

Öznel İyi-Oлма Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*

Fatma Balcı Arvas**

Özet

Bu çalışma, dini inançlar ve dini yönelim ile öznel iyi olma hali ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırma için, 84 sorudan oluşan ve içerisinde "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Öznel İyi Olma Hali Ölçeği" ve "İçsel Dini Motivasyon Ölçeği"nin bulunduğu bir anket formu hazırlanmıştır. Bu araştırma Bursa'da yaşayan 495 yetişkin üzerinde yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre Allah inancına, ahiret inancına ve kader inancına sahip olan bireylerin, şüphe içerisinde olan veya inanmayan bireylere göre yaşam doyumlarının ve öznel iyi olma hali seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlaveten içsel dini motivasyon ile öznel iyi olma hali ve yaşam doyumunun da pozitif ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Ayrıca, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve gelir seviyesinde anlamlı farklılıklar bulunmuş, yaş değişkeninde ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Anahtar Sözcükler: Dini yönelim, dini inançlar, mutluluk, öznel iyi olma hali, yaşam doyumu.

A Research on Relationship Between Subjective Well-Being and Religious Beliefs

Abstract

This research examines the relationship between religious belief, religious orientation, subjective well being and life satisfaction. The research consists of 84 question and in it a questionnaire for measures of "Life Satisfaction Scale" "Subjective Well-Being Scale" and "Intrinsic Religious Motivation Scale" was prepared. This survey conducted on 495 adults living in Bursa. According to findings, in comparison to individuals that have doubt or with no belief, individuals that have God's belief, belief in life after death and destiny have higher level of life satisfaction and subjective well-being. It is also seen that intrinsic religious motivation is in positive relationship with the subjective well-being and life satisfaction. In addition, it was found that there are many differences between gender, marital status, education status and income status groups, on the other hand, there is no difference between age groups.

Key Words: Religious orientation, religious beliefs, happiness, subjective well-being, life satisfaction

* Bu makale, Prof. Dr. Hayati Hökelekli danışmanlığında hazırlanan "Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme" (Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa 2011) adlı çalışmamızın ilgili bölümünden geliştirilerek hazırlanmıştır.

** Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı Doktora öğrencisi, e-mail:fatmabalci55@hotmail.com

Giriş

En çok satan kitaplar listesine bakıldığında içerisinde “mutluluk” kelimesinin bulunduğu pek çok kitaba rastlamak mümkündür. Mutluluk denilince genel olarak bireyin olumlu bir ruh hali içerisinde bulunması durumu anlaşılmaktadır. Mutluluk konusu geçmişten günümüze önemli bir tartışma konusu olmuştur. Mutluluk durumu, kimi zaman maddi bir imkâna veya sahip olabilmek gücüne erişme anlamında zenginlik ile, kimi zaman fiziksel sağlık ve sosyo-ekonomik durum gibi diğer dış faktörler ile ilişkilendirilirken kimi zaman da kişilik özellikleri, zihinsel ve duygusal eğilimler, erdemli/ahlaki tutum ve davranışlar gibi bireyin içsel yaşantıları ile ilişkilendirilen bir durum olmuştur.¹

Bireylerin hayatlarının gerçek amacı olarak gördükleri mutluluğa nasıl erişileceği konusundaki bazı açıklamalara göre, sevgi, ümit, cesaret, iyimserlik, özgürlük, güvenlik, fedakârlık ve anlam duygusu ile yaşama gibi bireyin sahip olması tavsiye edilen kişilik özellikleri ve çeşitli erdemler, mutluluk için öne sürülen şartlar arasında bulunmaktadır.² Aynı zamanda yapılan araştırmalarda mutlu insanın sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi kazanan, dışadönük, iyimser, dindar, benlik saygısı yüksek, evli olan, işini seven, en yüksek arzulara sahip bir birey olarak tanımlanması da, bu faktörlerin mutluluğun elde edilmesindeki önemli rolüne işaret etmektedir.³

Mutluluk kavramının temeli çok eskilere dayanmış olmasına rağmen, 19. ve 20. yüzyılın hâkim paradigması olan modern bilim anlayışının psikoloji bilimine etkisi olarak ortaya çıkan “problemler alanına odaklanma” anlayışının etkisi altında bir süre görmezden gelinmiştir.⁴ Ancak 21. yüzyılın ortalarında

¹ Bernard Russell, *Mutluluk Yolu*, (çev. Nurettin Özyürek), 8. Baskı, İstanbul, Varlık Yayınları, 2003, s. 132.

² Kemal Sayar, *Ruh Hali: Bireysel Mutluluk-Sosyal Mutluluk*, 3. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2008, s. 19-21; M.E.P Seligman - Mihalyi Csikszentmihalyi, “Positive Psychology: An Introduction”, *American Psychologist*, 55 (2000/1), s. 7; S. J. Sandage - P.C. Hill, “The Virtues Of Positive Psychology: The Rapprochement and Challenges of an Affirmative Postmodern Perspective”, *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 31 (2001/3), s. 248.

³ Ed Diener ve dğr. “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress”, *Psychological Bulletin*, 125 (1999/2), s. 276.

⁴ J.D. Nasio, *Psikanalizin Yedi Büyüğü*, (çev. Kenan Sarıalioglu), İstanbul, Kırmızı Yayınları, 2008, s. 23; Martin Seligman, “Positive Psychology, Positive Prevention

psikoloji biliminde yeni bir bakış açısı geliştirilerek olumlu psikolojik durumlara olan ilgi artmaya başlamıştır. Bu süreçte “değerler” konusuna duyulmaya başlanan ilgi ile mutluluk konusu da bir insani değer olarak yeniden gündeme gelmiştir. Özellikle günümüz psikoloji yaklaşımlarından Pozitif Psikoloji içerisinde bir değer olarak yeniden ele alınan mutluluk konusu üzerinde pek çok araştırma yapılarak yeni teoriler ortaya konulmuştur.⁵

I. Kavramsal Çerçeve

Bu bölümde, psikoloji biliminde mutluluk konusunun ele alınışı ve mutluluk ile ilgili kavramlardan bahsedilerek, farklı teorik açıklamalardan hareketle mutluluk ve din ilişkisi incelenecektir.

A. Psikolojide Mutluluk ile İlgili Kavramlar

Psikoloji literatüründe özellikle son yıllarda mutluluk konusuna artan bir ilginin baş göstermesiyle beraber, “iyi olma hali/well-being” kavramının kullanımında da önemli bir artış meydana gelmiştir. İyi olma hali, en uygun düzeydeki psikolojik fonksiyon ve tecrübelerle işaret etmektedir.⁶ İyi olma hali kavramının psikoloji literatüründe mutluluk kavramına tercihen kullanılma sebebi ise genel, sürekli ve etkin bir olumlu ruh durumuna işaret etmesi açısından daha kapsamlı bir kavram olması sebebiyledir. Bununla beraber iyi olma hali ve mutluluk kavramları, genellikle birbirinin yerine kullanılabilir kavramlar olarak değerlendirilmektedir.⁷

Psikoloji literatüründe iyi olma hali konusunda iki farklı yaklaşım tarzı ortaya çıkmıştır. Bunlardan biri kökleri Aristippus ve Epikür’e kadar uzanan “hedonist (hazcı) yaklaşım”, diğeri ise Aritoteles’in fikirlerinde temellenen “evdemonist yaklaşım”dır. Bu iki yaklaşımın mutluluk algılarındaki farklılıkta söz konusu felsefi temellerin önemli bir etkisi vardır.

İyi-olma hali konusundaki araştırmalarda hedonist yaklaşım, mutluluğa odaklanarak iyi olma halini “hazzı elde etme ve acıdan kaçınma” ile tanımlarken,

and Positive Therapy”, *Handbook of Positive Psychology*, (ed. C.R. Snyder - S.J. Lopez), USA, Oxford University Press, 2002, s. 3-4

⁵ R. M. Ryan - E.L Deci, “On Happiness and Human Potentials: A Review Of Researchon Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, *Annu. Rev. Psychology*, 52 (2001), s. 142

⁶ Ryan - Deci, a.g.m., s. 142.

⁷ E. L. Deci - R. M. Ryan, “Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction”, *Journal of Happiness Studies*, 9 (2008), s. 3.

evdemonist yaklaşım, anlama ve kendini gerçekleştirilmeye odaklanmak suretiyle “*bireyin potansiyellerini tam olarak yerine getirme derecesi*” olarak tanımlanmıştır.⁸

Mutluluk konusundaki bu iki yaklaşım, iyi olma hali kavramının “*psikolojik iyi olma hali*” ve “*öznel iyi olma hali*” şeklindeki iki farklı kullanımını ortaya çıkarmıştır. Buna dayanarak bazı araştırmacılar, öznel iyi olma hali kavramının mutluluk konusuna hedonist yaklaşımı, psikolojik iyi olma hali kavramının da evdemonist yaklaşımı yansıttığı görüşünü öne sürmüşlerdir.⁹

Mutluluk konusundaki iki farklı yaklaşımdan evdemonist yaklaşım ile ilişkilendirilen “*psikolojik iyi olma hali*” kavramının oluşturulmasında, hem Aristoteles ve onun değer merkezli ve insanın potansiyellerini gerçekleştirmesi ile ilişkilendirdiği “*eudaimonia*” kavramından, hem de Jung, Maslow, Allport ve Rogers gibi psikodinamik ve hümanist yönelimli psikologların görüşlerinden faydalanılmıştır.¹⁰ Bu kavramı kullanan psikologlara göre iyi olma hali, bireyin doğru/tam potansiyelini gerçekleştirmesine işaret eden bir mükemmele ulaşma çabası ile ortaya çıkan bir durumdur.¹¹

Evdemonist yaklaşıma göre iyi olma hali bir sonuç veya sondan ibaret değil, bir kişinin gerçek doğasını, yani erdemli potansiyelleri ve yaşama dair amaçlarının farkına varıp onları gerçekleştirmesidir. Bu yaklaşım, öznel mutluluk duygusu ile iyi olma halinin birbirine eşit olmadığını savunur.¹² Psikolojik iyi olma hali kavramını ortaya atan psikologlar, bu kavramı geliştirirken bireysel tecrübelerle odaklanarak, psikolojik fonksiyonların altı farklı yönünü tanımlamışlardır.¹³ Kavramın söz konusu altı bileşeni ise

⁸ Ryan - Deci, “On Happiness and Human Potentials: A Review Of Researchon Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, s. 155.

⁹ Deci - Ryan, “Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction”, s. 1-11.

¹⁰ C. D. Ryff, “Happiness Is Everything or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (1989/6), s. 1070; Aristoteles, *Eudemos’a Etik*, (çev. Saffet Babür), Ankara, Dost Kitabevi, 1999, s. 31.

¹¹ Ryan - Deci, “On Happiness and Human Potentials: A Review of Researchon Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, s. 146.

¹² Deci - Ryan, “Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction”, s. 2.

