



Dindarlık Ve Öznel İyi Oluş: Uluslararası Bir Bakış*

Yazan: Louis Tay, Miao Li, David Myers, Ed Diener**

Çeviren: Nevzat GENCER***

Psikologlar, dinin bireylerin ve toplumların öznel iyi oluşunu (ÖİÖ) artırıp artırmadığını sıkça tartışmaktadırlar. İnsanların büyük bir çoğunluğunun (dünya genelinde % 68'inin) dinin günlük yaşamlarında önemli olduğunu belirttiği dikkate alındığında bu konu özellikle göze çarpmaktadır (Diener, Tay, & Myers, 2011). Septik ve ateistler arasında din, anlamsız, hatta patolojik ve sosyal olarak zararlı görülmüştür (ör., Dawkins, 2006 ; Hitchens, 2007). Örneğin George Bernard Shaw, “bir inananın septik birisinden daha mutlu olabilmesi bir sarhoşun ayık bir insandan daha mutlu olduğu gerçeğinden öte bir şey değildir.” diyerek alay etmiştir. Buna karşın, bazı evrimciler dinin uyum sağladığı, ahlak ve sosyal uyumu beslediği, her ikisinin de iyi oluşu teşvik ettiği sonucuna varmışlardır (Wade, 2010; Wright, 2009). Bununla birlikte, Martin Luther gibi önde gelen dinî liderler bile dinin acıya neden olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Luther, “hiçbir şey vermeyen, hiçbir maliyeti olmayan ve hiçbir şeyden cefa görmeyen bir dinin hiçbir şeye değmediğini” belirtmiştir (alıntı Rodrigues & Harding, 2009, s. 133).

* Bu makale, Chu Kim-Prieto editörlüğünü yaptığı “*Religion and Spirituality Across Cultures, Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology 9*” adlı kitabın 163-175. sayfaları arasında bulunan “*Religiosity and Subjective Well-Being: An International Perspective*” başlıklı dokuzuncu bölümün, yazarlardan Louis Tay’in izniyle tercüme edilmiş halidir. Asıl makalede kaynaklar metin içerisinde sayfa numarası verilmeden gösterilmiş, direkt alıntılarda ise kaynak ve sayfa numarası birlikte verilmiştir. Çeviride de metin içinde geçen kaynaklar orijinal makalede geçtiği gibi gösterilmiştir. Ayrıca orijinal metindeki alt başlıklar yeniden numaralandırılmıştır.

** Psikoloji Bilimleri Bölümü Dr. Öğr. Üyesi, Purdue Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü Doktora Sonrası Araştırmacı, Purdue Üniversitesi, Psikoloji Profesörü, Hope Üniversitesi, Psikoloji Profesörü, Illinois Üniversitesi.

*** Doktora Öğrencisi, Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, e-posta adresi: nevzatgencer@gmail.com

Açıkçası, tek başına retoriğe dayanan sonuçlar çıkarmak zordur. Böyle olunca da, toplumlar ve kültürler arasındaki dindarlık-ÖİO bağlantısı için artan bilimsel kanıtlara yöneliyoruz. Dindarlığın ve ÖİO'nun farklı sosyal bağlamlarda ilişkili olup olmadığını belirlemek için son on yılda yayınlanmış dindarlık ve ÖİO hakkındaki çalışmalarını gözden geçiriyoruz.

Bu bölümde öncelikle ilgi yapılarını tanımlıyoruz: dindarlık ve öznel iyi oluş.

İkincisi, sanayileşmiş Batılı uluslardan elde edilen dindarlık ve ÖİO hakkındaki mevcut bulguları tartışıyoruz. Bu çalışmalar, dindarlık ve ÖİO arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Üçüncüsü, dindarlık ve ÖİO arasındaki ilişkiye dair uluslararası çalışmaları rapor ediyoruz. Bu bulgular, pan-kültürel¹ olumlu bir ilişkiye işaret etmektedir.

Dördüncüsü, dindarlık-ÖİO ilişkisinde bağlamsal konuları sunuyoruz. Son zamanlardaki bulgular, zorlu toplumsal koşulların dindarlığı ve daha düşük toplumsal ÖİO'yu yönlendirdiğini göstermektedir. Bununla birlikte, dindarlığın zorlukların olumsuz etkilerini tamponladığı görülmektedir. Dahası, sosyal norm etkileri olduğuna dair kanıtlar vardır: dindar bireyler dinsel bağlamlarda dindarlıktan daha fazla yarar sağlarken daha az dinsel bağlamlarda dindarlıktan daha az yararlanmaktadır.

Son bölümde, gelecekteki araştırmaların ele alabileceği mevcut literatürdeki boşlukları tespit ediyoruz.

1. Yapıların Tanımlanması: Dindarlık ve Öznel İyi Oluş

Pargament (1999), dini, aşağıdakiler de dâhil olmak üzere, çeşitli boyutları kapsayan geniş bantlı bir yapı olarak tanımlamıştır:

- Dışsal-içsel: kurumsallaşmış din (örneğin, Katolik kilisesi) veya içselleştirilmiş din;
- Somut-işlevsel: dinî uygulamaların ve inançların esas anlamı ya da bu tür uygulamaların pragmatik işlevsel türevleri; ve
- Olumlu-olumsuz: dinin değerlendirmeleri.

