



T.C

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

**İBADETLER, DİNİ RİTÜELLER VE ÖZNEL
MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞERİFE KOCAÇOBAN

DANIŞMAN

PROF. DR. ADEM ŞAHİN

KONYA – 2019



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Şerife KOCAÇOBAN
	Numarası	158102071001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri / Din Psikolojisi
	Programı	Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Adem ŞAHİN
	Tezin Adı	İBADETLER, DİNİ RİTÜELLER VE ÖZNEL MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan “İBADETLER, DİNİ RİTÜELLER VE ÖZNEL MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ” başlıklı bu çalışma 18/10/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sıra No	Danışman ve Uyeler		
	Unvanı	Adı ve Soyadı	İmza
1	Prof. Dr.	Adem ŞAHİN	
2	Prof. Dr.	Habil ŞENTÜRK	
3	Prof. Dr.	Abdülkerim BAHADIR	



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü




Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Şerife KOCAÇOBAN		
	Numarası	158102071001		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri / Din Psikolojisi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Adem ŞAHİN		
Tezin Adı	İBADETLER, DİNİ RİTÜELLER VE ÖZNEL MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin Adı Soyadı
İmzası


Şerife KOCAÇOBAN

ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Şerife KOCAÇOBAN		
	Numarası	158102071001		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri / Din Psikolojisi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Adem ŞAHİN		
Tezin Adı	İBADETLER, DİNİ RİTÜELLER VE ÖZNEL MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ			

Bu tez, bireydeki olumlu ruh halinin karşılığı olarak kullanılan mutluluk kavramının, sıklıkla yerine getirilen ibadet ve ritüeller ile ilişkisini ortaya koymak üzere yapılmış bir çalışmadır. Tez, mutluluk kavramı ile ibadetlerin ilişkisini inceleyen teori kısım ve ampirik kısım olmak üzere iki bölümden müteşekkildir. Araştırma “Survey” yani örneklem tarama yöntemi ve anket çalışması ile gerçekleştirilecektir. Evreni, 17 yaş üstü kadın ve erkek üniversite öğrencileri oluşturacaktır. Araştırmaya katılanların gönüllülüğü esas alınacak ve rastlantısal örnekleme yöntemi uygulanacaktır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, iki bölümden oluşan anket kullanılacaktır. Anketin birinci bölümünde “Kişisel Bilgi Formu” bulunacaktır. İkinci bölümünde ise, “Öznel Mutluluk Ölçeği” ve bağımsız değişkenler kullanılacaktır. Kişisel bilgi formunda, örneklemin cinsiyeti, yaşı, eğitimi, sosyo-ekonomik durumu gibi kişisel bilgiler yanında, namaz, oruç, zekât, dua, tövbe gibi ibadet alışkanlığını yerine getirip getirmemeleri ile zikir, cemaat, bayram ve türbe ziyaretleri gibi ritüelleri yapıp yapmadıkları, yapıyorlarsa ne sıklıkla yerine getirdikleri ile ilgili sorular olacaktır.

Öznel Mutluluk ölçeği ile kişinin kendi yaşamını tanımlarken, “Mutluluk” kelimesiyle ifade ettiği iyi oluş halinin, hem bilişsel hem de duygusal değerlendirmesi yapılacaktır.

Araştırma değerlendirilirken, anket verilerinin analizini yapmak için SPSS programı kullanılacaktır. Öncelikle katılımcıların demografik özellikleri değerlendirilecek, ardından da örneklemin ibadet alışkanlığı, dini ritüelleri yerine getirme durumu ile öznel mutluluk düzeylerinin frekansları verilecektir.

Anahtar Kelimeler: İbadet, Dini Ritüel, znel Mutluluk



ABSTRACT

Author' s	Name and Surname	Şerife KOCAÇOBAN		
	Student Number	158102071001		
	Department	Felsefe ve Din Bilimleri / Din Psikolojisi		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Prof. Dr. Adem ŞAHİN		
Title of the Thesis/Dissertation	RELATIONSHIP BETWEEN WORSHIPS, RELIGIOUS RITUALS AND SUBJECTIVE HAPPINESS			

This thesis is a study to reveal the relationship between the concept of happiness used as a response to the positive mood of the individual and the worship and rituals frequently performed. The thesis consists of two parts, the theory part and the empirical part, which examine the relationship between the concept of happiness and worship. The research will be carried out with the survey method . The sample group will be composed of female and male university students over the age of 17. The volunteerism of the participants will be taken as the basis and the random sampling method will be applied.

As a data collection tool, a two-part questionnaire will be used. In the first part of the survey, there will be a Personal Information Form. In the second part, 'Subjective Happiness Scale' and independent variables will be used. Personal information, such as gender, age, education, socio-economic status of the sample, as well as personal information such as prayer, fasting, almsgiving, prayer, repentance, whether or not worship habits or not, whether, communion, visits to the temple, holidays and shrines, such as rituals there will be questions about how often they do not do and how often they do.

The subjective well-being defined by the word happiness will be evaluated both cognitively and emotionally in defining one's own life with the Subjective Happiness Scale.

When evaluating the research, SPSS program will be used to analyze the survey data. First of all, the demographic characteristics of the participants will be evaluated, then the habits of worship, the fulfillment of religious rituals and the frequencies of subjective happiness levels will be given.

Key Words :Worship, Religious Ritual, Subjective Happiness



ÖNSÖZ

İnsanın en temel ihtiyaçlarından biri, inanma ve inancını yaşama arzusudur. Bu ihtiyaç neticesinde birey bir takım dini aktivitelere yönelmektedir. Bireyin içsel bir arzu ile meydana getirdiği dini aktivitelerin temelinde kutsala yakın olma ve Onunla bağ kurma arzusu vardır. Bunu da ancak ibadetler ve dini ritüeller ile sistemli bir şekilde gerçekleştirebilir. Çünkü İnsan ve kutsal ilişkisini en canlı tutan güç, ibadetlerdir. Yerine getirilen bu ibadet ve ritüeller, bireyin kutsala yakınlığını sağlarken meydana getirdiği huzur ile önemli bir başka ruhi ihtiyaç olan mutluluğa da kaynaklık etmiş olurlar.

Mutluluk da din gibi insanlık tarihinin her safhasında ilgi ve odak noktası olmuştur. Antik çağ filozoflarından beri İslam filozoflarının da dâhil olduğu pek çok kişi tarafından tanımlanmaya çalışılmıştır. İnsanın mutluluğu yahut mutsuzluğuna etki eden faktörler incelenmeye çalışılmış ve bu durum birçok çalışmaya, makaleye konu olmuştur.

Din –İbadet ve mutluluk etkileşimin farkına varan psikologlar, konu üzerinde araştırmalar başlatmışlardır. Dinin, stresli ve bunalımlı durumlara, depresif haller üzerindeki etkilerine, kaygı ve anksiyete anlarına etkilerini inceleyen çeşitli çalışmalar yapmışlardır. Böylelikle dinin, bireylerin ruhsal iyi oluş haline önemli derece katkı sağladığını ispatlayarak, bilimsel alandaki önemli çalışmalar arasına girmiştir.

Bu çalışmanın amacı, bireyi bu denli etkileyen dinin, eylemsel boyutunu oluşturan ibadet ve ritüellerin, birey üzerindeki psikolojik etkilerini objektif yollarla değerlendirmek ve bu alanda münferit olarak yapılmış çalışmaların toplu bir şeklini daha güncel veriler ile ortaya koymaktır.

Çalışmamız üç bölümden müteşekkil olup birinci bölüm; din, ibadet, ritüel kavramlarının, ibadet psikolojisi, öznel mutluluk, iyi oluş hallerinin, ibadetler ve özel mutluluk ilişkisinin incelendiği teorik kısımdan oluşmaktadır. İkinci bölüm, konu ile ilgili hipotez, araştırma, uygulama ve yöntemlerinden oluşmaktadır. Üçüncü bölüm de ise araştırma bulgu ve değerlendirmeleri yer almaktadır.

