Toplum Bilimleri Dergisi

Gülüşan GÖCEN (*)

POZİTİF PSİKOLOJİ DÜZLEMİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE DİNİ YÖNELİM İLİŞKİSİ: YETİŞKİNLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA (**)

öz

Bu çalışmanın temel amacı, Türk toplumu içinde var olan psikolojik iyi olma ile psikolojik iyi olma alt ölçeklerinin (hayatın anlamı, bireysel gelişim, özerklik) dini yönelimle ilişkisini tespit ve tasvir etmektir. Ayrıca psikolojik iyi olmaya etki ettiği düşünülen cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu gibi bazı değişkenlerin psikolojik iyi olma ile ilişkileri de ele alınmıştır. Yaşları 17-60 yaş (M= 34) arasında değişen 611 (327 kadın, 284 erkek) katılımcıdan oluşan araştırmanın örneklemine Ryff'nin Psikolojik İyi Olma Ölçeği ve İçsel Dini Yönelim Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi olma açısından kadınlar ve erkekler arasında bir farklılık olmadı, yaşın, psikolojik iyi olmanın "Hayatın Anlamı", "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" ve "Bireysel Gelişim" alt ölçekleri arasında farklılık oluşturduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda, bireyin psikolojik iyi oluşunun dini yönelimiyle olumlu yönde ilişkisinin olduğu, ayrıca dini yönelim ile psikolojik iyi olmanın "Hayatın Anlamı", "Kendini Kabul", "Bireysel Gelişim" ve "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" alt ölçeği arasında yüksek ve olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. "Özerklik" alt ölçeği ve "Çevresel Hakimiyet alt ölçekleri ile ise bir ilişki tespit edilememiştir.

anahtar kelimeler

Pozitif psikoloji, psikolojik iyi olma, öznel iyi olma, dini yönelim, hayatın anlamı.

abstract

Pyschological Well-Being and Religious Orientation in terms of Positive Psychology: A Research About Adults.

The purpose of the present study was to examine the relationships between, psychological well-being and religious orientation. Besides, analyses were run to determine gender, age of the relationship psychological well-being. The sample population was 611 (284 male, 327 female) aged from 17 to 60 years adults who filled out paper surveys with measures of religiosity with Intrinsic Religious Orientation Scale (IROS-10), psychological well-being with Ryff's Psychological Well-Being Scale (PWB-18). According to the findings of study, psychological well-being was no differences found between men and women and there was a significant positive relationship between age and "Purpose in Life", "Personal Growth" and "Positive Relations with Others". The result showed that psychological well-being was positively correlated with religious orientation. Further, the increasing of psychological well-being increased "Purpose in life", "Self-acceptance", "Personal Growth", and "Positive Relations with Others", but the result was revealed that religious orientation was no correlated with "Autonomy" and "Environmental Mastery".

keywords

Positive psychology, psychological well-being, subjective well-being, religious orientation, purpose in life.

Giriş

İnsan, mutlu olmak, iyi olmak ister. Mutluluk kavramı, düşünce tarihinin en temel felsefe ve ahlâk meselelerinden biri olduğu gibi, insanoğlunun hep peşinden gittiği en büyük hedeflerinden biri olmuştur (Ryff ve Singer, 2006). İyi olmak ise mutluluğu da kapsayan daha genel bir anlamda ve mutluluk olmakla beraber ele alınmıştır. Bu yüzden Aristotales'de de olduğu üzere insanoğlunun her şeyden çok istediği şey ve tüm çabalarının amacı mutluluk genel olarak, kişinin kendisi için "iyi" olanı gerçekleştirmesi, "iyi olması" olarak tanımlanmıştır (Gökberk, 1985; Csikszentmihalyi, 2005). Günlük yaşamda sıkça sorulan ve cevaplandırılan "nasılsın" sorusuna verilen "iyiyim" cevabı da, bireyin iyi, sağlıklı ve mutlu olmasını içermesi bakımından psikologlarca üzerinde ağırlıklı olarak durulan bir mesele olmuştur. İşte bu sebeple öncelikle "*İnsanın sahip olduğu ya da ulaşmak istediği bu iyi olma ve mutluluk nedir? Bunu neler oluşturur? Nasıl ulaşılır?"* sorusunu cevaplayabilmek için; bunların temeli olan iyi olmanın tanımına bakmak gerekir. İlginçtir ki insanın iyi ve mutlu olmasını konu edinen iki önemli alandan felsefe, insanın mutluluğu konusuyla doğrudan ilgili iken;

psikoloji mutluluğa dolaylı olarak mutsuzluğun nedenlerini anlama çabasıyla olumsuz duygu, hastalık ve üzerine yapılan araştırmalarla yaklaşmıştır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından 1940'lardan önce iyi/sağlıklı olmak, "*herhangi bir hastalık belirtisine sahip olmamak*" olarak tanımlanmaktayken, 1947'de büyük bir değişim geçirmiş, "yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu*"* olarak değil*, "kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam anlamıyla sağlıklı/ tam bir iyi olma hali*" olarak yeniden tanımlanmıştır. Bu yeni sağlık tanımı sadece kavramsal bir değişim değil, aynı zamanda bir paradigma değişiminin işareti olarak da kabul edilmektedir (Eryılmaz, 2013: 1-2). Burada en önemli nokta ise; bu yeni sağlık tanımıyla ortaya çıkan ve içinin doldurulması beklenen "*iyi olma hali*" (well-being) kavramıdır (Compton, 2005: 13).

Bu köklü değişime yol açan en önemli etken, bütün dünyayı sarsan ve binlerce insanı yaşam mücadelesi içinde parçalanmış hayatlar, yaşanmış travmatik durumlarla başbaşa bırakan II. Dünya Savaşı sonrasında insanların mutluluk anlayışını sorgulamasıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5-6). Savaş sonrasında ortaya çıkan insanların mutluluk ve anlam ihtiyacını karşılamak için Amerikan Psikoloji Derneği (APA) öncülüğünde psikologlar ve psikiyatrlar, karşılaşılan bozukluklar, mutsuzluklar, hastalıklar ve korkuları incelemek ve gidermek için öncelikle klinik araştırmalara yönelmiştir. Bu çalışmalarla psikoloji, iyileştirmenin bilimi olarak kendini vazifelendirerek, kısa zamanda büyük ilerlemeler kaydetmeye başlamıştır. Sigmund Freud'la birlikte insanı anlamak ve tanımlamak için çalışmalar yapan psikoloji bu sayede "*neyin insanı mutsuz ettiği*" meselesine ek olarak; "*insanın ne ile mutlu olduğu*" meselesine de yer açmıştır. Psikoloji biliminin bu belirgin yönelimi kısa sürede araştırmalara da yansımış, insanların daha üretken ve tatmin edici bir yaşam sürmesine yardım etme mesaisinde "*yaşam memnuniyeti / kalitesi/ doyumu, öznel iyi olma, psikolojik iyi olma ve mutluluk*" gibi konular daha fazla incelenmeye başlamıştır (Linley ve Joseph, 2005: 5-6).

Psikolojik olarak sağlıklı olma konusu ortaya çıkışından günümüze kadarki süreçte popülerliğinden hiçbir şey kaybetmemiş, hatta genişleyerek büyük bir araştırma sahası oluşturmuştur. Günümüzde insanların refah düzeyinin artmasıyla mutluluğa ulaşma çabalarının da en üst düzeye çıktığı, bunun için yaşam doyumu, iyilik hali, yaşam kalitesi, psikolojik iyi olma gibi çalışmalara daha fazla ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Hatta bugün son gelinen noktadan genel bir bakışla bakıldığında; bu çalışmaların, modern insanın kendi yaşam biçimini gözden geçirerek, daha iyi ve sağlıklı nasıl yaşayabileceği konusunda kendisine bir çözüm ve cevap bulma çabasının ürünü olarak görmek de mümkündür. Bu arayış ve isteğin içerisinde yer alan psikolojik iyi olma kavramı ise, insanın bir bütün olduğunu ve bu bütün içinde iyiliğini korumak, sürdürmek ve geliştirmek için kendi sorumluluğunu taşıdığı bir yaşam stilini vurgulamaktadır (Rffy ve Keyes, 1995: 720; Rfyy ve Singer, 2006: 15).

İnsana yaklaşımını olumlu duygu, değer ve davranışlar üzerinden ele alan pozitif psikolojinin de etkisiyle bireyin psikolojik iyi olması ve dinî yaşantısıyla konu edinen araştırmalarda da son dönemde büyük bir artış olduğu ve oldukça farklı bir yaklaşım sergilendiği görülmektedir. Dinî ve manevî hayat- iyi olma ve değerler ilişkisine doğru hızla yönelen bu araştırmalar, insanların mutlu ve huzurlu olmak istediği erdemli bir dünyada, sağlıklı insan-insan ve insan-evren ilişkisinin kurulması için olumlu duygu ve değerler arasında önemli işler gören dinî ve manevî hayatı da araştırmalarına sıkça dâhil etmektedir (Myers ve Diener, 1995: 16; Maltby ve Day, 2000; Rashid, 2004; Robu, 2006; Yohannes ve ark., 2008; Korkmaz, 2012; Ismail, ve Desmukh, 2012; Aflakseir, 2012). Çünkü her ne kadar günümüzde çatışmalı iki alan olarak görülse de psikoloji ve dinin çıkış ve en önemli ortak noktası; insanın mutluluğudur. Bütün dinler insanın hem Allah'la hem de insanlarla olan ilişkisinin sağlıklı olmasını, insanın içinde bulunduğu imkân ve potansiyellerini tam olarak kullanabilmesini ve huzurlu bir yaşam sürmesini amaçladıklarını belirtmektedir (Ayten, 2009: 5; Köse ve Ayten, 2012:108). İnsanın iyi olması için var olan fakat birbirinden bağımsız çalışan ilahiyat ve psikoloji disiplinlerinin bir araya gelmesini sağlayarak, insana yeniden olumlu ve bütüncül yaklaşma çalışmaları yürüten pozitif psikolojinin de bunda katkısı çoktur (Peterson, 2000: 48; Sheldon ve King, 2001: 216).

Psikolojik iyi olma – dindarlık/maneviyat ilişkisi, Türkiye'de yeni çalışıldığı için hakkında henüz net bilgilerin edinilemediği alanlardandır. Günümüzde küreselleşme, sekülerleşme, maddeci yaklaşımların revaçta olmasıyla manevî/dinî değer ve inançlara olumlu ve olumsuz ama yakın bir ilişki kurmasından dolayı modern toplum resmini çekecek psiko-sosyolojik çalışmalara ihtiyaç vardır. Yurtdışında konuyla ilgili pek çok çalışma mevcut olmasına ve bu araştırmalardan yararlanılmasına rağmen bu araştırmalardan elde edilen bulguları, Türk toplumuna genellemek kültürel farklılıklardan dolayı mümkün değildir. Psikolojik iyi olmayı etkileyen faktörlerin belirlenmesi için yapılan araştırmalara bakıldığında toplum yapısı ve onu besleyen kültürün bireyin iyi olmasına etki ettiği ve bir toplumu mutsuz eden bir kriterin, başka bir toplumu mutlu kılan bir faktör olduğu görülmüştür (Diener & Diener, 1995; Suh ve diğ., 1998; Lucas ve diğ., 2000; Eunkook, 2002). Bütün bunlar göz önünde bulundurularak bu makalede, bireyin içinde bulunduğu iyi oluşu ile sahip olduğu dinî yöneliminin birbiriyle ilişki ve etkileşimi ele alınmıştır. Bununla hem var olan boşluğun doldurulmasına hem de kültürel karşılaştırmalarda bulunabilmesine katkı sunmak amaçlanmıştır. Fakat araştırma bulgularına yer vermeden önce iyi olma halinin ne olduğunun, psikolojik bir yapı olarak gelişiminin, pozitif psikoloji içindeki yerinin ve dini yönelim ile ilişkisinin genel hatlarıyla ortaya konması, konunun doğru bir şekilde ele alınmasını ve anlaşılmasını sağlaması bakımdan önem arzetmektedir.

1. İyi Olma Hali Nedir?

Günlük dilde kullanılan iyi/sağlıklı bir yaşam anlamında kullanılan "iyi olma" (well-being) kavramı, psikoloji literatüründe "*öznel iyi olma*" (subjective well-being) (Diener, 2000), *"psikolojik iyi olma"* (psychological well-being) (Ryff,1989; Ryff- Keyes, 1995), *"mutluluk"* (happiness) (Lyubomirsky- Lepper, 1999) ya da *"yaşam kalitesi"* (quality of life) (Frisch ve diğ., 1992) gibi farklı kavramlarla ifade edilmiş, genel olarak ise psikoloji çalışmalarında uzun bir süre *"ruh sağlığı"* (Diener ve diğ., 2003; Seligman, 2002) çerçevesinde ele alınmıştır. "Well-being" dışında sağlıklı olmayı, hastalık ya da bir bozukluğun olmaması ile ifade eden yaklaşımdan doğan bu kavrama denk gelecek şekilde kullanılan*"wellness"* kavramı da vardır. Fakat sağlıklı olmanın ve iyi olmanın tüm yönlerini kuşatan "wellness", "*esenlik*" olarak tanımlanmaktadır. Her iki kavram arasındaki farklılığı vurgulayan Memnun'a göre (2006: 35) "wellness", hem vücut hem de zihin için olumlu bir iyilik duygusunu ifade etmekteyken,"well-being" menşeini sadece hastalık karşıtı bir yaklaşımın asimetrisinden değil; kişinin psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik özelliklerine olumlu bakan bir sağlık anlayışından almakta, hem öznel hem de nesnel anlamda ölçülebilmektedir.

