

**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİNLERDE  
DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Fatma YOĞURTCU**

**Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri  
Enstitü Bilim Dalı : Din Psikolojisi**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU**

**HAZİRAN- 2009**

T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERDE  
DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma YOĞURTCU

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri  
Enstitü Bilim Dalı : Din Psikolojisi

Bu tez 22/06/2009 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

Doç.Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU

Doç.Dr. A. Faruk KILIÇ

Doç.Dr. H. İbrahim BULUT

**Jüri Başkanı**

- Kabul  
 Red  
 Düzeltme

**Jüri üyesi**

- Kabul  
 Red  
 Düzeltme

**Jüri üyesi**

- Kabul  
 Red  
 Düzeltme

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda, bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Fatma YOĞURTCU  
10 Mayıs 2009

## ÖNSÖZ

Bilimin ilerlemesi ile dinin yok olacağına yönelik iddialar gerçekleşmemiş, din, birey ve toplum hayatında etkisini sürdüren bir fenomen olmaya devam etmiştir. Ayrıca bilim ve teknolojinin sunduğu avantajlar insanların mutlu olması için yeterli olmamış, ruhsal rahatsızlıklar günden güne artmış, toplumlar için büyük problem kaynağı olmuştur. Artık depresyon, nevroz gibi kavramlar günlük yaşam dilinde sıkça kullanılan terimler arasında yer almışlardır. Bütün bu olumsuz durumlarla karşı karşıya kalan insanlara, mutluluk ve huzur vaat eden dinin etkileri neler olabilir? Bu sorunun cevabını arayan bazı araştırmacılar, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisini ele alıp incelemişlerdir. Böyle bir soruyu kendisine problem edinen bu çalışmada da dindarlık ile ruh sağlığı arasındaki ilişki, yetişkin örneklem üzerinde ampirik yollarla incelenmiştir.

Giriş ve üç bölümden oluşan çalışmanın birinci bölümünde araştırma yöntemine yer verilmiştir. İkinci bölümünde din, dindarlık kavramları ve dindarlığın çeşitli boyutları açıklanmış; ruh sağlığı kavramı ve din ile ruh sağlığı arasındaki ilişki; mutluluk, özsaygı, kaygı ve sosyal destek ile dindarlık ilişkisi incelenmiştir. Bununla beraber, ilk ve orta yetişkinlik dönemlerinin fiziksel, psikolojik, sosyal özellikleri ile bu dönemlerde yaşanan dini hayat bu bölümde tasvir edilmiştir. Çalışmanın dördüncü bölümü, üçüncü bölümü ise araştırma bulgularının analiz ve yorumuna ayrılmıştır.

Bu çalışmanın hazırlanması sırasında değerli görüşleri ve yardımları sebebiyle danışmanım Doç. Dr. Abdulvahit İmamoğlu'na, Prof. Dr. Veysel Uysal'a ve Doç. Dr. Asım Yapıcı'ya teşekkürü bir borç bilirim. Gerek anket uygulamasında, gerekse tez yazım sürecinde desteklerini esirgemeyen Fatma Hayrunnisa Ceviz'e, Yahya Turan'a, Ayşe Şentepe'ye ve aileme ayrıca teşekkür ederim.

Fatma YOĞURTCU

10 Mayıs 2009

## İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>TABLOLAR LİSTESİ</b> .....	<b>v</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>vi</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>vii</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: YÖNTEM</b> .....	<b>4</b>
1.1 Yöntem.....	4
1.1.1 Araştırma Modeli.....	4
1.1.2 Araştırmaya Katılanlar ve Nitelikleri .....	5
1.1.3 Veri Toplama Araçları.....	7
1.1.3.1 Kişisel Bilgi Formu .....	8
1.1.3.2 Dindarlık Ölçeği .....	8
1.1.3.3 Sürekli Kaygı Ölçeği .....	8
1.1.3.4 Özsaygı Ölçeği .....	8
1.1.3.5 Umutsuzluk Ölçeği.....	9
1.1.4 Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi.....	10
<b>BÖLÜM 2: TEORİK ÇERÇEVE</b> .....	<b>12</b>
2. 1. Din ve Dindarlık .....	12
2.1.1 Dinin Tanımı .....	12
2.1.2 Dindarlık.....	14
2.1.3 Dindarlığın Boyutları .....	17
2.1.3.1 İnanç Boyutu .....	18
2.1.3.2 İbadet Boyutu .....	19

2.1.3.3. Bilgi Boyutu .....	19
2.1.3.4. Tecrübe (Duygu) Boyutu .....	19
2.1.3.5. Etki Boyutu.....	19
2.2. Ruh Sağlığı.....	20
2.2.1 İslam Dini ve Ruh Sağlığı.....	22
2.2.2 Dindarlık ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki.....	24
2.2.2.1 Dindarlık ve Mutluluk.....	28
2.2.2.2 Dindarlık ve Özsaygı .....	32
2.2.2.3 Dindarlık ve Kaygı.....	33
2.2.2.4 Dindarlık ve Sosyal Destek.....	34
2.3 Yetişkinlik Dönemi .....	36
2.3.1 İlk Yetişkinlik Dönemi.....	37
2.3.1.1 Fiziksel Özellikleri.....	39
2.3.1.2 Psikolojik Özellikleri.....	39
2.3.1.3 Sosyal Özellikleri .....	40
2.3.1.4 İlk Yetişkinlik Döneminde Din .....	40
2.3.2 Orta Yetişkinlik Dönemi .....	41
2.3.2.1 Fiziksel Özellikler.....	43
2.3.2.2 Psikolojik Özellikler .....	44
2.3.2.3 Sosyal Özellikler.....	45
2.3.2.4 Orta Yaş Bunalımı .....	46
2.3.2.5 Orta Yetişkinlik Döneminde Din.....	47
<b>BÖLÜM 3: BULGULARIN ANALİZİ VE YORUMLAR.....</b>	<b>49</b>
3.1 Ölçeklerle İlgili Bulgular .....	49
3.2 Dindarlık Düzeyi ile İlgili Bulgular .....	49
3.2.1 Örneklemin Dindarlık Düzeyi.....	49

3.2.1.1 Duanın Yapılma Zamanına ve Durumuna Yönelik Bulgular .....	51
3.2.2 Dindarlığın Cinsiyete Göre Analizi .....	51
3.2.3 Dindarlığın Medenî Duruma Göre Analizi .....	54
3.2.4 Dindarlığın Yaş Kategorisine Göre Analizi .....	56
3.2.5 Dindarlığın Öğrenim Durumuna Göre Analizi .....	58
3.2.6 Dindarlığın Ekonomik Düzeye Göre Analizi .....	59
3.3 Ruh Sağlığı ile İlgili Bulgular .....	61
3.3.1 Ruh Sağlığı Göstergeleri Arasındaki İlişki .....	61
3.3.2 Ruh Sağlığının Cinsiyete Göre Analizi .....	61
3.3.3 Ruh Sağlığının Medenî Duruma Göre Analizi .....	63
3.3.4 Ruh Sağlığının Yaş Kategorisine Göre Analizi .....	65
3.3.5 Ruh Sağlığının Öğrenim Durumuna Göre Analizi .....	67
3.3.6 Ruh Sağlığının Ekonomik Düzeye Göre Analizi .....	68
3.4 Dindarlık ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki .....	70
<b>SONUÇ .....</b>	<b>74</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>80</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>88</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>94</b>

## KISALTMALAR

<b>A.Ü.İ.F.D</b>	: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
<b>ANOVA</b>	: Analyses of Variance
<b>C</b>	: Cilt
<b>Ç.Ü.İ.F.D</b>	: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
<b>Çev.</b>	: Çeviren
<b>DEM</b>	: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları
<b>diğ</b>	: Diğerleri
<b>N</b>	: Katılımcı Sayısı
<b>S.</b>	: Sayı
<b>İFAV</b>	: İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları
<b>MÜİFD</b>	: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1 :</b> Yetişkinlerin Cinsiyete Göre Dağılımı .....	5
<b>Tablo 2 :</b> Yetişkinlerin Yaş Dönemlerine Göre Dağılımı .....	5
<b>Tablo 3 :</b> Yetişkinlerin Sosyal Çevreye Göre Dağılımı .....	5
<b>Tablo 4 :</b> Yetişkinlerin Ekonomik duruma Göre Dağılımı.....	6
<b>Tablo 5 :</b> Yetişkinlerin Eğitim Duruma Göre Dağılımı .....	6
<b>Tablo 6 :</b> Yetişkinlerin Medenî Duruma Göre Dağılımı .....	7
<b>Tablo 7 :</b> Yetişkinlerin Özneî Dindarlık Algısına Göre Dağılımı .....	7
<b>Tablo 8 :</b> Yetişkinlerin Dindarlık Düzeyine Göre Dağılımı.....	50
<b>Tablo 9 :</b> Duanın Yapılma Zamanına ve Durumuna Yönelik Bulgular .....	51
<b>Tablo 10:</b> Dindarlığın Cinsiyete Göre Analizi .....	52
<b>Tablo 11:</b> Dindarlığın Medenî Duruma Göre Analizi .....	54
<b>Tablo 12:</b> Dindarlığın Yaş Kategorilerine Göre Analizi (ANOVA).....	56
<b>Tablo 13:</b> Dindarlığın Öğrenim Durumuna Göre Analizi (ANOVA).....	58
<b>Tablo 14:</b> Dindarlığın Ekonomik Düzeye Göre Analizi (ANOVA) .....	60
<b>Tablo 15:</b> Ruh Sağlığı Göstergeleri Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon) .....	61
<b>Tablo 16:</b> Ruh Sağlığının Cinsiyete Göre Analizi .....	62
<b>Tablo 17:</b> Ruh Sağlığının Medeni Duruma Göre Analizi .....	64
<b>Tablo 18:</b> Ruh Sağlığı ile Yaş Dönemleri Arasındaki İlişki (ANOVA) .....	66
<b>Tablo 19:</b> Ruh Sağlığı ile Öğrenim Durumu Arasındaki İlişki (ANOVA).....	67
<b>Tablo 20:</b> Ruh Sağlığı ile Ekonomik Durum Arasındaki İlişki (ANOVA).....	68
<b>Tablo 21:</b> Dindarlık ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon).....	70

**Tezin Başlığı:** Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı

**Tezin Yazarı:** Fatma YOĞURTCU

**Danışman:** Doç. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU

**Kabul Tarihi:** 22 Haziran 2009

**Sayfa Sayısı:** vii (ön kısım) + 88 (tez) + 6(ekler)

**Anabilimdalı:** Felsefe ve Din Bilimleri

**Bilimdalı:** Din Psikolojisi

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde cinsiyet, medenî durum, eğitim durumu, sosyo-ekonomik durum ve yaş gibi demografik özellikler dikkate alınarak dindarlık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ampirik olarak tasarlanan bu araştırmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan 300 yetişkin birey oluşturmuştur. Örneklem grubundan bilgi toplamak amacıyla geliştirilen anket formu beş bölümden oluşmaktadır. Bunlar: deneklerin sosyo-ekonomik durumunu belirlemeye yönelik demografik değişkenler, dindarlık ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri, Özsaygı Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği'dir.

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Örneklem grubundan elde edilen veriler, t-Test, ANOVA, Pearson Korelasyon Analiz teknikleri ile çözümlenmiştir.

Araştırmadan sonuçlarına göre, katılımcıların medenî durum, yaş ve öğrenim durumu özellikleri dindarlık eğilimleri bakımından anlamlı farklılaşmaya yol açarken, ekonomik durum, dindarlık düzeyleri açısından istatistiksel olarak manidar bir fark doğurmamıştır.

Çalışmanın sonunda, demografik değişkenlerin, bireylerin ruh sağlığı üzerinde farklılaşmaya neden olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca ruh sağlığının da demografik özelliklere göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise, yetişkinlerde dindarlık düzeyleri ile umutsuzluk ve kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı, ancak dindarlık ile özsaygı arasında anlamlı negatif yönde bir ilişkinin ortaya çıktığıdır ( $r = -0,165, p < .01$ ).

**Anahtar kelimeler:** Din, dindarlık, ruh sağlığı, özsaygı

**Title of the Thesis:** Religion and Mental Health in Adults

**Author:** Fatma YOĞURTCU

**Supervisor:** Assoc.Prof.Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU

**Date:** 22 June 2009

**Nu. of pages:** vii(p.t.) + 88 (m.b) +6(app)

**Department:** Philosophy and Religious Studies **Subfield:** Psychology of Religion

The purpose of the present study is to investigate the relationship between religiosity and mental health in adults with regard to demographic variables such as gender, marital status, education level, socio-economic status and age. The empirical sampling of the study is constituted by 300 adults who live in Istanbul. The Questionnaire which is developed in order to gather information from the sample group consists five parts. These are: Demographic variables for the determination of socio-economic status of the subjects, religiosity levels, Trait Anxiety Inventory, Self Esteem Scale and Beck Hopelessness Scale.

SPSS packet software used for data analysis. Datas from group of sample analyzed with t-Test, ANOVA, Pearson's Product Moment Correlation techniques.

For the results of the study, participants' marital status, age and educational background properties causes meaningful changes, but there is no differences about socio-economic status, religiosity levels.

At the end of the study, we can say that demographic variables causes changes on mental health. Also, it's established that mental health is meaningfully changed to demographic variables. Other result of this research is no meaningful relation found between religiosity levels with hopelessness and anxiety; but there is negative relation between religiosity and self esteem ( $r = -0,165, p < .01$ ).

**Keywords:** Religion, religiosity, mental health, self-esteem

# GİRİŞ

## **Araştırmanın Konusu**

Din ve ruh sağlığı arasındaki ilişki yüzyıllar boyunca tartışıla gelmiş bir konudur. Ancak ruh sağlığı ve din arasındaki ilişkinin pozitif veya negatif olduğu konusundaki tartışma henüz çözüme ulaşmamıştır (Levin, Chatters 1993: 33).

Bazı bulgularda, din ve adaptasyon arasında pozitif ilişki çıkmış, (Örneğin Koenig ve Larson 2001;Gartner, Larson ve Allen 1991), bazılarında adaptasyon ile negatif korelasyonda olduğu sonucuna varılmıştır (Örneğin Dreger 1952; Schaefer 1997). Bazı araştırmalarda ise din ile ruh sağlığı arasında hiçbir bağlantı bulunamamıştır (Örneğin Lewis ve diğ. 1997).

Ruh sağlığı ve dindarlık konulu araştırmamızda, sosyo-demografik değişkenlerle; dindarlık, umutsuzluk, kaygı ve özsaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, İstanbul bölgesinde yaşayan ve rastlantısal olarak belirlenen 300 yetişkin birey ile sınırlandırılmıştır.

Veri toplama araçları olarak; Dindarlık Ölçeği, Öz Saygı Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için; t-testi, ANOVA ve pearson korelasyon teknikleri uygulanmıştır.

## **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Antropolojik verilerle bilindiği üzere, insan her zaman bir din ile ilişki içerisinde olan bir varlıktır (Kayıklık 2006:157). Modern topluma bakıldığında, gelişen bilim ve teknoloji ile birlikte insanın mutluluğunun da doğru orantılı olarak arttığı söylenememektedir (Carrel 1997: 115). Yani günümüzdeki modern süreç, insana mutluluk getirmemiştir. Dünyadaki dinler ise, insanlara mutluluğu, barışı ve huzuru vaat etmişlerdir.

Dinsel yaşayış, kişinin diğer yaşantılarından bağımsız değildir (Kayıklık 2006:159). Değişim halinde bir varlık olan insanın, yaşı ilerledikçe dinî yaşantısında veya dini algılayışında farklılıklar olması muhtemeldir.

Dindarlık ile ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu ortaya koyan çalışmalar yanında olumsuz bir ilişkinin olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Konuyla ilgili yurt dışında çok sayıda araştırma yapılmıştır. Türkiye’de de son yıllarda konu ile ilgili çalışmalar yapıldığını görmekteyiz.

Bu araştırmada, yetişkinlik dönemindeki bireylerin dindarlık düzeyleri ile ruh sağlığı arasında bir ilişkinin olup olmadığının, eğer ilişki varsa bu ilişkinin hangi yönde olduğunun tespit ve analizi amaçlanmıştır. Yetişkinlik dönemindeki dindarlık ve ruh sağlığını konu edinen çalışmaların sayısı yeterli düzeyde değildir. Bu nedenle, çalışmamızın önemli bir boşluğu dolduracağını düşünüyoruz.

Dindarlık ile ruh sağlığı ilişkisini konu edinen araştırmamızda şu soruların cevabı aranacaktır:

1. Demografik özellikler, dindarlık üzerinde anlamlı farklılaşmaya yol açıyor mu?
2. Demografik özellikler ruh sağlığı üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açıyor mu?
3. Dindarlık düzeyi ile umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Dindarlık düzeyi ile özsaygı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Dindarlık düzeyi ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Dindarlık ile ruh sağlığı arasında bir ilişki var mıdır?

#### **Araştırmanın Hipotezleri**

Özellikle Batıda dindarlık ve ruh sağlığı alanında araştırma yapıldığını; günümüzde Türkiye’de de bu alanda araştırmalara yoğunlaşıldığını belirtmiştik. Bu alanda yapılan araştırmalar göz önüne alınarak hipotez ve alt başlıklar belirlenmiştir. “*dindarlık ve ruh*

*sağlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Dindarlık ruh sağlığına olumlu katkıda bulunur”* araştırmamızın ana hipotezini oluşturmaktadır. Bu hipotez ile bağlantılı olarak üç şıkta alt hipotezler şöyle sıralanmaktadır:

1) *Dindarlık cinsiyete, yaşa, öğrenim durumlarına, medenî duruma, ekonomik düzeye göre farklılaşacaktır:*

Kadınların, erkeklere oranla dindarlık düzeyleri daha yüksektir.

Yaş ilerledikçe dindarlık düzeyi artacaktır.

Öğrenim durumu yükseldikçe dindarlık düzeyi azalacaktır.

Evli olan kişiler bekârlara oranla daha dindardırlar.

Ekonomik durum yükseldikçe dindarlık düzeyi azalacaktır.

2) *Ruh sağlığı (umutsuzluk, kaygı, öz saygı) ile yaş dönemleri, öğrenim durumu, medenî durum, ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

Erkeklerin ruh sağlığı kadınların ruh sağlığından daha olumlu yönde olacaktır.

Öğrenim durumu yüksek olanların ruh sağlıkları daha olumlu yönde olacaktır.

Evli olan bireylerin ruh sağlıkları daha olumlu yönde olacaktır.

Ekonomik durumu iyi olanların ruh sağlığı daha iyi olacaktır.

3) *Dindarlık düzeyi ile umutsuzluk, öz saygı ve kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

Dindarlık düzeyi arttıkça kaygı düzeyi azalacaktır.

Dindarlık düzeyi arttıkça öz saygı düzeyi artacaktır.

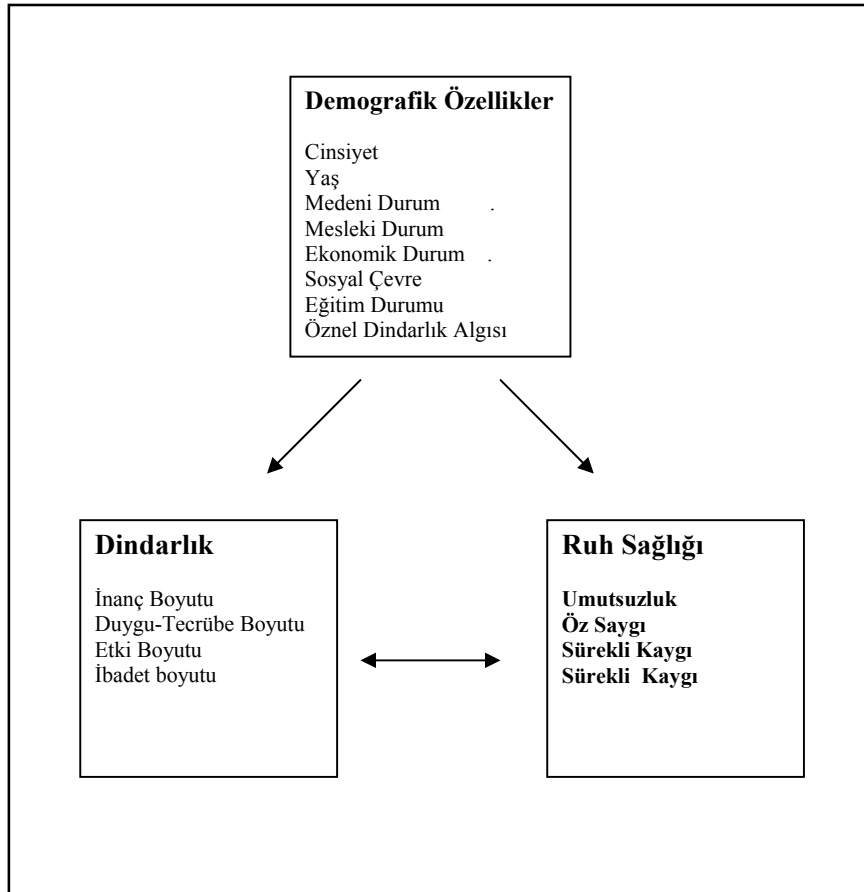
Dindarlık düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyi azalacaktır.

## BÖLÜM 1: YÖNTEM

Bu araştırmada, yetişkinlerde dindarlık ve ruh sağlığını incelemek için veri toplama aracı olarak anket tekniği uygulanmıştır. Bu sebeple, bu bölümde katılımcıların nitelikleri, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler verilecektir.

### 1.1 Yöntem

#### 1.1.1 Araştırma Modeli



### 1.1.2 Araştırmaya Katılanlar ve Nitelikleri

Araştırmanın evreni ve örnekleme, İstanbul ili içerisinde olan yetişkinlik dönemindeki bireylerdir. Rastlantısal yöntemle seçilen örneklem, 21-60 yaş aralığında dağılım gösteren 300 kişiye uygulanmıştır.

Dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmamızın örnekleminin demografik özelliklerine göre dağılımı aşağıda tablolar halinde belirtilmiştir:

**Tablo 1. Yetişkinlerin Cinsiyete Göre Dağılımı**

Cinsiyet	Sayı (N)	Yüzde (%)
Kadın	163	54,3
Erkek	137	45,7
Toplam	300	100

Tablo 1’deki verilere göre araştırmaya katılan 300 kişinin 163’ü kadın (% 54,3) ve 137’si (%45,7) erkektir.

**Tablo 2. Yetişkinlerin Yaş Dönemlerine Göre Dağılımı**

Yaş Dönemleri	Sayı (N)	Yüzde (%)
21-30 yaş	126	42
31-45 yaş	119	39,7
46-60 yaş	55	18,3
Toplam	300	100

Tablo 2’deki verilere göre katılımcılardan 21-30 yaş dönemleri arasında olanlar 126 (%42) kişi, 31-45 dönemleri arasında olanlar 119 (%39,7) kişi, 46-60 yaş dönemi arasında olanlar ise 55 (%18,3) kişidir.

**Tablo 3. Yetişkinlerin Sosyal Çevreye Göre Dağılımı**

Sosyal Çevre	Sayı (N)	Yüzde (%)
Köy	7	2,3
Kasaba	2	0,7
İlçe	40	13,3
İl	251	83,7
Toplam	300	100



Tablo 3'teki verilere göre, bireylerin 251'i (%83,7) yaşamlarını ilde, 40'ı (%13,3) ilçede, 7'si (%2,3) köyde ve 2'si (% 0,7) kasabada geçirmişlerdir.

**Tablo 4: Yetişkinlerin Ekonomik duruma Göre Dağılımı**

<b>Ekonomik Durum</b>	<b>Sayı (N)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Hiç düşünmeden harcama yaparım	13	4,3
Rahat harcama yaparım	36	12
Düşünerek harcama yaparım	216	72
Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama yaparım	27	9
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım	8	2,7
Toplam	300	100

Tablo 4'teki verilere bakıldığında, katılımcıların 216'sı (%72) düşünerek harcama yaptıklarını, 36'sı (%12) rahat harcama yaptıklarını, 27'si (%9) temel ihtiyaçları dışında zor harcama yaptıklarını, 13'ü (%4,3) hiç düşünmeden harcama yaptıklarını, 8'i ise (%2,7) temel ihtiyaçlarını bile zor karşıladıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 5: Yetişkinlerin Eğitim Duruma Göre Dağılımı**

<b>Eğitim Durumu</b>	<b>Sayı (N)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
İlkokul	51	17
Ortaokul	33	11
Lise ve dengi okul	70	23,3
Y.Okul/Üniversite	146	48,7
Toplam	300	100

Tablo 5'e göre katılımcıların 146'sı (%48,7) Y.Okul/Üniversite mezunu, 70'i Lise ve dengi okul, 51'i (%17) İlkokul ve 33'ü (%11) Ortaokul mezunlardır.

**Tablo 6. Yetişkinlerin Medenî Duruma Göre Dağılımı**

Medenî Durum	Sayı (N)	Yüzde (%)
Bekâr	108	36
Evli	175	58,3
Boşanmış	12	4
Dul	5	1,7
Toplam	300	100

Tablo 6'ya göre katılımcıların 175'i (%58,3) evli, 108'i (%36) bekâr, 12'si (%4) boşanmış, 5'i (%1,7) ise duldur.

**Tablo 7.Yetişkinlerin Öznel Dindarlık Algısına Göre Dağılımı**

Öznel Dindarlık Algısı	Sayı (N)	Yüzde (%)
Hiç dindar değilim	13	4,3
Biraz dindarım	84	28
Dindarım	183	61
Çok dindarım	20	6,7
Toplam	300	100

Tablo 7'deki bulgulara bakıldığında, 300 kişiden oluşan örneklemin yarıdan fazlası “dindarım” kategorisinde yer almıştır. “dindarım” kategorisinde yer alan 183 kişinin grup içerisindeki oranı %61'dir. Bu oranı, 84 kişiyle (%28) “biraz dindarım” seçeneği takip etmektedir. “çok dindarım” seçeneği 20 kişi ile (%6,7) ile üçüncü sıradadır. Son olarak 13 kişi ise (%4,3) “hiç dindar değilim” seçeneğini işaretlemişlerdir.

### **1.1.3 Veri Toplama Araçları**

Dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisini konu edinen çalışmamızda, katılımcılara sunulan ankette, demografik özellikler ve dindarlığı ölçen sorular yer almaktadır. Ruh sağlığını ölçmek üzere Sürekli Kaygı Ölçeği, Öz Saygı Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır.

### **1.1.3.1 Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili bilgilere, geliştirilen kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Kişisel bilgi formu ile cinsiyet, yaş, sosyal çevre, eğitim durumu, medeni durum, ekonomik durum, öznel dindarlık algısı gibi demografik özellikler ile ilgili veriler toplanmıştır.

### **1.1.3.2. Dindarlık Ölçeği**

Araştırmamızda, Uysal (1995) tarafından geliştirilen, *İslami Dindarlık Ölçeği* esas alınarak katılımcıların dindarlık düzeylerinin puanlama yöntemiyle ölçülmesi amaçlanmıştır. Bireylerin dinî tutum ve davranışlarını belirlemek amacıyla toplam 11 soru anket formuna dahil edilmiştir. Duanın yapılma zaman ve durumu, dindarlık ölçeğinden bağımsız olarak değerlendirilmiştir.

### **1.1.3.3 Sürekli Kaygı Ölçeği**

Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) hazırlanan envanter, bireyin içinde bulunduğu durumları genel anlamda stresli olarak algılama ya da stresli olarak yorumlama eğilimini ölçmektedir.

Ölçekte yer alan yirmi maddenin sıklık derecesi; (1) hemen hiçbir zaman (2) bazen (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman seçenekleri ile ölçülmektedir.