Çalışma sürecinde benden destek, emek ve sabrını esirgemeyen hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Adem ŞAHİN'e teşekkürü bir borç bilirim. Manevi destekleri ile bana güç veren, daima yanımda duran ailem ve eşime, aynı zamanda samimi cevapları ile çalışmamın gerçekleşmesini sağlayan bütün katılımcılara da teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	iii
ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR	x
TABLolar LİSTESİ	xi
GİRİŞ	1
I. Araştırmanın Konusu	1
II. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
III. Daha Önce Yapılan Çalışmalar	2
A. Ülkemizde Yapılan Çalışmalar	2
B. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	5

BİRİNCİ BÖLÜM *TEORİK ÇERÇEVE*

İBADET VE DİNİ RİTÜEL İLE ÖZNEL MUTLULUK İLİŞKİSİ

1.1. Din, İbadet ve Ritüel	8
1.1.1. Dinin Tanımı	7
1.1.2. İbadet Tanımı	9
1.1.3. Ritüel Tanımı	11
1.1.4. İbadet ve Dini Ritüellerin Farkı	14
1.2. İbadet Psikolojisi	16
1.2.1. Namaz Psikolojisi	17
1.2.2. Dua Psikolojisi	21
1.2.3. Oruç Psikolojisi	26
1.2.4. Tövbe Psikolojisi	28
1.2.5. Zekat Psikolojisi	32
1.3. Dini Ritüeller Psikolojisi	35
1.3.1. Mabet/Türbe Psikolojisi	35
1.3.2. Zikir ve Ayin Psikolojisi	39
1.3.3. Cemaat Psikolojisi	41

1.3.4. Bayram-Kutlamalar Psikolojisi	42
1.3.5. Öznel Mutluluk	43
1.3.6. Psikolojik İyi Oluş	46
1.4. İbadetler ve Öznel Mutluluk	49
1.4.1. Namaz ve Öznel Mutluluk	50
1.4.2. Dua ve Öznel Mutluluk	52
1.4.3. Tövbe ve Öznel Mutluluk	54
1.4.4. Oruç ve Öznel Mutluluk	55
1.4.5. Sadaka-Zekat ve Öznel Mutluluk	57
1.5. Dini Ritüeller ve Öznel Mutluluk	59
1.5.1. Zikir ve Öznel Mutluluk	59
1.5.2. Mabet/Türbe Ziyaretleri ve Öznel Mutluluk	60
1.5.3. Cemaat ve Öznel Mutluluk	61
1.5.4. Bayram Kutlamaları ve Öznel Mutluluk	62

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	64
2.2. Evren ve Örneklem	64
2.3. Veri Toplama Araçları	65
2.4. Öznel Mutluluk Ölçeği	65
2.5. Araştırmanın Problemleri	67
2.6. Araştırmanın Hipotezleri	68
2.6.1. Araştırmanın Temel Hipotezi	68
2.6.2. Araştırmanın Alt Hipotezleri	68
2.7. Araştırmanın Ön Kabul ve Sınırlılıkları	70
2.7.1. Araştırmanın Ön Kabulleri	70
2.7.2. Araştırmanın Sınırlılıkları	70
2.8. Uygulama	70
2.9. Uygulanan İstatistiksel Analizler	71

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

3.1. Kullanılan Ölçekle İlgili Bulgular	72
--	-----------

3.2. Değişkenler ve Özel Mutluluk İlişisine Dair Bulgular	73
3.3. İbadetler, Dini Ritüeller ve Özel Mutluluk İlişisine Dair Bulgular	77
Sonuç ve Öneriler	104
Kaynakça	109
Ekler	118
Özgeçmiş	123



KISALTMALAR

Bibliyografik Bilgi

Kısaltma

a.g.e.	Adı Geçen Eser
a.g.m.	Adı Geçen Makale
a.g.t.	Adı Geçen Tez
AÜİFD	Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
AÜEBE	Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Bkz.	Bakınız
C.	Cilt
CÜİFD	Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
ÇOMÜİFD	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
BÜSBED	Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
EÜ	Erciyes Üniversitesi
FÜİFD	Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
HÜEFD	Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi
HÜİFD	Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
S.	Sayı
s.	Sayfa
ss.	Sayfadan sayfaya
SDÜ	Süleyman Demirel Üniversitesi
SÜİFD	Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
UÜİFD	Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
IntJCSS	International Journal of Cultural and Social Studies
OMÜİFD	Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
TDV	Türkiye Diyanet Vakfı
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TURAN-SAM	Turan Stratejik Araştırmaları Merkezi Dergisi

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri _____	65
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Güvenirliği _____	72
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin ve İbadet Sıklığının Karşılaştırılması _____	73
Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyete Göre İbadet ve Ritüel Sıklıklarının Yüzdellik Karşılaştırması _____	76
Tablo 5. Katılımcıların 5 Vakit Namaz Kılma, Namazlarını Cemaatle Kılma ve Cuma Namazına Katılma Sıklığı Durumu İle Öznel Mutluluk Arasındaki Korelasyon _____	77
Tablo 6. Katılımcıların 5 Vakit Namaz Kılma, Namazlarını Cemaatle Kılma ve Cuma Namazına Katılma Durumuna Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması T-Testi _____	78
Tablo 7. Katılımcıların 5 Vakit Namaz Kılma Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi _____	79
Tablo 8. Katılımcıların Cemaatle Namaz Kılma Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması Anova Testi _____	81
Tablo 9. Katılımcıların Cuma Namazını Kılma Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi _____	83
Tablo 10. Katılımcıların Ramazan Orucunu Tutma, Tövbe ve Dua Etme Sıklığı Durumu İle Öznel Mutluluk Arasındaki Korelasyon _____	84
Tablo 11. Katılımcıların Oruç Tutma, Tövbe ve Dua Etme Durumuna Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması T-Testi _____	85
Tablo 12. Katılımcıların Oruç Tutma Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi _____	86
Tablo 13. Katılımcıların Tövbe Etme Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi _____	88
Tablo 14. Katılımcıların Dua Etme Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi _____	89
Tablo 15. Katılımcıların Yardım Etme, Allah'ı Hatırlama ve Türbe Ziyareti Yapma Sıklığı Durumu ile Öznel Mutluluk Arasındaki Korelasyon _____	91

Tablo 16. Katılımcıların Yardım Etme, Allah'ı Hatırlama ve Türbe Ziyareti Yapma Durumuna Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması T-Testi _____ **92**

Tablo 17. Katılımcıların Yardım Etme Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi _____ **93**

Tablo 18. Katılımcıların Allah'ı Hatırlama Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi _____ **96**

Tablo 19. Katılımcıların Türbe Ziyaret Etme Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi _____ **98**

Tablo 20. Katılımcıların Dini Bayramları Dini Kurallarına Uygun ve Aile İle Birlikte Yerine Getirme Sıklığı Durumu İle Öznel Mutluluk Arasındaki Korelasyon ____ **100**

Tablo 21. Katılımcıların Dini Bayramları Dini Kurallarına Uygun ve Aile İle Birlikte Yerine Getirme Durumuna Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması T-Testi _____ **100**

Tablo 22. Katılımcıların Dini Bayramları Dini Kurallara Uygun ve Aile İle Birlikte Yerine Getirme Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi _____ **101**

GİRİŞ

I. Araştırmanın Konusu

Birey, hayatının her aşamasında inanmış olduğu aşkın varlığa yaklaşmak Onunla iletişim kurmak, O'na duygu ve düşüncelerini aktarmak ister. Bu etkileşimi de ancak bir takım sözlü veya davranışsal ifadelerle gerçekleştirebilir. Dua, ibadet ve benzeri ritüeller bunlardan bazılarıdır. Dini ritüel ve ibadetler, aşkın varlık ile birey iletişimde evrensel olarak görülür ve merkezi bir yer teşkil eder.

Günümüzde yapılan birçok çalışma, din ve dindarlığın, bireyin hayatında önemli psikolojik etkilere sahip olduğunu gözler önüne sermektedir. Ritüel ve ibadetler de dindarlığın beş boyutu arasında en önde gelenlerden biridir. Bu bağlantı düşünüldüğünde, dinler içerisinde yer edinen ibadet ve ritüellerin de insan üzerinde etkileri olduğu anlaşılacaktır.

Mutluluk, yüzyıllardır insanoğlunun elde etmek için üstün gayretler sarf ettiği bir olgudur. Çünkü mutluluk, insanın yaşamdan doyum elde etmesini sağlar. Mutluluğun, bireylerin üzerindeki olumlu yönde etkileri genel bir kabul olmakla birlikte, bireyleri mutlu eden etkenler farklılık göstermektedir ve bu konuda birçok araştırma yapılmıştır.

