



Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlık arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma*

Veysel UYSAL**

Ayşe Kaya GÖKTEPE***

Sema KARAGÖZ****

Melike İLERİSOY*****

Öz: Bu çalışma yetişkinlerde dinî başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki ve etkileşimi incelemeyi amaçlayan bir alan araştırmasıdır. Ayrıca bu değişkenler ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu gibi faktörler arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Bu bağlamda değişkenler arası ilişkiler ve gruplar arasında karşılaştırmalar yoluyla ulaşılabilecek planlanan bilimsel ve nesnel bilgilerin ilgili alana katkı sağlaması amaçlanmıştır. Çalışma Şubat-Nisan 2016 tarihleri arasında uygulanan anket verilerine dayanmaktadır. Örneklem İstanbul'da ikamet eden 314 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada demografik bilgi formu ile dinî başa çıkma, umut, hayat memnuniyeti ve kısa psikolojik sağlık ölçekleri kullanılmıştır. Veriler SPSS 20 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Demografik değişkenlerin dinî başa çıkma üzerindeki etkisi incelendiğinde, olumlu dinî başa çıkmada cinsiyetin kadınlar lehine anlamlı bir fark ortaya koyduğu, yaş ve eğitim düzeyi arttıkça başvuru dinî başa çıkma etkinliklerinin azaldığı görülmüştür. Hayat memnuniyeti, umut düzeyi ve psikolojik sağlamlığın olumlu dinî başa çıkma ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu; olumsuz dinî başa çıkma ile ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dinî Başa Çıkma, Umut, Hayat Memnuniyeti, Psikolojik Sağlık

A Research about the Relationships and Interactions between Religious Coping, Hope, Life Satisfaction and Psychological Resilience

Abstract: The purpose of this research is to investigate the relationships and the interactions between religious coping and hope, life satisfaction, and psychological resilience. In addition to the relationships between demographic variables (gender, age, marital status, education level, perceived income level), the variables mentioned above were also examined. The study is based on a survey conducted between the months of February

* Bu makale, yazarların Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi Bilim Dalı'nda hazırlanmış olduğu bilimsel araştırma ödevi esas alınarak hazırlanmıştır.

** Prof. Dr., Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Bilim Dalı Öğretim Üyesi.
E-posta: vuysal@marmara.edu.tr

*** Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi.
E-posta: ayse.kaya@marun.edu.tr

**** Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi
E-posta: semakaragoz@marun.edu.tr

***** Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi
E-posta: melikeilerisoy@marun.edu.tr

until April in 2016. The sample consists of 314 people who reside in Istanbul. Demographic Information Form, Dispositional Hope, Life Satisfaction and Resilience Scales were used for data collection. The SPSS-20 Statistical software was used in this research. The results disclosed that women obtained significantly higher mean scores than their male counterparts on religious coping. As age and education level increased, religious coping decreased accordingly. It was found that there is a significant and positive relationship between life satisfaction, hope and psychological resilience and positive religious coping. There were also significant negative relationships between life satisfaction, hope, psychological resilience, and negative religious coping. The potential explanations and implications of these results are discussed.

Keywords: Religious Coping, Hope, Life Satisfaction, Psychological Resilience.

Giriş

İnsan kendisini zorda bırakan, üstesinden gelemediği ya da hayatında önemli bir kayıp yaşadığı zamanlarda sığınabileceği güvenli bir liman aramakta olup pek çok kişi bu güvenli limanı dinde bulmaktadır.¹ Karşı karşıya gelinen zorlayıcı bir olayda din başa çıkma yapılanmasının önemli bir parçasını temsil etmektedir. Din bir olayın karakterini, başa çıkma etkinliklerini ve olayın sonuçlarını yapılandırabileceği gibi başa çıkmanın sonucu da olabilir.² Dini başa çıkma zor durumlarda dini ve manevi kaynakların kullanılarak bilişsel ve davranışsal unsurlara başvurulmasıdır.³ Din ölüm, doğum, adaletsizlik gibi durumlara tatmin edici açıklamalar getirerek başa çıkmadaki etkililiği artırmaktadır.⁴ Dini başa çıkma süreci için mutlaka travmatik bir olayla karşılaşılması gerekmez; din kişinin hayata dair yönelim sisteminin ne kadar parçası ise başa çıkma sürecinde de o ölçüde yer alır.⁵

Dua, dinî başa çıkmanın başladığı an olarak kabul edilmekte olup insanın İlahi Güç'ten yardım talep etme isteğini içermektedir.⁶ Duadan sonra namaza başlama, cemaatle namaz kılma veya kilise faaliyetlerine katılma vb. diğer dinî faaliyetler de dinî başa çıkmada kullanılmaktadır.⁷ Dinî başa çıkmada kullanılan etkinliklerin her zaman olumlu olduğunu söyleyebilmek mümkün değildir. Bu noktada olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma etkinliklerini ayırtmamız gerekmektedir. Olumlu dinî başa çıkma etkinlikleri, Allah ile kurulan güvenli ilişkiyi ve başkalarıyla olan manevi bağlanmışlığı içerirken; olumsuz dinî başa çıkma etkinlikleri ise din kardeşleri ve başkalarıyla olan uyumsuzluğu kapsamaktadır.⁸

¹ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 65.

² Pargament-v.dgr., "God Help Me", s. 505.

³ Ekşi, *Başta Çıkma*, s.14.

⁴ Kula, *Bedensel Engellilik*, s. 60.

⁵ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 41.

⁶ Arıcı, *Ergenlerde Dinî Başta Çıkma Yöntemi Olarak Dua*, s. 84.

⁷ Kula, *Bedensel Engellilik*, s. 61.

⁸ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 69-70.

Dinin zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş etme ve genel hayat felsefesi oluşturmada sağladığı yararları ek olarak, bireyin mutlu ve doyumlu yaşam sürmesinde de etkili olduğu söylenebilir. Ruh sağlığını tanımlamada temel kriter olarak kullanılan ölçütlerin başında kişinin hayattan zevk alması ve mutlu olması gelmektedir. Yaşadığı hayattan memnun ve mutlu olan kişilerin ruh sağlıklarının iyi olduğu genellikle kabul edilen bir husustur.⁹ Yaşamda anlam yoluyla mutluluğa ulaşma, farklı uğraşlara yer verme ve bu şekilde hayattan zevk alma gibi pek çok faktörün hayat memnuniyeti ile ilişkili olduğu görülmektedir.¹⁰ İnsanların hayata bakışları ve ondan beklentileri hayat memnuniyetinin özellikleri olup her birey için farklılık söz konusudur.¹¹ Diener ve arkadaşları¹² hayat memnuniyetini bireyin hayatıyla ilgili yapmış olduğu seçimlere dair bilişsel bir değerlendirme ve yargılama süreci olarak tanımlar.

Hayat memnuniyeti iyi olma halinin bilişsel boyutunu temsil eder ve olumlu/olumsuz duygulanımla ilişkilidir.¹³ Bireyin yaşadığı olaylar karşısında Yüce Kudret'e öfkelenerek varlığını ve gücünü sorgulama, ümitsizliğe kapılma ya da Yüce Kudret'in gücüne ve merhametine sığınma, ümit etme şeklinde sergileyebileceği dinî içerikli etkinlikler ya da seküler içerikli başa çıkma etkinlikleri onun kendi hayatı hakkında yaptığı öznel olumlu değerlendirmelerini oluşturan hayat doyumunu olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilir.¹⁴

Nitekim Park ve arkadaşları,¹⁵ Koreli göçmenler üzerinde dindarlık, sosyal destek ve hayat memnuniyeti üzerine yaptıkları araştırmanın neticesinde dindarlığın hayat memnuniyeti üzerinde olumlu etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Starks ve Hughey'in¹⁶ ise orta yaş dönemindeki Afro-Amerikalı kadınlar üzerinde maneviyat ve hayat memnuniyeti ilişkisini ölçmek için yaptıkları araştırmanın neticesinde de maneviyatın hayat memnuniyeti düzeyini yükselttiği ve derinleştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ruh sağlığı alanında yapılan yakın dönem çalışmalar, ruhsal bozuklukları tedavi etmenin yanında birey, grup ve kurumların güçlü yönlerine odaklanmaktadır.¹⁷ Gelişmekte olan pozitif psikoloji yaklaşımı bireyin gelişimine imkân tanıyan olumlu ve güçlü yönlerini tanımayı ve işlevsel hale getirmeyi amaçlamaktadır. Pozitif psikoloji ruh sağlığı alanında indirgemeci ve problem odaklı yaklaşımın yerine bireyin olumlu ve güçlü yönlerini dikkate alan bir paradigma dönüşümüne neden olmuştur.¹⁸ Bu yönüyle ruhsal işleyişin selim özelliklerine işaret eden kavramların artmasına neden olmuştur.

