

İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık

Necmi KARSLI*

ÖZ

Bu çalışmanın amacı psikolojik iyi oluş ve dindarlık arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Araştırmanın örneklemini Trabzon Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 515 bireyden oluşturmaktadır. Araştırmada ölçme araçları olarak Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve İçsel Dini Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada öncelikle bazı demografik değişkenler ile psikolojik iyi oluş ve içsel dini motivasyon arasındaki ilişkilere bakılmış, daha sonra psikolojik iyi oluş ile içsel dini motivasyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır. Kadınların psikolojik iyi oluş ve içsel dini motivasyon düzeyleri erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksektir. Üst sınıflarda okuyanların içsel dini motivasyon düzeyleri alt sınıflarda okuyanlarinkinden anlamlı derecede daha düşüktür. Sosyo-ekonomik durum ile içsel dini motivasyon arasında negatif ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile içsel dini motivasyon arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Din psikolojisi, Psikolojik İyi Oluş, Mutluluk, Din, Dindarlık

Psychological Well-Being and Religiosity in Faculty of Divinity Students

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the correlation between psychological well-being and religiosity. The sample of the study consists of 515 individuals studying at the Faculty of Divinity of Trabzon University. Multidimensional Psychological Well-being Scale and Internal Religious Motivation Scale were used as measurement tools in the study. In the study, firstly, the correlations between some demographic variables and psychological well-being and intrinsic

* Doç. Dr., Trabzon Üniversitesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Assoc. Prof, Trabzon University, Psychology of Religion Department, Trabzon, Turkey, necmikarsli@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2975-9307>

Makalenin Hakemlere Gönderiliş Tarihi : 15/04/2021

Makalenin Hakemlerden Geliş Tarihi : 02/06/2021

religious motivation were examined, then the correlations between psychological well-being and intrinsic religious motivation were examined. As a result of the analysis of the obtained data, the following results have been reached. Psychological well-being and intrinsic religious motivation levels of women are significantly higher than that of men. The intrinsic religious motivation levels of those studying in the upper grades were significantly lower than those of those studying in the lower grades. A negative correlation was found between socioeconomic status and intrinsic religious motivation. A positive correlation was found between psychological well-being and intrinsic religious motivation.

Keywords: Psychology of Religion, Psychological Well Being, Happiness, Religion, Religiousness

GİRİŞ

Psikolojik iyi oluş bireyin diğerleri ile uyumlu olması, anlam, öz saygı, öz güven ve mutluluk duygularını daha fazla tecrübe etmesi, negatif duyguları daha az tecrübe etmesi, yaşamsal sıkıntılarla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmesi anlamlarına gelmektedir. Gençlik, insanoğlunun fizyolojik olarak güçlü ve sağlıklı olduğu bir dönem olmakla birlikte aynı zamanda pek çok psikolojik sorunun yaşandığı bir dönemdir. Yoğun eğitim faaliyetleri, sınavlar, gelecek kaygısı, ayrıca küresel Covid-19 salgınının yol açtığı ölümler, kısıtlama, engelleme ve belirsizlikler genç bireylerde can sıkıntısı, sinirlilik, yalnızlık, tedirginlik, stres, kaygı ve depresyona yol açarak psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemektedir.¹ Tarihsel bir olgu olan din ihtiva ettiği öğretisi ve ritüeller ile insanoğlunun düşünce, duygu ve davranışlarını etkileyerek beden/ruh sağlığına ve psikolojik iyi oluşa katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte dinin ruh sağlığını koruyucu ve psikolojik iyi oluşu destekleyici gücünden istifade etme, dini

¹ Mireia Orgilés v.dğr., “Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth From Italy and Spain”, *Frontiers in Psychology* 11 (2020): 579038; Lisa D. Hawke v.dğr., “Mental health among transgender and gender diverse youth: An exploration of effects during the COVID-19 pandemic.”, *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2021; E. Power v.dğr., “Youth mental health in the time of COVID-19”, *Irish Journal of Psychological Medicine* 37/4 (2020): 301-305; Ryan J. Coller - Sarah Webber, “COVID-19 and the Well-being of Children and Families”, *Pediatrics* 146/4 (2020): e2020022079.

motivasyon ve bağlılıkla ilişkili bir durumdur. Genel olarak dini bağlılık arttıkça dinin beden ve ruh sağlığını koruyucu gücünden istifade etme düzeyi de artmaktadır. Bu araştırmada iki temel problem ele alınmıştır. Birincisi cinsiyet, sınıf, sosyo-ekonomik durum değişkenlerine göre psikolojik iyi oluş ve içsel dini motivasyon düzeyi değişmekte midir? İkincisi psikolojik iyi oluş ile içsel dini motivasyon arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır? Araştırmada elde edilen veriler araştırmanın yapıldığı yer ve zaman ile sınırlı olup herkes ve her yer için genellenemez. Psikolojik iyi oluş üzerinde literatürde pek çok araştırma bulunmakla birlikte psikolojik iyi oluş ve dindarlık ilişkisi üzerinde olan araştırmalar nispeten azdır. Araştırma ruhsal problemlerin en yoğun tecrübe edildiği gençlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde dinin etkisini ortaya koyması açısından önem arz etmektedir. Psikolojik/öznel iyi oluş ve dindarlık ilişkisi daha önce Gürsu² tarafından yaşlı bireyler, Gencer³ tarafından hemodiyaliz hastaları, Çınar⁴ tarafından din görevlileri, Balcı⁵ ve Ayhan⁶ tarafından farklı yaş gruplarından bireyler, Öztürk⁷ tarafından lise öğrencileri, Ulu⁸ ve Satan⁹ tarafından üniversite öğrencileri örneklemleri üzerinde incelenmiştir.

-
- 2 Orhan Gürsu, “Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık”, *Journal of International Social Research* 11/61 (2018): 1176-1190.
 - 3 Nevzat Gencer, “Dindarlık Öznel İyi Oluşu Etkiler Mi? Hemodiyaliz (HD) Hastaları Üzerinde Kesitsel Bir Çalışma”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, (2019), 1405-1430.
 - 4 Hatice Acar Çınar, “Din Görevlilerinde Dindarlık Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluş Halleri: Sivas Örneği”, *Journal of Turkish Studies* 13/26 (2018): 1.
 - 5 Fatma Balcı, *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme* (Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2011), 153.
 - 6 Hatice Ayhan, *Dini Tutumun Adalet Duyarlılık, Ahlakî Yüreklilik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, 2019), 66.
 - 7 Yusuf Öztürk, *Ergenlerde Dindarlık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Çarşamba Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, 2017), 68.
 - 8 Mustafa Ulu, “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SAUIFD)*, 37 (2018), 183-215.
 - 9 Ayşin Aydınay Satan, “Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi”, *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi* 3/7 (2014): 56.

1. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş bireylerin kendilerini ve yaşam kalitelerini nasıl değerlendirdikleri hakkında bilgi veren mikro düzeyde bir yapıdır.¹⁰ Başka bir tanıma göre psikolojik iyi oluş bireyin hayatında elem haz duygusunun elem duygusuna üstün gelmesi olarak tanımlanabilir.¹¹ Aralarında bazı farklılıklar olmakla birlikte psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş literatürde mutlulukla eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Mutluluğun ne olduğu üzerinde ortak bir kabul olmamakla birlikte filozoflar mutluluğu genellikle ahlak bağlamında, sosyologlar sosyal bir durum olarak, psikologlar fizyolojik süreçler, içgüdüler, şartlanma ve kişilikle ilgili olarak tanımlamışlardır.¹² Mutluluk sıklıkla pozitif ruh sağlığı ile ilişkili olarak kullanılan kavramlardan birisi olmakla birlikte tek başına ruh sağlığı için yeterli bir kriter değildir. Zira bireyin kendisini mutlu hissettiği bazı durumlar, uygunsuz veya psikolojik rahatsızlık işareti olabilir.¹³

Psikoloji tarihinde iz bırakmış olan psikologların mutlulukla ilgili birtakım görüşleri bulunmaktadır. William James'e göre mutluluk tüm insanların her zaman sürdürmeyi arzuladığı gizli bir motivasyon kaynağıdır. Dini tecrübeyi dini hayatın en önemli bileşeni olarak kabul eden James'e göre dini tecrübe aynı zamanda bir mutluluk kaynağı ve doğüstü bir mutluluğa ulaşmanın harikulade içsel bir yoludur. James, bireyi mutlu eden inancın kaçınılmaz bir şekilde benimseneceğini ve bu durumun söz konusu inancın gerçekliği için bir kanıt olduğunu savunmuştur.¹⁴ Freud, mutluluğu ego tarafından evcilleştirilmemiş ilkel bir içgüdüsel tepkinin tatmininden kaynaklanan cinsel haz ile eşdeğer olarak görmüştür. Freud'a göre hayatın en temel gayesi hazza ulaşmaktır. En

¹⁰ Carol D. Ryff - Victor W. Marshall, ed., *The self and society in aging processes* (New York: Springer Pub, 1999), 247.