Araştırmamızın konusu bu bağlamda, inanmış olduğu aşkın varlığa karşı sorumluluklarını yerine getirmesi ve hayatının anlamlandırılması sürecinde ibadet ve ritüellerin, bireyin iyi oluşu üzerindeki etkileridir. Bireyin inanç ve davranış bütünlüğü oluşturarak, tutarlı bir hal sergilemesi ve inanç-ibadet içselleştirmesi sonucunda oluşacak öznel mutluluğun incelenmesidir.

Ayrıca araştırmada, ibadet ve ritüellerin yerine getirilme sıklığının artmasına paralel olarak, öznel mutlulukta bir artışın ya da değişimin olup olmadığı hususu da araştırmanın konusu arasında yer almaktadır.

II. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Dinin ve dindarlığın insan hayatını şekillendiren bir gerçek olduğu düşünüldüğünde, din ve mutluluğun birbiriyle son derece bağlantılı olduğu anlaşılabilir.

Yapılan ampirik çalışmalarda, dindar olanların daha az dindar olanlara göre daha mutlu, daha huzurlu, stres ve kaygıdan daha uzak, depresyona maruz kalma oranlarının daha düşük, anlam arayışlarında daha başarılı oldukları gözler önüne serilmiştir.

Bizim araştırmamızın amacı dindarlığın davranış boyutunun bir parçasını teşkil eden dini ritüeller ve ibadetlerin, bireylerin öznel mutluluklarıyla ilişkilerinin tespit edilmesidir.

Bu bağlamda düzenli olarak yerine getirilen dini ritüel ve ibadetlerin, bireydeki olumlu ruh halini ifade eden mutluluk üzerindeki etkisini inceleyerek, ibadetlerin yerine getirilişindeki sıklıklar ile öznel mutluluk halinin paralellik arz edip etmediğinin tespitini yapmaktır.

Bu çalışmanın diğer bir amacı ise; insanların, elde etmek için birçok çaba içine girdiği mutluluğu, hayatımızın çok ciddi boyutunu kaplayan dini ritüellerin ve ibadetlerin üniversite gençliği üzerinde ne denli etkili olduğunu güncel veriler ile ortaya koymak ve bundan sonra yapılacak çalışmalar için alan uzmanlarının, bu konuya dikkatlerini çekerek, diğer çalışmalar için bir zemin oluşturmaktır. Aynı zamanda bu çalışma ile daha önceden bu ve benzer alanda yapılmış konu çalışmalarının, bütün olarak sunulması sağlanmaya çalışılmıştır.

III. Daha Önce Yapılan Çalışmalar

A. Ülkemizde Yapılan Çalışmalar

Çalışmamızın içeriğini oluşturacak olan “Din ve mutluluk” üzerine yapılan çalışmaların geneli batı kaynaklıdır. Ülkemizde ise din, dindarlık, ibadet ve mutluluk alanında yapılan çalışmalar şu şekildedir:

Recep Yaparel, (1987) “Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Araştırma” adlı doktora tezinde, 23-28 yaş aralığındaki bireylerde, ibadete katılım ve depresyon arasında olumsuz yönde ilişkiye ulaşılmıştır. Yani ibadet hayatına katılım arttıkça, depresyona girme azalmakta ve psikolojik iyi olma hali gerçekleşmektedir. Yine çalışmada, 34-40 yaş grubu bireylerde de dini duygu ve kaygı arasında ters yönlü ilişki bulunmuştur.

Nurten Kınter, (1998) “Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi” adlı bir çalışma yapmış ve bu araştırmasında, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin diğer fakülte öğrencilerine nazaran dindarlık seviyelerinin ve buna bağlı olarak da umut seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Mehmet Akgül, (2004) “Yaşlılık Dindarlık: Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi”, adlı çalışmasında, yaşlıların dindarlık ve hayattan zevk alma, mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, yaşlılarda dindarlıkla birlikte mutluluk oranının arttığı görülmüştür. Aynı zamanda yaşlılıkla birlikte daha çok ibadetlere yönelme ve cemaatle ibadet yapma isteği çoğalmaktadır. Çalışmaya katılanlar, kendilerinin yeni bir yaşam imkânları olsa, daha dindar bir hayat tercih etmeyi istediklerini belirtmişlerdir.

Mustafa Koç, (2005) “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri” adlı çalışmasında, ruh sağlığı kavramını, stres, kaygı, depresyon ile ibadet kavramını da namaz, oruç, Kur’an okuma ve tövbe boyutları çerçevesinde ele almıştır. Çalışmada, dindarlık seviyesi yüksel olan kişilerin, düşük olanlara oranla, psikolojik olarak daha iyi, daha ümitli, daha iyimser ve hayattan daha çok mutmain olan, anlamlı bir hayat bakışına sahip kişiler olduğu ortaya konmuştur. Buna karşılık daha az depresyon ve kaygıya maruz kaldıkları, depresyona girdiklerinde de daha çabuk iyileştikleri, stresle daha iyi başa çıktıkları, daha az intihara teşebbüs ettikleri tespit edilmiştir.

Fatma Balcı, (2011) “Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme” adlı Yüksek Lisans Tez çalışmasında, din, dini inanç, dini bağlılık ve mutluluk ilişkisini ölçmeyi amaçlamıştır. Çalışmada, Allah inancı, kader inancı, ahiret inancı ve cennet-cehennem inancına sahip olan

bireylerin, yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali oranlarının şüpheli ve inançsızlara oranla daha yüksek olduğu görülmüş ve bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, içsel dini motivasyon ile yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali arasında da anlamlı pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur.

Nurten Kımtır, (2016) “Namaz ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma” adlı bir başka çalışmada ise; beş vakit namaz ve nafile namazın, psikolojik iyi olma halini anlamlı bir şekilde etkilediğini tespit etmiştir. Ayrıca namaz ibadetinin psikolojik iyi oluşa etki ettiği gibi bedensel iyi oluşa da katkısı olduğuna vurgu yapmıştır.

Mevlüt Kaya ve Nurettin Küçük, (2017) “İbadetler İle Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin ibadete devam durumları ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda; üniversite öğrencilerinin, namaz ve dua ibadetlerine devam etme durumları ile hem hayatın anlamı hem de psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Oruç ibadeti ile de psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bütün bu pozitif ilişkiler sunan çalışmaların yanı sıra, olumsuz ilişkilere ulaşılan verilerin elde edildiği çalışmalar da mevcuttur. Asım Yapıcı ve Hasan Kayıklık (2005) “Ruh Sağlığı Bağlamında dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı İle İlişkisi: Çukurova Örneği” üzerine yaptıkları çalışmada, dua, namaz, oruç ibadetlerinin düzenli ve sıklıkla yerine getirilme durumlarının, öz saygı ve kaygı ile anlamlı bir ilişki içerisinde olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Adem Şahin (2007) “Ergenlerde Dindarlık ve Benlik” adlı çalışmada, dindarlık ve benlik imgesi arasında pozitif ilişki bulunurken, dindarlığın ruh sağlığına bir etkisinin olmadığı, en yüksek ruh sağlığına, düşük dindarlık grubunun sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada en düşük ruh sağlığına, dindarlık düzeyi yüksek ergenlerde rastlanmıştır.

Türkiye’de yapılan çalışmaları incelediğimizde; din, dindarlık, ibadet ve mutluluk, iyi oluş çalışmalarının az olduğu ve toplu olarak, “İbadet – Mutluluk”

bağlantısı üzerine müstakil bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bundan dolayı, ortaya koymaya çalıştığımız ve daha derli toplu olacağına inandığımız bu çalışma, alana daha farklı bir anlam kazandıracaktır.

B. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Yurt dışı çalışmaları, uzun yıllar öncesine dayanan çalışmalar olup çok daha kapsamlı araştırmalardır. Pek çok meşhur bilim adamı, dinin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerine değinen çalışmalar yapmışlardır.

James (1931), Durkheim (1986), Weber (1964), Jung (1958), Allport (2004), Allport ve Ross (1967), Maslow (1986), Frankl (1988), Peck (2003), Adler ve Jahn (1958), Pargament (1997), Yalom (2001)'un¹ din ve ruh sağlığı, din ve psikolojik iyi oluş ve mutluluk üzerine çalışmaları ile en dikkat çeken bilim adamlarıdır.

Yapılan çalışmalar, dini inanç ve uygulamaların tutarlı bir şekilde ve büyük ölçüde hayattan tatmin olma, mutluluk ve iyi olmanın birbirleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan 100 araştırmanın 80'i bu anlamlı ilişkiyi sunmuştur.

