal of Psychologie* 44/4 (Aug 2009): 241-8.
- Marjoribanks, David – Bradley, Anna Darnell. "You're Not Alone The Quality of the UK's Social Relationships". *Relationships Scotland*. (2017). Accessed: 16 October 2017. [https://www.relate.org.uk/sites/default/files/the\\_way\\_we\\_are\\_now\\_-\\_youre\\_not\\_alone.pdf](https://www.relate.org.uk/sites/default/files/the_way_we_are_now_-_youre_not_alone.pdf).
- McWhirter, Benedict T. "Loneliness: A Review of Current Literature, With Implications for Counseling and Research". *Journal of Counseling & Development* 68/4 (1990): 417-422.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi. *Kişilik ve Din*. İstanbul: Dem Yayınları, 2004.
- Moore, De Wayne – Schultz, Morman R. "Loneliness at Adolescence Correlates Attributions, and Coping". *Journal of Youth and Adolescence* 12/2 (Apr 1983): 95-100.
- Murat, Ayşe – Kızılgöçer, Muhammed. "Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (Haziran 2017): 111-151.
- Mustafayeva, Lale. *İş-Aile Çatışmalarının Hayat Memnuniyeti Üzerindeki Etkisi: Türkiye ve İngiltere'deki Akademisyenlerin Karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2013.
- Necati, M. Osman. *Kur'an ve Psikoloji*. Trc. H. Aydın Ankara: Fecr Yayınları, 1998.
- OECD. Erişim: 11 Ocak 2018. <http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/>.
- Onay, Ahmet. *Dindarlık Etkileşim ve Değişim*. İstanbul: Dem Yayınları, 2004.
- Oyman, Nihat. "Sosyal Medya Dindarlığı". *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Dergisi* 28 (2016): 125-167.
- Özgel, İshak. "Sosyolojik Tefsir Bağlamında 'Yalnızlık Sorunu' Karşısında Kur'an". *Ekev Akademi Dergisi* 18/59 (Bahar 2014): 331-353.
- Paloutzian, Raymond F. – Janigian, Aris S. "Interrrelationships Between Religiousness and Loneliness". *Psychotherapy and the Lonely Patien*. Ed. Samuel M. Natale, 3-15. London and New

- York: Routledge, 2013. Accessed: 28 August 2017. <https://www.kobo.com/us/en/ebook/psychotherapy-and-the-lonely-patient>.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press, 1997. Accessed: 21 September 2017. [https://books.google.com.tr/books?id=Vn5XObcpnd4C&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs\\_ViewAPI&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?id=Vn5XObcpnd4C&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ViewAPI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).
- Pargament, Kenneth I. – Smith, Bruce W. Koenig, Harold G. – Perez, Lisa. “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”. *Journal For The Scientific Study of Religion* 37/4: 710-724.
- Pekdemir, Şevket. “Evlilikte Denklik Konuları Üzerine Bir Değerlendirme”. *Din Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi* 15/1 (2015): 113-149
- Pekdemir, Şevket. “Namazın Karakter İnşasındaki Yeri”. *Uluslararası Kişilik ve Karakter İnşasında Dinin Yeri Sempozyumu*, ed. Yavuz Ünal, Şevket Pekdemir, Yusuf Bahri Gündoğdu, Orhan İyibilgin, Sait Kar, 371-391. Ankara: Ordu İlahiyat Vakfı Yayınları, 2017.
- Peplau, Letitia Anne – Perlman, Daniel. “Perspectives on Loneliness”. *Loneliness: A book Of Current Theory, Research And Therapy*. Ed. Daniel Perlman and Letitia Anne Peplau, 1-20. New York: A Wiley Interscience Publication, 1982.
- Perlman, Daniel – Peplau, Letitia Anne. “Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings”. *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*. Ed. Letitia Anne Peplau and S. Goldston. U.S: Government Printing Office, 1984. Accessed: 23 October 2017. <https://www.researchgate.net/publication/242557070>.
