

Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde Dinî Yönelimin Aracı Rolü

The Mediating Role of Religious Orientation in the Relationship Between Psychological Resilience and Life Satisfaction

Muhammed TOSUN

ORCID: [0000-0003-2539-7318](https://orcid.org/0000-0003-2539-7318) | ROR ID: <https://ror.org/03n7yzv56> | E-Posta: mtosun@adu.edu.tr

Adnan Menderes Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi, Aydın, Türkiye

Adnan Menderes University, Faculty of Divinity, Psychology of Religion, Aydın, Türkiye

Atıf Bilgisi | Citation

Tosun, Muhammed. "Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde Dinî Yönelimin Aracı Rolü". Dini Araştırmalar 69 (Aralık 2025), 107-140. <https://doi.org/10.15745/da.1756457>

Tosun, Muhammed. "The Mediating Role of Religious Orientation in the Relationship Between Psychological Resilience and Life Satisfaction". Religious Studies 69 (December 2025), 107-140. <https://doi.org/10.15745/da.1756457>

Makale Bilgileri

Geliş Tarihi | Date of Submission: 01.08.2025

Kabul Tarihi | Date of Acceptance: 22.10.2025

Yayın Tarihi | Date of Publication: 31.12.2025

Değerlendirme: Date of Publication:
İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme Double anonymized - Two External

Benzerlik Taraması: Plagiarism Checks:
Yapıldı - İntihal.net Yes - İntihal.net

Yapay Zekâ Bildirimi: Declaration of AI Use:
Yazar, bu çalışmayı oluştururken yapay zeka destekli teknolojileri kullanmadığını beyan etmiştir The author declared that no AI-assisted technologies were used in the creation of this article.

Çıkar Çatışması: Conflicts of Interest:
Çıkar çatışması beyan edilmemiştir. The author(s) has no conflict of interest to declare.

Finansman: Grant Support:
Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır. The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.

Telif Hakkı & Lisans: Copyright & License:
Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır. Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Etik Bildirim: Complaints:
diniarastirmalar98@gmail.com diniarastirmalar98@gmail.com

Öz

Bu araştırma bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen temel değişkenleri anlamaya yönelik olarak psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve dinî yönelim arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Günümüzde hızlı toplumsal değişim bireyleri yalnızlık, stres, tükenmişlik, sosyal yabancılaşma ve depresyon gibi psikososyal sorunlar ile karşı karşıya bırakmaktadır. Bu durum, bireylerin olumsuz yaşam koşulları karşısında sergiledikleri başa çıkma kapasitelerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının önemini her geçen gün daha da artırmaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlayıcı yaşam olaylarına karşı sergilediği direnç, uyum ve toparlanma kapasitesini ifade ederken yaşam doyumu, bireyin hayatını bilişsel olarak değerlendirme biçimini ve genel memnuniyet düzeyini yansıtmaktadır. Literatürde dinî yönelim bireyin inanç, değer ve dinî davranışlarını yaşama biçimini ifade etmektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile farklı şekillerde ilişkili olduğu kabul edilmektedir. Bu bağlamda araştırma, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dinî yönelimin (içsel, dışsal, katı kurallı ve sorgulayıcı boyutlarıyla) nasıl bir rol oynadığını ve olası aracılık etkilerini ortaya koymayı hedeflemektedir. Çalışma, nicel araştırma yöntemine dayalı olarak tasarlanmış ve basit tesadüfi örnekleme yoluyla belirlenen 408 üniversite öğrencisinden (251 kadın, 157 erkek) elde edilen veriler üzerinden yürütülmüştür. Veri toplama sürecinde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yeniden Yapılandırılmış Müslüman Dinî Yönelim Ölçeği (MROS-R) kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 programı ile analiz edilmiş, değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon testi ile incelenmiş ve psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dinî yönelim boyutlarının olası aracılık etkileri Hayes'in Process Macro Model 4 ve bootstrap temelli aracılık analizi ile test edilmiştir. Araştırma bulguları, psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisinin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca içsel dinî yönelim ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmış ve bu yönelimin psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide

anlamalı bir aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Modelin açıklanan varyans oranı, yaşam doyumundaki değişimin %9,5'ini içsel dinî yönelim üzerinden açıklamaktadır. Buna karşılık dışsal, katı kuralcı ve sorgulayıcı dinî yönelimlerin yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı bulunmamış, bu yönelimlerin psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide aracılık rolü de desteklenmemiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinde içsel dinî yönelimin psikolojik iyi oluşu destekleyen kritik bir faktör olduğunu ve yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık arasındaki pozitif ilişkinin anlam kazanmasında önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Dinî Yönelim, Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu.

Abstract

This study aims to examine the relationships among resilience, life satisfaction, and religious orientation in order to better understand fundamental variables affecting individuals' psychological well-being. In today's context of rapid social change, individuals are confronted with various psychosocial problems such as loneliness, stress, burnout, social alienation, and depression. Such circumstances further increase the importance of individuals' coping capacities and their psychological resilience in the face of adverse life conditions. Resilience refers to an individual's capacity for resistance, adaptation, and recovery when confronted with challenging life events, while life satisfaction reflects the cognitive evaluation of one's life and overall level of contentment. In the literature, religious orientation is defined as the manner in which individuals experience their beliefs, values, and religious behaviors. It has also been acknowledged as being related to psychological well-being in various ways. Within this framework, the present study seeks to reveal the role of religious orientation (with its intrinsic, extrinsic, rigid, and quest dimensions) in the relationship between resilience and life satisfaction, as well as its potential mediating effects. The study was designed within the framework of a quantitative research method and was conducted with data obtained from 408 university students (251 female, 157 male) selected through simple random sampling. Data were collected using the Brief Resilience Scale, the Satisfaction with Life Scale, and the Revised Muslim Religious Orientation Scale (MROS-R). The data were analyzed with SPSS 25.0; correlations among the variables were examined using Pearson correlation analysis, and the possible mediating role of religious orientation in the relationship between resilience and life satisfaction was tested through Hayes' Process Macro Model 4 with bootstrap-based mediation analysis. The findings indicate that resilience has a significant and positive effect on life satisfaction. Furthermore, a significant and positive relationship was identified between intrinsic religious orientation and life satisfaction, and intrinsic religious orientation was found to play a significant mediating role in the relationship between resilience and

life satisfaction. The explained variance of the model shows that 9.5% of the change in life satisfaction is accounted for through intrinsic religious orientation. In contrast, extrinsic, rigid, and quest orientations did not demonstrate significant direct effects on life satisfaction, nor did they display mediating effects in the relationship between resilience and life satisfaction. These findings suggest that, among university students, intrinsic religious orientation functions as a critical factor supporting psychological well-being and plays an important role in strengthening the positive association between resilience and life satisfaction.

Keywords

Psychology of Religion, Religious Orientation, Psychological Well-Being, Psychological Resilience, Life Satisfaction.

Giriş

Psikolojik sağlamlık özellikle sağlık sorunları ve karar alma süreçlerinde karşılaşılan olumsuz koşullarla etkili bir şekilde başa çıkmada kritik bir erdemdir. Mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürmenin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilen psikolojik sağlamlık, bireylerin özellikle olumsuz koşullar altında daha kararlı olmalarını ve çabalarını artırmalarını sağlamaktadır.¹ Bireyler yaşam zorluklarına farklı tepkiler verir. Kimileri direnç gösterip uyum sağlayabilirken kimileri aynı koşullarda zorlanmaktadır. Bireyler arasındaki bu farklılık, psikolojik sağlamlık kavramı çerçevesinde açıklanmaktadır.²

Amerikan Psikoloji Derneği'ne (APA)³ göre sağlamlık; özellikle zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik yoluyla ve içsel ve dışsal taleplere uyum sağlayarak, zorlu veya meydan okuyucu yaşam deneyimlerine başarıyla uyum sağlama süreci ve sonucudur. Bireylerin zorluklara ne derece uyum sağlayabildiği çeşitli faktörlere bağlıdır. Bunlar arasında bireylerin dünyayı algılama ve onunla etkileşime girme biçimleri, sosyal kaynakların erişilebilirliği ve kalitesi ile kullanılan özel başa çıkma stratejileri yer almaktadır.

Literatürde psikolojik sağlamlık, üç farklı perspektiften ele alınmaktadır: kişisel bir özellik⁴, dinamik bir süreç⁵ veya bir sonuç.⁶ Ancak, bu kavramın tanımlanmasına yönelik ortak bir görüş birliği bulunmamaktadır.⁷ Kişilik temelli yaklaşımlar, psikolojik sağlamlığı bireyin zorluklarla başa çıkmasını ve uyum sağlama kapasitesi ile gelişim göstermesini sağlayan kalıcı

¹ Sanjay Kumar vd., "Religious Beliefs, Patient-Doctor Interaction and Resilience as Predictors for Treatment Decisions and Health Outcomes of Heart Patients", *Mental Health, Religion & Culture* 22/4 (Nisan 2019), 424-425.

² Hülya Ercan, "The Relationship Between Resilience and the Big Five Personality Traits in Emerging Adulthood", *Eurasian Journal of Educational Research* 17/70 (2017), 84.

³ American Psychological Association (APA), "Resilience" (Erişim 11 Haziran 2025).

⁴ Kathryn M. Connor - Jonathan R.T. Davidson, "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)", *Depression and Anxiety* 18/2 (Eylül 2003), 76.