⁹ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 89.

¹⁰ Göcen, *Şükür*, s. 119.

¹¹ Akın-Yalnız, "Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ) Türkçe Formu", s. 96.

¹² Diener-v.dgr., "The Satisfaction with Life Scale", s. 71.

¹³ Ayten-v.dgr., "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi", s. 47.

¹⁴ Batan-Ayten, "Dini Başa Çıkma, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", s. 68-69.

¹⁵ Park-v.dgr., "Religiosity, Social Support and Life Satisfaction among Elderly Korean Immigrants", s. 641-649.

¹⁶ Starks-Hughey, "African American Woman at Midlife", s.133.

¹⁷ Seligman, "Positive Psychology", s. 3-9.

¹⁸ Richardson, "The Metatheory of Resilience and Resiliency", s. 307-321.

Ruhsal işleyişin görece sağlıklı bileşenlerine atıf yapan kavramlardan hayat memnuniyetine ek olarak, yirmi yıldan bu yana geniş bir şekilde araştırılmakta olan (psikolojik) *iyi oluş kavramı* bireyin yaşam hedefleri, anlamlı bir yaşam arzusu, olumlu benlik algısı, kendisi ve çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirebilmesi gibi güçlü yönlerine vurgu yapmaktadır. Bu yönüyle iyi oluş, var olan potansiyelin bireysel gelişimi destekleyecek şekilde pozitif yönde kullanılabilmesidir.¹⁹

İyi oluş kavramıyla sıklıkla bir arada kullanılan psikolojik sağlamlık yalnızca psikoloji değil, sosyoloji ve biyoloji gibi farklı disiplinler tarafından da ele alınmış ve en geniş anlamıyla hayatın güçlükleri karşısında pozitif uyum süreci olarak tanımlanmıştır.²⁰

Kısa süreli travmatik yaşantılar sonrası baş etmeye yardımcı kişilik özelliği,²¹ stres, kayıp ve diğer zorlayıcı deneyimler karşısında baş etme becerisi,²² ruhsal işleyişte patolojinin yokluğu olmasından ziyade sorunlar karşısında mücadeleci ve adaptif becerilerin devreye sokulması,²³ gibi tanımlardan da anlaşılacağı üzere sağlamlık tek başına bir beceri olmaktan çok çeşitli faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Araştırmalar psikolojik sağlamlığın bireysel özellikler, aile ve toplum gibi diğer sosyal birimler²⁴ ile dindarlık ve maneviyat düzeyi tarafından da etkilendiğini göstermektedir.²⁵ Masten²⁶ göre dinî bağlılık, özellikle psikolojik ve sosyal açıdan risk ortamında yaşayan bireyler açısından psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli bir kaynaktır. Benzer şekilde din ve maneviyatı psikolojik sağlamlık ile ilişkilendiren çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalarda din/maneviyat ve psikolojik sağlamlık arasında ilişki olduğu, din ve maneviyat zor durumlarda bireyin destek aldığı bir güç kaynağı olarak tanımlanmıştır.²⁷ Angel ve arkadaşları²⁸ ebeveyn kaybı yaşayan bireylerle yaptıkları yas terapisi araştırmasında, maneviyatın psikolojik sağlamlığın önemli bir bileşeni olduğunu ve yas süreciyle baş etmede önemli bir rol oynadığını ortaya koymuşlardır. Risk grubunda olan gençlerle yürütülen boylamsal bir diğer psikolojik sağlamlık çalışmasında, dinin umut verme, hayata anlam yükleme ve bireye güç sağlama açılarından önemli bir baş etme mekanizması olduğu bulgulanmıştır.²⁹ Müslüman askerî personellerin baş etme davranışlarını araştırmaya yönelik yapılan bir diğer nitel çalışmada da dindarlık ve maneviyatın zorlu deneyimlerle baş etmede önemli bir güç kaynağı olarak ifade edildiği ortaya konmuştur.³⁰

¹⁹ Ryff-Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", s. 719-727.

²⁰ Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development", s. 227-238.

²¹ Bonanno, "Loss, Trauma and Human Resilience", s. 20-28.

²² Begun, "Human Behavior and the Social Environment", s. 26-36.

²³ Kinard, "Depressive Symptoms in Maltreated Children from Mother, Teacher and Child Perspectives", s. 131-147.

²⁴ Masten-Coatsworth, "The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments", s. 205-220.

²⁵ Connor-v.dgr., "Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma", s. 487-494.

²⁶ Masten, "Ordinary Magic", s. 227-238.

²⁷ Greene-Conrad, "Basic Assumptions and Terms", s. 29-62.

²⁸ Angell-v.dgr., "Spirituality, Resilience, and Narrative: Coping with Parental Death", s. 615-630.

²⁹ Werner-Smith, *Journeys from Childhood to the Midlife*, s. 91-106.

³⁰ Wahiba-Shareada, "Understanding Resiliency through Vulnerability", s. 179-191.

Hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlığa ek olarak yine pozitif psikoloji alanı içinde ele alınan, bilişsel ve motivasyonel bir kavram olan umut; bireyin duygusal gerginlik karşısındaki toleransını, belirsizlikle baş edebilme gücünü, toplumsal sınırlardan bağımsız bir şekilde benlik algısı inşa edebilme kapasitesini ifade eder. Buna ek olarak amaca yönelik karar verme, bu amaca hizmet eden yollar planlama ve kendini motive ederek planladığı yolları kullanmaya ilişkin kişinin algıladığı kapasiteyi ifade eden bilişsel bir yapı olarak da tanımlanmaktadır.³¹ İnsanın içinden gelen ve rahatlatıcı bir etkisi olan umut bireyin dünyaya olan inancını, güvenini ve hayatın yaşamaya değer olduğu yönündeki düşüncesini içeren insana ait temel bir durumdur.³²

Umut kavramının alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici yollar düşüncesi olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Alternatif yollar düşüncesi bireyin arzu ettiği hedefe ulaşma sürecinde başvurduğu farklı ve işlevsel yöntemler/problem çözme biçimleri üretme ve uygulama becerisidir. Amaca ulaşma sürecinde engellerle karşılaşıldığında, çaba göstermeyi bırakmak yerine, karar verilen ancak işe yaramayan yöntemlere alternatif oluşturabilecek yeni yollar bulmaya yönelik bireyin algısını ifade eder.³³ Eyleyici yollar düşüncesi ise bireyin amaca ulaşma sürecinde içinde yaşadığı, engellerle karşılaştığında alternatif stratejiler üretmek için kendisine güç ve umut veren motive edici bir zihinsel işleyiş biçimidir.³⁴ Literatürde umut kavramının, olumlu duygulanım ve hayat doyumu ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir.³⁵ Nitekim Dilbaz-Seber³⁶ umudun gelecekteki amaçları gerçekleştirmede bir çıkış yolu olduğunu ve olumlu duygulanımı arttırdığını ifade etmişlerdir.

Umut son yirmi yıldır birçok bilimsel araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmalar umudun, iyi oluş, başarıma arzusu ve hedefi, öz düzenleme becerileri ve sağlıklı ruhsal işleyişle olumlu, duygusal stres ve ruhsal sorunlarla da olumsuz ilişkisini ortaya koymuşlardır.³⁷ Araştırmalara göre umut düzeyi yüksek olanların belirlenen bir hedefe ulaşmada kararlılık ve başarı gösterme eğilimine sahip olduğu görülmüştür.³⁸ Denise ve arkadaşları³⁹ tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise kronik ağrıdan muzdarip kişilerin umut ve güç odaklı terapötik grup aktivitelerine katılım sonucunda kronik ağrıya karşı daha ümitvar bir bakış açısı geliştirdikleri ve yalnız duygusu yerine birlik duygusu yaşadıkları belirtilmiştir.

Umutsuzluk ise bireyin seçme özgürlüğünün bulunmadığı, seçeneklerinin sınırlı olduğunu gördüğü ve kendi adına enerjisini harekete geçiremediği öznel duygu durumu olarak

³¹ Sandage-Morgan, "Hope and Positive Religious Coping As Predictors of Social Justice Commitment", s. 557-567.

