

**T.C.**  
**İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**  
**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS**  
**PROGRAMI**

**AİLE DANIŞMANLIĞI MERKEZİNE BAŞVURAN**  
**KİŞİLERİN KAYGI DÜZEYLERİ İLE DİNDARLIK**  
**DURUMLARININ İLİŞKİSİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Büşra AYNACI**

**100036385**

**T.C.**  
**İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**  
**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS**  
**PROGRAMI**

**AİLE DANIŞMANLIĞI MERKEZİNE BAŞVURAN**  
**KİŞİLERİN KAYGI DÜZEYLERİ İLE DİNDARLIK**  
**DURUMLARININ İLİŞKİSİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Büşra AYNACI**

**100036385**

**Danışman: Prof. Dr. Ayşen GÜRCAN**

**İstanbul, Şubat 2018**



T.C. İSTANBUL TİCARET  
ÜNİVERSİTESİ

T.C.  
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ  
...SOSYAL BİLİMLER..... ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

...AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ.....

Yüksek Lisans programı öğrencisi...BÜŞRA ANNACI.....'NIN

...AİLE DANIŞMANLIĞI MERKEZİNE BAŞKURAN KİŞİLERİN KAYGI

...DÜZEYLERİ İLE DINDARLIK DURUMLARININ İLİŞKİSİ başlıklı tez çalışması,

Enstitümüz Yönetim Kurulu 30.01.2018 tarih ve 2018-466.....sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından

oybirliği/oyçokluğu ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

UNVANI, ADI SOYADI

İMZA

TEZ DANIŞMANI : Prof. Dr. Ayten GÜRCAN.....

JÜRİ ÜYESİ : Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN.....

JÜRİ ÜYESİ : Doç. Dr. Cihad DEMİRLİ.....

(\* ) Yüksek lisans tez savunma jürileri en az biri kurum dışından olmak üzere danışman dahil en az üç öğretim üyesinden oluşur. Jürinin üç kişiden oluşması durumunda eş danışman jüri üyesi olamaz. Eş tez danışmanının jüri üyesi olması durumunda asıl jüri beş üyeden oluşur.

## ÖZET

### AİLE DANIŞMANLIĞI MERKEZİNE BAŞVURAN KİŞİLERİN KAYGI DÜZEYLERİ İLE DINDARLIK DURUMLARININ İLİŞKİSİ

Bu araştırmanın genel amacı; aile danışmanlığı merkezine başvuran kişilerin kaygı düzeylerini, bazı bağımsız değişkenler açısından incelemek ve aralarındaki ilişkiyi açıklamaktır. Araştırmada; kişilerin kaygı düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülen cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, mutluluk algısı ve dindarlık durumu olmak üzere beş bağımsız değişken ele alınmıştır. Yaşamış olduğumuz çağ, bazı düşünür ve bilim adamları tarafından ‘Kaygı Çağı’ olarak adlandırıldığı için günümüz insanları daha kaygılı bir hale gelmiştir. Bu noktada; “Dindar insanın kaygıyla baş edebilmesinde dindar oluşunun ne derece etkisi vardır?” “Kaygı düzeyi ile dindarlık durumu arasında ne tür bir ilişki vardır?” şeklindeki soruların yanıtları aranmıştır. Çalışmaya öncelikle; ‘Kaygı’ ve ‘Din’ kavramlarının ne olduğu sorusuyla başlanıp tanımlarına ulaştıktan sonra; “Kaygının, dini inanç ve yaşantılar ile bir ilişkisi var mıdır?” gibi önemli soruların yanıtlarını araştırmanın yanı sıra bu kapsam bağlamında, “Türkiye’de ve Batı’da Din psikolojisi alanında ‘Dindarlık-Kaygı’ ilişkisini ele alan çalışmaların sonuçları derlenerek, kaygı ve dini yaşam birlikteliği arasındaki ilişki ortaya konmuştur.

Bu bağlamda İstanbul’un Ataşehir ve Bahçelievler semtlerinde bulunan iki özel psikolojik danışmanlık ve eğitim merkezi ile Kocaeli’nin Çayırova ilçesinde belediyeye bağlı eğitim merkezlerine gelen 129 kişinin, kaygı düzeylerini ölçmek için düzenlenen Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ile dindarlık durumlarını ölçmek için düzenlenen Dindarlık Eğilimi Ölçeği ve demografik bilgilerini ölçen Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Verilerin analizleri SPSS programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde; ‘Bağımsız Gruplar T-testi’, ‘Tek Yönlü Varyans Analizi’ (ANOVA)

ve 'Pearson Momentler arpımı Korelasyon Analizi' kullanılmıştır. Elde edilen sonuçların analizinde; parametrik olmayan gruplar için kullanılan 'Mann Whitney U testi' ve 'Kruskal Wallis testi' kullanılmıştır. Katılım sağlayan kişilerin, Beck Anksiyete leği (BA) toplam puanı ile Dindarlık Eğilim leği (DE) toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, din, dindarlık, aile, aile danışmanlığı, psikoloji, din psikolojisi

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND RELIGIOSITY OF PEOPLE WHO APPLY TO FAMILY COUNSELLING CENTER**

The main goal of this research, to explain the level of the worry of the people who apply for family consultancy, with the independent parameters and to examine the relationship between these two. In the research conducted, there has been five independent parameters that are related with the level of worry; gender, education level, socio-economic level, perception of happiness and religiousness. Nowadays, people have tendency to have worries more than ever; therefore, contemporary philosophers and scientist call our era as ‘worry era’. Accordingly, in the research these questions are answered: ‘What is the effect of being religions on worries, does it reduce worries?’ ‘What is the relationship between the level of the worry and being religious?’. For this study, it has been started with clarifying the definitions of worry and religion, then answering this question; ‘Is there a relationship between worries, religiousness and life events?’, then with this context, expressing the relationship between worry level and being religiousness with examining the results of the studies that has been conducted regarding, in Turkey and in the west relationship between worry and religious life style with angle of religious psychology.

With this context, a method which is called Beck measurement of anxiety (BAO), Religiosity measurement of tendency (DEO) that measures the demographical information and in addition to that personal information forms are applied. This has been applied in two psychological consultancy and education centres in Istanbul, Ataşehir, Bahçelievler, also in Kocalie, Çayırova, there has been 129 participants to be examined about their level of worry. The data were analyzed using SPSS statistical package. Analysis of the data were used “Independent Groups T- test, “One- way ANOVA , Pearson Product-Moment Correlation Coefficient Analysis, “Mann

Whitney”test and Kruskal Wallis test were used for non-parametric groups. Correalation between the total scores of participants’ Beck measurement of anxiety (BAO) and Religiosity measurement of tendency (DEO) was not found statistically significant.

**Key Words:** Anxiety, religion, religiosity, family, family counselling, psychology, religious psychology

## TEŞEKKÜRLER

Maddi, manevi 20 yılı aşkın süren, özellikle yüksek lisans eğitimim boyunca bana her konuda güvenip, sonsuz destek olan biricik varlıklarım annem, babam ve kardeşlerime, her an yanımda olduğunuzu hissettirdiğiniz için sonsuz minnet ve şükranlarımı sunarım.

Varlıklarıyla her an yanımda, yakınımda olduklarını hissettiren, her anlamda destek olan biricik dayılarım Murat ve Uğur BAŞARAN'a, bu zorlu süreçte benden hiçbir zaman yardımlarını esirgemeyen güzel yürekli dostlarım Ayşenur AYDIN, Aysun Melek ÇOLAK ve Fulya KIZILDAĞ'a, beni her zaman anlayışla karşılayan güzel ruhlu kardeşim Övünç SEVİNÇ'e, başım sıkıştığında manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam Sayın Lütfü ÇAKIR'a sonsuz teşekkürler.

Yüksek lisans eğitim süreciyle birlikte tanışıp, beni varlığıyla yüreklendirip, yaşamıma ayrı bir anlam katan, inandığım yolda mücadele etmem konusunda benden hiçbir zaman desteğini esirgemeyen, yaşamım boyunca gururla ve saygıyla anacağım güzel insan tez danışmanım, Sayın Prof. Dr. Ayşen GÜRCAN'a teşekkürlerimi bir borç bilirim.



# İÇİNDEKİLER

|   |             |
|---|-------------|
| <b>ONAY</b> .....                               | <b>ii</b>   |
| <b>ÖZET</b> .....                               | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRACT</b> .....                           | <b>v</b>    |
| <b>TEŞEKKÜRLER</b> .....                        | <b>vii</b>  |
| <b>İÇİNDEKİLER</b> .....                        | <b>viii</b> |
| <b>KISALTMALAR</b> .....                        | <b>xiii</b> |
| <b>TABLolar</b> .....                           | <b>xiv</b>  |
| <b>BÖLÜM 1</b> .....                            | <b>1</b>    |
| <b>1. GİRİŞ</b> .....                           | <b>1</b>    |
| 1.1. Araştırmanın Amacı.....                    | 3           |
| 1.1.1. Araştırmanın Alt Amaçları.....           | 3           |
| 1.2. Araştırmanın Önemi.....                    | 3           |
| 1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....           | 4           |
| 1.4. Sayıtlar.....                              | 5           |
| <b>BÖLÜM 2. İLGİLİ LİTERATÜR</b> .....          | <b>6</b>    |
| <b>2.1. Kaygı</b> .....                         | <b>6</b>    |
| 2.1.1. Kaygı İle İlgili Kuramsal Çerçeve.....   | 7           |
| Freud ve Psikanalizde Kaygı.....                | 7           |
| Alfred Adler ve Bireysel Psikolojide Kaygı..... | 7           |

|   |    |
|---|----|
| Horney ve Bütüncül Yaklaşımında Kaygı.....    | 8  |
| May ve Varoluşçu Yaklaşımında Kaygı.....      | 8  |
| 2.1.2. Kaygı Türleri.....                     | 10 |
| Durumluk Kaygı.....                           | 10 |
| Sürekli Kaygı.....                            | 11 |
| 2.1.3. Kaygıyı Etkileyen Etmenler.....        | 12 |
| Yaş.....                                      | 12 |
| Kişilik.....                                  | 12 |
| Cinsiyet.....                                 | 12 |
| 2.1.4. Kaygının Nedenleri ve Belirtileri..... | 13 |
| 2.1.5. Kaygının Bileşenleri.....              | 13 |
| 2.1.6. Kaygı Bozuklukları.....                | 15 |
| Panik Bozukluk.....                           | 15 |
| Obsesif-Kompulsif Bozukluk.....               | 16 |
| Stres Bozuklukları.....                       | 16 |
| Somatoform Bozukluk.....                      | 16 |
| 2.1.7. Kaygıyla Başa Çıkma Yolları.....       | 16 |
| 2.2. Aile Kavramı.....                        | 18 |
| 2.2.1. Aile İçi Kaygı.....                    | 19 |
| 2.3. Din.....                                 | 20 |
| 2.3.1. Dindarlık.....                         | 23 |
| 2.3.2. Dindarlığın Boyutları.....             | 25 |
| Dindarlığın İnanç Boyutu.....                 | 25 |
| Dindarlığın Duygu Boyutu.....                 | 25 |

|   |           |
|---|-----------|
| Dindarlığın Davranış Boyutu.....  | 26        |
| Dindarlığın Bilgi Boyutu.....   | 26        |
| Dindarlığın Etki Boyutu.....  | 26        |
| 2.3.3. Dindarlık Tipleri.....   | 27        |
| Dış GÜdümlü Dindarlık.....  | 27        |
| İç GÜdümlü Dindarlık.....   | 27        |
| 2.3.4. Dindarlık-Kaygı İlişkisi.....  | 28        |
| <b>BÖLÜM 3.....</b>   | <b>33</b> |
| <b>3. YÖNTEM.....</b>   | <b>33</b> |
| 3.1. Araştırma Evren ve Örnekleme.....  | 33        |
| 3.1.1. Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri.....  | 33        |
| 3.2. Veri Toplama Araçları.....   | 35        |
| 3.2.1. Beck Anksiyete Ölçeği (BAE).....   | 35        |
| 3.2.2. Dindarlık Eğilimi Ölçeği (DEÖ).....  | 35        |
| 3.2.3. Kişisel Bilgi Formu.....   | 36        |
| <b>BÖLÜM 4.....</b>   | <b>37</b> |
| <b>4. BULGULAR.....</b>   | <b>37</b> |
| 4.1. Verilerin Parametrik İstatistik Yöntemlerine Uygunluğunun Sınanması.....   | 37        |
| 4.2. Araştırmada Kullanılan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları.....   | 37        |
| 4.3. Araştırma Sonuçlarına Yanıt Bulmak İçin Yapılan Analizlerden Elde Edilen Bulgular.....                                     | 38        |
| 4.3.1. Demografik Değişkenlere Göre Beck Anksiyete Ölçeğine İlişkin Bulgular.....   | 38        |
| 4.3.1.1. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri Cinsiyet Değişkeni Açısından Anlamlı Derecede Farklılaşmakta mıdır?..... | 38        |

|   |           |
|---|-----------|
| 4.3.1.2. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Anlamlı Derecede Farklılaşmakta mıdır?.....        | 39        |
| 4.3.1.3. Cinsiyet Değişkeni ve Eğitim Düzeyi Gruplarına Göre Kaygı Puanı Anlamlı Bir Farklılık Yaratmakta mıdır?.....                       | 40        |
| 4.3.1.4. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkeni Açısından Anlamlı Derecede Farklılaşmakta mıdır?..... | 41        |
| 4.3.1.5. Cinsiyet Değişkeni ve Sosyo-Ekonomik Düzey Gruplarına Göre Kaygı Puanı Anlamlı Bir Farklılık Yaratmakta mıdır?.....                | 43        |
| 4.3.1.6. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri Mutluluk Algısı Değişkeni Açısından Anlamlı Derecede Farklılaşmakta mıdır?.....      | 44        |
| 4.3.1.7. Cinsiyet Değişkeni ve Mutluluk Algısı Düzeyi Gruplarına Göre Kaygı Puanı Anlamlı Bir Farklılık Yaratmakta mıdır?.....              | 45        |
| 4.3.1.8. Dindarlık Eğilimi Düzeyi Gruplarına Göre Kaygı Puanı Anlamlı Bir Farklılık Yaratmakta mıdır?.....                                  | 47        |
| 4.3.1.9. Cinsiyet Değişkeni ve Dindarlık Eğilimi Düzeyi Gruplarına Göre Kaygı Puanı Anlamlı Bir Farklılık Yaratmakta mıdır?.....            | 47        |
| 4.3.2. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayılarının İncelenmesi .....  | 48        |
| 4.3.2.1. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri İle Dindarlık Durumları Arasındaki İlişki Ne Yöndedir?.....                          | 49        |
| <b>BÖLÜM 5.....</b>   | <b>50</b> |
| <b>5.TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>   | <b>50</b> |
| 5.1. Demografik Değişkenlere Göre Beck Anksiyete Ölçeğine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....   | 50        |
| 5.2. Öneriler.....  | 57        |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>  | <b>59</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>EKLER.....</b>                         | <b>63</b> |
| <b>EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....</b>      | <b>63</b> |
| <b>EK-2 DİNDARLIK EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ.....</b> | <b>66</b> |
| <b>EK-3 BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ.....</b>    | <b>67</b> |

## **KISALTMALAR**

Akt. : Aktaran

ANOVA: Analysis Of Variance

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği

C. : Cilt

DEÖ: Dindarlık Eğilimi Ölçeği

Der. : Dergi

Mak. : Maksimum

Min. : Minimum

SPSS: Statistical Package For Social Sciences

S. : Sayı

Ss. : Standart Sapma

Vd. :Ve Diğerleri

## TABLolar

**Tablo 1.** *Kişilerin Cinsiyete Göre Dağılımı*

**Tablo 2.** *Kişilerin Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı*

**Tablo 3.** *Kişilerin Mesleklere Göre Dağılımı*

**Tablo 4.** *Kişilerin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı*

**Tablo 5.** *Kişilerin Mutluluk Algısı Düzeyine Göre Dağılımı*

**Tablo 6.** *Ölçeklerden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri*

**Tablo 7.** *Cinsiyetin Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin T-testi Analizi Sonuçları*

**Tablo 8.** *Eğitim Düzeyinin Kaygı Düzeyi Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

**Tablo 9.** *Cinsiyetin ve Eğitim Düzeyinin Kaygı Düzeyi Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

**Tablo 10.** *Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Kaygı Düzeyi Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

**Tablo 11.** *Cinsiyetin ve Sosyo-Ekonomik Düzeyin Kaygı Düzeyi Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

**Tablo 12.** *Mutluluk Algısına Göre Kaygı Düzeyi Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

**Tablo 13.** *Cinsiyetin ve Mutluluk Algısı Düzeyinin Kaygı Düzeyi Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

**Tablo 14.** *Dindar Uç Grupların Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin T-testi Analizi Sonuçları*

**Tablo 15.** *Dindar Uç Grupların Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları*

**Tablo 16.** *Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları*

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

Ruhsal rahatsızlıklar içinde yakından tanınan ve bilinen, günlük dil de de; sıkça “sebepli ya da sebepsiz sıkıntı” anlamında kullanılan kaygı terimi, ruh bilimi uzmanlarınca çağın en büyük problemlerinden biri olarak gösterilmektedir (Göcen, 2011).

İnsanın “ne olduğu” ile “ne olması gerektiği” konusunda yaşadığı tutarsızlık, varlık ve var olma yarışı, dengesizlik ve değersizlik yaşamasına neden olmaktadır. Bütün nevrozların temel sebebi; insanın kaygıları ve bu kaygılara karşı oluşturduğu savunmalardır. Bu nedenle kaygı; insanı, nevrotik bir ruh haline sokan ve bu süreci devam ettiren motor bir güçtür (Horney, 1998:19; Akt. Göcen, 2011).

Günümüzde psikolojik rahatsızlıkların birçoğunun temelinde; hayatı anlamlandırılmama, güvensizlik ve kaygı duyma problemlerinin olduğu ortaya koyulmaktadır (Kılıçbay, 1999:124; Akt. Göcen, 2011).

Sağlıklı düşünmenin, kaygıyla baş edebilmede çok büyük bir etkisi vardır. Hayatta karşılaştığı birçok problemin, değişik yöntemlerle üstesinden gelmeye çalışan insan, başa çıkamadığı durumlarla karşılaştığında dini ve manevi inancının getirdiği açıklamalarla rahata ermektedir (Göcen, 2011).

Psikoloji özellikle “din psikolojisi” alanında din ve maneviyata özgü yapılan çalışmalardaki artış, akademik alanda kendisini büyük ölçüde göstermiştir. 1960 yılı öncesinde psikoloji alanında, “din-sağlık” ilişkisine yönelik yapılan teorik çalışmalar sınırlı sayıda olduğundan; bu tarihten itibaren din ve maneviyatın, hem fiziksel hem de psikolojik yönden sağlıkla ilişkisi üzerine yapılan teorik ve ampirik çalışmalar, önemli ölçüde artış göstererek devam etmiştir.

Din ve maneviyat kavramlarının, psikolojinin konuları içerisinde yer edinmeleri, ancak 1980 senesinden sonra mümkün olmuştur. Devam eden süreçte din ve maneviyatın; gerek fiziksel, gerek ruhsal yönden sağlıkla ilişkisine yönelik birçok



araştırma yapılmış; yapılan bu çalışmalar, günümüzde de gittikçe artış göstererek devamlılığını sürdürmüştür (Ayten, 2015:71; Akt. Kılınçer, 2017).

Dini yaşantıyı, yaşamının merkezine yerleştirmiş olan danışanların; dini-manevi konularda psikologlar tarafından anlaşılacaklarına dair duydukları kaygılar, inançları ile ilgili kaygı duydukları meseleleri bir uzmanla konuşma isteği, danışanların kişisel sorunlarına karşı dini-manevi çözümler bulma arayışına girmeleri, psikologların, dini-manevi konularda yeterli bir bilgiye sahip olmamaları ve danışanın probleminin, dini inanç ve uygulamalarla bağlantılı olması gibi durumlarda, manevi danışmanlığa olan ihtiyaç önemli ölçüde artmıştır (Kılınçer, 2017).

Araştırmanın konusunu; “Aile danışmanlığı merkezine başvuran kişilerin kaygı düzeyleri ile dindarlık durumları arasındaki ilişki” oluşturmaktadır. Bu tez çalışması; üç ayrı bölümden meydana gelmektedir ve SPSS analizi ile birlikte sonuç kısmındaki tartışma ile sonlandırılmıştır.

Giriş bölümünde; kaygının ne olduğu sorusuna cevap aranarak, kaygı ve din kavramları arasındaki bağlantı ve bu kavramlar hakkında yapılan araştırmalar genel hatlarıyla verilmeye çalışılmıştır. Akabinde; araştırmanın amacı ve öneminden bahsedilerek araştırmanın alt amaçları, sınırlılıkları ve sayılılar ele alınmıştır.