⁵ Suniya S. Luthar vd., "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work", *Child Development* 71/3 (Mayıs 2000), 543; Dante Cicchetti, "Resilience Under Conditions of Extreme Stress: A Multilevel Perspective", *World Psychiatry* 9/3 (Ekim 2010), 146; Kosuke Niitsu vd., "A Systematic Review of Genetic Influence on Psychological Resilience", *Biological Research For Nursing* 21/1 (Ocak 2019), 61.

⁶ Shae-Leigh Cynthia Vella - Nagesh B. Pai, "A Theoretical Review of Psychological Resilience: Defining Resilience and Resilience Research Over the Decades", *Archives of Medicine and Health Sciences* 7/2 (2019), 234.

⁷ Nancy R. Ahern vd., "Resilience and Coping Strategies in Adolescents - Additional Content", *Paediatric Care* 20/10 (2008), 32.

bir kişilik özelliği olarak değerlendirmektedir.⁸ Süreç odaklı yaklaşımlar ise psikolojik sağlamlığın, ancak zaman içerisinde gelişen ve bireyin çevresel etkileşimleriyle şekillenen dinamik bir yapı olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle psikolojik sağlamlığın zamansal bir çerçevede ele alınması ve değişen koşullara bağlı olarak sürekli gelişen bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiği ifade edilmektedir.⁹ Sonuç temelli yaklaşımlar ise psikolojik sağlamlığı, bireyin olumsuz yaşam deneyimleri sonrasında gösterdiği uyum kapasitesi üzerinden tanımlamaktadır. Bu perspektife göre birey, zorluklar ve olumlu sonuçlar arasında sürekli bir etkileşim içindedir ve aynı stresör farklı bireyler üzerinde farklı etkiler yaratabilir.¹⁰

Psikolojik sağlamlık konusunda farklı tanımlar bulunsa da ortak nokta, bireyin zorluklarla karşılaştığında toparlanabilme ve olumlu sonuçlar ortaya koyabilme kapasitesidir.¹¹ Nitekim güncel çalışmalar psikolojik sağlamlığı yalnızca bir sonuç olarak ele almanın ötesine geçerek, belirli bireyleri uyum sürecinde psikolojik olarak sağlam kılan faktörleri anlamaya odaklanmıştır.¹² Dolayısıyla psikolojik sağlamlık, bireyin varoluşsal amaçlarına yönelik yönelimini sürdürebilme kapasitesidir. Bu, yaşamın farklı alanlarında karşılaşılan zorlukları azimle aşabilme yetisini, kendini ve içsel tutarlılığını iyi bir şekilde fark edebilmeyi ve kişisel gelişim sürecini etkinleştirmeyi içeren bütüncül bir tutum olarak değerlendirilebilir.¹³

Psikolojik sağlamlığın temelini neyin oluşturabileceğini araştırmak bazı bireylerin zorlayıcı koşullar karşısında neden olumlu kalabildiğini daha derinlemesine anlamayı sağlar.¹⁴ Bu bağlamda psikolojik sağlamlığın bireysel, biyolojik ve çevresel faktörler tarafından

⁸ Tianqiang Hu vd., “A Meta-Analysis of the Trait Resilience and Mental Health”, *Personality and Individual Differences* 76 (Nisan 2015), 18.

⁹ George A. Bonanno vd., “The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework for the Study of Individuals, Families, and Communities”, *Psychological Inquiry* 26/2 (Nisan 2015), 140.

¹⁰ Vella - Pai, “A Theoretical Review of Psychological Resilience: Defining Resilience and Resilience Research Over the Decades”, 234.

¹¹ Vella - Pai, “A Theoretical Review of Psychological Resilience: Defining Resilience and Resilience Research Over the Decades”, 233.

¹² Miles G Taylor - Dawn Carr, “Psychological Resilience and Health Among Older Adults: A Comparison of Personal Resources”, ed. Deborah S Carr, *The Journals of Gerontology: Series B* 76/6 (Haziran 2021), 1241.

¹³ Antonella Sisto vd., “Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review”, *Medicina* 55/11 (Kasım 2019), 745.

¹⁴ Gill Windle vd., “Examination of a Theoretical Model of Psychological Resilience in Older Age”, *Aging & Mental Health* 12/3 (Mayıs 2008), 285.

şekillendiği ifade edilebilir. Bireysel faktörler arasında kişilik özellikleri (açıklık, dışadönüklük, uyumluluk), iç kontrol odağı, öz-yeterlik, benlik saygısı, bilişsel değerlendirme ve iyimserlik yer almaktadır. Biyolojik faktörler, beyindeki yapısal ve işlevsel değişimlerin yanı sıra duygusal düzenleme süreçlerini içermektedir. Çevresel faktörler ise aile, akranlar ve öğretmen desteği gibi sosyal ilişkiler yoluyla psikolojik sağlamlığa katkı sağlamaktadır.¹⁵

Psikolojik sağlamlığa sahip bireyler, travmatik yaşam olayları sonrasında kısa süreli duygusal ve fizyolojik değişimler yaşayabilir. Ancak bu tepkiler genellikle kalıcı değildir ve günlük işlevselliklerini, sosyal ilişkilerini ve uyum becerilerini büyük ölçüde korurlar. Kişisel ve sosyal sorumluluklarını sürdürebilir, yeni görev ve deneyimlere uyum sağlayabilirler.¹⁶ Reid'e¹⁷ göre psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaştıkları zorlukları yalnızca aşma yetisiyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bu deneyimlerden öğrenme, gelişme ve kişisel büyüme fırsatları elde etme kapasitesini de içermektedir. Bu doğrultuda, bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında güçlenerek çıkmaları ve olumlu bir bakış açısını sürdürebilmeleri, psikolojik sağlamlığın temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Literatürde olumlu duygular ile psikolojik sağlamlık arasında güçlü bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır.¹⁸ Psikolojik açıdan sağlam bireyler, hayata dinamik ve enerjik bir bakış açısıyla yaklaşmakta ve yeni deneyimlere karşı açık ve meraklı olmaktadır.¹⁹ Troy ve arkadaşları²⁰ psikolojik sağlamlığı psikolojik sağlık bağlamında ele almakta ve bu kavramı iyi oluş (örneğin, yaşam doyumu) ve psikolojik rahatsızlık (örneğin, depresyon) boyutları üzerinden kapsamlı bir şekilde değerlendirmektedir. Buna göre, psikolojik sağlamlık yalnızca psikolojik

¹⁵ Helen Herrman vd., "What is Resilience?", *The Canadian Journal of Psychiatry* 56/5 (Mayıs 2011), 260.

¹⁶ George A. Bonanno vd., "What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 75/5 (2007), 671.

¹⁷ Richard Reid, "Psychological Resilience", *The Medico-Legal Journal* 84/4 (Aralık 2016), 172.

¹⁸ Veysel Uysal vd., "Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (Haziran 2017), 151-152.

¹⁹ Michele M. Tugade vd., "Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health", *Journal of Personality* 72/6 (Aralık 2004), 1169.

²⁰ Allison S. Troy vd., "Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework", *Annual Review of Psychology* 74/1 (Ocak 2023), 553-554.

rahatsızlığın yokluğu ile sınırlı kalmayıp aynı zamanda bireyin iyi oluş düzeyinin yüksek olmasını da içermektedir. Benzer şekilde Fredrickson ve arkadaşlarının çalışmasında²¹ psikolojik sağlamlığın dışadönüklük, deneyime açıklık, yaşam doyumu, iyimserlik, huzur, stresli olaylarda olumlu anlam bulma, ilgi, neşe, umut ve gurur gibi olumlu duygularla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığın yalnızca olumsuz yaşam olaylarına karşı direnç göstermekle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bireyin olumlu psikolojik kaynaklarını ve duygularını geliştirme süreciyle de bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Nath ve Pradhan'ın çalışması da psikolojik sağlamlığın olumlu duygulanım ile fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye anlamlı bir aracılık ettiğini ortaya koymaktadır.²²

Öznel iyi oluşun duygusal yönü, bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz duygulara dayanırken bilişsel yönü kişinin yaşamından genel olarak ne derece memnun olduğuna, yani yaşam doyumuna bağlıdır.²³ Bireyler, algıladıkları yaşam koşullarını kendilerine özgü bir standart veya standartlar bütünü ile karşılaştırırlar ve bu koşullar belirlenen standartlarla ne ölçüde örtüşüyorsa, o derece yüksek yaşam doyumu bildirirler. Dolayısıyla, yaşam doyumu, bireyin kendi belirlediği ölçütlere göre yaptığı bilinçli ve bilişsel bir yaşam değerlendirmesidir.²⁴

Yaşam doyumu literatürde üç açıdan ele alınmaktadır: Normatif yaklaşımlarda bireyin öznel deneyiminden bağımsız olarak iyi oluş, erdem ve kutsallık gibi değerler temel alınmıştır. Sosyal bilimciler ise yaşam doyumunu, bireyin kendi ölçütlerine göre yaşamını değerlendirmesi olarak görmüştür. Üçüncü yaklaşımda yaşam doyumu, olumlu duyguların olumsuz

²¹ Barbara L. Fredrickson vd., "What Good Are Positive Emotions in Crisis? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001", *Journal of Personality and Social Psychology* 84/2 (2003), 365-376.

²² Papri Nath - Rabindra Kumar Pradhan, "Influence of Positive Affect on Physical Health and Psychological Well-Being: Examining the Mediating Role of Psychological Resilience", *Journal of Health Management* 14/2 (Haziran 2012), 167-170.

