

# İBADETLER İLE HAYATIN ANLAMI VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

MEVLÜT KAYA\*  
NURETTİN KÜÇÜK\*\*

## Investigation of the Relationship Between Life's Meaning and Psychological Well-Being

**Abstract:** This study examines the relationship between university students' attitudes towards worship continuity, the meaning of life and psychological well-being. For this purpose, questionnaires showing the status of students attending worship and the scales of the meaning of life and psychological well-being are prepared and performed on 280 students who studying at the Faculties of Science and Literature and Education Faculties of Samsun Ondokuz Mayıs University in 2016. In order to test the findings, t-test and analysis of variance are used.

At the end of the study, it was found that there was a significant and important relationship between the meaning of life and the psychological well-being of university students who are continuing to worship. There is a meaningful relationship between both "praying" and "invocation" in terms of the meaning of life and psychological well-being scores. On the other hand, Fasting has a meaningful relationship with the psychological well-being.

\* Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Din Eğitimi ABD.  
[mkaya@omu.edu.tr]

\*\* Doktora Öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
[nurettin.kucuk@hotmail.com]

**Keywords:** Worship, praying, invocation, fasting, meaning of life, psychological well-being.



**Öz:** Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin ibadetlere devam etme durumları ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla hazırlanan öğrencilerin ibadetlere devam durumunu gösteren anket ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma ölçekleri, 2016-2017 güz yarısında Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesinden toplam 280 öğrenciye uygulanmıştır. Toplanan verilerin analizinde t-testi ve varyans analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin ibadetlere devam etme durumlarıyla hem hayatın anlamı hem de psikolojik iyi olma arasında önemli ve olumlu bir ilişki görülmüştür. Namaz ve dua ibadetlerine devam etme durumları ile hayatın anlamı hem de psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Oruç ibadeti ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

**Anahtar Sözcükler:** İbadet, namaz, oruç, dua, hayatın anlamı, psikolojik iyi olma.



## Giriş

Dinî hayatın vazgeçilmez bir unsuru olan ibadetlerin, inanan insanla Tanrı arasında iman bağı ile derinden kurulan ilişkinin dış dünyaya akseden tezahürleri ve dinî hayatın pratik uygulama şekilleri olduğunu söyleyebiliriz. İbadetler; kulun, bir nevi Tanrının huzuruna çıkma, O'na yakın olma ve O'nunla irtibat kurma vasıtalarıdır. Bu açıdan bakıldığında ibadetler, insanın Rabbine kulluğunu göstermek, onunla manevi bir irtibat kurmak; itaat, bağlılık, teslimiyet ve tazim duygularını ifade etmek için ihtiyaç duyduğu kalıplaşmış hareket ve davranış sisteminin Tanrı tarafından belirlendiği kabul edilen şekilleridir (Certel, 1998:2). Bir başka ifade ile ibadet, bireyin inandığı kutsal varlığa sevgi, saygı, bağlılık, minnet ve şükran duygularıyla yönelmesi, onun emrinde olma bilinci içinde ve yine onun emrettiği formatta, kendiliğinden/spontane davranışlar göstermesidir (H.Şentürk, 1997:159). İbadet, Allah inancı ve bağlılığını simgeleyen bütün davranışları içermektedir. Bu bağlamda ibadet, Allah'la kurulan tabiatüstü ilişkinin görünür varlığı, belli sözler, jestler ve davranışlar sistemi şeklindeki tezahürüdür (Hökelekli, 1993:233). Yani

ibadet, insanın dinî inanç, düşünce ve duygu dünyasının dinî yaşayış, tecrübe ve davranış halinde dışa yansımalarıdır (Peker, 2000: 112).

Tanımlarda ifade edildiği gibi, Kul ile Tanrı arasında bir manevi bağın kurulması, diğer bir ifadeyle ibadet vazifelerinin samimi bir şekilde yerine getirilmesi, bireylerin ruh dünyasında, hayatı anlamlandırma ve psikolojik iyi olma durumlarında birtakım olumlu gelişmelere yol açabilmektedir.

Bu bakımdan, bireylerin psikolojik açıdan iyi olmaları, hayatlarından memnun ve mutlu olabilmeleri için dinî veya felsefî bir inancın varlığının son derece önemli olduğunu söyleyebiliriz. Konuyla ilgili olarak Ekşioğlu (2011), inanç veya dünya görüşüne sahip olma tarzıyla psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, inanca karşı olmanın kişinin psikolojik yapısına ve çevresi ile olan ilişkilerine olumsuz yönde etki ettiği, özellikle yaşam amacına dair yüksek olmasa da negatif etkilere yol açtığını tespit etmiştir. Çalışmasında elde ettiği verilere dayanarak, bireylerin doğasında var olan inanma aktivitesini ortadan kaldırmak ve onu inançsızlaştırmak yerine, bireylerin inançlarını yaşamalarına, dinî ibadetlerini rahatça yerine getirebilmelerine yardımcı olmanın çok daha faydalı olacağını ifade etmektedir (Ekşioğlu, 2011:67). Nitekim, ibadetler ile ruh sağlığı arasındaki pozitif yönlü ilişkinin varlığı hem yurtiçi hem de yurtdışı birçok araştırmada ortaya konmuştur.

Yurtdışında konu ile ilgili çok daha kapsamlı ve uzun yıllar öncesine dayanan çalışmalar mevcuttur. Bunlar içerisinde James (1931), Durkheim (1986), Weber (1964), Jung (1958), Allport (2004), Allport ve Ross (1967), Maslow (1986), Frankl (1988), Peck (2003), Adler ve Jahn (1958), Pargament (1997), Yalom (2001) gibi pek çok meşhur bilim adamı, araştırmalarında dinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu yönüne dikkat çekmişlerdir (Akt. Yapıcı, 2013:48).

Ülkemizde ise bu tür çalışmalar sınırlı ve daha yakın zamanda başlamış olmasına karşın, batıda yapılan çalışmalara benzer şekilde ibadetlerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu yönündedir. Örneğin,

Akgül (2004) tarafından Konya Huzurevi'nde barınan yaşlılar üzerine gerçekleştirilen bir çalışmaya göre namaz ibadeti ile hayattan zevk alma ve mutluluk arasında kısmen anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Akgül, 2004:45). İbadetlerin, günümüzde insanların hayatı anlamlandırma ve psikolojik iyi olma hallerini önemli derecede etkileyen gerilim ve strese karşı da etkili bir güce sahip olduğunu ifade eden Hayta'ya (2002) göre de, günümüz insanının ruhsal yapısı, aşırı etkinlik gösterme, saldırganlık, hor görme, aşırı gerginlik gibi unsurlar üzerine kurulmuştur. Bunların sonucunda aşırı gerginlik, hayatın anlamsız olduğunu düşünme, kendini bir boşlukta hissetme, zorluklar karşısında psikolojik olarak kendini güçsüz hissetme gibi sıkıntılar ortaya çıkmaktadır (Hayta, 2002:125). Bir başka örnek olarak Yapıcı'nın (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı dinî hayat ile ruh sağlığının çok boyutlu olarak incelendiği çalışması gösterilebilir.

20

OMÜİFD

Bütün bu çalışmalarda genel olarak dindarlığın alt boyutlarından olan ibadetlerin, psikolojik sıkıntılara karşı insanın, hayatı anlamlandırma ve psikolojik iyi olma yönünde ruh sağlığını pozitif yönde etkileyebileceğine dikkat çekilmektedir. Bu bağlamda çalışmamızda, İslamî ibadetlerden olan namaz, dua ve oruç ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma durumu arasındaki ilişki incelenmektedir. Ancak konunun daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikle ibadetler ile hayatın anlamı ve ibadetler ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki teorik çerçevede aşağıda incelenmiştir.

