

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE ALÇAKGÖNÜLLÜK, DİNDARLIK VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

MUHAMMET ENES VURAL

İstanbul - 2016

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE ALÇAKGÖNÜLLÜK, DİNDARLIK VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

MUHAMMET ENES VURAL

Danışmanı
Doç. Dr. Ali AYTEN

İstanbul - 2016



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

TEZ ONAY BELGESİ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ Anabilim Dalı DİN PSİKOLOJİSİ Bilim Dalı TEZLİ
YÜKSEK LİSANS öğrencisi Muhammet Enes Vural'nın YETİŞKİNLERDE ALÇAK
GÖNÜLLÜLÜK DINDARLIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ adlı tez çalışması,
Enstitümüz Yönetim Kurulunun 13.07.2016 tarih ve 2016-25/10 sayılı kararıyla oluşturulan jüri
tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi 08 / 09 / 2016

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Öğretim Üyesi Adı Soyadı	İmzası
1. Tez Danışmanı Doç. Dr. ALİ AYTEN	
2. Jüri Üyesi Prof. Dr. ALİ ULVİ MEHMEDOĞLU	
3. Jüri Üyesi Doç. Dr. ERDOĞAN BAŞ	

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı	: Muhammet Enes VURAL
Anabilim Dalı	: Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
Programı	: Din Psikolojisi
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Ali AYTEN
Tez Türü ve Tarihi	: Yüksek Lisans - Eylül 2016
Anahtar Kelimeler	: Alçakgönüllülük, Dindarlık, Psikolojik İyi Oluş

ÖZET

YETİŞKİNLERDE ALÇAKGÖNÜLLÜK, DINDARLIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ

Araştırmanın amacı yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisini incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı da bu değişkenlerin cinsiyet, yaş, medenî durum, gelir durumu, eğitim düzeyi ve sosyal çevre gibi demografik değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermediklerini incelemektir. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemi; 2015 yılında, İstanbul'da yaşayan 18 - 60 yaş arası 146 erkek 169 kadın olmak üzere toplam 315 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ayrıca bireylerin alçakgönüllülük düzeylerini belirlemek için Elliott (2010) tarafından geliştirilen Alçakgönüllülük Ölçeği; psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Ryff (1989) tarafından geliştirilen, daha sonra yine Ryff ve Keyes (1995) tarafından oluşturulan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin 18 maddelik kısa hali kullanılmıştır. Katılımcıların dindarlık seviyelerini tespit etmek amacıyla ise Ok (2011) tarafından geliştirilen ve dört alt boyuttan oluşan Ok-Dinî Tutum Ölçeği kullanılmıştır.

Veriler SPSS programı vasıtasıyla Pearson Momentler arpımı Korelasyonu, t test, ANOVA, Scheffe ve Tamhane ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda alçakgönüllülük ile dindarlık arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ancak alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş arasında ve psikolojik iyi oluş ile dindarlık arasında anlamlı ilişkiler olmadığı gözlenmiştir. Diğer yandan psikolojik iyi oluş ile yaş, gelir durumu ve eğitim düzeyi değişkenleri arasında; dindarlık ile de cinsiyet, medenî durum ve gelir durumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmıştır. Elde edilen bulgular, ikincil veriler ışığında tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.



GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname	: Muhammet Enes VURAL
Field	: Philosophy and Religion Sciences
Programme	: Psychology of Religion
Supervisor	: Associate Professor Ali AYTEN
Degree Awarded and Date	: Master - September 2016
Keywords	: Humility, Religiosity, Psychological Well-Being

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN HUMILITY, RELIGIOSITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG ADULTS

The aim of this study is to investigate the relationship between humility, religiosity and psychological well-being among adults. A further aim of the study is to examine whether the relationship between these three concepts show significant difference in terms of variables of gender, age, income status, marital status, social environment and educational level. This research was conducted in accordance with the relational survey model. The sample of the study was composed 315 (Male=146, Female=169) adults whom living in Istanbul at 2015. In the research, personal information form has been used as a quantification tool to determine participants' demographic features. Besides, humility scale developed by Elliott (2010) in order to determine the individuals' humility level; psychological well-being scale's sort form of a 18 items advanced by Ryff (1989), later again formed by Ryff ve Keyes (1995) have been used to measure psychological well-being level. Also, in order to determine participants' religiosity level, Ok-Religious attitude scale developed by Ok (2011) and consisted of four sub-dimension has been used. Data is analyzed by way of SPSS program with Pearson Moment multiplication correlation, t test, ANOVA, Scheffe ve Tamhane.

As a result of this study, it has been seen that there is a significant and positive relationship between humility and religiosity. But it has been monitored that there is no significant relationship between humility and psychological well-being; and psychological

well-being and religiosity. On the other hand, it has been indicated that there is a significant relationship between psychological well-being and age, income and educational level; religiosity and gender, marital status and income level. Findings obtained by this study have been discussed in the consideration of second hand source and some suggestions were offered for future research.



ÖNSÖZ

Tarih boyunca farklı kültür, toplum ve geleneklerde insanî bir değer, erdem olarak kabul edilen ve kişinin hem bireysel hem de toplumsal yaşamını doğrudan etkileyen alçakgönüllülük; hayatı anlamlandırma ve ona yön verme noktasında her zaman önemli bir konumda olan din; ve kişinin maddi ve manevi sağlıklı bir bütünlük içinde olması anlamına gelen psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve etkileşim, bu araştırmanın ana omurgasını oluşturmaktadır.

Giriş dâhil dört bölümden oluşan bu çalışmanın birinci bölümü, araştırmanın amacı, konusu, temel ve alt hipotezleri, ön kabulleri ve sınırlılıkları gibi başlıklardan oluşan giriş bölümüdür.

Araştırmanın ikinci bölümü teorik açıklamalara ayrılmıştır. Kavramsal ve kuramsal çerçeve olarak adlandırılan bu bölümde ise alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş kavramlarının tanımlamaları yapılarak, tarihsel arka planlarına ve farklı boyutlarına ışık tutulmuştur. Ayrıca yapılan literatür taraması çerçevesinde alanda yapılan çalışmalara, ilgili başlıklarda yer verilmiştir.

Yöntem ve uygulamaya dair bilgilerin yer aldığı üçüncü bölümde araştırmanın örneklemini oluşturan yetişkin bireylere ait bilgilere ve araştırmada kullanılan yöntem ve buna bağlı olarak ölçme araçlarına yer verilmiştir.

Dördüncü ve son bölümde ise ilk olarak katılımcıların alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine dair genel profil sunulmuştur. Daha sonra ise veri analizi sonucunda elde edilen bulgular ve yorumlar yer almaktadır. Sonuç bölümünde ise elde edilen bulgular kısaca özetlenmektedir.

Çalışmamızın ortaya çıkış ve tamamlanma sürecinde maddi ve manevi yardımını hiçbir zaman esirgemeyen, yüksek lisans eğitimim boyunca bana her zaman destek olan, akılcılığı, hayata ve insanlara bakışıyla kendisinden çok şey öğrendiğim danışmanım Doç. Dr. Ali Ayten'e teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca değerli katkıları ve tavsiyeleri için Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu'na, gerekli düzeltme ve tavsiyeleri için Doç. Dr. Erdoğan Baş'a, önemli bilimsel yönlendirmeleri için Yrd. Doç. Dr. Muhammet Kızılgöç'te teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR.....	xi

I. BÖLÜM

GİRİŞ

GİRİŞ.....	2
1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU ve PROBLEMLERİ	3
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	5
1.4.1. Alçakgönüllülük ve Demografik Değişkenlerle İlgili Hipotezler	6
1.4.2. Psikolojik İyi Oluş ve Demografik Değişkenlerle İlgili Hipotezler	6
1.4.3. Dindarlık ve Demografik Değişkenlerle İlgili Hipotezler	7
1.5. ARAŞTIRMANIN ÖN KABULLERİ ve SINIRLILIKLARI.....	8
1.5.1. Araştırmanın Ön Kabulleri	8
1.5.2. Araştırmanın Sınırlılıkları	8

II. BÖLÜM

KAVRAMSAL ve KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK	10
2.1.1. Alçakgönüllülüğün Tanımı	10
2.1.2. Alçakgönüllülük ve Kişilik.....	13
2.1.3. Alçakgönüllülük ve Sağlık	14
2.1.4. Alçakgönüllülüğün Diğer Erdemlerle İlişkisi	16
2.1.5. Alçakgönüllülük ve Din	18

2.2. DİN ve DİNDARLIK	22
2.2.1. Dinin Tanımı.....	22
2.2.2. Dindarlığın Tanımı	24
2.2.3. Dindarlığın Boyutları.....	27
2.2.3.1. İnanç Boyutu.....	28
2.2.3.2. İbadet Boyutu	29
2.2.3.3. Tecrübe Boyutu	29
2.2.3.4. Bilgi Boyutu.....	30
2.2.3.5. Etki Boyutu	31
2.3. İYİ OLUŞ ve DİNDARLIKLA İLİŞKİSİ	32
2.3.1. Psikolojik İyi Oluş	34
2.3.2. Öznel İyi Oluş	36
2.3.3. İyi Oluş ve Dindarlık.....	38

III. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. YÖNTEM.....	43
3.2. ARAŞTIRMA MODELİ	43
3.3. ÖRNEKLEM	44
3.4. ARAŞTIRMAYA KATILANLAR ve NİTELİKLERİ	44
3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	46
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	47
3.5.2. Alçakgönüllülük Ölçeği	47
3.5.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	48
3.5.4. Ok-Dinî Tutum Ölçeği	48
3.6. VERİLERİN TOPLANMASI ve İSTATİSTİKİ ANALİZİ.....	49

IV. BÖLÜM

BULGULAR ve YORUMLAR

4.1. BULGULAR ve YORUMLAR	51
4.2. ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK, DİNDARLIK ve PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ GENEL PROFİLİ	51

4.3. ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK ve DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İLGİLİ BULGU ve YORUMLAR	54
4.3.1. Cinsiyet	54
4.3.2. Yaş	55
4.3.3. Medenî Durum	56
4.3.4. Sosyal Çevre.....	57
4.3.5. Gelir Durumu	58
4.3.6. Eğitim Durumu.....	59
4.4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ve DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İLGİLİ BULGU ve YORUMLAR.....	60
4.4.1. Cinsiyet	61
4.4.2. Yaş	62
4.4.3. Medenî Durum	64
4.4.4. Sosyal Çevre.....	65
4.4.5. Gelir Durumu	67
4.4.6. Eğitim Durumu.....	69
4.5. DİNDARLIK ve DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İLGİLİ BULGU ve YORUMLAR.....	71
4.5.1. Cinsiyet	72
4.5.2. Yaş	74
4.5.3. Medenî Durum	76
4.5.4. Sosyal Çevre.....	78
4.5.5. Gelir Durumu	80
4.5.6. Eğitim Durumu.....	82
4.6. DİNDARLIK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGU ve YORUMLAR.....	84
4.7. ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGU ve YORUMLAR ..	88
4.8. DİNDARLIK İLE ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGU ve YORUMLAR	91
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	95
KAYNAKÇA.....	100
EKLER.....	115
ÖZGEÇMİŞ	119

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	44
Tablo 2: Katılımcıların Medenî Durumlarına Göre Dağılımı	45
Tablo 3: Katılımcıların Yaşadıkları Sosyal Çevreye Göre Dağılımı.....	45
Tablo 4: Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Dağılımı	45
Tablo 5: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı.....	46
Tablo 6: Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı.....	46
Tablo 7: Katılımcıların Alçakgönüllülük Düzeyi Ortalaması	52
Tablo 8: Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Ortalaması	52
Tablo 9: Katılımcıların Dindarlık Düzeyleri Ortalamaları	53
Tablo 10: Cinsiyete Göre Alçakgönüllülük.....	55
Tablo 11: Yaş Gruplarına Göre Alçakgönüllülük	56
Tablo 12: Medenî Duruma Göre Alçakgönüllülük.....	57
Tablo 13: Sosyal Çevreye Göre Alçakgönüllülük.....	57
Tablo 14: Gelir Durumuna Göre Alçakgönüllülük.....	58
Tablo 15: Eğitim Durumuna Göre Alçakgönüllülük.....	59
Tablo 16: Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Oluş	61
Tablo 17: Yaş Gruplarına Göre Psikolojik İyi Oluş	62
Tablo 18: Yaş Gruplarına Göre Psikolojik İyi Oluş	63
Tablo 19: Medenî Duruma Göre Psikolojik İyi Oluş	65
Tablo 20: Sosyal Çevreye Göre Psikolojik İyi Oluş	66
Tablo 21: Gelir Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş	67
Tablo 22: Gelir Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş	67
Tablo 23: Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş	69
Tablo 24: Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş	70
Tablo 25: Cinsiyete Göre Dindarlık	72
Tablo 26: Yaş Gruplarına Göre Dindarlık.....	74
Tablo 27: Medenî Duruma Göre Dindarlık	76
Tablo 28: Medenî Duruma Göre Dindarlık	76
Tablo 29: Sosyal Çevreye Göre Dindarlık	78
Tablo 30: Gelir Durumuna Göre Dindarlık	80
Tablo 31: Gelir Durumuna Göre Dindarlık	81
Tablo 32: Eğitim Durumuna Göre Dindarlık	83
Tablo 33: Dindarlık ile PİO Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu	85
Tablo 34: Alçakgönüllülük ile PİO Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu.....	89
Tablo 35: Dindarlık İle Alçakgönüllülük Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu.....	92

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Araştırma Modeli	44
---------------------------------	----

KISALTMALAR

Akt.	:	Aktaran
ANOVA	:	Analyses of Variance
APA	:	Amerikan Psikoloji Derneği
AÜİFD	:	Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
Bkz	:	Bakınız
C.	:	Cilt
CÜİFD	:	Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
çev.	:	Çeviren
DEM	:	Değerler Eğitimi Merkezi
DİA	:	Diyanet İslam Ansiklopedisi
DSM-IV	:	Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorder 4th Edition
DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
Ed.	:	Editör
İSAM	:	İslam Araştırmaları Merkezi
M	:	Ortalama
N	:	Katılımcı Sayısı
PİOÖ	:	Psikolojik İyi Olma Ölçeği
r	:	Korelasyon Katsayısı
TDV	:	Türkiye Diyanet Vakfı
Tsz.	:	Tarihsiz
TÜİK	:	Türkiye İstatistik Kurumu
vb.	:	ve benzeri
vd.	:	ve diğerleri

I. BÖLÜM

GİRİŞ

GİRİŞ

İnsanı ve davranışını anlama çabası olan psikoloji, bir bilim olarak ortaya çıktığı günden bu yana insanı anlamak adına, kimi zaman birbirinden farklı kimi zaman birbiriyle ilintili yaklaşım tarzları içinde bu serüvenini sürdürmüştür. Psikolojinin kuruluş döneminde yapısalcılık, işlevselcilik yaklaşımı ile insanı ve insan davranışını anlama faaliyetleri sürdürülürken daha sonra davranışçılık, psikanaliz, hümanist psikoloji, transpersonel psikoloji ve son olarak pozitif psikoloji ekolü yine bu gayeyle araştırmalarına yön vermiştir (Schultz ve Schultz, 2001). Geleneksel psikoloji anlayışının "normal" insanları ihmal ettiğini belirten, psikolojinin normal/sağlıklı insanlara da en az patoloji durumlarında gösterdiği önemi göstermesi gerektiğini savunan, psikoloji bulgularının insanları nasıl daha iyi, daha mutlu, daha başarılı olabileceklerini öğretmek için kullanılması gerektiğini ileri süren pozitif psikoloji yaklaşımıyla ortaya konan çalışmalar, son 15 yıldan bu yana hem genel psikolojide hem de farklı psikoloji alt dallarında artarak devam etmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011). Artan pozitif psikoloji çalışmalarıyla birlikte ilgilenilen kavramlardan biri olan alçakgönüllülük, insanın kendi iç dünyasını etkilediği kadar, birlikte yaşadığı insanlarla olan ilişkisini de etkileyen bir davranıştır.

Geçmişte filozofların ahlak konusunu ele alırken üzerinde durdukları bir kavram olan alçakgönüllülüğe kimi düşünürler olumlu yaklaşırken kimisi olumsuz bir tutum içinde olmuştur. Alçakgönüllülüğü insan için olumsuz bir durum olarak nitelendiren filozofların da etkisiyle, psikoloji sahasında bazı düşünürler tarafından alçakgönüllülük kendini aşağılama ve değersiz görme olarak değerlendirilmiştir. Fakat günümüzde yapılan araştırmalarda, insanların alçakgönüllülüğü daha çok olumlu duygu ve durumlarla ilişkilendirdiği tespit edilmiştir. Pozitif psikolojinin öncülerinden olan C. Peterson ve M. Seligman da erdemlerin tasnifiyle ilgili yaptığı çalışmada alçakgönüllülüğü, ölçülü olma (itidal) erdeminin türevi olan bir güç olarak değerlendirmiştir. Onlara göre alçakgönüllülük takdir beklememe, yaptıklarını abartmama, başarılı olmayı nasipli olmakla ilişkilendirme, sınırlılıklarının ve yeteneklerinin farkında olma, hatalarını ve kusurlarını kabul edebilme durumudur (Peterson ve Seligman, 2004).

Hemen hemen tüm inanç ve öğretilerde insanın alçakgönüllü ve tevazu sahibi olması öğütlenirken kibirli olmaması, kendini yüceltmemesi emredilmiştir. Örneğin Kuran-ı Kerim'de Lokman suresinin 18. ayetinde "...yeryüzünde böbürlenerek yürüme! Çünkü Allah, ikiyüzlü davranan ve gururlanan hiç kimseyi sevmez." şeklinde gurur ve kibir yasaklanırken; Bakara suresinin 58. ayetinde "...kapıdan boyun eğerek, alçakgönüllülükle girin ve 'bizi bağışla' deyin ki, Biz de sizin hatalarınızı bağışlayalım..." şeklinde alçakgönüllülük emredilmektedir. Eski Ahit'te ise konuyla ilgili şu ayetleri bulmak mümkündür: "...Alçakgönüllülüğün beni yüceltir." (2. Samuel, 22:36). "Alçakgönüllüler ülkeyi miras alacak. Derin bir huzurun zevkini tadacak"(Mezmurlar, 37:11). Yeni Ahit'te ise alçakgönüllülükten şu şekilde bahsedilmektedir: "...Birbirinizi kardeşçe sevin, şefkatli alçakgönüllü olun." (Petrus'un 1. Mektubu, 3:9).

Bu bağlamda tezimizde kadim din ve geleneklerde bir erdem olarak zikredilen *alçakgönüllülük* kavramının *dindarlık* ile ilişkisi merak edilmiş ve aralarındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca yine son çeyrek asırda artan pozitif psikoloji çalışmalarıyla üzerinde çokça durulan bir diğer konu olan *psikolojik iyi oluş* kavramının da alçakgönüllülük ve dindarlıkla olan ilişkisi de bu çalışmada ele alınacaktır.

1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU ve PROBLEMLERİ

İnsanın, toplumda bir birey olarak yer almasını sağlayan ve ona statü kazandıran en önemli etkenlerden biri onun diğer insanlara karşı tutumu ve davranışlarıdır. Ruhsal ve fiziksel açıdan sağlıklı bir birey toplumda, içinde bulunduğu mekâna, zamana ve şartlara göre davranışlarını şekillendirir ve ona belli normlar çerçevesinde yön verir. Hiç şüphesiz davranışların erdemli yahut erdemsiz olarak değerlendirilmesi noktasında her toplumda genel olarak kabul görmüş bir toplum algısı mevcuttur. Binlerce yıldır hemen her din ve gelenekte *alçakgönüllülük* bir erdem olarak kabul edilmiş, onun zıttı kibir ve kendini beğenme gibi narsist eğilimler ise olumsuz kişilik özelliği olarak nitelendirilmiştir. Peki günümüzde belli bir dine mensup veya belli bir inanca sahip olan yahut olmayan bireylerin, insanın temel erdemlerinden biri olarak zikredilen alçakgönüllülüğe karşı bakışları nasıldır? Ayrıca kendilerini alçakgönüllü olarak değerlendiren bireyler, ruhsal açıdan kendilerini sağlıklı hissetmekte midir? Alçakgönüllü davranmak, onların psikolojik olarak iyi hissetmelerine yardımcı olmakta mıdır? Ruhsal açıdan kendilerini sağlıklı olarak değerlendiren bireyler alçakgönüllü davranma eğiliminde midir? İnsanoğlunun var olduğu ilk günden bu yana onun doğumundan ölümüne kadar yaşamının her alanında önemli bir etkiye sahip olan din,

bireylerin psikolojik iyi oluşlarına olumlu veya olumsuz anlamlı bir etkide bulunmakta mıdır? Bu gibi sorulardan yola çıktığımız bu çalışmada temel anlamda alçakgönüllülüğün dindarlık ve psikolojik iyi oluşla; yine dindarlığın psikolojik iyi oluşla ilişkisi incelenecek, elde edilen sonuçlar ikincil verilerle de karşılaştırılarak yorumlanacaktır.

Ayrıca "alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş; cinsiyete, yaşa, medenî duruma, gelir durumuna, sosyal çevreye ve tahsil düzeyine göre değişmekte midir?" sorusu da istatistikî veriler ışığında cevaplandırılmaya çalışılacaktır.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Tezimizin temel amacı, günümüzde bir erdem, olumlu bir karakter gücü (Peterson ve Seligman, 2004) olarak değerlendirilen alçakgönüllülüğün, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ile arasında anlamlı bir ilişki ve etkileşimin olup olmadığını ortaya koymaktır. Yapılacak çalışmada öncelikle alçakgönüllülüğü olumlu ve olumsuz yorumlayan düşünürlerin görüşleri ve önceden bu alanda yapılan sayılı çalışmalar teorik çerçevede ele alınıp yorumlanacaktır. Ayrıca bu üç olgu arasındaki ilişki ve etkileşim İstanbul'dan seçilen örneklem grubuna anket tekniğiyle yapılan araştırma neticesinde elde edilen bulgular çerçevesinde ele alınacaktır. Ülkemizde psikolojik iyi oluş ve dindarlık ile ilgili çalışmalar her geçen gün artmaktayken, dindarlığın alçakgönüllülük ile ilişkisini ele alan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bu sebeple yapacağımız bu ampirik araştırma ile artan pozitif psikoloji çalışmalarına katkı sağlamak amaçlanmaktadır. Ayrıca bu araştırmayla Batı'da konuyla ilgili literatürdeki bilgiler ve kültürümüzdeki bilgilerin toplanması ve yorumlanmasıyla din psikolojisi ve psikoloji sahasına zenginlik katmayı da amaçlamaktayız.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Alçakgönüllülüğün sadece dinî veya felsefî bir kavram olarak düşünülmesi; onun sosyal bilimlerde, özellikle insanı anlama çabası içerisinde olan psikoloji biliminde ihmal edilmesine ve bu konuyla alakalı hiç bir tecrübî araştırmanın yapılmamasına neden olmuştur. Ancak son yıllarda uluslararası literatürde alçakgönüllülüğün bilinmeyen yönlerini araştıran, bunları gün yüzüne çıkartan çalışmalar yapılmasına karşılık; ülkemizde bu alanda yapılan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Alçakgönüllülüğün dindarlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini inceleyen müstakil bir çalışmaya ise tarafımızca rastlanmamıştır.

Kişiliğin olumlu yönlerine odaklanan, erdemleri araştıran, bireyin sahip olduğu erdemleri ortaya çıkarmayı ve onları geliştirmeyi amaçlayan pozitif psikoloji yaklaşımının giderek artan etki alanı, hiç şüphesiz psikoloji ve din psikolojisinde çalışılan konulara da doğrudan etki etmektedir. Bu bağlamda alçakgönüllülük, psikolojik iyi oluş ve dindarlık kavramları, önemli çalışma konularıdır. Zira "kişinin özelliklerini doğru değerlendirmesi ve sınırlarını bilme yeteneği" (Tangney, 2000: 73) olarak tanımlanan alçakgönüllülük kavramı, modern dünyada giderek artan bireyselleşmenin ve narsist eğilimlerin aksine olumlu bir kişilik özelliği ve erdem olarak nitelendirilmektedir. Bu bağlamda alçakgönüllülük, cesaret, bilgi, adalet, aşkınlık gibi erdemler, olumlu kişilik özellikleri ve edinilmesi gereken karakter güçleri olarak görülmektedir.

Hümanist psikoloji ve özellikle pozitif psikoloji ile birlikte üzerinde çalışılan kavramların başında gelen psikolojik iyi oluş ve dindarlık kavramları ise bireyin hem ruhî hem sosyal yaşantısına doğrudan etki ederek onun davranışını şekillendiren etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca psikolojik iyi oluş ve dindarlık kavramlarının manevi danışmanlıkta ve psikoterapide önemli bir yeri olması; bireyin içsel yaşantısına ve ötekiyle olan ilişkisine yön vermesi ise, bu olguların önemini artıran diğer hususlardır. Hem bireysel, hem sosyal olarak insanı ve onun davranışını etkileyen bu üç olgu arasındaki ilişki ve etkileşimin ortaya konulması, özellikle alçakgönüllülüğün daha iyi anlaşılması ve değerlendirilmesini sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Gerek psikoloji gerekse din psikolojisi alanında son 20 yıldır alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş kavramlarıyla ilgili pek çok çalışma yapılmıştır. Ancak bu üç kavramın bir arada ele alındığı çalışma henüz yapılmamıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda ve benzer kavramlar üzerinde yapılan çalışmalardan hareketle bu araştırma için 3 temel hipotez geliştirilmiştir. Bu hipotezler şunlardır:

H1: Dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Alçakgönüllülük ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Alçakgönüllülük ve dindarlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.

Ayrıca bireyin alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluşunun; cinsiyet, yaş, sosyal çevre, eğitim durumu, medenî durum ve gelir durumu gibi demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğinin ele alındığı araştırmamızda ayrıca şu hipotezler de geliştirilmiştir.

1.4.1. Alçakgönüllülük ve Demografik Değişkenlerle İlgili Hipotezler

Yapılan literatür taraması ve ikincil veriler ışığında alçakgönüllülük ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiye dair şu hipotezler ortaya konmuştur:

H4_a: Alçakgönüllülük cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterir; erkeklerin alçakgönüllülük düzeyi, kadınların alçakgönüllülük düzeyinden daha yüksektir.

H4_b: Alçakgönüllülük yaşa göre anlamlı farklılık gösterir; yaşlıların alçakgönüllülük düzeyi gençlere göre daha yüksektir.

H4_c: Alçakgönüllülük medenî duruma göre anlamlı farklılık gösterir; evlilerin alçakgönüllülük düzeyi, bekâr ve boşanmış olanlara göre daha yüksektir.

H4_d: Alçakgönüllülük sosyal çevreye göre anlamlı farklılıklar gösterir; yaşamlarının büyük bir kısmını kırsal çevrede geçirmiş yetişkinlerin alçakgönüllülük düzeyi, kentlerde geçirmiş olanlara göre daha yüksektir.

H4_e: Alçakgönüllülük gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterir; gelir durumu düşük olan yetişkinlerin alçakgönüllülük düzeyi, gelir durumu orta ve iyi olan diğerlerine göre daha yüksektir.

H4_f: Alçakgönüllülük eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterir; eğitim durumu düşük olanlar eğitim durumu yüksek olanlara göre daha yüksek alçakgönüllülük ortalamasına sahiptir.

1.4.2. Psikolojik İyi Oluş ve Demografik Değişkenlerle İlgili Hipotezler

Araştırmada Psikolojik iyi oluş ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiye dair şu hipotezler ortaya konmuştur:

H5_a: Psikolojik iyi oluş düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterir; erkekler, kadınlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahiptir.

H5_b: Psikolojik iyi oluş düzeyi yaşa göre anlamlı farklılıklar gösterir; yaşlılar, gençlere göre daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahiptir.

H5_c: Psikolojik iyi oluş düzeyi medenî duruma göre anlamlı farklılıklar gösterir; evliler, evli olmayanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahiptir.

H5_d: Psikolojik iyi oluş düzeyi sosyal çevreye göre anlamlı farklılıklar gösterir; yaşamlarının büyük bir kısmını kırsal çevrede geçirmiş kişiler, kentsel çevrede geçirmiş olanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahiptir.

H5_e: Psikolojik iyi oluş düzeyi gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterir; gelir durumu düşük olan yetişkinler, gelir durumu yüksek ve orta olanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahiptir.

H5_f: Psikolojik iyi oluş düzeyi eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterir; eğitim düzeyi yüksek olan yetişkinler, düşük eğitim seviyesine sahip olanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahiptir.

1.4.3. Dindarlık ve Demografik Değişkenlerle İlgili Hipotezler

Din psikolojisi ve farklı psikolojisi alt bilim dallarında dindarlık kavramıyla ilgili yapılan çalışmalar incelenmiş bu bağlamda araştırmada da şu hipotezler ortaya konmuştur:

H6_a: Dindarlık cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterir; kadınlar erkeklere göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir.

H6_b: Dindarlık yaşa göre anlamlı farklılıklar gösterir; yaşlılar, gençlere göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir.

H6_c: Dindarlık medenî duruma göre anlamlı farklılıklar gösterir; evliler, evli olmayanlara göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir.

H6_d: Dindarlık sosyal çevreye göre anlamlı farklılıklar gösterir; yaşamlarının büyük bir kısmını kırsal çevrede geçirmiş kişiler, kentsel çevrede geçirmiş olanlara göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir.

H6e: Dindarlık gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterir; gelir durumu düşük olan yetişkinler, gelir durumu yüksek ve orta olanlara göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir.

H6f: Dindarlık eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterir; eğitim düzeyi düşük olan yetişkinler, yüksek eğitim seviyesine sahip olanlara göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir.

1.5. ARAŞTIRMANIN ÖN KABULLERİ ve SINIRLILIKLARI

1.5.1. Araştırmanın Ön Kabulleri

Araştırmanın örneklemini oluşturan 315 katılımcının, kendilerinden istenilen bilgileri içtenlikle ve doğru olarak cevaplandıkları kabul edilmektedir. Ayrıca araştırma kapsamında kartopu tekniği kullanılarak seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır. Kartopu tekniğinde öncelikle evrene ait kişilerden biriyle veya birkaçıyla temas kurulur. Daha sonra ise birinci birimin yardımıyla ikinci birime, ikinci birimin yardımıyla ise üçüncü birime ulaşılır. Böylece katılımcı sayısı gitgide artar(Özen ve Gül, 2007).

Araştırmada kullanılan *Alçakgönüllülük Ölçeği*, *Dini Tutum Ölçeği* ve *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği*'nin ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.5.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada belirlenen alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri "Alçakgönüllülük Ölçeği", "Dindarlık Ölçeği" ve "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" nin ölçtüğü niteliklerde sınırlıdır. Ayrıca demografik değişkenler cinsiyet, yaş, medenî durum, sosyal çevre, gelir durumu ve eğitim düzeyi gibi değişkenlerle sınırlı tutulmuştur.

Araştırma, 315 katılımcıdan oluşan bir örneklem ile sınırlıdır.

Araştırma kesitseldir. Belirli bir zaman aralığında yapılmıştır. Zamanla katılımcıların inanç, düşünce ve tutumlarında değişimler yaşanacağı göz ardı edilemez bir gerçektir.

Araştırmanın genellenebilirliği 18 yaş ve üzeri yetişkinlerle sınırlı tutulmuştur.

II. BÖLÜM

KAVRAMSAL ve KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK

2.1.1. Alçakgönüllülüğün Tanımı

Alçakgönüllülük kavramının İngilizce'deki karşılığı "humility" kelimesidir. *Humility* kelimesinin etimolojik kökeni Latince *humilis* (yani 'düşük, mütevazî; alçakgönüllü', ya da literal olarak 'yerde') ve *humus* (yani toprak) kelimelerinden gelmektedir. Türkçe'de alçakgönüllülüğün sözlük anlamlarına baktığımızda ise genel olarak olumsuz anlamlar çağrıştıracak tanımlamaların yapıldığını görmekteyiz. Örneğin Türk Dil Kurumu'nun Türkçe Sözlüğü'nde (1983: 38) alçakgönüllü kavramı "para vb. durumlarda aşağı olanları kendisiyle eşit tutan ya da kendi değerini olduğundan aşağı gösteren kimse, mütevazî" şeklinde tanımlanmıştır. İngilizce'de ise *humility* kelimesi çeşitli sözlüklerde benzer şekilde ifade edilmiştir. Oxford English Dictionary ("humility," 1989: 482), alçakgönüllülüğü "kişinin kendini sıradan ve mevkice aşağı görmesi; uysal, düşük seviyeli ve kendini hiç olarak görme; kibir ve övünmenin tersi" olarak tanımlamıştır. Birçok sözlükte genel anlamda kişinin kendini önemsiz veya sıradan görmesi (humble), çekingenlik (Oxford Dictionary of Synonyms and Antonyms, 2007: 216) olarak karşımıza çıkan alçakgönüllülük kelimesinin bunlara ilaveten düşük veya olmayan öz-saygı, değersizlik, bağımlı, zayıf, pişman hatta günahkâr kelimeleriyle tanımlandığını da görmekteyiz. Olumsuz çağrışımlar uyandıran bu açıdan bakıldığında alçakgönüllülük erdemli bir özellik olarak görülmemektedir (Tangney, 2000).

Etimolojik kökenine baktığımız zaman *humility* kelimesi düşük statü, mahcubiyet, zayıflık ya da kendini hiç olarak görme gibi olumsuz anlamlar çağrıştıracaktır (Rowatt ve diğerleri, 2006: 198). Ancak kendi içinden gelerek, samimi bir şekilde alçakgönüllü davranan insanlar, sürekli kendilerini düşünen ve sadece kendileri için uğraşan kimseler değil de, genellikle saygılı ve kendi sınırlılıklarını kabul eden kişiler olmaktadır (Emmons, 2000: 18; Exline ve Geyer, 2004: 97; Myers, 1995: 196; Peterson & Seligman, 2004: 461; Rowatt ve diğerleri, 2002: 227). Ayrıca alçakgönüllü insanlar, başkalarına karşı kendi benliğini yücelten kişiler değil, kendi karakter özelliklerini ve yeteneklerini doğru bir şekilde değerlendiren kimselerdir (Tangney, 2002: 462).

Alçakgönüllülük kelimesi ilk başta negatif çağrışımlar uyandıran bir kelime olabilir. Yani alçakgönüllü olarak nitelediğimiz kişiyle ilgili zihnimize ilk başta zayıf ve pasif, öz-saygı ve özgüven eksikliği olan üzüntülü bir kimse resmi canlanabilir. Yahut alçakgönüllülük küçük düşme, alçalma, utanç duygusu, mahcubiyet ya da kendinden iğrenme kavramlarını çağrıştırıyor olabilir. Hâlbuki alçakgönüllülük aslında kişinin benliği hakkında olumsuz

görüşlere sahip olmasına işaret etmiyor. Aksine içsel bir değer olarak özümlenen alçakgönüllülük kişinin benliği hakkında son derece olumlu düşüncelere sahip olmasına olanak sağlayabilir (Peterson & Seligman; 2004).

Alçakgönüllülüğün düşük öz-saygı ile ilişkilendirilmesi sadece sözlüklerde karşımıza çıkan bir durum değildir. Birçok psikolog (akt. Tangney, 2000: 71; Klein, 1992; Knight & Nadel, 1986; Langston & Cantor, 1988; Weiss & Knight, 1980) veya sıradan insanlar da alçakgönüllülüğe benzer anlamları yükleyebilmektedir. Ancak farklı disiplinlere mensup birçok psikolog, sosyolog, filozof ve teologlar tarafından alçakgönüllülüğün içinde barındırdığı derin anlam ortaya çıkarılmış, bu yapının zengin ve daha geniş anlamları hâiz olduğuna vurgu yapılmıştır (Tangney, 2002).

Emmons (2000: 18) da benzer şekilde, alçakgönüllülüğün barındırdığı zengin anlamı ön plana çıkararak şunları söylemiştir:

"Alçakgönüllülük dendiği zaman, insanların zihninde benlik saygısı düşük, düşük omuzlu, kendini değersiz gören, başkalarının istekleri doğrultusunda hemen teslim olan ve iradesiz bir kişi resmi canlanmasına rağmen alçakgönüllülük tüm bu karikatürle zıtlık arz etmektedir. Alçakgönüllü olmak, kişinin benliği hakkında düşük, zayıf bir görüşe değil; doğru ve esaslı bir görüşe sahip olduğu anlamına gelmektedir. Diğer bir ifadeyle kendi yetenek, beceri ve kapasitesi karşısında doğru bir bakış açısına ve öz-kabul duygusuna sahip olma; buna paralel olarak kişinin eksik yönlerini anlaması, insanlara karşı kibirlenmemesi ve olumlu bir benlik saygısına sahip olmasıdır".

Alçakgönüllülük, bir bakıma aşağılık duygusuna benzese de ondan çok farklıdır. Alçakgönüllülük, bir kişilik yetersizliği ya da olumsuz kendilik duygusu içerisine sapanma durumundan çok farklı şeydir. Alçakgönüllü olmak, sefil, haysiyetsiz ve onursuz bir hayat sürmek, hakaretlere katlanmak, kölece itaat etmek, hiçbir direnç ve irade gücü ortaya koymamak değildir. Derin bir bakış açısı içerisinde kendini üstün görmemek, ölçülü ve ılımlı bir kendilik algısına sahip olmak demektir. Makam, zenginlik, yetenek şöhret, bedensel güç ve güzellik, başarı gibi gelip geçici şeylere gereğinden fazla önem vermemek, bunları kendinin ve başkalarının gelişmesi ve olgunlaşmasına hizmet ve yardım vasıtası olarak görmektir (Hökelekli, 2007: 118).

Buri (1988, akt. Tangney, 2000: 11)'ye göre ise;

"hakikî alçakgönüllülük kişinin kendisini aşagılıması değildir. Ayrıca yakışıklı insanların kendilerini çirkin görmesi veya akıllı insanların kendilerinin salak olduklarına inanması değildir. Gerçek alçakgönüllülük, kişinin kendisini doğru değerlendirmesidir. İnsanlara kendi özel yeteneklerine olduğu kadar aynı dürüstlük ve samimiyetle komşularının da yeteneklerine değer verme fırsatı tanır."