³² Tarhan-Bacanlı, "Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması", s. 1-14.

³³ Tarhan-Bacanlı, "Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması", s. 1-14.

³⁴ Tarhan-Bacanlı, "Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması", s. 1-14.

³⁵ Şahin-v.dgr., "Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın Rolü", s. 828.

³⁶ Dilbaz-Seber, "Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi", s. 134.

³⁷ Sandage-Morgan, "Hope and Positive Religious Coping As Predictors of Social Justice Commitment", s. 557-567.

³⁸ Nelissen, "The Motivational Properties of Hope in Goal Striving", s. 13.

³⁹ Larsen-v.dgr., "Hope in A Strengths-Based Group Activity for Individuals with Chronic Pain", s. 175-199.

tanımlanmaktadır.⁴⁰ Seligman⁴¹ umut kavramını aşkınlık erdemine bağlı bir kişilik özelliği olarak ele alır. Karakter gücü olarak umut kavramının iyimserlik, geleceğe dönük olumlu bir tavır almayı kapsadığını öne sürer.

Umut psikolojik danışmanlık sürecinde danışanın olumlu yönde değişim göstermesi konusunda anahtar bir faktördür.⁴² Morgan-Sandage⁴³ umut kavramı ve olumlu dinî başa çıkmanın sosyal adalete bağlılık üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğunu bulgulamıştır.

Öte yandan Patricia⁴⁴ ise, maneviyat (*spirituality*) yönelimli müdahalelerin travma mağdurlarında umut ve psikolojik sağlamlığı yeniden canlandırmak ve bu bireylerin travmanın yıkıcı etkilerine rağmen kainatın evrensel anlamını yeniden yapılandırarak yeni bir hayata geçiş yapabilmeye olanağına sahip olabileceklerini belirtmektedir.

Bu güne dek çok sayıda araştırmada dinî başa çıkma sağlık ve ruh sağlığı ile ilgili pek çok konuyla ilişkilendirilmiştir.⁴⁵ Bu araştırmanın içeriğini oluşturan dinî başa çıkma konusu ruhsal işleyişin sağlıklı bileşenlerinden görülen hayat memnuniyeti, psikolojik dayanıklılık ve umut ile ilişkili olarak ele alınmıştır.

Amaç ve Hipotezler

Araştırmanın amacı dinî başa çıkma ile hayat memnuniyeti, psikolojik sağlamlık ve umut arasındaki ilişki ve etkileşimleri ortaya koymaktır. Ayrıca bu değişkenlerin demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığı araştırılacaktır. Bu bağlamda değişkenler arası ilişkiler ve gruplar arasında karşılaştırmalar yoluyla ulaşılmaya planlanan verilerin ilgili alana katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın amacı ve sorular çerçevesinde belirlenen hipotezler aşağıda sıralanmıştır;

- 1- Bireylerin dinî başa çıkma tutumları demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, öznel gelir algısı) göre farklılaşmaktadır
- 2- Erkeklerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri kadınlardan daha düşüktür,
- 3- Dinî başa çıkma ile hayat memnuniyeti, psikolojik sağlamlık ve umut arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu ortaya konmuş, katılımcıların samimi cevaplar verdikleri kabul edilmiştir. Araştırmanın sınırlılıkları bağlamında verilerin ağırlıklı olarak ilk, orta ve geç yetişkinlik dönemindeki 314 kişiyi

⁴⁰ Sayar, *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları*, s. 60.

⁴¹ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, s. 173.

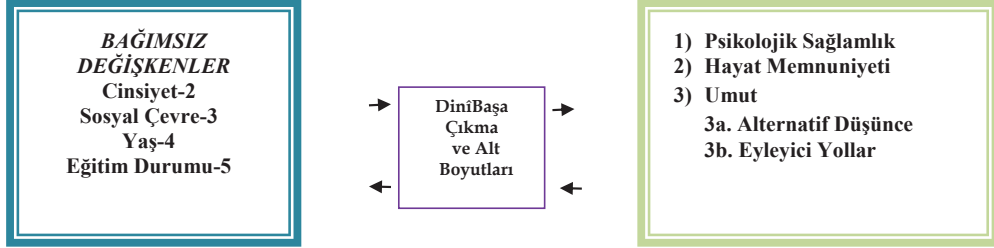
⁴² Larsen-Edey-Lemay, "Understanding the Role of Hope in Counseling", s. 401-416.

⁴³ Sandage-Morgan, "Hope and Positive Religious Coping As Predictors of Social Justice Commitment", s. 557-567.

⁴⁴ Burke, "Enhancing Hope and Resilience Through a Spiritually Sensitive Focus in the Treatment of Trauma and Addiction", s. 187-206.

⁴⁵ Sağır-Ayten, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi", s. 5-18.

kapsadığı ve verilerin katılımcıların ölçekler ve demografik özellikler ile ilgili sorulara verdikleri cevaplarla sınırlı olduğu söylenebilir. Ayrıca araştırma boylamsal değil kesitseldir. Zamanla katılımcıların inanç, düşünce ve tutumlarının değişebileceği dikkate alındığında, araştırmanın zaman sınırlı olduğu söylenebilir.



Yöntem

Araştırmanın anket çalışması 17 Mart- 17 Mayıs 2016 tarihleri arasında M. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı doktora öğrencileri tarafından yapılmıştır. Uygulamada deneklerin gönüllü olmaları ön planda tutulmuş ve uygulamanın sağlıklı olması amacıyla uygulama esnasında etik hassasiyetler açısından gerekli açıklamalar yapılmıştır.

1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, katılımcıların “dinî başa çıkma, psikolojik sağlamlık, hayat memnuniyeti ve umut” ile ilgili tutum ve davranışlarını belirlemeye yönelik bir araştırmadır. Bu çalışmada rastgele seçilmiş bir örneklem üzerinden tarama ve ilişkisel model deseni kullanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşim bağlamında araştırmanın modeli aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur.

2. Çalışma Evreni ve Örneklem

Araştırma grubu İstanbul’un çeşitli ilçelerinde ikamet eden 314 kişiden oluşmaktadır. Bu çalışmanın örnekleminde 104 (%33,1) erkek, 210 (%66,9) kadın yer almaktadır. Örneklemnin yaşı 17 ile 66 arasında değişirken tüm grubun yaş ortalaması 26.82’dir. Katılımcıların %18,25’i (58 kişi) 20 yaş ve altında olup, %39,8’i (125 kişi) 21-25 yaş aralığında yer almaktadır. Geri kalan katılımcıların %24,5’inin (77 kişi) 26-35 yaş grubunda ve %17,2’sinin (54 kişi) 36-61 yaş üstü gruba dâhil olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılanların %7,6’sı (24 kişi) kırsal çevrede yaşamlarını sürdürdükünü %91,1’i (286 kişi) ise kentsel çevrede yaşamlarını devam ettirmekte olduklarını

belirtmişlerdir. Katılımcılardan %1,3'ünün (4 kişi) ikamet yerinde diğer seçeneğini işaretledikleri görülmüştür.

Öznel gelir algısına göre dağılıma bakıldığında katılımcılardan %69,7'si (219 kişi) ailesinin "orta" gelir düzeyinde, %22'si (69 kişi) "orta üstü" gelir düzeyinde olduğunu belirtmiştir. Aile gelir düzeyi bakımından %3,8'lik (12 kişi) bir kesim ise ailesini "orta altı" gelir düzeyinde görmektedir. Ailesinin gelir seviyesini "düşük" olarak belirtenlerin oranı %0,6 (2 kişi) iken, "üst" olarak değerlendirenlerin oranı ise %3,5 (11 kişi) olarak tespit edilmiştir. Katılımcılardan %0,3'ünün bu soruyu cevapsız bıraktığı tespit edilmiştir.

Ayrıca katılımcıların %1,9'u (6 kişi) ilköğretim okulu mezunu iken; %8,3'ü (26 kişi) ortaöğretim mezunudur. Örneklemin %70,1'i (220 kişi) Yüksek öğretim (lisans) mezunudur. Geri kalan %0,3'ü (1 kişi) okur-yazar grubuna ve %19,4'ü (61 kişi) akademisyen (yüksek lisans veya doktora) grubuna girmektedir.

