

# ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

## İLAHİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ

Journal of the Faculty of Divinity of Çukurova University

Cilt / Volume: 25 • Sayı / Issue: 2 • Aralık / December 2025 • 109-126

e-ISSN: 2564-6427 • DOI: cuilah.1756831

### ORTA YETİŞKİNLERDE DİNDARLIĞIN YALNIZLIK VE HUZURLA İLİŞKİSİ: ADANA ÖRNEĞİ

*The Relationship Of Religiosity With Loneliness And Peace Among Middle Adults: The Adana Case*

#### Fadime ŞİK

Dr., Millî Eğitim Bakanlığı, Adana, Türkiye

Dr., Ministry of National Education, Adana, Türkiye

[fadimenihal@gmail.com](mailto:fadimenihal@gmail.com) <https://orcid.org/0009-0005-8381-7909>

#### Hasan KAYIKLIK

Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Adana, Türkiye

Prof. Dr., Çukurova University, Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion, Adana, Türkiye

[hkayiklik@cu.edu.tr](mailto:hkayiklik@cu.edu.tr) <http://orcid.org/0000-0003-1755-5398>

#### Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/ Received: 02.08.2025

Kabul Tarihi/Accepted: 29.12.2025

Yayın Tarihi/Published: 31.12.2025

Bu çalışma, "Yetişkinlerde Dindarlığın Yalnızlık, Huzur ve Mutlulukla İlişkisi (Adana Örneği)" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

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

**Etik Beyan/Ethical Statement:** Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur/It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (Fadime Şık-Hasan Kayıklık)

**Telif/Copyright:** Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi/Published by Çukurova University Faculty of Divinity, 01380, Adana, Türkiye. Tüm Hakları saklıdır / All rights reserved.

## ORTA YETİŞKİNLERDE DİNDARLIĞIN YALNIZLIK VE HUZURLA İLİŞKİSİ: ADANA ÖRNEĞİ

*The Relationship Between Religiosity, Loneliness and Peace Among Middle-Aged Adults: The Adana Case*

### Öz

Din psikolojisinin konularından biri bireyin inancının duygu, düşünce ve davranışlarına olan etkisidir. Bireyin sahip olduğu inancı yaşaması olarak da adlandırabileceğimiz dindarlık, onun yaşamında duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına tesir ederek onları biçimlendirip yeniden şekillendirmekte, yaşama dair bir bakış açısı oluşturmaktadır. Dindarlığın etkisi, bireyin yaşına ve gelişimsel evresine göre farklı düzeylerde hissedilmektedir. Bu bağlamda insan yaşamının birçok gelişimsel evreden oluştuğu görülür. Bunlardan biri de yetişkinlik dönemidir. En uzun evre olan yetişkinlik; ilk, orta ve son yetişkinlik şeklinde üçe ayrılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, orta yetişkinlik döneminde bireyin inancının günümüzde bir yaşam zorluğu olan yalnızlık ve yaşamda dengeyi ifade eden huzur üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmaya Adana merkez ilçelerinde yaşayan 40-59 yaş aralığındaki 203 kişi katılmıştır. Veriler Dinsel Yaşam, UCLA Yalnızlık ve Huzur ölçekleriyle toplanmış; Spearman Rho analiziyle incelenmiştir. Bulgular, dindarlığın yalnızlık ve huzurla pozitif, anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir.

**Anahtar Kelimeler** Orta Yetişkin, Dindarlık, Yalnızlık, Huzur.

### Abstract

One of the topics in the psychology of religion is the impact of an individual's faith on their emotions, thoughts, and behaviors. Religiosity, which can also be described as an individual's living out their beliefs, influences and shapes their emotions, thoughts, and behaviors, forming a perspective on life. The impact of religiosity is felt at different levels depending on an individual's age and developmental stage. In this context, it is seen that human life consists of many developmental stages. One of these is adulthood. The longest stage, adulthood, is divided into three phases: early, middle, and late adulthood. The aim of this study is to examine the impact of an individual's beliefs during middle adulthood on loneliness, a contemporary challenge, and peace, which represents balance in life. The study included 203 individuals aged 40-59 living in the central districts of Adana. Data were collected using the Religious Life, UCLA Loneliness, and Peace scales, and analyzed using Spearman Rho analysis. The findings showed that religiosity was positively and significantly associated with loneliness and peace.

**Keywords** Middle-aged Adult, Religiosity, Loneliness, Peace.

## GİRİŞ

İnsanın doğumuyla başlayan hayatı birçok evreye ayrılır. Bebeklikle başlayan insan yaşamını çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve son olarak da yaşlılık dönemleri takip eder. Gelişim psikolojisi bu dönemleri genel olarak ele almakta, bunu yaparken bireyin fiziksel ve ruhsal yapısındaki ve davranışlarındaki değişimleri araştırmaktadır (Çok, 1993, 641; Onur, 2021, s.14). Bu çalışmada konu gereği bu dönemlerden yetişkinlik -orta yetişkinlik- dönemi 40-59 yaş aralığı ele alınacaktır.

Birey yaşamın her evresinde duygu, düşünce ve davranışlarında değişimler ve farklılıklar yaşar. Bu yaşadığı değişimin birçok nedeni vardır. İçinde bulunduğu yaş, sahip olduğu maddi ve manevi değerler, hayattan beklentileri, dini inancı, yaşadığı coğrafya gibi. Ancak bu etkenlerle birlikte bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemi de onun beklentilerini, planlarını, yaşamıyla ilgili değerlendirmelerini etkilemekte, ona bir yaşam formu sunabilmektedir. Ayrıca yaşamın her evresinde içinde bulunduğu sosyal yapının bireyden beklediği ve istediği çeşitli roller ve sorumluluklar mevcuttur (Elmas, 2020). Kişi yaşamı boyunca bireysel ve sosyal boyutta dengede olabilmek için içinde bulunduğu gelişimsel evrenin ödevlerini yerine getirmek durumundadır. Özellikle orta yetişkinlikte olan kişi bireysel olarak maddi ve manevi özgürlüğe ulaşmış olmalı, düzenli çalıştığı bir işi, kendinin yönettiği ve ekonomik olarak finansa edebildiği bir evi; hatta bir ailesi ve burada yetiştirmek zorunda olduğu çocuklarının olması ve sorumluluklarını yerine getirmesi beklenmektedir. Ancak birey bütün bunları yaparken zaman zaman yalnızlık hissetmekte; bu sorumluluklarını yerine getirme çabası onu yaşlılarından, arkadaşlarından, sosyalleşebileceği ortamlardan uzaklaştırabilmekte; ekonomik zorluklarla mücadele etmek onu fiziksel ve bilişsel anlamda yıpratabilmektedir. Böyle bir psikolojide olan birey yaşamının anlam ve amacını sorgulamakta, hayatı yaşamaya değer görebileceği, bu kadar zahmete katlanması için güç bulabileceği sebepler arayabilmektedir. İşte bireyin dindarlığı da tam olarak bu aşamada kendini göstermekte, ona yaşama dair anlam ve amaç; zorluklara dayanma güç ve kuvveti vermektedir.

## 1. ORTA YETİŞKİNLİK

Yetişkinlik, gelişim dönemleri içerisinde en uzun evreyi oluşturmaktadır. Bu bağlamda fiziksel, bilişsel ve duygusal anlamda birçok değişikliği de içine almaktadır. Yetişkin, dilimizde genellikle olgunluk çağına gelmiş birey olarak tanımlanır (Ağakay, 1969, s. 803). Eryılmaz'a (2019, s. 33) göre ise bu kavram, erişkinliği ifade eder. Türk Dil Kurumu'na (2022) göre yetişkin; bedensel, zihinsel ve duygusal açıdan gelişimini tamamlamış, yasal olarak belirlenmiş bir yaşın üzerinde ve toplumsal sorumlulukların farkında olan birey anlamına gelmektedir. Yetişkin bireyden kendi sorumluluğunu alması, bağımsız kararlar verebilmesi ve ekonomik özgürlüğe ulaşması beklenmektedir. Bu üç ölçüt bireylerin kendi kendilerine yetmelerinde yani yetişkin olmalarında önemlidir (Atak, Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşcu, & Çok, 2016, s. 208; Eryılmaz, 2019, s. 39).

40 ile 59 yaş arasındaki dönem, yetişkinlik sürecinde "orta yetişkinlik" evresi olarak adlandırılır. Bu dönem "kişisel gelişim" evresi olarak görülmektedir. Yaşam döngüsünün diğer evrelerinde olduğu gibi bireyin kişiliğinde değişiklikler olur. Hem geçmişini hem de geleceği gözden geçiren birey amaçlarını ve beklentilerini yeniden düzenler. Bir nevi yaşam muhasebesinin yapıldığı bir dönemdir. İçe bakış duyarlılığı artan insan, çevresindeki gençlere de rehberlik yapmaktadır (Yavuzer, 2020, s. 44-45). Erikson'a göre orta yetişkinlik dönemindeki birey, üretkenlik ile durgunluk ve içe yönelme arasında bir çatışma yaşar. Üretkenlik; iş yaşamında ya da sanat, müzik gibi farklı alanlarda özgün, yaratıcı ve faydalı olabilmeyi ifade eder. Bu süreçte üretken olmayı başaran kişi, topluma ve insanlığa katkı sağlamaktan dolayı mutluluk duyar, görevini yerine getirmiş olmanın huzurunu yaşar. Buna karşılık üretkenlikten uzak kalan birey ise kendini işe yaramaz, faydasız biri olarak görüp içsel bir boşluk ve bunalım yaşayabilir (Kayıklık, 2003, s. 37-38). Özellikle bu dönemde birey geçmişin hesabını yapar. Eğer o ana kadar yaptıkları ve yaşadıkları onu tatmin ederse orta yaş dönemini hasarsız atlatır. Ancak geçmişten memnun değilse ve özellikle önceki hayatını değerlendirdiğinde pişmanlıklar duyuyor ise orta yaş

bunalımına girebilir. Hayatı anlamsız, değersiz görebilir. Burada yaşanacak krizle birlikte bir arayış da oluşabilir. Kişi yaşamın anlam ve amacını yeniden aramaya başlayabilir. Kendi için yeni bir yaşam amacı inşa edebilir. Eğer birey burada başarılı olursa hayatının kalan kısmı önceki dönemlerden daha mutlu olacak (Kayıklık, 2003, s. 38); huzurlu bir yaşlılık geçirebilecektir.