Templeton (1997: 162-163)'ın da alçakgönüllülüğü benzer şekilde kavramsallaştırdığı görülmektedir. Ona göre alçakgönüllülük kendini değersizleştirme değildir. Kişinin kendisinin değersiz şu ya da bu şekilde kusurlu yaratılmış ya da beceriksiz olarak görmesi aptallıktır. Zira alçakgönüllülük hikmeti, bilgeliği temsil eder. Dolayısıyla dünyayla paylaşmak için özel yetenek ve becerilerle yaratıldığını bilmektir. Fakat aynı zamanda Tanrı tarafından yaratılmış ve bu hayatta önemli bir rolü olan diğer kimselerden biri olduğunu da kavramaktır. Alçakgönüllülük, akıllı olduğunu bilmektir; ancak her şeyi bilmek demek değildir. Bireyin kişisel gücünü kabul etmesidir; ancak kâdir-i mutlak olduğu anlamına gelmemektedir. Alçakgönüllülüğün doğasında açık ve yenilikçi bir zihin vardır. O bize, hem başkalarından bir şeyler öğrenme hem de insanları ve meseleleri siyah ya da beyaz şeklinde nitelendirmekten kaçınma fırsatı sunar. Alçakgönüllülüğün zıttı "biz diğerlerinden daha akıllı ve daha iyiyiz inancına sahip olmak" anlamına gelen kibirdir. Ancak kibir, insanları birliktelikten ziyade ayrılığa teşvik eder. Bu bağlamda kibir, bizimle kendisinden bir şeyler öğrenebileceklerimiz arasında örülen kalın bir duvar gibidir (akt. Tangney, 2000: 72).

Özetle alçakgönüllülük sözlükte değersizlik, düşük öz-saygı vb. bağlamında geliştirilen tanımlamaların aksine teoloji, felsefe ve psikoloji literatüründe yapılan çalışmalarda zengin ve çok yönlü bir kavram olarak tasvir edilmektedir. Özellikle gerçek bir alçakgönüllülük, Tangney (2000: 462)'e göre şu temel öğeleri içerir:

- *"Kişinin yeteneklerini ve başarılarını doğru bir şekilde değerlendirmesi (düşük benlik saygısı veya kendini değersiz görme şeklinde değil)*
- *Kişinin hatalarını, eksik yönlerini, bilgi eksikliklerini ve sınırlarını tanıma yeteneği (genellikle daha yüksek güç ile kıyasladığında)*
- *Yeni fikirlere, çelişkili bilgilere ve gelişime açık olma*
- *Yetenek ve başarılı bütünsellik içinde ele almak (örn., kişinin kendisini daha geniş şemada sadece bir birey olarak görmesi)*
- *Nispeten düşük öz-odaklanma, kişinin kendisinin evrenin sadece bir parçası olduğunu fark ederken benliğini fazla düşünmemesi,*

- *Her şeyin değerini bilmenin yanı sıra diğer insanların ve şeylerin de birçok farklı şekilde dünyamıza katkı da bulunmalarını takdir etme".*

İslamî literatürde "tevazu" kavramıyla ifade edilen alçakgönüllülük, felsefi ve tasavvufî kaynaklarda müslümanın sahip olması gereken üstün özelliklerden ve fazîletlerden biri olarak kabul edilmiş, bunun karşılığı olan kibir, tekebbür ve gurur da yasaklanmıştır. Gazalî (1973: 55)'ye göre insanın her yönüyle mutedil olması, tevazu hususunda da söz konusudur. Yani bu ahlâk da diğer ahlâklar gibi ifrat ve tefrit olmak üzere iki taraflıdır. Fazlalığa kayan tarafına tekebbür; eksikliğe kayan tarafı ise zillet ve hasislik adı verilir. Ortancası ve dînen övüleni, mezellet ve hasisliğin gayrisinde tevazu göstermektir.

2.1.2. Alçakgönüllülük ve Kişilik

"Kişinin geçmişteki başarıları hakkında konuşmaması, sürekli bir ilgi arayışında olmaması ve kendini 'çok özel' biri olarak görmemesi" (Peterson ve Seligman, 2004: 30) olarak tanımlanan alçakgönüllülük, son yıllarda psikologlar tarafından bir karakter gücü ve erdem olarak ele alınmaya başlanmıştır. Peterson ve Seligman (2004) tarafından yapılan erdemler tasnifinde affedicilik, sağduyu, öz-kontrol gibi karakter güçleriyle birlikte *ıımlılık* (itidalli olma) temel erdemi altında zikredilen alçakgönüllülük, günümüzde artık olumlu bir kişilik özelliği olarak, alanda araştırmalar yapan kişilik psikologları tarafından veya psikoterapide sıkça üzerinde durulmakta ve terapi süreçlerinde kullanılmaktadır.

Bir kişilik özelliği olarak alçakgönüllülük (Gediksiz, 2013), diğer olumlu kişilik özellikleriyle ortak hareket eden bir karakter eğilimidir. Örneğin alçakgönüllü kişi kendini suçlamayacak veya reddetmeyecek, vakarını yitirmeyecek kadar kendi değerini küçümser. Kendini bilmemektense kendini küçümsemeyi tercih eder (Hökelekli, 2007). Çünkü alçakgönüllülük kendini bilmemek değil, bilakis kişinin kendini esaslı bir şekilde değerlendirmesini içerir (Tangney, 2000). Dolayısıyla mütevazi insan, hiçbir gerekçeyle kendini yüceltmemesi gerektiğini çok iyi bilir. Kendine tam anlamıyla öfkelenmeyecek kadar aydınlık bilinçlidir. Kendine katlanabilmesini sağlayacak şefkatin tümüne ihtiyacı vardır. Bu yüzden alçakgönüllülük ve şefkat birer kişilik özelliği olarak kişide bir arada bulunur (Hökelekli, 2007).

Günümüzde öteki-merkezcilik, açıklık, sınırlılıklarının farkında olma (Paine, Sandage, Rupert, Devor ve Bronstein: 2015) olarak ele alınan alçakgönüllülük, kişinin

toplumda diğeri insanlarla olan ilişkisini de doğrudan etkileyen bir davranıştır. Alçakgönüllü olmak, bireyin toplumda ötekiyle olan ilişkisinde daha uyumlu, sabırlı ve nazik olmasını ve en önemlisi empati kurmasını sağlar (Peters vd., 2011). Zira alçakgönüllü kimse bütün insanları kendisi ile eşit sayar. Dolayısıyla bu gibi olumlu kişilik özellikleri alçakgönüllü bireyin ilişki kalitesini önemli ölçüde artırır.

Sosyal ilişkilerinde ve görünüşlerinde gösteriştenden uzak bir yaşayış içinde olan alçakgönüllü kişilerin bu tutumunun sebebi, onların kendilerini küçümsemesi, niteliksiz olarak düşünmeleri değil; kendilerini daha az düşünmeleridir (Elliott, 2010). Çünkü alçakgönüllülüğün olmadığı yerde mevcut tüm uzam "ben"in işgali altındadır. Hâlbuki alçakgönüllülük, "ben"in kendine dair yarattığı ve içinde eridiği yanılsamalardan kurtulmayı deneme çabasıdır (Hökeleli, 2007: 118).

2.1.3. Alçakgönüllülük ve Sağlık

Psikoloji alanında yapılan çalışmalarda, alçakgönüllülüğün varlığı olumlu sağlık özellikleriyle ilişkilendirilirken, yokluğu ve alçakgönüllülüğün zıttı olarak kabul edilen kibir, kendini beğenme ve büyülenme ise olumsuz ruh sağlığı ile irtibatlandırılmıştır (Ayten, 2014). Konuyu ele alan araştırma sonuçları, alçakgönüllü bireylerin, daha az alçakgönüllü olan bireylere oranla ruhsal ve fiziksel açıdan daha sağlıklı olduğunu doğrular niteliktedir. Krause, Pargament, Hill ve Ironson (2016) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde ülke genelinde 3010 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada alçakgönüllülüğün stresli yaşam olayları karşısında tampon görevi görüp görmediği tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda iyi oluşun dört temel ölçüsü olan mutluluk, hayat memnuniyeti, bastırılmış duygular ve genelleştirilmiş kaygı bozukluğunun alçakgönüllülük ile anlamlı ilişkiler içinde olduğu bulgulanmıştır. Buna göre alçakgönüllülük arttıkça bireylerin hayat memnuniyeti ve mutluluk düzeyleri de artmakta, bastırılmış duygular ve kaygı bozukluğu ise azalmaktadır.

Krause (2010) yaptığı boyamsal araştırma sonucunda alçakgönüllülük ve sağlık arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler tespit etmiştir. Buna göre alçakgönüllü yaşlı bireylerin, kendi sağlıklarını daha doğru bir şekilde değerlendirdiklerini bulgulanmıştır. Ayrıca dinî, manevi ve kültürel arka planının çok zengin olmasına rağmen alçakgönüllülüğün uzun yıllardan beri psikoterapi literatüründe göz ardı edildiğini belirten Paine ve arkadaşları (2015), bu kavramı psikoterapik bir erdem olarak ele almışlardır. Yapılan son çalışmalar, alçakgönüllülüğün psiko-sosyal ve manevi gelişime katkıda bulunduğunu, klinik pratik için de

önem arz ettiğini gözler önüne sermiştir. Nitekim araştırma sonuçlarında ortaya çıkan, bireyin sağlıklı bir gelişim ve sosyal ilişki ağına sahip olması noktasındaki alçakgönüllülüğün bu önemli rolü, onun psikoterapide de dikkate alınması gereken önemli bir erdem olarak görülmesini sağlamıştır.

Alçakgönüllülük kimi zaman hayatta karşılaşılan güç durumlarla başa çıkma sürecinde de etkin rol oynayabilmektedir. Çünkü karşılaşılan zorluklara başa çıkma sürecinde diğer insanlarla ve Tanrı'yla işbirliğine gitmenin ilk adımı, şüphesiz alçakgönüllülükle bireyin kendisini ve durumu değerlendirmesi; yapabileceklerinin ve sınırlılıklarının farkında olmasıdır. Mesela Müslüman ve Hindu örneklem üzerine yaptığı araştırmasında Tilka ve Hill (2013), mütevazî insanların kendine yeten ve erteleyici başa çıkma tarzlarını daha az kullandıklarını bulgulamıştır. Yine araştırma bulgularına göre alçakgönüllülük düzeyi düşük olanların stres düzeyi arttıkça dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı da artmıştır (akt. Ayten, 2014).

Peterson ve Seligman (2004: 463)'a göre alçakgönüllülük, kişinin hem sınırlılıklarının hem de karakter güçlerinin doğru bir değerlendirmesini içeren savunmacı olmayan bir yaklaşımı ihtiva etmektedir. Bu tutum ise kişinin diğer bireylerle sağlıklı ve pozitif bir ilişki kurmasını sağlayan ilk adımdır. Böylece toplumdaki sosyal ilişki kalitesini de önemli ölçüde etkileyen alçakgönüllülük erdeminin birliktelik duygusunu harekete geçirdiği zaman zaman araştırmalara konu olmuştur. Mesela Davis ve Hook (2014) yaptıkları değerlendirmede, alçakgönüllülüğün insanlar arasındaki sosyal bağları kuvvetlendirdiğini, toplumsal dayanışmayı güçlendiren "biz" duygusunu sağlamlaştırdığını ileri sürmüştür.

Alçakgönüllülüğün zıttı olan kibir sosyal ilişkileri yıkıcı, tahrip edici nitelikte olup genellikle olumsuz karakter özellikleri arasında zikredilmiştir. Lewis (1952/2004: 69)'e göre "kibir, sevgiyi, mutluluğu ya da sağduyuyu yiyip bitiren manevi bir kanserdir".

Morris ve diğerleri (2005) benzer şekilde makyavelizm kavramını da ele almışlardır. Makyavelizm, kişinin her ne gerekliyse, iyi ya da kötü kendi istediği şekilde onu yapma isteğidir. Diğer bir deyişle amaca ulaşmak için her türlü araca başvurma uygun olduğu görüşüdür. Eğer düşük seviyede üstünlük duygusu ve başkalarına karşı açık olmak alçakgönüllülüğün iki temel boyutuysa, makyavelizm şüphesiz düşük seviyede alçakgönüllülüğe işaret eder. Yakın zamanda konuyla ilgili yapılan bir araştırmada Aghababaei, Mohammadtabar ve Saffarinia (2014), alçakgönüllülük düzeyinin arttıkça

bireydeki narsisizm, makyavelizm ve psikopatinin (empati eksikliği) azaldığını bulgulamışlardır.

2.1.4. Alçakgönüllülüğün Diğer Erdemlerle İlişkisi

Erdemlerin birlikteliği ve bütünlüğü geçmişte filozoflar günümüzde psikologlar, erdemlerin birbiriyle ilişkili olduğunu, birbirini desteklediğini ve birbirinden ayrı düşünülemeyeceğini dile getirmişlerdir. İlkçağ Yunan felsefesinde ölçülülük temel erdemdir. Yani bütün erdemlerin çıktığı temel kaynaktır. Fakat yegâne erdem de değildir. Kronolojik olarak İlkçağ düşüncesine, bu düşüncenin tarihsel birikimi de göze alınarak bakılacak olursa üç temel erdem belirleyici olduğu görülebilir. Bu erdemler cesaret, ölçülülük ve pratik bilgeliktir (Çötök, 2011).

Sokrates, doğruluk, adalet, cesaret, cömertlik vb. değerler hakkında insanlar arasında bir görüş birliği olduğuna inanıyordu. Bu kavramlar ya da değerler hakkında insanlar başta farklı şeyler dile getirseler de, Sokratik yöntemle bu kavramlar sorgulandığında, onların benzer, hatta aynı şeyleri dile getirdiği anlaşılacaktır (akt. Uysal, 2003).

Erdemler arası birlik, Platon'un *Yasalar* adlı eserinde bizatihi 'erdem' kavramından hareketle sağlanmaya çalışılır. Erdem, dört kardinal erdemdir. Bir eylemde eş ölçüde bu erdemler etkide bulunurlar. Yani bu erdemlerden birinin eksikliğiyle gerçekleştirilecek eylemin erdemli bir eylem kabul edilmesi çok da mümkün görünmemektedir. Yani erdemler bir'dirler. Dolayısıyla herhangi birisine 'erdemli' dendiğinde bu dört erdem söz konusu kişide gerçeklik kazandığı kastedilir (akt. Çötök, 2011).

Erdemlerle ilgili ortaya konan eserlerde Müslüman filozoflar da erdemlerin birbiriyle olan ilişkisi ve bütünlüğü konusu üzerinde çokça durmuştur. Örneğin temel erdemleri *iffet*, *şecaat*, *amelî hikmet* ve *adalet* olarak belirleyen İbn Sina, insanî temel erdemlerin merkezine itidalli yaşamla elde edilebilecek olan iffet ve şecaati yerleştirip, onlardan daha önemli kabul ettiği 'amelî hikmet' ve 'adalet'i de bunlara endeksleyerek bir bütünlük sağlamıştır (Aydın, 2008). Diğer yandan Râgıb el-İsfehânî, erdemlerin birbiriyle güçlü bir ilişki içinde olduğunu belirtir. Buna göre insandaki dört temel erdem geliştikçe onlara bağlı olarak farklı erdemler de ortaya çıkar. Örneğin; akıl erdemi geliştikçe, yüksek fikir, kıvrak zeka, açık fikirlilik ve sağlam kavrayış ortaya çıkar. Cesaret geliştikçe kişi varlıklı zamanında diğer insanlara yardım eder ve cömertleşir.

Sokrates, Platon ve Aristo ile birlikte Antikçağ felsefesinde veya İslam düşünce geleneğinde gördüğümüz erdemlerin birbirleriyle olan ilişkisi ve bütünlüğü, modern dönemde ilgili çalışmalarla da sık sık dile getirilen bir husustur. Literatürde yer alan çalışmalara baktığımız da alçakgönüllülüğün de diğer erdemlerle sıkı bir ilişki içinde olduğunu görmekteyiz. Peterson ve Seligman (2004)'a göre alçakgönüllü bireyler, kendi imajlarını savunmak, onarmak ya da onaylamak için bilgileri asla çarpıtmazlar. Bu durum alçakgönüllülüğün dürüstlük ve adalet için ön adım olduğunu göstermektedir. Çünkü Tangney (2000: 73)' in de belirttiği gibi alçakgönüllü kimseler hatalarını ve bilgi eksikliklerini kabul ederler.

Ruhsal bir kanser ve alçakgönüllülüğün zıttı (Lewis, 1952/2004: 69) olarak nitelendirilen kibirlenme, topluluk ve birliktelik ruhunu öldürerek bireyselliği ön plana çıkaran bir davranıştır. Oysa alçakgönüllü kişiler, sadece kendi ihtiyaçlarını görmek yerine diğerlerine daha fazla odaklanmış kimselerdir. Dolayısıyla toplumda maddi güçlükler çeken yoksul kimselerin bilincinde olan alçakgönüllü bir bireyin yardımlaşma noktasında daha olumlu tepkiler vereceği aşikârdır (Kunz, 2002). Bu durum alçakgönüllü olmak ile cömertlik erdemi arasındaki güçlü bağa işaret etmektedir. Şunu da eklemek gerekir ki alçakgönüllülük, pozitif bir içsel süreç olmasına rağmen en büyük etkisi hiç şüphesiz kişiler arası ilişkiler üzerinde olmaktadır (Elliott, 2010). Yani alçakgönüllülük ile toplum yanlısı nitelikler arasında ilişkiyi iyi olma halini yükseltebilecek bağlar vardır (Peters, Rowatt ve Johnson, 2011). Tangney (2000)'e göre alçakgönüllülüğün önemli bir kısmı, "diğerleri" eğiliminde olmaktır. Yani onların kendine bakışı, diğerlerinden bağımsız olmaktan ziyade, diğerleriyle karşılıklı dayanışmaya odaklanmaktır (Nielsen, Marrone ve Slay 2010).

Evlilik sürecinde mutluluğun tesisi ve daimîliği hiç şüphesiz eşlerin birbirleriyle olan uyumu, birbirlerini tolere edebilmeleri gibi bir takım davranışlarla mümkün olmaktadır. Estephan (2007), yaptığı araştırmasında alçakgönüllülük ile evlilik doyumu arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Evli çiftler üzerinde yapılan bir başka çalışmada da evlilikte alçakgönüllü olmanın evlilik doyumu üzerinde pozitif etkileri olduğu gözlenmiştir. Ayrıca aynı çalışmada evlilikte çiftlerin alçakgönüllülüğü, birbirlerini affetmesini kolaylaştırdığı tespit edilmiştir (Farrell, Hook, Ramos, Davis, Van Tongeren ve Ruiz, 2015).

Literatürde yer alan ve özellikle son yirmi yılda giderek artan pozitif psikoloji çalışmalarında alçakgönüllülüğün diğer erdemlerle, olumlu kişilik özellikleriyle ve karakter güçleriyle olan ilişkisine sıkça değinilmektedir. Örneğin; araştırmacılar yaptıkları

çalışmalarda alçakgönüllülüğün pro-sosyol davranışların niteliğiyile, yardımseverlikle (Labouff, Rowatt, Johnson, Tsang ve Willerton, 2012), cömertlikle (Exline ve Hill, 2012) yoksul durumda olanların halini ve onlara yardım etmenin gerekliliğini anlama yeteneğiyile (Exline, 2012) pozitif ve anlamlı ilişkiler içinde olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgular, alçakgönüllü olan kişilerin, ilişkinin tatmin edici olması noktasında önemli yeri olan, diğeryönelimli, öteki merkezli, pozitif duygu ve davranış eğiliminde olan kimseler olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla ölçülülük, ılımlılık erdemi aslında alçakgönüllülükle bir bütünlük arz etmektedir. ılımlılık, sosyal bir varlık olan insanın diğeriyle olan ilişkisinde mihenk taşı olarak nitelendirilebilir. Zaten Peterson ve Seligman (2004)'ın karakter güçlerinin ve erdemlerin tasnifini yaptıkları meşhur çalışmalarında alçakgönüllülüğü *ılımlılık* (temperance) temel erdeminin alt başlığı olarak ele almışlardır.

Bireyin kendisine karşı yapılmış haksızlığa cevaben, suçluya hak etmediğı halde merhamet ederek, düşmanlık gibi negatif duyguları, intikam almayı düşünme gibi olumsuz durumları, küfretmeyi ve sözel öfke gibi olumsuz davranışı terk etmesi (Rye ve Pargament, 2002) olarak tanımlanan affetme ile alçakgönüllülük arasında olumlu ve güçlü bir ilişki vardır. Yapılan araştırmalarda alçakgönüllülük, başkalarını affetmeyi kolaylaştıran bir unsur olarak görülmüştür. Bunun yanı sıra affetme sürecinde gurur ve kibrin ise olumsuz bir rol üstlendiğı belirtilmiştir (Baumister, Exline ve Sommer, 1998; Worthington, 1998; Powers, Nam, Rowatt ve Hill, 2007; Çardak, 2013). Ayten (2009) de araştırmasında gurur ile affetme arasında olumsuz; alçakgönüllülük ile affetme arasında ise olumlu bir ilişki tespit etmiştir. Elde edilen bulgulara göre bireyin affetme eğilimi alçakgönüllülük düzeyi yükseldikçe artmakta, gurur düzeyi yükseldikçe ise azalmaktadır. Elliott (2010) ise alçakgönüllülük ile affetme arasındaki ilişkiyi ele alırken alçakgönüllülüğün empatiyi ve uzlaşmayı artırdığını belirtmiş; alçakgönüllülüğün çatışmaları ortadan kaldırmak için uzlaşmacı bir yol imkânı sağlayabileceğini öne sürmüştür. Ayrıca affetmenin bir parçası olarak alçakgönüllülük, küsmüş tarafın affetme için kendi geçmiş ihtiyaçlarını anlaması açısından bir bakış açısı sunabilir.

2.1.5. Alçakgönüllülük ve Din

Sekülerleşmeyle birlikte dinin modern insanın hayatındaki etkisinin zayıfladığı veya tamamen ortadan kalktığı sosyal bilimler alanında zaman zaman tartışma konusu olmuştur. Ancak şüphesiz dinin ve dinle beraber varolagelen dinî literatürün, hem geçmişte hem günümüzde bireyin psikolojik işleyişinde ve benliğini tanıması-anlaması noktasında önemli

etkisi olmuştur (Schimmel, 2000). Erdemler de buna bağlı olarak binlerce yıldır farklı din adamları, düşünürler veya filozoflar tarafından üzerinde durulan bir alan olmuştur. Bunun yanı sıra pek çok din, müntesiplerine erdemli bir yaşam ve erdemli olmanın yollarını öğütlemiş (Ayten, 2014); erdemli (fazîletli) bir yaşam sürmenin hem bu dünya hem de ahiret için mutluluk vesilesi olduğu öğretilere konu olmuştur. İslam ahlak felsefesinde de ahlakî eylemin veya erdemli bir yaşamın gayesi ya "üzüntüden kurtulma" (Kindî, 1998; Râzî, 1995) ya da "mutluluk" (Farabî, 1986, 1987, 1992; İbn Sina, 2004; İbn Miskeveyh, 1977) olarak gösterilmektedir (akt. Bircan, 2001).

Krause (2010)'a göre alçakgönüllülüğün ne olup ne olmadığını anlamamız noktasında iki ana faktörün büyük katkısı olmuştur. Bunlardan birincisi pozitif psikoloji, ikincisi ise dindir. Yapılan araştırmalarda da buna paralel olarak alçakgönüllülüğün pek çok dinî kaynakta yahut dinî içerikli şifahî geleneğe bir erdem olarak zikredildiği ve o dine/geleneğe mensup kişilerce öğütlendiği, tavsiye edildiği görülmektedir. Ancak alçakgönüllülük, İslamî literatürde daha çok "tevazu" kavramıyla ifade edilmektedir. Kur'an-ı Kerim'de farklı ayetlerde alçakgönüllülüğe, tevazua işaret eden ayetlere rastlamak mümkündür. Bu bağlamda "Şefkatle, *tevazu* ile onlara kol kanat ger ve şöyle dua et..." (17:24), "...şu memlekete yerleşin, orada dilediğiniz gibi bol bol yiyin, kapısından eğilerek *tevazu* ile girin ve 'Ya Rabbi bizi affet' deyin ki, biz de sizin hatalarınızı bağışlayalım..." (2: 58), "...onların gölgeleri Allah'a secde ederek ve *tevazu* ile boyun eğerek sağa sola dönmektedir" (16: 46), "Rahman'ın kulları yeryüzünde vakar ve *tevazu* ile yürüyen kimselerdir..." (16:23), ayetleri örnek olarak verilebilir. Tevazu kavramı hadislerde de geçmektedir. Bazı hadis mecmualarında bu konuda özel bablar bulunur (mesela bk. Buhârî, "Rikak", 38; Ebu Davud, "Edeb", 40; Tirmizî, "Birr", 82) ve kibr hakkındaki hadisler, tevazuu ahlaki bir ödev olarak yansıtır (akt. Çağrıncı, 2011).

Tasavvuf kaynaklarında tevazu hem Allah-kul ilişkisi hem de insanların birbirlerine karşı tutumu bağlamında ele alınmıştır. Kuşeyrî, "Tevazu Hakk'a teslim olmak ve hükmüne itiraz etmemektir" derken (Kuşeyrî, 1966) ilkini, Cüneyd-i Bağdâdî, "Tevazu, şefkatli olmak ve benliği kırmaktır" sözüyle (Kelabâzî, 1981) ikincisini dikkate almıştır. Tevazu kulluk şartları arasında yer aldığından bu erdem takva ehlinin en üstün ahlakî özelliği ve şeref sebebi sayılmıştır.

Yahudilik ve Hıristiyanlık'ta da alçakgönüllülük övülen insanî erdemler arasında yer almıştır. Dinî metinlere baktığımızda Eski Ahit'te konuyla ilgili şu ayetleri bulmak

mümkündür: "...Alçakgönüllülüğün beni yüceltir." (2. Samuel 22: 36), "Alçakgönüllüler ülkeyi miras alacak. Derin bir huzurun zevkini tadacak" (Mezmurlar, 37: 11). Yeni Ahit'te ise alçakgönüllülük şöyle öğütlenmektedir: "Birbirinizi kardeşçe sevin. Şefkatli, alçakgönüllü olun." (Petrus'un 1. Mektubu, 3: 9). Diğer yandan Yeni Ahit'in *Galatyalılar* bölümünde geçen ve Roma Katolik Kilisesi (Papa I. Gregory) tarafından düzenlenen 7 ölümcül günahtan biri de alçakgönüllülüğün zıttı olan kibirdir (superbia). Hıristiyan inancına göre temel günahlar olarak da bilinen bu günahlar, insanın hayatı boyunca sakınması gereken günahlar olarak nitelendirilmiştir (Harman, 1996).

Alçakgönüllülük ile din arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara baktığımızda da bu iki olgu arasında olumlu bir ilişki ve etkileşimin varlığından söz etmek mümkündür. Batı'da konuyla ilgili araştırmalar yapan Exline ve Geyer (2004), 61 erkek 66 kadın olmak üzere toplamda 127 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında dinseliliğin pozitif alçakgönüllülük duygusuyla örtüştüğünü tespit etmişlerdir. Ayrıca % 30 Protestan, % 29 Katolik, % 5 Yahudi, % 2 Hindu, % 2 Budist, %2 Taoist, %2 Müslüman ve % 20 ateist/agnostik bir dağılımın olduğu örnekleme alçakgönüllülüğün yüksek öz-saygı ve dindarlıkla pozitif ve anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuşlardır.

Cline ve Richards (1965)'in yaptıkları araştırmada kiliseye katılım ve dua etme davranışı ile alçakgönüllülük arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Diğer yandan yapılan bir başka araştırmada Hıristiyan okuluna devam eden öğrencilerin seküler devlet okuluna devam eden öğrencilerden daha az ben-merkezli bir tutum içinde olduğu gözlemlenmiştir (Benway & Nesselroade, 2002). Yakın zamanda Aghababaei, Mohammadtabar ve Saffarinia (2014) tarafından, yaşları 18-57 arasında değişen ve 223 Müslüman öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinde yapılan araştırmada iç-kaynaklı dindarlık ile dürüstlük-alçakgönüllülük arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan bu sonuca paralel olarak dış kaynaklı sosyal dindarlık ile hem dürüstlük-alçakgönüllülük hem de tevazu arasında olumsuz ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgulardan, bireyin dini samimi bir şekilde amaç edinerek yaşamasının alçakgönüllülüğü artırdığı, dini riyakârca başka gayeler için araç olarak kullanmanın ise hem alçakgönüllülüğü hem de tevazuyu zayıflattığı anlaşılabilir (akt. Ayten, 2014: 141).

Alçakgönüllülük ile ilgili yakından ilgilenen isimlerden biri de Krause'dur. Krause, yakın zamanda yaptığı bir araştırmada ilginç sonuçlara ulaşmıştır. Araştırma öncesinde Krause ve Hayward (2014) şu hipotezleri belirlemiştir: 1) Kiliseye giden kişiler, kendisi gibi kiliseye giden arkadaşlarından manevi destek alacaklardır 2) Kilisede manevi destek alan

bireyler Tanrı'ya daha fazla inanmaya başlayacaklardır 3) Bu Tanrı inancı, O'nunla daha yakın ilişki kurmaya neden olacaktır 4) Tanrı'yla yakın ilişki kuran kişiler O'na daha derinden huşu duyma tecrübesini edineceklerdir 5) ve bu derin huşuyu hisseden kişiler daha fazla alçakgönüllü olma eğiliminde olacaktır. Araştırma sonucunda Krause ve Hayward (2014) tüm hipotezlerin doğrulandığını bulgulamıştır.

Krause (2010), alçakgönüllülük, din ve sağlık ilişkisini ele aldığı benzer çalışmasında; 1) ibadete katılan yaşlı insanlar, kilise üyelerinden -daha fazla- manevi destek alacaklardır 2) kilise arkadaşlarından manevi destek alan kişiler, daha alçakgönüllü olacaktır 3) daha alçakgönüllü hisseden yaşlı bireyler, kendi sağlıklarını daha doğru bir şekilde değerlendirecektir şeklindeki 3 temel hipotezden yola çıkarak yaptığı boylamsal araştırma sonucunda öngördüğü şekilde; dindarlık, alçakgönüllülük ve sağlık arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler tespit etmiştir. Krause (2015)'un yakın zamanda yaptığı bir başka çalışmada; araştırmaya katılan yaşlı siyahilerin, yaşlı beyazlardan daha alçakgönüllü olduğunu, dolayısıyla yaşlı siyahilerin diğer yaşlı beyazlardan kendini affetme konusunda daha başarılı olduklarını bulgulamıştır. Ayrıca aynı çalışmada, zamanla alçakgönüllü kimselerin, daha az alçakgönüllü olma eğilimine sahip olan bireylere göre kendini affetme puanlarının daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Araştırmamız açısından en önemli sonuç ise dinî katılımın, alçakgönüllülük ve kendini affetme ile olumlu ve pozitif bir ilişki içinde olduğudur. Geç yetişkinler üzerinde yapılan bu boylamsal araştırma, konuyla ilgili bundan sonra yapılacak çalışmalar için önemli ipuçları içermektedir (Krause, 2015).

İslamî gelenekte alçakgönüllülük (tevazu), salt gösterişsizlik, kendini bilme veya gerçekçi bir değerlendirmeden ziyade daha derin anlamlar ihtiva etmektedir. Zira literatürde tevazu hem dış görünüşte, hem tutum ve davranışlarda, bireysel veya sosyal hayatta kendini gösterebilen bir davranıştır. Örneğin Gazalî (1973: 29-44)'ye göre tevazuun zıttı olan kibrin yedi sebebi vardır. Kişinin nesebinden ve güzelliğinden dolayı, ilminden dolayı, ibadet ve takvasından dolayı, kuvvet ve gücünden, zenginlik ve malından dolayı gurura kapılması bu sebeplerden bazılarıdır. Kibri ve gururu bir hastalık olarak gören Gazalî (1973: 49-53), bunu tedavi etmek için "gerçeği söyleyen arkadaşına itaat etmek, bir toplantıda baş tarafa oturmamak, toplulukla yürürken arkadan yürümek, fakirin davetine icabet etmek ve eskimiş elbiseleri giymek" gibi kişinin beş ayrı imtihandan geçmesi gerektiğini söyler. Görüldüğü gibi felsefî ve tasavvufî literatürde tevazu kavramı çok derinlikli olarak ele alınmış kişinin bireysel yaşamından sosyal yaşamına ibadetlerinden dış giyimine kadar tevazu sahibi olması tavsiye edilmiştir.

2.2. DİN ve DİNDARLIK

2.2.1. Dinin Tanımı

Hangi toplumda ve coğrafi bölgede yaşarsa yaşasın insan için din, tarihten günümüze bir şekilde kendini irtibatlandırdığı ya da kendini ona karşı konumlandığı bir olgu olmuştur. Tabii ki din bütün insanlar için aynı manayı ifade etmemektedir. Hatta tek bir dinî gelenek içinde bile, birçok farklılık bulunabilmektedir. İnsanların dinî algı ve yaşantılarındaki çeşitlilik, bilim dünyası için de geçerlidir. Zira sosyal bilimlerin araştırma alanına giren kavramlar farklı perspektiflerden çeşitli şekillerde tanımlanmış, hatta aynı kavramla ilgili yüzlerce farklı tanım yapılmıştır. Son derece doğal karşılanması gereken bu durum, din kavramı için de geçerlidir. Literatürde karşılaşılan farklı din tanımlarından hiçbiri tam olarak yanlış olmadığı gibi, mükemmel de değildir. Bireysel ve sosyal bir fenomen olan din kavramının tanımındaki çeşitlilik, sosyal bilimlerin farklı disiplinlerinde olduğu gibi din psikolojisi için de geçerlidir (Karaca, 2015).

Dilimize Arapça'dan geçtiği kabul edilen "din" kelimesi, etimoloji bakımından çeşitli kaynaklara atfedilmektedir. Bu bağlamda köken olarak, "din" kelimesinin Arâmî ve İbranî dillerindeki "daino" dan Arapça'ya geçtiği ve bu dillerde de kelimenin "hüküm, örf-adet, borç ve mükâfat" gibi anlamlara geldiği; öne sürülen bir başka yaklaşımda ise Farsça ve Sanskritçe "daenâ, dharma ve darm" kökünden geldiği, "din ve inanç, adet edinmek" gibi manaları kapsadığı ifade edilmektedir. Arapça'da ise "örf, adet, borç, itaat, tutulan ve gidilen yol, ceza, mükâfat, huy ve millet" gibi manaları içermektedir (Tümer ve Küçük, 2002: 1-3; Tümer, 1994: 312-313).

Din kavramının sözlük anlamlarına baktığımızda belli yönlerden birbiriyle örtüşen tanımlamalar yapıldığını görmekteyiz. Örneğin bir sözlükte din; "Kutsala, metafizik değerlere ve doğüstü bir güç olarak tanrı fikrine yer veren ve inananlara bir yaşam biçimi öngören inanç sistemi" olarak tanımlanmaktadır (Kirman, 2011: 87). Bir başka sözlükte din olgusu; "İnsanların yaratıcı olarak kabul ettikleri üstün güce olan îmanlarını, ona yapacakları ibadetlerin bütünü ve bu îmana göre davranışlarının nasıl olması gerektiğini düzenleyen inanış yolu" şeklinde tanımlanmıştır (Ayverdi, 2008: 725). Clifford Geertz'e göre (1973: 90-91), "bir semboller sistemi" olan din, insanlar için güçlü, kapsamlı ve uzun süreli devam eden ruh halleri ve güdülenmeleri oluşturmak üzere işler; genel bir var oluş düzeninin kavramlarını özel anlamlar yükleyerek formüle eder. İnsanın doğası, varlığının kaynağı ile ilgili sorulara Tanrı kavramıyla cevap vermeye çalışan bir inanç sistemi olarak din, aynı zamanda insanın

tutum ve davranışlarını düzenleyen değerler manzumesinin belirleyici ve gündelik yaşamdaki yol göstericisi olarak çok önemli rolleri yerine getirir (Kirman, 2011: 87).

Psikoloji literatürü incelendiğinde de, din kavramına dair yapılan tanımlamaların kişinin içinde bulunduğu gelenek, felsefî sistem ve dönem ruhuyla yakından ilgili olduğu görülmektedir. Örneğin Freud (1991), dini bir "yanılsama" olarak tanımlarken Jung (1999), "tecrübenin mantık dışı ilkelerine bağımlı olmak ve boyun eğmek" olarak tanımlamıştır. Frankl ve Maslow gibi hümanist psikologlar ise dinin insan tabiatına uygunluğuna ve insanın dinî alanla ilişkisinde sahip olduğu iradesine vurgu yapmışlardır. Fromm (2015) ise dini, "bir grup tarafından paylaşılan ve o grup bireylerine adayabilecekleri ortak bir hedef sunan ve onlara ortak bir davranış biçimi veren düşünce sistemi" olarak tanımlamıştır.

Bir başka açıdan din hem bireysel hem de toplumsal açıdan çok geniş bir çerçevede işlev gören, insanların iç dünyalarındaki ahenk ve davranışlarının şeklinin ve yönünü belirlemedeki denge sağlayıcı rolü itibariyle, bir varoluşsal çözümlenme ve hayatı anlamlandırma misyonuna sahip güçlü bir olgudur (Karacoşkun, 2004). Ayrıca din, psikolog ve sosyologların inceledikleri insanlar ve toplumlar üzerinde bir etkide bulunur. Dolayısıyla onun, insanın ruhî hallerinin dışında belli kültürlerin izini taşıyan dış varlığı gözden uzak tutulamaz (Hökelekli, 2013). Dolayısıyla dinin karakterinin objektif ve sübjektif iki yönüne işaret etmek gerekir. Sübjektif yön, insanın iç dünyasındaki duygusal yönü, objektif yön ise dışa akseden yönüdür (akt. Peker, 2010). Diğer bir ifadeyle din, bireysel ve sosyal hayatın her bir boyutunda yer alabilir, incelenebilir. Zira din; bir hissetme, düşünme, hareket etme, ilişki kurma yolu olarak ifade edilebilecek çok boyutlu bir yapı arz eder (Pargament, 1992: 206). Sembolik bir sistem olarak kültürde mevcut olan dinî unsurlar insanı, kendi bilinen hayat tarzına uymaya, onlarsız veya onlara karşı olmaya davet ederek, insan üzerinde belirleyici fakat zaruri ve zorlayıcı olmayan bir etki icra eder (Hökelekli, 2013). Geleneksel dinî gerçeklikler, bireysel dinî yaşantılar, maneviyat ile ilgili düşünce ve hissiyatlar, aşkın güç ile ilgili inançlar ve dinî pratikler bu alanın içerisinde yer alan önemli hususlardır. Bu bakımdan din, bütün bu faktörler ile birlikte ele alınıp değerlendirilmesi gereken bir husustur (Pargament, 1997).