²³ Ed Diener, "Subjective Well-Being.", *Psychological Bulletin* 95/3 (1984), 542; Ed Diener - Carol Diener, "Most People Are Happy", *Psychological Science* 7/3 (Mayıs 1996), 181.

²⁴ William Pavot - Ed Diener, "Review of the Satisfaction With Life Scale", *Psychological Assessment* 5/2 (1993), 164.

duygulara baskın olmasıyla açıklanmıştır.²⁵ Yaşam doyumu her ne kadar farklı şekillerde araştırma konusu yapılsa da yaşam doyumu bireyin hayatını genel anlamda nasıl algıladığını ve değerlendirdiğini yansıtan bütüncül bir kavram olarak ele alınmaktadır.²⁶ Dolayısıyla yaşam doyumunun değerlendirilmesinde bireylerin yalnızca belirli yaşam alanlarındaki doyumları değil yaşamlarına ilişkin genel yargıları da dikkate alınmalıdır.²⁷

Yaşam doyumunun zaman içinde daha istikrarlı olduğu, bireylerin yaşam doyumu değerlendirmelerinin duygusal durumlarına kıyasla daha az değişkenlik gösterdiği ifade edilmektedir.²⁸ Bu durum yaşam doyumunun geçici duygusal durumlara kıyasla daha uzun vadeli ve kalıcı bir değerlendirme sunduğunu göstermektedir. Bireyin sahip olduğu hedeflerin türü, bu hedeflerin yapısı, hedeflerine ulaşmadaki başarısı ve hedeflerine yönelik ilerleme hızı, duygularını ve yaşam doyumunu potansiyel olarak etkileyebilir.²⁹ Başka bir deyişle iyi yapılandırılmış ve ulaşılabilir hedefler belirleyen, bunlara ulaşmada başarılı olan bireylerin daha yüksek yaşam doyumu ve olumlu duygular deneyimleme olasılığı daha yüksektir.

Literatürde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar, bu iki değişken arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.³⁰ Bu bulgular psikolojik sağlamlık arttıkça yaşam doyumunun da arttığını göstermektedir. Cohn ve arkadaşlarının çalışmasında da psikolojik sağlamlığın, olumlu duygular ile artan yaşam doyumu ilişkisine aracılık ettiği belirlenmiştir.³¹

²⁵ Diener, "Subjective Well-Being.", 542.

²⁶ Ruut Veenhoven, "Developments in Satisfaction-Research", *Social Indicators Research* 37/1 (Ocak 1996), 2.

²⁷ Pavot - Diener, "Review of the Satisfaction With Life Scale", 164.

²⁸ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology* 57/6 (Aralık 1989), 1069.

²⁹ Ed Diener vd., "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", *Psychological Bulletin* 125/2 (1999), 284.

³⁰ Abbas Abolghasemi - Somayyeh Taklavi Varaniyab, "Resilience and Perceived Stress: Predictors of Life Satisfaction in the Students of Success and Failure", *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 5 (2010), 750; Yusuf Akyıl - Yakup İme, "The Mediating Role of Mental Well-Being Between Psychological Resilience, Life Satisfaction and Emotional Intelligence", *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, (2024), 746; Wenbiao Zheng vd., "Mediating Effects of Psychological Resilience on Life Satisfaction Among Older Adults: A Cross-Sectional Study in China", *Health & Social Care in the Community* 28/4 (Temmuz 2020), 1327; Zülbiye Kaçay vd., "Investigation of Life Satisfaction and Resilience Levels of the Students Studying at the School of Physical Education and Sports According to Various Variables", *Age* 17 (Ocak 2017), 91.

³¹ Michael A. Cohn vd., "Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience", *Emotion* 9/3 (2009), 363-364.

Din ve dinî eylemlere yönelik güdülenmeleri ifade eden dinî yönelim kavramı, bireyin dinî inancını, ritüellerini ve değerlerini duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarda içselleştirerek yaşamına yansıtması ve bunu bir yaşam tarzı haline getirmesi olarak tanımlanmaktadır.³² Bireyin dine yönelmesini ve dinî davranışlar sergilemesini etkileyen motivasyonel etkenler ile kişinin din olgusuna dair algı ve tutumları onun dinî yönelim biçimleriyle yakından ilişkilidir.³³

Allport dindarlığı içsel ve dışsal dinî yönelim olmak üzere iki boyutta ele almıştır.³⁴ İçsel dinî yönelime sahip bireyler için din, temel motivasyon kaynağıdır. Diğer ihtiyaçlar ne kadar güçlü olursa olsun nihai açıdan daha az önemli görülmekte ve mümkün olduğunca dinî inanç ve kurallarla uyumlu hale getirilmektedir. Kendi inanç sistemini benimseyen birey, bu inancı içselleştirmeye ve tam anlamıyla yaşamaya çalışır. Bu anlamda birey, dinini yaşamaktadır. Dışsal dinî yönelime sahip bireyler ise dini kendi çıkarları doğrultusunda bir araç olarak kullanma eğilimindedir. Çünkü dışsal değerler her zaman araçsal ve faydacı niteliktedir. Bu yönelime sahip bireyler dini çeşitli şekillerde yararlı bulabilirler; güvenlik ve teselli sağlama, sosyalleşme ve zaman geçirme, statü kazanma ve kendini doğrulama. Bu bireylerin benimsediği inanç sistemi yüzeysel olup genellikle daha temel ihtiyaçlarına uyacak şekilde seçici biçimde şekillendirilmektedir. Teolojik açıdan bakıldığında, dışsal yönelime sahip birey Tanrı'ya yönelir, ancak kendinden uzaklaşmaz. Bununla birlikte dinî bir inanca sahip olan bireylerin büyük çoğunluğu bu iki uç nokta arasında bir yerde konumlanmaktadır.³⁵

Batson, Allport'un içsel ve dışsal dinî yönelim ayrımını genişleterek sorgulayıcı dinî yönelim kavramını ortaya koymuştur. Bu kavram bireyin dinî inançlarını sürekli sorguladığı, mutlak doğrular yerine açık fikirli ve eleştirel bir yaklaşımla dinî anlam arayışında olduğu bir

³² Mehmet Sain - Asım Yapıcı, "Dinî Yönelim Biçimlerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile İlişkisi: Hatay İli Din Görevlileri Örneği", *Uluslararası Dorlion Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi (DASAD)* 2/2 (Aralık 2024), 410.

³³ Emine Erdoğan, "Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Öznel Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi: Üniversite Örnekleme", *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12/29 (Nisan 2015), 229.

³⁴ Gordon W. Allport, "The Religious Context of Prejudice", *Journal for the Scientific Study of Religion* 5/3 (1966), 447-457.

³⁵ Gordon W. Allport - Michael J. Ross, "Personal Religious Orientation and Prejudice", *Journal of Personality and Social Psychology* 5/4 (1967), 434.

yönelimi ifade etmektedir.³⁶

McFarland ise “köktenci/katı kuralcı” (fundamentalist) dinî yönelimden bahsetmektedir. Köktenci dinî tutum, genel olarak kapalı bir zihniyet ve etnosentrik (kendi grubunu üstün gören) bir dünya görüşüyle ilişkilidir. Temelde dinî öğretileri mutlak doğrular olarak kabul eden, sorgulamaya kapalı ve geleneksel değerleri koruma eğiliminde olan bir tutumu yansıtır. Bununla birlikte köktenci dinî yönelime sahip bireyler dini metinlerin öğretilerine sıkı sıkıya bağlı olmayı savunurken, pratikte bu öğretilerle tutarsız veya çelişkili tutumlar sergileyebilir. Bazı dinî öğretiler evrensel eşitlik ve adalet vurgusu yapmasına rağmen köktenci dinî yönelime sahip bireyler belirli sosyal gruplara yönelik ayrımcı tutumlar sergileyebilir ve bu durum öğretilerle çelişkili bir görünüm ortaya koyabilir.³⁷ Katı kuralcı dinî yönelim, sorgulayıcı dinî yönelimin karşıtı olarak değerlendirilmektedir. Bu yönelimde birey dini kuralları sorgulamaksızın kabul eder ve bu kuralları mutlak doğrular olarak benimser. Din, değiştirilemez ve tartışmaya açık olmayan bir otorite olarak görülür. Dolayısıyla dinî inanç ve uygulamalar, eleştirel düşünceden uzak, katı bir bağlılıkla sürdürülür.³⁸

Psikolojik sağlamlık, belirli inançlar ve davranışlar tarafından beslenmektedir.³⁹ Bu bağlamda dinin yaşam stresörlerine karşı koruyucu bir faktör olduğu ve aynı zamanda olumsuz sağlık sonuçlarına karşı da koruyucu bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir.⁴⁰ Literatürde gerçekleştirilen araştırmalar dinî yönelimin psikolojik iyi oluş ile anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır.⁴¹ Genel olarak içsel dinî yönelimin psikolojik sağlıkla ilişkili olumlu kavramlarla pozitif yönde ilişki gösterdiği, dışsal dinî yönelimin ise olumsuz bir ilişki sergilediği belirlenmiştir.⁴² Örneğin Koç’un çalışmasında

³⁶ C. Daniel Batson, “Religion as Prosocial: Agent or Double Agent?”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 15/1 (1976), 31.

³⁷ Sam G. McFarland, “Religious Orientations and the Targets of Discrimination”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 28/3 (1989), 333.

³⁸ Beyza Atan - Naci Kula, “Roman Bireylerde Dini Yönelim”, *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi* 10/2 (Temmuz 2024), 628.