¹¹ Norman M. Bradburn, *The structure of psychological well-being* (Chicago: Aldine Publishing Company, 1969), 8.

¹² Wolfgang Glatzer, "Happiness: Classic Theory in the Light of Current Research", *Journal of Happiness Studies* 1/4 (2000): 501.

¹³ Bradburn, *The structure of psychological well-being*, 8,9.

¹⁴ William James, *The varieties of religious experience: a study in human nature: being the Gifford lectures on natural religion delivered at Edinburgh in 1901-1902* (Mineola, N.Y.: Dover Publications, 2002), 66.

yoğun haz deneyimine ise cinsel duygu yol açmaktadır.¹⁵ Fromm, Freud'un içgüdüsel hazların sınırsızca ve tamamen tatmin edilmesinin zihinsel sağlık ve mutluluk getireceği görüşünü eleştirerek cinsel hazların kontrolsüzce tatmin edilmesinin mutluluk getirmediğini aksine bazı nevroitik çatışmalara yol açtığını savunmuştur.¹⁶ Fromm'a göre mutluluk, üretken yaşam deneyiminden ve bizi dünya ile birleştiren sevgi ve akıl güçlerinin kullanımından kaynaklanmaktadır.¹⁷ Maslow'a göre üst düzey ihtiyaçların tatmin edilmesi ve bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirilmesi, aşkınlık, zirve tecrübeler yoğun bir mutluluğa yol açmaktadır.¹⁸ Skinner, mutluluğu operant koşullanmanın bir yan ürünü olarak görmüştür. O'na göre bireyi mutluluğa ulaştıran davranışlar pekiştirilmektedir, ancak bunlar duygular değil, davranışın anlaşılması, yorumlanması, önceden tahmin ve kontrol etmede kullanılması gereken şeylerdir.¹⁹ Frankl'a göre mutluluk, aranılan değil, ortaya çıkan bir şeydir. İnsanın mutlu olmak için bir nedeni olmalıdır. Bu olduğunda mutluluk kendiliğinden gelmektedir.²⁰ Mutluluk üzerinde pek çok akademik çalışması olan Diener'e göre mutluluğun üç temel özelliği bulunmaktadır. Birincisi mutluluk bireyin kendi deneyimi ile elde edilir yani öznedir. İkincisi mutluluk sadece negatif faktörlerin yokluğunu değil aynı zamanda pozitif unsurların mevcudiyetini içermektedir. Üçüncüsü ise, mutluluk yalnızca yaşam alanının dar bir değerlendirmesinden ziyade daha yaşama dair genel bir değerlendirmeyi kapsamaktadır.²¹ Çok boyutlu bir psikolojik iyi oluş teorisi ortaya koyan Ryff mutluluğu öz kabul, kişisel gelişim, hayatın anlamı, diğerleriyle yapıcı ilişkiler, çevresel egemenlik ve özerklik şeklinde altı bileşenli bir yapı olarak ele almıştır.²² Samways mutlu insanların özelliklerini beş kategoride

¹⁵ Sigmund Freud, *Civilization and its Discontents* (New York: W.W. Norton Company, 1961), 23-31.

¹⁶ Erich Fromm, *Art of Loving* (London: Thorsons, 1995), 72.

¹⁷ Erich Fromm - David Ingleby, *The sane society* (London; New York: Routledge, 2008), 196.

¹⁸ Abraham Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper & Row Publishers, 1954), 99,104.

¹⁹ B. F. Skinner, *About behaviorism* (New York: Vintage Books, 1976), 78.

²⁰ Viktor E. Frankl, *İnsan Anlam Arayışı* (Ankara: Öteki Yayınevi, 2000), 150.

²¹ Ed Diener, "Assessing subjective well-being: Progress and opportunities", *Social Indicators Research* 31/2 (1994): 106.

²² Ryff - Marshall, *The self and society in aging processes*, 249.

ele almıştır. Bunlar, iyimserlik, kendinden hoşnutluk (yüksek öz saygı ve öz kabul, kendi olmak), öz kontrol sahibi olmak, eğlenceli ve ilginç aktivitelerle uğraşmak ve diğer insanlardan hoşlanmaktır.²³ Pozitif psikoloji ve mutluluk üzerine pek çok bilimsel teori ve çalışması olan Martin Seligman, *Authentic Happiness (Gerçek Mutluluk)* isimli eserinde mutluluğu pozitif duygular, güç ve erdemler ve yaşamsal anlamla ilişkisi bağlamında ele almıştır. Seligman, pozitif duyguları geçmiş, gelecek ve an ile ilgili olarak üç kısımda incelemiştir. Geçmişle ilgili pozitif duygular minnettarlık, affetme ve sınırlayıcı determinist bir ideolojiden bireyin kendisini serbest bırakması ile artırılabilir. Gelecekle ilgili pozitif duygular otomatik kötümser düşüncelerin tanınması ve onlara karşı koymanın öğrenilmesi yoluyla artırılabilir. Şu anki durumla ilgili pozitif duygular, hazlar ve memnuniyetler şeklinde iki kısımdır. Hazlar anlıktır ve onları hisseden duygular yoluyla tanımlanırlar. Onlar alışkanlığın uyuşturucu etkisini yenme, zevk alma ve farkındalık yoluyla artırılabilirler. Memnuniyetler ise daha kalıcıdır ve bir şeyle meşgul olma, sorumluluk ve akış ile karakterize edilirler. Memnuniyetler güçlü yönlerin ve erdemlerin kullanılması yoluyla ortaya çıkarlar.²⁴

Mutluluk teorileri genel olarak nesnel ve öznel teoriler şeklinde iki kategoriye ayrılmaktadır. Nesnel mutluluk teorileri mutluluğu değerlendirirken kişisel arzu ve ilgilere yönelik tutumlar yerine sağlık, gelir, sosyal davranış ve bir şeyin insan ihtiyaçlarını tatmin edip etmemesi gibi objektif birtakım durumlarla dayandırmaktadırlar. Öznel mutluluk teorileri ise bireyin mutluluğunun hoşlandığı veya hoşlanmadığı şeylere yönelik tutumları tarafından belirlendiğini kabul etmektedirler.²⁵ Başka bir sınıflamaya göre mutluluk teorileri ihtiyaç hedef tatmini teorileri, süreç eylem teorileri ve genetik kişilik yatkınlığı teorileri şeklinde üç kısma ayrılmaktadır. İhtiyaç hedef tatmini teorileri Freud'un öncülüğünü yaptığı

²³ Louise Samways, *The 12 secrets of health and happiness* (Ringwood, Vic.; Harmondsworth: Penguin, 1997), 67-170.

²⁴ Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness* (New York: The Free Press, 2002), 282-283.

²⁵ Jukka Varelius, "Objective Explanations of Individual Well-Being", *The Exploration of Happiness*, ed. Antonella Delle Fave, *Happiness Studies Book Series* (Dordrecht: Springer Netherlands, 2013), 15; Michael Eid - Randy J Larsen, *The Science of subjective well-being* (New York: Guilford Press, 2008), 4.

psikanalitik yaklaşım ve Maslow'un öncülüğünü yaptığı hümanistik yaklaşım taraftarları tarafından savunulmaktadır. Bu yaklaşımı savunanlara göre içgüdüsel eğilimlerin tatmini, haz elde etmek, maddi ve manevi ihtiyaçların tatmini ve amaçlanan hedefe ulaşmak mutluluk için gereklidir.²⁶ Süreç-eylem yaklaşımını savunanlara göre ise ilginç ve heyecan verici yaşamsal faaliyetlerle uğraşmak mutluluğa yol açmaktadır. Bu yaklaşımın öncülerinden olan Akış Teorisi'nin (Flow Theory) kurucusu Csikszentmihalyi yeteneklerine uygun ilginç aktivitelerle uğraşan insanların daha mutlu olma eğiliminde olduklarını tespit etmiştir. Csikszentmihalyi, yetenekli gençler, ünlü atletler, Nobel ödülü almış bilim insanları, tanınmış psikologlar ve sıradan insanlar üzerinde yaptığı uzun süreli araştırmalarda belli bir konuda meydan okuma kabiliyetine erişen insanların pozitif duygularda artış, negatif duygularda azalma hissine yol açan bir akış tecrübe ettiklerini belirlemiştir.²⁷ Akış tecrübesini anlamak yapılan İşlevsel Manyetik Rezonansın (fMRI) da kullanıldığı araştırmalarda bu durum akış tecrübesi esnasında amgidaladaki sinirsel aktivitenin azalmasına bağlanmıştır.²⁸ Genetik ve kişisel yatkınlık teorilerini savunanlar ise mutluluğu düzeyini genetik olarak belirlenmiş ve değişmez olarak görme eğilimindedirler. Mutluluk genetik ilişkisi üzerine yapılan araştırmalarında genetik faktörlerin mutluluk üzerindeki etkisinin %40 civarında olduğu belirlenmiştir.²⁹ Bireylerin duygu durumun uzun süre zarfında sabit kaldığını gösteren araştırma verilerine dayalı olarak bazı teorisyenler bireylerde biyolojik olarak belirlenmiş bir "ayar noktası" (set point) olduğunu, yaşamsal olaylar sonucunda duygu durumunda bir

