Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi

Journal of Divinity Faculty of Recep Tayyip Erdogan University

e-ISSN: 2147-2823

RTEUIFD, June 2019, (15): 173-205

Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği

The Relationship between Psychological Well-Being and Religiosity: The Sample of Trabzon Theology Faculty

Necmi KARSLI

Dr. Öğr. Üyesi, Trabzon Üni. İlahiyat Fak., Din Psikolojisi Anabilim Dalı

Asst. Prof., Trabzon Uni. Theology Faculty, Department of Psychology of Religion

Trabzon/Turkey

necmikarsli@trabzon.edu.tr

ORCID ID: www.orcid.org/0000-0002-2975-9307

Atıf: Karslı, Necmi. "Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 15 (2019): 173-205.
Doi: https://doi.org/10.32950/rteuifd.549409

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received: 4 Nisan / April 2019

Kabul Tarihi / Accepted: 20 Mayıs/ May 2019

Yayın Tarihi / Published: 20 Haziran / June 2019

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Haziran / June

Sayı / Issue: 15 **Sayfa / Pages:** 173-205.

Plagiarism: This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software. http://dergipark.org.tr/rteuifd

Copyright © Published by Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi / Recep Tayyip Erdogan University, Faculty of Divinity, Rize, 53100 Turkey. All rights reserved.

Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği

Öz: Psikolojik iyi oluş, diğerleri ile uyumlu olma, öz saygı, özgüven, mutluluk, yaşamsal sorunlarla başa çıkabilme ve hayatta anlam bulma gibi anlamlara gelmektedir. Ülkemizde son yıllarda yapılan araştırmalarda bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin oldukça düştüğü gözlemlenmiş ve bu konuda farklı yaklaşımlara ihtiyaç doğmuştur. Bu araştırmada psikolojik/öznel iyi oluş ve dindarlık ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi Trabzon Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan yaşları 18-37 arasında değişen 358'i kadın ve 151'i erkek toplam 509 genç bireyden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak *Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği*, *İçsel Dini Motivasyon Ölçeği* ve *Dini Şuur Ölçeği* kullanılmıştır. Araştırmada öncelikle örneklemin yaş, cinsiyet ve kişilik yapısını içeren demografik özellikleri psikolojik iyi oluş ve dindarlık açısından incelenmiş, daha sonra dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilere bakılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır. Dışadönüklük ile psikolojik/öznel iyi oluş ve içsel dini motivasyon arasında pozitif ilişki bulunmuştur. İçsel dini motivasyon ve dini şuur ile psikolojik/öznel iyi oluş arasında da pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.
Anahtar Kelimeler: Din psikolojisi, psikolojik iyi oluş, din, dindarlık, maneviyat

The Relationship between Psychological Well-Being and Religiosity: The Sample of Trabzon Theology Faculty

Abstract: Psychological well-being means harmony with others, self-esteem, self-confidence, happiness, coping with problems and meaning in life. In recent years, it has been observed that psychological well-being levels of individuals have decreased considerably in our country and different approaches have been needed in this regard. In this research the relationship between psychological/subjective well-being and religiosity was studied. The sample of the study consists of 509 young people (358 women and 151 men) ranging from 18-37 years of age in the Faculty of Theology of Trabzon University. Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, Internal Religious Motivation Scale and Religious Consciousness Scale were used as data collection tools. In the study, the demographic characteristics of the sample including age, gender and personality structure were examined in terms of psychological well-being and religiosity, then the relations between religiosity and psychological well-being were examined and the following results were reached. A positive relationship was found between extraversion and psychological /subjective well-being and internal religious motivation. A positive relationship was also found between internal religious motivation and religious consciousness and psychological / subjective well-being.
Key Words: Psychology of religion, psychological well-being, religion, religiosity, spirituality

علاقة بين الصحة النفسية الحياة الدينية: كلية الإياهيات نموذجًا

الملخّص: تدلّ عبارة الصحة النفسية على معانٍ مثل: موازنة المعاملات مع الغير، العزّة، احترام الإنسان لنفسه، السرور، استطاعة على حل المشاكل الحياتية، ادراك سبب وجوده في العالم. ومن الملاحظ عبر البحوث القائمة في بلدنا أنّ مستوى الصحة النفسية للأشخاص ينقص نقصًا لاتفتا الإنتباخ في السنوات الأخيرة. وأدّى ذلك إلى بعض الحاجات إلى ملاحظات شتّى. فُحصت في هذا البحث علاقة الصحة الشخصيّة أو بعبارة أخرى الصحّة النفسية بين الحياة الدينية. حدد نموذجًا 509 طالب من كلية الإلهيات بجامعة طرابزون. 358 منهم أنثى و151 ذكر ويتغيرّ سنّهم بين 18-37. استخدم في هذا البحث منهجا وورويك ـ أدم بورق مقياس الحصة الروحية، مقياس الحافز النفسي الديني ومقياس الوعي الديني. عولجت في هذا البحث الخصوصيات الديموغرافية مثل السن والجنس والشخصيات من ناحية العلاقة بين الحصة النفسية والحياة الدينية. وبعد التفكر على العلاقة بينها حصل على تلك النتائج: أنّه بين الانبساط والصحة النفسية أو الشخصية و الحافز الداخلي الديني علاقة موجبة، وبين الحافز الداخلي الديني والوعي الديني وبين الصحة النفسية أو الشخصية اتجاه موجب أيضًا
الكلمات المفتاحية: علم النفس، الصحة النفسية، الدين، التديّن، الحياة الروحية.

GİRİŞ

Günümüzde tedavisi olmayan hastalıklar, sınavlar, gelecek kaygısı, iş ve evlilik problemleri kaygı, stres, depresyon gibi negatif duygulara yol açmakta ve psikolojik/öznel iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. *Gallup 2018 Küresel Duygu Raporu*'na göre Türkiye 147 ülke arasında Afganistan, Yemen ve Tunus'tan sonra en mutsuz dördüncü ülkedir.[1] Ayrıca ülkemizde antidepresan ilaç kullanımı son beş yılda %27 oranında artmıştır.[2] Bu verilerden insanımızın psikolojik durumunun iyi olmadığı anlaşılmaktadır. Bu araştırmanın amacı dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemektir. Dindarlık ile psikolojik/öznel iyi oluş ilişkisi üzerine Batı'da son yıllarda pek çok araştırma yapılmış olmakla birlikte ülkemizde bu konuda yeterli sayıda araştırma yapıldığı söylenemez. Dinler ihtiva ettikleri prensipler ile bireyi ebedi mutluluğa ulaştırmayı amaçlamaktadırlar. Yapılan pek çok araştırmada dindarların beden ve ruh sağlıklarının daha iyi olduğu, daha mutlu, daha uzun ömürlü oldukları ve negatif duyguları daha az tecrübe ettikleri tespit edilmiştir. Mutluluk, sevgi, ahlak, vicdan gibi pozitif duyguları geliştirmede dinin etkisini tespit etme, çağımızın en önemli sorunlarından olan kontrolsüz öfke, şiddet ve saldırganlıkla mücadelede alternatif bir bakış açısı kazandırabilir. Bununla birlikte Batı'da uzun yıllardan beri empoze edilen İslam'ın kan ve şiddet içerikli bir din olduğuna yönelik algının ortadan kaldırılmasında Müslüman dindarlığı ile pozitif duygu ve davranışlar arasındaki ilişkileri ortaya koyan araştırmaların sayısının artırılması önem arz etmektedir.

1. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş bireyin tüm psikolojik potansiyelini gerçekleştirmesi olarak tanımlanmaktadır.[3] Psikolojik iyi oluşa dair iki temel yaklaşım bulunmaktadır. Hazcı yaklaşım haz elde etme ve acıdan kaçınmayı içeren öznel mutluluk tecrübesine odaklanırken, eudaimonik yaklaşım ise mutluluğu bireyin tüm potansiyelini gerçekleştirmesi, anlamlı, amaçlı ve erdemli bir hayat yaşama açılarından ele almaktadır.[4] Öznel iyi oluş ise bireyin belli bir zaman diliminde kendi yaşam kalitesine dair bütüncül kişisel değerlendirmesidir.[5] Bu değerlendirme bilişsel ya da duygusal olabilir. Öznel iyi oluşun, hayatın bütününe veya belli bir alanına yönelik memnuniyet, haz veren duyguları çokça tecrübe etme, rahatsızlık

---

[1] Gallup, "Gallup 2018 Global Emotions Report", Erişim: 28.03.2019.
Https://Www.Gallup.Com/Analytics/241961/Gallup-Global-Emotions-Report-2018.Aspx.
[2] Habertürk, "Antidepresan Kullanımı Yüzde 27 Arttı", Erişim: 29.03.2019,
Https://Www.Haberturk.Com/Antidepresan-Kullanimi-Yuzde-27-Artti-2192785.
[3] Alan Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths* (Hove [England]; New York: Brunner-Routledge, 2004), 39.
[4] James E. Maddux, Ed., *Subjective Well-Being And Life Satisfaction* (New York ; London: Routledge/Taylor & Francis Group, 2018), 7.
[5] David Ricky Matsumoto, Ed., *The Cambridge Dictionary Of Psychology* (Cambridge ; New York: Cambridge University Press, 2009), 527.

veren duyguları az tecrübe etme gibi bileşenleri bulunmaktadır.[6] Ayrıca öznel iyi oluş üzerinde yaş, cinsiyet, kişilik, aile, arkadaş çevresi, sağlık, ekonomik durum, iş ve boş vaktin de etkisi vardır.[7] Öznel iyi oluş terimi genel olarak mutluluk ile eşanlamlıdır ve çoğunlukla bu iki kavram birbirinin yerine kullanılmaktadır.

Mutluluk teorilerini genel olarak üç kısma ayırabiliriz. Bunlar, ihtiyaç/amaç tatmini teorileri, süreç/eylem teorileri ve kişisel/genetik yatkınlık teorileridir. İhtiyaç/amaç tatmini teorileri psikoanalitik ve hümanistik yaklaşımın kurucuları (Sigmund Freud ve Abraham Maslow) tarafından geliştirilmiştir. Bu teorisyenlere göre organizmadaki gerilimin azaltılması veya ihtiyaçların tatmini mutluluğa neden olmaktadır.[8] Süreç/eylem teorisine göre özellikle yaşamsal aktivitelerle uğraşmak mutluluğa neden olur. Mutluluğu süreç/eylem açısından kavramsallaştıranların ilki olan Csikszentmihalyi günlük hayatlarında akış olarak isimlendirdiği bir görevle ilgili ilginç aktivitelerle uğraşan insanların daha fazla mutlu olma eğiliminde olduklarını ileri sürmüştür. Bu tür aktivitelerin en önemli işlevi eğlenceli tecrübeler yaşatmaları, bireyi yeni bir gerçeklik alanına taşıyan bir yaratıcılık ve keşfetme duygusu sağlamalarıdır. Oyun, sanat, tören ve spor bu tecrübelerden bazılarıdır.[9] Bazı diğer süreç/eylem teorisyenleri de amaçlar için çabalamanın nasıl mutluluk ve enerji ortaya çıkardığı üzerinde durmuşlardır.[10] Kişisel/genetik yatkınlık açısından mutluluğu açıklayan teorisyenler mutluluğu sabit değişmez olarak görme eğilimindedirler. Costa ve McCrae'nın araştırmasında örneklemin mutluluk düzeyinin 6 yıllık zaman zarfında çok az değiştiği tespit edilmiş, bu bulgu genetik temelli mutluluk teorisini desteklemiştir.[11] Lucas ve Fujia dışadönüklük ile mutluluk arasındaki yakın ilişki olduğunu ortaya koymuştur.[12] Tellegen ve arkadaşları araştırmalarında genetik etkilerin pozitif duygusallık üzerinde %40, negatif duygusallık üzerinde %55 oranında etkili olduğunu ortaya koymuştur.[13] Lykken'in

---

[6] Ed Diener, "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index", *American Psychologist* 55/1 (2000): 34.

[7] Carr, *Positive Psychology*, 15.

[8] Sigmund Freud, *Civilization and Its Discontents* (New York: Norton Company, 1962), 32; Maslow Abraham, *Motivation and Personality* (New York: Harper & Row, 1987), 99; C. R. Snyder - Shane J. Lopez, *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (Thousand Oaks, Calif: Sage Publications, 2007), 138.

[9] Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, 1st Ed (New York: Harper & Row, 1990), 74; Mihaly Csikszentmihalyi, *Beyond Boredom and Anxiety*, 1st Ed (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1975), 156.

[10] Robert A. Emmons, "Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology* 51/5 (1986): 1058; C. R. Snyder, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here* (New York: Free Press, 1994)

[11] Paul T. Costa - Robert R. Mccrae, "Personality in Adulthood: A Six-Year Longitudinal Study of Self-Reports and Spouse Ratings on The NEO Personality Inventory", *Journal of Personality and Social Psychology* 54/5 (1988): 853.

[12] Richard E. Lucas - Frank Fujita, "Factors Influencing the Relation Between Extraversion and Pleasant Affect.", *Journal of Personality and Social Psychology* 79/6 (2000): 1039.