Dindarlık ve maneviyat algısına göre dağılıma bakıldığında kendini "hem dindar hem maneviyat sahibi" olarak değerlendirenler %74,8'lik oranla (235 kişi) birinci sırada gelirken, kendilerini "Dindar ama maneviyat sahibi değilim" olarak değerlendirenler %16,2'lik oranla (51 kişi) ikinci sırada gelmektedir. Üçüncü sırada %7,6'lık (24 kişi) oranla kendilerini 'maneviyat sahibi ama dindar değil' olarak tanımlayanlar kümelenmektedir. "Ne dindar, ne maneviyat sahibi" olmadığını belirtenlerin oranı %1,3 (4 kişi) olarak gözlenmiştir.

3. Veri Toplama Araçları

3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, katılımcıların cinsiyet, sosyal çevre, yaş, eğitim düzeyi, öznel gelir algısı, öznel dindarlık algısı ve maneviyat gibi konularda bilgiler toplamak amacıyla konulmuştur.

3.2. Dinî Başa Çıkma Ölçeği (DBCÖ)

Araştırmada dinî başa çıkma düzeyini ölçmek için 1998 yılında Pargament ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Bu ölçeğin kısa formu üç farklı örneklem grubu üzerinde uygulanmıştır. Bu gruplardan elde edilen veriler sonucunda 14 maddelik dinî başa çıkma ölçeği geliştirilmiştir. Ölçeğin iki alt boyutu bulunmakta olup 7 madde olumlu dinî başa çıkma alt boyutuna, 7 madde ise olumsuz dinî başa çıkma alt boyutuna aittir.⁴⁶

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Ekşi⁴⁷ tarafından yapılmıştır. Olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma olmak üzere ölçeğin iki alt boyutu tespit edilerek olumlu dinî başa çıkma alt boyutu alfa değeri, 64; olumsuz dinî başa çıkma alfa değeri, 63; ölçeğin tamamının güvenilirliği

⁴⁶ Pargament-v.dgr., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", s. 710-712.

⁴⁷ Halil Ekşi, *Başta Çıkma, Dinî Başta Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (doktora tezi, 2001), Uludağ Üniversitesi SBE.

ise, 69'dur. Ölçek 4'lü likert tipinde olup düşük puanlar o dinî başa çıkma tarzının az; yüksek puanlar ise fazla kullanıldığını ifade etmektedir.⁴⁸ Bu çalışmada ise ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan faktör analizi sonucunda Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerinin 0,82 olduğu ve maddelerin üç alt boyuttan oluştuğu bulgulanmıştır. Bu boyutlar; Tanrı ile pozitif ilişki, işbirliği, yardım isteme gibi tutum ve davranışları kapsamakta olan 7 maddeden oluşan olumlu dinî başa çıkma boyutu, cezalandırılma, yalnız kalma, şeytanın etkisi gibi tutum ve davranışlardan oluşan olumsuz dinî başa çıkma boyutu ve Tanrı tarafından sevilme, terk edilme vb. oluşan şüphe boyutudur. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için yapılan iç-tutarlılık analizi sonrasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach Alpha Değeri 0,77 olarak bulgulanmıştır.

3.3. Sürekli Umut Ölçeği

Snyder ve arkadaşları⁴⁹ tarafından geliştirilen Sürekli Umut Ölçeği 8 madde ve iki alt boyuttan oluşan Likert tipi 8'li bir derecelendirme ölçeğidir. Alternatif düşünce ve eyleyici yollar olarak adlandırılan boyutlar dörder madde içermektedir. Bu dörder maddenin bir tanesi geçmişe, iki tanesi içinde bulunulan zamana, bir tanesi de geleceğe yönelik ifadelerden oluşmaktadır.

Tarhan ve Bacanlı⁵⁰ tarafından Türkiye standardizasyonu yapılan ölçeğin yapı geçerliği açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısı bakımından orijinal ölçeğe benzerliğini belirlemek amacı ile yapılan faktör analizi sonucunda KMO değeri 0,86, Cronbach Alpha katsayısı 0,83 olarak bulunmuştur. Bartlett's test of Sphericity değeri ise 760,997 olarak hesaplanmıştır ($p < .01$).

Bu çalışmada ise her madde için 4 yanıt seçeneği oluşturulmuştur: 1: Hiç uygun değil 2: Uygun değil, 3: Uygun, 4: Tamamen uygun. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan faktör analizi sonucunda Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerinin 0,82 ve ölçeğin güvenilirliğini test etmek için yapılan iç tutarlılık analizi sonrasında Cronbach Alpha Değeri'nin ise 0,83 olduğu bulgulanmıştır.

Bu sonuçlar ölçeğin orijinali ile paralel olup geçerli ve güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Araştırmada psikolojik sağlamlığı ölçmek için kullanılan (KPSÖ), Smith ve arkadaşları⁵¹ tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları dört farklı çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilerek güvenilirliği iç tutarlılık ve test tekrar test

⁴⁸ Şentepe, *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler*, s. 35-36.

⁴⁹ Snyder-v.dgr., "The Will and Ways", s. 570-585.

⁵⁰ Tarhan-Bacanlı, "Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması", s. 1-14.

⁵¹ Smith-v.dgr., "The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back", s. 194-200.

yöntemleriyle hesaplanmıştır. İç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.80 ile 0.91 arasında değişen değerlerde bulunurken test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.62 ile 0.69 arasında bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve iç tutarlık katsayısı 0.83 olarak bulunmuştur. KPSÖ, 5'li likert tipinde, 6 maddelik öz bildirim şeklinde bir ölçektir. Ölçekte yer alan tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan puanlar yüksek psikolojik sağlamlığı göstermektedir.⁵² Bu çalışmada ise ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan faktör analizi sonucunda Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerinin 0,86 ve ölçeğin güvenilirliğini test etmek için yapılan iç tutarlık analizi sonrasında Cronbach Alpha Değeri'nin ise 0,86 olduğu bulgulanmıştır.

3.5. Hayat Memnuniyeti Ölçeği (HMÖ)

Hayat memnuniyeti düzeyini ölçmek için kullanılan ölçeğin⁵³ Türkçe'ye uyarlaması, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Ayten⁵⁴ tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan faktör analizi neticesinde Kaiser-Mayer-Olkin değeri 0.81 ve güvenilirliğini test etmek için yapılan iç tutarlık analizi sonucunda ise Cronbach Alpha Değeri 0.85 olarak bulunmuştur. HMÖ, 7'li Likert tipinde, 5 maddelik bir ölçek olup ortalamanın 7'ye yaklaşması hayat memnuniyetinin arttığına 1'e yaklaşması ise hayat memnuniyetinin düştüğüne işaret etmektedir.⁵⁵ Bu çalışmada ise ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan faktör analizi sonucunda Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerinin 0,86 ve ölçeğin güvenilirliğini test etmek için yapılan iç tutarlık analizi sonrasında Cronbach Alpha Değeri'nin ise 0,83 olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuçlar ölçeğin orijinali ile paralellik göstermekte olup geçerlilik ve güvenilirliğinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Bu araştırmada kullanılan veriler 2016 yılı Şubat ve Nisan aylarında anket metoduyla toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS-20 istatistik programı kullanılmıştır.

Verilerin analizinde değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek ve gruplar arası karşılaştırmalar yapmak için iki grup için bağımsız grup t-testi (independent samples t-test); ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (Oneway ANOVA) kullanılmıştır. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu ve anlamlılığın güvenilirliğini belirlemek için Scheffe testi uygulanmıştır. Dinî başa çıkmanın psikolojik sağlamlık, umut, hayat memnuniyeti üzerindeki etkileri ya da değişkenler arasındaki ilişkisel ve etkileşimsel yapıları ortaya koymak için çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır.

⁵² Doğan, "Adaptation of the Brief Resilience Scale into Turkish", s. 93-102.

⁵³ Diener-v.dgr., "The Satisfaction with Life Scale", s. 71-75

⁵⁴ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 32-33.

⁵⁵ Ayten-v.dgr., "Dinî Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi", s. 56.

Bulgular

Araştırmanın ana konusunu *dinî başa çıkma tutumları ile hayat memnuniyeti, umut ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiler* oluşturmaktadır. Ayrıca *dinî başa çıkmanın umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde etkili olup olmadığı* araştırılmıştır.