²⁶ Freud, *Civilization and its Discontents*, 23-31; Maslow, *Motivation And Personality*, 99; Joachim C. Brunstein, "Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study.", *Journal of Personality and Social Psychology* 65/5 (1993): 1061; Robert A. Emmons, "Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being.", *Journal of Personality and Social Psychology* 51/5 (1986): 1058.

²⁷ Mihaly Csikszentmihalyi, "The flow experience and its significance for human psychology", *Optimal Experience*, ed. Mihaly Csikszentmihalyi - Isabella Selega Csikszentmihalyi, 1. Bs (Cambridge University Press, 1988), 15.

²⁸ Mihaly Csikszentmihalyi v.dğr., *Running flow* (Champaign: Human Kinetics, 2017), 9.

²⁹ Meike Bartels - Bart M. L. Baselmans, "Molecular genetics of psychological well-being", *Genetics of Psychological Well-Being* (Oxford: Oxford University Press, 2015), 163.

süreliliğine değişim olsa da nihayetinde genetik olarak belirlenmiş duygu düzeyine dönüldüğünü ileri sürmüşlerdir.³⁰ Bununla birlikte yapılan bazı araştırmalarda ayar noktası teorisini sorgulayıcı bulgular ele edilmiştir. Örneğin Lucas ve arkadaşlarının Almanya’da yaşayan 24.000’in üzerinde bireyi 15 yıl boyunca takip ettikleri boylamsal araştırmada işsizlik yaşayan bireylerin daha sonra iş bulsalar bile ayarlanmış mutluluk düzeylerine bir daha dönemedikleri tespit edilmiştir.³¹ Headey’in araştırmasında da çocuğunun ölümü gibi trajik yaşamsal olaylar yaşayan insanların ayarlanmış duygu noktasına geri dönemedikleri tespit edilmiştir.³²

2. Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık

Sözlükte, itaat etmek, boyun eğmek, şariat anlamlarına gelen din Tanrı’ya, doğa üstü güçlere, çeşitli kutsal varlıklara inanmayı ve tapınmayı sistemleştiren toplumsal bir kurum diyanet anlamına gelmektedir.³³ Bir başka tanıma göre din, varoluş konusunda genel mahiyette kavramlar ortaya koyan, birey üzerinde güçlü motivasyon ve ruhsal eğilimler oluşturacak seviyede etkili olan semboller sistemidir.³⁴ Dinin insan hayatındaki yansıması olan dindarlık ise, katı, değişmez kurumsal bir yapı olan dine nazaran dinamik, duygusal, bireysel çok boyutlu bir yapıdır.

³⁰ Ed Diener v.dğr., “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction”, *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, kitap editörü Ed Diener v.dğr., ed. Shane J. Lopez - C.R. Snyder (Oxford University Press, 2009), 67; Richard E. Lucas, “Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events?”, *Current Directions in Psychological Science* 16/2 (2007): 75; Maïke Luhmann v.dğr., “Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis.”, *Journal of Personality and Social Psychology* 102/3 (2012): 592.

³¹ Richard E. Lucas v.dğr., “Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction”, *Psychological Science* 15/1 (2004): 8.

³² Bruce Headey, “The Set Point Theory of Well-Being Has Serious Flaws: On the Eve of a Scientific Revolution?”, *Social Indicators Research* 97/1 (2010): 7.

³³ Rağıb el İsfehani, *Müfredat Kur’an Kavramları Sözlüğü* (İstanbul: Çıra Yayınları, 2012), 393; İsmail Parlatur - Türk Dil Kurumu, ed., *Türkçe sözlük*, 9. baskı (Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Türk Dil Kurumu, 1998), 668.

³⁴ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2011), 73.

Dinin öğretisi ve ritüelleri ile insan hayatına anlam³⁵, sabır³⁶, empati³⁷, öz kontrol³⁸ ve diğer pek çok pozitif duygu kazandırdığı, negatif duygu ve davranışlardan koruduğu ve psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı pek çok araştırmada tespit edilmiştir. Örneğin Witter ve arkadaşlarının³⁹ meta analiz çalışmasında dindarlık ile öznel iyi oluş arasında; Garssen ve arkadaşlarının⁴⁰, Hackney ve Sanders'in⁴¹ meta analiz çalışmalarında dindarlık ile ruh sağlığı arasında; Jim ve arkadaşlarının⁴² kanser araştırmaları üzerine yaptıkları meta analiz çalışmasında dindarlık ve maneviyat ile fiziksel ve işlevsel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca Maltby ve arkadaşlarının⁴³, Green ve Elliott'un⁴⁴, Göçen'in⁴⁵, Beyaz ve Kaldık'ın⁴⁶, Acar'ın⁴⁷, Balcı'nın⁴⁸,

-
- ³⁵ Necmi Karşlı, "Üniversite Öğrencilerinde Hayatın Anlamı ve Dindarlık İlişkisi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48 (2020), 169.
- ³⁶ Mebrure Doğan, *Sabır psikolojisi: pozitif psikoloji bağlamında bir araştırma* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016), 331.
- ³⁷ Sezai Korkmaz, "Dindarlık ile Ego Sağlamlığı ve Empati Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Bilimname*, 36 (2018), 587.
- ³⁸ Kevin Rounding v.dğr., "Religion Replenishes Self-Control", *Psychological Science* 23/6 (2012): 635.
- ³⁹ Robert A. Witter v.dğr., "Religion and Subjective Well-Being in Adulthood: A Quantitative Synthesis", *Review of Religious Research* 26/4 (1985): 332.
- ⁴⁰ Bert Garssen v.dğr., "Does Spirituality or Religion Positively Affect Mental Health? Meta-analysis of Longitudinal Studies", *The International Journal for the Psychology of Religion* 31/1 (2021): 4.
- ⁴¹ Charles H. Hackney - Glenn S. Sanders, "Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies", *Journal for the Scientific Study of Religion* 42/1 (2003): 43.
- ⁴² Heather S. L. Jim v.dğr., "Religion, spirituality, and physical health in cancer patients: A meta-analysis: Religion/Spirituality and Physical Health", *Cancer* 121/21 (2015): 3760.
- ⁴³ John Maltby v.dğr., "Religious orientation and psychological well-being: The role of the frequency of personal prayer", *British Journal of Health Psychology* 4/4 (1999): 363.
- ⁴⁴ Morgan Green - Marta Elliott, "Religion, Health, and Psychological Well-Being", *Journal of Religion and Health* 49/2 (2010): 149.
- ⁴⁵ Gülüşan Göçen, "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma", *Toplum Bilimleri* 7/13 (2013): 97.

Satan'ın⁴⁹, Ayhan'ın⁵⁰, Öztürk'ün⁵¹ ve Gürsu'nun⁵² araştırmalarında da dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Tura'nın⁵³ ve Vural'ın⁵⁴ araştırmalarında ise dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Psikolojik iyi oluş üzerinde yeme içme, güvenlik ve cinsellik gibi maddi ihtiyaçların temininin yanında, sevmeye, sevilme, saygı görme, anlam bulma gibi manevi ihtiyaçlarının giderilmesinin de etkisi bulunmaktadır. Dengeli ve sağlıklı beslenme beden ve ruh sağlığı yanında mutluluğu için de gereklidir. Çağımızın önemli sağlık sorunlarında birisi obezitedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 2016 yılı itibariyle 18 yaş ve üzeri 1,9 milyar yetişkin aşırı kilolu, bunların 650 milyonu ise obezitedir.⁵⁵ Obezite kalp damar hastalığı, tip 2 şeker hastalığı, kanser riskini artırarak erken ölümlere yol açabilmektedir.⁵⁶ Müslümanlar için ahlaki bir model olan Hz. Muhammed, günde iki öğün yemek yer, yemek yediğinde de

⁴⁶ Rafet Beyaz - Behçet Kaldık, "Üniversite Gençliğinde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği", *Journal of International Social Research* 11/60 (2018): 622.