Psikoloji literatüründe "iyi olma" esas olarak, pozitif ve negatif duyguların dengelenmesi ile kişinin mutluluğunu esas alan "*hedonic*" ve kişinin nasıl iyi olacağını anlaması üzerine kurulan "*eudaimonic*" olmak üzere iki ana yaklaşım ile ele alınmıştır (Ryan ve Deci, 2001: 143). "Hedonic" yani hazcı bakış açısı, iyi olmayı "*doyum ve mutluluk*" olarak tanımlamaktadır. Bu bakış açısının kavramsallaştırılmasındaki temel ölçüt; kişinin kendi kendine belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını değerlendirmesidir. Hazcı bakış açısından bireyin iyi olması için ölçüt, kişi ve kişinin öznel değerleri iken, eudaimonic yani psikolojik işlevsellik bakış açısına göre kişinin iyi olması için öznel değerlendirmelerden çok kuramcılar tarafından oluşturulan nesnel iyi olma kriterleriyle değerlendirilmesi önemlidir (Ryff, 1989: 1071; Diener ve diğ., 1999: 278; Diener, 2000; Deci ve Ryan, 2008: 5; Kashdan ve ark., 2008: 220). Psikolojik işlevsellik bakış açısı iyi olmayı "*kendini gerçekleştirme ve insanın tam fonksiyonda bulunması*" yaklaşımına göre tanımlamaktadır (Waterman, 1993: 673).

Öznel iyi olma (subjectif well-being) ve psikolojik iyi olma (psychological well-being) sırasıyla, bu iki farklı paradigmaların bilimsel olarak kavramlaştırılması ile ortaya çıkmıştır. Öznel iyi olma kavramı, daha çok Diener ve arkadaşlarının çalışmalarında şekillenmiş, onların çizgisini takip edenlerin katkılarıyla da psikoloji literatürüne yerleşmiş bir kavram olarak görülmektedir. Diener'in (1984: 542-543; 2000: 34-39) ifade ettiği en bilinen tanımı ile öznel iyi olma hali, bireyin yaşamının nasıl değerli olduğuna kendisinin karar vermesidir ve öznel iyi olma olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu ve yaşam memnuniyeti şeklinde üç unsur ile tanımlanmaktadır. Diener'a göre bireyin

önemli yaşam alanlarında olumlu duygu yaratan yaşantılarıyla, olumsuz duygu yaratan yaşantılarını kendi öznel değerlendirme yapmasından ve daha çok birey tarafından ifade edilmesinden dolayı "*yaşam memnuniyeti*" ile de ifade edilmektedir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985: 1253; Diener, Oishi, Lucas, 2003: 404). Ayrıca kişinin kendisini kontrol etmesi, kendine karşı olumlu bir benlik saygısı ve iyimser bir bakış açısı; mutluluk; kişinin yaşam memnuniyeti ve yaşamını gerçekleştirme düzeyi (Diener, 1984: 561); geleceğe ya da kendi öz saygısına karşı oluşturulan olumlu bir tutum ve duygusal güçlü olma hali (Bonanno, 2005: 135; Connor, 2006: 47); depresif belirtilerin azalması ve ya az olması olarak tanımlandığı da görülmüştür.

İyi olma tanımına ulaşma sürecinde bu kavrama nesnel bir bakış açısıyla mı yoksa öznel bir bakış açısıyla mı yaklaşılacağı ya da diğer bir ifade ile kişinin iyi olmasını değerlendirenin koyacağı ölçüt, bu iki yaklaşımı birbirinden ayıran nokta olmuştur. Öznel ve psikolojik iyi olma bu farklılıklarından dolayı araştırmacılarca farklı değerlendirmelere tabi tutulmuştur. Örneğin Ryan ve Deci'e göre (2000: 68) her ne kadar yaşam memnuniyeti ya da öznel iyi olma hali literatürde daha fazla kullanılmakta olsa da öznel iyi olmanın, psikolojik iyi oluşun ancak bir kısmını temsil etmektedir. Gladis ve ark. (1999: 322)'a göre de yapılmış tanımlar bireyin iyi oluşunu tam olarak anlatamamakta, öznel bir bakış açısı sergilemeleri, yine problem ya da sağlıksızlık odaklı olmalarından dolayı, kişinin sosyal, psikolojik ve fiziki sağlığını kapsayan, hem psikolojik etkinliğini analiz eden hem de iyi olma çalışmalarını genişleten tam bir sağlık tanımına ulaşamamışlardır. Hatta Ryff (1989: 1069) 1960'lı yıllarda ilk kez "psikolojik iyi olma" ifadesini literatüre kazandıran Bradburn'un dahi ortaya attığı psikolojik iyi olma tanımının öznel bir yaklaşım sergilediği için psikolojik iyi olma kavramından çok öznel iyi olmaya yakın olduğunu söylemektedir (Bradburn, 1969, akt. Ryff, 1989).

Bununla birlikte iyi olma kavramının kapsamlı ve bütüncül olarak ele alınması gerektiğini belirten Ryff ve Keyes'e (1995: 1007) göre psikolojik iyi olma, kişinin potansiyelinin farkında olarak kendisinin ve geçmişinin, büyüme ve gelişme kapasitesinin, yaşamının amaç ve anlamlılığının, diğer insanlarla olan ilişkisinin kalitesinin, dış dünya karşısındaki hâkimiyetinin ve son olarak da içsel bağımsızlığının geniş bir yelpazede ama bütüncül bir şekilde değerlendirilmesini içermektedir. Onlara göre bireyin psikolojik olarak iyi olması, önceki tanımların aksine insanın mutluluğu ile birlikte, gerçek potansiyelini gerçekleştirme çabasını da içermelidir. Bu bakış açısında mutluluk temel amaç değil; daha çok iyi ve huzurlu yaşanan bir yaşamın bireyin psikolojik olarak sağlıklı olmasının sonucudur. Bundan dolayı psikolojik iyi olmanın unsurları arasında, bireye yöneltilen tüm içsel ve dışsal talepler sonucunda kişinin kendine ilişkin anlam, önlem, yeterlik, kontrol ve yaşama gücünü hissetmesi de yer almaktadır (Ryff, 1989: 1070; Ryff ve Keyes, 1995: 720). Bu sebeple genel olarak psikolojik iyi

olma tanımlarına bakıldığında, daha çok kişilik yapısı, bireylerin neden- nasılne düzeyde mutlu oldukları ve psikolojik iyi olmanın hangi koşullarda gerçekleştiği konusuna odaklandıkları görülür. Psikolojik iyi olma modeline göre bireyler, sadece mutlu olmak ve sıkıntılarını azaltmak gayesinde değil, kendileri için sıkıntılı durumlar oluştursa bile, belirledikleri hayat amaçlarına ulaşma çabasındadır (Ryff ve Singer, 2006: 22). Bu ayırıcı noktalar hazcılıktan uzak, acılarıyla yüzleşebilen, mutlu olmak ve gelişmek için olası bir gerginlikle başa çıkabilen psikolojik iyi olma modelindeki iyi oluşa sahip insanı, öznel iyi olma modelindeki iyi oluşa sahip insandan ayırmaktadır.

Günümüze kadar gelinen süreçte bu farklı bakış açıları ve kavramsallaştırmalar beraberinde farklı ölçümleri de getirmiş, "psikolojik iyi olma", "öznel iyi olma", "mutluluk", "yaşam/memnuniyeti/doyumu/kalitesi", ve "iyilik hali" gibi kavramların birbirlerinin yerine sıkça kullanılması, aralarında karşılaştırma yapılması da iyi olmanın tanımlanmasıyla ilgili karmaşayı artırmıştır (Keyes ve diğ., 2002: 1007; Ryan ve Deci, 2001: 143). Bu tanım ve metot tartışmaları, kavramların kullanımındaki karmaşa en çok ampirik çalışmalarda büyük sorun oluşturmuş ve iyi olma çalışmalarını aksatarak, gelişimini geciktirmiştir. Örneğin hazcı yaklaşımdan doğan öznel iyi olma, genelde mutluluk, rahatlama ve problemlerin göreceli olarak yokluğu anlamına gelirken; psikolojik işlevselcilik yaklaşımdan doğan psikolojik iyi olma, çaba harcama, bireysel gelişim ve büyüme gayreti, anlam arayışı, yaşamın varoluşsal zorluklarıyla uğraşma olarak tanımlandığı için bunlara yönelik ölçümler de bu konulara odaklanmıştır. Fakat genel olarak değerlendirildiğinde, iyi olma modellerinin metot ve tanımlamalarının birbirlerinden farklı olmalarına rağmen bireylerin mutlu ve sağlıklı olmasına katkı sağlama amaçları vardır. Pozitif psikolojiye dayalı araştırmalara bakıldığında ise her iki yaklaşımın da kullanıldığını fakat yapısal olarak faydayı/psikolojik işlevselciliği ele alması, bireysel gelişim ve hayatın anlamı gibi alt ölçeklere yer vermesi bakımından psikolojik iyi olmanın daha çok kullanıldığı görülmüştür.

2. Pozitif Psikoloji ve Psikolojik İyi Olma

Psikolojide insanın mutluluğu ya da mutsuzluğu çıkış noktasıyla, bireyin iyi olmasına ilişkin tarihsel süreç içinde, her dönemin hâkim bilgisi ve mevcut şartlarıyla paralellik arzeden yaklaşımlar görülmüştür. Örneğin, Freud "haz ilkesiyle", Jung "bireyselleşen insan" teorisi, Erikson gelişim dönemlerini başarıyla gerçekleştiren "psiko-sosyal gelişim kuramı", Allport "olgun insan", Rogers "tam işlevli insan", Fromm "üretken" kişilik modeli, Maslow "kendini gerçekleştiren kişi", Frankl ise "kendini aşan insan" teorisiyle bireyin iyi olmasını anlamaya ve yön vermeye çalışmıştır (Ryff, 1995: 720). İlk dönem psikologların yaklaşımlarının dönemsel olarak parçacı, geleneksel psikolojinin sorun odaklı bakış açısından etkilendiği, psikolojik iyi olmayı bir problemin var olup olmaması durumu

olarak ele aldıkları görülmektedir. Günümüzde psikolojik iyi olmayı, psikolojik olarak nasıl iyi olunmadığı ile açıklayan yaklaşımlar, insanın değerini anlamadıkları ve insan yapısını doğru bir şekilde kavrayamadıkları ve iyi olma alanında kişisel potansiyeller ve erdemlerle ilgili daha fazla bilgi ihtiyacını karşılayamamalarından dolayı eleştirilmekte, "mutluluğun, mutsuzluğun tersi" olduğu anlayışı da sorgulanmaktadır. *"İyi yaşam nedir? İyi yaşamı, iyi yapan şey nedir*?" sorularıyla olumlu duyguları anlamak, insana olumlu anlamda güç sağlayan erdemlerle ilişkisini tekrardan kurmak ve Aristoteles'in "iyi yaşam" dediği şeyi bulmak için ortaya çıkan arayış, 1998 yılında pozitif psikolojinin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Sheldon & King, 2001: 216; Compton, 2005:3). Bu hareketin başını çeken Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi ve Ray Fowler pozitif psikoloji olarak adlandırdıkları yeni bakış açısıyla, insanlara kendi davranışları ve ruhsal durumu konusunda yardımcı olmaya çalışmak için özellikle "iyi olma", "mutluluk" ve "değer" üzerine araştırmalar yapmaya başlamıştır (Seligman, 2002: 51,137; Held, 2004: 13; Compton, 2005: 8; Wong, 2010: 4). Bu yaklaşıma göre iyi olma, sadece insanda herhangi bir patolojinin yokluğuna değil; aynı zamanda insanın pozitif yaşam fonksiyonlarını esas almaktadır (Seligman, 2002: 249). İnsan psikolojisi üzerine yapılan bilimsel araştırmalardaki pozitif duygu ve yaşantılarla ilgili çalışmaların eksikliğini gidermek için araştırmalarını mutluluk, huzur ve iyi olma gibi temel konulara yönlendirmiştir.

Pozitif psikoloji, iyi bir hayatı keşfetmeyle ilgilenmiş, amacını da "*iyi olanın daha da iyi olması*" olarak belirlemiş (Keyes ve Haidt, 2003; Froh, 2004: 18), fakat insan modelinde mükemmel insanı değil; sıradan insanın güçlü yönlerini konu edinmiştir. Bundan dolayı bu hareket Pollyannacı bir tutumla gerçekleri yadsımamakta (Faller, 2001) ya da hayatı tozpembe de görmemektedir (Gable ve Haidt, 2005: 103). Çalışmalarını insanın olumlu özelliklerine, yeteneklerine yönlendirmiş, bir bilim çocuğu olarak, hazza ulaşma çabasına değil; mutluluk ve sağlık hedefine, değerler ve olumlu duygular yoluyla ulaşmaya çalışmaktadır (Utsch, 2008: 171). Pozitif psikolojinin amacı, insanın mutluluğudur (Biswas ve diğ., 2007: 29). Bu yüzden Seligman (2002: 12) pozitif psikolojinin derin mutluluk, bilgelik, psikolojik, fiziksel ve sosyal iyi olma hali içindeki insanlardan yola çıkarak, bütün insanlarda var olan bu kapasitenin ortaya çıkması ve gelişmesi için çalışmalar yapmakta olduğunu belirtmektedir. Bireyin yaşam memnuniyeti ve mutluluğu ile ilgili olarak pozitif psikolojinin önde gelen isimlerinden Csikszentmihalyi'nin (2005: 47) ortaya attığı "Akış Teorisi"ne göre de, kişi iç yaşamını denetleyerek mutluluğa yani "Akış"a ulaşmakta, bilinç uyumlu bir düzen içinde tutmaktadır. Mutluluğun şans eseri ya da rastlantı sonucu olan bir şey olmadığını savunan Csikszentmihalyi'e göre (2005: 20-25) mutluluk, kişinin yaşadığı dış olaylardan çok, onun kişi tarafından nasıl yorumlandığına bağlıdır. Bundan dolayı insan mutluluğu için çaba sarfetmeli, gelişmeli ve onu korumayı bilmelidir.