Bu bölümde, dindarlığı tartışırken din kavramını kendi bütünlüğü içinde kullanıyoruz. Bize göre dindarlık, Pargament (1999) tarafından kapsamlı bir

¹ “pan-kültürel” şeklinde çevirisi korunan “pan-cultural” söz öbeği “tüm kültürlerle ortak veya ilgili olan”, “bütün kültürlerden unsurlar içeren” anlamına gelmektedir [ç.n.].

biçimde tanımlandığı üzere, dine bağlılık veya katılımdır. Bu, dinî törenlere katılmayı veya kişinin yaşamı için dini önemli görmesini içerir.

Öznel iyi oluş, insan sağlığının bilişsel ve duyuşsal bileşenlerini ifade eder (Diener, 1984, 2000). ÖİO'nun bilişsel bileşeni genellikle yaşam değerlendirmeleri olarak kabul edilir; yani, kişinin yaşamının iyi gidip gitmediğini düşünmesidir. Duyuşsal bileşen ise olumlu ve olumsuz duyguları içerir ki, burada daha çok olumlu ve daha az olumsuz duygular daha yüksek ÖİO'nun göstergesidir.

2. Amerika Birleşik Devletleri ve Diğer Batılı Sanayileşmiş Toplumlardan Elde Edilen Kanıtlar

Dindarlık-ÖİO bağlantısıyla ilgili önemli kanıtlar Amerika Birleşik Devletleri ve sanayileşmiş Batılı milletler kaynaklıdır. Bu bağlamda, daha fazla dindarlığın daha fazla fiziksel ve zihinsel sağlık ile ilişkili olduğunu gösteren güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Bir değerlendirmede Myers (2000), dindarlığın düşük intihar ve alkol bağımlılığı düzeyleriyle ilişkili olduğunu gösteren veriler sunmuştur. Ayrıca, Ulusal Görüş Araştırma Merkezi (UGAM) tarafından örneklenen 49.941 Amerikalı arasında, kendileri tarafından bildirilen mutluluk, dinî törenlere hiç katılmayanlar arasında % 26 “çok mutlu”dan haftada birden fazla katılanlarda % 48'e varan oranlarda değişiklik göstermiştir. Söz konusu değerlendirmeden bu tarafa, diğer büyük ölçekli çalışmalar ve nicel incelemeler, dindarlık ve iyi oluş arasındaki pozitif ilişkiyi doğrulamıştır.

Araştırmalar, dindarlığın daha iyi fiziksel sağlığı yordadığını göstermektedir. Yüksek Yetenekli Çocuklar Terman Yaşam Döngüsü Çalışması'nın verilerine dayanan boylamsal bir araştırma, dindarlığın kadınların uzun ömürlülüğü ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (McCullough, Friedman, Enders, & Martin, 2009). Bu, kısmen daha fazla zihinsel ve fiziksel iyi oluşa dayandırılmıştır. 42 boylamsal araştırmanın nicel bir sentezi, daha fazla dindarlığın tüm nedenlere bağlı ölümleri azalttığını ortaya çıkarmıştır (McCullough, Hoyt, Larson, Koenig & Thoresen, 2000). Dindar bireylerin dindar olmayan insanlara göre ileriki bir zamana kadar yaşama olasılıkları daha yüksekti.

Diğer yeni bulgular, dinî bağlılık ile olumlu duygular arasındaki ilişkiyi doğrulamaktadır. Amerika Birleşik Devletlerinde yaklaşık 350.000 kişilik bir Gallup anketinde, dindarlık; pozitif yaşam değerlendirmeleri ile ($r=.06$, $p<.001$) ve haz alma, gülümseme, kahkaha gibi olumlu duygular ile ilişkili çıkmıştır ($r=.06$, $p<.001$) (Diener v.dğr., 2011). Çoğunlukla Avrupalı Amerikalı ve Avrupalı katılımcılardan oluşan 147 empirik çalışmanın bir meta-analizi, daha yüksek dindarlığın daha düşük depresyonla ilişkili

olduğunu göstermiştir (etki büyüklüğü=-.10; güvensizlik için düzeltilmemiş) (Smith, McCullough, & Poll, 2003). Bu etki cinsiyet, yaş veya etnik kökene göre yönetilmemiştir.

Bu güçlü bulgulara rağmen, bu çalışmaların pek çoğu Batılı sanayileşmiş olan toplumların örneklemine dayanmaktadır (bk. Henrich, Heine, & Norenzayan, 2010). Dahası, din sosyologları farklı dinî kültürlerin bireysel iyi oluş için farklı sonuçlar doğurabileceğini öne sürmüşlerdir. Örneğin, Durkheim'in Protestan ya da Katolik kültüre atfedilebilecek iyi oluşlara ilişkin farklı çıkarımları hakkındaki klasik tezini ele alalım. Bu erken çalışmada, ÖİO nesnel bir şekilde intihar olarak işlevselleştirildi. Katolik toplumlar Protestan toplumlardan daha düşük intihar oranına sahipti. Bu, kültürler arasında dindarlığın ÖİO'yu her zaman aynı tarzda artırıp artırmadığı sorusunu gündeme getirmektedir. Bir sonraki bölümde, uluslararası örneklemelerde pan-kültürel olumluluk için kanıtları gözden geçiriyoruz.

3. Pan-Kültürel Olumluluk?

Bu bölümde, bireysel ve ulus düzeyinde dindarlık ve ÖİO arasındaki ilişkiyi ele alıyoruz. Bu, gözlemlenen ilişkilerin analiz seviyelerinde eşit derecede bir ilişki gücüne sahip olmayacağını vurgulayan çoklu düzey bir ÖİO bakış açısına uygundur (ör., Tay & Kuykendall, 2013). Bunun nedeni, dindarlık ve ÖİO arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmaların öncelikle bireysel düzeyde psikolojik olmasıdır, fakat dindarlığın yapısal ve müşterek etkileri, ÖİO üzerinde farklı etkiler yaratabilir. Örnek vermek gerekirse, bir bireyin yüksek dindarlığı, ÖİO'yu yaratan iç huzura bağlanabilirken, bir milletin kolektif dindarlığı, toplam ÖİO'yu zayıflatan daha büyük hoşgörüsüzlüğe yol açabilir.