1. Dinî Başa Çıkma, Umut, Psikolojik Sağlamlık, Hayat memnuniyeti ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Örneklemin olumlu dinî başa çıkma puan ortalaması **3,35**, olumsuz dinî başa çıkma puan ortalaması **1.73**, dinî başa çıkma genel puan ortalaması ise **2,54** olarak bulgulanmıştır.

Katılımcılar değerlendirmelerini 4'lü Likert tipi ölçekler üzerinden yapmışlardır. Buna göre katılımcıların sürekli umut ve alt boyutları bağlamında "*alternatif düşünce*" boyutunda yüksek puan (**ort 3,29**) alırken "*eyleyici yollar*" boyutunda daha düşük puan (**ort. 2,93**) aldıkları gözlenmiştir. Ayrıca *Sürekli Umut Ölçeği* değerlendirme kriterlerine göre katılımcıların genel puan ortalamasının (**ort. 3,19**) yüksek olduğu görülmüştür.

Hayat Memnuniyeti Ölçeği 5 maddelik 7'li Likert tipinde bir ölçek olup ortalamanın 7'ye yaklaşması hayat memnuniyetinin arttığı, 1'e yaklaşması ise hayat memnuniyetinin azaldığı anlamına gelmektedir. Buna göre örneklemin ortalama düzeyde (**ort. 3,20**) hayat memnuniyetine sahip olduğu görülmüştür.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ise 5'li Likert tipinde bir ölçektir ve yüksek puanlar psikolojik sağlamlık düzeyinin iyi olduğunu ifade etmektedir. Buna göre örneklemin (**ort. 4,74**) yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

2. Demografik Özelliklere Dinî Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Bu bölümde araştırma sorularını cevaplamak ve hipotezleri test etmek amacıyla başvuru analizi sonuçları rapor edilecektir. Bağımsız değişkenlerin özelliklerine göre gruplar arasında karşılaştırmalar için *t-test* ve *tek yönlü ANOVA* teknikleri kullanılmıştır. Bu bölümde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunan sonuçlara yer verilmiştir.

Buna göre örneklemin "*cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi ve öznel gelir algısı*" gibi demografik değişkenler açısından dindarlık yönelimleri ve dinî başa çıkma puan ortalamalarındaki farklılaşmayı yansıtan bulgular tablolar halinde belirtilmiştir.

Cinsiyet değişkeninin *dinî başa çıkma üzerindeki etkisi* incelendiğinde, kadınların olumlu dinî başa çıkma alt boyutu puanlarının (**3,41**) erkeklerden (**3,21**) daha yüksek ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t_{(2,314)} = -2.977, p = .003$).

Erkeklerin olumsuz dinî başa çıkma bakımından daha yüksek puanlara sahip olduğu görülse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t_{(2-314)}=791, p=.430$).

Yaş değişkenine göre dini başa çıkma biçimlerine yönelik analiz sonuçlarına göre Yaş değişkeni, gelişim dönemleri dikkate alınarak 1) ergenlik-gençlik (18-23 yaş arası) 2) ilk yetişkinlik (24-35 yaş), 3) orta yetişkinlik (35-60 yaş) olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Bununla birlikte olumlu dinî başa çıkma ($F_{(3-314)}=2.093, *p=.125$) ve olumsuz dinî başa çıkma ($F_{(3-314)}=2.707 *p=.065$) etkinlikleri bakımından manidar fark bulunmamıştır.

Eğitim düzeyine göre dinî başa çıkma ve alt boyutlarına ait analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur (bkz. Tablo 1). Eğitim düzeyi farklı 2 grup arasında yapılan karşılaştırmalar söz konusudur. Aslında eğitim durumu bakımından katılımcılar 1) Okuryazar ve ilköğretim mezunları (7 kişi), 2) Lise ve dengi okul mezunları (26 kişi), 3) Y. okul ve Üniv. (220 kişi), 4) Y. lisans ve Doktora (61 kişi) olmak üzere 4 grupta toplanmıştır. ANOVA test tekniğini kullanmak için iki grubun (1. ve 4. Grup) sayısı yeterli olmaması nedeniyle sadece iki grup (lise ve üniversite mezunları) arasında karşılaştırma yapılmıştır.

Tablo 1. Eğitim Düzeyi Farklaşmasının Dinî Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi (t-test)

Bağımlı Değişkenler	Eğitim düzeyi	N	M (SS)
Dini Başa Çıkma Genel Puanı ($t_{(2-281)}=2.904, p=.005$) anlamlı	Lisans	220	2.57 (.393)
	Lisansüstü	61	2.37 (.490)
Olumlu Dinî Başa Çıkma Alt Boyutu ($t_{(2-281)}=1.997, p=.049$) anlamlı	Lisans	220	3.38 (.496)
	Lisansüstü	61	3.18 (.723)
Olumsuz Dinî Başa Çıkma Alt Boyutu ($t_{(2-281)}=2.671, p=.009$) anlamlı	Lisans	220	1.75 (.531)
	Lisansüstü	61	1.55 (.509)

Tablo 1 incelendiğinde olumlu dinî başa çıkma ($t_{(2-281)}=1.997, p=.049$) ve olumsuz dinî başa çıkma ($t_{(2-281)}=2.671, p=.009$) bakımından lisans mezunlarının (ort. 2,57) lisansüstü mezunlarından (ort. 2,37) anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları görülmektedir.

3. Değişkenler Arası İlişki ve Etkileşim

3.a. Değişkenler Arası İlişkiler

Bu başlık altında araştırma örnekleminin dinî başa çıkma tutumları ile umut, psikolojik sağlık, hayat memnuniyeti düzeyleri arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmiştir.

Bu çerçevede ilk olarak dini başa çıkma ile umut, psikolojik sağlık, ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişki yapıları ortaya koymak amaçlanmıştır (Tablo 5).

“Dini başa çıkma alt boyutları (olumlu-olumsuz dinî başa çıkma) ve hayat memnuniyeti, psikolojik sağlık ve umut (bağımlı değişkenler) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Varsa hangi yöndedir?” sorularına cevap verebilmek ve araştırma hipotezlerini sınamak için gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına bakarak durum tespiti yapmak ve bir fikir edinmek mümkündür.

Tablo 2. Dini Başa Çıkma, Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiler (Pearson Korrelasyon Analizi)* $p < .05$, ** $p < .01$

Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişkenler				
	(Genel) Umut	Eyleyici Yollar	Alternatif Düşünce	Hayat Memnuniyeti	Psikolojik Sağlık
Olumlu Dinî Başa Çıkma	,189**	,142*	,177**	,196**	-
Olumsuz Dinî Başa Çıkma	-	-	-	-,135*	-,128*
Dinî Başa Çıkma Genel	-	-	-	-	-

Tablo 2 incelendiğinde, dinî başa çıkma genel puanı ile hiçbir bağımlı değişken arasında anlamlı düzeyde bir ilişki görülmezken, olumlu dinî başa çıkma ile umut genel puanı, alternatif düşünce alt boyutu ve hayat memnuniyeti arasında $p < .01$ düzeyinde pozitif ilişki bulunmuş, eyleyici yollar alt boyutu arasında $p < .05$ düzeyinde anlamlı yönde pozitif ilişki bulunmuştur. Olumsuz dinî başa çıkma ile hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlık arasında negatif yönde $p < .05$ düzeyinde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Buna göre; “dinî başa çıkma ile hayat memnuniyeti, psikolojik sağlık ve umut, arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır” hipotezi kısmi olarak desteklenmiştir.

3.b. Değişkenler Arası İlişki ve Etkileme Durumları

Bu çerçevede ilk olarak dinî başa çıkma ile umut, psikolojik sağlamlık ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişkisel yapıları tasvir ve tahlil etmek maksadıyla yapılan çoklu regresyon analizi (stepwise) metodu kullanılmıştır.