### **İbadetler İle Hayatın Anlamı Arasındaki İlişki**

İnsanın maddi ve manevi açıdan iyi olma halinin en kapsamlı göstergesi olarak düşünülen "hayatın anlamı" kavramı, Jim ve arkadaşları (2006) tarafından hayata verilen değer, amaç ve hedefler ve manevi açıdan duyulan memnuniyet olarak, Crumbagh ve arkadaşları (1964) tarafından, bireyin bakış açısıyla yaşamın ontolojik anlamı olarak, Ryff ve arkadaşları tarafından (1998) amaç yönelimi ya da amaçlılık olarak ve Ryff (1989) tarafından ise sağlıklı olmanın bir göstergesi olarak açıklanmıştır (Taş, 2011:2). Bütün bu tanımlar dikkate alındığında, hayata yüklenen anlamın bireyin hayata karşı duruşunu da şekillendirdiği görülmektedir. Hayatını

anlamli ve değerli gören bireylerin karşılaştıkları sıkıntılar karşısında daha güçlü olacağı, depresif ve zorlayıcı duygularla daha kolay baş edebileceği söylenebilir.

Din, akıl sahibi bireylerin, kendi istek ve arzularıyla en iyiye, en doğruya ve en güzele ulaşmalarını sağlayan ilahî bir kanun olarak ifade edilir (Yılmaz, 2004:7). Diğer bir açıdan din, ilahî varlığın iten yaşanması, yüceltilmesi ve insanın ilahî varlık ile kurduğu ruhsal ilişkidir (Yavuz, 1982:87). Her Şeyden önce din, üstün güçlü bir varlığa inanma ve onu kutsal kabul edip ona bağlanma ve tapınma davranışlarını içeren kurallar bütünüdür (Peker, 2000:19). Psikolojik açıdan din, Tanrı ile insan arasında kurulan ruhsal ve manevi bir ilişkidir. Bu bakımdan dinlerin temel amacının, hayatı anlamli kılacak Şekilde insanları dünya ve ahiret mutluluğuna ulaştırmak olduğunu söyleyebiliriz. Ancak bu noktada hayatı anlamli kılacak olan mutluluğun ne olduğu sorusu tartışılmaktadır.

Mutluluk bazıları tarafından, zihinsel bir durum olarak görülürken, Aristo buna çok daha farklı bakar. Genellikle mutluluk olarak tercüme edilen "memnuniyet" kavramı, varlığın sadece içsel bir durumunu değil, aynı zamanda belli Őekillerde davranma eğilimini de içeren ruhsal bir durumdur. Ludwig Wittgenstein, ruhun en güzel görüntüsünün beden olduğunu söyler. Kişinin "ruh halini" anlamak isterseniz, yaptığı davranışlara bakın. Aristoteles için mutluluk, erdem yoluyla elde edilir ve erdem ise, zihinsel bir tutumdan ziyade sosyal pratiklere dayanan bir uygulamadır. Mutluluk, bazı özel içsel zevklerin değil, hayatın pratik yönünün bir parçasıdır. Bu teoriye göre, bir süre boyunca birinin davranışına bakabilir ve onun mutlu olup olmadığına karar verebilirsiniz. Yani, Aristoteles için mutluluk veya memnuniyetin, bireyin tipik insani yetilerinin yaratıcı bir Şekilde farkına varması olduğunu söyleyebiliriz. Bu yetiler, kişinin kendisi olarak yapabildiği Őeylerdir. Bu bireysel zevk arayışından farklı olarak kişinin tek başına yapılabileceği bir Şey değildir. Eğer hayatın bir anlamı varsa, kesinlikle bu düşüncelere ait bir Şey değildir. Hayatın anlamı, bir düşünceden ziyade, hayatın pratik yönüdür. O, ezoterik (gizil) bir gerçeklikten ziyade belirli bir yaşam biçimidir. Hayatı anlamli

kılan şey, problemlerle baş edebilmek değil, belli bir şekilde bu hayatı yaşamaktır. Hayatın anlamı, metafizik bir şey değil, etik bir olgudur; hayattan ayrı bir şey değil, bilakis hayatı belli bir kalite, samimiyet, coşku ve yoğunlukla yaşamayı sağlayan şeydir (Eagleton, 2007:135-143).

Batıda yapılan çeşitli araştırmalardan elde edilen verilere göre belli bir kiliseye üye olanlar olmayanlara oranla, her hafta düzenli olarak kiliseye gidenler gitmeyenlere oranla hayatlarından daha fazla memnun ve mutludurlar. Örneğin; Ball, Armistead ve Austin (2003) tarafından şehirde yaşayan Afro-Amerikan 492 ergen kız üzerinde gerçekleştirilen çalışmaya göre kiliseye devam eden ve dinî ibadetlerini yapanların hem özsaygı düzeyleri daha yüksektir, hem de genel psikolojik durumları daha iyidir (Akt. Yapıcı, 2013: 91-102). Ayrıca Ritzema (1979), Pargament ve Sullivan (1981), Gorsuch ve Smith (1983), Spilka (1983) gibi araştırmacılar konuyla ilgili yaptıkları çeşitli çalışmaların bulgularına dayanarak din kavramını, geniş kapsamlı bir "anlam sistemi" olarak tanımlamışlardır (Akt. Bahadır, 1999:83).

22

OMÜİFD

Hayatı anlamlandırma tecrübesi ile dinî yaşantı arasında yakın bir ilişki olduğunu belirten Bahadır'a (1999) göre, hem dinî yaşantı hem de hayata bir anlam kazandırma düşüncesi kendi bünyelerinde aşkınlığı barındırırlar. Bu nedenle, ibadetlerle örülü bir dinî yaşantının, hayatı anlamlandırma çabasının en güçlü kaynaklarından birisi olduğunu söyleyebiliriz. İbadetler ile hayatın anlamı arasındaki bu ilişkinin ne kadar iç içe geçmiş olduğunu vurgulamak üzere ünlü psikologlardan Sölle, dinî ihtiyacın aslında bir anlam bulma, hayatın anlamını keşfetme ihtiyacından ibaret olduğunu iddia eder. Yapılan deneysel araştırma bulgularına göre de, ibadet vazifelerini yerine getirmek suretiyle inancını yaşamaya çalışan bireyler, dindar olmayanlara göre daha kolay ve daha yüksek düzeyde anlamlılığa ulaşabilmektedirler (Bahadır, 1999:107). Örneğin, Ayten (2013) tarafından, "bireylerin dindarlık düzeyi hayat memnuniyetlerini etkiler mi?" sorusuna cevap arandığı araştırmada, bireysel dindarlık ile hayat memnuniyeti arasında olumlu bir ilişkinin olduğu tespit edilmiş, bir diğer ifadeyle bireysel dindarlık arttıkça hayat memnuniyeti dü-

zeyinin de arttığı görülmüştür (Ayten, 2013:19). Bu araştırma sonuçları, din ve dindarlık ile hayatın anlamı ve amacı arasında önemli bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir.