Bir “dinsel bağlılık paradoksu” olduğuna dair kanıtlar artmaktadır. Dinsel bağlılık, ülkeler ve devletler arasında ÖİO ile olumsuz yönde bir ilişki (ekonomik şartlarda düzeltme yapmadan önce), ancak birçok ülkede bireyler arasında olumlu bir ilişki gösteriyor gibi görülmektedir (Myers, 2012). Dindarlığı ve ÖİO'yu bağlayan olası mekanizmaları sunuyor ve empirik araştırma bulgularını farklı düzeylerde özetliyoruz.

3.1. Bireysel Düzey

Dindarlığın kültürler arasında ÖİO'yu teşvik etmesinin güçlü kavramsal nedenleri vardır. Yerine getirildiğinde, ÖİO'yu geliştiren evrensel insani ihtiyaçların (ait olma ihtiyacı gibi) var olduğuna dair artan kanıtlar bulunmaktadır (Maslow, 1943 ; Ryan & Deci, 2000 ; Tay & Diener, 2011). Bu psikolojik bakış açısı, evrimsel köklere kadar uzanabilir (Kenrick,

Griskevicius, Neuberg, & Schaller, 2010). Bu tür bir görüş, sosyal gelişmenin temel niteliklerini bilen sosyologlar tarafından da paylaşılmaktadır (ör., Veenhoven, 2008 ; Veenhoven & Ehrhardt, 1995).

Dindarlık, doğuştan gelen insani ihtiyaçları karşılayan işlevlere hizmet eder. Bu işlevler, yaşamda daha fazla amaç ve anlamı (ör., Chamberlain & Zika, 1992), daha yüksek sosyal destek ve sosyal sermaye düzeylerini (ör., Park, 2007) ve kayıp ya da zorluklarla karşılaşıldığında olumlu baş etme stratejilerini (örneğin, şükran, dua, bağışlama) içerir (ör., Peterson & Seligman, 2004). Sedikides ve Gebauer (2013) "dindarlığın kayda değer bir telafi potansiyeline sahip olduğunu belirten daha geniş kapsamlı bir iddiada bulunmuşlardır. Dindarlık, inananların temel öz gereklerini karşılamalarını sağlar: benlik saygısı, kontrol, belirsizlik azaltma ve anlam (bireysel benliğe bağlı), bağlanma (kolektif benliğe bağlı) ve toplumsal aidiyet (kolektif benliğe bağlı). İhtiyaç karşılama özellikle dine değer veren kültürlerde gelişmiş psikolojik uyum ile ilişkilidir ”.

Son on yılda (2000–2013) yayınlanan ve uluslararası örneklemeleri kullanmış olan ilgili empirik çalışmaları tespit etmek için PsycINFO veri tabanına dayalı bir literatür araştırması yaptık. Uygun araştırmayı bulmak için “din” ya da “dindarlık” ve “iyi oluş”, “mutluluk” ya da “sağlık” (zihinsel sağlık) gibi anahtar kelimeler kullandık. Üç kriter kullanarak araştırmayı taradık: (1) çalışma, bağımlı değişken olarak iyi oluşun bir veya daha fazla öznel yönüne açıkça odaklanmalıdır; (2) çalışma bağımsız değişken olarak bireysel/bağlamsal dindarlığın bir veya daha fazla yönünü içermelidir; ve (3) çalışmanın hakemli bir kantitatif ampirik analiz veya genel bir değerlendirme olması gerekir. 181 makalenin ilk örneklemeden 12'si uluslararası örneklem kullanmıştır.

Tablo 1², Cezayir, Brezilya, Çin, İran, İsrail, Kenya, Kuveyt, Meksika ve Güney Afrika gibi çeşitli ülkelerden 12 çalışmayı göstermektedir. Katılımcıların seçimi ağırlıklı olarak uygunluk tabanlıydı, ancak birkaç çalışma daha geniş örnekleme sahipti (ör., coğrafi bölgelerin veya ulusal rastgele örneklerin çok aşamalı rastgele örnekleri). Çalışmalarda dinî liderlerin ve toplumun desteği, dinî aidiyet, dindarlık düzeyi, dinî inancın gücü, dinî başa çıkma ve dua da dâhil olmak üzere farklı dindarlık ölçütleri kullanılmıştır. Bu farklı ölçütler karşısında, dindarlık ve ÖİÖ arasında olumlu bir ilişkinin varlığını (10 çalışma) gösteren daha fazla çalışma olduğunu saptadık (olumsuz etkili 1 çalışma; farksızlık sonuçlu 1 çalışma). Bu genel olarak, farklı uluslarda dindarlık ile ÖİÖ arasında olumlu bir ilişkinin var olduğunu kuvvetle göstermektedir.

² Çeviride akışı bozmamak için Tablo makalenin sonuna konulmuştur [ç.n.].