[13] Auke Tellegen v.dğr., "Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together", *Journal of Personality And Social Psychology* 54/6 (1988): 1031.

birbirinden ayrı olarak yetişmiş ikizler üzerinde yaptığı araştırmada genetik faktörlerin mutluluk üzerinde yarı yarıya etkisinin olduğunu, mutluluğun uzun yıllar boyunca sabit bir seviyede olması anlamına gelen mutluluk ayar noktasının ise yaklaşık olarak %98 oranında genetik olarak belirlenmiş olduğu tespit etmiştir.[14] Sosyo-kültürel faktörlerin de mutluluk üzerinde etkisi bulunmaktadır. Kültürler arası araştırmalarda psikolojik iyi oluş ile sağlam bir demokratik düzenin olduğu yerde yaşama, siyasi baskı ve askeri karmaşadan uzak olma arasında anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Sosyal eşitliğinin olduğu kültürlerdeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca mutluluk üzerinde siyasi faktörlerin de önemli etkisi vardır. Kurumları etkili bir şekilde işleyen, devlet memurları ile vatandaşlar arasındaki ilişkilerin tatmin edici seviyede olduğu zengin ülkelerde bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir.[15] Diener'lerin 55 ulustan örneklem üzerinde yaptığı araştırmada mutluluk ile yüksek gelir, bireycilik, insan hakları, sosyal eşitlik arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırmada yüksek gelir, insan hakları ve sosyal eşitlik imkânlarına sahip olan gelişmiş ülkelerde yaşayan insanların bu imkânlara sahip olmayan gelişmemiş ülkelerdeki bireylerden daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada gelir düzeyinde hızlı yükselişin beklentileri artırdığı ve beklentilerin birçoğu gerçekleşmediği için mutluluğu azalttığı görülmüştür.[16]

2. Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş

Dindarlık ve psikolojik/iyi oluş ilişkisine geçmeden önce birbiri ile ilişkili olan din, dindarlık ve maneviyat kavramlarından bahsetmemiz gereklidir. Din doktrin, mit, ahlak, ritüel ve tecrübe unsurları ihtiva eden, aşkın bir varlığa yönelik inanç ve pratikler sistemidir.[17] Karaca'ya göre din "varoluş konusunda genel mahiyette kavramlar dile getiren, insanda güçlü motivasyonlar ve ruhsal eğilimler uyandıracak düzeyde etkili olan semboller sistemidir."[18] Bu inanç ve pratiklerin maddi ve manevi etkilerinin davranışa yansıması dindarlık olarak isimlendirilmektedir. Maneviyat ise hayata dair anlam bulma, bütünlük, diğerlerine bağlılık gibi çeşitli varoluşsal veya kutsal amaçlara ulaşma çabalarını temsil etmektedir. Din ile maneviyat kavramları birbirine benzemekle birlikte aralarında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Din, inanç temelli, statik, objektif ve kurumsal bir yapı iken, maneviyat anlam arayışı, kendini aşma, kutsal ile doğrudan iletişime geçme çabalarını içine alan duygu ve tecrübe temelli dinamik, bireysel, sübjektif bir

[14] David Lykken, *Happiness: The Nature and Nurture of Joy and Contentment* (New York: St. Martin's Griffin, 2000), 288.
[15] Carr, *Positive Psychology*, 22.
[16] E. Diener v.dğr., "Factors Predicting The Subjective Well-Being of Nations", *Journal of Personality And Social Psychology* 69/5 (Kasım 1995): 851.
[17] David A. Leeming, *Encyclopedia of Psychology and Religion*, 2nd Edition (New York: Springer, 2013), 770,1492.
[18] Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2011), 73.

yapıdır.[19] Dine nazaran daha dinamik, duygusal ve öznel bir yapı olan maneviyatın ucu bucağı belli değildir, dinle ilişkili olabileceği gibi dindışı da olabilir. Örneğin bir ateist için maneviyat inançtan ziyade sadakat, ümitten ziyade eylem, korku ve teslim olmaktan ziyade sevgi anlamlarına gelmektedir. Dolayısıyla ateist için maneviyat sınırsız sonsuz bir Tanrı'yla olan ilişki yerine insanlıkla, sınırlılık ve zamanla olan ilişkiyi kapsamaktadır.[20]

Yapılan pek çok araştırmada dindarlık ile öznel iyi oluş/mutluluk, yaşam memnuniyeti arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Örneğin Khalek'in yaşları 11-18 arasında değişen 7211 Arap genç üzerinde yaptığı araştırmada dindar bireylerin daha mutlu, daha sağlıklı ve daha az depresif oldukları görülmüştür.[21] Tiliouine ve arkadaşlarının 2909 Cezayirli Müslüman birey üzerinde yaptığı araştırmada dindarlık ile öznel iyi oluş arasında güçlü pozitif ilişki bulunmuştur.[22] Korkmaz'ın araştırmasında Tanrı'ya güvenin ve olumlu Tanrı algısının pozitif iyi oluş halini desteklediği, ölüm kaygısı, Tanrı'ya kaygılı bağlanma, boyun eğiciliğin ise pozitif iyi oluşu düşürdüğü tespit edilmiştir.[23] Arvas'ın araştırmasında Allah, ahiret ve kader inancına sahip olanların şüphe içerisinde olan veya inanmayanlara göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.[24] Ayrıca Khalek'in, Pollner'in, Poloma ve Pendleton'un, Willits, Crider'in ve Karslı'nın, Öztürk'ün, Göcen'in, Balcı'nın, Acar'ın, Satan'ın, Göcen'in, Gürsu ve Ay'ın araştırmalarında da dindarlık ile genel mutluluk, psikolojik/öznel iyi oluş, iş, yaşam ve evlilik memnuniyeti arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.[25] Din bireyin beden ve ruh olarak sağlıklı

---

[19] Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park, Ed., *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality* (New York: Guilford Press, 2005), 24; Ali Köse, Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 125

[20] André Comte-Sponville, *The Book of Atheist Spirituality* (London: Bantam, 2008), 67.

[21] Ahmed M. Abdel-Khalek, "Religiosity, Subjective Well-Being, And Depression in Saudi Children and Adolescents", *Mental Health, Religion & Culture* 12/8 (Aralık 2009): 802.

[22] Habib Tiliouine v.dğr., "Islamic Religiosity, Subjective Well-Being, and Health", *Mental Health, Religion & Culture* 12/1 (Ocak 2009): 55.

[23] Nuran Erdoğruca Korkmaz, "Tanrıya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma", *Toplum Bilimleri Dergisi* 6/12 (2012): 95-112.

[24] Fatma Balcı Arvas, "Öznel İyi-Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 26 (2017/2): 165-202.

[25] Ahmed M. Abdel-Khalek, "Quality of Life, Subjective Well-Being, And Religiosity In Muslim College Students", *Quality of Life Research* 19/8 (Ekim 2010): 1133; M. Pollner, "Divine Relations, Social Relations, And Well-Being", *Journal of Health And Social Behavior* 30/1 (Mart 1989): 92; Margaret M. Poloma - Brian F. Pendleton, "Religious Domains And General Well-Being", *Social Indicators Research* 22/3 (Mayıs 1990): 255; Fern K. Willits - Donald M. Crider, "Religion And Well-Being: Men And Women in The Middle Years", *Review of Religious Research* 29/3 (Mart 1988): 281; Necmi Karslı, *Mutluluk Ve Dindarlık* (Kayseri: Kimlik Yayınları, 2018), 254; Yusuf Öztürk, *Ergenlerde Dindarlık İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, 2017) 67; Gülüşan Göcen, "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma Ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma", *Toplum Bilimleri Dergisi* 7/13 (Ocak 2013): 97-130; Fatma Balcı, *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme* (Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2011), 153; Hatice Acar, "Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme", *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/2 (2014): 391-412; Ayşin Aydınay Satan, "Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi", *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum* 3/7 (2014): 56-74; Gülüşan Göcen, *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasında Bir Alan*

ve mutlu olmasını sağlayan birtakım değerler ihtiva etmektedir. Bu değerlerden bazıları, anlam ve amaç duygusu, sosyal destek, pozitif duygular kazanımı ve duygu ve davranış kontrolüdür.

2.1. Anlam ve Amaç Duygusu

İnsanoğlunun hayata ve negatif yaşamsal olaylara anlam bulabilmesi ve bir amacının olması varlığını sürdürebilmesi ve mutlu olabilmesi için gereklidir. Viktor Frankl'ın İkinci Dünya Savaşı sırasında esir olarak kaldığı Auschwitz toplama kampındaki tecrübelerinden yola çıkarak geliştirdiği Logoterapi'ye göre insanın varlığını sürdürebilmesi için güzel olaylar kadar kötü olaylara da anlam bulması gerekir. Frankl'a göre kişi bir eser bırakarak, bir insanla etkileşerek veya kaçınılmaz bir acıya karşı tavır geliştirerek hayatının anlamını keşfedebilir.[26] Din olgusu insan hayatına eşsiz bir anlam ve amaç duygusu kazandırmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de "Ben cinleri ve insanları ancak bana ibadet etsinler diye yarattım" (el-Zariyat 51/56), "O, hanginizin daha güzel iş yapacağını denemek için ölümü ve hayatı yarattı. O, üstündür, bağışlayandır" (el-Mülk 67/2), "İnsanlar, imtihandan geçirilmeden, sadece "İman ettik" demeleriyle bırakılıvereceklerini mi sandılar?" (el-Ankebut 29/2), "Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele" (el-Bakara 2/155) ayetlerinde insanoğlunun yaratılış amacının Allah'ı tanıma ve O'na kulluk etmek olduğu, dünya hayatının bir imtihan yeri olduğu, aynı zamanda dünya hayatında tecrübe edilen olumsuz olayların Allah'ın takdiri ile meydana geldiği ve birer imtihan vesilesi olduğu şeklinde anlamlar sağlamaktadır. Böylece dini bağlılığı güçlü olan bireyler tecrübe ettikleri negatif yaşamsal olayların zahiri yönüne çok fazla takılmadan olayların İlahi takdirle alakalı yönünün olduğunu ve bunun bir imtihan vesilesi olabileceğini düşünerek daha fazla sabır davranışı gösterirler. Bununla birlikte bazı bireyler tecrübe ettikleri negatif yaşamsal olaylar karşısında negatif dini başa çıkma yaparak dinden uzaklaşabilirler. Başka araştırmalarda da dinin hayata ve yaşamsal olaylara pozitif başa çıkma mekanizması olarak anlam bulmada olumlu katkı sağladığı görülmüştür.[27] Daaleman'ın ayakta tedavi gören hastalar üzerinde yaptığı araştırmada dini ve manevi inançların bir varoluşsal anlayış ve anlam sistemi sağlayarak olumlu tıbbi sonuçlara yol açtığı görülmüştür.[28] Krause'nin araştırmasında hayatlarında dini bir anlama sahip olan yetişkinlerin yaşam

Araştırması (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2012), 178; Orhan Gürsu, Yaşar Ay, "Din, Manevi İyi Oluş Ve Yaşlılık", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11/61 (2018): 1176.

[26] Viktor E Frankl - Selçuk Budak, *İnsan Anlam Arayışı* (Ankara: Öteki Yayınevi, 2000), 105.

[27] Crystal L. Park, "Religion as A Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress", *Journal of Social Issues* 61/4 (Aralık 2005): 707.

[28] Timothy P Daaleman, "Belief and Subjective Well-Being in Outpatients", *Journal of Religion and Health*, 38/3 (1999): 219.

memnuniyeti, özsaygı ve iyimserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.[29]

2.2. Sosyal Destek

Sosyal destek fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı kalabilmek, düzgün yardım ve teselli alabilmek, ahlaki ve davranışsal olarak bir grup veya toplumla bütünleşebilmek için gerekli olan bir ihtiyaçtır. Aynı zamanda sosyal destek bireye saygıya layık ve değerli olduğu, sevildiği ve sıkıntılar karşısında kendisine yardım edileceği mesajı vererek psikolojik işlevsellik ve mutluluğa katkı sağlamaktadır.[30] Yapılan araştırmalarda algılanmış sosyal destek ile mutluluk arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Örneğin Taylandlı yaşlı kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada sosyal destek, özsaygı ve aile ilişkileri ile mutluluk arasında pozitif ilişki bulunmuştur.[31] Mahon ve Yarcheski'nin araştırmasında ilk ergenlik döneminde sosyal destek, özsaygı, iyimserlik ile mutluluk arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.[32] Krause ve arkadaşlarının yaşlı Japon bireyler üzerinde yaptığı araştırmada dindarlık ile diğerlerine yardım etme davranışı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.[33] Din yaşlılık döneminde eşini ve sevdiklerini kaybederek yalnızlaşan bireye önemli bir sosyal destek görevi yerine getirmektedir. Tanrı inancı yalnızlaşan yaşlı bireyi yabancılaşmadan da korumaktadır. Yaşlı bir birey için Tanrı onu hiçbir zaman terk etmeyecek, her zaman onunla birlikte olan bir varlıktır. Toplu olarak yapılan ibadetler sayesinde inananların bir araya gelmeleri birbirlerini tanıma ve destek olmalarına imkân sağlamaktadır. Koeing ve arkadaşlarının 65 yaş ve üzeri 4000 birey üzerinde yaptıkları araştırmada dini aktivitelere katılma ile sosyal destek ve fiziksel sağlık arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir.[34] Ferraro ve Koch'un 3497 yetişkin birey üzerinde yaptığı araştırmada da dindarlık ile sosyal destek arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.[35] Krause ve Wulf'un araştırmasında da kiliseye devam etme ile diğer kilise üyelerinden duygusal destek alma, kendini cemaatine ait

---

[29] N. Krause, "Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life", *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 58/3 (01 Mayıs 2003): 160.