⁴⁷ Acar ınar, "Din Görevlilerinde Dindarlık Biçimleri ve Psikolojik İyilik Halleri", 1.

⁴⁸ Balcı, *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*, 153.

⁴⁹ Satan, "Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi", 56.

⁵⁰ Ayhan, *Dini Tutumun Adalet Duyarlılık, Ahlaki Yüreklilik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi*, 66.

⁵¹ Öztürk, *Ergenlerde Dindarlık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (arşamba Örneği)*, 68.

⁵² Orhan Gürsu, *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi* (Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2011), 255.

⁵³ Hatice Tura, *Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2019), 82.

⁵⁴ Muhammed Enes Vural, *Yetişkinlerde Alakgömillilik, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2016), 85.

⁵⁵ WHO, "Obesity and overweight", Erişim: 08/03/2021, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

⁵⁶ John B. Dixon, "The effect of obesity on health outcomes", *Molecular and Cellular Endocrinology* 316/2 (2010): 104.

doymadan kalkardı.⁵⁷ Kur'an⁵⁸ ve hadislerde⁵⁹ temiz, gıdaların dengeli bir şekilde tüketilmesi tavsiye edilerek obezite ve gıda kaynaklı sağlık sorunlarının oluşması önlenmektedir. Maddi ve manevi varlığın güvende olduğunun hissedilmesi psikolojik iyi oluş için gereklidir. Din, meydana gelen iyi veya kötü, tüm olayların Yüce bir yaratıcının iradesi ve takdiri⁶⁰ ile meydana geldiğini bildirerek olayların ilahi kontrol altında olduğu bilincini geliştirmekte ve güvenlik duygusu sağlamaktadır. Ayrıca her şeyi bilen⁶¹ ve her şeye gücü yeten⁶² bir Allah inancı, inanan birey için yaşamsal tehlikeler karşısında güvenlik içinde olma duygusu sağlamaktadır. Cinsellik mutluluk için gerekli olan bedensel hazlardandır. İslam inancı mutluluk için gerekli olan cinsellik ihtiyacının evlilik yoluyla giderilmesini tavsiye etmiş⁶³, nesilleri bozan ve pek hastalığın ortaya çıkmasına neden olan zina⁶⁴ ve eşcinselliği⁶⁵ yasaklamıştır. Psikolojik iyi oluş için bireyin hayatında sevgi, saygı, huzur, sabır, öz kontrol gibi pozitif duyguların yoğun bir şekilde yer alması gereklidir. Din öğreti ve ritüelleri anlam⁶⁶, sevgi⁶⁷, saygı⁶⁸, adalet⁶⁹, sabır⁷⁰, umut⁷¹, öz kontrol⁷², empati⁷³, yardımlaşma⁷⁴, ve dayanışma⁷⁵ gibi pek çok pozitif duygu ve

⁵⁷ Buhârî, "Et'ime", 12.

⁵⁸ el-Bakara 2/168; el-Mâide 5/90; el-Mü'minûn 23/51.

⁵⁹ Tirmizî, "Zühd", 47; Müslim, "Müsâkât", 71.

⁶⁰ et-Tevbe 9/51; el-Hadîd 57/22; el-En'âm 6/59.

⁶¹ el-Bakara 2/29.

⁶² el-Bakara 2/106.

⁶³ Nûr 24/32.

⁶⁴ el-İsrâ 17/32.

⁶⁵ Hûd 11/78-82.

⁶⁶ el-Mulk 67/2; el-Bakara 2/155.

⁶⁷ el-Bakara 2/165.

⁶⁸ el-Mü'minûn 23/57.

⁶⁹ *Mâide* 5/42.

⁷⁰ Bakara 2/155,177; Enam 6/34.

⁷¹ ez-Zümer 39/53.

⁷² Âl-i İmran 3/134.

⁷³ Buhârî, "İman", 17.

⁷⁴ et-Tevbe 9/71.

davranış kazandırarak, ayrıca kin⁷⁶, haset⁷⁷, zan ve gıybet⁷⁸ gibi negatif duygu ve davranışlardan uzaklaştırarak psikolojik iyi oluşa katkı sağlamaktadır. Din aynı zamanda inanan bireye doğrudan ve dolaylı sosyal destek sağlamak suretiyle psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağlamaktadır. Sosyal destek hayatın her döneminde önemli olmakla birlikte özellikle yaşlı bireylerin beden ve ruh sağlığı üzerinde sosyal desteğin oldukça yararlı etkileri bulunmaktadır. Kahn ve arkadaşlarının 100 yaşlı birey üzerinde yaptıkları araştırmada algılanmış sosyal destek ile psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ilişki tespit edilmiştir.⁷⁹ Lui ve arkadaşlarının 7209 yaşlı birey üzerinde yaptıkları araştırmada ise sosyal destek ile düşük depresyon belirtileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.⁸⁰ Sosyal destek sağlık sorunlarının olumsuz etkilerini azaltmakta, stresli yaşamsal olaylarla başa çıkmaya yardım etmekte ve psikolojik sıkıntıların etkilerine karşı tampon görevi görmektedir.⁸¹

3. Yöntem

3.1. Örneklem

Araştırma örnekleminiz 2019-2020 eğitim-öğretim döneminde Trabzon Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nin farklı sınıflarında öğrenim görmekte olan rastlantısal olarak seçilmiş toplam 515 genç bireyden oluşmaktadır. Örneklem 250'si (%48,5) 18-21 yaş grubunda, 265'i ise (%51,5) 22-40 yaş grubunda yer almaktadır. Örneklem 359'u (%69,7) kadın, 156'sı (%30,3) erkektir. Örneklem 2'si (%0,4) hazırlık sınıfında, 70'i (%13,6) birinci sınıfta, 165'i (%32) ikinci sınıfta, 121'i (%23,5) üçüncü

⁷⁵ Bakara 2/148.

⁷⁶ el-Haşr 59/10.

⁷⁷ en-Nisâ 4/54.

⁷⁸ el-Hucurât 49/12.

⁷⁹ Jeffrey H Kahn v.dğr., "Social support, health, and well-being among the elderly: what is the role of negative affectivity?", *Personality and Individual Differences* 35/1 (2003): 5.

⁸⁰ Danxia Liu v.dğr., "Attitudes toward aging, social support and depression among older adults: Difference by urban and rural areas in China", *Journal of Affective Disorders* 274 (2020): 85.

⁸¹ Charles Donald Spielberger, ed., *Encyclopedia of applied psychology*, (Amsterdam ; Boston: Elsevier / Academic Press, 2004), 83.

sınıfta, 157'i (%30,5) ise dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Örneklemin 38'inin (%7,4) sosyo-ekonomik durumu düşük, 460'ının (%89,3) sosyo-ekonomik durumu orta, 17'sinin (%3,3) ise sosyo-ekonomik durumu yüksek seviyededir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Anketi: Araştırma anketinin demografik değişkenler ihtiva eden bu kısmında katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf ve ekonomik durumu ile ilgili birtakım ifadeler yer almaktadır.

Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Ryff⁸² tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İmamoğlu tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Orijinal halinde 6 boyutlu 120 madden oluşan ölçeğin, zaman ve maliyet açısından tasarruf sağlamak amacıyla kendini kabul, başkaları ile olumlu ilişkiler, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, özerklik, kişisel gelişim şeklinde 6 boyut içeren 18 maddeli kısa formu oluşturmuştur. Likert formatında 6 boyut ve 18 maddeden oluşan ölçeğin genel ortalaması genel psikolojik iyi oluş düzeyini tespit etmede kullanılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 90'dır. Ölçeğin Türkçe formu üzerinde yapılan analizlerde Cronbach Alpha değeri 0,79 olarak bulunmuştur.⁸³

İçsel Dini Motivasyon Ölçeği: Hoge tarafından geliştirilen ve Karaca tarafından Türkçe'ye uyarlanan tek bir boyut ihtiva eden ölçek 2'si ters puanlamalı 8'i olumlu toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert formatındaki ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 en yüksek puan ise 100'dür. Ölçek güvenilirliğini tespit için uygulanan yarıya bölme analizi sonucunda iki yarım ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlilik durumunu tespit için uygulanan faktör analizi sonucunda bir madde hariç tüm maddelerinin aynı faktörde kümelendiği, ayrıca iç tutarlılık analizi sonucunda ise tüm maddelerin aynı

⁸² 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 (1989): 1069-1081.