Çalışmanın ikinci bölümünde; “Kaygı” sözcüğünün tanımı hakkında genel bir açıklama yapılarak; kaygı türlerine, kaygıyı etkileyen etmenlere, kaygı durumunun oluşmasına yol açan nedenlere, belirti ve bileşenlerine, kaygı bozukluklarına ve bu durumlarla başa çıkma yollarına ilişkin konulara yer verilmesinin yanı sıra; “Aile” kavramının da genel bir tanımı yapılarak; bu kurum içerisinde baş gösteren kaygıdan da söz edilmiştir. Ayrıca “Din” ve “Dindarlık” kavramlarının tanımları kapsamlı bir şekilde verilerek; “Kaygının, dini inanç ve yaşantılar ile bir ilişkisi var mıdır?” şayet varsa; “Bu iki kavram arasındaki ilişki ne yönde bir ilişkidir?” gibi önemli soruların cevapları aranmıştır.

Çalışmanın üçüncü bölümü ise; yöntem kısmından oluşmaktadır. Yöntem kısmında; araştırmanın evren ve örnekleme verilmiş, çalışmanın geçerliliğini sağlaması açısından da çeşitli ölçme araçlarından yararlanılmıştır.

Son bölümde; aile danışmanlığı merkezine başvuran kişilerin, kaygı düzeyleri ile dindarlık durumları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik oluşturulan anket sorularının veri analizi yöntemi ile bulunan sonuçları, tablolar halinde gösterilip yorumlanmıştır.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın genel amacı; kaygı düzeyleri ile dindarlık durumları arasındaki ilişkiyi, aile danışmanlığı merkezine başvuran kişiler üzerinde incelemektir. Bu sebeple dindarlık ve kaygı kavramları hakkında genel bir bilgi verilerek, konunun daha iyi anlaşılması amaçlanmıştır. Ayrıca cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, mutluluk algısı ve dindarlık durumu gibi birtakım bağımsız değişkenlerin, kaygı ile ilişkilerinin ortaya koyulması da, bu araştırmanın amaçları arasındadır.

#### **1.1.1. Araştırmanın Alt Amaçları**

- 1) Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
- 2) Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
- 3) Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
- 4) Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, mutluluk algısı açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
- 5) Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri ile dindarlık durumları arasındaki ilişki ne yöndedir?

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Kainatın büyük gizemini ve varoluşunu merak eden insan; bu kainatın, kainatın içerisinde de varlığının ne anlama geldiğini sorgulamıştır. Tarih boyunca bu gibi sorulara en tatmin edici cevaplar, karşılığını dinler aracılığıyla bulmuştur.

İnsanların kimlik arayışı ve hayatın anlamına ilişkin birtakım şeyleri sorgulamaları yaşamın en önemli sorunlarının başında gelmektedir. Hepimiz, bu dünyada yerimizin ne olduğunu, nasıl bir amaca hizmet ettiğimizi, varoluş sebebimizi merak ederiz, kendimizce bu suallerin yanıtını ararız. Hayatın manasını tam olarak içselleştirememiş kişiler, çoğu zaman ruhsal birtakım problemler yaşarlar; ilerleyen dönemlerde, kaygı bozuklukları gibi ruhsal sıkıntılarla karşılaşabilirler. Din, insanın yaratılış gayesini açıklamasının yanında, hayatın anlamına ilişkin merak ettiği ne varsa kendisine, en açıklayıcı cevapları sunmuştur. Dini inanç; kaygı, korku gibi ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen duygular üzerinde, hafifletici bir etkiye sahiptir. Psikoterapi sürecinde; danışanın, Allah ile kurmuş olduğu içsel temasın, terapist ile kurulan ilişki gibi olumlu yönde bir işlevinin olduğu görülmektedir. Bu durumun tam tersi de söz konusudur. İnanan insanlardan tam ve sorgusuz bir teslimiyet halinde olmalarını isteyen dini kurum ve liderlerin, bunu sağlamak için cezalandırıcı bazı tehdit ve yaptırımları gereğinden fazla kullanmaları, bu durumun olası sebepleri olarak görülmektedir.

Her insan, yaşamının belli bir noktasında hayatın anlamı gibi varoluşun gerçekleriyle yüzleşmektedir. Fakat yaşamın negatif yönlerini deneyimlemek zorunda kalan birey, varoluşun bu gerçeklerini diğer bireylere oranla çok daha derinden hissetmektedir. Yaşamın olumlu yönlerini deneyimlemek zorunda kalan birey ise; varoluşun gerçekleri karşısında bir farkındalık kazanır ve bu farkındalık, kişiye kendisini gerçekleştirme sürecinde bir motivasyon kaynağı olur. Bu nedenle bu çalışma, dindarlık ve psikolojik sağlık ilişkisini ortaya koyarak, psikoloji ve din psikolojisi literatürüne önemli veriler sağlamayı hedeflemesi açısından önemlidir (Kıraç, 2007).

### **1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmamızın örneklemini; İstanbul'un Anadolu ve Avrupa yakasında bulunan iki özel psikolojik danışmanlık merkezleri ile Kocaeli'nin bir ilçesinde, belediyeye bağlı eğitim merkezlerine gelen, gönüllülük esasına göre seçilmiş 129 kişi ile sınırlıdır. Araştırmada verilen kişilerin dindarlık durumları, yalnızca "Dindarlık Eğilimi Ölçeği"nin ölçtüğü maddelerle; kaygı düzeyleri ise; sadece "Beck Anksiyete Ölçeği"nin ölçmüş olduğu maddelerle sınırlıdır. Araştırmada incelenen kişilerin bilgi verileri de, yalnızca kişisel bilgi formunun ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

#### **1.4. Sayıtlar**

1. Araştırmamızda kullanılan ‘‘Dindarlık Eğilimi leği’’nin, dindarlık düzeyini ölçmek için; ‘‘Beck Anksiyete leği’’nin de, kaygı düzeyini ölçmek için geçerli bir araç oldukları varsayılmaktadır.

2. Araştırma için seçilen örneklem, evreni temsil etmektedir.

3. Hazırlanan anket soruları, araştırmanın amacına uygundur ve sorular, katılımcılar tarafından samimi bir Şekilde cevaplandırılmıştır.

4. Araştırmada kullanılan yöntemler, araştırmayı sonuca ulaştırmaya uygundur.

## BÖLÜM 2

### İLGİLİ LİTERATÜR

#### 2.1. Kaygı

“*Kaygı anlamına gelen ‘anxiety’ sözcüğünün kökü Latince dar geçit anlamına gelen ‘angustice’ (Soyer, 2010; Akt. Tık Yakar, 2015). Ve eski Yunancada; ‘anxietas’ olup endişe, korku, merak anlamına gelir*” (Coşkun, 1998; Akt. Bakıntaş, 2008). Kaygı sözcüğü; psikoloji alanına yüzyılın ilk yarısında girmiş, bu alana yönelik ilk araştırma ve çalışmalar, 1940’lı yılların sonunda yapılmıştır (Öztürk, 1994; Akt. Türkçapar, 2012).

“*İlk olarak Çiçero tarafından ‘kalıcı, sürekli bir endişe eğilimi’ anlamında kullanılan kaygı; baskı, boğulma anlamına gelen ve geçici olan ‘angor’ kavramından ayrılmıştır*” (Köknel, 1998:119; Akt. Tunç ve Özen Kutanis, 2015).

Kaygının çeşitli tanımları yapılmıştır: Kaygıyı, tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı sıkıntı veya tedirginlik olarak yorumlayabiliriz (Budak, 2000:17; Akt. Uludağ, Dönmez ve Taşdöven, 2014). Kaygı, sorunun kaynağı net bir şekilde bilinmeden hissedilen belirsiz bir korkudur (Morgan, 1991:228; Akt. Uludağ ve diğerleri, 2014).

Kaygı; kişinin birey olarak varlığının tehdit edilmesine, kendisiyle ya da başka kişilerle olan ilişkilerine ait tutumların tehlikeye girmesine gösterdiği bir tepki olarak da ortaya çıkabilir. Kaygının farklı şekillerde tanımı yapılmış olsa da araştırmacılar, kaygının hoş olmayan bir duygu durumu olduğu konusunda hemfikirdirler. Kaygı duyulan zamanlarda sıkıntı, panik, korku ve dehşet duygularının yaşanması muhtemeldir (Bakıntaş, 2008).

Ruh bilim alanında kaygı sözcüğünü kavram olarak tanımlayıp kullanan, aynı zamanda nedenlerini araştıran Freud olmuştur (Freud, 1996; Akt. Türkçapar, 2012). Freud’cu görüşe göre de kaygı; ‘hissedilen bir şey’, evham (kuruntu), gerginlik, tasa ve psikolojik uyarılma şeklinde tanımlanmış; ‘temel olgu’ ve ‘nevrozun merkezi problemi’

olarak ifade edilmiştir (Spielberger & Reheiser, 2009:272; Akt. Tunç ve Özen Kutanis, 2015).

Freud (1926), kaygıyı; gerçeklik kaygısı, ahlaki kaygı ve nevrotik kaygı olmak üzere 3 başlık etrafında incelemiştir. Gerçek, var olan bir tehlike karşısında yaşanan ve korkuyla eş anlamda kullanılan kaygı, gerçeklik kaygısıdır. Süperego ile ego arasında yaşanan çatışma sonucunda ortaya çıkan kaygı, ahlaki kaygıdır. İd ve ego arasında yaşanan çatışma sonucunda ortaya çıkan kaygı ise; nevrotik kaygıdır. Nevrotik kaygı; bağlantısız kaygı, fobik kaygı ve panik kaygı olmak üzere 3'e ayrılır: Kişinin herhangi bir duruma bağlı olmaksızın sürekli bir şekilde kaygılı olmasına, bağlantısız kaygı denir. Belirli bir nesne ya da durum karşısında duyulan, mantık dışı olan kaygıya, fobik kaygı denir. Çarpıntı, nefes alma güçlüğü, bayılıyormuş gibi hissetme, terleme gibi fizyolojik belirtilerin yanı sıra kişide kontrolü kaybetme hissinin ve ölüm korkusunun gözlenmesi durumu da, panik kaygıyı meydana getirir (Tolan, 2002; Yıldırım, 2013).

### 2.1.1. Kaygı İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Kaygı kavramının, çeşitli araştırmacılar tarafından yapılan tanımından söz edilmiştir.

**Freud ve Psikanalizde Kaygı:** Psikanalizin ilk yıllarında biyolojik kökenli olduğu kabul edilen kaygı, yapısal kuramın gelişmesiyle birlikte egonun işlevi olarak tanımlanmış; psikolojik bir olgu olduğu söylenmiştir. Freud'a göre kaygının; bireyi tehlikelere karşı uyarması, yaşamını uyumlu bir biçimde sürdürmesi gibi işlevleri vardır. Eğer kaygı, mantıkdışı bir şekil alırsa normal dışı olarak kabul edilir (Geçtan, 2000; Akt. Şahin, 2015).

**Alfred Adler ve Bireysel Psikolojide Kaygı:** Adler'e göre; insandaki aşağılık duygusu ve üstünlük çabası, kaygıya sebep olur. Bu sebepten ötürü, insanların acı çektiğini ve eksiklik duyduğunu söylemektedir. Kişiler, üstünlük kazanmak ve güvenlik sağlamak amacıyla kaygı ile başkalarını kontrol etmeye çalışırlar. Kişilerde eksiklik duyguları ödüllendiği ve saygınlık kazanma çabaları başarısızlıkla sonuçlandığı zaman ortaya çıkan çaresizlik duygusu, kaygıyı meydana getirir (Çavuşoğlu, 1990; Akt. Şahin, 2015).

**Horney ve Bütüncül Yaklaşımında Kaygı:** Horney; kaygı ve korku kavramlarını eş anlamda kullanarak iki kavramın benzerliğine dikkat çekmiştir. Kaygı ve korku kavramlarının ikisine de hızlı kalp atışları gibi bedensel reaksiyonlar eşlik etse de; aralarında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Korku; bir insanın, tehlikeli bir durumla karşı karşıya kaldığında ortaya çıkan bir duygudur. Kaygı ise; ortada tehlike uyandıracak bir sebep yokken durumla orantısız bir şekilde ortaya çıkan bir duygudur. Horney, Freud'dan farklı olarak; çocukluk yıllarında ortaya çıkan kaygının, sonraki kaygılara temel oluşturduğunu söylemekle birlikte tümüyle çocukluk yıllarına ait bir tepki olmadığını söyler (Geçtan, 2000; Akt. Şahin, 2015).

**May ve Varoluşçu Yaklaşımında Kaygı:** May, kaygının iki rolünün olduğunu söylemektedir. Kaygının olumlu yönü, bireylerin ürküttüğü durumlarla yüzleşmelerini sağlayarak yaşama imkanlarının çeşitlenmesini sağlar. Olumsuz yönü ise; kaygının bu imkanlardan kaçınıp, dar bir çerçeve içinde sınırlanarak bazı kuralların tutsağı olarak yaşamaya sebep olmasıdır (Geçtan, 2000; Akt. Şahin, 2015).

*“Hedger ve Rank’a göre kaygı; temel bir duygudur, ayrılma ve kopma duygusundan kaynaklanır.*

Horney'e göre kaygı; temel bir duygu olarak insanın doğumuyla başlar ve doğa güçleri ile ölüm karşısında ortaya çıkar.

Erich Fromm'a göre kaygı; kültürel bir olay olduğu için bireycilik, özgürlük ve yalnızlığın kaygı düzeyini yükseltmesi neticesinde kaygı bozukluklarına yol açar.

Jean Paul Sartre'ye göre kaygı; insanın doğasında var olan bir duygudur.

Alexander'e göre kaygı; bilinçli olarak algılanmasından korkulduğu için bastırılan dürtülere karşı gösterilen bir tepkidir.

Lewis ve Spielberger'e göre kaygı; geleceğe yönelik endişeler taşıyan, kişiye huzursuzluk ve tedirginlik veren bir duygu durumudur (Köknel, 2014; Akt. Tık Yakar, 2015).

Kaygı; olumlu ve olumsuz bir duygu olarak tanımlanabilir. Kaygının insanda var olan, çevreye ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal bir reaksiyon olarak ele alınması, onu evrensel ve normal bir insan duygusu olduğu anlamına gelir. Bunun akabinde korkulan şeylerle karşılaşınca kişiyi uyarması ve tedbir aldırması, onu mutlu

etmesi ve başarılı olmaya yönlendirmesi gibi özellikler, kaygının olumlu bir özellik taşıdığına işaret eder. Bu anlamıyla kaygının, insanın kişilik gelişimi sürecinde kurucu bir rol üstlendiği de söylenebilir. Çünkü; kişiyi harekete geçiren bir güç olması, insanın davranışlarına yön vermesi neticesinde kişiliğin oluşumuna yardım eder. Kaygının bu anlamda olumlu bir duygu olduğu yönüne dikkat çekilebilir (Manav, 2010; Akt. Tık Yakar, 2015). Kaygının; evrensel bir duygu olması ve yaygın olarak görülmesi bu duygunun normal olduğu anlamına gelmez. “*Kaygı yaşantısının hoş olmayan özelliği; kaygıyı olumsuzlaştırarak normal davranışlardan ziyade normal olmayan davranışlar kökenine yerleştirmiştir*” (Ragling J.S., Morgan W.P., 1987; Tuğ, B., 2001; Akt. Bakıntaş, 2008). Akla uygun olmayışı ve düşünceleri rahatsız etmesi kaygının, olumsuz bir duygu olduğu yönüne işaret eder (Manav, 2010; Akt. Tık Yakar, 2015).

Kaygı; stres, heyecan, korku gibi kendisine yakın olan bu kavramlarla ilişkilidir (Dağ, 1999:168; Akt. Uludağ ve diğerleri, 2014). Rachman’e (1998) göre; kaygı ile korku terimi sıklıkla birbirinin yerine kullanılır, çünkü birbirine yakın olumsuz anlamlar ifade ederler. Bir diğer kavram “stres”de, kaygıyla birbirinin yerine kullanılır. Stres kelimesi, “stresör”den gelir o da, kaygıyı yaratan olay ya da davranış şeklinde tanımlanabilir (Rachman, 1998; Akt. Bakıntaş, 2008). Stres sonucu kişiler üzerlerinde baskı hissederler. Bunun yanı sıra stres, her zaman olumsuz bir anlam da taşımamaktadır. Heyecan, duruma göre olumlu ya da olumsuz bir anlam taşıyabilir (Dağ, 1999:168; Akt. Uludağ ve diğerleri, 2014). Kaynağı belirsiz olan kaygı kavramının en çok karıştırıldığı kavram, korkudur (Baltaş, 2001; Yılmaz, 2004; Akt. Tık Yakar, 2015). “*Korku; insanın canının, malının, sevdiklerinin, inançlarının ve toplum içindeki yerinin tehdit edildiği durumlarda yaşanan bedensel belirtilerin eşlik ettiği duygusal bir tepkidir*” (Baltaş, 2001; Akt. Tık Yakar, 2015). Bu iki duygusal süreç, birbiriyle benzerlik gösterir. Karşılaştığımız olayları, tehdit edici olarak algılasak korku duygusu baş göstermeye başlar. Kaygı ve korkuyu, kendimiz üretiriz; oluşumlarında ise geçmiş yaşantılarımızın ve çevremizin etkisi büyüktür (Yılmaz, 2004; Akt. Tık Yakar, 2015). Korkunun kaygıdan farkı ise; korkunun oluşumuna zemin hazırlayan neden bilinirken, kaygının oluşumuna etki eden nedenin bilinmemesidir (Dağ, 1999:168; Akt. Uludağ ve diğerleri, 2014). “*Cüceloğlu’na göre; korku ile kaygı arasında üç temel fark vardır. Bunlardan ilki, kaynaktır. Korkunun kaynağı belli iken; kaygının kaynağı belirsizdir. İkinci fark, şiddettir (Cüceloğlu, 1991; Akt. Tık Yakar, 2015). Korku sırasında duyulan duygusal tepkinin şiddeti, tehditle ters orantılıdır ve tehdit var olduğu sürece devam eder.*” Korkuya kapılan



birey, korkuya sebep olan tehdidi ortadan kaldırmak için bedensel ve zihinsel güçlerini kullanır. Kaygı durumunda ise; duygusal tepkinin şiddeti, tehditten bağımsız olduğu için tehditle orantılı değildir (Baltaş, 2001; Akt. Tık Yakar, 2015). “Üçüncü fark, süredir. Korku kısa, kaygı ise; uzun süre devam eder.” Bazı öğeler, kaygının ortaya çıkmasında etkilidir. Bu öğeler; “alışılagelmiş ortamın ortadan kalkması, olumsuz sonuçların ortaya çıkaracağı sonuçlar ve kişinin inandığı bir fikre zıt olarak yaptığı davranışın ortaya çıkardığı çelişki ve gelecekte neler yaşanacağını bilinmemesi şeklinde sıralanabilir” (Cüceloğlu, 1991; Akt. Tık Yakar, 2015). Kişinin, karşılaştığı herhangi bir durumu ya da olayı, tehdit olarak görüp algılaması korkuyu doğurur. Tehdit olarak algılanan duruma, gerçeğin dışında anlamlar yüklenmesi ise kaygıyı ortaya çıkarır. Korkulan şey, herkes için aynıdır kaygıyı ise; insanların kişisel düşünceleri ortaya çıkarır. Yani kaygıya, kişisel yorumlar neden olur. Bu durumda korku nesnel, kaygı ise öznel (Manav, 2010; Akt. Tık Yakar, 2015). Kaygı; kişiye bağımlı kaygılar ve kişiden bağımsız kaygılar olmak üzere 2’ye ayrılır. Geçmişle ilgili kaygılar, şimdiki ve geleceği ilgilendiren kaygılar, kişiye bağımlı kaygıların alt başlığıdır. Geçmişten kaynaklanan kaygı, olup bitmiştir. Denetleyebileceğimiz kaygılar ise; şimdiki ve geleceği ilgilendiren kaygılardır (Eracar, 2010; Akt. Tık Yakar, 2015).

### 2.1.2. Kaygı Türleri

Kaygı, bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı olmasının yanı sıra içten kaynaklanan ve süreklilik taşıyan bir nitelikte olabilir. Bu bağlamda kaygı; sürekli ve durumsal kaygı olmak üzere 2’ye ayrılır (Köknel, 1987; Akt. Kayapınar, 2006).

**Durumluk Kaygı:** Bireyin içinde bulunduğu baskılı durumlardan ötürü benliğini tehdit altında hissettiği zaman duyduğu, fakat tehdit ortadan kalkar kalkmaz yok olan tedirginlik ve mutsuzluk halidir. Durumluk kaygı, korku durumuna benzer. Bireyin korktuğu durum bellidir (Köknel, 1982; Akt. Kayapınar, 2006). Durumluk kaygı, bir diğer deyişle bireyin, içinde bulunduğu stresli durumdan ötürü hissetmiş olduğu korkudur. Terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi vücutta beliren fizyolojik tepkiler, bireyin sıkıntı ve huzursuzluk yaşadığının göstergesidir. Stresin yoğun bir şekilde vuku bulduğu zamanlar, durumluk kaygı seviyesinde yükselme görülürken; stresin ortadan kalktığı zamanlar ise seviyesinde bir düşüş meydana gelir (Öner ve Le Compte, 1998; Akt. Türkçapar, 2012).