[30] Christine Schwarzer, Petra Buchwald, "Social Support", *Encyclopedia of Applied Psychology* (Florida: Elsevier Academic Press, 2014), 435.

[31] Sutham Nanthamongkolchai v.dğr., "Factors Influencing Life Happiness Among Elderly Female In Rayong Province, Thailand", *Journal of The Medical Association of Thailand = Chotmaihet Thangphaet* 92 Suppl 7 (Aralık 2009): 8.

[32] Noreen E. Mahon - Adela Yarcheski, "Alternative Theories of Happiness in Early Adolescents", *Clinical Nursing Research* 11/3 (Ağustos 2002): 315.

[33] N. Krause v.dğr., "Religion, Social Support, And Health Among The Japanese Elderly", *Journal Of Health And Social Behavior* 40/4 (Aralık 1999): 405.

[34] Harold G. Koenig v.dğr., "Modeling The Cross-Sectional Relationships Between Religion, Physical Health, Social Support, And Depressive Symptoms", *The American Journal Of Geriatric Psychiatry* 5/2 (Mart 1997): 131.

[35] Kenneth F. Ferraro, "Firm Believers? Religion, Body Weight, And Well-Being", *Review of Religious Research* 39/3 (Mart 1998): 362.

hissetme ve öznel sağlık algısı arasında anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.[36] İslam'daki zekât, sadaka, fitre, kurban ibadetleri ihtiyaç sahibi bireyler için önemli bir sosyal destek işlevini yerine getirmektedir. Her şeye gücü yeten (el-Bakara 2/20, el-Fatır 35/44), her şeyi bilen (el-Mücadele 58/7) ve işiten (el-Şuara 26/220) bir Allah inancı dindar birey için güven ve güçlü bir sosyal destek duygusu sağlamaktadır. Sosyal desteğin bir unsuru sıkıntılı durumlarda yardım edilmektir. Kur'an-ı Kerim'de Allah'ın yardım edenlerin ey iyisi olduğu bildirilmekte ve sadece O'ndan yardım isteme tavsiye edilmektedir (Ali İmran 3/150; el-Fatiha 1/5).

2.3. Pozitif Duygular Kazanımı

Duygu bir takım içsel, dışsal, fizyolojik ve sosyal uyarıcılara tepki olarak meydana gelen kısa süreli biyolojik temelli bir algı, tecrübe ve iletişim örneği şeklinde tanımlanmaktadır.[37] Dinler genel olarak ihtiva ettikleri hayatı düzenleyici prensipler ve ritüeller ile pozitif duyguları geliştirmekte, aynı zamanda varoluşa anlam yükleyerek ve birtakım görevler vererek bireyi anlamsız, amaçsız bir hayat algısından kurtarmaktadır. Ayrıca din, bireye Allah tarafından sevildiği, O'nun kendisine şah damarından daha yakın olduğu mesajını vererek bireyin kendisini değerli bir varlık olarak görmesine dolayısıyla özsaygısının artmasına katkı sağlamaktadır. Bu nedenle dini bağlılığı güçlü olan bireyler maddeye sahip olarak kendi değerlerini ispatlama ihtiyacı hissetmezler. Zira en yüce varlık olan Allah'ın sevgisine layık olmak dindar bir birey için en önemli değerdir. Dini hayatın önemi bir parçası olan ibadetlerin pozitif duyguları geliştirmede çok önemli etkisi bulunmaktadır. Örneğin namaz ibadeti esnasında birey her şeyi yaratan, her şeye gücünün yettiği, gizli açık her şeyi bilen ve işiten yaratıcısının huzurunda olduğunu düşünerek derin bir saygı, huşu duygusu hisseder, ayrıca başını ayağının bastığı yere koyarak putlaştırdığı nefsini alçaltır, kul olduğunu hatırlar, tevazu sahibi olur. Oruç ibadeti aç olan insanlara yönelik empati, sabır ve otokontrol duygularını geliştirmektedir. Oruç tutan bireyler iftar saatine yaklaştıklarında huzur ve mutluluk tecrübe ederler. Zekât, sadaka, fitre ve kurban ibadetleri zengin ve fakirler arasında sevgi, saygı ve dayanışma duygularını geliştirmektedir. İnsanlara faydalı olma hayata anlam katan, tatmin, huzur ve mutluluk duyguları uyandıran bir davranıştır. Hac ibadeti pek çok pozitif duygunun oluşumuna neden olmaktadır. Kutsal topraklarda Kâbe'yi ilk defa görmek, Hacerü'l Esved'e dokunmak, farklı renk ve ırktan milyonlarca Müslümanla birlikte vakfe yapmak, Peygamber'in gezdiği yerleri gezmek ve Peygamber'in kabrini ziyaret etmek Müslüman bireyde derin bir coşku, huzur, huşu, mutluluk ve arınmışlık duygularına yol açmaktadır. Zaman, mekân ve şekil şartı olmayan dua ibadetinin birey üzerinde fizyolojik ve psikolojik birtakım etkileri olmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de "Bana dua edin, size olumlu karşılık

---

[36] Neal Krause - Keith M. Wulff, "Research: 'Church-Based Social Ties, A Sense of Belonging in A Congregation, And Physical Health Status'", *International Journal for The Psychology of Religion* 15/1 (Ocak 2005): 73.

[37] Belinda Campos, Dacher Keltner, Molly Parker Tapias, "Emotion", *Encyclopedia of Applied Psychology* (Florida: Elsevier Academic Press, 2014), 714-718.

vereyim" (el-Mümin 40/60) buyurularak dua yapmak tavsiye edilmektedir. Bireyin kimseye anlatamadığı veya üstesinden gelemediği çeşitli yaşamsal sıkıntılarını dua yoluyla Allah'a arz edip, O'ndan yardım dilemesi teselli, rahatlama, umut ve güven duygularının oluşumuna yol açmaktadır. Ayrıca duanın bağımlılık, kanser ve diğer ciddi sağlık sorunları ile başa çıkmada olumlu katkı sağladığı araştırmalarla tespit edilmiştir.[38] Örneğin, Harris ve arkadaşlarının ve Byrd'un koroner bakım ünitesinde tedavi görmekte olan hastalar üzerinde yaptıkları araştırmalarda hastalara haber verilmeksizin tanımadıkları kişiler tarafından yapılan gıyabi duanın hastaları üzerinde iyileştirici etkilere yol açtığı tespit edilmiştir.[39] Whittington ve Scher'in araştırmasında, ayrıca Maltby ve arkadaşlarının araştırmalarında duanın farklı formları ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişki bulunmuştur.[40] Tövbe ibadeti günahların neden olduğu vicdan azabı, suçluluk ve günahkârlık duygusundan kurtarmakta, arınmışlık ve af edilmişlik duygularını uyandırmaktadır. Bunlara ilave olarak din, sevgi (Müslim "İman" 93-94), paylaşma (Al-i İmran 3/92), yardımlaşma (el-Nahl 16/90), adalet (el-Rahman 55/7-9), ümit (el-Tevbe 9/40), öfkeyi yenme, affetme, iyilik yapma (Al-i İmran 3/134; el-Bakara 2/177), sabır (el-Bakara 2/153,155) gibi pek çok pozitif duygu ve davranış kazandırmaktadır. Eryılmaz'ın lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada dua etme, kutsal günlerde camiye girme ve diğer ibadetleri yerine getiren gençlerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.[41] Francis ve Kaldor'un 989 Avusturalyalı birey üzerinde yaptığı araştırmada Tanrı inancı, dua ve kiliseye katılım arttıkça psikolojik iyi oluşun anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür.[42]

2.4. Öz Kontrol

Öz kontrol bireyin kendi psikolojik, davranışsal ve fizyolojik süreçleri üzerinde etki ve denetiminin olması anlamlarına gelmektedir.[43] Öz kontrol hayatta başarılı olmak için gereklidir. Araştırmalar öz kontrol sahibi olan bireylerin iş ve sosyal

---

[38] Carlos A. Reyes-Ortiz v.dğr., "The Role Of Spirituality Healing With Perceptions Of The Medical Encounter Among Latinos", *Journal of General Internal Medicine* 24/S3 (Kasım 2009): 542; Meredith B. Mcguire, "Words Of Power: Personal Empowerment And Healing", *Culture, Medicine And Psychiatry* 7/3 (Eylül 1983): 221.

[39] W. S. Harris v.dğr., "A Randomized, Controlled Trial of The Effects of Remote, Intercessory Prayer on Outcomes In Patients Admitted To The Coronary Care Unit", *Archives of Internal Medicine* 159/19 (25 Ekim 1999): 2273; R. C. Byrd, "Positive Therapeutic Effects of Intercessory Prayer in A Coronary Care Unit Population", *Southern Medical Journal* 81/7 (Temmuz 1988): 826.

[40] Brandon L. Whittington - Steven J. Scher, "Prayer And Subjective Well-Being: An Examination of Six Different Types Of Prayer", *International Journal For The Psychology of Religion* 20/1 (Ocak 2010): 59; John Maltby v.dğr., "Prayer And Subjective Well-Being: The Application of A Cognitive-Behavioural Framework", *Mental Health, Religion & Culture* 11/1 (Ocak 2008): 119.

[41] Ali Eryılmaz, "Investigation of The Relations Between Religious Activities and Subjective Well-Being of High School Students", *Educational Sciences: Theory & Practice* 15/2 (2015): 433.

[42] Leslie J. Francis - Peter Kaldor, "The Relationship Between Psychological Well-Being and Christian Faith and Practice in an Australian Population Sample", *Journal for the Scientific Study of Religion* 41/1 (2002): 179.

[43] Kirk R Blankstein - Janet Polivy, *Self-Control and Self-Modification of Emotional Behavior* (Boston, MA: Springer US, 1982), 1.

hayatta daha başarılı olduklarını ve daha az psikolojik sorunlara sahip olduklarını göstermiştir.[44] Düşük kontrol sahibi olmak ise şiddet, kontrolsüz harcama ve alkol bağımlılığı gibi davranışsal problemlere neden olmaktadır.[45] Pek çok araştırmada dindarlık ile duygu ve davranış kontrolü arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir.[46] Din, cennete girme, Allah'ın sevgisini ve rızasını kazanma gibi ödül mekanizmaları ve Cehenneme girme, kabir azabı, Allah'ın gazabına uğrama gibi ceza mekanizmaları ile inanan bireyin duygu ve davranışlarında kontrollü olmasına katkı sağlamaktadır. Olumlu ve olumsuz mesajın sıralaması bireyler üzerinde farklı psikolojik etkilere sebep olabilir. Kur'an-ı Kerim'de ödül ve ceza içeren ayetlerin tamamında önce cezadan daha sonra ödülden bahsedilmektedir (el-Nisa 4/56, 57; el-A'raf 7/38, 42; İbrahim 14/14-23; el-Hicr 15/43, 45). Ayetlerde en son ödülden bahsedilmesi suretiyle Allah'ın ödüllendirici yönü vurgulanmakta ve olumlu bir Tanrı imajı oluşturulmaktadır. Ayrıca cezalandırılma ifadeleri ödüllendirilme ifadelerinden sonra gelerek vurgulanmadığı için narsistik Tanrı tasavvurunun oluşması önlenmiş olmaktadır. Korkunun bireylerde istendik yönde davranış değişikliği meydana getirip getirmediğini tespit için yapılan araştırmalarda korkutucu bir iletişime maruz kalan deneklerde daha fazla istendik yönde davranış değişikliği gözlenmiştir.[47] Bununla birlikte ödül ve cezanın birey üzerindeki etkisi kişiden kişiye değişebilir. Bazı araştırmalarda cezanın dışadönükler, ödülün ise içedönükler üzerinde daha fazla etkili olduğu görülmüştür.[48]

2.6. Dindarlık ile Fizyolojik ve Psikolojik Sağlık

Beden ve ruh sağlığı birbiri ile ilişkilidir. Fizyolojik hastalıkların psikolojik etkileri olabileceği gibi psikolojik hastalıkların da bazı fizyolojik etkileri olabilmektedir. Dolayısıyla sağlıklı olmak sadece fizyolojik veya psikolojik yönden iyi olmayı değil bir bütün olarak bedenen ve ruhen iyi oluşu gerektirmektedir. Araştırmalarda pozitif duyguları yoğun olarak tecrübe etmenin sağlık, uzun ömür ve yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğu, negatif duyguları yoğun olarak tecrübe

---

[44] A. L. Duckworth - M. E.P. Seligman, "Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents", *Psychological Science* 16/12 (01 Aralık 2005): 939; June P. Tangney v.dğr., "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success", *Journal of Personality* 72/2 (Nisan 2004): 271; A. Will Crescioni v.dğr., "High Trait Self-Control Predicts Positive Health Behaviors And Success in Weight Loss", *Journal of Health Psychology* 16/5 (Temmuz 2011): 750.