¹³ C.D Ryff - B.H. Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychologic Well-Being”, *Journal of Happiness Studies*, 9 (2008), s. 13-39.

şunlardır: Kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevreye hakimiyeti, hayatın amacı ve kişisel gelişim.¹⁴

Bireysel değerlendirmelere vurgu yapan bir kavram olarak “öznel iyi olma hali kavramı”, her ne kadar hedonizmin mutluluk anlayışı ile temellenen bir kavram olsa da psikoloji literatüründe hazin elde edilmesinden çok daha geniş bir anlamı ihtiva eder nitelikte değerlendirilmektedir. Öznel iyi olma hali kavramının genel olarak mutluluk kavramı ile eşanlamlı ve birbirlerinin yerine kullanılabilir kavramlar olarak görüldüğüne vurgu yapmak gerekir.¹⁵

Öznel iyi olma hali kavramını şekillendiren psikologlar bu kavram ile ilgili şu üç unsuru tanımlamaktadır.¹⁶

Olumlu Duyguların Varlığı: Mutluluk tanımlarında genel bir eğilim olarak olumlu ve hoş duyguların yoğunluğuna vurgu yapılması dikkati çekmektedir.¹⁷ Çünkü olumlu duygular, en yüksek derecedeki mutluluğun önemli göstergeleri olarak görülmektedir.¹⁸ Bizim kendimizi mutlu hissetmemiz, mevcut zamanın çoğunda olumsuz duygulardan ziyade olumlu duyguları tecrübe etmemizle ilgili bir durumdur. Bunlar ise coşku, sevinç, memnuniyet, onur, sevgi vb. gibi duygulardır.¹⁹

Olumsuz Duyguların Yokluğu: Olumsuz duygu durumu, fobiler, kaygı bozuklukları, çatışma, şiddet, yeme bozuklukları, depresyon ve intihardan, stresle ilişkili fiziksel hastalıklara kadar birçok ciddi problemler ortaya çıkarmaktadır.²⁰ Olumsuz duygu durumlarının varlığı bu tür problemler

¹⁴ Ryff - Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychologic Well-Being”, s. 20-21; Deci - Ryan, “Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction”, s. 7; Ryff, “Happiness Is Everything or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being”, s. 1071;

¹⁵ L. Camfield - S.M. Skevington, “On Subjective Well-Being and Quality of Life”, *Journal of Health Psychology*, 13 (2008/6), s. 767.

¹⁶ Ed Diener, “Subjective Well-Being”, *Psychological Bulletin*, 95 (1984), s. 543.

¹⁷ Ed Diener, “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index”, *American Psychologist*, January, 55 (2000/1), s. 34.

¹⁸ B.L. Fredrickson, “Positive Emotions”, *Handbook of Positive Psychology*, (ed. C.R. Snyder - S.J. Lopez), New York, Oxford University Press, 2002, s. 120.

¹⁹ J. C. Christopher, “Situating Psychological Well-Being: Exploring The Cultural Roots of Its Theory And Research”, *Journal Of Counseling And Deveelopment*, 77 (1999), s. 23.

²⁰ Fredrickson, “Positive Emotions”, s. 120.

ortaya çıkarmasının yanında tabii olarak mutluluk hissinin varlığına da engel teşkil etmektedir.

Yaşam Doyumu: Öznel iyi olma halinin bilişsel boyutuna işaret eden yaşam doyumu, kişinin kendi yaşamının, seçmiş olduğu kıstaslara uygunluğuna göre bir değerlendirmesidir.²¹ Bu karşılaştırmada birey idealize ettiği hayata ne kadar uygun bir yaşam sürdürdüğünü düşünüyorsa yaşam doyumu da o derece fazla olacaktır.

B. Mutluluk ve Din İlişkisi

Birçok araştırmacı tarafından iyi olma halinin/mutluluğun en iyi belirteçlerinden biri olarak görülen dini bağlılık, birey hayatının yalnızca bir bölümü ile ilgili bir durum olmayıp hayatının tamamını kuşatan bir nitelik arz etmektedir.²² Tarih boyunca insanlığın genel bir yönelimi olan bir dine inanma, insan yaşamının genel anlam ve amacını teşkil ederek, merkezi bir konumda yer almıştır.

Din ve mutluluk ilişkisi üzerinde birçok araştırma ve makalelerin kaleme alınmaya başlandığı 1980'li yıllardan 1990'lı yıllara geçildiğinde genellikle yapılan çalışmaların daha küçük örneklem ve sınırlı değişkenler üzerinde gerçekleştirildiği görülür.²³ Çalışmalar 2000'li yıllardan itibaren de artarak devam etmekte, dini inanca sahip olan ve dini pratiklerini yerine getiren insanların iyi olma hali ile ilgili birçok faydaya eriştikleri konusunda yapılan araştırmalardan elde edilen çokça kanıt bulunmaktadır. Bu faydaların nasıl ve hangi temelde gerçekleştikleri hususunda ise farklı teorik açıklamalar vardır. Konunun devamında yapılan araştırmalarda mutluluğun en önemli etmenlerinden biri olarak görülen dinin, mutluluk ile ilişkisi bağlamında ortaya konulan açıklamalara yer verilmektedir.

²¹ Ed Diener ve dğr., "Life Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, 49 (1985), s. 71.

²² J.S. Levin - R.J. Taylor, "Panel Analyses of Religious Involvement and Well-Being in African Americans: Contemporaneous vs. Longitudinal Effects", *Journal for The Scientific Study of Religion*, 37 (1998/4), s. 636.

²³ C.G. Ellison - J.S. Levin, "The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Direction", *Health, Education & Behavior*, 25 (1998/6), s. 702.

1. Anlam Sistemi Olarak Din

Bu teori, dini bağlılığın bireylerin kendi tecrübelerini ve hayatı anlamlandırmalarını kolaylaştıran tek bir anlam sistemine ulaşma imkânı sağlamasına odaklanmıştır. Varlığı ve yaşamı anlamlandırma eğilimi yalnızca insana mahsus olan temel ayırt edici bir özelliktir. Yaşamın anlamı ise kişiden kişiye ve farklı zamanlarda değişiklik gösterebildiğinden, belki tek bir anlamının varlığından söz edilememektedir.²⁴ Ancak bireyin tüm bu değişken anlamlarını da kendisine göre tasarladığı genel bir anlam çerçevesinin olması gerektiği açıktır. Hayatın anlam ve amacına ilişkin yapılan araştırmalar, insanın ihtiyaç duyduğu anlam duygusunu büyük oranda dini inançlarından sağladığını ortaya koymuştur.²⁵ Çünkü dinler, hayatın gerçek sorunlarıyla ilgilidirler. Bunların başında ise hayatın anlam ve amacı konusu gelmektedir. Zaten yaşamın anlamı söz konusu olduğunda, genellikle dine müracaat edilir. Çünkü din, her birey için aynı derecede önemli olmasa da yaşam için nihai motivasyon sağlayarak pek çok insanın “evrensel anlam sistemi”nin merkezini oluşturmaktadır.²⁶ Bu durumun bireye dönük açıklaması için, anlam arayışında insanı yüce bir varlığa inanmaya ve dine yönlendiren kendini adama ihtiyaç ve arzusu gibi önemli psikolojik kaynakların varlığından bahsedilmektedir.²⁷

Hayatın anlam ve amacı duygusuna sahip olmak, bireyi daha mutlu, huzurlu ve hayatından daha memnun bir hale getirmektedir.²⁸ Hayatın anlam ve amacını sağlayan bir sistem²⁹ olan din ve mutluluk arasındaki

²⁴ Victor E. Frankl, , *İnsanın Anlam Arayışı*, (çev. Selçuk Budak), 8. Baskı, İstanbul, Öteki Yayınları, 1 2007, s. 103.

²⁵ N. Vilchinsky - S. Kravetz, “How Are Religious Belief and Behavior Good for You? An Investigation of Mediators Relating Religion to Mental Health in A Sample of Israeli Jewish Students”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 44 (2005/4), s. 460.

C.L. Park, “Religion as A Meaning-Making Framework in Coping With Life Stress”, *Journal of Social Issues*, 61 (2005/4), s. 711.

²⁷ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul İnsan Yayınları, 2002, s. 144.

²⁸ M. Ardelt, “Effects of Religion And Purpose in Life on Elders’ Subjective Well-Being and Attitudes Toward Death”, *Journal of Religious Gerontology*, 14 (2003/4), s. 70.

²⁹ N. Krause, “Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life”, *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 58 (2003/3), s. 160.

ilişkiyi James, dini inancın gerçeğe dair bir delil sunarak bir anlam dairesi çizmesi ve böylece bu gerçekliğe adapte olan bireyleri mutlu etmesi ile açıklamaktadır.³⁰ Allport'un belirttiğine göre dindar insanların "din olmasaydı ne yapacağımı bilemezdim" şeklindeki ifadeleri de, dinden elde ettikleri anlam şemasının vermiş olduğu tatmine işaret etmektedir.³¹ Dindarlığı "insanın karakteristik bir özelliği" ve "farklı durumlar karşısında belirginlik kazanan sabit bir anlam ve inanç sistemi" olarak tanımlayan Emmons ve Paloutzian da yapılan birçok araştırmanın bu iki faktör arasındaki olumlu ilişkiyi belgelediğini söylemektedir.³²

2. Sosyal Destek Olarak Din

Bir toplum içerisinde varlığını sürdüren insan için dinin sağladığı faydalardan birisi de, diğer insanlarla yakın ilişkiler kurma fırsatı vermesidir. İnsanın gelişim ve mutluluğunun diğer insanlarla ilişki içinde ve onlarla dayanışma halinde gerçekleşebileceği³³ düşüncesinden hareketle inananlar arasında kurulacak ilişki, yardımlaşma ve dayanışmayı güçlendirici bir etki icra etmesi bakımından önemlidir.³⁴

Bireyler kendileri ile aynı inancı paylaşan insanlarla bir arada olmak ve birlikte bir takım dini faaliyetlerde bulunmak isterler.³⁵ Din, kişilere kolektif bir kimlik sunmakta, aynı tutum ve değerlere sahip bireyleri içeren sosyal ağlar kurarak bireye sosyal destek sağlamaktadır.³⁶ Ayrıca dini topluluk bireyin kendisine ve başkalarına karşı sorumluluklarını hatırlatmakta, bu topluluğa mensup olmak da hem ruh sağlığına hem de fiziki sağlığına

³⁰ William James, *Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, Centenary Edition, London-New York, Routledge, 2002, s. 66.

³¹ G.W. Allport, *Birey ve Dini*, (çev. Bilal Sambur), Ankara, Elis Yayınları, 2004, s. 41.

³² R.A. Emmons - R.F. Paloutzian, "The Psychology of Religion", *Annual Review of Psychology*, 54 (2003), s. 386.

³³ Eric Fromm, *Erdem Ve Mutluluk*, (çev. Ayda Yörükkan), 5. Baskı, İstanbul, Türkiye İş Bankası Yayınları, 1999, s. 25.