3.2. Ulus Düzeyi

Dindarlık ve ÖİÖ'nün birincil mekanizması bireysel düzeyde ihtiyaçları karşılamak olsa da, dindarlık etkilerini artırabilecek veya zayıflatabilecek başka mekanizmalar da vardır. Nispeten mutlu olan dindar bireylerin, çevrelerindeki diğerlerinin ÖİÖ'sundan yararlanarak ulusal ÖİÖ'yu artırabilme olasılığı bulunmaktadır. İşte bu nedenle, birçok din aynı zamanda başkalarının refahına yardım etmek ve onları desteklemek gibi sosyal eylemlerle de ilgilenmektedir. Örneğin, Kurtuluş Ordusu muhtaçlara hizmet etmek ve yardım sağlamak üzerine odaklanmaktadır (Garipey, 2009).

Dindarlık ve maneviyat, şükran, bağışlama, şefkat ve merhamet gibi törellik ve erdemleri teşvik eder (Peterson & Seligman, 2004). Bu güçlü yönler, kişisel ÖİÖ'yu geliştirmek için içruhsal amaçlara hizmet eder. Örneğin, şükranı alışkanlık haline getirmenin uzun vadeli ÖİÖ'yu geliştirdiği gösterilmiştir (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005); başkalarını affetmek, daha yüksek yaşam değerlendirmeleri ve iyimserlik düzeyleri ile bağlantılıdır (Allemand, Hill, Ghaemmaghami, & Martin, 2009). Ancak, bu erdemler kişilerarası amaçlara hizmet eder; onlar temelde toplum yanlıdır ve başkalarına fayda sağlamak için hizmet ederler. Önemli bir örnek, ilişkilerin yeniden kurulmasına yardımcı olan affetmedir (McCullough, 2000).

Dindarlık, gönüllülük ve bağışlar gibi özgecil davranışları artırmaktadır. Ulusal ölçekte gözlemlendiği gibi bu, genelin ÖİÖ'sunu geliştirme potansiyeline sahiptir. Gallup Dünya Anketi'nden 450.000 kişi üzerinde yaptığımız çalışmada (Diener v.dğr., 2011) dindarlığın (din ve dinî katılımın önemine göre indekslenmiş), bildirilen gönüllülük davranışları ($r=.07$), bağışlar ($r=.08$) ve bir yabancıya yardım etmeyle ($r=.10$) olumlu ilişkili olduğunu bulduk. Bu etkiler hane gelirini kontrol ederken daha da güçlüydü (kısmi $r=.10-.11$) ve bu da yardımcı olan kaynaklar eşitlendiğinde dindarlığın önemli bir rol oynadığını ileri sürmektedir (birleşik kısmi $r=.15$); üstelik bu etki toplumsal düzeyde daha da büyüktü (kısmi $r = .30$).

Öte yandan, bir ulustaki yüksek dindarlık, ÖİÖ için gerekli unsurlar olan özgürlüklerdeki kayıplarla da ilişkilendirilebilir. Bu ülkelerde, belirli özgürlükleri kısıtlayan sosyo-politik yapılar olabilir. Özgürlük, ulusal ÖİÖ için proksimal bir faktördür (Inglehart, 2000 ; Inglehart, Foa, Peterson, & Welzel, 2008). Gerçekten de, bu düşünce şekli için kısmi kanıtlar da vardır. Bu etkiler, koşulların zorluğunu kontrol ederken artık anlamlı olmasalar da (kısmi $r=-.02$), GDA'nın analizleri, bir ülkede yüksek dindarlık düzeylerinin, algılanan özgürlükte daha düşük memnuniyetle ilişkili olduğunu göstermiştir ($r=-.22$, $p<.01$). Bu, ulusal dindarlığın algılanan özgürlüklerde

daha düşük doyum ile bağlantısı olsa da, özgürlüklerin kaybedilmesinin asıl sorumlusu olmayabileceğini belirtmektedir.

Diener ve ark. (2011), ekonomik faktörler ve uzun ömürlülük gibi toplumsal bağlamları kontrol ettikten sonra, çoklu ulus-düzeydeki sonuçların, dindarlığın olumlu duygular ile ilişkisini gösterdiğini bulmuşlardır ($\omega=.22$, $p<.01$), ancak yaşam memnuniyeti ile ilişkili olmamasına rağmen ($\omega=.02$, ns) yüksek negatif duyguları da ($\omega=.24$, $p<.01$) yordamıştır. Bu, dindarlığın toplumsal düzeyde ÖİÖ üzerinde olumlu ve olumsuz ana etkileri olabileceğini göstermektedir. Psikolojik mekanizmaların üstünde ve ötesinde bu, dindarlık ile bağlantılı olumlu sosyal davranışların bir sonucu olabilir, aynı zamanda özgürlükleri engelleyen olumsuz sosyo-politik yapıların bir sonucu da olabilir. Bununla birlikte, demokratikleşme ve özgürlükler artan zenginlik ve refaktan kaynaklanıyor gibi görünmektedir (Inglehart v.dğr., 2008), ancak dindar uluslar genellikle daha fakirdir ve dolayısıyla daha az özgürlüğün tadını çıkarırlar, bu yüzden de önemli bir kafa karışıklığı vardır.

3.3. Özet

Genel olarak, tüm diğer şartlar sabitken, hem bireysel hem de ulusal düzeyde, dindarlığın daha yüksek ÖİÖ ile ilgili olduğunu gösteren sağlam kanıtlar vardır. İlginç bir bulgu, daha fazla ulusal dindarlığın yüksek olumsuz duygularla da ilişkili olmasıdır. Bu aynı zamanda bireysel dindarlık ile ÖİÖ arasında güçlü bir ilişki olduğu ancak ulus düzeyinde olumsuz bir ilişkinin bulunduğu dinî katılım paradoksuna da uymaktadır. Daha yüksek ulusal dindarlığın özgürlükleri bastırabileceğini öngörmüştük, ancak bu konuyu daha fazla incelemek için daha çok araştırma yapılması gerekecek.