### **İbadetler İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki**

Dünya Sağlık Örgütü, bireyin sağlıklı olarak kabul edilebilmesi için sadece hastalık veya sakatlık halinin olmayışının yeterli olmayacağı, aynı zamanda ruhsal, psikolojik ve sosyal yönden de tam bir iyilik hali içinde olması gerektiğini ifade etmektedir (Çimen, 2003:5). Bu sağlıklı olma tanımından anlaşıldığı gibi, bireyin sağlığı için psikolojik açıdan da iyi olması önem arz etmektedir. Psikolojik iyi oluş, bireyin sadece mutluluğa ilişkin öznel algılamalarıyla yetinmeyip daha nesnel bir yaklaşım ihtiyacından ortaya çıkan bir kavramdır. Buradan hareketle psikolojik iyi oluş, bireyin olumlu ve olumsuz yaşantılarından ortaya çıkan ideal psikolojik işlevsellik olarak tanımlanabilir (Karabeyeser, 2013:15).

Tanrının huzuruna çıkma, her şeye gücü yeten, koruyup gözeten bir Tanrı'ya yakın olma ve O'nunla irtibat kurma vasıtaları olan ibadet davranışları sayesinde, bireylerin psikolojik iyi oluşları olumlu yönde etkilebilir. Nitekim 1998-2003 yılları arasında konu ile ilgili yapılan toplam 43 araştırmayı inceleyen Rew ve Wong (2006:1), çalışmaların %84'ünde dinî vecibeleri yerine getirmenin sağlıklı tutum ve davranışları olumlu yönde etkilediğini tespit etmiştir.

Konu ile ilgili hem yurtiçi hem de yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, genel olarak ibadetlerle psikolojik iyi olma arasında olumlu bir ilişkinin varlığından bahsedilebilir. Örneğin; Doğan (2014) tarafından yapılan araştırmada, sabır ve dindarlık ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Doğan, 2014:276). Göcen'in (2012) araştırmasında, şükür ve dinî yönelim ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür (Göcen, 2012:179). Balcı'nın (2011) araştırmasında, dinî inanç boyutları (Allah inancı, ahiret ve cennet-cehennem inançları) ile öznel iyi olma hali arasında anlamlı pozitif yönlü ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Balcı, 2011:164). Vural'ın

(2016) araştırmasında ise, alçakgönüllülük ve dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Gürsu (2011) tarafından ergenlik döneminde psikolojik sağlık ve dindarlık ilişkisi üzerine yapılan doktora çalışmasında, dindarlığın davranış boyutunun psikolojik sağlık alt ölçeklerinden depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilete ile negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür (Gürsu, 2011:257). Bu sonuçlara göre, ibadetlere devam etme oranı arttıkça, psikolojik sağlık alt ölçeklerinden olan depresyon, anksiyete (kaygı bozukluğu), olumsuz benlik, somatizasyon (bedensel ağrı ve yakınmalar) ve hostilete (düşmanca duygular besleme) ölçeklerinden elde edilen puanlarda anlamlı bir şekilde düşüş görülmektedir. Bir diğer ifadeyle, yapılan çalışmaların çoğunluğunda ibadetler ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

24

OMÜİFD

Aynı şekilde İşgör'ün (2011) üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarını incelediği çalışmasında, muhafazakâr yaşam tarzı alt ölçek puanlarının artmasıyla psikolojik iyi oluş puanlarının da düşük oranda da olsa arttığı tespit edilmiştir (İşgör, 2011:116). Seyhan (2013) üniversite öğrencilerinin inanç tarzlarını, dene-tim odağını ve psikolojik iyi olma hallerini incelediği çalışmasında "dinî tutum" ile "psikolojik iyi olma" arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Dinî tutumun tüm boyutlarının toplam puanı ile "psikolojik iyi olma hali" arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Seyhan, 2013:128). Yani dindarlığın artmasıyla psikolojik iyi olma hali de artmıştır. Ayrıca, Şengül'ün (2007) dinî tutum ve davranışlar ile dindarlık ve ruh sağlığını belirleyen alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, dindarlığın bilgi-ibadet boyutu ile psikolojik sağlığın anksiyete boyutu arasında anlamlı negatif ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Yani, dindarlığın bilgi-ibadet boyutunu yansıtan davranışlar arttıkça anksiyete belirtileri anlamlı biçimde azalmaktadır. Ayrıca, dinin bilgi-ibadet boyutu ile depresif belirtiler arasında da olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Şengül, 2007:147-148). Yurtiçinde yapılan bu çalışmalar, ibadetlerin psikolojik iyi olma üzerindeki olumlu etkilerini göstermektedir. Yani dindarlığın ibadet boyutunun artmasıyla saldırgan-



lık, öfke, düşmanlık duyguları, kaygı bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlığın alt boyutlarında anlamlı bir şekilde azalmanın gözlemlendiğini söylemek mümkündür.

Konu ile ilgili yurtdışında yapılan pek çok çalışmada, ibadetlerin psikolojik iyi olma düzeyini olumlu şekilde etkilediği yönündedir. Örneğin, Salsman ve Carlson (2005) tarafından çeşitli dindarlık boyutları ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, dindarlık boyutlarının, psikolojik sıkıntı alt ölçekleriyle negatif yönlü ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Salsman ve Carlson, 2005:7). Yani, dindarlık boyutu yükseldikçe psikolojik sıkıntıların azaldığı söylenebilir. Görüldüğü gibi hem yurtiçi hem de yurtdışında yapılan bir çok araştırma ibadetler ile psikolojik iyi olma ve hayatın anlamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını göstermektedir.

## 1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın başlıca amacı, üniversite öğrencilerinin ibadetlere (namaz, dua ve oruç) devam etme durumları ile hayatı anlamlandırma ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını incelemektir.

Bu çerçevede, konumuz işlenirken hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma konularıyla ilgili çeşitli çalışmalar tahlil edilmiş ve üniversite öğrencilerinden toplanan verilerle birlikte değerlendirilerek elde edilen sonuçlar ortaya konulmuştur. Yapılan değerlendirmeler neticesinde, çalışmanın amacına uygun olarak üniversite öğrencilerinin İslamî ibadetlere devam etme durumları ile hayatı anlamı ve psikolojik iyi olma durumları arasındaki ilişki incelenmiştir.

## 2. Hipotezler

Araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmeye çalışılmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin hayatın anlamı puanları ile psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2. Üniversite öğrencilerinin namaz kılma durumu ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3. Üniversite öğrencilerinin dua etme durumu ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

4. Üniversite öğrencilerinin oruç tutma durumu ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## Yöntem

### 1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Samsun Ondokuzmayıs Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Bölümleri ve Eğitim Fakültesi Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise, 2016-2017 güz yarısında Samsun Ondokuzmayıs Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi'ne devam eden ve tesadüfi olarak seçilen 49 Türk Dili ve Edebiyatı, 51 Felsefe, 62 Psikoloji, 23 Sosyoloji, 24 Arkeoloji, 21 Sanat Tarihi ve Eğitim Fakültesinden 50 Türkçe Öğretmenliği bölümü öğrencisi olmak üzere toplam 280 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

### 2. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında, "Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği" ile "Öznel İyi Oluş Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan üniversite öğrencilerinin ibadetlere devam durumlarını belirleyen anket soruları kullanılmıştır.

