

NAMAZ VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR İNCELEME (*)

Nurten KIMTER (**)

“Müminler gerçekten kurtuluşa ermişlerdir (felah bulmuş, mutlu olmuşlardır). Onlar ki, namazlarında huşu (Allah’a derin bir sevgi ve saygı duygusu) içindedirler.” (Mü’minun/2. ayet)

Öz

İslam dinindeki bütün ibadetlerin hem bedensel hem de ruhsal açıdan pek çok faydaları mevcuttur. Bilhassa özü itibarıyla İslam dinindeki bütün ibadetleri kapsayıcı nitelikte olan ve tüm mahlûkatın ibadet şekillerini bünyesinde toplayan, beden, dil, kalp ve zihinle yapılan ve en sık tekrarlanan namaz ibadetinin çeşitli ruhsal rahatsızlıklardan mustarip olan günümüz insanı için bir sağlık reçetesi olduğu söylenebilir. Bu bağlamda 15 ile 65 yaş ve üzeri kişiler üzerinde namaz ibadeti ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi din psikolojisi açısından incelemeyi amaç edinen araştırmamızda ölçme aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda örneklemin beş vakit namaz ve nafile namaz kılma durumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlılık derecesinde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Ayrıca araştırmamızda sosyo-demografik değişkenler ile örneklemin namaz kılma durumlarında da anlamlılık düzeyinde bir takım farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre araştırmada kadınların erkeklerden, eğitim seviyesi daha düşük olanların yüksek eğitim düzeyine sahip olan kişilerden, yaşça daha büyük olanların daha küçük yaş düzeyindeki kişilerden farz ve nafile namazları kılma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte katılımcıların gelir durumlarına göre beş vakit namaz kılma düzeylerinde anlamlılık derecesinde bir fark olmadığı gözlenirken, nafile namaz kılma durumları bakımından üst ekonomik düzeye sahip olan kişilerin düşük gelir düzeyindekilere göre anlamlı derecede daha yüksek eğilim gösterdikleri tespit edilmiştir. Aynı zamanda araştırmada örneklemin “İslam’ın beş şartı olduğu için ve Allah’ın rıza ve sevgisini kazanmak için namaz kılma” fikrine katılma düzeyleri arttıkça psikolojik iyi olma durumlarında da artış olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Beş Vakit Farz Namazlar, Nafile Namazlar, Psikolojik İyi Olma, Sosyo-Demografik Faktörler, Psikolojik İyi Olma Ölçeği.

*) Bu makale, 12-14 Mayıs 2016 tarihinde Polonya/ Gdansk’da düzenlenen “5. Avrupa Din, Maneviyat ve Sağlık Konferansı’nda” sunulan özet bildiriden kısmen yararlanılarak hazırlanmıştır.

**) Yrd. Doç. Dr., OMÜ İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Ana bilim Dalı
(e-posta: nurtenkimter@comu.edu.tr)

An Examination on the Relationship between Prayer and Psychological Well-Being**Abstract**

All prayers in the religion of Islam have a lot of physical as well as spiritual benefits. It can especially be stated that the prayer in the religion of Islam that is practiced with the body, tongue, heart and mind encompassing the praying methods of all creatures can be considered as a prescription for health for today's contemporary people who complain of various mental disorders. In this regard, "Personal Information Form" and "Psychological Well-Being Scale" were used as tools for measurement in our study, the objective of which was to examine the relationship between prayer and psychological well-being for people between the ages of 15 and 65 and above.

It was observed as a result of the study that there was a positive and significant relationship between the psychological well-being states of people and their status of praying five times a day and futile prayers. In addition, various statistically significant differences were determined in our study between the socio-demographic variables and the praying status of the sample group. Accordingly, it was observed that the obligatory and futile praying percentages were higher for women in comparison with men, for those with lower education levels in comparison with the higher educated and for older people in comparison with younger people. In addition, whereas it was observed that there was no statistically significant difference between the five times prayer status of the participants with regard to their economic status, it was determined that those with higher economic levels had a significantly higher futile prayer status in comparison with those from a lower economic level. In addition, it was also observed in the study that the psychological well-being of the sample group increased as the level of belief to the idea of "praying because there are five pillars of Islam and to gain the consent and love of Allah".

Keywords: *Five Times a Day Prayers, Futile Prayers, Psychological Well-Being, Socio- Demographic Factors, Psychological Well-Being Scale.*

GİRİŞ

Ruhsal hastalığın karşıtı olan 'iyi oluş' ya da 'mutluluk' araştırmaları 1950'li yıllardan itibaren başlamış ve son zamanlarda yapılan ampirik çalışmalarla büyük bir ivme kazanmıştır. İngilizcedeki karşılığı 'well-being' olan 'iyi oluş' kavramı, iyi hissetme, iyilik hali, sağlıklı olma ve zindelik gibi anlamlara gelmektedir (Ayvaışık, 2000, 196). Başka bir ifadeyle iyi oluş kavramı, devam eden psikolojik iyi oluş durumunu göstermektedir (Diener et. al, 1999, 276-302).

Genel olarak 'iyi oluş,' hoş duygular hissetme, mutluluk, bir kimsenin yaşam tecrübelerinden ve iç dünyasındaki rolünden memnuniyeti, başarı duygusu, içe yararlık, ait olma, stres, memnuniyetsizlik ya da endişenin olmayışı vb. şekillerde tanımlanabilmektedir. Yapılan araştırmalarda 'mutluluk' ya da 'iyi oluş' kavramına değişik anlamlar verildiği, çoğu zaman 'yaşam doyumunu', 'yaşam memnuniyeti', 'yaşam kalitesi', 'anlam ve ilgi',

olumlu duygular yaşama ve yaşamın tümünün değerlendirilmesi şeklinde bir takım anlamlar verilmiştir (Bkz. Huebner, 1994, 103-111; Seligman, 2004, 1513).

Diğer taraftan ‘psikolojik iyi olma’ kavramının ise, insanın yaşam amaçlarına sahip olup olmadığı, potansiyellerini gerçekleştirip gerçekleştirmediği, toplumsal ilişkilerinin kalitesi ve yaşamı ile ilgili sorumluluk alıp almadığı vb. gibi unsurları içermekte olduğu ve bu hususları ifade etmekte kullanıldığı görülmektedir. Bu durumda kişinin kendisini ve yaşamının kalitesini değerlendirmesini ifade etmede kullanılan psikolojik iyi olma kavramının, öz-kabul (kendini kabul), kendini gerçekleştirme, başkalarıyla pozitif ilişkiler kurma, özerklik, çevresel kontrol, yaşamda anlam ve amaç bulma ve kişisel gelişim gibi öğeleri içerdiği belirtilmektedir (Bkz. Ryff, 1989, 1069-1081).

Her ne kadar psikolojik iyi olmanın, anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve başkaları ile nitelikli ilişkiler kurma gibi pek çok olumlu insan özelliğini içeren bir kavram olduğu ileri sürülse de literatüre bakıldığında değişik psikolojik iyi olma modellerinin olduğu görülmektedir. Dolayısıyla psikolojik iyi olmanın fiziksel, duygusal, bilişsel, ruhsal, kişisel ve sosyal süreçlerle ilişkili olarak kavramlaştırılabileceğini ileri sürenler de mevcuttur (Ryff, 1989:1069)

Özetle belirtmek gerekirse bilhassa 1950’lerden sonra ruhsal sağlığın en temel kriteri kabul edilen mutluluk ile ilgili ampirik araştırmaların ivme kazandığı görülmektedir. Çok boyutlu ve son derece kompleks olan mutluluk kavramı, bu araştırmalarda başta ‘iyi oluş’ kavramı olmak üzere ‘yaşam doyumu’ ve ‘yaşam kalitesi’ gibi kavramlarla eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Ayrıca literatürde değişik iyi oluş modellerinin olduğu, bazı araştırmalarda iyi oluşun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi olma şeklinde iki şekilde ele alındığı, bazen mutluluk kavramının daha ziyade öznel iyi oluş kavramının karşılığı olarak kullanıldığı ve her iki iyi oluşun içerdiği olumlu insani özelliklerin de araştırmacılara göre farklılık gösterdiği söylenebilir.

İslam dinindeki en önemli ibadetlerden birisi olan namaz ibadeti İslam’ın beş şartından ikincisidir. Namaz karşılığı olarak Kur’an ayetlerinde ve hadis-i şeriflerde geçen ‘salat’ kelimesi genellikle ‘dua’ anlamında kullanılmakta olup bu anlamıyla da bazı Kur’an ayetlerinde geçtiği görülmektedir (Bkz. Tevbe, 103; Ahzap, 43, 56).

Terim olarak namaz, Allah’ın emriyle Rasulullah’ın gösterdiği şekilde akıllı ve buluş çağına ermiş olan her Müslüman’ın günde beş defa (sabah, öğle, ikindi, akşam ve yatsı) yerine getirdikleri bir ibadettir (Kebir, 1993, 32;Hafızoğlu, 2012, 32).

İslam dinindeki bütün ibadetlerin hayatımız üzerinde etkisi olmakla birlikte en çok etkisi olan ibadetin, en sık yerine getirilen namaz ibadeti olduğunu söyleyebiliriz. Farz, vacip, sünnet ve müstehap gibi türlere ayrılmakta olan namaz ibadeti, mü’minlere dünyevi ve uhrevi pek çok fayda kazandırmaktadır.

Namaz ibadetinde hem belirli ve özel davranışların sembolik manasının hem de okunmakta olan dua ve surelerin, tekbir ve tesbihlerin gerçek anlamının mü’minin ruh dünyasına, kişilik ve karakterine büyük tesirleri vardır (Şentürk, 2010, 51). Bu anlamda namaz ibadetinin çeşitli ruhsal rahatsızlıkların pençesinde kıvranan günümüz insanı

için mucizevi bir sağlık reçetesi olduğu, ileri sürülmektedir (Nurbaki, 1993, 154-155). Bu sebeple Kur'an-ı Kerim'de namazda 'derin saygı halini' (huşu) yaşamak kurtuluşun, mutluluğun imandan sonraki ilk şartı olduğu ifade edilmiş böylece namaz ile huşu (huzur, mutluluk) arasındaki ilişkiye işaret edilmiştir (Mü'minun/2.ayet). Esasında ezanda da namaza çağrılırken felaha (kurtuluşa) çağrılması insanların mutluluğa ve ruhsal dinginliğe erişebilmeleri için namaz kılmaya çağrıldıkları söylenebilir. Davete icabet ederek 'huşu' içerisinde namaz kılan bir kimse, kıldığı namaz sayesinde rahatlık ve mutluluk hisseder. Zira namaz ibadeti, sıkıntıyı giderip gönlü rahatlatır ve zihni berraklaştırır. Namaz sayesinde insan nefsi sükûn bulur, ruhsal çalkantılarından kurtulur (Bedi' Mahmud, 2007, 31). Fakat sembolik yönü de olan namaz ibadetinin bu manevi derinliği kazanabilmesi için bir takım bedensel hareketlerin yapılması, lafzi bir takım ayet ve duaların okunması yeterli değildir. Çünkü bu şekli kalıpların kalpteki kulluk niyeti ve bilinci ile bütünleştirilmesi, Allah'a saygı şuuru ile anlamlı hale getirilmesi gerekmektedir (Karaman ve diğ., 2007, 9-10). Namazda konsantrasyon belli bir hedefe odaklanma ve dünya ve içindekileri "Allahü ekber" diyerek elinin tersi ile iterek geride bırakma bir nevi aklın ve düşüncenin meşgul edilmesi ve böylelikle insanın sanrıları ve hastalıklı düşünceleri kovmasına yardım etmektedir. Namaz bunalan ruhların, ümitsizliğe düşen gönüllerin, huzursuz kalplerin yegâne sığınağıdır. İç dünyası için için kanayan, kanadığı için de karamsarlaşan, kararsızlaşan ve arayışlar içinde çılginlaşan ruhların tek tedavi yolu ve biricik mutluluk gıdası namazdır. Zira peygamberlik emanetini, vahiy yükünü omuzlayan seçilmiş kimselerin ve onlara tabi olanların yerine getirdikleri namaz ibadeti, onların gerek tebliğ görevini yerine getirme esnasında gerekse hayat karşısında karşılaştıkları zorlukları yenmede manevi bir güç ve enerji kaynağı olmuştur (Kebir, 1993, 28). Bu nedenledir ki Hz. Peygamber dünya işlerinden sıkılınca, zor zamanlarında müezzini Bilal'e "Ey Bilal! Kalk (ezan oku da) bizi namazla ferahlandır." buyurmuş (Ebu Davud, Edeb 86), Yüce Allah'la buluşabilmek ve o'ndan güç alabilmek için de daha çok namaz kılmayı tercih etmiştir. Zira namaz kılan kişi kıldığı namaz sayesinde Allah'a olan bağlılığını kuvvetlendirdiği gibi namaz ibadeti insana kendini tanıma, keşfetme ve iç görü (kendini ve güçlerini gerçekçi bir şekilde görebilmeyi) de kazandırmaktadır. Dolayısıyla kendini kabul ve benlik saygısını geliştirici yönde de katkısı olan namaz ibadeti sayesinde kişi Allah'ın huzurunda gerçek kimliğini, kâinattaki yerini, toplumdaki rolünü ve dünyaya geliş gayesini idrak etmekte, varlıklara ve hayatına yeni bir anlam vermekte, tüm varlıklarla bütünleşme imkânı bulmaktadır. Böylece hayatı anlamla dolu hale gelmektedir. Zira Fromm'un deyimiyle insan, kendi kendisinin farkına vardığı ölçüde hayatı anlam kazanmaktadır (Fromm, 1982, 47).