Levinson (1986) yetişkinlikte en genel durumun geçişler olduğu görüşündedir. Ona göre geçişler kişinin hayatını yeniden değerlendirmesine ve bunun sonucunda mevcut olan ya da yeni bir yaşam yapısına bağlanmasına yönelik bir krizi içerir. Bu krizler, kişi ister başarılı olsun ister başarısız olsun yaşanır. Krizlerin yaşandığı süreç bazen üç dört yılı bulabilir (akt. Onur, 2021, s. 58-60). Bühler (1935) orta yetişkinliğin ilk dönemlerini (40-45) yükselme dönemini izleyen bireyin kendini değerlendirme süreci olarak görür (akt. Onur, 2021, s. 65). Jung ise yaşam evrelerini değerlendirirken yaşamı sabah ve öğleden sonra olarak ayırmakta ve “yaşamın öğleden sonrasını sabah programına göre yaşanamayacağını” söylemektedir. Günümüz insanı, yaşama dair belli bir amaç ve anlayış geliştirememiş bu nedenle de geleceğe bakmak yerine geçmiş yaşantılara takılıp kalmıştır. Jung pek çok insanın ileri yaşlara doyurulmamış isteklerle ulaştığını ancak bunlara takılıp kalmanın tehlikeli olduğunu onun yerine geleceğe dair yeni amaçlar edinmenin gerekliliğini savunur. Ona göre bütün büyük dinlerin mensuplarına ölümden sonra bir yaşam vaat etmelerinin temelinde onların yaşamlarında bir amaç edinmelerini sağlamak vardır. Ölümden sonra bir yaşamın varlığı inancı bireyin yaşamına bir anlam ve amaç kazandırırken bunların yokluğu yaşamın ikinci yarısını anlamdan mahrum bırakmakta bireyin geçmişteki olumsuz yaşantılara takılıp kalmasında etkili olmaktadır (akt. Onur, 2021, s. 66). Bu bağlamda bireyin sahip olduğu inanç, geliştirdiği dindarlık, onun yalnızlıkla baş edebilmesinde ve huzura ermesinde bir katkı sağlayabilecek mi ya da hangi yönde bir katkı sağlayacağı soruları ışığında araştırmamız şekillenmiştir.

## 2. DİNDARLIK

Din ve dindarlık olgusu çok farklı şekillerde tezahür etmesi nedeniyle ortak bir tanımda uzlaşmak mümkün değildir. Ancak bilimsel bir sonuca ulaşabilmek için belli bir tanımlamaya ihtiyaç duyulması, araştırmacıları kendi bakış açıları doğrultusunda bireysel ve kültürel öznellik içeren bir tanımlama yapmaya, buna göre dini olguları çözümlenmeye yöneltmiştir (Yapıcı, & Koçak, 2017, s. 68). Bu bakımdan bu çalışmada dindarlık genel bir bakış açısıyla değerlendirilecektir.

İnsan yaşamında yönlendirici ve şekillendirici bir güce sahip olan din, insanî bir gerçeklik olup bireyin duygularına, düşüncelerine, davranışlarına tesir etmekte onun hayatında yeniden filizlenmektedir. Bu bağlamda dindarlık, dinin ilkelerinin gerek bireysel gerekse toplumsal hayata aktarılmış şekli olarak ifade edilebilir. Dindarlığın çok sayıda, farklı tanımlamaları söz konusudur. Bunun temel nedenlerinden biri, kavramın sübjektif yargılar barındırmasıdır (Bilgin, 2014, s. 77). Bu doğrultuda ‘din’ kavramı genellikle kutsal bir öğretiye işaret ederken; ‘dindarlık’ ise bu öğretinin bireyin yaşamında canlanmasını ifade etmektedir. (Kayıklık, 2011, s. 191; Kayıklık, 2006, s. 491). Dindarlık, dinin değerlerinin bireyin anladığı ve yorumladığı ölçüde yaşamında yer vermesidir.

Psikoloji literatüründe dindarlık, dinî ilkelerin bireysel ve toplumsal hayata yansıyan şekli olarak tanımlanır. Dindarlık, yaşama ve hissetme boyutuyla bireysel; tezahürleri bakımından ise hem bireysel hem de toplumsal bir olgu niteliği taşır. Din, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında kendini göstererek dindarlık biçiminde ortaya çıkar. Bu bağlamda, bireyin sahip olduğu inançların çeşitli tutum ve davranışlar aracılığıyla gündelik yaşama etki etmesi dindarlığın bir özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca, bu kavram kişinin dine olan inanç ve bağlılık düzeyini ifade etmek için kullanılmakta olup, dindarlık dinin bireysel boyutuna dikkat çekmektedir (Taş, 2006, s. 175-176). Genel anlamda ‘bireysellik’ çerçevesinde ele alınan dindarlık, bir kişinin dindar olduğunu göstermesi; dini içselleştirmesi; dinî emir, tavsiye ve yasaklara bireysel olarak uyması; dini, günlük yaşamında yönlendirici bir unsur olarak kabul etmesi ve kendi yaşantısının bir göstergesi hâline getirmesi manasına gelmektedir (Bilgin, 2014, s. 77; Uysal, 2016, s. 10). Din kendini dinsel yaşayışta hissettirmekte olup dinin çeşitli görünümleri de

dindarlığın boyutlarını meydana getirmektedir (Kartopu, 2006, s. 11). Dinler, bireylerin inançları farklı olabilir. Ancak bütün inançların psikolojik işlevi aynıdır: “Eylemini kararlaştırmak ve hayatını inşa etmek zorunda olan insanı belirsizlikten kurtarmak.” (Özakupınar, 1999, s. 20). Bu bakımdan dini inanç sistemleri, insanın bireysel ve sosyal algılarına ve davranışlarına rengini ve biçimini veren temel etkenlerdir (Yapıcı, 2006b, s. 124).

İnsanın içinde yaşadığı coğrafya, kültür, toplum, aile, kişilik özelliği vb. durumlar inancını etkileyen, dinin emir ve buyruklarını anlayıp yorumlamasında ve yaşamasında yönlendirici olan çeşitli faktörlerdir. Nitekim bu etkiler doğrultusunda genel olarak insanın dindarlığının belli boyutlarda şekillendiğini ve dindarlık tiplerinin bu doğrultuda geliştiğini görmekteyiz. Glock ve Stark (1965), dindarlığın temel boyutları olarak kabul edilebilecek genel alanları beş ayrı kategoride ele almıştır. Bunlar dinin duygu, inanç, ibadet, bilgi ve etki boyutlarıdır. Peker ise Kur’an’a göre bir sınıflandırma yapmış ve dindarlığı inanç, ibadet, ahlak, düşünce, duygu, bilgi boyutları üzerinde değerlendirmiştir (Peker, 2012 s. 43-46).

Anket çalışmamızda kullandığımız ölçeğimiz de ise dindarlık inanç, ibadet ve ahlak boyutları açısından ele alınmıştır.

1. İnanç Boyutu: Dini sistemler, mensuplarından belli inanç ilkelerini bilmesini ve kabul etmesini ister (Yıldız, 2001, s.29) . Bireyin dindarlığı bu ilkelerin kabulü ve içselleştirilmesiyle bireyde neşet eder.

2. İbadet Boyutu: İnanç boyutundan sonra bireyde oluşması beklenen boyut olup dinin kurallarının, ritüellerinin birey tarafından yerine getirilmesidir.

3. Ahlak Boyutu: Dinler bireysel ve toplumsal boyutta insanlara davranışlar kazandırmakta, onları çeşitli davranış modelleri edinme konusunda yönlendirmektedir. Ahlakî boyutta din, bireyin toplumla kurduğu ilişkilerde kendini göstermekte yardımsever olma, insanlara karşı merhametli ve şefkatli olma, çalışıp üretken olma, toplumun faydasına işlerle meşgul olma, dürüst, edepli, iyiliksever vb. bir kişi olmaya yönlendirirken hırsızlık yapma, cimri olma, yalan söyleme, kibirli olma, içki içme, insanları aldatma gibi olumsuz hal ve hareketlerden uzak tutma konusunda davranış geliştirmesi için yönlendirmektedir (Peker, 2012 s. 44).

### 3. YALNIZLIK

İnsanlık tarihine bakıldığında insanın büyük ya da küçük bir toplumla yaşadığı, toplum içinde var olduğu görülür. O, doğası gereği yaşamını sürdürebilmek için birçok ihtiyacını karşılamak durumundadır. Genel anlamda maddi ve manevi olarak sınıflandırabileceğimiz bu ihtiyaçlarını bir başına karşılamakta zorlanır. Bu sebeple insan, farklı türden birçok gereksinimini karşılamak için diğer insanlarla sağlıklı, doyurucu ve anlamlı ilişkiler kurma ihtiyacı içindedir (Doğan & Sapmaz, 2012, s. 586). Nitekim bu sosyal ilişkiler onun yaşamının özünü oluşturur.