4. Bağlamsal Arabulucular

Genel olarak dindarlığın zor koşullar altında ÖİÖ'yu artırdığını gösteren kanıtlar bulunmaktadır (Diener v.dğr., 2011). Zor koşulların daha fazla dindarlığı yordadığını gördük. Dahası, göreceli olarak büyük sıkıntı yaşayan toplumlarda, dindar bireyler tüm açılardan daha yüksek ÖİÖ düzeylerine sahiptir.

Zorlukların, dindarlığın ve ÖİÖ'nün birbirine karışmasına yol açan çift yönlü bir süreç olabilir. İlk olarak, zor koşullar dindarlığı teşvik edebilir. William James (1902), stres, umutsuzluk ve suçluluk gibi psikolojik güçlüklerin dinî dönüşümden önce geldiğini ileri sürmüştür. Çağdaş araştırmalar benzer bir eğilim ortaya koymaktadır. Dünya genelinde, zorluklar (örneğin, düşük gelir ve düşük eğitim, yaygın açlık, vb.) ve

dindarlık arasındaki ilişki hem bireysel düzeyde ($r=.29$) hem de ülke düzeyinde ($r=.65$) pozitif ve anlamlıdır (Diener v.dğr., 2011).

İkincisi, zorluklar ve dindarlık birlikte ortaya çıktığı için, dindarlığın ÖİÖ üzerindeki gözlenen olumlu etkileri, tamponlama etkilerinin tezahürleri olabilir- dindar bireyler daha yüksek ÖİÖ'ya sahiptir, çünkü zorluklar onları daha az sıkıntıya sokar ve ÖİÖ'larını düşürür. Bu nedenle, içeriği istatistiksel olarak kontrol ettiğimizde, dindarlık ile ÖİÖ (olumsuz durumların neden olduğu büyük bir kısım) arasındaki ters ilişkinin makul bir biçimde pozitif olduğunu bulduk (Diener v.dğr., 2011).

Toplumlar arasında, sosyal norm etkilerinin kanıtlarını da tespit ettik. Sosyal norm etkileri, dindar olmayanlarla kıyaslandığında dindar bireylerin dindar toplumlarda daha az dindar toplumlarda olduğundan daha yüksek düzeyde ÖİÖ'ya sahip olduğunda ortaya çıkmaktadır(ör., Fulmer v.dğr., 2010). Toplumsal norm etkileri mekanizmasından biri, daha fazla bireyin dine girmesiyle, dinî sermayeyi geliştiren dindarlık için daha iyi bir iklimin oluşmasıdır. Dolayısıyla dindar bireyler dinî bir bağlamda dinî olmayan bağlama kıyasla daha fazla kazanmaktadırlar. Dinî bağlamlar, dindarlık ile ÖİÖ arasındaki ilişkiyi ılımlılaştırdı. Dindar toplumlarda, dindar bireylerin hem bilişsel hem de duyuşsal olarak daha yüksek ÖİÖ seviyelerine sahip olduklarına dair güçlü kanıtlar vardı; ancak daha az dindar uluslarda bu kazanımlar belirgin değildi, hatta tersine çevrilmişti (Diener v.dğr., 2011).

Son olarak, dinî düzenleme, bireysel dindarlık ile ÖİÖ arasındaki beklenen pozitif ilişkiyi de değiştirebilir. Elliot ve Hayward (2009), 65 ülkenin kesitsel analizine dayanarak “örgütlü dine katılım ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin, düşük resmi kısıtlamaların koşulları altında olumlu olduğunu, kısıtlamalar arttıkça zayıfladığını ve kısıtlamalar yüksek olduğunda da olumsuz” olduğunu tespit etmişlerdir (s. 285). Benlik kategorizasyonu kuramından yola çıkarak, bir dinî grupla özdeşleşmenin, ortak bir benlik hissi ve olumlu bir kendini biçimlendirmeyi teşvik ederek bireysel ÖİÖ'yu desteklediğini öne sürmektedirler. Dinsel özgürlük üzerindeki hükümet (ya da toplumsal) kısıtlama, dinsel katılımı daha az gönüllü hale getirecek ve bireyin gerçek kendiliğini daha az yansıtır kılacak ve dolayısıyla dinî kimlik ile ÖİÖ arasındaki olumlu ilişkiyi zayıflatacaktır.

5. Gelecek Araştırma Yönelimleri

Farklı ölçümler ve çeşitli örneklem arasında, dindarlık ve ÖİÖ'nun pan-kültürel olumluluğu için güvenilir kanıtlar bulduk. Bununla birlikte, değerlendirmemizden, pan-kültürel olumluluğun kanıtlarının öncelikli olarak birkaç yönden sınırlı olduğunu tespit ettik. Birincisi, çoğu çalışma, dindarlığı bir toplam değişken olarak incelemektedir (yani, bir bölge ya da

ulus içindeki ortalama dindarlık düzeyini kullanmaktadır). Ancak, toplam dindarlık düzeyi yalnızca bir tür bağlamsal bilgi sağlar. Dinsel farklılıklar veya dindarlıktaki değişkenlik olarak tanımlanan dinsel heterojenliğin ÖİÖ ile ilişkili olabileceği görülecektir. Dinsel heterojenliğin iki çelişen ÖİÖ sonuçlarını varsaymak mümkündür. Birincisi, dinsel heterojenlik bireysel dindarlık ile ÖİÖ arasındaki ilişkiyi güçlendirebilir. Sosyal sermaye literatürüne göre, yüksek dinsel heterojenlik, sosyal uyum için bir tehdit oluşturmaktadır. Daha az sosyal uyumu olan toplumlarda din, ortak inançlara ve paylaşılan faaliyetlere dayalı bağlar sağlamada özellikle yararlı olabilir. Ya da bunun yerine, dinsel heterojenlik, dindarlık-ÖİÖ ilişkisini (1) kişinin inancının “inandırıcılık yapısı”na bilerek meydan okumak ve (2) gruplar arası gerilim/çatışma/güvensizlik yaratmak suretiyle zayıflatabilir.