**Sürekli Kaygı:** Kişinin, kaygı durumuna olan yatkınlığıdır. Kişi, içinde bulunduğu durumları stresli olarak algılar ve olayları, olumsuz olarak yorumlama eğilimi gösterir. Sürekli kaygısı yüksek olan kişiler, durumluk kaygıyı, diğer kişilerden daha yoğun bir şekilde yaşarlar (Öner, 1996; Akt. Türkçapar, 2012). Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin, kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Durumluk ve sürekli kaygı tiplerinin özellikleri şu şekildedir: *“Durumluk kaygı, insanın içinde bulunduğu durumu tehdit eden, tehlike yaratan biçimde algılanmasından ve yorumlanmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum elem veren, hoş olmayan bir duygulanım durumu yaratır. Bu süreç içinde bilinç açık, haberdar ve uyanıktır”* *“Sürekli kaygı, durumluk kaygıya oranla durağan ve sürekli dir. Bu tip kaygının şiddeti ve süresi, kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler”* (Köknel, 1982; Akt. Kayapınar, 2006).

Kaygının, psikodinamik kuramlar temelinde psikopatoloji, davranışsal kuramlar temelinde ise öğrenme psikolojisi açısından tanımını yapacak olursak; *“psikopatolojide kaygı; ‘gerçek tehlikeyle orantısız korku olarak fobik kaygı’ olarak değerlendirilebilirken; öğrenme psikolojisinde kaygı; ‘öğrenilmiş bir davranış olarak kaçmaya neden olan ikincil itki’ olarak değerlendirilmektedir”* (Budak, 2003; Akt. Bakıntaş, 2008). Dünyaya geldiğimiz anda bir öğrenme süreci içerisine gireriz ve bu süreç, yaşam sonuna kadar sürer. Öğrenme, yaşamın nitelikli bir şekilde sürmesi ve süregelen yaşamdan doyum alınması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir. Öğrenilenler; kişinin birikimini, öğrenilenlerin belli bir amaca yönelik kullanılması ise performansı ortaya koyar. İnsanın belli bir alanda var olan potansiyelinin tümünü eyleme dönüştürebildiği durum, performansının en iyi olduğu durumdur (Sardoğan, 1998; Akt. Bakıntaş, 2008). Kaygının, insan davranışları ve öğrenme sürecinde güdeleyici ve ket vurucu etkileri vardır (Taylor, 1953; Akt. Baltaş ve Kayapınar, 2006). Daha iyi performans, güdeleyici etkisi, hareketin kısıtlanması, düşük performans ve çekinme şeklindeki etkiler ket vurucu etkileridir (Sardoğan, 1998; Akt. Bakıntaş, 2008). Yüksek kaygı, basit davranışların şartlanmasında etkili bir güdü rolü oynar ve şartlanmayı kolaylaştırır. Kaygı seviyesi yüksek olan kişiler, düşük olanlara nazaran daha kolay şartlanırlar.

Kaygı ile öğrenme arasındaki ilişkiyi gösteren pek çok sayıda araştırma yapılmıştır. Kaygı seviyesi yüksek olan bireyler, basit öğrenmelerde daha başarılıdırlar. Ancak öğrenme karmaşıklaşıp süresi de uzadıkça yüksek kaygı, öğrenmeyi zorlaştırmaktadır.

Dolayısıyla kaygı seviyesi düşük olan bireylerin başarısı artmaktadır (Baltaş, 1993; Akt. Kayapınar, 2006).

### 2.1.3. Kaygıyı Etkileyen Etmenler

Kaygı, bazı insanlarda yavaş yavaş gelişip uzun süre devam eden stresten sonra; bazı insanlarda; yaşamlarının rotasını kesin bir surette kontrol edemediklerini hissettiklerinde; bazı insanlarda geçmişte yaşamış oldukları stresli olaylarla gelecekte de karşı karşıya gelmekten endişe duyduklarında; bazılarında ise; genetik bir yatkınlıktan ötürü ortaya çıkar. Bu bağlamda ele alındığında kaygının, tek bir nedeni yoktur (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000; Akt. Tunç ve Özen Kutanis, 2015).

**Yaş:** Kaygıyla ilgili yapılan çalışmalar; kaygı düzeyinin, birçok değişkenden etkilendiğini göstermektedir. Kaygıyı etkileyen en önemli faktör, yaştır. Kaygının en yoğun şekilde yaşandığı yıllar, doğumdan sonraki iki yıl ve ergenlik yıllarıdır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000; Akt. Özyürek ve Demiray, 2010).

**Kişilik:** Kişilik ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu düşünürsek; kaygı düzeyi yüksek olan gençlerin, kaygı düzeyleri düşük yaşlılarına göre kimlik gelişimleri daha sorunlu olabilmektedir (Crotti & diğerleri, 2009; Akt. Özyürek ve Demiray, 2010).

**Cinsiyet:** Kaygı ile ilişkili olan bir diğer kavram ise; cinsiyettir. Araştırmalarda kızların kaygı düzeylerinin, erkeklerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür (Varol ve Girgin, 1990; Akt. Yenilmez ve Özbey, 2006).

Bunların yanı sıra;

Kadınların, kaygı duygusuna erkeklere nazaran daha fazla bedensel tepki göstermeleri (Dowbiggin, 2009; Akt. Tunç ve Özen Kutanis, 2015). Çocukluk döneminde; anne-babanın uyguladıkları cezai yaptırımlar, çocuk üzerindeki fiziksel veya psikolojik baskıları, çelişkili davranışları (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000; Akt. Tunç ve Özen Kutanis, 2015). Negatif sonuç beklentisi, belirsizlik gibi faktörler de, kaygının çeşitli nedenleri arasında gösterilen faktörlerdir (Aydın, 2009; Akt. Tunç ve Özen Kutanis, 2015).

#### 2.1.4. Kaygının Nedenleri ve Belirtileri

Kaygının başlıca kaynağı; kişinin kendine duyduğu güvensizlik ve ben duygusunun sağlıklı olduğu düşüncesidir (Başaran, 1991; Akt. Çevik, 2006:21; Akt. Elmas, 2010). Kaygının kökeni; bireyin, çocukluk yaşantılarına dayanmaktadır. Çocuğun ebeveynleri, öğretmenleri ve yaşlılarıyla olan ilişkileri bu yaşantının birer parçasını oluştururlar. Etrafında kaygılı insanların bulunması, bir çocuğun zihninde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki olay ve kişilere karşı kaygı duymasına sebep olmaktadır. Bunun yanı sıra anne-babanın reddedici, küçük düşürücü tavır ve tutumları, ceza verirken cezaya eşlik eden itici davranışları, çocuğun, arkadaşları tarafından kabullenilmemesi gibi durumlar çocukta yoğun kaygıların yerleşmesine sebep olur (Geçtan, 2014; Akt. Tık Yakar, 2015). Cüceloğlu'na göre; kaygının sebepleri, 4 başlık altında toplanır (Cüceloğlu, 1999: 277-278; Akt. Elmas, 2010).

**1) Desteğin Çekilmesi:** Alışlagelmiş çevrenin ortadan kalktığı zamanlarda insanlar, kaygı duymaya başlarlar.

**2) Olumsuz Bir Sonucu Beklemek:** Hazırlık yapmadan sınava girme, trafik cezasının belirleneceği trafik mahkemesinde duruşmayı bekleme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı meydana gelir.

**3) İç Çelişki:** İnanılan ve önem verilen bir fikirle, yapılan davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyulur.

**4) Belirsizlik:** Gelecekte yaşanacak olayları bilmemek, insanlar için belli başlı kaygı sebeplerinden biridir.

Kaygıya sebep olan durumlar, sırf bu dört madde ile sınırlı kalmaz. Alışılmamış bir durumla karşı karşıya kalma, nesne ya da kişi ile karşılaşma, takıntılı, korku veren düşünceler de kaygı durumunun oluşmasına sebep olur (Köknel, 1982; Akt. Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000:15; Akt. Elmas, 2010).

#### 2.1.5. Kaygının Bileşenleri

İnsanoğlunun var oluşundan bu yana kaygı duygusu yaşanmaktadır (Mc Reynolds, 1986; Akt. Tunç ve Özen Kutanis, 2015). Dönemler itibarıyla kaygıya bakış açısı,

sürekli değişim göstermiştir. 1950’lerde kaygı, kişiliğin temel karakteristiği olarak kabul edilirken; 1960’lı yılların sonunda kaygı tepkisinin; ‘bilişsel’, ‘psikolojik’, ve ‘davranışsal’ şeklinde ifade edilen farklı cevap sistemlerini içerdiği ortaya konmuştur (Miguel-Tobal & Gonzalez-Ordi, 2005; Akt. Tunç ve Özen Kutanis, 2015). Kaygılı tahminler, varsayımlar, inançlar bilişsel tepkileri içermektedir (Antony, 2001; Akt. Tunç ve Özen Kutanis, 2015). Endişeli- rahatsız edici düşünceler ve hisler, öznel olduğu için kaygı bileşenleri içerisinde en kolay tanımlanan bileşen, bilişsel bileşendir. Kaygının bilişsel bileşenini; dış bir sebeple oluşan panik duygusu, bellek, dikkat eksiklikleri oluşturur (France, 1997; Akt. Bakıntaş, 2008). Kaygının bilişsel bileşeninde; *“Çarpıtılmış bilişler, olumsuz atıfsal bileşenler, olumsuz bilgi işleme süreçleri, olumsuz kendilik değerlendirmeleri, mantık dışı inançlar, işlevsel olmayan bilgi yorumları, riskli durumların aşırı değerlendirilmesi ve artmış çevresel dikkat vardır”* (Craig, 1995; Akt. Bakıntaş, 2008). Bunların yanı sıra algı bozuklukları, yer, zaman, şahıslarla ilgili yanılsamalar, olayları yanlış yorumlama, konsantrasyon bozukluğu ve hatırlama güçlüğü de bilişsel sebepler arasında sayılabilir (Tural, 2010; Akt. Tık Yakar, 2015).

Kaçınma davranışları; zorlama, dikkati başka tarafa çekme davranışsal tepkileri içermektedir. Kaygı duygusunun yoğunluğu arttıkça davranışlarda da aksama, algılama ve dikkat bozuklukları ortaya çıkar. Kaygılı birey, davranışlarını kaygı yaratan durumlardan kaçınmak için yönlendirir. Bunun akabinde birey, çevresindeki diğer seçenekleri göremediği için yaşam alanında daralma meydana gelir. Kişinin kaçındığı ve görmezden geldiği davranışları arttırması neticesinde, davranışlarında kısırlaşma meydana gelir.

Kaygı duygusunun yaşanmaması adına çeşitli kaçınma tepkileri geliştirilmiştir. İlk kaçınma tepkisi, kaygı yaratan durumdan uzak durmaya çalışmaktır. İkincisi; kişinin, kendi iç dünyasından ya da çevresinden kaynaklanan kaygı yaratıcı durumlar algılanmamaya çalışılır. Kaygıyı oluşturan duygu ve düşünceler, bilinçten uzak tutulur. Bazı bireyler ise; kaygı duygusundan kaçınmak için alkol ya da uyuşturucu ilaçlar kullanmaktadır. Bir diğer tepki de; yetişkin bireylerin kullandığı kaygı yaratan duygusal tepkilerin yerine böyle bir etki yaratmayan tepkiler vermektir. Bu gibi kaçınma tepkileri, bireylerin kaygılarını dıştan gözlemlemelerine engel olur (Geçtan, 2014; Akt. Tık Yakar, 2015).

Bireyin kaygılı olduğu zaman yaşadığı çarpıntı, baş dönmesi, terleme gibi fiziksel uyarılmaya bağlı olarak ortaya çıkan bedensel duyular ise; psikolojik tepkileri içermektedir (Antony, 2001; Akt. Tunç ve Özen Kutanis, 2015). Kaygının bu bileşeni, kaygının oluşumuna neden olan tüm fiziksel belirtilerle bağlantılıdır. Anormal derecede uzun ve derin solunum, kalp hızında artış, baş ağrısı, yorgunluk, uykusuzluk, nefes darlığı, terleme, gerginlik, aniden sinirlenme, bel ve mide ağrıları, aşırı tepkide bulunma ve beyin kaslarının gergin olması kaygıya bağlı olarak oluşan fiziksel belirtilerdir (Cüceloğlu, 1999:293; Akt. Elmas, 2010). Panik, telaş, umutsuzluk, korku, stres, utanç, baş edememe gibi duyguların yanı sıra avuç içlerinin terlemesi ve konsantrasyon bozukluğu gibi birçok fizyolojik belirtilerin olduğu da söylenebilir (Deniz ve Üldaş, 2008; Akt. Elmas, 2010).

Farklı düzeylerde kendini gösteren kaygı; hafif kaygı, orta düzeyde kaygı, şiddetli kaygı ve panik olmak üzere dört şekilde tanımlanır. Hafif kaygının kişiyi; duruma yoğunlaşma, öğrenme ve problem çözme konusunda motive edici özelliği vardır. Orta düzeydeki kaygı; nabız ve solunumda artışa, kalp çarpıntısına, terlemeye yol açtığı için bireyin algılama, kavrama ve iletişim becerilerinin azalmasına sebep olur. Şiddetli kaygı; çarpıntı, baş ve göğüs ağrısı gibi belirtiler nedeniyle bireyin, duruma yoğunlaşma ve konular arasındaki ilişkileri anlamasında güçlük çekmesine sebep olur. Kaygının yoğun olarak hissedildiği panik düzeyi ise; bireyde, dikkat dağınlıklığına ve çevresel tehlikelere karşı yanıtsız kalmasına neden olur (Saban, 2010; Akt. Tık Yakar, 2015).

*“Kaygının gelişimi; genetik ve biyolojik eğilimlerden, önceki öğrenme ve deneyimlerden, içinde bulunulan ortama ilişkin durumsal ipuçlarından ve kişinin bilişinden etkilenir”* (Civan, 2001; Akt. Bakıntaş, 2008).

**2.1.6. Kaygı Bozuklukları:** Panik Bozukluk, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Stres Bozuklukları, Somatoform Bozukluklar bu kategori içerisinde yer alırlar.

**Panik Bozukluk:** *“Panik atak, agorafobi olmadan panik bozukluk, agorafobi ile birlikte panik bozukluk, panik bozukluk öyküsü olmadan agorafobi, sosyal fobi.”* panik bozukluğa yol açar. Terleme, titreme, göğüs ağrısı, bulantı, karın ağrısı, üşüme ürperme, baş dönmesi, çıldırma korkusu gibi semptomlar, panik bozukluğun belirtileri arasında sayılabilir (Burkovik, 2013; Akt. Tık Yakar, 2015).

**Obsesif-Kompulsif Bozukluk:** İsteğimiz dışında vuku bulan, belirgin bir kaygı yaratan tekrarlayıcı, sürekli düşünce ve dürtülerdir. Bazı davranışlar, sürekli tekrarlanır. Yetişkin olan bir kişi, bu obsesyonların anlamsız oluşunun farkındadır. Bu davranışların tekrarlanması, günlük yaşamda ciddi zaman kayıplarına yol açar (Burkovik, 2013; Akt. Tık Yakar, 2015).

**Stres Bozuklukları:** Kişinin, travmatize edici bir olayla karşılaşması neticesinde bu olayın, zihninde sürekli yaşanması durumu stres bozukluğuna yol açar. Korku, çaresizlik, dalgınlık, toplumsal ve mesleki işlerde bozukluklar, uyumakta zorluk çekme, sinirlilik, aşırı ve ani irkilme gibi tepkiler bu durum sonucunda ortaya çıkar (Burkovik, 2013; Akt. Tık Yakar, 2015).

**Somatoform Bozukluk:** 30 yaşından önce başlayarak, fiziksel yakınmalar şeklinde kendini gösteren bozukluktur (Burkovik, 2013; Akt. Tık Yakar, 2015).

Kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasına sebep olan olaylar; *“stresli yaşam olayları, ayrılığa karşı duyarlılık, sorunlu bağlanma tarzları, dağılma anksiyetesine yatkınlık, çocukluk çağında fiziksel ve cinsel istismar, öfke ifadesi, bağımlılık ve ayrılığa ilişkin çatışmalar”*dır (Tural, 2010; Akt. Tık Yakar, 2015). Kaygı bozukluğu tanısı konmuş kişiler; huzursuzdurlar, sabırsızdırlar, çabuk heyecanlanırlar. Yüzleri ve bedenleri gergindir, elleri titrer. Baş, omuz ve sırt ağrısı çokça çekerler. Saatlerce uyumalarına rağmen yorgun görünürler. Ağızları kurur, soluk almada ve yutmada güçlük çekerler. Bunların yanı sıra çarpıntı, sık idrara çıkma, kulak çınlaması, uyuşma gibi yakınmalarda da bulunurlar. Ortada tehdit oluşturan herhangi bir olay olmamasına rağmen kötü bir şey olacakmış hissine kapılırlar (Burkovik, 2013; Akt. Tık Yakar, 2015). Bazen bazı şartlanmalar da kaygıyı meydana getirir. Örneğin; depremi yaşayan bir birey, sonrasında şartlandığı için her gece aynı saatte deprem olacakmış hissine kapılabilir ve uyuyamayabilir (Geçtan, 2014; Akt. Tık Yakar, 2015).

### **2.1.7. Kaygıyla Başa Çıkma Yolları**

Günlük hayatta karşılaştığımız birtakım olaylar, zayıf ya da kuvvetli derecelerde kaygı yaratır. Kaygı ile başa çıkma yolları ise; bilinçsiz veyahut bilinçli bir şekilde yapılmaktadır. Bilinçsiz şekilde yapılanlar, savunma mekanizmalarıdır. Savunma

mekanizması kullanan kişi, bir teknik kullandığının farkında değildir. Bilinçli bir şekilde yapılan yöntemler ise öğrenme sonucu elde edilmiş davranışların ürünüdür.

Savunma mekanizmalarının 4 özelliği bulunur.

1. Savunma mekanizması kullanıldığı sırada davranışın gerçek işlevinin farkına varılmaz.

2. Gerçeğin, biraz daha farklı algılanması söz konusudur.

3. Savunma mekanizmaları; etkin yöntemler oldukları için zor durumları, kendimizi yıpratmadan atlatmamızda yardımcı rol oynarlar.

4. Savunma mekanizmaları, herkes tarafından kullanıldığı için normal bir davranış biçimi olarak kabul edilirler.

Başlıca savunma mekanizmaları şunlardır:

**1. Mantığa Bürüme:** Bireyin, yapmış olduğu davranışı daha az yanlış ya da tuhaf gösterebilmek adına hafifletici mazeretler bulmasıdır.

**2. Karşıt Tepki Geliştirme:** Gerçek duyguları göstermenin mümkün olmadığı ortamda, gerçek duyguların zıddı olan fakat o ortam içerisinde kabul edilebilen duyguların gösterilmesidir.

**3. Bastırma:** Kötü bir durum var iken yokmuş gibi davranılması bir bastırma örneğidir. Kaygı uyandıran düşünce, bilinçaltına itilir.

**4. Yansıtma:** Kişinin kendisinde bulunan kusurları görmeyip, başkalarında bu kusuru görme davranışıdır.

**5. Özdeşleşme:** Kişinin, kendi kişiliğinden çok istediği özelliklere sahip başka birisiymiş gibi kendini algılayıp, o şekil davranmaya başlamasıdır.

**6. Yer Değiştirme:** Kaygıyı meydana getiren sorun, denetim altında olmayan bir olay ya da gücün yetmediği bir kişi ise kaygı, gücün yettiği bir kişiye yönlendirilir.

**7. Yüceltme:** Toplumun hoş görmediği saldırgan ve cinsel yönde eğilimlerin, yüceltme mekanizması ile toplum tarafından kabul gören alanlarda karşılığını bulacak şekilde yön değiştirmesidir.



**8. Soyut Kavramlara Bürüme:** Kaygı meydana getiren duygusal bir durumu, soyut kavramların ışığında görerek o durumu, gerçekdışı olarak varsaymadır.

**9. Hayal Dünyasına Kaçma:** Kaygı meydana getiren bir durumla karşı karşıya kalındığında, kişinin kendisini zihninde daha güzel, hoşuna gidecek şeyleri düşleyip, hayal etmesi neticesinde içinde bulunduğu kaygı durumundan kurtulmaya çalışmasıdır.

**10. Telafi:** Bireyin, kendini başarısız olarak nitelendirdiği bir alandaki eksikliklerini, başarılı olduğu bir alanda yaptıklarıyla kamufle etmesidir.

**11. İnkâr:** Kişinin, kaygıya sebebiyet veren olumsuz bir davranışını kabul etmeyip inkâr etmesi durumudur (Çakır, 2010).

Toplumun temelini oluşturan, toplumsal ve kültürel yapının dayandığı temellerden biri olan aile kurumu, insanın duygusal ve fiziksel gelişimini tamamlamasında, sosyalleşmesinde, kişiliğinin oluşumunda etkin rol oynayan, kişiye en geniş olanakları sağlayan bir yapıdır (Güler ve Ulutak, 1992).