Biyopsikososyal bir varlık olan insan, ilk olarak ailesi içerisinde sosyal ilişkilere başlar. Bu ilişkiler onun benlik bilincinin gelişmesini sağlar. Zaman içerisinde sosyal ilişki zaruri bir ihtiyaç haline gelir. Çünkü birey yaşamını sağlıklı sürdürebilmek için ilişki kurma gereksinimindedir (May, 2019, s. 30). Geçtan’a göre insan, ancak başkalarıyla ya da çeşitli şeylerle “birlikte olarak” var olabilen ve bu bağlamda yaşamına anlam kazandırabilen bir varlıktır (Geçtan, 2019a, s. 26). Birey zaman zaman, sosyal çevresi, arkadaşları veya ailesiyle olan ilişkilerinde tatmin edici ve yeterli olmayan sosyal deneyimler yaşayabilir; bu durum da yaşamını çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir. İlişkilerin yetersizliği, bireysel tatmin sağlayamaması veya sosyal bağların eksikliği, bireylerin zamanla kendilerini toplumdan uzaklaşmalarına ve yalnızlık hissetmelerine yol açabilmektedir (Buluş, 1997, s. 83; Kılınc & Sevim, 2005, s. 72-73). Yalnızlık, tanımlanması güç ve karmaşık bir durum olup, bireyin çevresine olan güvenini azaltmakta, yaşamını zorlaştırmakta ve uyum sağlamasını güçleştirmektedir (Seçim, Alpar, & Algür, 2014, s. 200). Acı veren bir deneyim olarak (Killeen, 1998, s. 762) tanımlanan yalnızlık kişiden kişiye de farklı hissedilebilmekte, farklı deneyimlenebilmektedir. Türk Dil Kurumu’nun “yalnız” ve “yalnızlık” kavramlarına ilişkin tanımları incelendiğinde, yalnız kavramının “yanında başkaları bulunmayan, toplumsal ilişkilerden yoksun olan kişi”yi; yalnızlık kavramının ise “yalnız olma durumu,

kimsesizlik” olarak ifade edildiği görülmektedir (TDK Sözlükleri, 2021). Bu tanımlar, yalnızlık olgusunun bir bakıma bireyin toplumdaki soyutlanması, sosyal ilişkilerden uzaklaşması ve kimi zaman toplum tarafından tek başına bırakılmak suretiyle cezalandırılması şeklinde değerlendirildiğini ortaya koymaktadır. Nitekim yalnızlık, sosyal bilimlerde geniş bir ilgi alanı bulmuş; farklı araştırmacılar tarafından çeşitli boyutları dikkate alınarak tanımlanmış ve incelenmiştir. Geçtan, eserlerinde yalnızlık olgusuna sıklıkla değinmiş ve bu durumu bireyler açısından son derece ürkütücü ve acı verici bir duygu olarak tanımlamıştır. Ona göre insanlar, bu duygu ile doğrudan yüzleşmekten kaçınmakta ve böylesi bir deneyimi yaşamamak için çeşitli yollar arayarak yoğun çaba göstermektedirler (Geçtan, 2019a, s. 108). Dykstra (2009, s. 93), yalnızlığın birey için öznel bir deneyim olduğunu ve olumsuz etkiler barındırdığını belirtmektedir. Peplau ve Perlman’a (1984, s. 15; 1998, s. 571) göre yalnızlık, bireyin sosyal ilişki ağının kalitesi veya niceliği açısından beklentilerini karşılamadığı durumlarda ortaya çıkan, hoş olmayan bir psikolojik deneyimdir. Yalnızlık, sosyal çevrenin arzulan düzeyde tatmin sağlamaması hâlinde kendini gösterir (Peplau & Perlman, 1979, s. 101). Benzer şekilde, Ernst ve Cacioppo (1999, s. 1), yalnızlığı samimi ve sosyal gereksinimlerin karşılanmadığı durumlarda ortaya çıkan, birbiriyle ilişkili karmaşık duygular bütünü olarak tanımlamaktadır. Killeen ise yalnızlığı, bireyin sosyal ya da duygusal ihtiyaçları ile mevcut sosyal gerçekler arasındaki tutarsızlık biçiminde açıklamaktadır. (Killeen, 1998, s. 763). Benzer şekilde Gierveld ve diğerleri yalnızlığı, arzu edilen ile gerçekleşen ilişki ağları arasındaki uyumsuzluk olarak ifade etmektedir (Gierveld ve diğerleri, 2016, s. 1). İnsanlar yaşamlarının farklı dönemlerinde bu olgudan mustarip olmuş, acı çekmiştir. Bununla birlikte her bireyin yalnızlığı deneyimleme biçimi, hissetme düzeyi ve ondan etkilenme derecesi farklılık göstermektedir (Killeen, 1998, s. 762). Killeen’e göre yalnızlık, bireyin yaşamını bütünüyle etkileyebilen, yaygın, iç karartıcı ve zayıflatıcı bir olgudur. Lynch (1977), yalnızlık duygusunun yarattığı acıyı şu şekilde ifade etmiştir: “Daha hafif biçimlerinde bile yalnızlık rahatsızlık verir ve insanlar bunun yarattığı hissin etkisinden hemen kurtulmak ister. Ancak yalnızlık, bir örümcek ağına benzer; kişi kaçmaya çalıştığında bu neredeyse imkânsızdır” (akt. Killeen, 1998, s. 763). Yalnızlık hissi, boşluk duygusu (Geçtan, 2019a, s. 140) ve reddedilmiş olma deneyimi ile birlikte ortaya çıkabilir. Bu duygunun zıttı ise aidiyet ve toplumsal bağlılıktır (Gierveld ve diğerleri, 2016, s. 1). Esasen yalnızlık, istenmeyen, olumsuz ve korkutucu bir duygu olarak görülmekte; bireyde depresyon, üzüntü, sıkıntı ve bunalım gibi olumsuz tepkilere yol açabilmekte ve aynı zamanda telafisi olmayan, kronik bir acı olarak nitelendirilmektedir (Yaşar, 2007, s. 238; Peplau, Russell, & Heim, 1979, s. 53). Younger, yalnızlığı, başkalarına duyulan özlemin eşlik ettiği tek başına olma durumu olarak tanımlamakta ve yalnız bireyin bu durumu amaçsızlık, sıkıcı ve faydasız bir deneyim olarak yaşadığını belirtir (Younger, 1995, s. 59).

Yalnızlık, genel olarak olumsuz bir duygu şeklinde değerlendirilmektedir; ancak farklı türleri bulunduğu için sınıflandırılması oldukça güçtür. Bunun temel nedeni, yalnızlık deneyiminin bireyden bireye değişkenlik göstermesidir. Örneğin tek başına kalmak bazı bireyler için yalnızlık anlamına gelirken, bazıları için içsel bir dinginlik ve huzur kaynağı olarak görülebilmektedir. Diğer yandan kimi kişiler kalabalıklar içinde bulunsalar dahi yoğun bir yalnızlık duygusu yaşayabilmektedir. Bu durum, yalnızlığı tanımlamanın yanı sıra farklı türlerini sıralamayı da oldukça zorlaştırmaktadır. Birçok araştırmacı yalnızlığı çeşitli tiplerde ele almışlardır. Sosyolog Weiss, bağlanma kuramı çerçevesinde yürüttüğü çalışmaları sonucunda 1970’li yıllarda yalnızlığa ilişkin önemli bir model ortaya koymuştur. Weiss, yalnızlığı iki temel boyutta ele almaktadır: duygusal ve sosyal yalnızlık. Duygusal yalnızlık, bireyin yakın ve samimi bir ilişkiye sahip olmaması ya da mevcut ilişkinin kaybı (örneğin eşin vefatı ya da boşanma) durumunda ortaya çıkmaktadır. Sosyal yalnızlık ise bireyin akraba, akran veya diğer sosyal gruplarla bağlarının zayıflaması ya da ortadan kalkması sonucu gelişen, sosyal aidiyet ve bütünlük duygusunun kaybıyla ilişkili bir yalnızlık türü olarak tanımlanmaktadır (Nicolaisen & Thorsen, 2014, s. 233; Russell ve diğerleri, 1984, s. 1313; Yaparel, 1984, s. 3; Perlman & Peplau, 1998, s. 571; Duy, 2003, s. 18-21; Shpancer, 2020). Buna ek olarak, Yahyaoğlu (2011, s. 45-50), yalnızlık olgusunu beş farklı kategoride ele almıştır: derin yalnızlık, sosyal durum yalnızlığı, duygusal yalnızlık, gizli yalnızlık ve triad yalnızlık.

Yalnızlık üzerine yapılan çalışmalar, bu olgunun türüne ve nedenlerine göre farklı biçimlerde adlandırıldığını göstermektedir. Yaşar (2007), yalnızlığı dört başlık altında incelemekte ve bunları derin yalnızlık, sosyal/ilişkisel yalnızlık, duygusal yalnızlık ve gizli yalnızlık olarak sınıflandırmaktadır. Perlman ve Peplau (1998, s. 574), yalnızlığı zaman boyutuna göre ele almış ve kısa süreli, durumsal, uzun süreli ile sürekli yalnızlık olarak sınıflandırmıştır. Buna ek olarak, Günay yalnızlığın iki boyutu olduğunu öne sürmekte; bunları ontolojik/varoluşsal yalnızlık ve sosyal/sosyolojik yalnızlık şeklinde ayırmaktadır (Günay, 2015, s. 99). Young (1982) ise üç farklı yalnızlık türünden söz etmekte; geçici/günlük yalnızlık, durumsal/geçişsel yalnızlık ve kronik yalnızlık olarak bir sınıflama yapmaktadır (akt. Perlman & Peplau, 1984, s. 17). Gierveld ve diğerleri ise yalnızlığı üç temel kategoriye ayırmaktadır. İlk olarak, bireyin sosyal ilişkilerden gönüllü ve genellikle geçici olarak uzaklaşmasıyla ortaya çıkan pozitif yalnızlık tanımlanmaktadır. Bu tür yalnızlık; derin düşünme, sanatsal üretime yönelme, Tanrı ile manevi bağ kurma ya da kişinin içsel benliğine ulaşarak potansiyelini keşfetme gibi amaçlara hizmet edebilir. İkinci tür ise genellikle olumsuz yönüyle bilinen ve hoş olmayan ilişki eksiklikleriyle tanımlanan negatif yalnızlıktır. Günümüzde teorik çerçevelerde ve araştırmalarda en sık kullanılan kavram da bu türdür. Üçüncü tür ise pozitif ve negatif unsurları bir arada barındıran, bireyin kriz dönemlerinde destekleyici ilişkileri olmasına rağmen içsel bir belirsizlik ve varoluşsal sorgulamalar yaşadığı varoluşsal yalnızlıktır (Gierveld ve diğerleri, 2016, s. 3).