Seçenekler 1'den 4'e kadar puanlandırılarak ölçekten alınan toplam puan değerlendirilir. Ölçekte yer alan yedi madde (1, 6, 7, 10, 13, 16 ve 19) tersine dönmüş ifadelerden oluşmuştur. Bu durum, puanlandırmada dikkate alınmaktadır (Kaya, Varol, 2004: 42). Ölçekten alınacak toplam puan, 20 ile 80 arasında değişebilir. Puanın yüksek olması, kaygı seviyesinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Öner, LeCompte, 1982: 4).

### **1.1.3.4 Özsayıgı Ölçeği**

Eysenck ve Wilson'dan (1998) hareketle Yapıcı tarafından geliştirilen ölçek, kişilerin kendilerini nasıl algılayıp değerlendirdiklerini tespit etmek amacıyla kullanılmaktadır

(Yapıcı, 2007: 171). Ölçekte, 12 madde ile birlikte, “her zaman”, “sık sık”, “bazen” ve “hiç” seçenekleri yer almaktadır (Yapıcı, 2004:157). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 48, ortalama puan ise 24’tür. Ölçek puanının ortalamanın üstüne çıkması, öz saygı düzeyinin artması olarak düşünülmektedir (Yapıcı, 2007: 171). Öz saygı ölçeğinin alpha değeri 83 olarak bulunmuştur (Yapıcı, 2007: 158).

Bu ölçek, Yapıcı tarafından gençlerde, Yapıcı ve Zengin (2003), Yapıcı ve Kayıklık (2005) tarafından üniversite gençleri üzerinde uygulanmıştır (Yapıcı, 2007: 171).

### **1.1.3.5 Umutsuzluk Ölçeği**

Asıl formu *The Hopelessness Scale, BHS* olan Beck Umutsuzluk Ölçeği, A.T.Beck, D. Lester ve L. Trexler tarafından geliştirilmiştir. Gülten Seber tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, okuma-yazma bilen çocuk, genç ve yetişkinlere uygulanabilir niteliktedir. Bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ölçmek için kullanılmaktadır.

Ölçekte yer alan maddeler, geleceğe yönelik duygu, düşünce ve güdülerini ifade eden önermelerdir. Gelecekle ilgili duyguları 1, 6, 13, 15, 9 maddeleri ölçmekte; güdü kaybı ile ilgili ifadeleri 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20 maddeleri ve gelecek ile ilgili beklentiyi ise 4, 7, 14, 18 maddeleri ölçmektedir (Öner, 2006: 305).

Beck ve arkadaşları 1974’te ölçekte yer alan 20 maddenin 9’unu Heirnber’in gelecek ile ilgili tutumlarını içeren yapılandırılmış bir ölçeğinden alarak ve önermeleri şimdiki zamana çevirerek oluşturmuşlardır. 11 önerme ise psikiyatrik bozukluğu olan hastaların ifadelerinden oluşturulmuş karamsarlık önermeleri havuzundan seçilerek geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir (Seber ve diğ. , 1993: 139 -140).

Duygusal, motivasyonel ve bilişsel etmenlerden oluşan önermeler (Seber ve diğ., 1993: 140) 9 ‘yanlış’ 11 ‘doğru’ yanıtı içermektedir. Ölçek anahtarında her uyumlu yanıt için ‘1’ puan, uyumsuz yanıt için ‘0’ puan verilir. Aritmetik toplam sonucunda ‘umutsuzluk’ puanına ulaşılır. 0 -20 değerleri arasında değişen puanların yüksek olması umutsuzluğu, düşük olması ise umudu gösterir (Öner, 2006: 307). Ölçekler eklerde yer almaktadır.

#### 1.1.4 Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi

Yetişkinlerde dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, araştırmanın amacına ve problemlerine uygun olarak hazırlanan anket formu, 2008 Ağustos ve 2008 Kasım ayları içerisinde uygulanmıştır. İstanbul şehrinde uygulanan anketler, katılımcılara, evlerinde, iş yerlerinde ya da park, çay bahçesi gibi dinlenme yerlerinde uygulanmıştır. Anketlerin doldurulması, 15-20 dakika sürmüştür. Uygulamada, deneklerin gönüllü olmaları ön planda tutulmuş ve uygulama esnasında gerekli açıklamalar yapılmıştır.

Araştırmacıya ulaşan 370 anket, yapılan veri temizleme işleminden sonra, 70'i eksik ve dikkatsiz doldurma gibi nedenlerle değerlendirme dışı bırakılarak, 300 anket değerlendirmeye alınmıştır. Bilgisayar ortamına aktarılan verilerin analizi, SPSS paket programı yardımıyla yapılmıştır.

Anketi oluşturan soruların bazılarında verilen sayısal değerler yeniden kodlama (recode) yöntemiyle değiştirilmiştir. Bazı değişkenler (yaş, sosyal çevre, öğrenim düzeyi, medenî durum ve ekonomik durum), yeniden tanımlanmış ve veri dönüştürme (transformation) işlemleri yapılmıştır.

Yaş değişkeni, 21-30 yaş, 31-45 yaş ve 46-60 yaş olmak üzere üç kategoride ele alınmıştır. Medenî durumu bekâr, ayrı ya da dul olanların sayısının az olması sebebiyle bu üç kategori bir araya getirilerek tek bir kategori olarak düşünülmüştür.

Ekonomik durum ile ilgili sorularda, kategoriler arasında belirli bir orana ulaşılmadığından dolayı beş kategori üçe indirgenerek analiz yapılmıştır. Buna göre “hiç düşünmeden harcama yaparım” ve “rahat harcama yaparım” şıkları “yüksek düzeyde harcama yaparım” şıkında, “temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yaparım” ve “temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım” şıkları “düşük düzeyde harcama yaparım” şıkında toplanmıştır. “Düşünerek harcama yaparım” seçeneğinde ise bir değişikliğe gidilmemiştir.

Farklı iki grup arasındaki ilişkilerin anlamlı olup olmadığı, bağımsız grup t-test (independent samples t-test) ile ölçülmüştür. İki den fazla grupların karşılaştırılmasında, tek yönlü varyans analizi (one way ANOVA) kullanılmıştır. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemede ise Scheffe ve LSD testi uygulanmıştır. İki sürekli değişken arasındaki ilişkinin derecesini belirlemede, Pearson korelasyon katsayılarından (Pearson Correlation Coefficients) yararlanılmıştır.

## **BÖLÜM 2: TEORİK ÇERÇEVE**

Bu bölümde öncelikle din, dindarlık ve ruh sağlığı kavramları açıklanacak; dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisiyle ilgili görüşler aktarılacaktır. Daha sonra, yetişkinlik döneminin fiziksel, psikolojik, sosyal özellikleri ve bu dönemdeki dinî hayat ele alınacaktır.

### **2.1 Din ve Dindarlık**

#### **2.1.1 Dinin Tanımı**

Din hakkında çok çeşitli tanımlar yapılmıştır (Sezen, 1998: 29). Ancak dinin çok yönlü ve karmaşık yapısından dolayı bu konuda görüş birliğine ulaşılamamıştır (Hökelekli, 1993: 69 ).

Din; felsefe, psikoloji, sosyoloji, dinler tarihi, teoloji disiplinleri içerisinde farklı şekillerde tanımlanmıştır (Sezen, 1998:30). John Ferguson, dünya dinleri ile ilgili kitabında on yedi din tanımını sıralamıştır. Teolojik tanımlarda, yüce bir varlığa inanç temel alınmıştır (Cox, 2004: 18-19). Psikolojik tanımlarda ise insanların içinde buldukları his ya da duygular temel alınarak açıklama yapılmıştır (Cox, 2004: 22).

Draz'a göre din kelimesi "bağlılık" kelimesi ile ilişkilidir (Draz 19??: 37). Kutub'a göre din, insanın fitratında vardır ve fitrata uygun bir tarzda gelişerek ilerler (Kutub, 1992: 89-90).

Akseki ise dini şöyle tanımlamıştır : "Allahu Tealâ tarafından vaz' olunmuş bir kanundur. İnsanlara saadet yollarını gösterir, onların saadete erişmelerine delalet eder, yaratılışlarındaki gaye ve hedefi, Allah'a ne suretle ibadet yapılacağını bildirir. İnsanları (kendi arzularıyla dini kabul eden akıl sahiplerini) hayrolan işlere sevk eder" (Akseki, 1959:7).

Modern Batı düşüncesinde din; aşkın (transandantal) bir varlığa bağlanmak ve boyun eğmek olarak açıklanır. İdeolojiler ve dünya görüşlerini de kapsamına alan bir anlam genişliğinde düşünülür (Sönmez, 2008: 21).

William James, dinin duygusal temelini dikkat çekerek dini; “*tek başına ferdin kendisini ilahî kabul ettiği şeyle münasebet halinde olarak mülâhaza ettiği durumdaki duyguları, hal ve hareketleri ve tecrübeleri*” olarak tanımlamıştır (Günay, 2000:197). Tylor’a göre ise din, ruhsal varlıklara inançtır (Günay, 2000:196-197).

Otto’ya göre din, bir kutsala inanmak ve onunla bağlantı kurmak için yapılan davranışlardır. Kutsal ise, insanı aşan ve onda tazim ve saygı uyandıran varlıktır (Pazarlı, 1982 :30). Ona göre dinin özü, derinden hissedilen, bazen insanı titreten, korkuya boğan, onda hiçlik duygusu yaratan, bazen de büyüleyip hayretler içerisinde bırakan eşi ve benzeri olmayan anlamına gelen bir *numinous* tecrübesidir (Tüzer, 2006: 52).

Freud, dini indirgemeci bir yaklaşımla ele almıştır (Karaca, 2007: 93). 1907’de yazdığı “Saplantılı Davranışlar ve Dini İbadetler” (Obsessive Actions and Religious Practices) adlı makalesinde saplantılı nevrozlarla dini ibadetler arasında benzerlik kurmuştur (Köse, 2000: 75).

Freud, “Bir Yanılsamanın Geleceği” (The Future of an Illusion) adlı eserinde ise dinin bir geleceği olmayacağı, artık geleceğin bilime ait olduğu, bilimin ilerlemesiyle dinin yavaş yavaş kaybolacağını iddia etmiştir (Köse, 2000:119).

Jung’a göre din (religio) insan zihninin biricik tutumudur. Ona göre din terimi, Otto’nun ifade ettiği gibi *numinosum* deneyimiyle değişebilen bilince ait tutumu şekillendiren şeydir (Jung,19???: 20-21). Jung, kolektif bilinçdışının arketipleri incelendiğinde, insanın bir *dinsel işleve* sahip olduğunu ve bu işlevin, insanı cinsellik ve saldırganlık kadar güçlü bir şekilde etkilediğini belirtmiştir (Fordham, 2001: 88).

Fromm ise dini, bir grup tarafından paylaşılan ve o grubun bireylerine kendilerini adayacakları bir hedef sunan; onlara ortak davranış biçimi veren bir sistem olarak tanımlamıştır (Fromm, 1993: 45-46).

İnsanın dini; Tanrı inancı, zarar vericilik, başarı, sevgi veya para olabilir. Fromm için önemli olan kişilerin yöneldiği nesne veya düşünsel sistem değil; bunların insanın gelişimini destekleyip desteklemediğidir (Fromm, 1993: 50-51).



Glock ve Stark dini veya toplumların kutsal olduğuna inandıkları şeyi, nihaî anlam ile ilgili problemler üzerinde yoğunlaşılın inançlar, semboller, değerler ve uygulamalardan oluşan kurumlaşmış bir sistem olarak tanımlarlar (Mehmedoğlu, 2004: 23).

Özbydar, insanın mutlu olabilmesinin çevresiyle uyumu ile orantılı olduğunu; ilim, sosyal organizasyonlar ve zekânın bizlere bazı alanlarda nasıl uyum sağlayacağıımıza yön gösterebileceğini; fakat tasavvur edilemeyen, karmaşık bir sır olarak kalan tabiatın bazı yönlerine ancak din yolu ile ulaşabileceğimizi ve bu yol ile uyum sağlayabileceğimizi belirtir (Özbydar, 1970: 5).

Armaner, dinin hem bireyi hem de toplumları etkileyen bir kurum olduğunu belirtmiştir. Karmaşık bir bütün içerisinde olan bu etkiyi tamamen soyutlamak mümkün değildir. Din, biyolojik koşullarla beraber hayatın ekonomik, psikik, sosyal, siyasal ve fizikî ortamıyla iç içe geçmiş bir haldedir (Armaner, 1980: 71).

Kurumlaşmış inançlar sistemi olarak tanımlanan dinler, Tanrı kavramı, ideal varoluş yolu ve öbür hayata dair verilen sözler gibi karakteristik özellikleri taşırlar (Reber, 1985:637).

### **2.1.2 Dindarlık**

Her din, kendi içerisinde bir yaşantı örgütlenmesine sahiptir. Bir kişinin dindar olduğuna dair yapılan vurguda, o kişinin kendi inanç alanı içindeki bireysel gerçekliği göz önüne alınmaktadır. Birey, içsel olarak yaşadığı Tanrısal olana bağlılığı, gündelik hayatın her alanında dışa yansımalarını göstermektedir (Subaşı, 2004: 97). İnsanlar, dindarlığı farklı şekillerde algılar ve farklı şekillerde tanımlarlar (Yıldız, 2006).

Batı dillerindeki religiosité, religiosity, religiousness gibi sözcükler din anlamına gelen “religion” sözcüğünden türemişlerdir. Türkçedeki dindarlık kelimesi de din sözcüğünden türemiştir. Gündelik dilde ve bilimsel terminolojide din ve dindarlık kelimelerine yüklenen anlamlar arasında çok yakın bir ilişki bulunmaktadır.

Tekin, dindarlığı “dinin insan hayatına nüfuz derecesi” şeklinde tanımlamıştır. Bu tanım, dinin teorik, ibadet ve yaşama gibi bütün safhalarını içerisine almaktadır (Tekin, 2004: 53).

Wach’a göre, dinlerin hepsi toplumsal düzeni koruma ve bu düzeni daha yüksek bir bilinç ve inanç ekseninde değiştirmeye yönelir. Ayrıca dinin sosyal gruplar üzerindeki etkisi, grupların evrimi ve çöküşü üzerine olan kuşatıcı baskısı da dikkat çekmektedir (Günay, 2006:9).

Subaşı’ya göre, Türkiye’de dindarlığa dair yapılan ölçme çalışmalarının şablonları hala Batı’ya aittir. Bu nedenle, dindarlığı ölçme ve değerlendirmeye yönelik girişimlerde metodolojik düzeyde özgünlük problemi vardır (Subaşı, 2004: 99).

Türkiye’deki dindarlık üzerine yapılan çalışmalar daha çok dinî hayatın gözlemlenmesiyle ilgilidir. Özellikle, Türkiye’deki değerleri göz önünde bulunduran ve bunları metodolojik bir çerçevede ele alan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan ilki Mehmet Taplamacıoğlu’na (1962) aittir. Bu çalışmalar içerisinde Erdoğan Fırat (1977), Ünver Günay (1978/1999), Recep Yaparel (1987), Münir Koştaş, Kayhan Mutlu (1989), M. Emin Köktaş ve Mustafa Arslan (2004)’ın çalışmaları da yer almaktadır. Müslüman dindarlığının ölçümüne ilişkin çalışmalarında, Glock, Lenski, King ve Hunt gibi araştırmacıların 1960’lı yıllarda yaptıkları çalışmalardan ve bulgularından yararlanılmıştır (Subaşı, 2004:100).

Meadow ve Kahoe (1984), dindarlık gelişimini dört aşamada değerlendirir. Bu aşamalar, dış beklentiye yönelik, kurumsal geleneksel, derunî ve bağımsız bireyleşmiş dindarlık aşamalarından oluşmaktadır.

- *Dış beklentiye yönelik dindarlık*: İnsanın dine dış etkenlerle güdülenmesi; dini, bir araç ya da bir dışsal koruyucu olarak algılamasıdır.
- *Kurumsal veya Geleneksel Dindarlık*: Birey, dış beklentiye yönelik dindarlıktan kurumsal veya geleneksel dindarlığa aşamalı olarak geçiş yapar. Geleneksel

dindarlığın kapsamına, otorite, inançlar, ibadetler, törenler, dinsel uygulamalar girmektedir.

- *Derunî Dindarlık*: Geleneksel dindarlığın gelişimiyle meydana gelen derunî dindarlıkta birey, benliğinin ötesine ya da daha yüksek bir mertebeye yükselerek kendini gerçekleştirir.
- *Bağımsız ve Bireyselleşmiş Dindarlık*: Az da olsa bu aşamaya erişen bağımsız dindarların, inanç ve ibadetlerinde bireysel özgürlüğün yüksek dereceleri görülmektedir (Kayıklık, 2006: 43).

M. Weber, bütün dünya dinleri için geçerli olabilecek dindarlık tipolojileri belirlemiştir. Bunların arasında çiftçi dindarlığı, şövalye ve feodal beyler dindarlığı, burjuva, küçük burjuva, bürokrasi, zanaatkar dindarlığı yer alır. Ayrıca dünyevî zahitlik, uhrevî zahitlik, büyüsel dindarlık, ayinci dindarlık gibi tipolojiler de belirlemiştir (Köktaş, 1993:43).

Gabriel Le Bras ise dindarlığı koyu dindarlık, dinî pratikleri düzenli bir biçimde yerine getirenler, sadece doğum, ölüm, evlenme gibi “geçiş ayinleri” diyebileceğimiz durumları önemseyenler ve son olarak da dinî hayata kayıtsız olarak kalanlar biçiminde bir ayrıma gitmiştir (Köktaş, 1993: 49).

Allport’a göre bireylerin dine karşı olan tavırları birbirinden tamamen farklıdır. Dinin kökenleri ve bireylerin hayatına etkileri itibariyle değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle tek bir forma sokulması imkânsızdır (Allport, 2004: 38).

Allport “dış güdümlü dindarlık” (extrinsic religiousness) ve “içgüdümlü dindarlık” (intrinsic religiousness) ayrımını yapmıştır. Dış güdümlü yönelime sahip insanlar, dinden çeşitli açılardan yararlanırlar. Dinî görüşlerini rahatlık, güvenlik, toplumsal destek sağlama veya statü edinmek için kullanırlar. Din, bu kişiler için ihtiyaçlara hizmet eden bir kurumdur.

Allport’a göre, iç güdümlü dindarlar, bütün ihtiyaçlarını dini davranışın buyruğu altına vermişler ve dinin bütün ihtiyaçlarını içselleştirmişlerdir (Gürses, 2001: 82-84).

Allport ve Ross, iç güdümlü dindarların dış güdümlü dindarlardan daha az önyargılı olacaklarını iddia etmişlerdir. Bu doğrultuda yapılan deneylerde, içedönük dindarların daha düşük kaygı, depresyon ve sosyal işlevsizlik özellikleri olduğu ve özsayılarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Pargament, 2005: 285).

Allport'a göre iç güdümlü dindarlar için inanç, kişiliklerinin birer parçasıdır. Mistik eğilimlere sahip olan bu kişiler, dinî emirlere daha sadık kalacaklardır. Dış güdümlü dindar dinini kullanırken iç güdümlü dindar dinini yaşamaktadır (Gürses, 2001: 85).

M. Taplamacıoğlu ise gayr-i amil, idareyi maslahatçı, dini bütün ve âmil zümre, sofu zümresi, softa zümresi şeklinde bir ayrımı ortaya koymuştur (Taplamacıoğlu, 1962:145).

Türkiye'nin Müslüman ağırlıklı bir nüfusu olsa da monolitik bir dindarlardan söz edilmesi mümkün değildir. Kültürel bağlamlar dikkate alındığında, dindarlığın yansımalarında bariz farklılıklar vardır. Mezhepsel farklılıklar, etnik çeşitlilik, coğrafi dağılım, siyasal tercihler dinselikte belli düzeyde ayrışmalara sebebiyet verir. Bireysel özelliklerdeki çeşitlilik (eğitim, cinsiyet, medenî durum, yaş, sosyo-ekonomik durum, bireysel beklentiler, meslek, modernlik deneyimi) ile birlikte geleneksel/modern, kentsel/kırsal ayrışmalar gibi değişkenler de bu ayrışmada etken rol oynar (Subaşı, 2004: 95).

### **2.1.3 Dindarlığın Boyutları**

1960'lı yıllarda dindarlığın tek yönlü boyutlarının yeterli olmadığı ileri sürülmüştür. G. Lenski ve Y.Glock gibi sosyologlar bu görüşü ileri sürenler arasındadırlar (Köktaş, 1993: 51).

Bu araştırmacılar, dinî inanç ya da ibadetlere katılım gibi dinin faktörlerinden yalnız birinin temel alınarak yapılan araştırmaların yetersizliğini belirtmişler ve dindarlığın çok yönlü olarak araştırılmasına dikkat çekmişlerdir (Glock, 1998:253).

G. Lenski, Detroit kentinde yaptığı ampirik araştırmasında, dindarlığın dört boyutunu birbirinden ayırmıştır. Bunlar; zühd, öğreti, ayinsel davranış ve formel organizasyon boyutlarıdır (Köktaş, 1993:43).

Glock dini beş boyutta ele almıştır. Bunlar; dini tecrübe boyutu (experiential dimension), ayinsel (ibadet) boyut (ritualistic dimension), ideolojik (inanç) boyut (ideological dimension), bilgi boyutu ( intellectual dimension ) ve dini kanaatlerin etkileme boyutudur (consequential dimension ) (Glock, 1998: 254).

Dindarlığı çok boyutlu bir kavram olarak kabul eden sosyologlardan Ursula Boos-Nünning (1972) de Almanya’da yaşayan Katoliklere, 78 maddeden oluşan altı boyutlu bir ölçek uygulamıştır. Dini bilgi, kiliseye bağlılık, genel dindarlık, Tanrı’ya iman, açıkça yapılan dinî uygulama, evliliğe ve cinselliğe ait ahlâkîlik bu altı boyutu oluşturmaktadır. King ve Hunt (1969, 1972), faktör analizlerinde on faktör belirlemişlerdir: İtikadî kabul, duygu, kiliseye devam etme, düzenli faaliyet, malî destek, dinî bilgi, gelişmeye ve gayret etmeye yönelim, dışsal yönelim, dikkati çekme: davranış, dikkati çekme: idrak.

Harold S. Himmelfarb (1975) ise dindarlığın önceki boyutlarını da içine alacak şekilde bir sentez yapmayı amaçladığını belirterek dokuz boyut ortaya koymuştur. Chicago’da yaşayan Yahudi yetişkinlerden oluşan örneklem grubuyla ilgili çalışmasında bu boyutların sentezini dört yönelim içerisine almıştır. Bunlar; doğaüstü, toplumsal, kültürel ve kişiler arası yönelimlerdir (Yıldız, 2006: 93-95).

Tüm bu modeller arasında Türkiye’de en çok tercih edilen model Glock’un beş boyutlu modelidir (Fırat, 1977; Yaparel, 1987; Yavuz, 1987; Köktaş, 1993, 1997; Koştaş, 1995; Yıldız, 1998). Bunun nedeni Glock’un tüm dünya dinlerini inceledikten sonra modelini geliştirmesidir (Yıldız, 2006: 98). Çalışmamızda da Glock’un beş boyutlu modeli uygulanmıştır.

### **2.1.3.1 İnanç Boyutu**

Dindar insanın belirli inanç ilkelerini benimsemiş olduğu beklentisi inanç boyutu ile ifade edilmektedir. Kapsam ve muhteva açısından bu ilkeler farklılaşabilir. Her dinin kurduğu bir inanç sistemi vardır ve inananlardan sistemin benimsenmesi beklenir. İnancın anlamı veya fonksiyonunun araştırılması bu boyut içerisinde yer alır (Köktaş, 1993: 53).

### **2.1.3.2. İbadet Boyutu**

Bu boyut ile dinin içerisindeki bütün dinî pratikler ifade edilir. Çeşitli ayinler, dua, özel dinî törenlere katılma, oruç tutma gibi ibadetler, ibadet boyutu içerisinde yer alır (Glock, 1998:268). Bu boyuttan elde edilecek veriler, ibadetin birey için hangi anlamları ifade ettiğinin anlaşılmasını sağlayabilir (Mehmedoğlu, 2004: 28).

### **2.1.3.3 Tecrübe (Duygu) Boyutu**

Dinin tecrübe (duygu) boyutu; “nihaî gerçekliğe katılma”yı ya da “dinî bir duyguyu tecrübe etme”yi ifade eder. Bu boyutta, dinî inanç ve dinî ibadetle bağlantılı bir biçimde hassas ve daha az belirgin olan yaşantı şekilleri vardır (Mehmedoğlu, 2004: 28). Bu boyutun bileşenleri duygu; korku ya da vecd hali, huşû ya da mutluluk hissi olabilir (Köktaş, 1993: 45).

### **1.1.3.4 Bilgi Boyutu**

Dinin bilgi boyutu, bireyin din ve kutsal kitap kaynaklı bilgilerini ifade eder. Yani dindar insanın birtakım dinî ilke ve emirleri bildiği düşünülür. Ancak, bu konuda unutulmaması gereken bazı noktalar vardır. Bu bilgiler, farklı din mensuplarında değişiklik gösterebilir. Ayrıca Tanrı'ya inanmayan bir kişi de dinî bilgi sahibi olabilir (Glock, 1998:268).

Dinî bilginin ölçümünde, dinî literatürü okumaya ayrılan zaman, dini bilgi konusundaki tutum gibi unsurları bilmek de önem taşır (Glock, 1998: 269-270).

### **2.1.3.5 Etki Boyutu**

Bu boyut, insanın dinî inanç, pratik, tecrübe ve bilgisinin bütün dünyevî boyutlarının sonuçlarının özetlenmiş halidir (Köktaş, 1993: 45). Din, kurtuluş, ebedi hayat gibi vaatlerde bulunur. Manevî huzur, kaygı ve endişeden kurtulmak dinin birey üzerindeki olumlu etkileri arasında sayılabilir (Glock, 1998: 270 ).

## 2.2 Ruh Sağlığı

Ruh, (İngilizce: Soul, Yunanca: Psykhe, Lâtincede: Anima) insandaki duyusal ve düşünsel olguların tümünü ifade eder (Haçeroğlu, 1988: 297). Kişinin benliğini oluşturan entelektüel, ahlakî ve duygusal yetilerin tümüne “ruh” denir (Cevizci, 2003: 346). Ruh ile alakalı kelimelerde genel olarak, hareket ettiren ve hayat veren anlamları görölmektedir (Özcankaya, 1999: 13).

Ruh sağlığı ile ilgili olarak, “ruhsal sağlık” anlamında “mental hygiene” terimi kullanılır. Ancak günümüzde “mental health” terimi daha çok tercih edilir olmuştur (Özaydın, 1984).

Farklı psikoloji kuramlarında ruh sağlığı, çeşitli şekillerde tanımlanmıştır: Psikanalizde ruh sağlığının göstergesi id, ego ve süper ego arasındaki uyumdur (Öztürk, 1989: 92). Davranışçı psikolojiye göre ruh sağlığı, toplumun onaylayacağı davranışları iyi ve mantıklı bir yaşam tarzıyla edinmiş olmaktır. Varoluşçu psikoloji kuramına göre, kişinin kendi dünyası içinde özgür olması ve toplumdaki diğer insanların dünyasına yabancılaşmamasıdır. İnsancıl psikolojiye göre ise bireyin aile ve okul eğitimi ile sağlıklı bir iletişimi sonucunda oluşacaktır (Bakırcıoğlu, 2006: 193 -194).

Ruh sağlığının diğer bir anlamı da “ruhsal hastalığın olmaması”dır (Reber, 1985: 434). Bu nedenle normal psişik olguları yeter derecede değerlendirebilmek için, anormal ruhî belirtilerin iyi anlaşılıp bilinmesinde kaçınılmaz bir gereklilik vardır (Armaner,1973: 1).