[45] Travis C. Pratt - Francis T. Cullen, "The Empirical Status of Gottfredson And Hirschi's General Theory of Crime: A Meta-Analysis", *Criminology* 38/3 (Ağustos 2000): 931; Kathleen D. Vohs v.dğr., "Spent Resources: Self-Regulatory Resource Availability Affects Impulse Buying", *Journal Of Consumer Research* 33/4 (2007): 537.

[46] Kaylyn Watterson - R. Brian Giesler, "Religiosity And Self-Control: When The Going Gets Tough, The Religious Get Self-Regulating.", *Psychology of Religion And Spirituality* 4/3 (2012): 193; Kevin Rounding v.dğr., "Religion Replenishes Self-Control", *Psychological Science* 23/6 (Haziran 2012): 635; Scott A. Desmond v.dğr., "Religion, Self-Control, and Substance Use", *Deviant Behavior* 34/5 (Mayıs 2013): 384; *Necmi Karslı, Öfke Kontrolü Ve Dindarlık* (Kayseri: Kimlik Yayınları, 2018), 352.

[47] Çiğdem Kağıtçıbaşı, *Günümüzde Insan Ve Insanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş* (İstanbul: Evrim Yayınları, 2012), 216-2018.

[48] Hüseyin Peker, *Din Ve Ahlak Eğitimi* (Samsun: Aksi Seda Matbaası, 1998), 143.

etmenin çeşitli psikolojik ve fizyolojik hastalıklarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.[49] Din bireyin beden ve ruh sağlığına iki açıdan olumlu katkı sağlamaktadır. Birincisi dini yaşantı sonucunda pek çok pozitif duygu tecrübe etmesini sağlayarak bireyi negatif duyguların esiri olmaktan korumaktadır. Bir diğeri ise içki, uyuşturucu, sigara gibi sağlığa zararlı olan madde kullanımını ve zina, kumar, şiddet, kin, nefret, kıskançlık gibi kötü davranışları yasaklayarak fizyolojik ve psikolojik sağlığa olumlu katkı sağlamaktadır. Pek çok araştırmada dindarlık, dini hizmetlere katılım veya inanç faktörü ile fiziksel sağlık ve düşük ölüm oranları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.[50] Örneğin Kark ve arkadaşlarının 3900 İsrailli üzerinde 16 yıllık zaman dilimini kapsayan araştırmalarında dini bir gruba bağlı olmanın yaş veya ekonomik farklılıklarla açıklanamayan güçlü bir koruyucu etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Her yaş grubundan dindar örneklemin dindar olmayan akranları ile karşılaştırıldığında ölüm oranlarının %50 civarında daha düşük olduğu görülmüştür.[51] Hackney ve Sanders'in 34 araştırma üzerinde yaptığı meta analizde dindarlık ile zihinsel sağlık arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.[52] William ve Sternthal'ın araştırmasında dindarlık ile ölüm riskinde azalama arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.[53] Kartopu'nun araştırmasında dindarlık ile öz yeterlilik arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir.[54] Korkmaz'ın araştırmasında dindarlık ile empatik ilgi arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir.[55] Susan ve arkadaşlarının eklem iltihabı olan hastalar üzerinde yaptığı araştırmada maneviyat ile pozitif algı, mutluluk ve daha yüksek sağlık algısı arasında pozitif ilişki görülmüştür.[56] Frankel ve Hewitt'in araştırmasında içsel yönelimli dindarlık ile zihinsel ve fiziksel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.[57] Ferraro ve Jensen'in araştırmasında ibadetlere katılım ile daha iyi sağlık durumu arasında pozitif ilişki bulunmuştur.[58]

Bazı araştırmalarda ise dindarlık ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Örneğin Yapıcı'nın araştırmasında namaz ibadetine katılım arttıkça öz saygının düştüğü, buna karşın depresyon düzeyinin arttığı

---

[49] Campos, v.dğr., "Emotion", 714-718.

[50] Lynda H. Powell v.dğr., "Religion And Spirituality. Linkages to Physical Health", *The American Psychologist* 58/1 (Ocak 2003): 36.

[51] J. D. Kark v.dğr., "Does Religious Observance Promote Health? Mortalityin Secular Vs Religious Kibbutzim in Israel", *American Journal of Public Health* 86/3 (Mart 1996): 341.

[52] Charles H. Hackney - Glenn S. Sanders, "Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies", *Journal for The Scientific Study of Religion* 42/1 (Mart 2003): 43.

[53] David R. Williams - Michelle J. Sternthal, "Spirituality, Religion and Health: Evidence and Research Directions", *The Medical Journal of Australia* 186/10 Suppl (21 Mayıs 2007): 47.

[54] Saffet Kartopu, *Öz Yeterlilik Kimlik Gelişimi & Dindarlık Eğilimi* (Gümüşhane: Günüşhane Üniversitesi Yayınları, 2014), 186.

[55] Sezai Korkmaz, "Dindarlık ile Ego Sağlamlığı ve Empati Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Bilimname* 2018/36 (31 Ekim 2018): 587-607.

[56] Susan J. Bartlett v.dğr., "Spirituality, Well-Being, And Quality of Life In People With Rheumatoid Arthritis", *Arthritis & Rheumatism* 49/6 (15 Aralık 2003): 778.

[57] B. Gail Frankel - W. E. Hewitt, "Religion and Well-Being Among Canadian University Students: The Role of Faith Groups on Campus", *Journal for The Scientific Study of Religion* 33/1 (Mart 1994): 62.

[58] Ferraro, "Firm Believers?", 193.

görülmüştür.[59] Gürsu'nun ergenler üzerinde yaptığı araştırmada dindarlık ile depresyon, kaygı, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite arasında anlamlı negatif ilişkiler tespit edilmiştir.[60] Dezutter ve arkadaşlarının araştırmasında dindarlık ile mutluluk arasında negatif psikolojik sıkıntı arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.[61] O'Connor ve arkadaşlarının araştırmasında dindarlık ile psikolojik sıkıntılar arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur.[62] Hadaway'ın araştırmasında dindarların yaşam memnuniyetinin dindar olmayanlara kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür.[63] Bazı araştırmalarda ise dindarlık ile öznel iyi oluş, mutluluk, psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir. Daaleman'nın araştırmasında dindarlık ile algılanmış sağlık arasında anlamlı ilişki görülmemiştir[64]. Leondari ve Gialamas'ın araştırmasında bireysel Tanrı inancı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.[65] Schwab ve Petersen'in araştırmasında öfkeli Tanrı tasavvuru ile yalnızlık arasında pozitif ilişki, yardımsever Tanrı tasavvuru ile yalnızlık arasında ise negatif ilişki bulunmuştur.[66] Dindarlık ve ruh sağlığı arasında negatif sonuç çıkması veya anlamlı ilişkilerin bulunmaması üzerinde birden fazla faktörün etkisi olmuş olabilir. Bunlar; dini değerlerin pedagojik olmayan yöntemlerle empoze edilmesi sonucunda bireylerde din korkusu gelişmiş olabilir. Bireyler yaşadıkları sıkıntı verici bir olay sonucunda negatif dini başa çıkma yapmış olabilirler. Dine yönelik olumsuz bir bakış açısına sahip olan bir örneklem üzerinde araştırma yapılmış olabilir. Ayrıca ölçme aracından kaynaklanan durumlar da söz konusu olabilir. Örneğin dindarlık ve psikolojik durumu ölçmek için kullanılan ölçeklerin madde yapısı ve o maddelerin örneklem tarafından anlaşılamaması da anlamsız sonuçlara sebep olabilir. Bir diğer husus ise örneklem birtakım kaygılarında dolayı gerçek kanaatlerini ankete doğru olarak yansıtmamış olabilir.

---

[59] Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Yayınları, 2007), 311.

[60] Orhan Gürsu, *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi* (Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2011), 236.

[61] Jessie Dezutter v.dğr., "Religiosity And Mental Health: A Further Exploration of The Relative Importance of Religious Behaviors Vs. Religious Attitudes", *Personality And Individual Differences* 40/4 (Mart 2006): 807.

[62] Daryl B O'Connor v.dğr., "Religiosity, Stress And Psychological Distress: No Evidence For An Association Among Undergraduate Students", *Personality And Individual Differences* 34/2 (Şubat 2003): 211.

[63] Christopher Kirk Hadaway, "Life Satisfaction and Religion: A Reanalysis", *Social Forces* 57/2 (Aralık 1978): 636.

[64] T. P. Daaleman, "The Spirituality Index of Well-Being: A New Instrument for Health-Related Quality of Life Research", *The Annals of Family Medicine* 2/5 (01 Eylül 2004): 49.

[65] Angeliki Leondari - Vasilios Gialamas, "Religiosity and Psychological Well-Being", *International Journal of Psychology* 44/4 (Ağustos 2009): 241.

[66] Reinhold Schwab - Kay Uwe Petersen, "Religiousness: Its Relation to Loneliness, Neuroticism and Subjective Well-Being", *Journal for The Scientific Study of Religion* 29/3 (Eylül 1990): 335.

3. Yöntem

3.1. Örneklem

Örneklemimiz 2017-2018 Eğitim Öğretim döneminde Trabzon Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nin farklı sınıflarında öğrenim görmekte olan öğrencilerden tesadüfi olarak seçilmiş toplam 509 bireyden oluşmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Anketi: Araştırmamızın kişisel bilgi anketi kısmında demografik değişkenlerden örneklemin yaş, cinsiyet, ekonomik durum, sağlık durumu ve kişilik yapısı ile ilgili ifadeler yer almaktadır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği: Tennant ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Keldal tarafından Türkçe'ye uyarlanan *Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği* 14 maddeden oluşmakta ve bireylerin psikolojik ve öznel iyi oluşunu da içine alarak pozitif psikolojik sağlık durumlarını ölçmektedir.[67] 5'li likert formatında olan ölçekten en az 14, en fazla 70 puan alınabilir. Ölçeğin Türkçe formu üzerinde yapılan analizlerde Cronbach's Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur. Madde analizi ile ölçek maddelerinin faktör yük değerlerinin .55 ile .82 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçüt bağıntı geçerliliği için korelasyon analizlerinde ölçeğin psikolojik iyi oluşu ölçmek için bir geçerli araç olduğu görülmüştür. Yapı geçerliliğini tespit için yapılan faktör analizinde varyansın %51'inin açıklandığı görülmüştür.[68]

İçsel Dini Motivasyon Ölçeği: Dean Hoge tarafından geliştirilen İçsel Dini Motivasyon Ölçeği Karaca tarafından Türkiye'ye uyarlanmıştır. 10 maddeden oluşan ölçeğin 7 maddesi olumlu cümle yapısında, 3 maddesi ise olumsuz cümle yapısındadır. 5 dereceli likert formatına sahip olan ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 en yüksek puan ise 50'dir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenirlik analizlerinde, homojenlik endeks ve yarıya bölme yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin geçerliği faktör analizi ve iç tutarlılık teknikleri ile hesaplanmıştır. Ölçek maddeleri yarıya bölme tekniği ile analiz edilmiş ve iki yarım ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin içsel tutarlılığın göstergesi olan Cronbach's Alfa katsayısı .84 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin geçerliliğini tespit için yapılan faktör analizinde bir madde hariç ölçek maddelerinin tamamının aynı faktörde kümelendiği görülmüştür. Ölçek maddelerinin iç tutarlılığının analizi için

---

[67] Ruth Tennant v.dğr., "The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development And UK Validation", *Health And Quality of Life Outcomes* 5/1 (2007): 63; Gökay Keldal, "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması", *The Journal Of Happiness And Well-Being* 3/1 (2015): 103.