³⁹ Narayanan Annalakshmi - Mohammed Abeer, “Islamic Worldview, Religious Personality and Resilience Among Muslim Adolescent Students in India”, *Europe’s Journal of Psychology* 7/4 (2011), 722.

⁴⁰ Sian Cotton vd., “Religion/Spirituality and Adolescent Health Outcomes: A Review”, *Journal of Adolescent Health* 38/4 (Nisan 2006), 472.

⁴¹ Gülüşan Göcen, “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma”, *Toplum Bilimleri Dergisi* 7/13 (2013), 118.

⁴² Erdoğan, “Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Öznel Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi: Üniversite Örnekleme”, 231.

katılımcıların içsel dinî yönelim düzeyleri ile toplam kaygı düzeyleri arasında negatif, dışsal dinî yönelim düzeyleri ile toplam kaygı düzeyleri arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.⁴³ Kumar ve arkadaşlarının çalışmasında yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip bireylerin daha iyi psikolojik sağlık seviyelerine sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışmada, dışsal dinî yönelimin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilirken, dinî inançlar ve psikolojik sağlamlık birlikte değerlendirildiğinde psikolojik sağlık üzerinde anlamlı değişikliklerin meydana geldiği saptanmıştır.⁴⁴ Yıldırım ve Gürsu'nun çalışmasında da motivasyonel dindarlık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.⁴⁵

Dünya genelinde üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu mutluluğu ve yaşam doyumunu son derece önemli görmektedir.⁴⁶ Üniversite dönemi bireylerin kimlik gelişim sürecinde oldukları, sınav kaygısı, gelecek endişesi ve akademik stres gibi çeşitli psikososyal stresörlerle karşı karşıya kaldıkları kritik bir evreyi temsil etmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencileri, psikolojik sağlamlık, yaşam doyum ve dinî yönelim arasındaki etkileşimlerin incelenmesi açısından önemli bir çalışma grubunu oluşturmaktadır. Bu çalışma, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörleri daha kapsamlı bir çerçevede ele alarak psikolojik sağlamlık, yaşam doyum ve dinî yönelim arasındaki ilişkileri incelemektedir. Özellikle psikolojik sağlamlığın yaşam doyum üzerindeki etkisinde dinî yönelimin aracı rolü araştırmanın temel odak noktasıdır. Bu bağlamda araştırma psikolojik sağlamlık ile yaşam doyum arasındaki ilişkinin dinî yönelimin içsel, dışsal, katı kuralcı ve sorgulayıcı boyutları aracılığıyla nasıl şekillendiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında dinî

⁴³ Mustafa Koç, "Dinsel Yönelim Kaygıyı Nasıl Etkiler? Almanyalı Müslüman-Türk Göçmenler Üzerine Bir Alan Araştırması", *Journal of Istanbul University Faculty of Theology* 29 (2013), 54.

⁴⁴ Kumar vd., "Religious Beliefs, Patient-Doctor Interaction and Resilience as Predictors for Treatment Decisions and Health Outcomes of Heart Patients", 423.

⁴⁵ Sonay Yıldırım - Orhan Gürsu, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi", *Turkish Academic Research Review - Türk Akademik Araştırmalar Dergisi [TARR]*, (Şubat 2021), 39-41.

⁴⁶ Diener vd., "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", 277.

yönelimin bu süreçteki dolaylı etkisini test eden bir aracılık modeli oluşturulmuştur. Araştırmada üniversite öğrencilerinden elde edilen nicel veriler doğrultusunda psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin farklı dinî yönelim türleri bağlamında nasıl değiştiği analiz edilecektir.

Araştırmaya ait hipotezler şu şekildedir:

“H1: Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki etkisinde dinî yönelimin aracılık rolü vardır.”

“H1_a: Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki etkisinde içsel dinî yönelimin aracılık rolü vardır.”

“H1_b: Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki etkisinde dışsal dinî yönelimin aracılık rolü vardır.”

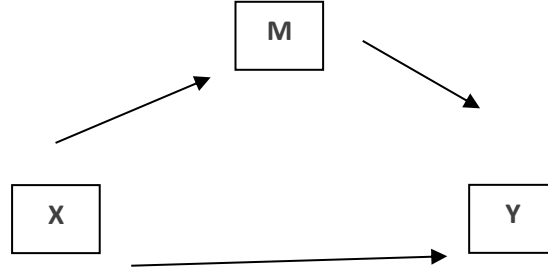
“H1_c: Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki etkisinde katı kuralcı dinî yönelimin aracılık rolü vardır.”

“H1_d: Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki etkisinde sorgulayıcı dinî yönelimin aracılık rolü vardır.”

1. Yöntem

1.1. Araştırmanın Modeli: Şekil 1’de araştırmanın temel değişkenlerini ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren kavramsal model yer almaktadır. Söz konusu model, Hayes’in önerdiği Process Macro Model 4 temel alınarak yapılandırılmıştır. Bu model aracılığıyla psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki etkisinde dinî yönelimin aracılık rolü istatistiksel olarak test edilebilmektedir.⁴⁷

⁴⁷ Andrew F. Hayes, “Partial, Conditional, and Moderated Moderated Mediation: Quantification, Inference, and Interpretation”, *Communication Monographs* 85/1 (2018), 4-40; Sait Gürbüz, *Sosyal Bilimlerde Aracı, Düzenleyici ve Durumsal Etki Analizleri* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2019), 138.



Şekil 1. Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Doyumu Üzerindeki Dinî Yönelimin Aracılık Rolü

Araştırmanın bağımsız değişkeni psikolojik sağlamlık, aracı değişkeni dinî yönelim, bağımlı değişkeni yaşam doyumudur. Aracı değişken incelenirken X (bağımsız değişken), Y (bağımlı değişken) ve M (aracı değişken) olarak ele alınmaktadır.

Modelin simgesel görünümü aşağıdaki gibidir:

X: Psikolojik Sağlamlık,

Y: Yaşam Doyumu,

M: Dinî Yönelim.

1.2. Veri Toplama Araçları

1.2.1. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada cinsiyet, sınıf düzeyi, aile gelir durumu ve hayatın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi gibi sosyo-demografik değişkenleri belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

1.2.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Smith ve arkadaşları⁴⁸ tarafından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Türkiye örnekleminde geçerlik ve güvenirlik analizleriyle incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem grubunda yürütülen Türkçe uyarlama çalışması, Doğan tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam altı maddeden oluşan bu ölçek; üç

⁴⁸ Bruce W. Smith vd., "The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back", *International Journal of Behavioral Medicine* 15/3 (Eylül 2008), 194-200.

olumlu ve üç olumsuz ifadeyi içeren, 5’li likert tipi bir ölçme aracıdır. Yapılan geçerlik analizleri kapsamında yürütülen faktör analizi sonuçları, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve bu yapının toplam varyansın yaklaşık %54’ünü açıkladığını ortaya koymuştur. Ayrıca, ölçek maddelerine ilişkin faktör yüklerinin 0,63 ile 0,79 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin olarak hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı 0,83 olup bu değer KPSÖ’nün yüksek düzeyde güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.⁴⁹

1.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği: Yaşam Doyumu Ölçeği bireylerin yaşamdan duydukları genel memnuniyeti değerlendirmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından geliştirilmiştir.⁵⁰ İngilizce olarak geliştirilen ölçek, beş maddeden oluşmakta ve tek faktörlü bir yapı altında toplanmaktadır. Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerini 7’li likert tipi bir derecelendirme ile ifade etmeleri istenmektedir. Bu ölçeğin Türkiye’deki ilk uyarlaması Köker tarafından gerçekleştirilmiştir.⁵¹ Uyarlama sürecinde ölçeğin psikometrik özellikleri incelenmiş ve üç hafta arayla yapılan test-tekrar test uygulamaları sonucunda 0,85 düzeyinde bir tutarlılık katsayısı elde edilmiştir. Daha sonra Dağlı ve Baysal tarafından ölçek üzerinde bazı uyarlamalar yapılmış, derecelendirme sistemi 7’li likertten 5’li likert formatına dönüştürülmüştür. Yeniden yapılan bu çeviri çalışmasında İngilizce ve Türkçe formların anlam açısından örtüşüp örtüşmediğini test etmek amacıyla, ölçekler iki hafta arayla aynı öğretmen grubuna uygulanmıştır. Elde edilen puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile analiz edilmiş ve 0,92 gibi yüksek bir değer saptanmıştır. Bu sonuç ölçeğin dilsel eşdeğerliğinin sağlandığını ve iki form arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla çalışma Diyarbakır il merkezindeki resmi ilkokullarda görev yapan 200 öğretmenden oluşan bir örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler

⁴⁹ Tayfun Doğan, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *The Journal of Happiness & Well-Being* 3/1 (2015), 93-102.

⁵⁰ Ed Diener vd., “The Satisfaction With Life Scale”, *Journal of Personality Assessment* 49/1 (Şubat 1985), 71-75.