İkincisi, araştırmaların çoğu kesitsel tip tasarımları kullanmaktadır. Bu hem Batı hem de uluslararası bağlamda bu şekilde gerçekleşmiştir. Bu nedenle, olağan yönü bilmek zordur. Ön kanıtlar dindarlığın ÖİÖ üzerindeki etkisine işaret ediyor gibi görünmektedir. Boylamsal verilere dayanan son çalışmalar ise, “zamanla daha dindarlaşan bireylerin, yaşam memnuniyetinde uzun vadeli kazançlar elde ederken, daha az dindar olanların ise uzun vadeli kayıpları kaydettiği”ni göstermiştir (Headey, Schupp, Tucci, & Wagner, 2010). Nedensellik meselesinin yanı sıra, uzun vadeli tasarımlar önemlidir çünkü hem dindarlık hem de ÖİÖ sürekli olarak yaşam boyunca değişmektedir ve ÖİÖ; dinî dönüşüm, dinî geçiş, dinden dönme ve dinî gelişimin çeşitli gidişatını içeren yaşamın erken dönemlerindeki dinî deneyimlerden (Elder, 1995) etkilenmektedir.

Ayrıca, bireysel dini deneyimlerin sonraki ÖİÖ üzerindeki etkisi büyük ölçüde kişinin yaşamındaki zamanlamasına bağlı olabilir. Örneğin, çocukluğundaki dini katılım, kişinin yaşam anlamı, yaşam tarzı, sosyal ağ algısı üzerinde yaşam boyu bir etki yaratabilir ve dolayısıyla sonraki yaşamında ÖİÖ'su üzerinde bir etken olabilir. Orta ya da daha sonraki yaşlarda dinden dönmeler, yıllar boyunca oluşturulan dinsel çevresinin geniş çaplı yaptırımlarına maruz kalabileceği için özellikle stresli olabilir.

6. Sonuç

Dindarlık ne ölçüde ÖİÖ ile bağlantılıdır? Batılı uluslarından ve dünyadan elde edilen kanıtlar, küçük de olsa tutarlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak, ne boyutta pozitif olduğu, dinî katılım paradoksunda yansıdığı gibi, analiz düzeyi ile uyumlu gibi görünmektedir. Ayrıca, yaşam koşulları, toplumsal koşulların zorluğu, sosyal norm etkileri ve bu ilişkiyi etkileyebilecek dinî düzenleme gibi potansiyel bağlamsal arabulucular da vardır. Gelecek araştırmaların bu arabulucuları

inceleyebileceğini ve dindarlık-ÖİÖ ilişkisinin yönelimini belirlemek için boylamsal desenler kullanabileceklerini umuyoruz.

KAYNAKÇA

- Allemand, M. - Hill, P. L. - Ghaemmaghami, P. - Martin, M. "Forgivingness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective". *Journal of Research in Personality* 46 (2009): 32–39.
- Chamberlain, K. - Zika, S. "Religiosity, meaning in life, and psychological well-being". *Religion and mental health*. Ed. J. F. Schumaker. 138–148. Oxford, UK: Oxford University Press, 1992.
- Dawkins, R. *The God delusion*. New York: Houghton Mifflin, 2006.
- Diener, Ed. "Subjective well-being". *Psychological Bulletin* 95 (1984): 542–575.
- Diener, Ed. "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index". *American Psychologist* 55 (2000): 34–43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34.
- Diener, Ed - Tay, L. - Myers, D. G. "The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out?". *Journal of Personality and Social Psychology* 101 (2011): 1278–1290.
- Elder, G. H., Jr. "Life trajectories in changing societies". *Self- efficacy in changing societies*. Ed. A. Bandura. 46–68. New York: Cambridge University Press, 1995.
- Elliot, M. - Hayward, R. D. "Religion and life satisfaction worldwide: The role of government regulation". *Sociology of Religion* 70 (3) (2009): 285–310.
- Fulmer, C. A. - Gelfand, M. J. - Kruglanski, A. W. - Kim-Prieto, C. - Diener, E. - Pierro, A., et al. "On "feeling right" in cultural contexts: How person-culture match affects self-esteem and subjective well-being". *Psychological Science* 21 (2010): 1563–1569.
- Gariepy, H. *Christianity in action: The history of the international Salvation Army*. Cambridge, UK: William B. Eerdmans Publishing Company, 2009.
- Headey, B. - Schupp, J. - Tucci, I. - Wagner, G. G. "Authentic happiness theory supported by impact of religion on life satisfaction: A