Yukarıda araştırmacıların farklı farklı sınıflandırdığı yalnızlık genel olarak değerlendirildiğinde ilk olarak bir kişinin sosyal ilişkilerinde eksiklik hissetmesiyle ortaya çıktığı yani onun, niceliksel bir sorun olmaktan ziyade, daha çok niteliksel bir sorun olarak değerlendirildiği; ikinci olarak öznel bir tecrübe olup nesnel sosyal izolasyonla ilişkili olmadığı müşahade edilir. İnsanlar tek başına olmadan kalabalıklar içinde de yalnız olabilirler. Üçüncü olarak, yalnızlık deneyimi rahatsız edici ve üzücü niteliktedir (Nicolaisen & Thorsen, 2014, s. 232).

İnsanlar öylesine yoğun yalnızlık yaşayabilirler ki, bu durum onları adeta felç olmuş gibi derin bir umutsuzluğa sürükler. Bu umutsuzluk içindeki bireyde kaygı ve gerginlik gibi belirtiler dahi yoktur. Çünkü kişi, ilgi ve amacı yitirmiş, canlıyken ölü olmak gibi bir hale girmiştir (Geçtan, 2019a, s. 111). Savaş tutsaklarının yaşadıkları buna örnek verilebilir. Özgürlüklerine kavuştuklarında yalnızlığın yol açtığı bu travmayı atlatıp aileleriyle, eski dostlarıyla normale dönmeleri zaman almıştır. 1954 yılında Kanada'da bir deney yapılmıştır. Mc Gill Üniversitesi'nde beş gün süreyle karanlık, ses geçirmez bir odada bırakılan öğrencilerde, duygusal dengesizlikler, şaşkınlık ve dikkati toplayamama gibi durumlarla karşılaşmıştır (Geçtan, 2019a, s. 112). Ancak bütün bu olumsuz sonuçlara rağmen yalnızlığı olumlu görenlerde vardır. Bunlardan biri de May'dir. Ona göre yalnızlık hissinin neden olduğu endişeli durum bireyi diğerleriyle iletişime geçmeye zorlar. Bu sayede yalnızlık hissi bireyin sosyalleşmesine katkı sunar (May, 2019, s.30). Şancı'ya göre tercih edilmiş yalnızlık insanın kendi içine yolculuk yapmasını, kendi derinine inmesini sağlayan önemli bir fırsattır (Şancı, 2015). İnsan bu süreçte kendini tanıma fırsatı bulabilir.

Killen da tercih edilen yalnızlığın kişinin doğaya daha yakın olmak veya 'kendini bulmak' istediğinde ortaya çıktığı görüşündedir. Tercih edilen yalnızlık, kişi bir şeyleri düzeltmek isteyip ayağa kalktığında, düşünmek için zaman ayırdığında yaşanan bir çeşit yalnızlıktır (Killeen, 1998, s. 764; Geçtan, 2019a, s. 108). Yaratıcılıkla yalnızlık arasında olumlu bir ilişki olduğundan da bahsedebiliriz. Yaratıcılık, yaratma yeteneği, kişinin diğer bireylerden farklı ve özgün düşünceler üretebilmesidir. Yaratıcı kişiler; genel anlamda özellikle üretim sürecinde yalnızlığı seven, kendi yalnızlığından beslenebilen, kendi iç benine yönelerek eserleri üzerinde düşünen, düşüncelerinde özgür ve amaçlarına giden yolda kararlı olan kişilerdir. Bu bireyler, kendi yalnızlıklarının oluşturduğu sessizlikte iç dünyalarının zenginliğini fark edebilir ve bunları sanatsal bir şekilde ortaya çıkarabilirler (Erol, 2018, s. 35). Ayrıca birey zaman zaman tek başına olmaya ihtiyaç hissedebilir. Bireyin bu tek başına oluşu onu rahatsız etmez aksine onu daha üretken, yaratıcı olmaya yönlendirebilir (Erol, 2018, s. 34). Yalnızlık, insanın varoluşsal gerçeklik içerisinde yaşaması gereken bir duygu olup bireyin duygusal gelişimine de katkı sağlayabilir (Winnicott, 1958, s. 31). Nasıl insan yemeden içmeden yaşayamıyorsa yalnızlık duygusundan tamamen

soyutlanmış bir hayattan bahsetmekte pek mümkün görünmemektedir (Yahyaoglu, 2011, s. 20). Ayrıca tercih edilen yalnızlık diğer insanları da daha iyi anlamamızı, duygudaşlık (empati) kurabilmemizi sağlar (Şancı, 2015, s. 57). Bütün bunlarla birlikte olumlu-olumsuz yönleriyle çift kutuplu olan yalnızlık yaşanan çağda çoğunlukla kaçınılması gereken, istenilmeyen ve tercih edilmeyen bir hal olarak karşımıza çıkmaktadır.

#### 4. HUZUR

Huzur, Türkçede “dirlik, zihinsel dinginlik, gönül rahatlığı ve sükûnet” anlamlarında kullanılmaktadır (TDK, 2020). Etimolojik açıdan bakıldığında ise Arapçada söz konusu kavram, hem “mevcut ve hazır olma; burada ve şimdi bulunma” hem de “yerleşik yaşam sürme, göçebe olmama” anlamlarını ifade etmekte ve “rahatlık, asayiş” gibi anlamlara sahip hüdûr kökünden türediği görülmektedir (etimolojiturkce, 2012-2020). Bununla birlikte, her ne kadar kelime kökeni Arapçaya dayansa da Türkçedeki huzur kavramı daha derin ve zengin bir anlam içeriğine sahiptir. Türkçede huzur, aynı zamanda “ihvan” anlamına karşılık gelmektedir. Bu bağlamda huzur, kişinin her an kendisini Allah’ın huzurunda bulunuyormuş gibi algılaması (Bacanlı, 2016, s. 6) ve bu farkındalığın bireyin ruhunda güven, rahatlama ve sükûnet duygusu uyandırması olarak ifade edilebilir. Dolayısıyla huzur, hem dini bağlamda manevî bir deneyim hem de psikolojik açıdan bireyin içsel denge ve iyilik hâlini temsil eden çok boyutlu bir kavramdır.

Literatürü incelediğimizde Türkçe kullanımda zaman zaman mutluluk ile huzur kelimesinin birbiri yerine kullanılabilirliğini; batı toplumunda ise huzur değil de mutluluğun kullanıldığını görmekteyiz. Özellikle son yıllarda revaçta olan pozitif psikoloji yaklaşımı insanların mutluluğunu amaç edinerek bunun gerçekleşmesi için gerekli çalışmalara ağırlık vermektedir. Öte yandan, Türk kültürü ve İslam inancı incelendiğinde amacın mutluluk değil bireyin huzura ulaşması olduğu müşahade edilir (Bacanlı, 2016, s. 1). Burada konuya dikkatli bakıldığında huzur ile mutluluk kelimesinin aynı hali ifade etmediği; huzuru mutluluktan ayıran özelliklerin olduğu, psikolojik olarak huzurun mutluluktan belki de bir adım sonrası durumu kastettiğini söyleyebiliriz.

Temelde yapılan çalışmalar mutluluk ve huzurun farklı duygular olduğuna işaret etmektedir. Olumlu duygular üzerinde yapılan çalışmalar göstermektedir ki iki ayrı olumlu duygulanım vardır. Düşük düzeyde uyarılmayı barındıran, daha uzun süre devam eden ve kalıcı özellikteki rahatlama, sükûnet ve dinginlik hisleri huzur kavramını ifade etmektedir. Buna karşılık, yoğun uyarılma ile ilişkili, kısa süreli ve değişkenlik gösteren coşku, sevinç ve enerjik hisler mutluluğu temsil etmektedir. Huzur kavramı, bireyin kendisiyle uyum içinde olması, vicdanen rahat hissetmesi, güven ve sükûnet duygusunu yaşaması, gerginlikten uzak durmasını sağlayan içsel denge ve uyum olarak tanımlanmaktadır (Demirci, 2017, s. 76). Ayrıca detaylı olarak ele alındığında, Aristoteles’in eudaimonia anlayışı ile huzur kavramının birbirine oldukça yakın anlamlar taşıdığı anlaşılmaktadır. Aristoteles’e göre ödemonya, hem içsel erdemler hem de dışsal araçlar aracılığıyla elde edilir. Modern psikolojide ödemonya, Erikson, Allport ve Maslow ile ilişkilendirilmekte; ayrıca Ryff’in psikolojik iyi oluş modeliyle de paralellik göstermektedir. Ryff, psikolojik iyi oluşun mutlulukla doğrudan örtüşmediğini, insanların patolojik bir durumları olsa bile mutlu olabileceklerini vurgular ve psikolojik iyi oluşun birden fazla boyutu olduğunu belirtir. Aristoteles’in ödemonya kavramını temel alarak geliştirdiği modelde Ryff, psikolojik iyi oluşu altı faktör üzerinden ele almıştır: özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve kendini kabul (Akın, 2015, s. 26; Ryff & Singer, 2008, s. 18-20). Ryff’a göre, psikolojik iyi oluş mutlulukla doğrudan ilişkili değildir; mutluluk ise iyi yaşanmış bir hayatın bir sonucu olarak ortaya çıkar (akt. Akın, 2015, s. 26). Ryff’in ortaya koyduğu model, Türkçedeki huzur anlayışıyla benzerlik göstermekle birlikte, bireyin “mükemmeli hedeflemesi ve kendi potansiyelini fark ederek onu en üst düzeyde işlevsel kılması için çaba göstermesi” biçiminde tanımlanan iyi oluşu, dinî bir huzur kavramından çok Maslow’un kendini gerçekleştirme kavramına daha yakın durmaktadır. Bununla birlikte, kişinin bu hedefe hangi yollarla ve nasıl ulaşacağı sorusu cevapsız kalmaktadır. Türkçede huzur sözcüğü ise yalnızca Maslowcu bir kendini gerçekleştirme yönünü değil, aynı zamanda vicdanî bir rahatlama boyutunu da içermektedir. Türkçede “huzur” kavramı, bireyin anın farkında olarak Tanrı’nın huzurunda

olduğunu hissetmesi ve bu bilinçle görevlerini yapmasının bir sonucu olarak kendini rahat (mutmain) hissetmesini ifade etmektedir. Bu terim, kişinin yaşamı boyunca Tanrı bilinci ve sorumluluk bilinciyle hareket etmesini, hayatını bu doğrultuda düzenlemesini ve deneyimlerini bu bağlamda değerlendirmesini içerir. İslam inancına göre bir bireyin huzuru, Tanrı'nın karşısında olduğunu bilip gerekli davranışları sergilemesidir (Bacanlı, 2016, s. 7).