Ruhsal rahatsızlığın tanımında kişinin içgüdüsel algısı etkilidir. Algının zayıflık derecesi, ruhsal rahatsızlığın zorluk derecesini gösterir. Buradan yola çıkarak ruhsal rahatsızlıklar üç gruba ayrılmıştır. Bunlar; psikojenik, nevrotik ve psikotik rahatsızlıklardır. Toplumsal çevrede ortaya çıkan davranışlarla ilgili olan *Psikojenik* (ruh kaynaklı) hastalıklarda kişi rahatsızlığının farkındadır ve davranışının nedenini söyleyebilir. *Nevrotik* rahatsızlıklarda ise kişi rahatsızlığının farkındadır ancak bunun kaynağı hakkında açık bir bilince sahip değildir. Bu sebeple nevrozlar, kişi için açıklanması zor bir yapıdadır ve irrasyoneldir. *Psikotik* rahatsızlıklarda ise bireye rahatsız olduğunu ifade edecek içgüdü yoktur. Bu duruma şizofrenik belirtiler eklenebilir. Son zamanlarda *borderline-kişilik* kavramı ile

dördüncü tip ruhsal rahatsızlıktan bahsedilmiştir. Hastalığın dış belirtileri nevrotik karakterli olmasına rağmen asıl sorun güçlü bir kaygı ve ağır bir depresyondur (Holm, 2004: 144).

Ruh hastalıklarının; biyolojik, psikolojik, toplumsal, ekonomik ve kültürel nedenleri olabilmektedir. Biyolojik nedenler olarak; beden yapısı, kalıtım, yaş, cinsiyet, mikroplar, epilepsi, kromozom sapmaları gibi nedenler sayılabilir. Psikolojik açıdan reddedilme, aşırı koruyuculuk, tutarsız eğitim, kardeş kıskançlığı, ters özdeşimler, karşı cins iletişimde düş kırıklıkları, anne baba kavgaları, ölüm, terk ve boşanma gibi nedenler sayılabilir. Ekonomik krizler, yüksek enflasyon, savaş, kentleşme ve göçler, sınıfsal dengenin bozulması, terör ve şiddet olayları, çekirdek aile sorunları, okul ve askerlik yaşamındaki zorlanmalar, kitle iletişim araçlarının olumsuz etkileri, hızlı toplumsal değişimler de ruh hastalıklarının diğer nedenleri arasında yer alır (Ankay,1992: 82-83). Ruh sağlığı bozuk olan kişi genellikle düşünce, duygu ve davranışlarında tutarsızlığı olan, aşırılık, uygunsuzluk ve yetersizlik özellikleri gösteren bir kişidir. Bu normlardan bazıları evrensel olup bazıları toplumdan topluma ve çağdan çağa değişiklik gösterebilir (Öztürk, 1989: 93).

Ruh sağlığı bozuk olan bireyin çevresine karşı uyumsuz semptomları vardır. Bu semptomlar, psikosomatik bozukluklar, psikonevrozlar, suçluluk ve aşağılık duyguları, organik ve fonksiyonel bozukluklar olabilmektedir (Kozacıoğlu, Gördürür, 1995: 24). Ancak kişide bazı belirtilerin olması her zaman ruhsal bozukluğu olduğunu göstermez. Bu belirtilerin şiddeti, süresi, ortaya çıktığı çevre, gerçek ile bağlantısı, dengeyi ve uyumu bozup bozmaması gibi pek çok değişken dikkate alınır (Ekşi, 2001: 45).

İstatistiksel açıdan çoğunluğa uyan ve çan eğrisinin iki aşırı ucunda kalmayan kişiler “normal” olarak kabul edilse de bu durum, ruh sağlığı açısından kapsayıcı bir tanım olamaz. Örneğin köyde çoğu erkek kahvede oturuyor, birkaç kişi ise zamanını kitap okuyarak geçiriyorsa normal olan kişilerin, “zamanını kahvede geçirenler/kahvede oturanlar” olduğunu belirtmek güçtür (Öztürk, 1989: 91).



Görüldüğü gibi normal ile anormal, sağlık ile hastalık arasına keskin sınırlar koyulamayacağı için ruh sağlığını kesin çizgilerle tanımlamak da zordur. Ruh sağlığının tanımlanmasında kültürel ve kişisel faktörler birlikte rol oynar (Holm, 2004: 143). Bununla beraber ruh sağlığı genel olarak şöyle tanımlanmıştır:

Ruh sağlığı, kişinin kendi potansiyel güçlerini, acıyı ortadan kaldırarak mutlu olmayı gerçekleştirme yolunda kullanabilmesi ve mutluluk, acı, sevinç gibi duyguları duyumsamasıdır (Reber, 1985: 434). Ruhsal açıdan sağlıklı olma, kişinin kendi içinde ve çevresine uyumlu ve yeterli düzeyde faydalı olma halidir ( Kozacıoğlu, Gördürür, 1995:23). Kişinin kaygıdan, işlev kaybına yol açan semptomlardan uzak olması, içinde yaşadığı topluma, kendisine yüklenen rollere uyum sağlamış olması ve gündelik yaşamın beklentileriyle başa çıkabilmesi, ruhsal açıdan sağlıklı olduğunun göstergeleridir (Budak, 2000: 646). Ruh sağlığını korumanın en temel amacı; bireyin daha mutlu ve uyumlu yaşamasını, kendisi ve çevresindekiler için olumlu yönde bir varlık olmasını sağlamaktır (Kozacıoğlu, Gördürür, 1995: 29).

### **2.2.1 İslam Dini ve Ruh Sağlığı**

Araştırmamızda, örneklemimiz Müslüman bir toplumu kapsadığı için kısaca İslam dini ve ruh sağlığı hakkındaki bazı yorumlara yer vermek istiyoruz.

İslam dinine göre insan; Allah tarafından yaratılmış, bedenden ve ruhtan oluşan şerefli bir varlıktır. Kur'an'da şöyle ifade edilmiştir: “Hani Rabbin meleklere demişti ki: Ben çamurdan bir insan yaratmaktayım. Onu tesviye edip, düzeltip de ruhumdan ona üfledim mi derhal ona secdeye kapanın.” (Sad Suresi 71 -72) (Haque, 2004: 48 ). “Andolsun, biz insanoğlunu şerefli kıldık.” (İsra Suresi: 70). “Biz insanı, gerçekten en güzel bir biçimde yarattık”(Tin Suresi: 4).

Kur'an'da, ayrıntılı bilgi verilmemekle birlikte (Özcanakaya, 1999: 16), ruh ile ilgili birçok ayet vardır. “Sana ruhu sorarlar: De ki: Ruh Rabbimin emrindedir.”(İsra Suresi: 85) “Ruh ile meleklerin huzurunda saf saf duracağı gün ancak esirgeyici Tanrı'nın izin vereceği kimseler söz söylerler ve doğru söylerler.” (Nebe Suresi: 38). “Meleklerle ruh o gece yani

Kadir gecesi Tanrı'nın emriyle inerler.” (Kadir Suresi: 4). Bu ve buna benzer ayetlerde de görüldüğü üzere İslâm, ruhun varlığını kabul etmektedir (Canatan, 160-161). İslam'da beden ölümlü olduğu, ruhun ise sınırsız olduğu ifade edilmiştir (Haque, 2004: 49).

İslâm, ruhsal mutluluğu destekler. İnsanın yapısında bulunan zayıflıkları gösterir, yapıcı emir ve tavsiyelerde bulunur. Sağlıklı yaşamı destekler mahiyette olan bu emir ve tavsiyeler evlilik ilişkileri, aile bakımı, çocuk büyütme, evlat edinme, yetimler, kadınlar, ahlâk, aşk, doğruluk, adalet, affetme, alçak gönüllülük gibi pek çok konuyu içerir (Baasher, 2001).

Günlük İslâmî uygulama olan beş vakit namaz kılma ibadetinde, inanan kişi Kur'an'dan bazı ayetleri ezbere okur ve Allah'ın ona doğru yolu göstermesi için dua eder (Baasher, 2001). Kur'an, insanın bir ihtiyacı olduğunda yardım için öncelikle inancına başvurması gerektiğini bildirir (İsra Suresi: 67, Rûm Suresi: 30). Kur'an, ayrıca Allah'ı anmaya ve namaz boyunca insanın nefsinin arındırmasına teşvik eder (Bakara Suresi:152, Bakara Suresi :186, Rad Suresi : 28, Neml Suresi :62, Ankebut Suresi :45, Mü'min Suresi :60, Münafikun Suresi :9). Bu aktivite “zikir” olarak da adlandırılır. Kur'an'ı okumak insanda iyileştirici bir etkiye sahiptir (Yunus Suresi : 57, İsra Suresi : 82, Fussilet Suresi :44). Müslümanlar, Kur'an'ı dinlerken veya ezberden ayetleri okurken teselli bulacaklarına inanırlar ve Kur'an bu inancı teyit eder (Nisa Suresi :110, En'am Suresi :54, Müzemmil:20). Tövbe ile Allah'tan bağışlanma dileyen kişi, kendini rahatlamış hisseder (Haque, 2004: 55).

Günlük ve dönemlik dinî pratikler, kişiliğin gelişmesinde ve ruh sağlığını desteklemede yardımcıdır. Ramazan ayında oruç tutmak ve hacca gitmek toplumun zararlı alışkanlıklarından koruduğu gibi, bireylerin de psikolojik çatışmalardan uzaklaşmaları ve ruhsal huzura ulaşmaları için ideal imkânlar olduğu söylenebilir (Baasher, 2001).

Bir kurum olarak caminin Müslüman toplumunda ve ruh sağlığını korumada önemli bir işlevi vardır. İslam'da camiler sadece dinî bir yer değil; ayrıca sosyal ve politik alanlardır. Cuma günleri, namazlardan sonra insanlar birbirlerini kucaklar ve birbirleriyle sıkıntılarını paylaşırlar (Meah, 2007: 224).

Toda ve Morimoto (2001: 133)'ya göre, İslam sadece ruhsal stresten arınıp ferahlama sağlamaz. Müslümanların daha mutlu hayat yaşamaları için onlara rehberlik eder.

### **2.2.2 Din ve Ruh Sağlığı İlişkisi**

Din ve ruh sağlığı ile ilgili tarihsel veriler; ruhsal rahatsızlık konusunda yardımcı olmaya çalışan kuruluşların ilkinin dinî kuruluşlar olduğunu göstermiştir. Batı toplumunda ruhsal hastalıklar konusunda ilk ve en iyi bakım dinî organizasyonlar tarafından sağlanmıştır. Örneğin ruh hastalıkları ile ilgili ilk hastanelerden bir tanesi dinî kurallara göre Kudüs'te MS 490 yılında kurulmuştur.

Taubes'e göre (1998:1002) manevî tedavi, Amerika'daki psikiyatrik bakımın kurulan ilk formudur. Amerika'daki meslekî terapide, hastaların irrasyonel ve sağlıksız kaygılarından uzaklaştırılıp dikkatlerini dağıtacak eğlenceler düzenlenmiştir. Hristiyan erdemleri çerçevesinde yapıcı tarımsal hayat inşa edilmiş, Protestan ahlâkından mülhem alınarak hastalara nazik, saygıdeğer yaklaşımlar gösterilmiştir (Koenig, Larson, 2001: 67-68).

Din ve ruh sağlığı arasında ilişkiye dair psikologlar çeşitli görüşler öne sürmüşlerdir (Ekşi, 2001: 48).

New York'taki Rational-Emotive Therapy Institute'nün başkanı ve bilişsel-davranışsal psikoterapiyi bulanlardan birisi olan Albert Ellis (1980- 1988), dindarlık düzeyi en az olan insanların, duygusal açıdan daha sağlıklı olacaklarını belirtmiştir.

Psikiyatrist Wendell Watters (1992) da dinî inançların kendilik bilincinin düşük olmasına, depresyona ve hatta şizofreninin ilerlemesine neden olacağını ileri sürmüştür.

Dinin ruh sağlığına olumlu etkisi olduğunu düşünenler arasında yer alan Jung, ruhsal çatışmada, dinin duygusal kararlılık ve netlik konusunda yardımcı olduğunu öne sürmüştür (Koenig, Larson, 2001: 67).

Allport da dinin, Psikoterapi'nin sağlayamadığı sevgi ve ilişki ihtiyacı konusunda, insana yardımcı olduğunu belirtmiştir. Varoluşçu psikolojinin önemli isimlerinden olan May de sağlıklı din – nevrotik din ayrımı yapmış; sağlıklı dinin kişiyi bağımsızlığa özendiren,

cesaret aşıl原因ıcı olan ve yaşamı zenginleştiren din olduğunu öne sürmüştür (Ekşi, 2001: 52).

Dindarlık ve ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koyan ampirik çalışmalar (Koenig ve Larson 2001; Gartner, Larson ve Allen 1991) yanında olumsuz bir ilişkinin olduğunu ortaya koyan ampirik çalışmalar da vardır (Dreger 1952; Schaefer 1997). Bazı araştırmalarda ise (Lewis ve diğ. 1997) dindarlık ve ruh sağlığı arasında bir bağlantı bulunamamıştır (Hackney, Sanders, 2003: 43).

Araştırmamızda öncelikli olarak, dindarlık ile ruh sağlığı arasındaki olumsuz ilişkiyi tespit eden çalışmalara yer vereceğiz.

1950 ve 1960'larda din ile olumsuz ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar görmekteyiz. 1952'de Dreger, dindar kolej öğrencilerinin, dindar olmayanlara göre daha itaatkâr, bağımlı ve egolarını savunmacı olduklarını belirtmiştir. 1954'te Cowen, kendilik saygısı ile Ortodox dini inananları arasında negatif ilişki olduğunu bildirmiştir. Wayne State Üniversitesinden Bateman&Jensen (1958), dinî bir eğitimin kişinin kendisini dışarıda ifade etmesinden nefreti kendi içerisine döndürdüğünü ortaya koymuştur.

Michigan ve New York'taki kolej öğrencileriyle çalışan Rokeach (1960); gerilim altında çalıştıklarını, rahat uyuyamadıklarını ve sıkıntılı olduklarını belirten dindar öğrencilerin, dindar olmayanlara göre daha kaygılı olduklarını tespit etmiştir. Aynı şekilde Dunn (1965), dindar öğrencilerin daha mükemmeliyetçi, kendine güvenmeyen, depresyonda ve endişeli olduklarını, ayrıca erkeklerin kadınsı ilgileri olduklarını, kızların ise bazı erkeksi ilgileri olduklarını tespit etmiştir.

Daha yeni araştırmalara bakıldığında, Schafer'in (1997) Şikago'daki California State Üniversitesinde 282 sosyoloji öğrencisiyle yaptığı çapraz bölgesel (cross-sectionally) çalışmasında, dinî bağlılık ile psikolojik stres düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, Tanrı'ya inançlarında kararsız olduklarını belirtenlerin stres düzeyinin, dini önemli görenlerden daha düşük çıktığı görülmüştür.

Pruyser'e (1977) göre, dinin nefreti rasyonelleştirmesi ya da dinde aşırı bağlılığın, saplantılı düşüncenin, mükemmeliyetçiliğin, abartılmış suçluluk duygusunun ve aşırı kaygı gibi durumların bulunması şüphelidir. Dindar insanların kendileri ve diğer insanlar hakkında yüksek beklentileri olabilir ya da bu insanlar, kendileri gibi inananları ve yaşamayanları dışlıyor veya yargılıyor olabilirler. Kendilerini dışarıdan dindar olarak gösteren ya da ikiyüzlü bazı dindarlar da olabilir. Ancak bunun nedeni dini; sosyal statü, iş hayatında başarı ya da güç ve ilerlemek için araç olarak görmeleri olabilir (Koenig, Larson, 2001: 70).

Yetişkinler üzerinde din ve ruh sağlığı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar daha azdır. Buna örnek olarak, Neeleman&Lewis (1994), dinî inançlar ve davranışlar bazında, psikiyatrik hastalar ile ortopedik hastaları çapraz bölgesel olarak karşılaştırmışlardır. Sonuç olarak, Psikotik şizofrenler ve depresyondaki hastalar dine normal insanlardan daha meyilli çıkmışlardır.

Bununla beraber pek çok araştırmada, dinî ve manevî değerler ile ruh sağlığı arasında olumlu ilişkiler ortaya çıkmıştır.

Gartner, Larson ve Allen (1991) 'ın inceledikleri yaklaşık olarak 200 çalışmada, öncelikle dindarlık ve pozitif fonksiyon arasındaki olumlu ilişki ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte, din ile kaygı, cinsel rahatsızlıklar, psikoz, önyargı (prejudice), kendilik saygısı ve zekâ arasında belirgin olmayan sonuçlar bulunmuştur. Ayrıca bazı göstergelerde, din ile düşük ruh sağlığı arasında bir ilişki görülmüştür. Payne ve diğerleri (1991) ile benzer olarak yazarlar, din psikologları arasındaki belirsiz bulguların sebebini, dinin çok yüzlü doğasından ve psikologların dindarlık ve ruh sağlığını nasıl birlikte kullanacaklarına dair büyük bir belirginlik aramalarından kaynaklandığı sonucuna varmışlardır.

Larson ve diğerleri (1992), 1978 ve 1989 yılları arasındaki *American Journal of Psychiatry and Archives of General Psychiatry*'de bildirilen bütün dinî bağlılık ölçeklerini tayin etmişler ve dindarlık ile ruh sağlığı arasında pozitif, nötr ve negatif ilişki olarak bildirilen çalışmaların boyutlarını incelemiştirler. Dinî bağlılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi bildiren 50 çalışmanın 36'sında (%72) pozitif, sekizinde (%16) negatif ilişki

görüldüğünü, altısında (%12) dini bağlılık ile ruh sağlığı arasında bir ilişki bulunamadığını belirtmişlerdir. Seybold ve Hill'in (2001) dinin olumlu ve olumsuz etkilerine dair literatür araştırması sonuçlarına göre, dinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin daha ağırlıklı olduğu görülmüştür. Dinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri olarak; sosyal hayat, sağlıklı yaşam, başa çıkma stratejileri, pozitif duygular gibi mekanizmalar belirtilmiştir (Hackney, Sanders, 2003: 44).

Koenig&Larson (2001: 68 ) çeşitli veri tabanları kullanılarak (Medline, PsycLit, SocLit vb.) dindarlık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen 850 çalışma tespit etmişlerdir. Din ile ruh sağlığı, sosyal destek ve madde bağımlılığı ilişkileriyle ilgili araştırmaları taramışlardır. Bu çalışmalarda, dindarlık ile hayattan duyulan memnuniyet arasında korelasyon kurulmuş; dinî inanç ve uygulamalar ile hayattan yüksek derecede memnun olma arasında %80 pozitif ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak dindarlık ile ruh sağlığı arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır.

Araştırma sonuçlarında çok farklı bulgular ortaya çıkmasının nedenlerinden bir tanesi, sonuçların, dindarlık gibi geniş kapsamlı kavramları kapsayamadığı halde araştırmacıların aşırı genelleme eğilimine gitmeleridir. Örneğin, dindarlık ve mutluluk konularını inceleyen psikologların yargılarına bakıldığında, çok farklı bulgular ortaya çıkmaktadır. Becker (1971) pozitif sonuçlara ulaşırken Dittes (1969) negatif sonuçlar elde etmiş, bazı psikologlar ise çelişik ve karmaşık sonuçlara ulaşmışlardır (Örneğin Bergin, 1983; Gartner, Larson ve Allen, 1991;Sanua, 1969).

Araştırmacıların ele aldıkları sağlık ve mutluluk kriterlerindeki farklılıklara bakıldığında; Becker (1997), ruhsal hastalıkların ve nevrotik belirtilerin yokluğuna dayanarak dindarlık ile ilgili pozitif sonuçlara ulaşmıştır. Dittes (1969) ise dindarlık ile ilgili negatif bulguları, kendini gerçekleştirme, yeterlilik, açık fikirlilik, esneklik ve kendini kontrol gibi oranların sonuçlarına dayanarak tespit etmiştir. Sanua'nın (1969) çelişkili sonuçlara ise kriterlerin genel dağılımını inceledikten sonra vardığı anlaşılmaktadır. Görüldüğü üzere bu farklı sonuçların açığa çıkmasında, araştırmacıların kavramları nasıl tanımladıklarının büyük rolü vardır (Pargament, 2005: 288- 289).

Ruh sağlığını tanımlayan ölçütlerin başında, kişinin hayattan zevk alması ve mutlu olması gelmektedir (Yapıcı,2006). Bu sebeple öncelikle dindarlık ve mutluluk arasındaki ilişkiye yer vermek istiyoruz.

### **2.2.2.1 Dindarlık ve Mutluluk**

Mutluluk (İngilizce: Happiness) kavramı tanımlanması zor bir kavramdır. Genel olarak sözlükte, iyilik ve hoşnutluk durumu olarak açıklanmaktadır (Marar, 2004: 15).

Fromm mutluluk kavramını, insanın imkanlarını yaratıcı bir şekilde geliştirerek hem dünya ile birleşmesi hem de kendi bütünlüğünü koruması olarak tanımlamıştır (Fromm, 1995: 220).

Mutlulukla ilgili görülen bazı değerlerin başında sevgi gelir. Kişinin başkalarından sevgi beklemesinden çok sevebilmesi en büyük değer ve mutluluk kaynağıdır (Sayar, 2006: 19). Birçok kişi için sevgi biricik mutluluk kaynağıdır. Fakat sevginin yaratıcı ve akla uygun olması gerekmektedir. Karşılıklı saygının olduğu ve kişilik bütünlüğünün olduğu gibi korunduğu yaratıcı sevgi ile sevinç ve mutluluk birlikte gelmektedir (Fromm, 1995: 218-219).

Kişinin mutlu olmasını sağlayan ikinci değer ise ümittir. İnsanların hayata ümitle bakması, onları hayatın güçlüklerine karşı ayakta durmalarını sağlayan güçlerden birisidir. Bunlarla beraber cesaret, iyimserlik, özgürlük ve güvenlik, fedakârlık ve hayatı anlamlandırarak yaşamak da mutluluğun kaynaklarındandır (Sayar, 2006: 19-21).

Dinî inançlar ve uygulamalar iyimserliği, pozitif dünya görüşünü desteklemektedir. Dinî öğretilerin çoğu bir başkasına yardımı ve ilgiyi emreder. Affetmeye, şefkate, inceliğe, merhamete, başkalarına karşı cömertliğe verdiği değerle toplum içerisinde insanlar arasındaki bağı kuvvetlendirir. Bu dıştan yönelimli davranışların tümü insanları kendi problemlerinden uzaklaştırabilir ve diğerlerinin yardımını görerek mutluluğunu arttırabilir. Kişinin duygusal sıkıntılarını çözmesini kolaylaştırır (Koenig, Larson 2001: 72).

Antonovsky (1987)'e göre dindarlık ile mutluluk arasındaki olumlu ilişki şöyle açıklanmaktadır: Din, hayata umutlu bakmayı ve hayatı anlamlandırmayı sağlar. Böylece ruh sağlığına olumlu etki eder

Din, insanın hayatta karşılaştığı problemlere çözümler üretmesini sağlar (güçlü bir başa çıkma mekanizması olarak işlev görür). Ayrıca, ruhsal ve fiziksel mutluluk etkileşim halindedir. Kendisini fiziksel anlamda iyi hissedenden insanlar ruhsal anlamda daha iyi, daha az kaygılı ve daha az depresyona yatkın olurlar. Fiziksel sağlığa yardımcı olan duygusal durumlar bağışıklık sistemine yardımcı olmaktadır. Din, alkol bağımlılığı, sigara, uyuşturucu bağımlılığı, sağlıksız cinsel yaşam, intihar girişimleri, zorbaca davranışlara meyilli olma ve sağlıksız diyet gibi kötü alışkanlıklara bağımlı olmayı azaltır. Bu durum da sağlığı olumlu yönde etkileyebilir (Jones, 2004: 318-319).

Manevî hayatın, insandaki bazı kimyasal salgıları harekete geçirdiği ve bu kimyasalların savunma sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı koruduğu bilinmektedir (Tarhan, 2003: 141).

Araştırmalar, dinî ibadetlere bağlı olan insanların daha çok sosyal destek ağı olduğunu ve bunun da fiziksel ve psikolojik sağlık sonuçlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Jones, 2004: 319).

Lazarus ve Folkman'a göre (1984), Tanrı'ya, kadere ya da kâinattaki düzene duyulan inanç, karşılaşılabilecek en kötü tecrübelerin bile bir anlamının olduğunu öğreterek, kişinin ümidini kaybetmesine engel olur. Klausner da (1961) inancın, davranışa geçme gücü olduğunu ve bu nedenle kaygı, ümitsizlik, gerginlik ve pasifliğin panzehiri olduğunu ifade etmektedir. Din, temin ettiği kozmik açıklamalarla, hayatın yapısından kaynaklanan boşluk, anlamsızlık ve ölüm kaygısı gibi varoluşla ilgili kaygılarla baş edebilme aracıdır (Yaparel, 1987: 24).

Richard, Rector ve Tjeltveit (1999), terapistlerin, terapiye gelenlere, sorunlarıyla başa çıkmaları, iyileşme ve değişimlerine yardımcı olmaları için manevî kaynak ve değerlere ulaşmalarında yardımcı olmaları gerektiğini belirtmişlerdir (Pargament, 2005).



Ancak din, her zaman olumlu duyguları ve ilişkileri desteklemeyebilir. Suçluluk, utanç ve korku duygularına da sebep olabilir. Bununla birlikte sosyal izolasyon, düşük kendilik algısı, katı bakış açısı da yanlış uyum ile bağlantılı olarak ortaya çıkabilir. Fakat bulgulara genel olarak bakıldığında dinî inançlar ve uygulamaların, daha iyi ruh sağlığı, yüksek sosyal faaliyetler ve kişinin kendisine zarar veren eğilimlerin düşük olması ile bağlantılı olduğu ortaya çıkmıştır (Koenig, Larson 2001: 72).

Din ile mutluluk (well being) arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan araştırmalara bakıldığında, aralarında çoğunlukla pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Armaner, 1973: 10). Dinî bağlılık ve kararlılık ya da hayatın anlamı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların çoğu, bu olgular arasında olumlu ilişkiler olduğunu göstermiştir.

Konuyla ilgili 100 çalışmadan 79'u dinî inanç ve davranışların hayattan memnun olma, mutluluk ve yüksek moral ile olumlu bir ilişkide olduğunu ortaya koymuştur. (Blazer&Palmore, 1976; Farakhan ve diğerleri, 1984; Graney, 1975; Kass ve diğerleri, 1991; Levin de diğerleri, 1996; Maton, 1987; Mosick, 1996; Ringdal ve diğerleri, 1995; Ringdal, 1996; Tix & Frazier, 1997; Willits, Crider, 1988) (Koenig, Larson 2001: 71).

Din ve mutluluk kavramları yaş, sosyal statü ve diğer değişkenlere göre farklılık gösterirler. Bu nedenle aralarındaki gerçek ilişkiyi tespit etmek için sürekli incelenmesi gerekmektedir. Compbell ve arkadaşları (1967), bu doğrultuda bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Hadaway'in (1978) yapmış olduğu tekrar analiz sonucunda, dinî değişkenlerinin hepsinin mutlulukla ilişkisi olduğu görülmüştür. Örneğin kiliseye devam etmenin iç huzuru korelasyon katsayısı 0.17 çıkmıştır.

Witter ve arkadaşları (1985), din ve mutluluk ilişkisi ile ilgili yaptıkları 56 araştırmanın meta analizi sonucunda, aralarında pozitif bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Chamberlain ve Zıka'ya (1988) göre, dinin özellikle hayata bir anlam ve amaç verme duygusunda güçlü bir etkisi vardır (Hallahmi, Argyle, 2000: 453).