[68] Keldal, "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", 110.

korelasyon katsayıları hesaplanmış ve tüm ölçek maddelerinin aynı yönde (pozitif) ayrıştıkları saptanmıştır.[69]

Dini Şuur Ölçeği: Seyhan tarafından Anadolu kültüründeki dini hayat ve maneviyatı ölçmek amacıyla geliştirilen *Dini Şuur Ölçeği* toplam 21 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert formata sahip olan ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105'tir. Test-tekrar-test yöntemi ile geliştirilen ölçek aynı öğrenci grubuna üç hafta ara ile uygulanmış ve açımlayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. Açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin değer, bilinç ve davranış olarak isimlendirilen üç boyuttan oluştuğu görülmüştür. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans %54,362'dir. Ölçeğin alt boyutlarının aralarındaki ilişki yeterli seviyede olup Cronbach's Alfa kat sayısı ise.928'dir. Ölçek doğrulayıcı faktör analizini sonucunda ise Ki-Kare değerinin (CMIN=351,75; N=225; sd=184; p=0,000) anlamlı olduğu görülmüş ve uyum indeks değerleri ise RMSEA=,056, CFI=,97; IFI=,922; GFI=,872; SMRM=,051; TLI=,910 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi değerlerinin istatistiki açıdan kabul edilebilir seviyede olduğu görülmüştür. Bu bulgulardan ölçeğin istatistiksel açıdan kullanılmaya elverişli bir araç olduğu anlaşılmıştır.[70]

3.3. Verilerin Analizi

Araştırma anketinin verilerinin bilgisayara girilmesi ve analizinde SPSS (v23) programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle yaş, cinsiyet, ekonomik durum ve diğer değişkenlerin yüzdelik dağılımları hesaplanmış ve bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş ve dindarlık ile ilişkine bakılmıştır. Daha sonra dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Analiz işlemlerinde frekans, korelasyon, t-testi, ki-kare testi, tek yönlü anova ve regresyon analizi uygulanmış, anlamlı sonuçlara yer verilmiştir.

3.4. İşlem

Anket uygulanması için gerekli izin alındıktan sonra İlahiyat Fakültesi'nin farklı sınıflarında öğrenim gören öğrencilere ders saatlerinde gönüllülük esasına göre uygulama yapılmıştır. Anket uygulamasından önce örnekleme araştırmanın amacı ve verilerin bilimsel amaçla kullanılacağı ve kimlik bilgilerinin istenmeyeceği yönünde bilgi verilmiştir.

4. Bulgular

4.1. Demografik Değişkenler Açısından Örneklem Grubunun Özellikleri

Yaş: Örneklemimizin 282'i (%55,4) 18-21 yaş grubunda, 227'si (%44,6) 22-37 yaş grubundadır.

---

[69] Faruk Karaca, "Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu", *EKEV Akademi Dergisi* 3/1 (Bahar 2001): 196-199.

[70] Beyazıt Yaşar Seyhan, "Dini Şuur Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *EKEV Akademi Dergisi* 19/61 (Kış 2015): 399-406.

Cinsiyet: Örneklemimizin 358'i (%70,3) bayan, 151'i (%29,7) ise erkektir.

Sosyo-Ekonomik Durum: Örneklemden 26'sının (%5,1) sosyo-ekonomik durumu düşük, 472'sinin (%92,7) orta, 11'inin (2.2) ise sosyo-ekonomik durumu yüksektir.

Sağlık Durumu: Örneklemin 68'i (%13,4) hasta, 441'i (%86,6) ise sağlıklıdır.

Kişilik Yapısı: Örneklemden 253'ünün (%49,7) kişilik yapısı içedönük, 256'sının (%50,3) ise dışadönüktür.

4.2. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık Düzeyleri

Tablo 1. Demografik ile Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık Arasındaki Korelasyonlar

	Yaş	Cinsiyet	Ekonomi	Sağlık	Kişilik
Psikolojik İyi Oluş	.050	.038	.045	.063	.336**
İçsel Dini Motivasyon	-.071	-.061	.088*	.050	.160**
Dini Şuur	-.110*	-.097*	.068	.080	.083

(Not: **. Çift yıldızlı olanlar 0,01 düzeyinde, tek yıldızlı olanlar 0,05 düzeyinde anlamlıdır)

Tablo 1'de görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş ile kişilik (r=.336, p<.01), içsel dini motivasyon ile ekonomik durum (r=.088, p<.05), sigara kullanımı (r=.214, p<.01) ve kişilik yapısı (r=.160, p<.01), dini şuur ile yaş grupları (r=-.110, p<.05), cinsiyet (r=-.097, p<.05) ve sigara kullanımı arasındaki ilişkiler istatiksel olarak anlamlılık derecesine ulaşmıştır.

Tablo 2. Kişilik Yapısına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

	Kişilik Yapısı	N	$\bar{X}$	ss
Psikolojik İyi Oluş	**İçedönük**	253	48.91	8.74
	Dışadönük	256	54.93	8.16
		t = -8.028 df = 507	p =.000	

Tablo 2'deki t-testi analizine göre içedönüklerin psikolojik iyi oluş skoru $\bar{X}$=48.91 iken dışadönüklerinki $\bar{X}$=54.93'tür. Bu sonuçlardan dışadönüklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin içedönüklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (t=-8.028, p=.000, p<.05). Ayrıca uygulamış olduğumuz ki-kare analizinde içedönüklerin %79,7'sinin (n=63) psikolojik iyi oluş düzeyi düşük, %27,4'ünün (n=23) psikolojik iyi oluşu yüksek çıkarken, dışadönüklerin, %72,6'sının (n=61) ise psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek, %20,3'ünün (n=16) psikolojik iyi oluş düzeyi düşük çıkmıştır. Bu sonuçlardan psikolojik iyi oluş ile kişilik yapısı arasında anlamlı bir bağımlılığın olduğu görülmüştür (X=44.792 df=1 p=.000 p<.05).

Tablo 3. Kişilik Yapısına Göre İçsel Dini Motivasyon Düzeyleri

	Kişilik Yapısı	N	$\bar{X}$	ss
İçsel Dini Motivasyon	**İçedönük**	253	42.41	5.35
	Dışadönük	256	44.02	4.60
	t = -3.646	df = 507	p =.000	

Tablo 3'teki t-testi analizine göre içedönüklerin içsel dini motivasyon skoru $\bar{X}$=42.41 iken dışadönüklerinki $\bar{X}$ =44.02'dir. Bu sonuçlardan dışadönüklerin içsel dini motivasyon düzeylerinin içedönüklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (t=-3.646, p=.000, p<.05). Ayrıca uyguladığımız ki-kare analizine göre içedönüklerin %63,6'sının (n=49) içsel dini motivasyonu düşük, %36,5'inin (n=38) yüksek iken, dışadönüklerin %63,5'inin (n=66) içsel dini motivasyonu yüksek, %36,4'ünün (n=28) ise düşüktür. Bu sonuçlardan kişilik yapısı ile içsel dini motivasyon arasında anlamlı bir bağımlılığın olduğu görülmüştür (X=13.014 df=1 p=.000 p<.05).

4. Dindarlık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Tablo 4. İçsel Dini Motivasyon ve Dini Şuur ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Korelasyonlar

	İçsel Dini Motiv.	Dini Şuur	Dini Bilinç	Dini Değer	Dini Davranış
Psikolojik İyi Oluş	.275**	.240**	.169**	.232**	.178**

(Not: *tek yıldızlı olanlar .05, ** çift yıldızlı olanlar .01 düzeyinde anlamlıdır)

Tablo 4'teki korelasyon analizinde görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş ile içsel dini motivasyon (r=.275, p<.01), dini şuur (r=.240, p<.01), dini şuur alt boyutlarından dini bilinç (r=.169, p<.01), dini değer (r=.232, p<.01) ve dini davranış (r=.178, p<.01) arasındaki ilişkiler istatiksel olarak anlamlılık derecesine ulaşmıştır.

Tablo 5. İçsel Dini Motivasyon ve Dini Şuur Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

	İçsel Dini Motivasyon	N	$\bar{X}$	ss
Psikolojik İyi Oluş	**Düşük**	77	48.18	9.17
	Yüksek	104	55.54	8.43
	t = -5.596 df = 179 p =.000			
	Dini Şuur	**N**	$\bar{X}$	**ss**
	Düşük	69	46.91	9.75
	Yüksek	74	54.36	9.04
	t = -4.739 df = 141 p =.000			

Tablo 5'teki t-testi analizine göre içsel dini motivasyonu düşük olanların psikolojik iyi oluş skoru $\bar{X}$=48.18 iken, içsel dini motivasyonu yüksek olanların

psikolojik iyi oluş skoru $\bar{X}$=55.54'tür. Buna göre içsel dini motivasyon ile psikolojik iyi oluş arasında istatiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir (t=-5.596, p=.000, p<.05). Ayrıca uygulamış olduğumuz ki-kare analizinde içsel dini motivasyonu düşük olanların %71,9'unun (n=23) psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük, %28,1'inin (n=9) yüksek olduğu görülürken, içsel dini motivasyonu yüksek olanların %84,6'sının (n=33) psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek, 15,4'ünün (n=6) ise psikolojik iyi oluşu düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre psikolojik iyi oluş ile içsel dini motivasyon arasında anlamlı bir bağımlılık bulunmaktadır (X=23.215 df=1 p=.000 p<.05). Psikolojik iyi oluş ve dini şuur ilişkisini tespit için uygulamış olduğumuz t-testi analizine göre dini şuuru düşük olanların psikolojik iyi oluş skoru $\bar{X}$=46.91 iken, dini şuuru yüksek olanların psikolojik iyi oluş skoru $\bar{X}$=54.36'dır. Buna göre dini şuur ile psikolojik iyi oluş arasında istatiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir (t=-4.739, p=.000, p<.05). Ayrıca uygulamış olduğumuz ki-kare analizinde dini şuuru düşük olanların %74,3'ünün (n=26) psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük, %25,7'sinin (n=9) yüksek, dini şuuru yüksek olanların %83,3'ünün (n=20) psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek, %16,7'sinin (n=4) ise psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre psikolojik iyi oluş ile dini şuur arasında anlamlı bir bağımlılık bulunmaktadır (X=18.912 df=1 p=.000 p<.05). Dini Şuur Ölçeğinin dini değer, dini bilinç ve dini davranış alt boyutlarının psikolojik iyi oluşla ilişkisine gelince, dini değer düzeyi düşük olanların psikolojik iyi oluş skoru $\bar{X}$=48.97 iken, dini değer düzeyi yüksek olanlarınki $\bar{X}$=52.94'tür. Dini bilinç düzeyi düşük olanların psikolojik iyi oluş skoru $\bar{X}$=47.84 iken, dini bilinç düzeyi yüksek olanların ki $\bar{X}$=54.61'dir. Dini davranış düzeyi düşük olanların psikolojik iyi oluş skoru $\bar{X}$ =49.32 iken, dini davranış düzeyi yüksek olanların psikolojik iyi oluş skoru $\bar{X}$ =52.97'dir. Bu sonuçlara göre dini değer (t=-3.495, p=.001, p<.05), dini bilinç (t=-5.059, p=.000, p<.05) ve dini davranış (t=-2.198, p=.029, p<.05) ile psikolojik iyi oluş arasında istatiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca uygulamış olduğumuz ki-kare analizlerinde de Dini Şuur Ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bağımlılıklar tespit edilmiştir. Örneğin, dini değer düzeyi yüksek olanların %88,3'ünün (n=53) psikolojik iyi oluşu yüksek iken dini değer düzeyi düşük olanların sadece %11,7'sinin (n=7) psikolojik iyi oluş düzeyi yüksektir (X=13.442, df=1 p=.000 p<.05). Dini bilinç düzeyi yüksek olanların %74,4'ünün (n=32) psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek iken, dini bilinç düzeyi düşük olanların sadece %25,6'sının (n=11) psikolojik iyi oluş düzeyi yüksektir (X=20.056, df=1 p=.000 p<.05). Dini davranış düzeyi yüksek olanların %76,5'inin (n=26) psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek iken, dini davranış düzeyi düşük olanların sadece %23,5'inin (n=8) psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek çıkmıştır (X=4.536, df=1 p=.033 p<.05). Bütün bu sonuçlardan örneklemin içsel dini motivasyon, dini şuur, dini değer, dini bilinç ve dini davranış düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluş durumunun istatiksel olarak anlamlı şekilde artmakta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. İçsel Dini Motivasyon ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Regresyon Analizi