İslam dininin birincil kaynağı Kur'an-ı Kerim incelendiğinde mutluluk kavramının değil huzur kavramı ile ilişkili sekîne kelimesinin altı yerde geçtiği görülür. Sekîne kelimesi, sözlükte "sükûn kökünden türeyen; sakin olmak, durmak ve susmak" anlamlarına dayandırılmakta olup, "vakar, ağırbaşlılık, rahmet, güven ve kişiyi huzura erdiren şey" olarak tanımlanmaktadır (Gürkan, 2009). Ayrıca "sekîne" kavramı; gönül rahatlığı, güven, iç huzuru, itminan, yumuşak huyluluk ve ağırbaşlılık gibi anlamları da içermektedir (Akbaş, 2015, s. 54). İbn Abbas, ayetlerde geçen sekîneyi "kalp huzuru ve rahmet" olarak açıklarken (Taberî, 1307/1207; Kesir, 1993); Elmalılı Hamdi Yazır ise onu, "nefisteki telaş ve heyecanın dinmesiyle ortaya çıkan kalbin yerleşmesi ve sükûnet hali veya bu halin kaynağı" şeklinde yorumlamıştır (Yazır, t.y.). Fahreddin er-Râzî de sekîneye dair şu açıklamayı yapar: "Sekîne, kalbin ve ruhun huzur bulduğu, güven ve sükûnet veren şeydir. İnsan korku duyduğunda kalbi titrer ve kaçış arar; güvene eriştiğinde ise yüreği yatıştır. Dolayısıyla güven sükûnet doğurduğu için sekîne kavramı çoğu zaman güvenden kinaye olarak kullanılmıştır." (Râzî, 1981). Bu doğrultuda huzurun sakinlik, iç rahatlığı, dinginlik ayrıca bireyin yaşadığı yahut yaşayabileceği her türlü sıkıntı ve problemde iç dengesini koruyabilmesi altı çizilen önemli husustur.

Ülkemizdeki köklü Anadolu kültüründe, bireyin huzur içinde yaşamasına verilen önem göze çarpmaktadır. Konuyla ilgilenen birçok tasavvufi görüş vardır. Bunlardan biri de Mevlevîliliktir. Kurucusu Mevlana'ya göre insan bilinçli bir varlıktır. Ona göre insanda iki tür "ben" bulunmaktadır: İlki "özel ben", diğeri ise "aşkın ben"dir. "Özel ben" her bireyde farklılık gösterir; çünkü herkesin mizacı, karakteri, tutkuları, hayalleri ve kişilik yapısı birbirinden ayrıdır. Buna karşılık "aşkın ben", insana bahşedilen tanrısal bir yeti olarak değerlendirilir. Aşkın ben" ise tüm insanlarda ortaktır. Bu, bilincin en derin katmanı olarak kabul edilir. Onun alanında varlığın anlamı üzerine düşünülür, bedensel arzular kontrol altına alınır ve Tanrı'ya duyulan sevgi öne çıkar. Barış, dostluk, sevgi gibi evrensel duygular ile erdemler burada belirleyici hale gelir. Felsefe, sanat ve dinin gerçek kaynağı da bu sahadır. İnsan yaşamına "aşkın ben" in ilkeleri yön verdiğinde, davranışlar erdemle şekillenir. Büyük ölçüde bedensel arzulara bağlı olan "özel ben" in hâkimiyeti, insanın davranışlarını olumsuz yönde etkiler ve erdemlerden uzaklaştırır. Dolayısıyla kişiyi yücelten asıl değer "aşkın ben" dir ve bu, bütün insanlarda ortaktır. Bununla birlikte bilincin derin katmanlarını deneyimlemek ve "aşkın ben" in insana egemen olmasını sağlamak her zaman kolay değildir (Özdoğan, 2008, s. 97). Bu nedenle bireyin bilincini olgunlaştırması, nefsin arzularını denetim altına alarak ahlaka ve erdemli davranışlara meyletmesi büyük önem taşır. Anadolu'nun manevi önderlerinden Yunus Emre de benliğini ve nefsini aşarak "Canan" a ulaşmış, bunu da "Canlar canımı buldum, kovanım yağma olsun." sözleriyle dile getirmiştir (Özçelik, 2015). Başka bir deyişle, o kendi benliğinden ve dünyevî arzularından sıyrılarak erdemli bir yaşamı seçmiş, evrensel değerlere öncelik vermiştir. "Sevelim, sevilelim; bu dünya kimseye kalmaz." sözleriyle (Özçelik, 2015) Yunus Emre, maddî şeylerin geçici olduğunu vurgularken, sevmek ve sevilmek gibi değerlerin önemini ve kıymetini en etkili biçimde dile getirmiştir. Hayata bu bakış açısıyla yaklaşan kişi, dünyadaki hiçbir sıkıntı, dert, bela veya musibetten etkilenmez. Çünkü o, benlik bütünlüğünü sağlamış, kendi benliğini aşmış ve manevi değerleri önclemiştir; böylelikle gönlünde kalıcı bir huzuru bulmuştur.

Çağımızda teknolojik gelişmelerle insan yaşamına birçok kolaylık gelse de modern yaşam bazı zorlukları da beraberinde getirmiştir. Özellikle maddi imkân ve olanaklar hızla artarken manevi yokluk içine sürüklenen insan yaşamında karşılaştığı problemleri çözmekte, kabullenmekte ve ardında bırakıp yaşama devam etmekte oldukça güçlük yaşamaktadır. Hayatını dahi anlamlandırmakta zorlanan insanın imdadına sahip olduğu inancı yetişmektedir. Kişi en yakını kaybettiğinde "Allah'tan geldik Allah'a döneceğiz" (el-Bakara, 2/156) ayetiyle teselli bulurken; başına gelen doğal afetler ve kazalarda "Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla;

mallardan, canlılardan ve ürünlerden eksiltmekle oynayacağız. Sabredenleri müjdele!” (elBakara, 2/155) ayetiyle bu yaşam zorluklarıyla mücadele etme gücüne ulaşabilmektedir. Dinin insan yaşamında sağladığı destekle ilgili örnekleri artırabiliriz. Ancak burada amaç dinin desteği ile bireyin yaşamında bir bütünlük oluşturup herhangi bir olayın onun iç dengesini, dinginliğini, kişilik bütünlüğünü yani huzurunu bozmadan yaşamını sürdürebildiğidir.

Huzur konusuyla ilgili psikolojide çalışmalar oldukça sınırlıdır. Ancak Bacanlı (2016) tarafından bir huzur modeli oluşturulmaya çalışılmıştır.



Şekil 1. Benlik açısından huzur modeli

Kaynak: Bacanlı (2016, s. 4)

Bacanlı, Higgins'in benlik uyumsuzluk teorisinden hareketle "benlik açısından huzur modeli"ni geliştirmiştir. Higgins'in yaklaşımına göre, bireyin mevcut benliği ile ideal benliği arasındaki fark, bilişsel çelişkiler yaratır ve bu farkın büyüklüğü psikolojik gerilimi belirler. Fark arttıkça kaygı, depresyon ve sıkıntı gibi ruhsal tepkiler ortaya çıkarken, fark azaldığında birey olumlu duygularla huzura yaklaşır (Küçün, Alptekin, Çetin, & Eroğlu, 2021, s. 595; Gürcan, 2015, s. 14). Bacanlı, huzuru gerçek benlik, ideal benlik ve gereken benlik arasındaki uyumla ilişkilendirir. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluk kaygıya; gerçek benlik ile gereken benlik arasındaki fark suçluluk duygusuna; ideal benlik ile gereken benlik arasındaki uyumsuzluk ise tutarsızlık hissine yol açar. Bu etkilenme düzeyi bireyden bireye değişir; bazıları kaygıdan, bazıları suçluluktan, bazıları ise tutarsızlık duygusundan daha fazla etkilenir. Model, üç benliğin birbirine ne kadar yakın olduğunu bireyin huzuru ile ilişkilendirir: Benlikler arasındaki mesafe büyüdükçe sıkıntı artar, yakınlaştıkça huzur güçlenir. Öte yandan, bir benliğe aşırı odaklanıp diğerlerini buna çekme çabası, huzurun azalmasına ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bacanlı'ya göre, "Gerçek huzur, kişinin her üç uçtan azade olmayı başarabilmesidir. Ne ne durumda olduğuna, ne ne olmak istediğine, ne de olması gereken şeye sıkı sıkıya bağlı olan kişi huzuru bulamaz" (Bacanlı, 2016, s. 1-2). Bu nedenle huzura erişim, üç benliğin birbirleriyle tutarlılığına bağlıdır ve Bacanlı, modeli ilerleyen süreçlerde geliştirebileceğini belirtmektedir.

## 5. YÖNTEM

Bu çalışma, 40-59 yaş aralığındaki yetişkinlerin dindarlığın yalnızlık ve huzurla ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, tarama modeli kapsamında tasarlanmış olup betimsel ve nicel desene sahiptir. İlişkisel tarama yöntemiyle yürütülen çalışmada veriler, geçerlik ve güvenilirliği test edilmiş ölçeklerden oluşan anketlerin katılımcılara uygulanmasıyla toplanmıştır.

### 5.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmada evreni 40-59 yaş grubundaki yetişkinler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise Adana ilinin Seyhan, Çukurova, Yüreğir, Sarıçam ve Karaisalı ilçelerinde yaşayan, basit rastgele seçme ve kartopu yöntemleriyle ulaşılan 203 gönüllü birey teşkil etmektedir.