İnsanın mutlu ve iyi olma için gösterdiği emeğe ve çabaya yapılan bu vurgu, pozitif psikolojinin hazza yaşam doyumuna dayanan iyi olma modellerden farklı olarak, hayatın anlamı ve hayatın zor durumlarıyla mücadele, bireysel gelişim gibi varoluşsal öğeleri içeren kişinin kendini gerçekleştirme çaba ve sürecine daha fazla vurgu yapan psikolojik iyi olma modeline daha fazla yaklaştırmıştır (Compton, 2005: 9). Bundan dolayı insanın iyi oluşunu ve olumlu özelliklerini ilk kez pozitif psikoloji ele almamış olsa da, bu konuyu merkezine alıp, bununla ilgili çok sayıda çalışmalar yaparak, iyi olma kavramının daha genişçe ele alınmasını sağlayan bir psikoloji okulu olarak öne çıkmıştır (Sheldon & King, 2001; Compton, 2005: 9).

İnsanın iyi olması üzerinde en önemli faktörlerden biri olarak dine de olumlu yaklaşım sergileyen pozitif psikologlar dinî değer, gelenek ve dinî uygulamaların insanın huzuru ve mutluluğu bakımından önemli yapılar olarak görmektedirler. (Emmons ve Hill, 2001: 41; Emmons, 2007). Pozitif psikolojinin de etkisiyle akademik ve popüler anlamda dindarlık/ maneviyat, sağlık ve psikolojik iyi olma, mutluluk arasındaki ilişki birçok araştırmanın konusu olmuş, dini yaşam; maneviyat, mutluluk, iyi olma hali, yaşam memnuniyeti, kavramları ile daha çok birlikte ele alınmaya başlanmıştır (Köse ve Ayten, 2012: 14). Konuyla ilgili yapılan araştırmalarında mutluluk ve iyi olma seviyesini yüksek tutmayı başaran insanların, dinî inancı daha yüksek düzeyde olan bireyler olduğu; dinin insanların yaşamlarında mutlu ve iyi olmak için bir potansiyel oluşturduğunu bulgulamışlardır (Myers ve Diener, 1995: 16; McCullough ve Emmons, 2003). Dini ve manevi yaşantıların bireyin iyi olmasıyla olan ilişkisini ele alan pozitif psikoloji, yaptıkları araştırmalar ve buldukları sonuçlarla dine olumsuz bakan psikolojinin bakış açısını sorgulamasını sağlamış yeni bir pencere açmıştır. Böylece insan ve onun iyi olması paydasında buluşan din ve psikolojinin birlikte çalışmalar yürütmesi için zemin oluşturmuştur.

3. Psikolojik İyi Olma ve Dini/Manevi Hayat İlişkisi

Psikoloji literatürü, psikolojik sağlığının temel kriterlerinden biri olarak kendini iyi hissetme/ iyi olma, yaşadığı hayattan memnun ve mutlu olmayı (Yapıcı, 2007: 40) kabul ederken, dinler de kendi tanımlarında varlıklarını insana huzur ve mutluluk veren bir rehber ve araç olarak ifade etmektedirler. Mutlu ve huzurlu insan tanımlarında sıraladıkları özelliklere bakıldığında da aranan nitelikler arasında erdemli, mutlu ve huzurlu insan olması gibi özellikler birbiriyle örtüşmektedir. Dinin insana sağladığı manevî değerlerin gelecek için umut aşıladığı ve yaşamda anlam yarattığını söyleyen Seligman (2002: 39), din ve psikolojiyi insanın mutluluğu konusunda çalışmalarında birleştirmiştir. Bu yüzden pozitif psikoloji yaklaşımı, insanın dini ve manevi yönüne dair şimdiye kadar ki tarihi süreçte klasik psikolojinin takındığı tutumdan farklı olarak daha yakın durmuş ve insanın bütünlüğü açısından birlikte çalışmalar yürütmüştür.

İnsan gelişimi, hepsi birbiriyle ilişkili ve iç içe geçmiş çeşitli öğelerden oluşur (Kağıtçıbaşı, 1998: 53). Farklı yaklaşımlarla anlaşılmaya çalışılan insan hakkında yeterli ve doğru bilgi edinmeden, mutluluğunu sağlayacak anlayışı da bulmak mümkün görünmemektedir (Hökelekli, 2006: 421). Kişinin dinî ve manevî hayatı da, insanın maddi-manevî yapısının bir parçası, insanın iç merkezinin bir öğesidir. Maslow'un (2001: 219-220) kendini gerçekleştiren insan modelinde yer alan "manevî ihtiyaçlar", insanın sadece "inanılması ve sadık olunması" öğütlendiği için değil; doğru ve gerçek olduğu için inanabileceği kendini adayabileceği değerler olarak tanımlanmakta ve insanın tam olabilmesini sağlayan temel ihtiyaçlar hiyerarşisine yerleştirilmektedir. Buna göre olumlu benlik tasarımı, hayatı anlamlı ve bir amaca göre yaşama, oto-kontrolün sağlanması, duygusal olgunluk, ümitvar ve iyimser bir dünya görüşü geliştirmek insanlara ve doğaya karşı olumlu değer ve tutum geliştirmek hem psikolojinin hem de dinin öngördüğü yaşam modelinin unsurlarıdır. Özen'in de (2010: 55) ifade ettiği gibi din bu sebeple hem öznel hem de psikolojik iyi olmanın yordayıcıları içindedir.

Yeryüzünde aynı ya da farklı dini kaynak edinen inançlar, insanın psişik dünyasında ne kadar çok çeşitlilik gösterse de inanmaya konu olan objenin varlığı, her insan ve her inanç için bir iç huzuru, güven, tatmin sağladığı birçok araştırmanın ortaya koyduğu genel bir kabuldür. İnanmak, bir kalb işi olması bakımından ilâhi inançlarda ortak bir dildir, fakat "Allah'a olan inanç ve tutumuna", kendine göre anlamlı bir form veren birey, kendine ait bir tarz belirlemekte ve buna göre hayatını yönlendirmektedir (Vergote, 1999: 235). Bireyin maddi/manevi iyi olma hali için seçtiği yollar/dinler, insanların amaçlarını gerçekleştirme konusunda hem yapıcı ve hem de yıkıcı olabilmekte, dünyada inanç adına yapılan bütün olağanüstü iyilik ve merhamet davranışlarının yanı sıra büyük şiddet ve sefalet eylemleri de görülebilmektedir (Pargament, 2005: 5). İki farklı yöne açılan kapısıyla dini inançların bireye kattığı değer ve anlam, kişinin dinî hayat seçimiyle hayatını bütünleştirme tarzıyla yakından ilişkilidir. Bireyin psikolojik olarak dinî inançlarla olan ilişkisini din- psikolojik sağlık konusunda ele alan ampirik araştırmalar, dinin bireye faydalı mı yoksa zararlı mı olduğu yönündeki tartışmalara; dindarlık ve psikolojik sağlık olgusunun tanımının tam olarak yapılamaması, bunları doğru bir şekilde ölçecek araçlarla ilgili problemler, ölçen kişilerin yanlı yaklaşımları gibi çeşitli sebeplerle net bir cevap verememektedir (Yapıcı, 2007: 47; Apaydın, 2010: 59-77). Buna ilaveten dindarlık kadar, dinî algı ve yaşantının miktarı ve düzeyi de kişinin iyi oluşunu etkileyen bir faktör olarak bu çalışmaları etkilemektedir (Diener ve diğ., 2002: 68; Yapıcı, 2007: 55; Karaca, 2011; 237).

Yurtdışında ve Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında *dinî /manevî yaşam ile fiziksel ve psikolojik sağlık ilişkisi* oldukça popüler bir çalışma konu-

sudur. Dindarlık düzeyinin yaşam memnuniyetini anlamlı bir biçimde yordadığı ve içgüdümlü dinî yönelimi yüksek düzeyde olan katılımcıların, daha düşük depresyon ve anksiyete gösterdikleri (Laurencelle ve diğ., 2002; Koenig, George ve Titus, 2004); dinî uygulamalara katılım ile yaşamdan tatmin olma ve depresyonu önleme arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu (Levin ve diğ.,1996; McCullough ve diğ., 2000; Francis ve Klador, 2002; Hayta, 2000; Akgül, 2004); bireyin dinî durum algı ve yapısının kişinin fiziksel sağlık, öznel iyi olma, uyum, sosyal destek, baş etme, sağlıklı davranışlar, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik yapısıyla bağlantılı olduğu tespit edilmiştir (Güven, 2008; Abdel-Khalek, 2007). *Dinî yaşam, mutluluk, yaşam memnuniyeti* ilişkisini ele alan araştırmalar da sayı olarak oldukça fazladır (Güler ve Emeç, 2006: 136; Doğan, 2007; Acaboğa, 2007; Aydemir, 2008; Balcı, 2011). Dinin yaşam memnuniyetine etkisi genellikle pozitiftir, olumsuz duyguların sağaltımındaki etkisi, bireyin kişilik ve kimlik oluşumundaki rolü, sosyalleşme ile insanlararası paylaşıma verdiği katkı birçok araştırmada görülmüştür (Yaparel, 1987; Yapıcı, 2007; Şengül; 2007; Karaca, 2011; 240). Özellikle dinî uygulamalar ve insan yaşamı ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında bilinçli, içselleştirilerek yapılan dinî uygulamaların, insanın kendisine olan güvenini arttırdığı, büyük ruhsal destek kazandırdığı, kişiliğini sağlamlaştırdığı, sabrını ve olumlu yaşam felsefesini geliştirdiği görülmektedir (Hökelekli, 1993: 86-102; Holm, 2004: 84-86; Ansari, 2006).

Dini inanç ve uygulamalarının bireyin psikolojik iyi olmasına en büyük katkısının "hayatın anlamı" noktasından olduğu ifade edilmektedir. Silberman (2003) bir anlam sistemi olarak dinin üç yönden duyguları etkilediğini belirtir. Öncelikle din, uygun duyguları ve onların yoğunluk seviyesini belirlemekte, psikolojik iyi olma halini etkilemekte ve insana duygusal anlamda derin bir tecrübe yaşamı sağlamaktadır. Dinî gelenekler insana amaç verir ve yaşamını değerli kılar, acıyı tek başına insan doğasının bir merkezi olarak görmez, hayatın acılarla dolu olduğu gerçeğiyle insanın nasıl yaşaması gerektiğine yardımcı olur (Kula, 2006: 92). Bu yüzden insanların acılarına karşı geliştirdikleri bu yöntemler, hayatlarını sürdürmeleri için bir anlam kaynağı oluşturur ve bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri artar. Yaşam olayları başa çıkmada dinin destekleyici ve rehabilite edici unsur olarak *Dindarlık ve başa çıkma* ilişkisi de birçok araştırmada incelenmiş ve genel olarak da dinin başa çıkmada bireye yardımcı olduğu sonucu elde edilmiştir (Küçükcan ve Köse, 2000; Ekşi, 2001; Kirby, Coleman ve Daley, 2004; Özdoğan, 2007; Yohannes ve diğ., 2008; Ayten; 2010).

4. Konu, Amaç ve Hipotezler

Bu çalışmanın temelinde, bireyin psikolojik iyi olmasının dini yönelimiyle olumlu yönde ilişki gösterdiği düşüncesi vardır. Bu araştırmada "*bireyin psikolo-*

jik iyi olmasının dini yönelimi ile ilişkisi var mıdır?" sorusu ampirik veriler ışığında cevaplandırılmak istenmektedir. Ayrıca şu sorulara da cevap aranmaktadır:

- Örneklemin genel psikolojik iyi olma eğilimi nasıldır? Psikolojik iyi olma içerisinde hangi özellikler öne çıkmaktadır?
- Psikolojik iyi olma ile dinî yönelim arasında nasıl bir ilişki vardır? Psikolojik iyi olmanın alt ölçekleri ile dini yönelim arasında bir ilişki ve etkileşim var mıdır? Psikolojik iyi olmanın hangi alt ölçekleriyle dini yönelim arasında ilişki vardır?
- Yaş, cinsiyet, medenî durum, harcama durumu gibi demografik özellikler psikolojik iyi olma üzerinde farklılaşma oluşturmakta mıdır? Hangi değişkenler arasında ne düzeyde farklılaşma mevcuttur?

Araştırma soruları ve muhtemel ilişkileri gösteren model çerçevesinde, şu hipotez ve alt hipotezler belirlenmiştir: (H_1) Katılımcıların demografik özelliklerine göre (cinsiyet, yaş ve medeni durum) psikolojik iyi olmaları farklılık gösterir: (H_{1a}) Kadınlarda psikolojik iyi olma eğilimi erkeklere göre daha yüksektir. (H_{1b}) Katılımcıların yaş basamaklarına göre psikolojik iyi olma eğilimi farklılık gösterir. ($H1_c$) Evlilerin bekârlara göre psikolojik iyi olma eğilimi daha yüksektir. ($H1_d$) Harcama durumu orta olan grubun psikolojik iyi olma düzeyi, rahat ve zor olan gruplara göre daha yüksektir. (H2) Psikolojik iyi olma ve dini yönelim arasında ilişki vardır: ($H2_a$) Psikolojik iyi olmanın alt ölçekleri olan Hayatın Anlamı, Bireysel Gelişim ve Kendini Kabul ile dini yönelim arasında diğer alt ölçeklere oranla daha yüksek düzeyde olumlu yönde bir ilişki vardır.