"Hayatın Anlamı Ölçeği", Aydın, Kaya ve Peker (2015) tarafından hayatın anlam ve amacını ölçmek amacıyla hazırlanmış ve bu ölçeğin güvenilirliği için, test-tekrar test, test-yarı test ve Cronbach Alpha güvenilirlik kontrol yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,74; test-yarı test güvenilirlik katsayısı 0,81; Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise 0,91 olarak bulunmuştur (Aydın, Kaya ve Peker, 2015:2). Bizim çalışmamızdaki veriler ile Hayatın Anlamı Ölçeğinin, test-

yarı test güvenilirlik katsayısının 0,88; Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının ise 0,86 olduğu görülmüştür. Ayrıca, ölçeğin geçerliliği ile ilgili yapılan faktör ve madde analizi sonucunda elde edilen veriler, ölçeğin geçerli bir ölçek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara göre, "Hayatın Anlamı Ölçeği"nin geçerlik ve güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla Özen (2005) tarafından geliştirilen "Öznel İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. Özen (2005) tarafından ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda; Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.91; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışması ise, ölçüt geçerliği ve faktör analizi ile yapılarak, ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu ortaya konulmuştur. Bizim verilerimiz ile yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ise, Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının 0,92, test-yarı test güvenilirlik katsayısının ise 0,90 olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan faktör analizi sonuçlarına göre bu ölçeğin geçerli bir ölçek olduğu ortaya konulmuştur. Bu sonuçlara göre, "Öznel İyi Oluş Ölçeği"nin geçerlik ve güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilir.

### 3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri, 2016 yılında araştırmacılar tarafından, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi'nde ve Eğitim Fakültesi Türkçe Öğretmenliği Bölümü'ne devam eden, tesadüfi yöntemle örnekleme giren toplam 280 öğrenciden toplanmıştır. Anket ve ölçeklerden elde edilen veriler, SPSS bilgisayar programına girilerek istatistiksel işlemler yapılmıştır. Verilerin analizinde t-testi ve varyans analizi kullanılmıştır. Hipotezlerin test edilmesinde en çok hata payı 0,05 olarak kabul edilmiştir.

### Bulgular ve Yorum

Bu bölümde, öncelikle hayatın anlamı ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi gösteren tablo incelenmiştir. Daha sonra, üniversite öğrencilerinin ibadetlere (namaz, dua, oruç) devam etme durumları ile hayatın anlamı

ve psikolojik iyi olma puanları arasındaki ilişkiyi gösteren veriler tablo-  
laştırılarak tartışma ve yorumları yapılmıştır.

### 1. Hayatın Anlamı İle Psikolojik İyi Olma Değişkenleri Arasındaki İlişki

Tablo 1: Hayatın Anlamı İle Psikolojik İyi Olma Puanları Arasındaki Korelasyon

Korelasyon	Psikolojik İyi Olma
Hayatın Anlamı	$r=0,76^{**}$
	$p<0,01$ Önemli
	N=280

28

OMÜİFD

Tabloda görüldüğü gibi, hayatın anlamı puanları ile psikolojik iyi olma puanları arasında 0,76 korelasyon bulunmuştur. Bu sonuca göre, hayatın anlamı ile psikolojik iyi olma arasında ( $p<0,01$ ) düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç "*Üniversite öğrencilerinin hayatın anlamı puanları ile psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.*" şeklinde kurulan hipotezimizi doğrulamaktadır.

Ryff, psikolojik iyi olmanın çok boyutlu olduğunu ileri sürerek altı bileşenden bahsetmektedir. Bu bileşenlerden "bireyin hayatının anlamlı ve amaçlı olduğuna inanması" boyutu psikolojik iyi olma ile hayatın anlamı arasında oldukça yakın bir ilişkinin varlığını göstermektedir (Cenkseven, 2004:41)

Ayrıca, anlamlı bir hayatın ortaya çıkmasında, doğrudan rol oynayan psikolojik ve sosyal pek çok faktörün olduğunu ifade eden Bahadır'a (1999) göre, bir insanın anlamlı bir hayata sahip olup olmadığı, onun psikolojik yapısında meydana gelen değişmelerden anlaşılabilir. Çünkü bireyin hayatından memnun ve mutlu olması, anlamlılığın bir sonucudur. Mutluluğu, anlam unsurlarının gerçekleştirilmesine bağlı bir fenomen olarak kabul edebiliriz. Bu durumda bireyin hayatından memnun

olması veya mutlu olması, iyimserlik, umut, sorumluluk, fedakârlık vb. gibi erdemlerin çokluğuna ve bunların içtenlikle gerçekleştirilmesine bağlı olarak artar ya da eksilir (Bahadır, 1999:51). Bir diğer ifadeyle, hayatı anlamlı kılan mutluluk, iyimserlik, umut, sorumluluk, fedakârlık gibi erdemlere sahip bir bireyin, aynı zamanda psikolojik açıdan iyi durumda olabileceği söylenebilir.

## 2. Namaz Kılma Durumu ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki

Tablo 2: Namaz Kılma Durumuna Göre Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma

Değişkenler	Namaz Kılma Durumu	N	X	S	Sonuç
Hayatın Anlamı	Beş vakit kılmaya çalışırım	112	70,13	6,58	Sd=3/276
	Cumadan cumaya kılarım	49	66,73	11,11	F=9,71
	Sadece bayramlarda kılarım	21	63,76	10,86	p=0,000
	Neredeyse hiç kılmam	98	63,62	10,06	p< 0,001
	Toplam	280	66,78	9,53	Önemli
Psikolojik İyi Olma	Beş vakit kılmaya çalışırım	112	141,88	17,08	Sd=3/276
	Cumadan cumaya kılarım	49	134,69	21,40	F=6,92
	Sadece bayramlarda kılarım	21	136,90	22,44	p=0,000
	Neredeyse hiç kılmam	98	129,10	22,72	p< 0,001
	Toplam	280	135,78	21,00	Önemli

29

OMÜİFD

Tabloda üniversite öğrencilerinin İslamî ibadetlerin başında gelen namaz kılma durumlarına göre hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma puan ortalamalarına yer verilmiştir. Buna göre, namaz ibadetini düzenli olarak beş vakit kılmaya çalışan öğrencilerin hayatın anlamı puanlarının ortalaması ( $X=70,13$ ), namazlarını cumadan cumaya kılan öğrencilerin hayatın anlamı puanlarının ortalaması ( $X=66,73$ ), namazlarını sadece bayramlarda kılan öğrencilerin hayatın anlamı puanlarının ortalaması

( $X=63,76$ ) ve namazlarını neredeyse hiç kılmadığını belirten öğrencilerin hayatın anlamı puanlarının ortalaması ise ( $X=63,62$ ) olarak bulunmuştur.

Psikolojik iyi olma puan ortalamalarına bakıldığında ise, beş vakit namaz kılmaya çalışan öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ortalamalarının ( $X=141,88$ ), Cuma'dan Cuma'ya namaz kıldığını ifade eden öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ortalamalarının ( $X=134,69$ ), bayramdan bayrama namaz kılan öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ortalamalarının ( $X=136,90$ ) ve neredeyse hiç namaz kılmadığını ifade eden öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ortalamalarının ise ( $X=129,10$ ) olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin namaz kılma durumları ile hem hayatın anlamı puan ortalamaları hem de psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasındaki farkın önemli olup olmadığına varyans (ANOVA) analizi ile bakılmış ve her ikisi için de farkın ( $p<0,001$ ) düzeyinde önemli olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, üniversite öğrencilerinin namaz ibadetine devam etme durumlarına göre hem hayatın anlamı hem de psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında önemli bir fark olduğu görülmektedir. Bu sonuç da "*Üniversite öğrencilerinin namaz kılma durumu ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.*" şeklinde kurulan hipotezimizi doğrulamaktadır.