⁵¹ Süreyya Köker, *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1991), 40-43.

doğrultusunda ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,88, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,97 olarak belirlenmiştir. Ayrıca yapılan faktör analizi sonucunda Yaşam Doyumu Ölçeğinin beş maddeli ve tek boyutlu özgün yapısını koruduğu tespit edilmiştir.⁵²

1.2.4. Yeniden Yapılandırılmış Müslüman Dinî Yönelim Ölçeği (MROS-R): Harlak ve arkadaşları tarafından geliştirilen Müslüman Dinî Yönelim Ölçeği, bireylerin içsel, dışsal ve sorgulayıcı dinî yönelimlerini değerlendirmeye yönelik 25 maddelik bir ölçme aracıdır.⁵³ Bu ölçek daha sonra Ercan tarafından gözden geçirilmiş ve yapılan revizyonla birlikte "fundamentalist dinî yönelim"i değerlendiren yeni bir alt boyut eklenmiştir. Revize edilen bu haliyle ölçek, içsel, dışsal, fundamentalist (köktenci/katı kuralcı) ve sorgulayıcı olmak üzere dört farklı dinî yönelim türünü ölçen 21 maddeden oluşan ve 7'li likert tipi derecelendirme sistemiyle yapılandırılmış bir form kazanmıştır. Ölçeğin güvenirliğini gösteren Cronbach alfa katsayıları, içsel dinî yönelim için 0,93, dışsal dinî yönelim için 0,83, fundamentalist dinî yönelim için 0,81 ve sorgulayıcı dinî yönelim için 0,73 olarak rapor edilmiştir.⁵⁴

1.3. Araştırmanın Çalışma Grubu: Bu araştırmanın çalışma grubunu, Çankırı Karatekin Üniversitesi İslami İlimler Fakültesinde öğrenim görmekte olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada yer alan 408 katılımcı basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

1.4. Veri Toplama Süreci: Verilerin toplanması Çankırı Karatekin Üniversitesi Fen, Matematik ve Sosyal Bilimler Etik Kurulu'nun 24.05.2024 tarihli ve 41 sayılı toplantısında alınan onay sonrasında yapılmıştır. Veriler katılımcılardan gönüllülük esasına dayanarak Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yeniden Yapılandırılmış Müslüman Dinî Yönelim Ölçeği (MROS-R) kullanılarak toplanmıştır.

⁵² Abidin Dağlı - Nigah Baysal, "Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15/59 (Ekim 2016), 1255-1259.

⁵³ Hacer Harlak vd., "The Development and the Psychometric Investigation of the Muslim Religious Orientation Scale (MROS)", *XXIX. International Congress of Psychology* (Berlin: International Journal of Psychology, 2008), 43 (3-4)/63.

⁵⁴ Nilüfer Ercan, *The Predictors of Attitudes Toward Physical Wife Abuse: Ambivalent Sexism, System Justification and Religious Orientation* (Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 47-51.

2. Verilerin Analizi: Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler frekans (n), yüzde (%), ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS), minimum ve maksimum değerler olarak belirtilmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu ve Yeniden Yapılandırılmış Müslüman Dinî Yönelim ölçeklerinin normal dağılıma uygunluğu, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiş ve bu doğrultuda parametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2).

Bu çalışmada, dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek amacıyla, modern ve yaygın olarak kabul gören bir yöntem olan Hayes'in SPSS Process Macro (Model 4) aracılığıyla bootstrap temelli aracılık analizi uygulanmıştır. Yeniden örnekleme sürecinde 5000 bootstrap örneği kullanılmıştır. Ulaşılan bütün sonuçlarda anlamlılık $p < 0,05$ seviyesinde değerlendirilmiştir. İlk olarak ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık, minimum-maksimum değerleri ve Cronbach's Alpha katsayıları Tablo 1'de incelenmiştir.

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	N	Ort	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Kısa Psikolojik Sağlamlık	408	18,49	4,26	-0,026	0,481	0,713
Yaşam Doyumu	408	15,08	3,87	0,086	0,060	0,819
Yeniden Yapılandırılmış Müslüman Dinî Yönelim						
İçsel Dinî Yönelim	408	6,32	0,61	-0,845	-0,098	0,738
Dışsal Dinî Yönelim	408	5,18	1,22	-0,587	0,318	0,751
Katı Kuralcı Dinî Yönelim	408	5,28	1,09	-0,559	0,127	0,730
Sorgulayıcı Dinî Yönelim	408	4,35	1,34	-0,090	-0,563	0,724

Tablo 1 incelendiğinde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için ortalama puanın 18,49 (SS=4,26) olduğu ve Cronbach's Alpha değerinin 0,713 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu sonuç, ölçeğin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Yaşam

Doyumu Ölçeği için ortalama puan 15,08 (SS=3,87) olup, 0,819'luk Cronbach's Alpha değeri ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Yeniden Yapılandırılmış Müslüman Dinî Yönelim Ölçeği alt boyutlarında ortalama puanların 4,35 ile 6,32 arasında değiştiği, Cronbach's Alpha değerlerinin ise 0,724 ile 0,751 aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, tüm alt boyutların kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Tüm ölçeklerde çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 sınırları içinde yer alması, veri dağılımlarının normale yakın olduğunu ortaya koymaktadır.

3. Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar görülmektedir. Katılımcıların %61,5'i kadın, %38,5'i erkektir. Sınıf düzeylerine göre dağılım incelendiğinde katılımcıların %39,0'ının 1. sınıf, %15,7'sinin 2. sınıf, %24,5'inin 3. sınıf ve %20,8'inin 4. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir. Aile gelir durumu açısından değerlendirildiğinde katılımcıların %15,4'ünün iyi, %76,2'sinin orta ve %8,3'ünün düşük gelir seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların hayatlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimine ilişkin analiz sonucunda, %25,0'inin büyükşehirde, %33,1'inin şehirde, %25,0'inin ilçede ve %16,9'unun köyde yaşadığı belirlenmiştir.

Psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide içsel dinî yönelimin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Psikolojik Sağlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide İçsel Dinî Yönelimin Aracı Rolü

Model	Yaşam Doyumu (Y)	
	B (SE)	95% CI LLCI (ULCI)
Psikolojik Sağlık (X)	0,265* (0,043)	0,181 (0,350)
İçsel Dinî Yönelim (M=Mediator)	0,744* (0,301)	0,151 (1,337)
Constant	5,446*(2,111)	1,316 (9,615)
R ² =0,095		
F _(3,404) = 21,415, p<0,001		

Not: * $p<0,05$; $n=430$, LLCI = Alt güven aralığı, ULCI= Üst güven aralığı. Bootstrap yeniden örnekleme=5000. Standardize edilmemiş beta katsayıları (β) raporlanmıştır.

Tablo 2’deki model sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık değişkeninin yaşam doyumu üzerindeki etkisi $\beta=0,265$, $SE=0,043$, 95% CI [0,181; 0,350], $p<0,05$ olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı ve pozitif yönde etkilediğini göstermektedir.

Modelde aracı değişken olarak yer alan içsel dinî yönelim değişkeni, yaşam doyumu ile pozitif yönlü bir ilişki göstermektedir ($\beta=0,744$, $SE=0,301$, 95% CI [0,151; 1,337], $p<0,05$). Bu sonuç içsel dinî yönelimi yüksek bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Modelin sabit katsayısı $\beta=5,446$, $SE=2,111$, 95% CI [1,316; 9,615], $p<0,05$ olarak hesaplanmıştır. Regresyon modeli genel olarak anlamlı bulunmuş olup, $F_{(3,404)}=21,415$, $p<0,001$ değerleri ile modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Açıklanan varyans oranı ($R^2=0,095$) modelin yaşam doyumundaki değişimin %9,5’ini açıkladığını göstermektedir.

Bu sonuçlar psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide içsel dinî yönelimin aracı rol oynadığını ve bireylerin psikolojik sağlamlık seviyeleri arttıkça yaşam doyumlarının da yükseldiğini göstermektedir. Bu doğrultuda;

“H1_a: Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki içsel dinî yönelimin aracılık rolü vardır.” hipotezi araştırma bulgularınca desteklenmiştir.

Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dışsal dinî yönelimin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik Sağlamlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Dışsal Dinî Yönelimin Aracı Rolü

Model	β (SE)	Yaşam Doyumu (Y)
		95% CI LLCI (ULCI)
Psikolojik Sağlamlık (X)	0,262* (0,043)	0,177 (0,347)
Dışsal Dinî Yönelim (M=Mediator)	0,184 (0,150)	-0,111 (0,481)
Constant	9,265*(1,160)	6,985 (11,546)
		$R^2=0,085$
		$F_{(3,404)}=18,915, p<0,001$

Not: * $p<0,05$; n=430, LLCI = Alt güven aralığı, ULCI= Üst güven aralığı. Bootstrap yeniden örnekleme=5000. Standardize edilmemiş beta katsayıları (β) raporlanmıştır.

Tablo 3 incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin dışsal dinî yönelim değişkeni aracılığıyla değerlendirildiği görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık değişkeninin yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi $\beta=0,262$, $SE=0,043$, 95% CI [0,177; 0,347], $p<0,05$ olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı ve pozitif yönde etkilediğini göstermektedir.

Modelde aracı değişken olarak yer alan dışsal dinî yönelim, yaşam doyumu ile $\beta=0,184$, $SE=0,150$, 95% CI [-0,111; 0,481], $p<0,05$ değerleriyle ilişkilidir. Ancak güven aralığının alt sınırının negatif olması (-0,111), dışsal dinî yönelimin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir.

Modelin sabit katsayısı $\beta=9,265$, $SE=1,160$, 95% CI [6,985; 11,546], $p<0,05$ olarak hesaplanmıştır. Regresyon modeli genel olarak anlamlı bulunmuş olup, $F_{(3,404)}=18,915$, $p<0,001$ değerleri ile modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Açıklanan varyans oranı ($R^2=0,085$) modelin yaşam doyumundaki değişimin %8,5'ini açıkladığını göstermektedir.