Koenig yaşları 70 olan 542 hasta üzerine yaptığı araştırmasında dini pratiklere, ritüellere, ayinlere katılan kişilerin daha sağlıklı olduklarını, daha az depresyona girdiklerini ayrıca depresyona maruz kalsalar bile, daha az dindar olan kişilere göre daha hızlı iyileştiklerini bulmuştur.²

Hallahmi ve Argyle tarafından 2000 yılında on dört Avrupa ülkesinden 160 bin kişi üzerinde bir anket çalışması gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu anket çalışmasında (%85 oranında), haftada bir veya daha fazla kiliseye giden grubun (%77 oranında) hiç gitmediğini belirten gruba göre daha mutlu oldukları tespit edilmiştir.³

¹ Mevlüt Kaya, Nurettin Küçük, “İbadetler İle Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **OMÜİFD**, S. 42, 2017, s. 19.

² Koenig, H.G. “Religious Attitudes And Practices Of Hospitalized Medically Ill Older Adults” *International Journal Of Geriatric Psychiatry*, 1998,13, 213-224’dan nakl., Mustafa Köylü, “Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”, **OMÜİFD**, S. 28, 2010, s. 20.

³ İsa Yücel İşgör, **Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları İle Psikolojik İyi Oluşların Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2011, s. 73.

Marilyn Beatz, Rudy Bowen ve Glenn Jones'in 2006'da yapış oldukları "How Spiritual Values and Worship Attendance Relate to Psychiatric Disorders in the Canadian Population" (Kanada Nüfusundaki Ruhsal Değerler ve İbadet Katılımın Psikiyatrik Bozukluklarla İlişkisi) adlı çalışmalarında Kanada Halk Sağlığı Araştırması'nın elde ettiği, 15 yaş üstü 37 bin kişiden veri oluşturuldu ve sonuçlarında ise yüksek ibadet katılımının düşük depresyon oranları ile ilişkili olduğu görülmüştür.⁴

Sukkyung You ve Ji Eun Yoo, 2016 yılında gerçekleştirdikleri "Dua ve Öznel İyi olma: Dinsel Desteğin İlerleyen Rolü" adlı çalışmalarında, 468 koreli üzerinde (çoğu üniversite öğrencisi ve kadından oluşuyordu) beş ibadet türü ve öznel iyi oluşu ölçtüler. Çalışmada, her beş tür dua, dini destek ve iyi oluş ile anlamlı düzeyde ilişkiliydi.⁵

Pendleton'un 1991'de 560 yetişkinle telefonla rastgele arayarak ve röportaj yaparak gerçekleştirdikleri çalışmada, meditasyon başta olmak üzere çeşitli dua uygulamalarının genel hayat memnuniyeti, varoluşsal iyilik ve mutluluk üzerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.⁶

Batıda yapılan bir meta analiz çalışmasında, mutluluk ve dindarlık ilişkisini ele alan 14 çalışmanın 12'sinde anlamlılık seviyesine ulaşan pozitif ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bir başka çalışmada ise mutluluğun, dini ibadetlere katılım sıklığı ile bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Dini ibadetlere hiç katılmayan kişilerin, haftada bir ya da daha fazla katılanlara oranla 1,87 kat daha fazla ölüm riski taşıdıkları tespit edilmiştir.⁷

Bütün bu pozitif ilişkiler sunan çalışmalar dışında bazı çalışmalar, mutluluk ve iyi olma hali ile din ve dindarlığın negatif ilişki içinde olduğunu da belirtmektedir. Bu çalışmalardan biri; Ellis'in yaptığı araştırmadır. Bu araştırmasında Ellis, dindarlık

⁴ Marilyn Beatz, Rudy Bowen, Glenn Jones, "How Spiritual Values and Worship Attendance Relate to Psychiatric Disorders in the Canadian Population", **Can J Psychiatry**, Vol 51, No 10, 2006, v. 654-661.

⁵ Sukkyung You, Ji Eun Yoo, "Dua ve Öznel İyi olma: Dinsel Desteğin İlerleyen Rolü", **Din Psikolojisi Arşivi**, C. 38, S. 3, 2016, s. 301-315.

⁶ Ümit Horozcu, "Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", **İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi**, C. 7, S. 1, 2010, s. 218.

⁷ Nurten Kımtır, "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", **Ekev Akademi Dergisi**, C. 20, S. 68, 2016, s. 326.

ile duygusal huzursuzluk arasında ilişki bulmuştur. Bu konuda negatif ilişki sunan bir başka araştırmacı Gartner'de dinin katı, dogmatist ve bağımlı kişilik gibi psikopatolojinin bazı formları ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir.⁸

Patricia E. Murphy, Joseph W. Ciarrocchi ve arkadaşlarının, bakım sağlık merkezinde yatan 196'sı kadın 75'i erkek toplamda 271 klinik depresyon hastaları üzerinde, dini inanç ve uygulamaların, depresyonla ilişkisini ölçmek isteyen bir çalışma yapmışlardır. Örneklemin içinde birçok farklı etnik köken ve inanca sahip kişiler incelenmiş ve yapılan analiz sonuçlarında güçlü dini inançlara sahip kişilerin, daha az dini inanca sahip kişilere göre daha depresif oldukları görülmüştür.⁹

⁸ Fatma Balcı, **Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme**, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2011, s. 15.

⁹ Patricia E. Murphy, Joseph W. Ciarrocchi, "Klinik Depresyon Hastalarında Dini İnanç ve Uygulamaların Depresyon ve Umutsuzlukla ilişkisi" çev. Özlem Güler, **AÜİFD**, XLVIII, S. II, 2007, s. 168.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Din, İbadet ve Ritüel

1.1.1. Dinin Tanımı

Din; Arapça bir kelime olup, deyn kökünden türeyen mastardır. Sözlükte; “örf, adet, itaat, tutulan ve gidilen yol, ceza ve mükâfat” gibi anlamlara gelir.¹⁰ Dini terim olarak; “Allah’a iman ve ibadet hakkında tutulan yol, iman ve amel konusunda güzel ve iyi olan konuların bütünüdür.”¹¹ “İnsanların yaşamları için izledikleri, geçici veya ebedi yararına olan, Allah tarafından seçilmiş geniş kapsamlı herhangi bir yol” anlamı da taşır.¹²

Batı dillerinde, “religion” kelimesi ile ifade edilip, İnsanüstü bir güce inanç, Allah’a korku ve saygı ile bağlılık, kendini ibadete verme, ayin ve törenlere katılma anlamlarına gelir.¹³

Psikolojik bir tanım olarak ise din; İnsanlığın, sorularının en derin anlamıyla cevap bulduğu, kişinin varlığının dünyada anlam kazanması olarak tanımlanır.¹⁴

Din kavramının bazı batı psikologlar tarafından tanımlanması ise şu şekildedir: Jung; “İnsan aklının en eski en yaygın uğraşı, insana özgü ve içgüdüsel bir durum”.¹⁵ James; “Duygular, eylemler ve yalnızken bireyin kutsalla ilişkisi anında yaşadığı bireysel tecrübe.”¹⁶ Freud; “Bir nevroz ve yanılsama”.¹⁷ Fromm; “Bir toplumun bireylerince paylaşılan ve o bireylere belli bir yöneliş, belli bir bağlanma amacı kazandıran herhangi bir düşünce ve eylem sistemi.”¹⁸

¹⁰ Günay Tümer, “Din” mad. **TDV İslam Ansiklopedisi**, C.9, İstanbul, 1994, s. 312.

¹¹ Hasan Akay, **İslami Terimler Sözlüğü**, İşaret Yayınları, İstanbul, 2005, s. 101.

¹² Jhon L. Esposito, **Oxford İslam Sözlüğü**, çev. Nurullah Koltaş, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2013, s. 84.

¹³ Della Thompson (edit), **The Oxford Dictionary of Current English**, Oxford University Press, New York, 1993, s. 765.

¹⁴ Hayrani Altıntaş, **Psikoloji Sözlüğü**, Akçağ Basım, Ankara, 2018, s. 47.

¹⁵ Ali Ayten, **Psikoloji ve Din**, İz Yayıncılık, İstanbul, 2015, s. 72.

¹⁶ a.g.e., s. 27.

¹⁷ a.g.e., s. 53.

¹⁸ a.g.e., s. 108.

Din, insanoğlunun yaratılışından beri varlığını devam ettiren, onun yaşamında ayrılmaz bir parça olan ve onun üzerinde önemli etkileri bulunan bir olgudur.