Tablo 3. Dinî Başa Çıkmanın Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiler – (Çoklu Regresyon (Stepwise) Metot) (* $p < .05$, ** $p < .01$)

	Bağımlı Değişkenler				
	Umut (Genel) Adj. $R^2 = .050$, $F(2-312) = 17.718$, ** $p = .000$ (β)	Umut Eyleyici Yollar Adj. $R^2 = .053$, $F(2-311) = 9.782$, ** $p = .000$ (β)	Umut Alternatif Düşünce Adj. $R^2 = .040$, $F(2-312) = 14.000$, ** $p = .000$ (β)	Hayat Memnuniyeti Adj. $R^2 = .087$, $F(2-311) = 15.845$, ** $p = .000$ (β)	Psikolojik Sağlamlık Adj. $R^2 = .024$, $F(2-311) = 4.883$, ** $p = .008$ (β)
Olumlu Dinî Başa Çıkma	-	-	-	-	-
Olumsuz Dinî Başa Çıkma	-	-	-	(β) = -.179 ($t = -3.266$, ** $p < .01$)	(β) = -.147 ($t = -2.600$, ** $p < .01$)
Dinî Başa Çıkma Genel Puan	-	-	-	-	-

“Dini başa çıkma ile hayat memnuniyeti, psikolojik sağlamlık ve umut (bağımlı değişkenler) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Varsa hangi yöndedir?” ve “Dinî başa çıkma alt boyutları (olumlu-olumsuz dinî başa çıkma) ve hayat memnuniyeti, psikolojik sağlamlık ve umut (bağımlı değişkenler) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Varsa hangi yöndedir?” sorularına cevap verebilmek ve araştırma hipotezlerini sınamak için gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına bakarak durum tespiti yapmak ve bir fikir edinmek mümkündür. Tablo 6’da blok halinde veya tek başına anlamlı ilişki ve etkileşim görülen adımlar (steps) rapor edilmiştir. Kontrol etmek istenen değişkenlerin (*dinî başa çıkma ve alt boyutları*) umut ve alt boyutları (eyleyici yollar, alternatif düşünce) üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu çoklu regresyon analiziyle incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ilişki durumunu ve açıklayıcılık gücünü yansıtan Std. Beta (β) değerleri incelendiğinde dinî başa çıkmanın *olumsuz dinî başa çıkma alt boyutu ile hayat memnuniyeti* ($\beta = -.179$, $t = 3.266$, $p < .01$) ve *psikolojik sağlamlık* ($\beta = -.147$, $t = 2.600$, $p < .01$) arasında negatif ve $p < .01$ düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, olumsuz dinî başa çıkma tutumları arttıkça, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde azalma meydana gelmektedir. *Dinî başa çıkmaya* ilişkin bu alt boyuttaki tutum ve eğilimlerdeki

değişim *hayat memnuniyetindeki* değişimin %18'ini açıklayabiliyorken, *psikolojik sağlık-taki* değişimin %15'ini açıklayabilmektedir. Elde edilen bulgular “dinî başa çıkmanın hayat memnuniyeti, psikolojik sağlık ve umut düzeyleri üzerinde yordayıcı bir etkisi vardır” hipotezi kısmi olarak desteklemiştir.

Tartışma ve Sonuç

Dinî başa çıkma tutumları, umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlık ilişkisini inceleyen bu araştırmanın örnekleme yoğunluğu İstanbul çevresinden olmak üzere Türkiye'nin farklı illerinde yaşamlarını sürdüren ve rastlantısal olarak belirlenen 314 kişiden oluşmaktadır.

Lisans ve lisansüstü eğitim alanların çoğunlukta olduğu bir örneklemden elde edilen veriler ışığında, öncelikle *dinî başa çıkma tutumları*, *umut*, *hayat memnuniyeti* ve *psikolojik sağlık* ile ilgili tutumlar sorgulanmış ve aralarındaki ilişki ve etkileşim ağı araştırılmıştır. Dinî başa çıkma ve alt boyutlarına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde en yüksek ortalamaların olumlu dinî başa çıkma (ort. 3,35) boyutuna ait olduğu görülmüştür. Daha sonra sırayla genel dinî başa çıkma (ort. 2,54) ve olumsuz dinî başa çıkma (ort. 1,73) ortalamaları gelmektedir. Buna göre örneklemdeki bireylerin dinî başa çıkma etkinliklerine ortalama düzeyde başvurduğu, olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine ise olumsuz dinî başa çıkma etkinliklerinden daha sık başvurdukları söylenebilir.

Örneklemin kendini daha çok “3= dindar” olarak tanımlayan ve iç güdümlü dinî yönetime sahip (ort. 4,31) katılımcılardan oluşması bireylerin sorgulayıcı bir din anlayışına sahip olması olumlu dinî başa çıkma boyutunun en yüksek ortalama (3,35) olarak karşımıza çıkmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca bireyin olumlu dinî başa çıkma tutumuna sahip olması Tanrı ve diğer din kardeşleri ile olumlu bir ilişki içinde olduğuna işaret eder. Bir diğer ifadeyle katılımcıların olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine daha sık başvurmaları, Tanrıyla yapıcı bir ilişki biçimi kurmaları ve diğer din kardeşlerine yardım etme ve onların haklarına saygı gösterme eğilimleri prososyal davranışlar sergilemesiyle ilişkilendirilebilir. Kadınların olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine erkeklere oranla daha sık başvurdukları, olumsuz dinî başa çıkma boyutunda ise cinsiyetin farklılığa sebep olan bir faktör olmadığı görülmüştür. Bu durumda cinsiyetin yalnızca olumlu dinî başa çıkma tutumlarında farklılaşmalara yol açabilecek güçte etkili bir faktör olduğu söylenebilir. Kadınların olumlu dinî başa çıkma tutumlarında yüksek puan almaları daha açık bir ifadeyle onların başlarına gelen kötü bir olayda *dua etme*, *hayra yorma*, *sadaka verme*, *diğer din kardeşleri ile yakınlık kurma*, *onlardan hoşnut olma* gibi etkinliklere daha sık başvurmaları ile açıklanabilir.

Bu bağlamda Sağır-Ayten⁵⁶ tarafından dinî başa çıkma etkinlerinin depresif eğilimler üzerindeki etkisini incelemek üzere yapılan araştırmanın neticesinde de kadınların olumlu

⁵⁶ Sağır-Ayten, “Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi”, s. 5-18.

dinî başa çıkma etkinliklerini istatistiksel olarak anlamlılık ifade edecek şekilde erkeklere göre daha sık kullandıkları tespit edilmiştir. Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerinde yapılan bir diğer araştırmada ise erkeklerin olumlu dinî başa çıkmanın 'Allah'a yönelme, hayra yorma, dinî yakınlaşma, dinî yalvarma, dinî dönüşüm, dinî istikamet arayışı' alt boyutlarında kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları bulgulanmıştır.⁵⁷

"Yaş faktörü ile bağımlı değişkenlere ilişkin genel eğilimler" arasındaki ilişki ve etkileşimi incelemek için yapılan ANOVA analizlerinden elde edilen bulgulara göre yaş faktörünün, incelenen 3 bağımlı değişkenin üçünde de dinî başa çıkma tutumların açısından $p < .01$ düzeyde manidar farklar doğurduğu bulgulanmıştır. Dinî başa çıkma açısından ise ilk yetişkinler (ort. 2.61) ve orta yetişkinler (ort. 2.47) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ancak yaş arttıkça dinî başa çıkma etkinliklerinin artacağından hareketle ilk yetişkinlerde orta yetişkinlere göre olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine başvurmanın daha düşük olduğunu varsayan hipotez desteklenmemektedir.

Dinî başa çıkma bakımından düşük öznel gelir algısına sahip olanların (ort. 2,33) en düşük ortalamayı aldığı görülse de bu fark istatistiksel olarak manidar bulunmamıştır ($F_{(3,314)}=2.013, p=.135$). "Sosyoekonomik durumu düşük öznel gelir algısına sahip olanların dinî başa çıkma yönelimleri yüksek öznel gelir algısına sahip olanlara göre daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel bakımdan anlamlıdır" hipotezinin doğrulanmadığı görülmüştür. Bir diğer ifadeyle öznel gelir algısı farklılaşsa da kişilerin benzer dinî başa çıkma etkinliklerine başvurdukları söylenebilir. Bu durumda günlük yaşamda din kardeşlerine yardım etme ve onların haklarına saygı gösterme gibi dindarlık davranışlarına düşük öznel gelir algısına sahip olanlar diğerlerine göre daha sık başvurursa da, olumsuz yaşam olaylarında din kardeşlerinin desteğine başvurma açısından öznel gelir algısı fark etmeksizin bireylerin benzer tepkiler verdiği varsayımı ile açıklanabilir.