### 5.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada uygulama sürecinde katılımcıların dindarlık, yalnızlık ve huzur düzeylerini belirlemek amacıyla üç farklı ölçekten yararlanılmıştır.

#### 5.2.1. Dinsel Yaşayış Ölçeği

Dinsel Yaşayış Ölçeği (DYÖ), ilk olarak Kayıklık (2003) tarafından geliştirilmiş, daha sonra Kayıklık ve Kalgı (2017) tarafından 7'li Likert tipinde yeniden düzenlenmiştir. Ölçek inanç, ahlak ve ibadet olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta; her bir alt boyutta 12 madde yer almakta ve toplamda 36 sorudan meydana gelmektedir. Alt boyutlardan elde edilebilecek puanlar 12 ile 84 arasında değişmekte, ölçeğin geneli için ise puan aralığı 36 ile 252 arasında bulunmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach's  $\alpha$  katsayısı ile test edilmiş olup, geçerlik-güvenirlik çalışmalarında bu değerlerin inanç boyutunda .98, ahlak boyutunda .93, ibadet boyutunda .87 ve ölçeğin tümünde .93 olduğu rapor edilmiştir.

Araştırmada ölçeğin güvenilirliği Cronbach's  $\alpha$  katsayılarıyla incelenmiş; inanç (.97), ahlak (.96), ibadet (.91) ve toplam ölçek (.96) için yüksek değerler bulunmuştur. Yüksek puanlar katılımcıların dindarlık düzeyinin yüksekliğini, düşük puanlar ise düşüklüğünü göstermektedir.

#### 5.2.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bireylerin yalnızlık düzeyini ölçmek için kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği, ilk olarak 1978'de geliştirilmiş, 1980'de Russel, Peplau ve Cutrona tarafından revize edilmiş, 1996'da ise Russel tarafından tekrar düzenlenmiştir. Ölçek, 10'u düz 10'u ters kodlanmış toplam 20 maddeden oluşan 4'lü Likert tipinde bir yapıya sahiptir. Türkçe uyarlaması ilk olarak Yaparel (1984) tarafından yapılmış, ardından Demir (1989) tarafından güncellenmiştir. Bu araştırmada Demir'in (1989) uyarladığı form kullanılmıştır.

Bu ölçek, her maddede sosyal ilişkilerle ilgili bir duygu veya düşüncüyü ifade etmekte ve katılımcılardan bu durumu ne sıklıkla deneyimlediklerini 4'lü Likert tipi ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Puan aralığı 1 ile 4 arasında değişmektedir. Olumlu ifadeler için puanlama; "hiç yaşamam" 4, "nadiren yaşarım" 3, "bazen yaşarım" 2, "sık sık yaşarım" 1 şeklindedir. Olumsuz ifadeler için ise sıralama ters olup; "hiç yaşamam" 1, "nadiren yaşarım" 2, "bazen yaşarım" 3, "sık sık yaşarım" 4 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte olumlu ifadeler, olumsuz ifadelerin tersine kodlanmakta (1=4, 2=3, 3=2, 4=1) ve 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 ve 20 numaralı maddelerle temsil edilmektedir (Kızılgöç, 2011, s. 124).

Bireyin ölçek maddelerinden aldığı puanlar toplanarak toplam puan elde edilmekte; ölçek puanı 20 ile 80 arasında değişmektedir. Puan yükseldikçe yalnızlık düzeyi artmakta, puan düştükçe yalnızlık azalmaktadır. Yüksek puan, yalnızlığın daha yoğun yaşandığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach's  $\alpha$  değeri literatürde .96 olarak bildirilmiş (Demir, 1989, s. 15; Kılınc & Sevim, 2005, s. 76), bu araştırmada ise .86 bulunmuştur.

#### 5.2.3. Huzur Ölçeği

İbrahim Demirci ve Halil Ekşi (2017) tarafından geliştirilen Huzur Ölçeği, bireylerin huzur düzeyini ölçmeyi amaçlayan, Türkiye'de bu alanda hazırlanmış ilk ölçek olma özelliğini taşımaktadır. Ölçekteki huzur kavramı; düşük uyarılmayı içeren huzur, rahatlık, sakinlik ve dinginlik gibi duygularla bireyin iç uyum ve dengedeki durumunu temsil etmektedir (Demirci & Ekşi, 2017, s. 43).

Huzur Ölçeği, bireyin içsel huzurunu yansıtan duygu ve düşüncelerini ölçen 8 maddeden oluşmakta ve katılımcılardan her bir durumu 5'li Likert ölçeğinde değerlendirmeleri

istenmektedir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği bu çalışmada PERMA Ölçeği ile test edilmiştir (Demirci & Ekşi, 2017, s. 45).

Huzur Ölçeği'nin yapı geçerliliği açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile sınanmıştır. Analiz öncesi KMO değeri .60'ın üzerinde ve Barlett testi ki-kare değerinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ölçek tek boyutlu bir yapıya sahip olup DFA sonuçları uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Güvenirlik çalışmaları, iç tutarlılık ve test-tekrar test katsayılarını kapsamaktadır; Cronbach's  $\alpha$  değerleri .70'in üzerinde olup ölçeğin güvenilirliği yeterli bulunmuştur. Madde analizi düzeltilmiş maddetoplam korelasyonları ile yapılmış, .30 ve üzeri değerler maddelerin benzer özellikler ölçtüğünü göstermiştir (Demirci & Ekşi, 2017, s. 50). Puanlar arttıkça huzur düzeyi yükselmekte, azaldıkça düşmektedir; bu araştırmada Cronbach's  $\alpha$  değeri .82 olarak hesaplanmıştır.

### 5.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri, yaklaşık bir buçuk yıl süresince Adana'nın Seyhan, Çukurova, Yüreğir, Sarıçam ve Karaisalı ilçelerinde yaşayan 40-59 yaş arası gönüllü yetişkinlerden anket yöntemiyle toplanmıştır. Covid-19 pandemisi nedeniyle yüz yüze uygulama güçlüklerine rağmen veri toplama tamamlanmıştır. Örneklem basit rastlantısal olarak seçilmiş ve katılımcılara verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı belirtilmiştir. Toplanan veriler SPSS Statistics 22'ye aktarılmış ve analizler bu ortamda gerçekleştirilmiştir.

## 6. BULGULAR

Orta yetişkinlerde dindarlığın yalnızlık ve huzurla ilişkisine dair Spearman's Rho Korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Orta yetişkinlerde Dindarlığın Yalnızlık ve Huzurla İlişkisine Dair Spearman's Rho Korelasyon Analizi Sonuçları

			Dindarlık	Yalnızlık	Huzur
Orta Yetişkin	Dindarlık	Spearman' Rho p n	1,000  203	,140 ,047 203	,208** ,003 203
	Yalnızlık	Spearman' Rho p n	,140 ,047 203	1,000  203	-,246** ,000 203
	Huzur	Spearman' Rho p n	,208** ,003 203	-,246** ,000 203	1,000  203

\*. İlişki 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

\*\*.. İlişki 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Dindarlık ve yalnızlık arasında pozitif ( $r=,140$ ) ve anlamlı ( $p<0,01$ ) bir ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların dindarlık ve yalnızlıkları anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Ayrıca dindarlık ve huzur arasında pozitif ( $r=,208$ ) ve anlamlı ( $p<0,05$ ) bir ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların dindarlıkları ve huzurları anlamlı olarak birlikte artmaktadır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Orta yetişkinlerde dindarlığın yalnızlık ve huzurla ilişkisini konu edinen bu çalışmada araştırma bulgularına göre Adana merkez ilçelerinde yaşayan 40-59 yaş arasındaki orta yetişkinlerde dindarlık düzeylerinin yalnızlık ve huzur ile pozitif ve anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Bulgular doğrultusunda, genellikle olumsuz bir yaşam deneyimi olarak kabul edilen yalnızlığın dindarlıkla pozitif bir ilişki göstermesi ilk bakışta şaşırtıcı görünebilir. Dinler, toplumsal barış, kardeşlik ve dostluğu teşvik etmenin yanı sıra, bu değerlerin hayata geçirilmesini sağlamak için çeşitli emir ve buyruklar içerir. Ancak, temel önceliğin her zaman birey olduğu unutulmamalıdır. Dinlerin esas işlevi, öncelikle bireyin iç dünyasına yönelmek ve burada oluşan değerlerin onun duygu, düşünce ve davranışlarına yansımaları sağlamaktır. Temelde dinlerin hedefi bireyin kişisel olgunluğunu geliştirmesidir. Bu bağlamda, dinler bireyden; kendi başına yetebilen, yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilen, sıkıntı ve keder anlarında Rabbine yönelerek yardım dileyen ve bu süreçlerde sabırlı olan; sevinç ve mutluluk anlarında ise Rabbine şükreden bir tutum göstermesini bekler. Bunun yanı sıra, bireyin ara sıra yalnız kalarak kendini, diğer insanlarla ilişkileri, çevresi, dünya ve evren hakkında düşünmesi ve varoluşunu tefekkür etmesi de dinlerin öngördüğü davranışlar arasında yer alır. Bu durum, bireyin yalnızlık deneyimi ile dindarlığı arasında pozitif bir ilişki oluşmasına zemin hazırlayabilir. Peygamberlerin ve diğer dini liderlerin olgunluğa ulaşma süreçlerinde belli bir dönem boyunca yalnızlığı yoğun biçimde deneyimlemeleri ve bu tür yalnızlığın dinler tarafından bireylere, arzu edilen ve istenilen bir tek başına olma hali olarak sunulması, söz konusu sonuca ulaşmamızda etkili olmuş olabilir. Bu doğrultuda bulgular değerlendirildiğinde dindarlığın yalnızlıkla pozitif ve anlamlı ilişkisinin olması uyumlu görünmektedir. Literatürde Kızılgöçer (2021), dindarlık ile yalnızlık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki ( $r=-.216$ ,  $p<.001$ ) tespit etmiş, yani dindarlık arttıkça yalnızlığın azaldığını göstermiştir. Bu araştırma bulgusu dinlerin birçok emrinin toplumsal barış ve kardeşliğe ayrıca dayanışmaya yönelik olduğunu hatırlatmaktadır. Konuyla ilgili Yapıcı, yalnızlık ile dindarlık arasındaki ilişkinin tek boyutlu ve tek yönlü olmadığını; demografik özellikler ve dini yaşamın farklı görünümüne göre değişiklik gösterdiğini vurgulamıştır (Yapıcı, 2011, s. 203). Bu açıdan baktığımızda çalışmanın yapıldığı Adana ilinin genel özelliklerinin bu sonuca ulaşmamızda bir etki olabileceği düşünülebilir.