Steinitz (1980), yaşlılarda ahiret inancının mutluluğa sevk ettiğini ortaya çıkartmışlardır. Schwab ve Peteren (1990), kullarına yardım eden, destekleyici ve bakıp gözetken Tanrı inancına sahip olan kişilerde, yalnızlık duygusunun azaldığını tespit etmişlerdir (Hallahmi, Argyle, 2000: 456).

Koenig ve Larson (2001: 72)'a göre, hayat şartlarını ve hayattan sonraki sonsuzluğu kontrol eden, insanlarla ilgilenen ve onların isteklerine cevap veren, onlara yardım eden, affedici, merhametli, güçlü Tanrı inancı insanın hayata bakışını olumlu etkiler.

Dull ve Skokon (1995), dinî inanç ve ibadetlerin, kişiyi mutluluğa götürecektir olan iyimserliği ve kontrol hissini arttırabileceğini belirtmişlerdir. Lowenthal ise (1993) dinî buyrukların hepsini yerine getiren bazı bireyler için bu durum, stresten uzaklaşmanın kaynağı olabileceğini savunmuştur (Hallahmi, Argyle, 2000: 457).

Beit Allahmi ve Argyle'nin (1997: 184-186) araştırma sonuçlarında; belirli bir kiliseye üye olanların olmayanlara, her hafta düzenli olarak kiliseye gidenlerin gitmeyenlere, kendilerini Tanrı'ya daha yakın hissedenlerin hissetmeyenlere göre hayatlarından daha fazla memnun oldukları görülmüştür.

Inglehart tarafından Avrupa'da yaklaşık 160.000 kişi üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre, haftalık ibadetlerini düzenli olarak yapanlar arasında, hayatlarından memnun olanların oranı %85'tir. Din ile ilgisi olmayan kişilerde ise bu oran %77'ye düşmektedir. Bu bulgulara göre, dindarlık arttıkça ( özellikle ibadete katılım oranı arttıkça ) mutluluk da artmaktadır (Yapıcı, 2007: 91).

Hayta'nın (1993: 147) bir grup İlâhiyat fakültesi öğrencisi üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre, dinî hayat ve ibadetlerle hayatın anlamını yakalayan ve umutlu olan gençler, şiddetli sıkıntı, öfke ve kaygı durumlarını, olumsuz düşünce değişimlerini daha az yaşamaktadırlar. Ruh sağlığı açısından en zor dönemlerden olan bu çağda dinî hayat ve ibadetler, kişide umut ve iyimserliği arttırmaktadır.

Dindarlık ile hayattan zevk alma ve öznel mutluluk arasındaki ilişkiyi yaşlılar üzerinde inceleyen Akgül, Müslüman-Türk örneğinde (2004), namaz ibadeti hariç dinî hayatın

diğer göstergeleriyle hayattan zevk alma ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını saptamıştır. Bu durum, mutluluk ile dinî hayatın ibadet boyutu arasında olumlu bir ilişkinin var olduğunu kısmen desteklemektedir (Yapıcı, 2007: 96).

Bireyin sosyal, psikolojik, fiziksel ve manevî yönleri bir bütün olarak görülmelidir. Çünkü bu yönler birbirleri ile etkileşim halindedirler.

Örneğin, çeşitli hayat stresleriyle başa çıkmaya çalışan kişilerle yapılan araştırmalarda, dinî başa çıkmanın pozitif şekillerinde, hem daha düşük duygusal stressizlik hem de Tanrıya ve kiliseye daha fazla yakınlığı içeren manevî sonuçlarla da ilişkilendirilmiştir (Pargament, 2005: 289). Görüldüğü üzere, dindarlık ile mutluluk arasında karşılıklı bir ilişki söz konusudur.

#### **2.2.2.2 Dindarlık ve Özsaygı**

Bireylerin kendileriyle ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerini ifade eden benlik saygısı /öz saygı (self-esteem) kavramı James ile birlikte (1952) kullanılmaya başlanmış bir tabirdir (Bacanlı, 1997: 13). Kişinin kendisine yönelik duygularını ifade eder.

Yüksek benlik saygısı bireyin kendine güven duymasını, becerilerine güvenmesini, (Yapıcı, Kayıklık, 2005: 183) düşük benlik saygısı ise bireyin kendini değersiz, başarısız hissetmesi anlamına gelir (Eysenck, Wilson, 1995: 78).

Benlik saygısı, kişinin kendisini olduğundan üstün görmesi değildir. Kişinin kendisini en üstün, en güzel, en güçlü görmesi ve bu nedenle kıskanıldığını zannetmesi benlik saygısı değil; büyüklük sanrılarıdır. Benlik kavramının abartılmasından kaynaklanan bu tür bir benlik, paranoid kişilerde görülen yalancı benliktir. Bu kişilerin benlik kavramını abartmalarının nedeni aslında temel güvensizliklerini örtmektir (Yörükoğlu, 1986: 93).

Darren E. Sherkat ve Mark R.Deed'in (1991) araştırma sonuçlarına göre, öz saygı ile dinî katılım arasında anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre dinî katılım arttıkça öz saygı da artmaktadır (Sherkat, Reed, 1992: 259).

Ellison'ın (1993) Afro-Amerikalılar üzerinde dindarlık, genel psikolojik durum ve öz saygı arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışma sonucuna göre Tanrı'ya inanan, kiliseye devam eden ve ibadetlerini yapan; yani dindarlık düzeyi yüksek olan kişilerin öz saygı düzeyleri ve genel psikolojik durumları daha iyidir.

Yapıcı ve Kayıklık'ın (2005) üniversiteli gençlerin dinsel hayatlarının çeşitli boyutları ile öz saygı ve kaygı düzeylerinin araştırıldığı çalışmalarında, dindarlık eğilimleri ile öz saygı ve kaygı arasında bir ilişki bulunamamıştır (Yapıcı, Kayıklık, 2005: 196-197).

### **2.2.2.3 Dindarlık ve Kaygı**

Kaygı (anxiety), nedeni belirsiz, bilinçdışında gerçekleşen korku veya giderilemeyen istekler sebebiyle açığa çıkan sıkıntı, endişe halidir (Bakırcıoğlu, 2006: 147). Lewis'in (1970) aktarımına göre Latince *anxius*'tan gelen anksiyete kavramı, kaygı ve üzüntü hali olarak açıklanmıştır (Beck, Emery, 2006: 48).

Horney'e göre kaygı, gerçek hayatta karşılaşılan tehlikelerle orantılıdır denilemez. Daha çok kişinin zihninde kurguladığı tehlikelere karşı gösterdiği tepkilerdir. Kaygının yoğunluğu, karşılaşılan durumun kişi için taşıdığı anlamla orantılıdır ve kaygının nedenleri kişi açısından belirsizdir (Horney, 2003: 37-39).

Kaygının ruhsal ve fiziksel pek çok belirtileri vardır: Panik, endişe, güvensizlik, gerginlik, tedirginlik, şaşkınlık, ağız kuruluğu, baş dönmesi, baş ağrısı, bulantı, halsizlik, çarpıntı, güçsüzlük, iştahsızlık, kan basıncında düşme ya da yükselme, mide-bağırsak yakınmaları, kas gerginliği, solunumda artış, titreme, terleme ve uykusuzluk bunlar arasındadır (Köknel, 1982:162).

Kaygı yaşayan kişilerde psikolojik olarak korku, panik ve vehim gibi hislerle birlikte düşüncelerine hakim olan mutsuzluk eğilimleri de görülmektedir (Sheehan 1999: 5).

Kaygı, bilinçdışı olması nedeniyle üstü kapalı bir şekilde bizde bir şeylerin bozulduğunun işaretini verir ve bizi bu bozukluğu düzeltmeye zorlar. Bu durum, kişiye üstü kapalı bir meydan okumadır. Bazı tavırlarımızı değiştirmeyi kabul etmek kolay değildir. Hatta en

güçlü direnişini bu kabullenişte gösteririz. Bu nedenle bu tür bir meydan okumadan hoşlanmayız.

Stres ve kaygıya neden olan ortamların kişi üzerindeki olumsuz etkisi, bazı inançların benimsenmesiyle azaltılabilmekte veya tamamen önlenebilmektedir. Örneğin, ölüm konusunda tedirgin ya da üzgün olan bir kimse için, öldükten sonra hayatın olduğuna duyulan inanç, tatminkâr bir uyum sağlayacaktır (Yaparel, 1987: 26-27). Ahiret inancının, inananlara zor anlarında ümit sunduğu, vicdan azabı ve korkularını yatıştırarak teselliler oluşturduğu ve endişeyi azalttığı tespit edilmiştir (Karaca, 2000: 250). Ahiretteki ilahî adalet inancı, beşerî hayatta haksızlığa uğrayan bireyin psikolojisinin bozulmasına karşı bir denge işlevi görmekte ve toplumsal barışa da önemli bir katkı sağlamaktadır (Koç, 2002: 127).

Yedi klinik çalışmanın altısında dinî müdahalenin, kaygı derecesini azalttığı tespit edilmiştir (Azhar ve diğerleri, 1994; Carlson ve diğerleri, 1988; Kabat-Zinn ve diğerleri, 1992; Miller ve diğerleri, 1995; Razali ve diğerleri, 1998; Xiao ve diğerleri, 1998). Dinî aktiviteyi motive ettiği sürece bu aktivitelerin zamanla kaygıyı azaltacağı belirtilmiştir (Koenig, Larson, 2001: 71).

#### **2.2.2.4 Dindarlık ve Sosyal Destek**

Sosyal destek, bireye çevresindeki kişiler tarafından yapılan yardımdır. İnsanlar, kriz veya duygusal gerginlik durumlarında, aile veya arkadaş çevresi gibi kişilere dayanma ihtiyacı hissederler. Bu ve buna benzer yardımcılarından oluşan destek ağı, bireyin uyum sürecini ve sağlığını olumlu yönde etkiler (Yılmaz ve diğ., 2008 :72 ).

Birçok araştırma sonucunda, stresli olayların bastırılması, duygusal kargaşayı önlemesi, psikolojik sağlığın artırılması ve iyileşmenin kolaylaşması gibi durumlarda sosyal desteğin etkisinin önemi görülmüştür (Myers, 1993; George, 1992; House ve diğerleri, 1988). Din ve sosyal destek ile ilgili incelenen 20 çalışmanın 19'unda, yüksek sosyal destek ile dinî bağlılık arasında önemli bir ilişki bulunmuştur (Bradley, 1995; Ellison &

George, 1994; Idler& Kasl, 1997; Koenig ve diğlerleri, 1997; Ortega ve diğlerleri, 1983) (Koenig, Larson 2001: 72).

Aile ortamı, insanın doğal ve manevî gelişimi açısından en uygun ortamdır. Aile içerisindeki ilişkilerin temelini anne ve babanın birbirine karşı tutumu belirler. Anne ve babanın karşılıklı bağıllık içerisinde sevgi, disiplin ve özerkliğe yer vermesi ve çocuklara karşı olumlu tutumları sağlıklı iletişim ve benlik gelişimine büyük ölçüde yardımcı olur (Hökeleli, 2004: 59-60).

Koenig, dinî inanç ve uygulamaların evliliği, aile bağlarını veya aile dışı ilişkileri düzenleyici ilkeleriyle insana büyük destek sağladığını belirtmiştir. Araştırmalar sonucunda, evlilikteki mutluluk ve tutarlılığın yüksek dindarlık ile büyük oranda bağlantılı olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan 38 çalışmanın 35'inde, yüksek dindarlığın arkasında tutarlı ve mutlu evlilikler olduğu ortaya çıkmıştır (Koenig, Larson 2001: 72).

Bulgular, ibadetlere bağlı olan insanlarda sosyal desteğin arttığını ve bu durumun ruhsal ve fiziksel sağlıklarında önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Araştırma sonuçları, dini bağıllıklarda, daha çok sosyal destek ağı olduğunu ve bu durumun fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Jones 2004: 318).

Ayrıca, birçok araştırma sonucu, dinî cemaat üyelerinin üye olmayanlara göre hayatlarından daha memnun olduklarını ortaya koymuştur (Hallahmi, Argyle, 2000: 453).

Argyle'in (1996) İngiltere örneğinde, kilise arkadaşlıklarının daha yakın kabul edildiği ve bu nedenle kilisenin sosyal destek açısından güçlü bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni, ibadetlerin ve inanç duygularının ortak paylaşım alanı olması ve dinî topluluğun kabul ve sevgi hislerini sunması olarak açıklanabilir (Hallahmi, Argyle, 2000: 455).

Moberg ve Taves (1965), iç huzurunun kapsamlı bir ölçümü için Minnesota'da, 1343 yaşlı kişiden oluşan bir örneklem grubuyla yaptıkları araştırma sonucunda, kiliselere (çeşitli dini cemaatlere) bağlı olmanın yüksek düzeyde huzurlu olma ile ilişkili olduğunu ortaya çıkartmışlardır. Idler (1987)'in New Haven'da 2811 yaşlı örneklem üzerinde yaptığı

araştırma sonucunda, kiliseye gidenlerde ve özel ibadet yapanlarda depresyonun azaldığı görülmüştür (Hallahmi, Argyle, 2000: 460). Bir başka çalışmada, Swanson (1971), sosyal açıdan topluma katılımı yüksek olan kimselerin, bazı dinî inançları kabullenme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu ve buna benzer araştırma sonuçları, dinî inanç ya da dinî hayat ile sosyal uyum arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Yaparel, 1987: 25).

Bir başka çalışmada (Krause ve diğ., 2001), kilise tabanlı destek üç kategoriye ayrılmıştır: Din adamlarının manevî desteği, din adamlarının duygusal desteği ve rahiplerin duygusal desteği. Dinî başa çıkmada, manevî desteğin en büyük güvence olduğu bulgular sonucunda ortaya çıkmıştır.

Aslında sosyal desteğin, din ve sağlık arasındaki uzlaştırıcı görevi, basit genelleştirmelerden daha karmaşık bir yapı arz etmektedir. Cemaat içerisinde olan kişilerin tecrübeleri açıkça sağlığa yardımcı olmaktadır. Ancak, rahiplerle ve din adamlarıyla zıtlıkların olması daha kötü sağlık sonuçlarına neden olabilmektedir (Jones, 2004: 319).

### **2.3 Yetişkinlik Dönemi**

Latince büyüme “adolescere” sözcüğünden türeyen yetişkin “adult” sözcüğü “büyümüş kişi” anlamına gelmektedir. Burada hem fiziksel hem de psikolojik bir büyümeden bahsedildiği için yetişkinliğin tanımını yapmak güçleşmektedir. Yalnızca yaş kriterine dayalı bir yetişkinlik tanımı yeterli görülmemektedir (Onur, 2007: 55-56). Bununla beraber kendi içerisinde “ilk yetişkinlik”, “orta yaş” ve “yaşlılık” olarak üç gelişim aşamasında incelenen yetişkinlik dönemi, ergenlik ve gençlik yıllarından sonra hayatın sonuna kadar devam eden evrenin genel adıdır (Hökelekli, 1993: 281).

Yetişkinliğin tanımlanmasında biyolojik değişimlerle beraber toplumsal kriterler de dikkate alınmaktadır. Biyolojik yaşlanma, insan organizmasının zamanla yapı ve işleyişinin değişimlerine dayanır. Toplumsal yaşlanma ise bireyin zaman içerisinde üstlendiği ya da terk ettiği rollerle ilgilidir. Bireyin yaşam süreci hem toplumsal hem de

biyolojik evreleri içerir. Bu nedenle, bireyin yaşam döngüsünde toplumsal açıdan işaretlenmiş geçiş evreleri vardır (Onur, 2007: 56).

Yetişkinliğin sosyolojik, psikolojik ve biyolojik açılardan göstergeleri vardır. Ancak bu göstergeler de her zaman kesin sonuçları bildirmeyebilir. Örneğin, 30 yaşındaki bir kişi hukuksal anlamda yetişkin olarak kabul edilebilir. Ancak kişi, psikolojik veya sosyolojik açıdan beklenen özellikleri göstermeyebilir. Aynı şekilde, 16 yaşındaki bir birey de kendisini yetişkin olarak hissedip ona göre davranışlar sergileyebilir. Douglas C. Kimmel, kişinin hissettiği yaşta olduğunu belirtmiştir (Köylü, 2004: 46-47).

Yetişkinlik dönemlerini yazarlar farklı biçimlerde ele almışlardır. Örneğin Neugarten ve Moore (1968) genç yetişkinliği 20-30 yaşlar arasında, Havighurst 18-35 yaşları arasında, Erikson 20-40, Bühler ise 25-45 yaşları arasında ele almışlardır. Sosyo-ekonomik sınıflar, kültürel şartlar, tarihsel olaylar, kişilik farklılıkları gibi etkenler bu farklılığı ortaya çıkaran sebeplerden bazılarıdır (Onur, 2007: 101-102). Çalışmamız 21-60 yaş arası yetişkinlerle ilgili olduğu için ağırlıklı olarak genç yetişkinlik ve orta yaş üzerinde durulacaktır.

### **2.3.1 İlk Yetişkinlik Dönemi**

Bühler'in kuramında 25-45 yaşları arası, büyümede kararlılık dönemi olarak gösterilmiştir. Bu dönem, kişi için yükselme dönemidir. Birey bu evrede, amaçlarını özel ve kesin bir biçimde kendisi belirler (Onur, 2007: 64).

Roger L. Gould'un dönüşüm kuramında, genç yetişkinlerin dört evreden geçtiği düşünülür. 16-22 yaş aralığında insanlar anne babalarının dünyalarından ayrılırlar ve kimliklerini güçlendirirler. 22-28 yaş aralığını oluşturan ikinci evrede, özerkliğin yerleşmesiyle kişiler amaçlarını gerçekleştirmeye çalışır. 28-34 yaşları arasında amaçlar, evlilikler yeniden gözden geçirilir. 35'li yaşlara doğru ise orta yaşların farkına varılmaya başlanır ve hoşnutsuzluklar artar. Yaşamın zor, belirsiz ve acılı gelebileceği bu istikrarsız evre, 45 yaşlarına kadar sürebilir. Evre ile bunalım arasında ilişki kuran Gould'a göre ergenlikteki kadar umutsuz olmasa da orta yaşlarda da kargaşa yaşanır. Kısaca Gould'un kuramında yirmili yaşlarda kişinin yeni roller edinmesi, otuzlu yaşlarda sorumlulukların



artması nedeniyle sıkışmışlık duygusu; kırklı yaşlarda ise hayatın hızlı akıp gitmesi düşüncesiyle ivedilik duygusu hâkimdir (Onur, 2007: 84).

Levinson bu dönemi, erken yetişkinlik geçişi (17-22), yetişkin dünyasına giriş (22-28), yetişkin dünyasına geçiş (28-33), sakinleşme veya durulma (33-40) olarak dört yaş dönemine ayırmıştır (Köylü, 2004: 54).

Erik Erikson (1984: 31), insan hayatını sekiz evrede düşünmüştür. Bu evrelerden altıncısı genç yetişkinlik (yakınlık kurmaya karşı yalnız kalma) evresidir. Genç yetişkin, kendi kimliğini başkalarınıninkiyle kaynaştırmaya istekli ve yakınlık kurmaya hazırdır. Ancak benlik yitimi korkusu nedeniyle yakın bağılıklardaki dayanışma, cinsel birlik, yakın arkadaşlıklar gibi durumlardan kaçınma davranışına yol açabilir. Bu durum, derin bir yalnız kalma duygusuna neden olabilir (Erikson, 1984: 31). Yalnız kalma ve yakınlık kurulmaya yol açan ilişkilerden kaçınma bu evredeki en tehlikeli durumdur. Bunlar, kişide önemli karakter sorunlarına yol açabilir (Erikson, 1984: 35).

Sheehy'e göre, 20 ile 30 yaşları arasındaki kişi, kendisini yetişkinler dünyasına kabul ettirmeye çalışır. Bu dönemde kişinin aldığı kararlar değişebilirlik arz eder. Ancak bu kararlar yaşam biçimini oluşturduğu için önemlidir (Sheehy, 1977: 34-35). Bu dönem bireyin evlenme, iş bulma veya iş kurma, askerlik ve eğitim gibi unsurları tamamladığı veya tamamlamaya çalıştığı bir dönemdir. Hayata idealistçe ve umutla yaklaşan birey azimli, kararlı, inançlı ancak tecrübesizdir (Şentürk, 1997:115).

Bu dönemde kişi için kariyerini sağlamlaştırmak önemli bir unsurdur. Bu nedenle enerjilerini, kendilerini mesleklerinde kabul ettirmek ve sağlam bir statüye sahip olmak için harcarlar (Yaparel,1987: 14). Gençlik yıllarında meslek edinme arayışı, ilk yetişkinlik yıllarında “mesleğime ne katabilirim?” arayışına dönüşür ( Mehmedoğlu, 2004: 59-60).

Bu dönemin fiziksel, psikolojik ve sosyal özelliklerini aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz:

### **2.3.1.1 Fiziksel Özellikleri**

Fiziksel açıdan hayatın en aktif ve parlak dönemi ilk yetişkinlik yıllarının 20-30 yaş dönemidir. Beden 17 yaşına kadar kas ve kemik gelişimini tamamlar. Güç ve kuvvetteki artış ise 30 yaşına kadar devam eder. Kısaca, ilk yetişkinlik dönemi güç, kuvvet, tazelik ve genel gençliğin fizikî çekiciliğini kapsayan bir dönemdir (Köylü, 2004: 55).

Bu dönem, aynı zamanda kişinin zihinsel kapasitesinin en üst düzeye ulaştığı bir dönemdir. Birey, toplumdaki sosyal etkileşimi anlayabilecek, diğerlerinin bakış açısını ve değerlendirmelerini kavrayabilecek düzeyde bir zihinsel yapıya sahip olabilecektir. Biyologlara göre, 30 yaş yetişkinlik dönemi, biyolojik değişim için bir dönüm noktasını oluşturur. Kişi, 30 yaşına kadar biyolojik yönden en yüksek seviyededir; ancak bu yaştan itibaren yavaş yavaş bir düşüş sürecine geçer (Köylü, 2004: 56).

Yirmi ile kırk yaşlarını kapsayan ilk yetişkinlik dönemi, biyolojik yönden zengin olmasıyla birlikte büyük tezat ve streslerin de yaşandığı dönemdir. Kişisel tatmin olma ve haz arayışı beraberinde stresi de getirir (Köylü, 2004: 57).

### **2.3.1.2 Psikolojik Özellikleri**

Erikson'a göre bu dönemdeki genç yetişkinlerin belirleyici psikolojik özellikleri; bağımsızlık, kişilik, dostluk ve yakın ilişkilerdir. Bağımsızlık, gençlerin aile bağlarından ayrılıp toplumda kendi kişiliklerini kurmaya çalışmaları ve böylece kendi değer sistemlerini oluşturmaları; kişilik, kişinin ben-merkezli dünyasından çıkıp daha geniş seçenekler ve değerler dünyasına geçiş yapmasıdır (Köylü, 2004: 57-58). Üçüncü temel özellik olan yakın ve samimi bir dostluk kurma duygusunda ise kişinin hemcinsiyle veya karşı cinsle yakın ilişkiler kurması vardır (Uysal, 2006: 212).

Sheehy'e göre, otuzlu yaşlara doğru birey, aldığı kararları ve ilişkilerini gözden geçirerek yeni kararlar alabilir, ilişkilerini kesebilir veya daha da derinleştirebilir. Ayrıca bu evrede sık görülen tepkilerden birisi de yirmi yaş evresindeki davranışlardan uzaklaşmaktır. Gerçekçi idealler edinilir ve yeni yollara sapılır. Evli olmayanlar kendilerine eş arar,

çocuğu olmayanlar aileyi genişletmeye yönelir, evli kadınlar çocuk bakımı ve ev işlerinden farklı olarak çeşitli alanlara yönelirler (Sheehy, 1977: 36).

Allport'a göre 20 ve 30 yaşlarda, beklentilerin gerçeklerle uyuşmadığının fark edilmesi kişide kaygı ve uyumsuzluğa yol açar. Bu nedenle Allport, bu evreyi insan hayatının en problemlili dönemi olarak belirtmiştir (Allport, 1961: 106).

William James birçok kişide karakterin, 30 yaş ile birlikte bir alçı gibi katılaştığını ve bir daha kolayca yumuşamayacağını ifade etmiştir (Uysal, 2006: 213).

### **2.3.1.3 Sosyal Özellikleri**

Yetişkinlik çağında, diğer çağlardan farklı olarak birden fazla rol ve özellik vardır. Yetişkinlerin, meslek sahibi olma, aile kurma, çocuk yetiştirme, uygun sosyal bir grup bulma, vatandaşlık görevlerini yerine getirme gibi birden çok görevleri vardır (Köylü, 2004: 60).

Yetişkinlik döneminin en önemli gelişim özelliklerinden olan evlilik, hem sosyal hem de psikolojik gelişim özellikleri açısından önemlidir. Önemli bir uyum meselesi olan anne baba olmak bu dönemin en temel özellikleri arasındadır. Bazı araştırmacılar anne-babalığın uyum problemlerinin yaşandığı stres dolu bir dönem olduğunu belirtmişlerdir. Bazı aileler açısından çocukların, eşlerin birbirleri arasındaki ilgiyi azalttığı görüşü varsa da birçok eşin, anne-baba olmaktan memnun ve çocuklarıyla mutlu olduklarını aktarmışlardır (Uysal, 2006: 213).

### **2.3.1.4 İlk Yetişkinlik Döneminde Din**

Yaş ile dinî inanç ve davranış arasında meydana gelen değişiklikler için üç model öne sürülmüştür. İlk model, geleneksel (traditional) olarak adlandırılır. Buna göre 18-30 yaş arasında dinî aktivitede düşüş yaşanırken 30 yaş sonrasında kesin bir artış meydana gelmektedir. İkinci teori olan kararlılık (stabilite) modeli, yaşın ilerlemesiyle dinî aktivitede herhangi bir değişikliğin olmadığıdır. Üçüncü model olan ilgisizlik (disengagement) teorisinde ise yaşın ilerlemesiyle birlikte dinî aktivitede bir düşüşün

yaşandığı savunulur. Ülkemizde ortaya çıkan sonuçlar genellikle geleneksel (traditional) modeli desteklemektedir ( Mehmedoğlu, 2004: 164).

Fowler'a göre bu dönemde kişi, sahip olduğu inanç ve değerleri sorgulayıp inceleyerek yeniden kurmaya yönelir. Bu inançlar düşünülüp incelenerek ve eleştirilerek kabul edilirler (Fowler, 2000: 97-99).

Bu dönemin başlangıcında görülen ibadetlere karşı ilgisizlik, evlenip anne baba olmaya başlanıldığında azalır. Bireyler, çocuklarını iyi yetiştirmek ve onlara iyi birer örnek olmak arzusuyla dinî görevlerini yerine getirme gayreti içerisinde olurlar (Peker, 2000: 174).

Ancak dine olan bu ilgiyi sadece sosyal ve ahlakî güdülerle açıklamak doğru değildir. İnsanın yaşının ilerlemesiyle birlikte karşılaştığı olaylar, tecrübeler kişinin kendisi ve çevresiyle hesaplaşmasına, hayatı anlamlandırmaya çalışmasına sevk eder. Bu durum, kişinin ruhî yaşayışında sıkıntı ve bunalımlara sebebiyet vermesiyle birlikte şuur genişlemesine yol açar. Şu halde kişi, bu dönemlerde dini derinden hissederek kendisinde içselleştirmeye yönelir (Hökelekli, 1993: 283).

### **2.3.2 Orta Yetişkinlik Dönemi**

Orta yaşın başlangıç ve bitişi hakkında farklı görüşler vardır. Robert J. Havighurst, 30-35 yaş arasını, Levinson ise 40-60 yaş arasını orta yaş dönemi olarak ele almışlardır. Ancak bir çok psikolog bu dönem aralığını 35-55 yaş olarak belirlemiştir (Köylü, 2004: 63).