Yapılan scheffe testi sonucunda ise, namazını beş vakit kılan öğrencilerin hayatın anlamı puan ortalaması, sadece bayramlarda namaz kılan ve hiç namaz kılmayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi olma puan ortalamalarında ise, beş vakit namaz kılan öğrencilerin puan ortalamasının, hiç kılmayanların puan ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, namaz ibadetini düzenli yerine getiren öğrenciler ile düzenli namaz kılmayanların hem hayatın anlamı hem de psikolojik iyi olma durumlarının farklılaştığı görülmüştür.

Konu ile ilgili hem yurt içinde hem de yurt dışında bu sonuçları destekler nitelikte birçok çalışma vardır. Örneğin; Yaparel (1987) tarafından 20-40 yaş arası bireylerde dinî hayat ile psiko-sosyal uyum arasındaki

ilişkinin incelendiği çalışmada, 23-28 yaş grubunda, ibadetlere katılım ile depresyon arasında ters yönlü olumsuz bir ilişki bulunmuştur (Yaparel, 1987:140). Yani ibadetlere katılım oranı arttıkça depresyon azalmakta, dolayısıyla psikolojik iyi olma düzeyi de artmaktadır.

Hayta (2000) tarafından bir grup İlahiyat Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre, dinî pratik boyutları olan namaz ibadeti ile psiko-sosyal uyum boyutları olan; kendini ifade etme, kendini kabullenme, kaygı, etkinlik, sosyallik ve sorumluluk arasında anlamlı ve olumlu düzeyde bir ilişki vardır (Hayta, 2000:10). Buna göre, namaz ibadetini düzenli olarak yerine getiren üniversite öğrencilerinin psiko-sosyal uyumları ve psikolojik iyi olma düzeyleri olumlu yönde etkilenmektedir.

Doğan (2014), değişik illerden örneklem alarak seçtiği 15-65 yaş aralığındaki 1007 kişi üzerinde yaptığı araştırmasında, dindarlığın dinî inanç, dinî davranış ve dinî bilgi boyutları ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur (Doğan, 2014:276).

Ayrıca, Akgül (2004) tarafından Konya Huzurevinde barınan yaşlılar üzerine gerçekleştirilen bir çalışmaya göre namaz ibadeti ile hayattan zevk alma ve mutluluk arasında kısmen anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Akgül,2004:45). Bu araştırma sonuçlarına göre de, namaz ibadetinin bireyin hayattan memnuniyet duyma ve mutlu olma düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Konu ile ilgili yurtdışında daha fazla ve daha kapsamlı çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Daha çok Kilise ve Hıristiyanlık çerçevesinde yapılan bu tür çalışmaların sonuçları da genel olarak kiliseye devam etme suretiyle yerine getirilen ibadetlerin, bireyin psikolojik açıdan daha iyi olmasına ve hayattan memnuniyet duymasına, daha mutlu olmasına yardımcı olduğu yönündedir. Örneğin, yaklaşık 1139 Afrika kökenli Amerikalı öğrenci üzerinde Amerika'da Detroit bölgesinde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre, kiliseye devam etme ile psikolojik açıdan kendini iyi hissetme arasında pozitif ve psikolojik sıkıntı arasında ise negatif bir

ilişki görülmüştür (Ellison, Boardman, Williams ve Jackson, 2001:22). Aynı şekilde Fleischer ve Davis (2004) tarafından kolej öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmaya göre de, dinî pratikleri düzenli yapan öğrencilerin yapmayanlara kıyasla kendilerini neredeyse iki kat daha fazla huzurlu ve mutlu hissettikleri ortaya çıkmıştır (Fleischer and Davis, 2004:1). Bu araştırmalar da dikkate alındığında, ibadetlerini yerine getiren bireylerin psikolojik açıdan kendilerini daha iyi hissettikleri, hayatlarından daha memnun ve mutlu oldukları anlaşılmaktadır.

İslam dini, ibadetleri gün, hafta, ay ve yıl bazında bir programa göre düzenlemiş ve bu programın bir ömür boyu devam etmesini istemiştir. Bu durum, müminde zaman şuurunun oluşmasını sağlamakta, onu disipline etmekte ve zamanı değerlendirmeye sevk etmektedir. Örneğin, mümin gün doğmadan erken vakitte sabah namazına kalkarak güne erken başlayacak, akşam yatma saatini belirlerken sabah namazını dikkate alacak, gece geç vakitlere kadar gereksiz işlerle vakit öldürmeyecektir. Bu da erken yatıp erken kalkmak suretiyle günü iyi değerlendirmek demektir. Yine mümin, gündüz çalışma saatini de namaz vakitlerini dikkate alarak programlayacaktır. Bütün bunlar ise ibadet eden bireyi planlı, programlı ve disiplinli yapmaktadır (Certel, 1998:6). Hayatını ilahî bir plan ve programa dayalı olarak sürdürmek de bireyin hayatındaki memnuniyet ve mutluluk düzeyini artıracaktır. Ayrıca, gününü Rabbinin razı olacağı şekilde geçirmiş olmanın verdiği manevi haz sayesinde, bireyin ruh sağlığı olumlu yönde etkilenecektir.

Namaz sadece bedenin bazı hareketleri uygulamasından ibaret değildir. Namaz; beden, akıl ve kalbin birlikte yerine getirdiği bir ibadettir. Bedenin payı, namazdaki hareketleri yerine getirmek; dilin payı kıraati, zikir ve tesbihleri yapmak; aklın payı düşünmek, kavramak ve anlamak; kalbin payı da iman etmek, Allah'ın huzurunda O'nun azametinden ürpertmek, kendini O'na vermek ve namazdan tat almaktır. Bu nedenle diyebiliriz ki namaz, insana Allah huzurunda bulunma tecrübesini en canlı haliyle yaşatır. Disiplinli ve canlı bir tecrübeyle kendini Allah'ın huzurunda hisseden bir insan, kalbiyle Allah'ı içinde duyar. İnsanın böy-



lece gündelik şuurun ötesine geçmesi, ilahî birlik ve bütünlüşme hissini sonucunda ruhsal tatmin ve huzuru yakalaması mümkün olabilecektir (Bozkır, 2007:35).

## 2. Dua Etme Durumu ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki

Tablo 3: Dua Etme Durumuna Göre Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma

Değişkenler	Dua Etme Durumu	N	X	S	Sonuç
Hayatın Anlamı	Her zaman dua ederim	215	68,15	9,07	Sd=3/276
	Bazen dua ederim	53	62,21	9,93	F=6,96
	Sadece sıkıntıya düşünce	9	63,56	8,38	p=0,000
	Hiç dua etmem	3	59,00	11,53	p< 0,001
	Toplam	280	66,78	9,53	Önemli
Psikolojik İyi Olma	Her zaman dua ederim	215	138,28	19,79	Sd=3/276
	Bazen dua ederim	53	128,21	22,14	F=5,57
	Sadece sıkıntıya düşünce	9	129,67	26,13	p=0,001
	Hiç dua etmem	3	108,00	25,71	p< 0,01
	Toplam	280	135,78	21,00	Önemli

33

OMÜİFD

Tabloda üniversite öğrencilerinin İslamî ibadetlerden sayılan Allah'a dua etme durumlarına göre hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma puan ortalamalarına yer verilmiştir. Buna göre, her zaman Allah'a dua ettiğini ifade eden öğrencilerin hayatın anlamı puanlarının ortalaması ( $X=68,15$ ), bazen dua ettiğini ifade eden öğrencilerin hayatın anlamı puanlarının ortalaması ( $X=62,21$ ), sadece sıkıntılı zamanlarında duaya başvuran öğrencilerin hayatın anlamı puanlarının ortalaması ( $X=63,56$ ) ve hiç dua etmediğini belirten öğrencilerin hayatın anlamı puanlarının ortalaması ise ( $X=59,00$ ) olarak bulunmuştur.