³⁴ N. Krause ve dğr., "Church-Based Emotional Support, Negative Interaction, And Psychological Well-Being: Findings From A National Sample Of Presbyterians", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37 (1998/4), s. 727.

³⁵ R.A. Bridges - B. Spilka, "Religion and the Mental Health of Women", *Religion and Mental Health*, Edt. John F. Schumaker, New York-Oxford, Oxford University Press, 1999, s. 51.

³⁶ Diener ve dğr., "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", s. 289.

olumlu katkıda bulunmaktadır. Fiziki sağlık denince dinin, sağlık problemleri riskini artıran alkol, uyuşturucu ve evlilik dışı cinsellik gibi bir takım uygulamaların önüne geçmesi kastedilmektedir. Bu tarz risk grubuna giren davranışlar ile sapkın ve illegal davranışları terk etmeye karşı bireye cesaret veren dini cemaat, ahlaki ve etik öğretimi de sağlayarak bireyi olumlu davranışla yönlendirme görevi icra etmektedir.³⁷

Toplum içerisinde yaşayan ve sosyal bir varlık olan insanın kendisini mutlu hissetmesinde, toplumla olan ilişkilerinin ne derece önemli olduğu açıktır. Dinlerin bu toplumsallaşma ihtiyacına cevap vererek bireye sosyal destek sağlayan bir toplumsal kurum olmaları, din ve mutluluk ilişkisi bağlamında oldukça önemlidir. Bu durum yapılan birçok araştırma tarafından da desteklenmiştir. Araştırmalarda genel olarak bir dini kuruma üyeliği olanların kısa zamanda arkadaş çevrelerini genişlettikleri³⁸, dini bir topluluğa dâhil olmanın yaşam stresini hafiflettiği³⁹, depresyonun etkilerine karşı koruyucu bir vazife icra ettiği⁴⁰ ve bireyi hayatından daha memnun, mutlu ve huzurlu bir hale getirdiği tespit edilmiştir.⁴¹

3. Başa Çıkma Mekanizması Olarak Din

Hayatın içerisinde hoşlanılmayan olumsuz bir takım olayların meydana gelmesi, bireylerde stres ve kaygının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Yaşam içerisinde bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumların ortaya çıkardığı stres ve kaygı ile baş edebilmeleri için koruyucu bir referans noktasına ihtiyaçları vardır.⁴²

³⁷ Ellison - Levin, "The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Direction", s. 704.

³⁸ B.G. Frankel - W.E. Hewitt, "Religion and Well-Being Among Canadian University Students: Role of Faith Groups on Campus", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 33 (1994/1), s. 71.

³⁹ J.S. Levin - L.M. Chatters, "Religion, Health, and Psychological Well-Being in Older Adults", *Journal of Aging and Health*, 10 (1998/4), s. 510.

⁴⁰ P. Pressman, ve dğr., "Religion, Anxiety, and Fear Of Death", *Religion and Mental Health*, (ed. J. F. Schumaker), New York-Oxford, New York University Press, 1992, s. 1100.

⁴¹ P. Wink ve dğr., "Religion as Moderator of the Depression-Health Connection", *Research on Aging*, 27 (2005/2), s. 207.

⁴² Carl Gustav Jung, *Keşfedilmemiş Benlik*, (çev. Barış İlhan-Caner Ener Silay), 2. Baskı, İstanbul, Barış İlhan Yayınları, 2010, s. 51.

Dini inanca sahip olan bireyler kendilerini destekleyen ve koruyan bir referans olarak bu dünyaya ait olmayan bir otoriteye, yani Tanrı'ya güvenmeleri gerektiğini düşünerek dini, bir başa çıkma kaynağı olarak kullanırlar.⁴³ Hayatın beklenmedik durumları, maddi zorluklar, doğal felaketler ve yakın ölümleri gibi durumlarda, insanlar Tanrı'ya ve Tanrı müdahalesine daha büyük bir önem verir hale gelirler.⁴⁴ Bu gibi durumlarda insanların çoğunda dua ve ibadete yönelme davranışı ile zihni mülhazalar ve soruna çözüm aramalar da kendisini göstermeye başlar. İşte dini başa çıkma, bireyin dini inançlarını, yaşanan bu gibi olumsuz durumlar karşısında bir problem çözme yöntemi olarak kullanmasıdır.⁴⁵

Din psikolojisi literetüründe önemli bir kuram olan “*dini başa çıkma kuramı*”nı geliştiren Pargament'e göre, tıpkı din de başa çıkma gibi stres verici faktörlerin etkisini azaltmak ve hayatın anlamını aramaya yönelik bir yöntemdir, bu yüzden dini referanslar bir başa çıkma stili olarak kullanılmaktadır.⁴⁶ Normal başa çıkmada kullanılan referanslar bireyin kendi yetenekleri ve donanımları iken, dini başa çıkmada bunların yerini dini inanç ve eğilimler ile dua ve ibadet gibi dini pratikler almaktadır.⁴⁷

Baş a çıkma ve din ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalarda fiziksel hastalıklarla baş a çıkmada dinin etkisi üzerinde önemli bir vurgu yapılmıştır. Din fiziksel hastalıklar karşısında benlik kontrolünü güçlendiren bir dizi onarıcı açıklamalar önerebilecek bir işleve sahiptir.⁴⁸ Özellikle kanser gibi

⁴³ Lee Bong-Jae, “Moderating Effects of Religious/Spiritual Coping in the Relation Between Perceived Stress and Psychological Well-Being”, *Pastoral Psychology*, 55 (2007), s. 55; Jung, *Keşfedilmemiş Benlik*, s. 53.

⁴⁴ Halil Ekşi, *Baş a Çıkma, Dini Baş a Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü) Bursa 2001, s. 27.

⁴⁵ C.A. Schaefer - R.L. Gorsuch, “Situational and Personal Variations in Religious Coping”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 32 (1993/2), s. 136-137.

⁴⁶ K. I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, New York-London, The Guilford Press, 1997, s. 90.

⁴⁷ Mustafa Koç, “Ruh Sağlığı ile Dini Baş a Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, *Ekev Akademi Dergisi*, Y.9, S.24, (2005), s. 28.

⁴⁸ Bridges - Spilka, “Religion and the Mental Health of Women”, s. 50.

tedavisi uzun sürebilen ve ölüm riski yüksek olan hastalar için imanın olumlu etkilerinden çokça bahsedilmektedir.⁴⁹

4. Olumlu Duygular Sağlayan Bir Tecrübe Olarak Din

Bireyin psikolojik yaşantısında çok önemli bir role sahip olan din, yalnızca olumsuz duygu durumunu ortadan kaldıran bir etkiye sahip olmakla kalmaz, bireyin günlük hayatı içerisinde barış, sevgi, affetme, memnuniyet, güven ve benlik saygısı gibi birçok derin ve bireyin mutlu olmasını sağlayan duygulara sebep olmak gibi bir işlev de görmektedir.⁵⁰

Dini bağlılığın ortaya çıkardığı olumlu duygulardan olan bireyin kendilik algısıyla ilgili olarak benlik saygısı ve benlik yeterliliği duygusu, dini bağlılık ve iyi olma hali ilişkisine dair yapılan araştırmaların ilgi odağı olmuştur. Araştırmalarda genel olarak dini bağlılığın bireyin benlik saygısını artırma işlevi olduğu tespit edilmiştir.⁵¹

Din ile affetme arasında bir ilişki olduğunu öngören araştırmacılar bu iki değişken arasındaki irtibatı incelemişler ve genel olarak din ile affetme arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğunu tespit etmişlerdir.⁵² Dini anlam sistemi affetmeyi bir kutsal bir değer olarak kabul edip, merhamet ve empati

⁴⁹ A.C. Sherman - S. Simonton, "Religious Involvement Among Cancer Patients: Associations with Adjustment and Quality of Life", *Faith and Health: Psychological Perspectives*, (ed. T.G. Plante, A.C. Sherman), New York-London, The Guilford Press, 2001, s. 179-182-185.

⁵⁰ S. Joshi ve dğr., "Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-Being", *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34 (2008/2), s. 346.

⁵¹ C. G. Ellison, "Religious Involvement and Subjective Well-Being", *Journal of Health and Social Behavior*, 32 (1991), s. 81; Levin - Chatters, , "Religion, Health, and Psychological Well-Being in Older Adults", s. 524; Bridges - Spilka, "Religion and the Mental Health of Women", s. 50; T.G. Plante - N.K. Sherman, "Religious Faith and Mental Health Outcomes", *Faith and Health: Psychological Perspectives*, (ed. T.G. Plante, A.C. Sherman), New York-London, The Guilford Press, 2001, s. 242.

⁵² Ali Ayten, "Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37 (2009/2), s. 111-128.

duyguları ile kişileri affetme davranışına yönlendirmektedir. Bu da ve dinin affetme üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymaktadır.⁵³

Din ile ilgili bir diğer duygu ise güven duygusudur. İnsanın dünyaya geldiğinden beri doyurmak istediği temel bir gereksinim olan güvenlik arayışı, dini bağlılık sayesinde doyurulmuş olmaktadır. Çünkü burada kendisine güvenilecek olan varlıkların en üstün, en güçlü, en merhametli olanına karşı bir güven söz konusudur.⁵⁴

Din ile ilgili olarak görülen bir diğer duygu da sevgi duygusudur. Dinin kişinin kendisi ve hayatı daha olumlu algılaması için gerekli bir duygu olan sevgi duygusunu artırması ve özellikle hayatı daha tamamlanmış, daha anlaşılır ve daha doğru kılmak için ihtiyaç duyulan bir sevgi olarak Tanrı sevgisini ortaya çıkarması, din ve mutluluk ilişkisi bağlamında oldukça önemlidir.⁵⁵

Özetle, bir dine adanma, teslimiyet ve tevekkülün beraberinde getirdiği güzel duygular, strese, depresyona ve hatta fiziksel hastalıklara karşı bir zırhtır.⁵⁶ Bireyde olumlu duyguların ortaya çıkmasını sağlayan ve var olan olumlu duyguları geliştiren dini inançlar, bireyin hayata karşı bakış açısını belirlemektedir. Bu anlam dairesi içerisinde hayatındaki her vakıyı, her olguyu bir yere oturtan ve kendisinden daha yüce olduğunu kabul ettiği Yaratıcısına sığınan inançlı bireyin, sıkıntılı durumların üstesinden gelerek olumlu duygu durumuna kavuşması ve genel olarak hayatından memnun, mutlu ve huzurlu bir birey olması beklenmektedir.

II. Yöntem ve Değerlendirme

Bu bölümde öncelikle, araştırma metodu, çalışmada kullanılan ölçme araçları, çalışmanın hipotezleri, değişkenleri ve araştırma modeli ele alınacaktır. Devamında ise, yapılan araştırma ile ilgili elde edilen bulgulara ve değerlendirmelere yer verilecektir.