## **2.2. Aile Kavramı**

Aile kavramı; toplumun en küçük yapı taşı oluşturan, insan yaşamında önemli bir yere sahip olan toplumsal bir kurumdur (Karagüler, 2013; Akt. Çolak, 2017). Kişinin içerisinde doğarak yavaş yavaş büyümüş olduğu, zamanla eğitilerek, sosyalleşerek kendisini güven içerisinde hissetmesine sebep olan aile kurumu, toplumsal düzeni sağlıklı bir şekilde etkileyen önemli bir yapıdır (Yasa, 1970:139-144; Akt. Kızıldağ, 2017). Larousse, aile kavramını; aynı çatı altında yaşamını sürdüren, anne, baba ve çocuklardan meydana gelen bir kurum olarak tanımlamaktadır (Larousse, 1979:165; Akt. Kızıldağ, 2017).

Özgüven'e göre aile; evlilik ve kan bağlarıyla birbirine bağlanmış, aynı çatı altında birleşip yaşamını sürdüren, gelirlerini belirli bir düzen dahilinde paylaşan, farklı rol ve görevleri üstlenerek yerine getirmeye çalışan birbirlerini etkileyen bireylerin oluşturduğu yasal, toplumsal ve ekonomik bir kurum statüsündedir (Özgüven, 2001; Akt. Kızıldağ, 2017).

Ozankaya'ya göre aile; içerisinde samimi ve sıcak bir ortamın bulunduğu, aile bireyleri arasında güven verici ilişkilerin kurulduğu ve neslin devamını sağlamak için kurulan bir kurumdur (Ozankaya, 1991; Akt. Çolak, 2017).

### 2.2.1. Aile İçi Kaygı

Aile, yaşam boyunca doğum öncesi dönemden başlayarak, çocuk üzerinde etkisini sürdüren önemli bir kurumdur. *“Yaşamın ilk yıllarında, anne-baba-çocuk etkileşimi sonucu elde edilen bilgi, beceri ve tutumların, yetişkinlik yıllarında oynadığı önemli rol, günümüzde daha iyi anlaşılmaya başlanmıştır.”* İdeal bir ailede; ebeveynler ve çocuk, fikirlerini birbirleriyle açıkça paylaşırlar, birbirlerini dinleyerek anlamaya çalışırlar. Anne-babalarıyla sağlıklı bir iletişim içerisinde olan çocuklar, karşılaştıkları sorunlar karşısında duygu ve düşüncelerini daha rahat bir şekilde ifade edebilirler (Ryder, 1995; Saporta, 2002; Yavuzer, 1993; Akt. Özdal ve Aral, 2005).

Sağlıklı bir yapı içerisinde yetişen bireylerden, güçlü ve sağlam bir toplum meydana gelmektedir. Aile içerisinde aile efradının yardımını ve desteğini alarak yetişen çocuklar, toplumun değerleriyle yetişerek, ona faydalı bir birey olma haline gelirler (Bildirici, 2016; Akt. Çolak, 2017).

Kaygının kökeni, çocukluk yıllarıdır. Çocukluk döneminde; çocuğun reddedici durumlara ve aşırı koruyucu tutumlara maruz kalması, anne-babaların ceza verirken cezaya eşlik eden itici davranışlarına şahit olması, anne-babaların kaygı düzeylerinin yüksek olması, ailenin tutarsızlıkları, boşanmış ailelerde boşandıktan sonra bile anne-baba arasında süre gelen çekişmelerin neticesinde kaygılı hale gelmesine neden olabilmektedir (Gelder, Goth & Mayau, 1994; Yavuzer, 1994; Geçtan, 1995; Akt. Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003).

Çocuk, anne babasının boşanması ve çeşitli nedenler sonucunda topluma uyum sağlamakta zorlanmakta ve gelişimi, bu durumdan olumsuz yönde etkilenmektedir (Torun, 1986; Akt. Özdal ve Aral, 2005).

Çocuğun ailede yaşadığı yoksunluklar, yaşanan bu stresli dönemi daha da körükleyerek çocuğun, kaygılı özellikler geliştirip barındırmasına olanak sağlamaktadır (Saylor, 1993; Akt. Özdal ve Aral, 2005).

*“1990-2002 yılları arasında yapılan altı farklı çalışmada da, çocukta kaygı düzeyi ile anne babanın aşırı kontrol ediciliği arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu kaydedilmiştir”* (Wood & ark. 2003; Akt. Aydın, 2014).

Yapılan diğer araştırmalara göre; ilkokul mezunu olan ebeveyn ile yüksekokul mezunu olan ebeveynin, çocuklarına uyguladıkları tutumlar arasında farklılık olduğu görülmüştür.

Varol (1990), ebeveynlerin eğitim durumları ile çocukların kaygı düzeyleri arasında önemli bir farkın olmadığını belirtirken; Gümüş (1997) ise; bu görüşe karşılık olarak, ebeveynlerin eğitim durumları ile çocukların sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu, anne babası yüksekokul mezunu olan çocukların kaygı düzeylerinin, anne babası ilkokul mezunu olan çocukların kaygı düzeylerine oranla daha düşük olduğunu belirtmiştir.

Sosyo-ekonomik durum baz alındığında ise; yapılan araştırmalar, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan çocukların kaygı düzeylerinin, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan çocuklara nazaran yüksek olduğunu göstermektedir.

Varol (1990), anne babaların sahip oldukları meslekler ile kaygı düzeyleri arasında ne yönlü bir ilişki olduğunu araştırmıştır. Araştırmalarına göre; baba mesleği çiftçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin, baba mesleği subay, memur olanlara oranla yüksek olduğunu saptamıştır (Yenilmez ve Özbey, 2006).

Sonuç olarak; ebeveynler, çocukları üzerinde görülen kaygı durumunun oluşumunda etkin bir role sahiptirler. Birlik ve beraberliğin sağlam olduğu aile bireylerinde kaygı durumunun görülme sıklığı düşüktür (Ümmet, 2007:63; Akt. Yenilmez ve Özbey, 2006).

### **2.3. Din**

İnsan, bilinçli bir varlıktır. Bilinçli olmasından ötürü çevresinde gelişen olaylara karşı duyarsız kalamamaktadır. Tarih boyunca insan; yaşadığı evreni, kendi yaşamını, hayatını derinden etkileyen olayları, yaşamın ve ölümün anlamını sürekli olarak merak etmiştir. Yaşam ve ölümün anlamı gibi varoluşsal problemlere, en kapsamlı çözümler dinsel gelenekler tarafından getirilmiştir. Her din, inanan kişilere neden yaşadıkları ve

nasıl yaşamaları gerektiğine dair açıklayıcı bilgiler sunmaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde insan yaşamında dinlerin, yadsınamaz ölçüde etkisi vardır (Kıraç, 2007).

Din, hayatın her döneminde karşımıza çıkan bazen psikolojik, bazen sosyolojik, bazen teolojik, bazen de felsefik boyutu ağır basarak tanımlanmaya çalışılan, bireysel ve toplumsal açıdan çok geniş bir yelpazede işler gören, insanların iç dünyalarını, davranışlarının şeklini ve yönünü belirlemede denge sağlayıcı rolü bulunan, hayatı anlamlandırma misyonuna sahip güçlü bir olgudur (Karabulut, 2010). Dinler, insanlık tarihinin her aşamasında tüm toplumlarda varlıklarını göstermiş; insanların davranışlarını ve toplumsal yaşantılarını, hayata bakış açılarını derinden etkilemişlerdir. Bundan ötürü din konusu, birçok bilimsel disiplinin çalışma konusu olmuştur. Din ile ilgili yapılan çalışmalarda karşılaşılan en büyük sorun ise; dinin tanımlanmasında yaşanan zorluktur (Kıraç, 2007). Bu nedenle herkesin ortak paydada bulunduğu tek bir din tanımından bahsetmek mevzu bahis değildir (Karabulut, 2010).

Clark (1958), din kelimesinin tanımının yapılmasının zor olmasına ilişkin üç neden sunmaktadır. Ona göre; “*dini deneyimin daha çok insanın iç dünyasıyla ilgili öznel bir niteliğe sahip olması, birinci zorluktur. İnsanların kendi dinlerine karşı hissettikleri çok güçlü duygular, dinin anlamı tartışmasına her zaman potansiyel bir duygusal tepki gösterme ihtimalini doğurmakta ve bu da onu tanımlamayı zorlaştıran ikinci nedeni oluşturmaktadır. Üçüncü zorluk ise; dini tarif eden kişilerin, amaçlarının birbirinden farklı olmasıdır*” (Clark, 1958; Akt. Kıraç, 2007). Başka bir deyişle bir mistik; dini, içsel deneyim olarak tanımlarken, bir mezhep üyesi ise dini, kiliseye gitme davranışı olarak görür (Kıraç, 2007).

Arapça bir kelime olan din sözcüğü, kelime anlamı itibarıyla “*örf, adet, itaat, tutulan ve gidilen yol, ceza, mükafat, millet*” vb. gibi anlamlara denk gelir.

İslam alimleri dini; her konuda insanların akıllarını kullanmalarını neticesinde hayır olan şeylere götüren, bu vesileyle dünya ve ahiret mutluluğuna ulaşmalarını sağlayan, peygamberler aracılığıyla Allah’ın gönderdiği ilahi esaslar bütünü olarak açıklamışlardır (Karabulut, 2010).

Durkheim’a göre din, sosyal bir olgudur. Dini; “*kutsal olarak kabul edilen varlıklara yönelik geliştirilen ve sonuçta ahlaki bir topluluğun oluşmasını sağlayan inançlardan ve*

*uygulamalardan oluşan bir sistem*” olarak tanımlamaktadır (Yıldız, 1998:3; Akt. Kıracı, 2007).

Sosyolog Parsons’da, Durkheim’in görüşüne benzer bir görüş ileri sürerek; *“dini; birçok toplumda değişiklik gösteren inanç, uygulama ve kurumlar toplamıdır.”* diye tarif etmektedir.

Ames de, Durkheim ve Parsons gibi dinin sosyal boyutuna vurgu yaparak; *“din, en yüksek değerlerin farkındalığıdır”* tarifi ile dinin, toplumsal tanımına dikkat çekerek ona, ahlaki bir boyut kazandırmaktadır (Clark, 1958: 19-20; Akt. Kıracı, 2007).

Dinsel inançlar bireylere, hayatın zorluklarına karşı dimdik durmayı öğretir. İnanç; bir anlam duygusu olmasının yanı sıra zorluklara göğüs germek için ihtiyaç duyduğumuz cesareti aşılır.

Erich Fromm’a göre; insan, bir şeye yönelme ihtiyacı hisseder. Bu ihtiyaç doğrultusunda bir şeye yönelme ve bağlanma anlamında dine ihtiyaç duyar.

Hıran M. Stanley’e göre; *“en üstün varlığın idrak edilmesi”*, Kant’a göre din; *“tüm ödevlerimizin ilahi emirler olarak kabul edilmesi”*, Rudolf Otto’ya göre din; *“insanın, kutsal saydığı şeylerle ilişkisidir.”* Emile Durkheim ise; dine sosyal açıdan bakarak; *“bir cemaatin meydana gelebilmesini sağlayan ayin ve inançlar sistemidir.”* diye tanımlar (Karabulut, 2010).

Dini, bireye indirgeyerek tanımlayanlar da olmuştur. William James’e göre; din, *“bireyin, aşkın olarak gördüğü şeyle olan ilişkisinde ortaya çıkan, tamamen kişisel duygu, davranış ve deneyimlerdir”* (Clark, 1958:20; Akt. Kıracı, 2007).

Freud (1985), dini, evrensel zorlayıcı bir nevroz olarak nitelendirdiği için din hakkında olumsuz bir tablo çizmektedir (Kıracı, 2007).

Pratt, dini; *“ilgi ve kaderleri üzerinde nihai bir kontrole sahip olarak gördükleri güç ya da güçlere karşı birey ve toplumun sergilediği ciddi ve sosyal tutumlar”* olarak tanımlayarak dinin, sosyolojik ve kişisel boyutuna vurgu yapmaktadır (Clark, 1958: 20-21; Akt. Kıracı, 2007).

Clark, dini; *“aşkın olanı hissettiği anda bireyin yaşadığı içsel deneyim”* olarak açıklamıştır. Kişi, kendi davranışlarını aşkın olanla uyumlu hale getirmeye çalıştıkça

dini deneyimin, kişi üzerindeki etkisi belirginleşmektedir (Clark, 1958:22; Akt. Kır aç, 2007).

Frazer, dini; “*insan hayatını ve doğayı yöneten ve kontrol eden, insandan üstün bir güce gönül vermek ve onunla bir uzlaşma içinde olmak*” şeklinde tanımlamıştır. Frazer’e göre din; teorik ve pratik olmak üzere iki boyut içermektedir. İnsandan  st n bir güce inanmak, teorik kısmını, o üstün varlığı memnun etmek ve O’na gönül vermek ise, pratik kısmını oluşturmaktadır. Frazer’e göre; inanç, inanma birinci  n koşuldu. Uygulama ise, inançtan sonra gelmektedir (Spinks, 1965:7; Akt. Kır aç, 2007).

Yapılan tanımlarda görüldüğü üzere belirli bir din tanımı yapmak çok zordur. Kimi, dinin bireysel yönüne, kimi, toplumsal yönüne, kimi, felsefi yönüne ağırlık vererek çeşitli din tanımları yapmıştır. Bu durum dinin, çok boyutlu olmasından kaynaklanmaktadır. Din; duygularımıza, arzularımıza, inançlarımıza ve toplumsal ilişkilerimize yön verir. Psikolojik hayatı da içine alarak her bakımdan kişiliğin ve karakterin oluşmasına katkı sağlar (Karabulut, 2010).

### **2.3.1. Dindarlık**

Arapça “din” kelime köküne, Farsça “dar” ekinin eklenmesiyle oluşan dindar sözcüğü; sözlükte, “*din inancı güçlü, din kurallarına bağlı kimse, mütedeyyin*” anlamına gelmektedir; dindarlık kavramı ise; “*dindar olma hali*” şeklinde tanımlandırılmıştır ( zt rk, 2007). İngilizce’de, “*religiosity, religiousness, religious commitment ve religious involvement*” dindarlık sözcüğünün tanımına karşılık gelmekte ve aynı anlamda kullanılmaktadır (Yıldız, 1998:5; Akt. Kır aç, 2007).

Dindarlığın, tam tanımını yapmak da din kavramının tam tanımını yapmak kadar zor bir iştir. Dinlerdeki farklılıklar, dindarlar arasında da mevcuttur. Buna müteakiben psikolojik olarak dinsel açıdan aynı duyguları, düşünceleri, ilgileri, korkuları vb. paylaşan iki kişi göstermek imkansızdır. Bu durumda genel kabul gören bir dindarlık tanımı yapmak zordur ( zt rk, 2007).

 nver Günay’a göre, dindarlık; “*kutsal olanın yahut onun özel bir formu olmak itibariyle belli bir dinin, muayyen zaman ve şartlarda belli kişi, grup ya da toplum tarafından yaşanmasıdır.*”

Kerim Yavuz'a göre; dini duygunun, sonlu olanın sonsuz olan yüce kuvvete yönelmesi, güvenmesi, sığınması ve teslim olması ile sonuçlandığını, bu duygunun sürekli bir şekilde ilahi aleme yönelik ve oraya yükselme çabası içinde olan bir duygu olduğunu belirtir. Ona göre dindarlık; insanların ilahi kuvvete yönelmeyi istemesi ve hissetmesi ile ortaya çıkar.

Vergote'e göre; dindarlık, "*Allah'ı varoluşun kaynağı ve iyiliksever bir kudret*" olarak kabul etmektir. Guyau'nun dindarlık tanımına göre; bütün dünya toplumlarını, insancıl bir toplum olarak düşünmek dindarlıktır. Spranger'e göre; dindarlık, manevi varlığı durmadan, dinlemeden ve bıkmadan aramaktır.

William James'e göre; dindar kişi, yalnızken derin düşüncelere dalar, o hissettiği duyguyu içselleştirir. Ona göre dindarlık; yüce bir varlığın, davranışlarımızı ve fiillerimizi gözetlediği şeklindeki duygudan kaynaklanır. Bu duygu, kimde kuvvetli bir şekilde bulunuyorsa o kişi, dindar kişidir (Karabulut, 2010).

Freud ise dini; "*evrensel zorlayıcı bir nevroz*", dindarlık kavramını da; "*bunun özel bir şekli*" olarak tanımlar. Ona göre bütün dini öğretiler, birer yanılsamadan ibarettir. Dinin, oedipus kompleksinden kaynaklandığını, insanlığın en eski, en güçlü ve aynı zamanda en kaçınılmaz duygu olduğunu söyler. Din; çocuksu bir yanılsama olup nevrotik bir kuruntudur. Freud'a göre; "*Tanrı fikri de çocuktaki baba imajının bir yansıması, çocukluk döneminde karşılaştığı zorluk ve felaketler karşısında geliştirdiği zihni bir savunma mekanizmasıdır*" (Öztürk, 2007).

Maslow; dini, insanın doğal yapısında var olan değer olarak görür; dindarlığın da insanın yapısında var olduğunu, bu sebeple kişinin doğaüstü bir kurala uyararak değil de kendi doğal yapısını takip etmesiyle dindar olacağını savunur.

Din psikolojisinin öncülerinden sayılan Schleiermacher ise; dindarlığın kaynağını, direkt olarak yüce aleme bağlanmakta görür (Karabulut, 2010).

Jung, dini tecrübenin erişilebilir tek kaynağını bilinç dışında görür. Dindar insan ise; bilinç dışından gelen reaksiyonun etkisi altında kalan, bu durumu vicdanının işleyişi olarak adlandıran, varlığının temelini Tanrı ile ilişkisine dayandıran insandır.

Sosyal Bilimler alanında toplumsal konular içerisinde yer alan dindarlık kavramının tanımı ve kullanımına ilişkin görüş birliğine varılamamıştır. Çünkü

insanların dinleri; farklı değerlere, davranışlara verilen öneme ve dinin boyutlarına göre farklılık göstermektedir. Tanrı'ya inanma, dini ibadetlere katılım gösterme ve bir dini gruba ait olma gibi göstergeler, dindarlık işareti olarak kabul edilir. Bütün bunların yanı sıra kişinin, ibadethaneler için gönüllü çalışmalar ve bağış yapması, dini kitaplar okuması, ahlaki ilkelere uyması ve yoksula yardım etmesi gibi davranışlar da dindarlığın bir işareti olarak kabul edilir (Öztürk, 2007).

### **2.3.2. Dindarlığın Boyutları**

Dindarlığın; inanç, duygu, davranış ve bilgi boyutlarından bahseden Fukuyama'nın (1961), görüşünü benimseyerek dindarlığın bu dört boyutuna ek olarak, bir de etki boyutunu ekleyen Glock (1972) beş boyutlu bir dindarlık anlayışı ortaya koymuştur (Yaparel, 1987:40; Akt. Kıraç, 2007).

#### **Dindarlığın İnanç Boyutu**

İnancın muhtevası, güçlülüğü, türü gibi özellikleri kapsayan, dindarlığın; inanç ve inançsızlıkla ilgili boyutudur (Yıldız, 1998: 11-12; Akt. Kıraç, 2007). İnançlar, dini hayatın merkezinde yer aldığından dindar insan, kendisini Yüce Allah'a bağlayan ve O'nunla ilişki içerisinde bulunmasını sağlayan, belli inançların sahibidir (Küçükalp, 2004). Dolayısıyla insanların nelere inandıkları, inancın öğretilerinin ve anlamının irdelenmesi, bu boyut içerisinde ele alınabilir (Kımtır, 2008).

#### **Dindarlığın Duygu Boyutu**

Dindarlığın duygu boyutu; Yüce Allah'ın varlığını içinde hissedilen ve mü'mini, O'ndan haberdar eden algıları, sezileri ve duyguları içine alır. Hemen hemen bütün dinler, dindar olarak tavsif edilen kişilerin, Yüce Kudret'le ilgili din kaynaklı bir duygusal tecrübe geçirmelerini beklerler. Bu duyguların mahiyeti ise; korku, sevgi, sevinç, ruhun, dünyevi gerçeklikten kurtulduğu, kendinden geçme ve coşkunluk hali olarak nitelendirilen vecd hali olabilir (Küçükalp, 2004). Kısaca dindarlığın duygu boyutu; korku, sevgi gibi olumlu ve olumsuz tüm dini duyguları içermektedir (Yıldız, 1998:11-12; Akt. Kıraç, 2007).



### **Dindarlığın Davranış Boyutu**

Dindarlığın davranış boyutu; din mensuplarının uygulamış oldukları bütün dini pratikleri içerisinde barındırır (Çapçioğlu, 2008). İbadet, dua, törenler gibi uygulamalar, dindarlığın davranış boyutunu oluşturmaktadır (Yıldız, 1998: 11-12; Akt. Kırac, 2007). Aslında dinin, inanç ve davranış boyutu birbiriyle yakından ilişkilidir. Çünkü; İslam alimleri, iman ile amelin, yani bu iki boyutun birbirini tamamladığını, yani ne imansız amelin, ne de amelsiz imanın tek başına hiçbir anlam ifade etmediğini belirtmişlerdir (Çapçioğlu, 2008).