Namaz, Allah ile bir tür iletişim içerisinde olmaktır. Bu nedenle Allah'tan insana iletişimin adı vahy, insandan Allah'a iletişimin adı namazdır, duadır (Kayan, 2008, 10). Bu anlamda namaz, Allah'tan gelen ve O'na dönecek olan insana açılan bir vuslat kapısıdır. Bütün güzelliklerin ve mutlulukların yaratıcısı olan Yüce Allah, mutluluğun zirvesini kendi sevgi ve güzelliğine bağlamış ve namazı da vuslata ermenin bir aracı kılmıştır (Demircan, 2012, 37). Namazda Allah'la karşılıklı saygı ve övgü içerisinde iletişim halinde olan kimse Allah'ın kendisi için gerçek dost ve yardımcı olduğunu, her anında kendisini

duyup yalnız ve aciz bırakmayacağına farkına varır, böylece, onun ruhunda ümit, iyimserlik ve güven duyguları artar, öz saygı düzeyi yükselir (Merter, 2013, 269). Çünkü kişi yaratıcısı ile bağlantı kurmadığı zamanlarda yalnızlık, huzursuzluk ve doyumumsuzluk eğilimleri gösterir. Bu durumda insan, tüm bunların maddi hazlardan yeterince doyum almadığından kaynaklandığını düşünerek kendisini sefahatin kollarına bırakıp dünyaya aşırı bir şekilde bağlanırsa bocalama ve kararsızlık içerisinde kalabilir. Oysa namaz ibadeti kişiye isteklerini Allah'a sunma ve böylece ferahlama ve rahatlama fırsatı verir. Namaz insana nefsinin istek ve arzularının aksine Allah'a bağlanıp yönelmesini, onun emir ve yasaklarına itaat etmesinin gerekliliğine inandırır ve böylece ümitsizliklerinin ortadan kalkmasına, Allah'tan isteme ve en büyük zorluklar karşısında bile O'na yönelerek çözüm aramaya sevk etmektedir. Böylece namaz ibadeti duygu, düşünce ve davranış bazında kişide olumlu değişiklikler meydana getirmek suretiyle psikolojik iyi oluş haline katkıda bulunmaktadır (Karagöz, 2011, 31).

Namaz insandaki ahsen-i takvim üzere yaratılışın ortaya çıkması, Allah'a giden kutsal yolda mutlu bir yolculuktur (Nurbaki, 1986, 11). Bu anlamda ruhun ilacı olan namaz ibadeti ruh için bir nevi vitamin niteliğindedir. Esasında tüm ibadetler, ruhi vitaminleri bünyesinde barındıran manevi gıdalardır. Sadece para-pul, yeme-içme, mevki, makam gibi suflî arzuların yerine getirilmesi, günümüz insanının ruhunda fırtınalar estirmekte, ruhi bunalımlara sevk etmektedir. Onun için ruhun iyi oluşu için namaz gıdasına ihtiyaç vardır (Duman, 2010:3-4). Çünkü insanın madde ötesi bir varlık olan ruhunun doğal dengesini koruyabilmesi için sükûn ve istikrar ortamında kılınan namaza, ilahi huzura, manevi feyiz ve ruhsal zevklere ihtiyacı vardır. Aksi takdirde doğal dengesi ve sağlığı bozulan ruhta sıkıntı, gerilim, karamsarlık ve gönül darlığı baş göstererek ruhsal bunalımlara yol açmaktadır (Tomar, 2011, 64). Oysa hem maddi hem de manevi yönden rahatlatıcı bir özelliğe sahip olan namaz ibadeti, mü'min kişiyi dünya meşguliyetlerinden, stres ve sıkıntıdan uzaklaştırarak ruhen sükûnete kavuşturmakta ve bir iç huzuru sağlamaktadır. Yazar'ın deyimiyle namaz, korku halinde kılınırsa ümidi, emniyet halinde kılınırsa neşe ve huzuru arttırmaktadır (Yazır, 1979, 72). Namaz Kılan bir kimse kıldığı beş vakit namaz sayesinde toplamda günde bir saat de olsa dünya telaşının hırçın etkilerinden uzaklaşmakta, aşırılıklarından, ihtiras ve buna bağlı streslerden de büyük ölçüde kurtulmakta ve tevekkül duygusu otomatik olarak gelişmektedir. Böylece ruhsal hastalıklarda büyük etkisi olan vesveseyi ortadan kaldırma imkanı olmaktadır (Nurbaki, 1986, 37-38). Çünkü bir kimse gerçek sevgili olan Allah'ı ne kadar çok anarsa O'nun sevgisi de ister istemez gönle yerleşir ve gönül hep O'nunla meşgul olur. Çünkü Allah'tan başka şeyler ve kimselerle uğraşan insanın zihni sürekli bu tür şeylerle meşgul olacağı için onun kıldığı namaz vesvesesiz ve uğraşsız geçmez (İmam Gazali, bt., 97). Gazali'ye göre kalp/gönül huzuru namazın ruhu ve özüdür. Namazın başından sonuna kadar bu gönül huzurunun varlığı sağlanamasa da en azından bir anlık da olsa, örneğin iftitah tekbiri sırasında bu gönül huzurunun var olması gerekir (İmam Gazali, bt., 91). Binlinçli ve ihlaslı bir şekilde huşu ile dosdoğru olarak kılınan namaz sayesinde insan

ruhu, sükun ve istikrar bularak manevi feyizlere ve ruhsal zevklere kavuşmaktadır. Namaz sayesinde kişilerin kazandığı bu huşu ve huzur namaz dışındaki hayatlarına da sirayet etmektedir. Böylece namaz dışına taşan huşu ve huzur ile mü'min kişi daima psikolojik iyi oluş içerisinde olmaktadır.

Esasında namaz ibadeti, kişinin hem bedensel hem de ruhsal iyi oluşuna katkıda bulunmaktadır. Çünkü namaz ibadeti kişiyi muhtelif hastalıklara karşı korumaktadır ki bu husus tıbben de ispatlanmıştır. Her şeyden önce namaza hazırlık sadedinde alınan abdest sayesinde ruh manen meskenetten yani uyuşukluktan kurtulduğu gibi beden de dinçleşip silkinmekte ve huzur-ı ilahiye hazır hale gelmektedir. Dolaşımıyla namaz kılmak için alınan abdestin beden ve ruh sağlığı açısından pek çok faydaları vardır. Bunlardan birincisi abdest almanın dolaşım sistemi üzerindeki faydalarıdır. Vücut sağlığımız açısından hayati önem taşıyan damarlarımız, oburluğumuz, hırçınlığımız, beslenme hataları ve sinirsel nedenlerle daralıp esnekliğini kaybedebilmektedir. Bu tehlikeli gidişten uzaklaşmanın en pratik ve sağlam yolu genç yaşlardan başlayarak damarlara esneklik kazandırmaktır. Özellikle beyin dolaşımı ve kalpten uzak düşen ayak damarlarında bu jimnastiğin yapılması zorunludur. Bunun en kolay yolu da damarları ısı farkı ile açıp kapayan su ile yıkama sistemidir. İşte namaza hazırlık için alınan abdest damar sistemine esneklik kazandıran harika bir sağlık reçetesidir. Abdest alma ayrıca mikroplara ve kansere karşı korunma sistemimiz açısından da son derece faydalıdır. Korunma sistemi başka bir deyişle lenf sistemimizin sağlıklı bir şekilde işlemesi dolaşım sistemi kadar önemlidir. İşte abdest lenf sistemindeki kıldan ince damarları esnek tutmak suretiyle tüm hastalıklara ve kansere karşı büyük yarar sağlamaktadır.

Abdest almanın ayrıca vücudun statik elektriğini giderici etkisi vardır. Gerek havada artan iyonlar gerekse giyilen plastik giysiler vücudun dış yüzünde elektron artmasına neden olmaktadır. Bu durum ise özellikle sinir sistemi ve deri üzerinde ciddi rahatsızlıklara sebep olmaktadır. Vücut kırışma ve sarkmaları bu statik elektrikle yakından ilgilidir. Vücudun statik elektriğinin fazlasını dışarıya atmanın iki yolu vardır. Bunlardan birisi çıplak el ve ayakla toprağa dokunmak diğeri ise su ile yıkayarak bu elektronları dışarı atmaktır. Bu da abdest için su olmadığı zamanlarda toprak veya toprak cinsinden bir şeyle alınan teyemmümle çok kolay bir şekilde gerçekleştirilebilmektedir. (Nurbaki, 1986, 17-22). Namaz öncesinde alınan abdest de olduğu gibi namaz ibadetinin de maddi bedenimiz ve ruhumuz için sayılamayacak kadar pek çok hikmet ve faydası vardır. Günde beş vakit olarak kılınan namaz ibadeti sayesinde kişinin göz mercekları takriben bir saat kadar dinlenmekte, vücudun en çok zahmet çeken organları olan eklemleri namaz ibadetinin disiplini ve devamlılığı sayesinde sağlık kazanmaktadır. Ayrıca namaz ibadeti sayesinde kalbin çalışmasında ve duygusal sistemle son derece ilgisi olan elektromanyetik eksenlerin en ideal çizgilere gelmesi de beden sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Zira özellikle sağlıklı kişilerin günlük elektromanyetik etkiler sonucu göğüs çevresinde hissettikleri huzursuzluklara namaz kılan kimselerde neredeyse hiç rastlanmamaktadır (Nurbaki, 1986, 36-37).

Abdest alma ve akabinde kılınan namaz ayrıca kişiyi manevi kirlilerden de temizlemekte ve ruhi yönden dinginlik sağlamaktadır Çünkü namaz öncesinde suyla alınan abdest sayesinde gerçekleştirilen maddi temizlik ve namaz içinde kişinin kendisi, yakınları ve tüm insanlık için bağışlanma dilemesiyle de namazda kişinin hem fiziki hem de ruhi olarak arınması ve affedilmesi söz konusudur. Böylece namaz kılan kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerinden (günahkârlık, suçluluk ve değersizlik duyguları) kurtularak kendisiyle ilgili daha olumlu duygu ve düşüncelere (affedildiği, arındığı, yenilendiği, değerli olduğu, kendini kabul vs.) sahip olmaktadır. Tevbe bilinci ve bağışlanma ümidi sayesinde yenilenme imkânı bulan mü'min kimsenin ruhu huzur ve mutlulukla dolmakta böylece kendisiyle barışık ve daha bütüncül bir hayat yaşayabilmektedir. (Sayın, 2012, 191). Onun için Hz. Muhammed bir hadislerinde "Ne dersiniz? Birinizin kapısının önünde bir nehir olsa da, o kimse her gün bu nehirde beş defa yıkansa, üzerinde kirinden bir şey kalır mı?" - "Beş vakit namaz işte bunun gibidir. Allah beş vakit namazla günahları silip yok eder" buyurmuştur (Buhari, Mevâkit 6; Tirmizi, Edeb, 80)

Namazda ayakta durma eylemi (kıyam) mü'mine, azmi, sebatı, dik duruşu, yükselişi öğretmektedir. (Buladı, 2011, 25-26). Böylece namaz kılan kişi hayatın zorlukları karşısında dik durmayı, direnmeyi, yıkılmamayı ve sabretmeyi öğrenir. Ayrıca namazda kul samimiyet ve içtenlikle yaptığı secde ile kemâle ermektedir. Çünkü secde insan hayatında tevâzu ve alçak gönüllüğün en ileri noktasını teşkil etmektedir.

Ayrıca namaz ibadetinin sosyolojik yönü de vardır. Zira cuma, bayram ve cenaze gibi toplu kılınan namazlar sayesinde mü'minler arasında sevgi, saygı, birlik, beraberli, kardeşlik, yardımlaşma ve dayanışma duyguları meydana gelmektedir. Dolayısıyla toplu (cemaatle) kılınan namazlar, kişiye sosyal destek de sağlamakta, toplumla ve evrenle bütünleşmesine katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle Hz. Muhammed (s.a.v.), beş vakit namazı cemaatle toplu olarak kılmanın kişiye yirmi yedi derece daha fazla sevap kazandıracığını haber vererek bu konuda Müslümanları teşvik etmiştir (Buhari, Ezan 405).

Kısacası namaz ibadetinin gerek maddi ve gerekse manevi yönden sağladığı fayda ve hikmetler sayesinde bireyin kendi ile ilgili pozitif değerlendirmesini destekleme, sürekli bir büyüme ve gelişme duygusu, hayatın anlamlı ve amaçlı olduğu inancı, başkalarıyla kaliteli ilişkilere sahip olma, kendi hayatını etkin şekilde yönetebilme becerisi ve otonomi duygusu gibi hususlarla elde edilen psikolojik iyi oluşa fazlasıyla katkı sağlayabildiği söylenebilir.

Bu bağlamda araştırmamızda İslam dinindeki en temel ibadetlerden birisi olan namaz ibadeti ile ruh sağlığının en önemli kriterlerinden birisi kabul edilen mutluluk ya da psikolojik iyi oluş arasında nasıl bir ilişki olduğunun araştırılması temel problem olarak kabul edilmiş ve böylece din psikolojisi literatürüne küçük de olsa bir katkıda bulunulması hedeflenmiştir. Araştırmada öncelikle giriş kısmında konu ile ilgili temel kavramlardan kısaca bahsedildikten sonra araştırma sonucunda elde edilen ampirik bulgulara ve yorum kısmına yer verilmekte, akabinde sonuç ve önerilerden bahsedilmektedir.

ARAŞTIRMA VE YÖNTEM

1. Araştırmanın Konusu, Amacı ve Hipotezleri

Araştırmanın konusu, İslam dinindeki en sık yerine getirilen ibadetlerden birisi olan namaz ibadeti ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin ne tür bir ilişki olduğunu psiko-sosyolojik yöntem ve tekniklerle din psikolojisi açısından incelemektir. Bu araştırmada, farz olan beş vakit namaz ile nafil namazların yerine getirilme sıklığının kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, dolayısıyla ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu yönde bir etki meydana getireceği düşüncesinden hareket edilmiştir.

Araştırılmak istenen bu konu bağlamında öncelikle örneklemin sosyo-kültürel ve demografik değişkenler açısından nasıl bir dağılım gösterdiğinin belirlenmesi sonrasında örneklemin farz namazlar ve nafil namazları kılma durumları ile psikolojik iyi oluş düzeylerindeki puan ortalamaları bakımından nasıl bir dağılım gösterdiğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada daha sonra örneklemin namaz kılma sıklıkları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki ve etkileşimi tespit etmek ve bu ilişki ve etkileşimin beş vakit namaz ve nafil namaz kılma sıklıklarına göre değişip değişmediğinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca araştırmaya katılan kişilerin sosyo-kültürel ve demografik özelliklerine göre farz olan beş vakit namaz ve nafil namazları kılma sıklıklarında anlamlı bir fark olup olmadığının buna ilaveten namaz kılmalarında etkili olan faktörlere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde bir farklılık meydana gelip gelmediğinin araştırılması da hedeflenmiştir.