⁵³ M.E. McCullough ve dğr., "Religion and Forgiveness", *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, (ed. Raymond F. Paloutzian, Crystal Park), New York-London, The Guilford Press, 2005, s. 397.

⁵⁴ Hülya Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı*, İstanbul, Rağbet Yayınları, 2002, s. 103.

⁵⁵ Allport, *Birey ve Dini*, s. 100.

⁵⁶ Sefa Saygılı, *Strese Son*, İstanbul, Türdav Yayınları, 2001, s. 16.

A. Yöntem

Araştırmamızda *anket tekniği* kullanılmıştır. Toplamda 84 sorudan oluşan anketin 15 soruluk birinci bölümü çoktan seçmeli sorulardan, 69 soruluk ikinci bölümü ise 5'li likert tipi sorulardan oluşmaktadır.

Anket demografik durum hakkında bilgi istenen sorular ile başlamaktadır. Deneklerin Allah inancı, kader inancı, ahiret inancı, cennet ve ceennem inançları hakkında bilgi edinmeye yönelik sorularla devam eden anketin ikinci bölümünde Meliha Tuzgöl Dost'un oluşturduğu "*Öznel İyi-Oлма Hali Ölçeği*"⁵⁷ ve katılımcıların genel yaşam memnuniyetlerini ölçmek için Diener ve arkadaşlarının geliştirdiği ve Köker'in Türkçe'ye uyarladığı "*Yaşam Doyumu Ölçeği*"⁵⁸ kullanılmıştır. Ayrıca bu bölümde katılımcıların dini inançlarının kalitesini tayin etmek ve dini yönelimlerini ölçmek için de Hoge'nin geliştirmiş olduğu ve Karaca'nın Türkçe'ye uyarladığı "*İçsel Dini Motivasyon Ölçeği*"⁵⁹ kullanılmıştır.

Uygulanan anketten elde edilen verilerin analiz işlemlerinde frekans, aritmetik ortalama, çapraz tablo, t-testi, ANOVA ve sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin tespitinde ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma, Bursa'da yaşayan 332'si (%67,1) kadın, 163'ü (%32,9) erkek katılımcılardan oluşan toplam 495 kişi ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın temel hipotezi, yetişkinlik dönemindeki bireylerden dini inançları benimseyen bireylerin, mutluluk (öznel iyi-olma hali ve yaşam doyumu) oranlarının diğerlerine kıyasla daha yüksek olduğu ve bireylerin içsel dini motivasyonları ile mutluluk (öznel iyi-olma hali ve yaşam doyumu) seviyeleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu şeklindedir. Alt hipotezler ise diğer bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasında bir ilişkinin olduğuna yöneliktir. Buna göre, dini yönelim, öznel iyi olma ve yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve gelir durumuna göre farklılaşmaktadır.

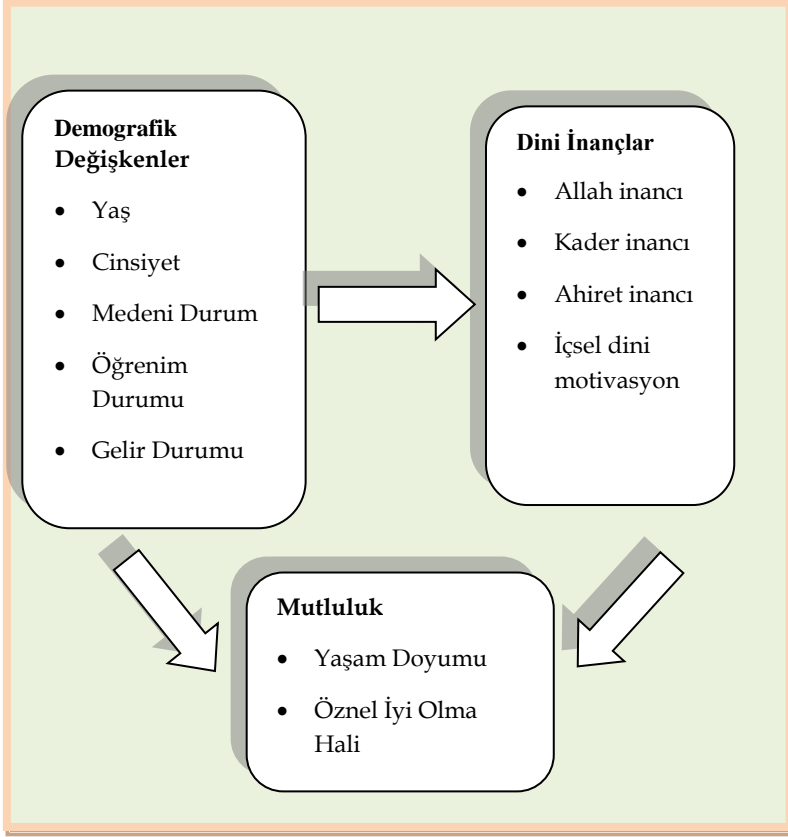
⁵⁷ Meliha Tuzgöl-Dost, *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*, (Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Ankara 2004.

⁵⁸ Süreyya Köker, *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Ankara 1991.

⁵⁹ Faruk Karaca, "Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu", *EKEV Akademi Dergisi*, 3 (2001/1), s. 187-202.

Şekil 1’de yer alan araştırma modeli, bağımsız değişkenler ve bağımlı değişkenler arasında ön görülen ilişkiyi ortaya koymaktadır.

Şekil 1. Araştırma Modeli



B. Bulgular ve Değerlendirmeler

1. Mutluluk, Dini Yönelim ve Demografik Değişkenler

Bu bölümde mutluluk (öznel iyi olma ve yaşam doyumu) ve dini yönelimin, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve gelir durumuna göre farklılıklara yol açıp açmadığı incelenmiştir.

Bu araştırmada ilgili değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı sorusuna t-testi ile cevap aranmıştır.

Tablo 1. Öznel İyi Olma, Yaşam Doyumu ve Dini Yönelimin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşması ile İlgili Sonuçlar (t-testi)

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	M	Ss.	t	p
Öznel İyi Olma Hali	Erkek	163	3,8289	,44217	-141	,888
	Kadın	332	3,8353	,49453		
Yaşam Doyumu	Erkek	163	3,4604	,79070	-2,613	,007
	Kadın	332	3,6521	,71594		
Dini Yönelim	Erkek	163	4,1398	,71418	-759	,448
	Kadın	332	4,1888	,65513		

Tablo 1'deki sonuçlara bakıldığında öznel iyi olma halinde erkekler ile kadınlar arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı ($p>.05$), ancak yaşam doyumunda kadınlar lehine anlamlı bir farklılığın olduğu ($p<.05$) görülmektedir. Dini yönelimde ise yine anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır ($p>.05$). Bu durumda "Cinsiyet değişkenini göre öznel iyi olma hali, yaşam doyumunu ve dini yönelimde kadınlar lehine bir farklılaşma olmaktadır." şeklindeki hipotezimiz kısmen desteklenmiştir.

Genel olarak araştırmalarda mutluluk/iyi olma hali ve yaşam doyumunu sonuçlarındaki cinsiyet farklılıklarına dikkat edildiğinde kadınların erkeklerden daha fazla mutluluk ve yaşam doyumunu tecrübesi yaşadıkları, ancak bununla beraber depresyonu da daha fazla oranlarda tecrübe ettikleri tespit edilmiştir.⁶⁰ Bunun sebebinin ise, kadınların daha duygusal bir yapıya sahip olmasından ötürü duygusal tecrübeleri daha uçlarda yaşamaları olduğu söylenebilir.

⁶⁰ G.J. Feist ve dğr., "Integrating Top-Down and Bottom-Up Models of Subjective Well-Being: A Longitudinal Investigation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (1995/1), s. 138.

Dindarlık ve cinsiyet arasındaki ilişki ile ilgili olarak yapılan araştırmaların bir kısmı kadınların daha dindar olduklarını⁶¹, bir kısmı da erkeklerin daha dindar olduklarını⁶² tespit etmiştir. Ancak bizim araştırmamızda olduğu gibi dindarlık ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulan çalışmalar da mevcuttur.⁶³

Yetişkinlik dönemi, ergenlik ve gençlik yıllarını izleyen ortalama 20-22 yaşlarında başlayan ve hayatın sonuna kadar devam eden dönemin gelen adıdır. İlk yetişkinlik, orta yetişkinlik, ileri yetişkinlik/yaşlılık olmak üzere üç gelişim safhasına ayrılan yetişkinlik döneminin⁶⁴ öznel iyi olma hali, yaşam doyumu ve dini yönelimde farklılaşacağı öngörülmüştür. Ancak bu araştırmada elde edilen verilere göre, yaş ile ilgili öznel iyi olma ($F=1,321$; $p>,05$), yaşam doyumu ($F=1,067$; $p>,05$) ve dini yönelimde ($F=,722$; $p>,05$) herhangi bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Bu durumda “Öznel iyi olma hali yaş ile birlikte azalmakta, yaşam doyumu ve dini yönelim ise artmaktadır.” şeklindeki hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür. Göcen de benzer bir

⁶¹ Ali Ayten, *Empati ve Din: Türkiye’de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, İstanbul, İz Yayınları, 2010, s. 177; Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psikososyal Uyum ve Dindarlık*, Adana, Karahan Kitabevi, 2007, s. 178; Şükran Çevik-Demir, *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*, (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Bursa 2013, s. 87.

⁶² Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, İstanbul, Dem Yayınları, 2004, s. 137; Ahmet Onay, *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim*, İstanbul, Dem Yayınları, 2004, s. 103; Naci Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, İstanbul, Dem Yayınları, 2005, s. 173; Mustafa Koç, “Demografik Özellikler İle Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19 (2010/2), s. 226.

⁶³ Mehmet Emin Köktaş, *Türkiye’de Dini Hayat: İzmir Örneği*, İstanbul, İşaret Yayınları, 1993, s. 214; Gülüşan Göcen, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, İstanbul, Dem Yayınları, 2014, s. 199; Nurten Kimter, *Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi*, (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Bursa 2008, s. 191; Merve Atçeken, *Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Kişilik Özelliklerinin Bağlılama ile İlişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), İstanbul 2014, s. 39; Erkan Kavas, *Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi*, (Doktora Tezi, S.D. Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü), Isparta 2013, s. 103.

⁶⁴ Hayati Hökekleli, *Din Psikolojisi*, Ankara, TDV Yayınları, 2001, s. 281; Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, s. 105.