Bu sonuçlar, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin büyük ölçüde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu, ancak dışsal dinî yönelimin bu ilişkide belirleyici bir

aracı rol üstlenmediğini göstermektedir. Dolayısıyla;

“H1_b: Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki dışsal dinî yönelimin aracılık rolü vardır.” hipotezi araştırma bulgularınca desteklenmemiştir.

Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide katı kuralcı dinî yönelimin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4. *Psikolojik Sağlamlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Katı Kuralcı Dinî Yönelimin Aracı Rolü*

Model	Yaşam Doyumu (Y)	
	β (SE)	95% CI LLCI (ULCI)
Psikolojik Sağlamlık (X)	0.252* (0.043)	0,167 (0,337)
Katı Kuralcı Dinî Yönelim (M=Mediator)	0.301 (0.170)	-0,033 (0,635)
Constant	8.822*(1.157)	6,547 (11,096)
$R^2=0,089$		
$F_{(3,404)}= 19,805, p<0,001$		

Not: * $p<0,05$;, $n=430$, LLCI = Alt güven aralığı, ULCI= Üst güven aralığı. Bootstrap yeniden örnekleme=5000. Standardize edilmemiş beta katsayıları (β) raporlanmıştır.

Tablo 4 incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin katı kuralcı dinî yönelim değişkeni aracılığıyla değerlendirildiği görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık değişkeninin yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi $\beta=0,252$, $SE=0,043$, 95% CI [0,167; 0,337], $p<0,05$ olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı ve pozitif yönde etkilediğini göstermektedir.

Modelde aracı değişken olarak yer alan katı kuralcı dinî yönelim, yaşam doyumu ile $\beta=0,301$, $SE=0,170$, 95% CI [-0,033; 0,635], $p<0,05$ değerleriyle ilişkilidir. Güven aralığının alt sınırının negatif olması (-0,033) katı kuralcı dinî yönelimin yaşam doyumu üzerindeki

etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir.

Modelin sabit katsayısı $\beta=8,822$, $SE=1,157$, 95% CI [6,547; 11,096], $p<0,05$ olarak hesaplanmıştır. Regresyon modeli genel olarak anlamlı bulunmuş olup, $F_{(3,404)}=19,805$, $p<0,001$ değerleri ile modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Açıklanan varyans oranı ($R^2=0,089$) modelin yaşam doyumundaki değişimin %8,9'unu açıkladığını göstermektedir.

Bu sonuçlar psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin büyük ölçüde doğrudan bir etkiye sahip olduğu, ancak katı kuralcı dinî yönelimin bu ilişkide belirleyici bir aracı rol üstlenmediği belirlenmiştir. Dolayısıyla;

“H1_c: Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki katı kuralcı dinî yönelimin aracılık rolü vardır.” hipotezi araştırma bulgularınca desteklenmemiştir.

Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide sorgulayıcı dinî yönelimin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. *Psikolojik Sağlamlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Sorgulayıcı Dinî Yönelimin Aracı Rolü*

Model	Yaşam Doyumu (Y)	
	B (SE)	95% CI
		LLCI (ULCI)
Psikolojik Sağlamlık (X)	0,262* (0,043)	0,177 (0,348)
Sorgulayıcı Dinî Yönelim (M=Mediator)	0,073 (0,138)	-0,198 (0,345)
Constant	9,912*(1,062)	7,824 (12,001)
$R^2=0,083$		
$F_{(3,404)}= 18,252$, $p<0,001$		

Not: * $p<0,05$;, $n=430$, LLCI = Alt güven aralığı, ULCI= Üst güven aralığı. Bootstrap yeniden örnekleme=5000. Standardize edilmemiş beta katsayıları (β) raporlanmıştır.

Tablo 5 incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin sorgulayıcı dinî yönelim değişkeni aracılığıyla değerlendirildiği görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık değişkeninin yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi $\beta=0,262$, $SE=0,043$, 95% CI [0,177; 0,348], $p<0,05$ olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı ve pozitif yönde etkilediğini göstermektedir.

Modelde aracı değişken olarak yer alan sorgulayıcı dinî yönelim, yaşam doyumu ile $\beta=0,073$, $SE=0,138$, 95% CI [-0,198; 0,345], $p<0,05$ değerleriyle ilişkilidir. Ancak, güven aralığının alt sınırının negatif olması (-0,198), sorgulayıcı dinî yönelimin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığına işaret etmektedir.

Modelin sabit katsayısı $\beta=9,912$, $SE=1,062$, 95% CI [7,824; 12,001], $p<0,05$ olarak hesaplanmıştır. Regresyon modeli genel olarak anlamlı bulunmuş olup, $F_{(3,404)}=18,252$, $p<0,001$ değerleri ile modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Açıklanan varyans oranı ($R^2=0,083$) modelin yaşam doyumundaki değişimin %8,3'ünü açıkladığını göstermektedir.

Bu sonuçlar, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin büyük ölçüde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu ancak sorgulayıcı dinî yönelimin bu ilişkide belirleyici bir aracı rol üstlenmediğini göstermektedir. Dolayısıyla;

“H1_d: Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki sorgulayıcı dinî yönelimin aracılık rolü vardır.” hipotezi araştırma bulgularınca desteklenmemiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, üniversite öğrencisi örnekleminde psikolojik iyi oluşu incelemek amacıyla psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve dinî yönelim arasındaki ilişkileri ele almaktadır. Özellikle psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dinî yönelimin (içsel, dışsal, katı kuralcı ve sorgulayıcı boyutlarıyla) aracı rolü test edilmiştir. Çalışmada, dinî yönelimin alt boyutlarının psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide nasıl bir aracılık rolü üstlendiği nicel veriler temelinde değerlendirilmiştir.

Araştırma bulguları psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif

bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte içsel dinî yönelim ile yaşam doyumu arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre içsel dinî yönelim, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmektedir. İçsel dinî yönelim için oluşturulan modelin anlamlı olduğu belirlenmiş ve açıklanan varyans oranının yaşam doyumundaki değişimin %9,5'ini açıkladığı görülmüştür. Bu bulgular psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki etkisinin içsel dinî yönelim aracılığıyla açıklanabileceğini göstermektedir.

Araştırmada oluşturulan modeller istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş, ancak dışsal dinî yönelim, katı kuralcı dinî yönelim ve sorgulayıcı dinî yönelimin yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkilerinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca dışsal dinî yönelimin, katı kuralcı dinî yönelimin ve sorgulayıcı dinî yönelimin bu ilişkide aracı bir rol üstlenmediği tespit edilmiştir.

Literatürde psikolojik sağlamlık ile içsel dinî yönelim açısından anlamlı bir ilişki tespit edilmediğini⁵⁵ ve iyi oluş ile gerek içsel gerekse de dışsal dinî yönelim arasında anlamlı bir bulguya ulaşılmadığından dinin iyi oluş hissi kazanmak için önemli bir araç olduğu sonucuna varmanın mümkün olmadığını ifade eden çalışmalar⁵⁶ yer alsa da genel olarak içsel dinî yönelim ile iyi oluş⁵⁷, din ve maneviyat ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde ve anlamlı bir korelasyon olduğu ortaya konulmuştur.⁵⁸ Bu bağlamda çeşitli araştırmalar bazı dini inanç boyutlarının üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.⁵⁹ Nitekim üniversite öğrencilerinde içsel dinî yönelim ve psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu buna

⁵⁵ Harvey Burnett - Herbert Helm, "Relationship Between Posttraumatic Stress Disorder, Resilience, and Religious Orientation and Practices Among University Student Earthquake Survivors in Haiti", *Faculty Publications* 15/2 (Ocak 2013), 100.

⁵⁶ Fatma Gül Cırhınlioğlu - Gözde Özdikmenli-Demir, "Religious Orientation and Its Relation to Locus of Control and Depression", *Archive for the Psychology of Religion* 34/3 (Ocak 2012), 356.

⁵⁷ Nevzat Gencer, "Dini Yönelimler ve PERMA İyi Oluş Modeli Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 59 (2023), 90.

⁵⁸ Fábio Duarte Schwalm vd., "Is There a Relationship Between Spirituality/Religiosity and Resilience? A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies", *Journal of Health Psychology* 27/5 (Nisan 2022), 1225.

⁵⁹ Massoud Hosseinchari - Mojgan Mohammadi, "Predicting Psychological Resilience Based on Religious Beliefs in Urban and Rural University Students", *Contemporary Psychology* 6/2 (2011), 45.

karşın dışsal dinî yönelimin psikolojik iyi oluş ile negatif yönde bir ilişki gösterdiği belirtilmektedir.⁶⁰ Ayrıca içsel dinî yönelim ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilirken dışsal dinî yönelim, sorgulayıcı dinî yönelim ve katı kuralcı dinî yönelim ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir.⁶¹

Literatürde ayrıca dinî inanç ve uygulamaların bireylerin psikolojik sağlamlığını destekleyen önemli bir kaynak işlevi gördüğü ve bu etkileşimin bireyin manevi ve sosyal yaşamında belirleyici rol oynadığı ifade edilmiştir.⁶² Dinî inanç ve manevi yönelimin, bireylerde iyimser yaşam perspektifini güçlendirdiği; psikolojik sağlamlıkla pozitif, sürekli kaygıyla ise negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur.⁶³ Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığı yordayan temel değişkenin dinî inanç, sürekli kaygıyı yordayanın ise manevi yönelim olduğu ortaya konmuştur.⁶⁴

Dinî anlam sistemiyle umut ve psikolojik sağlamlık arasında da anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, dinî inançların bireylerin gelecek beklentilerini şekillendirerek psikolojik sağlamlıklarını artırabileceğini göstermiştir.⁶⁵ Benzer şekilde dinî tutum ve mutluluğun birlikte psikolojik sağlamlıkla pozitif ilişkili olduğu ve bu iki değişkenin birlikte psikolojik sağlamlığın %38'ini yordadığı belirlenmiştir.⁶⁶ Duygu düzenleme ve dinî yönelimin de psikolojik sağlamlıkla anlamlı ve güçlü ilişkiler gösterdiği, bu iki değişkenin toplamda psikolojik sağlamlıktaki varyansın %38,4'ünü açıkladığı saptanmıştır.⁶⁷

⁶⁰ Muhammad Farhan vd., "The Role of Religiosity and Locus of Control on Psychological Well-Being Among Muslim Undergraduate Students: The Moderating Role of Resilience", *Remittances Review* 9/1 (2024), 3499-3500.