⁸³ Emine Olcay İmamoğlu, *Self-related Correlates of Well-being* (Doktora Tezi, Middle East Technical University, 2004).

yönde (pozitif) ayrıştıkları tespit edilmiştir. İçsel Dini Motivasyon Ölçeği'nin Cronbach's Alfa katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur.⁸⁴

3.3. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS (v23) yazılımı kullanılmıştır. Öncelikle yaş, cinsiyet, sınıf ve sosyo-ekonomik durum değişkenlerinin psikolojik iyi oluş ve içsel dini motivasyon ile ilişkilerine bakılmış daha sonra psikolojik iyi oluş ile içsel dini motivasyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analizlerde frekans, korelasyon, t-testi, tek yönlü Anova ve regresyon işlemleri uygulanmış, anlamlı olan bulgulara araştırmada yer verilmiştir.

İşlem

Araştırma verilerinin toplanabilmesi gerekli izin alındıktan sonra 2019-2020 eğitim öğretim yılı güz döneminde Trabzon Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 515 birey üzerinde gönüllülük esasına göre anket uygulaması yapılmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmmanın amacı ve elde edilen verilerin gizli kalacağı konusunda bilgilendirme yapılmıştır.

3.4. Bulgular

3.4.1. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık Düzeyleri

Tablo 1. Demografik Değişkenler ile Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık Arasındaki Korelasyonlar

	Yaş	Cinsiyet	Sınıf	Ekonomik Durum
Psikolojik İyi Oluş	.041	-.129**	-.005	.044
İçsel Dini Motivasyon	-.084	-.109*	-.134**	-.083

Not: Çift yıldızlılar 0,01, tek yıldızlılar 0,05 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 1'deki verilere göre psikolojik iyi oluş ile cinsiyet ($r=-.129$, $p<.01$) arasındaki ilişkiler ve içsel dini motivasyon ile cinsiyet ($r=-.109$, $p<.05$) ve sınıf ($r=-.134$, $p<.01$) arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlılık derecesine ulaşmıştır. Psikolojik iyi oluş ile yaş, sınıf ve sosyo-

⁸⁴ Faruk Karaca, "Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu", *Ekev Akademi Dergisi* 3/1 (2001): 187-201.

ekonomik durum, içsel dini motivasyon ile yaş ve sosyo-ekonomik durum arasındaki ilişkilerin ise istatistiksel olarak anlamlılık derecesine ulaşmadığı görülmüştür.

Tablo 2. Cinsiyete göre Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık Düzeyleri

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	359	67.63	6.94
	Erkek	156	65.64	7.31
		T =2.941	df =513	p=.003
İçsel Dini Motivasyon	Kadın	359	42.92	4.41
	Erkek	156	41.69	6.67
		T =2.118	df =216.01	p=.035

Tablo 2'deki verilere göre kadınların psikolojik iyi oluş ortalaması $\bar{X}=67.63$ iken erkeklerinki $\bar{X}=65.64$ 'tür. Uygulamış olduğumuz t-testi analizi sonucunda kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerinkinden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t_{(0,05;513)}=2.941$, $p=.003$, $p<.05$). Ayrıca tablo 2'deki verilere göre kadınların içsel dini motivasyon ortalaması $\bar{X}=42.92$ iken erkeklerinki $\bar{X}=41.69$ 'dur. Uygulamış olduğumu t-testi analizi sonucunda kadınların içsel dini motivasyon düzeylerinin erkeklerinkinden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t_{(0,05;216)}=2.118$, $p=.035$, $p<.05$).

Tablo 3. Sınıf Durumuna Göre İçsel Dini Motivasyon Düzeyleri

	Sınıf	N	%	\bar{X}	ss	Tamhane
İçsel Dini Motivasyon	Hazırlık	2	0.4	42.50	0.70	2/4
	1. Sınıf	70	13.6	43.10	3.83	
	2. Sınıf	165	32	43.30	4.75	
	3. Sınıf	121	23.5	42.69	5.16	
	4. Sınıf	157	30,5	41.40	6.10	
	Toplam	515	100	42.55	5.22	
$F_{(4,510)} = 3.006$ $p=.018$ $p<.05$						

Tablo 3'deki verilere göre hazırlık sınıfında okuyan katılımcıların içsel dini motivasyon ortalaması $\bar{X}=42.50$ iken (1. Sınıf= 43.10; 2. Sınıf=43.30; 3. Sınıf=42.69) 4. sınıfta okuyan katılımcıların içsel dini

motivasyon ortalaması ise $\bar{X}=41.40$ 'tır. Uyguladığımız Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucuna göre sınıf durumu ile içsel dini motivasyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p=.018$ $p<.05$). Buna göre ilahiyat öğrencileri mezuniyete doğru yaklaştıkça içsel dini motivasyon düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı derecede azalmaktadır. Post Hoc (Tamhane) analizine göre bu durum 2. sınıf ile 4. sınıf öğrencileri arasındaki ayrışmadan kaynaklanmaktadır.

Tablo 4. Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İçsel Dini Motivasyon Düzeyleri

	Ekonomik D.	N	%	\bar{X}	ss	Tukey HSD
İçsel Dini Motivasyon	1- Düşük	38	7.4	42.8	6.01	1,2/3
				6		
	2- Orta	460	89.3	42.6	5.01	
				5		
	3- Üst	17	3.3	39.0	7.71	
				0		
	Toplam	515	100	42.5	5.22	
				5		
F (2,512) = 4.138 p=.016 p<.05						

Tablo 4'teki verilere göre sosyo-ekonomik durumu düşük olanların içsel dini motivasyon ortalaması $\bar{X}=42.86$ iken (orta= 42.65) sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanların içsel dini motivasyon ortalaması ise $\bar{X}=39.00$ 'dur. Uyguladığımız Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucuna göre sosyo-ekonomik durum ile içsel dini motivasyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p=.016$ $p <.05$). Post Hoc (Tukey HSD) analizine göre bu durum sosyo-ekonomik durumu düşük ve orta olanlar ile yüksek olanlar arasındaki ayrışmadan kaynaklanmaktadır.

3.4.2. Dindarlık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Tablo 5. İçsel Dini Motivasyon ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Korelasyonlar

İçsel Dini Motivasyon	Psikolojik İyi Oluş
	.280**

(Not: Çift yıldızlılar 0,01 düzeyinde anlamlıdır)

Tablo 5'te yer alan verilere göre içsel dini motivasyon ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlılık derecesine ulaştığı tespit edilmiştir ($r=.280$, $p<.01$).

Tablo 6. İçsel Dini Motivasyon Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

	İçsel Dini Motivasyon	N	\bar{X}	ss
Psikolojik İyi Oluş	Düşük	73	62.58	7.28
	Yüksek	117	69.39	6.15
$t = -6.899$ $df = 188$ $p = .000$				

Tablo 6'daki verilere göre içsel dini motivasyon düzeyi düşük olan katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalaması $\bar{X}=62.58$ iken, içsel dini motivasyon düzeyi yüksek olanların psikolojik iyi oluş ortalaması $\bar{X}=69.39$ 'dur. T-testi analiz sonucuna göre içsel dini motivasyon düzeyi yüksek olanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin içsel dini motivasyonu düşük olanlarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t_{(0,05;188)}=-6.899$, $p=.000$, $p<.05$). Ayrıca uygulamış olduğumuz ki-kare analiz sonucuna göre içsel dini motivasyon düzeyi yüksek olanların %77,8'inin ($n=35$) psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek, %22,2'sinin ($n=10$) psikolojik iyi oluş düzeyi düşük çıkarırken; içsel dini motivasyon düzeyi düşük olanların %84,4'ünün ($n=27$) psikolojik iyi oluş düzeyi düşük, %15,6'sının ise ($n=5$) psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlara göre de içsel dini motivasyon ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir bağımlılık ilişkisi bulunmaktadır ($X=28.941$ $df=1$ $p=.000$ $p<.05$). Böylece uygulamış olduğumuz T-testi ve ki-kare analiz sonuçlarına göre katılımcıların içsel dini motivasyon düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin de anlamlı derecede yükseldiği tespit edilmiştir.