Psikolojik iyi olma puan ortalamalarına bakıldığında ise, her zaman Allah'a dua eden öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ortalamalarının

( $X=138,28$ ), bazen dua ettiğini ifade eden öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarının ortalamasının ( $X=128,21$ ), sadece sıkıntıya düşünce dua eden öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarının ortalamasının ( $X=129,67$ ) ve hiç dua etmediğini ifade eden öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarının ortalamasının ise ( $X=108,00$ ) olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin Allah'a dua etme durumları ile hem hayatın anlamı puan ortalamaları hem de psikolojik iyi olma arasındaki farkın önemli olup olmadığına varyans (ANOVA) analizi ile bakılmış ve hayatın anlamı içi farkın ( $p<0,001$ ) düzeyinde, psikolojik iyi olma için ise ( $p<0,05$ ) düzeyinde önemli olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, üniversite öğrencilerinin Allah'a dua etme ibadetini devam etme durumları ile hem hayatın anlamı hem de psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir farkın olduğu söylenebilir. Elde edilen bu sonuç da "*Üniversite öğrencilerinin dua etme durumu ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.*" şeklinde kurulan hipotezimizi doğrulamaktadır.

34

OMÜİFD

Yapılan scheffe testi sonucunda ise, her zaman dua eden öğrencilerin hem hayatın anlamı hem de psikolojik iyi olma puan ortalamalarının, bazen dua eden öğrencilerin puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, dua etme sıklığına göre öğrencilerin hem hayatın anlamı hem de psikolojik iyi olma durumlarında anlamlı bir ayrışma görülmüştür.

Konu ile ilgili ülkemizde yapılan birçok çalışma, elde ettiğimiz bu sonuçları destekler niteliktedir. Örneğin, Yaparel (1987) tarafından 20-40 yaş arası kişilerde dinî hayat ile psiko-sosyal uyum arasındaki ilişkinin incelendiği doktora çalışmasında, 17-22 yaş grubunda dua ile durumluk kaygı arasında olumsuz bir ilişki tespit edilmiştir. Yani dua davranışı arttıkça durumluk kaygıda düşüş olmaktadır (Yaparel, 1987:140). Yine, Hayta (2000) tarafından bir grup İlahiyat fakültesi öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, dinî pratik boyutlarından olan dua ibadeti ile psiko-sosyal uyum boyutlarından kendini ifade etme, kendini kabul etme, kaygı, etkinlik, sosyallik ve sorumluluk arasında anlamlı ve olumsuzluk düzeyinin de yüksek olduğu bir ilişki tespit edilmiştir. (Hayta,

2000:10). Bu çalışmalar bir arada düşünüldüğünde, üniversite öğrencilerinin dua etme sıklığı arttıkça, psikolojik iyi olma düzeylerinin de yükseldiği söylenebilir.

Ayrıca Gashi'nin (2016), "Öğrencilerin dua etme sıklığı hayat memnuniyeti düzeylerini etkiler mi?" sorusuna cevap aradığı çalışma sonuçlarına göre, duaya yönelim ile hayat memnuniyeti arasında olumlu bir ilişkinin olduğu ve duaya yönelim arttıkça hayat memnuniyeti düzeyinin de arttığı görülmüştür (Gashi, 2016:21). Bir diğer ifadeyle, üniversite öğrencilerinin dua etme durumları arttıkça, hayattan duydukları memnuniyet ve mutlu olma düzeyleri de artmaktadır.

Ancak bu noktada, hem hayat memnuniyeti hem de psikolojik iyi olma düzeylerine olumlu etkinin olabilmesi için, bütün ibadetlerde olduğu gibi dua ibadetinde de samimiyet ve ibadeti inanarak yapmanın önemli olduğu unutulmamalıdır. Pınar (2013) tarafından katılımcıların çoğunluğunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu duanın ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmasında, düzenli olarak dua etmenin ruh sağlığına olumlu etki ettiğine inananların oranı %98,5, dua ettikten sonra içinde bir huzur hissettiğini söyleyenlerin oranı ise %98,4 olduğu görülmüştür. Katılımcılardan duayı bir ihtiyaç olarak görenlerin %99,4'ü dua etmenin ruh sağlığına olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, yapılan duaların kabul edileceğine inandıklarını ifade edenlerin %100'ü duanın ruh sağlığına olumlu katkıları olduğunu belirtmişlerdir (Pınar, 2013:63,72,77). Bu araştırma sonuçları da, dua ibadetinin psikolojik iyi olma durumuna ve hayat memnuniyetine olumlu etkisinin olabilmesi için, her şeyden önce yapılan duaların Allah tarafından duyulduğuna ve kesinlikle kabul edileceğine inancın olması gerektiğini göstermektedir.

Dua, insan ile Allah arasında bir haberleşme ya da iletişim olarak tanımlanabildiği gibi (Hökelekli, 1993:212); bireyin Allah'tan bazı taleplerde bulunuşu, Allah ile ilişki kurma ve ondan yardım dileme olarak da tanımlanabilir (Peker: 2000:119). Duada Allah'ın varlığı, yüceliği ve eşsizliği içte duyulup yaşanarak İlahi gerçeklik içselleştirilmektedir. Birey

Allah'ı düşünerek, O'nu tasavvur ederek, O'nun desteğine ve yardımına duyduğu ihtiyacı çeşitli sözlerle ortaya koymaktadır (Karaca, 2011:147). Dua, kalbin Allah'la konuşmasıdır. Gençlerin duaya yönelişinde gelecek endişesi, günahlarının affedilme ümidi, sınavlarda başarılı olma arzusu, sevilen birinin ölümünden duyulan üzüntü, hastalık ve tehlikeli durumlarda yardım ve güvenlik isteği gibi sebeplerin büyük rol oynadığı görülmektedir (Hökelekli, 1993:221).

Dua ibadeti vasıtasıyla ilahî huzura çıkıp ruhen Allah'a yaklaşan, O'nun sonsuz kudretine sığınan ve ondan yardım dileyen kişi, kendini emniyette hisseder, ümitsizlikten kurtulup rahatlar, iç huzura erer. İnsan günlük hayatın akışı içerisinde türlü tehlikeler, sıkıntılar, başarısızlıklar, çaresizlikler ve tehditlerle karşı karşıya kalır (Certel, 1998:3). Özellikle üniversite öğrencileri zorlu geçen sınav dönemlerinde, belki de bütün hayatlarını etkileyecek dersler esnasında çoğu kez psikolojik huzursuzluklarla karşı karşıya kalırlar. Özellikle zorlu geçen sınav zamanlarında öğrencilerin yaşam memnuniyeti azalır, heves ve cesaretleri kırılır, geleceğe yönelik ümitleri zayıflar ve kendilerini psikolojik huzursuzluğun içinde bulabilirler. İşte tam da bu durumlarda, öğrencinin dua ibadetiyle kendini sonsuz kudret sahibi olan Rabb'ine yakın hissetmesi, Allah'ın kendisini gördüğüne, duyduğuna ve "Bana dua edin, duanıza cevap vereyim" (Mü'min 40/60) ayeti gereği kendisine yardım edeceğine inanması öğrenciyi cesaretlendirir ve enerjisinin artmasına neden olabilir.