### **Dindarlığın Bilgi Boyutu**

Dinin temel esasları ve kutsal metinleri ile ilgili bilgiler, dindarlığın bilgi boyutunu kapsamaktadır (Yıldız, 1998: 11-12; Akt. Kırac, 2007). Glock'a göre bütün dinler; inananlarından, inançları hakkında bilgi sahibi olmalarını bekler. Bu boyutla; insanların inançları konusunda ne kadar bilgiye sahip oldukları, dini bilgilere bağlı olarak benimsenen bilgi tarzlarına ve kutsal kitaplara verilen önem araştırılabilir (Karlı, 2011). Dinin inanç boyutuyla, bilgi boyutu birbiriyle bağlantılıdır. İnanç, bilginin gerekli sonucu olmamasına rağmen dini bilgi, inançla değer kazanır (Kızılgeçit, 2011). Bir inancı kabul etmenin temel şartlarından biri, o inanç hakkında bilgiye sahip olmaktır. Bu sebeple dindarlığın bilgi ve inanç boyutları arasında yakın bir ilişki vardır (Tokur, 2011).

### **Dindarlığın Etki Boyutu**

Etki boyutu ise; dinin, kişi üzerinde ne yapıp ne yapmaması gerektiği konusunda yaptığı etkiyi kapsamaktadır (Yıldız, 1998: 11-12; Akt. Kırac, 2007). Din ve dindarlık üzerine yapılan çalışmalarda ortaya çıkan en büyük problemlerden biri, bu değişkenleri doğru olarak ölçebilecek araçlar geliştirmek olmuştur (Yıldız, 1998:5; Akt. Kırac, 2007). Dindarlığın ölçümü çalışmaları, dindarlıkla ilgili farklı yaklaşımların doğmasını beraberinde getirmiş ve tartışmalar, dindarlığın boyutları üzerinde yoğunlaşmıştır. Dindarlığın, tek boyutlu olduğunu savunanların yanı sıra çok boyutlu olduğu görüşünü savunanlar da olmuştur (Wulff, 1991:203; Akt. Kırac, 2007). Dindarlığı, tek boyutlu bir yaklaşım olarak ele alan birtakım Amerikan psikologları, dindarlığın duygu boyutu üzerinde durmuşlardır (Yıldız, 1998:6; Akt. Kırac, 2007).

Durkheim'in 1915'te dini inançlar ve törenler arasında bir ayırım yapıp dinin, kuramsal ve toplumsal boyutları üzerine vurgu yapması neticesinde birçok araştırmacı; dindarlığı, tek boyutlu bir yaklaşımla ele almanın yetersizliğini görmüşler ve bunun akabinde dindarlığa, çok boyutlu yaklaşımlar getirmişlerdir (Yıldız, 1998:7; Akt. Kıracı, 2007).

### 2.3.3. Dindarlık Tipleri

Allport'un çalışmaları ve dindarlık tipolojisi, çok boyutlu yaklaşımın en önemli örneğidir. Allport, 1950'lerde; *“kurumsallaşmış ve içsel dindarlıktan bahsetmiş, daha sonra iç güdümlü (intrinsic) ve dış güdümlü (extrinsic) dindarlık olmak üzere iki dindarlık tipi ortaya koymuştur”* (Roof, 1979; Akt. Kıracı, 2007).

**Dış Güdümlü Dindarlık:** Allport'a göre; *“dış güdümlü dindarlık eğilimine sahip bireyler, dinlerini; kendi emellerine ulaşmak için kullanmaktadırlar.”* Teoloji terminolojisine göre; dış güdümlü dindarlık eğilimine sahip olan bireyler, benliklerinden sıyrılmadan Allah'a yönelmektedirler. Bu bireyler, dışsal değerleri faydalı gördüklerinden dolayı toplumda iyi bir yerlere gelebilmek için sosyal statü kazanmak, kendi güvenliklerini sağlamak vb. gibi bazı amaçlarını gerçekleştirebilmek adına dinlerini, bir araç olarak kullanmaktadırlar (Allport & Ross, 1967; Akt. Kıracı, 2007).

**İç Güdümlü Dindarlık:** İç güdümlü dindarlık eğilimine sahip olan bireyler ise; temel motivasyonlarını, dinin bizzat kendisinde bulmaktadırlar. Bu bireyler için dini inanç daha fazla önem arz ettiğinden, diğer ihtiyaçları ne kadar güçlü olursa olsun, din kadar nihai bir önem teşkil etmemektedir. Bu bireyler; ihtiyaçlarını, dini inançlarıyla içselleştirerek uyumlu hale getirmek için çabalamaktadırlar. Dinlerinin temel prensiplerini özümseyerek bunlara tam olarak uyup, dinlerini yaşamaktadırlar (Allport & Ross, 1967; Akt. Kıracı, 2007).

Dini yaşantıda, yaşanan her olayın olumlu ve olumsuz yönlerinin birlikte olduğu vurgulanarak; *“her şerrde (kötülükte) bir hayr (iyilik) vardır”* (Bakara 2/216) ya da *“her zorlukla beraber bir kolaylık, her kolaylıkla beraber bir zorluk vardır”* (İnşirah 94/5) ayetlerinin işaret ettiği gibi inanan insanlar, bu vesileyle kaygılarını gidermektedirler (Göcen, 2011).

### 2.3.4.Dindarlık-Kaygı İlişkisi

“Dindarlığın genel olarak ruh sağlığını, özel olarak ise; kaygıyı azaltıcı bir görevi var mıdır?” sorusuna birbirinden farklı yanıtlar verilmiştir. Din denilince akla ilk olarak, inanç kavramı gelmektedir. Dini inancın insanlara sağlamış olduğu en büyük avantajlardan biri, mutluluk ve iç huzuru sağlamasıdır. Allah inancına sahip olan kişilerin ruhsal sağlığı, inanmayanlara nazaran daha güçlüdür. Sağlıklı ve istikrarlı bir inancı içinde barındıran kişiler, Allah’a bağlanıp teslim oldukları için huzurlu ve mutludurlar. Böyle bir inanç, bireyin bunalıma girmesine, gereksiz kaygılara kapılmasına izin vermez. Gerçek inancın insanda meydana getirmiş olduğu haz duygusu, tevekkül etme ve teslimiyet hali, kişiler için manevi bir ilaç gibi rahatlatıcı ve tedavi edici bir etki yapar. İşte bu sebeple dini inançların, insan psikolojisi üzerinde olumlu yönde bir etkisi vardır.

Herhangi bir dine mensup olmayanlar, inananlar kadar mutlu ve huzurlu olamazlar. İnançsız olan insan, çeşitli alanlarda (ölüm, gelecek kaygısı) kaygılar yaşadığından ötürü ruhsal birtakım çöküntülere, sıkıntılı ve huzursuz hallere bürünebilir.

Bir kimsenin inancıyla olan bağı kopma noktasına geldiğinde kendisini, sadece dünya ve içerisindekilerle tatmin etmeye çalışır, bu durum da, kaçınılmaz bir şekilde kaygıyı meydana getirir. Ancak Allah’a iman ve kulluk etme sayesinde elde edebileceği tatmine ulaşamadığı için, asıl sebeple uğraşmak yerine sıkıntı ve sorunun kendisiyle uğraşmaya çalışacaktır. Sorunlardan kurtulmanın yollarını, Allah’a iman etmenin dışında farklı yerlerde aradığı için ruhsal birtakım bunalımların, kendisine acı veren sonuçlarından hiçbir zaman kendisini kurtaramayacaktır. Kişi, yaptığı çalışmalarında ne kadar başarılı olursa olsun şayet inançsızsa; içinde, hiçbir şeyle dolduramadığı bir boşluk hisseder. Manevi inançla dolduramadığı bu boşluğu ise; mal, mülk gibi geçici dünyevi birtakım şeylerle doldurmaya yeltenir.

Dindarlık; dini, sağlıklı bir şekilde algılama ve doğru bir şekilde yaşama biçimi olduğu için inananlarda bile sağlıksız dindarlık tiplerine rastlanabilir. Bunun için insanlar, sağlıklı bir dindarlık anlayışına sahip olup, onun gerektirdiği şekilde yaşarlarsa, kaygı vb. sorunlarla çok daha iyi bir şekilde mücadele edebilirler.

Dini inançların, psikolojik sağlık üzerinde vuku bulan olumlu etkilerinin yanında, olumsuz etkilerinden de söz etmek mümkündür. Günah işlemenin kişide meydana

getirmiş olduğu vicdan azabı, büyüklenme korkusu gibi katı dini tutumların, psikolojik sağlık üzerinde olumsuz bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Konuya ilişkin bir örnek verecek olursak; kişinin işlemiş olduğu bir günahı sebebiyle hissettiği aşırı suçluluk duygusu, kişiyi kaygı ve umutsuz olmaya sevk edebilir. İçerisinde, yoğun suçluluk duygusu barındıran ve nevrotik kişilik özelliği gösteren dindarların aşırı kaygılı olmaları, Prefifer ve Waelyt’in belirttiği gibi dindarlıktan değil, psikopatolojik birtakım sebeplerden ötürü kaynaklanmış olabilir (Tokat, 2012).

Sonuç olarak; sağlıklı bir dini inancın maksadının, insan psikolojisini olumlu yönde desteklemeye yönelik olduğunu, patolojik dindarlığın da, kişilik sapmalarının bir neticesi olarak ortaya çıktığını söyleyebiliriz.

Batson ve Ventis’e göre; din ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi ele alan empirik araştırmaları, yöntem ve sonuçları itibariyle iki kategoride toplamak mümkündür:

1- Ruh sağlığını, hastalık belirtilerinin olmamasına bağlayan çalışmalarda, dindar kişilerin dindar olmayanlara nazaran zihinsel ve ruhsal yönden daha sağlıklı bireyler olduklarına kanaat getirilmiştir.

Açık görüşlü, sosyal ilişkilerde farklı görüşlere açık ve kendisiyle barışık olma gibi birtakım kişilik özellikleri ile dindarlık arasındaki ilişkileri ele alan araştırmalarda, dindar olan bireylerin, daha katı tutumlara sahip oldukları yönünde çeşitli bulgulara rastlanmıştır.

Şayet ruh sağlığı ile psikopatolojik belirtilerin olmaması kastediliyor ise; din ile ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişkinin, kaçınılmaz olduğunu söylemek mümkün olabilir (Özdemir, 2009).

Dindarlık-ruh sağlığı çerçevesinde ele alınan kaygı-inanç-dindarlık arasındaki ilişki, birçok araştırmacının ilgisini çekmiş ve bu konuyla bağlantılı olarak birçok araştırma yapılmıştır. Literatüre bağlı olarak Batı’da yapılmış alan araştırmalarını ele alan bir çalışmada; dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların “%47’sinde; dindarlık ve ruh sağlığı arasında olumlu, %23’ünde; olumsuz ilişkiler tespit edilmişken; %30’unda ise; anlamlı bir ilişki bulunamamıştır” (Holm, 2004:145; Akt. Göcen, 2011).

Larson ve diğeri (1992), 1978 ve 1989 yılları arasındaki American Journal of Psychiatry and Archives of General Psychiatry’de belirtilen tüm dini bağıllık ölçeklerini tayin etmişler, dindarlık ile ruh sağlığı arasında olumlu ve olumsuz yönde olmak üzere bu iki kavram arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını da belirtmişlerdir. Dindarlık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi gösteren 50 çalışmanın 36’sında (%72) olumlu yönde, 8’inde (%16) olumsuz yönde bir ilişki görüldüğünü, 6’sında (%12) ise, dindarlık ile ruh sağlığı arasında herhangi bir ilişki bulunamadığını ifade etmişlerdir.

Seybold ve Hill’in (2001), dinin olumlu ve olumsuz etkilerini, incelemeye yönelik yapmış oldukları literatür araştırması sonuçlarına göre; dinin, ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin daha ağır bastığını söylemişlerdir. Sağlıklı yaşam, başa çıkma stratejileri, pozitif duygulara sahip olma gibi mekanizmalar dinin, ruh sağlığı üzerinde olumlu yönde etkin bir rol oynar (Hackney, Sanders, 2003:44; Akt. Yoğurtçu, 2009).

Dindarlık ve kaygılı olma arasındaki ilişki; Türkiye’de de ruh sağlığı-dindarlık çalışmaları içerisinde incelenen araştırmalar arasındadır. Yapılan araştırmalardan bir kısmının sonuçlarına bakacak olursak; bazılarının bakış açısına göre dindarlık, kaygıyı azaltırken; bazılarında göre de kaygıyı arttırmaktadır. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre; kaygı düzeyi en düşük olanlar, hem dindarlık düzeyleri yüksek görülenler hem de inançsızlar arasındadır (Yıldız, 2001:6; Akt. Göcen, 2011).

Dini inanç ile psikolojik uyumun ele alındığı araştırmalar; dini inançların, kaygı düzeyi yüksek insanlar için bir çıkış noktası olduğu sonucunu göstermiştir. *“Ruhsal sağlığı yerinde olan insanlar üzerinde yapılan bir alan araştırmasında; dini inançları kuvvetli olan kişilerin, strese kurtulma durumları daha yüksek ve kaygılarının düşük seviyede olduğu görülmüştür”* (Salsman-Carlson, 2004:119; Akt. Göcen, 2011).

Dinsel inanç ve semboller, insanları kaygı karşısında güçlü kılar. Eğer bu inanç ve semboller, işlevlerini yerine getiremezse bu durumda oluşan karışıklık ve anlamsızlık, bireyleri tedirgin edebilir. Oysaki dinler, yaşanan her türlü olumsuzluktan bir anlam çıkarmaları gerektiği düşüncesini kişilere gösterir. Çünkü; Allah’a ve kadere iman, karşılaşılabilecek en kötü olayların bile bir anlamının olduğunu öğretmek, kişinin ümitvar olmasını sağlar (Pargament, 2003:207-208; Yapıcı, 2003:126-127; Akt. Göcen, 2011).

Dindarlık-ruh sağlığı alanındaki araştırmaların içerisinde dindarlık-ruh sağlığını ayrıntılı bir şekilde ilk kez ele alan Yaparel (1987), dindarlığın; ruh sağlığına olumlu yönde bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Yaparel, yaptığı araştırmalarında tanımlamış olduğu dindarlık kavramının; *“sağlıklı bir din anlayışına dayanan ve ferdin ruhsal ve zihinsel sıkıntılıyla hastalıklı bir hal almayan, yani kişinin kendini gerçekleştirmesine imkan veren bir dindarlık olduğunu da vurgulamaktadır”* (Yaparel, 1987: 142-145; Akt. Göcen, 2011). Dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisinin incelendiği İstanbul rnekleminde, yaş aralığı 18-72 olan 336 kişi üzerinde yapılan araştırmada; bekar erkeklerin, evli erkeklere kıyasla daha fazla kaygı belirtisi gösterdiği tespit edilmiştir. Dindarlığın; bilgi-ibadet düzeyi ve tecrübe-etki düzeyi ile kaygı arasında doğru orantı vardır.

*“Kişilerin dini bilgi ve ibadet kapsamına giren davranışları ya da dinin tecrübe-etki düzeyinde dini yaşayışlarındaki manevi tecrübeler arttığında, anksiyete belirtilerinde de azalma görülmektedir”* (şengül, 2007:154; Akt. Göcen, 2011).

1950 ve 1960’larda, din ile ruh sağlığı arasında olumsuz yönde ilişkilerin de var olduğunu görmekteyiz. 1952’de Dreger, dindar kolej ğrencilerinin, dindar olmayanlara nazaran daha söz dinleyen, itaatkar bireyler olduklarını belirtmiştir. Michigan ve New York’taki kolej öğrencileriyle alışan Rokeach (1960), dindar öğrencilerin; baskı altında çalıştıklarını, rahat uyuyamadıklarını ve sıkıntılı olduklarını ifade etmelerine karşılık dindar olmayanlara göre daha kaygılı olduklarını tespit etmiştir. New York’taki Rational-Emotive Therapy Institute’nn başkanı ve bilişsel-davranışsal psikoterapiyi bulanlardan biri olan Albert Ellis (1980-1988), dini inancı zayıf olan kişilerin, duygusal yönden daha sağlıklı olduklarını belirtmiştir.

Aynı şekilde Dunn (1965), dindar öğrencilerin daha mükemmeliyetçi, kendilerine güveni olmayan ve endişeli bir hal içerisinde olduklarını tespit etmiştir (Yoğurtçu, 2009).

Dinin, ruh sağlığı üzerinde olumlu yönde bir etkisinin olduğunu düşünenler arasında yer alan Jung ise; dinin, ruhsal yönden meydana gelen bir bocalamada duygusal kararlılık konusunda etkin bir rolü olduğunu ileri sürmüştür (Koenig, Larson, 2001:67; Akt. Yoğurtçu, 2009).

Ruh sağlığı bağlamında kaygı ve dini yaşantı arasındaki ilişkiyi ele alan Yapıcı ve Kayıklık (2005)'a göre; kişilerin dini yaşantı biçimleri (iç güdümlü-dış güdümlü dindarlık) ile kaygı duyma durumları arasında anlamlı bir bağ yoktur.

Üniversite ğrencileri üzerinde yapılan araştırmada; öğrencilerin ibadetlerini yerine getirip getirmemeleri, dini kendileri için önemli görüp görmemeleri, kendilerini dindar olarak algılayıp algılamamaları, kaygı durumları ile ilişkili değildir. Dolayısıyla kaygı düzeyleri, onların dini hayatlarına yönelik tutum ve davranışlarını etkilememektedir. Ancak kişisel dini bilgi düzeyi açısından kendilerini bilgili veyahut çok bilgili olarak nitelendiren kişilerin kaygı düzeylerinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür (Yapıcı-Kayıklık, 2005: 197-198; Akt. Göcen, 2011).

Yine Yapıcı (2007) tarafından ele alınan başka bir araştırmada; 634 niversite ğrencisi üzerinde dini hayat ile depresyon, öz saygı ve umutsuzluk gibi ruh sağlığı bünyesindeki kavramların incelendiği din-ruh sağlığı ile ilgili araştırmanın sonuçlarına bakıldığında dini hayatın herhangi bir boyutu ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yapıcı, bu sonucu; *“ankete katılan kişilerin henüz olgunlaşmış bir dini anlayışa sahip olmamalarına, dini birikim ve tecrübelerinin iselleştirilmış olmamasına, dini pratik ve inanışlarının kişisel olmaktan çok toplumsal olmasına bağlamaktadır”* (Yapıcı, 2007:113; Akt. Göcen, 2011).

Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlara bakıldığında; dindarlık ile kaygı arasındaki ilişkinin, tek yönlü ve doğrusal olmadığı görülür. Yapılan bazı çalışmalar; dindarlığın, kaygı ve stresi azalttığı yönündeyken bazı çalışmalar ise; arttırdığı yönündedir. Dindarlık ile kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması da bir sonuçtur.

Bütün bu sonuçlar, araştırmanın yapıldığı grubun çeşitli özelliklerinden kaynaklanabileceği gibi dindarlık ve kaygının, tanımlanma Őekillerinden de kaynaklanabilir (Göcen, 2011).

## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma evren ve örnekleme ile çalışmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

#### 3.1. Araştırma Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni; İstanbul ve Kocaeli illerinde bulunan danışmanlık merkezlerinde psikolojik destek alan kişilerden oluşmaktadır.

Araştırmanın örnekleme; İstanbul'un; Anadolu ve Avrupa yakasında bulunan iki özel psikolojik danışmanlık merkezleri ile Kocaeli'nin bir ilçesinde belediyeye bağlı danışmanlık merkezlerine gelen, kaygı düzeyleri ve dindarlık durumlarını ölçmek için belirlenen; "Beck Anksiyete Ölçeği" ve "Dindarlık Eğilimi Ölçeği" gönüllülük esasına uygun rastgele seçilmiş 129 kişiden oluşmaktadır.

#### 3.1.1. Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri

Aile danışmanlığı merkezine başvuran kişilerin, kaygı düzeyleri ile dindarlık durumları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmamızın örnekleminin, demografik özelliklerine göre dağılımı aşağıda tablolar halinde gösterilmiştir:

**Tablo 1. Kişilerin Cinsiyete Göre Dağılımı**

| Değişken        | f  | %    |
|-----------------|----|------|
| <b>Cinsiyet</b> |    |      |
| Kadın           | 84 | 65.1 |
| Erkek           | 45 | 34.9 |



Tablo 1’deki verilere göre; araştırmaya katılan 129 kişinin 84’ü (%65.1) kadın, 45’i (%34.9) erkektir. Merkeze başvuran kişilerin çoğu kadın olduğundan ötürü, kadınların sayısı erkeklerden daha fazladır.