Levinson'un orta yaş geçişi olarak adlandırdığı bu evre, yaklaşık kırklı yaşlarda ortaya çıkar. Bu dönem, bireyin elinde olanlar ile gerçekten istediklerinin ne olduğunu sorguladığı bir dönemdir. Kırk beş yaşlarında ise yeniden kararlılık dönemi ortaya çıkar. Bu kararlılık dönemi de üç-dört yıl devam eder (Onur, 2007: 60-61).

Orta yaş, bireyin artık eskisi gibi olmadığını anlamaya başladığı kritik bir dönüm noktasıdır. Hareketsel yeteneklerde azalma durumları, görme ve işitme bozuklukları, cinsel isteğin azalması, ileriki zamanlarda tehlikeli olabilecek hastalıkların ortaya çıkması bu dönemin fiziksel özelliklerindedir. Ruhsal açıdan birey, daha önceki yaşamında

yaptıklarıyla hesaplaşma, gençliğindeki idealleriyle geldiği nokta arasındaki farklılıkları araştırma gibi durumları yaşar. Bu hesaplaşmanın sonucu tatminkâr bir şekilde sonuçlanmayabilir (Armaner, 1973: 131).

Erikson'a göre bu dönemde, gelecek kuşağı kurmaya ve yönlendirmeye yönelik "üretkenlik" önem kazanmaktadır. Üretkenlik, sadece çocuk sahibi olmayı değil yaratıcılığı da kapsamaktadır (Erikson, 1984: 36-37).

Jung'un düşüncesine göre her şeyde bir erkek, bir de dişi taraf vardır. Orta yaşlardan itibaren kadınlardaki erkeksi yönler, erkeklerdeki kadınsı yönler açığa çıkar. Kadınların annelik yanı bittiğinde; işe giden, daha sert görüşlü, toplumsal ilişkiler geliştirmeye çalışan özellikleri ağır basar. Erkekler ise daha hassas ve daha az iddiasız olurlar (Kayıklık, 2003: 41).

Fizikî ve psikolojik değişimlerden dolayı 40 yaş, insan hayatında evrensel bir dönüm noktası olarak kabul edilmiştir (Köylü, 2004: 63). Bu dönemin temel özelliği, meydana gelen fizikî ve psikolojik gelişmelerdir. 40 yaşından sonra zihin ve organizma açısından bir gerileme yaşandığı görülür. Şehvanî duygular, kendini beğenmişlik, kırgınlık, hırs, ilgi ve destek bekleme gibi konularda gençlik dönemine oranla bir azalma görülebilir. Bu gibi dürtülerde meydana gelen azalma bazen hayata olumlu yönde etki edebilir. Orta yaş evresindeki kişiler duygularını kontrol ederek daha gerçekçi davranabilirler (Uysal, 2006: 215).

İlk yetişkinlik dönemi güçlülük, hızlılık, üretim ve dayanma gücünü temsil ederken, orta yaşlılık bilgelik (wisdom), merhamet, sevgi, karar verme, âlicenaplık ve geniş kavrama gibi özellikleri barındırır. Bu dönemde sanat, politika, bilim ile ilgilenen kişiler, topluma üst düzeyde katkı sağlarlar. İnsanlar için orta yaş dönemi, yavaş ya da hızlı bir durgunluk dönemidir. Ancak kişilerin hayatlarındaki durgunluk, düşüş ya da verimlilik çoğunlukla yaşantılarla paralel olan bir durumdur (Köylü, 2004: 64). Orta yaş döneminin fiziksel, psikolojik ve sosyal özelliklerini kısaca sıralayalım:

### 2.3.2.1 Fiziksel Özellikler

İnsan hayatında hazır bulunuşluk, gelişim, büyüme ve olgunlaşma içi içe geçmiş ve birbirini tamamlayan yapılardır. Yetişkin bireyin organizması çocuk ve gençlere oranla belirli bir düzene girmiştir.

Biyolojik değişiklikleri, yetişkinlerin fiziksel gelişimini etkileyen faktörlerin başında sayabiliriz. İnsanın vücut organları arasındaki oran, dokular ve hormonlardaki değişiklikler, duyu organlarında başlayan gerilemeler gözlemlenen fizyolojik özellikler arasında yer alabilir (Kurt, 2000: 90).

Yetişkinlerde boy ve ağırlık 20 yaşından önce artar. 30-35 yaşlarından sonra ise sadece kilo artışı görülür. Belirli bir yaştan sonra ise kilo artışı da azalır. Bununla birlikte iç organlarda da değişim yaşanır. Yaşın ilerlemesiyle iç salgı bezlerinin etkinliği azalır, hücreler daha çabuk yıpranarak daha geç yenilenir. Ayrıca yaralar da daha geç iyileşir (Kurt, 2000: 90).

Dokunma, koklama ve tat alma duyularında kırklı yaşlardan sonra duyarlık azalmaya başlar (Kurt, 2000: 92). Bu dönemde en önemli değişiklik görme ve işitmede meydana gelir. 40-50 yaşlarından sonra görmede keskinlik özelliğinde kesin ve ani kayıplar başlar (Köylü, 2004: 65). 20'li yaşlarda en üst seviyeye çıkan görme duyusunun bundan sonra yavaş ve belirsiz bir şekilde netliğinde azalma yaşanır. Genellikle uzağı görme yeteneği diğer duyulardan daha önce bozulur (Kurt, 2000: 91). Yaşlandıkça gözlerde esneklik ve saydamlık kaybı olur. Kusurlu renk görüşü, göz bebeklerinde küçülme ve katarakt durumları artar (Köylü, 2004: 66).

Birçok insan işitmede en üst noktaya 14 yaşından sonra ulaşır. Bu yaştan 65 yaşına kadar yavaş yavaş ancak sürekli olarak bir düşüş söz konusudur. 15 yaşındaki bir çocuğun duyma seslerini algılayıp anlama problemi % 5 iken 65 yaşındaki kişilerde bu oran %65'tir. Kadınlar düşük seslere karşı hassasiyetlerini, erkekler ise yüksek seslere karşı hassasiyetlerini kaybederler. Bu durum, yaşlı kadınların kadınlarla, yaşlı erkeklerin ise erkeklerle daha iyi diyalog kurmalarını sağlamaktadır. İşitme problemi psikolojik açıdan

kişilerin sosyal ortamlardan kendilerini çekmelerine, güvensiz ve bir şeyler yapmaya isteksiz olmalarına da neden olabilir (Köylü, 2004: 66). Bazı yaşlıların, sözlerinin ya da davranışlarının uygun olmayacağı korkusuyla sosyal iletişimden uzaklaşmaları buna örnek olarak gösterilebilir (Uysal, 2006: 217 ).

### **2.3.2.2 Psikolojik Özellikler**

Orta yetişkinlikte hissedilmeye başlanan yaşlılık ile ilişkili biyolojik değişiklikler nedeniyle kişiler, gençlik ve ilk yetişkinlik dönemlerine özlem duymaya başlarlar. Birey, 18-35 yaş dönemlerinde ileriye yönelik bir bakış açısına sahiptir. Aşk, evlilik, yuva kurma gibi ileriye dönük yatırımlar kişinin zihnini meşgul eder. 36-50 yaş aralığında ise kişinin zihni hem ileriye hem de geriye yönelmiştir. 51-65 yaşlarında zihin geçmiştedir. 65 yaşından sonra ise geçmişe ait anılar ve düşünceler ile yaşanılır (Köylü, 2004: 67-68).

Orta yaş evresindeki çiftlerde, çocukları büyümüş olan kadın kendisine daha fazla zaman ve enerji ayırma imkânı bulur. Bu nedenle kendisini daha özgür hisseder. Aynı dönemdeki kocalar ise mesleklerinin artan sorumluluklarından veya işleriyle ilgili anlamsızlıklardan yakınırırlar.

Orta yaş evresindeki kişi için zaman algısı değişmiştir. Artık doğumdan o güne kadar olan zaman yerine, ölüme kadar olan zaman olarak değerlendirirler. Ölümün yaklaştığı ve kaçınılmazlığı açıkça hissedilmeye başlanır (Geçtan, 1984:102-103).

Armaner'e göre bireyin yaşadığı bedensel rahatsızlıklar, öğrenme güçlüğü, motivasyon eksikliği gibi nedenler orta yaşa uyumunu güçleştirmektedir. Özellikle gençlik ve ilk yetişkinlik yıllarındaki gibi bireyin beklentileri doğrultusunda çabalayacağı motivasyonu olmaması bunda etkindir. Bu nedenle orta yaş dönemi, kişide endişe, huzursuzluk ve duygusal çatışmalar meydana getirir (Armaner, 1973: 132).

Bu dönemdeki kişilerin, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerine özlemle bakmaları psikolojik açıdan en belirgin özelliklerinden birisidir. Bunun en önemli nedeni ise biyolojik açıdan bazı değişikliklerin hissedilmeye başlanmasıdır. Kişi hayat yolculuğunun ortasındadır ve hayatın sınırlılığını, ölümün kaçınılmazlığını zihnine yerleştirmiştir (Uysal, 2006:217).

Çoğunlukla araştırmacılar, 35-50 veya 40-50 yaşları arasında yaşanan bunalımdan bahsetmişlerdir. Bu bunalımlar, kişinin hayatını sorgulaması, yaşam şartlarını beğenmemesi, yaşam şeklini değerlendirmesi ya da ayak uydurmaya çalışması gibi sebeplerden kaynaklanabilir (Köylü, 2004: 69).

Orta yaş dönemini bir bunalım ve kaos dönemi görenlerin yanında bu dönemin verimli bir çağ olduğunu belirtenler de vardır. Bu dönemin olumlu olarak görülmesinin nedeni, kişinin önceden yapmış olduğu hatalarının farkına varması; kişinin hayatına yön verecek yeni durumları araştırmasına ve sorgulamasına imkân sağlamasıdır. Kişi, bu dönemde kendisini güçlü ve zayıf yönleriyle kabullenmiştir (Uysal, 2006:219 ). Benliğinin baskı altında tutulmuş kısımlarını yüzeye çıkartarak yeni bir benlik bütünlüğü meydana getirir. Bu benlik, topluma veya kültüre hoş görünmekten uzak sadece kendisine ait olan bir benliktir. 40 ve 50 yaşları arasında ise dengeli, sağlam ve tatminkâr bir dönem başlar (Sheehy,1977: 39-40).

Kısacası orta yaş dönemini, kişilerin zayıf ve güçlü yönlerini bir bütün olarak görüp değerlendirdikleri bir dönem olarak niteleyebiliriz.

### **2.3.2.3 Sosyal Özellikler**

Orta yaş dönemi, bireyin toplum üzerindeki etkisinin en yüksek seviyede olduğu dönemdir. Aynı şekilde toplumun da onlardan beklentisi en üst seviyededir. Aile içi ilişkiler de bu dönemde ön plandadır. Aile üyelerinden birisinin görevini yapmaması ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilir (Uysal,2006: 220).

Gençlik döneminde çocukluğun cinsel içgüdü ve aşağılık duygusundan kurtulan kişi 35-40 yaşları arasında önemli değişimler yaşar (Onur, 2007: 65). Başlangıçta belirgin olmayan bu değişim zamanla ortaya çıkar. Ona göre kişilik, yaşam döngüsünün birinci ve ikinci dönemlerinde farklı yönde gelişecektir. Yaşamının birinci döneminde, kişi için toplumsal ödülleri ve dış dünya ile ilişki kurma önemlidir. Yaklaşık olarak kırk yaşlarına doğru başlayan ruhsal değişimde ise birey hırslarının ve hedeflerinin değerinin yitirildiğini



hisseder. Bu dönemlerde kişi, dış dünyadan uzaklaşıp iç dünyasına doğru yönelir ve gizil güçlerini tanımak için bilinçdışına yönelir (Onur, 2007:67).

#### **2.3.2.4 Orta Yaş Bunalımı**

Gelişimsel durumların, bireyin toplumsal desteklerini ve içsel kaynaklarını tehdit etmeye başlaması ile ortaya çıkan psikolojik ve fiziksel bunalımların tümüne orta yaş bunalımı diyebiliriz. Orta yaş dönemindeki birey, şartlarına göre amaçlar edinmeyip yüksek beklentiler edinirse, bu beklentileri karşılayamamaktan ötürü sıkıntıları yaşayabilir.

Colarussa, orta yaşta olan bireyin zamanın sınırlılığı ve ölümün kaçınılmazlığı konusunda farkındalık kazandığını belirtir. Orta yaştaki bireyin çocukluktan ayrılan en önemli düşüncesi ölüm düşüncesidir (Kayıklık, 2003: 51-52).

Orta yaş insanı iyice yaşlanan anne babasına bakmakla yükümlü olduğunu ve iş yerindeki gücünün de azalmaya başladığını fark eder ve yeni arkadaşlıklar kurmaya çalışır (Kayıklık, 2003: 53). Bu sebeplerden dolayı, birçok kişi için karışıklıkların ve telaşların yaşandığı ve psiko sosyal çabalamalarla süren bir dönem olabilmektedir. Bu dönem kişinin benliğiyle, çevresiyle hesaplaştığı ve hayatı genel anlamda sorguladığı bir zaman dilimidir (Yaparel, 1987: 16).

Gould'a göre, 29-34 yaş arasındaki kişilerde, benliğin bastırılmış olan yönleri açığa çıkmaya başlar. Önceki yıllarda gizli kalmış, önemsenmemiş duyguların, istek, ilgi ve becerilerin keşfedilmesinden dolayı Gould (1978) bu dönemi "İçte Olanla Hesaplaşma" olarak adlandırmıştır. Kişi kendisini geliştirecek davranış ve ilişki biçimlerini geliştirmeye yönelir. Dönemin sonunda ise kendisiyle ve çevresiyle ilgili daha gerçekçi bir bakış açısına sahip olur (Yaparel, 1987: 16).

Siemering'e göre ölümün kaçınılmaz son olacağı düşüncesinin kabullenilmesi sonucunda, kişi kendi benliğinin daha derinden farkına varmakta ve kendisiyle beraber başkalarının kusurlarını ve eksikliklerini daha kolay kabullenmektedir (Yaparel, 1987: 24).

### 2.3.2.5 Orta Yetişkinlik Döneminde Din

Fowler'ın *birleştirici inanç* olarak adlandırdığı bu dönem, hayatımızdaki zıtlık ve kutuplulukların bütünleşmesi ve benimsenmesi evresidir. Bu evrede, hayatımızdaki zıt uçların yeniden bütünleşmesine yönelik dini boyutlar vardır (Fowler, 2000: 100). Bu boyutlar, bireyleştirici/yansıtıcı inanç evresinde geliştirilen inanç sınırlarını aşmayı ve gerçeğin çok boyutlu ve birbirine bağlı yönünü keşfetmeyi sağlamaktadır. Dönüştürülmemiş dünya ile dönüştüren tasavvurlar ve bağlılık arasında olan birey, kökten yönelimlere başvurabilir (Karaca, 2007:195).

Kişinin bu dönemde yaşadığı fiziksel rahatsızlıklar, motivasyon eksikliği, her geçen gün yaşlandığını hissetme gibi durumlar endişe, huzursuzluk ve çatışmalara neden olabilir. Kişi bu çatışma ve huzursuzluklardan kurtulmak için dine karşı daha fazla ilgi duymaya başlayabilir. Ancak bazı bireylerde tam aksi bir etki yaratabilir. Kişinin benimsemiş olduğu dini inancının onu mutlu kılmada bir rolü olmadığını düşünmesi, dini inancıyla yaşantıları arasında tutarsızlık olduğunu görmesi gibi nedenlerden dolayı inançlarını reddetme eğilimi görülebilir (Peker, 2000: 175).

Starbuck, bireyin yaşı ilerledikçe, dinsel yaşama olan ilgisinin artacağını düşünürken Orbach, bu düşünceye karşı çıkarak dinin gençlik döneminde önemli olduğunu, yaşlılık döneminde ise dinsel etkinliklerin azaldığını belirtir. Araştırmalarda da yaşlılık döneminde dinsel yaşayış ile ilgili birbirinden farklı sonuçlar çıkmıştır. Meadov ve Kahoe, ortaya çıkan bu çelişkili sonuçların, dinin bütün olarak ele alınmamasından dolayı olduğunu ve bu çelişkilerden kurtulmak için dinin farklı görünüm ve boyutlarıyla araştırılması gerektiğini savunmuşlardır. Bu sebeple yapılan çalışmaları, öznel dinsel tecrübe, dinsel inançlar ve dinsel davranış olarak üç boyutta değerlendirip sonuçları aktarmışlardır (Kayıklık, 2003: 83).

Brozek, kişi orta yaşa (40-60) yaklaştıkça genellikle dine karşı ilgisinin arttığını açıklamıştır. İlgi sahaları gittikçe daralırken, din, üstünlüğünü kaybeden ilgilerin yerini olarak orta yaşlıların hayatlarını doldurmaktadır (Özbaydar, 1970: 17).

Ali Ulvi Mehmedoğlu (2004: 163)'nun araştırmasında dindarlık kategorisinin yaşlara bağlı olarak farklılık gösterdiği görölmüştür. Buna göre, 21-30 yaş grubunda %54.47 olan oran, 31-40 yaş grubunda %48.89'a düşmektedir. 41-50 yaş grubunda %58.14 ile oran tekrar yükselirken 51-60 yaş grubunda %74.32 ile en yüksek seviyeye çıkmaktadır.

Uysal (2006: 227 -229)'ın "yetişkinlikte dindarlık ve kültürel arka plan" adlı çalışmasında ele aldığı ilk yetişkinlik (20-40) ve orta yaş (41-60) dönemindeki bireyler arasında istatistiksel anlamda bir farklılık bulunamamıştır. Ancak orta yaşlıların az da olsa ilk yetişkinlik dönemindekilere göre dine bağlanma ya da ilgi duyma eğilimlerinin daha yoğun olduğu görölmüştür.

Hökekleli'nin (2008:139) ilk yetişkinlik (20-40) ve orta yaş (40-60) üzerine yaptığı araştırmada, 30-40 yaşları ve 40-60 yaşları arasındaki kişilerin ölüme daha yakından ilgili oldukları; Allah inancı, dindarlık ile ölüm farkındalığı arasında yakın bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre, inanç ve dindarlık seviyesi yükseldikçe insanlar ölümü daha sık düşünmektedirler. Dine ilgisiz, inançsız veya şüpheli olan kişiler ise ölümü ya çok az düşünmekte ya da hiç düşünmemektedirler.

## **BÖLÜM 3: BULGULARIN ANALİZİ VE YORUMLAR**

Yetişkinlerde dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki demografik özellikler dikkate alınarak incelenmiştir. Araştırmanın konusu çerçevesinde ve amaçları doğrultusunda, değişkenleri incelemek ve genel bir durum tespiti yapmak için değişik yöntem ve teknikler kullanılmıştır. Burada elde edilen bulgular çerçevesinde temelde *dindarlık ile ruh sağlığı arasında bir ilişki var mıdır?* Sorusuna cevap aranmıştır.

Elde edilen bulgular bu bölümde, belirli bir düzen içerisinde sunulmaktadır. Öncelikle, kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık analizlerine; araştırma grubunun dindarlık düzeyi ile demografik özellikleri arasındaki bulgulara ve ruh sağlığı ile demografik özellikleri arasındaki araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye dair bulgulara yer verilmiştir.

### **3.1 Ölçeklerle İlgili Bulgular**

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait iç tutarlılık analizleri bu başlık altında sunulmuştur. Ölçeklerin iç tutarlılıkları, iç tutarlılık katsayılarını gösteren Cronbach Alpha güvenilirlik değeriyle ölçülmüştür. Buna göre, dindarlık ölçeğinin iç tutarlılık analizi sonucunda alpha değeri ( ,88 ) olarak bulunmuştur. Umutsuzluk ölçeği alpha değeri (,71); kaygı ölçeği (,78) ve özsaygı ölçeği ise (,78) olarak tespit edilmiştir. Bu veriler, ölçeklerin araştırmada kullanılmasının istatistiksel açıdan uygun olduğunu göstermektedir.

### **3.2 Dindarlık Düzeyi ile İlgili Bulgular**

#### **3.2.1 Örneklemin Dindarlık Düzeyi**

Örneklem grubunun, demografik özellikleri dikkate alınmadan ortaya çıkan dindarlık düzeyleri aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

**Tablo 8. Yetişkinlerin Dindarlık Düzeyine Göre Dağılımı**

<b>Dindarlık Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Biraz Dindar	18	6
Çok Dindar	117	39
Dindar	160	53,3
Dindar Olmayan	5	1,6
Genel Toplam	300	100

Tabloya göre, 300 kişiden oluşan örneklem grubunda, büyük bir oranla 160 (%53,3) kişi dindar kategorisinde toplanmıştır. İkinci büyük kategoride, 117 (%39) kişi ile çok dindar grubu yer almaktadır. Bunu 18 (%6) kişi ile biraz dindar grubu takip etmektedir. Dindar olmayanların sayısı ise 5 (%1,6)'tir.

Buna göre örneklemimizin dindarlık eğilimi içerisinde oldukları ve çoğunluğun da kendisini dindar olarak hissettiği görülmektedir. Buna benzer sonuçlar, farklı araştırmalarda da ortaya çıkmıştır. Örneğin; Sezen (1993: 256)'in toplam 3169 katılımcıyla yapmış olduğu çalışmasında, kendisini dindar olarak niteleyen kişi sayısı 2335, dinsiz olarak niteleyenlerin ise 89 kişi olduğu görülmüştür.

Uysal (1996:120)'in araştırma sonuçlarında, dindarlık algıları açısından katılımcılar çoğunlukla “dindar” ve “biraz dindar” gruplarında toplanmışlardır. Bu durum, dindarlığın veya dindar olma özelliğinin toplumumuzda kabul gören ve sosyal ilişkilerde etkili bir değer olduğu şeklinde açıklanmıştır. Mehmedoğlu (2004: 159)'nun araştırmasındaki örnekleminin de dindar (%56.49) kategorisinde toplandığını görmekteyiz.

Hökelekli'nin (2008: 128) çalışmasında katılımcıların yarıya yakınının (%45,8) dinî bağlılık içerisinde ve dinî görevlerini yerine getirmeye çalışan kişiler oldukları görülmüştür.

Araştırma sonuçlarını da dikkate alacak olursak, Türk toplumu açısından dindar olmanın önemli olduğu ve insanların kendilerini dindar konumda görmeye meyilli oldukları ortaya çıkmaktadır.

### 3.2.1.1 Duanın Yapılma Zamanına ve Durumuna Yönelik Bulgular

Dinî ibadetler arasında duanın önemli bir yeri vardır. Dua, bireye yalnız olmadığını hissettirerek onu ümitsizlik ve çaresizlikten uzaklaştırır. Böylece kişinin korkularını yenerek harekete geçmesine sevk eder (Tarhan, 2003: 147).

“En çok ne zaman dua edersiniz?” sorusuna 5 kişi hariç, diğer katılımcılar cevap vermişlerdir. Cevap sayısında herhangi bir sınırlandırma yapılmamıştır. Bu soruya verilen yanıtlar aşağıdaki tabloda görülmektedir.

**Tablo 9. Duanın Yapılma Zamanına ve Durumuna Yönelik Bulgular**

Zaman	N	Durum	N
Yolculukta	2	Şükretmek için	24
Bir işe başlarken	12	Üzgün olduğumda	7
Cenazelerde	3	Yalnız Olduğumda	5
Uyumadan önce	22	İstediğim şeyler için	6
Dini Gün ve Gecelerde	39	Bir problemle karşılaştınca	66
Geceleri	16	Yalnız olduğumda	5
Her sabah	4	Kendimi Allaha yakın hissettiğimde	2
Her zaman	88		
Yemek sonrası	2		
Namazlarda	72		

Ortaya çıkan sonuca göre, ankete katılan bireylerden 88 kişi her zaman dua ettiklerini ifade etmiş; 72 kişi en çok namazlarda, 22 kişi de en çok uyumadan önce dua ettiklerini belirtmişlerdir. 66 kişi, en çok bir problemle karşılaştıklarında dua ettiklerini ifade ederken; 24 kişinin ise şükretmeye yönelik dua ettikleri görülmüştür.

Yapılan bu araştırmada ortaya çıkan sonuca göre, insanların dua etme sebepleri arasında yardım isteme motivi olduğu gibi ve şükretme motivi de bulunmaktadır.

### 3.2.2 Dindarlığın Cinsiyete Göre Analizi

Bu bölümde *cinsiyet değişkeni dindarlık düzeyinde farklılaşmaya yol açıyor mu ?* Sorusundan hareketle cinsiyet faktörünün yetişkinlerin dindarlık düzeylerinde fark

doğuracak anlamlı bir katkısının olup olmadığı ortaya koyulmaya çalışılmıştır. İki grup arasındaki dindarlık düzeyini ölçmek amacıyla gerekli analizler yapılarak bulgular tablo halinde sunulmuştur.

**Tablo 10. Dindarlığın Cinsiyete Göre Analizi**

Dindarlık Ölçeği	Cinsiyet	N	Art. Ort.	SS	T	P
	Kadın	163	3,3558	0,4946	4,262	,000
	Erkek	137	3,0991	0,5479		

Ortaya çıkan sonuca göre, kadınlar ile erkeklerin dindarlık düzeyi aritmetik ortalaması arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık vardır ( $p<,000$ ). Yapılan t-testine göre, kadınların aritmetik ortalaması (3,5) erkeklere oranla (3,0) daha yüksektir. Bulgular sonucunda, kadınların erkeklere oranla daha dindar olduklarını söyleyebiliriz.

Batıda yapılan çalışmalara paralel olarak çalışmamızda da analizler sonucu kadınların erkeklerden daha dindar oldukları ortaya çıkmaktadır (Yapıcı, 2007:245).

Argyle ve Hallahmi (2004: 264), kadınların erkeklerden daha güçlü suçluluk duygusuna ve içsel cezalandırmaya sahip oldukları konusunda birçok veri bulunduğunu; bu durumun, kadınların erkeklerden niçin daha çok dinî aktivite içerisinde olduğuna açıklık getirebileceğini öne sürmüşlerdir. Ayrıca, Argyle ve Hallahmi, kadınların daha dindar çıkmalarının sebebini, kadın ve erkek arasındaki psikolojik farklarla ilişkili olarak değerlendirmişlerdir.

Örneğin Gray (1971), kadın ve erkek arasında iki farklı psikolojik özelliğin olduğunu aktarmıştır. Kadınlar daha az sinirli ve daha korkaktırlar. Garai ve Scheinfeld (1968)'in cinsiyet farkları literatür taramasında, kadınların daha itaatkar ve pasif, daha kaygılı ve daha bağımlı olduklarını tespit etmişlerdir. Garai (1970), kadınların daha kaygılı ve daha stresli olduğunu aktarmıştır.

Luckman (1967) ise modern toplumlarda dindarlık ile meslek sahibi olma arasında negatif bir bağ olduğunu öne sürmüştür. Avrupadaki istatistiklerde, çalışmayan kadınların çalışanlara oranla daha dindar olduklarını belirtmiştir (Argyle, Hallahmi, 1975: 78).

Erkek ve kadınların yetiştirilme tarzlarındaki farklılıklar da bunda etkili olabilir. Barry ve diğ. (1957), genel olarak kültürlerde kadınlardan sorumluluk, itaat ve yardım etme; erkeklerde ise kendine güvenme ve bağımsız olmayı öğrenme üzerinde durulduğunu tespit etmiştir (Yapıcı, 2007: 244).

Ancak Sullins (2006), kadınların erkeklerden daha dindar olduğu hakkındaki genellemelere varılmasının yanlışlığını savunmuştur. Batı toplumlarında elde edilen bulguların genele atfedilemeyeceğini ve büyük ölçekli bazı çalışmalarda, kişisel dindarlık ve aktivitelere katılma oranında, kadınlar ile erkekler arasında belirgin farklılıkların tespit edilemediğini bildirmiştir. Ayrıca, Yahudi ve Müslümanlar arasında yapılan birçok araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha dindar olduğu bulgularına ulaşıldığını belirtmiştir (Yapıcı, 2007: 245).

Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında, birbirinden farklı sonuçlar çıktığı görülmektedir. Örneğin, Uysal’ın *Kadın ve Dindarlık* adlı çalışmasında, kadınlar erkeklere oranla daha az dindar çıkmıştır (Uysal, 2006 :145). Sezen ( 1993: 290) araştırmasında, kadınların dinsizlik eğiliminin erkeklerden fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kula (2001 : 151)’nin 16-21 yaş aralığında yapmış olduğu çalışmasında, kızlara oranla erkeklerin ortalamalarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Onay ( 2004: 172)’in çalışmasında ise dinî yönelimde, cinsiyet faktörünün kadın olma yönüyle negatif bir ilişki söz konusudur. Kuşat (2006 : 146), erkeklerin kendilerini kızlardan daha dindar gördüklerini tespit etmiştir. Yıldız (2006)’in çalışmasında da erkekler kadınlardan daha dindar çıkmışlardır.

Özbydar (1970: 59) ise dinî inançların gelişmesinde, cinsiyet faktörünün etkili olmadığı sonucuna varmıştır. Yapıcı (2007)’nin araştırmasında da kadın ve erkekler arasında dindarlık bakımından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.



Bununla beraber, araştırmamızla aynı doğrultuda çıkan sonuçları bulmak da mümkündür. elik ( 2002: 31)'in çalışmasında, kadınların (%17,5) erkeklerden (%14,7) kendilerini daha çok dindar olarak görme eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Kirman (2005: 128) 'ın 234 niversite ğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında, bayanların dinî yaşantı düzeyi erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır.

Sonuç olarak, *dindarlık cinsiyete göre farklılaşacaktır. Kadınların erkeklere oranla dindarlık düzeyleri daha yüksektir* hipotezimiz analizlerle desteklenmiştir. Diğer analiz sonuçlarını da göz önüne alacak olursak; kadınların psikolojik ve fizyolojik açıdan erkeklerden daha duygusal ve zayıf bir konumda olmaları, özellikle ev hanımlarının dinî aktiviteler düzenleme veya katılma gibi faaliyetlere ayıracak boş zamanlarının erkeklerden daha fazla olması gibi etkenler daha dindar çıkmalarında etkili olabilir.

Cinsiyet farklılıklarının dindarlık düzeyinde etkili olması gibi medenî durumun da dindarlıkta etkili olup olmadığı sorusu akla gelmektedir. Bu nedenle, evli ve bekâr olan bireyler arasında dindarlık düzeyi açısından farklılıklar olacağı şeklinde bir hipotezimiz bulunmaktadır.

### 3.2.3 Dindarlığın Medenî Duruma Göre Analizi

Medenî durum ile ilgili sorumuz “evli”, “bekar”, “dul” ve “boşanmış” şeklinde şıklandırılmıştı. Ancak, dul ve boşanmış şıklarını cevaplayanlar analiz için yeterli sayıda olmadıklarından dolayı, “bekâr” ve “evli” gruplar üzerinde değerlendirme yapılmıştır. Yapılan t testi sonucuna göre bulgular Tablo 9’da yer almaktadır.

**Tablo 11. Dindarlığın Medenî Duruma Göre Analizi**

	Medenî Durum	N	Art. Ort.	SS	T	P
Dindarlık Düzeyi	Bekâr	108	3,1289	0,59	-3,011	0,003
	Evli	175	3,3281	0,4496		

Medenî durum ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve gruplar arası tutum farklılıklarını incelemek için cinsiyet bağımsız değerifen, dindarlık bağımlı değerifen olmak üzere t test analizleri uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, evli olan kişiler,

bekârlara nazaran daha dindar olma eğilimindedirler. Zira dinî tutum ve davranışların (dindarlık düzeyinin) göstergesi olan aritmetik ortalama puanlar karşılaştırıldığında; evlilerin ortalama puanının (3,3) bekârların ortalamasından (3,1) daha yüksek olduğu ve grup ortalamaları arasında, istatistik bakımından anlamlı ( $p < 0,05$ ) bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgulara göre, evlilerin bekârlardan daha dindar olduğu düşünülmektedir.

Buna göre, *dindarlık medenî duruma göre farklılaşacaktır. Evli olan kişiler bekârlara oranla daha dindardırlar* hipotezimiz doğrulanmıştır. Evli olanların daha dindar olmasının nedenlerinden bir tanesi, çocuklarını iyi yetiştirmek, onlara iyi birer örnek olmak olabilir (Karaca 2000: 348). Ayrıca, evlilik hayatının insana planlı bir hayat sunması da etkenler arasında görülebilir. İnsanların içinde var olan inanç, evlilik kurumunun hayatı düzene sokma özelliği içerisinde daha rahat açığa çıkma ortamı bulabilir. Düzenli bir hayatı olan insanların, yine düzenli bir hayat ve nizam sunan ibadetleri yerine getirmeleri daha kolay olabilmektedir. Bekârların hayatlarındaki serbestlik, onları dinî faaliyetlerden uzaklaştırıyor olabilir.

Türkiye’de yapılan bazı araştırma sonuçları da bu doğrultada çıkmaktadır. Karaca (2000: 348), evlilerin bekarlardan daha dindar olduklarını tespit etmiştir. Yıldız (2006: 175)’in analiz sonuçlarına göre evliler, dindarlığın tüm boyutlarında en yüksek ortalama puanları almışlardır.

Uysal ( 2006: 147), evli olanların genel dindarlıkta ve dinin tecrübe boyutunda bekârlara oranla daha güçlü dinî tutumlar sergilediklerini tespit etmiştir.

Görüldüğü üzere, cinsiyet ve medenî durum değişkenleri, dindarlık düzeyinde etkili olan faktörlerdir. Yaş dönemlerinin de etkili faktör olup olmadığını anlamak için *dindarlığın yaş dönemlerine göre farklılaşmasıyla ilgili* hipotezinin doğruluğu test edilmiştir.

### 3.2.4 Dindarlığın Yaş Kategorisine Göre Analizi

Dindarlık ile yaş dönemleri arasında farklılaşma olup olmadığını tespit etmek için One Way ANOVA analizi uygulanmıştır. Kategoriler, 21-30 yaş, 31-45 yaş ve 46-60 yaş gruplarına ayrılmıştır.

**Tablo 12. Dindarlığın Yaş Kategorilerine Göre Analizi (ANOVA)**

Dindarlık Düzeyi (Kategori)	N	Art. Ort.	SS	F	P	Scheffe
a) 21-30 yaş	126	3,2255	0,5126	3,786	0,024	b ile c arasında (p<0,05)
b) 31-45 yaş	119	3,1737	0,5921			
c) 46-60 yaş	55	3,4091	0,4086			
Toplam	300	3,2386	0,5343			

Anlamlılık \*p<0,05

Tablo 10'a göre, dindarlık düzeyi en yüksek olanlar 46- 60 yaş grubudur ( 3,4 ). Bu grubu, sayıca en fazla olan (N=126) 21-30 yaş grubu takip etmektedir ( 3,2 ). 31- 45 yaş grubu ise en düşük ortalamaya sahiptir ( 3,1). Buna göre, dindarlık düzeyi en yüksek yaş grubunu, 46-60 yaş arasındaki kişiler oluşturmaktadır. Bu grubu, 21-30 yaş kategorisinde olanlar izlemektedir. Dindarlık düzeyi en düşük grubun ise 31-45 yaş grubu olduğu görülmüştür. Yapılan Scheffe testi sonucunda, sadece 31-45 yaş ve 46-60 yaş arasında p<0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Bu analiz sonucuna göre, yaş değişkeninin dindarlığı etkileyen bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda *dindarlık yaş dönemlerine göre farklılaşacaktır. Yaş ilerledikçe dindarlık düzeyi artacaktır* hipotezimiz analiz sonuçlarına göre desteklenmektedir.

İnsanın, değişim halinde ve dışsal etkilere açık bir varlık olduğunu düşünürsek; yaş ile doğru orantılı olarak dinî yaşantısında da değişimler olması muhtemeldir. İnsanın hayatında yaşadığı olaylar, yaşın ilerlemesiyle yaşanan psikolojik ve fizyolojik

değişimler, ölüm korkusu gibi kaygılar kişiyi dine yöneltebilmektedir. Analizimiz, yapılan bazı araştırmalarla da aynı doğrultuda çıkmıştır.

Batıda yapılan araştırma sonuçlarında, 18-30 yaşları arasında, dinî aktivitenin her görünümünde keskin bir düşüş görülmektedir. 30-35 yaşları arasında da durum bu seyirdedir. 35 yaş ve sonrasında ise, Tanrı inancı ve öteki hayat inancında bir yükseliş gözlemlenmektedir. Bu durumun nedeni, öteki dünyaya dair duyulan kaygının, dinî eğilimlere yönelmesi olabilir. 30-35 yaş arasında dinî ilgilerde geçici olarak yaşanan azalma, bu dönemdeki bireylerin çocuk ya da kariyer gibi meşguliyetleri sebebiyle olabilir (Argyle, 1958: 70).

Uysal da (2006: 147), yaş ilerledikçe genel dinselikte artış görüldüğünü aktarmıştır. Karaca (2000: 347), anlamlılık düzeyi çok yüksek çıkmasa da, 23-39 yaş grubu ile genç yetişkinlerin ve 40-59 yaş grubuyla orta yaşlıların, ergenliğin son döneminde olanlar ve yaşlılardan daha dindar olduklarını tespit etmiştir. Onay ( 2004 :172), 18'den 26'ya doğru dinî yönelimde negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Çelik ( 2002: 231)'in araştırmasında, “kendinizi dindarlık bakımından hangi gruba sokarsınız?” sorusuna verilen yanıtlarda, dindarlık kategorisine girenlerde en yaygın yaş grubu %78,4 ile 51-60 yaş aralığındaki kişilerdir. 18-40 yaşları arasındaki kişiler ise kendilerini orta derecede dindar olarak görme eğilimindedirler. Dine karşı ilgili veya az ilgili olduklarını belirtenlerin ise daha çok erken yaş dönemlerindeki kişiler oldukları, yaşlanmayla birlikte bu oranın düştüğü tespit edilmiştir.

Mehmedoğlu (2004: 163)'nin 862 katılımcıyla, 17-71 ve sonrası yaş grubunu incelediği çalışmasında, dindar kategorisinde; 17-20 yaş grubunun %53.57 olan oranı, 21-30 yaş grubunda %54.47'ye yükselmekte, 31-40 yaş grubunda ise %48.89'a düşmektedir. 41-50 yaş grubunda tekrar yükseliş yaşanmakta ve 51-60 yaş grubunda %74.32 oranıyla en yüksek seviyeye ulaşmaktadır.

### 3.2.5 Dindarlığın Öğrenim Durumuna Göre Analizi

Yaş değişkeni, dindarlık düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olurken acaba öğrenim düzeyi dindarlığı etkileyen bir değişken midir? Bu sorunun doğruluğunu test etmek amacıyla, dindarlık düzeyinin eğitim durumuna göre farklılıklarını ölçmek için One Way ANOVA analizi yapılmıştır.

**Tablo 13. Dindarlığın Öğrenim Durumuna Göre Analizi (ANOVA)**

Öğrenim Düzeyi (Kategori)	N	Art	SS	F	P	Scheffe
a) İlkokul	51	3,5408	0,2705	11,135	,000	a ile c d ile b arasında p<0,05 a ile d arasında p<0,01
b) Ortaokul	33	3,3712	0,288			
c) Lise ve dengi okul	70	3,2714	0,4194			
d) Y.Okul/Üniversite	146	3,0873	0,6338			
Toplam	300	3,2386	0,5343			

Anlamlılık \*p<0,05,\*\*p<0,01

Tablo 13'e bakıldığında, İlkokul mezunlarının dindarlık ölçeğinden aldıkları puanın aritmetik ortalamasının 3,5 olduğu görülmüştür. Ortaokul mezunlarının 3,3, Lise ve dengi okul mezunlarının aritmetik ortalamalarının ise 3,2 olduğu tabloda görülmektedir. Öğrenim durumu değişkenine göre, araştırmamızın en büyük grubunu oluşturan Y.Okul/Üniversite mezunları ise (N = 146) dindarlık ölçeğinden en düşük aritmetik ortalamayı almışlardır (3,08). Scheffe testi sonuçları dikkate alındığında, İlkokul ile Ortaokul arasında ve Ortaokul ile Lise ve dengi okul arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, İlkokul ile Lise/dengi okul, İlkokul ve Ortaokul mezunları ile Y.Okul/Üniversite mezunları arasında p<0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Bulgular dikkate alındığında, öğrenim düzeyi arttıkça dindarlık düzeyinin düştüğünü söyleyebiliriz. Sonuç olarak *dindarlık öğrenim durumlarına göre farklılaşacaktır. Öğrenim durumu yükseldikçe dindarlık düzeyi azalacaktır* şeklindeki hipotezimiz doğrulanmıştır.

Yapılan araştırmalara bakılacak olursa; Sezen (1993: 289), öğrenim durumu arttıkça din duygusunun zayıfladığını tespit etmiştir. Günay (1999:276)'ın 583 katılımcıyla yapmış olduğu çalışmasında, eğitim durumu yükseldikçe dinî yaşayışın şiddetinde azalma görülmüştür. Örneğin, dinî yaşayış tiplerinden, ateşli dindarların oranı, okuma yazma bilmeyenlerin arasında %46,9 oranıyla en yüksek düzeydedir. Öğrenim düzeyi yükseldikçe bu tip dindarların oranı düşüş göstermekte ve Yüksek Okul/Üniversite düzeyinde olanlarda %15,4 oranında görülmektedir.

Mehmedoğlu(2004:167)'nin çalışmasında da Y.Okul/Üniversite mezunlarının dindarlık boyutlarında aldıkları puanlar diğer gruplardan daha düşük çıkmıştır. Bunun nedeni, eğitim sisteminin duygu eğitimini ihmal edip rasyonel ve somut öğretime vurgu yapması ile açıklanmıştır.

Karaca (1997:348), Ortaokul veya Lise mezunlarının, fakülte mezunları ile akademisyenlerden daha dindar olduklarını tespit emiştir. Bu durumu, eğitim düzeyinin yükselmesiyle din ile ilgili şüphelerin artması; Ortaokul veya Lise mezunlarının diğer gruplara göre daha teslimiyetçi tavırlarının olmasıyla açıklamıştır.

Yapıcı (2007:265)'nin bulgularında, İlahiyat fakülteleri hariç, yüksek öğrenim ile dindarlık arasında ters yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Modernitenin, sekülerizmin etkisi üzerinde durulmuştur. Bireylerin, öğrenim hayatıyla zamanlarını çalışmalarına vermeleri de dinî ibadetlere vakit ayıramama nedenlerinden olabilir.

Bir sonraki hipotezimiz, kişilerin ekonomik durumuyla dindarlık seviyeleri arasında bir farklılaşmanın var olup olmadığıyla ilgilidir.

### **3.2.6 Dindarlığın Ekonomik Düzeye Göre Analizi**

Araştırmamızda, dindarlık düzeyleri ile ekonomik durum arasındaki ilişki harcama durumları açısından ele alınmış ve bireylerin dindarlık düzeylerine göre harcama durumlarında farklılık olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

**Tablo 14: Dindarlık Ekonomik Düzeye Göre Analizi (ANOVA)**

Dindarlık	N	Art. Ort.	SS	F	P	Scheffe
Yüksek Düzeyde Harcama Yaparım	49	3,1344	0,6774	1,811	0,165	Anlamsız
Düşünerek Harcama Yaparım	216	3,2431	0,5173			
Düşük Düzeyde Harcama Yaparım	35	3,3571	0,3746			
Toplam	300	3,2386	0,5343			

One Way ANOVA analiz sonuçlarına bakıldığında dindarlık düzeyi aritmetik ortalaması en düşük olanlar “yüksek düzeyde harcama yaparım” grubunda yer almaktadırlar (3,1). Bu kategoriyi 216 kişi ile örneklemin çoğunluğunun oluşturduğu “düşünerek harcama yaparım” grubu takip etmektedir (3,2). Dindarlık düzeyi en yüksek grup ise 35 kişinin oluşturduğu “düşük düzeyde harcama yaparım” kategorisidir. Yapılan Scheffe testi sonucunda, ekonomik durum ile dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Buna göre yapılan analizlerde, anlamlı bir sonuç bulunamasa da, alım gücü iyi olanların dindarlık düzeyi düşük ve alım gücü az olan grubun ise dindarlık düzeyi yüksek çıkmıştır. Sonuç olarak, *dindarlık ekonomik düzeye göre farklılaşacaktır. Ekonomik durum yükseldikçe dindarlık düzeyi azalacaktır* hipotezimiz araştırma bulgularıyla desteklenmemiştir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında, Uysal (2006: 147)’in araştırma sonuçlarında da bulgularımıza benzer bir şekilde gelir durumu ile dindarlık arasında bir farklılık çıkmamıştır. Ancak farklı bulgular da söz konusudur. Örneğin, Sezen (1993: 289)’in çalışmasında, gelir durumu yükseldikçe din duygusunun zayıfladığı ile ilgili sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Maddî durumu iyi olduğu halde kısıtlı harcama yapanlar olabileceği gibi ekonomik durumu iyi olmadığı halde alım gücünün üzerinde harcama yapanlar olabilir. Din, insanların maddî durumu ne olursa olsun israftan kaçınmalarını emretmektedir. Bu doğrultuda dindar bireylerin, “yüksek düzeyde harcama yaparım” ifadesine katılmamaları söz konusu olabilir.

### 3.3 Ruh Sağlığı ile İlgili Bulgular

Çalışmamızın diğer bir araştırma konusu, cinsiyet, medenî durum, öğrenim durumu gibi demografik özellikler ile ruh sağlığı arasında ne tür bir ilişki olduğunu tespit etmektir. Buna göre demografik özellikler bağımsız değişken; umutsuzluk, kaygı ve öz saygı ise bağımlı değişkenler olarak kabul edilmiştir. Bu doğrultuda gruplar arası karşılaştırma yapmak, farklılıkları ve aralarındaki ilişkiyi saptamak amacıyla One Way ANOVA, t testi ve pearson korelasyon ölçekleri kullanılmıştır.

#### 3.3.1 Ruh Sağlığı Göstergeleri Arasındaki İlişki

Tablo 15. Ruh Sağlığı Göstergeleri Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon)

Değişkenler		Öz saygı	Kaygı
Kaygı	R	-,488**	
Umutsuzluk	R	-,329**	,359**

Anlamlılık \*\*p =.01

Tablo 15'te öz saygı ile kaygı ( $r = -,488$ ) ve umutsuzluk düzeyi ( $r = -,329$ ) arasında  $p = .01$  seviyesinde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Kaygı ile umutsuzluk düzeyi arasında ( $r = ,359$ ) ise pozitif yönde  $p = .01$  seviyesinde anlamlı bir ilişki söz konusudur. Bu bulgular, yetişkinlerde öz saygı düzeyi arttıkça kaygı ve umutsuzluk düzeyinin azalacağı anlamına gelmektedir. Kaygı düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyinin de artacağı görülmektedir. Buna göre kaygı, umutsuzluk düzeyi ve öz saygının anlamlı bir şekilde birbiriyle ilişkisi olduğunu söyleyebiliriz.

#### 3.3.2 Ruh Sağlığının Cinsiyete Göre Analizi

Kadın ve erkekler arasında biyolojik farklılıkların yanında psikolojik açıdan da farklılıklar olduğu bilinmektedir. Bu durumun ruh sağlığında etkili olup olmadığını belirlemek için cinsiyetler arasındaki farklılıklar analiz edilmiştir.



**Tablo 16. Ruh Sağlığının Cinsiyete Göre Analizi**

Umutsuzluk Düzeyi	Cinsiyet	N	Art. Ort.	SS	T	P
	Kadın	163	4,7669	3,2462	-0,550	0,583
Erkek	137	4,9781	3,3726			
Kaygı Düzeyi	Cinsiyet	N	Art. Ort.	SS	T	P
	Kadın	163	2,1556	,4000	2,396	,017
Erkek	137	2,0456	,3927			
Öz Saygı Düzeyi	Cinsiyet	N	Art. Ort.	SS	T	p
	Kadın	163	3,4555	,4139	-2,029	,043
Erkek	137	3,5514	,4027			

Tablodaki bulgulara göre, erkeklerin umutsuzluk düzeyi aritmetik ortalaması (4,9) kadınlara (4,7) oranla daha yüksektir. Ancak t testine göre  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Kaygı düzeyi ile cinsiyet arasındaki bulgularda, kadınların aritmetik ortalamalarının (2,15) erkeklerin aritmetik ortalamalarına (2,04) oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan t test analizi sonucunda gruplar arasında  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bulgular sonucunda, kadınların erkeklere oranla daha kaygılı olduğu ortaya çıkmıştır.

Özsaygı düzeyi aritmetik ortalamasının kadınlara (3,4) oranla erkeklerde (3,5) daha yüksek çıktığı görülmüştür. Yapılan t testi analiz sonucuna göre, öz saygı ile cinsiyet arasında  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla erkeklerin özsaygısı kadınlardan daha yüksektir.

Çalışmamız çerçevesinde yapılan analiz sonuçlarına göre erkeklerin ruh sağlığının kadınların ruh sağlığına oranla daha olumlu olduğunu söyleyebiliriz. Buna göre, *ruh sağlığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır. Erkeklerin ruh sağlığı kadınların ruh sağlığından daha olumlu yönde olacaktır* hipotezimiz bulgularla desteklenmiştir.

Yapılan çeşitli araştırmalara bakacak olursak; Coleman'ın (1980) cinsiyet farklılığı ile özsaygı arasında yapmış olduğu çalışmasında, kızların erkeklerden daha düşük öz saygıya sahip oldukları görülmüştür. N. G. Hanawalt'ın (1963) 17-21 yaşları arasında Katolik,

Protestan ve Yahudi bayanlarla yapmış olduğu çalışmasında elde edilen sonuca göre, bu üç gruptaki bayanların özsaygısı düşük çıkmıştır (Kuşat, 2006:126).

Kağıtçıbaşı'nın bulgularında, kızların kazanç ve meslek umutları erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır. Ancak bunun nedeni, ait oldukları yüksek sosyal sınıfla ve eğitim seviyeleriyle açıklanmıştır. Çünkü genel psikolojik durum analizinde kızların, kişisel geleceklerine karşı tutumlarında, kendi kendine yeterlilik duyguları, şevk ve heyecan bakımından erkeklere oranla daha karamsar oldukları tespit edilmiştir (Kağıtçıbaşı, 1972 :131).

Yapılan araştırmalarda, kadınların erkeklerden kaygısal hastalıklara daha eğilimli oldukları (David De Vous, 2002: 32), daha depresif oldukları belirtilmiştir. (Weisman ve Klerman (1977)'dan nakleden Vous 2002: 28). Ekşi (2001: 225)'nin çalışmasında, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre genel olarak daha fazla psikolojik rahatsızlık gösterdikleri görülmüştür. Yıldız (2006:197)'in çalışmasında ise kız öğrencilerin ölüm kaygısı ortalama puanlarının erkeklerinkinden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmada da yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalarla benzer sonuçlar elde edilmiştir. Dindarlık ve cinsiyet ilişkisinde belirtildiği üzere kadınların toplumsal açıdan yetiştirilme tarzı, psikolojik ve fizyolojik yapıları kaygı, umutsuzluk gibi olgulara daha eğilimli olmalarına neden olabilir. Özellikle ataerkil bir yapıya sahip olan Türk toplumunda erkeğin ön plana çıkartılması, kadından ise daha itaatkar bir tavır beklenilmesi özsaygılarının düşük olmasına sebep olabilir.

### **3.3.3 Ruh Sağlığının Medenî Duruma Göre Analizi**

Cinsiyet değişkeninden sonra ruh sağlığı ve medenî durum arasında nasıl bir ilişki olduğunu tespit etmek için t testi uygulanarak bulgular aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

**Tablo 17. Ruh Sağlığının Medeni Duruma Göre Analizi**

	Medenî Durum	N	Art. Ort.	SS	T	P
Genel Umutsuzluk Düzeyi	Bekâr	108	4,0000	2,9703	-3,652	,000
	Evli	175	5,4000	3,3801		
Kaygı Düzeyi	Medenî Durum	N	Art. Ort.	SS	T	P
	Bekâr	108	2,0098	0,3442	-3,149	,002
	Evli	175	2,1526	0,4097		
Özsaygı Düzeyi	Medenî Durum	N	Art. Ort.	SS	T	P
	Bekâr	108	3,5208	,4019	,641	,522
	Evli	175	3,4888	,4171		

Genel umutsuzluk düzeyi ile medenî durum arasında yapılan t test analizinde araştırmaya katılan deneklerden evli olanların umutsuzluk düzeyi aritmetik ortalaması (5,4) bekâr olanların aritmetik ortalamasından (4,0) daha yüksek çıkmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk düzeyi ile medenî durum arasında anlamlı bir farklılık vardır ( $p < .05$ ). Analiz sonuçları, evlilerin bekârlara oranla umutsuzluğa yatkınlıklarının daha fazla olduğunu göstermiştir.

Kaygı düzeyi analizinde evli olanların aritmetik ortalamaları (2,1) bekârlara oranla (2,0) daha yüksektir. Analiz sonuçlarına göre, gruplar arasında  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır. Buna göre evlilerin bekârlara oranla daha kaygılı oldukları yargısına varabiliriz.

Öz saygı düzeyinin bekârlarda (3,5) evlilere oranla (3,4) daha yüksek görülmesine rağmen t testi analizi sonuçlarına göre  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık yoktur.

Sonuç olarak, *medenî durum ile ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evli olan bireylerin ruh sağlıkları daha olumlu yönde olacaktır* şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

Genelde evliliğin ruh sağlığına olumlu yönde etki ettiğine dair araştırmalar mevcuttur. Horwitz ve diğ. (1996: 895), 18-21 ve 24 yaşında bekâr ve evli olan kişilerle yaptığı araştırmada, evliliğin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini tespit etmiştir. Evli genç yetişkinlerin, bekârlara oranla daha mutlu oldukları görülmüş; erkek ve kadın her iki cins için de evliliğin faydalı olduğu tespit edilmiştir.

Avusturyalı evli çiftlerle yapılan bir araştırmada, bir dizi ruhsal hastalık dikkate alındığında (depresyon vb.), evliliğin hem kadınlarda hem de erkeklerde bu ruhsal hastalıkları azalttığı görülmüştür. Ayrıca, çocukların ruhsal rahatsızlıkları arttırması gibi olumsuz bir etkileri yoktur (David De Vous, 2002: 32). Araştırmalar evliliğin, bayanların ruh sağlığı için daha iyi olduğunu ortaya koymuştur (Umberson, Williams 2006: 236).

Kültür ve yaşam tarzlarının da toplumsal kurumlar üzerinde farklılıklar oluşturacağı göz önüne alındığında, yurt dışında yapılan çalışmalar ile ülkemizde yapılan çalışmaların bulguları arasında farklılıklar olabileceği göz ardı edilmemelidir. Yurt dışında yapılan araştırma bulgularında, her ne kadar evliliğin ruh sağlığı üzerinde olumlu tesirleri tespit edilse de bu araştırmada, bulguların tam aksi yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Evlilerin umutsuzluk ve kaygı düzeyleri bekârlara oranla daha yüksek çıkmıştır. Evlilikle birlikte artan sorumlulukların getirdiği ağırlık, çocukların geleceğini düşünme ve onların eğitimi için harcanan çaba, maddî sıkıntılar, eşler arasında uyum problemleri gibi nedenler umutsuzluk ve kaygı sebebi olabilir.