Tablo 7. İçsel Dini Motivasyon ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Regresyon Analizi

Psikolojik İyi Oluş	β	t	p	R ²
	.613	6.720	.000	.376

Tablo 7'de içsel dini motivasyon ile psikolojik iyi oluş arasındaki tekli regresyon analizine sonucuna yer verilmiştir. Regresyon analizinde bağımlı değişken olarak psikolojik iyi oluş, bağımsız değişken olarak ise içsel dini motivasyon kabul edilmiştir. Uyguladığımız tekli regresyon

analizi sonucunda içsel dini motivasyonun psikolojik iyi oluş üzerinde %37,6 oranında etkisinin olduğu tespit edilmiştir ($\beta=.613$, $p=000<.05$). Buna göre örneklemin içsel dini motivasyon düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyi %37,6 oranında artacaktır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

1. Araştırmada kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerinkinden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyo-kültürel olarak erkeklerin mali sorumluluklarının kadınlarinkinden daha fazla olması, ayrıca son yıllarda artan istihdam sorunları erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının düşük çıkmasında etkili olmuş olabilir. Kadınların ise duygusal bir yapıya sahip olmaları, sıkıntılarını daha kolay bir şekilde diğerleri ile paylaşabilmeleri ve sorunlarının çözümüne yönelik daha fazla sosyal destek almaları kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerinkinden daha yüksek çıkmasında etkili olmuş olabilir. Bununla birlikte kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerinkinden daha yüksek çıkmasını etkileyen bir başka önemli faktör dindarlık durumlarıdır. Zira araştırmada kadınların içsel dini motivasyon düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla dindarlık düzeyi yüksek olan kadınların dinin bireye kazandırdığı sevgi, saygı, sabır, güven, ümit ve mutluluk gibi pozitif duyguları daha fazla tecrübe etmeleri aynı zamanda yaşamsal sıkıntılarının neden olduğu negatif duygulara karşı dinin koruyucu ve tedavi edici gücünden daha fazla istifade etmeleri psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerinkinden daha yüksek çıkmasında etkili olmuş olabilir. Ulu'nun ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada da kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir.⁸⁵ Tura'nın farklı yaş ve meslekten bireyler üzerinde yaptığı araştırmada da kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.⁸⁶ Göçen'in⁸⁷, Satan'ın⁸⁸,

⁸⁵ Ulu, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki", 199.

⁸⁶ Tura, *Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*, 69.

⁸⁷ Göçen, "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma", 97.

Gencer'in⁸⁹ Balcı'nın⁹⁰ ve Ayhan'ın⁹¹ araştırmalarında ise cinsiyet ile öznel/psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmada kadınların erkeklerden daha dindar çıkmasında kadınların erkeklere nazaran daha itaatkâr ve duygusal yapıya sahip olmaları, örneklemin yapısı veya hesaba katmadığımız başka faktörler etkili olmuş olabilir. Bununla birlikte sadece cinsiyet faktörü ile dindarlık açıklanamaz. Cinsiyet dindarlık ilişkisine dair yapılan diğer araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin Cirhinlioğlu ve Ok'un meta analiz araştırmasında kesin dindarlık boyutunda kadınların erkeklerden daha dindar oldukları, öte yandan daha fazla dinsel kaygı ve belirsizlik yaşadıkları diğer dinlere yönelik daha fazla hoşgörülü oldukları, dinin duygusal ve ilişkisel yönüne daha fazla önem verdikleri erkeklerin ise dini inanç konusunda daha fazla gerilim ve dönüşüm yaşadıkları, dinin bilişsel yönüne daha fazla önem verdikleri tespit edilmiştir.⁹² Korkmaz'ın 84 lisans üstü tez üzerinde yaptığı meta-analiz çalışmasında kadınların genel dindarlık, dini inanç ve ibadete katılım düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur.⁹³ Yapıcı'nın konu ile ilgili olarak yaptığı meta-analiz çalışmasında ise cinsiyete göre dindarlık arasındaki ayrışmanın %2 ile %15 arasında olduğu kuvvetli bir ayrışmanın olmadığı tespit edilmiştir.⁹⁴

2. Araştırmada katılımcıların okudukları sınıf yükseldikçe içsel dini motivasyon düzeylerinin anlamlı derecede azaldığı tespit edilmiştir. Ergenlikten sonra dindarlığın en düşük olduğu dönemlerden birisi üniversite son sınıf öğrencilerinin içinde bulunduğu ilk yetişkinlik

⁸⁸ Satan, "Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi", 70.

⁸⁹ Gencer, "Dindarlık Öznel İyi Oluşu Etkiler Mi?", 1435.

⁹⁰ Balcı, *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*, 134.

⁹¹ Ayhan, *Dini Tutumun Adalet Duyarlılık, Ahlaki Yürekçilik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi*, 60.

⁹² Fatma Gül Cirhinlioğlu - Üzeyir Ok, "Kadınlar mı Yoksa Erkekler mi Daha Dindar?", *Zeitschrift für die Welt der Türken* 3/1 (2011): 121.

⁹³ Sezai Korkmaz, "Cinsiyete Göre Dindarlık: Bir Meta-Analiz Çalışması", *Bilimname* 43 (2020), 437.

⁹⁴ Asım Yapıcı, "Cinsiyete Göre Farklılaşan Dindarlıklar ve Kadınlarda Dinsel Yaşamın Farklı Görüntüleri", *Dini Araştırmalar* 19 (2016): 131.

dönemidir. Bu dönemdeki bireyler dini motivasyonu olumsuz olarak etkileyen güçlü hormonal eğilimlere sahip olmalarının yanında yoğun eğitim faaliyetleri, iş ve eş arayışları ile meşgul olmalarından ötürü dini faaliyetlere yeterli kadar zaman ayırmadıkları düşünülebilir. Ayrıca mezuniyete yaklaşmış son sınıf öğrencilerinin üniversitede daha fazla zaman geçirmiş olmalarından ötürü farklı dünya görüşlerine sahip öğrenciler ile karşılaşmış ve etkileşime girmiş olmaları dini motivasyonlarının alt sınıftakilerden daha düşük çıkmasına yol açmış olabilir. Beyaz ve Kaldık'ın araştırmasında ise sınıf değişkeni ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.⁹⁵

3. Araştırmada sosyo-ekonomik durum ile içsel dini motivasyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. İnsanoğlunu bir dine inanmaya, bağlanmaya yönelten psiko-sosyal nedenlerden birisi ihtiyaçlar ve çaresizliktir. Sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe istenilen şeylerin kolaylıkla erişilebilir olması sonucunda acizlik ve çaresizlik duygularının zayıflaması dini motivasyonu düşürebilmektedir. Bununla birlikte ekonomik durum ile dindarlık arasında pozitif ilişki gösteren araştırma bulguları da bulunmaktadır. Dini kaynaklarda zenginlik doğrudan emredilen veya yasaklanan bir durum olmamakla birlikte İslam'ın mesajlarına bütüncül olarak bakıldığında ilim öğrenmeyi⁹⁶, çalışmayı⁹⁷, üretmeyi⁹⁸ ve kanaati⁹⁹ tavsiye ederek bireyin manen olduğu kadar maddi olarak ta zenginleşmesine katkı sağladığını söyleyebiliriz. Gürsu'nun yaşlı bireyler üzerinde yaptığı araştırmada ise gelir düzeyi ile dindarlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.¹⁰⁰ Ayhan'ın araştırmasında ise sosyo ekonomik durum ile dini tutum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.¹⁰¹

⁹⁵ Beyaz - Kaldık, "Üniversite Gençliğinde Dindarlık Ve Mutluluk İlişkisi", 629.

⁹⁶ el-Alak 96/1; ez-Zümer 39/9; Tirmizi, "İlim", 19.

⁹⁷ el-İnşirâh 94/7; en-Necm 53/39

⁹⁸ en-Nahl 16/97; Müslim, "Vasiyye", 14.

⁹⁹ Tirmizi, "Zühd", 35.

¹⁰⁰ Gürsu, "Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık", 1185.

¹⁰¹ Ayhan, *Dini Tutumun Adalet Duyarlılık, Ablaki Yüreklilik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi*, 70.