**Tablo 2. Kişilerin Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı**

| <b>Değişken</b>      | <b>f</b> | <b>%</b> |
|----------------------|----------|----------|
| <b>Eğitim Düzeyi</b> |          |          |
| İlköğretim           | 35       | 27.1     |
| Lise                 | 32       | 24.8     |
| Üniversite ve üstü   | 62       | 48.1     |

Tablo 2’deki verilere göre; katılımcıların 62’si (%48.1) üniversite ve üstü, 35’i (%27.1) ilköğretim mezunu, 32’si (%24.8) lise mezunudur. Merkeze başvuran kişilerin üniversite ve üstü bir mezun konumunda olmaları, ileriki zamanlarda edinecekleri mesleklerin, iyi bir eğitim ve öğretimi gerektirmesinden kaynaklanır.

**Tablo 3. Kişilerin Mesleklere Göre Dağılımı**

| <b>Değişken</b>      | <b>f</b> | <b>%</b> |
|----------------------|----------|----------|
| <b>Meslek</b>        |          |          |
| Memur-Kamu görevlisi | 35       | 27.1     |
| İşçi                 | 30       | 23.3     |
| İşsiz                | 34       | 26.4     |
| Öğrenci              | 30       | 23.3     |

Tablo 3’teki verilere bakıldığında; katılımcıların meslekleri incelendiğinde, 35’i (%27.1) memur-kamu görevlisi, 30’u (%23.3) işçi, 34’ü (%26.4) işsiz, 30’u (%23.3) öğrenci olduğunu ifade etmiştir. Merkeze başvuran kişilerin çoğunluğunun memur-kamu görevlisi olması, devlet yönetimi altında çalışma isteğinden kaynaklanır.

**Tablo 4. Kişilerin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı**

| <b>Değişken</b>             | <b>f</b> | <b>%</b> |
|-----------------------------|----------|----------|
| <b>Sosyo-Ekonomik Düzey</b> |          |          |
| Yüksek                      | 51       | 39.5     |
| Orta                        | 49       | 38.0     |
| Düşük                       | 29       | 22.5     |

Tablo 4'teki verilere göre; katılımcıların sosyo-ekonomik gelir düzeylerine ilişkin bilgi elde etmek amacıyla sorulan soruya verdikleri yanıtlardan, 29'unun (%22.5) düşük, 49'unun (%38.0) orta, 51'inin (%39.5) yüksek gelir düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Merkeze başvuranlar arasından yüksek gelir düzeyine sahip olan kişi sayısının fazla olması, yaşam kalitelerinin yüksek olmasıyla eş değerdir.

**Tablo 5. Kişilerin Mutluluk Algısı Düzeyine Göre Dağılımı**

| <b>Değişken</b>        | <b>f</b> | <b>%</b> |
|------------------------|----------|----------|
| <b>Mutluluk Algısı</b> |          |          |
| Yüksek                 | 59       | 45.7     |
| Orta                   | 31       | 24.0     |
| Düşük                  | 39       | 30.2     |

Tablo 5'teki verilere göre; katılımcıların 59'unun (%45.7) yüksek, 31'inin (%24.0) orta, 39'unun (%30.2) düşük mutluluk algısı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Merkeze başvuranlar arasından mutluluk algı düzeyi yüksek olan kişi sayısının fazla olması, hayata pozitif bakmaları sonucunda oluşmuş olabilir.

### **3.2. Veri Toplama Araçları**

**3.2.1. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ):** Orijinal formu; Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından geliştirilen ölçek; Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1996) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Maddelere verilen cevaplar, dörtlü likert tipi "Sizi ne kadar rahatsız etti?" sorusuna "hiç" (0), "hafif derecede" (1), "orta derecede" (2) ve "ciddi derecede" (3) şeklinde verilen cevaplardan oluşmaktadır. 21 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek en yüksek puan, 63'tür. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, bireyin yaşadığı kaygının şiddetini göstermektedir. Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1996) tarafından ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, 93 olarak saptanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise;  $r=.57$ 'dir (Doğan ve Çoban, 2009).

**3.2.2. Dindarlık Eğilimi Ölçeği (DEÖ):** Özgün adı, Religious Orientation Scale olan Dindarlık Eğilimi Ölçeği, Allport ve Ross (1967) tarafından geliştirilmiştir.

Kayıklık (2000), Allport ve Ross tarafından 20 madde ve iki faktör olarak geliştirilen bu ölçeğin, Türk kültürüne uyarlama çalışmasını yapmıştır. Çalışması sonucunda tek faktörlü 10 maddelik bir ölçek elde etmiştir. Ölçeğin, tek faktör altında toplanan tüm maddelerinin faktör yük değerinin .35 ve üstü ve tek faktörün açıkladığı varyans değerinin %36 olduğunu saptamıştır. Ölçeğin, Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının .78 olduğu rapor edilmiştir (Sümertaş, 2003; Akt. Kırac, 2007).

Dindarlık Eğilimi Ölçeği'nin cevap bölümü, "Tamamen Katılıyorum", "Katılıyorum", "Katılmıyorum" ve "Hiç Katılmıyorum" ifadelerini içermektedir. Her madde, 1 ile 4 arası puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan, 10 ve en yüksek puan 40'tır. 4.,5.,7. ve 10. maddeler ters maddelerdir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, iç güdümlü dindarlık eğilimini; düşük puanlar ise, dış güdümlü dindarlık eğilimini göstermektedir (Kırac, 2007).

**3.2.3. Demografik Bilgi Formu:** Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan katılımcıların; cinsiyet, eğitim, meslek, sosyo-ekonomik düzey, mutluluk algısı ve dindarlık durumu gibi kişisel bilgilerinin toplanması amacıyla hazırlanmıştır ve bu bilgileri ölçen form, toplam 7 sorudan oluşmaktadır.

## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

#### 4.1. Verilerin Parametrik İstatistik Yöntemlerine Uygunluğunun Sınanması

Bu bölümde öncelikle katılımcılardan elde edilen verilerin parametrik analizlere uygunluğu sınanmıştır. Analizlerden önce katılımcıların anket ve ölçeklere verdikleri cevapların bilgisayara doğru girilip girilmediği, kayıp değerlerin olup olmadığı ve normal dağılım sayılısının karşılanıp karşılanmadığı analiz programının çeşitli alt programları ile gözden geçirilmiştir. İlk olarak, parametrik istatistik sayılılarını karşılamak amacıyla aşırı değerlerin saptanarak analizlere katılmaması için araştırmada kullanılan değişkenlerin z değerleri hesap edilmiştir. Bu katsayı ( $-3.29 > z < 3.29$ ) göz önünde tutulduğunda, 1 katılımcı bu değerleri aştığı için analiz dışında bırakılmıştır. Böylece 1 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak nihai analiz için toplam 129 kişiden elde edilmiş veriler kullanılmıştır.

#### 4.2. Araştırmada Kullanılan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Araştırmada kullanılan değişkenlerden elde edilen puanların ortalaması, standart sapması, minimum ve maksimum değerleri aşağıda Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6.** Ölçeklerden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri

| Değişkenler                     | $\bar{X}$ | Ss.   | Min.-Mak. |
|---------------------------------|-----------|-------|-----------|
| <b>Beck Anksiyete Ölçeği</b>    |           |       |           |
| Somatik Belirtiler              | 11.90     | 4.15  | 8-23      |
| Subjektif Belirtiler            | 19.43     | 6.67  | 13-39     |
| Beck Anksiyete Toplam Puan      | 31.13     | 10.37 | 21-59     |
| <b>Dindarlık Eğilimi Ölçeği</b> |           |       |           |
| Dindarlık Eğilimi Toplam Puan   | 29.22     | 5.15  | 13-39     |

### 4.3. Araştırma Sorularına Yanıt Bulmak İçin Yapılan Analizlerden Elde Edilen Bulgular

Bu kısımda araştırma hipotezlerini test etmek için uygulanan analizler sunulmuştur.

#### 4.3.1. Demografik Değişkenlere Göre Beck Anksiyete Ölçeğine İlişkin Bulgular

Araştırmada; cinsiyet, eğitim, sosyo-ekonomik düzey, mutluluk algısı ve dindarlık durumu gibi birtakım demografik değişkenlerin, kaygı düzeyi üzerindeki etkilerine yönelik yapılmış çalışmaların sonuçları yer almaktadır.

##### 4.3.1.1. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri Cinsiyet Değişkeni Açısından Anlamlı Derecede Farklılaşmakta mıdır?

Cinsiyet değişkenine göre, Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan (somatik belirtiler ve sübjektif belirtiler) ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere *bağımsız gruplar t-testi* analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, aşağıda Tablo 7’de gösterilmiştir.

**Tablo 7. Cinsiyetin Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin T-testi Analizi Sonuçları**

| Gruplar                     | N  | $\bar{X}$ | Ss    | df  | t    | P     |
|-----------------------------|----|-----------|-------|-----|------|-------|
| <b>Somatik Belirtiler</b>   |    |           |       |     |      |       |
| Kadın                       | 84 | 12.44     | 4.45  | 127 | 2.24 | .027* |
| Erkek                       | 45 | 10.89     | 3.32  |     |      |       |
| <b>Sübjektif Belirtiler</b> |    |           |       |     |      |       |
| Kadın                       | 84 | 19.98     | 7.16  | 127 | 1.27 | .206  |
| Erkek                       | 45 | 18.41     | 5.61  |     |      |       |
| <b>Toplam</b>               |    |           |       |     |      |       |
| Kadın                       | 84 | 32.41     | 11.05 | 127 | 1.76 | .082  |
| Erkek                       | 45 | 29.30     | 8.71  |     |      |       |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Tablo 7’de yer alan cinsiyetin, kaygı düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin uygulanan t-testi analizi sonuçlarına göre; sadece somatik belirtiler alt boyut puan ortalamalarının katılımcıların cinsiyetleri açısından anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur [ $t(127) = 2.24, p < .05$ ]. Buna göre kadınların ( $X_{ort.} = 12.44, s = 4.45$ ) somatik belirtiler alt boyut puan ortalamalarının, erkeklerden ( $X_{ort.} = 10.89, s = 3.32$ ) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Çalışmamız çerçevesinde yapılan analiz sonuçlarına göre; erkeklerin ruh sağlığının, kadınların ruh sağlığına nazaran daha olumlu olduğunu söyleyebiliriz.

Kadınların toplumsal açıdan yetiştirilme tarzları, fiziksel ve psikolojik yapıları, kaygı gibi ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen duygu durumuna daha fazla eğilimli olmalarına sebebiyet verebilmektedir (Yoğurtçu, 2009). Kadınların, erkeklere oranla sorumluluk duygusunu daha fazla üzerlerinde hissetmeleri; kendilerine, etrafındakilere ve geleceklerine yönelik bakış açılarının olumsuz yönde seyretmesi neticesini doğurmaktadır (Karabulut, 2010).

#### **4.3.1.2. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Anlamlı Derecede Farklaşmakta mıdır?**

Eğitim düzeyi değişkenine göre, Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut (somatik belirtiler ve sübjektif belirtiler) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları, aşağıda Tablo 8’de gösterilmiştir.

**Tablo 8.** Eğitim Düzeyinin Kaygı Düzeyi Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

| Gruplar                     | N  | $\bar{X}$ | Ss.   | F    | P    |
|-----------------------------|----|-----------|-------|------|------|
| <b>Somatik Belirtiler</b>   |    |           |       |      |      |
| İlköğretim                  | 35 | 13.00     | 4.83  | 1.82 | .166 |
| Lise                        | 32 | 11.22     | 3.66  |      |      |
| Üniversite ve üstü          | 62 | 11.63     | 3.91  |      |      |
| <b>Subjektif Belirtiler</b> |    |           |       |      |      |
| İlköğretim                  | 35 | 21.00     | 7.80  | 1.34 | .267 |
| Lise                        | 32 | 18.92     | 5.63  |      |      |
| Üniversite ve üstü          | 62 | 18.81     | 6.46  |      |      |
| <b>Toplam</b>               |    |           |       |      |      |
| İlköğretim                  | 35 | 34.00     | 11.96 | 1.61 | .203 |
| Lise                        | 32 | 30.14     | 8.88  |      |      |
| Üniversite ve üstü          | 62 | 30.44     | 10.00 |      |      |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Tablo 8’de yer alan eğitim düzeyinin, kaygı düzeyi puanlarının farklılaşmasına ilişkin uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre; anksiyete düzeyi toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, kişinin eğitim düzeyi açısından anlamlı derecede farklılaşma göstermediği saptanmıştır ( $p > .05$ ).

Eğitim durumunun kaygı düzeyi üzerinde etkisinin olmaması, örneklemeler arasındaki dağılımdan kaynaklı olabilir (Uzun, 2015).

Eğitimin, kaygı düzeyi üzerinde olumlu yönde bir etkisinin olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır.

Yaşam kalitesini arttırdığı ve kişilere, hayata farklı pencerelerden bakabilmeyi öğrettiğinden ötürü eğitim düzeyinin, kaygı üzerinde olumlu yönde bir etkisinin olduğunu söylemek kaçınılmazdır (Yoğurtçu, 2009).

#### **4.3.1.3. Cinsiyet Değişkeni ve Eğitim Düzeyi Gruplarına Göre Kaygı Puanı Anlamlı Bir Farklılık Yaratmakta mıdır?**

Eğitim düzeyi ve cinsiyet değişkenine göre, Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan (somatik belirtiler ve subjektif belirtiler) ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere *Kruskal Wallis testi* analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, aşağıda Tablo 9’da gösterilmiştir.

**Tablo 9.** Cinsiyetin ve Eğitim Düzeyinin Kaygı Düzeyi Puanlarının Farklaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

| Gruplar                     |                    | N  | Sıra Ortalaması | Ki kare | P    |
|-----------------------------|--------------------|----|-----------------|---------|------|
| <b>Somatik Belirtiler</b>   |                    |    |                 |         |      |
| Kız                         | İlköğretim         | 26 | 77.37           | 7.32    | .198 |
|                             | Lise               | 20 | 58.68           |         |      |
|                             | Üniversite ve üstü | 38 | 69.49           |         |      |
| Erkek                       | İlköğretim         | 9  | 65.17           |         |      |
|                             | Lise               | 12 | 61.13           |         |      |
|                             | Üniversite ve üstü | 24 | 51.65           |         |      |
| <b>Subjektif Belirtiler</b> |                    |    |                 |         |      |
| Kız                         | İlköğretim         | 26 | 71.06           | 4.97    | .419 |
|                             | Lise               | 20 | 68.33           |         |      |
|                             | Üniversite ve üstü | 38 | 64.13           |         |      |
| Erkek                       | İlköğretim         | 9  | 81.56           |         |      |
|                             | Lise               | 12 | 55.75           |         |      |
|                             | Üniversite ve üstü | 24 | 55.46           |         |      |
| <b>Toplam</b>               |                    |    |                 |         |      |
| Kız                         | İlköğretim         | 26 | 74.60           | 5.85    | .321 |
|                             | Lise               | 20 | 64.50           |         |      |
|                             | Üniversite ve üstü | 38 | 66.49           |         |      |
| Erkek                       | İlköğretim         | 9  | 76.17           |         |      |
|                             | Lise               | 12 | 57.08           |         |      |
|                             | Üniversite ve üstü | 24 | 52.44           |         |      |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Tablo 9’da yer alan cinsiyetin ve eğitim düzeyinin, kaygı düzeyi puanlarının farklılaşmasına ilişkin uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre; Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, eğitim düzeyi ve cinsiyet değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur ( $p > .05$ ).

#### 4.3.1.4. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkeni Açısından Anlamlı Derecede Farklılaşmakta mıdır?

Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre, Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut (somatik belirtiler ve subjektif belirtiler) puan ortalamaları arasında anlamlı bir



farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları, aşağıda Tablo 10'da gösterilmiştir.

**Tablo 10.** *Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Kaygı Düzeyi Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

| <b>Gruplar</b>              | <b>N</b> | <b><math>\bar{X}</math></b> | <b>Ss.</b> | <b>F</b> | <b>P</b> |
|-----------------------------|----------|-----------------------------|------------|----------|----------|
| <b>Somatik Belirtiler</b>   |          |                             |            |          |          |
| Yüksek                      | 51       | 11.25                       | 3.38       | 1.13     | .326     |
| Orta                        | 49       | 12.49                       | 4.62       |          |          |
| Düşük                       | 29       | 12.03                       | 4.48       |          |          |
| <b>Subjektif Belirtiler</b> |          |                             |            |          |          |
| Yüksek                      | 51       | 18.03                       | 5.97       | 2.11     | .125     |
| Orta                        | 49       | 20.73                       | 7.32       |          |          |
| Düşük                       | 29       | 19.69                       | 6.48       |          |          |
| <b>Toplam</b>               |          |                             |            |          |          |
| Yüksek                      | 51       | 29.29                       | 8.66       | 1.85     | .161     |
| Orta                        | 49       | 33.22                       | 11.67      |          |          |
| Düşük                       | 29       | 31.72                       | 10.48      |          |          |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Tablo 10'da yer alan sosyo-ekonomik düzeye göre, kaygı düzeyi puanlarının farklılaşmasına ilişkin uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre; anksiyete düzeyi toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, kişinin sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşma göstermediği saptanmıştır ( $p > .05$ ).

Bu durumun en önemli sebeplerinden biri olarak, yeterli sayıda farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip örneklem olmaması gösterilebilir.

Araştırma sonucunu karşılamayan gelir düzeyi düşük olan bireylerin, kaygı düzeylerinde bir artış olduğunu tespit eden çalışmalar da mevcuttur.

Gelir düzeyi düşük olan kişilerin yaşamış oldukları maddi sıkıntılar, aile üyelerinin geçimini sağlayamama, üzerlerine düşen sorumluluklarını yerine getirememe gibi durumlar, bireylerin kendilerini yetersiz olarak hissetmelerine neden olacağından ötürü kaygı duygusunun oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Uzun, 2015).

#### 4.3.1.5. Cinsiyet Değişkeni ve Sosyo-Ekonomik Düzey Gruplarına Göre Kaygı Puanı Anlamlı Bir Farklılık Yaratmakta mıdır?

Sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyet değişkenine göre, Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan (somatik belirtiler ve sübjektif belirtiler) ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere *Kruskal Wallis testi* analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, aşağıda Tablo 11’de gösterilmiştir.

**Tablo 11.** Cinsiyetin ve Sosyo-Ekonomik Düzeyin Kaygı Düzeyi Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

| Gruplar                     |        | N  | Sıra Ortalaması | Ki kare | P    |
|-----------------------------|--------|----|-----------------|---------|------|
| <b>Somatik Belirtiler</b>   |        |    |                 |         |      |
| Kız                         | Yüksek | 30 | 67.87           | 5.07    | .407 |
|                             | Orta   | 34 | 71.93           |         |      |
|                             | Düşük  | 21 | 66.90           |         |      |
| Erkek                       | Yüksek | 21 | 51.00           |         |      |
|                             | Orta   | 15 | 58.90           |         |      |
|                             | Düşük  | 7  | 59.29           |         |      |
| <b>Sübjektif Belirtiler</b> |        |    |                 |         |      |
| Kız                         | Yüksek | 30 | 59.27           | 4.84    | .436 |
|                             | Orta   | 34 | 72.94           |         |      |
|                             | Düşük  | 21 | 66.93           |         |      |
| Erkek                       | Yüksek | 21 | 52.93           |         |      |
|                             | Orta   | 15 | 64.53           |         |      |
|                             | Düşük  | 7  | 63.00           |         |      |
| <b>Toplam</b>               |        |    |                 |         |      |
| Kız                         | Yüksek | 30 | 63.20           | 4.987   | .418 |
|                             | Orta   | 34 | 72.66           |         |      |
|                             | Düşük  | 21 | 69.79           |         |      |
| Erkek                       | Yüksek | 21 | 51.24           |         |      |
|                             | Orta   | 15 | 61.37           |         |      |
|                             | Düşük  | 7  | 61.07           |         |      |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Tablo 11’de yer alan cinsiyetin ve sosyo-ekonomik düzeyin, kaygı düzeyi puanlarının farklılaşmasına ilişkin uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre; Beck

Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyet değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur ( $p > .05$ ).

#### 4.3.1.6. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri Mutluluk Algısı Değişkeni Açısından Anlamlı Derecede Farklılaşmakta mıdır?

Mutluluk algısı düzeyine göre, Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut (somatik belirtiler ve sübjektif belirtiler) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları, aşağıda Tablo 12’de gösterilmiştir.

**Tablo 12.** Mutluluk Algısına Göre Kaygı Düzeyi Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

| Gruplar                     | N  | $\bar{X}$ | Ss.  | F     | P      | Tukey                      |
|-----------------------------|----|-----------|------|-------|--------|----------------------------|
| <b>Somatik Belirtiler</b>   |    |           |      |       |        |                            |
| Yüksek                      | 59 | 11.28     | 5.59 | 17.45 | .000** | Düşük>Yüksek<br>Düşük>Orta |
| Orta                        | 31 | 9.61      | 4.89 |       |        |                            |
| Düşük                       | 39 | 14.64     | 6.49 |       |        |                            |
| <b>Sübjektif Belirtiler</b> |    |           |      |       |        |                            |
| Yüksek                      | 59 | 17.90     | 3.72 | 23.98 | .000** | Düşük>Yüksek<br>Düşük>Orta |
| Orta                        | 31 | 15.83     | 3.31 |       |        |                            |
| Düşük                       | 39 | 24.59     | 3.93 |       |        |                            |
| <b>Toplam</b>               |    |           |      |       |        |                            |
| Yüksek                      | 59 | 29.19     | 8.91 | 23.80 | .000** | Düşük>Yüksek<br>Düşük>Orta |
| Orta                        | 31 | 25.45     | 8.00 |       |        |                            |
| Düşük                       | 39 | 39.23     | 9.52 |       |        |                            |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 12’de yer alan mutluluk algısına göre, kaygı düzeyi puanlarının farklılaşmasına ilişkin uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre; anksiyete düzeyi toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, kişinin mutluluk algısı düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşma gösterdiği saptanmıştır.