### **3.3.4 Ruh Sağlığının Yaş Kategorisine Göre Analizi**

Konumuz açısından önemli olan yaş değişkeninin ruh sağlığı üzerinde etkisi olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu amaçla, belirli kategorilere ayrılan yaş grupları ile gruplar arası karşılaştırmalar yapmak için one way ANOVA testi uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda elde edilen veriler aşağıda tablo halinde toplanmıştır.

**Tablo 18: Ruh Sağlığını Yaş Kategorisine Göre Analizi (ANOVA)**

<b>Kaygı</b>	<b>N</b>	<b>Art. Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>LSD</b>
a) 21-30 yaş	126	2,0366	0,3751	3,435	0,034	a ile b a ile c arasında P<0,05
b) 31-45 yaş	119	2,1433	0,4161			
c) 46-60 yaş	55	2,1809	0,4016			
Toplam	300	2,1054	0,3999			
<b>Özsaygı</b>	<b>N</b>	<b>Art. Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>Scheffe</b>
a) 21-30 yaş	126	3,5251	0,3893	0,737	0,48	Anlamsız
b) 31-45 yaş	119	3,4640	0,4514			
c) 46-60 yaş	55	3,5167	0,3666			
Toplam	300	3,4993	0,4109			
<b>Umutsuzluk</b>	<b>N</b>	<b>Art.Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>Scheffe</b>
a) 21-30 yaş	126	4,1667	3,2218	5,027	0,007	a ile b a ile c arasında P<.0,05
b) 31-45 yaş	119	5,3109	3,4067			
c) 46-60 yaş	55	5,4909	2,993			
Toplam	300	4,8633	3,3007			

Anlamlılık \*p<0,05

Tablo 17’de görüldüğü gibi değişkenler içerisinde, yaş dönemleri ile umutsuzluk ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (p <0,05). Bununla beraber, özsaygı düzeyi ile yaş dönemleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. LCD testinde kaygı düzeyinde 21-30 ile 31-45 ve 21-30 ile 46-60 yaş arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yapılan Scheffe testinde umutsuzluk düzeyinde 21-30 ve 31-45 yaş ile 21-30 ve 46-60 yaş arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Tabloya göre, kaygı düzeyinde en yüksek ortalamanın 46-60 yaş grubunda olduğu (2,18) ortaya çıkmıştır. Özsaygı düzeyi ortalamasının ise 21-30 yaş grubunda olduğu (3,52); bunu 46-60 yaş grubunun (3,51) takip ettiği tespit edilmiştir. Umutsuzluk düzeyinin ise 46-60 yaş grubunda en yüksek ortalamaya sahip olduğu (5,49) görülmüştür. Bulgulara göre, yaşın ilerlemesiyle birlikte umutsuzluk ve kaygı düzeyi artmaktadır. Buna göre *ruh sağlığı ile yaş dönemleri arasında anlamlı bir ilişki* olduğuyla ilgili hipotezimiz doğrulanmıştır.

Yaşın ilerlemesiyle birlikte kişide yaşanan biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler onun hayata bakışını da etkilemektedir. Birey, ölümün kaçınılmazlığını hissetmekte, geçmişini

değerlendirmektedir (Uysal, 2006: 217). İstek ve ideallerine ulaşamadığını düşünen kişi, yaşamını boşa geçirdiğini düşünüp kaygılanabilmektedir.

### 3.3.5 Ruh Sağlığının Öğrenim Durumuna Göre Analizi

Öğrenim durumu ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye dair analiz sonuçları aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

**Tablo 19: Ruh Sağlığının Öğrenim Düzeyine Göre Analizi (ANOVA)**

Kaygı	N	Art. Ort.	SS	F	P	Scheffe
a) İlkokul	51	2,3059	0,393	7,323	,000	a ile c a ile d arasında p<0,05
b) Ortaokul	33	2,1955	0,4271			
c) Lise ve dengi okul	70	2,0857	0,4064			
d) Y.Okul/Üniversite	146	2,0244	0,3671			
Toplam	300	2,1054	0,3999			
Özsaygı	N	Art. Ort.	SS	F	P	Scheffe
a) İlkokul	51	3,4232	0,3507	1,151	0,329	Anlamsız
b) Ortaokul	33	3,4596	0,4415			
c) Lise ve dengi okul	70	3,5560	0,4414			
d) Y.Okul/Üniversite	146	3,5077	0,4075			
Toplam	300	3,4993	0,4109			
Umutsuzluk	N	Art.Ort.	SS	F	P	Scheffe
a) İlkokul	51	6,000	3,2435	7,662	,000	a ile d c ile d arasında p<0.05
b) Ortaokul	33	5,3333	2,8358			
c) Lise ve dengi okul	70	5,6714	3,7212			
d) Y.Okul/Üniversite	146	3,9726	2,9756			
Toplam	300	4,8633	3,3007			

Ortalamalara bakıldığında, özsaygı düzeyi ile öğrenim durumu arasında farklılık olmakla birlikte istatistiksel açıdan anlamlı çıkmamıştır. Umutsuzluk ve kaygı düzeyinde ise gruplar arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır (p<0,05). Bu iki türde de İlkokul mezunları en yüksek ortalamaya sahipken Y.Okul/Üniversite mezunları en düşük ortalamalara sahiptirler. Buna göre, yetişkinlerde öğrenim düzeyi arttıkça kaygı ve umutsuzluk düzeyinin azalacağı yargısına varabiliriz.

Bulgulara göre, öğrenim düzeyi ile özsaygı arasında anlamlı bir ilişki görülmesi de genel anlamda eğitim seviyesinin yükselmesinin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Sonuç olarak, ruh sağlığı ile öğrenim durumu arasında anlamlı bir ilişki

vardır. Öğrenim durumu yükseldikçe ruh sağlığı olumlu yönde artacaktır şeklindeki hipotezimiz desteklenmiştir.

Öğrenim düzeyiyle ruh sağlığı arasında pozitif bir ilişkinin var olduğunu ortaya koyan araştırma sonuçlarına ulaşmak mümkündür. Eğitim düzeyi toplumun yaşam standardını artırır, kişilerin hayata bakışlarını etkiler.

### 3.3.6 Ruh Sağlığının Ekonomik Düzeye Göre Analizi

Acaba ekonomik durum ruh sağlığı üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açıyor mu? Araştırmamızda bu soruya yanıt aranmaktadır. Bu çerçevede, ruh sağlığı (umutsuzluk, kaygı, öz saygı) ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki olduğu; ekonomik durumu iyi olanların ruh sağlığı daha iyi olacağı öngörülmüştür. Bu öngörülerin sonuçları aşağıda tablo halinde verilmiştir.

**Tablo 20: Ruh Sağlığını Ekonomik Düzeye Göre Analizi (ANOVA)**

Kaygı	N	Art. Ort.	SS	F	P	Scheffe
a) Yüksek Düzeyde Harcama	49	2,0961	0,4816	6,307	0,002	a ile c b ile c arasında P<.0,05
b) Düşünerek harcama yaparım	216	2,0718	0,3658			
c) Düşük Düzeyde Harcama	35	2,3257	0,4186			
Toplam	300	2,1056	0,3999			
Özsaygı	N	Art. Ort.	SS	F	P	Scheffe
a) Yüksek Düzeyde Harcama	49	3,6173	0,368	4,753	0,009	a ile c arasında P<. 0, 05
b) Düşünerek harcama yaparım	216	3,4983	0,4073			
c) Düşük Düzeyde Harcama	35	3,3405	0,4472			
Toplam	300	3,4993	0,4109			
Umutsuzluk	N	Art.Ort.	SS	F	P	Scheffe
a) Yüksek Düzeyde Harcama	49	4,1837	2,7889	5,895	0,003	a ile c c ile b arasında P<0,05
b) Düşünerek harcama yaparım	216	4,7454	3,2083			
c) Düşük Düzeyde Harcama	35	6,5429	4,0099			
Toplam	300	4,8633	3,3007			

Anlamlılık \*p<0,05

Ruh sağlığı ile ekonomik durum arasındaki farklılıkları gösteren tabloya bakıldığında, ekonomik durum değişkeninin kaygı, özsaygı ve umutsuzluk puanlarında bir farklılaşmaya yol açtığı görülmüştür. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda,

gruplar arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ( $p < 0,05$ ) tespit edilmiştir. “Düşük düzeyde harcama yapanlar” grubunun en yüksek (2,32), “düşünerek harcama yapanlar” grubunun ise, en düşük (2,07) kaygı puanına sahip oldukları görülmüştür.

Özsaygı düzeyi ortamlarına bakıldığında, en düşük ortalama puana “düşük düzeyde harcama yaparım” diyenlerin sahip olduğu (3,3), en yüksek ortalama puana ise “yüksek düzeyde harcama yaparım” diyenlerin sahip olduğu görülmüştür (3,6). Umutsuzluk ölçeğinden ise en yüksek ortalamayı “düşük düzeyde harcama yaparım” grubunun aldığı (6,5), en düşük ortalamayı ise, “yüksek düzeyde harcama yaparım” kategorisinin elde ettiği (4,1) araştırma sonuçlarıyla ortaya çıkmıştır.

Bulgular, yüksek düzeyde harcama yapan kişilerin umutsuzluk seviyelerinin düşük, özsaygılarının ise yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ancak yüksek düzeyde harcama yapanların kaygı düzeylerinin, düşünerek harcama yapanlara oranla daha yüksek olduğu yine araştırma bulgularınca tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, ekonomik durum yükseldiğinde umutsuzluk düzeyinin azaldığını, özsaygının ise arttığını söyleyebiliriz. Bu bulgular, *ruh sağlığı ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki vardır. Ekonomik durumu iyi olanların ruh sağlığının daha iyi olacağı* ile ilgili hipotezi destekler niteliktedir.

Gözlemlerimiz çerçevesinde, birçok toplumda, bir kişinin ekonomik durumunun iyi olmasının, o kişiye prestij ve ayrıcalık kazandırdığını söyleyebiliriz. Toplumda saygı ve kabul görmelerine yol açan böyle bir durum, kişilerin kendilerine olan özsaygılarını güçlendirebilir.

Yapılan çeşitli araştırmalarda buna benzer sonuçlar bulunmuştur. Koç (2008: 145-146)’un 475 yetişkin ile yapmış olduğu araştırmasında, sosyo-ekonomik açıdan ortanın üzerinde refah seviyesine sahip olan yetişkinlerin, alt ve orta düzeyde refah seviyesinde olan yetişkinlere oranla daha yüksek düzeyde idealize ve realize edilmiş benlik saygılarının olduğu ortaya çıkmıştır.



Kımtır (2008: 226-227)'in 632 üniversite öğrencisiyle yapmış olduğu araştırmasında ailelerinin zengin olduklarını belirten öğrencilerin en yüksek (2,90), ailelerinin fakir olduklarını belirten öğrencilerin ise en düşük (2,73) benlik saygısı ortalamasına sahip olduklarını tespit etmiştir.

Maddiyata önem veren bir insanı maddi güç mutlu edebilir. Diğer açıdan, ekonomik sıkıntılar yaşayan insanların geleceğe olan bakışları karamsar olabilir. Maddî açıdan sıkıntılar yaşama, insanları geleceğe dair umutsuzluğa sürükleyebilir.

Kaygı düzeyine baktığımızda, araştırmamızda en düşük kaygı seviyesine sahip olan grubun “düşünerek harcama yaparım” grubunun olduğu tespit edilmiştir. Bu grubu yüksek düzeyde harcama yapanlar ve son olarak düşük düzeyde harcama yapanlar takip etmektedir.

Ekonomik açıdan yüksek seviyede olan kişilerin, sahip oldukları mal varlıklarını koruma çabaları kaygıya neden olabilir. Ekonomik açıdan düşük düzeyde olan kişiler için ise gelecekte yaşanabilecek olan maddî sıkıntılar ve bunların getirdiği olumsuz durumlar kaygıya neden olabilir.

### 3.4 Dindarlık ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki

Teorik kısımda da ele alındığı üzere dindarlık ve ruh sağlığı arasında yakın bir ilişkinin olduğu düşünülmektedir. Söz konusu ilişkinin var olup olmadığını tespit etmek üzere pearson korelasyondan yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular, aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

**Tablo 21. Dindarlık ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon)**

Değişkenler		Dindarlık
Umutsuzluk	R	0,088
Özsaygı	R	-0,165**
Kaygı	R	0,043

Anlamlılık \*\* p<.01

Tabloda görüldüğü gibi dindarlık ile özsaygı arasında ( $r = - 0,165$ ) negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $p < .01$ ) vardır. Buna göre, dindarlık düzeyi yüksek olan kişilerin öz saygı düzeyleri düşüktür. Özsaygı ile dindarlık arasında ters yönlü bir ilişki görülürken umutsuzluk ve kaygı ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

*Dindarlık düzeyi ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki vardır. Dindarlık düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyi azalacaktır. Dindarlık düzeyi ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır. Dindarlık düzeyi arttıkça kaygı düzeyi azalacaktır* hipotezlerimiz, araştırma bulgularınca desteklenmemiştir. Yapılan pearson analizine göre dindarlık ile umutsuzluk ve kaygı arasında manidar bir ilişki görülmemiştir ( $p > .05$ ).

*Dindarlık düzeyi ile öz saygı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Dindarlık düzeyi arttıkça öz saygı düzeyi artacaktır* şeklindeki hipotezimiz araştırma bulgularınca kısmen desteklenmektedir. Dindarlık düzeyiyle öz saygı arasında  $p < .05$  düzeyinde manidar bir ilişki söz konusudur. Bulgular bu yönüyle hipotezimizle örtüşmesine rağmen, hipotezimizin ikinci kısmında ileri sürdüğümüz *dindarlık düzeyi arttıkça öz saygı düzeyi artacaktır* hipotezimiz analiz sonuçlarınca desteklenmemiştir. Bulgulara göre, dindarlıkla özsaygı arasında negatif bir ilişki söz konusudur. Yani dindarlık düzeyi arttıkça öz saygı azalmaktadır.

Dindarlık ile özsaygı arasındaki olumsuz ilişkiyi ortaya koyan diğer çalışmalar içerisinde, Cowen (1954)'in araştırması gösterilebilir. Onun araştırmasında, dindar öğrencilerde özsaygının daha düşük olduğu görülmüştür. Rokeach (1960)'ın araştırmasında dindarlarda tedirginlik ve düzensiz uyku durumları gözlemlenmiştir. Ayrıca, onların daha kaygılı oldukları tespit edilmiştir (Argyle, Hallahmi, 1975: 126). Bununla beraber, dindarlık ile öz saygı arasındaki olumlu ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar da vardır.

Yapıcı (2007: 269) bir araştırmasında, kendilerini “çok dindar” görenlerin öz saygı puanlarının yüksek, “biraz dindar” olarak niteleyenlerin ise puanlarının düşük olduğunu aktarmaktadır. Kendilerini “çok dindar” olarak görenlerin ve “hiç dindar olmadığını” ifade edenlerin özsaygı puanlarının yüksek olmasını; kendi kararlarına güvenmeleri,

aldıkları kararlarda yüksek bilinç ve farkındalık içinde olmaları ile ilişkilendirmiştir (Yapıcı 2007: 271).

İnancını davranışa yansıtmayan kişiler içsel anlamda çelişki yaşayabilir. Bundan dolayı özsaygıları düşük olabilir. İnandığı gibi yaşayan, ibadetlerini yerine getiren kişilerin öz saygıları yüksek olabilir. Bununla beraber bir kişi haftada bir Cuma namazına gidip kendisini çok dindar ve dinî emirlerini yerine getirdiğinden dolayı mutlu görünürken bir diğeri her gün namaz kılmaya çalışıyor ve kaçırdığı namazlardan dolayı suçluluk duyuyor ve kendisini eksik hissediyor olabilir. Günahkârlık düşüncesi, kişiyi kaygıya ve karamsarlığa sevk edebilir.

İnsanların dini algılayışları ve yaşayışları, ruh sağlığı ve iç huzuru üzerinde oldukça etkilidir. Argyle ve Hallahmi (1997: 191)'nin literatür çalışmalarında içgüdümlü dindarlığın ruh sağlığını olumlu yönde etkileyebileceğine dair bulgulara rastlanmıştır.

Kuşat'ın araştırma sonucuna göre (2006) dinî inanç ile özsaygı arasında anlamlı olumlu bir ilişki vardır. J. Nussbaum (1964)'ın özsaygı ile Tanrı tasavvuru arasındaki araştırma sonucuna göre, Katolik katılımcılar arasında koruyan, gözetleyen Tanrı tasavvuru ile yüksek öz saygı arasında olumlu bir ilişki görülürken, cezalandıran ve kınayan Tanrı tasavvuru ile yüksek öz saygı arasında olumsuz bir ilişki görülmüştür.

B.Spillka ve M.Mullin'in (1977) Katolik ve Luther lise öğrencileri arasında yaptıkları araştırma sonucunda iç güdümlü dinî yaşayışa sahip olanların özsaygıları yüksek, dış güdümlü dini yaşayışa sahip olanların öz saygıları düşük çıkmıştır (Kuşat, 2006: 128).

Kuşat (2006: 141)'ın 405 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmasında, "kendimle ilgili olumlu bir tutumum vardır" ifadesi ile dindarlık derecesi arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak, dinî inanca paralel bir şekilde öz saygı derecesinin arttığı görülmüştür.

Din ve mutluluk arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koyan birçok araştırma sonuçları vardır. Moberg ve Taves (1965) Minnesota'da yaşayan 1,343 yaşlı insanla yaptıkları çalışmada kiliseye bağlı olanların mutlu olduklarını tespit etmiştir (Argyle, Hallahmi

1997: 184). Steinitz (1980) de yaşlılarda ölümden sonra hayata inanma ile mutluluk arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ( Argyle, Hallahmi 1997: 186).

Murphy ve diğ. (2000 //http )'nin kendilerine depresyon teşhisi konulan 271 kişiyle yaptıkları araştırmada, dinî inancın depresyon ve umutsuzluğun düşmesinde olumlu yönde etkili olduğunu tespit edilmiştir. Yapıcı (2007: 280)'nın analiz sonuçlarına göre, kişinin samimi bir şekilde Allah'a inanması hayatındaki olumsuzluklarla baş etmesinde moral motivasyon kaynağı olmaktadır. Kınter (2002: 207)'in araştırma sonuçlarına göre öğrencilerde dinî inanç, ibadet ve duanın geleceğe dair iyimser bir bakış açısına sahip olmak; yani umutlu olmak üzerinde önemli bir etkisi vardır.

Görüldüğü üzere çeşitli araştırmalar, dindarlık ile mutluluk arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak araştırmamızda, dindarlık ile umutsuzluk ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

## SONUÇ

Ruh sağlığı ve dindarlık olgularını konu edinen bu araştırmada, öncelikle ruh sağlığı-dindarlık ilişkisi ele alınmış; ayrıca cinsiyet, yaş, medenî durum, ekonomik durum gibi sosyo-demografik değişkenlerle hem dindarlık hem de ruh sağlığı arasındaki ilişkiler irdelenmiştir.

Araştırma sonucuna göre katılımcıların büyük çoğunluğu (%53,3) dindardır. Katılımcıların % 39'u çok dindar kategorisinde yer almaktadır. Katılımcıların %6'sı biraz dindar kategorisinde bulunmaktadır. Dindar olmayanlar ise örneklemin %1,6'sını oluşturmaktadır.

Öznel dindarlık algısına göre katılımcıların yarısından fazlası (%61) kendilerini “dindar” olarak görmektedirler. Bu sonuçlar da, örnekleminizin hem algılayış, hem de yaşayış bakımından “dindar” konumda olduklarını göstermektedir.

Araştırmamızda, dindarlığın cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı ve kadınların dinî eğilimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görölmüştür. Bunda, kadınların psikolojik ve bedensel açıdan sığınmaya daha muhtaç ve daha duygusal bir yapıda olmaları; özellikle ev hanımlarının boş zamanlarını dinî faaliyetlerle değerlendirme imkânlarının olması ve anne olan kadınların annelik içgüdüleriyle çocuklarının başarısı ve korunmaları için yüce bir varlığa sığınma ihtiyacını hissetmeleri etken olabilir.

Medenî durum ile dindarlık arasında yapılan analizde; evlilerin, bekârlara oranla daha dindar olmaları, birçok sorumluluğu beraberinde getiren evlilik kurumunun korunması ve sağlıklı bir şekilde devamı için olabilir. Anne-baba olan bireylerin, çocuklarını koruma güdüsü ve onların geleceklerini düşünme gibi kaygılarla dine daha fazla yöneldikleri düşünülebilir.

Yapılan çoğu ampirik araştırmada ortaya konulduğu gibi, bizim çalışmamızda da ilk yetişkinlik döneminin (21-31) başlarında, dine yönelik ilginin düşük olduğu görölmüştür. Araştırmamızda, katılımcılar içerisinde dindarlığın en düşük olduğu dönem ise 31- 45 yaş aralığıdır. Bu dönemdeki insanların mesleklerinde başarılı olma çabaları, ailevî

meselelerle ilgilenme ve yaşanan orta yaş bunalımının vermiş olduğu pesimistlik, bu durumun nedenleri arasında görülebilir. Dindarlık düzeyi en yüksek grubun ise 46-60 yaş aralığı olduğu görülmüştür. Bu dönemdeki bireylerin, fiziksel ve psikolojik değişimler nedeniyle kendi iç dünyalarına yönelmeleri ve ölüm gerçeğinin zihinlerinde açıkça yer almaya başlaması, dine yönelmenin sebepleri arasında gösterilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, dindarlık düzeyi ile öğrenim durumu arasında ters yönlü bir ilişki görülmüştür. Buna göre, araştırmamızda öğrenim düzeyi arttıkça, anlamlı ve sistematik bir şekilde dindarlıkta düşüş görülmektedir. Bunun nedeni, öğrenim hayatında olan kişilerin dinî tören ve kutlamalar gibi dinî faaliyetlere katılmaya fazla zaman ayıramamaları olabilir.

Ekonomik durumun dindarlığa etkisine bakıldığında, dindarlık düzeyi aritmetik ortalaması en düşük olanların “yüksek düzeyde harcama yaparım” grubunda yer aldığı görülmektedir. Dindarlık düzeyi en yüksek grup ise, 35 kişinin oluşturduğu “düşük düzeyde harcama yaparım” kategorisi içinde yer aldığı görülmüştür. Buna göre yapılan analizlerde, anlamlı bir sonuç bulunamasa da, alım gücü iyi olanların dindarlık düzeyi düşük ve alım gücü az olan grubun ise dindarlık düzeyi yüksek çıkmıştır. Kategorilere bakıldığında alım gücüyle beraber harcama alışkanlıklarını gösteren veriler de ortaya çıkmaktadır. Bu verilerde, maddî durumu iyi olduğu halde kısıtlı harcama yapanlar yanında ekonomik durumu iyi olmadığı halde alım gücünün üzerinde harcama yapanlar da vardır. Din ise, insanların maddi durumu ne olursa olsun israftan kaçınmalarını emretmektedir. Bu doğrultuda, hiç düşünmeden harcama yapanların, dinin üzerinde önemle durduğu israf konusunda net bir dinî tavır sergilemediklerini söyleyebiliriz. Her ne kadar anlamlı bir sonuç çıkmasa da, dinin insanın tüm hayatını kapsadığı; dinî alana ait olanın yanında, din dışı alana ait olan davranışlarını da etkilediği; dolayısıyla dindarlık puanları düşük olanların, “yüksek düzeyde harcama yaptıklarını” ifade etmeleri mânidardır.

Örneklemin belirli bir zaman dilimi olmadan, ibadet esnasında, sıkıntılı veya mutluken dua ettikleri görülmüştür. İnsanların her durumda duaya müracaat etmeleri, özgün

olduklarında yaratıcıya sığınmaları, ruh sağlığının korunması açısından önemlidir. Bu da dindarlık ile ruh sağlığı arasında çok yakın bir ilişkinin olduğunu bize göstermektedir.

Ruh sağlığı ile cinsiyet arasındaki analizde, kadınlardaki kaygı düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Özsaygı düzeyinin ise kadınlara oranla erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre, erkeklerin ruh sağlıkları daha olumlu yöndedir diyebiliriz. Kadınların daha duygusal olmaları, kaygı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek çıkmasına neden olmuş olabilir. Erkek egemen Türk toplumunda, erkek bireyin yetiştirilme tarzı hep atılganlık ve güç gösterisi üzerinedir. Bu gibi nedenler, erkeklerde özsaygının yüksek çıkmasına etkide bulunabilir. Kadınların ise, toplumda, çocukluklarından itibaren iradeleri üzerinde baskılar olması, rolleri ve konumları gereği yapması veya yapmaması gereken davranış kalıplarının dışında tavırlar sergilemelerinin hoş karşılanmaması gibi sebepler, onlarda özgüven eksikliğine yol açan nedenler arasında görülebilir.

Analiz sonuçlarında, evlilerin umutsuzluk ve kaygı düzeyleri bekârlara oranla daha yüksek çıkmıştır. Evlilikte eşlerin uyumu, çocukların geleceği için sarf edilen çaba, geçim sıkıntısı gibi unsurlar, evli çiftlerde umutsuzluk ve kaygı düzeyini arttıran etkenler olarak görülebilir.

Analiz sonucuna göre, yaş dönemleri ile kaygı ve umutsuzluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Yani, yaşın ilerlemesiyle birlikte kaygı ve umutsuzluk düzeyinin de arttığı görülmektedir. Yaşanan fiziksel gerileme, bu durumun nedenleri arasında sayılabilir. Yaşla birlikte yaklaşan ölüm de, kaygı sebebi olabilmektedir. Ayrıca, ilerleyen yaş ile birlikte geçmiş yaşamını olumsuz olarak değerlendiren bireylerde umutsuzluk ve kaygı durumlarının arttığı söylenebilir. Kişinin ileri yaşlılık döneminde, bakımını kimin üstleneceğini düşünmesi de umutsuzluk ve kaygı sebebi olabilir.

Bulgular, öğrenim düzeyi arttıkça kaygı ve umutsuzluk düzeyinin azalacağını göstermektedir. Öğrenim düzeyinin artması demek, yeni iş imkânlarının da doğması demektir. Öğrenim hayatı neticesinde bir meslek sahibi olma ya da bu umutla yaşama, kişiyi ruhsal açıdan tatmin eden unsurlardan olabilmektedir. Kaygı ve umutsuzluğun

nedenlerinden bir tanesi olan maddî problemler de iyi bir meslek ile aşılabilmektedir. Ayrıca, insanın hayattan beklentileri ve amaçları öğrenim gördüğü alanla birlikte değişebilir. Hayatı sadece belli zorluklar, yapılması gereken iş ve sorumluluklar olarak tek yönlü değil, çok yönlü; daha üst düzeyde anlamlandırarak yaşamak da öğrenim düzeyinin etkisiyle gerçekleşebilir.

Ekonomik durumu/alım gücü iyi olan kişilerin özsaygı düzeylerinin yüksek, umutsuzluk düzeylerinin ise düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre, ekonomik durumun, ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Ekonomik durumu/Alım gücü iyi olan kişilerin, maddî açıdan problem yaşamamaları geleceğe dair olumlu düşüncelerine neden olabilir. Ayrıca, yaşanan toplumda ekonomik açıdan üst seviyede olan kişilere gösterilen saygı, bu kişilerin özsaygılarını olumlu yönde etkiliyor olabilir. Ancak yüksek düzeyde harcama yapanların, düşünerek harcama yapanlara oranla kaygı düzeylerinin yüksek çıkması; ekonomik durumu iyi olan kişilerin, sahip oldukları şeyleri koruma ve devam ettirme gibi çabalarının, onlarda kaygıya neden olacağı şeklinde yorumlanabilir. Eşyaya önem verme ve kazanma hırsı, insanın hayata tek yönlü bakmasına, bencilleşerek sadece çıkara dayalı ilişkiler geliştirmesine, özünde ise yalnızlaşmasına sebebiyet verebilir. Bu gibi sonuçlar ise, kişide stres ve kaygıya yol açabilir. Diğer açıdan bakılacak olursa, maddî sıkıntılar içerisinde olan bir kişi, öncelikle bu sıkıntısından kurtulma isteği içinde olabilir. Maddi problemleri ortadan kaldıramadığı süre içerisinde de umudun yerini umutsuzluk alabilir. Maddi sıkıntıların yaşanması, aynı zamanda kaygıya da neden olabilir.