şekilde psikolojik iyi olmanın yaşa göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.⁶⁵ Avrupa ve Kuzey Amerika’da yapılan bir araştırmada ise, yaş ile yaşam doyumu arasında olumlu ve doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir.⁶⁶ Bu durumun, yaşam doyumunun geçmiş ile ilgili olumlu bilişsel bir değerlendirme olmasından ve bireylerin yaş ile birlikte olgunlaşma dönemi yaşamasından kaynaklandığı söylenebilir.⁶⁷

İyi olma hali araştırmalarındaki en önemli bulgulardan biri de onun evlilik ile olumlu yönde ilişkili olmasıdır. Yani bazı araştırmalar göre evli olmak mutluluğun önemli belirleyicilerinden biridir.⁶⁸

Tablo 2. Öznel İyi Olma, Yaşam Doyumu ve Dini Yönelimin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşması ile İlgili Sonuçlar (ANOVA)

Bağımlı Değişken		Medeni Durum	N	M	Ss	F	p	Post Hoc*
Öznel İyi Olma	1	Bekâr	241	3,8291	,48166	2,546	,079	-
	2	Evli	244	3,8537	,45811			
	3	Boşanmış/Dul	8	3,4732	,67114			
Yaşam Doyumu	1	Bekâr	241	3,5105	,75134	7,024	,001	2>1 2>3
	2	Evli	244	3,6963	,70303			
	3	Boşanmış/Dul	8	2,9500	1,05695			
Dini Yönelim	1	Bekâr	241	4,1098	,70644	8,268	,000	2>1 2>3
	2	Evli	244	4,2637	,58210			
	3	Boşanmış/Dul	8	3,4472	1,23522			

*Tukey Testi kullanılmıştır.

⁶⁵ Gülüşan Göcen, “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma Ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma”, *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7/13, (2013), s. 113.

⁶⁶ Camfield - Skevington, “On Subjective Well-Being and Quality of Life”, s. 770.

⁶⁷ Justina Fischer, “Subjective Well-Being as Welfare Measure: Concepts and Methodology”, *Munich Personal RePEc Archive*, July, (2009), s. 7.

⁶⁸ Ellison, “Religious Involvement and Subjective Well-Being”, s. 88.

Yukarıdaki tabloda elde edilen verilere bakıldığında, öznel iyi olma halinin medeni duruma göre farklılaşmadığı ($F=2,546$; $p>,05$), ancak yaşam doyumunda farklılaşmanın ortaya çıktığı ($F=7,024$; $p<,05$) görülmektedir. Farklılaşmanın kaynağına bakıldığında ise, evli olanların ortalamalarının ($M=3,6963$), bekâr ($M=3,5105$) ve boşanmış/dul olanlara ($M=2,9500$) göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Dini yönelimde de anlamlı bir farklılaşma ortaya çıkmış ($F=8,268$; $p<,05$), evli olanların ortalamalarının ($M=4,2637$), bekâr ($M=4,1098$) ve boşanmış/dul olanlara ($M=3,4472$) göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre “*Evlilerin bekâr ve boşanmış/dul olanlara göre öznel iyi olma hali, yaşam doyumunu ve dini yönelimleri daha yüksektir*” şeklindeki hipotezimizin büyük çoğunlukla desteklendiği görülmektedir.

Boşanmış/dul olanların hem öznel iyi olma hem de yaşam doyumlarının en düşük orana sahip olması önemlidir. Bu durum, boşanma veya eşini kaybetme durumunun, bireysel ve sosyal boyutta bireyin mutluluğunu engelleyen birçok olumsuz etkiye sahip olan bir durum olması ile açıklanabilir. Diener de yaptığı çalışmada, evli bireylerin boşanmışlara ve ayrı yaşayanlara oranla olumlu duygularının daha çok, olumsuz duygularının daha az ve öznel iyi oluşlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.⁶⁹

Genel olarak evli olma durumunun, maneviyatı artırarak dindarlığa da olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Nitekim yapılan çalışmalarda da bu araştırmanın bulgularına paralel olarak evlilerin bekârlara göre dine karşı daha olumlu yaklaştıkları ve daha dindar oldukları sonucuna ulaşılmıştır.⁷⁰

Genel olarak eğitim seviyesinin, hem entelektüel birikim hem de yaşam şartlarının iyileşmesi bakımından, öznel iyi olma hali ve yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkisinin olacağı düşünülmektedir.

Tablo 3. Öznel İyi Olma, Yaşam Doyumu ve Dini Yönelimin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşması ile İlgili Sonuçlar (ANOVA)

⁶⁹ Diener, “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index”, s. 34-43.

⁷⁰ Veysel Uysal, *Geleneksellik-Çağdaşlık Bağlamında Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*, İstanbul, Dem Yayınları, 2006, s. 147; Ayten, *Empati ve Din*, s. 146; Göcen, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, s. 215; Koç, “Demografik Özellikler İle Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, s. 231.

Bağımlı Değişken		Eğitim Durumu	N	M	Ss	F	p	Post Hoc*
Öznel İyi Olma	1.	İlkokul	67	3,8690	,45023	,948	,417	
	2.	İlköğretim/ O.okul	46	3,8467	,51747			
	3.	Lise	99	3,7607	,50854			
	4.	Y.O./Üniversite	281	3,8442	,46403			
Yaşam Doymu	1.	İlkokul	67	3,6821	,80767	1,451	,227	
	2.	İlköğretim/ O.okul	46	3,6768	,77784			
	3.	Lise	99	3,4667	,79167			
	4.	Y.O./Üniversite	281	3,5897	,70510			
Dini Yönelim	1.	İlkokul	67	4,3494	,66357	4,199	,006	1>4
	2.	İlköğretim/ O.okul	46	4,3099	,65048			
	3.	Lise	99	4,2394	,66140			
	4.	Y.O./Üniversite	281	4,0833	,67652			

*Tukey Testi kullanılmıştır.

Yukarıdaki tablonun verilerine bakıldığında öznel iyi olma hali ($F=,948$; $p>,05$) ve yaşam doymununun ($F=1,451$; $p>,05$) eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı görülmektedir. Dini yönelimde ise anlamlı bir farklılık ortaya çıkmış ($F=4,199$; $p<,05$), ilkököl mezunu olanların yüksekokul/üniversite mezunu olanlara göre daha içsel dini motivasyon puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda “Eğitim seviyesi artıkça öznel iyi olma hali ve yaşam doymu artmakta, dini yönelim ise azalmaktadır” şeklindeki hipotezimizin kısmen doğrulandığı görülmüştür.

Eğitim seviyesi ve yaşam doymu arasında dolaylı bir ilişkinin olduğunu savunan araştırmacılar vardır. Onlara göre eğitim seviyesi gelir düzeyi ile ilişkili olduğu için, eğitim seviyesinin artmasıyla öznel iyi olma hali de artacaktır.⁷¹ Yapılan bir araştırmada da deneklerin depresyon düzeyleri ve eğitim durumları arasında anlamlı negatif bir ilişkinin olduğu, eğitim

⁷¹ Camfield - Skevington, “On Subjective Well-Being and Quality of Life”, s. 770.

seviyesi yüksek olan bireylerin depresyon düzeyinin de düşük olduğu tespit edilmiştir.⁷²

Eğitim seviyesi ve dindarlık ile ilgili yapılan çalışmalar, bizim araştırmamızdaki bulguya benzer şekilde genel olarak dindarlığın eğitim seviyesi ile birlikte azaldığı sonucunu ortaya koymaktadır.⁷³ Eğitim ve dindarlık arasındaki ters ilişkinin birçok faktörden etkilendiği söylenebilir. Özellikle, yüksek din eğitimi veren kurumlar dışındaki üniversitelerin genel olarak, din ile bilim arasında çatışmaya sebep olacak pozitivist bir bilim anlayışına sahip olduğu söylenebilir. Bu da yüksek eğitim alan bireylerin dine karşı olumsuz ve önyargılı bir bakış açısı geliştirmesine sebep olabilir. İlaveten eğitim seviyesi düşük bireylerin, daha geleneksel değerlere bağlı yaşadığı, bu sebeple taklidi düzeyde de olsa daha fazla dindarlık eğilimi gösterdikleri söylenebilir.

Gelir durumunun yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu⁷⁴ ve hatta bireylerin depresyon düzeyleri ile sosyo-ekonomik durumları arasında negatif anlamlı bir ilişkinin olduğu⁷⁵, araştırmalarda tespit edilen önemli sonuçlar arasındadır. Bu araştırmada da gelir seviyesinin özel iyi olma, yaşam doyumu ve dini yönelimde farklılaşmaya sebep olacağı öngörülmüştür.

Tablo 4. Dinin Etkisini Hissetmenin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşması ile İlgili Sonuçlar (ANOVA)

⁷² Yusuf Kandemir, *Kader İnancının Psikoterapik Açıdan Fonksiyonu*, (Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Erzurum 2006, s. 86.

⁷³ Uysal, *Geleneksellik-Çağdaşlık Bağlamında Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*, s. 147; Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, s. 140-141; Göcen, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, s. 225; Kavas, *Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi*, s. 107-108; Koç, “Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, s. 230.

⁷⁴ J. McQuillan ve dğr., “Infertility and Life Satisfaction Among Women”, *Journal of Family Issues*, V.28, (2007), s. 958; Ellison, “Religious Involvement and Subjective Well-Being”, s. 88; M.E.P. Seligman, *Gerçek Mutluluk*, (çev. Semra Kunt Akbaş), Ankara, HYB Yayınları, 2007, s. 58-59.

⁷⁵ Kandemir, *Kader İnancının Psikoterapik Açıdan Fonksiyonu*, s. 86; Ekşi, *Baş Çıkma, Dini Baş Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, s. 209.

Bağımlı Değişken		Gelir Durumu	N	M	Ss	F	p	Post Hoc*
Öznel İyi Olma	1.	Çok İyi	6	4,1890	,50477	1,766	,135	-
	2.	İyi	144	3,8716	,45375			
	3.	Orta	283	3,8161	,47933			
	4.	Düşük	42	3,7265	,48976			
	5.	Çok Düşük	11	3,9053	,53285			
Yaşam Doyumu	1.	Çok İyi	6	3,5667	1,09848	5,540	,000	2>3 2>4
	2.	İyi	144	3,7957	,64252			
	3.	Orta	283	3,5390	,75055			
	4.	Düşük	42	3,2619	,79448			
	5.	Çok Düşük	11	3,3818	,83165			
Dini Yönelim	1.	Çok İyi	6	4,2500	,89610	1,265	,283	-
	2.	İyi	144	4,2603	,53948			
	3.	Orta	283	4,1316	,70867			
	4.	Düşük	42	4,0794	,77214			
	5.	Çok Düşük	11	4,3364	,70324			

*Tukey Testi kullanılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, öznel iyi olma hali (F=1,766; p>,05) ve dini yönelimin (F=1,265; p>,05) gelir seviyesine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yaşam doyumunda ise gelir seviyelerine göre anlamlı bir farklılaşma ortaya çıkmış (F=5,540; p<,05), gelir durumu “iyi” olanların yaşam doyumlarının “orta” ve “düşük” olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 4). Bu durumda, “Gelir seviyesi artıkça öznel iyi olma hali ve yaşam doyumunu artmakta, dini yönelim ise azalmaktadır” şeklindeki hipotezimizin kısmen doğrulandığı görülmektedir.