İslamî literatürde din, benzer şekillerde tanımlanmıştır. Örneğin Elmalılı Hamdi Yazır (1942: 61)'a göre din, akıl sahiplerinin hüsn-i ihtiyarlarıyla bizzat hayırlara sevk eden bir vaz'ı ilahîdir. Ayrıca din, insanî ve ahlakî olgunluğa ulaşmak için tutulacak en doğru yoldur. Diğer yandan hayat tarzı ve hayatın nasıl yönlendirilmesi gerektiği hususunda

benimsenen düşünce, inanç, ilke ve değerler bütünüdür (Akseki, 1975: 7). Çağdaş İslam araştırmacılarından M. Abdullah Draz (1983: 37): da din olgusunu tarif ederken şunları söylemiştir: *"Din, insanı ilgilendiren şeylerde düzenleme ve tasarruf sahibi yüce ve gâib varlık veya varlıklara, şuurlu ve özgür irade ile seçerek inanmak, bundan dolayı da korku ve arzu, yüceltmek ve boyun eğmek suretiyle bu yüce varlığa yönelmektir. Kısaca din, ibadet ve itaate layık olan yüce (ilahî) bir varlığa inanmaktır. Bu bireysel anlamda nefsî veya sübjektif olan bir dindir. Dini toplumsal olarak yani haricî veya objektif olarak düşünürsek o vakit din, bu yüce sıfatlara sahip ruhî varlıkların hepsi ve bunlara ibadet yolunu gösteren ameli kaidelerin bütünüdür."*

Yavuz (1982: 88)'a göre yapılan tanımlamalar ne olursa olsun bütün dinlerde şu ortak noktaların olduğu görülmektedir:

- *"Her şeyden üstün ve kuvvetli bir varlığın kabul edilmesi,*
- *Kabul ve tasdik edilen bu varlığın bilgi ve akıl gücünün her şeyin üstünde olması,*
- *Kutsal varlığın insandan yapmasını ve yapmamasını istediği talepleri,*
- *Bunları kabul ve tasdik sonrası dinî bir hayatın teşekkül etmesi.*

Şunu belirtmek gerekir ki din kavramı, gerek Batı dillerinde gerek Arapça'da ana teması itibariyle daha çok bir "bağlanma" ve bir "yol" a işaret edecek şekilde kullanılmakta olduğu görülmektedir. Birçok insanın dini inanç ve tecrübeye ilk elden sahip olması, dinin ortak bir tanımının yapılmasını güçleştirmektedir. Nitekim dinin genel-geçer bir tanımının yapılamamasında, dinin mahiyeti, tanımlayanın kişiliği, tanımın yapıldığı dönemin ruhu veya o dönemde geçerli olan eğilimler, dinlerin çeşitliliği, dinlerdeki değer problemi, dinlerin orijinal kaynağı konusundaki tartışmalar gibi çeşitli faktörlerin de etkisi bulunmaktadır (Mehmedoğlu, 2013).

2.2.2. Dindarlığın Tanımı

Dinin ne olduğu, nasıl anlaşılacağı, nasıl açıklanacağı, nasıl anlamlandırılacağı ve nasıl yaşanılacağı konusunda tarih boyunca birçok farklı görüş ortaya atılmış, siyasî, itikadî, ahlakî ve felsefî birçok söylem geliştirilmiştir. Tarihsel süreçte ortaya çıkan dinin anlayış ve yaşayışındaki farklılıkları anlayabilmek için insanın psikolojik yönünün araştırılması bu açıdan oldukça önem arz etmektedir. Zira 20. yüzyıldan itibaren sosyal bilimlerde dinin hem bireysel hem de toplumsal önemi ile ilgili yapılan çalışmalar giderek artmaktadır.

Bireysel ve toplumsal bir gerçeklik din, insana belli yaşam biçimi sunar. Bu yaşam biçimi, o dine mensup kişilerce benimsenir ve gündelik yaşamın her alanında varlığını hissettirir. Zira çok boyutlu bir yapı olan din, hem bireysel hem sosyal hayatın derinliklerine nüfuz edebilecek niteliktedir. İçsel bir süreç olarak aşkın/ilahî olana bağlılık, dış dünyada da kendisini belli ve anlamlı davranışlar olarak göstermekte; bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına yön vermektedir.

Batı dillerindeki *religiosite*, *religiosity* ve *religiousness* gibi sözcükler din anlamına gelen "religion" sözcüğünden türemişlerdir. Türkçe'deki dindarlık kelimesi de Arapça *din* ve Farsça *dar* (sahip olmak) sözcüklerinden türemiştir. Sözlükte dindarlık kavramı "dinin emir ve yasaklarına hakkıyla uyan, dinine kuvvetle bağlı olup gereğini yerine getiren kimse, mütebedeyyin" şeklinde tanımlanmıştır (Ayverdi, 2008: 726). Gündelik dilde ve bilimsel terminolojide din ve dindarlık kavramlarına yüklenen anlamlar arasında çok yakın bir ilişki bulunmaktadır. Fakat dindarlık, yaşama ve hissetme bakımından bireysel, etkileri bakımından da sosyal bir olgudur. Başka bir deyişle bireysellik yönüyle öznel bir karaktere sahip olan dindarlık, sosyal tezahürleri açısından nesnel ve gözlenebilir bir yapı arz etmektedir (Kızılgöç, 2011; Onay, 2004). Ancak yine de dindarlığın temelde özneliği, bu kulluk derecesinin empirik ölçütlerle tespitinde pek çok açmazın da ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Subaşı, 2004). Batı'da gerçekleştirilen ilk dönem alan araştırmalarında dindarlık, daha çok kiliseye devamlılık oranından tanımlanıyorken, Müslüman dünyasında da cami ve namaz eksenli ilişkiler üzerinde yoğunlaşarak aranıyordu. Bununla birlikte dindarlık araştırmalarında artık kilise veya camiyle ilişkilerin sorgulanmasına ilaveten bireysel dinsel haritasını ortaya çıkarmaya ve resmi bir bütün olarak görmeye yönelik daha kapsamlı dindarlık ölçekleri de geliştirilmiş bulunuyor (Kurt, 2009).

Dindarlık, bir kişinin mensubu olduğu dine ait inanç, ibadet ve sembollere ilişkin kabul, yoğunlaşma ve meşgul olma derecesi olarak tanımlanabilir. Dindar ise mensubu olduğu dinin inanç, ilke, pratik ve sembollerini içselleştirip bunları tutum ve davranışlarında sergileyen kişidir (Kurt, 2009). Kelimenin önüne herhangi olumsuz ya da değer düşürücü bir sıfat eklenmeksizin, genel olarak, bir kimsenin dindar olduğunun vurgulanması, onun dini içselleştirdiği; dinî emir, tavsiye ve yasaklara bireysel düzlemde uyduğu; dini gündelik hayatta toplumsal denetleyici olarak kabul ettiği ve kendi yaşayışının bir göstergesi haline getirdiği anlamına gelir (Subaşı, 2004). Dolayısıyla dindarlık genellikle bireyselleştirilmiştir. Bu bağlamda da dindarlık, "dinin insan hayatına nüfuz derecesi" olarak tanımlanabilir (Tekin, 2004: 53).

Din, tabiatüstü ile ilişkiye dayalı olarak dünyanın ve hayatın bütün yönlerini birleştirmeye yönelir. Bu birleştirme, bir kavramlar düzenlemesi olmayıp, canlı ilişki ve yaşayış bütünlüğüdür. Dindar kişi böyle bir ilişkiye, kişiliğinin her yönüyle katılır. Böylece, dinî yaşayış insanın bütün boyutlarını kuşatmış olur (Hökelekli, 2013). Dolayısıyla Allah'la girilen bu ruhsal ve manevi ilişki durağan olmayıp son derece dinamiktir (Karaca, 2015).

Kısaca dindarlık, "yaşanan din" olarak tarif edilebilir. Yani dinin hayata geçirilerek bilfiil yaşama biçimidir. Allah'a inanma ve bağlanma derecesi, O'nu zihnimize tasavvur etme tarzı, ibadet alışkanlıkları, ahlakî tercih ve kararlar, aile içi yaşam ve diğerleriyle ilişkiler, tutum ve davranışlar temelinde anlaşılıp, ele alınabilir (Hökelekli, 2010). Her dinî yaşantı, belirli bir kültürel ve sosyo-ekonomik çerçevede yer aldığı için birbirine göre farklılık gösterir (Kirman, 2011glock). Din psikoloji literatüründe de dindarlık, kişilik ve davranışın çeşitli görünüşleri içerisinde bireysel farklılıklara işaret eden önemli bir sosyo-kültürel faktör olarak nitelendirilmiştir (Brown, 1987; Hood, Spilka, Hunsberger ve Gorsuch, 1996; Lau, 1989).

Geniş inanç ve uygulama şekillerini kapsayan ve çok boyutlu bir kavram olan (King, 1967) dindarlık, subjektif yönüyle bireyin düşünce ve davranışlarının birbirine bağlı bulunduğu varsayımına dayanır (Mehmedoğlu, 2013). Brown (1987)'a göre bir insanı dindar olarak tanımlamak, bireysel ve toplumsal hayatta düzen ve anlam bulan bir görüş veya tutumu ortaya çıkarmak anlamına gelir: Dinî inanç veya davranışları aracı olarak kullanmak, onları destekleyen, söz veya sembol ile ima edilen haricî bir nesne veya kavrama ya da dinî inanç veya davranışlar tarafından taşınan bir güce işaret eder (akt. Mehmedoğlu, 2013). Hökelekli (2010: 70)'ye göre dindarlığın bazı özellikleri şu şekilde tanımlanabilir:

- *Dindarlık tek biçimli, değişmez/sabit bir durum değil, kişi ve gruplara göre değişen, gelişen dinamik bir yapı ve süreçtir (çocuk, genç, yaşlı kişinin dindarlığı; muhafazakâr dindarlık, yenilikçi dindarlık vb.)*
- *Bireylerin ve grupların hayatında çeşitli faktörlere bağlı olarak (yaş, cinsiyet, bilgi seviyesi, ekonomik durum, siyasi ve toplumsal olaylar ve durumlar vb.) dine bağlanma, dinî inanç ve değerlere kendini verme, yaşantı ve uygulamaya dönüştürmenin değişen ve gelişen dereceleri vardır. Bazı özel olaylar ve durumlar (doğal afetler, toplumsal baskı, yeni bir tecrübe vb.) dinî bağlılığı artırabilir veya azaltabilir. Kültürel geleneklere ve insan gruplarına göre değişik tarzlarda algılanan ve uygulanan çok çeşitli dindarlık tip ve tarzları kendini gösterir. Kişi ve grupların din anlayışları belli değerlere ve uygulamalara verdikleri öneme göre*

farklılaşabilmektedir. Bu yüzden bir kişini veya grubun dindarlığı hakkında kesin yargılarda bulunmak son derece zordur.

- *Dindarlık, birey ve toplumun hayatında belli bir alanla sınırlı olmayıp, hayatın her alanında etkisini gösterir. İnanç, ibadet, duygu, bilgi, ahlakî değer ve tutumlar, toplumsal ilgi ve ilişkiler, tutum ve davranışlar olarak çok geniş bir alanda dindarlığın varlığını ve etkilerini görmek mümkündür. Dindarlığın gerek derinlemesine gerekse genişlemesine, gerek dikey ve gerekse yatay düzlemde oluşan çeşitli boyutlarından söz edilebilir.*

2.2.3. Dindarlığın Boyutları

İnsanların dini algılamaları ve algıladıkları şeyi hayata geçirmeleri birbirinden farklıdır. Ayrıca dindarlık kavramı, din kavramının algılanış biçimiyle yakından ilişkili olması bakımından din kavramı gibi, çeşitli biçimlerde tanımlanmış, tiplendirilmiş ve bu noktada farklı tanımlar söz konusu olmuştur (Kızılgöçer, 2011).

Bireyin ya da grubun din veya dindarlığını incelemek, sadece onun inançlarını veya ibadet sıklığını ele almakla yeterli olmamaktadır. Bu bağlamda insanların kendileri vasıtasıyla dindar oldukları değişik faktörlerin tespit edilmesi, dinî teslimiyeti kapsamlı bir şekilde incelemek için ilk ve en açık gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır (Glock, 2001). İlk din psikolojisi çalışmalarında genellikle kategorik bir yaklaşım kullanılmıştır. Basit bir tanımlamaya dayanan kategorik yaklaşım, insanlara "evet veya hayır" ya da "hep veya hiç" şeklinde cevaplayabilecekleri bir takım sorular üzerinde temellendirilmiştir. Bu yaklaşımın temel dayanağı ise insanlar "ya dindardır veya değildir" ya da "Allah'a inanıyorlar veya inanmıyorlar" yargısıdır. Bu tip basit tanımlamalar birbirlerinden farklı dinî yönelimleri olan insanları aynı kategorilere koymaktadır (Karaca, 2015).

Dindarlığın boyutları ile ilgili olarak ileri sürülen görüşler, daha çok düşünce sahibinin bakış açısı ile belirlenmektedir. Örneğin Smart, dinin daha çok fenomenlerine vurgu yaparken, hem İslam kültürü hem de Glock ve Stark sosyal ve psikolojik yönüne; Allport, Batson ve Ventis ise psikolojik tarafına ağırlık vermektedir. Bunu bir anlamda normal karşılamak gerekir. Çünkü her insanın, olayları, durumları ya da şeyleri kendi donanımları doğrultusunda değerlendirmesi doğal bir süreçtir (Kayıklık, 2006).

Yukarıda zikredilen gerekçeler, araştırmacıları dindarlığın farklı boyutlarını tespit etmeye yönlendirmiştir. Bu bölümde din psikolojisi alanında gerek Batı'da gerekse ülkemizde

-başlangıçta olmasa da- uzun yıllardır farklı şekillerde, madde, soru ve ölçeklerle yürütülmeye çalışılan boyutlandırma çabalarından araştırmamızdan açısından önem arz eden ve en meşhur boyutlandırmaya değineceğiz.

2.2.3.1. İnanç Boyutu

Bu boyut, dinî inanç temeline dayanır. Bu, bir tür "bağlanma"dır ve bağlanma da gücünü inanç içerisinde ifade eder. Dindar kişi, kendisini ilahî varlığa bağlayan ve O'nunla ilişkiye sokan belli inançların sahibidir. Sahip olunan bu inançlar aynı zamanda dinî hayatın çekirdeğini oluşturur (Hökelekli, 2013). Diğer yandan inanç boyutu, dinî hayatın merkezi noktasını teşkil etmesinin yanında "nihai anlam"a dair sorulara da cevap vermektedir (Loewenthal, 2000).

İnancı oluşturmak için yapılan çalışmalarda, örnekleme oluşturan bireylerin bir dine inanıp inanmadıklarını, neye inandıklarını veya onlar için inancın önemine dair sorular sorulmakta; ayrıca dinin inananların psikolojik ve sosyal uyumundaki rolü de inceleme konusu yapılabilmektedir. İnanç ilkelerinin üç görevi vardır: birincisi, ilahî bir varlığın olduğunu kabul etmek ve onun mahiyetini belirlemek; ikincisi, söz konusu dinin koyduğu inanç ilkelerine inanılması -ki bu amaçlı iradeye iman denilebilir-; üçüncüsü, ilahî iradenin amacının yerine gelmesi ve gerçekleşmesidir (Glock, 2001). Bu boyutu önemli kılan bir diğer husus ise diğer boyutlar hakkında tahminde bulunmaya olanak sağlıyor olmasıdır (Vergote, 2007).

İnançlar, kişiden kişiye değişen farklı görünümlere sahiptir. Bir bireyin dindarlık seviyesi yüksek iken diğerinin dindarlığı daha düşük seviyede olabilir. Bunun nedeni; dinî inançların bazı bireyler için merkezi öneme, bazıları için ise daha yüzeysel bir öneme sahip olmasıdır. Dini, hayatlarında merkeze alan kişiler, daha güçlü kişilik yapısına sahip olurlar ve dinin hayatlarındaki etki alanı daha geniş ve yaygın bir hal alır. Sonuç olarak diğer insanlar tarafından da daha dindar bir kişilik olarak algılanırlar (Paloutzian, 1996).

Dinî inancın temelini Allah inancı oluşturur, başlangıç noktası ise 'kabul ve tasdik'tir. Yani dince bildirilen esaslar kabul edilerek bunların doğru olduğuna inanılır. Bunu 'itaat ve uyum' takip eder. Kısaca inanılan, kabul edilen esaslara, Allah'ın emirlerine uyulur ve bunların gerekleri yerine getirilir. Dini inancın sadece inanmayı, dini bir hükmü kabul etmeyi değil, inandığı varlığın bildirdiklerine göre hareket etmeyi de öngördüğü belirtilmektedir (Arslan, 2011).

2.2.3.2. İbadet Boyutu

Bu boyut, dindarların dinî uygulamalarını içine alır. Dindarlık yaşantısının önemli bir tezahürü olan bu uygulamalar çok çeşitlidir. İnsanın mensup olduğu din başta olmak üzere içinde yaşadığı kültür, dinî gelenek, örf, adet ve mezhep bu çeşitliliğin başlıca sebeplerindedir. Bireysel ve toplumsal dinî pratikler, insanların ibadete katılma sıklığı, dinî pratiğin çeşitli biçimleri arasındaki değişik ilişkiler, bu boyut içerisinde değerlendirilir (Glock, 1998). Dindarlık yaşantısının önemli bir tezahürü olan uygulamalar ayinleri, resmi dinsel eylemleri ve din mensuplarından beklenen dua, namaz, oruç, zikir, hac, ayin ve kurban gibi dinsel uygulamaları içerir (Kayıklık, 2006). Farklılıklarına rağmen bu ritüellerin kutsal kabul edilen varlığa yönelik olmaları ortak noktalarıdır. Dinlerde yapılması istenen ibadetlere bir takım kurallar koyulmuş ve bu kurallara uyma düzeyi bireyin dindarlığının göstergesi olarak kabul edilmiştir.

Dinî hayat, dinî gelişime paralel bir şekilde değişim gösterir. Bireyin inandığını düşündüğü varlığın tavsiye ve isteklerinden hiçbirini yerine getirmemesi durumunda ise dinî hayattan bahsetmek mümkün değildir. Bu durum ancak algısal bir yanılgı olarak değerlendirilebilir (Karaca, 2015). Dolayısıyla bu boyuttan elde edilecek veriler, ibadetin birey için hangi anlamları ifade ettiğinin anlaşılmasını sağlayabilir (Mehmedoğlu, 2004).

Dinî uygulama boyutunun, üç farklı perspektiften incelenebileceğini belirten Glock, ilk olarak ayinsel aktivitelere katılım sıklığı ve çeşitli dinî uygulamalar arasındaki ilişkilere dikkat çekmiştir. İkinci olarak, örneğin dua gibi bazı özel dinî uygulamaların tabiatındaki çeşitlilik farklı bir araştırma konusudur. Dinî uygulamalara devam eden bireyler için bu davranışların ifade etmiş olduğu anlam ise üçüncü perspektifi oluşturur. Glock'a göre dinî uygulamaların örüntü ve sıklığını incelemek, bu üç yaklaşımdan en basit olanıdır (akt. Karaca, 2015).

2.2.3.3. Tecrübe Boyutu

İlahî varlığın etkisini taşıyan ve mümini O'ndan haberdar eden sezgiler, duygular, duyumlar ve algılar bütünü bu boyuta dâhildir. Her din mensubu, Yüce Kudret'in varlığını vasitasız olarak içinde duyar ve bundan etkilenir (Hökelekli, 2013). Bu boyut, dinlerin müntesiplerine yönelik belli teşvikleri ve onlardan bazı beklentileri doğrultusunda hareket ederek dinî duygular hissetmesi veya Sonsuz gerçeğin bilgisine doğrudan kavuşması gibi durumları tasvir etmek için teklif edilmiştir. Bu duygular farklı dinlerde veya onları tecrübe

eden farklı bireylere göre, dehşetten vecde, boyun eğme ve alçakgönüllülüğten neşeye, ruh dinginliğinden kutsal veya evrenle birlikte bütünleşmeye kadar geniş bir yelpazede değişir. Duygusal yelpazedeki çeşitlilik, duyguların tonunda da geçerlidir (Karaca, 2015).

Kaynaklarda dinî duygu veya tecrübe boyutu olarak geçen bu boyut, bireyin dünyasında zihinsel ve duygusal olarak yer alan içsel güçleriyle ilgilidir. Araştırmacılar bu durumu, tecrübî durumlar yerine genellikle dinî tecrübe veya deneyimler şeklinde de isimlendirmektedir. Dinî duygu boyutu; inanma isteği ve arzusu, dindar olamama korkusu, inançtan kaynaklanan fiziksel, psikolojik ve manevi mutluluk duygusu vb. durumları kapsar (Paloutzian, 1996). Diğer yandan dinin tecrübe boyutu, "nihai gerçekliğe katılma" yı ya da "dinî bir duyguyu tecrübe etme" yi ifade eder. Bu boyutta, dinî inanç ve dinî ibadetlerle bağlantılı bir biçimde hassas ve daha az belirgin olan yaşantı şekilleri vardır (Mehmedoğlu, 2004). Bu boyutun bileşenleri duygu, korku ya da vecd hali, huşû ya da mutluluk hissi olabilir (Köktaş, 1993). Aynı zamanda Glock (1998)'a göre tecrübe boyutu, dinin ifadesi en zor boyutudur. Dinî tecrübenin ifadesi ihtiyaç, idrak, tevekkül ve korku, güven gibi formların aşılması ile mümkün olabilir.

Vergote (2007)'ya göre Glock ve Stark, dinî tecrübeyi dört kategoriye ayırmışlardır. Bunlardan birincisi, benimsenmiş inançların gerçek olduğu duygusuna, bilgi ya da sezgisine aniden yol açmakta olan "tasdik edici tecrübe"dir. İkincisi, içerisinde karşılıklı bir mevcudiyet hissedilmekte olan "ilahî cevap tecrübesi"dir. Üçüncüsü, karşılıklı mevcudiyetin sezgisel şuuru, yerini sevgi ve dostluğa yakın bir duygusal ilişkiye bıraktığı "vecd tecrübesi"dir. Dördüncüsü ise, insanın kendisini ilahî mesajların yararlanıcısı olarak hissettiği ya da özel bir aydınlanma (feyz aldığı) yaşadığı "ilham tecrübesi" olarak ifade etmektedir.

2.2.3.4. Bilgi Boyutu

Bilgi (entelektüel, zihnî) boyutu, dindar bir kişinin inancının temel öğretisi ve onun kutsal kaynağıyla ilgili bir takım bilgilere sahip olması gerekliliğine dayanmaktadır. Çünkü belli kabullerin (inançların) oluşabilmesi için, onlarla ilgili bilgi sahibi olmak zorunlu bir durumdur. Bununla birlikte inanç, zorunlu olarak bilgiye tabi değildir. Ancak çoğu durumda bütün dinî bilgiler, dinî inanca dayanmaktadır (Karaca, 2015: 99). Öte yandan bilgi ve inanç boyutu birbiriyle yakından ilişkilidir. Çünkü bir inancın kabulü için bilgi ön koşuldur. Bununla beraber inanç bilgiyi takip etmez ve dolayısıyla bilgi de inanca bağlı değildir. Hatta bir kişi gerçekten anlamaksızın inanabilir. Yani iman, az bir bilgi üzerine de temellenebilir (Kayıklık, 2006). Ama yine de dindar olan bir kişi, inandığı şeylerin muhtevası, dinin ve onun

kutsal metinlerinin ana esasları hakkında az çok bilgi sahibidir (Hökelekli, 2013). Zira dinlerde dindar olan kişinin, inancının temel öğretilerini veya kutsal metinlerini bilmesi ve onlara güvenmesi beklenir.

Geniş ve büyük çapta bilgi daha güçlü dinî inanç, duygu ve davranışla teorik olarak ilişkili olsa da, onları garanti edici bir özelliğe sahip değildir. Ancak daha önce de ifade edildiği gibi asgarî düzeyde dinî bilgi gelişim için gerekli olup, İslam'a göre bilginin artması uygulamaya bağlanmıştır. Yani dinî bilgi, tıpkı diğer boyutlarda olduğu gibi dinî hayat açısından önemli fakat yeter şart olmadığı gibi, bu boyuttaki eksiklikler diğer boyutların gelişimini tam olarak tıkayıcı bir özelliğe sahip değildir. Ancak bu durum, dinî hayatın boyutları arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı anlamına gelmemektedir (Karaca, 2015). Dinî bilgi faktörüne farklı açılardan bakmak ve dindarlığın diğer boyutları üzerinde öğrenilen dinî bilgilerin ne tür farklılıklar ortaya koyduğunu görmek, dindar bir bireyin bu yönünü anlayabilmek adına gerekli ve önemli görülmektedir (Tokur, 2011).

2.2.3.5. Etki Boyutu

Dinin tecrübî davranışlar üzerindeki etkisi, bazı dinlerde özetle, diğer bazılarında daha açık bir şekilde ifade edilmiştir. Herhangi bir dinin sosyal yapısıyla bütünleşmesi, insanın günlük aksiyonlarıyla daha yüksek düzeyde bütünleşmesiyle yakından ilişkilidir ve bu durum dinî bir zorunluluk olarak tanımlanmaktadır. Daha önce diğer boyutlarla ilgili olarak ifade edildiği gibi dinsel etki boyutu, dindarlık boyutlarıyla ilgili araştırmalarda ölçülme ihtiyacı duyulan boyutlardan biridir. Zira dindar bir bireyin diğer boyutlarda sergilemiş olduğu durum, bir sonuç olarak kendisinden beklenen yönde davranılmasını da teminat altına almaktadır (Glock, 2001).

Dinler, müntesiplerinin hayatını organize ederek onda birtakım düzenlemeler yapar. Buna göre dindarın bazı davranış türlerinden uzak durması gerekirken, bazı davranışları ise icra etmesi gerekir. İnanan insan ibadetleri icra etsin veya etmesin dinin beraberinde getirdiği inanç ve değerler, dinî kimlikle özdeşleşme düzeyine bağlı olarak, onun davranışlarına örtük veya açık bir biçimde etki eder. İlgili tavsiyelere uygun davranışlarla kuvvet kazanan insan-Allah ilişkisi, duygusal hayat üzerinde yarattığı etkiyle bireyin birtakım tecrübeler yaşamasına neden olur. Dinin belirlediği birey ve toplum modeline göre hareket eden bireyler, bilinçli ya da bilinçsiz, ancak çoğu kere örtük bir şekilde inandıkları değerleri davranışlarına yansıtır (Karaca, 2015: 104). Çünkü din, insanın kendi hayat düzenini, geleceğe dönük tasarılarını, başkalarıyla olan ilişkilerini, kısacası her yönüyle bütün davranışlarını etkileme gücüne

sahiptir (Hökelekli, 2013). İşte bu durum, dindarlığın etki boyutu olarak değerlendirilmektedir.

Bu boyut, diğer dört boyuttan farklıdır. Etki boyutu, bireyin gün be gün yaşadığı dinsel bilgi, tecrübe, uygulama ve inançların etkilerini ifade ederken, teolojik anlamda "iş" kavramını akla getirir. Dinler, müntesiplerinin nasıl düşünmesi ve davranması gerektiği konusunda bir takım kurallar koymakla birlikte, bu kuralların insan hayatındaki yaygınlık durumu, bireyin dine olan ilgi ve bağlılığı ile ilgilidir (Kayıklık, 2006).

Etki boyutu, insanların hal ve hareketleri, davranışları ile ilgilenmektedir; fakat bunlar dinî nitelikli, dinî pratik ve uygulamaların bir parçasını oluşturan hal ve hareketler, davranışlar değildir. Aksine bu boyutta önemli olan nokta; dinî bir yaşam ve düzene sahip insanın hayatında etkili olan din mefhumunun, dindar olmayan başka bir bireyin yaşamında ne derecede etkili olup olmadığı ya da olamayacağı konusudur. Örneğin; alkolik bir birey, din değiştirip alkolün yasaklandığı bir dine mensup olduktan sonra alkol tüketmeyi terk eder; çünkü inancı buna artık izin vermemektedir. Alkol kullanma ya da kullanmama davranışı, kendi kendine dinî bir hareket ya da uygulama değildir; fakat bir din değiştirme sonucunda, birey bu alışkanlığını terk edebilir. Genel olarak ahlâkî davranış örnekleri sergileme ya da kişisel alışkanlıkları devam ettirip ettirmeme konusunda, bireyler inandıkları dini inançların yönlendirmelerini dikkate almakta ve bu şekilde hareket etmektedirler; fakat bu davranış ya da alışkanlıklar tek başlarına ele alındığında dinî ya da dinî olmayan bir yapıya sahip olmadıkları görülmektedir. Sonuç olarak; insanlar, inançları dolayısıyla bazı hal ve hareketlerine dinî bir boyut kazandırmaktadırlar. Bu da dinin, bu insanların hayatındaki etki boyutu ile ilgili önemli bir örneği gözler önüne sermektedir. Dinî etkiler, hem kişisel hem de sosyal düzeyde olumlu ya da olumsuz içeriğe de sahip olabilirler.

2.3. İYİ OLUŞ ve DİNDARLIKLA İLİŞKİSİ

Gerek toplumsal olaylar gerekse dönemin ruhu itibariyle 20. yüzyıl psikologları ortak bir soru sordular: "İnsanoğlunun sorunu ne?". Bu bağlamda pozitif psikoloji, 20.yüzyılın sonunda, yirmi birinci yüzyılın başında şu soruyu sorar: "İyi yaşam nedir? İyi yaşamı iyi yapan şey nedir?". Bu soruya cevap bulabilmek amacıyla birçok teori ve yaklaşımı incelemiş olan pozitif psikologlar, bazı değerler, olumlu kişilik özellikleri, karakter güçleri ve erdemler gibi insanın pozitif ve manevi yönü üzerinde yoğunlaşmışlardır. Özellikle "iyi olma", "mutluluk" ve "değerler" gibi bireyin iyi oluşuna dair konular, pozitif psikolojinin temel ilgi alanıdır. Bu yaklaşıma göre iyi oluş, insanda herhangi bir patolojinin yokluğuna işaret

etmemekle birlikte insanın olumlu fonksiyonlarını temel almaktadır (Seligman, 2002). İnsan psikolojisi üzerine yapılan bilimsel araştırmalardaki olumlu duygu ve yaşantılarla ilgili çalışmaların eksikliğini gidermek için mutluluk, huzur ve olumlu insan davranışları üzerine kurulan pozitif psikoloji (Göcen, 2012), kişinin dinî ve manevi duygularını da dikkate alarak çalışmalarına yön vermiştir. Buna göre yapılan erdemler tasnifi, farklı din ve gelenekler de dikkate alınarak oluşturulmuş, insanı anlama noktasında büyük önem arz eden bu arka plan göz ardı edilmemiştir.

1940'lı yıllara kadar patoloji odaklı ilerleyen psikoloji çalışmaları, zamanla yerini pozitif insan özelliklerini ele alan çalışmalara bırakmıştır. Bu bağlamda Abraham Maslow, Carl Rogers ve diğer hümanistik psikologlar klinik ve davranışçı yaklaşımlara yeni bir bakış açısı sundular. Doksanlı yıllara gelindiğinde ise, insanın güçlü yanlarını inceleyen, insanın organizmasına ve çevresine zarar vermeyecek bir tarzdaki işlevselliklerini açıklayan yeni bir psikoloji akımı ortaya çıkmıştır. Bu anlamda pozitif psikoloji akımı bireyin iyi oluşuna, maddi ve manevi bir bütünlük içinde olmasına yönelik araştırmalarda bulunan bir yaklaşımdır. Bunu yaparken de kişinin bireysel ve sosyal yaşamını doğrudan etkileyen din olgusunu göz ardı etmemekte, bireye holistik bir bakış açısıyla yaklaşmaktadır.

Özellikle Abraham Maslow'un, "Freud bize insanın karanlık yönünü tanıttı, bize düşen ise sağlıklı diğer yarısını bulmaktır" sözünden sonra yeni bir dönemin başlangıcı olmuş (Tütüncü, 2012); hümanist psikologlarla ivme kazanan çalışmalar, pozitif psikolojiyle doruk noktasına ulaşmıştır. Psikolojinin odak noktasını önemli ölçüden değiştiren veya insanı anlama noktasında yeni bir bakış açısı kazandıran pozitif psikoloji çalışmaları kişilik özellikleri, vatandaşlık erdemleri, iyi oluş, yaşam doyumu, başa çıkma, umut, iyimserlik, mutluluk, cesaret, maneviyat ve hoşgörü gibi kavramlar üzerinde yoğunlaşmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İnsanın psikolojik, fizyolojik, sosyal ve manevi bakımdan iyi olmasını, temel erdemleri ve karakter güçlerini çalışmaları içine alan pozitif psikoloji, iyi bir hayatı keşfetmeyle ilgilenmiş, amacını da "iyi olanın daha iyi olması" olarak belirlemiştir. Bu noktada, ahlaki bir düzen, insan-ı kâmil ve sağlıklı bir toplum vadeden dinlerin önemli rolü, pozitif psikoloji çalışmalarıyla birlikte iyi oluş ve dindarlığı daha fazla birlikte düşünme fırsatı sunmuştur.

Pozitif psikolojide yaşamı değerli kılacak bireysel açıdan güçlü yanların incelenmesinde öznel, bireysel ve grup olmak üzere üç farklı analiz düzeyi belirlenmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İlk olarak, bireyin iyi oluşuna katkı sağlayan

tecrübeler geçmiş, bugün ya da gelecek perspektifinden iyi oluş, iyilik hali, iyimserlik, memnuniyet, umut, huzur, tatmin ve pozitif düşünme gibi konular öznel düzeyde incelenmektedir. İnsanların olumlu özellikleri, sevme yeteneği, cesaret, kişilerarası ilişkiler, azim, affedicilik, özgünlük, ileri görüşlülük, maneviyat ve yetenek sahibi olma, bilgelik, alçakgönüllülük gibi konular bireysel düzeyde; yurttaşlık erdemleri, sorumluluk, başkalarını düşünme, nezaket, hoşgörü ve iş ahlakı ise toplumsal düzeyde ele alınmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu bağlamda kişinin psikolojik, bireysel ve toplumsal yönüne direkt etkide bulunan; farklı açılardan onun hayatını yönlendiren ve hayatı anlamlandıran, yaşanılabilir kılan bir faktör olarak din olgusu; pozitif psikoloji ve onun temel misyonu olan iyi oluşla birlikte hareket eder. Nitekim alanda yapılan son çalışmalar da bu durumu doğrular niteliktedir. İnsanoğluyla birlikte tarih boyunca var olan din, kültürel bir gerçeklik olarak da insan davranışını anlamlandırma noktasında bize yardımcı olmaktadır. Zira toplumun kültürel ve manevi kodları dikkate alınmadan yapılacak yorumlamalar, eksik ve yetersiz olacaktır. Bu bağlamda son yirmi artan pozitif psikoloji çalışmalarıyla iyi oluş ve dindarlık ilişkisi birçok araştırmaya konu olmuş, elde edilen sonuçlar bu iki kavramın birbiriyle son derece uyum içinde olduğunu ortaya koymuştur.

2.3.1. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş hali, ilkçağ filozoflarından itibaren konuşulan bir kavram olan "iyi oluş/olma" kavramına dayanmakta olup son yirmi yılda pozitif psikoloji akımının üzerinde sıkça durduğu kavramlardan biri haline gelmiştir. Sağlık kavramının tanımındaki değişikliğe istinaden "iyi oluş" kavramı, iyilik halini yani beden, akıl ve ruhun birbirini tamamladığı bütüncül bir bakış açısı olup bedensel, zihinsel ve ruhsal bütünleşmenin sağladığı sağlıklı bir yaşam biçimini ifade eder (Timur, 2008: 21). Ancak psikolojik iyi oluş, kavramsal olarak mutluluk ya da yaşam doyumuna gibi öznel iyi oluşun önemli deneysel göstergelerinden farklıdır (Diener, 1984). Bu deneysel göstergelerin çoğunun tarihsel temelini olmadığı, tarihsel tesadüflere dayandığı görülmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Konuyla ilgili olarak Yetim (2001), öznel iyi oluşun, psikolojik iyi oluş için yeterli koşul olmadığını belirtmiştir. Örneğin mani nöbeti içerisinde taşkın duygular yaşayan bir kişi yaşamından oldukça hoşnuttur. Kendi güdülerinden, duygularından arındığını söyleyen bir birey de mutlu olduğunu ifade edebilir. Ancak bu bireyleri psikolojik açıdan sağlıklı ya da iyi olarak değerlendiremeyiz.

Ryff (1989a) öznel iyi oluşun, psikolojik iyi oluşun temel yapısını tanımlamak için planlanmadığını belirtmektedir. Zira Ryff (1989a: 1070)'a göre psikolojik iyi oluş; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olmaktan çok, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi oluşun, bireyin yaşama yönelik amaçlarının farkında olması, verimli kişiler arası ilişkiler geliştirmesi ve sürdürmesiyle ilişkili olduğunu savunmuştur. Ayrıca bireyin benliğini olumlu algılaması, sınırlılıklarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesi, çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerine cevap verecek biçimde şekillendirmesi, bağımsız ve girişimci olması, yeteneklerinin ve becerilerinin farkında olması ve kendini geliştirmesi gibi özellikler psikolojik iyi oluşu yansıtan diğer unsurlardır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Psikolojik sağlık alanında yapılan önceki çalışmaları eleştiren Ryff ve Keyes (1995), bu araştırmaların "psikolojik açıdan sağlıklı olmak ne anlama gelmektedir?" sorusuna gerçekçi bir cevap bulamadıklarını öne sürmüştür. Ryff (1989a: 1070), psikolojik iyi oluş ile ilgili kuramsal açıklamaların üç yönden yetersiz olduğunu belirtmiştir. Birincisi, bu yaklaşımların çok az güvenilir ölçme ve değerlendirme süreçleri üretmiş olmaları; ikincisi, psikolojik iyi oluş için öne sürülen ölçütlerin birbirleriyle çelişmesi; üçüncüsü, her bir yaklaşımın son derece kuramsal ve yüzeysel olmasıdır.

Psikolojik iyi oluş kavramını açıklayan teorik çalışmaların azlığını vurgulayan Ryff, kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak "Psikolojik İyi Oluş " modelini oluşturmuştur (1989a). Bu modelde Maslow (1968)'un kendini gerçekleştirme; Allport (1961)'un olgunlaşma; Rogers (1961)'in tam işlev yapan insan; Jung (1933)'un bireyselleşme kavramları; Erikson (1968)'un psiko-sosyal aşamaları; Buhler (1935)'in temel yaşam eğilimleri; Neugarten (1973)'in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri; Jahoda (1960)'nın belirlediği olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden yararlanmıştır. Her ne kadar psikolojik sağlığa ilişkin literatür, psikolojik yapının negatif sonuçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgilerle dolu ise de, pozitif sağlığa ilişkin bazı açıklamaları da içermektedir (akt. Ryff, 1989a: 1070)

Ryff (1989a)'ın önerdiği "Psikolojik İyi Oluş Modeli" altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güven (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda

etrafındaki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusu (özerklik) içermektedir (Ryff, 1989a; Ryff vd., 1999).