Araştırmamızda, dindarlık ile kaygı ve umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış; dindarlık ile özsaygı arasında ise negatif yönde bir ilişki görülmüştür. Kişi inandığı ve yapması gerektiğini düşündüğü şeyleri yerine getirdiğinde, kendisine ve yeteneklerine olan güveni artar ve özsaygısı yükselir. Dindarlık, dinin değişik boyutlarının yaşanmasını gerektirir. Bu anlamda inanan fakat inancının bir göstergesi olan ibadetleri çeşitli nedenlerle yapamayan birçok insanla karşılaşırız. Bu durum, inanç ve ibadet bütünlüğünü zedeleyerek insanda içsel anlamda çelişiklere neden olabilir. İnsanın



şahsiyeti üzerinde olumsuz bir parçalanmaya sebebiyet verebilir ve böyle bir durum da kişinin öz saygısını düşürebilir.

Dinin; yaratıcıya bağlılığı, itaati emreden, büyülenmeyi yasaklayan talepleri vardır. Tasavvufta da insanın kendisini terbiye etmesi amacıyla nefsinin isteklerinden arınması; gururundan, kendini beğenmekten, bencilliğinden uzaklaşması gibi esaslar vardır. İnsanın nefsi kâmileye (mükemmele) doğru yol alması için, bu ve buna benzer olguları aşması gerekmektedir. Ayrıca dindar birey kendisi için ideal olarak belirlediği dini emirleri uygulama konusunda, kendisinde bir yetersizlik hissedebilmektedir.

Sonuç olarak bu araştırma, dindarlık ve ruh sağlığı arasında ne tür bir ilişki olduğu hakkında bazı temel bilgiler sunmaktadır. Ancak her araştırmada olduğu gibi bu araştırma da zaman ve şartlarla sınırlandırılmıştır. Bu nedenle genel geçer yargılara ulaşmamız mümkün değildir.

Toplumumuzda dinî anlayış açısından çok farklı görüşler mevcuttur. Bu nedenle, toplumu yansıtması açısından araştırmacıların farklı kesimlere de ulaşması genelleme yapmak açısından daha doğru olacaktır.

Ölçeklerin çoğu yabancı kaynaklardan uyarlanmıştır. Halbuki kavramlar toplumdan topluma hatta bireyden bireye farklılık gösterebilir. Sonuçların daha doğruyu yansıtması açısından araştırmacıların Türk toplum yapısına uygun ölçekler geliştirmeleri gerekmektedir.

Türk toplumunun dini anlayışını yansıtacak şekilde standart bir dindarlık ölçeğinin hazırlanması dindarlık üzerinde çalışan araştırmacıların çalışmalarını kolaylaştıracağı gibi toplumumuzun zaman içerisinde dinî düşüncelerindeki değişimleri de yansıtması bakımından önemli olacaktır. Aynı zamanda, standart bir ölçek, farklı zaman ve gruplar üzerinde yapılan araştırmalarda daha sağlıklı karşılaştırma olanağı sunacaktır.

Anket tekniği ile geniş denek grupları üzerinde araştırmalar yapılırken mülakat tekniği ile de derinlemesine yapılacak araştırmaların değişik çalışmalarla birleştirilmesi, dindarlık ve ruh sağlığının daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

## KAYNAKÇA

- ALLPORT, Gordon W. (2004), *Birey ve Dini*, Çev. Bilal Sambur, Elis Yayınları, Ankara.
- ALLPORT, Gordon (1961), *The Individual and His Religion*, The Macmillian Company, New York.
- ARGYLE Michael ve Benjamin Beit Hallahmi (1975), *The Social Psychology of Religion*, Routledge&Kegan Poul, London and Boston.
- ARGYLE, Michael ve Benjamin Beit-Hallahmi, “Dinî Davranış Teorileri”, Çev. Ali Kuşat, Mehmet Korkmaz, İsmail Güllü, *Erciyes Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004, 1:16, 24-281.
- ARGYLE, Michael (1958), *Religious Behaviour*, Routledge & Kegan Paul, London.
- ANKAY, Aydın (1992), *Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları*, Turhan Yayınları, Ankara.
- ARMANER, Neda (1980), *Din Psikolojisine Giriş*, Ayyıldız Matbaası, Ankara.
- ARMANER, Neda (1973), *Psikopatolojide Dinî Belirtiler*, Demirbaş Yayınları, Ankara.
- BAASHER, T.A., “İslam and Mental Health”, *Eastern Mediterranean Health Journal*, 2001, 7: 3, 372 -376, Egypt.
- BACANLI, Hasan (1997), *Sosyal İlişkilerde Benlik*, Meb Yayınları, İstanbul.
- BAKIRCIOĞLU, Rasim (2006), “Ruh Sağlığı”, *Ansiklopedik Psikoloji Sözlüğü*, Anı Yayınları, Ankara.
- BECK, Aaron T. ve Gary Emery (2006), *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*, Çev. Veysel Öztürk, Litera yayınları, İstanbul.
- BUDAK, Selçuk (2000), “Ruh Sağlığı”, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.

- CANATAN, Burhanettin (19??), *İslamiyette Ruh Sağlığı*, Canatan Yayınları, Konya.
- CARREL, Alexis (1997), *İnsan Denen Meçhul*, Hayat Yayınları, İstanbul.
- CEVİZCİ, Ahmet (2003), “Ruh”, *Felsefe Terimleri Sözlüğü*, Paradigma Yayınları, İstanbul.
- COTTON, Sian, Kathy Zebracki, Susan L. Rosenthal, Joel Tsevat, Dennis Drotar (2006), “Religion/Spirituality and Adolescent Health Autcomes: A Review”, *Journal of Adolescent Health* 38, 2006 472 -480.
- COX, James L. 2004), *Kutsalı İfade Etmek*, Çev. Fuat Aydın, İz Yayınları, İstanbul.
- ÇELİK, Celalettin (2002), *Şehirleşme ve Din*, Çizgi Kitabevi, Konya.
- DRAZ, M.Abdullah (19??), *Din ve Allah İnancı*, Çev. Bekir Karlıağa, Bir Yayınları, İstanbul.
- EKŞİ, Halil (2001), *Başaçıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerin Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- ERİKSON, Erik H. (1984), *İnsanın Sekiz Çağı*, Çev. T.Bedirhan Üstün, Vedat Şar, Birey Toplum Yayınları, Ankara.
- ERTEN, Yavuz (2006), “Psikanaliz ve Ruhsallık, Psikanalizin Bilgi Nesnesi”, *Bilim ve Felsefe Açısından Ruhsallık Bilgileri* içinde, Editörler: Afşar Timuçin, Cemal Dindar, Yavuz Erten ), Bulut Yayınları, İstanbul.
- EŞER, Hatice (2005), *Üniversite Öğrencilerinde Dinî İnanç ve Benlik Saygısı İlişkileri*, Y Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- EYSENCK, H.J. ve Glenn Wilson (1995), *Kişiliğinizi Tanıyın*, Remzi yayınları, İstanbul.

- FORDHAM, Frieda (2001), *Jung Psikolojisinin Ana Hatları*, Çev. Aslan Yalçınar, 5.Baskı, Say Yayınları, İstanbul.
- FOWLER, James W. (2000), “İman Bilincinin Evreleri”, Çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu, *MÜİFD*, S. 19, 85 -105, İstanbul.
- FROMM, Erich (1995), *Erdem ve Mutluluk*, Çev. Ayda Yörükkan, 3.Basım, İş Bankası Yayınları, İstanbul.
- FROMM, Erich (1993), *Psikanaliz ve Din*, Çev. Aydın Arıtan, Arıtan Yayınları, İstanbul
- GEÇTAN, Engin (1984), *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, 3.Basım, Maya Yayınları, Ankara.
- GLOCK, Charles Y. (1998), *Dindarlığın Boyutları Üzerine*, Çev. Günter Kehrer, Din Sosyolojisi, Derleyenler: Yasin Aktay, M.Emin Köktaş, Vadi Yayınları, İstanbul.
- GÜNAY, Ünver (2000), *Din Sosyolojisi*, İnsan Yayınları, İstanbul.
- GÜRSES, İbrahim (2001), *Kölelik ve Özgürlük Arasında Din: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Sosyal Psikolojik Bir Araştırma*, Arasta Yayınları, Bursa.
- HACKNEY, Charles H. ve Glenn S. Sanders (2003), “Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies”, *Journal For the Scientific Study of Religion*, 42: 1, 43 -55.
- HAQUE, Amber (2004), “Religion and Mental Health: The Case of American Muslims”, *Jurnal of Religion and Health*, 43: 1, 45 -58.
- HANÇEROĞLU, Orhan (1988), “Ruh”, *Ruhbilim Sözlüğü*, Remzi kitabevi, İstanbul.
- HAYTA, Akif (2002), “İbadetler ve Ruh Sağlığı”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* içinde Editör: Hayati Hökelekli, Ankara Okulu Yayınları, Ankara.
- HALLAHMİ, Benjamin Beit ve Michael Argyle (2000), *Dindarlığın Etkileri 1*, Çev. Adem Şahin, Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, S.10, Konya.

- HOLM, Nils G. (2004), *Din Psikolojisine Giriş*, Çev. Abdülkerim Bahadır, İnsan Yayınları, İstanbul.
- HÖKELEKLİ, Hayati (1993), *Din Psikolojisi*, Diyanet Yayınları, İstanbul.
- HÖKELEKLİ, Hayati (2008), *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*, DEM Yayınları, İstanbul.
- HORNEY, Karen (2003), *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, Çev. Selma Koçak, Doruk Yayınları, İstanbul.
- HORWITZ, Allan V.(1996), Helene Raskin White, Sandra Howell-White, *Becoming Married and Mental Health: A Longitudinal Study of a Cohort of Young Adults*, *Journal of Marriage and the Family* 58, November 1996: 895 -907.
- JONES, James W. (2004), “Religion, Health and the psychology of Religion: How the Reaserch on Religion and Health Helps Us Understand Religion”, *Journal of Religion and Health*, 43:4, 317 -328.
- JUNG, Carl Gustav (19??), *Din ve Psikoloji*, Çev. Cengiz Şişman, İnsan Yayınları, İstanbul.
- KAĞITÇIBAŞI, Çiğdem (1972), *Sosyal Değişmenin Psikolojik Boyutları: İzmir Lise Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme*, Sosyal Bilimler Derneği Yayınları, Ankara.
- KARACA, Faruk (2007), *Dinî Gelişim Teorileri*, DEM Yayınları, İstanbul.
- KARACA, Faruk (2000), *Ölüm Psikolojisi*, Beyan Yayınları, İstanbul.
- KAYA, Mevlüt ve Kübra Varol (2004), “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği)”, *Ondokuz Mayıs Ü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S: 17 Samsun.
- KAYIKLIK, Hasan (2006), “Değişen Dünyada Birey, Din ve Dindarlık”, Editörler: Ünver Günay Celalettin Çelik, *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi* içinde, Karahan Yayınları, Adana.

- KIMTER, Nurten (2002), “Dinî İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* içinde, Derleyen: Hayati Hökelekli, Ankara Okulu Yayınları, Ankara.
- KIMTER, Nurten (2008), *Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- KİRMAN, Mehmet Ali (2005), *Din ve Sekülerleşme*, Karahan Kitabevi, Adana.
- KOENİG, Harold G. ve David B. Larson (2001), “Religion and Mental Health: Evidence for An Association”, *International Review of Psychiatry*, 13: 2, 67 -78.
- KOÇ, Mustafa (2002), “Ölüm Ötesi Hayata İnanmanın Birey Üzerindeki Psikolojik Etkileri”, *Akademik Araştırmalar Dergisi*, Yıl 2, S.14.
- KOÇ, Mustafa (2008), *Yetişkinlik Döneminde Dindarlık ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- KOZACIOĞLU, Gülten ve Hülya Ekberzade Gördürür (1995), *Bireyden Topluma Ruh Sağlığı*, Alfa Basım Yayım, İstanbul.
- KÖKNEL, Özcan (1982), *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- KÖSE, Ali (2000), *Freud ve Din*, İz Yayınları, İstanbul.
- KÖKTAŞ, M.Emin (1993), *Türkiye’de Dinî Hayat*, İşaret Yayınları, İstanbul.
- KÖYLÜ, Mustafa (2004), *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, DEM Yayınları, İstanbul.
- KULA, Naci (2001), *Kimlik ve Din: Ergenler Üzerine Bir Araştırma*, Ayışığı kitapları, İstanbul.
- KURT, İhsan (2000), *Yetişkin Eğitimi*, Nobel Yayınları, Ankara.
- KUŞAT, Ali (2006), “Ergenlerde Allah Tasavvuru”, *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi* içinde, Editörler: Ünver Günay, Celaleddin Çelik, Karahan Kitabevi, Adana.

- KUTUB, Muhammed (1992), *İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler*, Çev. Bekir Karlıağa, 2.Basım, İşaret Yayınları, İstanbul.
- LEVİN, Jeffery S. ve Linda M.Chatters (1998), *Research on Religion and Mental Health : An Overview of Emprical Findings and Theoretical İssues*, Editör: *Harold G. Koenig, Handbook of Religion and Mental Health* içinde, Academic Press, USA.
- MARAR, Ziyad (2004), *Özgürlük Paradoksu*, Çev. Serpil Çağlayan, Kitap Yayınları, İstanbul.
- MEAH, Luthfa (2007), *Reflection : The Muslim Community and Mental Health Care, Spirituality, Values and Mental Health* içinde, Editör : Marry Allen Coyte ve diğ. J Jessica Kingsley Publishers.
- MEHMEDOĞLU, Ali Ulvi (2004), *Kişilik ve Din*, DEM Yayınları, İstanbul.
- MEHMEDOĞLU, Yurdagül (2004), *Erişkin Direyin Kendilik Bilinci ve Din Eğitimi*, DEM Yayınları, İstanbul.
- MURPHY, P E; J W Ciarrocchi, R L Piedmont, S Cheston, M Peyrot, G Fitchett (2000), *The Relation of Religious Belief and Practices, Depression, and Hopelessness in Persons with Clinical Depression*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, USA 68(6): 1102-6, <http://www.biomedexperts.com/Experts/Abstract.aspx?pid=11142544> 10.04.2009.
- ONAY, Ahmet (2004), *Dindarlık Etkileşim ve Değişim*, DEM Yayınları, İstanbul.
- ONUR, Bekir (2007), *Gelişim Psikolojisi*, İmge Yayınları, Ankara.
- ÖNER, Necla (2006), *Türkiyede Kullanılan Psikolojik Testler*, Boğaziçi Yayınları, İstanbul.
- ÖNER, Necla Öner ve Ayhan LeCompte (1982), *Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- ÖZBAYDAR, Belma (1970), *Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi*, Baha Matbaası, İstanbul.

- ÖZCANKAYA, Ramazan (1999), *Ruh: İçimizdeki Biz*, Hayat Yayınları, İstanbul.
- ÖZTÜRK, Orhan (1989), *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Evrim Yayınları, İstanbul.
- PARGAMENT, Kenneth I. (2005), “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, Çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Ç.Ü.İ.F.D.*, C.5, S.1.
- PAZARLI, Osman (1982), *Din Psikolojisi*, 3. Basım, Remzi Yayınları, İstanbul.
- PEKER, Hüseyin (2000), *Din Psikolojisi*, 2.Basım, Aksiseda matbaası, Samsun.
- REBER, Arthur S. (1985), “Ruh Sağlığı”, *Dictionary of Psychology*, Penguin Books, London.
- SAYAR, Kemal (2006), *Ruh Hali: Bireysel Mutluluk, Sosyal Mutluluk*, Timaş Yayınları, İstanbul.
- SEBER, Gülten, Nesrin Dilbaz, Cem Kaptanoğlu, Durmuş Tekin (1993), “Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği”, *Kriz Dergisi*, 1: 3, 139 -142.
- SEZEN, Yumni (1998), *Sosyoloji Açısından Din*, İFAV Yayınları, İstanbul.
- SEZEN, Yumni (1993), *Türk Toplumunun Laiklik Anlayışı*, İFAV Yayınları, İstanbul.
- SHEEHAN, Elaine (1999), *Kaygı Bozuklukları*, Çev. Murat Sağlam, Alfa Yayınları, İstanbul.
- SHEEHY, Gail (1977), *İnsan Yaşamında Yaş Dönemleri*, Çev. Füsun Umar, Altın Kitaplar yayınları, İstanbul.
- SHERKAT, Darren E. ve Mark R.Reed (1992), “The Effects of Religion and Social Support on Self – Esteem and Depression Among the Suddenly Bereaved”, *Social Indicators Reasearch*, Vol.26 No.3 S. 259-275

<http://www.springerlink.com/content/x233n28274834114/fulltext.pdf?page=1>, 09.05.2009



- SÖNMEZ, Bülent (2008), *Modern Batı Düşüncesi Hristiyanlık ve Din Algısı*, NKM Yayınları, İstanbul.
- SUBAŞI, Necdet (2004), *Gündelik Hayat ve Dinsellik*, İz yayınları, İstanbul.
- ŞENTÜRK, Habil (1997), *Din Psikolojisi*, Esra yayınları, İstanbul.
- TAPLAMACIOĞLU, Mehmet (1962), “Yaşlara Göre Dinî Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerinde Bir Anket Denemesi”, *AÜİFD*, C.10, s. 141 -151.
- TARHAN, Nevzat (2003), *Mutluluk Psikolojisi*, Timaş yayınları, İstanbul.
- TEKİN, Mustafa (2006), “Dindarlık Bağlamında Amel-i Salih Kavramına Sosyolojik Bir Yaklaşım”, Dindarlık Olgusu: Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri [Dindarlık Olgusu Sempozyumu (25-26 Aralık 2004, İstanbul)], Yayın Koordinatörü: Abdülhamit Birişik, Editor: Hayati Hökelekli, *Kur'an Araştırmaları Vakfı*, Bursa.
- TODA, Masahiro, Kanehisa Morimoto, Health Practice in İslam: The Cultural Dependence of the Lifestyle Formation, Environmental Health and Preventive Medicine 5, 131-133, January,2001.
- TÜZER, Abullatif Tüzer (2006), *Dinî Tecrübe ve Mistisizm*, Dergâh yayınları, İstanbul.
- UMBERSON, Debra (2006), Kristi Willams, “Family Status and Mental Health”, *Handbook of the Sociology of Mental Health* içinde, Editörler: Carol S. Aneshensel, Jo C. Phelan, Springer, New York.
- UYSAL, Veysel (2006), *Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*, DEM Yayınları, İstanbul.
- VAUS, David De, (2002), “Marriage and Mental Health”, *Family Matters*, Australian Institute of Family Studies Publications, No :62, Australia. <http://www.aifs.gov.au/institute/pubs/fm2002/fm62/dd.pdf>, 09.05.2009
- YAPAREL, Recep (1987), *Yirmi-Kırk Yaşları Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- YAPICI, Asım (2004), *Din, Kimlik ve Ön Yargı: Biz ve Onlar*, Karahan Yayınları, Adana.
- YAPICI, Asım (2007), *Ruh Sağlığı ve Din*, Karahan Yayınları, Adana.
- YAPICI, Asım ve Hasan Kayıklık (2005), “Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği”, *DEM dergisi*, C.3, S.9, İstanbul.
- YILDIZ, Murat (2006), *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*, İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, İzmir.
- YILMAZ, Emel, Ela Yılmaz, Fatoş Karaca (2008), “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, Genel Tıp Dergisi, 18(2),71-79.
- YÖRÜKOĞLU, Atalay (1986), *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları*, İş Bankası Yayınları, İstanbul.
- YUNG, Chen Y. ve Harold G. Koenig (2006), “Traumatic Stres and Religion: Is There a Relationship? A Review of Empirical Findings” , *Journal of Religion and Health*, 45:3, Springer, US.

## EKLER

### ANKET FORMU

Değerli katılımcı,

Bu anket, Din Psikolojisi alanında yapmakta olduğumuz araştırmaya önemli bir veri kaynağıdır. Görüşlerinizi samimi olarak belirtmeniz araştırmamıza gerçeğe uygun sonuçlar kazandıracaktır. Sonuçlar bütün olarak değerlendirileceği için isminizi belirtmeniz gerekli değildir. Lütfen hiçbir soruyu eksik bırakmayınız.

Araştırmamıza gösterdiğiniz ilgi ve katkı için teşekkür ederiz.

Fatma Yoğurtcu

Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1) Cinsiyetiniz ? (a) Kadın (b) Erkek
- 2) Yaşınız: ( Lütfen yazınız ) .....
- 3) Hayatınızın büyük çoğunluğunun geçtiği yer?  
(a) Köy (b) Kasaba (c) İlçe (d) İl
- 4) Eğitim durumunuz?  
(a) İlkokul (b) Orta okul (c) Lise ve dengi okul (d) Y.Okul/Üniversite
- 5) Medenî durumunuz ?  
(a) Bekâr (b) Evli (c) Boşanmış (d) Dul
- 6) Mesleğiniz: ( Lütfen yazınız ).....
- 7) Ekonomik durumunuzu en iyi tarif eden ifadeyi **x** işareti ile belirtiniz.  
(a) Hiç düşünmeden harcama yaparım  
(b) Rahat harcama yaparım  
(c) Düşünerek harcama yaparım  
(d) Temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yaparım  
(e) Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım
- 8) Kendinizi ne kadar dindar hissediyorsunuz?  
(a) Hiç dindar değilim (b) Biraz dindarım  
(c) Dindarım (d) Çok dindarım

**9) Dinî bilgi düzeyiniz hakkında ne düşünüyorsunuz?**

- (a) Hiç bilgim yok (b) Biraz bilgim var  
(c) Bilgiliyim (d) Çok bilgiliyim

**10) Günlük beş vakit namaz ile ilgili tutum ve davranışınız aşağıdakilerden hangisine uygundur?**

- (a) Her zaman kılarım (b) Çoğu zaman kılarım  
(c) Ara sıra kılarım (d) Hiç kılmam

**11) “Din, hayatın anlamını kavrama ve bu konudaki bir çok soruya cevap bulmada insana yardımcıdır.” düşüncesine katılıyor musunuz?**

- (a) Tamamen katılıyorum (b) Katılıyorum  
(c) Katılmıyorum (d) Hiç katılmıyorum

**12) “İnsanın kaderi Allah tarafından çizilmiştir.” düşüncesine katılıyor musunuz?**

- (a) Tamamen katılıyorum (b) Katılıyorum  
(c) Katılmıyorum (d) Hiç katılmıyorum

**13) Sosyal problemlerle (ailevî problemler, geçim sıkıntısı vb.) ilgili çözüm yolları ararken dinî inançlarınızın rolü olur mu?**

- (a) Çoğu zaman (b) Ara sıra (c) Nadiren (d) Hiçbir zaman

**14) Oruç ibadetiyle ilgili davranışınız aşağıdakilerden hangisine uygundur?**

- (a) Ramazan orucunun yanında nafil oruç da tutarım  
(b) Sadece ramazan oruçlarını tam olarak tutarım  
(c) Ramazan orucunun bir kısmını tutarım  
(d) Hiç oruç tutmam

**15) Kur’an-ı Kerim’i ne sıklıkta okursunuz?**

- (a) Her gün bir miktar okurum  
(b) Haftada bir iki defa veya Cuma akşamları okurum.  
(c) Ramazanda ve üç aylarda okurum.  
(d) Hiç okumam

**16) Ahiret (Cennet ve Cehennem) hayatının varlığına inanıyor musunuz?**

- (a) Tamamen katılıyorum (b) Katılıyorum  
(c) Katılmıyorum (d) Hiç katılmıyorum

**17) “İnsan ibadet ettiği zaman kendisini Allah’a yakın hisseder” düşüncesine katılıyor musunuz?**

- (a) Tamamen katılıyorum (b) Katılıyorum  
(c) Katılmıyorum (d) Hiç katılmıyorum

**18) “Dinî inançlarım muhtaçlara yardım etmemde etkilidir.” düşüncesine katılıyor musunuz?**

- (a) Çoğu zaman (b) Ara sıra (c) Nadiren (d) Hiçbir zaman

**19) Çalışma arkadaşlarınız, komşularınız ve dostlarınızla ne sıklıkla dinî konuları konuşursunuz?**

- (a) Çoğu zaman (b) Ara sıra (c) Nadiren (d) Hiçbir zaman

**20) Dua eder misiniz?**

- (a) Çoğu zaman (b) Ara sıra (c) Nadiren (d) Hiçbir zaman

**21) En çok ne zaman dua edersiniz? (lütfen yazınız)**

.....

<b>Aşağıdaki ifadelere yönelik görüşlerinizi x işareti ile belirtiniz</b>	<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
1) Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2) Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3) İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4) Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5) Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6) Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7) Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8) Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9) İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiç bir neden yok.		
10) Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11) Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
12) Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum.		
13) Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14) İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15) Geleceğe büyük inancım var.		
16) Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.		
17) Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.		
18) Gelecek bulanık ve belirsiz görünüyor.		
19) Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
20) İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

Aşağıdaki ifadelere yönelik düşüncelerinizi $x$ işareti ile belirtiniz	Her zaman	Sık sık	Bazen	Hiçbir zaman
1) Her şeyi herkes kadar iyi yapabileceğim kanaatindeyim.				
2) Çevremde başarılı insanları gördükçe aşağılık hissine kapılıyorum.				
3) Yaptığım işlerde kendimden eminim.				
4) Bir konuşma yapacağım zaman yetersiz olacağım düşüncesiyle kaygılanırım.				
5) Aldığım kararlara güvenirim.				
6) İnsanlar gülecek veya eleştirecek diye düşüncelerimi saklarım.				
7) Hiçbir şeyi doğru dürüst yapamayacağımı düşünürüm.				
8) “Bir şeyi yapabilirim” diyorsam o işin mutlaka üstesinden gelirim.				
9) Dış görünüşümden hoşnudum.				
10) Başarısız olma korkusundan dolayı kararsızlık yaşarım.				
11) Tekrar dünyaya gelsem yine kendim gibi olmak isterim.				
12) Kendimi başarısız bir kişi olarak değerlendiriyorum.				

Aşağıdaki ifadelere yönelik görüşlerinizi <b>x</b> işareti ile belirtiniz	Hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1) Genellikle keyfim yerindedir.				
2) Genellikle çabuk yorulurum.				
3) Genellikle kolay ağlarım.				
4) Başkaları kadar mutlu olmak isterim.				
5) Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.				
6) Kendimi dinlenmiş hissedirim.				
7) Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.				
8) Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim				
9) Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.				
10) Genellikle mutluyum.				
11) Herşeyi ciddiye alır ve etkilenirim.				
12) Genellikle kendime güvenim yoktur.				
13) Genellikle kendimi emniyette hissedirim.				
14) Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.				
15) Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim.				
16) Genellikle hayatımdan memnunum.				
17) Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.				
18) Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.				
19) Akli başında ve kararlı bir insanım.				
20) Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.				



## **ÖZGEÇMİŞ**

1983 yılında İstanbul'un Beykoz İlçesinde doğdu. 2002 yılında Yabancı Dil Ağırlıklı Kadıköy İmam Hatip Lisesi'ni bitirdi. 2006 yılında Marmara Üniversitesi Din Kültürü ve Ahlâk Bilgisi Öğretmenliği bölümünden mezun oldu. Aynı yıl, Kağıthane Cumhuriyet İlköğretim okuluna Din Kültürü ve Ahlâk Bilgisi öğretmeni olarak atandı. Halen görevine devam etmektedir.