Psikolojik İyi Oluş	β	t	p	R^2
	.572	5.790	.000	.327

Tablo 6'da içsel dini motivasyon açısından psikolojik iyi oluşu açıklamak için uygulanan regresyon analizi bulguları yer almaktadır. Araştırmada örneklemin dindarlık düzeyini ölçmek için *İçsel Dini Motivasyon* ile *Dini Şuur* ölçeği kullanılmıştır. Bu iki ölçeğin çoklu regresyon analizinde birlikte kullanılabilirliğini test etmek için yaptığımız korelasyon analizinde bu iki ölçeğin benzer olguları ölçmelerinden ötürü aralarında yüksek korelasyon ilişkisi tespit edilmiş yani çoklu bağıntı durumunun oluştuğu gözlemlenmiştir. Bundan dolayı regresyon analizinde psikolojik iyi oluş ile daha yüksek ilişki gösteren içsel dini motivasyon arasında tekli regresyon analizi yapılmıştır. Analizde içsel dini motivasyon bağımsız değişken psikolojik iyi oluş ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Regresyon analizi sonucunda içsel dini motivasyonun psikolojik iyi oluşu %32,7 oranında açıkladığı tespit edilmiştir. Yani içsel dini motivasyonun örneklemin psikolojik iyi oluşu veya başka bir ifadeyle mutluluğu üzerindeki etkisi %32,7'dir (β=-.572, $p < .05$). Buna göre örneklemin içsel dini motivasyonu arttıkça psikolojik iyi oluşu da artacaktır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda öncelikle demografik değişkenler ile psikolojik iyi oluş ve dindarlık arasındaki ilişkilere, daha sonra dindarlık ile psikolojik arasındaki ilişkilere bakılmış ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Araştırmamızda dışa dönüklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri içedönüklerinkinden istatiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle dışadönüklerin içedönüklere nazaran anlamlı bir şekilde daha mutlu oldukları görülmüştür. Başka araştırmalarda da dışadönüklük ile psikolojik/öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.[71] İçedönükler çekingen, sessiz ve düşünceli bireylerdir, dışadönüklükler ise sosyal, sevecen, özgüveni yüksek, gayretli bireylerdir. Dışadönüklerin daha mutlu olmalarını birkaç madde ile açıklayabiliriz. Öncelikle insanoğlu sosyal bir varlıktır ve içinde yaşadığı sosyal çevre ile sürekli bir etkileşim ihtiyacı duymaktadır. Dışadönükler sosyal ortama çok kolay uyum sağlayabildikleri için sosyalleşme ihtiyaçlarını daha fazla gidererek mutlu olurlar. Ayrıca dışadönükler pozitif duygulara neden olan

[71] William Pavot v.dğr., "Extraversion And Happiness", *Personality And Individual Differences* 11/12 (Ocak 1990): 1299; Adrian Furnham - Chris R. Brewin, "Personality And Happiness", *Personality And Individual Differences* 11/10 (Ocak 1990): 1093; Y. Rim, "Happiness And Coping Styles", *Personality And Individual Differences* 14/4 (Nisan 1993): 617; L. Lu - J.B. Shih, "Personality And Happiness: Is Mental Health A Mediator?", *Personality And Individual Differences* 22/2 (Şubat 1997): 249; Nooshin Pishva v.dğr., "Personality And Happiness", *Procedia - Social And Behavioral Sciences* 30 (2011): 429.; Peter Hills - Michael Argyle, "Happiness, Introversion–Extraversion And Happy Introverts", *Personality And Individual Differences* 30/4 (Mart 2001): 595.

uyarıcılara daha fazla mutluluk şeklinde tepki verme eğilimindedirler. Lucas ve arkadaşları araştırmalarında dışadönüklük ile mutluluk arasında pozitif ilişki tespit etmişler ve bu sonucu dışadönüklerin daha fazla sosyal faaliyetlere katılmalarının arabulucu etkisi ile açıklamışlardır.[72] Argyle ve Lu'nun araştırmalarında dışadönüklerin sosyal faaliyetlere katılımlarının mutlulukları üzerinde %50 oranında etkisinin olduğu tespit edilmiştir.[73] Argyle ve Lu'nun bir başka araştırmasında kendine güven ve dışadönüklük ile mutluluk arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Araştırmacılar dışadönüklerin daha mutlu olmalarını kendine güvenin arabulucu etkisi ile açıklamışlardır.[74] Diener ve arkadaşlarının Amerika'da bir ulusal olasılık örneği araştırmasından elde edilen verilere dayalı olarak yaptıkları araştırmada ise dışa dönüklerin ister yalnız ister diğerleri ile birlikte olsun ister şehirde ister kırsalda yaşasın ister sosyal bir iş yapsın ister sosyal olmayan işlerde çalışsın daha yüksek öznel mutluluk düzeyine sahip oldukları tespit etmişlerdir. Araştırma dışadönüklerin mutluluğunun sadece sosyal ortamlarda daha fazla zaman geçirmelerinden kaynaklandığı düşüncesini desteklememiştir.[75] Diener ve arkadaşlarının araştırması dışadönüklerin mutluluğu üzerinde genetik faktörlerin etkisini akla getirmektedir. Zira bazı araştırmalarda dışadönüklük ve içedönüklük gibi temel kişilik özellikleri üzerinde genetik faktörlerin etkisinin olduğu tespit edilmiştir.[76] Boylamsal araştırmalarda içedönüklüğün depresyon için bir risk faktörü olabileceği ve duygusal bozukluğun hastanın sosyal işlevselliğinde bozulmaya yol açarak içedönüklüğü artırabileceği tespit edilmiştir.[77]

2. Araştırmamızda dışadönüklerin içsel dini motivasyon düzeyleri içedönüklerinkinden istatiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir deyişle dışadönüklerin içedönüklere nazaran daha dindar oldukları görülmüştür. Dışadönüklerin içsel dini motivasyon düzeyinin daha yüksek çıkmasında dini sosyal hayata daha fazla katılmaları etkili olmuş olabilir. Bununla birlikte dışadönüklerin içedönüklerden daha dindar çıkmalarında cinsiyet faktörünün de kısmen etkili olduğunu düşünmekteyiz. Şöyle ki, araştırmada cinsiyet ile kişilik yapısı arasındaki ilişkiler anlamlı çıkmamış olmakla birlikte kadınların

---

[72] Richard E. Lucas v.dğr., "Explaining The Extraversion/Positive Affect Relation: Sociability Cannot Account For Extraverts' Greater Happiness", *Journal Of Personality* 76/3 (Haziran 2008): 385.

[73] Michael Argyle - Luo Lu, "The Happiness of Extraverts", *Personality and Individual Differences* 11/10 (Ocak 1990): 1011.

[74] Michael Argyle - Luo Lu, "Happiness and Social Skills", *Personality and Individual Differences* 11/12 (Ocak 1990): 1255.

[75] Ed Diener v.dğr., "Extraversion And Subjective Well-Being In A U.S. National Probability Sample", *Journal Of Research In Personality* 26/3 (Eylül 1992): 205.

[76] Rainer Riemann v.dğr., "Genetic and Environpsikolojik Influences on Personality: A Study of Twins Reared Together Using The Self- and Peer Report NEO-FFI Scales", *Journal of Personality* 65/3 (Eylül 1997): 449; H. H. Goldsmith, "Genetic Influences on Personality From Infancy to Adulthood", *Child Development* 54/2 (Nisan 1983): 331; A. C. Heath v.dğr., "Evidence For Genetic Influences on Personality from Self-Reports And Informant Ratings.", *Journal of Personality And Social Psychology* 63/1 (1992): 85.

[77] Gerald Matthews, "Extroversion–Introversion", *Encyclopedia of Applied Psychology* (Florida: Elsevier Academic Press, 2014), 873.

%50,8'inin, erkeklerin ise %49'unun dışadönük kişilik yapısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyete göre içsel dini motivasyon düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamakla birlikte kadınların ($\bar{X}$=43.42) içsel dini motivasyon düzeyleri erkeklerinkinden ($\bar{X}$=42.74) daha yüksek çıkmıştır. Dolayısıyla araştırmada dışadönüklerin içsel dini motivasyon düzeylerinin içedönüklerinkinden daha yüksek çıkmasında örneklemden hem dışadönüklük hem de içsel dini motivasyon skorları açısından kadınların erkeklerden daha yüksek skorlar elde etmiş olmaları etkili olmuş olabilir. Francis ve Lester'in 212 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada da dışadönüklerin dindarlığı içedönüklerinkinden daha yüksek çıkmıştır.[78] Francis ve arkadaşlarının başka bir araştırmasında ise içedönüklerin dindarlık düzeyleri dışadönüklerinkinden daha yüksek çıkmıştır.[79] Robinson'un araştırmasında dışadönüklerin dışsal yönelimli dindarlık skorları, içedönüklerin ise içsel yönelimli dindarlık skorları daha yüksek çıkmıştır.[80]

3. Araştırmamızda içsel dini motivasyon, dini şuur ve alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında güçlü pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle örneklemin dindarlığı arttıkça psikolojik iyi oluşunun/mutluluğunun anlamlı bir şekilde artmakta olduğu görülmüştür. Araştırmamızın ilk kısmında belirttiğimiz din insan hayatına anlam ve amaç kazandırarak amaçsız, başıboş bir hayat algısından kurtarmaktadır. Ayrıca dini hayatın en önemli göstergesi olan ibadetler yoluyla birey huzur, huşu, saygı, mutluluk, şükran, merhamet, sevgi, güven, sabır vb. pek çok pozitif duygu tecrübe etmektedir. Din en büyük korku ve kaygı kaynağı olan ölüm olayına sonsuz bir hayatın başlangıcı olduğu şeklinde anlam yükleyerek ölüm korkusu ve kaygısının azalmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca din insanın başına gelen her şeyin Allah'ın takdiri ile meydana geldiğini ve birer imtihan vesilesi olduğunu bildirerek musibetler karşısında daha az negatif duygular tecrübe etmesine ve daha fazla kontrollü, sabırlı olmasına katkı sağlamaktadır. Araştırmalarda sağlıklı bireylerin hastalardan daha mutlu oldukları görülmüştür.[81] Din sağlığa zararlı olan sigara, alkol, uyuşturucu ve diğer zararlı maddelerin alımını yasaklayarak bedensel sağlığa dolayısıyla mutluluğa olumlu katkı sağlamaktadır. Ayrıca din öfke, kin, haset, kıskançlık, dedikodu, iftira, saldırganlık gibi kötü duygu

---

[78] Leslie J. Francis - David Lester, "Religion, Personality and Happiness", *Journal of Contemporary Religion* 12/1 (Ocak 1997): 81.

[79] Leslie J. Francis v.dğr., "Are Introverts Still More Religious?", *Personality And Individual Differences* 4/2 (Ocak 1983): 211.

[80] Thomas N. Robinson, "Eysenck Personality Measures And Religious Orientation", *Personality And Individual Differences* 11/9 (Ocak 1990): 915; Naser Aghababaei v.dğr., "Predicting Subjective Well-Being By Religious And Scientific Attitudes With Hope, Purpose In Life, And Death Anxiety as Mediators", *Personality And Individual Differences* 90 (Şubat 2016): 93.

[81] Ed Diener - Micaela Y. Chan, "Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes To Health And Longevity: Health Benefits of Happiness", *Applied Psychology: Health And Well-Being* 3/1 (Mart 2011): 1; Morris A. Okun v.dğr., "Health And Subjective Well-Being: A Meta-Analyis", *The International Journal Of Aging And Human Development* 19/2 (Eylül 1984): 111; Linda K. George - Richard Landerman, "Health And Subjective Well-Being: A Replicated Secondary Data Analysis", *The International Journal of Aging And Human Development* 19/2 (Eylül 1984): 133.

ve davranışları yasaklayarak, yardımlaşma, paylaşma, sevgi, saygı, merhamet, affetme, tevekkül, tefekkür gibi pozitif duygu ve davranışları tavsiye ederek mutluluğa katkı sağlamaktadır. Bu konuda yapılan pek çok araştırmada da dindarlık ile öznel iyi oluş/ mutluluk arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir.[82] Örneğin farklı dini inançlara sahip 1.3 milyon kişi üzerinde yapılan bir *Gallup Daily Pool* araştırmasında dini hizmetlere katılım ile bilişsel ve duygusal mutluluk arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Dinin insan hayatının önemli bir parçası olduğunu düşünen örneklemde bu ilişkinin daha güçlü olduğu görülmüştür.[83] Chang'ın araştırmasında dini ilgi ile mutluluk, sağlık, evlilik, insanlar arası ilişki memnuniyeti arasında anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.[84] Kosher ve Arieh'in 16 ülkeden yaşları 10-12 arasında değişen 38.000 çocuk üzerinde yaptıkları araştırmada Yahudi, Müslüman ve Doğu Hristiyan çocuklarının bir bütün olarak yaşamlarından memnun ve daha mutlu oldukları, Hindu, Asya/Hristiyan ve Budist çocukların mutluluk ve yaşam memnuniyet düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüş, dindarlığın varyansın çok küçük bir kısmını açıkladığı görülmüştür.[85]

Sonuç olarak psikolojik/öznel iyi oluş diğerleri ile uyum içinde olma, problemlerle yapıcı bir şekilde başa çıkabilme, hayatta ve olaylarda anlam bulma, mutluluk, özsaygı, özgüven anlamlarına gelmektedir. Psikolojik iyi oluş ile beden sağlığı birbiri ile etkileşim içerisindedir. Fizyolojik rahatsızlıkların psikolojik etkileri olduğu gibi psikolojik rahatsızlıkların da fizyolojik etkileri bulunmaktadır. Din anlam ve amaç duygusu, sosyal destek, öz kontrol ve pozitif duygular kazandırarak hem psikolojik iyi oluşa hem de fizyolojik sağlığa olumlu katkı sağlamaktadır. Araştırmamızda dindarlık ile psikolojik/öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada dışadönüklerin hem psikolojik/öznel iyi oluş hem de içsel dini motivasyon düzeylerinin içedönüklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularımız konu üzerine yapılan başka araştırma sonuçları ile uyumluluk arz etmektedir. Makalede yer verdiğimiz diğer pek çok araştırmada da dindarlık ile psikolojik/öznel iyi oluş, fizyolojik sağlık,

---

[82] Olga Stavrova v.dğr., "Why Are Religious People Happy? The Effect Of The Social Norm Of Religiosity Across Countries", *Social Science Research* 42/1 (Ocak 2013): 90; Ahmed M. Abdel-Khalek, "The Relationships Between Subjective Well-Being, Health, And Religiosity Among Young Adults From Qatar", *Mental Health, Religion & Culture* 16/3 (Mart 2013): 306; Arthur St. George - Patrick H. Mcnamara, "Religion, Race And Psychological Well-Being", *Journal For The Scientific Study Of Religion* 23/4 (Aralık 1984): 351; Christopher G. Ellison, "Religious Involvement And Subjective Well-Being", *Journal Of Health And Social Behavior* 32/1 (Mart 1991): 80; Robert A. Witter v.dğr., "Religion And Subjective Well-Being In Adulthood: A Quantitative Synthesis", *Review of Religious Research* 26/4 (Haziran 1985): 332; Willits - Crider, "Religion And Well-Being", 281.