5. Metot

5.1. Örneklem ve Olgusal Durum

Araştırmanın örneklemi % 46.5'i (284 kişi) erkek, % 53.5'i (327 kişi) ise kadın olmak üzere 2010 yılı İstanbul ilinde yaşayan 611 yetişkinden oluşmaktadır. İstanbul'un farklı ilçelerinden üst, orta ve alt kesimi temsil eden kesimlerde, farklı meslek grupları (doktor, öğretmen, polis, öğrenci, ev hanımı, işçi vb) arasında uygulanmıştır. Örneklemin yaş aralığı 17-65 arasında değişirken, yaş ortalaması ise 34'tür. Ankete katılan bireylerin % 43.1'i (263 kişi) lisans eğitimi alanlar, % 19.5'i (119 kişi) okur yazar veya ilkokul mezunu olanlar, % 15.5 (onu 95 kişi) lise mezunları, örneklemin % 12.1'i (74 kişi) ise lisansüstü eğitim almış olanlardan oluşmaktadır. % 57.1'i (349 kişi) evlilerden, % 40.3'ü (246 kişi) bekârlardan oluşmaktadır.

5.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın konusuna, problemlerine ve amacına uygun olarak anket formunda, demografik değişkenlere ilişki form, İçsel Dini Yönelim Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır.

İçsel Dini Yönelim Ölçeği (Intrinsic Religious Motivation Scale): Bu araştırmada dindarlık modeli olarak dinî/manevî yaşam olgusuna motivasyonel açıdan yaklaşan Hoge tarafından oluşturulmuş "İçsel Dinî Yönelim Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, dini yönelim ölçeğinden esinlenerek oluşturulmuş bir dindarlık ölçeğidir (Hill ve Hood, 1999:144-146). Karaca (2000: 290-295) bu ölçeği Türkçeye çevirerek kullanmış ve güvenirlik ve geçerlik çalışmalarını yapmıştır (Karaca, 2001:199). Karaca ölçeğin içsel tutarlılığının (.85) olduğunu, güvenilirlik katsayısının ise (.76) olduğunu tespit etmiştir. 5'li likert yapıya sahip ölçek, 7'si içgüdümlülüğe, 3 maddesi dışgüdümlülüğe yönelik toplam 10 maddeden oluşmaktadır.

Psikolojik İyi Olma Hali Ölçeği (Psychological Well-Being Scale): Ölçek, Ryff tarafından (1989) literatürdeki iyi olmayla ilgili tüm kavramsal ve ampirik görüşler derlenerek 5'li likert tipinde, altı alt ölçekten oluşan bir veri toplama aracıdır. Ölçeği oluşturan alt ölçekler *"kendini kabul (self-acceptance), bireysel gelişim (personal growth), hayatın amacı (purpose in life), diğerleriyle olumlu ilişkiler (positive relations with others), çevresel hakimiyet (environmental mastery) ve özerklik (autonomy)"* tir. İlk oluşturulduğunda her bir alt ölçeğinde 14 madde olmak üzere toplam 84 maddeden bir ölçme aracıyken, daha sonra Ryff ve Keyes (1995) tarafından ölçeğin kullanılışlığını artırmak üzere 18 maddelik kısa formu oluşturulmuştur. Ölçeğin 84 maddelik halinin Türkçe'ye uyarlama çalışması Cenkseven (2007) ve Akın (2008) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ise İmamoğlu tarafından Türkçe'ye kazandırılan 18 maddelik kısa formu kullanılmıştır (İmamoğlu, 2004 akt. Beydoğan, 2008: 82-83). Yapılan faktör analizi sonrasında ölçeğin orijinal ölçekte de olduğu gibi altı alt ölçek altında toplandığı görülmüştür. Verilerin homojen bir dağılımının olup olmadığını gösteren (KMO) değeri (.77), iç-tutarlılık analizi sonrasında iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach Alpha Değeri (.65) olarak hesaplanmıştır.

5.3. Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi

Araştırma örneklemi coğrafi bölge olarak Marmara bölgesi, özellikle de İstanbul merkezli olup, kartopu yöntemiyle uygulanmıştır. Her yaş, cinsiyet, eğitim, sosyo-ekonomik düzey ve statüden kişilerin katılımının sağlanmasına özen gösterilmiştir. Araştırmamızın örneklemini yetişkinler oluşturmaktadır. Psikolojik iyi olma modelini oluşturan Rfyy de kuramını ve daha sonra geliştirdiği ölçeğini yetişkinler üzerinde uygulamıştır. Fakat yetişkinliğin durağan bir dönem mi yoksa değişme üzerine mi odaklaştığı bu yüzden gerçekten bir dönem olup olmadığı konusu tartışmalıdır. (Onur, 1995: 74-75). Gelişim psikolojisi açısından Levinson ve arkadaşları ise yetişkinliğin temel görevinin yaşam boyu süren bir yapı yaratmak olduğunu kabul ederek yetişkinliği gelişim süreciyle ele almışlardır (Onur, 1995: 67). Bu araştırmada katılımcılara önce açık uçlu olarak sorulan

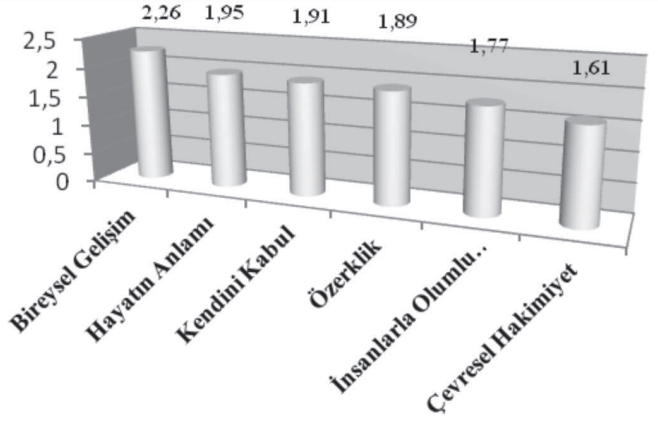
yaş sorusu daha sonra Levinson'un yetişkinlik gelişim kuramı göz önünde bulundurularak ön yetişkinlik, ilk yetişkinlik ve orta yetişkinlik olmak üzere üç gelişim basamağı şeklinde yaş kategorileri oluşturulmuştur. Veri toplama sürecinden sonra 650 anket formundan 16'sı geri gelmeme, doldurulmama, 25'i büyük oranda eksik doldurulma, nedenleriyle değerlendirme dışı bırakıldığından, 611 anket işleme alınmıştır. Analiz işlemlerinde sürekli değişken ile süreksiz değişkenler arasındaki ilişkinin tespitinde t-testi, ANOVA, bu testte anlamlı sonuçlar çıktığında hangi grupların ortalaması arasında farkın oluştuğunu saptamak için kullanılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi ve sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin tespitinde ise Pearson Korelâsyon analizi kullanılmıştır.

6. Bulgu ve Yorumlar

6.1. Örneklemin Psikolojik İyi Olma Eğilimi Nasıldır?

Örneklemin psikolojik iyi olma eğilimlerinin profilini çıkarmak amacıyla psikolojik iyi olma kapsamındaki tutum ve davranışların göstergesi olan ortalama puanlar grafik halinde gösterilmiştir. Bu grafik oluşturulurken faktör analiziyle tespit edilen beş alt ölçek dikkate alınmıştır. Bu çerçevede grafikte yer alan ortalama puanlardan hareketle "*Örneklemin genel psikolojik iyi olma eğilimi nasıldır? Psikolojik iyi olma içerisinde hangi alt ölçekler öne çıkmaktadır*?" gibi sorulara cevap vermek mümkün olacaktır. Buna göre, "Bireysel Gelişim" (*M* = 12,13) ilk sırada gelmektedir. Daha sonra sırasıyla "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" (*M* = 11,49), "Kendini Kabul" (*M* = 11,41), "Hayatın Anlamı" (*M*= 11,23), "Özerklik" (*M* = 10,77) en sonra da "Çevresel Hâkimiyet" (*M* = 10,4) yer almaktadır.

Grafik-1: Örneklemin Psikolojik İyi Olma Eğilimini Gösteren Aritmetik Ortalamaları



Yapılan analiz işlemlerinde Kendini Kabul faktöründe "*Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim*." şeklindeki 11. madde (.701), Bireysel Gelişim faktöründe 16. madde "*Bence insanın kendiyle ve dünyayla ilgili görüşlerini sorgulamasına yol açacak yeni yaşantıları olması önemlidir*" (.728), Hayatın Amacı faktöründe ters çevrilerek değerlendirmeye alınan 3. madde "*Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissederim*" (.797), Diğerleriyle Olumlu İlişkiler faktöründe yine ters çevrilen 9. madde "*Yakın ilişkileri sürdürmek benim için hep zor olmuştur*" (.738), Çevresel Hâkimiyet faktöründe "*Gündelik yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi bir şekilde baş ederim*" şeklindeki 17. madde (.695), Özerklik faktöründe ise "*Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılarım*" şeklindeki 13. madde (.763) içinde bulundukları faktörü en iyi şekilde temsil eden maddeler olduğu görülmüştür.

Cinsiyet ile Psikolojik İyi Olma

Psikolojik iyi olma üzerinde etkili olan faktörleri tespit etmek üzere yapılmış çalışmalarda demografik belirleyiciler içinde cinsiyet faktörü en önemli belirleyicilerden biri olarak görülmektedir. Bu araştırmada da "*kadınların mı yoksa erkeklerin mi psikolojik iyi olma eğilimleri daha yüksektir?"* sorusuna t-testi ile cevap aranmıştır. Tablo 1'deki ortalamalara bakıldığında kadınların (X = 67.37) ve erkeklerin (X = 67.68) psikolojik iyi olma olarak birbirine yakın eğilimler sergilediği ve bunun istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşmadığı (p >.575) görülmektedir.

Tablo 1. Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim Bakımından Kadınlar ile Erkekler Arasındaki Farklar (t-testi)

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	F	p
Psikolojik İyi Olma	Erkek	284	67.37	6.72	-0.56	.017	.575
	Kadın	327	67.68	6.68	-0,56		

Kadınlar ve erkekler arasında psikolojik iyi olmanın diğer alt ölçeklerinde de anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Buna göre *($H1_o$) Kadınların psikolojik iyi olma eğilimi erkeklere göre daha yüksektir.*" şeklindeki hipotez desteklenmemiştir. Cinsiyet ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen Ryff (1989: 1076-1077) de cinsiyete göre anlamlı farklılığı sadece "Bireysel Gelişim" için gözlemlemiştir. Psikolojik iyi olmayı ele alan çalışmalara bakıldığında benzer şekilde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edemeyen araştırmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir (Timur, 2008: 61; Saygın, 2008: 134; Balcı, 2011: 134). Örneğin Yapıcı (2007: 209) araştırmasında depresyon düzeyi ile cinsiyet

arasında anlamlı bir ilişki bulamazken; Güven (2008), erkek ergenlerin öznel iyi olma düzeylerinin kız ergenlerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Korkmaz (2012: 107) ise kadınların psikolojik iyi olma hallerinin erkeklere göre daha yüksek olarak tespit ederken bunu kadın olmanın psikolojik iyi olmayı desteklemesine bağlamaktadır. Buna benzer şekilde Abdel-Khalek (2007: 571), erkeklerin fiziksel sağlık, ruh sağlığı ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu; kızların depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

6.2. Gelişim Dönemlerine Göre Psikolojik İyi Olma Bakımından Farklar

Rfyy (1989: 1076-7) kuramını ortaya koyarken yaşam boyu gelişim kuramlarından oldukça etkilendiğinden yaş ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki de buna göre şekil almıştır. Yaşam boyu gelişim kuramlarına göre bireyin gelişimi yalnızca çocukluk ve gençlik döneminde gerçekleşmez, yaşam boyu devam eder. Dolayısıyla yaş ona göre psikolojik işlevselliğin anlamlı bir yordayıcısı değildir. Araştırmamızın yaş ve psikolojik iyi olmayla ilgili bulgularına bakıldığında da genel olarak psikolojik iyi olmanın yaş dönemlerine göre istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşmadığı görülmektedir (F = ,783; p > .05). Fakat ortalamalar dikkate alındığında, genel olarak psikolojik iyi olmada 20 ve altı yaş döneminin en düşük ortalamaya sahip olduğu, küçük farklarla devam eden artışın en yüksek 37-45 yaş döneminde olduğu görülmektedir. Ortalamalardaki farklılığa rağmen elde edilen sonuç, genel olarak *"($H1_b$) Katılımcıların yaş basamaklarına göre psikolojik iyi olma eğilimi farklılık gösterir."* şeklindeki hipotezimizi doğrulamamaktadır. Bu bulguya göre, 17- 20 yaş grubunun kendi kişiliğini ve hayatını inşa sürecinde olduğundan en düşük ortalamaya sahip olması doğaldır; fakat en yüksek ortalamanın 46 ve üst yaş dönemi yerine 37- 45 yaş döneminde görülmesi, psikolojik iyi olmada bir düşüş yaşanması, kişinin hayatındaki fizikî ve ruhî durgunluk ile açıklanabilir. Yaşla birlikte psikolojik açıdan iyi olma durumu ya durağanlaşmakta ya da daha kötüye doğru gitmektedir. Bu durum erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görülürken, kişiden kişiye de farklılık gösterebilmektedir (Köylü, 2010: 17).

Yaş ile psikolojik iyi olmanın alt ölçekleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ise *Hayatın Anlamı* alt ölçeğinde, 29-36 yaş dönemi (X=11.51) lehine 21- 28 yaş dönemi (X= 10.87) arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir (F= 3.124; p< .05). Bu da yaş ilerledikçe hayatın anlamını ve amacına verilen değerin arttığını göstermektedir. Anlam arayışının insan psikolojisindeki önemini vurgulayan Frankl'a (1994: 32) göre de insan, herkesle aynı hayatı yaşarken kendinde özelleşen durumlar karşısında, zorlu mücadeleler altında kendine anlam bulmaktadır. Benzer şekilde İlhan (2009: 107-108), bireyin içsel amaçlara sahip olmasının, temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ve öznel iyi oluşlarına katkı

sağladığını tespit etmiştir. Buna göre elde edilen bulgu incelendiğinde, 21- 28 yaş döneminde bireyin evlilik, ayrılık, hastalık, ölüm gibi günlük hayatta kırılmalara neden olan önemli değişmeler yaşadığı, ancak 29- 36 yaş içerisinde amaçları ve hedefleri açısından hayatla yeniden yüzleştiği görülmektedir demek mümkündür.