Tablo 12’de yer alan mutluluk algısına göre, kaygı düzeyi puanlarının farklılaşmasına ilişkin uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre; Beck Anksiyete Ölçeği “somatik belirtiler” alt boyut puan ortalamalarının kişinin mutluluk algısı düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşma gösterdiği saptanmıştır

[ $F_{(2-126)} = 17.45, p < .01$ ]. Buna göre mutluluk algısı düşük ( $X_{ort.} = 14.64, s = 6.49$ ) olan katılımcıların “somatik belirtiler” puan ortalamalarının, mutluluk algısı orta ( $X_{ort.} = 9.61, s = 4.89$ ) ve yüksek ( $X_{ort.} = 11.28, s = 5.59$ ) olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 12’de yer alan mutluluk algısına göre, kaygı düzeyi puanlarının farklılaşmasına ilişkin uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre; Beck Anksiyete Ölçeği “subjektif belirtiler” alt boyut puan ortalamalarının, kişinin mutluluk algısı düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşma gösterdiği saptanmıştır [ $F_{(2-126)} = 23.98, p < .01$ ]. Buna göre mutluluk algısı düşük ( $X_{ort.} = 24.59, s = 3.93$ ) olan katılımcıların “subjektif belirtiler” puan ortalamalarının, mutluluk algısı orta ( $X_{ort.} = 15.83, s = 3.31$ ) ve yüksek ( $X_{ort.} = 17.90, s = 3.72$ ) olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 12’de yer alan mutluluk algısına göre, kaygı düzeyi puanlarının farklılaşmasına ilişkin uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre; Beck Anksiyete Ölçeği toplam puan ortalamalarının, kişinin mutluluk algısı düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşma gösterdiği saptanmıştır [ $F_{(2-126)} = 23.80, p < .01$ ]. Buna göre mutluluk algısı düşük ( $X_{ort.} = 39.23, s = 9.52$ ) olan katılımcıların anksiyete toplam puan ortalamalarının, mutluluk algısı orta ( $X_{ort.} = 25.45, s = 8.00$ ) ve yüksek ( $X_{ort.} = 29.19, s = 8.91$ ) olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Mutlu olmak, yaşanan anın ve geçirilen zamanın önemine farkına varmayla ilintilidir. Yaşanılan anın bir daha geri gelmeyecek oluşu, kişiyi, içinde bulunduğu zamanı en iyi şekilde geçirmeye yönlendirir. Bu durumun farkına varabilmek, karşılaşılan en olumsuz olaylarda bile kişinin içinin yaşama sevinciyle dolmasına sebep olur. Bu durum neticesinde; pozitif bir bakış açısına sahip olmak, bireyin kaygı yaratan durumlara karşı dayanma gücünü arttırmaktadır (Tarhan, 2005:109; Akt. Aydemir, 2008).

#### **4.3.1.7. Cinsiyet Değişkeni ve Mutluluk Algısı Düzeyi Gruplarına Göre Kaygı Puanı Anlamlı Bir Farklılık Yaratmakta mıdır?**

Mutluluk algısı düzeyi ve cinsiyet değişkenine göre, Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan (somatik belirtiler ve subjektif belirtiler) ortalamaları arasında

anlamli bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere *Kruskal Wallis testi* analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, aşağıda Tablo 13’de gösterilmiştir.

**Tablo 13.** *Cinsiyetin ve Mutluluk Algısı Düzeyinin Kaygı Düzeyi Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

| <b>Gruplar</b>              |        | <b>N</b> | <b>Sıra Ortalaması</b> | <b>Ki kare</b> | <b>p</b> |
|-----------------------------|--------|----------|------------------------|----------------|----------|
| <b>Somatik Belirtiler</b>   |        |          |                        |                |          |
| Kız                         | Yüksek | 36       | 67.46                  | 38.85          | .000     |
|                             | Orta   | 20       | 38.28                  |                |          |
|                             | Düşük  | 28       | 93.98                  |                |          |
| Erkek                       | Yüksek | 23       | 51.57                  |                |          |
|                             | Orta   | 11       | 40.27                  |                |          |
|                             | Düşük  | 11       | 84.59                  |                |          |
| <b>Subjektif Belirtiler</b> |        |          |                        |                |          |
| Kız                         | Yüksek | 36       | 60.31                  | 41.62          | .000     |
|                             | Orta   | 20       | 39.55                  |                |          |
|                             | Düşük  | 28       | 96.04                  |                |          |
| Erkek                       | Yüksek | 23       | 54.89                  |                |          |
|                             | Orta   | 11       | 41.23                  |                |          |
|                             | Düşük  | 11       | 92.55                  |                |          |
| <b>Toplam</b>               |        |          |                        |                |          |
| Kız                         | Yüksek | 36       | 63.22                  | 44.65          | .000     |
|                             | Orta   | 20       | 37.73                  |                |          |
|                             | Düşük  | 28       | 97.34                  |                |          |
| Erkek                       | Yüksek | 23       | 52.46                  |                |          |
|                             | Orta   | 11       | 39.23                  |                |          |
|                             | Düşük  | 11       | 90.09                  |                |          |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Tablo 13’de yer alan cinsiyetin ve mutluluk algısı düzeyinin, kaygı düzeyi puanlarının farklılaşmasına ilişkin uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre; Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, mutluluk algısı düzeyi ve cinsiyet değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur.

#### 4.3.1.8. Dindarlık Eğilimi Düzeyi Gruplarına Göre Kaygı Puanı Anlamlı Bir Farklılık Yaratmakta mıdır?

Dindarlık düzeyi değişkenine göre, Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan (somatik belirtiler ve sübjektif belirtiler) ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere *Mann Whitney U testi* analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, aşağıda Tablo 14’de gösterilmiştir.

**Tablo 14.** Dindar Uç Grupların Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin T-testi Analizi Sonuçları

| Gruplar                     | N  | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U      | Z     | P    |
|-----------------------------|----|-----------------|--------------|--------|-------|------|
| <b>Somatik Belirtiler</b>   |    |                 |              |        |       |      |
| Düşük dindarlık             | 23 | 23.33           | 536.50       | 245.50 | -.172 | .864 |
| Yüksek dindarlık            | 22 | 22.66           | 498.50       |        |       |      |
| <b>Subjektif Belirtiler</b> |    |                 |              |        |       |      |
| Düşük dindarlık             | 23 | 22.11           | 508.50       | 232.50 | -.467 | .641 |
| Yüksek dindarlık            | 22 | 23.93           | 526.50       |        |       |      |
| <b>Toplam</b>               |    |                 |              |        |       |      |
| Düşük dindarlık             | 23 | 22.24           | 511.50       | 235.50 | -.398 | .691 |
| Yüksek dindarlık            | 22 | 23.80           | 523.50       |        |       |      |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Tablo 14’de yer alan dindar uç grupların, kaygı düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin uygulanan t-testi analizi sonuçlarına göre; Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, dindarlık düzeyi açısından anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur ( $p > .05$ ).

Bu durum, ruh sağlığının göstergelerinden biri olarak kabul edilen kaygı halinin, kişinin dinsel yaşamını doğrudan etkilemediği ya da dindarlığın, kaygı düzeyi üzerinde anlamlı biçimde bir düşüş meydana getirmediği şeklinde yorumlanabilir (Tokat, 2012).

#### 4.3.1.9. Cinsiyet Değişkeni ve Dindarlık Eğilimi Düzeyi Gruplarına Göre Kaygı Puanı Anlamlı Bir Farklılık Yaratmakta mıdır?

Dindarlık düzeyi ve cinsiyet değişkenine göre, Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan (somatik belirtiler ve sübjektif belirtiler) ortalamaları arasında anlamlı bir

farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere *Kruskal Wallis testi* analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, aşağıda Tablo 15’de gösterilmiştir.

**Tablo 15.** *Dindar Uç Grupların Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin Kruskal Wallis Analizi Sonuçları*

| <b>Gruplar</b>              | <b>N</b> | <b>Sıra Ortalaması</b> | <b>Ki kare</b> | <b>P</b> |
|-----------------------------|----------|------------------------|----------------|----------|
| <b>Somatik Belirtiler</b>   |          |                        |                |          |
| Düşük dindar kız            | 12       | 24.86                  | .586           | .900     |
| Düşük dindar erkek          | 12       | 21.92                  |                |          |
| Yüksek dindar kız           | 16       | 23.53                  |                |          |
| Yüksek dindar erkek         | 6        | 20.33                  |                |          |
| <b>Subjektif Belirtiler</b> |          |                        |                |          |
| Düşük dindar kız            | 12       | 23.36                  | .495           | .920     |
| Düşük dindar erkek          | 12       | 20.96                  |                |          |
| Yüksek dindar kız           | 16       | 23.44                  |                |          |
| Yüksek dindar erkek         | 6        | 25.25                  |                |          |
| <b>Toplam</b>               |          |                        |                |          |
| Düşük dindar kız            | 12       | 23.45                  | .364           | .948     |
| Düşük dindar erkek          | 12       | 21.13                  |                |          |
| Yüksek dindar kız           | 16       | 24.06                  |                |          |
| Yüksek dindar erkek         | 6        | 23.08                  |                |          |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Tablo 15’de yer alan dindar uç grupların, kaygı düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin uygulanan Kruskal Wallis analizi sonuçlarına göre; Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının dindarlık düzeyi ve cinsiyet değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur ( $p > .05$ ).

#### **4.3.2. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayılarının İncelenmesi**

Araştırmanın bu bölümünde; Dindarlık Eğilimi Ölçeği ile Beck Anksiyete Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

#### 4.3.2.1. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri İle Dindarlık Durumları Arasındaki İlişki Ne Yöndedir?

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları, aşağıda Tablo 16'da gösterilmiştir.

**Tablo 16.** *Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları*

|                       | 1     | 2     | 3    | 4 |
|-----------------------|-------|-------|------|---|
| Somatik Belirtiler    | -     |       |      |   |
| Subjektif Belirtiler  | .82** | -     |      |   |
| Beck Anksiyete Toplam | .93** | .97** | -    |   |
| Dindarlık Eğilimi     | -.04  | -.04  | -.05 | - |

\*  $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Değişkenler arası korelasyon katsayılarının yer aldığı Tablo 16'da, Dindarlık Eğilimi ile Beck Anksiyete Ölçeği alt boyutu olan somatik belirtiler ve subjektif belirtiler ile toplam puan arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p > .05$ ).



## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada; aile danışmanlığı merkezine başvuran kişilerin kaygı düzeyleri; cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, mutluluk algısı ve dindarlık durumu gibi birtakım değişkenler ile incelenerek, aralarında anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır.

Ayrıca bu bölümde; araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan ve bulgular bölümünde sunulan analizlerin sonuçları değerlendirilerek, ilgili literatür ve çeşitli araştırmacılar tarafından konuya ilişkin yapılmış çalışmalar çerçevesinde yorumlanmıştır.

#### **5.1. Demografik Değişkenlere Göre Beck Anksiyete Ölçeğine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Bu bölümde; araştırma içerisinde yer alan cinsiyet, eğitim, sosyo-ekonomik düzey, mutluluk algısı ve dindarlık durumu gibi birtakım demografik değişkenlerin, kaygı düzeyi üzerindeki etkilerine yönelik yapılmış çalışmaların sonuçları değerlendirilmiştir.

##### **5.1.1. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri Cinsiyet Değişkeni Açısından Anlamlı Derecede Farklılaşmakta mıdır?**

Araştırmada yer alan alt amaçlarımızdan ilki; “Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Analiz sonuçlarına göre; sadece somatik belirtiler alt boyut puan ortalamalarının katılımcıların cinsiyetleri açısından anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre kadınların somatik belirtiler alt boyut puan ortalamalarının, erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Bu nedenle; “Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilen alt amacımızın ilki, sadece somatik belirtiler açısından farklılık gösterdiği için bir yönüyle desteklenmektedir.

Ben ötesi psikoloji derneği kurucusu psikiyatrist Mustafa Merter ve ekibi, cinsiyet ile kaygı arasında ne tür bir ilişki olduğunu gerçekleştirmek için 616 öğrenci üzerinde yapmış oldukları incelemeler neticesinde kadınların, erkeklere kıyasla daha kaygılı oldukları sonucunu elde etmişlerdir (Tokat, 2012).

Literatür incelendiğinde; kadınların, kaygı duygusuna erkeklere nazaran daha fazla bedensel tepki göstermeleri, (Dowbiggin, 2009; Akt. Tunç ve Kutanis, 2015), cinsiyet-kaygı değişkenleri ile ilgili yapılmış araştırmalarda kızların kaygı düzeylerinin, erkeklerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucunu destekler niteliktedir (Varol ve Girgin, 1990; Akt. Yenilmez ve Özbey, 2006).

Belli bir yaş aralığı farketmeksizin kadınların her yaşta, erkeklerden daha fazla kaygılı olduklarını dile getiren bilim adamları bu neticeyi, kadınların erkeklere nazaran daha fazla risk almalarına ve daha kuşkulu bir yapıya sahip olmalarına dayandırmaktadır. Konuya ilişkin yapılmış çalışmalarda; geçmişte yaşanan kötü hadiselerin, gelecekte endişe olarak su yüzüne çıkması, bu durumun sebebi olarak gösteriliyor.

Ayrıca ahlaki anlamda kadınlara biçilmiş olan toplumsal roller ve sorumluluklar neticesinde üzerlerinde baskı hisseden kadınlar, erkeklere kıyasla daha fazla kaygılı hale gelmektedirler (Tokat, 2012).

Kadınların, erkeklere oranla daha fazla kaygılı olmalarının çeşitli nedenleri mevcuttur. Türk kültüründe çoğunlukla kadınların, çocukluk döneminden itibaren erkeklere kıyasla daha kısıtlayıcı ve otoriter bir ortamda yetişmeleri sebebiyle kendilerine olan güvenlerini kaybetmektedirler. Akabinde çocukken anne-babalarının yanlış tutumlarına maruz kalmaları, çevresel faktörlerin üzerlerinde daha etkili olması, kadınların erkeklere kıyasla kendilerini daha fazla baskı altında hissedip, suçlamaya ve tenkit etmeye eğilimli olmaları, buna karşılık erkeklerin, daha sosyal ve rahat olmaları sebebiyle kadınlar daha kaygılı olabilmektedirler (Karabulut, 2010).

### **5.1.2. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Anlamlı Derecede Farklılaşmakta mıdır?**

İkinci alt amacımız; “Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, eğitim değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Araştırmanın

sonucunda elde edilen verilere göre; anksiyete düzeyi toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, kişinin eğitim düzeyi açısından anlamlı derecede farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, eğitim düzeyi ve cinsiyet değişkeni açısından da anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur. Dolayısıyla; “Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, eğitim değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilen ikinci alt amacımız desteklenmemektedir.

Sevindik ve arkadaşları (2014), tarafından kaygı durumu ve eğitim düzeyi arasında bir ilişki olup olmadığına yönelik yapılan araştırma sonuçlarına göre, iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmanın sonucunu desteklemeyen, eğitim düzeyinin kaygı durumu üzerinde etkisi olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Uzun, 2015).

Eğitim düzeyi ile kaygı arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Eğitim seviyesinin üst düzeyde olması yaşam kalitesini arttırdığı için, bireylerin yaşama bakış açılarını etkiler. Bu durum da, eğitim seviyesi üst düzeyde olan kişilerin kaygı durumlarında bir düşüş meydana getirir.

Eğitim düzeyinin artması, yeni iş olanaklarının doğmasını beraberinde getirir. Bireyin, eğitim hayatının sonunda iyi bir kariyer sahibi olması, kendisini ruhsal açıdan iyi hissetmesine neden olabilecek unsurlardan biridir. Kişinin yaşamdan beklentileri ve gayesi, eğitim gördüğü alanla birlikte değişiklik gösterebilir. Yaşama; yalnız belli zorluklar, yapılması gerekli iş ve yükümlülükler şeklinde tek yönlü bir perspektiften bakma değil de; daha geniş bir çerçeveden bakarak hayatı anlamlandırarak yaşamak, eğitim düzeyinin etkili olmasıyla gerçekleşebilir (Yoğurtçu, 2009).

### **5.1.3. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri Sosyo-Ekonomik Değişkeni Açısından Anlamlı Derecede Farklılaşmakta mıdır?**

Üçüncü alt amacımız; “Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, sosyo-ekonomik değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Araştırmanın sonucunda elde edilen verilere göre; anksiyete düzeyi toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, kişinin sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyet değişkeni açısından da anlamlı

derecede farklılaşmadığı bulunmuştur. Dolayısıyla; “Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, sosyo-ekonomik değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilen üçüncü alt amacımız desteklenmemektedir.

Akkaya, 1999 yılında Samsun On dokuz Mayıs Üniversitesi Fen-Edebiyat ve Eğitim Fakültelerinde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin iştirak etmeleriyle gerçekleştirdiği bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda, kaygı durumu ile sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Uzun, 2015).

Çalışmanın sonucunu karşılamayan, sosyo-ekonomik düzeyin, kaygı üzerinde etkisi olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur.

Ekonomik durum, ailelerin yaşam biçimini tayin eder. Çünkü; ailenin temel gereksinimlerini karşılayamaması, yaşamdan hoşnut olamamalarına sebep olabilmektedir. Bu durum da, aile içi ilişkilere gerginlik, huzursuzluk, asabılık şeklinde yansyarak kaygı durumunun oluşumuna sebebiyet vermektedir. Alanla ilgili çalışmalar; sosyo-ekonomik durumu düşük olan bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000; Akt. Üngüren, 2007).

Bireyin işi, onun ekonomik göstergesini göstermektedir. Bir işte çalışması, kendisine duyacağı güven duygusunu oluşturup, kişinin topluma aidiyetini güçlendirerek, ruhsal sağlıklarını pozitif yönde etkilemesi neticesinde kaygı duygusunda bir düşüş meydana gelmesi kaçınılmazdır (Yüksel, 2003; Akt. Üngüren, 2007).

#### **5.1.4. Araştırmaya Katılan Kişilerin Kaygı Düzeyleri Mutluluk Algısı Değişkeni Açısından Anlamlı Derecede Farklılaşmakta mıdır?**

Dördüncü alt amacımız; “Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, mutluluk algısı değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Araştırmanın sonucunda elde edilen verilere göre; anksiyete düzeyi toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, kişinin mutluluk algısına göre anlamlı derecede farklılaşma gösterdiği saptanmıştır. Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, mutluluk algısı düzeyi ve cinsiyet değişkeni açısından da anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına göre; Beck Anksiyete Ölçeği “somatik belirtiler” alt boyut puan ortalamalarının kişinin mutluluk algısı düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşma gösterdiği saptanmıştır. Buna göre mutluluk algısı düşük olan katılımcıların “somatik

belirtiler” puan ortalamalarının, mutluluk algısı orta ve yüksek olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına göre; Beck Anksiyete Ölçeği “subjektif belirtiler” alt boyut puan ortalamalarının, kişinin mutluluk algısı düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşma gösterdiği saptanmıştır. Buna göre mutluluk algısı düşük olan katılımcıların “subjektif belirtiler” puan ortalamalarının, mutluluk algısı orta ve yüksek olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına göre; Beck Anksiyete Ölçeği toplam puan ortalamalarının, kişinin mutluluk algısı düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşma gösterdiği saptanmıştır. Buna göre mutluluk algısı orta olan katılımcıların toplam anksiyete puan ortalamalarının, mutluluk algısı yüksek olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Bu duruma göre; “Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, mutluluk algısı değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilen dördüncü alt amacımız desteklenmemektedir.

Mutluluğa varan birbirinden farklı yollar olsa da, mutlu olmanın ilk koşulu, kişinin kendi faydasına ve zararına olacak şeylerin bilincinde olmasıdır (Lama-Cutler, 2003:39; Tarhan, 2005:33; Akt. Aydemir, 2008). Kendisini bilip tanınması kişiye, kendisiyle ve etrafındakilerle barışık olmayı öğretir (Merter, 2006:147; Akt. Aydemir, 2008). Bu durum neticesinde yaşama olan bakış açısı, insanı mutlu olmaya yöneltir. Doğal olarak yaşamda karşılaştığı zorluklarla kolaylıkla mücadele edebilmesi sonucunda, kaygı durumunda da bir azalma meydana gelir (Aydemir, 2008).