Araştırmada eğitim düzeyinin araştırılan değişkenler üzerindeki etkisi de sorgulanmıştır. Bulgulara göre; *dinî başa çıkma bakımından* lisans mezunlarının (ort. 2,57), lisansüstü mezunlarından (ort. 2,37) istatistiksel olarak manidar düzeyde yüksek puan aldığı görülmüştür. "Eğitim durumu arttıkça lisans mezunlarının dinî başa çıkma yönelimleri lisansüstü mezunlara göre daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel bakımdan anlamlıdır" hipotezinin desteklendiği görülmüştür. Özetle bulgular eğitim düzeyi arttıkça yaşam zorluklarıyla başa çıkma sürecinde Allah'a yakın olmaya çalışma, tevbe etme, Allah'tan af dileme, dua etme, ibadetlere yönelme gibi olumlu dinî başa çıkma etkinliklerinin azaldığını göstermektedir. Buna göre kişinin eğitim düzeyi arttıkça bireysel düzeyde bilimsel kaynakları referans alma sıklığının arttığı düşüncesinden hareketle, dinî kaynakları dogmatik olarak değerlendirerek hayatında dinî referanslara daha az yer verdiği, eğitim düzeyi arttıkça yaşadıkları güçlükleri kutsalla ilişkilendirmek yerine doğal nedenlerle

⁵⁷ Ayten-v.dgr., "Dinî Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi", s. 75.

açıklayarak daha rasyonel çözüm yolları ve daha seküler başa çıkma etkinlikleri arayışına girdikleri söylenebilir.⁵⁸

Yaşamda bir anlama sahip olma, yaşamdan zevk alma, yaşamdaki meşguliyetlerin fazla olması gibi unsurların hayat memnuniyeti ile ilişkili olduğu tespit edilirken,⁵⁹ Allah'ın cezalandırdığına inanma, şeytandan geldiğini ve uğursuz olduğunu düşünmek gibi olumsuz dinî başa çıkma tutumlarının umutsuzluk, kaygı, depresyon, duyarsızlık gibi olumsuz sonuçlara yol açtığı tespit edilmiştir.⁶⁰ Buna ek olarak bireylerin yüksek hayat memnuniyeti değerlendirmeleri için olumlu duygulanımın yüksek olumsuz duygulanımın ise düşük olması gerekmektedir.⁶¹

Nitekim Koreli göçmenler üzerinde yapılan dindarlık, sosyal destek ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın neticesinde dindarlığın hayat memnuniyeti üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilirken,⁶² orta yaş dönemindeki Afro-Amerikalı kadınlar üzerinde maneviyat ve hayat memnuniyeti ilişkisini ölçmek için yapılan çalışmanın sonuçları maneviyatın hayat memnuniyeti düzeyini yükselttiği ve derinleştirdiğini belirtmektedir.⁶³ Bir diğer çalışmada ise travma mağdurlarında umut ve dayanıklılığı desteklemek ve travmanın olumsuz etkilerine rağmen evrenin anlamını yeniden yapılandırarak yeni bir hayata geçiş yapabilme konusunda maneviyat (spirituality) yönelimli müdahalelerin olumlu etkisinin olabileceği bulgulanmıştır.⁶⁴

Öte yandan risk grubunda olan gençler üzerinde yapılan boylamsal bir psikolojik sağlamlık çalışmasında, dinin umut verme, hayata anlam yükleme ve bireye güç sağlama açılarından önemli bir baş etme mekanizması olduğu bulgulanırken⁶⁵ din/maneviyat ve psikolojik sağlamlık arasında ilişki olduğu, din ve maneviyat zor durumlarda bireyin destek aldığı bir güç kaynağı olarak tanımlandığı dikkat çeker.⁶⁶ Kriz dönemlerinde dinî ritüellerin, özellikle duanın psikolojik dayanıklılığa olan katkısının olduğu belirtilmektedir.⁶⁷ Bu bağlamda dinî referansların olumsuz durumlar ile başa çıkma konusunda referans olarak alındığı ve bu tutumun psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde yordadığı çalışmalardan hareketle söylenebilir. Bu çalışmada literatürdeki araştırmalardan farklı olarak olumsuz dinî başa çıkmanın psikolojik dayanıklılığın azalmasına yol açtığı görülürken, olumlu dinî başa çıkmanın psikolojik dayanıklılığı yordayıcı etkisi olmadığı bulgulanmıştır.

⁵⁸ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 102-103.

⁵⁹ Göcen, *Şükür*, s. 119.

⁶⁰ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 69-70.

⁶¹ Ayten-v.dgr., "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi", s. 47.

⁶² Park-v.dgr., "Religiosity, Social Support and Life Satisfaction among Elderly Korean Immigrants", s. 641-649.

⁶³ Starks-Hughey, "African American Woman at Midlife", s. 133-147.

⁶⁴ Burke, "Enhancing Hope and Resilience Through a Spiritually Sensitive Focus in the Treatment of Trauma and Addiction", s. 187-206.

⁶⁵ Werner-Smith, *Journeys from Childhood to The Midlife*, s. 91-106.

⁶⁶ Greene-Conrad, "Basic Assumptions and Terms", s. 47.

⁶⁷ Carter, "Understanding Resilience through Ritual and Religious Practice", s. 73-81.

Dinî başa çıkmanın olumsuz dinî başa çıkma alt boyutu ile hayat memnuniyeti ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif ve $p < .01$ düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, olumsuz dinî başa çıkma tutumları arttıkça, hayat memnuniyeti ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde azalma meydana gelmektedir. *Dinî başa çıkmaya* ilişkin bu alt boyuttaki tutum ve eğilimlerdeki değişim *hayat memnuniyetindeki* değişimin %18'ini açıklayabiliyorken, *psikolojik dayanıklılıktaki* değişimin %15'ini açıklayabilmektedir. Olumsuz dinî başa çıkma biçimine başvuran bireyler olumsuz bir yaşam olayı ile karşılaştıklarında Allah'ın kendisini terk ettiğini, yalnız bıraktığını, cezalandırdığını belirterek Tanrı ile negatif bir ilişki kurarken, aynı zamanda din kardeşlerinin de bu süreçte destek olmadıklarını ve kendisine vefasızlık ettiğini düşünmektedir. Buna bağlı olarak olumsuz yaşam olayları ile başa çıkarken dinî referansları olumlu yönde kullanımlara kıyasen daha güç toparlanabildiğini ve buna bağlı olarak hayat memnuniyetinin azaldığı söylenebilir.

Nitekim bu araştırma sonuçları literatürdeki bazı çalışma sonuçları ile benzer sonuçlar göstermiştir. Batan-Ayten⁶⁸ olumsuz dinî başa çıkma ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamsız bir ilişki bulurken, benzer şekilde Ayten⁶⁹ olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerine başvurma düzeyi arttıkça bireylerin hayat memnuniyetinin azaldığını bulmuştur. Ancak Ayten ve arkadaşlarının⁷⁰ hastane personeli, hasta yakınları ve hastalar üzerinde yaptığı çalışmada olumlu dinî başa çıkma genel puanı ve olumlu dinî başa çıkmanın Allah'a yönelme, hayra yorma, dinî yaklaşma alt boyutları ve hayat memnuniyeti arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ancak olumsuz dinî başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığını bulmuştur. Bu bağlamda bu araştırma sonuçları olumsuz dinî başa çıkma ile hayat memnuniyeti ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişki bulması ve olumlu dinî başa çıkma ile hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmektedir.

Özetlersek, bir yönüyle dindarlık yönelimleri ve dinî başa çıkma sorgulandığı bu araştırmanın bulguları, gerek Batı'da ve gerekse ülkemizde bu konudaki literatürle genelde benzerlikler taşıdığı ve literatürde belirtilen teorik yapıyla büyük oranda uygunluk arz ettiği söylenebilir. Diğer taraftan araştırma sonuçlarının, dinî yönelimin katılımcıların incelenen tutum ve özellikleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu ve bunun yanı sıra birtakım sosyo-demografik değişkenlerin de katılımcıların umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde kısmen etkili ve belirleyici olduğu görülmüştür.

⁶⁸ Batan-Ayten, "Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", s. 67-92.

⁶⁹ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 124-125.

⁷⁰ Ayten-v.dgr., "Dinî Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi", s. 45-79.