Temelde ilişkişel bir nitelik taşıyan ve aynı zamanda betimsel bir takım bulguları da ortaya koyan ve tarama modelinde gerçekleştirilmiş bir alan araştırması olan bu ampirik araştırmada, örneklemin namaz kılma sıklıkları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri iki ana değişken olarak kabul edilmiştir. Böylece araştırmada, katılımcıların beş vakit namaz ile nafil namaz kılma durumları yordayıcı (bağımsız) değişken olarak ele alınıp yordanan (bağımlı) değişken psikolojik iyi olma ile ilişkisi incelenmektedir. Bütün bu amaçlar doğrultusunda araştırmada test edilmek üzere ileri sürülen hipotezler şunlardır:

Hipotez 1. Örneklemin genel olarak beş vakit namaz ve nafil namaz kılma sıklıklarının yanında psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olacağı öngörülmektedir.

Hipotez 2. Örneklemin sosyo-kültürel ve demografik özelliklerine göre beş vakit namaz ve nafil namaz kılma sıklıklarında anlamlılık derecesinde bir takım farklılıklar olacaktır.

Hipotez 3. Katılımcıların “namaz kılmak İslam’ın 5 şartından birisi olduğu için Allah’ın rızasını kazanmak için namaz kılma” fikrine katılıp katılmama durumlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlılık derecesinde farklar olacak, Allah rızası niyetiyle samimi ve gösterişten uzak bir şekilde namaz kılma fikrine katılan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olacağı öngörülmektedir.

Hipotez 4. Katılımcıların namaz kılma durumlarının psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde bir etkisi olacak, namaz kılma sıklığı psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olacaktır.

2. Araştırmanın Metodu, Evreni, Örneklemi ve Veri Toplama Araçları

Temel bakış açısı itibariyle nicel ve korelasyonel bir araştırma şeklinde planlanmış olan araştırma, survey (örneklem tarama) yöntemi ve anket tekniği ile gerçekleştirilmiş olup bu araştırmada kullanılan anket tekniği kota örneklemeyle oluşturulmuş ve basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle (simple random sampling) uygulanmıştır. Araştırmada evren olarak 2015 yılında Çanakkale il merkezinde yaşayan ve yaşları 15 ile 65 yaş ve üzeri arasında değişen bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise söz konusu evrenden basit seçkisiz örnekleme (simple random sampling) yoluyla seçilen 99 erkek ve 301 kadın katılımcı olmak üzere toplam 413 katılımcı oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak ‘Kişisel Bilgi Formu’ ve ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’ kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda örneklemin cinsiyeti, yaşı, sosyo-ekonomik düzeyi, eğitim durumu ve namaz kılma sıklıklarına ilişkin sorular yer almaktadır. Araştırmada katılımcıların psikolojik iyi olma düzeyleri ile ilgili durumları ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’ ne verdikleri cevaplara göre ölçülmüştür.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Diener ve arkadaşları ölçeğe ilişkin yaptıkları faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğunu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer taraftan aynı çalışmada ölçek maddelerinin faktör yük değerlerinin 0,61 ile 0,77 arasında değiştiğini, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının ise 0,87 olduğunu tespit etmişlerdir (Diener et al., 2010, 143-156). Diener ve arkadaşlarının geliştirdiği Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin Türkçeye adaptasyon çalışması Telef tarafından yapılmıştır. Telef, DEÜ, Buca Eğitim Fakültesi’nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 339 kız ve 190 erkek (toplam=339+190=529) öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği ölçek adaptasyon çalışması sonucunda, söz konusu ölçeğin Türk toplumunda psikolojik iyi oluşu ölçmede kullanılabilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğu kanaatine varmıştır. Zira söz konusu araştırmada ölçekle ilgili yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın % 42 olduğu ve orijinal formunda olduğu gibi tek bir genel faktöre sahip olduğu, hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının ise .80 olduğu görülmüştür. Ayrıca Telef’in söz konusu ölçekle ilgili olarak gerçekleştirdiği doğrulayıcı faktör analizi sonucunda da uyum indekslerinde ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının $(92,90/20=4,645)$ 5’in altında olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin diğer uyum indekslerinin ise RMSEA= 0,08, SRMR=0,04, GFI=0,96, NFI=0,94, RFI=0,92, CFI=0,95 ve IFI=0,95 olarak bulunmuştur (Telef, 2001; Telef, 2013:374-384). Kısaca ifade etmek gerekirse Telef’in söz konusu ölçekle ilgili olarak elde ettiği bu sonuçların, Diener ve arkadaşlarının ölçeğin Orijinalinde, Silva ve Caetano’un Portekizce’ye uyarlama çalışmasında elde etmiş olduğu sonuçlarla son derece benzerlik gösterdiği söylenebilir (Bkz.Deiner and et.al, 2010, 374-384; Silva et. al., 2013, 469-478).

Araştırmada kullanılan ve içerisinde “Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum”, “Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum”, “Geleceğim hakkında iyimserim” vb. gibi ifadelerin yer aldığı sekiz maddelik tek boyutlu Psikolojik İyi

Oluş ya da Mutluluk Ölçeği için araştırma veri seti üzerinden SPSS Amos programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi de yapılmıştır. DFA sonucunda söz konusu ölçekle ilgili elde edilen uyum indekslerinin bazılarının başlangıçta pek istenilen düzeyde olmadığı görülünce ($\chi^2=102,611$; $df=20$; $p=,000$; $\chi^2 / df =5,131$; $NFI=0,87$; $IFI=0,89$; $CFI=0,89$; $RMSEA=0,100$) ölçek maddelerinden madde 1 ile madde 5 arasında modifikasyon yoluna gidilmiştir. Yapılan modifikasyon sonucunda ölçeğin DFA analizi sonucunda elde edilen uyum indekslerinin daha kabul edilebilir düzeyde olduğu ($\chi^2=80,542$; $df= 19$; $p=,000$; $\chi^2 / df =4,239$; $NFI= 0,90$; $IFI=0,92$; $CFI=0,92$; $RMSEA=0,089$) görülmüştür. Bu araştırmada literatürdeki benzer çalışmalarda olduğu gibi en yaygın olarak kullanılan güvenilirlik ölçümü olan Cronbach Alpha (α) katsayısı hesaplanmış ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine ilişkin güvenilirlik katsayısının 0,80 olduğu ve yeterince yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bundan dolayı çalışmada kullanılan ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada değerlendirme kapsamına alınan anket verilerinin hem girilmesinde hem de bunların farklı istatistiksel tekniklerle analiz edilmesinde SPSS (18.0) paket programı ve SPSS Amos programı kullanılmıştır. Veri toplama araçları vasıtasıyla toplanan ham veriler, temizlenip ayıklandıktan sonra araştırmaya esas teşkil edecek olan 413 katılımcıdan elde edilen verilerin öncelikle normal bir dağılım gösterip göstermediğini test etmek için yapılan analiz sonucunda verilerin normal bir dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Mean=5,7271; Std.D.= 0,81038; Mode=6,00; Median= 5,8750; Range=5,00). Zira her ne kadar sosyal bilim araştırmalarında dağılımın normalliğini test etmenin değişik yöntemlerinden bahsedilmiş olsa da en sık kullanılan test etme yönteminin dağılım histogramı, dağılımının ortalama, mod, medyan ve standart sapma değerlerine bakılmasıdır. Dolayısıyla araştırmada örneklemin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin olarak elde edilen verilerin hem dağılım histogramında hem de sözü edilen değerler açısından normal dağılım koşulunu sağlaması ve örneklem büyüklüğünün yeterli olması nedeniyle veri analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

Bununla birlikte verilerin analizinde kullanılacak istatistiksel işlemler, seçilen ölçek tipi ve araştırma hipotezleri dikkate alınarak seçilmiş ve veriler analiz edilirken frekans dağılımı, aritmetik ortalama, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Scheffe testi, varyansların homojenliğinin söz konusu olmadığı ($p<.05$) durumlarda ise Dunnett C testi ve çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Çözümlemiş olan verilerin manidarlığı %5 hata payı ve %95'lik bir güven düzeyi ile sınanmıştır.

Bununla birlikte bu araştırmadan elde edilecek sonuçlar, Çanakkale il merkezinde yaşayan 15 ila 65 yaş ve üzeri 413 kişi ile, katılımcıların anket formunda yer alan ölçme aracına ve kişisel bilgi formundaki sorulara verecekleri cevaplarla, araştırmanın yapıldığı zaman dilimi ve kullanılan analiz teknikleriyle sınırlıdır.

BULGULAR VE YORUM

Araştırmaya katılanların sosyo- demografik özellikleri, onların duygu, düşünce ve davranışlarının şekillenmesinde belirleyici bir role sahip olabildiği için bu başlık altında

araştırmada örneklemini oluşturan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları incelenmiş ve dağılım profilleri kısaca özetlenmeye çalışılmıştır.

Tablo 1. Örneklemin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Değişken		N	%
Cinsiyet	Bay	99	24
	Bayan	301	72,9
	Cevapsız	13	3,1
Yaş	15-25 yaş	128	31
	26-35 yaş	68	16,5
	36-45 yaş	100	24,2
	46-55 yaş	68	16,5
	56-65 ve üzeri	40	9,7
	Cevapsız	9	2,2
Eğitim	İlkokul	152	36,8
	Ortaokul	29	7
	Lise	69	16,7
	Yüksekokul	92	22,3
	Üniversite	70	16,9
	Cevapsız	1	0,2
Gelir	Düşük	53	12,8
	Orta	252	61
	Yüksek	101	24,5
	Cevapsız	7	1,7
Beş Vakit Namaz	Hiç kılmıyorum	29	7
	Hayatımda birkaç kez kıldım	24	5,8
	Ara sıra kılarım	84	20,3
	Çoğunlukla kılıyorum	95	23
	Düzenli olarak kılıyorum	180	43,6
	Cevapsız	1	0,2
Nafile Namaz	Hiç kılmıyorum	75	18,2
	Hayatımda birkaç kez kıldım	89	21,5
	Ara sıra kılarım	201	48,7
	Sıkça kılarım	31	7,5
	Çok sık kılarım	16	3,9
	Cevapsız	1	0,2
Toplam		413	100

Araştırmaya katılan kişilerin sosyo-demografik özelliklerine göre frekans dağılımlarına bakıldığında; katılımcıların cinsiyetlerine göre % 24'nün (99 kişi) bay ve %72,9'nun (301 kişi) de bayan olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 13 kişinin (% 3,1) ise söz konusu soruyu cevapsız bıraktıkları görülmektedir. Yaş değişkenine göre örneklemin dağılımına bakıldığında ise katılımcıların yaklaşık üçte birisinin (%31;128 kişi) 15-25 yaş arası kişilerden oluştuğu; %16,5'inin (68 kişi) 26-35 yaş arası ve 46-55 yaş arası kişilerden oluştuğu; %24,2'sinin ise 36-45 yaş arası kişilerden oluştuğu görülmektedir. Araştırmaya katılanlardan 56-65 yaş arası ve üzeri yaşta olanların ise sayı ve oran bakımından (%9,7;40 kişi) en küçük grubu teşkil ettiği tespit edilirken 9 kişinin ise (%2,2) yaşla ilgili soruyu cevapsız bıraktıkları görülmüştür. Eğitim düzeylerine göre örneklemin dağılımına bakıldığında ise; sayı ve oran bakımından ilkokul mezunu olanların en fazla olduğu (%36,8; 152), daha sonra bunları yüksekokul (%22,3; 92 kişi) ve üniversite mezunu olanların (%16,9;70 kişi) takip ettiği görülmektedir. Araştırmada eğitim düzeylerine göre sayı ve oran bakımından en düşük katılımcı grubunu ortaokul mezunu olanların (%7; 29 kişi) teşkil ettiği; bir katılımcının ise ilgili soruyu cevapsız bıraktığı görülmektedir. Gelir düzeyi bakımından araştırmaya katılanların yarıdan fazlasını (%61; 252 kişi) orta gelir düzeyindeki kişilerin oluşturduğu; daha sonra bunları yüksek gelir düzeydekilerin (%24,5; 101 kişi) takip ettiği tespit edilmiştir. Gelir durumlarına göre sayı ve oran bakımından en düşük olan grubu ise (%12,8; 53 kişi) düşük gelir grubundakilerin teşkil ettiği görülmektedir. Araştırmada katılımcıların namaz kılma durumları ile ilgili dağılımlarına bakıldığında; örneklemin yaklaşık yarısına yakını beş vakit namazı düzenli olarak kıldıklarını (%43,6; 180 kişi); %23'ü (95 kişi) çoğunlukla kıldıklarını; % 20,3'ü ise ara sıra kıldıklarını ifade etmişlerdir. Beş vakit namazı hayatlarında birkaç kez kıldıklarını (%5,8;24 kişi) ve hiç kılmadıklarını (%7; 29 kişi) belirtenlerin ise sayı ve oran bakımından son derece az olduğu tespit edilmiştir. Son olarak katılımcıların nafile namaz kılma durumlarına bakıldığında ise yaklaşık yarısına yakınının (% 48,7; 201 kişi) ara sıra kıldıklarını ifade ettikleri; daha sonra bunları hayatlarında birkaç kez kıldığını (%21,5; 89 kişi) ve hiç kılmadığını (%18,2; 75 kişi) belirtenlerin takip ettiği görülmektedir. Araştırmada farz olan namazların dışında sevap kazanmak amacıyla kılınan nafile namazları sık ve çok sık olarak kılanların sayı ve oran bakımından son derece az olduğu (%11,4; 47 kişi) tespit edilmiştir.