İnsan, kendisine ızdırap veren şeylerden uzaklaşıp, mutluluğa erişmeyi arzulayan, kaygıdan kaçınmak maksadıyla yaşamını şekillendiren bir varlıktır (Arkonaç, 1999:32, Akt. Aydemir, 2008).

Kişiye, mutluluk hissiyatını veren bir yaşama sahip olmak için maddi ve manevi sıhhat son derece önemlidir. Nasıl ki; vücut sağlığı için organların sağlıklı bir şekilde çalışması gerekliyse; ruh sağlığı için de, ruh sağlığını meydana getiren öğelerin sağlıklı olması gerekir (Köylü, 2007:76-77; Akt. Aydemir, 2008).

Fromm’a göre; mutluluk ile mutsuzluk, tüm canlı varlıkların kişiliği içerisinde yer alan durumun ifadesidir. Mutluluk ve mutsuzluk, insanın benliğinin ayrılmaz bir parçası olduğundan bedenini, vermiş olduğu tepkiler, bu duyguların ne ifade ettiğini daha iyi anlamamıza yardımcı olur. Birtakım fiziksel rahatsızlıklar, mutsuzluğun işareti olabileceği gibi bedende duyumsanan bir rahatlık da, mutsuzluğa işaret edebilir.

Doğruyu söylemek gerekirse mutluluk söz konusu olduğunda beden, ruhtan daha az yanılığa düştüğünü görmekteyiz. Mutluluk duygusunun, ruh sağlığı üzerinde olumlu yönde etkisi olduğundan, kaygıyı azaltıcı bir işleve sahiptir (Fromm, 1993:212-214; Akt. Acaboğa, 2007).

### **5.1.5. Araştırmaya Katılan Kaygı Düzeyleri İle Dindarlık Durumu Değişkeni Arasındaki İlişki Ne Yöndedir?**

Beşinci alt amacımız; “Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, dindarlık durumu değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Araştırmanın sonucunda elde edilen verilere göre; Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının dindarlık düzeyi açısından anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur. Beck Anksiyete Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının, dindarlık düzeyi ve cinsiyet değişkeni açısından da anlamlı derecede farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Bu durum da; “Araştırmaya katılan kişilerin kaygı düzeyleri, dindarlık durumu değişkeni açısından anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilen beşinci alt amacımız desteklenmemektedir.

Dini inancın, ruh sağlığı üzerinde olumsuz yönde etkisinin olduğunu söyleyen araştırmalar bulunmaktadır. Freud ve bazı psikologlar; dini inançların, insanlar üzerinde olumsuz yönde bir etkisi olduğundan söz etmişlerdir (Koç, 2005:77; Akt. Acaboğa, 2007).

Konuya ilişkin yapılmış bir araştırmaya göre; bireyler, dini inançtan kaynaklanan bir stres durumuyla karşı karşıya kalabilirler. Çünkü; dine bağlılık, kendini suçlu hissetme ve akabinde bu hissin, yerini utanma duygusuna bırakması neticesinde kaygı yaratan olaylarda artış gözlenmesi söz konusudur (Şahin, 2006:149-165; Akt. Acaboğa, 2007).

Dinin ortaya çıkarmış olduğu stres ve kaygının nedeni; din değil, yeterli dini bilgiye sahip olmamanın neticesinde inançların zayıf oluşudur (Şahin, 2006:150; Akt. Acaboğa, 2007).

Yaşanılan olumsuz durumlar neticesinde Allah’a şikayette bulunmalar olmakta veyahut kişiler, dini vecibelerini tam bir şekilde uygulayamama gibi bir hissiyata bürünmektedirler. Bu sebeple kişi, Allah’a karşı suçluluk duygusu hissetmektedir. Bu durum da, dolayısıyla kişinin kaygı duymasına sebebiyet vermektedir (Acaboğa, 2007).

Literatüre bakıldığında; günah işlemenin kişide meydana getirmiş olduğu vicdan azabı, büyülenme korkusu gibi katı dini tutumların, psikolojik sağlık üzerinde olumsuz bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Konuya ilişkin örnek verecek olursak; kişinin işlemiş olduğu bir günahı sebebiyle hissettiği aşırı suçluluk duygusu, kişiyi kaygı ve umutsuzluğa sevk edebilir. Kişi; yaptığı çalışmalarında ne kadar başarılı olursa olsun şayet inançsızsa, içinde hiçbir şeyle dolduramadığı bir boşluk hisseder. Manevi inançla dolduramadığı bu boşluğu ise; mal, mülk gibi geçici dünyevi birtakım şeylerle doldurmaya yeltenir. Dindarlık; dini, sağlıklı bir şekilde algılama ve doğru bir şekilde yaşama tarzı olduğu için inananlarda bile sağlıksız dindarlık tiplerine rastlanabilir. Bu sebeple insanlar, sağlıklı bir dindarlık anlayışına sahip olup, onun gerektirdiği şekilde yaşarlarsa; kaygı vb. sorunlarla çok daha iyi bir şekilde mücadele edebilirler (Tokat, 2012).

Dindarlık ile kaygı arasında olumlu yönde ilişkiler bulunduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır.

İnsanlar, kaygının yoğun olarak yaşandığı zamanlarda, kaderleri üzerinde söz sahibi olmak istediklerinden ötürü yazgılarının, kendi denetimleri altında olmasını isterler. Bu durum da, din devreye girer. Kaygı durumlarında kişiler, dine daha fazla sarılırlar (Hood ve arkadaşları, 1996a; Akt. Gürsu, 2011).

Rokeach (1960), dini inancı olan bireylerin, dindar olmayanlara kıyasla daha kaygılı oldukları, çeşitli bedensel rahatsızlıklardan yakındıkları yönünde var olan çalışmalara ulaşmıştır. Kaygı ile dindarlık durumu arasındaki bağlantıyı ele alan araştırmalar, bir yönüyle kişinin anlam arayışı ve yaşamış olduğu olumsuz olaylarla baş edebilme süreci üzerinde odaklanmaktadır. Bu bağlamda; Batıda yapılan pek çok araştırmada, insanların yaşamlarında karşılaşmış oldukları krizlerin neden olduğu kaygı gibi olumsuz duygularla baş edebilmek için çoğunlukla dinsel etkinliklere daha fazla yöneldikleri görülmektedir. Dindar insanlar, içinde buldukları bunalım ve kaygı yaratan durumlardan, dinsel etkinliklere daha fazla sarılarak kurtulmaktadır (Yapıcı ve Kayıklık, 2005).

Literatüre bakıldığında; dini inanç ile psikolojik uyumun ele alındığı araştırmalar; dini inançların, kaygı düzeyi yüksek insanlar için bir çıkış noktası olduğu sonucunu göstermiştir. *“Ruhsal sağlığı yerinde olan insanlar üzerinde yapılan bir alan araştırmasında; dini inançları kuvvetli olan kişilerin, stresten kurtulma durumları daha yüksek ve kaygılarının düşük seviyede olduğu görülmüştür”* (Salsman-Carlson, 2004:119; Akt. Göcen, 2011).

Dinin, ruh sağlığı üzerinde olumlu yönde bir etkisinin olduğunu düşünenler arasında yer alan Jung ise; dinin, ruhsal yönden meydana gelen bir bocalamada duygusal kararlılık konusunda etkin bir rolü olduğunu ileri sürmüştür (Koenig, Larson, 2001:67; Akt. Yoğurtçu, 2009).

Literatüre bakıldığında; dindarlık ve kaygılı olma arasındaki ilişki; Türkiye’de de ruh sağlığı-dindarlık çalışmaları içerisinde incelenen araştırmalar arasındadır.

Sonuç olarak; dinin, çift yönlü bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Dini inanç, bir yandan kaygıyı azaltıcı bir göreve sahipken diğer yandan kaygı durumunu arttırıcı bir görev üstlenebilir (Acaboğa, 2007). Bütün bu sonuçlar, araştırmanın yapıldığı grubun çeşitli özelliklerinden kaynaklanabileceği gibi dindarlık ve kaygının, tanımlanma şekillerinden de kaynaklanabilir (Göcen, 2011).

## 5.2. neriler

Araştırmamız, kendi sınırlılıkları içinde aile danışmanlığı merkezine başvuran kişilerin kaygı düzeylerini, bazı bağımsız değişkenler açısından incelemeye çalışmıştır.

Öncelikle araştırmaya katılan katılımcıların; cinsiyet, eğitim, sosyo-ekonomik düzey, mutluluk algısı ve dindarlık durumu gibi birtakım sosyo-demografik özellikleri bakımından genel profili belirlenmiş, ardından kaygı düzeyi ile sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki tespit edilmiştir.

Araştırma rnekleme; sadece İstanbul Avrupa ile Anadolu yakasında ve Kocaeli’nde ikamet eden 129 katılımcı ile sınırlıdır. Benzer bir çalışma, daha geniş bir örneklem üzerinde yapılabilir.

Araştırmada; kadın ve erkeklerde kaygıyı etkileyebilecek eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, mutluluk algısı ve dindarlık durumu değişkenleri incelenmiş, yapılacak yeni çalışmalarda, kaygıya neden olabilecek farklı değişkenlerin ilişkisi araştırılabilir.

Çeşitli dindarlık ve kaygı ölçekleri, farklı örneklemler üzerinde yapılarak araştırmalar zenginleştirilirse dindarlığın, kaygı üzerindeki etkisi yönünde yapılacak çalışmalarda daha sağlıklı sonuçlara ulaşılabilir.



Çalışmamızda kaygının en fazla kadınlarda görülmesi, diğer çalışmalarını da destekler niteliktedir. Bu konu üzerinde daha ayrıntılı çalışmalar yapılabilir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular; çalışmanın yapıldığı zaman ve koşullarla, uygulama yapılan örneklem ve kullanılan ölçeklerle sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen sonuçlar genelleştirilmemeli; yorum ve değerlendirmeler, sözü edilen sınırlılıklar göz önünde tutularak yapılmalıdır.

Yapılan analizlere göre; araştırmamızın beş alt amacından sadece ikisi kabul edilmiş, geriye kalan üç alt amaç ise desteklenmemiştir.

## **KAYNAKÇA**

- Acaboğa, A. (2007). *Din-mutluluk ilişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi*, 28 (128), 65-71.
- Aydemir, R. E. (2008). Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi). Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Aydın, A. (2014). Kaygı bozukluğu olan çocuklar için bilişsel davranışçı terapide anne babaların tedaviye katılımı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25 (3), 181-89.
- Bakıntaş, Z. (2008). Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi ve Sonrasında Yaşadığı Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi.
- Çakır, Z. Ş. (2010). Tekrarlayan Atlayışlarda Deneyimsiz Paraşütçülerin Sürekli-Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Kalp Atım Hızı Değişimleri. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Çapçioğlu, İ. (2008). Sosyo-Politik Tutumlar ve Dindarlık İlişkisi (İlahiyat Fakülteleri Örneği). Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Çolak, A. M. (2017). Kadınların Cinsel Doyumunun İlişki Mutlulukları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Doğan, T. ve Çoban, A. S. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34 (153).
- Elmas, S. (2010). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Matematik Öğretmeye Yönelik Kaygı Düzeyleri ve Bu Kaygıya Neden Olan Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Göcen, G. (2011). Türkiye’de din psikolojisi çalışmalarında dindarlık ve kaygı ilişkisi. *Ekev Akademi Dergisi*, S. 46.
- Güler, D. ve Ulutak, N. (1992). Aile kavramının tarihsel gelişimi ve Türk toplum yaşantısında aile. *Kurgu Dergisi*, S.11, 51-76

Gürsu, O. (2011). Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi.

Karabulut, F. M. (2010). Gençlik ve Din Kur'an Kursu Öğrencilerinin Kişilik Gelişmesi Üzerine Bir Din Psikolojisi Araştırması (Kayseri/Develi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi.

Karabulut, G. (2010). İlköğretim 5.Sınıf Öğrencilerinin Oyun Tercihlerine ve Spora Katılımlarına Göre Kaygı Düzeylerinin ve Başarı Algılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.

Karlı, N. (2011). Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği). Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi.

Kayapınar, E. (2006). Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (OKS)'na Hazırlanan İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Afyon Karahisar İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi.

Kılınçer, H. (2017). Tıp, Psikoloji ve İlahiyat Öğrencilerinin Türkiye'deki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamalarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.

Kıymter, N. (2008). Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi.

Kıraç F. (2007). Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.

Kızıldağ, F. (2017). Evli Kadınlarda Çalışmanın Toplumsal Cinsiyet Algılarına ve Aile İşlevselliklerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi.

Kızılgöç, M. (2011). Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık ilişkisi. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi.

Küçükalp, E. (2004). Ahlaki Yargı Gelişimi ve Dindarlık Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi.

- Özdal, F. ve Aral, N. (2005). Baba yoksunu olan ve anne-babası ile yaşayan çocukların kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergi*, 6 (2), 255-267.
- Özdemir, M. (2009). Psikopatolojik Dindarlık. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi.
- Öztürk, Z. A. (2007). İlköğretim Öğrencilerinde (4., 5., 6., 7 ve 8. Sınıflar) Dindarlık İle Kaygı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi.
- Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11 (2), 247-256.
- Şahin, T. (2015). Sadece Otistik Çocuğu Olan Annelerin Kaygı ve Depresyon Düzeyi İle Sağlıklı Kardeş/Kardeşlere Sahip ve Otistik Çocuğu Olan Annelerin Kaygı ve Depresyon Oranlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.
- Tık Yakar, F. A. (2015). Kaynaştırma Eğitimi Yapılan Sınavlarda Normal Gelişim Gösteren Çocuğu Bulunan Ailelerin Kaygı Düzeyi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Tokat, O. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde Kaygı ve Dindarlık İlişkisinin İncelenmesi (Denizli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Tokur, B. (2011). Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi.
- Tunç, T. ve Kutanis Özen, R. (2015). Doktor ve hemşirelerde kaygı nedenleri: Bir üniversite hastanesi örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 6 (13), 62-71.
- Türkçapar, Ü. (2012). Güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gefad/Gujgef*, 32 (1), 129-140.
- Uludağ, G., Dönmez, M., ve Taşdöven, H. (2014). Polis adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18 (2), 75-94.

Uzun, B. (2015). 25-40 Yaş Arası Evli Erkeklerle Evli Olmayan Erkeklerde Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.

Üngüren, E. (2007). Lise ve Üniversitelerde Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi: Antalya'da Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi.

Yapıcı, A. ve Kayıklık, H. (2005). Ruh sağlığı bağlamında dindarlığın öz saygı ve kaygı ile ilişkisi: Çukurova üniversitesi örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), 177-206.

Yenilmez, K. ve Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 431-448.

Yıldırım, K. (2013). Sınıf Öğretmenlerinin Matematik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Adıyaman Üniversitesi.

Yoğurtçu, F. (2009). Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.

## **EKLER**

### **EK-1**

## **KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Aile Danışmanlığı alanında yürütülen yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu çalışmada; her soruya vereceğiniz yanıt, son derece önemlidir. Anketteki soruları dikkatlice okuyarak, size en uygun gelen yanıtı işaretleyiniz. Ankette yer alan soruların doğru veya yanlış bir yanıtı yoktur, önemli olan sizin ne düşündüğünüz ve ne hissettiğinizdir. Sizden, kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz bilgiler, kimlik bilgileriniz alınmadan tamamıyla gizli tutularak, yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Çalışmadan elde edilecek sonuçlar, sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. Ankete katılım, tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Yardımlarınız ve katılımınız için teşekkür ederiz.

Büşra AYNACI

İstanbul Ticaret Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

[busra.aynaci@hotmail.com](mailto:busra.aynaci@hotmail.com)

## Demografik Sorular

**1. Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )

### 2. Eğitim Düzeyiniz:

( ) Okur-yazar değil ( ) İlköğretim (İlk-orta)

( ) Ortaöğretim (Lise) ( ) Üniversite

( ) Yüksek lisans-Doktora

### 3. Mesleğiniz:

( ) Memur-Kamu görevlisi ( ) İşçi

( ) Esnaf ( ) Öğrenci

( ) İşsiz

### 4. Sosyo-ekonomik (gelir durumunuz) düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?

Çok iyi ( ) İyi ( ) Orta ( ) Düşük ( ) Çok düşük ( )

### 5. Hayatınız boyunca hiçbir uzmandan psikolojik yardım aldınız mı?

( ) Hiçbir zaman ( ) Çok nadir

( ) Ara ara ( ) Sık sık

**6. Sahip olduğunuz dini bilgileri en çok nereden edindiniz? Lütfen (x) işaretleyiniz.**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Aileden/ akrabalarından               | <input type="checkbox"/> Gazetelerden     |
| <input type="checkbox"/> Okuldan                               | <input type="checkbox"/> Dini kitaplardan |
| <input type="checkbox"/> Din görevlilerinden (imam, müftü vb.) | <input type="checkbox"/> Kuran kursundan  |
| <input type="checkbox"/> Radyo ve televizyonlardan             | <input type="checkbox"/> Dini bilgim yok  |
| <input type="checkbox"/> Arkadaş çevresinden                   | <input type="checkbox"/> Diğer belirtiniz |

**7. Kendinizi genel olarak ne kadar mutlu görüyorsunuz?**

- Çok mutlu     Mutlu     Orta     Mutsuz     Çok mutsuz



## EK-2

### DİNDARLIK EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ (DEÖ)

Değerli Katılımcılar,

Aşağıda dini tutumlarınızla ilgili yer alan ifadelere ne derece katıldığınızı “Hiç katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Katılıyorum”, “Tamamen Katılıyorum” seçeneklerinden birini (x) işareti ile belirtiniz. Lütfen hiçbir soruyu yanıtızs bırakmayınız.

|  | Hiç katılmıyorum | Katılmıyorum | Katılıyorum | Tamamen katılıyorum |
|--|------------------|--------------|-------------|---------------------|
| 1. Dinimin gereklerini hayatımın her alanına uygulamaya çalışırım  | 1                | 2            | 3           | 4                   |
| 2. Allah 'ın varlığını her zaman güçlü bir şekilde hissederim.   | 1                | 2            | 3           | 4                   |
| 3. Hayata ilişkin bütün düşüncelerimi dinsel inançlarım belirler.  | 1                | 2            | 3           | 4                   |
| 4. Ahlaki bir hayat yaşadığım sürece neye inandığım o kadar önemli değildir.   | 1                | 2            | 3           | 4                   |
| 5. Dinimin gereklerini yerine getirmeme rağmen dinsel düşüncelerimin günlük işlerimi etkilemesine izin vermem.         | 1                | 2            | 3           | 4                   |
| 6. Herhangi bir engel olmadığı sürece ibadetlerin aksatılmaması gerektiğini düşünürüm.                                 | 1                | 2            | 3           | 4                   |
| 7. İnanan bir insan olmama rağmen hayatım dinden daha önemli şeyler olduğunu düşünürüm.                                | 1                | 2            | 3           | 4                   |
| 8. Özellikle dinin benim için önemli olmasının nedeni hayatın anlamına ilişkin birçok soruya cevap vermesidir.         | 1                | 2            | 3           | 4                   |
| 9. Kişilerin diniyle ilgili çeşitli yayınları takip etmesi çok önemlidir.  | 1                | 2            | 3           | 4                   |
| 10. Toplumsal ve ekonomik statümü koruyabilmek için yer yer dinsel uygulamalarımın taviz vermem gerektiğini düşünürüm. | 1                | 2            | 3           | 4                   |

### EK-3

## BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ (BEÖ)

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun seçeneğe (x) işareti koyarak belirtiniz.

|  | Hiç | Hafif düzeyde.<br>Beni pek etkilemedi | Orta düzeyde.<br>Hoş değildi ama katlanabildim | Ciddi düzeyde.<br>Dayanmakta çok zorlandım |
|--|-----|---------------------------------------|--|--|
| 1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma |     |                                       |  |  |
| 2. Sıcak/ateş basmaları                                      |     |                                       |  |  |
| 3. Bacaklarda halsizlik, titreme                             |     |                                       |  |  |
| 4. Gevşeyememe   |     |                                       |  |  |
| 5. Çok kötü şeyler olacak korkusu                            |     |                                       |  |  |
| 6. Baş dönmesi veya sersemlik                                |     |                                       |  |  |
| 7. Kalp çarpıntısı   |     |                                       |  |  |
| 8. Dengeyi kaybetme duygusu                                  |     |                                       |  |  |
| 9. Dehşete kapılma   |     |                                       |  |  |
| 10. Sinirlilik   |     |                                       |  |  |
| 11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu                           |     |                                       |  |  |
| 12. Ellerde titreme  |     |                                       |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 13. Titreklilik                                |  |  |  |  |
| 14. Kontrolü kaybetme korkusu                  |  |  |  |  |
| 15. Nefes almada güçlük                        |  |  |  |  |
| 16. Ölüm korkusu                               |  |  |  |  |
| 17. Korkuya kapılma                            |  |  |  |  |
| 18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi |  |  |  |  |
| 19. Baygınlık                                  |  |  |  |  |
| 20. Yüzün kızarması                            |  |  |  |  |
| 21. Terleme (sıcaklık bağı olmayan)            |  |  |  |  |