⁶¹ Erdoğan, "Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Öznel Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi: Üniversite Örnekleme", 237.

⁶² Annalakshmi - Abeer, "Islamic Worldview, Religious Personality and Resilience Among Muslim Adolescent Students in India", 730; Gholam Hossein Javanmard, "Religious Beliefs and Resilience in Academic Students", *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 84 (Temmuz 2013), 747.

⁶³ D. A. Pardini vd., "Religious Faith and Spirituality in Substance Abuse Recovery: Determining the Mental Health Benefits", *Journal of Substance Abuse Treatment* 19/4 (Aralık 2000), 350-351; Mehmet Emin Şanlı vd., "The Role of Spirituality in Anxiety and Psychological Resilience of Hemodialysis Patients in Turkey", *Journal of Religion and Health* 62/6 (Aralık 2023), 4307-4308.

⁶⁴ Pardini vd., "Religious Faith and Spirituality in Substance Abuse Recovery: Determining the Mental Health Benefits", 351.

⁶⁵ Dariusz Krok vd., "The Religious Meaning System and Resilience in Spouse Caregivers of Cancer Patients: A Moderated Mediation Model of Hope and Affect", *Journal of Religion and Health* 60/4 (Ağustos 2021), 2968.

⁶⁶ Mahdi Pourkord vd., "Predicting Resilience in Students based on Happiness, Attachment Style, and Religious Attitude", *Health, Spirituality and Medical Ethics* 7/2 (Haziran 2020), 30.

⁶⁷ Elisabeth Sitepu vd., "Resilience, Religious Orientation, and Emotion Regulation Among First-Year Theological Students", *International Journal of Research -GRANTHAALAYAH* 9/9 (Eylül 2021), 3-4.

Dinî tutumun psikolojik sağlamlıkla doğrudan ilişkisi bazı çalışmalarda sınırlı bulunmakla birlikte bu ilişkiye tevekkül değişkeni eklendiğinde, dinî tutumun psikolojik sağlamlık üzerindeki toplam etkisinin anlamlı hale geldiği ve tevekkülün bu ilişkide tam aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir.⁶⁸ Diğer yandan dinî yönelim ve uygulamalara önem atfeden bireylerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu; ayrıca Müslüman bireylerde dindarlık ile bu psikolojik değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır.⁶⁹

Araştırma sonuçlarımız literatürdeki benzer bulgularla birlikte değerlendirildiğinde içsel ve anlam temelli bir dinî yönelimin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu gibi önemli değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bireylerin içsel dinî yönelimleri hem stresle başa çıkmada hem de yaşamdan duyulan genel memnuniyeti artırmada koruyucu bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilebilir. Öte yandan diğer dinî yönelim türlerinin bu ilişkide belirleyici olmaması özellikle içsel dinî yönelimin bireylerin psikolojik iyi oluşlarında daha işlevsel bir rol oynadığını söylenebilir.⁷⁰

Araştırma bulgularına dayalı olarak önerilerimiz şu şekildedir:

- Öğrencilere yönelik değer odaklı paylaşım atölyeleri ve manevî farkındalık seminerleri gibi etkinlikler organize edilebilir.
- Üniversitelerde ruh sağlığını desteklemek amacıyla manevi danışmanlık, anlam arayışı, yaşam amacı ve değer odaklı yaklaşımları kapsayan psikolojik sağlamlık programları hazırlanabilir.

⁶⁸ Mehmet Çınar, “Dinî Tutum İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/2 (Eylül 2022), 1195-1197.

⁶⁹ Hatice Tuba Akbayram - Hamit Sirri Ketten, “The Relationship Between Religion, Spirituality, Psychological Well-Being, Psychological Resilience, Life Satisfaction of Medical Students in the Gaziantep, Turkey”, *Journal of Religion and Health* 63/4 (2024), 2852-2855.

⁷⁰ Bruno Paz Mosqueiro vd., “Intrinsic Religiosity, Resilience, Quality of Life, and Suicide Risk in Depressed Inpatients”, *Journal of Affective Disorders* 179 (Temmuz 2015), 128-133; Angela Yuen Chun Li - Jacky Ka Kei Liu, “Effects of Intrinsic and Extrinsic Religiosity on Well-Being Through Meaning in Life and Its Gender Difference Among Adolescents in Hong Kong: A Mediation Study”, *Current Psychology* 42/9 (Mart 2023), 7171-7181; Élica Mara Carneiro vd., “Intrinsic Religiosity, Stress, Depression, Resilience, and Subjective Well-Being Among Hepatitis Patients in Brazil”, *Journal of Religion and Health*, (Eylül 2025).

Kaynaklar | References

- Abolghasemi, Abbas - Varaniyab, Somayyeh Taklavi. “Resilience and Perceived Stress: Predictors of Life Satisfaction in the Students of Success and Failure”. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 5 (2010), 748-752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.178>
- Ahern, Nancy R. vd. “Resilience and Coping Strategies in Adolescents – Additional Content”. *Paediatric Care* 20/10 (2008), 32-36. <https://doi.org/10.7748/paed2008.12.20.10.1.c6905>
- Akbayram, Hatice Tuba - Keten, Hamit Sirri. “The Relationship Between Religion, Spirituality, Psychological Well-Being, Psychological Resilience, Life Satisfaction of Medical Students in the Gaziantep, Turkey”. *Journal of Religion and Health* 63/4 (2024), 2847-2859. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02027-2>
- Akyıl, Yusuf - İme, Yakup. “The Mediating Role of Mental Well-Being Between Psychological Resilience, Life Satisfaction and Emotional Intelligence”. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.1433531>
- Allport, Gordon W. “The Religious Context of Prejudice”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 5/3 (1966), 447-457. <https://doi.org/10.2307/1384172>
- Allport, Gordon W. - Ross, Michael J. “Personal Religious Orientation and Prejudice”. *Journal of Personality and Social Psychology* 5/4 (1967), 432-443.
- Annalakshmi, Narayanan - Abeer, Mohammed. “Islamic Worldview, Religious Personality and Resilience Among Muslim Adolescent Students in India”. *Europe’s Journal of Psychology* 7/4 (2011), 716-738. <https://doi.org/10.5964/ejop.v7i4.161>
- APA, American Psychological Association. “Resilience”. Erişim 11 Haziran 2025. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Atan, Beyza - Kula, Naci. “Roman Bireylerde Dini Yönelim”. *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi* 10/2 (Temmuz 2024), 613-641. <https://doi.org/10.69576/ihya.1456994>
- Batson, C. Daniel. “Religion as Prosocial: Agent or Double Agent?” *Journal for the Scientific Study of Religion* 15/1 (1976), 29-45. <https://doi.org/10.2307/1384312>
- Bonanno, George A. vd. “The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework for the Study of Individuals, Families, and Communities”. *Psychological Inquiry* 26/2 (Nisan 2015), 139-169. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.992677>