Ülkemizde değişik örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda da beş vakit farz namazları ve nafile namazları yerine getirme durumları ile ilgili benzer yönde bulguların elde edildiği görülmektedir. Örneğin; Diyanet İşleri Başkanlığının tüm Türkiye çapında 18 yaş ve üzeri kimseler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada örneklemin %42,5'inin sürekli olarak ve %12,9'unun ise çoğunlukla beş vakit farz namazları kıldıklarını, %78,7'sinin Cuma namazlarını sürekli olarak kıldıklarını, %2,9'unun ise Cuma namazını hiç kılmadıklarını belirttikleri görülmüştür (DİB, 2014, 43-53). Yine Diyanet İşleri Başkanlığının tüm Türkiye çapında gerçekleştirdiği aynı araştırmada nafile namazları her zaman kılanların oranlarının %36,5, hiç kılmayanların oranının ise % 8 olduğu tespit edilmiştir (DİB, 2014, 67). Benzer şekilde Kimter'in gerçekleştirdiği bir araştır-

mada da katılımcıların yarısına yakınının (% 43,4) beş vakit farz namazları aksatmadan düzenli olarak yerine getirdikleri; % 22,9'nun düzenli olmasa da çoğunlukla yerine getirdikleri, % 20,5'nin araştırmada farz namazları ara sıra kıldığını belirttikleri, % 13'nün ise hayatlarında birkaç kez kıldıkları ve hiç kılmadıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Söz konusu araştırmada katılımcıların farz olan namazların dışında sevap kazanmak amacıyla belli bazı vakitlerde nafilâ namaz kılma durumlarına bakıldığında da, en yüksek oranın (% 48,5, 199 kişi) ara sıra nafilâ namaz kılanlara ait olduğu görülmektedir. Daha sonra bunları sırasıyla ' hayatımda birkaç kez kıldım' (%21,7, 89 kişi) ve 'hiç kılmıyorum' (%18,3, 75 kişi) şeklinde cevap verenlerin takip ettiği tespit edilmiştir. Bunun yanında aynı araştırmada belli vakitlerde sevap kazanmak niyetiyle Allah rızası için 'sık sık' ve 'oldukça sık' nafilâ namaz kılanların oranının (%7,3; %3,9) ise bir hayli düşük olduğu görülmüştür (Kımtır, 2015, 54).

Diğer taraftan Kımtır'ın üniversiteli gençler üzerinde gerçekleştirdiği bir başka araştırmada da öğrencilerin % 68,2'sinin günlük beş vakit namazları düzenli olarak kıldıkları, %3,7 oranında bir öğrenci grubunun bu konuda kararsızlık gösterdikleri ve %28,1'nin ise hiç namaz kılmadıklarını ifade ettikleri görülmüştür (Kımtır, 2012a:108). Hayta'nın ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir başka araştırmada ise örneklemin %88,9'nun günlük farz namazları ve Cuma ve bayram namazlarının yanı sıra nafilâ namazları da kıldıklarını ifade ettikleri tespit edilmiştir (Hayta, 2002:130). Dolayısıyla bizim gerçekleştirdiğimiz araştırmada olduğu gibi ülkemizde yapılan diğer ampirik araştırmalarda da kişilerin ibadetleri yerine getirme durumlarının ve namaz kılma düzeylerinin pek fazla yüksek olmadığı bununla birlikte dini eğitim veren kurum ve kuruluşlarda yetişen kişilerde doğal olarak dini ibadetleri yerine getirme ve namaz kılma düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini tespit etmek için toplam sekiz maddeden oluşan 7'li likert tipindeki 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' kullanılmıştır.

Tablo 2. Örneklemin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Psikolojik İyi Oluş	N	Art. Ort.	Std. S.
	405	5,73	0,81

Tablo 2'de görüleceği üzere katılımcıların ilgili ölçekten aldıkları aritmetik ortalamının bir hayli yüksek (5,73) olduğu ayrıca maksimum 56 puan alınabilen ölçekten katılımcıların aldığı toplam puanların aritmetik ortalamasının da 45,51 olduğu, dolayısıyla örneklemin psikolojik iyi olma bakımından bir hayli iyi düzeyde oldukları görülmüştür. Böylece hipotez 1'in araştırma bulguları ile büyük çapta doğrulandığını söylemek mümkündür.

Gerek yurtdışında ve gerekse ülkemizde gerçekleştirilen araştırmalardan da benzer yönde bulguların elde edildiği görülmektedir. Örneğin; Endonezya'da Jakarta Devlet

İslam Üniversitesi'nin Psikoloji Fakültesi personeli (öğretim üyeleri ve idari personel dahil) üzerinde bireylerin mutluluk düzeylerini etkileyen faktörleri tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmada katılımcıların % 68, 4'nün mutluluk düzeylerinin orta, % 28,9'nun yüksek ve % 2,7'sinin ise düşük seviyede olduğu görülmüştür (Adriani, 2012:37).

İran'da Habibzadeh ve Allahviridiyani'nin 313 eğitimci üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada ise kişilerin ortalama mutluluk puanlarının 57.91 (minimum =16,09; maximum=96,55) olduğu görülmüştür (Habibzadeh et.al., 2011, 2050 – 2051). Benzer şekilde yine 60,569 Taylandlı üzerinde gerçekleştirilen bir başka araştırmada katılımcıların % 57,6'sının genel olarak her zaman ve çoğu zaman mutlu olduklarını ifade ettikleri tespit edilmiştir (Yiengprugsawan et.al., 2012, 1024).

Bu bağlamda ülkemizde Doğan ve Totan'ın Öznel Mutluluk Ölçeği'nin Türkçe versiyonun psikometrik özelliklerini tespit etmek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada, çalışmanın örneklemini teşkil eden hem üniversiteli gençlerin (348 kişi; $M= 4.73, SD= 4.28$), hem de halkın (222 kişi; $M= 4.63 (SD= 4.50)$ öznel mutluluk düzeylerinin bir hayli yüksek olduğu görülmektedir (Doğan, 2013, 25).

Yine Gülaçtı'nın Eğitim Fakültesi birinci sınıfta öğrenim gören 87 üniversite öğrencisi üzerinde 46 maddelik Öznel iyi oluş ölçeğini (minimum 46 maksimum 230 puan alınan) kullanarak gerçekleştirdiği bir araştırmasında örneklemin öznel iyi oluş ölçeğindeki puan ortalamalarının 184,57 olduğu tespit edilmiştir (Gülaçtı, 2010, 3847). Benzer şekilde Akgül tarafından huzurevinde kalan yaşlılar üzerinde yapılan bir araştırmada 'mutluyum' diyen yaşlıların oranı %57,3, 'kısmen mutluyum' diyenlerin oranı ise % %30,1 olarak tespit edilmiştir (Akgül, 2004, 18-56).

Acıboğa'nın Kur'an Kursu öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada ise katılımcıların %53,3'ü yaşamlarında genel olarak 'mutlu' olduklarını, %32,1'i 'kısmen mutlu olduklarını, %7,5'i ise 'mutsuz' olduklarını ve % 6,7'si ise bu konuda 'kararsız' olduklarını belirtmişlerdir (Acıboğa, 2007, 25). TÜİK'in 2014 yılında 3908 haneden 18 ve yukarı yaştaki 7984 kişiden toplanan veriler üzerinden gerçekleştirdiği istatistiklere göre de Türk halkının %56,3'ünün kendilerini 'çok mutlu' ve 'mutlu', %11,7 'sinin ise 'mutsuz' ve 'çok mutsuz' olarak değerlendirdikleri ve katılımcıların %71'inin genel olarak sağlık durumlarından memnun olduklarını ifade ettikleri görülmüştür (TÜİK, 2015, 7).

Özetle belirtmek gerekirse gerek değişik zamanlarda ve birbirinden farklı ölçme araçları kullanılarak farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda gerekse farklı kültür ve toplumlarda gerçekleştirilen araştırmalarda toplumların bireyci ve toplumsalcı oluşlarına göre kişilerin psikolojik iyi oluş ya da mutluluk düzeylerinin ve mutluluğun belirleyicilerinin farklılık gösterdiği gözlenmektedir. Bununla birlikte ülkemizde yapılan araştırmalarda genel olarak araştırmalara katılan kişilerin yarıdan fazlasının psikolojik iyi oluş ya da mutluluk düzeylerinin bir hayli yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Namaz Kılma Düzeyleri Arasındaki Farklar (t-testi)

Değerler	Cinsiyet	N	A.Ort.	Std.S.	t	p
Beş Vakit Namaz	1. Bay	99	3,5354	1,35762	-3,257	0,001
Kılma Düzeyi	2. Bayan	300	4,0300	1,15479		
Nafile Namaz	1. Bay	99	2,3434	0,84710	-2,577	0,010
Kılma Düzeyi	2. Bayan	300	2,6400	1,03633		

Araştırmaya katılanların cinsiyetlerine göre beş vakit farz namazı ve nafile namazları kılma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde bir farklılık meydana gelip gelmediğini test etmek için t-testi yapılmıştır. Tablo 3'te de görüldüğü üzere gerçekleştirilen t-testi sonucunda bayanların hem beş vakit namazı (4,0300) hem de nafile namazları (2,6400) kılma düzeylerine ait puan ortalamalarının erkeklerden (3,5354; 2,3434) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca her iki namazla ilgili olarak erkekler ve kadınlar arasındaki söz konusu puan farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlılık derecesine ulaştığı görülmüştür ($p<0,001$; $p<0,05$). Bu bulgudan hareketle kadınların hem farz olan beş vakit namazı hem de sevap kazanmak amacıyla yerine getirilen nafile namazları kılma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Her toplumda geleneksel olarak kadınların erkeklerden daha dindar olduğu yönündeki hâkim görüş ve kanaatlere uygun olarak araştırmamızda kadınların erkeklerden daha çok dindar olduğu, dolayısıyla daha fazla sıklıkla beş vakit farz namazları ve nafile namazları kıldıkları tespit edilmiştir. Zira Batı'da yapılan araştırmaların çoğunda da genellikle kadınların erkeklerden daha dindar oldukları dolayısıyla daha fazla ibadet ettikleri görülmektedir (Bkz.Allport, 2004; Argyle, & Beith Hallahmi, 1975; Argyle, 2000). Diğer taraftan Cornwall erkeklerin ve kadınların dindarlığını incelediği araştırmasında işin içine kontrol değişkenlerini dâhil edince kadınların erkeklerden çok az daha dindar olduğunu gözlemiş ve bu farklılıkların genel toplumsal algıda teorik ya da stereotipe bağlı nedenler yüzünden abartılmış olabileceğini ileri sürmüştür (Cornwall, 1989, 115-139).

Ülkemizde Kınter'in üniversiteli gençler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada da dinî hayatın ibadet boyutunda kız öğrencilerin ortalamalarının (2,80) erkek öğrencilerin ortalamasından (2,57) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla söz konusu araştırmada kız öğrencilerin dini ibadet ve pratikleri yerine getirme eğilimlerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Kınter, 2012a, 212). Yine Diyanet İşleri Başkanlığı'nın tüm Türkiye çapında gerçekleştirdiği bir araştırmada, beş vakit namazı düzenli olarak kılan kadınların oran bakımından (%49,8) erkeklerden (%34,8) daha yüksek olduğu görülmektedir. Aynı araştırmada beş vakit farz namazları hiç kılmayan kadınların oranının (%13,6), erkeklerden (%20,4) daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu araştırmaya göre nafile namaz kılma durumlarına göre ise kadınlardan her zaman nafile namaz kılanların oranı %8,4; hiçbir zaman nafile namaz kılmayanların oranı

ise %34,5 olduğu; buna karşılık nafile namazları her zaman kılan erkeklerin oranının %7,6; hiçbir zaman kılmayanların oranının ise %38,6 olduğu görülmüştür (DİB, 2014: 43, 67). Hayta'nın gerçekleştirdiği bir araştırmada da, kızlarda namaz kılma ile psiko-sosyal uyum boyutlarından kendini ifade etmenin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer taraftan erkeklerde ise namaz kılma ile kendini kabul boyutunun kızlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Hayta, 2002, 136).

Diğer taraftan ülkemizde yapılan araştırmalarda tersi yönde ve nötr ilişkilerin elde edilmiş olduğu bulguların varlığı da görülmektedir. Örneğin, Uysal'ın 647 katılımcı üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında dindarlığın ibadet ve etki boyutlarına giren dini tutum ve davranışlar yönünden erkekler lehine bir artış olduğu, dolayısıyla dini ibadetleri erkeklerin kadınlardan daha fazla yerine getirdikleri ve günlük yaşamlarında dinin etkisini daha derinden hissettikleri tespit edilmiştir (Uysal, 1999, 68). Yapıcı'nın gerçekleştirdiği araştırmada ise 'Allah'ın varlığını hissetme,' 'namaz kılma' ve 'oruç tutma' bakımından kızlar ve erkekler arasında anlamlılık düzeyine farklılıklar olmadığı ($p > 0,05$) tespit edilmiştir. Söz konusu araştırmada, bu sonuçtan hareketle de kadınların erkeklerden daha dindar olduğu şeklindeki fikrin ampirik olarak temellendirilemeyeceği ileri sürülmüştür (Yapıcı, 2007, 243).

Özetle ifade etmek gerekirse gerek Batı'da gerekse ülkemizde gerçekleştirilen araştırmaların çoğunda genellikle kadınların erkeklerden daha dindar olduğu yönünde bulgular elde edilmiş olsa da farklı yönde araştırma bulgularının var olduğu da hesaba katılarak bu konuda genelleme yapmanın doğru olmayacağını söylemek mümkündür.

Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Beş Vakit Namaz Kılma Düzeyleri Arasındaki Farklar (Tek Yönlü Varyans Analizi- ANOVA $p < 0,01$; Dunnett C $p < 0,05$)

Yaş Düzeyleri	N	A.Ort.	Std. S.	F	P	Fark
1)15-25 yaş arası	128	2,8438	1,16671	54,924	0,000	1 ile 2,3,4
2)26-35 yaş arası	68	4,2794	0,95956			ve 5 arasında
3)36-45 yaş arası	99	4,2929	0,98201			
4)46-55 yaş arası	68	4,5441	0,67876			
5-) 56 yaş ve üzeri	40	4,4250	1,03497			
Toplam	403	3,8859	1,23057			

Tablo 4'te görüleceği üzere örneklemin yaş seviyelerine göre beş vakit namazları kılma düzeylerine bakıldığında; en yüksek ortalamanın (4,5441) 46-55 yaş arası kişilere ait olduğu, diğer taraftan en düşük ortalamanın ise 15-25 yaş arası gençlere (1,16671) ve 56 yaş ve üzeri yaşlılara (1,03497) ait olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaş gruplarına ait puan ortalamaları arasındaki farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlılık derecesine ulaştığı görülmektedir. Varyansların

homojenliği koşulu sağlanmadığı için ($p<0,05$) söz konusu farklılıkların nereden kaynaklandığını anlamaya yönelik olarak yapılan Dunnett C testi sonucunda ise söz konusu farklılıkların 15-25 yaş arası kişilerle yaşça daha büyük olan diğer bütün yaş grupları arasında olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla araştırmaya katılanların yaş düzeylerindeki artışa paralel olarak beş vakit namazları kılma sıklıklarının da arttığını söylemek mümkündür.