Bu olgunun en önemli belirtileri arasında evrensel olarak kabul gören ve ciddi bir yer işgal eden ve herhangi bir şekilde tecrübe edilen ibadetlerdir. İbadetler, dindarlığın kabul görmüş beş boyutu içinde en önde gelenlerinden biri olarak karşımıza çıkar.¹⁹

Bütün dinler dikkate alındığında, bir dinin, din diye tanımlanabilmesi için şu üç hususun öne çıkması gerekmektedir; a)İnanç b)İbadet c)Cemaat

İnanç, bedensel davranış modellerine kaynaklık eder. Bu davranış modelleri de bir inanç mensupları tarafından ortak olarak yapılıyorsa ibadet ve cemaat boyutu ortaya çıkar.²⁰

Din, insanın iç dünyasındaki duygusal yönünü ifade eden subjektif yön ve dışı akseden objektif yönü olmak üzere iki yönlü olarak değerlendirilir.²¹ Din, sübjektif alanda başlar ve davranış boyutuna geçerek objektif yönü ortaya çıkar. Bu yaşantı alanında da ibadetler meydana gelir.

1.1.2. İbadet Tanımı

İbadet kavramı, sözlükte birçok manaya gelen ع -ب -د (a-b-d) kökünden türemiştir. Bu kökün asıl anlamı “kul, köle, bağlılık gösteren kişi, boyun eğmek ile beraber itaat, tevazu göstermek” gibi çok geniş anlamlara gelmektedir.²²

(عِد) kelimesinin ifade ettiği esas mânâ kişinin, yüksek, güç ve iktidar sahibi birine karşı baş eğmesi, itaat etmesi, onun karşısında her türlü mukavemet ve isyanı terk etmesi ve tam bir bağımlılıkla ona boyun eğmesidir.²³ İbadet, Allah’a yakın olma anlamındaki “Kurbet” ve O’na boyun eğme anlamındaki “İtaat” kelimeleriyle

¹⁹ Ali Kuşat, “Bedensel İbadetlere Psikofizyolojik Bir Yaklaşım”, **EÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 13, 2011, s. 22.

²⁰ Hakan Olgun, “İbadet, Ritüel ve Kurban”, **Milel ve Nihal**, S. 13, 2013, s. 83.

²¹ M. Doğan Karacoşkun, “Dini İnanç ve Dini Davranış İlişkisine Sosya-Psikolojik Yaklaşımlar”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, C.4, S. 2, 2004, s. 25.

²² Akay, a.g.e., s. 11.

²³ Mustafa Sinanoğlu, “İbadet” mad., **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 19, İstanbul, , 1999, s. 233.

yakın anlamlara sahiptir.²⁴ İbadet kelimesi Kur'an-ı Kerimde de, pek çok ayette “kulluk etmek-ibadet etmek” anlamlarında geçmektedir.²⁵

Ayrıca İngilizce ibadet anlamına gelen “worship” de tapmak, dua etmek, taparcasına sevmek, bir tanrıya hürmet ve hizmet etmek anlamına gelir.²⁶

Psikolojik bir tanım olarak ise ibadet; Kuldan Allah'a doğru giden, Onun yüceliğini, ululuğunu, tekliğini, ihtişamını ifade eden bir hal arzı, övme ve yüceltmedir.²⁷

İbadet kavramı formel ve informel olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. formel ibadet; belli bir zamanı, şartı, rüknü ve davranış şekilleri olan ibadetler olarak tanımlanırken, informel ibadet; Allah rızası ile yapılan her türlü davranışlardır.²⁸

Birçok anlam muhteva eden ibadeti, genel ve özel olmak üzere iki anlamda toparlayabiliriz.

1-Genel anlamda ibadet, mükellefin Allah'a karşı duyduğu saygı ve sevginin sonucu olarak, O'nun rızasına uygun davranma çabasını ve bu şekilde yapılan iradî davranışları ifade eder. Bu anlama göre de, dinî olan görevlerden başka, kişinin Allah'ın hoşnutluğunu kazanmak için yaptığı her davranış da ibadet olarak nitelendirilir. Bu anlam doğrultusunda bakıldığında da fert ve toplum yararına gerçekleştirilen her olumlu davranış dinî ve manevî bir anlam kazanır.

2- Özel anlamda ibadet ise, mükellefin yaratanına karşı saygı ve boyun eğmesini simgeleyen, Allah ve Resulü tarafından yapılması istenen belirli davranış biçimleridir. Fıkıh literatüründe ibadetin yaygın kullanımı bu ikinci manadadır. İslam'ın temel şartlarını teşkil eden namaz, oruç, zekât ve haccın yanında kurban kesme, i'tikâf, dua, Kur'an okuma, hayır ve infakta bulunma gibi davranışlar terim anlamıyla ibadetin en meşhur örneklerini oluşturur.²⁹

²⁴ Tahir Altun, **Kuranda İbadet Kavramı**, Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Iğdır, 2016, ss. 7-14.

²⁵ Metin Bozkır, **İbadetlerin Ruhsal Boyutu**, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2007, s. 8.

²⁶ Thompson, a.g.e., s. 1061.

²⁷ Altıntaş, a.g.e, s. 85.

²⁸ Faruk Karaca, **Din Psikolojisi**, Eser Ofset Matbaacılık, Trabzon, 2011, s. 133.

²⁹ Sinanoğlu, a.g.e., ss. 233-234.

İbadet ve ubudiyet kelime olarak aynı kökten gelmektedir. Ubudiyet, itaat ve boyun eğme manasına gelmektedir. İbadet ise ubudiyetten daha ileri seviyedeki itaat ve boyun eğişi ifade eder. İbadet, itaat ve tazimin en ileri derecesidir.³⁰

Farklı anlamlarda birçok tanım yapılmış olsa da her dinde ibadet kavramına yüklenen anlamlar aynıdır. Çünkü insanlar ibadeti acziyet, sığınma, yüceltme gibi duygularla tabiatüstü varlığa ta'zim olarak yerine getirirler, Dolayısıyla bu kavram, her şeyden üstün olarak kabul edilen bir varlığa karşı hissedilen duyguyu harekete geçiren ve çeşitli davranışlarda tezahür eden derunî ve evrensel bir davranışı ifade etmektedir.³¹

Netice olarak her dinde ibadet olarak adlandırılan bazı davranışlar vardır ve bu davranışlar belli aralıklarla tekrarlanarak Allah ile insan ilişkisini bir arada ve canlı tutmayı amaçlar.³²

1.1.3. Ritüel Tanımı

Batı dillerinde “ritüel” kelimesinin Latince kökünden oluşan “rit” kelimesi “bir şey yapmak” anlamına gelmektedir. Kavram özelleştirildiğinde ise “inanınların üzerinde uzlaşarak, simgesel anlam yükledikleri geleneksel uygulamaları, istendiği şekillerde sırası ile yerine getirmeleri” olarak tanımlanmaktadır.³³

Dini ritüel salt ibadetle özdeşleştirilemeyecek kadar geniş bir kavramdır. Çok geniş manalar ifade etmesi sebebi ile tanımlanması zor bir kavramdır. Bu yüzden yakın anlamlar içeren birkaç tanımına değineceğiz.

- Ritüel; uygun zamanlarda yerine getirilen ve sembollerin kullanıldığı, tekrarlanan bir davranış modelleridir.
- İcra eden kişiler tarafından dile getirilen, anlaşılması güç söylemler ve birbiri ardına gelen ancak hiç değişmeyen şekilsel davranışlardır.
- Olağanüstü kudretlerle ya da bir kozmik yapıyla bağlantılı uygulama serileridir.

³⁰ Hüseyin Certel, “Dini Hayatta İbadetin Yeri ve Önemi”, **Dini Araştırmalar**, C.2, S.4, 1999, s. 210.

³¹ Bozkır, a.g.t., s. 7.

³² Hüseyin Peker, **Din Psikolojisi**, Çamlıca Yayınları, İstanbul, 2003, s.117.

³³ Thompson, a.g.e., s. 786.

- Ritüellerde, temsili ve sembolik davranışlar, katı bir şekilselcilik ve kuralları belli uygulamalar mevcuttur.
- Ritüel davranışlar, mutlaka kendilerine mistik bir gücü yahut olağanüstü bir gücü referans alırlar.³⁴
- Birey ya da gruplarla ilgili bazı değerlerin, uygun zamanlarda, sembolik, değişmeyen ve tekrarlanan davranış biçimleridir.
- Ritüel, bireysellikten öte, grup bilincini ve birlikteliğini ortaya koyan duygusal bir kanaldır.