Tablo 2. Yaş Dönemlerine Göre Psikolojik İyi Olma (ANOVA, Tukey HSD)

	Yaş Dönemleri	N	X	Ss	F	p	
Psikolojik İyi Olma	a)20 ve altı	53	66,41	6,53	,783	,536	....
	b)21-28 yaş	186	67,34	6,33			
	c)29-36 yaş	190	67,94	7,24			
	d)37-45 yaş	123	67,94	6,88			
	e)46 ve üstü	59	67,01	5,68			
Hayatın Anlamı	a)20 ve altı	53	11,00	2,14	3,124	,015	c-b
	b)21-28 yaş	186	10,87	1,98			
	c)29-36 yaş	190	11,51	1,89			
	d)37-45 yaş	123	11,29	1,94			
	e)46 ve üstü	59	11,52	1,74			
Bireysel Gelişim	a)20 ve altı	53	12,49	1,64	3,150	,014	a-e b-e c-e
	b)21-28 yaş	186	12,26	1,77			
	c)29-36 yaş	190	12,22	1,74			
	d)37-45 yaş	123	11,96	1,73			
	e)46 ve üstü	59	11,49	1,92			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	a)20 ve altı	53	11,13	2,07	1,755	,046	d-a
	b)21-28 yaş	186	11,56	2,22			
	c)29-36 yaş	190	11,44	2,38			
	d)37-45 yaş	123	11,82	2,19			
	e)46 ve üstü	59	11,01	2,20			

Araştırmamızın bulgularına göre, psikolojik iyi olmanın *Bireysel Gelişim* alt ölçeğinde 46 ve üstü yaş orta yetişkinlik dönemi aleyhinde, 20 ve altı yaş ön yetişkinlik yaş dönemi, 21- 28 yaş ilk yetişkinlik ve 29- 36 orta yaş yetişkinlik dönemlerine göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık oluştuğu görülmektedir ($p< ,014$). Burada kendini en çok geliştiren yaş gurubu 20 ve altı yaş grubu olarak görülürken, en düşük ortalama ise 46 ve üstü yaş grubu olmaktadır. Kendini geliştiren en alt grup yaşça en büyük olan, en çok geliştiren ise yaşça en küçük olan gruptur ki bu da beklenen bir sonuçtur. Benzer sonucu Aydıner (2011: 86) de araştırmasında bireysel farkındalık düzeyinin en çok 20 yaş ve altı bireylerde olduğunu tespit etmiştir. Elbette ön yetişkin grubu ileriki yaşamını kurabilmek için çok daha fazla güç sarfetmekte, gençliklerinin verdiği enerji ile kendilerini hayatlarını oluşturmak üzere daha çok geliştirmektedirler. Buna karşın orta yaş

grubunun kendini geliştirme de durağanlık ya yavaşlama yaşaması da genel gelişim dönemleri özelliklerine paralel görülmektedir. Buna göre yaş ilerledikçe kendini geliştirmenin azaldığını da göstermektedir.

"*Diğerleriyle Olumlu İlişkiler*" alt ölçeğinde 37- 45 yaş grubu (*X*= 11.82) ile 20 ve altı yaş grubu (*X*= 11.13) arasında bir farklılık görülmektedir (*F* = 1.755; p<.05). Buna göre bireylerin 20 yaş ve altı yaş grubuna göre, insanlarla kurdukları ilişkilerin daha olumlu ve derin olduğu, başkalarını anlama ve kendilerini onların yerine koyabilmede, muhtaçların dertleriyle dertlenme, onlara şefkat ve merhamet göstermede daha başarılı oldukları görülmektedir. Psikolojik iyi olmada insanlarla olumlu ve yakın ilişkiler kurabilme düzeyinin orta yaşlarda en üst seviyeye çıkması, Jung, Erikson ve Maslow gibi teorisyenlerin ifade ettiği, orta yaşların olgunlaşma ve diğer insanlarla bütünleşme dönemi olduğu tezini akla getirmektedir. Özellikle arkadaşlığın ve akran grubun etkili olduğu ön yetişkinlik dönemi sosyal ilişkilerin miktar olarak yoğunluğu bakımından daha öne çıkan bir dönem gibi görülse de ilişkilerin derinliği bakımından orta yaş yetişkinlik döneminden farklıdır. Kısacası bireyler, kendi sorunlarıyla baş ettikten ve hayat tecrübesiyle yoğrulduktan sonra başkalarını anlamaya daha çok eğilimli olmaktadır.

6.3. Medenî Durum ile Psikolojik İyi Olma

Bireyin medeni durumu çoğu araştırmacı tarafından kişinin psikolojik iyi olmasında ağırlıklı bir faktör olarak öne sürülmektedir (Kim ve Mckenry, 2008: 887). Araştırmamızın sorusu da, "*Psikolojik olarak iyi olmada bekârlar mı, evliler mi daha yüksek düzeye sahiptir*?" sorusudur. Tablo 3'e bakıldığında, bekâr ve evli grupları arasında, psikolojik iyi olma ortalamaları bakımından fark olduğu; evlilerin psikolojik iyi olma ortalamasının (*X*= 67.77) bekârların ise *(X*= 67.31) olduğu görülmektedir. Fakat bulgular, gruplar arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmemektedir (*t* = 1.01; p<.308). Buna göre araştırmamızın *"(H1c) Evlilerin, bekârlara göre psikolojik iyi olma eğilimi daha yüksektir*." hipotezinin desteklenmediği anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Psikolojik İyi Olma Bakımından Evliler ile Bekârlar Arasındaki Farklar (t-testi)

	Medeni Durum	N	X	Ss	t	F	p
PİOÖ (Genel)	Evli	349	67,77	6,82	1,01	,060	,308
	Bekâr	262	67,22	6,52	1,02		
Hayatın Anlamı	Evli	349	11,41	1,88	2,63	,502	,009
	Bekâr	262	10,99	2,03	2,61		

Seligman (2002: 62) yaptığı meta-analiz çalışmasına göre evli insanların % 40'ının, evli olmayan, boşanmış, ayrılmış ve dul kalmış insanların ise yalnızca % 24'ünün "çok mutlu" olduklarını ifade ettiklerini belirtmiştir. Diener ve arkadaşları (2000) ise 42 ülkeden 169 kişi ile yaptıkları kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmada, evli bireylerin boşanmışlara ve ayrı yaşayanlara oranla olumlu duygularının daha çok, olumsuz duygularının daha az ve öznel iyi oluşlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. 2009'da TUİK'in yaptığı "Yaşam Memnuniyeti Araştırmasına" göre de evli kadınların % 63,8'i, evli erkeklerin ise % 55,7'si mutlu olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte, evli olmayan kadınların % 51,9'u, evli olmayan erkeklerin ise % 51,8'i mutlu olduklarını ifade etmiştir. Araştırmanın, bireylerin mutluluk kaynağı olan kişiler bölümünde "*sizi hayatta en çok kim mutlu eder*?" sorusuna yanıt verenlerin % 68,1'i, "aile"; % 13,9 ise "çocuklar "demiştir (TUİK, 2009). 2010 yılı sonuçlarına göre ise evli bireylerin, evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu, evli bireylerin % 63,7'sinin, evli olmayanların ise % 53,5'nin mutlu olduğunu belirttikleri görülmüştür. Benzer şekilde boşanma sürecinde olan ve olmayan bireylerin psikolojik iyi olmalarını ele aldığı araştırmasında Timur (2008: 72-73) da bireylerin psikolojik iyi olmalarında yaş, cinsiyetten daha çok bireyin bulunduğu medeni durumun psikolojik iyi olma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu belirtmektedir.

Psikolojik iyi olma bakımından medenî durum sadece "Hayatın Anlamı" hayatın amacını anlama ve önemseme alt ölçeğinde farklılık göstermektedir. Buna göre evlilerin (X= 11.41) ortalama ile bekârlara (X=10.99) göre anlamlı bir farklılık oluşturdukları görülmektedir (t = 2.63; p<.009). Bu sonuca göre evliler, hayatın anlam ve amacı alt ölçeğinde bekârlara göre daha yüksek ortalamaya sahiptir. Benzer şekilde Ryff (1989: 1077) de ölçeğin özellikle bireyin medeni durumunun,"Hayatın Anlamı" ve "Bireysel Gelişim" alt ölçekleriyle ilişkili bir yapı sergilediğini söylemektedir.

6.4. Harcama Durumu ve Psikolojik İyi Olma

İnsan var olduğundan bu yana insanın iyi olması ve mutluluğunun maddi imkânlarla olan bağlantısı araştırılmakta, yaygın görüşte dile geldiği üzere "*insanın iyi olmasının maddi zenginliğe sahip olmamasıyla mı belirleneceği*" sorusu merak konusu olarak kalmaya devam etmektedir. Diener ve Diener'a (1996: 181) göre bireyin sosyo-ekonomik durumu, yaş ve cinsiyete göre iyi olmanın nispeten daha güçlü yordayıcısıdır; hatta iyi olmanın en güçlü yordayıcısı bireyin gelir durumu ve sosyal statüsüdür. Ekonomik açıdan "orta" olarak tanımlayacağımız (düşünerek harcama yapanlar) psikolojik iyi olma bakımından en yüksek ortalamaya sahiptir. Bunu "üst" (rahat harcama yapanlar) ve onu alt (temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar) sınıfı takip etmektedir. Bu bulgu, "($H1_d$)

Harcama durumu orta olan grubun, rahat ve zor olan gruplara göre psikolojik iyi olma düzeyinin daha yüksek olacağına" dair hipotezi destekler niteliktedir.

Tablo 4.Harcama Durumuna Göre Psikolojik İyi Olma (ANOVA, Tukey HSD)

	Harcama Durumu	N	X	Ss	F	P	
Psikolojik İyi Olma	a)Rahat Harcarım	63	67,15	7,09	5,309	,005	**b-c**
	b)Düşünerek Harcarım	435	68,05	6,55			
	c)Zor Harcarım	113	65,78	6,74			
	Toplam	611	67,54	6,69			
Hayatın Anlamı	a)Rahat Harcarım	63	10,44	1,97	7,188	,001	**b-a**
	b)Düşünerek Harcarım	435	11,39	1,84			
	c)Zor Harcarım	113	11,05	2,25			
	Toplam	611	11,23	1,95			
Kendini Kabul	a)Rahat Harcarım	63	11,19	1,74	4,260	,015	**b-c**
	b)Düşünerek Harcarım	435	11,55	1,88			
	c)Zor Harcarım	113	11,00	2,01			
	Toplam	611	11,41	1,91			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	a)Rahat Harcarım	63	11,44	2,57	10,371	,000	**b-c**
	b)Düşünerek Harcarım	435	11,71	2,11			
	c)Zor Harcarım	113	10,64	2,44			
	Toplam	611	11,49	2,26			

Araştırmamızda üst grup ile alt grup arasında uçuk bir fark oluşmasa da bireyin orta ve alt ekonomik düzeyde oluşunun psikolojik iyi olmayı etkilediği görülmektedir. Benzer bir araştırmada Koçoğlu ve Akın'da (2009: 152) bireyin yaşam kalitesi üzerinde aylık gelir, algılanan ekonomik durum, sağlık güvencesi ve yaşanılan mahallenin belirleyici olduğunu tespit etmiştir. Dost (2007: 138) ve Özen (2005) de, ekonomik durumu "üst" ve "orta" olan öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin, ekonomik durumu "alt" olan öğrencilerin iyi oluşlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sayar (2006: 68) da, çalışmasında düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen öğrencilerin psikolojik uyumlarının anlamlı ölçüde azaldığını, depresif semptomlarında da artış olduğunu tespit etmiştir.

Psikolojik iyi olmanın alt ölçeklerinden "*Hayatın Amacı*" alt ölçeğinde düşünerek harcama yapanlar lehine *(X*= 11.39) temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar

iki grup arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur (*F* = 7,188; p< ,001). Buna göre ekonomik açıdan "orta" olan gruba göre "alt" ekonomik düzeyde olan bireyler hayatın anlam ve amacına daha çok değer vermektedirler. Biswas, Diener ve Tamir (2004: 24) de, gelir düzeyinin artışıyla isteklerin, amaçların ve yaşam standartlarının arttığını, beklentilerin farklılaştığını ve bu nedenle yüksek gelir düzeyinde olan bireylerde en yüksek seviyede iyi oluşunun görülmediğini belirtmektedir. Fakat Bahadır (2002: 73), ekonomik düzey yükseldikçe anlam tecrübesinin arttığını, ekonomik düzey düştükçe anlamlılığın zayıfladığını tespit etmiştir. "*Kendini Kabul*" alt ölçeğinde de düşünerek harcama yapanlar lehine (*X*=11.55) temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur (*F*= 4,260; p< ,015). Bu da ekonomik açıdan "orta" olan grubun "alt" ekonomik gruba göre kendini kabul etmede daha yüksek ortalamaya sahip olduğu anlamına gelmektedir. Buna göre alt düzeye göre daha üst ekonomik düzey olan orta sınıfın öne çıkmasından bireyin kendini kabulü ile ekonomik durumu arasında doğru orantı olduğu görülmektedir.

"Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" alt ölçeğinde de düşünerek harcama yapanlar lehine (*X*= 11.71) temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar (X= 10.64) ile iki grup arasında istatistikî açıdan anlamlı fark olduğu görülmektedir (*F*= 10.371; p < ,000) Buna göre "orta" ekonomik grup, "alt" ekonomik gruba göre yakın çevresiyle olumlu ilişki kurma ve onların hayatına kattıklarına karşı şükür ifade etmede ve hissetmede daha yüksek ortalamalara sahiptir. Cenkseven (2004) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, insanlarla olumlu ilişkiler, kendini kabul ve psikolojik iyi olma puanlarının, yüksek ekonomik düzey lehinde farklılaştığını belirlemiştir. Kaplan'a (2008: 536) göre ise gelir düzeyi yükselen kişilerin, "kendini kabul, kendini geliştirme ve çevresel hâkimiyet" düzeyleri de yükselmektedir. Bunun tersi durum da yani gelir düzeyinin düşüş göstermesi ile psikolojik iyi olması da aynı şekilde sonuç vermektedir.

6.5. Psikolojik İyi Olmanın Dinî Yönelimle İlişkisi Nasıldır?

Dinlerin dindar insan modelinde sıraladıkları nitelikler arasında erdemli, mutlu ve huzurlu insan olması gibi özellikler yer almaktadır. Din psikolojik iyi olma etkileşimiyle ilgili verilen bilgilerden de anlaşıldığı üzere, dinin ahlâkî öğretileri desteklediği öngörülmektedir.

Tablo 5. Dinî Yönelim ve PİOÖ Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8
1. PİOÖ	r	-							
2. Hayatın Anlamı	r	,518**	-						
3.Kendini Kabul	r	,669**	,198**	-					
4. Diğerleriyle Olumlu İlişki	r	,662**	,270**	,270**	-				
5. Bireysel Gelişim	r	,639**	,260**	,323**	,380**	-			
6. Özerklik	r	,443**	-,034	,179**	,074	,099*	-		
7. Ç. Hakimiyet	r	,579**	,076	,408**	,193**	,204**	,282**	-	
8. Dini Yönelim	r	,257**	,246**	,215**	,171**	,206**	-,015	,064	-
**p<,01 *p<,05 düzeylerinde anlamlıdır.									

Buna göre Tablo 5 incelendiğinde, psikolojik iyi olma ile dinî yönelim arasında çok güçlü olmayan fakat istatistikî olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır (r = ,257, p< .01). Ayrıca psikolojik iyi olma ile dinî yönelimi oluşturan alt ölçekler arasında Hayatın Anlamı (r = ,246, p< .01) ile pozitif ve en yüksek düzeyde olmak üzere; Özerklik ve Çevresel Hâkimiyet alt ölçekleri hariç diğer alt ölçeklerle pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre dini yönelimi yükseldikçe bireylerin psikolojik iyi olma bakımından en çok Hayatın Anlamı (r = ,246, p<.01) onu takiben Kendini Kabul (r = ,215, p<.01), Bireysel Gelişim (r = ,360, p<.01) en son olarak da "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" düzeyi artmaktadır. Burada özellikle dini yönelim arttıkça hayatın anlamı ve kendini kabul düzeylerinin de artması dinin insanın hayatına anlam ve amaç kattığı kendinin farkındalığını artırdığı düşüncesini desteklemektedir. Bu bulgu araştırmamızın *"(H2) Psikolojik iyi olma ve dini yönelim arasında ilişki vardır"* ve *"(H2$_a$) Psikolojik iyi olmanın alt ölçekleri olan Hayatın Anlamı, Bireysel Gelişim ve Kendini Kabul ile dini yönelim arasında diğer alt ölçeklere oranla daha yüksek düzeyde olumlu yönde bir ilişki vardır."* şeklindeki hipotezlerimizin kabul gördüğünü göstermektedir.

Dini yönelim ve psikolojik iyi olma ilişkisini ele alan araştırmaların geneline bakıldığında genel olarak pozitif ilişki tespit ettikleri görülmektedir (Koenig, George ve Titus, 2004; Maltby ve Day, 2000; Rashid, 2004; Yohannes ve ark., 2008; Korkmaz, 2012; Robu, 2006: 91-92; Ismail, ve Desmukh, 2012: 25; Aflakseir, 2012; 30). Özellikle bu araştırmalarda içgüdümlü dindarlığın vurgulandığı ve psiko-ruhsal sağlığın güçlü bir göstergesi olarak kabul edildiği görülmektedir (Genia, 1996: 56; Frankel ve Hewitt, 1994: 71). Hatta Kirby, Coleman ve Daley

(2004: 123)'e göre dini yönelim ile psikolojik iyi olma arasında düşük ilişki tespit eden araştırmalara bakıldığında genel olarak bir ilişki tespit etmeseler bile psikolojik iyi olmanın bazı alt ölçekleri ile olumlu yönde ve yüksek düzeyde ilişki kurdukları görülmektedir ki bu da her iki yapının da birbiriyle ilişkili olduğunun önemli bir göstergesidir. Benzer şekilde iyi olma ve dindarlık ilişkisini ele alan Balcı (2011: 145) da araştırmasında kesin ve sorgusuz bir Allah inancına sahip olanların, hem yaşam doyumu hem de öznel iyi olma hali oranlarının en yüksek seviyede olduğunu bulgulamıştır. Benzer şekilde bireyin Tanrı'ya bağlanma tarzı ile psikolojik iyi olması arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmasında (Korkmaz, 2012: 97), bireyin "Tanrı beni koruyor." şeklinde bir inanca sahip olmasının kişi üzerinde koruyucu ve rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğunu tespit etmiştir.

Bahadır'a (2002: 29) göre insan doğuştan gelen bir eğilimle sürekli bir anlam arayışı içindedir Yalom'a (2001: 663) göre ise bu arayış, aslında anlam başlığı altında bir tutarlılık arayışıdır. Psikolojik iyi olma modeli hedonik iyi olma tanımlarından farklı olarak hayatın anlamı ve amacını arama sürecine varoluşsal öğeleri olarak kabul edilen ve "Hayatın Anlamı" ve "Bireysel Gelişim" alt ölçekleri ile önemli bir yer vermektedir (Keyes ve diğ,. 2002:1017-18). Daha önce yapılmış araştırmalarda dinî inanç ve değerlerin, insanı amaçsızlık ve boşluk duygusundan koruyup onların sağlam temelli bir dünya kurmasında, kendisiyle barışık ve tutarlı bir yaşam sürmesinde ve bu sahip olduğu ya da olmak istediği hayat konusunda motive edici oldukça etkili psikolojik bir güce sahip oldukları görülmüştür (Bahadır, 1999; Koenig, 2002: 86, Ayten, 2010; Aydın, 2011; Silberman, 2003; Koenig, George ve Titus, 2004; Ivtzan ve ark. 2011; Aflakseir, 2012; 30). Araştırmamızdan lde edilen bulguya bakıldığında da dinî yönelime sahip kişide öne çıkan iki özellik "kendini kabul ve hayata dair anlam ve amaç isteğinin", aslında inanç duygusunun da özünde olan "teslimiyet ve aidiyet" duygularını akla getirmektedir (Pargament, 1997). Watkins ve arkadaşlarına (2003: 437) göre, yaşanan her şeyin tüm faydaların ilk nedeni olarak kabul edilen Tanrı'nın bir hediyesi olarak algılanması ve her zor problemin bir yolu ve bir anlamı olduğuna olan inanç, dinî inancın bireyin iyi olmasına yaptığı en önemli katkıdır. Anlam kazandırıcı bir sistem olarak dinin özellikle insanın hayatını derinden etkileyen doğum, evlenme, hastalık, kaza, ölüm gibi karşılaştığı olayları kabullenebileceği forma getirmesi, dinin insanın ruh sağlığına yaptığı en belirgin katkılardan biridir (Yaparel, 1987: 23-24; Holm, 2004: 19-20; Aflakseir, 2012; 31). Dua ve tövbenin psiko-sosyal uyum boyutlarıyla oldukça yüksek ve anlamlı ilişki içinde olduğunu tespit eden Hayta (2000: 6) da dua ile ve tövbenin kendini kabullenme ve sosyallik ile ilişkilerinin anlamlı ve oldukça yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Kirby ve ark. (2004: 127) ise araştırmalarında dışgüdümlü dini yönelimin "çevreye hâkimiyette, bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler" alt ölçeklerinde güçlü bir etkisinin olduğunu tespit etmiş, buna karşın "kendini kabul, hayattan bir anlam bulma ve özerklik" konusunda

içgüdümlü dindarlığın daha fazla etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Korkmaz (2012:103) da bireyin kendilik algısının yükseldikçe, olumlu Tanrı algısına doğru bir yönelim olduğunu ya da başka bir deyişle kendilik algısının düştükçe, olumsuz Tanrı algısının da yükseldiğini tespit etmiştir.

Rffy'nin kendi ölçek çalışmasına bakıldığında hayatın anlamı, bireysel gelişim, kendini kabul ve çevresel hâkimiyet alt ölçeklerinin öne çıktığı görülmektedir. Genel olarak psikolojik iyi olma modeline göre insanın kendini adayabileceği, uğruna çalışabileceği hedeflere sahip olması, hayata, amaçladığı hedeflerine bağlanması, kendi kişilik yapısı ve davranışlarının farkında olarak bunun için eksikliklerini tamamlama ve olumsuz yönlerini değiştirme isteği ve çabası içinde olması önemlidir (Frankl, 1992: 74, Emmons, 2005: 147). Hayatı boyunca bireysel gelişimin devam ettiğine inanan bir birey, yeni sorunlar, geçişler ve deneyimlerle karşılaşmakta daha sağlıklı tutumlar sergiler. Dini yapılar da bireyin hayatında pasif değil, aktif bir rol alabildiği için hayatını sorgulama ve anlama sürecinde olan bir birey için önemli etkiler yapmaktadır. Caldwell'in (2000: 88) de ifade ettiği üzere bireysel gelişime yönelik bir gelişim tavrı ve yönelimi ya da bazen bir travma sonrası yaşanan değişme isteği, bireyin dine ve maneviyata doğru yönelmesini sağlayan etkili faktörler olabilmektedir. Maneviyat ve psikolojik iyi olmanın bireysel gelişim yönleri arasında pozitif bir ilişki bulan Wink ve Dillon (2003: 922) de maneviyatı yüksek kişilerde bireysel gelişim eğiliminin yüksek olduğunu ve bunun onları etraflarında örnek kişiler olarak görülmelerini sağladığını belirtmektedir.

Ryff (1989: 1072) "diğerleriyle olumlu ilişkiler" alt ölçeğini, başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları olarak tanımlamıştır. Araştırmamızda da Diğerleriyle Olumlu İlişkiler alt ölçeğinin bu yönelimle pozitif ilişki içinde olduğu görülmektedir. Aynı şekilde değişik araştırmalarda dinin bireyin sosyal yaşamına, insan ilişkilerine etki ettiği ortaya konmuştur (McCullough ve arkadaşları, 2000; Emmons ve Kneezel, 2005; McCullough ve diğ., 2000: 211-212). Greenfield ve Marks (2007: 256-257) güçlü bir dini sosyal kimliği olan bireylerin psikolojik iyi olmalarının, bulundukları sosyal ortamdan güç aldıkları için daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Hayta (2000: 9) dinî pratikleri uygulayanların ibadetlerinin arttıkça, daha sosyal ve sorumluluk sahibi oldukları sonucuna ulaşırken; Bahadır (2002:185) hayatın anlam kazanmasında rol oynayan sorumluluk, vicdan, fedakârlık gibi psiko-sosyal uyum değerleriyle dini yaşamın olumlu ilişki içinde olduğunu tespit etmiştir.

Tablo 5'e göre özerlik ve dini yönelim arasında istatistikî olarak anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Genel anlamıyla kendi davranışlarını düzenleme (self-regulation) ve kendi kendini yönetmek (self-governance) olarak tanımlanan özerklik, daha özel anlamda, bireyin kendi eylemlerini başlatıp seçim yaparak, davranışlarını kabullenip onaylamasını ve davranışlarının arkasında durmayı

içermektedir (Ryan ve Deci, 2000: 68). Ryff ve arkadaşlarına (1999: 250) göre özerkliğe sahip birey, toplumsal korkulara sahip değildir ve toplumsal inanç ve kanunlar kişiyi çok etkilememektedir. Dinin normatif yapısı kültürle içiçeliği göz önünde bulundurulursa özerklik ve dini yönelim ilişkisi karmaşık bir desen oluşturmaktadır. Cengil, (2004: 85) din ile kontrol odağı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında iki değişken arasında önemli düzeyde ilişki olduğunu saptamıştır fakat dindarlık düzeyi yüksek bireyleri kesin olarak içten denetimliler veya dıştan denetimliler diye ikiye ayırmak oldukça zordur. Bu sebeple dini yönelim ile psikolojik iyi olma arasında farklı sonuçlar bulgulayan çalışmalar mevcuttur (Maltby & Day, 2000, Maltby, 2005). Aynı şekilde çevresel hâkimiyet alt ölçeğinde de olumlu ya da olumsuz yönde herhangi bir ilişki görülmemesi de ilginç bir bulgudur. Çevre hâkimiyetini Ryff (1989:1071) bireyin kişisel, psikolojik koşullarına uygun bir ortam yaratma ve ya seçme becerisi olarak tanımlamış, çevreye hâkim olmanın psikolojik iyi olmanın bir göstergesi olarak kuramına bir alt ölçek olarak almıştır. Fakat buradaki bulguya göre dini yönelim ile çevresel hâkimiyet arasında bir ilişki görülememiştir. Her ne kadar dini inanç ve uygulamaların bireyin iyi oluşuna etkisi ve miktarı farklı şekilde ortaya konmuş olsa da; ne zaman, ne şekilde ve neden psikolojik iyi olmaya etkisi olduğu ile ilgili birçok neden ortaya konabilmektedir. Bunun arkasında birçok yapısal ve sosyokültürel nedenler olması muhtemeldir. Örneğin üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarını yordayan değişkenleri tespit etmeye çalışan Cenkseven (2004) araştırmasında "nevrotizm" ve "öğrenilmiş güçlülüğü" psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları arasında en etkili faktörler olarak tespit etmiştir.