Tablo 5. Katılımcıların Yaşlarına Göre Nafile Namaz Kılma Düzeyleri Arasındaki Farklar (Tek Yönlü Varyans Analizi- ANOVA $p<0,01$; Dunnett C $p<0,05$).

Yaş Düzeyleri	N	A.Ort.	Std.S.	F	P	Fark
1)15-25 yaş arası	128	2,1328	,88176	12,953	0,000	1 ile 3
2)26-35 yaş arası	68	2,5147	,98485			4, 5 arasında;
3)36-45 yaş arası	100	2,6200	,98247			2 ile 4 arasında
4)46-55 yaş arası	68	3,0000	,82859			
5-) 56 yaş ve üzeri	39	3,1282	1,15119			
Toplam	403	2,5608	1,00405			

Araştırmaya katılanların yaş değişkenine göre nafile namaz kılma durumlarına bakıldığında ise; en yüksek puan ortalamasının 56 yaş ve üzeri (3,1282) ve 46-55 yaş arası kişilere ait (3,0000) olduğu görülmektedir. En düşük puan ortalamasının ise beş vakit namaz kılma durumlarında olduğu gibi 15-25 yaş arası kişilere ait olduğu (2,1328) görülmektedir. Gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda nafile namaz kılma sıklıkları bakımından yaş grupları arasındaki bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaştığı görülmüştür. Yapılan Dunnett C testi sonucunda ise nafile namaz kılma düzeyleri bakımından anlamlılık düzeyindeki bu farklılıkların yaşça daha küçük olan 15-25 yaş arası gençlerle yaşça daha büyük olan diğer yaş grupları arasında meydana geldiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). (Bkz. Tablo 6).

Gerek Batı'da gerekse ülkemizde gerçekleştirilen araştırmalarda bizim araştırma bulgularımıza benzer araştırma sonuçlarının var olduğu gözlenmesine rağmen dindarlık ile yaş faktörü arasındaki ilişkinin tek boyutlu olmadığı görülmektedir. Örneğin; İngiltere'de dört farklı dine mensup 230 Hıristiyan, 56 Hindu, 157 Yahudi ve 80 Müslüman olmak üzere toplam 530 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada Hindu ve Müslüman grupta daha genç olanların dini aktivitelerde daha düşük bir eğilim sergiledikleri görülmüştür (Loewenthal et.al., 2001, 133-139). Yine Lewin ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği bir araştırmada genel olarak daha yaşlı yetişkinler arasında, dini davranışların düzeyinin Afro-Amerikalılardan ve kadınlardan daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre bazı uluslara özgü ölçümlerden faydalanarak daha yaşlı katılımcıların daha genç olanlardan daha fazla dindar oldukları görülmüştür (Levin et.al., 1994, 137-145).

Benzer şekilde genel olarak ülkemizde yapılan araştırmalarda da yaş faktörüne bağlı olarak dindarlığın artma eğilimi gösterdiği, dolayısıyla yaş düzeylerindeki artışa bağlı olarak dindarlığın artacağını savunan geleneksel kuramın daha fazla destek bulunduğunu söylemek mümkündür. Örneğin; Çapçioğlu'nun gerçekleştirdiği araştırmada da, yaşla birlikte dinin pratik boyutuna ilginin dolayısıyla dine yönelimin olumlu yönde arttığı görülmüştür (Çapçioğlu, 2003, 99). Yine Günay'ın araştırmasında da yaşın ilerlemesine paralel olarak ibadetlere bağlılık ve ibadetleri yerine getirme oranlarında bir artışın olduğu görülmüştür (bkz.Günay,1999). Yine Engin'in Tarsus'ta dinî hayatı incelemek amacıyla 305 kişilik örneklem grubu üzerine gerçekleştirdiği bir araştırmada da katılımcıların dinin ibadet boyutuna yönelik tutum düzeyleri ile yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir ($P<.01$). Söz konusu farkın en genç yaş grubu olan 15-23 yaş grubu ile daha ileri yaş grupları arasında olduğu görülmektedir. Aynı araştırmada katılımcıların toplam dindarlık puanları dikkate alındığında da en üst yaş grubunu temsil eden 60 + yaş grubu, dinî hayatın ibadet boyutuna yönelik en olumlu tutum düzeyine sahipken (29,2308), 15-23 arası yaş grubunun ise dinî hayatın ibadet boyutuna yönelik en olumsuz tutum düzeyine (22,9531) sahip olduğu tespit edilmiştir (Engin, 2004, 115).

Yine Karaca'nın yabancılaşma ve din üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında, yaş gruplarına göre 'namazda okuduğu surelerin anlamlarını bilen ve onlar üzerinde düşünenler' arasında 40+yaş grubunun (%36,4) birinci sırada yer aldığı, 23-39 yaş grubunun büyük çoğunluğu (%37,4) ise 'namaz surelerinin anlamlarını bilmediklerini' belirttikleri tespit edilmiştir. Söz konusu araştırmada 40+ yaş grubunda 'namaz kılmayanların' diğer yaş gruplarına oranla en düşük düzeyde olması yaş ile ibadetler arasında pozitif bir korelasyon olduğunu ima etmektedir ($p<0,001$) (Karaca, 2014, 229-230).

Benzer şekilde Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Türkiye çapında gerçekleştirdiği bir araştırmada; beş vakit farz namazları her zaman düzenli olarak kılanların oran bakımından en düşük olanı 18-24 yaş grubuna ait olduğu (%26,2), daha sonra bunları 25-34 yaş grubuna ait olanların (%32,2) takip ettiği görülmüştür. Beş vakit namazı düzenli olarak kılanların oran bakımından en yüksek olanının ise (%69,9) 65 yaş ve üzeri kimselere ait olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle söz konusu araştırmada, örneklemin yaş düzeyleri ilerledikçe beş vakit farz namazları kılma oranlarının da yükseldiği görülmektedir (DİB, 2014, 43). Aynı araştırmada 18-24 yaş grubuna ait kişilerden nafil namazları her zaman kılanların oranının % 4,1; hiçbir zaman kılmayanların oranının %48,9 olduğu; 25-34 yaş grubunda ise nafil namazları her zaman kılmayanların oranının ise %40,7 olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu araştırmada örneklemin yaş seviyesi yükseldikçe nafil namazları kılma oranlarının da yükseldiği, dolayısıyla 65 yaş ve üzeri olan kişilerde nafil namazları her zaman kılma oranının %17,9, hiçbir zaman kılmayanların oranının ise %25,3 olduğu görülmüştür (DİB, 2014, 67).

Bununla birlikte gerek Batı'da gerekse ülkemizde bilhassa dindarlığın çok boyutlu olarak kavramlaştırıldığı bazı araştırmalarda ve boylamsal araştırmalarda yaş faktörü ile

dindarlık arasındaki ilişkinin tek boyutlu ve doğrusal olmadığı, iki değişken arasında tersi yönde ve nötr ilişkilerin olduğu da görülmektedir. Örneğin; 154 kolej öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen ve yaklaşık 40 yıl kadar süren bir boylamsal araştırma sonucunda da, araştırma örneklemini oluşturan bu kişilerin II. Dünya Savaşı tecrübesini ve 1960'larda kültürel değişim tecrübesini yaşamalarına rağmen dini tutumlarında önemli bir değişiklik meydana gelmediği, dindarlık ölçümlerinin aynı kaldığı tespit edilmiştir (Shand, 2000, 85-100). Diğer taraftan Francis, gerçekleştirdiği bir araştırmada yaşça daha küçük olan öğrencilerin Hıristiyanlığa karşı daha olumlu tutum sergilediklerini tespit etmiştir. Dolayısıyla Francis, buradan hareketle çocukların yaşlarındaki artışa bağlı olarak Hıristiyanlığa karşı tutumlarında devamlı ve istikrarlı bir şekilde negatif yönde bir değişim, dinî inançlarında bir azalma görüldüğünü ifade etmiştir (Francis, 1979, 47; Francis, 1984: 45-50). Yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalarda olduğu gibi ülkemizde Kınter'in üniversiteli gençler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada da dini hayatın ibadet boyutunda en yüksek ortalamanın (2,7222) 17-21 yaş grubundaki öğrencilere ait olduğu, daha sonra sırasıyla bunları 22-26 yaş grubundaki öğrenciler (2,6570) ile 27-31 yaş grubundaki öğrencilerin (2,4464) takip ettiği görülmüştür. Bununla birlikte söz konusu araştırmada yaş grupları arasındaki bu farklılıkların tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlılık seviyesine ulaşmadığı görülmüştür ($p>0,05$) (Kınter, 2012a:214).

Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Beş Vakit Namaz Kılma Durumları Arasındaki Farklar (Tek Yönlü Varyans Analizi- ANOVA $p< 0,01$; Dunnett C $p<0,05$)

Eğitim Düzeyleri	N	A.Ort.	Std. S.	F	P	Fark
1-) İlkokul	152	4,3750	,89748	10,550	0,000	1 ile 3,4
2-) Ortaokul	29	3,9655	1,05162			ve 5
3-) Lise	69	3,7391	1,27939			arasında
4-) Yüksekokul	92	3,5870	1,40761			
5-) Üniversite	69	3,4203	1,27655			
Toplam	411	3,9027	1,22585			

Tablo 6'da görüleceği üzere araştırmaya katılan kişilerin eğitim durumlarına göre beş vakit namaz kılma durumlarında istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde herhangi bir farklılık meydana gelip gelmediğini test etmek için tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda eğitim düzeyi bakımından düşük olanlarla daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan diğer gruplar arasında anlamlılık derecesinde farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Başka bir deyişle örneklemin eğitim düzeyi arttıkça beş vakit namaz kılma düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Nafile Namaz Kılma Durumları Arasındaki Farklar (Tek Yönlü Varyans Analizi- ANOVA $p < 0,01$; Scheffe $p < 0,05$)

Eğitim Düzeyleri	N	A.Ort.	Std.S.	F	P	Fark
1-) İlkokul	151	2,8079	1,07527	5,359	0,000	1 ile 5
2-) Ortaokul	29	2,5517	,86957			arasında
3-) Lise	69	2,5942	,94431			
4-) Yüksekokul	92	2,4783	,85778			
5-) Üniversite	70	2,1714	,97760			
Toplam	411	2,5718	,99833			

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre nafile namaz kılma düzeylerine bakıldığında; beş vakit namazda olduğu gibi en yüksek puan ortalamasının (2,8079) ilkökul mezunu olanlara ait olduğu; en düşük puan ortalamasının ise üniversite mezunu olanlara ait olduğu (2,1714) görülmektedir. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ise grupların puan ortalamaları arasındaki bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlılık derecesine ulaştığı ($p < 0,01$) tespit edilmiştir. Anlamlılık derecesindeki puan farklılıklarının hangi gruplar arasındaki farklılıklardan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan Scheffe testi sonucunda ise söz konusu farkın ilkökul mezunu olanlarla üniversite mezunu olanlar arasındaki farktan kaynaklandığı görülmüştür. Buna göre eğitim seviyesi bakımından ilkökul mezunu olanların nafile namaz kılma düzeylerinin üniversite mezunu olanlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu, eğitim seviyesi arttıkça örneklemin nafile namaz kılma sıklıklarının azaldığı söylenebilir (Bkz. Tablo 7).

Tahsil düzeyi veya alınan eğitimin de dindarlığı ve ibadetleri yerine getirme düzeyini etkileyen önemli bir sosyo-demografik değişken olduğu söylenebilir. Esasen bireylerin eğitim düzeyinin ibadetlere olumlu ve olumsuz olmak üzere iki şekilde etki ettiği ileri sürülmektedir. Birincisi eğitimin dini tutumları zayıflatıcı rolü ile, ibadetlerde düşüşe neden olabilmesi, diğeri ise dinî bilgileri kitaplardan yani kaynağından öğrenme imkanı vererek daha şuurulu bir dindarlığın meydana gelmesine katkıda bulunabilmesidir (Atalay, 1979:131).

Dolayısıyla yurtdışında ve yurt içinde yapılan araştırmalara göz atıldığında, eğitim faktörünün dindarlık üzerindeki etkisinin farklı şekillerde olabildiği gözlenmektedir. Bu bağlamda araştırmaların bir kısmında bizim araştırma bulgularımızla benzer yönde sonuçların elde edildiği görülürken diğeri bazı araştırmalarda ise tersi yönde bulguların ortaya çıktığı görülmektedir. Örneğin; İsviçre merkezli piyasa araştırması ve anket kurumu WIN/Gallup International'ın, dünya genelinde 65 ülkede 63 bin 989 kişinin katılımıyla 2014 yılı Aralık ayında gerçekleştirdiği din araştırmasına göre, dünyada ve Türkiye'de eğitim düzeyi arttıkça dindarların oranının azaldığı gözlenmiştir (<http://www.barem.com>).

tr/turkiye-dunyaya-gore-daha-dindar/ erişim tarihi: 20.08.2015). Diğer taraftan Taylor ve arkadaşlarının beş farklı ulusal ölçek kullanarak Afrika kökenli Amerikalıların bireysel dindarlığını (Dinin önemi, kendi dindarlığını değerlendirme, Tanrı'ya yakınlık) incelemek için gerçekleştirdikleri bir çalışmada eğitim durumu ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Taylor et. al., 1999, 524-543).

Yurtdışında yapılan çalışmalarda olduğu gibi ülkemizde yapılan çalışmalarda da benzer şekilde farklı türden bulguların ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Çünkü her şeyden önce bu iki değişken arasındaki ilişkinin dinin yapısına, kültür ortamına, dinî ibadetlerin türüne, kullanılan dindarlık ölçeklerine ve alınan eğitimin içeriğine göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Bununla birlikte ülkemizde yapılan çalışmalara göz atıldığında, çalışmaların çoğunda genel dindarlık ile eğitim değişkeni arasında olduğu gibi bizim çalışma bulgularımıza benzer şekilde ibadetlerle ve namaz ibadeti ile eğitim düzeyi arasında da negatif yönde ilişkilerin olduğu pek çok çalışma sonucunda görülmektedir. Örneğin; Akyüz tarafından gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada, hiç okuma yazma bilmeyenler arasında günlük beş vakit namaz kılma oranı % 60'ların üzerinde iken bu oranın üniversite mezunlarında % 20'nin altına kadar düştüğü gözlenmiştir (Akyüz, 1994:118-119).