Diener ve arkadaşlarının, bir kenar mahallede gerçekleştirmiş olduğu araştırmada, gelir durumu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki ile ilgili ilginç sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmada gelir düzeyi düşük bu insanların yüksek ahlaki değerlere sahip ve dindar bireyler olduğu vurgusu da

yapılmıştır. Diener ve arkadaşları onların ekonomik sıkıntılarına rağmen ortaya çıkan yüksek yaşam doyumunun, dini ve ahlaki değerler gibi diğer faktörlere dayandığını iddia etmiştir.⁷⁶

Dindarlık ve gelir seviyesini ele alan çalışmalarda da birbirinden farklı sonuçlar elde edilse bile, genel olarak yüksek gelir düzeyinin düşük dindarlıkla ilişkili olduğu düşük gelir grubundakilerin daha dindar oldukları ortaya konulmuştur. Köktaş,⁷⁷ Yapıcı,⁷⁸ Ayten⁷⁹ ve Göcen⁸⁰'in çalışmaları buna örnektir. Bununla birlikte bizim araştırmamızda olduğu gibi gelir ile dindarlık arasındaki ilişki tespit edemeyen çalışmalar da mevcuttur.⁸¹

2. Mutluluk, Dini İnançlar ve Dini Yönelim

Bu başlık altında mutluluk (öznel iyi olma ve yaşam doyumunu) ile Allah inancı, kader inancı, ahiret inancı ve dini yönelim (içsel dini motivasyon) arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

İslam dininin en temel inanç esası olan ve diğer inanç esaslarının kabulünün kendisine bağlı olduğu Allah inancına sahip olanların sayısı örneklemin büyük bir bölümünü (%88,9) oluşturmaktadır. Yaratıcı Tanrı inancının Batı'da yapılan araştırmalarda da genel olarak yüksek çıktığı görülmektedir.⁸² Bu durum Türkiye'de de böyledir. Bunun sebebi ise aynı kültürel ortamda yetişmiş insanların, ortak dinin inanç ve değerlere sahip

⁷⁶ R. Biswas - Ed Diener "Making the Best of Bad Stuation: Satisfaction in the Slums of Calcutta", *Social Indicator Research*, 55 (2001), s. 347,348'den aktaran; Camfield - Skevington, "On Subjective Well-Being and Quality of Life", s. 769.

⁷⁷ Köktaş, *Türkiye'de Dini Hayat*, s. 214.

⁷⁸ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 181.

⁷⁹ Ayten, *Empati ve Din*, s. 158.

⁸⁰ Göcen, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, s. 215.

⁸¹ Uysal, *Geleneksellik-Çağdaşlık Bağlamında Türkiye'de Dindarlık ve Kadın*, s. 147; Koç, "Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma", s. 228-229; Kavas, *Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi*, s. 110.

⁸² J. Delbridge ve dğr., "Happiness and Religious Belief", *Religion, Personality and Mental Health*, (ed. Laurence B. Brown), New York: Springer-Verlag 1993, s. 51.

olarak yetişmeleri ve dini pratikleri yerine getirmeseler de dinin inanç boyutuna sadık kalmaları olarak açıklanabilir.⁸³

Tablo 5. Katılımcıların Allah İnancı ve Allah Tasavvuruna Göre Yaşam Doyum ve Öznel İyi-Oлма Hali Ortalamaları

Allah İnancı ve Allah Tasavvuru	Sayı (N)	Yüzde (%)	Yaşam Doyumu Ortalama (M)	Öznel İyi-Oлма Hali Ortalama (M)
Kesin ve sorgusuz bir Allah inancına sahip olanlar	440	88,9	3,71258	3,90290
Allah'a inandığı halde Allah tasavvurunda kötümser bir bakış açısına sahip olanlar	30	6,1	2,70000	3,34973
Allah'a iman konusunda şüpheli olanlar	23	4,2	2,53435	3,17486
Allah inancına sahip olmayanlar	2	0,4	2,65000	3,15698
Genel Ortalama	495	100	3,58896	3,83321

Yukarıdaki tabloda yer alan verilere bakıldığında kesin ve sorgusuz bir Allah inancına sahip olanların hem yaşam doyumu (M=3,71258) hem de öznel iyi-olma hali ortalamalarının (M=3,90290) en yüksek seviyede olduğu görülmektedir. İkinci sırada yer alan Allah inancına sahip olduğu halde Allah'ın adaletine ve merhametine güvenmeyen pesimist inanca sahip bireylerin yaşam doyumu ve öznel iyi-olma hali yer almaktadır. Bunu Allah inancına sahip olmayan bireyler ve Allah'a iman konusunda şüphe yaşayan bireyler takip etmektedir.

Yapılan korelasyon testi sonuçlarına göre de, Allah inancı ile yaşam doyumu ($r=,453$; $p<,01$) hem de öznel iyi olma hali arasında ($r=,383$; $p<,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Buna göre Allah inancı kesin ve sorgusuz bir inanca yükseldikçe yaşam doyumu ve öznel iyi olma

⁸³ Fatma Şengül, *Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), İstanbul 2007, s. 120.

hali de yükselmektedir. Bu durumda, “Allah inancı kuvvetlendikçe yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali seviyesi de artmaktadır.” şeklindeki hipotezimizin doğrulandığı görülmektedir.

Yapılan araştırmalar İslam dinindeki kader inancının, arayış içindeki insana yardım elini uzattığı⁸⁴, yani Allah’a ve kadere tam manasıyla iman eden kişinin hayata daha olumlu ve ümit var baktığını tespit etmiştir.⁸⁵ Ayrıca Kader inancı, kaygı ve suçluluk duygusu gibi rahatsızlıklara karşı bir tür teselli ve yatıştırma vasıtası olarak da işlev görür. Bu yüzden başa çıkma sürecinin “bir parçası” olabilir.⁸⁶ Csikszentmihalyi Suudi Arabistan ve körfez ülkelerindeki Müslüman işadamlarıyla yaptığı görüşmelerde onların baskı ve stres altındayken bile gayet sakin olduklarını kaydetmektedir. Bunun sebebini ise yaşamın Allah’ın ellerinde olduğu şeklindeki kader inancı ve bu inancın yaşama bir anlam ve amaç duygusu vermesi ile açıklamıştır.⁸⁷

Tablo 6. Kader İnancı ve Kader Algısına Göre Yaşam Doyumu ve Öznel İyi-Oлма Hali Ortalamaları

Kader İnancı ve Kader Algısı	Sayı (N)	Yüzde (%)	Yaşam Doyumu Ortalama	Öznel İyi-Oлма Hali Ortalama
Kaderin tamamen Allah’ın elinde olduğuna inananlar	114	23,0	3,69781	3,92046
Kaderde hem insanın sorumluluğu hem de Allah’ın takdiri olduğuna inananlar	317	64,0	3,66872	3,86721
Kaderin tamamen insanın elinde olduğuna inananlar	26	5,3	3,25385	3,64615
Kader konusunda şüpheli olanlar	14	2,8	2,40000	3,22774
Kadere inanmayanlar	11	2,2	2,22619	3,02438

⁸⁴ Elif Batman, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkmada Kader İnancının Rolü*, (Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Adana 2008, s. 18.

⁸⁵ Kandemir, *Kader İnancının Psikoterapik Açıdan Fonksiyonu*, s. 115.

⁸⁶ Batman, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkmada Kader İnancının Rolü*, s. 23.

⁸⁷ Mihalyi Csikszentmihalyi, *Akış: Mutluluk Bilimi*, (çev. Semra Kunt Akbaş), Ankara, HYB Yayınları, 2005, s. 246.

Genel Ortalama	495	100	3,58896	3,83321
----------------	-----	-----	---------	---------

Tabloda yer alan sonuçlara bakıldığında ilk üç kategoride yer alan kader inancına sahip bireylerin, öncelikle kader konusunda şüpheli olan ve kadere inanmayan bireylere göre yaşam doyumu ve öznel iyi-olma hali oranlarının yüksek oldukları görülmektedir. Kadere inanan bireyler içerisinde ise hem yaşam doyumu hem de öznel iyi olma hali ortalamalarında en yüksek oranların kaderin tamamen Allah'ın elinde olduğunu düşünen bireylerde olduğu görülmektedir (Y.D. M=3,69781; ÖiOH M=3,92046). İkinci sırada sorumluluğun paylaşılması esasına dayanan kader algısı söz konusudur (Y.D. M=3,66872; ÖiOH M=3,86721). Üçüncü sırada ise sorumluluğu tamamen bireye yükleyen kader algısı yer almaktadır (Y.D. M=3,25385; ÖiOH M=3,64615).

Yapılan korelasyon testi sonuçlarına göre de, kader inancı ile yaşam doyumu ($r=,317$; $p<,01$) ve öznel iyi olma hali arasında ($r=,278$; $p<,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Buna göre kader inancı yükseldikçe yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali de yükselmektedir. Bu durumda, "Kader inancı kuvvetlendikçe yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali seviyesi de artmaktadır." şeklindeki hipotezimizin doğrulandığı görülmektedir.

İnsan varoluşunun kaçınılmaz bir gerçeği olan ve bazılarının korku verici bir durum olarak gördüğü ölüm karşısında takınılacak tutum onun sonsuzluğa açılan bir kapı olarak mı yoksa kaçınılmaz bir son olarak mı algılanışına göre değişmektedir. İşte bu noktada çoğu dinin inanç esaslarında yer alan ölümden sonraki hayat inancı, ölüm olgusuna karşı iyimser bir bakış açısı sağlayarak ölüm kaygısını azaltma işlevi görmektedir.⁸⁸ Spilka, vd. tarafından yapılan ve otuz altı çalışmayı kapsayan meta analizde, yirmi dört çalışmada ahiret inancına sahip olan dindar bireylerde ölüm kaygısının daha düşük olduğu saptanmıştır.⁸⁹ Ayrıca ahiret inancının kayıpların kabullenilmesini kolaylaştırarak, iyimserlik, umut gibi ruh sağlığı açısından olumlu duygular kazandırdığı da söylenebilir.⁹⁰

⁸⁸ Michael Argyle, *Psychology and Religion: An Introduction*, London-New York, Routledge, 2000, s. 145.

⁸⁹ Bkz. Fatma Gül Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, Ankara, Nobel Yayınları, 2010, s. 139.

⁹⁰ Talip Küçükcan - Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din*, İstanbul, TDV Yayınları, 2000, s. 154.