Psikolojik iyi oluş, psikolojik işlevsellik yaklaşımıyla bakıldığında, yaşamı tamamen ve derin bir biçimde doyum alacak şekilde yaşama anlamına gelmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Kişinin kendisine ve geçmişine, büyüme ve gelişme kapasitesine, yaşamının amaç yönelimliliği ve anlamlılığına, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin niteliğine, yaşamına ve dış dünyaya hâkimiyetine ve son olarak bağımsızlığına ilişkin altı farklı boyutta yaptığı psikolojik işlevselliğe dair bütüncül bir değerlendirmedir (Ryff ve Keyes, 1995: 720). Psikolojik sağlık ile psikopatolojinin yokluğunun eş anlamlı olarak görülmediği bu model, pozitif psikolojik sağlık ölçütlerini temel almakta ve yaşam boyu gelişim teorilerine dayanmaktadır. Ayrıca Ryff'in modeli bireyin kendine ilişkin düşüncelerini araştırmasını ve bu düşüncülere ilişkin farkındalık sağlamasını, kendini değerlendirirken kendi standartlarını ölçüt olarak almasını, kendi değerlerini savunmasını, değerlerini yansıtan uygun seçimler yapmasını ve belirlediği amaçlarına ulaşmak için çaba göstermesini içermektedir (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Essex, 1992; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996; akt. Akın, 2008).

2.3.2. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamı ile ilgili bilişsel değerlendirmesi ile olumlu duygulanımların varlığı ve olumsuz duygulanımların yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşene sahiptir. Duygusal bileşenler olumlu ve olumsuz duygulanımdan oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni (Andrews ve Robinson, 1991) ise yaşam doyumudur (Diener ve Larsen, 1993). Buna göre öznel iyi oluşun bilişsel ögesi gerçekçi veya entelektüel yönü temsil etmekte, duygusal öge ise olumlu ve olumsuz duygulanım olarak iki kısımda ele alınmaktadır (Andrews ve Robinson, 1991). Olumlu duygulanım, neşe, ilgi, heyecan güven, uyanıklık gibi duyguları yansıtmaktadır. Olumsuz duygulanım ise korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret gibi olumsuz duyguları içeren doyumсуuzluk ve özsel stresi tanımlamaktadır (akt. Özen, 2010; Ben-Zur, 2003). Diener (1984)'a göre öznel iyi oluş üç ögeye sahiptir. Birincisi, öznel iyi oluş adından da anlaşılacağı üzere öznel yani deneyimseldir. İkincisi, olumlu ölçümleri kapsamaktadır. Üçüncü olarak öznel iyi oluş ölçümleri tipik olarak kişinin yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesini içermektedir. Doyum alanları ise, öznel iyi oluşun yaşanabileceği iş ve aile gibi yaşam alanlarını ifade etmektedir.

Öznel iyi oluş kavramına ilk kez geniş bir şekilde Wilson (1976) değinmiştir. Wilson'un öne sürdüğü görüş, iki kapsamlı sonucu içerir. Wilson, toplumda diğerkilere oranla daha avantajlı olanların en mutlu olduklarını ifade etmiştir. Daha geniş anlamda her iki cinsiyet için genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, yüksek gelirli, iyimser, itibarlı birisiyle evlilik, yüksek iş doyumu, alçakgönüllülük arzusu olan insanları mutlu olarak tanımlamıştır. Bireyin yaşamı hakkındaki olumlu düşünce ve duygularının üstünlüğü (Myers ve Diener, 1995: 11) olarak tanımlanan öznel iyi oluşun psikoloji biliminde şekillenmesi Diener (2000) tarafından sağlanmıştır.

Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) tarafından öznel iyi oluşun temel öğelerine dair yapılan sınıflandırmaya göre bireyin öznel iyi oluşunun yüksek olması için kişinin yaşam kalitesine ait bilişsel kaynaklı düşüncelerinin olumlu yönde olması gerekmektedir. Bireyin hoş etkilere ait bilişsel kaynaklı düşüncelerinin olumlu yönde olması gerekmektedir. Bireyin hoş etkilere ait yaşantılarının hoş olmayan etkilere ait yaşantılarından daha fazla olması gerekmektedir. Bireyin geçmiş ve şundaki yaşam alanlarından aldığı yaşam doyumlarının hoş ve boş olmayan durumlara göre dağılımının ortalaması, bireyin öznel iyi oluş durumunun yönü hakkında bilgi vermektedir.

Tkach ve Lyubomirsky (2006: 183)'e göre bireylerin öznel iyi oluşunu artırmaya yönelik uygulayabileceği stratejiler aşağıdaki gibidir:

- Toplumsal ilişkiler içerisinde olmak,
- Öznel iyi oluş için doğrudan davranışlarda bulunmak (fiziksel davranışlarla öznel açıdan iyi olduğunu göstermek, örneğin gülmek),
- Dinî inancın gereğini yerine getirecek etkinliklerde bulunmak,
- Öznel iyi oluşu korumak ya da mental kontrol,
- Aktif faaliyetlerde bulunmak
- Amaçlar belirleyip bu amaçları gerçekleştirmek.

Öznel iyi oluş hem şimdi hem de geçen yıllardaki uzun sürede insanların hayatlarını nasıl değerlendirdiğinin analizinden oluşmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Bu analiz sadece insanların yaşayabileceği olumsuz faktörlerin olmamasına değil, aynı zamanda olumlu bilişsel ve ruhsal özelliklerin bulunmasına da dikkat çekmektedir (Diener, 1984). Duygulanım olarak nitelendirilen ruh hali ve duyguların her ikisi de insanların hayatlarında meydana gelen olaylarla ilişkili değerlendirmelerini gösterir (Diener vd., 1999). Bu değerlendirmeler

olaylara insanların duygusal tepkileri, ruh halleri, yaşam doyumları, başarıları hakkındaki yargıları, evlilik ve iş gibi alanlardaki memnuniyetlerini içerir. Bundan dolayı öznel iyi oluşun bir dizi ayrılabilir bileşenleri vardır. Bunun yanı sıra öznel iyi oluş, literatürde çeşitli yaklaşımlarla açıklanmıştır. Sosyal karşılaştırma kuramı, uyum kuramı, etkinlik kuramı, nörolojik kuram, haz ve acı kuramı, bütünleştirici kuram, ilişkilendirici kuram, yargı kuramı, çok yönlü uyumsuzluk kuramı, sosyal üretim işlev kuramı bunlardan bazılarıdır (Hamurcu, 2011).

Sonuç olarak iyi oluş, anlamlı bir yaşam yoludur. Özellikle ideal düzeyde sağlıklı olmaya ve iyilik haline yönelmiş; beden, akıl ve ruhun bütünleştiği; bireysel olarak amaç dolu tavrı ve daha dolu yaşam geçirme hedefi olan; sosyal, bireysel ve çevresel olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam anlamındadır (Myers, Sweneey ve Witner, 2004).

2.3.3. İyi Oluş ve Dindarlık

Tarih boyunca yeryüzünde çeşitli dinler, dinî/manevi gelenekler veya inanç akımlarının temel öğretisi "mutluluk" merkezli olmuş, hem dünya hem ahiret hayatı mutluluğunu elde etmenin yollarına dair tavsiyeler ve öğütler, söz konusu dinlerin hem yazılı hem de şifahî geleneğinde her zaman var olagelmiştir. Ayrıca dinlerin, dindar insan modelinde sıraladıkları nitelikler arasında erdemli, mutlu ve huzurlu insan olması gibi özellikler yer almaktadır (Göcen, 2012). Hayatın her alanına nüfuz eden din olgusu, insanı kuşatarak ona bir inanç ve anlam sistemi sağlamakta, düzenli ve erdemli bir yaşam tarzı sunmaktadır. Zira "İnsanın karakteristik bir özelliği ve zaman içerisinde istikrarlı ve farklı durumlarda belirginleşen bir anlam ve inanç sistemi" (Emmons ve Paloutzian, 2003: 386) olarak tanımlanan dindarlık; tıpkı psikolojik iyi oluş gibi yaşama ve hissetme yönünden bireysel, tezahürleri açısından ise toplumsal bir olgudur. Bireyin benliğini olumlu algılaması, sınırlılıklarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesi, çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerine cevap verecek biçimde şekillendirmesi, yeteneklerinin ve becerilerinin farkında olması ve kendini geliştirmesi gibi özellikler psikolojik iyi oluşu yansıtan unsurlar, din ve dindar yaşam tarzıyla büyük ölçüde örtüşmektedir. Bu unsurlar kimi zaman birbirini tetikleyici, kimi zaman birbiriyle tam bir uyum içinde karşımıza çıkabilir. Yani ibadetlerini aksatmadan yerine getirmenin verdiği huzur, kiliseye veya camide yapılan ibadetlerle diğerleriyle bütünleşme, yakınlaşma ve bunun insana verdiği güven duygusu, sürekli kendini yenilemek ve dinamik bir şuurla aşkın olanla sürekli bir iletişim halinde olmak, kimi zaman psikolojik iyi oluşun ön adımı; kimi zaman ise sonucu olabilmektedir.

Şunu da belirtmek gerekir ki teolojik tartışmalarda dinin her zaman ruh sağlığını koruyucu olduğu şeklinde bir ön kabul vardır. Psikolojik ve psikoterapik bakış açısında ise konu bu kadar kolay cevaplandırılabilen bir yapıya sahip olarak görülmez. Bu zorluk, araştırma konusu olan bu alanın tek yönlü değerlendirmelerle sonuçlandırılmayacağı gerçeğinin yanında; bu alanda çalışan bilim adamlarının kendi ön kabullerinde kendini göstermektedir. Konu ile ilgili araştırma yapacak bilim adamlarının öncelikle bilimsel varsayım niteliği dışındaki ön kabullerinden oldukça uzak durmaları gerekmektedir. Zira bireysel kabul ya da retler araştırma konusuna karıştırıldığında sonuçlar da bundan olumsuz etkilenmektedir (Apaydın, 2010).

Dindarlık ve ruh sağlığı bağlamında günümüz psikologlarının çokça üzerinde durduğu alanlardan biri de olumlu ruh sağlığının göstergesi olarak kabul edilen neşe, mutluluk ve iyi oluşla dindarlık arasındaki kurulan ilişkidir. Psikoloji tarihine bakıldığında, başlangıçta genel olarak olumsuzluklar ve hastalıklarla ilgili çalışmaların yapıldığı görülür. Bu bağlamda dindarlık konusu da ruh sağlığı ile ilişkili olarak ele alınırken; saldırganlık, cinsellik, depresyon, kaygı, ölüm kaygısı vb. konularla ilişkisi bağlamında değerlendirilmiştir. Özellikle 1980'lerden sonra mutluluk, neşe, iyi oluş vb. olumlu insanî duygu ve durumlara ilişkin çalışmaların yapılması ve bunların dindarlıkla ilişkilendirilmesi eğilimleri artmıştır. Pozitif psikoloji yaklaşımının 1990'ların sonunda ortaya çıkışı ve yayılışıyla birlikte mutluluk, hayat memnuniyeti, başa çıkma ve iyi oluş gibi konular psikologlar tarafından çokça çalışılır olmuştur. Bunun bir uzantısı olarak da din psikolojisi ve genel psikoloji sahalarında, dindarlık ile olumlu ruh sağlığı göstergelerinden kabul edilen mutluluk, iyi oluş ve hayat memnuniyetine dair araştırmalara yer verilmiştir (Ayten, 2014).

Yurtdışında ve Türkiye'de dinî/manevi yaşam ile fiziksel ve psikolojik sağlık ilişkisi oldukça popüler bir çalışma alanı olmuştur (Göcen, 2012). Laurencelle, Abell ve Schwartz (2002), iç güdümlü dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisini din adamlarının yardımıyla oluşturulan ve iç güdümlü dindarlıkları düşük düzeyden yüksek düzeye doğru değişen "yüksek düzeyde inançlı" 210 yetişkin kişilik bir örneklem üzerinde incelemiştir. Buna göre yüksek iç güdümlü dindarlık seviyesine sahip olan katılımcıların daha düşük depresyon ve anksiyete seviyesine sahip oldukları; dış güdümlü dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasında ise zayıf bir korelasyon olduğunu bulgulanmıştır. Ayrıca 50 ve üzeri yaş grubu 838 kişilik bir hasta grubu üzerinde yaptıkları araştırmada Koenig, George ve Titus (2004) iç güdümlü dindarlığa sahip olan bireylerin daha az depresif belirtiler gösterdiklerini ve daha iyi bilişsel işlevlerde bulunduğunu tespit etmiştir.

Diğer yandan ruh sağlığı ve din arasında olumlu bir ilişkinin olduğu genel olarak kabul edilen bir varsayımdır. Bu varsayımı doğrular nitelikte çok sayıda araştırma sonucu bulmakta zorluk çekilmez. Örneğin Batı'da yapılmış araştırma sonuçlarının bir özetini verecek olursak şöyledir: dindarlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştıran toplam 100 çalışma içerisinde 79'unda dinî inancın daha yüksek bir yaşam memnuniyetine, büyük bir mutluluğa ve belirgin olarak ahlakî kanaat sahibi olmaya eşlik ettiği tespit edilmiştir. Ruh sağlığına gösterge olarak ümit, iyimserlik ve yaşamın anlamı gibi faktörlerin seçildiği 14 araştırmadan 12'sinde dindarlık ile olumlu ilişki bulunmuş, 2 tane araştırmada ise olumlu ilişki tespit edilememiştir. Din ve depresyon arasındaki ilişkinin araştırıldığı 101 araştırmada ise, dindar olan bireylerin dindar olmayan bireylere göre üçte iki oranında daha az depresif semptom gösterdikleri tespit edilmiştir. Benzer sonuçların intihar düşüncesi, anksiyete, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı için de rapor edildiği bildirilmektedir (Apaydın, 2010).

Ülkemizde ise Küçükcan ve Köse (2000) tarafından yapılan bir araştırmada da deprem felaketi yaşamış bireylerin çoğunluğunun gerek deprem sırasında gerek depremden sonra yaşadıkları şok durumlarından dolayı uğradıkları sarsıntıdan, maddi ve manevi kayıpların yol açtığı sıkıntıdan kurtulmak ve onunla baş etmek için dinî inanç ve kavramlara başvurdukları gözlenmiştir. Hökelekli (2008) de yaptığı bir araştırmada dindarların ölümü düşüncelerini bir kaygı olarak görmediklerini tespit etmiş, dinî bağlanma ile pozitif ilişki içinde olduğunu bulgulamıştır. Yapıcı (2007) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, bireysel dindarlık biçimlerinin göstergeleri kabul edilebilecek alanlarda ruh sağlığı ile dindarlık arasında bir ilişki olduğu dile getirilmektedir. Örneğin; Allah'ın varlığını iç dünyalarında güçlü bir şekilde hisseden katılımcıların öz-saygı düzeyleri yüksek; depresyon, intihar eğilimleri ve umutsuzluk düzeyleri düşük bulunmuştur.

"Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık" adlı 634 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında Yapıcı (2007), Allah ile içsel temas kuran, O'na sığınan ve güvenen kişilerin psikolojik sağlığının daha iyi düzeyde olduğu, dinî hayat göstergeleri ile depresif belirtiler arasında eğrisel bir ilişki olduğunu, Allah'ın varlığını iç dünyada güçlü bir şekilde hissetme düzeyi arttıkça özsaygı yükselirken depresyon, umutsuzluk ve intihar olasılığının düştüğünü tespit etmiştir. Yapılan diğer araştırmalarda da dindarlığın bilgi-ibadet boyutu ile psikolojik sağlığın anksiyete boyutu arasında negatif anlamlı ilişki (Şengül, 2007); yine dindarlık ile depresyon arasında negatif ve anlamlı ilişki (Güven, 2008); dindarlık ile fiziksel sağlık, öznel iyi oluş, uyum, sosyal destek, baş etme ve sağlıklı davranışlar ile pozitif ilişki (Umman ve Thoresen, 2005); dinî ibadetler ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve

anlamli yönde bir ilişki (Hayta, 1993); dua etme sıklığı ile hayattan zevk alma ve mutluluk arasında pozitif ilişki (Akgl, 2004) tespit edilmiştir.

Psikolojik iyi oluş kavramıyla yakından ilgili olarak başa çıkma ile dindarlık arasındaki ilişkilerde de bu iki kavram arasında genel manada pozitif ve anlamli ilişkiler tespit edilmiştir (Kirby, Coleman ve Daley, 2004; Yohannes, Koenig, Baldwin ve Connoly, 2008; Kkcan ve Köse, 2000; zdoğan, 2006; Ekşi, 2001; ifti, 2007; Aydın, 2011). Diğer yandan dindarlık ile mutluluk, yaşam doyumunu ve iyi oluş ilişkisini ele alan çalışmaların sayısı da oldukça fazladır. Yapılan araştırmalarda dindarlık ile iyi oluş arasında pozitif (Doğan, 2004); Allah, ahiret ve kader inancı ile yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş arasında pozitif ve anlamli bir ilişki (Balcı, 2011) tespit edilmiştir. Ayrıca Güler ve Emeç (2006) tarafından 443 niversite ğrencisi üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda dinî inancı yüksek kişiler ile yaşam memnuniyeti arasında olumlu yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Dindarlığın kişiliği olumlu etkilediği dolayısıyla da ruh sağlığını olumlu etkileyebileceğine işaret eden araştırmalar da mevcuttur. Gürses (2006) tarafından yapılan bir araştırmada dine karşı olumsuz tutumu olan bireylerin i güdümlü dindarlara göre daha dogmatik oldukları tespit edilmiştir. İnançsız olan bireylerin, dış güdümlü dindarlara göre daha dogmatik oldukları tespit edilmiştir. Göcen (2006) tarafından niversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada da kendini gerçekleştirme ile i güdümlü dindarlık arasında pozitif bir ilişki bulgulanmıştır.

Sonuç olarak söyleyebiliriz ki insanda anlam duygusunu elde etme adına aşkın ve niha olana ulaŐma, iyi ve mutlu olma çabası vardır. Gerek Batılı gerekse İslamî literatürde bu mutluluğu ve iyilik halini elde etmenin yolları üzerine birçok eser kaleme alınmıştır. Kaldı ki dinin kendi temel metinleri de bunları içeren ğretilele doludur. Dolayısıyla anlamı ve mutluluğu bulma çabasının aŐkınlaŐmayı da içeren bu manevi boyutu, kimi zaman bir dine bağlanma ile sonuçlanabilmektedir. Yahut din olgusu, hlihazırda dine bağlı kimselerin iyi oluş ve mutlu olmaları noktasında etkili ve belirleyici faktör olmaktadır.



III. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. YÖNTEM

Bir araştırmanın yöntemi, o araştırmada takip edilecek yol ve usulü belirtir. Başka bir ifadeyle araştırmanın yöntemi, araştırmada bilinmeyeni bulup meydana çıkarmak veya bilineni başkalarına ispat etmek için düşünceleri iyi bir şekilde sıralama, kullanma sanatıdır (Arslantürk, 1997).

Araştırmamız tarama modeli olarak tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte veya hala var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey yada nesne, kendi koşulları içinde veya olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2009).

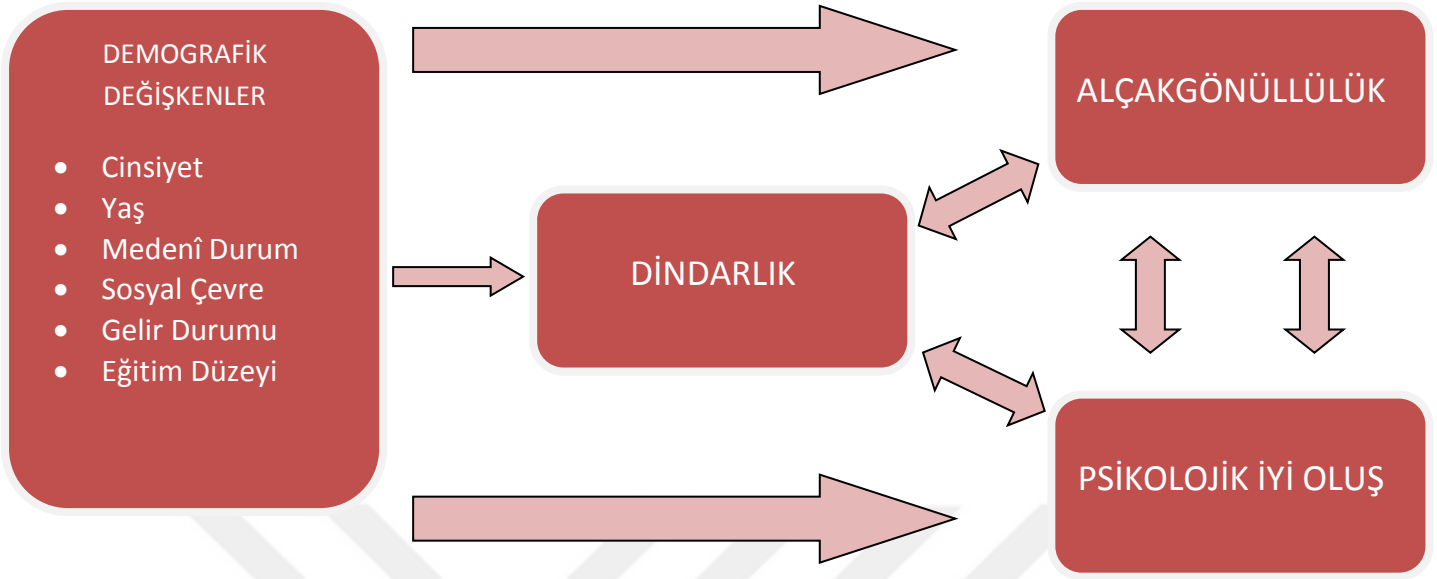
Bu çalışmanın amacı yetişkinler bireylerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca katılımcıların alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, yaş, medenî durum, sosyal çevre, gelir durumu ve eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermedikleri de incelenmiştir. Tarama modeli çerçevesinde katılımcıların görüşleri ve yukarıda zikredilen değişkenlere verdikleri cevaplar, anket tekniği kullanılarak elde edilmiştir.

3.2. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma, ilişkisel tarama yöntemine (tasvir/survey metodu) uygun olarak katılımcıların alçakgönüllülük düzeyleri ile dindarlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla geliştirilmiştir.

İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini belirlemeye çalışan araştırma modelidir. Bu araştırmada da araştırma modeline uygun olarak bazı bağımsız değişkenler (demografik özellikler) ile alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri; alçakgönüllülük ve dindarlık düzeyi; alçakgönüllülük ve psikolojik iyi oluş düzeyi; dindarlık ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiler ele alınmaktadır. Buna göre araştırma modeli aşağıdaki gibidir:

Şekil 1: Araştırma Modeli



3.3. ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul'da yaşamakta olan 18 yaş üstü yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin tamamı İstanbul'da yaşamlarını sürdüren, yaşları 18-60 arasında değişim gösteren yetişkin bireylerdir. Ayrıca araştırma örneklemini oluşturan kaynak kişilere kartopu tekniği kullanılarak ulaşılmıştır.

3.4. ARAŞTIRMAYA KATILANLAR ve NİTELİKLERİ

Alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma, İstanbul'da yaşayan 315 yetişkin üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin demografik özelliklerine göre dağılımını, bunların sayı ve yüzdelerini içeren tablolar aşağıda verilmiştir:

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı		
Cinsiyet	Sayı (N)	Yüzde (%)
Erkek	146	46,3
Kadın	169	53,7
Toplam	315	100,0

Tablo-1'deki bulgulara göre araştırmaya katılan 315 kişinin 146'sı (%46,3) erkek, 169'u (%53,7) ise kadındır.

Tablo 2: Katılımcıların Medenî Durumlarına Göre Dağılımı		
Medenî Durum	Sayı (N)	Yüzde (%)
Bekâr	133	42,2
Evli	171	54,3
Boşanmış	11	3,5
Toplam	315	100,0

Tablo-2'deki bulgulara göre araştırmaya katılan 315 kişinin 133'ü (%42,2) bekâr, 171'i (%54,3) evli ve 11'i (%3,5) de boşanmış kişilerden oluşmaktadır.

Tablo 3: Katılımcıların Yaşadıkları Sosyal Çevreye Göre Dağılımı		
Sosyal Çevre	Sayı (N)	Yüzde (%)
Kırsal Çevre	19	6,0
Kentsel Çevre	296	94,0
Toplam	315	100,0

Tablo-3'deki bulgulara göre araştırmaya katılan 315 kişinin sadece 19'u (%6) yaşamlarının büyük çoğunluğunu kırsal çevrede geçirmiş iken, 296'sı (%94) ise kentsel çevrede geçirmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Dağılımı		
Gelir Durumu	Sayı (N)	Yüzde (%)
Düşük	14	4,4
Orta	174	55,2
İyi	127	40,3
Toplam	315	100,0

Tablo-4'deki bulgulara göre araştırmaya katılan bireylerin 14'ü (%4,4) düşük yıllık gelire sahip iken 174'ü (%55,2) orta düzeyde, 127'si ise (%40,3) iyi bir yıllık gelire sahiptir.

Tablo 5: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı		
Eğitim Düzeyi	Sayı (N)	Yüzde (%)
İlkokul	22	7,0
Ortaokul	20	6,3
Lise ve dengi	57	18,1
Üniversite veya Yüksekokul	180	57,1
Yüksek Lisans veya Doktora	36	11,4
Toplam	315	100,0

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile ilgili bulguların yer aldığı Tablo-5'e baktığımızda ise 315 bireyin 22'si (%7) İlkokul, 20'si (%6,3) Ortaokul, 57'si (%18,1) Lise veya lise dengi bir kurumdan mezun olmuş kişiler iken, 180 kişi (%57,1) Üniversite veya Yüksekokul, 36 kişi (%11,4) ise Yüksek Lisans veya Doktora mezunudur.

Tablo 6: Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı		
Yaş Grupları	Sayı (N)	Yüzde (%)
18-21 yaş	16	5,1
22-35 yaş	182	57,8
36-60 yaş	117	37,1
Toplam	315	100,0

Katılımcıların yaşları ile ilgili bilgilerin yer aldığı Tablo-6'ya baktığımızda 16'sının (%5,1) 18-21; 182'sinin (%57,8) 22-35; 117'sinin (%37,1) ise 36-60 yaşları arasında yer aldığı görülmektedir. Anket formunda sürekli değişken olarak yer alan yaş değişkeni, veri analizi esnasında yaş dönemlerine uygun olarak kategorize edilmiştir.

3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada, yetişkinlerin alçakgönüllülük düzeylerini ölçmek için "Alçakgönüllülük Ölçeği", psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ve dindarlık düzeylerini ölçmek için de "Ok-Dinî Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılara ait kişisel bilgileri elde etmek amacıyla da "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form ile katılımcıların cinsiyet, yaş, medenî durum, yaşadıkları sosyal çevre, gelir durumu ve eğitim düzeyi gibi demografik özelliklerine ait bilgiler elde edilmiştir (Ek-1).

3.5.2. Alçakgönüllülük Ölçeği

Alçakgönüllülük Ölçeği, Elliott (2010) tarafından bireylerin alçakgönüllülük düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Sarıçam, Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından yapılmıştır (Ek - 3).

Alçakgönüllülük ölçeği toplamda 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; "açıklık (3 madde), kendinden vazgeçme (3 madde), alçakgönüllülükle kendini değerlendirme (4 madde), diğerlerine odaklanma (3 madde)" olmak üzere toplamda 13 madde içermektedir. Ölçek "1 Hiç Katılmıyorum", "2 Katılmıyorum", "3 Kararsızım", "4 Katılıyorum", "5 Tamamen Katılıyorum" olmak üzere 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. 1., 2., 3., 4., 5., 6. maddeler kodlanırken ters (R) kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 60'tır. Yüksek puanlar yüksek düzeyde alçakgönüllülüğü ifade etmektedir.

Alçakgönüllülük Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik analizleri 2 farklı üniversiteden toplamda 648 bireyden alınan anket verileri ışığında yapılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri, test-tekrar test, iç tutarlık, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağımlı geçerlik yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formula tutarlı olarak 13 maddenin 4 formda uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2=153,37$, $sd=56$, $RMSA=,069$, $CFI=,91$, $IFI=,91$, $GFI=,94$, $SRMR=,80$). Ölçeğin faktör yükleri ,29 ile ,58 arasında sıralanmakta olup; Cronbach Alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayıları açıklık alt boyutu için ,72, kendinden vazgeçme alt boyutu için ,67, alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutu için ,72, diğerlerine odaklanma alt boyutu için ,79 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin bütünü için ($r=,63$) olarak bulunmuş; ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının ,33 ile ,53 arasında sıralandığı görülmüştür (Sarıçam, Akın, Gediksiz ve Akın, 2012).

Bu araştırmada ise Sarıçam vd. (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan ölçek aynen kullanılmıştır.

3.5.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Ryff (1989) tarafından bireylerin psikolojik iyi oluşunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Yazarın pozitif psikolojik davranışta bulunma ve normal kişilik gelişimi ile ilgili kuramsal tartışmalardan kaynaklanan alternatif ve çok yönlü psikolojik iyi oluş modeline dayanmaktadır (Lent, 2004). Ryff, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ni, her bir alt boyutu 14 maddeden oluşan ve 6 alt boyutu bulunan toplamda 84 maddelik bir ölçme aracı olarak geliştirmiştir. Ancak daha sonra ise Ryff ve Keyes (1995), ölçeğin kullanılabilirliğini artırmak amacıyla 18 maddelik kısa bir form oluşturmışlardır. (.70) ile (.89) arasında yüksek düzeyde korelasyonlar elde ederek ölçeğin 18 maddelik kısa formunu literatüre kazandırmışlardır (Ek-4).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Cenkseven (2007) ve Akın (2008) tarafından yapılmıştır. Cenkseven (2007) çalışmasında ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının (.74) ile (.83); test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise (.74) ile (.77) arasında olduğunu belirlemiştir. Akın (2008) da yaptığı çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa Katsayısı "özerklik" alt ölçeği için (.94), "çevresel hâkimiyet" için (.97), "bireysel gelişim" için (.97), "diğerleriyle olumlu ilişkiler" için (.96), "yaşam amaçları" için (.96), ve "kendini kabul" için (.95) olarak tespit etmiştir. Ayrıca Akın (2008), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin alfa iç tutarlık katsayılarının (.87) ile (.96), test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise (.78) ile (.97) arasında değiştiğini saptamıştır.

Bu çalışmada ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin kısa formu İmamoğlu (2004) tarafından Türkçe'ye kazandırılan şekli ile kullanılmıştır. Buna göre İmamoğlu, toplam ölçekte Cronbach Alfa Katsayısı .79 olarak tespit etmiştir (İmamoğlu, 2004 akt. Beydoğan, 2008: 82-83).

3.5.4. Ok-Dinî Tutum Ölçeği

Ok-Dinî Tutum Ölçeği, İslamî kültürde dindarlığı ölçmek için geliştirilmiş ve biri 930 diğer 388 üniversite öğrencisi olmak üzere iki farklı örneklem ve elde edilen bulgular çerçevesinde geliştirilmiştir. Yazar, ölçeği, tutumun sosyal psikolojide vurgulanan üç ögesini (bilişsel, duyuşsal, davranışsal) dikkate alarak hazırlamıştır. "Bilişsel boyut"la kişinin dinle ilgili genel görüşünün nasıl olduğu, "davranışsal boyut"la kişinin davranışlarının dini değerler açısından ne düzeyde değerlendirildiği ve "duygusal boyut"la kişinin dinin duyguya hitap eden yönü tarafından ne düzeyde etkilendiği ölçölmeye çalışılmıştır. Tutumun bu 3

bileşeninin yanında, ölçülmek istenen tutum nesnesinin din olmasından ve dinde de Tanrı'nın merkezi bir yere sahip olmasından dolayı bu boyutlara bir de "Tanrı'yla ilişki" boyutu eklenerek Ok-Dinî Tutum Ölçeği 4 alt boyutu ölçmek için tasarlanmış bulunmaktadır (Ok, 2011).

Bu 4 boyut çerçevesinde dini tutumu ölçmek için literatürde yer alan ilgili çalışmalardan da yararlanılarak uygulamaya her bir boyuta 4 madde düşmek üzere toplam 16 maddeden oluşan bir madde havuzu ile başlanmıştır. Yapılan açılımlı ve doğrulayıcı faktör analizleri ve güvenilirlik madde analizi ışığında her bir boyutu en iyi ölçen iki madde belirlenerek toplam 8 maddeden oluşan dini tutum ölçeği geliştirilmiştir (Ek-2).

Sonuçta Ok-Dinî Tutum Ölçeği'nin yüksek iç tutarlığa sahip olduğu gözlenmiştir (.81 ve .91). Açılımsal ve doğrulayıcı faktör analizleri ölçeğin 4 ayrı alt boyutuyla (bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve ilişkisel) iyi bir model oluşturduğunu onaylamaktadır (Ok, 2011).

3.6. VERİLERİN TOPLANMASI ve İSTATİSTİKİ ANALİZİ

Yetişkin bireylerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma için öncelikle kişisel bilgi formu, alçakgönüllülük ölçeği, dindarlık ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeğinin yer aldığı bir anket formu hazırlanmıştır. Daha sonra bu anket formu 2015 yılı Eylül ve Aralık aylarında yetişkin bireylere dağıtılmış ve formların doldurulması istenmiştir. Anket yaklaşık 370 kişiye ulaştırılmıştır Uygulanan bu anketlerin veri temizleme işlemi yapıldıktan sonra bir takım anketlerin eksik doldurulması, bir kısmının da yanlış doldurulmasından dolayı söz konusu anketler değerlendirme dışı tutulmuş ve sonuç olarak 315 anket değerlendirmeye alınmıştır. Daha sonra elde edilen veriler SPSS programı ile bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Ardından anket sorularına verilen sayısal değerler yeniden kodlanmıştır (recode). Ayrıca bazı demografik değişkenler yeniden tanımlanmış ve veri dönüştürme (transformation) işlemi uygulanmıştır (Altunışık vd., 2005). Ölçeklerin maddelerine ilişkin iç tutarlık analizleri ve farklı iki grup arasındaki ilişkilerin anlamlı olup olmadığı, bağımsız grup t-test (independent samples t-test) ile ölçülmüştür. İki'den fazla grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (one way ANOVA) kullanılmıştır. Farkların hangi gruplar arasında olduğu belirlemek için ise Scheffe ve Tamhane testi, iki sürekli değişken arasındaki ilişkinin derecesini belirlemede ise Pearson korelasyon katsayılarından yararlanılmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

4.1. BULGULAR ve YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümüne yönelik katılımcılara uygulanan anketlerle ulaşılan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Öncelikle bireylerin alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluşlarına dair genel profile yer verilecektir. Daha sonra ise "Alçakgönüllülük ve Demografik Değişkenlere Ait Bulgular", "Psikolojik İyi Oluş ve Demografik Değişkenlere Ait Bulgular", "Dindarlık ve Demografik Değişkenlere Ait Bulgular" sırasıyla sunulacaktır. Ardından "Alçakgönüllülük ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki ve Etkileşime Dair Bulgular", "Dindarlık ve Alçakgönüllülük Arasındaki İlişki ve Etkileşime Dair Bulgular" ve "Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki ve Etkileşime Dair Bulgular" aktarılacaktır. Elde edilen bulgular, tablolar halinde sunulacak ve ikincil verilerle de desteklenerek gerekli açıklama ve yorumlamalar yapılacaktır.

Veri analizi öncesinde, araştırmada kullanılan Alçakgönüllülük Ölçeği'nin (Elliott, 2010) *açıklık, kendinden vazgeçme, alçakgönüllülükle kendini değerlendirme ve diğerlerine odaklanma* alt boyutları ile; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin (Ryff, 1989) *özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, hayatın amacı ve kendini kabullenme* alt boyutları güvenilirlikleri düşük olduğu için bu araştırmaya dahil edilmemiştir. Dolayısıyla Alçakgönüllülük Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, toplam puan alınarak; Ok-Dinî Tutum Ölçeği ise alt boyutları ve toplam puanı ile analize dâhil edilmiştir.

4.2. ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK, DINDARLIK ve PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ GENEL PROFİLİ

Alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve etkileşimi ele alan bu çalışmada önce örneklemin bu değişkenlere ait genel profilini vermek yerinde olacaktır.

Alçakgönüllülük kavramı, geçmişte daha çok filozofların üzerinde durduğu, "ahlak" konusu ele alınırken ilgilenilen ve üzerinde durulan konulardan biridir. Yunan filozofları, İslam filozofları ve mutasavvıfları ve Rönesans sonrası dönemdeki filozoflardan bazıları alçakgönüllülük konusuna olumu ya da olumsuz açıdan değinmiştir. İbn Sîna, İbn Hazm, Spinoza gibi bazı filozoflar alçakgönüllülüğü olumlu değerlendirirken, Nietzsche gibi bazı düşünürler ise bu konuda olumsuz değerlendirmelere yer vermiştir (Ayten, 2014). Peki günümüzde farklı disiplinler ve bilim çevrelerince ele alınan bir konu olarak karşımıza çıkan alçakgönüllülük olgusuna, çalışmamıza katılan yetişkin bireylerin tutumu ve davranışları nasıldır? Bu sorudan hareketle öncelikle katılımcıların alçakgönüllülük düzeyini gösteren puanlara yer verilecektir.

Tablo 7: Katılımcıların Alçakgönüllülük Düzeyi Ortalaması					
Alçakgönüllülük	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
	315	3,25	0,34	2,23	4,38

Elliot (2010) tarafından geliştirilen ve ölçek parametresinde en yüksek puanı 5 olan alçakgönüllülük ölçeğine verilen cevaplar ışığında örneklemin alçakgönüllülük düzeyi ortalamasının ortanın biraz üzerinde ($M=3,25 \pm 0,34$) bir değere sahip olduğu görülmektedir. Buradan hareketle örneklemin genel olarak ortanın biraz üstü bir düzeyde alçakgönüllülük eğilimine sahip olduğu söylenebilir. Bu durum Müslüman-Türk toplumunun manevi ve kültürel kodlarında yer alan tevazuyu resmeder niteliktedir. Zira tarihten günümüze, toplumumuzda "alçak uçan yüce konar, yüce uçan alçak konar" şeklinde atasözlerinde bile kendine yer bulmuş olan alçakgönüllülük erdemi övülmüş; bunun zıttı olan kibir, üstünlük taslama gibi davranışlar da sevilmeyen davranışlar olagelmiştir.

Tablo 8: Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Ortalaması					
Psikolojik İyi Oluş	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
	315	2,25	0,47	1,22	3,72

Araştırmamızda, Ryff ve Keyes (1995) tarafından 18 maddelik kısa formu geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek parametresinde en yüksek puanı 5 olan ve katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini tespit etmek amacıyla dağıtılan anketlerden elde edilen bulgulara baktığımızda, örneklemin psikolojik iyi oluş düzeyinin ortanın altında ($M=2,25 \pm 0,47$) yani düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 9: Katılımcıların Dindarlık Düzeyleri Ortalamaları					
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Genel Dindarlık	315	4,51	0,62	1,00	5,00
Bilişsel	315	4,88	0,49	1,00	5,00
Duyuşsal	315	4,26	0,94	1,00	5,00
Davranışsal	315	4,26	0,88	1,00	5,00
İlişkisel	315	4,66	0,67	1,00	5,00

Literatürde yer alan çalışmalardan hareketle bireylerin dinî tutumlarını ölçmek amacıyla Ok (2011) tarafından geliştirilen Ok-Dinî Tutum Ölçeği; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve ilişkisel olmak üzere toplamda 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcıların dindarlık düzeylerinin ortalamalara dair değerlerin yer aldığı Tablo 9'a baktığımızda *bilişsel* boyutun ortalamasının diğer boyutlara ve genel dindarlık düzeyine göre daha yüksek olduğu ($M=4,88 \pm 0,49$) göze çarpmaktadır. Her ne kadar rakamlar birbirine çok yakın olsa da bilişsel boyuttan sonra ikinci en yüksek değer ($M=4,66 \pm 0,67$) dindarlığın *ilişkisel* boyutu olarak ortaya çıkmıştır. Daha sonra ise örneklemin *genel dindarlık* düzeyi gelmektedir ($M=4,51 \pm 0,62$). Dikkat çeken bir diğer husus da *duyuşsal* ($M=4,26 \pm 0,94$) ve *davranışsal* ($4,26 \pm 0,88$) boyutlarının aynı ortalamaya sahip olmasıdır.