- longitudinal analysis with data for Germany". *Journal of Positive Psychology* 5 (1) 2010: 73–82.
- Henrich, J. - Heine, S. - Norenzayan, A. "The weirdest people in the world?". *Behavioral and Brain Science* 33 2010: 61–83.
- Hitchens, C. *God is not great: How religion poisons everything*. New York: Twelve Books, 2007.
- Inglehart, R. "Culture and democracy". *Culture matters: How values shape human progress*. Eds. L. E. Harrison - S. P. Huntington. 80–97. New York: Basic Books, 2000.
- Inglehart, R. - Foa, R. - Peterson, C. - Welzel, C. "Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981–2007)". *Perspectives on Psychological Science* 3 (2008): 264–285.
- James, W. *The varieties of religious experience: A study in human nature*. New York: Longmans, Green and Co, 1902.
- Kenrick, D. T. - Griskevicius, V. - Neuberg, S. L. - Schaller, M. "Renovating the pyramid of needs: Contemporary extensions built upon ancient foundations". *Perspectives on Psychological Science* 5 (2010): 292–314.
- Maslow, A. H. "A theory of human motivation". *Psychological Review* 50 (1943): 370–396.
- McCullough, M. E. "Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being". *Journal of Social and Clinical Psychology* 19 (2000): 43–55.
- McCullough, M. E. - Enders, C. K. - Brion, S. L. - Jain, A. R. "The varieties of religious development in adulthood: A longitudinal investigation of religion and rational choice". *Journal of Personality and Social Psychology* 89 (1) (2005): 78–89.
- McCullough, M. E. - Friedman, H. S. - Enders, C. K. - Martin, L. R. "Does devoutness delay death? Psychological investment in religion and its association with longevity in the Terman sample". *Journal of Personality and Social Psychology* 97 (2009): 866–882.
- McCullough, M. E. - Hoyt, W. T. - Larson, D. B. - Koenig, H. G. - Thoresen, C. "Religious involvement and mortality: A meta-analytic review". *Health Psychology* 19 (2000): 211–222.
- Myers, D. G. "The funds, friends, and faith of happy people". *American Psychologist*, 55 (2000): 56–67.

- Myers, D. G. *The religious engagement paradox*. Unpublished manuscript (2012): <http://davidmyers.org/davidmyers/assets/ReligParadox.docx>.
- Pargament, K. I. "The psychology of religion and spirituality? Yes and no". *International Journal for the Psychology of Religion* 9 (1999): 3–16.
- Park, C. L. "Religiousness/spirituality and health: A meaning systems perspective". *Journal of Behavioral Medicine* 30 (2007): 319–328.
- Peterson, C. - Seligman, M. E. P. *Character strengths and virtues*. New York: Oxford University Press, 2004.
- Rodrigues, H. - Harding, J. S. *Introduction to the study of religion*. New York: Routledge, 2009.
- Ryan, R. M. - Deci, E. L. "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". *American Psychologist* 55 (2000): 68–78.
- Sedikides, C. - Gebauer, J. E. "Religion and the self". *Religion, personality, and social behavior*. Ed. V. Saroglou. New York: Psychology Press, 2013.
- Seligman, M. E. P. - Steen, T. A. - Park, N. - Peterson, C. "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions". *American Psychologist* 5 (2005): 410–421.
- Smith, T. B. - McCullough, M. E. - Poll, J. "Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events". *Psychological Bulletin* 129 (2003): 614–636.
- Tay, L. - Diener, E. "Needs and subjective well-being". *Journal of Personality and Social Psychology* 101 (2011): 354–365. doi: 10.1037/a0023779.
- Tay, L. - Kuykendall, L. "Promoting happiness: Malleability of individual and societal level happiness". *International Journal of Psychology* 48 (3) (2013): 159–176. doi: 10.1080/00207594.2013.779379.
- Veenhoven, R. "Sociological theories of subjective well-being". *The science of subjective well-being*. Eds. M. Eid - R. J. Larsen. 44–62. New York: The Guilford Press, 2008.
- Veenhoven, R. - Ehrhardt, J. "The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness". *Social Indicators Research* 34 (1995): 33–68.
- Wade, N. *The faith instinct: How religion evolved and why it endures*. New York: Penguin, 2010.
- Wright, R. *The evolution of God*. New York: Little, Brown, 2009.