4. Araştırmada içsel dini motivasyon ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda dini motivasyonun psikolojik iyi oluş üzerinde %37,6 oranında etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre bireylerde dindarlık arttıkça psikolojik iyi oluşun arttığı anlaşılmaktadır. Din varoluşa, negatif yaşamsal olaylara ulvi anlamlar kazandırarak, bireye görev ve sorumluluklar vererek, beden ve ruh sağlığına zararlı olan maddeleri ve kötü davranışları yasaklayarak, sevgi, saygı, yardımlaşma, merhamet, sabır, öz kontrol gibi pozitif duygu ve davranışları geliştirerek psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağlamaktadır. Gencer dindarlık ile iyi oluş arasında pozitif ilişki bulunmasını dinin insan hayatına anlam ve amaç duygusu kazandırması ve sosyal destek sağlamasına bağlamıştır.¹⁰² Dindarlık ile psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerine yapılmış diğer araştırmalarda da genel olarak pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Örneğin Kaya ve Küçük'ün üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada ibadetlere katılım ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.¹⁰³ Gencer'in 205 hemodiyaliz hastası üzerinde yaptığı araştırmada genel dindarlık ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.¹⁰⁴ Gürsu'nun Antalya'da ikamet eden 100 yaşlı birey üzerinde yaptığı araştırmada dindarlık ile manevi iyi oluş arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir.¹⁰⁵ Bozgeyikli ve Çalışkan'ın lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada psikolojik iyi oluş ile içsel, katı kuralcı ve dışsal dini yönelim arasında pozitif ilişki bulunurken, psikolojik iyi oluş ile sorgulayıcı dini yönelim arasındaki anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.¹⁰⁶ İşgör'ün üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada ailelerinin algılanan dindarlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ailelerinin algılanan dindarlık düzeyi düşük

¹⁰² Nevzat Gencer, "Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış", *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 11/3 (2018): 2628.

¹⁰³ Mevlüt Kaya - Nurettin Küçük, "İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 42 (2017): 17.

¹⁰⁴ Gencer, "Dindarlık Öznel İyi Oluşu Etkiler Mi?", 1436.

¹⁰⁵ Gürsu, "Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık", 1186.

¹⁰⁶ Hasan Bozgeyikli - Mustafa Çalışkan, "Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Yordayıcısı Olarak İyimserlik-Kötümserlik Düzeyi ve Dini Yönelimler", *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 16/28 (2020): 909.

olanlarınkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.¹⁰⁷ Unterrainer ve arkadaşlarının araştırmasında dini/manevi iyi oluş ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Araştırma dindarlık ve maneviyatın psikolojik iyi oluş bağlamında insan kişiliğinin önemli bir parçası olduğunu ortaya koymuştur.¹⁰⁸ Korkmaz'ın araştırmasında ise Tanrı'ya güvenli bağlanma, olumlu Tanrı ve benlik imajı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif, Tanrı'ya güvensiz bağlanma, ölüm korkusu ve itaatkâr davranışların psikolojik iyi oluş ile negatif ilişkisi tespit edilmiştir.¹⁰⁹ Sözer'in araştırmasında içsel dini yönelimin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı, dışsal dini yönelimin ise psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.¹¹⁰ Raiya ve arkadaşlarının Musevi ve Müslüman bireyler üzerinde yaptığı çalışmada negatif dini başa çıkmanın düşük yaşam memnuniyeti ve yüksek depresyon belirtileri ile pozitif ilişkili olduğu, dini bağlılık ve dini kimliğin ise pozitif dini başa çıkma ve yaşam memnuniyeti arasında aracı bir rol üstlendiği tespit edilmiştir.¹¹¹ Dunbar'ın araştırmasında dindarlığın mutluluk ve yaşam memnuniyeti üzerinde çok düşük bir etkisinin olduğu bulunmuştur.¹¹² Uçar'ın araştırmasında ise dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.¹¹³

¹⁰⁷ İsa Yücel İşgör, "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *International Journal of Turkish Literature Culture Education* 6/6/1 (2017): 503.

¹⁰⁸ H.-F. Unterrainer v.dğr., "Dimensions of Religious/Spiritual Well-Being and their relation to Personality and Psychological Well-Being", *Personality and Individual Differences* 49/3 (2010): 192.

¹⁰⁹ Nuran Erdoğan Korkmaz, "Tanrı'ya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma", *Toplum Bilimleri* 6/12 (2012): 95.

¹¹⁰ Taha Sözer, *Üniversite Öğrencilerinde Kimlik Duygusu Dini Yönelim ve Psikolojik İyi Oluş* | (Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, 2017), 32.

¹¹¹ Hisham Abu-Raiya v.dğr., "Religious Coping and Health and Well-Being among Jews and Muslims in Israel", *The International Journal for the Psychology of Religion* 30/3 (2020): 202.

¹¹² R.I.M. Dunbar, "Religiosity and religious attendance as factors in wellbeing and social engagement", *Religion, Brain & Behavior* 11/1 (2021): 17.

¹¹³ Emine Uçar, *Psikolojik İyi Oluş Yordayıcısı Olarak Dindarlık, Evlilik Doymu ve Problem Çözme* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2018), 50.

Dindarlık, psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelendiği bu araştırmada kadınların psikolojik iyi oluş ve dindarlık düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu; üst sınıflarda okuyanların içsel dini motivasyon düzeylerinin alt sınıflarda okuyanlarınkinden anlamlı derecede daha düşük olduğu; sosyo-ekonomik durum ile içsel dini motivasyon arasında negatif, içsel dini motivasyon ile psikolojik iyi oluş arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Din, inanç ve ritüelleri ile anlam, sabır, öz kontrol, empati, umut ve diğer pek çok pozitif duyguları geliştirerek, sosyal destek sağlayarak, sağlığa zararlı maddeleri ve anti sosyal davranışları yasaklayarak psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağlamaktadır. Araştırmada elde ettiğimiz sonuçlar konu üzerine yapılmış başka araştırmaların sonuçları ile uyumluluk arz etmektedir. Araştırmamız sadece ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde uygulanmış olması yönüyle sınırlıdır. Dinin bireyin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisinin daha net bir şekilde tespiti için farklı kesimlerden örneklem üzerinde araştırma tekrarlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Abu-Raiya, Hisham - Sasson, Tali - Pargament, Kenneth I. - Rosmarin, David H. "Religious Coping and Health and Well-Being among Jews and Muslims in Israel". *The International Journal for the Psychology of Religion* 30/3 (2020): 202-215.
- Acar Çınar, Hatice. "Din Görevlilerinde Dindarlık Biçimleri ve Psikolojik İyilik Halleri: Sivas Örneği". *Journal of Turkish Studies* 13/26 (2018): 1-18.
- Ayhan, Hatice. *Dini Tutumun Adaletle Duyarlılık, Ahlaki Yüreklilik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, 2019.
- Balcı, Fatma. *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2011.
- Bartels, Meike - Baselmans, Bart M. L. "Molecular genetics of psychological well-being". *Genetics of Psychological Well-Being*. 163-176. Oxford: Oxford University Press, 2015.
- Beyaz, Rafet - Kaldık, Behçet. "Üniversite Gençliğinde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği". *Journal of International Social Research* 11/60 (20 Aralık 2018): 622-632.
- Bozgeyikli, Hasan - Çalışkan, Mustafa. "Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik İyi oluşlarının Yordayıcısı Olarak İyimserlik-Kötümserlik Düzeyi ve Dini Yönelimler". *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 16/28 (2020): 1-1.
- Bradburn, Norman M. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company, 1969.
- Brunstein, Joachim C. "Personal Goals and Subjective Well-Being: A Longitudinal Study." *Journal of Personality and Social Psychology* 65/5 (1993): 1061-1070.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül - Ok, Üzeyir. "Kadınlar mı Yoksa Erkekler mi Daha Dindar?" *Zeitschrift für die Welt der Türken* 3/1 (2011): 121-141.

- Coller, Ryan J. - Webber, Sarah. "COVID-19 and the Well-Being of Children and Families". *Pediatrics* 146/4 (2020): e2020022079.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. "The flow experience and its significance for human psychology". *Optimal Experience*. Ed. Mihaly Csikszentmihalyi - Isabella Selega Csikszentmihalyi. 1. Bs. 15-35. Cambridge University Press, 1988.
- Csikszentmihalyi, Mihaly - Latter, Philip - Duranso, Christine Weinkauff. *Running flow*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.
- Diener, Ed. "Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities". *Social Indicators Research* 31/2 (1994): 103-157.
- Diener, Ed - Oishi, Shigehiro - Lucas, Richard E. "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction". *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. kitap editörü Ed Diener - Shigehiro Oishi - Richard E. Lucas. 186-194, ed. Shane J. Lopez - C.R. Snyder. Oxford University Press, 2009.
- Dixon, John B. "The Effect of Obesity on Health Outcomes". *Molecular and Cellular Endocrinology* 316/2 (2010): 104-108.
- Doğan, Mebrure. *Sabır psikolojisi: pozitif psikoloji bağlamında bir araştırma*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016.
- Dunbar, R.I.M. "Religiosity and Religious Attendance as Factors in Wellbeing and Social Engagement". *Religion, Brain & Behavior* 11/1 (2021): 17-26.
- Eid, Michael - Larsen, Randy J. *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press, 2008.
- Emmons, Robert A. "Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 51/5 (1986): 1058-1068.
- Frankl, Viktor E. *İnsan Anlam Arayışı*. Ankara: Öteki Yayınevi, 2000.
- Freud, Sigmund. *Civilization and its Discontents*. New York: W.W. Norton Company, 1961.
- Fromm, Erich. *Art of Loving*. London: Thorsons, 1995.
- Fromm, Erich - Ingleby, David. *The Sane Society*. London; New York: Routledge, 2008.