Sosyologların tanımına göre de; yeni bilgi ve tecrübeler için bir rehber olarak geçmişini günümüze, günümüzü de geleceğe bağlayan bir bağıdır. Max Gluckman, ritüelleri, törensel faaliyetlere benzeyen ancak mistik düşünceleri de içine alan faaliyetler olarak değerlendirmiştir.³⁵

Ritüeller, çoğunlukla dini karakterli olmakla birlikte, yalnızca din alanına sıkıştırılmazlar. Dolayısıyla ritüeller, dini olabileceği gibi seküler de olabilirler.³⁶ Hatta bazı araştırmacılar ritüellerin, çıkar ilişkisine dayalı mistik davranışlar oldukları şeklinde tanımlama yapmışlardır.

Ritüel kavramı belli hususlara sahip bir fenomendir. Bu hususları ise şu şekilde maddelemek mümkündür:

- a) Ritüeller bedensel bir davranıştan oluşurlar. Ritüeller sadece zihinsel ya da hayal gücü ile var olamazlar. Tamamıyla zihinsel bir davranış ritüel sayılmaz. Ritüel sayılabilmesi için insani bir eylemin ortaya konması gerekmektedir.
- b) Ritüeller sıradan bir insani davranış gibi görünseler bile daha derin bir bilinç haliyle sergilenirler. Ritüelleri sıradan davranıştan ayıran şey olağanüstü güç ile olan bağıdır.
- c) Ritüellerin kendine has katı kuralları vardır. Ritüeller üç evreden oluşur; hazırlık, gerçekleşme ve sonlandırma aşamaları. Bu üç evreden biri eksik kalırsa yenilenmesi gerekir.

³⁴ Olgun, a.g.m., ss. 83-84.

³⁵ Kasım Karaman, "Ritüellerin Toplumsal Etkileri", **SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, S. 21, 2010, s. 229.

³⁶ a.g.e., s. 229.

- d) Ritüeller, bilinç düzeyindeki davranışların, davranışlara aktarılma çabasıdır. Bu yüzden ritüelleri, sergilenmeye hazır davranışlar olarak görmek mümkündür.
- e) Ritüeller, tekrarlanmaya uygun olarak biçimlendirilmişlerdir. Bu yüzden ritüeller, sürekli olarak herhangi bir vesile ile tekrarlanan davranışlardır.³⁷

Ritüeller, yapıma amaçlarına ve dönemlerine göre farklı sınıflandırmalara tabi tutulabilmektedir. Durkheim, kutsal alan ile kutsal olmayan alanı keskin çizgiler koyarak birbirinden ayıran ritleri “negatif”, insan ve kutsal alanı birbiriyle yakın ilişkiye sokan ritleri ise “pozitif rit” olarak adlandırmaktadır.

Ziya Gökalp ise bu ayrımı, “Menfi Ayinler” ve “Müsbet Ayinler” olarak yapmıştır. Bunlar dışında ritüellerle ilgili yapılmış sınıflandırmalar ise şu şekildedir:

Geçiş/Giriş ritüelleri: Uygulamanın temeli bireydir. Bireyin bir statüden başka bir statüye geçişini ifade eder. Bu değişim ile birlikte, bireyden yeni statüsüne uygun rolleri gerçekleştirmesi beklenir.³⁸ İslam kültüründe bu, doğum, ölüm ve evlilik süreçlerinde gerçekleştirilen mevlütler olarak karşımıza çıkar. Hıristiyanlıkta vaftiz ayinini geçiş ritüellerine örnek verebiliriz.

Takvimsel ritüeller: Toplum tarafından organize edilen ve belli dönemlerde ortaya çıkan ritüellerdir. Takvimsel ritüeller, toplumsal hayatın ritmini oluşturur ve grup odaklıdır. Ekin ve hasat bağ bozumu ve nevruz kutlamaları, kerbela anma törenleri takvimsel ritüellere örnek teşkil eder.

Kriz ritüelleri: Bu ritüel kişi veya toplumun hayatını tehdit eden bir durum karşısında, kişi ya da toplum tarafından organize edilir. Kıtık, yangın, sel gibi afetlerden korunmak için yapılan ritüellerdir. Türk-İslam kültüründeki yağmur duası ritüeli de kriz dönemi ritüeline örnektir. Bu ritüelleri için belirli bir zaman yoktur. Kriz meydana geldiği herhangi bir zamanda yapılabilirler.³⁹

Geniş anlamıyla toplumların yaşamını sembolize eden kutlama ve tören niteliğindeki ritüellere örnek verecek olursak; mezuniyet ve doğum günü kutlamaları ya da bayram törenlerini sayabiliriz. Bunların dini olarak yerine getirilenleri ise,

³⁷ Olgun, a.g.m., ss. 84-85.

³⁸ Karaman, a.g.m., s. 230.

³⁹ a.g.m., ss. 230-232.

içerisinde duayı da barındıran, din içerikli uygulamalardır. Hz. Peygamber'in doğum günü kutlamaları, sünnet merasimleri, mevlit okutma merasimleri, yağmur duası, ayinler, zikirler ve mabet ziyaretleri dinî ritüellere örnek olarak verilebilir.

Ayinler, İslam kültüründe yer edinmemiş olsa da, diğer semavi dinlerde bolca mevcuttur. Örneğin Musevilikte; “Şabat, Roş Kadeş, Sukat, Hanuka” gibi dini kabul edilen bayramlar, ayin şeklinde kutlanır. Hıristiyanlıkta da; “Ayin-i Ruhani, Missa Ayini, Ekmek Kırma, Şükran Duası” ayinleri mevcuttur. Bu durum İslamda; “Ramazan Bayramı, Kurban Bayramı ve Kandiller” olarak kendine yer bulduğu söylenebilir.

Genel olarak, dini ritüeller toplumsal paylaşımları içerdiği için inancın ve uygulamanın toplumsal boyutunu ifade eder. Bireysel içeriğe sahip gibi görünen ritüeller dahi toplumsal bir nitelik taşır.⁴⁰

Fransız sosyolog Emile Durkheim, yayınlamış olduğu “Dini Hayatın İlkel Biçimleri” (1912) isimli çalışmasında, dini ritüelleri, toplumun yapılandırılmasında anahtar mekanizma olarak görmüştür.⁴¹

Toplumun dinamiklerini belirlemesi ve toplumsal etkileşimi sağlaması açısından büyük önem teşkil eden ritüeller, sosyoloji açısından önemini sürdürürken, bilişsel ve davranışsal bir bütün olarak meydana geldiği için psikolojinin de ilgi alanına girmiştir.

1.1.4. İbadet ve Dini Ritüellerin Farkı

Kur’ani bir kavram olan ibadet ile din araştırmalarında çokça kullanılan ritüel kelimesi, ibadet kavramı ile çok sık ilişkilendirilmektedir.

Kutsalla kurulan ilişkinin teorik boyutu, ilahi dinler söz konusu olduğunda genel olarak “inanç”, pratik boyutu ise “ibadet” olarak tanımlanırken, pagan dinleri söz konusu olduğunda teorik boyut “mit” pratik boyut ise “ritüel” olarak

⁴⁰ Karaman, a.g.m., s. 235.

⁴¹ Yasemin Akyol, **Dinsel Ritüeller ve Modern Milliyetçilikle Ritüel İnşası: Şehit Cenazeleri**, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2009, s. 21.

kavramlaştırılmaktadır.⁴² Yani İslami bir kavram olarak, dinsel amaçlarla yerine getirilen davranışlar “ibadet” olarak tanımlanırken, pagan geleneğinde bu tür davranışlara “ritüel” denir.⁴³

19. yüzyıldan itibaren batı dünyasında akademik çalışmalarda kullanılmaya başlayan ritüel kavramı, uzunca bir süre ibadet kavramına karşılık gelecek şekilde kullanılmıştır. Ancak ritüel, salt ibadet kavramından çok daha geniş kavramsal içerikler barındırmaktadır.