Tablo 7. Ahiret İnancına Göre Yaşam Doyumu ve Öznel İyi-Oлма Hali Ortalamaları

Ahiret hayatına inanıyor musunuz?	Sayı (N)	Yüzde (%)	Yaşam Doyumu Ortalama	Öznel İyi-Oлма Hali Ortalama
Kesinlikle inanıyorum	448	90,5	3,63557	3,85400
Kısmen inanıyorum/Kararsızım	44	8,9	3,13636	3,62261
İnanmıyorum	3	0,6	3,26667	3,81671
Genel Ortalama	495	100	3,58896	3,83321

Yukarıdaki tabloya bakıldığında en yüksek yaşam doyumu ve öznel iyi-olma hali seviyesine sahip olan bireylerin ahiret inancına sahip olan bireyler olduğu görülmektedir (Y.D. M=3,63557; ÖİOH M=3,85400). İkinci sırada ahiret inancına sahip olmayanlar, üçüncü sırada da ahiret inancı konusunda şüpheli olan kararsızlar yer almaktadır. Burada inançsız olduğunu söyleyenlerin şüphelilere göre yaşam doyumu ve öznel iyi-olma hali daha yüksek çıkmıştır. Tabi burada inançsızları temsil eden birey sayısının oldukça düşük olduğunun dikkate alınması gerekmektedir. Ancak şüphe içerisinde olan bireylerin daha fazla gelgit yaşadıkları bunun da mutluluklarının olumsuz etkiledikleri şeklinde bir yorum da yapılabilir.

Yapılan korelasyon testlerine göre ise ahiret inancı ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ancak güçlü olmayan anlamlı bir ilişki ($r=,185$; $p<,01$), ahiret inancı ile öznel iyi-olma hali arasında da arasında benzer şekilde pozitif yönlü güçlü olmayan anlamlı bir ilişki ($r=,123$; $p<,01$) bulunmuştur. Bu durumda, "Ahiret inancı kuvvetlendikçe yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali seviyesi de artmaktadır." şeklindeki hipotezimizin doğrulandığı görülmektedir.

Bireylerin dini inançlarının psikolojileri üzerinde etkili olabilmesi için dini inançların içselleştirilmesi ve hayatta öncelikli bir konuma sahip olması gerekmektedir.⁹¹ Bu sebeple içsel dini motivasyon ile öznel iyi olma hali ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, korelasyon testi ile ortaya konulmaya çalışılmıştır.

⁹¹ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 77.

Tablo 8. Dini Yönelim ile Öznel İyi Olma Hali ve Yaşam Doyumu İlişkisi

		Yaşam Doyumu	Öznel İyi Olma
Dini Yönelim (İDMÖ)	(r)	,474**	,434**

*p<,05 **p<,01

Elde edilen sonuçlara göre, dini yönelim ile yaşam doyumu arasında ($r=,474$; $p<,01$) ve öznel iyi olma hali arasında ($r=,434$; $p<,01$) pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Tablodaki sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, içsel dini motivasyonu yüksek olan bireylerin hayattan daha memnun ve kendilerini daha mutlu hisseden bireyler oldukları görülmektedir. Bu durumda, “*Dini yönelim ile yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır; dini yönelim arttıkça öznel iyi olma hali ve yaşam doyumu da artmaktadır.*” şeklindeki hipotezimizin doğrulandığı görülmektedir.

Daha önce yapılan araştırma sonuçlarına göre de genel anlamda din ve iyi-olma hali arasında anlamlı pozitif ilişkilerin olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmalara birkaç örnek vermek gerekirse, Ellison ve diğerleri (1989)’nin yaptığı çalışmada dindarlığın bağlılık türleri, kilise katılımı ve üyeliği ile genel yaşam memnuniyeti arasında küçük ama istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir.⁹² Chamberlain ve Zika (1989), araştırmalarında dindarlık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi, hayatın anlamını elde etme açısından değerlendirmiştir. Buna göre din bireyler için önemli bir anlam kaynağıdır ve hayatın anlamı da psikolojik mutluluk ile güçlü bir ilişki içerisindedir.⁹³ Delbridge ve diğerlerinin (1993) araştırma sonuçları, dindar olduğu halde mutlu olmayan insanların sayısının daha az olduğunu, genel olarak, kiliseye sık gidenlerin diğer insanlardan daha fazla tüm yönleriyle hayatlarından memnun olduklarını göstermiştir. ⁹⁴ Levin ve Chatters’in (1998) Amerika toplumundaki ileri yetişkinler üzerinde yaptıkları karşılaştırmalı üç araştırma, dini bağlılık ile ruh sağlığı ve iyi olma hali

⁹² C. G. Ellison ve dğr., “Does Religious Commitment Contribute to Individual Life Satisfaction?”, *Social Forces*,, 68 (1989/1), s. 100-123.

⁹³ Kerry Chamberlain - Sherly Zika, “Religiosity, Meaning in Life, and Psychological Well-Being”, *Religion and Mental Health*, (ed. John F. Schumaker), New York-Oxford, Oxford University Press, 1992, s. 138-148.

⁹⁴ Delbridge ve dğr., “Happiness and Religious Belief”, s. 50-68.

arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bulgularına göre dini bağlılık, ruhsal ve fiziksel hastalık riskini azaltan bir görev icra etmektedir.⁹⁵ Ellison'un (1991) bulgularına göre güçlü dini inançlara sahip olan bireylerin diğerlerine oranla yaşam doyumu ve kişisel mutluluk oranları daha büyük seviyelerde, travmatik yaşam olaylarının psikososyal sonuçları daha düşük seviyede çıkmıştır. ⁹⁶ Hackney ve Sanders tarafından yapılan 34 çalışmanın meta-analizine göre de, kurumsal, ideolojik ve kişisel adanma şeklinde farklı boyutları tanımlanan dindarlık ile yaşam doyumu, kendini gerçekleştirme ve anlamlı-olumlu ilişkiler ile ölçülen iyi olma hali arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir.⁹⁷

Müslüman ülkelerde konu ile ilgili yapılan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Khan ve dğr. (2005) Pakistan'daki üniversite öğrencileri arasında yaptıkları araştırma sonucunda, dine yönelik Müslüman bir tutuma sahip olma, iç güdümlü dindarlık ve dış güdümlü dindarlık ile bireysel ve psikolojik olarak stressiz bir duruma sahip olma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.⁹⁸ Türkiye'deki din ve mutluluk konusunda yapılan çalışmalara örnek olarak ise Yapıcı,⁹⁹ Acaboğa¹⁰⁰ ve Göcen¹⁰¹ 'in yaptığı çalışmalar gösterilebilir.

Sonuç ve Öneriler

Dinin mutluluk ile ilişkili olduğuna yönelik yapılan teorik izahlardan ve daha önce yapılan çalışmaların bu konu ile ilgili bulgularından yola çıkarak din ve mutluluk ilişkisinin Türkiye örneklemini üzerinde de incelenmesi gerektiği düşünülmüştür. Bu sebeple genelde dinin inanç boyutu özelden de Allah inancı, kader inancı ve ahiret inancı ile mutluluğun öznel iyi olma hali

⁹⁵ Levin - Chatters, "Religion, Health, and Psychological Well-Being in Older Adults", s. 510.

⁹⁶ Ellison, "Religious Involvement and Subjective Well-Being", s. 80-99.

⁹⁷ C. H. Hackney - G. S. Sanders, "Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42 (2003/1), s. 49-50.

⁹⁸ Z.H. Khan ve dğr., "Muslim Attitudes Toward Religion, Religious Orientation and Empathy among Pakistanis", *Mental Health, Religion & Culture*, 8 (2005/1), s. 49-61.

⁹⁹ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 369.

¹⁰⁰ Asiye Acaboğa, *Din-Mutluluk İlişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Kahramanmaraş 2007, s. 64.

¹⁰¹ Göcen, "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma Ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma", s. 97-130.

ve yaşam doyumu boyutları arasında var olduğu düşünülen ilişki ile içsel dini motivasyon ile ölçülen dini yönelim ve mutluluk arasındaki ilişki, araştırmanın konusunu oluşturmuştur. Ayrıca demografik değişkenler ile mutluluk ve dini yönelim arasındaki ilişkinin tespiti de yapılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre Allah, kader ve ahiret inançlarına sahip olan bireylerin, şüpheli olan ve inanmayan bireylere göre yaşam doyum ve öznel iyi olma hali seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu inanç değişkenleri ile yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali arasında yapılan korelasyon testi sonuçlarına göre ise söz konusu değişkenlerinin yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali ile arasında güçlü olmayan ama istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde içsel dini motivasyon ile yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali arasında da istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Öznel iyi olma hali, yaşam doyumu ve dini yönelim ile demografik değişkenler arasındaki ilişki ile ilgili elde edilen sonuçlara bakıldığında, öznel iyi olma hali ve dini yönelimde cinsiyete göre bir farklılaşmanın olmadığı, ancak yaşam doyumunda kadınlar lehine bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Yaş ile ilgili ölçeklerde herhangi bir farklılaşma bulunamamıştır. Medeni durumda da öznel iyi olma halinde bir farklılaşma ortaya çıkmamış, yaşam doyumu ve dini yönelimde evlilerin ortalamalarının, bekâr ve boşanmış/dul olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumuna göre yalnızca dini yönelimde farklılaşma ortaya çıkmış, ilkökul mezunlarının y.o./üniversite mezunlarına göre daha dindar oldukları görülmüştür. Gelir seviyesinde ise yalnızca yaşam doyumunda farklılaşma ortaya çıkmış, gelir seviyesi iyi olanların orta ve düşük olanlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dinin makulleştirici yapıları, dini faaliyetler ve manevi tecrübe ile genelde ruh sağlığının, özelde iyi-olma halinin çeşitli yönleri arasındaki bağlantı, derin bir araştırma ve açıklama gerektirmektedir.¹⁰² Bu sebeple burada dinin inanç boyutuna odaklanan araştırmanın, dinin ibadet ve tecrübe boyutlarında da tekrarlanması, yapılacak araştırmalarda nicel yöntemlerin

¹⁰² Ellison ve dğr., "Does Religious Commitment Contribute to Individual Live Satisfaction?", s. 123.

yanı sıra nitel yöntemlerin de kullanılması önerilmektedir. Bunun yanı sıra farklı demografik özelliklere sahip örneklem gruplarında da araştırmaların yinelenmesinin, daha kapsamlı sonuçların ve yorumların ortaya konmasını kolaylaştıracakı düşünölmektedir.

Kaynaklar

- Acaboğa, Asiye, *Din-Mutluluk İlişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Kahramanmaraş 2007.
- Allport, Gordon W., *Birey ve Dini*, (çev. Bilal Sambur), Ankara: Elis Yayınları 2004.
- Alper, Hülya, *İmanın Psikolojik Yapısı*, İstanbul: Rağbet Yayınları 2002.
- Ardelt, M. "Effects of Religion and Purpose in Life on Elders' Subjective Well-Being and Attitudes Toward Death", *Journal of Religious Gerontology*, 14 (2003/4), s. 55-77.
- Argyle, Michael, *Psychology and Religion: An Introduction*, Routledge, London-New York 2000.
- Aristoteles, *Eudemos'a Etik*, (çev. Saffet Babür), Ankara: Dost Kitabevi 1999.
- Atçeken, Merve, *Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Kişilik Özelliklerinin Bağışlama ile İlişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), İstanbul 2014.
- Ayten, Ali, *Empati ve Din: Türkiye'de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, İstanbul: İz Yayınları 2010.
- Ayten, Ali, "Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37 (2009/2), s. 111-128.
- Bahadır, Abdulkerim, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul: İnsan Yayınları 2002.
- Batman, Elif, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkmada Kader İnancının Rolü*, (Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Adana 2008.
- Bong-Jae, Lee, "Moderating Effects of Religious/Spiritual Coping in the Relation Between Perceived Stress and Psychological Well-Being", *Pastoral Psychology*, 55 (2007), s. 751-759.
- Bridges, R.A. - Spilka, B., "Religion and The Mental Health of Woman", *Religion and Mental Health*, Edt. John F. Schumaker, New York-Oxford: Oxford University Press 1999, s. 43-54.