Pınar'ın (2013) yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların %99'u samimi olarak dua ettiklerinde problemleriyle baş edeceklerine inandıklarını ifade etmişlerdir (Pınar, 2013:75). Üniversite öğrencilerinin, mücadele etmek zorunda oldukları maddi ve manevi bir çok problemin olduğu aşıkardır. Öğrencilerin bu sorunlarının çözüme kavuşacağına, ihtiyaçlarının zamanla karşılanacağına, sorunlarının çözüleceğine dair ümit beslemeleri onların psikolojik açıdan iyi olma ve hayat memnuniyetlerinin yüksek olması bakımından son derece önemlidir. Ümitsizlik ise, öğrencilerde mutsuzluğa sebep olur ve bir türlü baş edilemeyen bu mutsuzluk hali öğrencilerin ruh sağlığı için son derece tehlikeli bir duruma dönüş-

bilir. Bu noktada, üniversite öğrencisinin sınırsız bir kudrete yönelerek duaya başvurması, onu ümitsizlikten kurtarır, sıkıntılarını duyan birinin varlığını hissederek yalnızlık duygusundan uzaklaşır ve samimiyetle dua ettiği sınırsız kudretten aldığı güçle mücadele ederek hayatın anlamını kaybetmesini engeller. Sonuç olarak, samimi bir şekilde yapılan dua, üniversite öğrencisini ümitsizlikten kurtararak hayatın anlamlı hale gelmesini, sorunlarının farkına varma ve mücadele etme ruhu kazandırarak da psikolojik açıdan iyi olabilmelerine yardımcı olur.

### 3. Oruç Tutma Durumu ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki

Tablo 4: Oruç Tutma Durumuna Göre Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma

Değişkenler	Oruç Tutma Durumu	N	X	S	Sonuç
Hayatın Anlamı	Her zaman tutmaya çalışırım	233	67,12	9,43	Sd=2/277
	Bazen tutarım	39	65,92	9,85	F=1,71
	Hiç tutmam	8	61,13	10,10	p=0,18; p> 0,05
	Toplam	280	66,78	9,53	Önemsiz
Psikolojik İyi Olma	Her zaman tutmaya çalışırım	233	136,82	20,12	Sd=2/277
	Bazen tutarım	39	133,59	24,98	F=4,18
	Hiç tutmam	8	115,88	16,34	p=0,01; p< 0,05
	Toplam	280	135,78	21,10	Önemli

37

OMÜİFD

Tabloda görüldüğü gibi, her zaman oruç tutmaya çalışan öğrencilerin hayatın anlamı puanlarının ortalaması ( $X=67,12$ ), bazen oruç tuttuğunu ifade eden öğrencilerin hayatın anlamı puanlarının ortalaması ( $X=65,92$ ) ve hiç oruç tutmadığını ifade eden öğrencilerin hayatın anlamı puanlarının ortalaması ise ( $X=61,13$ ) olarak bulunmuştur.

Psikolojik iyi olma puan ortalamalarına bakıldığında ise, her zaman oruç tutmaya çalıştığını ifade eden öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ortalamalarının ( $X=136,82$ ), bazen oruç tutan öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarının ortalamasının ( $X=133,59$ ) ve hiç oruç tutmayan öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarının ortalamasının ise ( $X=115,88$ ) olduğu görülmüştür.

Yapılan varyans analizi sonucunda, oruç ibadetlerini yerine getirme durumlarına göre üniversite öğrencilerinin hayatın anlamı puan ortalamaları arasında ( $p>0,05$ ) düzeyinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak, psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında ( $p<0,05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Elde edilen bu sonuca göre "Üniversite öğrencilerinin oruç tutma durumu ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır." şeklinde kurulan hipotez kısmen doğrulanmıştır. Yani, üniversite öğrencilerinin oruç ibadetini yerine getirme durumları ile hayatın anlamı arasında anlamlı bir ilişki görülmezken, oruç ibadetini yerine getirme durumları ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür.

38

OMÜİFD

Yapılan scheffe testi sonucunda ise, her zaman oruç tutan öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ortalamalarının, hiç oruç tutmayan öğrencilerin puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, oruç tutan öğrenciler ile oruç tutmayan öğrencilerin psikolojik iyi olma durumları birbirinden farklılaşmaktadır.

Öncelikle oruç ibadetinin psikolojik iyi olma ve hayatın anlamı ilişkisi üzerine ülkemizde çok fazla ampirik çalışmanın olmadığını ifade etmek gerekir. Bununla birlikte yurtiçinde ve yurt dışında az da olsa yapılan bu tür çalışmalar kısmen bizim sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Örneğin, Hayta'nın (2000) araştırmasına göre, oruç ibadetinin anlamlılık seviyesine ulaşamamakla birlikte psiko-sosyal uyum boyutlarından kendini kabullenme ve kaygıda olumsuz; sorumluluk, sosyallik ve kendini ifade etmede olumlu ilişkiler görülmüştür (Hayta, 2000:5). Ayrıca, İran'da üniversite öğrencileri üzerinde Ramazan orucu ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi araştıran Briki (2013), Ramazan ayında oruç tutan öğ-

rencilerin, tutmayanlara oranla Ramazan'dan sonra psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutlarında yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir (Briki, 2013:5). Bu nedenle, oruç tutma ibadetinin, öğrencilerin psikolojik sağlıklarını korumaları ve psikolojik bakımdan iyi olmaları konusunda etkili bir ritüel olduğu ifade edilebilir.

Oruç tutmanın birey üzerinde fizyolojik, psikolojik, ekonomik ve sosyal etkileri olmaktadır. Yapılan araştırmalarda, orucun sosyal ilişkileri kolaylaştırdığı, sosyal itibar kazandırdığı, yardımlaşmayı, kendine güveni ve hoşgörüyü artırdığı, ekonomik rahatlama getirdiği, fizyolojik ve psikolojik yönden bireye olumlu etkiler yaptığı görülmektedir (Uysal, 2007:42-44).

Baasher'e (2001) göre yapılan ibadetler, kişiliğin gelişiminde ve ruh sağlığını korumada etkili olabilir. Örneğin, Ramazan ayında oruç tutmak kişiyi hem toplumun zararlı alışkanlıklarından korur hem de psikolojik problemlerden uzaklaşmasına yardımcı olur (Akt. Baynal, 2015:3). Oruç ibadeti de Müslümanların alkol ve uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarına yardımcı olabilir.

Orucun sağlık üzerindeki etkisi, belirgin bir şekilde kendisini göstermektedir. Çünkü oruç, insan sağlığını doğrudan ilgilendiren yeme ve içmeyle bağlantılı bir ibadettir. Hz. Peygamber (s.a.v), orucun bu yönüne dikkat çekerek şöyle buyurmaktadır: "Oruç tutunuz ki sağlık bulasınız"(Taberani, Mu'cemu'l-Evsat, VIII, 174). Orucun sağlık üzerindeki etkisinin gerçekliği, sadece Müslüman bilim adamlarının değil, gayrimüslim bilim adamlarının da dikkatini çekmiştir. Orucun hem beden hem de ruh sağlığına iyi geldiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca orucun dokuları temizlediğini, birikmiş toksinleri ve zehirleri vücuttan dışarı attığını, oruç sırasında organizmalarda depo edilmiş besin maddelerinin harcandığını, sonradan bunların yerine yenilerinin geldiğini ve böylece bütün vücutta bir yenilenme olduğunu belirtmektedirler (Bozkır, 2007:41-42). Bu yenilenmeyle birlikte beden daha sağlıklı hale gelmekte, beden sağlığı da ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir.