Yine Köroğlu'nun Konya ve İzmir'de 1067 katılımcı üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, örneklemin eğitim durumlarındaki artışa bağlı olarak namaz kılma oranlarının düştüğü gözlenmektedir. Nitekim söz konusu çalışmada, beş vakit namaz kıldığını belirten deneklerin oranının okur-yazar olmayanlarda % 83,3 iken bu oran ortaöğretim mezunlarında % 29,8, üniversite mezunlarında ise % 30,6 'ya düşmektedir. Yine okur-yazar olmayanlarda hiç namaz kılmayan denek bulunmazken bu oranın ortaöğretim mezunlarında % 9,8'e, üniversite mezunlarında ise % 14,6'ya kadar çıktığı görülmektedir (Köroğlu, 2012, 98).

Benzer şekilde Günay'ın gerçekleştirdiği çalışmada da, okur-yazar olmayanlar arasında namaz kılmayanlara hiç rastlanmazken ilkökul mezunlarının % 4'ü, ortaokul ve lise mezunlarının % 14,3'ü ve yükseköğrenim düzeyinde eğitim görenlerin ise % 34,7'si namaz kılmadığını ifade etmişlerdir. Söz konusu çalışmada namaz kılanların oranı okur-yazar olanlardan (% 47) sırasıyla ilkökul, ortaokul-lise ve yüksekokul öğrenim düzeylerine doğru (% 44,4, % 18 ve % 15) gidildikçe düşüş göstermektedir. Bu durum, öğrenim düzeyi yükseldikçe namaz kılma eğiliminin azaldığını; buna mukabil öğrenim düzeyi düştükçe namaz kılma eğiliminin arttığını ortaya koymaktadır (Günay, 1999, 101, 109,122).

Yine Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Türkiye çapında gerçekleştirdiği çalışmada, beş vakit farz namazları düzenli olarak kılma bakımından en yüksek orana sahip olanların okur-yazar olmayanlara (% 69,3) ve okur-yazar olup okul bitirmeyenlere (%61,8) ait olduğu görülmektedir. Daha sonra bunları ilkökul mezunu olanlar (%47,9) takip etmektedir. Vakit namazlarını düzenli olarak kılma bakımından en düşük oranın ise lisans ve lisansüstü eğitime sahip olanlara (%27,4) ait olduğu görülmektedir. Akabinde bunları %30,2'lik

bir oran ile yükseköğretim mezunları takip etmektedir. Söz konusu araştırmada genel olarak eğitim düzeyinin yükselmesine bağlı olarak beş vakit farz namazları yerine getirme düzeylerinin düştüğü görülmektedir (DİB, 2014, 43). Aynı araştırmada katılımcıların eğitim seviyesi yükseldikçe nafile namaz kılanların oranının düştüğü gözlenmektedir. Zira söz konusu araştırmada okur-yazar olmayan kişilerde nafile namazları her zaman kılanların oranı %13 iken okur-yazar olan ve ilköğretim bitirenlerde ise nafile namazları her zaman kılanların oranının sırasıyla %15,5 ve %8,9 olduğu tespit edilmiştir. Buna mukabil lisans ve lisansüstü mezunlarında ise nafile namazları her zaman kılanların oranının %4,3, yükseköğretim bitirenlerde ise bu oranının %5,4 olduğu görülmektedir (DİB, 2014, 67).

Bununla birlikte araştırmaların pek çoğunda eğitim düzeyindeki artışa paralel olarak dinî inanç ve ibadetlerde bir düşüş eğilimi gözlenmesine rağmen dinî kurum ve kuruluşlarda verilen din eğitiminin dindarlık üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu görülmektedir. Örneğin; Yapıcı'nın Çukurova Üniversitesinin değişik fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören 634 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında, 'namaz kılma, 'oruç tutma, 'dua etme,' 'tövbe etme' ve 'dine önem verme' bakımından en yüksek puanı ilahiyat fakültesi öğrencilerinin aldığı ve fakülte / bölümler arasındaki bu farklılıkların $p < .05$ düzeyinde anlamlılık düzeyine ulaştığı görülmüştür (Yapıcı, 2007:260-262). Benzer şekilde Hayta tarafından ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada da, bu öğrencilerin başlangıçtan itibaren aldıkları din eğitiminin etkisi ile dinî ibadetleri yerine getirme oranlarının son derece yüksek olduğu tespit edilmiştir (Hayta, 1993, 133).

Özetle ifade etmek gerekirse gerek ülkemizde gerekse yurtdışındaki araştırmalarda dini ibadetleri yerine getirme durumu ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki son derece karmaşık bir görünüm arz ettiği için bu iki değişken arasındaki ilişkiye yönelik genellemelerde bulunmak her ne kadar doğru olmasa da araştırmaların pek çoğunda bu iki değişken arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir. Bununla birlikte her ne kadar diğer yüksek öğrenim kurumlarındaki seküler nitelikli yüksek öğretim dinî hayat ve ibadetler üzerinde negatif yönde bir etki yapsa da dinî kurum ve kuruluşlarda yüksek düzeyde gerçekleştirilen din eğitimi, dinî inançları benimseme ve dinî ibadetleri yerine getirme hususunda olumlu yönde etki yapmaktadır. Bu nedenle İ.H.L. ve ilahiyat fakültesi öğrencilerinin büyük bir kısmı, aldıkları dini eğitimin etkisi ile dinî inanç ve değerleri benimseyerek dinî bir hayat yaşamaya çalıştıkları için dinî inanç ve değerler doğrultusunda bir hayat sürme ve dinî ibadetleri yerine getirme konusunda diğer öğrencilere göre daha yüksek bir eğilim sergilemektedirler.

Araştırmada örneklemin gelir durumlarına göre beş vakit namaz kılma düzeylerinde anlamlılık derecesinde bir farklılık meydana gelip gelmediğini test etmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucunda; beş vakit namaz kılma sıklıklarına göre gelir grupları arasında farkların anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Başka bir deyişle araştırmada örneklemin gelir durumlarına göre beş vakit farz namazları kılma durumlarında anlamlılık derecesinde bir fark olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bununla birlikte

tablo 8’de görüleceği üzere araştırmaya katılanların gelir düzeylerine göre nafile namaz kılma durumları arasındaki farklılıkları tespit etmek için gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda anlamlılık düzeyinde bir takım farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda gelir durumlarına göre nafile namaz kılma durumları bakımından en yüksek ortalamanın yüksek gelir grubundaki kişilere ait olduğu (2,7525), daha sonra bunları orta gelir grubundan olan kişilerin takip ettiği (2,5378), en düşük puan ortalamasının ise (1,09093) düşük gelir grubundan olan kişilere ait olduğu görülmektedir. Gelir grupları arasındaki bu farklılıkların istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlılık seviyesine ulaştığı tespit edilmiştir. Söz konusu anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasındaki farklılıklardan kaynaklandığını anlamaya yönelik olarak yapılan Scheffe testi sonucunda ise bu farkın düşük gelir grubundan olan kişilerle yüksek gelir grubundan olan kişiler arasındaki farktan kaynaklandığı görülmüştür. Bu bulgudan hareketle yüksek gelir grubundan olan katılımcıların düşük gelir grubundan olan katılımcılara göre nafile namaz kılma düzeylerinin daha yüksek olduğu, gelir düzeyi düştükçe nafile namaz kılma sıklıklarının da azaldığını söylemek mümkündür. Tüm bu bulgulardan hareketle araştırmada hipotez 3’ün büyük çapta doğrulandığını söylemek mümkündür.

Tablo 8. Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Nafile Namaz Kılma Durumları Arasındaki Farklar (Tek Yönlü Varyans Analizi- ANOVA $p < 0,05$; Scheffe $p < 0,05$)

Gelir Düzeyleri	N	A.Ort.	Std.S.	F	P	Fark
Düşük	53	2,3396	1,09093	3,286	0,038	1 ile 3
Orta	251	2,5378	,93036			arasında
Yüksek	101	2,7525	1,07150			
Toplam	405	2,5654	,99444			

Sosyo-ekonomik düzey dinsel yaşantı biçimini etkileyen önemli değişkenlerden birisidir. Esasında Weber’in de belirttiği gibi sadece sosyo-ekonomik yapı dini değil din de sosyo-ekonomik yapıyı etkilemektedir (Kurt, 2012:117). Dolayısıyla gelir düzeyindeki farklılıklar, dinî hayat üzerine değişik şekillerde etki etmektedir. Bununla birlikte gerek yurt dışı gerekse yurt içi literatürü incelediğimizde, gelir ve dindarlık ilişkisini ele alan çalışmalarda konu ile ilgili birbirinden farklı araştırma sonuçlarının ortaya çıktığı, bu bağlamda bizim araştırmamızda olduğu gibi araştırmaların bazılarında gelir ile dinî ibadetler arasında pozitif yönde, bazılarında negatif yönde ve bazılarında ise nötr ilişkilere rastlanmaktadır. Örneğin; Batı’da Hıristiyan örneklem üzerinde yapılan araştırmaların bazılarında her iki değişken arasında pozitif bir ilişkinin olduğu, sosyo-ekonomik seviyesi daha yüksek olan kişilerin kiliseye gitme sıklıklarının daha fazla olduğu (Argyle & Beit-Hallahmi, 1975, 161) ve dinî organizasyonlara doğrudan daha fazla bağış yaptıkları görülmektedir (Sherkat et.al., 2004, 225-262).

Diğer taraftan Batı’da alt sosyo ekonomik düzeyde olan kimselerin yani yoksulların kendi durumlarını dinle ile meşrulaştırarak dinde teselli ve ümit bulduklarına dair araştırma bulgularına da rastlanmaktadır. Örneğin; Hay ekonomik olarak yüksek gelir düzeyine sahip olan kimselerin gelir düzeyi orta ve daha düşük seviyede olanlara göre daha az dindar olduklarını tespit etmiştir (Hay, 1990, 43). Benzer şekilde WIN/Gallup International’ın dünya genelinde 65 ülkede 63 bin 989 kişinin katılımıyla 2014 yılı Aralık ayında gerçekleştirdiği din araştırmasında da, dünyada düşük ve orta gelir düzeyindeki kişilerin ortanın üstü ve yüksek gelirliyle göre daha dindar olduğu görülmüştür (<http://www.barem.com.tr/turkiye-dunyaya-gore-daha-dindar/> erişim tarihi:20.08.2015). Ayrıca Hollanda’da gelir düzeyinin kiliseye katılım ve ibadetleri yerine getirme sıklığı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda, kuramların ve diğer araştırma sonuçlarının aksine gelir değişkeninin dindarlığın zayıf bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Van Straalen, 2015, 15-16).

Ülkemizde yapılan az sayıda araştırma sonucunda ise ‘Batı ’ da dinden uzak olanların işçiler yani dar gelirli oldukları yönündeki bulguları’ (Günay, 1986, 51-52; 1987, 29-58) destekler mahiyette zengin olanların daha fazla dindar oldukları yönünde bulgulara rastlanırken, araştırmaların bazılarında da orta gelir düzeyine sahip olan kimselerin dindarlık seviyelerinin daha yüksek olduğu, bazı araştırmalar da ise düşük gelir düzeyine sahip kimselerin daha dindar bir görünüm sergiledikleri, bazılarında da her iki değişken arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişkiye rastlanmadığı görülmektedir. Bu bağlamda Kimter’in üniversiteli öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada, bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde dinî hayatın ibadet boyutunda en yüksek ortalamasının (2,80) gelir düzeyi bakımından ‘zengin’ olanlara ait olduğu, daha sonrak bunları ‘orta halli’ olanların (2,63) ve fakir’ olan öğrencilerin takip ettiği gözlenmektedir. Gelir durumlarına göre öğrencilerin ibadet hayatlarındaki bu farklılıkların tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlılık seviyesine ulaştığı ve öğrencilerin ibadet boyutlarındaki tutum ve davranışlarında ‘zengin olan’ öğrenciler lehine anlamlılık düzeyinde farklılıklar olduğu görülmüştür. Dolayısıyla söz konusu araştırmadan elde edilen bu bulgu öğrencilerin gelir düzeyleri yükseldikçe dinî ibadetleri yerine getirme derecelerinde bir artış olduğu ve kendilerini daha çok dindar olarak görme eğiliminde oldukları şeklinde yorumlanmıştır (Kimter, 2012b, .215-216).

Diğer taraftan Atalay’ın, Diyarbakır il merkezinde okuyan 666 ilköğretim ve 582 ortaöğretim öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada da tersi yönde bulgular elde edilmiştir. Buna göre söz konusu araştırmada liselerde düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin daha dindar oldukları tespit edilmiştir (Atalay, 2005, 37). Onay’ın Erciyes ve Ankara üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada ise, orta gelir düzeyine sahip ailelerden gelen öğrencilerin toplam dindarlık puanlarının yüksek ve düşük gelir grubuna mensup olanlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür (Onay, 2004, 115-117). Bizim farz namazlarla ilgili araştırma bulgularımıza benzer şekilde Yıldız’ın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada da gelir değişkeni ile gençlerin dindarlık durumları arasında istatistiksel olarak anlamlılık seviyesinde bir ilişki olmadığı görülmüştür (Yıldız, 2006, 177).