- Ryff, C.D - Singer, B.H., "Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychologic Well-Being", *Journal Of Happiness Studies*, 9 (2008), s. 13-39.
- Camfield, L. - Skevington, S.M., "On Subjective Well-Being and Quality of Life", *Journal of Health Psychology*, 13 (2008/6), s. 764-775.
- Chamberlain, K. - Zika, S., "Religiosity, Meaning in Life, and Psychological Well-Being", *Religion and Mental Health*, (ed. John F. Schumaker), New York-Oxford: Oxford University Press 1992, s. 138-148.
- Christopher, J. C., "Situating Psychological Well-Being: Exploring The Cultural Roots of Its Theory and Research", *Journal of Counseling and Deveelopment*, 77 (1999), s. 141-152.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül, *Din Psikolojisi*, Ankara: Nobel Yayınları 2010.
- Csikszentmihalyi, Mihalyi, *Akış: Mutluluk Bilimi*, (çev. Semra Kunt Akbaş), Ankara: HYB Yayınları 2005.
- Çevik-Demir, Şükran, *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*, (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Bursa 2013.
- Deci, E.L. - Ryan, R.M., "Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction", *Journal of Happiness Studies*, 9 (2008), s. 1-11.
- Delbridge, J. ve dğr., "Happiness and Religious Belief", *Religion, Personality and Mental Health*, Editor: Laurence B. Brown, New York: Springer-Verlag 1993, s. 50-68.
- Diener, Ed, "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index", *American Psychologist*, January, 55 (2000/1), s. 34-43.
- Diener, Ed, "Subjective Well-Being", *Psychological Bulletin*, 95 (1984), s. 542-575.
- Diener, Ed, ve dğr., "Life Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assesment*, 49 (1985), s. 71-75.
- Diener, Ed, ve dğr., "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", *Psychological Bulletin*, 125 (1999/2), s. 276-302.

- Ekşi, Halil, *Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Bursa 2001.
- Ellison, C. G. ve dğr., "Does Religious Commitment Contribute to Individual Live Satisfaction?", *Social Forces*, 68/1 (1989), s. 100-123.
- Ellison, C. G., "Religious Involvement and Subjective Well-Being", *Journal of Health and Social Behavior*, 32 (1991), s. 80-99.
- Ellison, C.G. - Levin, J.S., "The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, And Future Direction", *Health, Education & Behavior*, 25 (1998/6), s. 700-720.
- Emmons, R.A. - Paloutzian, R.F., "The Psychology of Religion", *Annual Review Psychology*, 54 (2003), s. 377-402.
- Feist, G.J. ve dğr., "Integrating Top-Down and Bottom-Up Models of Subjective Well-Being: A Longitudinal Investigation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (1995/1), s. 138-150.
- Fischer, Justina, "Subjective Well-Being as Welfare Measure: Concepts and Methodology", *Munich Personal RePEc Archive*, July (2009), s. 1-42.
- Frankel B.G. - Hewitt, W.E. "Religion and Well-Being Among Canadian University Students: Role of Faith Groups on Campus", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 33 (1994/1), s. 62-73.
- Frankl, Victor E., *İnsanın Anlam Arayışı*, (çev.Selçuk Budak), 8. Baskı, İstanbul: Öteki Yayınları 2007.
- Fredrickson, B.L. "Positive Emotions", *Handbook of Positive Psychology*, (ed. C.R. Snyder, S.J. Lopez,), New York: Oxford University Press 2002.
- Fromm, Eric, *Erdem ve Mutluluk*, (çev. Ayda Yörükân), 5. Baskı, İstanbul: TİB Yayınları 1999.
- Göçen, Gülüşan, "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma Ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma", *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7/13, (2013), s. 97-130.

- Göcen, Gülüşan, Şükür: *Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, İstanbul: DEM Yayınları 2014.
- Hackney, C. H. - Sanders, G. S., "Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies", *Journal for the Scientific Study of Religion*, V.42/1, (2003), s. 49-50.
- Hökelekli, Hayati, *Din Psikolojisi*, Ankara: TDV Yayınları 2001.
- James, William, *Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, Routledge, London-New York: Centenary Edition 2002.
- Joshi, S. ve dğr., "Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-Being", *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34 (2008/2), s. 345-354.
- Jung, Carl G., *Keşfedilmemiş Benlik*, (çev. Barış İlhan-Caner Ener Sılay), 2. Baskı, İstanbul: Barış İlhan Yayınları 2010.
- Kandemir, Yusuf, *Kader İnancının Psikoterapik Açıdan Fonksiyonu*, (Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Erzurum 2006.
- Karaca, Faruk, "Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu", *EKEV Akademi Dergisi*, 3 (2001/1), s. 187-202.
- Kavas, Erkan, *Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi*, (Doktora Tezi. S.D. Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü), Isparta 2013.
- Khan, Z.H. ve dğr., "Muslim Attitudes Toward Religion, Religious Orientation and Empathy among Pakistanis", *Mental Health, Religion & Culture*, 8 (2005/1), s. 49-61.
- Kımtar, Nurten, *Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi*, (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Bursa 2008.
- Koç, Mustafa, "Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19 (2010/2), s. 217-248.
- Koç, Mustafa, "Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım", *Ekev Akademi Dergisi*, 9 (2005/24), s. 11-38.
- Köker, Süreyya, *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Ankara 1991.

- Köktaş, Mehmet Emin, *Türkiye’de Dini Hayat: İzmir Örneği*, İstanbul: İşaret Yay. 1993.
- Krause, N., “Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life”, *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 58 (2003/3) s. 160-170.
- Krause, N. ve dğr., “Church-Based Emotional Support, Negative Interaction, And Psychological Well-Being: Findings From A National Sample Of Presbyterians”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37 (1998/4), s. 725-741.
- Kraut, R., “The Conceptions Of Happiness”, *The Philosophical Review*, LXXXVIII, No.2, (1979), s. 167-197.
- Kula, Naci, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, İstanbul: Dem Yayınları 2005.
- Küçükcan, Talip - Köse, Ali, *Doğal Afetler ve Din*, İstanbul: TDV Yayınları 2000.
- Levin, J.S. - Chatters, L.M., “Religion, Health, and Psychological Well-Being in Older Adults”, *Journal of Aging and Health*, 10 (1998/4), s. 504-531.
- Levin, J.S. - Taylor, R.J., “Panel Analyses Of Religious Involvement And Well-Being İn African Americans: Contemporaneous Vs. Longitudinal Effects”, *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 37 (1998/4), s. 695-709.
- McCullough, M.E. ve dğr., “Religion and Forgiveness”, *Handbook of the Psychology of Religion and Sprituality*, (ed. Raymond F. Paloutzian, Crystal Park), New York-London: The Guilford Press 2005, s. 394-411.
- McQuillan, J. ve dğr., “Infertility and Life Satisfaction Among Women”, *Journal of Family Issues*, 28 (2007), s. 955-981.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi, *Kişilik ve Din*, İstanbul: Dem Yayınları 2004.
- Onay, Ahmet, *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim*, İstanbul: Dem Yayınları 2004.
- Pargament, K. I., *The Psychology of Religion And Coping*, New York-London: The Guilford Press 1999.

- Park, C.L., "Religion as A Meaning-Making Framework in Coping With Life Stress", *Journal of Social Issues*, 61 (2005/4), s. 707-729.
- Plante, T.G. - Sherman, N.K., "Religious Faith and Mental Health Outcomes", *Faith and Health: Psychological Perspectives*, (ed. T.G. Plante, A.C. Sherman), New York-London: The Guilford Press 2001.
- Pressman, P. ve dğr., "Religion, Anxiety, and Fear of Death", *Religion and Mental Health*, Ed. J. F. Schumaker, New York Oxford: New York University Press 1992.
- Russell, B., *Mutluluk Yolu*, (çev. Nurettin Özyürek), 8. Baskı, İstanbul: Varlık Yayınları 2003.
- Ryan, R. M. - Deci, E.L., "On Happiness And Human Potentials: A Review of Researchon Hedonic and Eudaimonic Well-Being", *Annu. Rev. Psychology*, 52 (2001), s. 141-166.
- Ryff, C. D., "Happiness Is Everything or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (1989/6), s. 1069-1081.
- Sandage, S.J. - Hill, P.C., "The Virtues of Positive Psychology: The Rapprochement and Challenges of An Affirmative Postmodern Perspective", *Journal for the Theory of Social Behaviour*, V.31/3, (2001), s. 241-260.
- Sayar, Kemal, *Ruh Hali: Bireysel Mutluluk-Sosyal Mutluluk*, 3. Baskı, İstanbul: Timaş Yayınları 2008.
- Saygılı, Sefa, *Strese Son*, İstanbul: Türdav Yayınları 2001.
- Schaefer, C.A. - Gorsuch, R.L., "Situational and Personal Variations in Religious Coping", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 32 (1993/2), s. 136-147.
- Seligman M.E.P., *Gerçek Mutluluk*, (çev. Semra Kunt Akbaş), Ankara: HYB Yayınları 2007.
- Seligman, M.E.P. - Csikszentmihalyi, M. "Positive Psychology: An Introduction", *American Psychologist*, 55 (2000/1), s. 5-14.
- Sherman, A.C. - Simonton, S. "Religious Involvement Among Cancer Patients: Associations with Adjustment and Quality of Life", *Faith and Health: Psychological Perspectives*, (ed. T.G. Plante, A.C. Sherman), New York-London: The Guilford Press 2001.

- Şengül, Fatma, *Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), İstanbul 2007.
- Tuzgöl-Dost, Meliha, *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*, (Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Ankara 2004.
- Uysal, Veysel, *Geleneksellik-Çağdaşlık Bağlamında Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*, İstanbul: Dem Yayınları 2006.
- Vilchinsky, N. - Kravetz, S., “How Are Religious Belief and Behavior Good For You? An Investigation of Mediators Relating Religion to Mental Health in A Sample of Israeli Jewish Students”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 44 (2005/4), s. 459-471.
- Wink, P. ve dğr., “Religion as Moderator of the Depression-Health Connection”, *Research on Aging*, 27 (2005/2), s. 197-220.
- Yapıcı, Asım, *Ruh Sağlığı ve Din: Psikososyal Uyum ve Dindarlık*, Adana: Karahan Kitabevi 2007.