Ölçek parametresinde en yüksek puan 5 olduğuna göre örneklemin genel dindarlık düzeyinin son derece yüksek olduğu; ancak en çok, dindarlığın bilişsel (dinle ilgili genel görüş) boyut düzeyinin yüksek olduğu, yani örneklemin genel anlamda dine dair tutum ve görüşlerinin son derece pozitif olduğu söylenebilir. Böyle bir tablonun ortaya çıkmasında bilişsel boyutu ifade eden maddelerin rol oynaması muhtemeldir. Zira ölçekte ters kodlanan ve bilişsel boyuta ait olan "*Dinîn gereksiz olduğunu düşünüyorum*" ve "*Dinî inancın insanlara yararından çok zararı olduğunu düşünüyorum*" şeklindeki maddeler, ölçeğin diğer maddelerine oranla "keskin" olarak nitelendirilebilecek ifadeler barındırmaktadır.

Örneklemin dini tutum ortalamalarına ait bu sonuçlar Ok (2011)'un elde ettiği sonuçlarla birebir örtüşmesi açısından önemlidir. Örneğin dinî tutum ortalamasıyla ilgili elde edilen sonuçlar, Ok (2011)'un ölçek geliştirme ve güvenilirlik çalışmasında yer alan iki araştırmasındaki bulgularla da paralellik arz etmektedir. Buna göre Ok (2011), birinci araştırmada örneklemin dini tutum genel ortalamasını $M=4,05$; ikinci araştırmada ise $M=4,09$ olarak bulgulamıştır. Diğer yandan alt boyutlarla ilgili ortalamalar da birebir örtüşmektedir. Söz konusu iki araştırmada da en yüksek ortalama bilişsel boyuta aitken; ikinci olarak ilişkisel

boyut, üçüncü ve dördüncü olarak da duyuşsal ve davranışsal boyut gelmektedir. Farklı çalışmalarda benzer sonuçları vermesi açısından bu durum, ölçeğin kullanılabilirliği açısından önem arz etmektedir.

4.3. ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK ve DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İLGİLİ BULGU ve YORUMLAR

Kavramsal ve kuramsal çerçevede de ele alındığı üzere psikoloji biliminde alçakgönüllülük kavramı ile özellikle 1990'lı yılların sonlarına doğru ilgilenilmeye başlanmıştır. Bu çerçevede başta psikologlar olmak üzere, farklı disiplinlere mensup kişilerce alçakgönüllülük kavramı etraflıca ele alınıp tarif edilmiş, onun diğer erdemlerle olan ilişkisi de çalışmalara dâhil edilmiştir (Peterson ve Seligman, 2004; Baumeister, Exline ve Sommer, 1998; Powers, Nam, Rowatt ve Hill, 2007; Taysi, 2007; Ayten, 2009; Çardak, 2013; Krause, 2012; Krause ve Hayward, 2014; Krause, 2015).

Pozitif psikoloji yaklaşımıyla artık çok farklı bir açıdan bakılan, üzerinde çalışmalar yapılan ve yeniden yorumlanan alçakgönüllülük kavramını Tangney (2002: 413) şu cümlelerle tarif etmiştir; "Kişinin karakteristik özelliklerine dair sahici bir değerlendirmesi, sınırlarını kabullenmesi ve enaniyetini unutabilmesi yeteneğidir".

Araştırmamızın bu bölümünde, gerek genel psikolojide gerekse farklı psikoloji alt dallarında; bir karakter gücü, ve erdem olarak nitelendirilen alçakgönüllülüğün cinsiyete, medenî duruma, yaşa, eğitim düzeyine, gelir durumuna ve yaşanan sosyal çevreye göre değişip değişmediği ele alınıp yorumlanacaktır.

4.3.1. Cinsiyet

İnsanlar, genelde içinde yaşadıkları toplumun cinsiyet algısına göre roller üstlenmekte ve davranışlarını da buna göre şekillendirmektedir. Yani toplumsal rollerin cinsiyete göre farklılaşması bazı durumlarda söz konusu olabilir. Bu durum da bireylerin erdemleri toplumsal hayatta yerine getirme düzeylerine tesir edebilir. Ancak alan yazına baktığımızda yapılan çalışmalarda alçakgönüllülük ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmıştır (Elliott, 2010; Gediksiz, 2013). Araştırmamızda alçakgönüllülük düzeyleri açısından cinsiyet farklılıklarının incelenmesinde bağımsız iki grup arasındaki anlamlılık testi olan t-test analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 10: Cinsiyete Göre Alçakgönüllülük (t-test)							
	Cinsiyet	N	M	SD	t	F	p
Alçakgönüllülük	Erkek	146	3,22	0,36	-1,349	2,179	,178
	Kadın	169	3,27	0,33			

Araştırmaya katılan yetişkinlerin alçakgönüllülük puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-test analizi sonucunda kadınların alçakgönüllülük puanının (M=3,27) erkeklerin alçakgönüllülük puanından (M=3,22) yüksek olmasına karşın cinsiyet ortalamaları arasındaki bu fark, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Exline ve Geyer (2004) de yaptıkları çalışmada bireyin cinsiyetinin alçakgönüllülük düzeyleri açısından anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Ayrıca Elliott (2010) da yaptığı iki ayrı çalışmada kadınlar ve erkekler arasında alçakgönüllülük ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Altun (2015) tarafından narsisistik eğilim ve dindarlık ilişkisini ele alan çalışmada da narsisizm eğilimlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca yine narsisizm üzerine yapılan bir araştırmada narsisizm ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Orhan, 2014). Yakın zamanda Gediksiz (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da bireylerin, cinsiyete göre alçakgönüllülük açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak Türkçapar ve Karademir (2015) tarafından Çukurova Üniversitesi'nde formasyon eğitimi alan öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada alçakgönüllülüğün kadınların lehine anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlar, alanda yapılan diğer birçok çalışma ile de benzerlik göstermesine rağmen bu bulgular; "*alçakgönüllülük cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterir; erkeklerin alçakgönüllülük düzeyi, kadınların" alçakgönüllülük düzeyinden daha yüksektir* şeklindeki hipotezimizi desteklememektedir.

4.3.2. Yaş

Bu araştırmada, cevabı merak edilen önemli sorulardan birisi de, alçakgönüllülüğün yaşa göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediği sorusudur. Hatırlanacak olursa, çalışmamızın başında "*alçakgönüllülük yaşa göre anlamlı farklılık gösterir; yaşlılar gençlere*

göre daha alçakgönüllüdür" şeklinde bir hipotez geliştirmiştik. Bu amaçla yapılan testler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 11: Yaş Gruplarına Göre Alçakgönüllülük (ANOVA)						
	Yaş Grupları	N	M	SD	F	p
Alçakgönüllülük	18-21 yaş	16	3,35	0,25	1,895	,152
	22-35 yaş	182	3,22	0,34		
	36-60 yaş	117	3,28	0,35		

Araştırmamıza katılan yetişkinlerin alçakgönüllülük puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına baktığımızda ilk yetişkinlerin ortalamalarının (M=3,35) orta (M=3,22) ve geç yetişkinlerin (M=3,28) ortalamalarından yüksek olmasına rağmen gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$). Yakın zamanda Krause ve Hayward (2014) tarafından yapılan çalışmada da yaşlı bireylerin diğerlerine oranla daha alçakgönüllü olma eğiliminde olacağı öngörülmüş, ancak araştırma sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Onlara göre kişinin öz-aşkınlığını ele alan çalışmalarda yaşlıların ortalamaları diğer gruplara göre daha yüksek ortaya çıkmıştır ve öz-aşkınlığı olan bir bireyin diğer bir ifadeyle ben-merkezci olmayan bir bireyin alçakgönüllü olma eğiliminde olması da muhtemeldir (Krause ve Hayward, 2014).

Bu sonuç, araştırmamızın başında kurmuş olduğumuz "*alçakgönüllülük yaşa göre anlamlı farklılık gösterir; yaşlıların alçakgönüllülük düzeyi gençlere göre daha yüksektir*" şeklindeki hipotezimizi desteklememektedir.

4.3.3. Medenî Durum

Evlilik, aile içindir. Yani evli çiftler, evlilik sürecinde karşılarına çıkan sıkıntılı durumlarda birbirlerine destek olarak bu sorunları aşmaya çalışmakta ve yaşam boyu her zorluğun üstesinden beraber gelmektedirler. Bu sorunlar her zaman dış dünyada karşılaşılan sorunlar olmayıp, bazen ebeveynlerin kendi arasında da yaşanabilmektedir. Böyle bir durumla karşı karşıya kalındığı zaman yaşama "sanatı", ancak bireylerin birbirlerine alçakgönüllü ve karşılıklı anlayış çerçevesinde bir yaklaşım tarzıyla icra edilebilir. Dolayısıyla araştırmanın başında "*alçakgönüllülük medenî duruma göre anlamlı farklılıklar gösterir, evliler bekâr ve*

boşanmış olanlara göre daha alçakgönüllüdür" şeklinde bir hipotez geliştirilmiştir. Bireylerin alçakgönüllülük düzeyinin medenî duruma göre değişip değişmediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılarak tespit edilmiş, elde edilen bulgular aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 12: Medenî Duruma Göre Alçakgönüllülük (ANOVA)						
	Medenî Durum	N	M	SD	F	p
Alçakgönüllülük	Bekâr	133	3,22	0,35	,811	,445
	Evli	171	3,26	0,34		
	Boşanmış	11	3,29	0,30		

Yetişkinlerin alçakgönüllülük düzeyinin medenî duruma göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna baktığımızda boşanmış yetişkinlerin alçakgönüllülük puanının (M=3,29), evli (M=3,26) ve bekâr (M=3,22) olanlara göre daha yüksek olduğunu görmekteyiz. Ancak elde edilen bu bulguda, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık söz konusu değildir ($p>,05$). Konuyla ilgili alanda yapılan araştırmalar kısıtlı olmasına rağmen yakın tarihte Krause ve Hayward (2014) tarafından yapılan bir araştırmada da medenî durum ile alçakgönüllülük arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Dolayısıyla elde edilen bu sonuçlar "*alçakgönüllülük medenî duruma göre anlamlı farklılık gösterir; evlilerin alçakgönüllülük düzeyi, bekâr ve boşanmış olanlara göre daha yüksektir*" şeklindeki hipotezimizi desteklememektedir.

4.3.4. Sosyal Çevre

Katılımcıların hayatlarının büyük kısmını geçirdikleri sosyal çevre (kırsal, kentsel)'nin, onların alçakgönüllü olmasında anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 13: Sosyal Çevreye Göre Alçakgönüllülük (t-test)							
	Sosyal Çevre	N	M	SD	t	F	p
Alçakgönüllülük	Kırsal	19	3,36	0,28	1,556	1,072	,121
	Kentsel	296	3,24	0,35			

Örneklemin çok büyük bir kısmı (N=296) hayatlarının büyük kısmını kentsel çevrede geçiren yetişkin bireylerdir. Az bir bölümü ise (N=19) kırsal çevrede yaşamlarını sürdürmüş kimselerdir. Tablo 13'e baktığımızda hayatlarının büyük bir kısmını kırsal çevrede geçiren yetişkinlerin puanının (M=3,36), kentsel çevrede geçiren yetişkinlere (M=3,24) göre daha yüksek olduğunu görmekteyiz. Ancak bu fark, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$). Buna göre "*alçakgönüllülük sosyal çevreye göre anlamlı farklılıklar gösterir; kırsal çevrede yaşamlarını sürdüren yetişkinlerin alçakgönüllülük düzeyi, kentlerde yaşayanlara göre daha yüksektir*" şeklindeki hipotezimiz doğrulanmamıştır.

4.3.5. Gelir Durumu

Bu araştırmada cevabı aranan bir diğer soru da yetişkin bireylerin gelir durumlarına göre alçakgönüllülük puanları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı sorusudur. Bireylerin gelir durumlarına göre alçakgönüllülük düzeylerinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA test tekniği kullanılmış ve sonuçlar aşağıda tablo halinde verilmiştir.

Tablo 14: Gelir Durumuna Göre Alçakgönüllülük (ANOVA)						
	Gelir Durumu	N	M	SD	F	p
Alçakgönüllülük	Düşük	14	3,30	0,24	,234	,792
	Orta	174	3,25	0,35		
	İyi	127	3,33	0,34		

Tablo 14'e baktığımızda yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, gelir durumu iyi olan yetişkinlerin alçakgönüllülük ortalaması (M=3,33), en yüksek ortalama olarak göze çarpmaktadır. İkinci sırada ise gelir durumu düşük olanların (M=3,30) ortalaması gelmektedir. Ancak grup ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$). Bu bulgulardan hareketle, gelir durumu ile alçakgönüllülük arasında araştırmamızın örneklemini ve bulgularıyla sınırlı olmak şartıyla, anlamlı bir ilişki yoktur diyebiliriz. Böyle bir tablonun ortaya çıkmasında örneklemini oluşturan yetişkinlerin yarısından fazlasının (%55,2) orta düzeyde gelir durumuna sahip olması neden olmuş olabilir. Gediksiz (2013) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuç alınmış, üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeylerinin gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ülkemizde Orhan (2014: 135) tarafından yapılan bir çalışmada ise üst düzey gelir durumuna sahip bireylerin orta ve alt gelir grubuna göre daha yüksek narsisistik ortalamasına

sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak yine Narsisizm ile dindarlık ilişkisini inceleyen bir başka araştırmada narsisizm ile sosyo-ekonomik durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir (Altun, 2015). Görüldüğü gibi alanda yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlar, birbirinden farklılık arz etmektedir.

Bu bulgular "*alçakgönüllülük gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterir; gelir durumu düşük olan yetişkinlerin alçakgönüllülük düzeyi, gelir durumu orta ve iyi olan diğerlerine göre daha yüksektir*" şeklindeki hipotezimizi doğrulamamaktadır.

4.3.6. Eğitim Durumu

Eğitim, gerek sosyal gerek bireysel açıdan insanı doğrudan etkileyen bir faktördür. Eğitim-öğretim alınan sosyal çevre kişiyi birçok yönden etkilediği gibi, aldığı eğitimin düzeyi de bireylerin düşünce ve davranışlarını etkileyen unsurların başında gelmektedir. İlköğretim mezunu olan bir kişinin hayata bakış açısı ile üniversite mezunu olan bir kişinin hayata karşı bakış açısı farklı olabilmekle birlikte hiç şüphesiz eğitim düzeyi her şeyi de açıklayan bir etken değildir. Bu başlık altında araştırmanın başında belirlenen "*alçakgönüllülük eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterir; eğitim durumu düşük olanlar eğitim durumu yüksek olanlara göre daha yüksek alçakgönüllülük ortalamasına sahiptir*" hipoteziyle alakalı bulgular incelenecektir. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucu elde edilen sonuçlar aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 15: Eğitim Durumuna Göre Alçakgönüllülük (ANOVA)						
	Eğitim Durumu	N	M	SD	F	p
Alçakgönüllülük	İlkokul	22	3,30	0,35	,749	,559
	Ortaokul	20	3,23	0,38		
	Lise ve dengi	57	3,20	0,43		
	Üniversite veya Yüksekokul	180	3,24	0,31		
	Yüksek Lisans veya Doktora	36	3,31	0,32		

Eğitim durumu ile alçakgönüllülük ilişkisine dair bulguların yer aldığı Tablo 15'e baktığımızda en yüksek ortalamaya eğitim düzeyi en yüksek yetişkinlerin yani yüksek lisans veya doktora düzeyinde eğitim almış kişilerin sahip olduğunu görmekteyiz (M=3,31). Daha sonra ise eğitim düzeyi ilkokul seviyesinde eğitime sahip olan yetişkinlerin puanı gelmektedir (M=3,30). Daha sonra ise sırasıyla Üniversite/Yüksekokul (M=3,24), Ortaokul (M=3,23) ve

Lise (M=3,20) gelmektedir. Ancak göze çarpan orantısız dağılımın istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki ve etkileşim olduğu söylenemez ($p>,05$). Dolayısıyla "*alçakgönüllülük eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterir; eğitim durumu düşük olanlar eğitim durumu yüksek olanlara göre daha yüksek alçakgönüllülük ortalamasına sahiptir*" şeklindeki hipotezimiz doğrulanmamış olmaktadır.

Özetle bu bulgular, araştırmamızın örnekleme ve katılımcı sayısı ile sınırlı olmak kaydıyla alçakgönüllülük ile demografik değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki ve etkileşimin olmadığını ortaya koymaktadır.

4.4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ve DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İLGİLİ BULGU ve YORUMLAR

Dünya Sağlık Örgütü, 1948 yılında "sağlıklı olma" yı tanımlarken şu ifadeleri kullanmıştır : "Herhangi bir hastalık ve güçsüzlük halinin olmaması; beden, ruhen ve sosyal bakımdan tam bir iyi olma durumudur" (World Health Organization, 1948: 28). Ruhen iyi olma hali, kişi sağlığının olmazsa olmazıdır. Nasıl bir kazada bir uzvu yaralanan, incinen bireyi tedavi etmek için ona ilaç vb. şeylerle fizikî müdahalede bulunuluyorsa, aynı insanın duyguları, psikolojisi de ruhî anlamda incinmiş ve psikolojik tedaviye, manevi bir terapiye ihtiyaç duyuyor olabilir. Bu anlamda insan yalnız maddi değil, manevi yönü de olan bir varlıktır. Ruhî veya maddî yönlerinden birini yok saymak, insanı ve onun davranışını anlama noktasında büyük bir yanılgıya düşmek demektir. Zira psikolojik iyi oluş, kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını kapsamaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Yapılan literatür taraması sonucunda demografik değişkenler ile psikolojik iyi oluş hali arasında birçok anlamlı farklılıkların elde edildiği gözlenmiştir. Araştırmamızın bu bölümünde yetişkin bir bireyin psikolojik iyi oluş halinin, onun demografik özelliğine göre değişip değişmediğini istatistikî veriler ışığında ele alacağız.

4.4.1. Cinsiyet

Psikolojik iyi oluş hali, kişinin içinde bulunduğu maddi ve manevi şartlara göre değişebildiği gibi cinsiyete göre de farklılık gösterebilmektedir. Cinsiyet, kişinin halini etkileyen önemli bir demografik değişkendir. Örneğin Güven (2008) çalışmasında, erkek ergenlerin öznel iyi olma düzeylerinin kız ergenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Abdel-Khalek (2007), Müslüman gençler üzerine yaptığı bir araştırmada erkeklerin fiziksel sağlık, ruh sağlığı ve mutluluk düzeylerinin, kızların ise depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmamızda cinsiyetin psikolojik iyi oluş noktasında farklılığa yol açıp açmadığını tespit etmek amacıyla (t-test) kullanılmış, tablolar aşağıdaki gibi özetlenmiştir.

Tablo 16: Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Oluş (t-test)							
	Cinsiyetiniz	N	M	SD	t	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Erkek	146	2,24	0,49	-,357	1,55	,721
	Kadın	169	2,25	0,45			

Tablo 16'da sunulan bulgulara baktığımızda kadınların (M=2,25) psikolojik iyi oluş ortalamalarının çok az bir farkla da olsa erkeklerin ortalamalarından (M=2,24) yüksek olduğunu görmekteyiz. Ancak bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu söylenemez ($p>,05$). Yani cinsiyet değişkeni, araştırmamız ve örneklemimizle sınırlı olmak kaydıyla, yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları noktasında anlamlı bir farka yol açmamıştır. Bu sonuç, "*yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterir; erkekler kadınlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahiptir*" şeklindeki hipotezimizin doğrulanmadığını ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, Ryff (1989b) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla paralellik arz etmektedir. Ryff de psikolojik iyi oluş ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında psikolojik iyi oluş bakımından cinsiyete göre anlamlı farklılığı sadece *bireysel gelişim* alt boyutunda gözlemlemiştir (Ryff, 1989b). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise cinsiyete göre *çevresel hâkimiyet*, *bireysel gelişim*, *diğerleriyle olumlu ilişkiler*, *yaşam amaçları* ve *toplam psikolojik iyi oluş* puanları açısından farklılaştığı tespit edilmiştir (Gediksiz, 2013). 1250 ergen üzerinde yapılan bir başka araştırmada da cinsiyete göre *yaşam amaçları* ve *öz-kabul* puanları açısından bir farklılaşma tespit edilmiştir. Buna

göre her iki boyutta da kız ergenlerin ortalamaları erkek ergenlerin ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir (Hamurcu, 2011). Türk ve İngiliz üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada da kadınların erkeklere göre daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir (Kuyumcu, 2012).

Göcen (2012) ise yaptığı araştırmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki tespit edememiştir. Ayrıca Ryff (1995), Seyhan (2013) ve Cirhinlioğlu (2006) da ilgili çalışmalarında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Literatürde yer alan diğer çalışmalara baktığımızda birbirinden farklı sonuçların elde edildiğini görmekteyiz. Dolayısıyla genel olarak psikolojik iyi oluş açısından kadınlar ve erkekler arasında belirgin bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır (Timur, 2008; Saygın, 2008; Balcı, 2011).

4.4.2. Yaş

Bu araştırmada belirlediğimiz hipotezlerimizden bir tanesi de "*psikolojik iyi oluş yaşa göre anlamlı farklılık gösterir; yaşlıların psikolojik iyi oluş puanı gençlerin puanlarından yüksektir*" şeklindedir. Dolayısıyla ankette sürekli değişken olarak yer alan yaş değişkeni, veri analizi esnasında yaş dönemlerine uygun olarak yeniden kodlama (recode) yöntemiyle gruplara ayrılmış ve gruplar arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla da ANOVA testi uygulanmıştır.

Tablo 17: Yaş Gruplarına Göre Psikolojik İyi Oluş (ANOVA)						
	Yaş Grupları	N	M	SD	F	p
Psikolojik İyi Oluş	18-21 yaş	16	2,21	0,40	4,58	,010
	22-35 yaş	182	2,18	0,45		
	36-60 yaş	117	2,35	0,48		

Yapılan veri analizi sonucu elde edilen bulgular yukarıda Tablo 17'de yer almaktadır. Tabloya baktığımızda 36-60 yaş grubunda yer alan bireyleri psikolojik iyi oluş puanlarının (M=2,35) en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Daha sonra ise 18-21 yaş (M=2,21) ve son olarak 22-35 yaş (M=2,18) grubuna dahil olan yetişkin bireylerin ortalamaları gelmektedir. Bu bulgular, yaş dönemlerine göre psikolojik iyi oluş halinin anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır ($p < ,05$).

Psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre hangi yaş dönemleri arasında farklılaştığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrasında Post-hoc Scheffe testi yapılmıştır. Post-hoc testler, çok faktörlü bir deneyde veya araştırmada, varyans veya regresyon analizi gibi istatistiksel analizler sonucunda genel bir anlamlılık belirlendikten sonra hangi karşılaştırmaların anlamlı bir fark gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılmaktadır (Karasar, 2009). Biz burada çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe testini kullanmayı uygun gördük. Scheffe testi, F testinden sonra çoklu karşılaştırmalarda en sık kullanılan testtir.

Tablo 18: Yaş Gruplarına Göre Psikolojik İyi Oluş (Post-hoc Scheffe)						
	Yaş Grupları (I)	Yaş Grupları (J)	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	18-21 yaş	22-35 yaş	,02518	,12056	4,58	,978
		36-60 yaş	-,13972	,12324		,527
	22-35 yaş	18-21 yaş	-,02518	,12056		,978
		36-60 yaş	-,16490*	,05479		,012
	36-60 yaş	18-21 yaş	,13972	,12324		,527
		22-35 yaş	,16490*	,05479		,012

*.05 düzeyinde anlamlıdır.

Scheffe testi sonucunda elde edilen bulgulara baktığımızda 22-35 yaş ve 36-60 yaş grupları arasında, 36-60 yaş grubunda yer alanların lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göze çarpmaktadır ($p < 0,05$).

Böyle bir tablonun ortaya çıkmasıyla alakalı olarak şunları söyleyebiliriz; yaşı 36-60 arasında değişen yetişkinler, yaşları 22-35 arasında olanlara oranla kimlik bütünlüğünü tamamlamış, bireysel ve sosyal açıdan daha olumlu ilişkilere sahip olan bireyler olarak kabul edilebilir. Zira Erikson'un psiko-sosyal gelişim süreciyle ilgili yaptığı dönemlendirmeyi göz önünde bulundurduğumuzda 22-35 yaş aralığındaki bir kişi, bu sürecin altıncı evresi (yakınlığa karşı yalıtılmışlık) ile yedinci evresinin (üretkenliğe karşı durgunluk) erken yıllarına denk düşmektedir. Altıncı evrede (17-30 yaş) yer alan bir bireyin yaşamında evlilik ve iş kariyeri önemli bir hale gelir. Bu dönemdeki krizi sağlıklı olarak atlatan kişi güvenli bir şekilde sevgiyi verme ve alma gücüne sahip olur. Aksi durumda, başkalarıyla dostluk ilişkisi kurmada güçlük çeken genç, psikolojik bir yalnızlığa itilebilir. Bu yalnızlık da, toplumdan "yalıtılmışlık ve terk edilmişlik" duygularını da beraberinde getirir. Öte yandan yedinci evre (30-60) yani orta yetişkinlik döneminde birey verimli, üretken ve yaratıcıdır. Erikson'a göre

bu evrede iş sahibi olamayan ya da evlenmemiş bireyler, kendilerinin verimsiz oldukları duygusuna kapılabilirler (Gürses ve Kılavuz: 2011).

Söz konusu psiko-sosyal gelişim evrelerinin kendine has gereklilikleri ve özellikleri de göz önünde bulundurulduğunda 22-35 yaşları arasında olan, kimlik bütünlüğünü oluşturma gayreti gösteren, sosyal yaşamını şekillendirme uğraşı içinde olan, kendine ve çevresine karşı üretken olma sorumluluğunu üstlenmiş bir insan profili karşımıza çıkmaktadır. Şüphesiz hayatın tüm bu getirileriyle başa çıkmak ve bu süreçleri sorunsuz bir şekilde atlatmak, aynı zamanda "yaşama sanatı" olarak adlandırabileceğimiz bir gerçeklikten ibarettir. Bu gereklilikleri başarılı bir şekilde yerine getiremeyen bir kişi, varoluşsal bir yalnızlığın içinde kendini bulabilir. Bu yalnızlık ise "toplumdan yalıtılmışlık ve terk edilmişlik" duygularını da beraberinde getirir. Söz konusu tüm bu etkenler kimi zaman dolaylı kimi zaman doğrudan bireyin psikolojik iyi oluşunu etkilemekte, onun ruhsal açıdan sağlıklı olması noktasında belirleyici rol oynamaktadır.

Göcen (2012) de yaptığı çalışmasında 37-45 yaş grubundaki yetişkinlerin psikolojik iyi oluş eğilimlerinin ilk yetişkinliğin ilk ve orta dönemlerine göre daha fazla olduğunu, bu yaş grubundaki bireylerin başkalarını anlamada ve kendilerini onların yerine koyabilmede diğer yaş gruplarına göre daha başarılı olduklarını bulgulamıştır.

Sonuç olarak araştırmamızda; psiko-sosyal açıdan kimlik bütünlüğünü oluşturmuş, sosyal ve bireysel açıdan kriz dönemlerini atlatmış orta yetişkinlik döneminde (36-60 yaş) bulunan bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarının, ergenlik döneminden yeni çıkmış olması itibarıyla hayatın zorlu şartlarıyla yeni yeni karşılaşmaya başlayan, sosyal çevresini oluşturmaya çalışan bireylerden (22-35 yaş) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, "*psikolojik iyi oluş yaşa göre anlamlı farklılık gösterir; yaşlıların psikolojik iyi oluş puanı gençlerin puanlarından yüksektir*" şeklindeki hipotezimizi doğrulamaktadır. Ayrıca bu sonuç, gelişim teorileriyle de uyumluluk göstermektedir.

4.4.3. Medenî Durum

Medenî durumun, bireylerin psikolojik olarak iyi oluşları noktasında anlamlı etkilere sebep olduğunu daha önce birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmada da literatürde yer alan çalışmalardan yola çıkarak "*yetişkinlerin psikolojik iyi oluş durumları medenî durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterir, evlilerin puanı evli olmayanların puanlarından*

daha yüksektir" şeklinde hipotez geliştirilmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 19: Medenî Duruma Göre Psikolojik İyi Oluş (ANOVA)						
	Medenî Durum	N	M	SD	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Bekâr	133	3,22	0,35	2,40	,092
	Evli	171	3,26	0,34		
	Boşanmış	11	3,29	0,30		

Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş durumlarının medenî duruma göre değişip değişmediğini tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda elde edilen bulgulara baktığımızda boşanmış olanların (M=3,29), evli (M=3,26) ve bekâr (M=3,22) olanlara oranla daha yüksek iyi oluş ortalamasına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ancak gruplar arasındaki bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu söylenemez ($p>,05$).

Ülkemizde yapılan ve boşanma sürecinde olanlar ile olmayan bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarının karşılaştırıldığı araştırmada ise Timur (2008), bireylerin iyi olmalarında yaş, cinsiyet, eş desteği ve evlilik uyumundan daha çok bireyin medenî durumunun etkili olduğunu tespit etmiştir. 2746 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada da evli kadınların, medenî durumu farklı olan diğer kadınlardan daha yüksek psikolojik iyi oluş puanları aldıkları görülmüştür (Moe, 2012). Ülkemizde yapılan bir başka araştırmada ise psikolojik iyi oluş ve medenî durum arasında bir ilişki tespit edilememiş ancak psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan hayatın anlamı boyutuyla anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır (Göcen, 2012).

Elde edilen bu bulgular, *"yetişkinlerin psikolojik iyi oluş durumları medenî durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterir, evlilerin puanı evli olmayanların puanlarından daha yüksektir"* şeklindeki hipotezimizi desteklememektedir.

4.4.4. Sosyal Çevre

Her birey, içinde yaşadığı veya yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiği sosyal çevreyle olan ilişkisi nedeniyle o sosyal çevreden büyük oranda etkilenir. Bu etki onun kişilik özelliklerine, hayatı anlamlandırmasına, gelişen olaylar karşısındaki tutumuna doğrudan yansır. Çünkü birey, yaşama adımını attığı ilk gün itibarıyla sosyal bir çevrenin içine doğmakta ve o sosyal çevrede büyüyüp olgunlaşmaktadır. Yapılan literatür taramasında sosyal çevrenin birçok olgu ve davranış üzerinde anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmada da yetişkinlerin yaşamlarının büyük bir kısmını geçirdiği sosyal çevrenin, onların psikolojik iyi oluş halini yordamada anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla t-test analizi kullanılmış ve sonuçlar tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 20: Sosyal evreye Göre Psikolojik İyi Oluş (t-test)							
	Sosyal evre	N	M	SD	t	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Kırsal	19	2,16	0,44	-,816	0,014	,415
	Kentsel	296	2,25	0,47			

Psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından sosyal evre farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan t-test analiz tekniği kullanılmıştır. Yapılan veri analizi sonucunda yetişkin bireylerin sosyal çevreye göre psikolojik iyi oluş açısından farklılaşmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Alanda yapılan bir çalışmada yaşamının büyük bölümünü Şehir merkezinde geçirenlerin, ilçede geçirenlere oranla daha yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahip olduğu; yine yaşamının büyük bölümünü Şehir merkezinde geçirenlerin köyde geçirenlere oranla daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahip olduğu bulgulanmıştır. Aynı araştırmada ile-kasaba karşılaştırmasında ise kasabada yaşayanların ortalamasının ilçede yaşayanlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (İşgör, 2011).

Göcen (2012) de yaptđı araştırmada bireyin bulunduğu sosyal çevrenin psikolojik iyi oluş bakımından istatistikî olarak anlamlı bir farklılık oluřturmadđını gözlemlemiştir. Ancak o çalışmasında, kentsel çevrede yaşayan veya yaşamış bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının *zerklik* alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir.

Sonuç olarak elde ettiğimiz bu bulgular, "*yetişkinlerin psikolojik iyi oluş durumları sosyal evre değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterir, yaşamlarının büyük bir bölümünü kırsal çevrede geçirenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, kentsel çevrede geçirenlere göre daha yüksektir*" Şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

4.4.5. Gelir Durumu

Yetişkinlerin, gelir durumlarına göre psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablo halinde verilmiştir.

Tablo 21: Gelir Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş (ANOVA)						
	Gelir Durumu	N	M	SD	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Düşük	14	2,52	0,60	7,96	,000
	Orta	174	2,31	0,44		
	İyi	127	2,13	0,46		

Yapılan varyans analizi sonucu elde edilen bulgulara baktığımızda yetişkin bireylerin gelir durumlarının, onların psikolojik iyi oluş hallerini yordamada güçlü şekilde anlamlı farklılıklara yol açtığını görmekteyiz ($p < ,01$).

Tablo 22: Gelir Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş (Scheffe)						
	Gelir Durumu (I)	Gelir Durumu (J)	M	SD	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Düşük	Orta	,21333	,12711	7,96	,246
		İyi	,38773*	,12885		,012
	Orta	Düşük	-,21333	,12711		,246
		İyi	,17440*	,05340		,005
	İyi	Düşük	-,38773*	,12885		,012
		Orta	-,17440*	,05340		,005

* ,05 düzeyinde anlamlıdır.

Söz konusu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda elde edilen bulgular, gelir durumu "düşük" olan yetişkinlerin gelir durumu "orta" olanlara oranla; gelir durumu "orta" olanların ise gelir durumu "iyi" olanlara oranla daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahip olduğunu göstermektedir. Yani gelir durumu düşüktüçe, psikolojik iyi oluş puanının artmakta olduğunu söyleyebiliriz. Dolayısıyla araştırmamızın örneklemiyle sınırlı olmak kaydıyla, sanılanın aksine -toplumda yaygın olan- maddî refahın artmasıyla manevî ve ruhî refahın da artacağı algısının yanlış olduğu ortaya çıkmıştır. Çünkü insan, maddî yönden bazı ihtiyaçlara sahip olduğu kadar, manevî olarak da belli ihtiyaçlara sahip olan bir varlıktır. Sadece maddî yönünü tatmin eden bir insan, kendi ruhî huzursuzluğunu veya manevî boşluğunu giderememekte; psikolojik olarak bir krizin içinde kendini bulabilmektedir. Sonuç olarak bu bulgular, insanın

psikolojik olarak kendini iyi ve sağlıklı hissetmesinin maddi refaha, yüksek gelire bağılı olmadığını göstermektedir.

Literatürde yer alan diğer çalışmalara baktığımızda birbirinden farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Örneğin Gediksiz (2013) tarafından yapılan araştırmada algılanan gelir düzeyine göre psikolojik iyi oluş açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Benzer şekilde Topuz (2013) da yaptığı bir araştırmada gelir durumu ile öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada da öğrencilerin gelir durumu ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki ve etkileşim tespit edilememiştir (Çakır, 2015). Göcen (2012) ise yaptığı araştırmada "orta" ekonomik grubun (düşünerek harcama yapanlar), "alt" ekonomik gruba (temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar) göre psikolojik iyi oluş bakımından daha yüksek düzeyde olduğunu bulgulamıştır. Cenkseven (2004) de yaptığı araştırmada yüksek sosyo- ekonomik düzeye sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, insanlarla olumlu ilişkiler, kendini kabul ve psikolojik iyi oluş puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Diğer yandan şunu da belirtmekte fayda görüyoruz. Bireyin sosyo-ekonomik durumu ile hayatının amaçlı ve anlamlı oluşu arasındaki ilişkiye yönelik araştırmaların farklı sonuçlar çıkarmasını sosyo-ekonomik durum değişkeninin iki uçlu yapısıyla açıklamak mümkündür. Yüksek gelir düzeyinde olan bireylerde doyumsuzluk, isteklerinin çoğunun yerine gelmesi, sınırlarının genişlemesi gibi faktörler anlamsızlık duygusunu da beraberinde getirdiği söylenebilir (Göcen, 2012).

TÜİK tarafından 2014 yılında yapılan "Yaşam Memnuniyeti Araştırması"nda mutluluk kaynağı olan değerlerde sağlık ilk sırayı almıştır. Buna göre kendilerini en çok sağlıklı sıhhatli olmanın mutlu ettiğini söyleyenlerin oranı % 68,8 iken, bunu sırasıyla; %15,4 ile sevgi, %8,5 ile başarı, %4,2 ile para %2,2 ile iş ve %0,9 ile diğer nedenler takip etmiştir (TÜİK, 2015). Türkiye genelinde yapılan bu araştırmada en çok dikkat çeken husus hiç şüphesiz para ve iş etkenlerinin kişinin mutluluğu konusunda en son sıralarda gelmesidir. Dolayısıyla araştırma sonuçlarımızla benzerlik arz eden bu tablo, aslında gelir durumunun - sanılanın aksine- bireyin mutluluk ve psikolojik iyi oluşunu etkileme noktasında önem sırası olarak sonlarda geldiğini göstermektedir. Yine TÜİK tarafından 2015 yılında yapılan "Yaşam Memnuniyeti Araştırması"nda da benzer sonuçların alındığı gözlenmiştir (TÜİK, 2016).

Araştırmamızda elde ettiğimiz bu bulgular, *"yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş durumları gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterir, gelir durumu düşük*

olan yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, orta ve yüksek seviyede gelir durumuna sahip olanlara göre daha yüksektir" şeklindeki hipotezimizi desteklemektedir.