Salsman ve arkadaşları (2005:1) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, ibadetleri yerine getirme ile hem yaşamdan memnuniyet hem de sosyal uyum arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu veriler de dikkate alındığında, İslamî ibadetlerden olan oruç ibadetini yerine getirmenin, bireylerin mutlu olma ve hayattan memnun olma düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Bireysel ve toplu olarak yapılan ibadetler depresyon, kaygı, korku, öfke, engellenme, yabancılaşma, aşâğılık duygusu, umutsuzluk ve yalnızlık hissinin azaltılmasında önemli etkiye sahiptir. Çünkü ibadet eden kişi sınırsız gücü olan bir varlıkla temasa geçmekte, bu da onu psikolojik olarak rahatlatmaktadır. Ayrıca ibadetler adeta meditasyon fonksiyonu üstlendiği için bireyin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Yapıcı, 2013:162). Bu bakımdan, özellikle Müslüman ülkelerde hep birlikte gece sahura kalkılması, akşam ezanı ile birlikte hep beraber oruç açılması ve özellikle teravih namazlarında bir araya gelinerek ibadet edilmesinin, Ramazan orucunun hayatı daha anlamlı kılmasına ve psikolojik rahatlamaya neden olacağı söylenebilir.

40

OMÜİFD

### **Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışmayla üniversite öğrencilerinin namaz, dua ve oruç ibadetleriyle hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma neticesinde şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin hayatın anlamı puanları ile psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerde hayatın anlamı düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür.

2. Üniversite öğrencilerinin namaz ibadetine devam etme durumları ile hem hayatın anlamı hem de psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Namaz ibadetinin bireylerin hayata anlam verme ve psikolojik iyi olma durumu olan ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır.



3. Üniversite öğrencilerinin dua ibadetine devam etme durumları ile hem hayatın anlamı hem de psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Namaz ibadeti gibi dua ibadetinin de, bireylerin hayata anlam vermesine ve psikolojik iyi olma durumuna pozitif yönde etki ettiği görülmektedir.

4. Üniversite öğrencilerinin oruç ibadetini yapma durumları ile hayatın anlamı puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmezken, psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bu araştırma sonucunda, oruç ibadetinin öğrencilerin daha çok psikolojik iyi olma durumuna olumlu bir etki yaptığı anlaşılmaktadır.

Elde edilen bu sonuçlardan yola çıkarak, üniversite öğrencilerinin hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma düzeylerine yönelik aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. Araştırma sonuçlarında, ibadetlere devam etme ile psikolojik iyi olma ve hayatın anlamı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Bu nedenle, üniversite öğrencilerine kampüs ve fakülte binaları içerisinde ibadetlerini rahatça yapabilme, inançlarını yaşayabilme imkânlarının sunulması önemli görülmektedir.

2. Araştırma sonuçlarının genellenmesine ve daha doğru sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlayabilmesi adına, aynı araştırmanın farklı üniversitelerde ve değişik bölümlerde tekrarlanması faydalı olacaktır.

### **Kaynakça**

- Akgül, M. (2004). "Yaşlılık ve Dindarlık: Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi", *Dini Araştırmalar Dergisi*, Cilt: 7, Sayı: 19, ss. 18-56.
- Aydın, C., Kaya, M. ve Peker, H. (2015). "Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı: 38, ss. 39-55.
- Ayten, A. (2013). Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt: 13, Sayı: 3, ss. 7-31.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Baynal, F. (2015). Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 4, Sayı: 1, ss. 206-211.
- Bozkır, M. (2007). *İbadetlerin Ruhsal Boyutu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncüyıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Briki, W. (2013). Involvement in Religion and Self-Regulation: Explanations of Muslims' Affects and Behaviors during Ramadan. H. Chtourou (ed.), *Effects of Ramadan Fasting on Health and Athletic Performance*. (pp.3-9) in. USA: 731 Gull Ave, Foster City. CA 94404.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Certel, H. (1998). "İslamî İbadetlerin Psiko-sosyal İşlevleri". *Ekev Akademi Dergisi*, Cilt: 1, Sayı: 3, ss. 149-156.
- 42 Çimen, S. (2003). *15-18 Yaş Grubu Gençlerde Riskli Sağlık Davranışları Ölçeğinin OMÜİFD Geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Eagleton, T. (2007). *The Meaning of Life*. Oxford University Press, pp. 135-175.
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Ellison, C.G., Boardman, J.D., Williams, D. R. and Jackson, J. S. (2001). Religious Involvement, Stress and Mental Health: Findings from the 1995 Detroit Area Study. *Social Forces*, 80 (1): pp. 215-249.
- Fleischer, M. and Davis, S. (2004). New Study of College Students Finds Connection Between Spirituality, Religiousness and Mental Health. ([http://spirituality.ucla.edu/docs/news/release\\_health.pdf](http://spirituality.ucla.edu/docs/news/release_health.pdf))
- Gashi, F. (2016). Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği). *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: 25, Sayı: 2, ss. 1-29.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Gürsu, O. (2011). *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hayta, A. (2000). U. Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: 9, Sayı: 9, ss. 487-506.
- Hayta, A. (2002). "İbadetler ve Ruh Sağlığı", *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. H. Hökelekli (ed.), Ankara Okulu Yayınları, Ankara, ss. 117-152.
- Hökelekli, H. (1993). *Din Psikolojisi*. TDV Yayını, Ankara.
- İşgör, İ.Y. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları ile Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karaca, F. (2011). *Din Psikolojisi*. Trabzon.
- Komisyon, (2003). *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsiri*, DİB Yayını, Ankara.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Peker, H. (2000). *Din Psikolojisi*, Samsun.
- Pınar, Z. (2013). *Duanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri (Sivas/Şarkışla İlçesi Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Rew, L., Wong, Y.J. (2006). "A Systematic Review of Associations Among Religiosity/Spirituality and Adolescent Health Attitudes and Behaviors". *Journal of Adolescent Health*, 38(4), pp. 433-442.
- Salsman, J.M., Brown, T.L., Brechting, E.H., Carlson, C.R. (2005). "The Link Between Religion and Spirituality and Psychological Adjustment: The Mediating Role of Optimism and Social Support". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(4), ss. 522-535.
- Salsman, J.M., Carlson, C.R. (2005). "Religious Orientation, Mature Faith, and Psychological Distress: Elements of Positive and Negative Associations". *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 44(2), pp. 201-209
- Seyhan, B.Y. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde İnanç Tarzları, Denetim Odağı ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şengül, F. (2007). *Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Şentürk, H. (1997). *Din Psikolojisi*. Esra Yayınları, İstanbul.
- Tabarânî, (1415-1994). *El-Mu'cemu'l-ewsât*. I-X. Kahire.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Uysal, V. (2007). "Kentsel Hayatta Dindarlık ve Oruç İbadetinin Bireysel-Toplumsal Yansımaları", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 32 (2007/1) ss. 19-44.
- Vural, M.E. (2016). *Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yaparel, R. (1987). *Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yapıcı, A. (2012). "Modernleşme-Sekülerleşme Sürecinde Türk Gençliğinde Dinî Hayat: Meta-Analitik Bir Değerlendirme", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: 12, Sayı: 2, ss. 1-40.
- Yavuz, K. (1982). "Din Psikolojisinin Araştırma Alanları", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, Sayı: 5, Erzurum, ss. 87-108.
- Yılmaz, Ö. (2004). *Din ve Mutluluk*. TDV Yayınları, Ankara.