Sonuç

Bu araştırmanın amacı, bireylerin psikolojik iyi olmaları ile dinî tutum ve düşünce ve yaşam tarzını içeren dini yönelimleri arasında olumlu yönde bir ilişki olacağı düşüncesinden hareketle, dini yönelim ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bunun için araştırmada bireylerin psikolojik iyi olma ve dini yönelimleri, cinsiyet, yaş, medeni durum gibi demografik özellikleri arasındaki ilişkiler, %53'ü kadın %57,1'i evli, yaş ortalaması 34 olan 611 kişilik bir araştırma grubu üzerinde, anket tekniği kullanılarak elde edilen bulgular ışığında ele alınmıştır.

Psikolojik iyi olma bakımından kadınlar erkeklere göre, daha yüksek ortalamalara sahip olmalarına rağmen bu istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşmamıştır. Cinsiyet ve iyi olma arasındaki ilişkide de elbette öncelikli etken iki cinsin arasındaki yapısal farklılıklardır. Psikolojik iyi olma üzerinde cinsiyete dayalı bu yapısal farklılıkların az ya da çok olmasını etkileyen diğer önemli faktör de kültürel ve toplumsal roller ve yorumlamalardır. Türkiye'de gerçekleştirilen araştırma sonuçları, Batıdakilerden farklı olarak kesin olarak kadınların mı

yoksa erkeklerin mi daha psikolojik iyi oluşa sahip olduğu sorusuna tam olarak cevap verememektedir. İyi olma, yapısal ve kültürel birçok faktörden etkilendiği için cinsiyetin psikolojik iyi olma üzerinde etkisi yaşanan zamana, değişen anlayış ve yaşantılara göre şekil almaktadır. Bunun arkasındaki sebepler ise ayrı araştırmalarda bizzat ele alınmalıdır.

Psikolojik iyi olma bakımından evliler, bekârlara göre "Hayatın Amacı"nı anlama ve önemsemede istatistikî açıdan farklılık oluşturmuştur. Genel olarak iyi olma- mutluluk üzerine yapılan araştırmalarda, evliliğin önemli bir etken olduğu görülmektedir. Fakat Kim ve Mckenry (2008: 909), evlilik ilişkisinin getirdiği koruyuculuk bakış açısının kişilerin iyi oluşlarına doğrudan katkı sağladığını, kişilerin yaşamına anlam kattığını ve duygusal destek ürettiğini buna karşılık taraflara getirdiği karşılıklı yükümlülükler ile psikolojik bozukluklara olan savunmasızlığı azalttığını savunmaktadır. Evlilik ile iyi olma arasındaki ilişkiye daha yakından bakıldığında, tersinin, yani evlilik ilişkisi bozuldukça, evliliğin iyi olma üzerindeki olumlu etkisinin de bozulduğunun görülmesi iyi olma-medeni durum arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Hawkins ve Booth, 2005: 460).

Yaş ve psikolojik iyi olma ilişkisine bakıldığında ise "Hayatın Anlamı", "Bireysel Gelişim" ve "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" alt ölçeklerinde fark oluşturduğu görülmüştür. "Hayatın Anlamı"nda orta dönem yetişkinler, gençlere göre; "Bireysel Gelişim" alt ölçeğinde gençler, orta dönem yetişkinlere göre; "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler " de ise 37-45 yaş, 20 ve altı yaş dönemine göre fark oluşturmaktadır. Psikolojik iyi olma ölçeğini oluştururken Ryff (1989:1071) geliştirdiği ölçme aracının ilk olarak demografik faktörlerle ilişkilerine bakmış ve burada en belirleyici olan faktörlerin kişilerin sağlık ve malî durumlarıyla ilgili değerlendirmeler olduğunu belirtmiştir. Kimileri yaşlılıkla birlikte yaşanan kronik hastalıklara, yaşamlarını sürdürmedeki zayıflıklara daha iyi bir şekilde uyum gösterebilirken, kimileri de bundan olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Henüz bir iş ve malî gücü olmayan ön yetişkinliğin malî durumla; son yetişkinliğin ise sağlık problemleriyle uğraşılan dönemler olduğu düşünülürse, elde dilen bulguyu Rfyy'nin teziyle açıklamak mümkün görünmektedir

Bireyin harcama durumu, bireyin amaçlarına ulaşmasını sağlayacak bir kaynak olarak görüldüğünden psikolojik iyi olmasının önemli bir belirleyicisi olarak görülebilmektedir. Bireyin harcama durumu ile hayatının amaçlı ve anlamlı oluşu arasındaki ilişkide yapılan araştırmaların farklı sonuçlar çıkarmasını harcama durum değişkeninin iki uçlu yapısıyla açıklamak mümkündür. Yüksek gelir düzeyinde olan bireylerde doyumsuzluk, isteklerinin çoğunun yerine gelmesi, sınırların genişlemesi gibi faktörler anlamsızlık oluştururken, alt grupta yoksunluk ve de yoksulluğun anlamsızlığa düşürdüğü söylenebilir. Bizim araştırmamızda da toplumun gelir düzeyi bakımından uç kesimler değil, orta grubun hayatın anlamı bakımından daha yüksek düzey gösterdiği görülmektedir. Bu da araş-

tırma örneklemine katılan bireylerin doyumsuzluktan ve yoksunluktan etkilenmeyen hayatın anlamlılığı konusunda yüksek düzeye sahip bireyler olduğunu göstermektedir. Psikolojik iyi olma ve ekonomik durum arasındaki ilişki incelendiğinde bireyin "Hayatın Anlamı", "Kendini Kabul" ve "Diğerleriyle İlişkiler" alt ölçeklerinden etkilendiği görülmektedir. Kendini kabul etmek demek; her şeye rağmen, bir bütün olarak, kendini sevmek suçluluk, yetersizlik, beğenme ya da övünme duygularına kapılmadan kendini bütün olumlu ve olumsuz yönleriyle algılamak demektir. Buna göre kişinin sahip olduğu imkânlar ve maddi durumun, bireye sahip olduğu gerçeklerle daha iyi bir uyum yakalamasına, kendiyle barışık olmasına etki ettiği görülmektedir. Gençlerin kendini kabul düzeyi ve bu düzeyin, ekonomik durum ile ilişkisini ele aldığı araştırmasında Kandemir (1991), ekonomik düzey yükseldikçe kendini kabulün arttığını görmüştür.

Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik iyi olma ve dini yönelim arasında olumlu bir ilişki ve etkileşim vardır. Bunun yanı sıra bireyin dini yönelimi "Hayatın Anlamı", "Bireysel Gelişim", "Kendini Kabul", "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" alt ölçeği ile olumlu ilişki ve etkileşim halindedir. Buna göre hayatın anlamlılığı, kendini kabulü ve bireysel gelişimi arttıkça dini yönelimi de bundan olumlu etkilenmekte, hayatın anlam, kendini kabul ve bireysel gelişimi azaldıkça dini yönelimi de azalmaktadır. Araştırmanın ilginç sonuçlarından biri de dini yönelimin "Özerklik" ve "Çevresel Hakimiyet" alt ölçeği ile nötr ilişki göstermesidir. Özerklik, dini yaşam araştırmalarında ele alınırken elde edilen sonuçlar üzerinde dinin ya da dindar insanın yapısından kaynaklanan yapısal farklılıklar ve kültürel kod ve yaşantıların da etkili olması bu kavramın psikolojik ve sosyolojik olarak anlaşılmasında zorluklar oluşturmaktadır. Özen'e (2010: 53) göre bu psikolojik iyi olma modelinin özellikle bu yapısı (özerklik), bireyciliğin temel amaç ve değerlerinden birisi olarak Doğu insanından çok, Batı psikolojisine ve insan yapısına daha uygundur. Buradan "Özerklik" ve "Çevresel Hâkimiyet" ile elde edilen sonuçlara bakılarak, ölçekten ya da özellikle bu modelde yer alan özerklik kavramından Türk- Müslüman örneklemindeki bireylerin ne anladıklarını anlamak gerekir. Bu konuda yapılacak nicel araştırmalardan çok nitel araştırmalar anlamadaki zorlukları aşmada, eksiklikleri kapatmada farklılık oluşturan ve etkili olan faktörleri tespit etmede daha çok yardımcı olacaktır.

Özetle; psikolojik iyi olmayı etkileyen etmenler genel olarak ele alındığında demografik değişkenlerin iyi olmanın önemli bir kısmıyla ilişkilendirildiği ve dinin bireye kazandırdığı inançlarıyla yaşamında oluşan faktörlerin ve değişen duygu düşünce ve davranışların iyi olmayla etkileşim halinde olduğu görülmektedir. Fakat iyi olmaya çok sayıda faktör etki etmektedir. Özen'in (2010: 54) de belirttiği üzere bunlardan herhangi birinin öncelikli etkisinin olduğunu söylemek çok doğru olmayacaktır. Bireyin kendi yaşamıyla ilgili değerlendirmesi ya da o toplumun beklediği yaşam biçimi, kişinin kendi durumunu kültür ve

değerler sistemi içinde algılayış biçimiyle yakından ilişkilidir. Dünya genelinde psikolojik iyi olma ile ilgili kültürel ve toplumsal farklılıklar da bunu göstermektedir. Burada psikolojik iyi olma kuramı ve modelini olduğu gibi genelleştirmek doğru olmayacağı gibi, tamamen yerel bir yapı olarak görmek de mümkün değildir. Gelecek araştırmalarda dini yapı ve kişilik ile iyi olma modellerinin ele alınması, Türk-Müslüman kültüründe iyi olma modelinin farklı örneklemlerle incelenmesi, kültürel karşılaştırmaların yapılması, sağlıklı, mutlu ve huzurlu insan tanımının içini doldurmada ve insanımızın yapısını anlamada önemli katkılar sunacaktır. Olumlu psikoloji olarak bilinen pozitif psikoloji yaklaşımının dini ve kültürel yapıları psikolojik araştırmalar içine dâhil ederek ele alması ve insanın iyi oluşuyla ilgili anlayışımıza katkı sunacağı gibi önümüzde bu konuyla ilgili kendi ülkemizde yapılacak birçok çalışmaya zemin oluşturacaktır.

Notlar

(*) Dr., Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni, Bayrampaşa Mobil İmam-Hatip Ortaokulu, İstanbul, e-mail: gulusangocen@gmail.com.

(**) Bu makale, Prof. Dr. Öznur Özdoğan danışmanlığında hazırlanan "Şükür İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması", (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2012) adlı çalışmamızın ilgili bölümünden geliştirilerek hazırlanmıştır.

Kaynaklar

Abdel-Khalek, A. M., (2007). Religiosity, happiness, health, and psychopathology in a probability sample of muslim adolescents, *Mental Health, Religion, Culture,* 10(4), 571-583.

Acaboğa, A., (2007). Din-Mutluluk İlişkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.

Acar, N. V., Yıldırım, İ., Ergene, T., (1996). Bireylerin dindarlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XII, Ankara, 45–56.

Aflakseir, A. (2012). Religiosity, personal meaning, and psychological well-being: a study among muslim students in England, *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 27-31.

Akgül, M., (2004), Yaşlılık ve dindarlık: dindarlık, hayattan zevk alma ve mutluluk ilişkisi, *Dini Araştırmalar Dergisi,* 7(19), 19–56.

Akın, A., (2008). Scales of psychological well-being: a study of validity and reliability, *Educational Science: Theory And Practice,* 8 (3), 721-750.

Ansari, G. A., (2006). *Dealing with negative life events: the effect of ındividual and collective religious participation and religious coping on mental and physical health in muslims*, Unpublished Doctoral Dissertation, American University.

Apaydın, H., (2010), Ruh sağlığı-din ilişkisi araştırmalarına bir bakış, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10 (2), 59-77.

Aydemir, R. E., (2008*), Dindarlık Mutluluk İlişkisi -İlk Yetişkinlik Dönemi-,* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Aydıner, B. B., (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Ayten, A., (2004). *Kendini gerçekleştirme ve dindarlık ilişkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ayten, A., (2009). *Prososyal davranışlarda dindarlık ve empatinin rolü*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ayten, A., (2010).*Tanrı'ya sığınmak- dini başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma-*, İz Yayıncılık, İstanbul.

Bahadır, A., (2002), *İnsanın anlam arayışı ve din*, İnsan Yayınları, İstanbul.

Balcı, A., (2005). *Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeleri*, 5. Baskı, Pegem A Yayınları, Ankara .

Balcı, F., (2011). *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dinî İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Bergin, A. E., (1983). Religiosity and psychological well-being: a critical revevaluation and meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 14, 170–184.

Bergin, A. E., Masters, K. S. & Richards, P. S., (1987). Religiousness and psychological well being re-considered: a study of an ınтrinsically religious sample. *Journal of Counselling Psychiatry*, 34, 197–204.

Beydoğan, B., (2008). *Benlik Tipi Farklılıklarına Göre Algılanan İş Ortamı ve İyi Olma Hali,* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), ODTÜ Psikoloji Bölümü, Ankara.

Biswas - Diener, R., Diener, E., & Tamir, M., (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus, Spring Issue*, 133 (2), 18-26.

Biswas - Diener, R., Dean, B., (2007). *Positive psychology coaching putting the scintific happiness to work for your clients*, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

Bonanno, G. A., (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14 (3), 135-138.

Bradburn, N., (1969). *The structure of psychological well-being*, Chicago.