Bulgular, dindarlık düzeyi ile huzur arasında pozitif ve anlamlı bir bağlantı bulunduğunu ortaya koymaktadır. Örneklemin dindarlık düzeyi arttıkça, huzur düzeyinde de bir artış gözlemlenmektedir. Literatüre bakıldığında doğrudan dindarlıkla huzur arasındaki ilişkiyle ilgili bir çalışmaya ulaşamamakta dindarlığın mutlulukla ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmaların bulgularında genelde dindarlık ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu açıdan değerlendirildiğinde araştırma bulgusunun literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Karşlı (2018, s. 250) yaptığı çalışmada, dindarlık ile mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Witter ve arkadaşları (1985, s. 332) ise mutluluk ve dindarlık üzerine yapılmış 56 çalışmayı meta-analiz yöntemiyle incelemiş ve dindarlık ile mutluluk arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde, Kurnaz (2015), Acaboğa (2007), Aydemir (2008) ve Sevindik (2015) de dindarlık ve mutluluk arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Gürsu tarafından din ve depresyon ilişkisini araştıran çalışmalar incelenmiş, bu inceleme sonucunda dinin depresyon ve belirtilerine karşı koruyucu işleve sahip olduğu, depresif semptomları ve riskli davranışları (sigara vb.) azalttığı, topluca yapılan dini pratiklerin diğerlerine göre depresyon belirtilerini daha fazla azalttığını, dindarlık seviyesi ile depresyon arasında negatif ilişki (dindarlık düştükçe depresyon artıyor) olduğu bulguları ilgili yazınla da desteklendiği görülmüştür (Gürsu, 2015, s. 63-64). Nitekim depresyon bireyin huzurunu bozucu bir etkendir. Dolayısıyla dinin depresyonu ve semptomlarını azaltması, onun bireyin huzurunu artırdığı sonucuna götürebilir.

Dinler mensuplarına hayatla ilgili bir yaşam modeli sunarlar. Bu modelde insanın her duygu ve yaşantısına uygun roller vardır. Dinler, bireyin hayatında karşılaştığı anlam arayışı, varoluşsal problemler gibi onun cevabını bulmakta zorlandığı birçok soruya çözüm yolları sunar.

İnsanın dinle olan iletişimde öne çıkan üç özellikten bahsedebiliriz. Birincisi tanrıyla kurulan bağ; birey ile tanrı ilişkisi; ikincisi yaşanan dini tecrübe: inanç, ibadet ve ahlak üçgeninde bireyin deneyimlediği dini yaşantılar ve üçüncüsü dinin bireye sağladığı sosyal destek. Bütün bunlar insanı huzura taşıyan kabul ve tecrübeler olarak değerlendirilebilir.

Din, birey için güçlü bağlantı biçimleri sunduğu gibi dindar kişi için onu sonsuza kadar gözetleyen, koruyan, her zaman yardım eden ve onu her hâlükârda seven ve terk etmeyen Tanrı'yla ve sevdikleriyle bir gün buluşma vaadi veren ilahın varlığıyla yaşamını anlamlı hale getirir (Yalom, 2020, s.51). Müslüman Allah'la kurduğu bağ sayesinde hayatında karşılaştığı problemleri çözebilmekte, sıkıntıların üstesinden gelebilmekte, keder ve acılara katlana bilmektedir. Nitekim dinin emir ve buyruklarını yerine getirerek de zengin bir yaşam deneyimine ulaşmakta; karşılığını yalnızca Allah'tan bekleyerek yaptığı ibadetler onun gelişip olgunlaşmasına katkı sağlarken tanıdığı veya tanımadığı insanlara yaptığı iyilikler de onun duygu dünyasını zenginleştirmekte başka hiçbir şeyin bu şekilde hissettiremediği iç huzura ulaşmasına katkı sunmaktadır. Genelde dinler, özelde ise İslam dininin emirlerine baktığımızda bireyin akli selim, olgun ve çevresine duyarlı olması hedeflendiği gibi yaşamın kendisinde mevcut olan güçlüklerin üstesinden gelebilecek bir kişiliğe ulaşması; inancı sayesinde kederler, sıkıntılar ve acı olaylar karşısında yeise kapılmadan, umutsuzluğa ve yılgınlığa düşmeden kısa sürede toparlanarak, benlik bütünlüğü koruyarak yaşamına devam etmesinin amaçlandığı görülür. Nitekim kişinin inancı, katlanılmaz kederleri katlanılır, dayanılmaz acıları dayanılır, aşılmaz zorlukları aşılar hale getirebilmektedir.

Felsefe ve son zamanlarda özellikle psikoloji, insanın mutlu olmanın yollarını bulması için birçok arayışa girmiş ve mutluluğu insanın varoluşunun yegâne amacı olarak gösteregelmiştir. Dinlere baktığımızda ise böyle bir yaklaşımdan uzak olduklarını müşahede ettiğimiz gibi aksine hayatı tüm yönleriyle, sevinçleri ve kederleriyle birlikte kabullenmenin yollarını öğütlemekte olduğunu görmekteyiz. Ayrıca, insan ne kadar çaba gösterirse göstereceği hayatın olağan akışında mevcut olan birçok keder ve acı veren olaydan (ölüm, hastalık vb.) uzak kalmaz; er ya da geç payına düşeni yaşar. Ancak insan belki de yaşamı acısıyla, tatlısıyla kabullenip bu şekilde bir yaklaşım geliştirerek mutlu-huzurlu bir yaşama ulaşabilir.

### KAYNAKÇA

- Acaboğa, A. (2007, Ocak). *Din-mutluluk ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Ağakay, M. (1969). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Akbaş, A. (2015). *Kur'an'da insanın mutluluğu*. Doktora tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Akın, A. (2015). Öznel İyi Olma. A. Akın, & Ü. Akın (Ed.), *Psikolojide güncel kavramları pozitif psikolojisi içinde* (ss.1-14). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. Türk Dil Kurumu sözlükleri <https://sozluk.gov.tr/> 2022
- Atak, H., Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204-227.
- Aydemir, R. E. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi ( İlk Yetişkinlik Dönemi)*. Yüksek lisans tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Samsun.
- Bacanlı, H. (2016). Nasıl huzurlu olunur? Benlik açısından huzur modeli (s. 1-10). İstanbul, Türkiye: Uluslararası Manevi Rehberlik Kongresinde sunulan bildiri.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M., & Qualter, P. (2020, 06 16). *Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness*. ScienceDirect.com : <https://gorus21.com/arastirma-dosyasi-dunyada-yalnizlik-yalnizlik-yas-cinsiyet-ve-kulturel-farkliliklar>