[83] Chaeyoon Lim, "Religion and Subjective Well-Being Across Religious Traditions: Evidence From 1.3 Million Americans: Religion and Subjective Well-Being", *Journal for The Scientific Study Of Religion* 54/4 (Aralık 2015): 684.

[84] Wen-Chun Chang, "Religious Attendance and Subjective Well-Being in An Eastern-Culture Country: Empirical Evidence from Taiwan", *Marburg Journal of Religion* 14/1 (2009): 1.

[85] Hanita Kosher - Asher Ben-Arieh, "Religion and Subjective Well-Being Among Children: A Comparison of Six Religion Groups", *Children And Youth Services Review* 80 (Eylül 2017): 63.

mutluluk, uzun ömür, iş, yaşam ve evlilik memnuniyeti arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırmamız örneklemin sadece genç yetişkinlik dönemindeki bireylerden oluşması yönüyle sınırlıdır. Bu nedenle beden/ruh sağlığı ve mutluluk üzerinde dinin etkisinin daha açık bir şekilde ortaya konabilmesi için farklı gelişim dönemlerindeki bireyler üzerinde araştırmalar yapılmalıdır. Bununla birlikte Batı'da İslam'ın kanlı, şiddet içerikli bir din olduğuna yönelik olarak oluşturulan suni algının kırılabilmesi için İslam dindarlığı ile pozitif duygu ve davranışlar arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmaların sayısı artırılmalıdır.

KAYNAKÇA

Acar, Hatice. "Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme", *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/2 (2014): 391-412.

Arvas, Fatma Balcı. "Öznel İyi-Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 26 (2017/2): 165-202.

Aghababaei, Naser - Sohrabi, Faramarz - Eskandari, Hossein - Borjali, Ahmad - Farrokhi, Noorali - Chen, Zhuo Job. "Predicting Subjective Well-Being by Religious and Scientific Attitudes with Hope, Purpose in Life, and Death Anxiety as Mediators". *Personality and Individual Differences* 90 (Şubat 2016): 93-98. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.046.

Argyle, Michael - Lu, Luo. "Happiness and Social Skills". *Personality and Individual Differences* 11/12 (Ocak 1990): 1255-1261. https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90152-H.

Argyle, Michael - Lu, Luo. "The Happiness of Extraverts". *Personality and Individual Differences* 11/10 (Ocak 1990): 1011-1017. https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90128-E.

Balcı, Fatma *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, 2011

Bartlett, Susan J. - Piedmont, Ralph - Bilderback, Andrew - Matsumoto, Alan K. - Bathon, Joan M. "Spirituality, Well-Being, and Quality of Life in People with Rheumatoid Arthritis". *Arthritis & Rheumatism* 49/6 (15 Aralık 2003): 778-783. https://doi.org/10.1002/art.11456.

Belinda Campos, Dacher Keltner, Molly Parker Tapias. "Emotion". *Encyclopedia of Applied Psychology*. 714. Florida: Elsevier Academic Press, 2014.

Blankstein, Kirk R - Polivy, Janet. *Self-Control and Self-Modification of Emotional Behavior*. Boston, MA: Springer US, 1982.

Byrd, R. C. "Positive Therapeutic Effects of Intercessory Prayer in a Coronary Care Unit Population". *Southern Medical Journal* 81/7 (Temmuz 1988): 826-829.

Carr, Alan. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Hove [England]; New York: Brunner-Routledge, 2004.

Chang, Wen-Chun. "Religious Attendance and Subjective Well-Being in an Eastern-Culture Country: Empirical Evidence from Taiwan" 14/1 (2009): 30.

Christine Schwarzer , Petra Buchwald. "Social Support". *Encyclopedia of Applied Psychology*. 435. Florida: Elsevier Academic Press, 2014.

Comte-Sponville, André. *The Book of Atheist Spirituality*. London: Bantam, 2008.

Costa, Paul T. - McCrae, Robert R. "Personality in Adulthood: A Six-Year Longitudinal Study of Self-Reports and Spouse Ratings on the NEO Personality Inventory." *Journal of Personality and Social Psychology* 54/5 (1988): 853-863. https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.5.853.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Beyond boredom and anxiety*. 1st ed. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1975.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: the psychology of optimal experience*. 1st ed. New York: Harper & Row, 1990.

Daaleman, Timothy P. "The Spirituality Index of Well-Being: A New Instrument for Health-Related Quality-of-Life Research". *The Annals of Family Medicine* 2/5 (01 Eylül 2004): 499-503. https://doi.org/10.1370/afm.89.

Daaleman, Timothy P. "Belief and Subjective Well-Being in Outpatients". *Journal of Religion and Health*. 38/3 (1999). 219-228.

Desmond, Scott A. - Ulmer, Jeffery T. - Bader, Christopher D. "Religion, Self Control, and Substance Use". *Deviant Behavior* 34/5 (Mayıs 2013): 384-406. https://doi.org/10.1080/01639625.2012.726170.

Dezutter, Jessie - Soenens, Bart - Hutsebaut, Dirk. "Religiosity and Mental Health: A Further Exploration of the Relative Importance of Religious Behaviors vs. Religious Attitudes". *Personality and Individual Differences* 40/4 (Mart 2006): 807-818. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.08.014.

Diener, E. - Diener, M. - Diener, C. "Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations". *Journal of Personality and Social Psychology* 69/5 (Kasım 1995): 851-864.

Diener, Ed. "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index." *American Psychologist* 55/1 (2000): 34-43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34.

Diener, Ed - Chan, Micaela Y. "Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity: HEALTH BENEFITS OF HAPPINESS". *Applied Psychology: Health and Well-Being* 3/1 (Mart 2011): 1-43. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x.

Diener, Ed - Sandvik, Ed - Pavot, William - Fujita, Frank. "Extraversion and Subjective Well-Being in a U.S. National Probability Sample". *Journal of Research in Personality* 26/3 (Eylül 1992): 205-215. https://doi.org/10.1016/0092-6566(92)90039-7.

Duckworth, A. L. - Seligman, M. E.P. "Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents". *Psychological Science* 16/12 (01 Aralık 2005): 939-944. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x.

Ellison, Christopher G. "Religious Involvement and Subjective Well-Being". *Journal of Health and Social Behavior* 32/1 (Mart 1991): 80. https://doi.org/10.2307/2136801.

Emmons, Robert A. "Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 51/5 (1986): 1058-1068. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.5.1058.

Eryılmaz, Ali. "Investigation of the Relations between Religious Activities and Subjective Well-Being of High School Students". *Educational Sciences: Theory & Practice* 15/2 (2015). https://doi.org/10.12738/estp.2015.2.2327.

Ferraro, Kenneth F. "Firm Believers? Religion, Body Weight, and Well-Being". *Review of Religious Research* 39/3 (Mart 1998): 224. https://doi.org/10.2307/3512590.

Francis, Leslie J. - Kaldor, Peter. "The Relationship between Psychological Well-Being and Christian Faith and Practice in an Australian Population Sample". *Journal for the Scientific Study of Religion* 41/1 (2002): 179-184.

Francis, Leslie J. - Lester, David. "Religion, Personality and Happiness". *Journal of Contemporary Religion* 12/1 (Ocak 1997): 81-86. https://doi.org/10.1080/13537909708580791.

Francis, Leslie J. - Pearson, Paul R. - Kay, William K. "Are Introverts Still More Religious?" *Personality and Individual Differences* 4/2 (Ocak 1983): 211-212. https://doi.org/10.1016/0191-8869(83)90024-7.

Frankel, B. Gail - Hewitt, W. E. "Religion and Well-Being among Canadian University Students: The Role of Faith Groups on Campus". *Journal for the Scientific Study of Religion* 33/1 (Mart 1994): 62. https://doi.org/10.2307/1386637.

Frankl, Viktor E - Budak, Selçuk. *İnsan anlam arayışı*. Ankara: Öteki Yayınevi, 2000.

Freud, Sigmund. *Civilaziton and its Discontents*. New York: Norton Company, 1962.

Furnham, Adrian - Brewin, Chris R. "Personality and Happiness". *Personality and Individual Differences* 11/10 (Ocak 1990): 1093-1096. https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90138-H.

Gallup, "Gallup 2018 Global Emotions Report". Erişim: 28.03.2019. https://www.gallup.com/analytics/241961/gallup-global-emotions-report-2018.aspx

George, Arthur St. - McNamara, Patrick H. "Religion, Race and Psychological Well-Being". *Journal for the Scientific Study of Religion* 23/4 (Aralık 1984): 351. https://doi.org/10.2307/1385724.

George, Linda K. - Landerman, Richard. "Health and Subjective Well-Being: A Replicated Secondary Data Analysis". *The International Journal of Aging and*

Human Development 19/2 (Eylül 1984): 133-156. https://doi.org/10.2190/FHHT-25R8-F8KT-MAJD.

Gerald Matthews. "Extroversion–Introversion". *Encyclopedia of Applied Psychology*. 869. Florida: Elsevier Academic Press, 2014.

Goldsmith, H. H. "Genetic Influences on Personality from Infancy to Adulthood". *Child Development* 54/2 (Nisan 1983): 331. https://doi.org/10.2307/1129695.

Göcen, Gülüşan. *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasında Bir Alan Araştırması.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2012.

Göcen, Gülüşan. "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma Ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma". *Toplum Bilimleri Dergisi* 7/13 (Ocak 2013): 97-130.

Gürsu, Orhan - Ay Yaşar. "Din, Manevi İyi Oluş Ve Yaşlılık". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11/61 (2018): 1176-1190.

Gürsu, Orhan. *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi.* Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, 2011

Habertürk, "Antidepresan kullanımı yüzde 27 arttı". Erişim: 29.03.2019, https://www.haberturk.com/antidepresan-kullanimi-yuzde-27-artti-2192785

Hackney, Charles H. - Sanders, Glenn S. "Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies". *Journal for the Scientific Study of Religion* 42/1 (Mart 2003): 43-55. https://doi.org/10.1111/1468-5906.t01-1-00160.

Hadaway, Christopher Kirk. "Life Satisfaction and Religion: A Reanalysis". *Social Forces* 57/2 (Aralık 1978): 636. https://doi.org/10.2307/2577686.

Harris, W. S. - Gowda, M. - Kolb, J. W. - Strychacz, C. P. - Vacek, J. L. - Jones, P. G. - Forker, A. - O'Keefe, J. H. - McCallister, B. D. "A Randomized, Controlled Trial of the Effects of Remote, Intercessory Prayer on Outcomes in Patients Admitted to the Coronary Care Unit". *Archives of Internal Medicine* 159/19 (25 Ekim 1999): 2273-2278.

Heath, A. C. - Neale, M. C. - Kessler, R. C. - Eaves, L. J. - Kendler, K. S. "Evidence for Genetic Influences on Personality from Self-Reports and Informant Ratings." *Journal of Personality and Social Psychology* 63/1 (1992): 85-96. https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.1.85.

Hills, Peter - Argyle, Michael. "Happiness, Introversion–Extraversion and Happy Introverts". *Personality and Individual Differences* 30/4 (Mart 2001): 595-608. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00058-1.

Hüseyin Peker. *Din ve Ahlak Eğitimi*. Samsun: Aksi Seda Matbaası, 1998.

Kağıtçıbaşı, Çiğdem. *Günümüzde insan ve insanlar: sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınları, 2012.

Karaca, Faruk. "Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu". *EKEV Akademi Dergisi* 3/1(Bahar 2001): 196-199.

Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2011.

Kark, J. D. - Shemi, G. - Friedlander, Y. - Martin, O. - Manor, O. - Blondheim, S. H. "Does Religious Observance Promote Health? Mortality in Secular vs Religious Kibbutzim in Israel". *American Journal of Public Health* 86/3 (Mart 1996): 341-346.

Karslı, Necmi. *Mutluluk ve Dindarlık*. Kayseri: Kimlik Yayınları, 2018.

Karslı, Necmi. *Öfke Kontrolü ve Dindarlık*. Kayseri: Kimlik Yayınları, 2018.