- Primack, Brian A. – Shensa, Ariel – Sidani, Jaime E. – Whaite, Erin O. – Lin, Liu yi – Rosen, Daniel – Colditz, Jason B. – Radovic, Ana – Miller, Elizabeth. “Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.”. *American Journal of Preventive Medicine* 53/1 (Jul 2017): 1-8.
- Rokach, Ami – Brock, Heather. “Coping With Loneliness”. *The Journal of Psychology* 132/1 (1998): 107-127.
- Rote, Sunshine – Hill, Terrence D. – Ellison, Christopher G. “Religious Attendance and Loneliness in Later Life”. *The Gerontologist* 53/1 (Feb 2013): 39-50.
- Ryan, Tracii – Xenos, Sophia, S. “Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage”. *Computers in Human Behavior* 27 (September 2011): 1658-1664.
- Salem Press Encyclopedia of Health. “Type of Psychology: Stress”. Accessed: 23 October 2017.
- Sayar, Kemal. “Sosyal Medya Bağımlılığı”. *YEGİTEK*. 16 (2016): 16-19
- Shaheen, Hameeda – Jahan, Musaddiq – Shaheen, Sayeeda. “A Study of Loneliness in Relation to Well-Being Among Adolescents”. *International Journal of Education and Psychological Research* 3/4: 46-49.
- Sidani, Jaime E. – Shensa, Ariel – Radovic, Ana – Miller, Elizabeth – Colditz, Jason B. – Hoffman, Beth – Giles, Leila M.. “Social media use linked to depression” (2016). Accessed: 05 November 2017. <https://www.utimes.pitt.edu/?p=38616>.

- Şentepe, Ayşe – Güven, Metin. “Kişilik Özellikleri ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/31 (Haziran 2015): 27-44.
- Tanrıverdi, Hasan. *İnancın Rasyonelliği Sorunu*. Gümüşhane: Gümüşhane Üniversitesi Yayınları, 2012.
- Turan, Yahya. *Kişilik ve Dindarlık*. İstanbul: Ensar Yayınları, 2017.
- Uysal, Veysel – Göktepe, Ayşe Kaya – Karagöz, Sema – İlerisoy, Melike. “Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52 (Haziran 2017): 139-160.
- Uysal, Veysel. “Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 48 (Haziran 2015): 35-56.
- Uysal, Veysel. *Psikol Sosyal Açından Oruç*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 1994.
- Uysal, Veysel. *Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*. İstanbul: Dem Yayınları, 2006.
- Weeks, David G. – Michela, John L. – Peplau, L Anne – Bragg, Martin E. “Relation between loneliness and depression: A structural equation analysis”. *Journal of Personality and Social Psychology* 39/6: 1238-44.
- Whitehouse, Andrew J.O. – Durkin, Kevin – Jaquet, Emma – Ziatas, Kathryn. “Friendship, loneliness and depression in adolescents with Asperger's Syndrome”. *Journal of Adolescence* 32/2 (2009): 309-322.
- Yakut, Selahattin. *Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi: Polatlı Örneği*. Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, 2016.
- Yapıcı, Asım. “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi”. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2012): 1-34
- Yapıcı, Asım. “Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler: Çukurova Üniversitesi Örneği”, *Değerler Eğitimi Dergisi* 9/22 (Aralık 2011): 181-205
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2007.
- Yaşar, Murat Ruhat. “Yalnızlık”. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/1 (Ocak 2007): 237-260
- Yıldız, Mehmet Ali – Karadağ, Cemal. “Multiple Mediation of Self-Esteem and Perceived Social Support in the Relationship Between Loneliness and Life Satisfaction”. *Journal of Education and Practice* 8/3 (2017): 130-139.
- Yılmaz, Emel – Yılmaz, Ela – Karaca, Fatoş. “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”. *Celal Bayar Üniversitesi Manisa Sağlık Yüksekokulu Genel Tıp Dergisi* 18/2 (2008): 71-79.