Ritüeller inanca toplumsal bir boyut katmaktadırlar. Böylelikle inancın ifade edilmesini kolaylaştırmakta ve birey ile toplum arasında köprü oluşturmaktadırlar. Dinler kutsalla iletişimi Tanrı-İnsan üzerinde, daha çok bireysel bir zemine kursalar da ritüeller, dinlerin kendini ifade etme ve toplumsal yaşamın parçası olması hususunda önemli bir kanal niteliğindedirler. Dindarlığın pratik boyutunun ötesinde, kültürel ve toplumsal boyutu açısından da önem arz etmektedirler.⁴⁴

Ritüeller sosyal bütünleşmenin önemli bileşenleridir. Ritüeller, toplumun kolektif şuurunu güçlendirmektedirler.⁴⁵ Bu yüzden ritüeller, sosyo-kültürel yaşamın ayrılmaz parçasıdır.

Ayrıca ritüeller, dini veya seküler her iki anlamı da taşıyabilirler.⁴⁶ İbadetlerde ise seküler anlamdan bahsedilemez.

Bu iki kavram karşılaştırıldığında, şekilsel olarak ortak bir davranış biçimi oluşturdukları görülebilir. Ancak iki kavram daha özelden incelendiğinde aralarında manevi bir farklılık da söz konusu olabilir.⁴⁷ Ritüeller, ibadetlere göre sosyal yönünün daha baskın olması ve seküler alanlarda da gerçekleşebilmesi sebebi ile sadece dinsel amaç taşıyan ibadetlere göre manevi güç olarak daha farklıdır.

⁴² İlkay Şahin, “Dini Hayatın Ritmi: Ritüel ve Müzik”, **AÜİFD**, XLIX, S. II, 2008, s. 270.

⁴³ Olgun, a.g.m., s. 82.

⁴⁴ Şahin, a.g.m., ss. 271-272.

⁴⁵ Karaman, a.g.m., s. 232,

⁴⁶ a.g.m., s. 235.

⁴⁷ Olgun, a.g.m., ss. 82-83.

1.2. İbadet Psikolojisi

Güçlü, coşkulu inançlar ve heyecanlar, kendilerini hareketlerle ifade ederler. İbadetlerde, dini duygu ve heyecanın bedende tezahür eden şekilleridir.⁴⁸

İbadetler dindar bireyin iç dünyasındaki duygu ve düşüncelerin ortaya çıkış yolu olmaları açısından din psikolojisinin konusu haline gelmiştir. İbadetlerin korku, saygı, sevgi, şükür, sığınma, bağlanma ve teslimiyet gibi duygusal, niyet, irade, şuur gibi fikri temelleri vardır.⁴⁹

Psikolojik-ruhsal acizliğinin, sorun ve sınırlılıklarının farkında olan birey, bu eksikliklerin telafisi için yüce bir varlıkla iletişim kurarak, Ona, kendini adama ihtiyacı duyar. Bu adamanın içerisinde, şükran duygusu, sığınma ve anlam ihtiyacı gibi psikolojik eğilimler bulunur. İbadetler de kutsala kendini adamanın en canlı ifadeleridir. Yüce varlığa olan bağlılığın sembolik göstergeleridir.⁵⁰

İbadetlerde, korku, sevgi ve saygı duygusu etkin bir şekilde yer alır. Yani inanan kişi Allah'ı sever ve bu sevgi ve saygısının bir göstergesi olarak Allah'ın ondan istediği ibadetleri yerine getirir. Diğer taraftan Allah'tan korkar, Ona dua ve yakarışlarda bulunur. İbadet etmenin gönül rahatlığını, etmemenin üzüntü, huzursuzluk ve korkusunu yaşar.

İbadetler, yani bilinçli olarak yerine getirilen ameller bir taahhüt ve bağlanmadır. İbadetler üzerinde irade etkin bir rol oynamaktadır. Çünkü irade, dinde yapılması gereken şeyler için harekete geçirici, yasaklanan şeyler için ise durdurucu ve frenleyici bir rol oynar.

Düzenli olarak ibadetlerini yapan birey, kendisini daha dinç hisseder, daha berrak bir zihinle kararlar alır ve zorlukların üstesinden daha kolay gelir. İbadetleri düzenli olarak yerine getirmek, insana sabrı, zorluklara katlanmayı, nefis ile mücadeleyi, arzu ve isteklerine hâkim olmayı, insanları sevmeyi ve onlara iyilik yapmayı öğretir. Yardımlaşma ruhu ile toplumsal sorumluluğu bireye yerleştirir. Böylelikle, hayırseverlik ve başka insanların sorunlarıyla ilgilenme gibi duygularının

⁴⁸ Certel, a.g.m., 1999, s. 218.

⁴⁹ a.g.m., 1999, s. 222.

⁵⁰ Abdülkerim Bahadır, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din**, İnsan Yayınları, İstanbul, 2018, ss.153-155.

gelişmesine ve başarılı bir sosyalleşmenin gerçekleştirilmesine yardımcı olarak ruhsal bir rahatlama yaşatır. İbadetler, insandaki ruhu ve iradeyi kuvvetlendirerek, doğruluk ve emin olma faziletini geliştirir, kıskançlık, hırs ve kin gibi kötü duygulardan temizler, kötü işlere başvurmasını engeller ve kişiye güç kazandırır. Her zor koşulda bir teselli oluşturarak, bireye umut ve teselli sunar.⁵¹

Özetle ibadetler, bireyin tüm psikolojik mekanizması üzerinde birçok etki gösterir. Bu etkileri şu şekilde maddelendirmek mümkündür.

- a. Bir Görev Olarak Algılaması
- b. Ruh Sağlığını Koruması
- c. Dengeli Bir Kişilik Kazandırması
- d. Başkalarına Zarar Verici Davranışlardan Alıkoymas
- e. İradeyi Güçlendirmesi
- f. Maddi Şeylere Karşı Aşırı Bağlılığı Azaltması
- g. Şefkat ve Merhamet Duygularını Geliştirmesi
- h. Diğer Kişilere Karşı Sevgi Saygı ve Bağlılığı Güçlendirmesi
- i. Günahkârlık ve Suçluluk Duygularını Yok Etmesi⁵²

1.2.1. Namaz Psikolojisi

Namaz kelimesi Farsçada, tazim için eğilmek, ibadet gibi anlamlara gelirken Arapçada dua manasına gelen *صلا* “sala” fiilinin mastarı olan “salât” kelimesine denk gelmektedir. Kelimenin sözlük anlamı; dua etmek, ibadet etmek, bağışlamak demektir.⁵³

Terim olarak namaz; “Belli şartlara ve esaslara uygun olarak günde beş vakit kılınması Müslümanlara farz olan ibadettir.”⁵⁴

Namaz, İslam’da oku emrinden sonra ilk farz kılınan ibadettir. Namaz, esasen İslam’dan önce Araplarda da bulunan ve uygulanan bir ibadetti. Ancak İslam, ibadeti

⁵¹ Bozkır, a.g.t., ss. 21-24.

⁵² Hüseyin Peker, **Din Psikolojisi**, Çamlıca Yayınları, İstanbul, 2018, ss, 119-123.

⁵³ M. Kamil Yaşaroğlu, “Namaz” mad., **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 32, İstanbul, 2006, s. 350.

⁵⁴ Akay, a.g.e., s. 351.

sadece Allah'a has kılması ile diğerlerinden ayrıldı.⁵⁵ İslam öncesi Araplarda, secdenin bilindiği ve yapıldığını gösteren eserler vardır.⁵⁶

Hız. Âdem'den bu yana bütün dinlerde, biçimsel olarak farklılık gösterse de namazın mevcut olması, büyük öneme sahip olduğunu göstermektedir.⁵⁷ Namazın, insanı disipline etmesi ve karakterine pozitif etkilerde bulunması bu önemi açıklamaktadır.