Öneriler

Bu çalışmada dindarlık yönelimleri, dinî başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler ilgili literatür çerçevesinde ele alınmıştır. Araştırmanın örneklemini büyük ölçüde İstanbul'da ikamet eden İlahiyat Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın farklı örneklem gruplarıyla yapılması daha kapsamlı verilere ulaşılmasını sağlayacaktır. Örneklemin demografik özellikler açısından (cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi) daha eşit dağılım göstermesi gözetilebilir. Hayat görüşü bakımından kendini dindar tanımlamasının dışında tutan veya farklı dindarlık düzeylerine sahip olan örneklem grubuyla çalışma zenginleştirilebilir. Gelişim dönemlerine göre farklılaşan yaş gruplarıyla ayrı ayrı çalışmalar yapılabilir.

Kaynaklar

- Akın-Yalnız: Akın Ahmet ve Abdullah Yalnız, “Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015, LIV, sy. 14, s. 95-102.
- Aricı, Asude, *Ergenlerde Dinî Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua* (yüksek lisans tezi, 2005), Uludağ Üniversitesi SBE.
- Ayten, Ali, *Tanrı'ya Sığınmak*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Ayten-v.dgr.: Ayten Ali, Gülüşan Göcen, Kenan Sevinç ve Eyüp Öztürk, “Dinî Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2012, II, sy. 12, s.45-79.
- Batan-Ayten: Batan S. Nazlı ve Ali Ayten, “Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2015, III, sy. 15, s. 67-92.
- Begun, Audrey L., “Human Behavior and the Social Environment: The Vulnerability, Risk and Resilience Model”, *Journal of Social Work Education*, 1993, sy. 29, s. 26-36.
- Bonanno, George A., Loss, “Trauma and Human Resilience: Have We Underestimated The Human Capacity To Thrive After Extremely Aversive Events?”, *American Psychologist*, 2004, I, sy. 50, s. 20-28.
- Burke, Patricia A., “Enhancing Hope and Resilience Through a Spiritually Sensitive Focus in the Treatment of Trauma and Addiction”, *Journal of Chemical Dependency Treatment*, 2006, II, sy. 8, s. 187-206.
- Carter, R. L., “Understanding Resilience through Ritual and Religious Practice: An Expanded Theoretical and Ethnographic Framework”, *Megacities Resilience and Social Vulnerability, NY: United Nations University, Institute for Environment and Human Security* (ed. Hans Georg Bohle, K. Warner), New York: UNU- EHS, 2008, s. 73-81.
- Connor-v.dgr.: Connor, K. M., J. R. Davidson, L. C. Lee, “Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey”, *Journal of Traumatic Stress*, 2003, V, sy. 16, s. 487-494.
- Diener-v.dgr.: Diener, Ed-Robert A. Emmons-Randy J. Larsen-Sharon Griffin, “The Satisfaction with Life Scale”, *Journal of Personality Assessment*, 1985, I, sy. 49, s. 71-75.
- Dilbaz-Seber: Dilbaz Nesrin ve Gülten Seber, “Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi”, *Kriz Dergisi*, 1995, III, sy. 1, s. 134-138.
- Doğan, Tayfun, “Adaptation of the Brief Resilience Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2015, I, sy. 3, s. 93-102.
- Ekşi, Halil, *Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması* (doktora tezi, 2001), Uludağ Üniversitesi SBE.
- Göcen, Gülüşan, *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, İstanbul: Dem Yayınları, 2014.
- Greene-Conrad: Greene R. R.ve Conrad A. P., “Basic Assumptions and Terms”, *Resiliency: An Intergrated Approach to Practice, Policy, and Research* (ed. Roberta R. Greene), Washington: National Association of Social Workers Press , 2002, s. 29-62,
- Kinard, Milling E., Depressive Symptoms in Maltreated Children from Mother, Teacher and Child Perspectives, *Violence and Victims*, II, sy. 13, 1998, s. 131-147.
- Kula, Naci, *Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma*, İstanbul: Dem Yayınları, 2005.
- Larsen-v.dgr.: Larsen, Denise J., Rachel L. King, Rachel Stege ve Natasha A. Egeli, “Hope in A Strengths-Based Group Activity for Individuals with Chronic Pain”, *Counseling Psychology Quarterly*, 2015, II, sy. 28, s. 175-199.

- Larsen-Edey-Lemay: Larsen Denise J., Wendy Edey ve Lenora Lemay, "Understanding The Role of Hope in Counseling: Exploring The Intentional Uses of Hope", *Counseling Psychology Quarterly*, 2007, IV, sy. 20, s. 401-416.
- Masten-Coatsworth: Masten Ann S. ve Douglas J. Coatsworth, "The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments", *American Psychologist*, 1998, II, sy. 53, s. 205-220.
- Masten, Ann S., "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development", *American Psychologist*, III, 2001, sy. 56, s. 227-238.
- NelissenRob M. A., "The Motivational Properties of Hope in Goal Striving", *Cognition and Emotion*, 2015, II, sy. 31, s. 225-237.
- Pargament-v.dgr.: Pargament Kenneth I., Hannah Olsen, Barbara Reilly, Kathryn Falgout, David S. Ensing ve Kimberly Van Haitisma, "God Help Me (II): The Relationship of Religious Orientations to Religious Coping with Negative Life Events", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1992, IV, sy. 31, s. 504-513.
- Pargament-v.dgr.: Pargament Kenneth I., B. W. Smith, Harold G. Koenig ve Lisa M. Perez, "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1998, V, 4, sy. 34, s. 710-712.
- Park-v.dgr.: Park Jisung, Soonhee Roh ve Younsk Yeo, "Religiosity, Social Support and Life Satisfaction Among Elderly Korean Immigrants", *The Gerontological Society of America*, 2012, V, sy. 52, s. 641-649.
- Richardson, E. Glen, "The Metatheory of Resilience and Resiliency", *Journal of Clinical Psychology*, 2002, III, sy. 58, s. 307-321.
- Ryff-Keyes: Ryff D. Carol ve Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, IV, sy. 69, s. 719-727.
- Sağır-Ayten: Sağır Zeynep ve Ali Ayten, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XLVII, 2014, sy. 47, s. 5-18.
- Sandage-Morgan: Sandage Steven J. ve Jonathan Morgan, "Hope and Positive Religious Coping As Predictors of Social Justice Commitment", *Mental Health, Religion and Culture*, 2014, VI, sy. 17, s. 557-567.
- Sayar, Burak, *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (yüksek lisans tezi, 2012), *Sakarya Üniversitesi*, Eğitim BE.
- Seligman, Martin, *Gerçek Mutluluk* (tc. Semra Kunt Akbaş), Ankara: HYB Yayınları, 2007.
- , "Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy", *Handbook of Positive Psychology* (ed. Charles R. Snyder Charles ve Shane J. Lopez), New York: Oxford University Press, 2002, s. 3-9.
- Smith-v.dgr.: Smith BW, J. Dalen, K. Wiggins, E. Tooley, P. Christopher, J. Bernard, "The Brief Resilience Scale: Assessing The Ability to Bounce Back", *International Journal of Behavioural Medicine*, 2008, III, sy. 15, s. 194-200.
- Starks-Hughey: Starks Sandra ve Aaron W. Hughey, "African American Woman at Midlife: The Relationship Between Spirituality and Life Satisfaction", *Affalia*, 2003, II, sy. 18, s. 133-147.
- Snyder-v.dgr.: Snyder C.R., Cheri Harris, John R. Anderson, Sharon A. Holleran, Lori M. Irving, Sandra T. Sigmon, Lauren Yoshinobu, June Gibb, Charyle Langelie ve Pat Harney, "The Will and Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, IV, sy. 60, s. 570-585.
- Şahin-v.dgr.: Şahin Mustafa, Betül Aydın, Serkan V. Sarı, Sezen Kaya ve Havva Pala, "Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamların Rolü", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2012, III, sy. 20, s. 827-836.

- Şentepe, Ayşe, *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma* (yüksek lisans tezi, 2009), Marmara Üniversitesi SBE.
- Tarhan-Bacanlı: Tarhan Sinem ve Hasan Bacanlı, “Sürekli Umut Ölçeği’nin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2015, I, sy. 3, s. 1-14.
- Wahiba-Shareda: Wahiba Abu-Rasve Hosein Shareda, “Understanding Resiliency through Vulnerability: Cultural Meaning and Religious Practice among Muslim Military Personnel”, *Psychology of Religion and Spirituality*, 2014, III, sy. 7, s. 179-191.
- Werner-Smith: Werner, Emmy E.-Smith, Ruth S., *Journeys from Childhood to the Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*, New York: Cornell University Press, 2001.
- Yapıcı, Asım, *Ruh Sağlığı ve Din*, Adana: Karahan Kitabevi, 2007.