- Bonanno, George A. vd. "What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 75/5 (2007), 671-682. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>
- Burnett, Harvey - Helm, Herbert. "Relationship Between Posttraumatic Stress Disorder, Resilience, and Religious Orientation and Practices Among University Student Earthquake Survivors in Haiti". *Faculty Publications* 15/2 (Ocak 2013), 97-104.
- Carneiro, Élide Mara vd. "Intrinsic Religiosity, Stress, Depression, Resilience, and Subjective Well-Being Among Hepatitis Patients in Brazil". *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02425-0>
- Cicchetti, Dante. "Resilience Under Conditions of Extreme Stress: A Multilevel Perspective". *World Psychiatry* 9/3 (Ekim 2010), 145-154. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00297.x>
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül - Özdikmenli-Demir, Gözde. "Religious Orientation and Its Relation to Locus of Control and Depression". *Archive for the Psychology of Religion* 34/3 (Ocak 2012), 341-362. <https://doi.org/10.1163/15736121-12341245>
- Cohn, Michael A. vd. "Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience". *Emotion* 9/3 (2009), 361-368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Connor, Kathryn M. - Davidson, Jonathan R.T. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)". *Depression and Anxiety* 18/2 (Eylül 2003), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cotton, Sian vd. "Religion/Spirituality and Adolescent Health Outcomes: A Review". *Journal of Adolescent Health* 38/4 (Nisan 2006), 472-480. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.10.005>
- Çınar, Mehmet. "Dinî Tutum İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/2 (Eylül 2022), 1183-1208. <https://doi.org/10.33415/daad.1123529>
- Dağlı, Abidin - Baysal, Nigah. "Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15/59 (Ekim 2016), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Diener, Ed. "Subjective Well-Being." *Psychological Bulletin* 95/3 (1984), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Diener, Ed vd. “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress”. *Psychological Bulletin* 125/2 (1999), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, Ed vd. “The Satisfaction With Life Scale”. *Journal of Personality Assessment* 49/1 (Şubat 1985), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, Ed - Diener, Carol. “Most People Are Happy”. *Psychological Science* 7/3 (Mayıs 1996), 181-185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>
- Doğan, Tayfun. “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”. *The Journal of Happiness & Well-Being* 3/1 (2015), 93-102.
- Ercan, Hülya. “The Relationship Between Resilience and the Big Five Personality Traits in Emerging Adulthood”. *Eurasian Journal of Educational Research* 17/70 (2017), 83-103.
- Ercan, Nilüfer. *The Predictors of Attitudes Toward Physical Wife Abuse: Ambivalent Sexism, System Justification and Religious Orientation*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009.
- Erdoğan, Emine. “Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Öznel Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi: Üniversite Örneklemini”. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12/29 (Nisan 2015), 223-246.
- Farhan, Muhammad vd. “The Role of Religiosity and Locus of Control on Psychological Well-Being Among Muslim Undergraduate Students: The Moderating Role of Resilience”. *Remittances Review* 9/1 (2024), 3467-3513. <https://doi.org/10.33282/rr.vx9il.152>
- Fredrickson, Barbara L. vd. “What Good Are Positive Emotions in Crisis? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001”. *Journal of Personality and Social Psychology* 84/2 (2003), 365-376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>
- Gencer, Nevzat. “Dini Yönelimler ve PERMA İyi Oluş Modeli Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 59 (2023), 82-97. <https://doi.org/10.5152/ilted.2023.23282>
- Göcen, Gülüşan. “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma”. *Toplum Bilimleri Dergisi* 7/13 (2013), 97-130.
- Gürbüz, Sait. *Sosyal Bilimlerde Aracı, Düzenleyici ve Durumsal Etki Analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2019.

- Harlak, Hacer vd. "The Development and the Psychometric Investigation of the Muslim Religious Orientation Scale (MROS)". XXIX. *International Congress of Psychology*. 43 (3-4)/63. Berlin: International Journal of Psychology, 2008.
- Hayes, Andrew F. "Partial, Conditional, and Moderated Mediation: Quantification, Inference, and Interpretation". *Communication Monographs* 85/1 (2018), 4-40.
- Herrman, Helen vd. "What is Resilience?" *The Canadian Journal of Psychiatry* 56/5 (Mayıs 2011), 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hosseinchari, Massoud - Mohammadi, Mojgan. "Predicting Psychological Resilience Based on Religious Beliefs in Urban and Rural University Students". *Contemporary Psychology* 6/2 (2011), 45-56.
- Hu, Tianqiang vd. "A Meta-Analysis of the Trait Resilience and Mental Health". *Personality and Individual Differences* 76 (Nisan 2015), 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Javanmard, Gholam Hossein. "Religious Beliefs and Resilience in Academic Students". *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 84 (Temmuz 2013), 744-748. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.638>
- Kaçay, Zülbiye vd. "Investigation of Life Satisfaction and Resilience Levels of the Students Studying at the School of Physical Education and Sports According to Various Variables". *Age 17* (Ocak 2017), 89-94.
- Koç, Mustafa. "Dinsel Yönelim Kaygıyı Nasıl Etkiler? Almanyalı Müslüman-Türk Göçmenler Üzerine Bir Alan Araştırması". *Journal of Istanbul University Faculty of Theology* 29 (2013), 39-72.
- Köker, Süreyya. *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1991.
- Krok, Dariusz vd. "The Religious Meaning System and Resilience in Spouse Caregivers of Cancer Patients: A Moderated Mediation Model of Hope and Affect". *Journal of Religion and Health* 60/4 (Ağustos 2021), 2960-2976. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01278-7>
- Kumar, Sanjay vd. "Religious Beliefs, Patient-Doctor Interaction and Resilience as Predictors for Treatment Decisions and Health Outcomes of Heart Patients". *Mental Health, Religion & Culture* 22/4 (Nisan 2019), 423-436. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1620190>
- Li, Angela Yuen Chun - Liu, Jacky Ka Kei. "Effects of Intrinsic and Extrinsic Religiosity on Well-

- Being Through Meaning in Life and Its Gender Difference Among Adolescents in Hong Kong: A Mediation Study". *Current Psychology* 42/9 (Mart 2023), 7171-7181. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02006-w>
- Luthar, Suniya S. vd. "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work". *Child Development* 71/3 (Mayıs 2000), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- McFarland, Sam G. "Religious Orientations and the Targets of Discrimination". *Journal for the Scientific Study of Religion* 28/3 (1989), 324-336. <https://doi.org/10.2307/1386743>
- Mosqueiro, Bruno Paz vd. "Intrinsic Religiosity, Resilience, Quality of Life, and Suicide Risk in Depressed Inpatients". *Journal of Affective Disorders* 179 (Temmuz 2015), 128-133. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.03.022>
- Nath, Papri - Pradhan, Rabindra Kumar. "Influence of Positive Affect on Physical Health and Psychological Well-Being: Examining the Mediating Role of Psychological Resilience". *Journal of Health Management* 14/2 (Haziran 2012), 161-174. <https://doi.org/10.1177/097206341201400206>
- Niitsu, Kosuke vd. "A Systematic Review of Genetic Influence on Psychological Resilience". *Biological Research For Nursing* 21/1 (Ocak 2019), 61-71. <https://doi.org/10.1177/1099800418800396>
- Pardini, D. A. vd. "Religious Faith and Spirituality in Substance Abuse Recovery: Determining the Mental Health Benefits". *Journal of Substance Abuse Treatment* 19/4 (Aralık 2000), 347-354. [https://doi.org/10.1016/s0740-5472\(00\)00125-2](https://doi.org/10.1016/s0740-5472(00)00125-2)
- Pavot, William - Diener, Ed. "Review of the Satisfaction With Life Scale". *Psychological Assessment* 5/2 (1993), 164-172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Pourkord, Mahdi vd. "Predicting Resilience in Students based on Happiness, Attachment Style, and Religious Attitude". *Health, Spirituality and Medical Ethics* 7/2 (Haziran 2020), 27-34. <https://doi.org/10.29252/jhsme.7.2.27>
- Reid, Richard. "Psychological Resilience". *The Medico-Legal Journal* 84/4 (Aralık 2016), 172-184. <https://doi.org/10.1177/0025817216638781>
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology* 57/6 (Aralık 1989), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Sain, Mehmet - Yapıcı, Asım. “Dinî Yönelim Biçimlerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile ilişkisi: Hatay İli Din Görevlileri Örneği”. *Uluslararası Dorlion Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi (DASAD)* 2/2 (Aralık 2024), 408-430. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.14289881>
- Schwalm, Fábio Duarte vd. “Is There a Relationship Between Spirituality/Religiosity and Resilience? A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies”. *Journal of Health Psychology* 27/5 (Nisan 2022), 1218-1232. <https://doi.org/10.1177/1359105320984537>
- Sisto, Antonella vd. “Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review”. *Medicina* 55/11 (Kasım 2019), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Sitepu, Elisabeth vd. “Resilience, Religious Orientation, and Emotion Regulation Among First-Year Theological Students”. *International Journal of Research -GRANTHAALAYAH* 9/9 (Eylül 2021), 1-7. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v9.i9.2021.4147>
- Smith, Bruce W. vd. “The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back”. *International Journal of Behavioral Medicine* 15/3 (Eylül 2008), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Şanlı, Mehmet Emin vd. “The Role of Spirituality in Anxiety and Psychological Resilience of Hemodialysis Patients in Turkey”. *Journal of Religion and Health* 62/6 (Aralık 2023), 4297-4315. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01855-y>
- Taylor, Miles G - Carr, Dawn. “Psychological Resilience and Health Among Older Adults: A Comparison of Personal Resources”. ed. Deborah S Carr. *The Journals of Gerontology: Series B* 76/6 (Haziran 2021), 1241-1250. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa116>
- Troy, Allison S. vd. “Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework”. *Annual Review of Psychology* 74/1 (Ocak 2023), 547-576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>
- Tugade, Michele M. vd. “Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health”. *Journal of Personality* 72/6 (Aralık 2004), 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Uysal, Veysel vd. “Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*

- Dergisi*, 139-160. <https://doi.org/10.15370/maruifd.333535>
- Veenhoven, Ruut. “Developments in Satisfaction-Research”. *Social Indicators Research* 37/1 (Ocak 1996), 1-46. <https://doi.org/10.1007/BF00300268>
- Vella, Shae-LeighCynthia - Pai, Nagesh B. “A Theoretical Review of Psychological Resilience: Defining Resilience and Resilience Research Over the Decades”. *Archives of Medicine and Health Sciences* 7/2 (2019), 233-239. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19
- Windle, Gill vd. “Examination of a Theoretical Model of Psychological Resilience in Older Age”. *Aging & Mental Health* 12/3 (Mayıs 2008), 285-292. <https://doi.org/10.1080/13607860802120763>
- Yıldırım, Sonay - Gürsu, Orhan. “Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi”. *Turkish Academic Research Review - Türk Akademik Araştırmalar Dergisi [TARR]*. <https://doi.org/10.30622/tarr.865014>
- Zheng, Wenbiao vd. “Mediating Effects of Psychological Resilience on Life Satisfaction Among Older Adults: A Cross-Sectional Study in China”. *Health & Social Care in the Community* 28/4 (Temmuz 2020), 1323-1332. <https://doi.org/10.1111/hsc.12965>