Kartopu, Saffet. *Öz Yeterlilik Kimlik Gelişimi & Dindarlık Eğilimi*. Gümüşhane: Günüşhane Üniversitesi Yayınları, 2014.

Keldal, Gökay. "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması". *The Journal of Happiness and Well-Being* 3/1 (2015): 103-115.

Khalek, A.- Ahmed M. "Quality of Life, Subjective Well-Being, and Religiosity in Muslim College Students". *Quality of Life Research* 19/8 (Ekim 2010): 1133-1143. https://doi.org/10.1007/s11136-010-9676-7.

Khalek, A.- Ahmed M. "Religiosity, Subjective Well-Being, and Depression in Saudi Children and Adolescents". *Mental Health, Religion & Culture* 12/8 (Aralık 2009): 803-815. https://doi.org/10.1080/13674670903006755.

Khalek, A.- Ahmed M. "The Relationships between Subjective Well-Being, Health, and Religiosity among Young Adults from Qatar". *Mental Health, Religion & Culture* 16/3 (Mart 2013): 306-318. https://doi.org/10.1080/13674676.2012.660624.

Koenig, Harold G. - Hays, Judith C. - George, Linda K. - Blazer, Dan G. - Larson, David B. - Landerman, Lawrence R. "Modeling the Cross-Sectional Relationships Between Religion, Physical Health, Social Support, and Depressive Symptoms". *The American Journal of Geriatric Psychiatry* 5/2 (Mart 1997): 131-144. https://doi.org/10.1097/00019442-199700520-00006.

Korkmaz, Nuran Erdoğruca. "Tanrıya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma", *Toplum Bilimleri Dergisi* 6/12 (2012): 95-112.

Korkmaz, Sezai. "Dindarlık ile Ego Sağlamlığı ve Empati Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". *Bilimname*. 31 Ekim 2018. https://doi.org/10.28949/bilimname.439858.

Kosher, Hanita - Ben-Arieh, Asher. "Religion and Subjective Well-Being among Children: A Comparison of Six Religion Groups". *Children and Youth Services Review* 80 (Eylül 2017): 63-77. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.06.049.

Köse, Ali - Ali Ayten. *Din Psikolojisi.* İstanbul: Timaş Yayınları, 2012

Krause, N. "Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life". *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 58/3 (01 Mayıs 2003): S160-S170. https://doi.org/10.1093/geronb/58.3.S160.

Krause, N. - Ingersoll-Dayton, B. - Liang, J. - Sugisawa, H. "Religion, Social Support, and Health among the Japanese Elderly". *Journal of Health and Social Behavior* 40/4 (Aralık 1999): 405-421.

Krause, Neal - Wulff, Keith M. "RESEARCH: 'Church-Based Social Ties, A Sense of Belonging in a Congregation, and Physical Health Status'". *International Journal for the Psychology of Religion* 15/1 (Ocak 2005): 73-93. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1501_6.

Leeming, David A. *Encyclopedia of psychology and religion*. 2nd edition. New York: Springer, 2013.

Leondari, Angeliki - Gialamas, Vasilios. "Religiosity and Psychological Well-being". *International Journal of Psychology* 44/4 (Ağustos 2009): 241-248. https://doi.org/10.1080/00207590701700529.

Lim, Chaeyoon. "Religion and Subjective Well-Being Across Religious Traditions: Evidence from 1.3 Million Americans: Religion And Subjective Well-Being". *Journal for the Scientific Study of Religion* 54/4 (Aralık 2015): 684-701. https://doi.org/10.1111/jssr.12232.

Lu, L. - Shih, J.B. "Personality and Happiness: Is Mental Health a Mediator?" *Personality and Individual Differences* 22/2 (Şubat 1997): 249-256. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00187-0.

Lucas, Richard E. - Fujita, Frank. "Factors Influencing the Relation between Extraversion and Pleasant Affect." *Journal of Personality and Social Psychology* 79/6 (2000): 1039-1056. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.1039.

Lucas, Richard E. - Le, Kimdy - Dyrenforth, Portia S. "Explaining the Extraversion/Positive Affect Relation: Sociability Cannot Account for Extraverts' Greater Happiness". *Journal of Personality* 76/3 (Haziran 2008): 385-414. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00490.x.

Lykken, David. *Happiness: The Nature and Nurture of Joy and Contentment*. New York: St. Martin's Griffin, 2000.

Maddux, James E., ed. *Subjective well-being and life satisfaction*. New York ; London: Routledge/Taylor & Francis Group, 2018.

Mahon, Noreen E. - Yarcheski, Adela. "Alternative Theories of Happiness in Early Adolescents". *Clinical Nursing Research* 11/3 (Ağustos 2002): 306-323. https://doi.org/10.1177/10573802011003006.

Maltby, John - Lewis, Christopher Alan - Day, Liza. "Prayer and Subjective Well-Being: The Application of a Cognitive-Behavioural Framework". *Mental Health, Religion & Culture* 11/1 (Ocak 2008): 119-129. https://doi.org/10.1080/13674670701485722.

Maslow Abraham. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1987.

Matsumoto, David Ricky, ed. *The Cambridge dictionary of psychology*. Cambridge ; New York: Cambridge University Press, 2009.

McGuire, Meredith B. "Words of Power: Personal Empowerment and Healing". *Culture, Medicine and Psychiatry* 7/3 (Eylül 1983): 221-240. https://doi.org/10.1007/BF00049311.

Nanthamongkolchai, Sutham - Tuntichaivanit, Chutigai - Munsawaengsub, Chokchai - Charupoonphol, Phitaya. "Factors Influencing Life Happiness among Elderly Female in Rayong Province, Thailand". *Journal of the Medical Association of Thailand = Chotmaihet Thangphaet* 92 Suppl 7 (Aralık 2009): 8-12.

O'Connor, Daryl B - Cobb, Joanna - O'Connor, Rory C. "Religiosity, Stress and Psychological Distress: No Evidence for an Association among Undergraduate Students". *Personality and Individual Differences* 34/2 (Şubat 2003): 211-217. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00035-1.

Okun, Morris A. - Stock, William A. - Haring, Marilyn J. - Witter, Robert A. "Health and Subjective Well-Being: A Meta-Analyis". *The International Journal of Aging and Human Development* 19/2 (Eylül 1984): 111-132. https://doi.org/10.2190/QGJN-0N81-5957-HAQD.

Öztürk, Yusuf *Ergenlerde Dindarlık İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, 2017.

Paloutzian, Raymond F. - Park, Crystal L., ed. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press, 2005.

Park, Crystal L. "Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress". *Journal of Social Issues* 61/4 (Aralık 2005): 707-729. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x.

Pavot, William - Diener, Ed - Fujita, Frank. "Extraversion and Happiness". *Personality and Individual Differences* 11/12 (Ocak 1990): 1299-1306. https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90157-M.

Pishva, Nooshin - Ghalehban, Maryam - Moradi, Afsane - Hoseini, Leila. "Personality and Happiness". *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 (2011): 429-432. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.084.

Pollner, M. "Divine Relations, Social Relations, and Well-Being". *Journal of Health and Social Behavior* 30/1 (Mart 1989): 92-104.

Poloma, Margaret M. - Pendleton, Brian F. "Religious Domains and General Well-Being". *Social Indicators Research* 22/3 (Mayıs 1990): 255-276. https://doi.org/10.1007/BF00301101.

Powell, Lynda H. - Shahabi, Leila - Thoresen, Carl E. "Religion and Spirituality. Linkages to Physical Health". *The American Psychologist* 58/1 (Ocak 2003): 36-52.

Pratt, Travis C. - Cullen, Francis T. "The Empirical Status Of Gottfredson And Hirschi's General Theory Of Crime: A Meta-Analysis". *Criminology* 38/3 (Ağustos 2000): 931-964. https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.2000.tb00911.x.

Reyes-Ortiz, Carlos A. - Rodriguez, Michael - Markides, Kyriakos S. "The Role of Spirituality Healing with Perceptions of the Medical Encounter among Latinos". *Journal of General Internal Medicine* 24/S3 (Kasım 2009). https://doi.org/10.1007/s11606-009-1067-9.

Riemann, Rainer - Angleitner, Alois - Strelau, Jan. "Genetic and Environmental Influences on Personality: A Study of Twins Reared Together Using the Self- and Peer Report NEO-FFI Scales". *Journal of Personality* 65/3 (Eylül 1997): 449-475. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00324.x.

Rim, Y. "Happiness and Coping Styles". *Personality and Individual Differences* 14/4 (Nisan 1993): 617-618. https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90158-Y.

Robinson, Thomas N. "Eysenck Personality Measures and Religious Orientation". *Personality and Individual Differences* 11/9 (Ocak 1990): 915-921. https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90272-S.

Rounding, Kevin - Lee, Albert - Jacobson, Jill A. - Ji, Li-Jun. "Religion Replenishes Self-Control". *Psychological Science* 23/6 (Haziran 2012): 635-642. https://doi.org/10.1177/0956797611431987.

Satan, Ayşin Aydınay. "Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi". *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum* 3/7 (2014): 56-74.

Schwab, Reinhold - Petersen, Kay Uwe. "Religiousness: Its Relation to Loneliness, Neuroticism and Subjective Well-Being". *Journal for the Scientific Study of Religion* 29/3 (Eylül 1990): 335. https://doi.org/10.2307/1386462.

Seyhan, Beyazıt Yaşar. "Dini Şuur Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *EKEV Akademi Dergisi.* 19 /61 (Kış 2015): 399-406.

Snyder, C. R. *The psychology of hope: you can get there from here*. New York: Free Press, 1994.

Snyder, C. R. - Lopez, Shane J. *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, Calif: SAGE Publications, 2007.

Stavrova, Olga - Fetchenhauer, Detlef - Schlösser, Thomas. "Why Are Religious People Happy? The Effect of the Social Norm of Religiosity across Countries". *Social Science Research* 42/1 (Ocak 2013): 90-105. https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2012.07.002.

Tangney, June P. - Baumeister, Roy F. - Boone, Angie Luzio. "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success". *Journal of Personality* 72/2 (Nisan 2004): 271-324.

Tellegen, Auke - Lykken, David T. - Bouchard, Thomas J. - Wilcox, Kimerly J. - Segal, Nancy L. - Rich, Stephen. "Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together." *Journal of Personality and Social Psychology* 54/6 (1988): 1031-1039. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1031.

Tennant, Ruth - Hiller, Louise - Fishwick, Ruth - Platt, Stephen - Joseph, Stephen - Weich, Scott - Parkinson, Jane - Secker, Jenny - Stewart-Brown, Sarah. "The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK Validation". *Health and Quality of Life Outcomes* 5/1 (2007): 63. https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63.

Tiliouine, Habib - Cummins, Robert A. - Davern, Melanie. "Islamic Religiosity, Subjective Well-Being, and Health". *Mental Health, Religion & Culture* 12/1 (Ocak 2009): 55-74. https://doi.org/10.1080/13674670802118099.

Vohs, Kathleen D. - Faber, Ronald J. - Dawn Iacobucci served as editor and Gita V. Johar served as associate editor for this article. "Spent Resources: Self-Regulatory Resource Availability Affects Impulse Buying". *Journal of Consumer Research* 33/4 (2007): 537-547. https://doi.org/10.1086/510228.

Watterson, Kaylyn - Giesler, R. Brian. "Religiosity and Self-Control: When the Going Gets Tough, the Religious Get Self-Regulating." *Psychology of Religion and Spirituality* 4/3 (2012): 193-205. https://doi.org/10.1037/a0027644.

Whittington, Brandon L. - Scher, Steven J. "Prayer and Subjective Well-Being: An Examination of Six Different Types of Prayer". *International Journal for the Psychology of Religion* 20/1 (Ocak 2010): 59-68. https://doi.org/10.1080/10508610903146316.

Will Crescioni, A. - Ehrlinger, Joyce - Alquist, Jessica L. - Conlon, Kyle E. - Baumeister, Roy F. - Schatschneider, Christopher - Dutton, Gareth R. "High Trait Self-Control Predicts Positive Health Behaviors and Success in Weight

Loss". *Journal of Health Psychology* 16/5 (Temmuz 2011): 750-759. https://doi.org/10.1177/1359105310390247.

Williams, David R. - Sternthal, Michelle J. "Spirituality, Religion and Health: Evidence and Research Directions". *The Medical Journal of Australia* 186/10 Suppl (21 Mayıs 2007): 47-50.

Willits, Fern K. - Crider, Donald M. "Religion and Well-Being: Men and Women in the Middle Years". *Review of Religious Research* 29/3 (Mart 1988): 281. https://doi.org/10.2307/3511225.

Witter, Robert A. - Stock, William A. - Okun, Morris A. - Haring, Marilyn J. "Religion and Subjective Well-Being in Adulthood: A Quantitative Synthesis". *Review of Religious Research* 26/4 (Haziran 1985): 332. https://doi.org/10.2307/3511048.

Yapıcı, Asım. *Ruh sağlığı ve din: psiko-sosyal uyum ve dindarlık*. Adana: Karahan Yayınları, 2007.