4.4.6. Eğitim Durumu

Yapılan araştırmalarda eğitim durumunun kendi başına psikolojik iyi oluşu etkileyen bir faktör olmadığı, gelir düzeyinin yüksek olması, sosyal statünün yükselmesi gibi kazanımlarla birlikte bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde dolaylı yönden bir etkide bulunduğu saptanmıştır (Seligman, 2002). Ortaya konulan "*psikolojik iyi oluş düzeyi eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterir; eğitim düzeyi yüksek olan yetişkinler, düşük eğitim seviyesine sahip olanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahiptir*" şeklindeki hipotez bağlamında yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 23: Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş (ANOVA)						
	Eğitim Durumu	N	M	SD	F	p
Psikolojik İyi Oluş	İlkokul	22	2,54	0,47	6,40	,000
	Ortaokul	20	2,51	0,50		
	Lise ve dengi	57	2,32	0,51		
	Üniversite veya Yüksekokul	180	2,19	0,43		
	Yüksek Lisans veya Doktora	36	2,07	0,43		

Tablo 23'deki bulgulara baktığımızda yetişkinlerin eğitim durumu, psikolojik iyi oluşlarına yüksek derecede anlamlı etkide bulunmaktadır ($p < ,01$). Psikolojik iyi oluşun, hangi eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar göstermekte olduğu tespit etmek amacıyla Scheffe testi sonucu elde edilen bulgular şu şekildedir:

Tablo 24: Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş (Scheffe)

	Eğitim Durumu (I)	Eğitim Durumu (J)	M	SD	F	p
Psikolojik İyi Oluş	İlkokul	Ortaokul	,02652	0,13	6,40	1,00
		Lise ve dengi	,22364	0,11		,424
		Üniversite veya Yüksekokul	,34843*	0,1		,022
		Yüksek Lisans veya Doktora	,46787*	0,12		,006
	Ortaokul	İlkokul	-,02652	0,13		1,00
		Lise ve dengi	,19712	0,11		,59
		Üniversite veya Yüksekokul	,32191	0,1		,061
		Yüksek Lisans veya Doktora	,44136*	0,12		,017
	Lise ve dengi	İlkokul	-,22364	0,11		,424
		Ortaokul	-,19712	0,11		,59
		Üniversite veya Yüksekokul	,12479	0,06		,511
		Yüksek Lisans veya Doktora	,24423	0,09		,172
	Üniversite veya Yüksekokul	İlkokul	-,34843*	0,1		,022
		Ortaokul	-,32191	0,1		,061
		Lise ve dengi	-,12479	0,06		,511
		Yüksek Lisans veya Doktora	,11944	0,08		,719
	Yüksek Lisans veya Doktora	İlkokul	-,46787*	0,12		,006
		Ortaokul	-,44136*	0,12		,017
		Lise ve dengi	-,24423	0,09		,172
		Üniversite veya Yüksekokul	-,11944	0,08		,719

* ,05 düzeyinde anlamlıdır.

Eğitim durumlarının hangileri arasında bireylerin psikolojik iyi oluşlarına göre anlamlı farklılaşmaların meydana geldiğini belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda elde edilen bulgulara baktığımızda anlamlı farklılıklar göz çarpmaktadır. Bu anlamlı farklılıkları şu şekilde izah etmek mümkündür: **İlkokul** düzeyinde eğitim durumuna sahip olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş puanları, *üniversite/yüksekokul* (M=,34843) ve *yüksek lisans/doktora* (M=,46787) seviyesinde eğitim durumuna sahip olanlara göre daha yüksektir (p<,05). **Ortaokul** mezunu yetişkinlerin ise *yüksek lisans/doktora* (M=,44136) mezunlarına göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir (p<,05). Genel bir ifadeyle eğitim durumu daha düşük yetişkinler, eğitim durumu yüksek olanlara göre kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissetmektedirler.

Konuyla ilgili olarak literatürde yapılan çalışma sonuçları birbirinden farklılık arz etmektedir. Örneğin Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002), öznel ve psikolojik iyi oluşu bir arada değerlendirdikleri yaşları 25-74 arasında değişen 3032 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada,

öznel ve psikolojik iyi oluşu yüksek bireylerin yaş, eğitim düzeyi, dışadönüklülük ve sorumluluk boyutlarından da yüksek, nevrozizm boyutundan ise düşük puanlar aldıkları görülmüştür. Bahadır (2002) da insanı yücelten gerçekçi bir amacın kişiyi hem geliştirdiğini, hem de kendi potansiyelleri hakkında gerçekçi bir bilgiyle gelecek hakkında planlar yapmaya sevk ettiğini belirtmektedir. Bireyin eğitim düzeyi yükseldikçe, insanlar arası ilişkilerini daha yüksek düzeyde yaşadığı, kendini geliştirmesi ve gelişimine daha çok önem verdiğini söylemek mümkündür. Çünkü eğitim düzeyinin artması, tecrübî ve teorik bilginin artması yaşam bakışının genişlemesi, kişinin kendiyle ilgili bilgisinin artması anlamında düşünüldüğünde, yaşam amacının öne çıkması ve insanlarla ilişkilerin derinleşmesi de birbirine paralel iki durum olarak görülmektedir (Göcen, 2012).

Eğitim almak, insanlar için daha yüksek gelir elde etme amacı olarak kabul edildiğinde (Göcen, 2012), bu bulgular bir önceki başlıkta ele aldığımız psikolojik iyi oluş ile gelir durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi konu edinen analizin sonuçlarıyla birbirini tamamlar niteliktedir (bkz. Tablo 21). Çünkü hatırlanacağı üzere gelir durumu düşük olan bireylerin, gelir durumu yüksek olan bireylere oranla psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksekti. Burada ise elde edilen bulguların yer aldığı tabloya baktığımızda ilkökul ile üniversite/yüksekokul ve yüksek lisans/doktora; ortaokul ile yüksek lisans/doktora seviyesinde eğitim durumuna sahip olan yetişkinler arasında psikolojik iyi oluş durumları açısından anlamlı farklılıklar oluşmaktadır. İstatistiksel açıdan bu anlamlı farklılıklar, genel manada eğitim seviyesi daha düşük olanların lehinedir.

Buna göre *"yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş durumları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterir, eğitim durumu daha yüksek olan yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, düşük eğitim seviyesine sahip olanlara göre daha yüksektir"* şeklindeki hipotezimiz doğrulanmamış olmaktadır.

4.5. DİNDARLIK ve DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İLGİLİ BULGU ve YORUMLAR

İnsanların hayatlarını şekillendiren ilkeler sistemi olarak din, öznel bir gerçeklik iken; dindarlık, dinî ilkelerin gerek bireysel gerekse toplumsal yaşantıya aktarılmış halidir. Dolayısıyla dindarlıkta, dinî inançların çeşitli tutum ve davranışlarla bireyin günlük hayatına etki etmesi söz konusudur. Çünkü dindarlık, bilgisel, duygusal ve davranışsal yönleri kuşatan çok boyutlu bir yapı arz eder (Köse ve Ayten, 2012). Dolayısıyla bireyler, içsel olarak yaşadığı ilahî olana bağlılığını, gündelik hayatın hemen her alanında yansımalarını

göstermekte, dindarlığı farklı şekillerde algılayıp tanımlamakta ve yine farklı şekillerde dinini yaşamaktadır (Kızılgöçer, 2011). Bu bağlamda dinamik bir süreç olarak nitelendirilebilecek dindarlık, bireyin cinsiyetine, yaşına, içinde yaşadığı sosyal çevreye, medenî durumuna veya gelir durumuna göre farklılık gösterebilen bir olgudur.

Araştırmamızın bu bölümünde yetişkinlerin dinî tutumlarının onların demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, medenî durum, eğitim düzeyi, gelir durum, sosyal çevre) göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediği ele alınacak, elde edilen bulgular alan yazını da dikkate alınarak yorumlanacaktır.

4.5.1. Cinsiyet

Araştırmamızın başında "*dindarlık cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterir; kadınlar, erkeklere göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir*" şeklinde kurduğumuz hipotezimizin doğrulanıp doğrulanmadığını tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t test analizi sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 25: Cinsiyete Göre Dindarlık (t-test)							
	Cinsiyetiniz	N	M	SD	t	F	p
Dindarlık	Erkek	146	4,42	,716	-2,393	10,931	,017
	Kadın	169	4,59	,503			

Yapılan veri analizi sonucunda elde edilen bulgulara baktığımızda kadınların dindarlık düzeyinin (M=4,59), erkeklerin dindarlık düzeyinden (M=4,42) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar arasındaki fark, istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<,05$).

Dindarlığın yaş değişkenine göre değişip değişmediğini ele alan araştırmalara baktığımızda da büyük ölçüde benzer sonuçlara ulaşıldığını görmekteyiz. Özellikle Batı'da konuyla ilgili yapılan araştırmalarda kadınların erkeklerden daha yüksek dindarlık skorlarına sahip oldukları gözlenmiştir (Hammermeister, Flint, El-Alayli, Ridnour ve Peterson, 2005). Araştırmacılar böyle bir tablonun ortaya çıkmasını ise kadın ve erkeğin biyolojik, sosyal, duygusal ve cinsiyet rolleri açısından farklılaşmasıyla açıklamışlardır. Buchko (2004) 'nun 197 kadın ve 147 erkek olmak üzere toplamda 344 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada aynı etnik köken ve dinsel arka plana sahip kadın ve erkeklerden oluşan örnekleme kadınların dua ve meditasyon için erkeklerden daha fazla vakit ayırdığını tespit

etmiştir. Yine Buchko (2004), araştırmasında ikinci olarak; kadınların, günlük hayatlarında ve işlerinde Tanrıyı erkeklerden daha fazla hissettiklerini ve duyumsadıkları hipotezini doğrulamıştır. Üçüncü olarak o, kadınların erkeklere oranla daha fazla Tanrıya bağlılık içinde olduğunu ve O'na hürmet gösterdiğini bulgulamıştır. Fakat Buchko'nun dördüncü hipotezi doğrulanamamıştır. Yani kadınların hayatlarında dinin rolüne, erkeklerden daha fazla yer verdiği şeklindeki hipotezi doğrulanamamış olmaktadır. Rich (2012), bu durumu, örneklemin sadece Avrupa ve Amerikalılardan, hıristiyanlardan ve bekâr üniversite öğrencilerinden oluşması itibariyle kısıtlı bir katılımcı kitlesine sahip olmasıyla irtibatlandırmaktadır.

Örneğin Yapıcı (2007), ruh sağlığı ve din ilişkisi üzerine yaptığı bir araştırmada kadınların dindarlık düzeyinin erkeklerden yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu (2013), yaptıkları araştırmada kadınların dindarlık ortalamalarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Kirman (2005)' in 234 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada da kadınların dinî yaşantı düzeyi erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır. Yine Koç (2009) tarafından yapılan çalışmada kadınların dinî duygu skorları erkeklerden yüksek çıkmıştır. Ayten (2010) de, Türkiye'de yardımlaşma ve dindarlık ilişkisini ele aldığı çalışmasında kadınların erkeklerden daha yüksek dindarlık puanına sahip olduğu bulgulamıştır.

Alanda yapılan bazı araştırmalarda erkeklerin dindarlık seviyesinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin; Uysal (2006), yaptığı araştırmasında kadınların erkeklerden daha az dindar olduğu tespit etmiştir. Sezen (1993), kadınların dinsizlik seviyesinin erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kuşat (2006) da, erkeklerin kendilerini kadınlardan daha dindar gördüklerinin bulgulamıştır. Mehmedoğlu (2004), Köktaş (1993), Karaca (2000) ve Kula (2001) da yaptıkları araştırmalarda dindarlık ve dindarlık alt boyutlarında erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Kadınların erkeklere göre daha dindar olmaları, farklı bakış açılarıyla açıklanmaya çalışılmakta ve araştırmalarda böyle tabloların ortaya çıkmasına farklı etkenlerin neden olduğu ileri sürülmektedir. Örneğin, kadınların erkeklere göre daha uysal, itaatkar, edilgen ve terbiye edici tarzda yetiştirildikleri ve bu sürecin onlarda daha fazla dinî duygunun gelişmesine neden olduğu kabul edilmektedir(Ayten, 2009b). Bu bağlamda içinde yaşanılan toplumdan ileri gelen cinsiyet rolleri ve özellikle annelik rolü ile dindarlık arasında güçlü bir ilişki kurulmakta; dindarlığın çocukların yetiştirilmesi, hayata hazırlanması ve bütün aile

üyelerinin mutluluğuna ilişkin etkileri içeren annelik rolü içinde inşa edilmesinin önemli bir etken olarak karşımıza çıktığı ileri sürülmektedir. Yine bunlara paralel olarak, toplumdaki yapısal konumları nedeniyle kadınların iş gücüne daha az katılmaları ve çocuk yetiştirmedeki etkin rolleri, onların dinle ve Tanrıyla daha çok ilişki içinde olmalarını sağladığı kabul edilmektedir. Yani iş gücüne düşük katılım, kadınlara, dinsel faaliyetlere iştirak etmesi için daha çok zamanla birlikte bireysel kimlik ve bağlılık kaynağına daha fazla ihtiyaç duymalarını sağlamaktadır.

Araştırmamızda elde edilen bulgular, Batı'da ve ülkemizde yapılan birçok araştırmayla paralellik arz etmektedir. Bu bulgular, "*dindarlık cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterir; kadınlar, kadınlara göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir*" şeklindeki hipotezimizi doğrulamaktadır.

4.5.2. Yaş

İnsan yavrusu, dinî bir yatkinlikle dünyaya gelir. Ancak hiç kimse doğuştan dindar değildir. Ömür boyu devam eden aktif bir süreç olarak dindarlık, yaşla birlikte bilinçte kendiliğinden meydana gelen nitelik değişimine paralel olarak değişim ve gelişim gösterir (Karaca, 2015). Bu anlamda dindarlık, bir taraftan da zaman bağımlı bir süreçtir denilebilir.

Bu araştırmada cevabı aranan bir diğer soru da, dindarlığın yaşa göre değişip değişmediği sorusudur. Bu amaçla "*dindarlık yaşa göre anlamlı farklılık gösterir; yaşlıların dindarlık puanı gençlerin puanından daha yüksektir*" şeklinde belirlemiş olduğumuz hipotezimizin doğrulanıp doğrulanmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA tekniği kullanılmış, elde edilen sonuçlar tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 26: Yaş Gruplarına Göre Dindarlık (ANOVA)						
	Yaş Grupları	N	M	SD	F	p
Dindarlık	18-21 yaş	16	4,67	,367	1,702	,184
	22-35 yaş	182	4,46	,619		
	36-60 yaş	117	4,57	,633		

Yapılan istatistikî veri analizi sonucunda elde edilen bulgulara baktığımızda 18-21 yaş aralığında olan yetişkinlerin ortalamalarının (M=4,67), 22-35 yaş (M=4,46) ve 36-60 yaş

(M=4,57) aralığında olan yetişkinlerin ortalamalarından daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Ancak bu fark, istatistikî açıdan anlamlı değildir ($p>,05$).

Alan yazına baktığımızda dindarlığın yaş ile ilişkisinin incelendiği, yaş ile birlikte dindarlık puanında da bir artışın tespit edildiği araştırmalara rastlanmaktadır. Kızılgeçit (2011), Mehmedoğlu (2004), Uysal (2006), Köktaş (1993) araştırmalarında yaşla birlikte dindarlığın da gelişim gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Ayten, Göcen, Sevinç ve Öztürk (2012: 67) de dindarlığın artmasına bağlı olarak dinî başa çıkma ile yaş arasında olumlu ilişki tespit etmiştir. Sağır (2014: 51) da buna paralel olarak, Suriyeli sığınmacılar üzerinde yaptığı araştırmasında olumlu dinî başa çıkma ile yaş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan Tiliouine, Cummins ve Davern (2009), Yoğurtçu (2009), Yıldız (2001), Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu (2013), Şahin (2001) de araştırmalarında dindarlık ile yaş arasında anlamlı ve pozitif ilişki tespit etmişlerdir.

Geleneksel kurama göre yaşın artmasıyla birlikte bireyin dindarlık seviyesinde de bir artış gözleneceği söz konusudur. Zira bu alanda yapılan araştırmalarda 18-30 yaşları arasında dinsel etkinlikte kesin bir düşüşün, 30. yaştan itibaren sürekli artışın ve özellikle 30-60 yaşları arasında dinsel etkinliğin arttığı belirtilmiştir (Beit-Hallahmi ve Argyle, 1992). Ancak bireysel ve çevresel faktörleri göz ardı ederek dindarlığın her zaman aynı doğrultuda yaşın ilerlemesiyle birlikte artacağını kabul etmek meseleye dar bir açıdan bakmak demektir ki bu da insanı anlama noktasında yanlış bir bakış açısıdır. Her insanın sahip olduğu kişisel özellikler farklı olduğu gibi; yetiştirme biçimi, yaşadığı sosyal çevre ve çevreyi algılama düzeyi de farklıdır. Bu durum dinî algılama ve yaşama biçiminde de farklılıklar oluşturur (Karaca, 2015). Nasıl ki bireyler belli bir yaşa geldiklerinde aynı boy, kilo, saç vb. fiziksel özelliklere sahip olmuyorsa; ruhsal ve dinî gelişim açısından da birbirlerinden farklılık göstermekte, içinde bulunduğu psiko-sosyal gelişim evresinin gerekliliklerini farklı ölçüde yaşamlarına yansıtmaktadırlar. Buna bağlı olarak dindarlık da her zaman yaşla doğru orantılı olarak gelişim gösteren bir süreç değil, farklı etkenlerin de içinde olduğu dinamik bir yapıya sahiptir.

Araştırmamızda elde edilen sonuçlara paralel olarak Ayten (2015) de yaş ile dinî kimlik ve dinî bağlılık arasında oldukça zayıf ve anlamsız bir ilişki tespit etmiştir. Göcen (2012) de farklı yaş grupları arasında dindarlık açısından anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır.

Sonuç olarak elde edilen bulgular, "*dindarlık yaşa göre anlamlı farklılıklar gösterir; yaşlılar, gençlere göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir*" şeklindeki hipotezimizi desteklememektedir.

4.5.3. Medenî Durum

Yapılan araştırmalarda medenî durumun, bireyin dindarlığını etkileyen bir faktör olarak ortaya çıktığı saptanmıştır. Bu amaçla bu araştırmada da, dindarlığın medenî duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı sorusundan hareketle "*dindarlık medenî duruma anlamlı farklılık gösterir; evlilerin dindarlık puanı bekârların puanından daha yüksektir*" şeklinde bir hipotez geliştirilmiştir. Yapılan veri analizleri sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 27: Medenî Duruma Göre Dindarlık (ANOVA)						
	Medenî Durum	N	M	SD	F	p
Dindarlık	Bekâr	133	4,40	,644	4,095	,018
	Evli	171	4,60	,583		
	Boşanmış	11	4,48	,598		

Bireyin dindarlık puanının, onun medenî durumuna göre anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda elde edilen bulgulara baktığımızda; evli yetişkinlerin (M=4,60) en yüksek dindarlık ortalamasına sahip olduğu söze çarpmaktadır. Daha sonra ise sırasıyla boşanmış (M=4,48) ve bekâr (M=4,40) bireylerin dindarlık ortalamaları gelmektedir. Ortalamalar arasındaki bu fark istatistiksel açıdan anlamlıdır (p<,05). Söz konusu anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Scheffe analiz tekniği kullanılmıştır.

Tablo 28: Medenî Duruma Göre Dindarlık (Scheffe)						
	Medenî Durum (I)	Medenî Durum (J)	M	SD	F	p
Dindarlık	Bekâr	Evli	-,20175*	,07058	4,095	,018
		Boşanmış	-,08732	,19153		,901
	Evli	Bekâr	,20175*	,07058		,018
		Boşanmış	,11443	,18989		,834
	Boşanmış	Bekâr	,08732	,19153		,901
		Evli	-,11443	,18989		,834

* ,05 düzeyinde anlamlıdır.

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan veri analizi sonucu elde edilen bulgulara baktığımızda *evliler* ile *bekârların* dindarlık puanları arasında bir ilişki ve etkileşimin meydana geldiğini görmekteyiz. Bu ilişki tabloda da

görüldüğü üzere evlilerin lehine (M=,20175) anlamlı bir ilişkidir ($p<,05$). Diğer yandan Tablo-28'de dikkat çeken bir diğer husus ise; evliler veya bekârlar ile boşanmış kişiler arasında herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

Elde edilen sonuçlar, alanda yapılan birçok çalışmayla paralellik arz etmektedir. Örneğin; Türk toplumu üzerinde yaptığı bir araştırmada Mehmedoğlu (2011), evlilerin bekârlara göre Allah'a daha çok teslimiyet gösterdiğini, O'nu kendilerine daha yakın bulduğunu tespit etmiştir. Yıldız (2006) da yaptığı çalışmada dindarlığın tüm alt boyutlarında evlilerin, bekârlardan daha yüksek puana sahip olduğunu bulgulamıştır. Uysal (2006) araştırmasında, evli olanların genel dindarlıkta ve dinin tecrübe boyutunda bekârlara oranla daha güçlü dinî tutumlar sergiledikleri sonucuna ulaşmıştır. Ayten (2009), hem dindarlık hem de dindarlığın alt boyutu olan inanç/etki boyutunda evlilerin bekârlara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduklarını tespit etmiştir.

Batı'daki araştırma sonuçları da ülkemizde elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Yapılan saha araştırmalarında evlilik ile dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, dolayısıyla evlilerin bekârlara göre daha dindar oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Hallahmi ve Argyle, 1975)

İslamî gelenekte evlilik, sadece iki kişinin hayatlarını birleştirmesi değil, aynı zamanda dinî arka plana da sahip olan bir birlikteliktir. Nitekim toplumumuzda "Kişi evlendiği zaman dininin yarısını kurtarmış olur..." (Heysemî, 1994) hadis-i şerifi dinî sohbetlerde sıkça dile getirilmekte, gençler evliliğe teşvik edilmektedir. Bu bağlamda evlilik, kimi zaman bireylerin dinî veya manevi yönüne hitap eden ve bu yönde bir boşluğu doldurma ihtiyacına karşılık gelen bir olgu iken, aynı zamanda çocuk yetiştirmede üstlendiği rol modellik noktasında kişinin dinî duygularının gelişmesine ve dine yönelmesine sebebiyet veren bir araçtır da denilebilir. Ayrıca, evlilik hayatının insana planlı bir hayat sunması da araştırmamızda böyle bir tablonun ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir olabilir. Yoğurtçu (2009), araştırmasında evlilerin bekârlardan daha yüksek dindarlık ortalamasına sahip olmasının nedenlerinden birinin, evliliğin getirmiş olduğu düzenle alakalı olabileceğini söylemektedir. Düzenli hayatı olan insanların, yine düzenli bir hayat ve nizam sunan dinî ibadetleri yerine getirmeleri daha kolay olabilmektedir.

Literatürde yer alan diğer çalışmalarla da paralellik arz eden araştırmamızda elde ettiğimiz bu bulgular *dindarlık medenî duruma göre anlamlı farklılıklar gösterir; evliler, evli*

olmayanlara göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir şeklindeki hipotezimizi doğrulamaktadır.

4.5.4. Sosyal Çevre

Dindarlık konusu incelenirken üzerinde durulması gereken bir diğer önemli husus ise bireyin büyüdüğü, o ana kadar hayatını şekillendirdiği sosyal çevredir. Sosyal çevre, sadece dindarlık hususunda değil birçok yönden bireyi etkileyen önemli bir faktördür. Kişinin karakter oluşumundan dinî gelişimine, ahlaki gelişiminden toplumda üstlendiği role kadar onun hayattaki serüvenine önemli ölçüde yön veren bir etkidir.

Günümüzde dünyanın, gelişen teknoloji ve bilgiye ulaşmanın son derece kolaylaşması nedeniyle "küresel bir köy"e dönüşmesine rağmen ülkemizde ve dünyanın birçok bölgesinde kırsal yaşamla kent yaşamı arasında ciddi farklar mevcuttur. Hiç şüphesiz bu farklar bireylerin de farklılaşmasına etki etmekte onların hayatı anlamlandırması noktasında kimi zaman belirleyici olabilmektedir. Örneğin köy ve kasaba gibi küçük yerleşim yerlerinde akrabalık ilişkileri, yardımlaşma ve komşuluk ilişkileri daha canlı iken; kent yaşamında bu ilişkiler donuklaşmış, günlük hayatın meşguliyetleriyle de birlikte bireyselleşme kent yaşamında kaçınılmaz olmuştur. Bu noktadan hareketle araştırmamızda sosyal çevrenin, bireyin dindarlığını etkileme noktasında bir rolü olup olmadığı sorusu akla gelmiş, yaşamlarının büyük bir kısmını kırsal çevrede geçiren kişilerin kentsel çevrede yetişip büyüyenlere göre daha dindar olacakları öngörülmüştür.

Tablo 29: Sosyal Çevreye Göre Dindarlık (t-test)							
	Sosyal Çevre	N	M	SD	t	F	p
Dindarlık	Kırsal	19	4,55	,682	,282	,032	,778
	Kentsel	296	4,51	,613			

Yapılan t test analizi sonucu elde edilen bulgulara baktığımızda hayatlarının büyük bir kısmını kırsal çevrede geçiren yetişkinlerin puanının (M=4,55) kentsel çevrede (M=4,51) geçirenlere oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmasına rağmen, gruplar arasındaki bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Alan yazına baktığımızda ise birbirinden farklı sonuçların ortaya çıktığını görmekteyiz. Örneğin Apaydın (2001), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında

köyde yaşayanların dinî tutumunun diğer yerleşim yerlerinde yaşayanlara göre daha olumlu olduğunu tespit etmiştir. Yakın zamanda Göcen (2012) tarafından yapılan araştırmada da en yüksek dinî yönelim ortalaması ilçede yaşayanlara, en düşük ortalama ise büyükşehirlerde yaşayanlara ait olduğu saptanmıştır. Bu sonuca paralel olarak Onay (2004)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, hayatlarının çoğunu ilçede geçiren öğrencilerin dindarlık puanlarının, şehir ve köyde geçirenlere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ancak Ayten (2009) tarafından yapılan çalışmada ise hayatlarının çoğunu ilçede geçiren bireylerin dinî eğilimleri, ilde geçirenlere göre daha zayıf olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Sosyalleşme, yardımlaşma, samimiyet ve bir değerler sistemi sunan dinin etkisinin zayıflamasıyla veya modernleşme ile birlikte, şehir hayatındaki ilişkiler de sözleşmeye dayalı, resmi ve faydacı bir karaktere bürünmüştür. Bu durumda birey artık eskiden olduğu gibi bir değer taşımaz ve onun ilişkileri eskiden olduğu gibi birincil ilişkiler değildir. Artık ilişkiler birbirini bilen ve yüz yüze ilişki gerçekleştiren bireyler arasında değil, rollerinin gereğini yerine getiren ve birbirini tanımayan bireyler arasında gerçekleşmektedir (Wilson, 1976: 264). Şehir hayatı, ticaret, sağlık, okul, eğlence hatta komşuluk ilişkileri kırsal yaşamda olduğu gibi birincil kişiler değil, genelde hep ikincil kişilerdir. Birinci endüstri devriminin bile belirli bireysel ve toplumsal ağlara bu kadar zarar vermediğini ifade eden David Martin (Martin, 1993: 83-87)'e göre elektronik medyanın gerçekleştirdiği ikinci endüstri devrimi, tüm bireysel ağlara zarar vermiştir : "Bu bürokratik ve rasyonalist karakterli modern yapı içinde toplumsal bağlar parçalanır; şehir hayatı bu parçalanmayı özendirir. Küçük dükkanların yerini süpermarketler, aile şirketlerinin yerini uluslararası konsorsiyumlar alır. Bağlar-bahçeler yerini bilimsel tarım adına devasa çiftliklere bırakır. Orta büyüklükteki bürolar büyük çaplı bürokrasi içinde kaybolur. Yerel okullar, yerleri sürekli değişen öğretmenler yönetimindeki eğitim fabrikasyonuna teslim olur. Kısacası, bu gelişmelerin eşlik ettiği şehir hayatı toplumun çoğunluğunu cenderesine alır". Oysaki din, ibadetlerdeki birlikteliğe vurgusu, ahlaki bir düzen vadedmesi ve toplumsal huzuru amaçlaması itibariyle tüm bu sürecin karşısında yer alır. Günümüzde özellikle şehir yaşamında küçük toplulukların yerini büyük toplum aldıkça, yani cemaatten cemiyete dönüştükçe din etkisini kaybetmeye başlar. Wilson (1976: 273), dinin insanlara bir kesinlik, bir bütünlük sunduğunu ve bir telafi ya da kefaret mekanizması arz ettiğini, bütün bunların da ancak küçük topluluklarda, yani cemaatlerde gerçekleşebileceğini söyler. Ayrıca Wilson, dinin etkisini kaybetmesinin sebebinin altında, aslında cemaatin etkisinin kaybolmasının yattığını da söyler. Kendisi bu konudaki tezini şöyle özetler

"Sekülerleşme aslında cemaatin cemiyete dönüşmesiyle ortaya çıkan bir durumdur" (Wilson, 1976: 265-266).

Ancak sonuç olarak bu bulgular araştırmamızın başında "*dindarlık sosyal çevreye göre anlamlı farklılıklar gösterir; yaşamlarının büyük bir kısmını kırsal çevrede geçirmiş kişiler, kentsel çevrede geçirmiş olanlara göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir*" şeklinde geliştirdiğimiz hipotezimizi desteklememektedir.

4.5.5. Gelir Durumu

Araştırmada ele alınan bir diğer önemli başlık da, yetişkin bir bireyin dindarlık seviyesinin, onun gelir durumuna göre farklılık gösterip göstermediği hususudur. Bu konuda genel kanı daha çok, gelir seviyesinin düştükçe dindarlık seviyesinin arttığı yönündedir. Hiç şüphesiz bireyin sosyo-ekonomik durumu, onun yaşam standardını belirlemekte; dini yaşama, algılama ve dinî motivasyonuna doğrudan veya dolaylı yönden etkide bulunabilmektedir. Özellikle Amerika ve Avrupa'da yapılan çalışmalarda dinî faaliyetlerin daha çok ekonomik durumu orta gelir düzeyinde olan kişiler tarafından yerine getirildiğini göstermektedir. Bu başlık altında, araştırmada belirlediğimiz "*dindarlık gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterir; gelir durumu düşük olan yetişkinler, gelir durumu yüksek ve orta olanlara göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir*" şeklindeki hipotezimizin doğrulanıp doğrulanmadığı incelenecek, alanda yapılan diğer çalışmalar da dikkate alınarak elde edilen bulgular yorumlanacaktır.

Tablo 30: Gelir Durumuna Göre Dindarlık (ANOVA)						
	Gelir Durumu	N	M	SD	F	p
Dindarlık	Düşük	14	4,45	,718	3,266	,039
	Orta	174	4,44	,700		
	İyi	127	4,62	,447		

Yapılan ANOVA testi sonucunda elde edilen bulgular, en yüksek dindarlık ortalamasına gelir durumu *iyi* olanların (M=4,62) sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Daha sonra ise sırasıyla gelir durumu *düşük* olanlar (M=4,45) ve gelir durumu *orta* (M=4,44) olan yetişkin bireyler gelmektedir. Ortalamalar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık söz konusudur (p<,05). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek

amacıyla Tamhane's T2 testi yapılmıştır. Tamhane's T2 testi, grupların varyanslarının homojen olmadığı durumlarda kullanılan bir test tekniğidir (Kayri, 2009).

Tablo 31: Gelir Durumuna Göre Dindarlık (Tamhane's T2)						
	Gelir Durumu (I)	Gelir Durumu (J)	M	SD	F	p
Dindarlık	Düşük	Orta	,01498	,19918	3,266	1,00
		İyi	-,16571	,19602		,797
	Orta	Düşük	-,01498	,19918		1,00
		İyi	-,18069*	,06631		,020
	İyi	Düşük	,16571	,19602		,797
		Orta	,18069*	,06631		,020

*0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tabloya baktığımızda dindarlık puanları açısından gelir durumu *iyi* olanlar ile *orta* düzeyde olanlar arasında, gelir durumu iyi olanların lehine (M=,18069) bir farklılık söz konusudur. Gruplar arasındaki bu fark, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p<,05).

Ülkemizde ise alanda yapılan çalışmalarda genel olarak maddi gelirin düştükçe dindarlığın yükseldiği veya başka bir ifadeyle maddi gelirin ve refahın artmasıyla dindarlığın zayıflayacağı öngörülmektedir. Ancak elde edilen sonuçlar birbirinden farklılık arz etmektedir. Örneğin Ayten (2009) araştırmasında, düşünerek harcama yapanların en yüksek dindarlık ortalamasına sahip olduğunu, daha sonra ise sırasıyla temel ihtiyaçları dışında harcama yapmayanlar, temel ihtiyaçlarını bile zor karşılayanlar, rahat harcama yapanlar ve hiç düşünmeden harcama yapanların geldiğini bulgulamıştır. Köktaş (1993), Yapıcı (2007), Akdoğan (2002) araştırmalarında ekonomik düzey ile dindarlık arasında ters orantılı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak diğer yandan Karaca (2000), Şahin (1999), Uysal (2006), Şengül (2007) ve Göcen (2009) ise çalışmalarında dindarlık ile gelir durumu arasında herhangi bir ilişki tespit edememiştir.

Araştırmamızda elde edilen sonuçlarla ilgili olarak ise şunlar zikredilebilir: Öncelikle kişinin sosyo-ekonomik düzeyi, onun bireysel yani kişisel birçok yönüne etkide bulunduğu gibi biz bu konunun onun sosyal yanıyla da alakalı olduğunu düşünüyoruz. Dolayısıyla bu noktada sosyal-psikolojik bir takım yorumlarda bulunmak yerinde olacaktır. Bir insan ve toplum gerçeği olarak din ile iktisat arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Din, insan ve toplumların manevi, sosyal yönlerine şekil verirken iktisat daha çok maddi hayatla ilgilidir. Bu her iki alan toplumu kuşatan kurallar sisteminin unsurları olarak faaliyette bulunurlar. Toplumsal işleyişte "toplumu meydana getiren parçaların yapıları birbirine ters düşmezler"

(Kehrer, 1992: 90) mantığı geçerli olduğundan, din ile iktisadî faaliyet alanında da uyumlu ve işbirliğine dayalı bir yapının oluşması gerekir. Aksi takdirde toplumda olumsuzluklar meydana gelebilir (Akdoğan, 2002). Bu bağlamda Weber, din-iktisat ilişkisi üzerinde durarak, kimi zaman dinin ekonomiyi, kimi zaman da ekonominin dinî yöneteceğine işaret etmiştir. Ona göre dinî inanç ile ekonomik davranış arasında entelektüel ve varoluşçu bir yakınlık bulunmaktadır (Aron, 1986). Din ile ekonomi de birer toplum realitesi olduklarından aralarındaki bu yakınlık son derece doğaldır. Bu yakınlık ilişkisi dinin ve ekonomik anlayışın yapısına göre farklı şekillerde kurulabilir (Akdoğan, 2002). Örneğin İslam dini madde ile mana arasında anlamlı bir ilişki kurarak, birinin diğerinin lehine terk edilmemesini öngörmüştür. Kuran-ı Kerim'de Cuma suresinin 9. ayetinde "Cuma namazı kılınca yeryüzüne dağılın ve Allah'ın fazlından isteyin." şeklinde buyrulur ve çalışarak kazanmaya teşvik bulunmaktadır. Akdoğan (2002) da çalışmasında dinî değerlerin ticarete yansımaları noktasında orta ve yüksek gelirli kişilerin olumlu görüş bildirdiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda ekonomik refahlık seviyesi arttıkça dindarlık seviyesi azalmaktadır şeklindeki genel öngörünün çalışmalara daha çok konu olması ve tekrar tartışılması gerektiğini düşünüyoruz.

Sonuç olarak elde edilen bulguların "*dindarlık gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterir; gelir durumu düşük olan yetişkinler, gelir durumu yüksek ve orta olanlara göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir*" şeklindeki hipotezimizi desteklemediğini söyleyebiliriz.

4.5.6. Eğitim Durumu

Dindarlık konusu ele alınırken üzerinde durulan bir başka önemli husus da örneklemi oluşturan bireylerin eğitim durumu konusudur. Bireyler, eğitim seviyelerine göre gelişen olaylar, karşılaşılan problemler karşısında farklı bakış açılarına sahip olabilmektedir. Öte yandan hayatı anlamlandırma noktasında bir ilkökul mezunu ile yüksek lisans veya doktora yapmış bir kişinin aynı noktada durmaları söz konusu değildir. Ancak şu da var ki; yalnızca eğitim durumuna göre dindarlık seviyesinin artacağını veya azalacağını söylemek yanlış bir bakış açısının ürünüdür. Zira kimi zaman alınan eğitimin büyükşehirde veya kırsal bir bölgede alınması, alınan eğitimin kalitesi, içinde yaşanılan sosyal çevre, anne-babanın çocuklarına karşı tutumu vb. birçok etken karşısında eğitim, tek başına açıklayıcı bir faktör olamamaktadır. Bu araştırmada da "bireylerin eğitim durumunun, onların dindarlığına anlamlı bir etkisi var mıdır? Yapılan birçok araştırmada ortaya çıkan sonuçlarda olduğu gibi eğitim

düzeyi ile dindarlık arasında negatif bir ilişki söz konusu mudur?" sorularından hareketle eğitim durumu ile dindarlık arasındaki ilişki incelenmiştir.

Tablo 32: Eğitim Durumuna Göre Dindarlık (ANOVA)						
	Eğitim Durumu	N	M	SD	F	p
Dindarlık	İlkokul	22	4,57	,71187	,562	,590
	Ortaokul	20	4,69	,38788		
	Lise ve dengi	57	4,49	,74042		
	Üniversite veya Yüksekokul	180	4,50	,57934		
	Yüksek Lisans veya Doktora	36	4,47	,63675		

Yapılan ANOVA testi sonucuna baktığımızda *ortaokul* mezunlarının en yüksek dindarlık ortalamasına (M=4,69) sahip olduğunu görmekteyiz. Daha sonra ise sırasıyla *ilkokul* (M=4,57), *üniversite/yüksekokul* (M=4,50), *lise* (M=4,49) ve son olarak *yüksek lisans/doktora* (M=4,47) eğitim durumuna sahip yetişkinler gelmektedir. Ancak dindarlık ortalamaları arasındaki söz konusu bu farklar, istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($p>,05$).