Özetle söylemek gerekirse hem yurt dışında hem de yurtiçinde yapılan araştırmalarda gelir değişkeni ile dinî inançlara bağlılık ve dinî ibadetleri yerine getirme arasında; seçilen örneklem ve ölçme araçlarına, araştırmaların yapıldığı yer, zaman ve kültüre bağlı olarak farklı türden ilişkiler olduğu görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların namaz kılmalarında etkili olan faktörlerin psikolojik iyi olma düzeylerini etkileyip etkilemediği de merak edilmiş ve araştırılmıştır. Bu bağlamda örneklemin anket formunda yer alan “Namaz kılmak İslam’ın beş şartından birisi olduğu için Allah’ın rızasını kazanmak için namaz kılıyorum” şeklindeki ibareye katılıp katılmama dereceleri esas alınarak Allah rızası için namaz kılma niyetine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlılık derecesinde bir farklılık meydana gelip gelmediği test edilmeye çalışılmıştır. Bunun için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 9’da görüleceği üzere gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda namaz kılma niyetlerine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde farklılıklar olduğu görülmüştür ($p < 0,01$). Anlamlılık düzeyindeki farklılıkların hangi gruplar arasındaki farklardan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan Dunnett C testi sonucunda ise söz konusu farklılıkların Allah rızası için namaz kılma fikrine ‘hiç katılmadığını’ söyleyenlerle bu fikre ‘oldukça katıldığını’ ve ‘tamamen katıldığını’ söyleyenler arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmüştür. Başka bir deyişle örneklemin Allah rızası için namaz kılma fikrine katılma dereceleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı gözlenmektedir. Böylece hipotez 4’ün araştırma bulgularıyla tamamen doğrulandığı görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Allah Rızası İçin Namaz Kılma Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki Farklar (Tek Yönlü Varyans Analizi- ANOVA $p < 0,01$; Dunnett C $p < 0,05$)

Allah Rızası İçin	N	A.Ort.	Std. S.	F	P	Fark
Namaz Kılma						
1-) Hiç Katılmıyorum	9	5,1389	1,02402	5,085	0,000	1, ile 2 ve
2-) Oldukça Katılıyorum	39	5,2959	1,19716			3 arasında
3-) Tamamen katılıyorum	352	5,7979	,72426			
Toplam	400	5,7341	,80580			

İbadetlerde süreklilik kadar niyet ve samimiyet de önemlidir. Esasında ibadetlerden elde edilecek psikolojik, sosyolojik ve uhrevî faydalar da tamamen başlangıçtaki niyet ve samimiyete bağlıdır. “Niyet, mükellefin yapacağı ibadetlerin geçerli olabilmesi için kalben hangi ibadeti yerine getireceğine karar vererek bütün ibadetlerinde Allah’ın rızasını kastedip O’na yönelmesidir.” (Serinsu, 2009, 284). Bu bağlamda “İbadetlerin kalitesi, inananların ibadetlerini ruhen ve bedenlen, fikren ve hissen tüm varlıklarıyla iştirak edip

yaşayarak, tam bir teslimiyet ve bağlılıkla riyâdan uzak, huşu içinde yerine getirmelerine ve bu esnada sahip oldukları ihlâs ve gözettikleri niyetlere bağlıdır” (Certel, 2010/1, 37). Zira ibadetleri yerine getirmenin çeşitli nedenleri olabilmektedir. Kişiler inandıkları varlıkla iyi geçinmek için ibadete yöneldikleri gibi kendilerini, var eden Yaratıcı’ya karşı borçlu hissettikleri için, dolayısıyla bu borcu ödemek için de ibadet edebilirler. Veyahut Yüce varlığın sevgisini ve rızasını kazanmak için ibadete yöneldikleri gibi içinde yaşadıkları çevreye uyum sağlamak için de ibadet edebilmektedirler (Apaydın, 2003, 187-188).

Bu noktada Kur’an-ı Kerim’de Maun Suresi’nde (107/4-6.ayet), Beyyine suresi 5. ayette (98/5.ayet) ibadetin, namazın gösterişten uzak bir şekilde ihlasla, sırf Allah rızası niyetiyle yerine getirilmesinin gerekliliği vurgulanmaktadır. Esasen İslam dininde Hz. Peygamber (s.a.v.)’in de belirttiği üzere niyetler davranışları anlamlı hale getirmekte ve onları ibadet statüsüne yükseltmektedir. Bu bağlamda Allport’un dindarlığı iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık şeklinde iki kategoride ele alması da son derece önemlidir. Tanrı’yla samimi ve içten bir şekilde iletişim kuran ve ibadetleri önemseyen iç güdümlü dindarların hem hayat memnuniyetlerinin hem de ölümü kabullenme düzeylerinin samimiyetten ve içtenlikten yoksun olan dışa dönük dindarlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (bkz. Lenes, 2004, 1-5). Dolayısıyla gerek yurtdışında gerekse yurtiçinde yapılan araştırmalarda genellikle iç güdümlü dindarlığın ruhsal sağlıkla daha fazla ilişkili olduğu görülürken buna karşılık dış güdümlü dindarlığın ise ruhsal sağlıkla daha az ilişkisi olduğu (bkz.Smith, 2003, 614-636) görülmektedir. Bu anlamda ülkemizde bizim araştırma bulgularımıza benzer yönde pek çok araştırma bulgusuna rastlanmaktadır. Örneğin; Koç’un ergenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında ibadetlerini içtenlikle yerine getiren ergenlerin ibadet ettikten sonra daha yüksek derecede psikolojik rahatlama hissettikleri ve günlük yaşamın getirdiği stres ve kaygı durumlarına karşı ibadetleri daha fazla dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları tespit edilmiştir (Koç, 2002, 139). Yine Kimter’in 15 ila 66 yaş ve üzeri 410 katılımcı üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada korelasyon analizi sonucunda, Allah rızası niyetiyle namaz kılma durumu ile benlik saygısı arasında pozitif yönde ve anlamlılık düzeyinde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = .118$; $p < 0,05$). Başka bir deyişle söz konusu araştırmada katılımcıların Allah rızası için namaz kılma düşüncesine katılma düzeyleri arttıkça benlik saygısı düzeylerinin de arttığı, Allah rızası için namaz kılma düşüncesine katılma düzeyleri azaldıkça benlik saygısı düzeylerinin de düştüğü görülmüştür. Buna ilaveten aynı araştırmada Allah rızasını kazanma niyetinin dışında aile ve toplumsal çevrenin etkisiyle ve baskısıyla namaz kılma durumu ile benlik saygısı arasında da negatif yönde ($r = -.107$) ve $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir anlatımla katılımcıların çevrenin etkisi ve baskısıyla namaz kılma durumları arttıkça benlik saygısı düzeylerinin düştüğü; toplumsal çevrenin etkisi ve baskısıyla namaz kılma durumları azaldıkça benlik saygısı düzeylerinin de yükseldiği gözlenmiştir (Kimter, 2015, 56-58).

Özetle belirtmek gerekirse inanan insan namaz ibadetini, hiçbir çıkar ve menfaat gözetmeksizin sadece Allah’ın emri olduğu için ve Allah’ın rızasını kazanmak için yerine getirdiği takdirde ruhen ve vicdanen huzurla dolmakta, Allah’la yakınlaşmanın, O’na gü-

venip bağlanmanın ve vazifesini yerine getirmiş olmanın iç huzurunu ve gönül rahatlığını yaşamaktadır. Ayrıca günahlardan arınmış olmanın ve uhrevî mükâfat kazanmanın umu-duyla içsel huzur ve kendine güven duygusu geliştirmektedir. Başka bir deyişle beş vakit farz namazları ve nafil namazları samimi ve adanmış bir şekilde huşu içerisinde yerine getirenlerin çevrenin etkisi ve baskısı ile farklı niyet ve gayelerle Allah'ın huzuruna yö-nelip namaz kılan dış güdümlü dindarlara göre psikolojik rahatlama ve kendilerini iyi his-setme düzeylerinin, kendileriyle barışıklık ve kendilerini kabul düzeylerinin daha yüksek olacağı dolayısıyla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olacağı söylenebilir. Kı-sacası Allah'ın emri olduğu için ve O'nun rıza ve sevgisini kazanmak için kılınan namaz ibadeti insanı mutlu etmekte ve onun psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunmaktadır.

Araştırmada katılımcıların beş vakit namaz ve nafil namaz kılma durumlarının psi-kolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığı ve söz konusu iki bağımsız değişkenin (yordayan) bağımlı değişken (yordanan) üzerinde etkisi varsa bu etkinin hangi düzeyde olduğunu tespit etmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 10'da görüleceği üzere yordayıcı değişkenler olan beş vakit namaz ile nafil na-mazların kısmî ve ikili korelasyonları incelendiğinde beş vakit namaz ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r= 0,24$) olduğu, ancak diğer yordayıcı değişken olan nafil namaz kılma durumu kontrol edildiğinde aradaki korelas-yonun $r=0,16$ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Örneklemin Namaz Kılma Durumları ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki (Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi)

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	İkili r	Kısmî r
Sabit(constant)	4,948	0,139	-	35,480	0,000	-	-
Beş vakit namaz	0,114	,035	0,173	3,234	0,001	0,243	0,159
Nafil namaz	0,130	0,044	0,158	2,955	0,003	0,234	0,146
R=0,281	R²=0,079		F=17,189		p<0,01		

Diğer taraftan nafil namaz ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde daha düşük ilişkinin olduğu ($r=0,23$), ancak diğer değişken beş vakit namaz kontrol edildiğinde ara-daki korelasyonun $r=0,14$ olduğu görülmüştür. Ayrıca beş vakit namaz ve nafil namaz kılma bağımsız değişkenlerinin ikisi ile birlikte katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri biraz daha yüksek derecede pozitif bir ilişki göstermektedir ($R=0,28$, $R^2=0,079$; $p<0,01$). Bununla birlikte katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerini yordayan iki değişken (beş vakit namaz ve nafil namaz) toplam varyansın sadece % 8'ini (0,079) açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayıları göz önünde bulundurulduğunda ise, yordayıcı değişkenlerin yordanan değişken psikolojik iyi oluş üzerindeki göreceli önem sıraları ba-

kımından beş vakit namazın birinci sırada, nafil namazın da ikinci sırada yer aldığı görülmektedir. T değerleri incelendiğinde ise yordayıcı değişkenlerden ikisinin de manidar bir şekilde örneklemin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordadığı tespit edilmiştir. Daha kısa bir anlatımla bağımsız değişkenler olan beş vakit namaz ve nafil namazın bağımlı değişken olan psikolojik iyi olma halini anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Beş vakit namaz ve nafil namaz, iyi olma halindeki değişimin % 8'ini belirlemektedir. Bağımsız değişkenlere ayrı ayrı bakıldığında ise, hem beş vakit namazın ($\beta=0,173$, $p<0,01$) hem de nafil namazın ($\beta=0,158$, $p<0,01$) psikolojik iyi olma hali üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluş ile bağımsız değişkenler olan beş vakit namaz ve nafil namaz arasındaki ilişki denklem olarak şu şekilde ifade edilebilir: Psikolojik iyi olma= $4,948 + \text{beş vakit namaz} \times 0,114 + \text{nafile namaz} \times 0,130$. Dolayısıyla hipotez 2'nin de araştırma sonuçları ile doğrulandığı söylemek mümkündür.

Dindarlık ile psikolojik iyi olma ve mutluluğu konu edinen araştırmalara son zamanlarda ilginin arttığı ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü tespit etmek için son zamanlarda pek çok araştırma yapıldığı görülmektedir. Söz konusu araştırmalarda her ne kadar gerek dindarlığı gerekse psikolojik iyi olma ve mutluluğu ölçen farklı türden ölçekler kullanılmış olsa da elde edilen sonuçların çoğunlukla her iki değişken arasında olumlu yönde ilişkilerin olduğunu ortaya koyması bakımından bizim araştırmamızla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Az sayıdaki araştırma sonucunda ise dindarlık ile psikolojik iyi oluş ve mutluluk arasında ya negatif yönde ya da nötr ilişkilerin olduğu görülmektedir. Örneğin; Batı'da yapılan bir meta analiz çalışmasında içsel huzurla dindarlık arasındaki ilişkiyi konu edinen 100 çalışmanın 79'unda; mutlulukla dindarlık arasındaki ilişkiyi ele alan 14 çalışmanın 12'sinde anlamlılık seviyesine ulaşan pozitif ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir (Koenig et al, 2001, 67-68). Ellison'un, gerçekleştirdiği bir araştırmada da, dinî inançlara sahip kimselerin yaşam memnuniyeti düzeylerinin daha yüksek olduğu, bu kimselerin daha mutlu oldukları ve hayatı etkileyecek travmatik hâdiselerin olumsuz sonuçlarından daha az etkilendikleri tespit edilmiştir. (Ellison, 1991, 80-99). Lenes, hastanede tedavi göre 11 hasta üzerinde yaptığı bir nitel araştırmada, hayatlarında kutsalın önemli bir yer tuttuğu, Tanrı ile vasıtasız, kişisel ve içsel bir ilişki kuran, başka bir deyişle O'nunla iletişimini sürdürmek için kilisenin sağladığı desteği ve orada gerçekleştirilen ibadetleri önemseyen içe dönük dindarların hem yaşam memnuniyetlerinin hem de ölümlü kabullenme düzeylerinin dışadönük dindarlardan daha yüksek olduğunu gözlenmiştir. (Lenes, 2004, 1-5). Mutluluk araştırmacıları tarafından geliştirilen deneysel yapıları dinin ve maneviliğin nasıl etkilediğini incelemek için gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise, hayat kalitesi olarak isimlendirilen mutluluk görünümünün dinî ibadetlere katılım sıklığı ile bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Dinî ibadetlere hiç katılmayan kişilerin haftada bir kez ya da daha fazla dinî ibadetlere katılan kişilerden 1,87 kat daha fazla ölüm riski taşıdıkları tespit edilmiştir (Ferriss et al; 2002:199-215). Woodmansee, dua ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere gerçekleştirdiği araştırmasında, dua, ritüel ve ibadet gibi uygulamaların kişiye 'Yüce Güç'le birlikte olma hissi verdiğini, bu hususun