- Bilgin, A. (2014, Aralık). Din, dindar, dindarlık: Özeleştiril bir değerlendirme. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 75-84.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *PAÜ. Eğitim Fak.Derg.* 1997. Sayı:3, 82-90.
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal Of Applied Psychology*, 19 (4), 405-409. doi.org/10.1037/h0054778 <http://psycnet.apa.org/record/1936-01033-001> adresinden erişildi
- Demir, A. (1989). U.C.L.A. Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demirci, İ. (2017). Huzurlu ve mutlu yaşamın değerler ve karakter güçleri bağlamında karma bir araştırmayla incelenmesi. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi İstanbul.
- Demirci, İ., & Ekşi, H. (2017, Haziran). Huzur ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(33), 39-60.
- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-601.
- Dykstra, P. (2009). Older Adult Loneliness: Myths and Realities. *European Journal of Ageing*, 91-100.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Elmas, N. (2020). Orta yaş sendromu <https://www.egitimlik.com/post/orta-yas-sendromu-16.05.2024> erişildi
- Ernst, J., & Cacioppo, J. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8 (1), 1-22.
- Erol, Z. (2018). *Yalnızlık psikolojisi duygusal ihmal ve kronik yalnızlık*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Eryılmaz, (2019). Bir yaşam dönemi olarak yetişkinlik: Tanımı, ölçütleri ve kuramları. Hasan Bacanlı & Şerife Işık (Ed), *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi* içinde (ss. 32-64). 5. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- etimolojiturkce. (2012-2020). *etimolojiturkce-huzur*. etimolojiturkce web sitesi: <https://www.etimolojiturkce.com/kelime/huzur> adresinden alındı
- Çok, F. (1993). Gelişim psikolojisi, kuramlar, yöntemler ve yaşamın ilk yılları. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 26(2), 641-670.
- Geçtan, E. (2019a). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis.
- Gierveld, J., Tilburg, T., & Dykstra, P. (2016). Loneliness and Social Isolation. *The Cambridge Handbook of Personal Relationship*, 1-30.
- Günay, M. (2015, Kasım 14-15-16). Yalnızlık ve birliktelik arasında insan ilişkileri. Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi, 98-105.
- Gürcan, D. (2015). Benlik Farklılıklarına Rogers'ın Danışan Odaklı Terapisi ile Yaklaşım: Vaka Çalışması Benlik Farklılıkları. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 13-26.
- Gürkan, S. (2009). *Sekîne: İslam Ansiklopedisi*. (T. İ. Merkezi, Prodüktör) 05 08, 2022 tarihinde TDV İslam Ansiklopedisi Web sitesi: <https://islamansiklopedisi.org.tr/sekine#1> adresinden alındı.
- Gürsu, O. (2015). Ergenlik dönemi dindarlığı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 34(34), 49-75.
- Karlı, N. (2018). *Mutluluk ve dindarlık*. Kayseri: KimlikYayınları.
- Kartopu, S. (2006). Dini yaşayışta hayatı sorgulama. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Kayıklık, H. (2003). *Orta yaş ve yaşlılıkta dinsel eğilimler*. Adana : Baki Kitabevi.
- Kayıklık, H. (2006). Bireysel dindarlığın boyutları ve inanç-davranış etkileşimi. *İslâmî Araştırmalar*, 491-499.
- Kayıklık, H. (2011). *Din psikolojisi*. Adana: Karahan Kitabevi.Yapıcı, A., & Koçak A. (2017). Türkiye’de ruh sağlığı maneviyet ve dindarlık: Meta-analitik bir değerlendirme. Hayati Hökelekli. (Ed), *Din Değerler ve Sağlık* içinde (ss. 65-115). İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Kayıklık, H., & Kalgı, M. (2017). Dinsel yaşayış ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17 (1), 1-19, 17(1), 1-19. <https://doi.org/10.30627/cuilah.325986>.
- Kesir, İ.-F. (1993). *Tefsîru'l-Kur'âni'l-azîm, (çev. Bekir Karlığa) (I-XVI)*. İstanbul.
- Kılınç, H., & Sevim, S. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilşsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67-89.
- Kızılgeçit, M. (2011). *Yalnızlık, umutsuzluk ve dindarlık*. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kızılgeçit, M. (2021). *Yalnızlık, umutsuzluk ve dindarlık*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 762-770.
- Kurnaz, M. (2015). *İlk yetişkinlerde dini yönelim-mutluluk ilişkisi*. Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Küçün, N., Alptekin, H., Çetin , C., & Eroğlu, S. (2021). Benlik uyumsuzluğu teorisinin tüketicilerin online satın alma davranışına yansımaları. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 14(3), 579-604.
- Levinson, D.J. (1986). A conception of adultdevelopment. *AmericanPsychologist*, 41, 3-13
- May, R. (2019). *Kendini Arayan İnsan*. İstanbul: Okuyanus Yay.
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). Who are lonely? loneliness in different age groups (18-81 Years Old), Using Two Measures of Loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development* , 229-57.
- Onur, B. (2021). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Özakupınar, Y. (1999). *İnsan inanan bir varlık*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Özçelik, M (2015). Yunus Emre. İstanbul: Ordu Büyük Şehir Belediyesi Kültür Yayınları. S. 186
- Özdoğan, Ö. (2008). İnsan manevi-psikolojik yaklaşım. *AÜİFD, XLIX(II)*, 77-102.
- Peker, H. (2012). Kur'an'a Göre Dindarlığın Boyutları. *Ç.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2), 41-50.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1979). Blueprint for a social psychological theory of loneliness. I. M. Cook, & G. Wilson (Ed.), *Love and Attraction* içinde (ss. 101-110). Oxford: Pergamon.
- Perlman, D., & Peplau, L. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. L. Peplau, & S. Goldston (Ed.), *Preventing The Harmful Consequences Of Severe And Persistent Loneliness* içinde (ss. 13). U.S.: DDH Publication No. (ADM) 84-1312.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Healt*, 571-581.
- Peplau, L. A., Russell, D., & Heim, M. (1979). The Experience of Loneliness. D. B. I. H. Frieze, *New Approaches To Social Problems* içinde (s. 54). San Francisco: Jossey-Bass.
- Râzi, F. (1981). *Mefâtîhu'l-gayb*. Beyrut: Dâru'l- Fikr.

- Rokach, A. (2019, January). Loneliness—the concept and experience. *The Psychological Journey To and From Loneliness*, 45-83. The Psychological Journey To and From Loneliness. adresinden alındı
- Russell, D., Cutrona, C., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1313-1321.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008, February ). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies* , 9(1), 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Seçim, Ö. Y., Alpar, Ö., & Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 200-215.
- Sevindik, D. (2015). *Orta yaş dönemi bireylerde dindarlık-mutluluk ilişkisi: Denizli örneği*. Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Shpancer, N. (2020, Ocak 19). *Yalnızlık mı hissediyorsun? O zaman yalnız değilsin*. www.psychologytoday.com: <https://www.psychologytoday.com/us>.
- Şancı, C. (2015). *Yalnızlık doktorası*. İstanbul: Remzikitabevi.
- Taberî, İ. C. (1307/1207). *Camiu'l-beyan'an te'vili ayi'l-Kur'an*. Beyrut.
- Taş, K. (2006). Dindarlığın Kriterleri Üzerine Tipolojik bir Araştırma. Ü. Günay & C. Çelik, *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi* içinde (ss. 175-206). Adana: Karahan Kitabevi.
- TDK. (2020, 11 13). sozluk Web sitesi: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- TDK Sözlükleri. (2021, 02 22). Türk Dil Kurumu Sözlükleri web sitesi: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı.
- TDK Sözlükleri. (2022, 02 22). Türk Dil Kurumu Sözlükleri web sitesi: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı.
- Uysal, V. (2016). Gençlerde empati eğilimi, anne- baba tutumları ve dindarlık. *DEÜİFD Din Psikolojisi Özel Sayısı*, 7-40.
- Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *British Psycho-Analytical Society*, 29-35.
- Weiss, R. (1984). Loneliness: What we know about it and what we might do about it. L. A. Peplau, & S. E. Goldston (Ed.), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness* içinde (ss. 3-12). Maryland: DHHS Publication.
- Witter, R., Stock, W., Okun, M., & Haring, M. (1985). Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis. *Review of Religious Research*, 26(4), 332-342. doi:10.2307/3511048
- Yahyaoğlu, R. (2011). *Yalnızlık psikolojisi*. İstanbul: Nesil.
- Yalom, I. (2020). *Din ve psikiyatri Çev: Zeliha Babayiğit*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yaşar, M. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.
- Yaparel, R. (1984, Haziran). *Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yapıcı, A. (2006b). Algısal açıdan müslüman kimliği ve dindarlık. Ünver Günay & C. Çelik. (Ed), *Dindarlığın Soyo-Psikolojisi* içinde (ss. 207-258). Adana: Karahan Kitabevi.
- Yapıcı, A. (2011). Gençlerde dindarlığın farklı görüntüleri ile yalnızlık arasındaki ilişkiler: Çukurova üniversitesi örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 9(22), 181-208 Yavuzer, H. (2020). *Mutlu yaşlanmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Yapıcı, A. & Koçak, A. (2017). Türkiye'de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta Analitik Bir Değerlendirme. Hayati Hökelekli (Ed), *Din, Değerler ve Sağlık* (s.65-116). İstanbul: DEM Yayınları.
- Yazır, E. H. (t.y.). *Hak dini Kur'an dili (sad. Heyet) (I-X)*. İstanbul.
- Yıldız, M. (2001). Dindarlığın tanımı ve boyutları üzerine psikolojik bir çalışma. *Tabula Rasa*(1), 19-42.
- Younger, J. (1995). The alienation of the sufferer. *Advances in Nursing Science*, 17(4), 53-72.

### STRUCTURED ABSTRACT

*One of the topics of religious psychology is the relationship between an individual's beliefs and their emotions, thoughts and behaviors. An individual's religiosity, which we can also call living his faith, interacts with his emotions, thoughts and behaviors in his life, shapes and reshapes them, and creates a perspective on life. The religiosity of an individual also varies according to his/her age and developmental stage. As is known, human life consists of various stages in terms of development. One of these stages is adulthood. Adulthood, which covers the longest period of time in developmental periods, also includes many changes in physical, cognitive and emotional terms. It is generally considered in three stages: early, middle and late adulthood. Each of these stages has certain characteristics of its own. The aim of this study is to investigate the relationship between the individual's faith in the middle adulthood (40-59) period and loneliness, which is expressed as a life difficulty today, and peace, which means the individual's general balance in life. A person can feel loneliness in every period of his/her life; he/she may suffer from loneliness from time to time. Loneliness, which is defined as the plague of our age by some, affects modern people considerably in developing and technological living conditions. Although the human population increases every day, the number of those suffering from loneliness also increases; people can experience loneliness in crowds. A person is a social being. A person who exists and can sustain his/her life with social relationships experiences loneliness in the absence of them. Loneliness is such a negative situation for some that it can negatively affect a person's well-being, peace and happiness level. The person may have to struggle with this. In middle adulthood, when the feelings, thoughts and behaviors related to life are evaluated and restructured, the individual resorts to many methods and develops strategies in his struggle with loneliness. One of these is his faith. Religions offer a life model to their followers. There are also ways in this model that will enable them to overcome the difficulties they encounter in life. Indeed, when an individual encounters all kinds of troubles, troubles, sorrows, pain and problems, he meets them calmly and copes with them by struggling with them and remains balanced and calm despite everything in the spiritual sense, this means that he is peaceful. The individual being at peace is also evaluated positively in terms of psychological well-being. Being at peace means that the person is consistent and stable in their feelings, thoughts and behaviors. In this context, feeling at peace is a positive situation and means that the anxiety and stress related to life can be managed, and that unexpected events and facts that may come from the external environment can be easily dealt with and life can continue in its normal course. In other words, peace, which is considered as the integrity of the person's self, is also related to his/her life satisfaction. In this respect, it is very important for the individual to feel at peace. Indeed, when considered in terms of these situations, the person's religiosity is related to many aspects of his/her life. In this direction, the aim of the study is to investigate the relationship between the individual's religiosity and his/her loneliness and peace in middle adulthood.*

*The study sample consisted of 203 individuals aged 40-59 living in the central districts of Adana province, namely Çukurova, Seyhan, Yüreğir, Sarıçam, and Karaisalı. Participants were selected using simple, random, and snowball sampling methods. The study is a cross-sectional descriptive study conducted using a screening model. Data were collected using a questionnaire consisting of validated and reliable scales. The Religious Life Scale, the UCLA Loneliness Scale, and the Peace Scale were used as measurement tools. The obtained data were analyzed using Spearman Rho correlation analysis. The results indicate a positive and significant relationship between religiosity and loneliness, as well as a positive and significant relationship between religiosity and peace.*