Alanda yapılan diğer çalışmalarda genel olarak eğitim seviyesi yükseldikçe dindarlığın azaldığı tespit edilmiştir. Örneğin Karaca (2000), ölüm psikolojisi üzerine yaptığı araştırmasında ortaokul veya lise mezunlarının, üniversite mezunları veya akademisyenlerden daha yüksek dindarlık seviyesine sahip olduğunu bulgulamıştır. Aynı çalışmada, ortaokul veya lise mezunlarının içsel dinî motivasyonlarının üniversite mezunları ile akademisyenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Karaca, böyle bir sonucun ortaya çıkmasını ortaokul veya lise mezunlarının dine daha teslimiyetçi yaklaşımları ve eğitim seviyesi arttıkça dine yönelik şüphelerin yoğunluk kazanması ve sorgulamaların artmasıyla açıklamaktadır. Mehmedoğlu (2004) ise, eğitim düzeyi ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki bulamamış, ancak dinin ibadet ve duygu boyutlarında eğitim düzeyi ile çeşitli gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Buna göre *hiç okula gitmemiş* olanlar dinin ibadet, tecrübe, bilgi ve etki boyutlarında, *lise* mezunları ise inanç boyutunda en yüksek puanlara sahipken; buna karşılık *üniversite* mezunları inanç ve ibadet, *yüksekokul* mezunları ise tecrübe ve etki, *ortaokul* mezunları ise bilgi boyutunda en düşük ortalamalar sahip olmuşlardır. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar, eğitim seviyesi arttıkça dindarlığın azaldığına dair genel görüşü destekler niteliktedir. Taş (2004: 73-74) ise yaptığı araştırmasında, dine yönelik tutumların hem inanç hem de ibadet ve sosyal hayat boyutunda, sırasıyla hiç eğitim görmemiş kimseler

ile ilkököl, ortaokul ve lise düzeyinde eğitim almış bireylerin, üniversite veya yüksekökol mezunlarına göre dine yönelik daha olumlu bir tutuma sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Göcen (2012) konuyla ilgili yaptığı araştırmasında eğitim durumunun, bireyin dinî yönelimini etkilediğini tespit etmiştir. Buna göre, ilkököl eğitime sahip olanların dinî yönelim ortalamaları, lisans eğitimi almış olanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Tokur (2011) tarafından yakın zamanda yapılan bir başka çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Tokur araştırmasında, eğitim seviyesi arttıkça dindarlığın alt boyutlarından ibadetin, inancın, dinî motivasyonun ve dindarlık toplam puanının azaldığını tespit etmiştir. Uysal (2006) da araştırmasında ilkököl mezunlarının dinî ibadetlere katılma ve ibadetlerin fert ya da toplum üzerindeki etkisi veya fonksiyonunu kabullenme açısından dine karşı daha olumlu tutumlara sahip olduğunu bulgulamıştır.

Ayten (2009) ise çalışmasında farklı sonuçlara ulaşmıştır. Buna göre genel dindarlıkta en yüksek ortalama, üniversite ve üzeri tahsili olanlara aittir. Daha sonra da sırasıyla ilkököl, ortaokul ve lise gelmektedir. İbadet/Bilgi boyutunda da en yüksek ortalamaya yine üniversite ve üzeri, en düşük ortalamaya ise lise grubu sahip olmuştur.

Hem Batı'da hem de ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde birbirinden farklı sonuçlar karşımıza çıkmaktadır. Yapılan saha çalışmalarında dindarlık ile eğitim durumu arasında kimi zaman pozitif kimi zaman negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (Beit-Hallahmi ve Argyle, 1997). Bu çalışmada da eğitim durumu ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki ve etkileşim tespit edilememiş ve "*dindarlık eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterir; eğitim düzeyi düşük olan yetişkinler, yüksek eğitim seviyesine sahip olanlara göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir*" şeklindeki hipotezimiz doğrulanmamış olmaktadır.

4.6. DINDARLIK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGU ve YORUMLAR

Araştırmamızın başında cevabını merak ettiğimiz hususlardan birisi de; yetişkin bireylerin dinî tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ve etkileşimin olup olmadığı sorusudur. Biz bu çalışmada, yetişkin bireylerin dindarlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin ortaya çıkacağını öngörmekteyiz. Ayrıca, "onların psikolojik iyi oluş düzeyleri dindarlığın hangi boyutlarıyla anlamlı bir ilişki içinde olacak?" gibi sorulardan hareketle bu başlık altında, örneklemimizi

oluşturan yetişkinlerin dindarlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenecek, elde edilen bulgular ikincil veriler ışığında yorumlanacaktır.

Bu amaçla iki değişken arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi; iki değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi, bir değişkenin iki değişken ile olan ilişkisini veya bir değişkenin çok değişken (ikiden fazla) ile olan ilişkisini test etmek ve varsa bu ilişkinin derecesini ölçmek için kullanılan bir veri analiz tekniğidir (Karasar, 2009). Analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıda Tablo 33'de verilmiştir.

Tablo 33: Dindarlık ile PİO Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu						
<i>Değişkenler</i>	Bilişsel	Duyuşsal	Davranışsal	İlişkisel	PİO	Dindarlık
Bilişsel	-					
Duyuşsal	,406**	-				
Davranışsal	,469**	,684**	-			
İlişkisel	,444**	,606**	,636**	-		
PİO	-,040	-,027	-,089	-,119*	-	
Dindarlık	,643**	,872**	,885**	,819**	-,082	-
*p<,05 düzeyinde anlamlıdır **p<,01 düzeyinde anlamlıdır						

Tabloda yer alan korelasyon analizine dair bulgulara baktığımızda dindarlık ile psikolojik iyi oluş (PİO) arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ancak bu ilişki istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($p>,05$). Diğer yandan psikolojik iyi oluş ile dindarlığın ilişkisel boyutu arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır ($p<,05$). Ok-Dinî Tutum Ölçeği'ne baktığımızda dindarlığın ilişkisel boyutuna ait iki madde olduğunu görmekteyiz. Bunlardan birincisi "Allah'ın bana çok yakın olduğunu hissediyorum", ikincisi ise "Zor zamanlarda Allah'ın bana yardım ettiğini düşünüyorum" maddeleriydi. Bireyin Allah ile ilişkisine dair olan bu maddeleri de göz önünde bulundurduğumuzda örneklemimizin Allah ile olan ilişkisinin, onun psikolojik iyi oluş düzeyine negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu söyleyebiliriz.

Kişi, din ve onun sağladığı manevilikle bilgiye, anlama, umuda, sevgiye ve aşkınlığa ulaşabilmektedir. Din, hayatın zorluklarıyla baş etmede insana dayanak noktası olabilir ve bu zorluklarla olumlu başa çıkma gücünü insana verebilir. Bir anlamda o, kişiye hayatın farklı yüzleriyle mücadele etme imkanı sunmaktadır (Zinnbauer vd., 1997; Özdoğan, 2005; Kim vd., 2011). Buna bağlı olarak Tanrı'yla olumlu ilişki kurmak, sorunlar karşısında Tanrı'ya sığınmak, Tanrı'yla birlikte sorunları çözmeye çalışmak, hayata aktif olarak katılmak insanlarda "işe yararlılık duygusu"nu pekiştirmekte, sıkıntıları gidermekte günahkârlık

duygusunu, depresyon ve intihar vakalarını azaltmaktadır (Aydın, 2011; Yapıcı, 2009). Araştırmada elde ettiğimiz Tanrı'yla ilişkisel boyutun psikolojik iyi oluşla negatif ilişkisi aslında insanların Tanrı'yı nasıl algıladığıyla alakalıdır. Bunda kültürel, dinsel kişisel vb. özellikler belirleyici rol oynamaktadır. (Ay, 2005; Feuerbach, 2008). Bu da, geçmişten günümüze kadar genel geçer bir Tanrı algısından bahsedilemeyeceğini göstermektedir. Zira bu durum dinlere, insanlara ve kültürel unsurlara göre değişmektedir. Dolayısıyla bu noktada insan-Tanrı ilişkisinin sübjektif yönünü göz ardı etmemek gerekir. Çünkü dinî ve yaratıcıyı algılayan insandır ve bu algılanış biçimi insanların Tanrı'ya yönelme nedenlerine göre farklılaşmaktadır (Acar, 2014).

Alanda yapılan ilgili çalışmaların sonuçlarına baktığımızda genel olarak -bu araştırmada da öngörüldüğü gibi- dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu ve anlamlı ilişkilerin ortaya çıktığını görmekteyiz. Örneğin; öznel iyi olma ile dindarlık arasındaki ilişkiyi araştıran Balcı (2011) çalışmasında, kesin ve sorgusuz bir Allah inancına sahip olanların, hem yaşam doyumu hem de öznel iyi olma hali oranlarının en yüksek seviyede olduğunu tespit etmiştir. Göcen (2012) de çalışmasında dinî yönelim ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Ayrıca Yapıcı (2007)'nin elde ettiği bulgulara baktığımızda da kişinin samimi bir şekilde Allah'a inanmasının, hayatındaki olumsuzluklarla baş etmesinde ona moral ve motivasyon kaynağı olduğunu görmekteyiz. Yakın zamanda Seyhan (2014) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada olumlu Tanrı tasavvuru ile psikolojik iyi oluş hali arasında pozitif; olumsuz Tanrı tasavvuru ile psikolojik iyi oluş arasında ise negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Gürsu (2011)'nin yaptığı araştırmada ise dindarlık ile psikolojik sağlığın alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre deneklerin dindarlık ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, psikolojik sağlığın alt ölçekleri olan depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite puanları anlamlı bir şekilde düşmektedir. Bu sonuçlara paralel olarak Koenig ve Larson'un (2001) din ile psikolojik sağlık alanında yaptıkları literatür çalışmasının analizinde şu sonuçlara ulaşılmıştır: Dindarlık ve içsel huzuru araştıran 100 çalışmanın 79'unda, dindarlık ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen 14 çalışmanın 12'sinde değişkenler arasında pozitif ilişki; dindarlık ile anksiyete ilişkisini araştıran 76 çalışmanın 41'inde, dindarlık ile depresyon ilişkisini inceleyen 101 çalışmanın 65'inde ve dindarlık ile intihar ilişkisini inceleyen 68 çalışmanın 57'sinde negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Yapılan bir diğer literatür incelemesinde de 1998-2004 yılları arasında dindarlık/maneviyat ve psikolojik sağlık ilişkisini ele alan 20 araştırmanın %

90' ında dindarlık/maneviyat ile psikolojik sağlık arasında pozitif ilişkiler olduğu ortaya konmuştur (Wong, Rew ve Slaikeu: 2006).

Din ile psikiyatri, psikoloji ve sağlık arasındaki ilişki çoğu zaman tartışmalara sebep olsa da artan araştırmalar söz konusu alanlar ile din/dindarlık arasındaki yakın ilişkiyi gözler önüne sermektedir. 2000-2012 yılları arasında dindarlık ile ruh sağlığı ilişkisini ele alan 74 İngilizce ve Arapça araştırmanın incelendiği bir çalışmada ruh sağlığı ile dindarlık arasında önemli ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre dinî inanç ve kurallar, kişinin sağlığını ve yaşamını önemli ölçüde etkilemektedir (AbdAleati, Zaharim ve Mydin, 2014)

Apaydın (2010) da konuyla ilgili Batı'da yapılan araştırmaları ele aldığı literatür çalışmasında 100 araştırmanın 79'unda dinî inancın daha yüksek bir yaşam memnuniyetine, ve büyük bir mutluluğa sebep olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca psikolojik sağlık belirtisi olarak nitelendirilen ümit, iyimserlik ve yaşamın anlamı gibi faktörlerin seçildiği 14 araştırmadan 12'sinde dindarlık ile olumlu ilişki bulunmuş, 2 tane araştırmada ise ilişki tespit edilememiştir. Almeida, Neto ve Koenig (2006), 1985-2005 yılları arasında psikolojik sağlık ve din ilişkisini ele alan 850 çalışmayı incelemiş ve şu sonuçlara ulaşmışlardır: din ve yaşam doyumu, mutluluk ve pozitif etkiler ile yüksel moral arasında olumlu ilişkiler olduğunu bulgulamışlardır. Yine din ile depresyon, intihar düşüncesi ve girişimi, madde ve alkol kullanımı arasında ise negatif ilişkiler olduğunu belirtmişlerdir.

Ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada da katılımcıların psikolojik iyi oluş toplam puanları ile muhafazakâr yaşam tarzı toplam ve alt ölçek puanları arasında düşük ancak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (İşgör, 2011).

Yakın tarihte İsraili ve Filistinli olmak üzere toplamda 264 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada dindarlıkla öznel iyi oluş ve pozitif duygular arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Aynı araştırmada elde edilen bir başka sonuca göre sosyal destek ve öz-kontrolün hem dindarlıkla hem de öznel iyi oluş ve pozitif duygularla olumlu ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir (Abu-Raiya ve Agbaria, 2016). Malezya'da yaşları 30-60 arasında değişen 315 Müslüman kadın akademisyen üzerinde yapılan bir araştırmada dindarlık ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Achour, Grine, Mohd ve MohdYusoff, 2014).

Yapılan literatür çalışmaları ve alan yazın incelendiğinde kendilerini daha dindar veya maneviyatlı gören insanların öznel ve psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu

görülmüştür (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Fakat dindarlık ve mutluluk üzerine yapılan çalışmalarda farklı din grupları ve inanış şekillerinin benzer sonuçlar verip vermediğine dair kesin bilgiler bulunmadığı için kültürlerarası farklılıkların da olabileceği belirtilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011). Batı'da ve ülkemizde yapılan çalışmaların çok büyük bir kısmı dindarlık ile öznel ve psikolojik iyi oluş, mutluluk ve olumlu duygular arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ve etkileşimin olduğunu ortaya koymaktadır (Koenig, George ve Titus, 2004; Robu, 2006; Yohannes, Koenig, Baldwin, Connolly, 2008; Aflakseir, 2012). Ancak bizim araştırmamızda olduğu gibi dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasında herhangi bir ilişki ve etkileşimin olmadığını bulgulayan araştırma sonuçları da mevcuttur (akt. Göcen, 2012: 197; Argyle ve Beit-Hallahmi, 1975; Baston ve Ventis, 1982; Bergin, 1983; Schumaker, 1992; Wulf, 1997).

Daha önce yapılan araştırmalar ve bu araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde şunları söylemek mümkündür: Müslüman örnekleme uygulanabilecek, İslamî kültür ve gelenek dikkate alınarak oluşturulacak yeni iyi oluş ölçeklerine ihtiyaç olduğu açık bir gerçekliktir. Zira Batı'da oluşturulmuş, başka bir dinî veya manevi geleneğe mensup kişilerce geliştirilmiş ölçekler, her zaman bizim manevi ve sosyal değerlerimizi yansıtamamakta, ölçek maddeleri katılımcılar tarafından gerektiği gibi algılanamamaktadır. Unutulmamalıdır ki iyi oluş, insani ve sosyal boyutu olan bir kavramdır. Bu da meseleyi doğru anlamak için farklı perspektiflere sahip olmayı beraberinde getirmektedir. Sonuç olarak araştırmamızda elde edilen bulgular *"katılımcıların dindarlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ve etkileşim vardır"* şeklindeki hipotezimizi doğrulamamış olmaktadır.

4.7. ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGU ve YORUMLAR

Alçakgönüllülük, başkasına karşı gelecek ya da onun hoşuna gidecek her tür davranıştan sakınarak, onun önünde kendi benliğimizi silme yönünde bir eğilimdir. Bu eğilimi doğuran nedenlerin farklılığına göre, alçakgönüllülük bir erdem ya da kusur olabilir (Hökelekli, 2007). Peterson ve Seligman (2004), erdemlerin tasnifiyle ilgili yaptıkları çalışmada alçakgönüllülüğü, ölçülü olma(itidal) erdeminin türevi olan bir güç olarak değerlendirmişlerdir. Bu araştırmada da alçakgönüllülük, olumlu bir karakter özelliği, bireysel ve sosyal yönü olan bir erdem olarak ele alınıp onun psikolojik iyi oluşla ilişkisi merak edilmiştir. Bireylerin alçakgönüllülük düzeyi, onların psikolojik iyi oluş düzeyine anlamlı bir etkide bulunmakta mıdır? Alçakgönüllü bireyler, kendilerini ruhsal açıdan iyi veya sağlıklı

hissetmekte midir? sorularından hareketle alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş, elde edilen bulgular tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 34: Alçakgönüllülük ile PİO Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu		
<i>Değişkenler</i>		Psikolojik İyi Oluş (PİO)
Alçakgönüllülük	r	,018
	p	,751
	N	315

Tablo 34'deki bulgulara baktığımızda alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş arasında zayıf ve istatistikî açıdan anlamsız bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=,018$ $p>,05$). Bu sonuçlar, *katılımcıların alçakgönüllülük ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ve etkileşim vardır* şeklindeki hipotezimizi doğrulamamaktadır.

Yapılan literatür taramasında, Elliot (2010) tarafından da benzer sonuçlara ulaşıldığı tespit edilmiştir. Elliot (2010), Alçakgönüllülük Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerliğini test ettiği çalışmada özellikle diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet ve bireysel gelişimi içine alan psikolojik iyi oluşun, alçakgönüllülük ile olumlu ilişki ve etkileşim içinde olacağını düşünerek çalışmasına Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ni de dâhil etmiştir. Ancak öngörülenin aksine -bu çalışmada olduğu gibi- Elliott (2010) da alçakgönüllülük ve psikolojik iyi oluş arasında herhangi bir ilişki ve etkileşim tespit edememiştir. Yapılan çalışmalar, yüksek öz-saygı ve bireyin hayata karşı olan pozitif illüzyonu, öznel ve psikolojik iyi oluşla olumlu bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır (Myers, 1995; Diener vd., 1999). Ancak bunların aksine alçakgönüllülük kavramı, pozitif illüzyona veya realist olmayan bir zihin yapısını değil, bireyin kendisini esaslı bir şekilde değerlendirmesini içinde barındıran bir olgudur. Exline ve Geyer (2004) tarafından yapılan bir çalışmada da, alçakgönüllülük ve öz-saygı arasında bir ilişki ve etkileşim bulunamamış, hatta narsisizm ile negatif ve anlamlı bir ilişki de tespit edilememiştir. Dolayısıyla denilebilir ki; alçakgönüllü olmak bireyin kendisini psikolojik olarak daha kötü hissetmesine neden olmaz ancak onun, hayatın gerçekleri karşısında daha reel olmaya ve daha dürüstçe bir öz-değerlendirme yapmasına yönlendirebilir.

Öte yandan alçakgönüllülük, düşük öz-saygı ve kendini yerme/aşağılama ile aynı şey olmamasına rağmen Alçakgönüllülük Ölçeği, düşük öz-saygı, kendini yerme, zavallı görme yönünde maddeler barındırıyor olabilir. Zira bu noktada bir değer olarak nitelendirilip bir

erdem olarak üzerinde durulan alçakgönüllülük kavramı, bireyin kendisini düşük görme, yerme gibi kavramlardan ayrılmaktadır (Elliott, 2010).

Batı'da yapılan birçok araştırmada alçakgönüllülüğün, birey üzerinde fiziksel sağlık da olmak üzere çeşitli sağlık ve iyi oluş belirtileriyle olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Krause, 2012). Ayrıca bireyin toplum içinde diğer insanlarla olan sosyal ilişkilerine niteliksel olarak katkıda bulunduğu (Peters, Rowatt ve Johnson, 2011); pro-sosyal davranış ve güdülerle (Exline ve Hill, 2012; Labouff, Rowatt, Johnson, Tsang ve Willerton, 2012), diğerkamlıkla (Exline ve Hill, 2012) affedicilikle (Powers, Nam, Rowatt ve Hill, 2007; Shepherd ve Belicki, 2008); karşılaşılan zor durumlarda direnç gösterme ve başa çıkmayla olumlu bir ilişki ve etkileşim içinde olduğu bulgulanmıştır (Krause ve Hayward, 2012). Başka bir araştırmada da olayları doğru bir şekilde değerlendirme yeteneği sağladığı ortaya konmuştur (Bollinger ve Hill, 2012). Ayrıca cana yakın ve sıcakkanlı olma (Exline, 2012) ile de bağdaştırılan alçakgönüllülük, kimi zaman Tanrı'yı yakın hissetme (Krause, 2012) kimi zaman da manevi olgunluk noktasında pozitif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Jankowski ve Sandage, 2014).

Ülkemizde 376 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan, Elliot (2010)'un Alçakgönüllülük Ölçeği ile Ryff (1989)'in Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin 42 maddelik uzun formunun kullanıldığı bir araştırmada da, bizim araştırmamızda elde edilen bulgulara benzer sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı tespit edilmiştir (Gediksiz, 2013).

Narsisizm, ihtiva ettiği anlam itibariyle alçakgönüllülüğün zıttı olarak tanımlanabilecek bir kavramdır. Zira alçakgönüllülük ne kadar kendini yüceltmeme, kendini dosdoğru bir şekilde değerlendirip yetenek ve sınırlılıklarının farkında olma ise; narsisizm de o derece aşırı öz-sevgi, kendini olduğundan büyük görme ve ben-merkezciliği içinde barındırmaktadır (Budak, 2009). Dolayısıyla yapılan araştırmalarda dindarlık ve narsisizm arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olacağı öngörülmektedir (Kartopu, 2013; Altun, 2015). Zira din insanlara, ben-merkezcilik ve aşırı öz-sevgiden uzak, sosyal ve mütevazı bir hayat formu sunmaktadır. Ancak Altun (2015) tarafından yapılan bir çalışmada narsisizm ve dindarlık arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki ve etkileşim tespit edilememiştir. Bu sonuç da, bizim araştırmamızda elde ettiğimiz bulgulara bir açıdan paralellik arz etmektedir.

Araştırma sonucumuz göstermektedir ki alçakgönüllülük her ne kadar akademisyen, filozoflar ve psikologlar tarafından bir erdem olarak nitelendirilse de günümüz rekabet ve tüketim toplumunda olumsuz duygular çağrıştırdığı anlaşılmaktadır. Zira Giddens (2010)' a göre günümüz modern dünyasında tüketimi standartlaştırmaya ve reklamcılık aracılığıyla beğenileri şekillendirmeye çalışan tüketimci kapitalizm, narsisizmin artmasında merkezi bir rol oynar. Daha önce de ifade ettiğimiz gibi alçakgönüllülük kişinin karakteristik özelliklerine dair sahici bir değerlendirmesi, sınırlarını kabullenebilmesi ve enâniyetini unutabilmesi yeteneğidir (Tangney, 2002: 411). Hâlbuki günümüzde tüketim, modern toplumsal hayatın yabancılaşmış niteliklerine yönelir ve onların çözümlerini bulduğunu iddia eder: Narsisistin arzuladığı şeylerin -çekicilik, güzellik ve kişisel popülerliğin- "uygun" mal ve hizmetlerin tüketimiyle sağlanacağını vaat eder. Bu yüzden hepimiz, modern koşullarda, aynalar tarafından kuşatılmış olarak yaşarız; bu aynalarda kusursuz, toplumsal olarak değerli bir benlik görüntüsü ararız (Giddens, 2010: 218).

4.8. DINDARLIK İLE ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGU ve YORUMLAR

Bu araştırmada cevabı aranan bir diğer soru da bireylerin dindarlık ile alçakgönüllülük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ve etkileşiminin olup olmadığı sorusudur. Çünkü alçakgönüllülük; birçok semavî yahut beşerî dinde olumlu bir kişilik özelliği olarak dile getirilmiştir. Örneğin Eski Ahit'te konuyla ilgili şu ayetleri bulmak mümkündür: "...Alçakgönüllülüğün beni yüceltir." (2. Samuel 22: 36), "Alçakgönüllüler ülkeyi miras alacak. Derin bir huzurun zevkini tadacak" (Mezmurlar, 37: 11). Yeni Ahit'te ise alçakgönüllülük şöyle öğütlenmektedir: "Birbirinizi kardeşçe sevin. Şefkatli, alçakgönüllü olun." (Petrus'un 1. Mektubu, 3: 9). Peki, toplumsal ve bireysel hayatın hemen her alanına biçim veren ve direkt etkide bulunan bir olgu olarak dinin alçakgönüllülüğe verdiği bu önem, bireylerde ne derece karşılık bulmaktadır? Diğer bir ifadeyle çeşitli dinlerde -örneklemimiz itibarıyla özellikle İslam'da- alçakgönüllülüğe veya tevazua atfedilen bu değer, kişiler tarafından içselleştirilmekte midir?

Bu noktadan hareketle araştırmada *"katılımcıların dindarlık ile alçakgönüllülük düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ve etkileşim vardır"* şeklinde bir hipotez geliştirilmiştir. Daha sonra ise bu iki değişken arasındaki ilişki ve etkileşimi belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmış, elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 35: Dindarlık İle Alçakgönüllülük Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu						
<i>Değişkenler</i>	Bilişsel	Duyuşsal	Davranışsal	İlişkisel	Alçakgönül.	Dindarlık
Bilişsel	-					
Duyuşsal	,406**	-				
Davranışsal	,469**	,684**	-			
İlişkisel	,444**	,606**	,636**	-		
Alçakgönül.	,142*	,157**	,178**	,174**	-	
Dindarlık	,643**	,872**	,885**	,819**	,199**	-
*p<,05 düzeyinde anlamlıdır **p<,01 düzeyinde anlamlıdır						

Tablo 35'de, yapılan korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgulara baktığımızda alçakgönüllülük ile genel dindarlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=,199$ $p<,05$). Ayrıca alçakgönüllülük, dindarlığın bilişsel boyutu ile ($r=,142$ $p<,05$) düzeyinde; duyuşsal ($r=,157$), davranışsal ($r=,178$) ve ilişkisel ($r=,174$) alt boyutları ile de ($p<,01$) düzeyinde pozitif ve yüksek seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Alçakgönüllülüğün farklı din, mezhep veya manevi akımlar tarafından olumlu bir kişilik özelliği olarak görüldüğünü daha önce de ifade etmiştik. Araştırmada elde ettiğimiz bulgularımızı bu bağlamda, örneklemin Müslüman bireylerden oluştuğunu da hesaba katarak, ilk olarak Kuran'da ve İslamî gelenekte alçakgönüllülüğe verilen önemle bağdaştırıp yorumlamak yerinde olacaktır.

Alçakgönüllülük, İslamî literatürde daha çok 'tevazu' kavramıyla ifade edilmektedir. Kur'an-ı Kerim'de farklı ayetlerde alçakgönüllülüğe, tevâzuya işaret eden ayetlere rastlamak mümkündür. Bu bağlamda, "...Onlar müminlere karşı **alçakgönüllü**, kafirlere karşı onurlu ve zorludurlar..." (5: 54), "Şefkatle, **tevazu** ile onlara kol kanat ger ve şöyle dua et..." (17:24), "...şu memlekete yerleşin, orada dilediğiniz gibi bol bol yiyin, kapısından eğilerek **tevazu** ile girin ve 'Ya Rabbi bizi affet' deyin ki, biz de sizin hatalarınızı bağışlayalım..." (2: 58), "...onların gölgeleri Allah'a secde ederek ve **tevazu** ile boyun eğerek sağa sola dönmektedir" (16: 46), "Rahmân'ın kulları yeryüzünde vakar ve **tevazu** ile yürüyen kimselerdir..." (16:23), "ayetleri örnek olarak verilebilir. Tevazu kavramı hadislerde de geçmektedir. Bazı hadis mecmualarında bu konuda özel bablar bulunur (mesela bk. Buhari, "Rikak", 38; Ebu Davud, "Edeb, 40; Tirmizi, "Birr", 82) ve kibr hakkındaki hadisler, tevazuu ahlaki bir ödev olarak yansıtır (akt. Çağrı, 2011).

Ahlâk âlimleri tevazuu genellikle kibir ve ucb gibi rezîletlerle ilgili bölümlerde ele almışlardır (İbn Hibbân, 1977: 59-63; Mâverdî, 1978: 231-236; Râgıb el İsfahânî, 1985: 299-303). İbn Hibbân'a göre tevazu iki kısım olup; biri övülmüş diğeri yerilmiştir. Övüleni; Allah'ın kullarına üstünlük taslamamak, onları aşağılamaktan sakınmak, yerileni ise dünya ehli karşısında dünya menfaati için küçülmektir. İnsanın değerini yükseltmesi değerini arttırması gibi bireysel yararların yanında tevazu, toplumda kin beslemeyi ve birbirinden uzaklaşmayı önler, huzur ve kaynaşmaya vesile olur, böylece bir sevgi ortamı oluşturur. Çünkü insanlar arasında kibir kadar kin doğuran, tevazu kadar sevgi üreten başka bir şey yoktur (Hibbân, 1977: 59-62; akt. Çağrı, 2011).

Hatırlanacak olursa örneklemimizin dindarlık seviyesi son derece yüksek (M=4,51) idi (bkz. Tablo 9). Bu araştırma neticesinde de, -yukarıda zikredilen örnekleri de göz önünde bulundurarak- İslamî gelenekte üstün ahlâki özellikler arasında gösterilen ve şeref sebebi sayılan alçakgönüllülük kavramı ile dindarlık arasında ilişki tespit edilmiş olması örneklemimiz açısından tutarlılık arz eden bir durumdur. Çünkü din, bireylerin karakter gelişimi, kişilik özellikleri ve zihin yapılarına tesir etmesinin yanında onların sosyal yönüne de hitap eden bir olgu olarak insanı ve toplumu kuşatan bir değerler sistemidir.

Ülkemizde alçakgönüllülük ile dindarlık ilişkisini ele alan müstakil bir çalışma bulunmadığından dolayı Batı'da yapılan araştırma sonuçları incelenmiş; genel olarak araştırmamızda elde edilen bulgulara benzer sonuçlara ulaşıldığı tespit edilmiştir. Exline ve Geyer (2004: 95), 61 erkek 66 kadın olmak üzere toplamda 127 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında dinseliliğin pozitif alçakgönüllülük duygusuyla örtüştüğünü tespit etmişlerdir. Ayrıca % 30 Protestan, % 29 Katolik, % 5 Yahudi, % 2 Hindu, % 2 Budist, %2 Taoist, %2 Müslüman ve % 20 ateist/agnostik bir dağılımın olduğu örnekleme alçakgönüllülüğün yüksek öz-saygı ve dindarlıkla pozitif ve anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuşlardır. Diğer yandan daha düşük alçakgönüllülük, narsisizmin sömürme alt boyutuyla ilişkilendirilmiştir. Alçakgönüllülük ile ilgili yakından ilgilenen isimlerden biri de Krause'dur. Krause, son yıllarda alçakgönüllülük üzerine yaptığı çalışmalarda önemli bulgular elde etmiştir. Yakın zamanda yaptığı bir araştırmada ilginç sonuçlara ulaşmıştır. Araştırma öncesinde Krause ve Hayward (2014) şu hipotezleri belirlemişlerdir: 1) Kiliseye giden kişiler, kendisi gibi kiliseye giden arkadaşlarından manevi destek alacaklardır 2) Kilisede manevi destek alan bireyler Tanrı'ya daha fazla inanmaya başlayacaklardır 3) Bu Tanrı inancı, O'nunla daha yakın ilişki kurmaya neden olacaktır 4) Tanrı'yla yakın ilişki kuran kişiler O'na daha derinden huşu duyma tecrübesini edinecekler 5) ve bu derin huşuyu hisseden kişiler daha

fazla alçakgönüllü olma eğiliminde olacaktır. Orta ve geç olmak üzere 1154 yetişkin birey üzerinde yapılan bu araştırma sonucunda Krause ve Hayward (2014) tüm hipotezlerin doğrulandığını bulgulamıştır.

Krause (2010), alçakgönüllülük, din ve sağlık ilişkisini ele aldığı benzer çalışmasında; 1) ibadete katılan yaşlı insanlar, kilise üyelerinden -daha fazla- manevi destek alacaklardır 2) kilise arkadaşlarından manevi destek alan kişiler, daha alçakgönüllü olacaktır 3) daha alçakgönüllü hisseden yaşlı bireyler, kendi sağlıklarını daha doğru bir şekilde değerlendirecektir şeklindeki 3 temel hipotezden yola çıkarak yaptığı boylamsal araştırma sonucunda öngördüğü şekilde; dindarlık, alçakgönüllülük ve sağlık arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler tespit etmiştir. Krause (2015)'un yakın zamanda yaptığı bir başka çalışmada; araştırmaya katılan yaşlı siyahilerin, yaşlı beyazlardan daha alçakgönüllü olduğunu, dolayısıyla yaşlı siyahilerin diğer yaşlı beyazlardan kendini affetme konusunda daha başarılı olduklarını bulgulamıştır. Ayrıca aynı çalışmada, zamanla alçakgönüllü kimselerin, daha az alçakgönüllü olma eğilimine sahip olan bireylere göre kendini affetme puanlarının daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Araştırmamız açısından en önemli sonuç ise dini katılımın, alçakgönüllülük ve kendini affetme ile olumlu ve pozitif bir ilişki içinde olduğudur. Geç yetişkinler üzerinde yapılan bu boylamsal araştırma, konuyla ilgili bundan sonra yapılacak çalışmalar için önemli ipuçları içermektedir (Krause, 2015).

Batı'da konu üzerine araştırma yapan bir başka isim ise Elliott'tur. Elliott (2010), 249 üniversite öğrenci üzerinde yaptığı çalışmasında katılımcılara kendilerinin ve diğerlerinin İncil'in 12 Emri'ne ne kadar uyduklarını belirtmeleri istenmiştir. Bu sayede Elliott, öğrencilerin alçakgönüllülük seviyelerini belirlemeyi hedeflemiştir. Ancak çalışma sonucunda üniversite öğrencileri kendilerinin, diğerlerinden daha fazla 12 Emir'e uyduklarını belirtmişlerdir. Bu sonuç "yüksek iç güdümlü dindarlık ile düşük alçakgönüllülük arasındaki anlamlı ilişkiye işaret etmektedir ki bu, Elliott'un beklemediği bir sonuç olmuştur (Elliott, 2010).

Araştırmada elde ettiğimiz bulgular, *"katılımcıların alçakgönüllülük ile dindarlık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki ve etkileşim vardır"* şeklindeki hipotezimizi doğrulamaktadır. Ayrıca bu sonuç, alanda yapılan diğer araştırma bulgularıyla da paralellik arz etmektedir (Ayten, 2009; Labouff vd., 2012; Van Tongeren vd., 2016).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve etkileşim ele alınmıştır. Ayrıca bireylerin alçakgönüllülük dindarlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaş, cinsiyet, medenî durum, eğitim düzeyi, sosyal çevre ve gelir durumu gibi demografik özellikleri açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermediği de incelenmiştir. Araştırma 2015 yılında İstanbul'da yaşayan ve yaşları 18-60 arasında değişen 315 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 33'tür. Ayrıca 146 erkek 169 kadından oluşan örneklemin büyük bir kısmı üniversite mezunu (N=180), evli (N=171), orta düzeyde gelire sahip (N=174) ve yaşamlarının büyük bir kısmını kentsel çevrede geçirmiş (N=296) kimselerden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmış olup veriler SPSS programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin orta düzeyde alçakgönüllülük ortalamasına (M=3,25); düşük düzeyde psikolojik iyi oluş ortalamasına (M=2,25); ve son derece yüksek bir dindarlık ortalamasına sahip oldukları (M=4,51) tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmada ilk olarak alçakgönüllülük ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler, çalışmanın başında geliştirilen hipotezler bağlamında incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre alçakgönüllülüğün cinsiyet, yaş, medenî durum, sosyal çevre, gelir durumu ve eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Bu durum, Müslüman-Türk toplumun kültürel ve manevi kodları dikkate alınarak bir alçakgönüllülük ölçeğinin geliştirilmesi ihtiyacını gün yüzüne çıkarmıştır. Alçakgönüllülük, yardımseverlik, affedicilik, ölçülülük gibi erdemler her ne kadar evrensel niteliğe sahip olan erdemler olsalar da içerik olarak kültürden kültüre, toplumdaki topluma farklı algılanabilen bir yapıdadır. İçerik olarak yerel unsurları dikkate alan, toplumun bilişsel ve davranışsal karakteristikleri göz önünde bulundurularak yapılan çalışmalar, daha sağlıklı sonuçlar verebilir. Zira Hıristiyan bir toplum ve o toplumun değerleri göz önünde bulundurularak hazırlanmış bir ölçeğin, Müslüman bireyler üzerinde aynı derecede ölçücü nitelikte olacağı düşünülemez.

Psikolojik iyi oluş ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilere baktığımızda bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılıklar gösterdiği, 36-60 yaş grubu arasında yer alan yetişkinlerin, 22-35 yaş aralığında yer alanlara oranla daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre psiko-sosyal açıdan kimlik bütünlüğünü oluşturmuş, sosyal ve bireysel açıdan kriz dönemlerini atlatmış orta yetişkinlik dönemindeki (36-60 yaş) bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, ergenlik

döneminden yeni çıkmış olması itibarıyla hayatın zorlu şartlarıyla yeni yeni karşılaşmaya başlayan, sosyal çevresini oluşturmaya çalışan bireylerden (22-35 yaş) daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Psikolojik iyi oluş ile gelir durumu değişkeni arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ve etkileşim bulgulanmıştır. Buna göre gelir durumu düşük bireyler, orta ve yüksek gelir durumuna sahip bireylere oranla daha yüksek psikolojik iyi oluş ortalamasına sahiptir.

Psikolojik iyi oluş ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki ve etkileşim bulgulanmıştır. Araştırmalarda eğitim durumunun kendi başına psikolojik iyi oluşu etkileyen bir faktör olmadığı, gelir düzeyinin yüksek olması, sosyal statünün yükselmesi gibi kazanımlarla birlikte bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde dolaylı yünden bir etkide bulunduğu saptanmıştır (Seligman, 2002). Bu anlamda elde edilen bu bulgu, yukarıda zikredilen "gelir durumu düştükçe bireyin psikolojik iyi oluş ortalaması da artmıştır" sonucuyla da örtüşmüştür.

Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet, sosyal çevre ve medenî durum değişkenleri arasında herhangi bir ilişki ve etkileşim tespit edilememiştir.

Çalışma öncesinde geliştirilen hipotezler bağlamında dindarlık ile demografik değişkenler arasındaki ilişki de incelenmiş; dindarlık faktörünün cinsiyet, medenî durum ve gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulgulanmıştır.

Yapılan araştırmada dindarlık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre kadınların dindarlık ortalaması, erkeklerin dindarlık ortalamasından yüksektir. Bu sonuç, araştırma başında geliştirilen hipotezin doğrulandığına işaret etmektedir. Öte yandan yapılan birçok araştırma bulgusuyla ve alandaki genel eğilimle paralellik göstermesi açısından önemli bir sonuçtur.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular dindarlığın medenî duruma göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlara göre evli bireyler, bekârlara göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir. Dinin, yaşamın her alanında olduğu gibi evlilik konusunda da müntesiplerinin kararlarına ve eylemlerine nüfuz gücü, dindarlık ve evlilik arasındaki bu bağa işaret etmektedir.

Yapılan araştırmada ayrıca dindarlık ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Harcama durumu ve dindarlıkla ilgili yapılan araştırmalardan yola

çıkarak geliştirmiş olduğumuz *dindarlık gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterir; gelir durumu düşük olan yetişkinler, gelir durumu yüksek ve orta olanlara göre daha yüksek dindarlık ortalamasına sahiptir* şeklindeki hipotez elde edilen bulgular neticesinde doğrulanamamıştır. Buna göre gelir seviyesi yüksek olanların orta düzeyde gelir seviyesine sahip olanlara göre daha yüksek dindarlık seviyesine sahip olduğu görülmüştür. Günümüzde dindar olarak nitelendirilebilecek muhafazakâr kesimin refah seviyesinin artması dindarlık ile ekonomik refahı beraber düşünme olanağı sağlamaktadır. Türkiye'nin cumhuriyetten bu yana geçirmiş olduğu sosyal ve toplumsal değişim, son olarak 2000'li yıllardan itibaren muhafazakâr kesimin iktidarı ve zamanla artan maddî refah seviyesiyle sonuçlanmıştır. Bu değişim ve dönüşüm kendi içinde devam etmektedir ancak görülen o ki dindarlık ve yüksek ekonomik düzey arasındaki bu ilişki bundan sonra birçok araştırmaya konu olacaktır. Bu bulgular, bundan sonraki dindarlık ile maddi durum arasındaki ilişkiyi konu edinen araştırmalar açısından önemli sayılabilecek bir sonuçtur. Konuyla alakalı bundan sonra yapılacak nitel araştırmalar daha derinlikli sonuçlar elde etmeye olanak sağlayacaktır.