da kişiye bir iç görtü ve huzur hissi kazandırdığını ifade etmektedir (Woodmansee, 2000, 53-55). Ülkemizde 478 kişilik bir örneklem grubu üzerinde yapılan bir araştırmada ise, gerçekleştirilen regresyon analiz sonuçlarına göre, örneklemin farz olan ramazan orucunu yerine getirme düzeyleri ile psikolojik iyi olma ya da mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde bir ilişki olduğu görülmüştür ($\beta=0,126$, $p<0.01$) (Bkz. Kımtır,2015). Kısacası dini inanç ve ibadetler, yalnızca stres verici yaşam olaylarının etkisini azaltmakla kalmamakta, aynı zamanda sevgi, merhamet, affetme, şükür, sabır gibi olumlu duyguların ortaya çıkmasına ve bunların gelişmesine de katkıda bulunmak suretiyle bireylerin psikolojik iyi olma durumlarını desteklemektedir. (Balcı, 2011:162).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Temelde namaz ibadeti ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi din psikolojisi açısından incelemeyi amaç edinen araştırma sonucunda başlangıçta belirlenmiş olan hipotezlerin büyük çapta doğrulandığı görülmüştür. Buna göre araştırmaya katılan kişilerin yaklaşık yarısının beş vakit farz namazları düzenli olarak kıldıkları, %7'sinin ise hiç kılmadıkları; örneklemin %11'nin ise nafil namazları sık sık ve çok sık olarak kıldıkları, yaklaşık yarısının ara sıra nafil namaz kıldıkları, %18'inin ise hiç nafil namaz kılmadıkları tespit edilmiştir. Araştırmada katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanların aritmetik ortalamasının da bir hayli yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyo-demografik faktörlere göre örneklemin namaz kılma düzeylerine bakıldığında ise gerçekleştirilen t-testi sonucunda bayanların hem beş vakit namazı (4,0300) hem de nafil namazları (2,6400) kılma düzeylerine ait puan ortalamalarının erkeklerden (3,5354; 2,3434) daha yüksek olduğu görülmüş, böylece kadınların hem farz olan beş vakit namazı hem de sevap kazanmak amacıyla yerine getirilen nafil namazları kılma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeni açısından katılımcıların yaş düzeylerindeki artışa paralel olarak hem beş vakit farz namazları hem de nafil namaz kılma sıklıklarının arttığı; buna karşılık örneklemin eğitim düzeyleri arttıkça beş vakit farz namazları ve nafil namazları kılma düzeylerinin düştüğü; gelir değişkenine göre ise örneklemin beş vakit namaz kılma sıklıklarına göre gelir düzeyleri arasında anlamlılık derecesinde farklılıkların olmadığı ($p>0,05$), bununla birlikte yüksek gelir grubundan olan katılımcıların düşük gelir grubundan olan katılımcılara göre nafil namaz kılma düzeylerinin daha yüksek olduğu, gelir düzeyi düştükçe nafil namaz kılma sıklıklarının da azaldığı görülmüştür. Ayrıca araştırmada katılımcıların namaz kılmalarında etkili olan faktörlerin psikolojik iyi olma düzeylerini etkileyip etkilemediği de merak edilmiş ve araştırılmıştır. Bu bağlamda namaz kılma niyetlerine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,01$). Başka bir deyişle örneklemin Allah rızası için namaz kılma fikrine katılma dereceleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Son olarak araştırma sonucunda araştırmamızın temel hipotezinin de doğrulandığı görülmüştür. Buna

göre yordayıcı değişkenler olan beş vakit farz namaz ve nafle namaz kılma durumlarının ikisinin de manidar bir şekilde örneklemin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordadığı tespit edilmiştir. Başka bir anlatımla bağımsız değişkenler olan beş vakit namaz ve nafle namazın bağımlı değişken olan psikolojik iyi olma halini anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bütün bu bulgulardan hareketle şu şekilde önerilerde bulunulabilir:

- Gerek yurt dışı gerekse yurtiçi literatüre baktığımızda, henüz psikolojik iyi olma ya da mutluluk ile namaz ibadeti arasındaki ilişkiyi analiz eden bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla pozitif psikoloji bağlamında namaz ibadeti ile psikolojik iyi olma ya da mutluluk arasındaki ilişkinin farklı örneklem grupları üzerinde incelenmesi ve elde edilen sonuçlar üzerinden bir takım karşılaştırmalarda bulunulması dinî pratiklerin insanın psikolojik iyi oluşu ya da mutluluğu üzerindeki etkilerinin daha net ve açık bir şekilde ortaya çıkarılmasına katkı sağlayacaktır.
- Namaz ibadetinin hem bedensel hem de ruh sağlığı üzerinde ne gibi etkide bulunduğu dair yeteri kadar deneysel araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenle gerçekleştirilecek araştırmalar sonucunda namaz ibadetinin hem beden hem de ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin daha açık bir şekilde ortaya koyulmasına ve ruhsal hastalıkların tedavisinde ve manevi bakımda namaz ibadetinin terapötik yönünün aydınlatılmasına şiddetle ihtiyaç vardır. Dolayısıyla bu araştırmanın amaçlarından birisi de namaz ibadetinin potansiyel pozitif etkileri konusunda gerek tıp doktorlarının gerekse psikiyatristlerin konuya dikkatlerini çekerek farkındalıklarını arttırmaktır.

Kaynakça

- Acıboğa, A. (2007). *Din-mutluluk ilişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Adriani, Yufi. (2012). Social support and personality trait as factors that affect happiness level among employee in state İslamic University Jakarta, *OIDA International Journal Of Sustainable Development* (<http://www.ssrn.com/link>), pp.35-40.
- Akgül, M. (2004). Yaşlılık ve dindarlık: hayattan zevk alma ve mutluluk ilişkisi, *Dini Araştırmalar*, 7 (19), s.18-56.
- Akyüz, Niyazi (1994). *Ankara'nın Boğaziçi semtinde dini hayat ve kentleşme üzerine bir araştırma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Allport, G.W. (2004). *Birey ve dini* (Çev. B. Sambur), Ankara: Elis Yayınları.
- Apaydın, H. (2003). İbadet psikolojisi. *Tabula Rasa (Felsefe& Psikoloji)*, 3 (9), s.181-189.
- Argyle, M. & Beith Hallahmi, B. (1975). *The social psychology of religion*. London & Boston: Routledge & Kegan Paul.

- Argyle, M. (2000). *Psychology and religion: An introduction* Routledge, London.
- Atalay, Beşir (1979). *Köy gençliği üzerine sosyolojik bir araştırma*, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Yayınları.
- Atalay, Talip (2005). *İlköğretim ve liselerde dindarlık*, İstanbul: DEM Yayınları.
- Ayvaşık, H. Belgin, Er Menli, Nurhan, Tutarel Kışlak, Şennur, Erkuş, Adnan (2000). *Psikoloji terimleri sözlüğü*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve öznel iyi olma hali ile dinî inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, UÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Bedi' Mahmud, (2007). *Allah'ı görüyor gibi namaz kılmak*. İstanbul: Polen Yayınları.
- Buladı, Kerim (2011). *Namaz akılları durduran mucize*. İstanbul: Kayıhan Yayınları.
- Certel, H. (2010/1). Dini yaşantıda kalite sorunu. *SDÜİFD*, 24, s. 33 59.
- Cornwall, M. (1989). Faith development of men and women over the life span, in *Aging and the Family*, edited by S. Bahr and E. Peterson. Lexington, Mass: Lexington Books. pp.115-139.
- Çapcıoğlu, İ. (2003). *Sosyal değişme sürecinde din ve kadının toplumsal konumu (Kastamonu örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demircan, A. R. (2012). *Namaza çağrı*. İstanbul: Süleymaniye Vakfı Yay.,
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, pp.276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, pp.143-156.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. pp.653-663.
- Doğan, T., Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the subjective happiness scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), p.25.
- Duman, S. (2010). *Gözümün nuru nama*. Aygül Ofset LTD. ŞTİ., yy.
- Engin, R. (2004). *Tarsus'ta dini hayat*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans, AÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 32, pp. 80-99.
- Ferriss, Abbott L. (2002). Religion and the quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 3 (3), pp.199-215.
- Francis, L. J. (1979). Measurement reapplied: Research into the child's attitude towards religion, *British Journal of Religious Education*, 1(2), pp.45-51.

- Francis, L. J. (1984). Attitude towards religion: Definition, measurement and evaluation. *British Journal of Educational Studies*, 32(1), pp. 45-50.
- Fromm, E. (1982). *Kendini savunan insan*. (Çev. Necla Arat), İstanbul: Say Yayınları.
- Habibzadeh, S., Allahvirdiyani, K. (2011). Effects of economic and non economic factors on happiness on primary school teachers and urmia university professors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, pp. 2050 – 2051.
- Hafızoğlu, H. (2012). *Namaz bilinci*. İstanbul: Düşün Yayıncılık.
- Hayta, Akif (2002). İbadetler ve ruh sağlığı. Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi (içinde s.117-153.), (Ed. Hayati Hökelekli), Ankara: Ankara Okulu Yayınları.
- Hayta, A. (1993). *Psiko-sosyal uyum ve dini pratikler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, UÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Hay, D. (1990). *Religious experience today*, london: Mowbray.
- Huebner, E.S. (1994). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6, pp.103-111.
- Gülaçtı, F. (2010), The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, p.3847.
- Günay, Ü. (1999). *Erzurum ve çevre köylerinde dini hayat*, İstanbul: Erzurum Kitaplığı.
- Günay, Ü. (1986). Modern sanayi toplumlarında din I. *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3, s.51-52.
- Günay, Ü. (1987). Modern Sanayi toplumlarında din II. *EÜİFD*, 4, s.29-58.
- İmam Gazali (trs). *Namazın sırları ve faziletleri*, (Trc. Harun Ünal), İstanbul: Çelik Yayınevi.
- Karagöz, İ. Altıntaş, H. (2011). *Namaz ilmihali*. (4.Baskı), Ankara: DİB Yayınları.
- Karaca, F. (2014). *Yabancılaşma ve din*, (2.Baskı) İstanbul. Çamlıca Yayınları.
- Karaman, H., Çağrı, M., Dönmez, İ. K., Gümüş, S. (2007). *Kur'an yolu Türkçe meal ve tefsir*, Ankara: DİB Yayınları.
- Kayan, R. (2008). *Namaz çağrısı*, İstanbul: Çıra Yayınları.
- Kebir, İ. (1993). *Namaz bilinci*. İstanbul: Denge Yayınları.
- Kimter, N. (2015). Ruh sağlığı bağlamında namaz ve benlik saygısı ilişkisi. *Turan-Sam Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi*, 7(27), s.36-65.
- Kimter, N. (2012a). *Benlik saygısı ve din*, İstanbul: Kriter Yayınları.
- Kimter, N. (2012b). *Dini inanç, ibadet ve dua'nın umutsuzlukla ilişkisi*, İstanbul: Kriter Yayınları.
- Koç, M. (2002). *Ergenlik döneminde dua ve ibadet psikolojisinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, UÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

- Koenig, H.G.& Larson, D.B. (2001). Religion and mental: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry* 13 (2), pp.67-68.
- Köroğlu, C. Z. (2012). *Tüketim kültürü ve din*. Ankara: Afşar Matbaası.
- Kurt, A. (2012). *Din sosyolojisi*. (4. Baskı), İstanbul Sentez Yayınları..
- Lenes, E. (2004). Intrinsic religiosity and hospice patients' life satisfaction and acceptance of death. *Journal of Undergraduate Research*, 5 (7), pp.1-5. (<http://ufdc.ufl.edu/UF00091523/00271/5x>).
- Levin, J. S., Taylor, R. J., & Chatters, L. M. (1994). Race and gender differences in religiosity among older adults: findings from four national surveys. *Journal of Gerontology*, 149, pp.137-145.
- Loewenthal, K., Miriam, M., Andrew, K. and Cinnirella, M. (2001). Are women more religious than men? Gender differences in religious activity among different religious groups in the UK. *Personality and Individual Differences*, 32, pp.133-139.
- Merter, M. (2013). *Dokuz yüz katlı insan*. (12. Baskı), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Nurbâkî, H. (1993). *Kur'an-ı Kerim'den ayetler ve ilmi gerçekler*, Ankara: TDV Yayınları.
- Nurbaki, H. (1986). *Namazın sırları*. İstanbul: Damla Yayınevi.
- Onay, A. (2004). *Dindarlık, etkileşim ve değişim*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Robert C. MacCallum, Michael W. Browne, Hazuki M. Sugawara (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), s. 134-135.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, pp. 1069-1081.
- Sayın, E. (2012). *Namaz ve karakter gelişimi*. (9. Baskı), İstanbul: İnsan Yayınları.
- Shand, J. D. (2000). The effects of life experiences over a 50-year period on the certainty of belief and disbelief in God. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(2), pp. 85-100. (DOI:10.1207/S15327582IJPR1002_02).
- Sherkat, E.D. (2004), Ellison, C.G., din sosyolojisinde son gelişmeler ve gündemdeki tartışmalar, (Çev. İ. Çapcıoğlu), *AÜİFD*, XLV (1), s..225-262.
- Seligman, M.E.P.(2004). Parks, A.C. & Steen, T., A balanced psychology and a full life, philosophical transaction's of the royal society of london. *Series B. Biological Sciences*, 359, pp.1379, 1381, <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2004.1513>.
- Serinsu, A. N. (Ed.) (2009). *Dini terimler sözlüğü*. Ankara: MEB Yayınları.
- Silva, A. & Caetona (2013). A validation of the flourishing scale of positive and negative experience in Portugal. *Social Indicators Research*, 110, pp.469-478.

- Smith, T.B., Mc Cullough, M.E. & Poll, J.(2003) Religiousness and depression: evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129, pp.614-636.
- Şentürk, H. (2010). *İslami hayatın psikolojik temelleri*. İstanbul: İz Yayınları.
- Şimşek, Ö. F.(2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş temel ilkeler ve Lisrel uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Taylor, R. J., Mattis, J., Chatters, L. M. (1999). Subjective religiosity among African Americans: A synthesis of findings from five national samples. *Journal of Black Psychology*, 25(4), pp. 524-543.
- Telef, B.B. (2001). *Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3-5 Ekim, Selçuk- İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tomar, A. (2011). *Yedi açıdan namaz*. Adapazarı: Erkam Matbaası.
- TUIK,(2015). *Yaşam memnuniyeti araştırması 2014*, Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası.
- TDİB, (2014). *Türkiye’de dini hayat araştırması*. Ankara: TDİB Yayınları.
- Uysal, V. (1999). *Türkiye’de dindarlık ve kadın*. İstanbul Çamlıca Yayınları.
- Van Straalen, J. (2015). *The effect of income on religiosity comparing individuals in the netherlands*. Erasmus University Rotterdam, Erasmus School of Economics, Departman of School, pp.15-16.
- WIN/Gallup International, <http://www.barem.com.tr/turkiye-dunyaya-gore-daha-dindar/> erişim tarihi: 20.08.2015.
- Woodmansee, F. M. (2000). *Mental health and prayer: An investigation of prayer, temperament and the effects of prayer on stress when individuals pray for others*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Spalding University, Kentucky.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh sağlığı ve din*, Adana: Karahan Kitabevi.
- Yazır, Elmalılı M. Hamdi (1979). Hak dini Kur’an dili, C. III, y.y.: Eser Neşriyat ve Dağıtım,
- Yıldız, M. (2006). Benlik kavramı ve benliğin gelişiminde dinin rolü. *DEÜİFD*, 3(XX), s.87-126.
- Yiengprugsawan, V., Somboonsook, B., Seubsman, S. and Sleight, A. C. (2012). Happiness, mental health, and socio-demographic associations among a national cohort of thai adults. *J Happiness Stud. Author manuscript*, 13(6), p.1024.