Tablo 1 Batılı olmayan bağlamlarda din ve öznel iyi oluş üzerine çalışmalar

| Araştırma | Desen | Örnekleme | Ülke | Ölçülen ÖİO sonuçları | Dindarlık Ölçütleri | Dindarlık ve ÖİO arasındaki ilişki | Bulgular |
|---------------------|----------|---|--------|--|---|---|----------|
| Abdel-Khalek, A. M. | Kesitsel | Uygun örnekleme ile seçilen Kuveyt Üniversitesi lisans öğrencileri; Örneklem büyüklüğü: 224 | Kuveyt | Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi ölçeği kısa özetinin (WHOQOLBref) Arapça versiyonu; Fiziksel sağlık, ruh sağlığı, mutluluk ve yaşam doyumu öz değerlendirme ölçekleri | Öz- derecelendirilmiş dindarlık düzeyi; Öz- derecelendirilmiş dinî inancın gücü | Her iki dindarlık ölçümü, öz derecelendirilmiş sağlık durumu dışındaki tüm iyi oluş ölçümleriyle pozitif ilişkilidir. | Olumlu |
| Abdel-Khalek, A. M. | Kesitsel | Uygun örnekleme seçilen Kuveyt Üniversitesi lisans öğrencileri; Örneklem | Kuveyt | Genel Mutluluk | Öz- derecelendirilmiş dindarlık düzeyi | Dindarlık, mutluluğu tahmin etmede varyansın yaklaşık% 15'ini açıklamıştır. | Olumlu |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------|--|---------|---|--|---|--------|
| | | büyüklüğü: 2.210 | | | | | |
| Abdel-Khalek, A. M. | Kesitsel | Tesadüfi örnekleme seçilen Kuveytli Müslüman ergenler; örnek büyüklüğü: 6,339 | Kuveyt | Genel mutluluk; öz derecelendirilmiş zihinsel sağlık ve fiziksel sağlık; Kuveyt Üniversitesi Anksiyete Ölçeği;CES-D Ölçeği | Öz- derecelendirilmi ş dindarlık düzeyi | Dindarlık, mutluluk, zihinsel ve fiziksel sağlık ile pozitif yönde ilişkili iken, anksiyete ve depresyon ile negatif ilişkilidir. | Olumlu |
| Abdel-Khalek, A. M. ve Naceur, F. | Kesitsel | Uygun örnekleme ile seçilen Müslüman kolej ögr.; örneklem büyüklüğü: 244 | Cezayir | Genel mutluluk; öz derecelendirilmiş zihinsel sağlık ve fiziksel sağlık; Arapça İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği; Kuveyt Üniversitesi Anksiyete Ölçeği | Öz- derecelendirilmi ş dindarlık düzeyi | Erkekler için dindarlık ruh sağlığı ile pozitif ilişkilidir. Kadınlar için dindarlık anksiyete ve karamsarlık ile negatif ilişkiliyken fiziksel sağlık, zihinsel sağlık, mutluluk, yaşam | Olumlu |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------|--|----------|---|--|---|--------|
| | | | | | | memnuniyeti ve iyimserlik ile pozitif ilişkilidir. | |
| Aflakseira, A. ve Coleman, P.G. | Kesitsel | İran-İrak engelli savaş gazileri; örneklem büyüklüğü: 78 | İran | Genel zihinsel sağlık; TSSB | Dinî başa çıkma ölçeği | Dinî başa çıkma, genel zihinsel sağlığı ve TSSB'yi olumlu yönde etkilemektedir. | Olumlu |
| Blay vd. | Kesitsel | Brezilya'nın Rio Grande do Sul eyaletini kapsayan dokuz homojen alanda çok aşamalı, rastgele seçilen örneklem; | Brezilya | Tütün kullanımı; Alkol kullanımı; Depresyon | Dinî bağlanma, Dinî değişim, Dinî önemi ve Dinî katılım | Dinî katılım depresyon riskini azaltmıştır. | Olumlu |

| | | | | | | | |
|--|----------|---|--------|-----------------------------------|--|---|---------|
| | | örneklem büyüklüğü: 7,920 | | | | | |
| Brown ve Tierney | Kesitsel | Çin Boylamsal Sağlıklı Uzun Ömür Anketi; örneklem büyüklüğü:9,6 19 | Çin | Yaşam kalitesi değerlendirmesi | Dinî katılım | Dinî katılım, ÖİÖ ile negatif ilişkilidir ve bu tür bir ilişki, erkekler için kadınlardan daha güçlüdür. | Olumsuz |
| Francis, L.J., Katz, Y., Yablon, Y., ve Robbins, M. | Kesitsel | İbranice konuşan erkek Lisans öğrencileri örnekleme; örneklem büyüklüğü: 203 | İsrail | Mutluluk | Katz-Francis Yahudiliğe Karşı Tutum Ölçeği | Dindarlıkla mutluluk pozitif ilişkilidir. | Olumlu |
| Kodzi vd.. | Kesitsel | Boylamsal Nairobi Kentsel Sağlık | Kenya | Yaşam kalitesi karma indeksi | Dinî bağlanma, | Dinî katılım, ÖİÖ ile pozitif ilişkilidir. | Olumlu |

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------|---|--------------|--|--|---|--------|
| | | ve Demografik İzleme Sistemi; örneklem büyüklüğü:2,5 24 | | | | | |
| Lazar, A. ve Bjorck,J.P. | Kesitsel | İsrail'de yaşayan dindar Yahudi kişilerden oluşan uygun örneklem; örneklem büyüklüğü: 277 | İsrail | Anksiyete; Yaşam memnuniyeti; Algılanan sağlık | Dinî topluluk, dinî liderler ve Tanrı'dan algılanan destek | Dinî liderlerin ve Tanrı desteği düşük kaygı ile ilişkilidir; dinî lider ve dinî topluluktan alınan destek, yüksek düzeyde bir yaşam doyumuyla ilgilidir; dinî topluluktan ve Tanrıdan alınan destek daha iyi algılanan sağlık ile ilişkilidir. | Olumlu |
| Copeland-Linder, N. | Kesitsel | Bir Güney Afrika kasabasından | Güney Afrika | Depresif semptomatoloji | Resmi dinî bağlanma, dua | Resmi dinî bağlılık stresi, stresin fiziksel sağlık üzerindeki | Olumlu |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|--|------|--|---------------|---|-----|
| | | rastgele siyahî kadın örnekleme; örneklem büyüklüğü: 172 | | | | olumsuz etkilerini tamponlar; Dua, stresin depresif semptomatoloji üzerine etkilerini tamponlar. | |
| Mazidi, M. ve Ostovar, S. | Kesitsel | Şiraz, İran'dan dört liseden gelen lise öğrencilerin rastgele örnekleme; örneklem büyüklüğü: 119 | İran | Somatik belirtiler; Anksiyete; Sosyal işlev bozukluğu ve Depresyon | Dinî bağlanma | Dinî bağlılık, yalnızca daha düşük somatik semptomlarla ilişkilidir. | Yok |