Dindarlık ile yaş, sosyal çevre ve eğitim düzeyi değişkenleri arasında herhangi bir ilişki ve etkileşim tespit edilememiştir.

Araştırmanın temel problemlerinden olan "dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasında herhangi bir ilişki ve etkileşim var mıdır?" sorusu bağlamında yapılan analizler, bu iki kavram arasında herhangi bir ilişki veya etkileşimin olmadığını ortaya koymuştur. Fakat dindarlığın ilişki boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmanın bir diğer temel problemi de "alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş arasında herhangi bir ilişki ve etkileşim olup olmadığı" dır. Buna göre yapılan veri analizleri sonucunda alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş arasında herhangi bir ilişki ve etkileşime rastlanmamış; geliştirilen "alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişki ve etkileşim vardır" hipotezi de desteklenememiştir.

Araştırmada cevabı aranan bir diğer soru da alçakgönüllülük ile dindarlık arasında bir ilişkinin olup olmadığı sorusudur. Kurulan "alçakgönüllülük ve dindarlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır" hipotezinden hareketle yapılan veri analizi sonucunda alçakgönüllülüğün dindarlığın tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulgulanmıştır.

Pozitif psikolojiyle birlikte artan alçakgönüllülük çalışmalarının sayısının henüz istenilen seviyeye ulaşmadığı görülmüştür. Yapılan çalışmalar, alçakgönüllülüğün tanımlanması noktasında yetersiz kalmaktadır. Zira ülkemizde alçakgönüllülük ve dindarlık ilişkisini ele alan çalışma olmamasına karşın, alçakgönüllülüğü iyi oluş ve diğer değişkenler açısından inceleyen araştırma sayısı yok denecek kadar azdır. Bu çok boyutlu ve zengin kavramı daha iyi anlamak için erdemler konusunun işlendiği felsefi literatür daha fazla dikkate alınmalı, Antik çağdan başlanarak günümüze kadar olan yaklaşımlar detaylıca ele alınmalıdır. Dolayısıyla yapılacak olan çalışmalardan elde edilecek bulgular daha derinlikli şekilde değerlendirmeye tabi tutulabilir. Ayrıca ilgili kurumlarca ülke genelinde İslamî gelenek ve literatür dikkate alınarak yapılacak ciddi bir erdemler tasnifi çalışması, doğru insan ilişkilerine, bireysel ve toplumsal bazda iyi oluşa, ahlakî düzene ve en önemlisi alçakgönüllülük gibi daha birçok erdemi gün yüzüne çıkarılmasına olanak sağlayabilir.

Bundan sonra yapılacak çalışmalarla ilgili olarak şu hususları önerebiliriz;

- Genelde İslam toplumları, özelde ise Müslüman Türk toplumunun kültürel ve manevi kodları dikkate alınarak geliştirilen alçakgönüllülük ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ihtiyaç duyulmaktadır.
- Alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş üzerine yapılacak çalışmalarda belli bir yaş aralığı ya da gruba yönelik örneklem belirlenmesi (örneğin yaşlılar, ergenler vb.) konuya farklı açılardan bakılmasına olanak sağlayabilir, ilgili literatür bu gibi çalışmalarla daha da zenginleştirilebilir.
- Bu çalışmanın daha geniş örneklem grubuna yapılması çalışmanın genellenebilirliğini artırabilir.
- Farklı araştırma tekniklerinin kullanılması kavramlar arası ilişkiyi daha net bir biçimde algılanmasını sağlayabilir.
- Alçakgönüllülüğün kişiler arası ilişkiler, sağlık veya diğer erdemlerle ilişkisini ele alan çalışmalar konunun farklı boyutlarına ışık tutulmasını sağlayabilir.
- Alçakgönüllülük ve yardım etme, empati, affedicilik davranışı veya diğerkamalık gibi insanın sosyal yönüne hitap eden kavramlarla ilgili

yapılacak olan araştırmalar, onun daha net ve pozitif bir şekilde anlaşılmasına sebebiyet verebilir.

- İngilizce'den dilimize "iyi oluş" olarak tercüme edilen kavramın kendi toplumumuzdaki karşılığına dair yapılacak olan kavramsal araştırmalar, insanı ve toplumu daha iyi anlama noktasında alanda araştırma yapan bilim çevrelerine yardımcı olacaktır.



KAYNAKÇA

- AbdAleati, N. S., Zaharim, N. M., & Mydin, Y. O. (2014). Religiousness and Mental Health: Systematic Review Study. *Journal of Religion and Health* , 1-9.
- Abdel-Khalek, A. M. (2007). Religiosity, Happiness, Health, and Psychopathology in A Probability Sample of Muslim Adolescents. *Mental Health, Religion, Culture* , 10 (4), 571-583.
- Abu-Raiya, H., & Agbaria, Q. (2016). Religiousness and Subjective Well-Being Among Israeli-Palestinian College Students: Direct or Mediated Links? *Social Indicators Research* , 126 (2), 829–844.
- Acar, H. (2014). Manevi İyi Oluş İle Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme. *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* , 18 (2), 391-412.
- Achour, M., Grine, F., Mohd Nor, M. R., & MohdYusoff, M. Y. (2014). Measuring religiosity and its effects on personal well-being: a case study of Muslim female academicians in Malaysia. *Journal of Religion and Health* , 54 (3), 984-987.
- Aflakseir, A. (2012). Religiosity, Personal Meaning, and Psychological Well-being: A Study among Muslim Students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology* , 10 (1), 27-31.
- Aghababaei, N., Mohammadtabar, S., & Saffarinia, M. (2014). Dirty Dozen vs. the H factor: Comparison of the Dark Triad and Honesty–Humility in prosociality, religiosity, and happiness. *Personality and Individual Differences* , 67, 6-10.
- Akdoğan, A. (2002). *Geleneksel Toplumdan Modern Topluma Geçişte Dini Hayat*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Akgül, M. (2004). Yaşlılık ve Dindarlık: Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi. *Dini Araştırmalar Dergisi* , 19, 19-56.
- Akın, A. (2008). The Scales of Psychological Well-being: A Study of Validity and Reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice* , 8 (3), 741-750.
- Akseki, A. H. (1975). *İslam Dini*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Altun, R. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık ve Narsisizm İlişkisi (Sinop Örneği). Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü : Samsun.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2004). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (3. b.). Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of Subjective Well-Being. J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrigtman içinde, *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. New York: Academic Press.

Apaydın, H. (2010). Ruh Sağlığı-Din Araştırmalarına Bir Bakış. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* , 10 (2), 59-77.

Aron, R. (1986). *Sosyolojik Düşüncenin Evreleri*. (K. Alemdar, Çev.) Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Arslan, H. (2011). Dindarlık Boyutları, Algıları Ve Uygulamaları. *Düşünce – Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi* , 4 (7), 39-61.

Arslantürk, Z. (2004). *Sosyal Bilimler İçin Araştırma Metot ve Teknikleri* (6. b.). İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Aslan, M. (2009). Geleneksellik ve Yaşlı Dindarlığı: Taşrada Sosyal Hizmet Alamayan Yaşlıların Dindarlık Durumları Üzerine Uygulamalı Bir İnceleme. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi* , 2, 112-125.

Ay, M. (2005). Tanrı Tasavvurlarının Politik Tasarımlara Yansıması. *A.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* , 17 (2), 107-130.

Aydın, İ. H. (2008). İbn Sinâ'da Erdemli Yaşam. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (29), 1-22.

Aydın, Ö. (2011). Yaşamı Sürdürmede Dinî İnançın Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.

Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *M.Ü. İlâhiyat Fakültesi Dergisi* , 37 (2), 111-128.

Ayten, A. (2015). Dinî Bağlılık ve Dinî Kimliğin Ruh Sağlığına Katkısı Nedir? Din Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerine Bir Araştırma. A. Ayten içinde, *Din, Erdem ve Sağlık* (s. 91-115). İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Ayten, A. (2010). *Empati ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2014). *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul.

Ayten, A. (2004). *Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

Ayten, A. (2009b). Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K., & Öztürk, E. E. (2012). Dini Başaçıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* , 12 (2), 45-79.

Ayverdi, İ. (2008). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük* (Cilt 1). İstanbul: Kubbealtı Neşriyat.

Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dinî İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, UÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bursa.

Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory and Two Dimensions of Forgiveness. E. L. Worthington içinde, *Dimensions of Forgiveness* (s. 79-104). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Benway, K. N., & Nesselroade, K. P. (2000). *Self-enhancing patterns of Christian liberal arts and university students*. Portland: Paper presented at the annual meeting of the Western Psychological Association.

Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32 (2), 67-69.

Beydoğan, B. (2008). *Self-Construct Differences In Perceived Work Situation And Well-Being*. Yayınlanmamış doktora tezi, ODTÜ Psikoloji Bölümü: Ankara.

Bircan, H. H. (2001). *İslam Felsefesinde Mutluluk*. İstanbul: İz Yayınları.

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

Brown, L. B. (1987). *The Psychology of Religious Belief*. London: Academic Press.

Buchko, K. J. (2004). Religious beliefs and practices of college women as compared to college men. *Journal of College Student Development*, 45 (1), 89-98.

Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.

Cenkseven, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.

Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının Belirlenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27 (3), 43-62.

Cirhinlioğlu, F. G. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi: Ankara.

Cirhinlioğlu, Z., Ok, Ü., & Cirhinlioğlu, F. G. (2013). *Modernite, Dindarlık ve Ruh Sağlığı*. İstanbul: Nobel Yayınları.

Cline, V. B., & Richard, J. M. (1965). A Factor-Analytic Study of Religious Belief and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 569-578.

Çağrı, Mustafa. (2011). Tevazu Maddesi. *Diyanet İslam Ansiklopedisi* (Cilt 40, s. 583-585). içinde İstanbul: DİB Yayınları.

Çakır, G. (2015). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.

- Çardak, M. (2013). The Relationship Between Forgiveness and Humility: A Case Study for University Students. *Educational Research and Reviews* , 8 (8), 425-430.
- Çiftçi, A. (2007). Hastalıklarla Başa Çıkma Dinin Rolü, Kanser Örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Çötök, T. (2011). *Aristoteles Ahlakının Kurucu Erdemi Olarak Phronesis*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., & Hook, J. N. (2010). Humility: Review of measurement strategies and conceptualization as personality judgment. *The Journal of Positive Psychology* , 5 (4), 243-252.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies* , 9, 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* , 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist* , 55, 34-43.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1993). The Experience of Emotional Well-Being. I. M. Lewis, & J. M. Haviland içinde, *Handbook of Emotions* (s. 405-415). New York: Guilford.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Culture, Personality, and Subjective Well-Being. *Annual Review of Psychology* , 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* , 125 (2), 276-302.
- Doğan, T. (2004). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Draz, M. A. (1958). *Din ve Allah İnancı*. (B. Karlığa, Çev.) İstanbul: Bir Yayıncılık.
- Draz, M. A. (1983). *Kur'an'ın Anlaşılmasına Doğru*. (S. Akdemir, Çev.) Ankara: Mim Yayınları.
- Ekşi, H. (2001). Başaçıkma, Dini Başaçıkma Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat Ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bursa.
- Elliott, J. C. (2010). Humility: Development and Analysis of a Scale. *Unpublished doctoral dissertation* . University of Tennessee.

- Emmons, R. A. (2000). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition and The Psychology of Ultimate Concern. *The International Journal for the Psychology of Religion* , 10, 3-26.
- Emmons, R. A. (1999). *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation And Spirituality in Personality*. New York: The Guilford Press.
- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The Psychology of Religion. *Annual Review of Psychology* , 54, 377-402.
- er-Râzî, E. B. (1995). Filozofça Yaşama. *İslam Filozoflarından Felsefe Metinleri* (M. Kaya, Çev., s. 37-47). içinde İstanbul.
- Estephan, A. S. (2007). The relationship between marital humility, marital communication, and marital satisfaction. Available from ProQuest Dissertations & Theses Global, (304759052). Retrieved from http://search.proquest.com/docview/304759052?accountid_7113 . Order No. 3269760 . <http://search.proquest.com/docview/304759052>.
- Exline, J. J., & Geyer, A. L. (2004). Perceptions of Humility: A Preliminary Study. *Self and Identity* , 3, 95-114.
- Exline, J. J., & Hill, P. C. (2012). Humility: A consistent and robust predictor of generosity. *The Journal of Positive Psychology* , 7 (3), 208-218.
- Faller, G. (2001). Positive Psychology: A Paradigm Shift. *Journal of Pastoral Counseling* , 36 (7), 7-20.
- Fârâbî, E. N. (1986). *el-Medînetü'l-fâzılâ*. (N. Nadir, Dü.) Beyrut.
- Fârâbî, E. N. (1987). *et-Tenbîh alâ sebîli's-sa'âde*. (S. Halîfât, Dü.) Amman.
- Fârâbî, E. N. (1992). Tahsîlü's-sa'âde. A. Y. C. içinde, *el-Â'mâlü'l-felsefiyye* (s. 119-197). Beyrut.
- Farrell, J. E., Hook, J. N., Ramos, M., Davis, D. E., Van Tongeren, D. R., & Ruiz, J. M. (2015). Humility and Relationship Outcomes in Couples: The Mediating Role of Commitment. *American Psychological Association* , 4 (1), 14-26.
- Feuerbach, L. (2008). *The Essence of Christianity*. Walnut: MSAC Philosophy Group.
- Freud, S. (1991). *The Future of an Illusion*. London: Penguin Freud Library.
- Fromm, E. (2015). *Psikanaliz ve Din*. (E. Erten, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Fuller, A. R. (1994). *Psychology and religion: Eight points of view*. Rowman & Littlefield.
- Gazali, İ. (1973). *İhya-i Ulumi'd-din* (Cilt 8). (A. Arslan, Çev.) İstanbul: Arslan Yayınları.

- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Geertz, C. (1973). Religion As a Cultural System. C. Geertz içinde, *The interpretation of cultures: selected essays by Clifford Geertz* (2. b., s. 87-125). New York: Basic Books.
- Giddens, A. (2010). *Modernite ve Bireysel Kimlik Geç Modern Çağda Benlik ve Toplum*. (Ü. Tatlıcan, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Glock, C. Y. (1998). Dindarlığın Boyutları Üzerine. Y. Aktay, & M. E. Köktaş içinde, *Din Sosyolojisi* (s. 254). Ankara: Vadi Yayınları.
- Glock, C. Y., & Stark, R. (1962). *American Piety: The Nature of Religious Commitment*. Berkeley: University of California Press.
- Glock, Y. C. (2001). Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine (Dindarlığın Boyutları). *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 1 (3), (çev. Faruk Karaca).
- Göcen, G. (2006). Dini İnanç ve İbadetin Kendini Gerçekleştirme İle İlişkisi. H. Hökelekli içinde, *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi* (2. b., s. 559-611). İstanbul: DEM Yayınları.
- Göcen, G. (2012). Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi: Ankara.
- Güler, B. K., & Emeç, H. (2006). Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi. *DEÜİİBF Dergisi*, 21 (2), 129-149.
- Gürses, İ., & Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20 (2), 153-166.
- Gürsu, O. (2011). Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Güven, H. (2008). *Depresyon ve Dindarlık İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Hallahmi, B. B., & Argyle, M. (1997). *The Psychology of Religious Behaviour, Belief & Experience*. London and New York: Routledge Ltd.
- Hallahmi, B. B., & Argyle, M. (1975). *The Social Psychology of Religion*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Hallahmi, B.-B., & Argyle, M. (1992). Yaş ve Din. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4 (çev. Abdurrahman Kurt), 319-331.
- Hammermeister, J., Flint, M., El-Alayli, A., Ridnour, H., & Peterson, M. (2005). Gender differences in spiritual well-being: Are females more spiritually-well than males? *American Journal of Health Studies*, 20 (2), 80-84.

Hamurcu, H. (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar . Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Konya.

Hayta, A. (1993). Psiko-Sosyal Uyum ve Dinî Pratikler (Bursa İlahiyat Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bursa.

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. UK: McGraw-Hill Education.

Heysemî, E. B. (1994). *Bugyetü'r-raïd fî tahkiki mecmaü'z-zevaid ve menbaü'l-fevaid*. (A. M. ed-Dervîş, Dü.) Beyrut: Dârü'l-Fikr.

Hood, R. W., Spilka, B., Hunsberger, B., & Gorsuch, R. L. (1996). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York: Guilford.

Hökelekli, H. (2007). Bir Değer: Alçakgönüllülük (Tevazu). *DEM Dergisi* , 1 (2), 114-119.

Hökelekli, H. (2013). *Din Psikolojisi* (10. b.). Ankara: TDV Yayınları.

Hökelekli, H. (2010). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.

İbn Miskeveyh, A. b. (1977). *Tehzîbu'l-ahlâk ve tathîru'l-a'râk*. Beyrut.

İbn Sînâ, E. A. (2004). *Metafizik (eş-Şifâ, el-İlâhiyyât)*. (E. Demirli, & Ö. Türker, Çev.) İstanbul: Litera Yayınları.

İmamoğlu, E. O. (2008). Self-Constual Correlates of Well-Being. 2004 , Yayınlanmamış bir çalışmadır.

İncil. (2010). İstanbul: Yeni Yaşam Yayınları.

İşgör, İ. Y. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakar Yaşam Tarzları ile Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Erzurum.

Jankowski, P. J., & Sandage, S. J. (2014). Attachment to God and dispositional humility: Indirect effect and conditional effects model. *Journal of Psychology and Theology* , 42, 70–82.

Jung, C. G. (1999). *Keşfedilmemiş Benlik*. (C. E. Sılay, Çev.) İstanbul: İlhan Yayınevi.

Karaca, F. (2015). *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.

Karaca, F. (2000). *Ölüm Psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayınları.

Karacoşkun, M. D. (2004). Dinî İnanç-Dinî Davranış İlişisine Sosyo-Psikolojik Yaklaşımlar. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* , 4 (2), 23-36.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Kayıklık, H. (2006). Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç-Davranış Etkileşimi. *İslâmî Araştırmalar* , 19 (3), 491-500.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda Gruplar Arası Farkın Belirlenmesine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) Teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 19 (1), 51-64.
- Kehrer, G. (1992). *Din Sosyolojisi*. (S. Yüksel, Çev.) İstanbul: Kubbealtı Neşriyat.
- Kelabazî. (1981). *Ehl-i Tasavvufun Yolu*. (T. Okuyucu, Çev.) Konya: Denizkuşları Matbaası.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology* (82), 1007-1022.
- Kim, S. S., Reed, P. G., Hayward, R. D., Kang, Y., & Koenig, H. G. (2011). Spirituality and Psychological Well-Being: Testing a Theory of Family Interdependence Among Family Caregivers and Their Elders. *Research in Nursing & Health* (34), 103-115.
- Kindî, E. Y. (1998). *Üzüntüden Kurtulma Yolları*. (M. Çağrı, Çev.) İstanbul: İFAV Yayınları.
- King, M. (1967). Measuring the Religious Variable: Nine Proposed Dimensions. *Journal for the Scientific Study of Religion* , 6, 173-190.
- Kirby, S. E., Coleman, P. G., & Daley, D. (2004). Spirituality and Well-Being in Frail and Nonfrail Older Adults. *Journal of Gerontology* , 59 (3), 123-129.
- Kirman, M. A. (2011). *Din Sosyolojisi Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Kirman, M. A. (2005). *Din ve Sekülerleşme Üniversite Gençliği Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Kızılgöç, M. (2011). Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Erzurum.
- Klein, D. C. (1992). Managing humiliation. *The Journal of Primary Prevention* , 12, 255-268.
- Knight, P. A., & Nadel, J. I. (1986). Humility revisited: Self-esteem, information search, and policy consistency. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* , 38, 196-206.
- Koç, B. (2009). *Benlik ve Din*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Koenig, H. G., & Larson, D. (2001). Religion And Mental Health: Evidence For An Association. *International Review Of Psychiatry* , 13, 67-68.
- Koenig, H. G., George, L. K., & Titus, P. (2004). Religion, Spirituality, and Health in Medically Ill Hospitalized Older Patients. *Journal of the American Geriatrics Society* , 52, 554-562.
- Köktaş, M. E. (1993). *Türkiye’de Dini Hayat*. İstanbul: İşaret Yayınları.

- Köse, A., & Ayten, A. (2012). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Köse, A., & Küçükcan, T. (2006). *Deprem ve Din*. İstanbul: Emre Yayınları.
- Krause, N. (2015). Assessing the relationships among race, religion, humility, and self-forgiveness: A longitudinal investigation. *Advances in Life Course Research* , 24, 66–74.
- Krause, N. (2010). Religious Involvement, Humility, and Self-Rated Health. *Social Indicators Research* , 98, 23-39.
- Krause, N., & Hayward, D. (2014). Religious involvement and humility. *The Journal of Positive Psychology* , 9 (3), 254-265.
- Krause, N., Pargament, K. I., Hill, P. C., & Ironson, G. (2016). Humility, stressful life events, and psychological well-being: Findings from the landmark spirituality and health survey. *The Journal of Positive Psychology* , 1-12.
- Kula, N. (2001). *Kimlik ve Din: Ergenler Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Ayışığı kitapları.
- Kunz, G. (2002). Simplicity, Humility, and Patience. E. E. Gantt, & R. N. Williams içinde, *Psychology for the other: Levinas, ethics and the practice of psychology* (s. 118-142). Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Kurt, A. (2009). Dindarlığı Etkileyen Faktörler. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* , 18 (2), 1-26.
- Kuşat, A. (2006). Ergenlerde Allah Tasavvuru. Ü. Günay, & C. Çelik içinde, *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Kuşeyrî. (1966). *er-Risale*. (T. Yazıcı, Çev.) Ankara: MEB Yayınları.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlar Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 14 (2), 1-24.
- Küçükcan, T., & Köse, A. (2000). *Doğal afetler ve din : Marmara depremi üzerine psiko-sosyolojik bir inceleme*. İstanbul: TDV İSAM.
- LaBouff, J. P., Rowatt, W. C., Johnson, M. K., Tsang, J. A., & Willerton, G. M. (2012). Humble persons are more helpful than less humble persons: Evidence from three studies. *The Journal of Positive Psychology* , 7 (1), 16-29.
- Landrum, R. E. (2002). *Humility: its measurement and impact on person-perception*. Chicago: Paper presented at the Midwestern Psychological Association.
- Lau, S. (1989). Religious Schema and Values. *International Journal of Psychology* , 24 (1), 137-156.

- Laurencelle, R. M., Abel, S. C., & Schwartz, D. J. (2002). The Relation Between Intrinsic Religious Faith and Psychological Well-Being. *The International Journal for the Psychology of Religion* , 12 (2), 109-123.
- Lent, R. W. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology* , 51 (4), 482-509.
- Lewis, C. S. (1952/2004). *Mere Christianity*. San Francisco.
- Linley, A. C., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future. *Journal of Positive Psychology* , 1, 3-16.
- Loewenthal, K. M. (2000). *The Psychology of Religion: A Short Introduction*. Oxford: OneWorld.
- Martin, D. (1993). *A general theory of secularization*. Hampshire: Gregg Revivals.
- Mehmedoğlu, A. U. (2013). Din, Dindarlık ve Değerler. *İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 173-189.
- Mehmedoğlu, A. U. (2004). *Kişilik ve Din*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Moreira-Almeida, A., Neto, F. L., & Koenig, H. G. (2006). Religiousness and mental health: a review. *Rev Bras Psiquiatr* , 28 (3), 242-250.
- Morris, J. A., Brotheridge, C. M., & Urbanski, J. C. (2005). Bringing Humility to Leadership: Antecedents and Consequences of Leader Humility. *Human Relations* , 58 (10), 1323-1350.
- Myers, D. G. (1995). Humility: Theology Meets Psychology. *Reformed Review* (48), 195-206.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science* (6), 10-19.
- Myers, J. E., Sweneey, T. J., & Witner, J. M. (2004). *İyilik hali/wellness çalışma kitabı*. (F. Korkut, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık (orijinal çalışma basım tarihi 2003).
- Nielsen, R., Marrone, J. A., & Slay, H. S. (2010). A New Look at Humility: Exploring the Humility Concept and its Role in Socialized Charismatic Leadership. *Journal of Leadership & Organizational Studies* , 17 (1), 33-43.
- Ok, Ü. (2011). Dini tutum ölçeği: ölçek geliştirme ve geçerlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* , 8 (2), 528-549.
- Onay, A. (2004). *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Orhan, G. (2014). Narsisizm Etiyolojisi ve Dindarlık. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü : Kayseri.
- Oxford Dictionary of Synonyms and Antonyms* (2. b b.). (2007). New York: Oxford University Press.

- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* , 47, 127-141.
- Özdoğan, Ö. (2005). Ruhsal Yaklaşım ve İnsan. Türkiye’de Bir Uygulama Örneği. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* , 6 (15), 137-152.
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi* , 2 (4), 46-58.
- Özen, Y., & Gül, A. (2007). Sosyal ve Eğitim Bilimleri Araştırmalarında Evren-Örneklem Sorunu. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* (15), 394-422.
- Paine, D. R., Sandage, S. J., Rupert, D., Davor, N. G., & Bronstein, M. (2015). Humility as a Psychotherapeutic Virtue: Spiritual, Philosophical, and Psychological Foundations. *Journal of Spirituality in Mental Health* , 17 (1), 3-25.
- Paloutzian, R. F. (1996). *Invitation to the Psychology of Religion*. London: Allyn and Bacon.
- Pargament, K. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. (1992). Of means and ends: Religion and the search for significance. *International Journal for the Psychology of Religion* , 2, 201-229.
- Peker, H. (2010). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Peters, A. S., Rowatt, W. C., & Johnson, M. K. (2011). Associations between Dispositional Humility and Social Relationship Quality. *Scientific Research* , 2 (3), 155-161.
- Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist* , 55 (1), 44-55.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC: American Psychological Association: Oxford University Press.
- Powers, C., Nam, R., Rowatt, W. C., & Hill, P. (2007). Associations Between Humility, Spiritual Transcendence, and Forgiveness. *Research in the social scientific study of religion* , 18, 74-94.
- Rich, A. (2012). Gender and Spirituality Are Women Really More Spiritual? *Liberty University* .
- Richards, N. (1992). *Humility*. Philadelphia, PA: Temple University Press.
- Rowatt, W. C., Ottenbreit, A., Nesselroade Jr, K. P., & Cunningham, P. A. (2002). On Being Holier-Than-Thou or Humbler-Than-Thee: A Social– Psychological Perspective on Religiousness and Humility. *Journal for the Scientific Study of Religion* (41), 22-237.

- Rowatt, W. C., Power, C., Targhetta, V., Comer, J., Kennedy, S., & Labouf, J. (2006). Development and Initial Validation of an Implicit Measure of Humility Relative to Arrogance. *Journal of Positive Psychology* (1), 198-211.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology* , 58 (4), 419-441.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* , 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging* , 4 (2), 195-210.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and wellbeing: The sample case of relocation. *Psychology and Aging* (7), 507-517.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* (69), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics* (65), 14-23.
- Sağır, Z. (2014). Suriyeli Mültecilerde Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Sarıçam, H., Akın, A., Gediksiz, E., & Akın, Ü. (2012). Alçakgönüllülük Ölçeğinin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* , 2 (2), 168-188.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Schimmel, S. (2000). Vices, Virtues and Sources of Human Strength in Historical Perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology* , 19 (1), 137-150.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi* (8 b.). (Y. Aslay, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. (1998). Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission. *APA Monitor* , 1 (29), 2.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist* (55), 5-14.
- Seyhan, B. Y. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru Ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler. *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* , 18 (1), 65-97.

- Sezen, Y. (1993). *Türk Toplumunun Laiklik Anlayışı*. İstanbul: İFAV Yayınları.
- Sheldon, K. M., & King, L. A. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist* , 56 (3), 216-217.
- Shepherd, S., & Belicki, K. (2008). Trait forgiveness and traitedness within the HEXACO model of personality. *Personality and Individual Differences* , 45, 389-394.
- Simpson, J. A., & Weiner, E. S. (Dü). (1989). *The Oxford English Dictionary* (Cilt 7). Oxford University Press.
- Subaşı, N. (2004). *Gündelik Hayat ve Dinsellik*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Şahin, A. (1999). İlahiyat, Tıp ve Mühendislik Fakültelerinde Okuyan Öğrencilerde Dini Hayatın Boyutları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Şengül, F. (2007). Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Tangney, J. P. (2002). Humility. C. R. Snyder, & S. J. Lopez içinde, *Handbook of Positive psychology* (s. 411-419). Oxford: Oxford University Press.
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research. *Journal of Social and Clinical Psychology* (19), 70-82.
- Taş, K. (2004). Dindarlığa Etki Eden Faktörler. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* , 8 (13), 63-83.
- Taysi, E. (2007). İkili İlişkilerde Affetme: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- TDK. (1983). *Türkçe Sözlük* (Yedinci b., Cilt 1). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Tekin, M. (2004). *Dindarlık Bağlamında Amel-i Salih Kavramına Sosyolojik Bir Yaklaşım*. İstanbul, Dindarlık Olgusu (Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri: Kurav Yayınları.
- Templeton, J. M. (1997). *Worldwide Laws of Life*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Tiliouine, H., Cummins, R. A., & Davern, M. (2009). Islamic religiosity, subjective well-being, and health. *Mental Health, Religion & Culture* , 12 (1), 55-74.
- Tilka, N. A., & Hill, P. (2013). Humility and Religious Coping Style: Do Humble People Turn to God Differently? Paper presented at the bi-annual meeting of the International Association for the Psychology of Religion (IAPR),.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies* , 7, 183-225.

Tokur, B. (2011). Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Erzurum.

Topuz, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

TÜİK. (2014). *Yaşam Memnuniyeti Araştırması*. Mayıs 2016 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18629> adresinden alındı

TÜİK. (2015). *Yaşam Memnuniyeti Araştırması*. Mayıs 2016 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21518> adresinden alındı

Tümer, G. (1994). "DİN" Mad. *TDV İslam Ansiklopedisi* , 9 , 312-320. TDV Yayınları.

Tümer, G., & Küçük, A. (2002). *Dinler Tarihi*. İstanbul: Ocak Yayınları.

Türkçapar, Ü., & Karademir, T. (2016). Formasyon Eğitimi Alan Bireylerin Alçakgönüllülük Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* , 7 (1), 21-28.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2015). Mayıs 2016 tarihinde Yaşam Memnuniyeti Araştırması: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18629> adresinden alındı

Uysal, E. (2003). Değerler Üzerine Bazı Düşünceler ve Bir Erdem Tasnifi Denemesi. *UÜİFD* , 12 (1), 54-55.

Uysal, V. (2006). *Geleneksel- Çağdaşlık Bağlamında Türkiye'de Dindarlık ve Kadın*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.

Van Tongeren, D. R., Stafford, J., Hook, J. N., Green, J. D., Davis, D. E., & Johnson, K. A. (2016). Humility attenuates negative attitudes and behaviors toward religious out-group members. *The Journal of Positive Psychology* , 11 (2), 199-208.

Vergote, A. (2007). Kutsal (Çev. Halife Keskin, Asım Yapıcı). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* , 2 (2), 207-235.

Wilson, B. R. (1976). Aspects of Secularization in the West. *Japanese Journal of Religious Studies* , 3 (3/4), 259-276.

Wong, J. Y., Rew, L., & Slaikeu, K. D. (2006). A Systematic Review Of Recent Research On Adolescent Religiosity/Spirituality And Mental Health. *Issues in Mental Health Nursing* , 27, 161-183.

Worthington, E. L. (2008). Humility: The Quiet Virtue. *Journal of Psychology and Christianity* , 27 (3), 270-273.

- Yapıcı, A. (2009). Modernleşme-Sekülerleşme Sürecinde Türk Gençliğinin Anlam Dünyasında Dinin Yeri (Çukurova Üniversitesi Örneği). *Ç.Ü.İlahiyat Fakültesi Dergisi* , 9 (2), 1-37.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yavuz, K. (1982). Din Psikolojisinin Araştırma Alanları. *AÜİFD* (5), 87-109.
- Yazır, E. M. (1942). *Hak dini Kur'ân Dili*. İstanbul: Eser Kitabevi.
- Yetim, U. (2001). *Mutluluk Bilimi: Toplumdan Bireye*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldız, M. (2001). Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma. *Tabula Rasa* , 1 (1), 19-42.
- Yoğurtçu, F. (2009). Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü : Sakarya.
- Yohannes, A. M., Koenig, H. G., Baldwin, R. C., & Connolly, M. J. (2008). Health Behaviour, Depression, And Religiosity in Older Patients Admitted To Intermediate Care. *International Journal of Geriatric Psychiatry* , 23, 735- 740.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E., Belavich, T. G., et al. (1997). Religion and Spirituality: Unfuzzying the Fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion* , 36 (4), 549-564.

EKLER

EK - 1

Kişisel Bilgi Formu

- 1) Cinsiyetiniz: Bay Bayan
- 2) Yaşınız: (Lütfen yazınız)
- 3) Medenî durumunuz: Bekâr Evli Boşanmış Dul
- 4) Hayatınızın büyük bölümünün geçtiği geniş sosyal çevre:
 Kırsal çevre (köy, kasaba, belde) Kentsel çevre (Şehir, büyük şehir)
- 5) Ailenizin yıllık gelir durumu:
 Çok düşük Düşük Orta İyi Çok iyi
- 6) Eğitim durumunuz:
 İlkokul Ortaokul Lise ve dengi Y.okul / Üniversite Y. lisans / Doktora

EK - 2

Ok-Dinî Tutum Ölçeği

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.

(1) *Hiç Katılmıyorum* (2) *Az Katılmıyorum* (3) *Yarı Yarıya Katılıyorum*
(4) *Çoğuna Katılıyorum* (5) *Tamamına Katılıyorum* anlamına gelmektedir.

		Hiç Katılmıyorum	Az Katılmıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamına Katılıyorum
1	Dinin gereksiz olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
2	Dini inancın insanlara yararından çok zararının olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
3	Ezan, dua veya ayet gibi dini okumaları dinlediğimde duygulanırım.	1	2	3	4	5
4	Dini etkinliklere katıldığımda gerçekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
5	Yaşantımın dini değerlere uygun olup olmadığına dikkat ederim.	1	2	3	4	5
6	İnanıldığım dinin gereklerini yerine getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7	Zor zamanlarda Allah'ın bana yardım ettiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
8	Allah'ın bana çok yakın olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5

EK - 3

Alçakgönüllülük Ölçeği

<p>Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap <u>olmadığını</u> unutmayınız. Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.</p> <p>(1) <i>Hiç Katılmıyorum</i> (2) <i>Katılmıyorum</i> (3) <i>Kararsızım</i> (4) <i>Katılıyorum</i> (5) <i>Tamamen Katılıyorum</i> anlamına gelmektedir.</p>		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
		1	Hata yaptığımı anladığımda hatamı kabullenmek yerine hemen duruma bir açıklama getirmeye çalışırım.	1	2	3
2	Zor bir duruma düştüğümde olup biteni açıklayabilmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Başarısız olduğumda hemen bahane bulurum.	1	2	3	4	5
4	Başkaları için sıkıntı yaşadığımda, onların yaptığım fedakârlığı bilmelerini isterim.	1	2	3	4	5
5	Biriyle tanıştığımda ilk aklıma gelen ona başarılarımdan söz etmek olur.	1	2	3	4	5
6	Başkaları övülürken ben övülmezsem hayal kırıklığı yaşarım.	1	2	3	4	5
7	Yaşadığım sıkıntılar sık sık aciz bir varlık olduğumu düşünmeme neden olur.	1	2	3	4	5
8	Davranışlarımda sadece isteklerimi değil başkalarını da dikkate alırım.	1	2	3	4	5
9	Son zamanlarda kibrimden dolayı utandığım olmuştur.	1	2	3	4	5
10	Akranlarım kadar zeki olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
11	Başkaları benden yardım istediğinde kendimi onurlandırılmış hissederim.	1	2	3	4	5
12	Birileri benim için fedakarlık yaptığında duygusal açıdan çok etkilenirim.	1	2	3	4	5
13	Başkaları için alçakgönüllülükle bir şeyler yaptığımda kendimi değerli hissederim.	1	2	3	4	5

EK - 4

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

<p>Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap <u>olmadığını</u> unutmayınız. Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.</p> <p>(1) <i>Tamamen Katılıyorum</i> (2) <i>Çoğuna Katılıyorum</i> (3) <i>Biraz Katılıyorum</i> (4) <i>Bir Kısımına Katılıyorum</i> (5) <i>Tamamen Katılmıyorum</i> anlamına gelmektedir.</p>		Tamamen Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Bir Kısımına Katılıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1	Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.	1	2	3	4	5
2	İnsanların genel kabullerine uymasa bile kendi düşüncelerime güvenirim	1	2	3	4	5
3	Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargıları.	1	2	3	4	5
4	Genel olarak yaşamımda duruma hakimimdir.	1	2	3	4	5
5	Günlük yaşamın gerekleri çoğu zaman beni zorlar	1	2	3	4	5
6	Gündelik yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi baş ederim.	1	2	3	4	5
7	Hayatı gün be gün yasar, aslında geleceği düşünmem.	1	2	3	4	5
8	Bazı insanlar yaşamda anlamsızca dolanırlar ama ben onlardan değilim.	1	2	3	4	5
9	Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissederim.	1	2	3	4	5
10	Yaşam öyküme baktığımda, olayların gelişme seklinden memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5
11	Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5
12	Birçok bakımdan, hayatta başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum.	1	2	3	4	5
13	Yakın ilişkileri sürdürmek benim için zor olagelmiştir	1	2	3	4	5
14	İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı çok ilişkim olmadı	1	2	3	4	5
15	İnsanlar benim verici, vaktini diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmayan biri olduğumu söyleyeceklerdir.	1	2	3	4	5
16	Bence insanın kendiyile ve dünyayla ilgili görüşlerini sorgulamasına yol açacak yeni yaşantıları olması önemlidir.	1	2	3	4	5
17	Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme süreci olagelmiştir.	1	2	3	4	5
18	Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Muhammet Enes Vural, 1991 yılında İstanbul'da doğdu. İlkokul ve liseyi İstanbul'da bitirdi. Lisans öğrenimini 2009-2013 yılları arasında İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde tamamladı. Mezun olduğu yıl Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Bilim Dalı'nda yüksek lisans programına başladı. 2014-2015 yıllarında İstanbul Büyükşehir Belediyesi Halkla İlişkiler Müdürlüğü'nde çalıştı. 2015 yılı Aralık ayından itibaren Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde Din Psikoloji bölümünde araştırma görevlisi olarak görevini sürdürmektedir.

E-posta adresi: enesvrl@gmail.com