Buss, D., (2000). The evolution of happiness, *American Psychologist*, 55(1), 15-23.

Caldwell, J. K. (2000). *A model of trauma with spirituality and religiosity: The mediating an moderating effects of personal growth initiative and openness to experience* (Doctoral dissertation). Texas: Texas Tech University.

Cengil, M. (2004).Gazi üniversitesi çorum ilahiyat fakültesi öğrencilerinin denetim odaklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5, 65-88.

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

Cihangir - Çankaya, Z., (2005). *Öz-belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Compton, C. W. (2005). *Introduction to positive psychology*. Thomson Learning Academic Resource Center, USA.

Connor, K. M., (2006). Assessment of resilience ın the aftermath of trauma. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67 (2), 46-49.

Csikzentmihalyi, M., (2005), *Akış -Mutluluk Bilimi-*, çev.Semra Kunt Akbaş, HYB Yayıncılık, Ankara.

Çarkoğlu, A., Kalaycıoğlu, E., (2009), Türkiye'de Dindarlık: Uluslararası Bir Karşılaştırma, Sabancı Üniversitesi, http://www.scribd.com/doc/32158958/Turkiye-de-Dindarlık -Raporu, 1-43.

Deci, E. L., Ryan, R. M., (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self determination of behaviour, *Psychological Inquiry*, 11, 319-338

Deci, E. L., Ryan, R. M., (2008). Hedonia, eudaimonia, and well- being: an ıntroduction, *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–1.

Diener, E., (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 93, 542–575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S., (1985).The satisfaction with life scale*, Journal of Personality Assessment,* 49 (1), 71-75.

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.

Diener, E., Sapyta, J. J., Suh, E. M., (1998). Subjective well-being is essential to well-being, *Psychological Inquiry*, 9, 33–37.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L., (1999). Subjective well-being: three decades of progress, *Psychological Bulletien*, 125,(2), 276-302.

Diener, E., (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index, *American Psychologist*, 55,(1), 34-43.

Diener, E., & Seligman, M. E. P., (2002). Very happy people, *Psychological Reports*, 13, 81–84.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E., (2003). Personality, culture and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life, *Annual Review of Psychology*, 403-425.

Diener, E., Scollon, C., (2003). Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum, *University of Minnesota Interdisciplinary Workshop on Well-Being*. (October 23-25), Minneapolis.

Dost, M. T., (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2).

Ekşi, H., (2001). *Başaçıkma, Dînî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Bursa.

Emmons, R. A., Hill, J., (2001). *Words of gratitude -for mind, body, and soul-*, Templeton Foundation Press, Pennsylvania.

Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61, 731–745.

Emmons, R. A., & Kneezel, T. T. (2005). Giving thanks: spiritual and religious correlates of gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*, 24 (2), 140- 148.

Emmons, R. A., (2007). How The New Science of Gratitude Can Make You Happier, Houghton Mifflin Company, New York

Emmons, R. A., (2009). *Mutluluğun Anahtarı: Şükretmek -Teşekkür Ederim*, çev. Neslihan Kül, Doğan Kitap, İstanbul.

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1),1-21.

Eunkook, S. (2002). Subjective well-being across cultures. *Retrieved November* 23, 2012.

Faller, G. (2001). Positive psychology: a paradigm shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36, 7, 7-20.

Frankel, B. G. & Hewitt, W. E. (1994). Religion and well-being among canadian university students: the role of faith groups on campus (sociological study of a theoretical

mechanism linking religious faith and health). *Journal for the Scientific Study of Religion*, 33, 62–73.

Frisch, M. B., Cornell, J., Villanueva, M., Retzlaff, P. J., (1992).Clinical validation of the quality of life inventory: a measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment, *Psychological Assessment,* 4, 92-101.

Froh, J. J.(2004).The history of positive psychology: truth be told. *NYS Psychologist*,14-20.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9, 103-110.

Genia, V., (1996). I, E, Quest, and fundamentalism as predictors of psychologyical and spiritual well-being, *Journal for Scıentific Study of Religion*, 35(1), 56-64.

Gladis, M. M., Gosch, E. A., Dishuk, N. M., P.Crits-Christoph, (1999). Quality of life: expanding the scope of clinical significance, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(3), 320-331.

Greenfield, E.A., Marks, N. E., (2007). Religious social identity as an explanatory factor for associations between more frequent formal religious participation and psychological well-being, *The Internatıonal Journal For The Psychology of Religion*, 77 (3), 245-259.

Gökberk, M., (1985), *Felsefe Tarihi*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Güler, B. K., Emeç, H., (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi, *DEÜİİBF Dergisi*, 21(2), 129-149.

Güven, H., (2008), *Depresyon ve Dindarlık İlişkisi,* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Hawkins, N. D., Booth, A., (2005). Unhappily ever after: effecets of long-term, low quality marriages on well-being, *Social Forces*, 84 (1), 446-465.

Hayta, A., (2000). U. Ü. ilahiyat fakültesi öğrencilerinin ibadet ve ruh sağlığı (psiko-sosyal uyum) ilişkisi üzerine bir inceleme, *Uludağ Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), Bursa.

Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9-46.

Hill, P., Jr., Ralph W.H., (1999). *Measures of Religiosity*, Religious Education Press Birmingham, Alabama.

Holm, N. G., (2004). *Din Psikolojisine Giriş*, çev. Abdülkerim Bahadır, İnsan Yayınları, İstanbul.

Hökelekli, H., (1993). *Din Psikolojisi*, TDV Yayınları, Ankara.

Hökelekli, H., (2006). İslâm geleneğinde psikoloji kültürü, *İslâmî Araştırmalar Dergisi*,19 (3), Ankara, 409-423.

Ismail, Z., Desmukh, S. (2012) Religiosity and psychological well-being, *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 20-28.

Ivtzan, I, Chan, C. P. L. , Gardner, H. E., Prashar, K. (2011). Linking religion and spirituality with psychological well-being: examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative, *Journal of Religion & Health*,48(1), 3-17.

İlhan, T., (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri PDR Anabilim Dalı, Ankara.

İmamoğlu, E. O., (2008). Self-construal correlates of well-being", 2004, (Yayınlanmamış bir çalışmadır)

Kafka, G. J., Kozma, A., (2002). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well- being, *Social Indicators Research*, 57, 171-90.

Kandemir, F., (1991). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki onyedi yaş grubu gençlerin kendini kabul düzeylerini etkileyen bazı faktörler üzerine bir araştırma. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kaplan, G.A., Shema, S. J., A Leite, C. M., (2008). Socio-economic determinants of psychological well-being: the role of ıncome, ıncome change, and ıncome sources during the course of 29 years, *AEP*, 18(7), 531-537.

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

Karaca, F., (2001). Din psikolojisinde metot sorunu ve bir dindarlık ölçeğinin türk toplumuna standardizasyonu, *EKEV Akademi Dergisi*, III (1), Ankara, 187–2001.

Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., King, L., (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology* 3, 219–233.

Kapıkıran, Ş, Kapıkıran, N. A. (2010). *The validity and reliability of the perceived available support scale*, Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences, 43: 2, 51-73

Kayıklık, H., (2003). Allport'a göre dinî yaşayışa gelişimsel bir açılım, *Dinî Araştırmalar Dergisi*, 5(15), 121-138.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D., (2002). Optimizing well-being: the emprical encounter of two traditions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6),1007- 1022.

Keyes, C. L. M, Haidt, J. (2003). *Flourishing: positive psychology and the life well-lived*. (Ed.) Washington, DC: American Psychological Association.

Kim, H.K. & McKenry, P.C., (2002), The relationship between marriage and psychological well-being, *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911.

Kirby, S. E, Coleman, P. G., Daley, D., (2004). Spirituality and well-being in frail and nonfrail older adults, *Journal of Gerontology,* 59(3), 123-129.

Koçoğlu, D., Akın, B., (2009). Sosyo-ekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2 (4), 145-154.

Koenig, H. G., George, L. K., & Titus, P. (2004). Religion, spirituality, and health in medically ill hospitalized older patients. *Journal of the American Geriatrics Society*, 52, 554-562.

Korkmaz, E. N. (2012). Tanrı'ya bağlanma ve psikolojik iyi olma, *Toplum Bilimleri Dergisi*, 6 (12), 95-112.

Köse, A., Ayten, A. (2012). *Din Psikolojisi*. Timaş Yayınları, İstanbul.

Köylü, M., (2010). Ruh ve beden sağlığı ile din ilişkisi üzerin yapılan araştırmaların bir değerlendirmesi, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28, 5-36.

Kula, N., (2006). İstenmedik ve beklenmedik olaylarla karşılaşan bireylere yönelik moral ve manevî desteğin önemi, (deprem ve bedensel engellilik örneği)", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, VI (2), 73-94.

Küçükcan, T., Köse, A., (2000), *Doğal afetler ve din*, İSAM Yayınları, İstanbul.

Laurencelle, R. M., Abel, S. C., Schwartz, D. J., (2002), The relation between ıntrinsic religious faith and psychological well-being, *The International Journal for the Psychology of Religion*, 12 (2), 109-123.

Levin, J. S., Markides, K. S., Ray, L. A., (1996). Religious attendance and psychological well- being in Mexican Americans: a panel analysis of three-generations data, *The Gerentologist*, 36 (4), 454-463.

Linley, P. Alex, Joseph, S., (2005), Positive psychological approaches to therapy, *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(1), 5-10.

Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L., (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion, *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 452–468

Maltby, J., & Day, L. (2000). Depressive symptoms and religious orientation: Examining the relationship between religiosity and depression within the context of other correlates of depression. *Personality and Individual Differences*, 28, 383–393.

Maltby, J. (2005). Protecting the sacred and expressions of rituality: examining the relationship between dimensions of extrinsic religiosity and unhealthy guilt. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 78,* 77-93.

Maslow, A., (2001), *İnsan Olmanın Psikolojisi*, çev. Okan Gündüz,Kuraldışı Yayınları, İstanbul.

McCullough, M. E., Hoyt, W. T., Larson, D. B., Koenig, H. G., & Thoresen, C., (2000). Religious ınvolvement and mortality: a meta-analytic review, *Health Psychology*, 19, 211-222.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., (2003), Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life, *Journal of Personality and Social Psychology,* 84 (2), 377-389.

Memnun, S., (2006). *Algılanan esenlik ölçeğinin (perceived wellness scale) geçerlilik ve güvenirlilik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Myers, D. G., Diener, E., (1995). Who is happy*?, Psychological Science*, 6,10-19.

Onur, B., (1995*). Gelişim Psikolojisi*, Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm, İmge Kitabevi, Ankara.

Özdoğan, Ö., (2007). *İsimsiz Hayatlar,* Lotus Yayınevi, Ankara

Özen, Ö., (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi,*2(4), 46-58.

Pargament, K. I., (2005). Acı ve tatlı: dindarlığın bedelleri ve faydaları üzerine bir değerlendirme, çev. A.U. Mehmedoğlu, *ÇÜİFD*, 5(1), Adana, 279-313.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44–54

Rashid M. A., (2004) Religiosity and psychological well-being in a malaysian context. *Malaysian Journal of Psychiatry,* 12(2), 24-37.

Robu, M. (2006). The relationship between religiousness, attachment and psychological well-being, *Studıa Unıversıtatıs Babeş-Bolyaı, Theologıa Catholıca Latına, Lı*, 1,83-92.

Ryan, R. M., & Deci, E. L., (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M., (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

Ryff, C. D., (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081

Ryff, C. D., & Singer, B., (1998). The contours of positive human health, *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.

Ryff, C. D., & Singer, B., (2006). Know thyself and become what you are: a eudaımonıc approach to psychologıcal well-beıng. *Journal of Happiness Studies*,9,13–39

Sayar, M., (2006). *Düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergenlerin algıladıkları sosyal destek ile ruh sağlıkları arasındaki ilişki üzerine boylamsal bir çalışma*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Saygın, Y., (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Schumaker, J. F. (1992). *Religion and mental health*. New York: Oxford University Press.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Seligman, M. E. P., (2002). *Gerçek Mutluluk*, çev. S. K Akbaş, HYB Basım Yayın, Ankara.

Sheldon, K. M., & King, L. (Eds.) (2001). Positive psychology, [special issue]. *American Psychologist*, 56(3), 216–263.

Silberman, I., (2005). Religion as a meaning system: implications for the new millennium, *Journal of Social Issues*, 61, 641–663.

Suh, E. M., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H., (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: emotions versus norms, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482–493.

Şengül, F., (2007), *Dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Timur, M. S., (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Utsch, M., (2008). Pozitif psikolojiden güdüler-din psikolojisi araştırmaları ve terapik/manevî yardım uygulamaları, çev. A. Bahadır, *SÜİFD,* 25,169-180.

Vergote, A., (1999). *Din, İnanç ve İnançsızlık,* çev: Veysel Uysal, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul

Waterman, A. S., (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678 -691.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L., (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431–452.

Wink, P., & Dillon, M. (2003). Religiousness, spirituality, and psychosocial functioning in late adulthood: Findings from a longitudinal study. *Psychology and Aging*, 18, 916–924.

Wong, Paul T. P. Existential positive psychology: the six ultimate questions of human existence, http://existentialpsychology.org,17.12.2010.

Yalom, I., (2001), *Varoluşcu Psikoterapi*, çev., Z. İ. Babayiğit, Kabalcı Yayınevi, İstanbul.

Yaparel, R., (1987), *Yirmi-kırk yaşlar arası kişilerde dinî hayat ile psiko-sosyal uyum arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Yapıcı, A., (2007). *Ruh sağlığı ve din, psiko-sosyal uyum ve dindarlık*, Karahan Kitabevi, Adana.

Yohannes, A. M., Koenig, H. G., Baldwin, R. C. Connolly (2008). Health behaviour, depression, and religiosity in older patients admitted to intermediate care, *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 735- 740.