- Garssen, Bert - Visser, Anja - Pool, Grieteke. "Does Spirituality or Religion Positively Affect Mental Health? Meta-Analysis of Longitudinal Studies". *The International Journal for the Psychology of Religion* 31/1 (2021): 4-20.
- Gencer, Nevzat. "Dindarlık Öznel İyi Oluşu Etkiler Mi? Hemodiyaliz (HD) Hastaları Üzerinde Kesitsel Bir Çalışma". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*. (2019): 1405-1430.
- Gencer, Nevzat. "Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış". *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 11/3 (2018): 2621-2638.
- Glatzer, Wolfgang. "Happiness: Classic Theory in the Light of Current Research". *Journal of Happiness Studies* 1/4 (2000): 501-511.
- Göçen, Gülüşan. "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma". *Toplum Bilimleri* 7/13 (2013): 97-130.
- Green, Morgan - Elliott, Marta. "Religion, Health, and Psychological Well-Being". *Journal of Religion and Health* 49/2 (2010): 149-163.
- Gürsu, Orhan. "Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık". *Journal of International Social Research* 11/61 (2018): 1176-1190.
- Gürsu, Orhan. *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi. 2011.
- Hackney, Charles H. - Sanders, Glenn S. "Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies". *Journal for the Scientific Study of Religion* 42/1 (2003): 43-55.
- Hawke, Lisa D. - Hayes, Em - Darnay, Karleigh - Henderson, Joanna. "Mental Health among Transgender and Gender Diverse Youth: An Exploration of Effects during the COVID-19 Pandemic." *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*. 2021.
- Headey, Bruce. "The Set Point Theory of Well-Being Has Serious Flaws: On the Eve of a Scientific Revolution?" *Social Indicators Research* 97/1 (Mayıs 2010): 7-21.
- İmamoğlu, Emine Olcay. *Self-related Correlates of Well-being*. Doktora Tezi, Middle East Technical University, 2004.

- İsfehahi, Ragıb el. *Müfredat Kur'an Kavramları Sözlüğü*. İstanbul: Çıra Yayınları, 2012.
- James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature: Being the Gifford Lectures on Natural Religion Delivered at Edinburgh in 1901-1902*. Mineola, N.Y.: Dover Publications, 2002.
- Jim, Heather S. L. - Pustejovsky, James E. - Park, Crystal L. - Danhauer, Suzanne C. - Sherman, Allen C. - Fitchett, George - Merluzzi, Thomas V. v.dğr. "Religion, Spirituality, and Physical Health in Cancer Patients: A Meta-Analysis: Religion/Spirituality and Physical Health". *Cancer* 121/21 (2015): 3760-3768.
- Kahn, Jeffrey H - Hessling, Robert M - Russell, Daniel W. "Social Support, Health, and Well-Being among the Elderly: What Is the Role of Negative Affectivity?" *Personality and Individual Differences* 35/1 (2003): 5-17.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2011.
- Karaca, Faruk. "Din Psikolojisinde Metod Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu". *Ekev Akademi Dergisi* 3/1 (2001): 187-201.
- Karlı, Necmi. "Üniversite Öğrencilerinde Hayatın Anlamı ve Dindarlık İlişkisi". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 48 (2020): 169-201.
- Kaya, Mevlüt - Küçük, Nurettin. "İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 42 (2017): 17-43.
- Korkmaz, Nuran Erdoğruca. "Tanrı'ya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma". *Toplum Bilimleri* 6/12 (2012): 95-112.
- Korkmaz, Sezai. "Cinsiyete Göre Dindarlık: Bir Meta-Analiz Çalışması". *Bilimname*. 43 (2020): 437-460.
- Korkmaz, Sezai. "Dindarlık ile Ego Sağlamlığı ve Empati Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". *Bilimname*. 36 (2018): 587-607.
- Liu, Danxia - Xi, Juan - Hall, Brian J. - Fu, Mingqi - Zhang, Bo - Guo, Jing - Feng, XingLin. "Attitudes toward Aging, Social Support and Depression among Older Adults: Difference by Urban and

- Rural Areas in China”. *Journal of Affective Disorders* 274 (2020): 85-92.
- Lucas, Richard E. “Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events?” *Current Directions in Psychological Science* 16/2 (2007): 75-79.
- Lucas, Richard E. - Clark, Andrew E. - Georgellis, Yannis - Diener, Ed. “Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction”. *Psychological Science* 15/1 (2004): 8-13.
- Luhmann, Maïke - Hofmann, Wilhelm - Eid, Michael - Lucas, Richard E. “Subjective Well-Being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis.” *Journal of Personality and Social Psychology* 102/3 (2012): 592-615.
- Maltby, John - Lewis, Christopher Alan - Day, Liza. “Religious Orientation and Psychological Well-Being: The Role of the Frequency of Personal Prayer”. *British Journal of Health Psychology* 4/4 (1999): 363-378.
- Maslow, Abraham. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publishers, 1954.
- Orgilés, Mireia - Morales, Alexandra - Delvecchio, Elisa - Mazzeschi, Claudia - Espada, José P. “Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth from Italy and Spain”. *Frontiers in Psychology* 11 (2020): 579038.
- Öztürk, Yusuf. *Ergenlerde Dindarlık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Çarşamba Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, 2017.
- Parlatır, İsmail - Türk Dil Kurumu, ed. *Türkçe sözlük*. 9. baskı. Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Türk Dil Kurumu, 1998.
- Power, E. - Hughes, S. - Cotter, D. - Cannon, M. “Youth Mental Health in the Time of COVID-19”. *Irish Journal of Psychological Medicine* 37/4 (2020): 301-305.

- Rounding, Kevin - Lee, Albert - Jacobson, Jill A. - Ji, Li-Jun. "Religion Replenishes Self-Control". *Psychological Science* 23/6 (2012): 635-642.
- 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 (1989): 1069-1081.
- Ryff, Carol D. - Marshall, Victor W., ed. *The self and society in aging processes*. New York: Springer Pub, 1999.
- Samways, Louise. *The 12 Secrets of Health and Happiness*. Ringwood, Vic.; Harmondsworth: Penguin, 1997.
- Satan, Aysin Aydınay. "Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi". *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi* 3/7 (2014): 56-74.
- Seligman, Martin E.P. *Authentic Happiness*. New York: The Free Press, 2002.
- Skinner, B. F. *About behaviorism*. New York: Vintage Books, 1976.
- Sözer, Taha. *Üniversite Öğrencilerinde Kimlik Duygusu Dini Yönelim ve Psikolojik İyi Oluş*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, 2017.
- Spielberger, Charles Donald, ed. *Encyclopedia of applied psychology*. 1st ed. Amsterdam ; Boston: Elsevier / Academic Press, 2004.
- Tura, Hatice. *Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2019.
- Uçar, Emine. *Psikolojik İyi Oluş Yordayıcısı Olarak Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2018.
- Ulu, Mustafa. "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SAUIFD)*. 37 (2018): 183-215.
- Unterrainer, H.-F. - Ladenhauf, K.H. - Moazedı, M.L. - Wallner-Liebmann, S.J. - Fink, A. "Dimensions of Religious/Spiritual Well-Being and Their Relation to Personality and Psychological

- Well-Being”. *Personality and Individual Differences* 49/3 (2010): 192-197.
- Varelius, Jukka. “Objective Explanations of Individual Well-Being”. *The Exploration of Happiness*. Ed. Antonella Delle Fave. 15-30. *Happiness Studies Book Series*. Dordrecht: Springer Netherlands, 2013.
- Vural, Muhammed Enes. *Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2016.
- WHO. “Obesity and overweight”. Erişim: 08/03/2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Witter, Robert A. - Stock, William A. - Okun, Morris A. - Haring, Marilyn J. “Religion and Subjective Well-Being in Adulthood: A Quantitative Synthesis”. *Review of Religious Research* 26/4 (1985): 332.
- Yapıcı, Asım. “Cinsiyete Göre Farklılaşan Dindarlıklar ve Kadınlarda Dinsel Yaşamın Farklı Görüntüleri”. *Dini Araştırmalar* 19 (2016): 131-161.
- Yücel İŞGÖR, İsa. “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *International Journal Of Turkish Literature Culture Education* 6/6/1 (2017): 494-508.