İnsan, zaman zaman iç tutarsızlıklar yaşayan bir varlıktır. “*Şüphesiz insan çok hırslı ve sabırsız olarak yaratılmıştır*”.⁵⁸ Ayetindeki “helu’an” kelimesi bu tutarsızlığa işaret etmiştir. Belirtilen bu durum, insanın dengesiz ve mutsuz bir yaşam sürmesine sebep olmaktadır. Namaz ise belirtildiği usullerince kılındığı takdirde, fitratında bulunan bu tatminsizliği gidererek içsel bir huzur ve tatmin durumu geliştirir.⁵⁹

Namazın, bedensel ve davranışsal olarak yerine getirilmesi, namaz esnasında fizyolojik uyarılma neticesinde duygusal ve heyecansal coşkunun ortaya çıkmasını ve bireyin Allah'ı ve huzuru, içinde hissetmesini sağlar.⁶⁰

Namaz, fıkhi yönüyle biçimsel ve şekli bir ibadet olmakla birlikte, kalbin, bedeninin, dilin, aklın yani birçok zihinsel süreçlerin iştirak etmesi gereken bir ibadettir.⁶¹ Esasen namaz, bütün ibadet biçimlerinin sentezidir ve canlı cansız bütün mahlûkatın ibadet ve tenzihi namazda toplanmıştır.⁶²

Allah mutluluğun zirvesini, kendi sevgi ve güzelliğine bağlamış, buna ulaşmak içinde namazı bir aracı kılmıştır. Namaz, mü'mine gelişme ve yücelme yollarını açan bir ibadettir. Namaz, zayıf olan insanı Allah'a bağlayan manevi ve güçlü bir bağıdır. Namaz, ruh gelişimimizi engelleyerek, iç dünyamızı daraltan,

⁵⁵ Cahit Karaalp, “Salat Kavramının Semantik Analizi” **İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 9/1, 2018, s. 178.

⁵⁶ Mehmet Soysaldı, “Kuranda Salat Kavramının Semantik Analizi” **Yalova Sosyal Bilimler Dergisi**, S.1, 2010, s. 48.

⁵⁷ Ali Yüksel, “ Namaz İbadetinin Tarihi Süreci” **Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi**, C. 7, S.2, 2018, s. 112.

⁵⁸ Mearic, 70/19.

⁵⁹ Esmâ Sayın, **Namazın Karakter Gelişimi Üzerindeki Etkisi**, UÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, 2003, s.18.

⁶⁰ Kuşat, a.g.m., s. 31.

⁶¹ Hüseyin Certel, “Ebu Talib el-Mekki’de Namazın Psikolojisi”, **Tasavvuf Dergisi**, S. 10, s. 139.

⁶² Abdullah Yıldız, **Namaz**, Pınar Yayınları, İstanbul, 1996, s. 19.

ruhumuzu bunaltan istek ve arzulardan temizleyen bir ibadettir.⁶³ Gurur, kibir gibi hastalıkları tedavi edip yerine tevazu gibi sağlıklı ve güzel duyguları yerleştirir.⁶⁴

Namaz varlıktan, fakirlikten, makamdan, acizlikten sıyrılma hali olduğu için bir nevi henüz dünyada iken ahirete geçiştir. Bu yüzden ibadet ve zikir olarak yerine getirilen namaz, insanın stresten kurtulmasına yardımcı olur.⁶⁵

Huşu içerisinde kılınan namaz, davete icabet ederek vazifenin yerine getirilmesi sebebi ile kılan kişide rahatlık ve mutluluk hissi oluşturur. Kalpteki sıkıntıyı gidererek gönül rahatlığı oluşturur. Zihni berraklaştırır.⁶⁶

Kin, nefret, intikam, düşmanlık, haset gibi duygular sonradan insan ruhuna yerleşen hastalıklardır. Yaratılışı gereği temiz olan insanı, kalplerine yerleşen hastalıklardan kurtarabilecek olan yegâne şey ise namazdır. Namaz, sahibini temizleyerek heva ve hevsten korur. Ayrıca namaz merhamet ve faal iyilik için itici bir güçtür. Bireyin namaza devam etmesi ile ruhu, basit ve bayağı şeylerden arıtıp, yüce bir saflığa ve berraklığa kavuşacaktır.⁶⁷

Peygamber efendimiz bir Hadisi Şerif’inde buyurmuştur ki: “*Kalk namaz kıl. Namazda şifa vardır.*”⁶⁸ Buradaki şifa, bedensel bir iyileşmeye yorumlanabileceği gibi ruhsal bir iyi oluş halini de ifade edebilir. Namaz kılan kimse, kıldığı namaz sayesinde rahatlık ve mutluluk hisseder. Çünkü bu sayede Allah ile iletişim halinde olduğunu bilen kul, Allah’ın kendisine yardımcı ve dost olduğunu, her an kendisini duyduğunu ve yalnız bırakmayacağını bilir. Böylelikle bireyin ruhunda ümit, iyimserlik gelişirken, güven duygusu artar ve öz saygı düzeyi yükselir.⁶⁹ Birçok müfessir, hakiki mutluluğun ancak gerçek manada namaz kılmak ile sağlanabileceği görüşüne sahiptirler.⁷⁰ Namaz içerisindeki bütün davranışların ve okunan duaların,

⁶³ Ali Rıza Demircan, **Namaza Çağrı**, Süleymaniye Vakfı Yayınları, İstanbul, 2012, ss. 16-27.

⁶⁴ Yıldız, a.g.e., s. 148.

⁶⁵ Ali Rıza Aydın, “İnanma İhtiyacı ve Dini Ritüellerin Psikolojik Değeri”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, C. IX, S.3, 2009, s. 96.

⁶⁶ Kımtar, a.g.m., 2016, s. 302

⁶⁷ Saadettin Özdemir, **İslam’da İbadet Psikolojisi (Namaz-Zekât)**, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, 1992, s. 48.

⁶⁸ İbni mace, Tıb, 10; Ahmed, II, 390, s. 403.

⁶⁹ Kımtar, a.g.m., 2016, s. 301.

⁷⁰ Ali Tenik, “Sosyo-Psikolojik Açıdan Zikir ve Şanlıurfa Dergâh Camii Örneği”, **Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi**, C.3, S.8, 2002, s. 98.

tekbir ve teşbihlerin müminin ruh dünyasına kişilik ve karakterine büyük tesirleri vardır.

İnanan kul için namaz, ilahi huzura kavuşma vesilesidir. O huzura çıkınca dua, tövbe ve istiğfarda bulunan ve kendini Rabbine adayan birey, bunalımlı gönlünün yükünü bırakarak sükûnete erer. Namaz, insanın gerginlik ve stresten kurtulmasına yardımcı olur. Günlük hayatta iken zorluklar karşısında yaşadığı huzursuzluk ve gerginlikleri namaz ile giderir. Çünkü namaz, gün içerisindeki yoğun hayat akışımızı beş kez durur ve yeniden düzenler.⁷¹

Namaz, bireye dürtülerini kontrol gücü verir. Ruha canlılık katar, umudu güçlendirir, rahatlama ve mutluluk verir. Stres ve kaygıya sebep olan psikolojiyi, oluşturduğu rahatlık ile giderir.

Malezya'da, Malay Üniversitesi Biyotıp Mühendisliği bölümü profesörlerinin, namaz üzerine gerçekleştirdikleri bir araştırmada, ibadet esnasında yapılan hareketlerin, insan sağlığına iyi geldiğini ortaya koymuşlardır. Araştırma düzenli olarak namaz kılan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiş ve özellikle kalp ve omurga sağlığı için çok iyi olduğu, dua okuma esnasında hafıza ve dikkat toplama gücünün arttığı belirlenmiştir.⁷²

Namaz içerisinde sükûnetin muhafaza edilerek, zihnin meşguliyetini engellemek, dikkati namazın sınırları içerisinde tutmak, psikolojide “sürekli dikkat” denilen durumu ifade eder. Namaz içerisindeyken bireyin, dikkatini dağıtacak ve huşûnu bozacak şeylerden uzak durarak, zihnen tüm namaz dışı şeylerden meşguliyetini kesmesi ve çeşitli uyarımlar arasından bazılarını tamamen kendisi kapatarak dikkat oluşturması, psiko-fizik gücünün gelişmesini sağlar.⁷³

Namaz esnasında yapılan rükû, secde gibi bedensel hareketlerin insan vücudunun fizyolojik yapısında meydana getirdiği uyarılmalar, ruhsal yapıda da heyecansal uyarılmalar oluşturmaktadır.⁷⁴ Heyecansal coşkunun ortaya çıkarak bireyin Allah'ı ve huzuru hissetmesine dair Kuşat'ın ilahiyat öğrencileri üzerine

⁷¹ Yıldız, a.g.e., ss. 148-152.

⁷² Aydın, a.g.m., s. 97.

⁷³ Certel, a.g.m., 2003, s. 140.

⁷⁴ Kuşat, a.g.m., s. 24.

yaptığı anket çalışmasında, öğrencilerin % 63'ü namaz sonrasında huzur ve huşu hissettiklerini ve bu durumun sonrasında artarak devam ettiğini söylemişlerdir.⁷⁵

1.2.2. Dua Psikolojisi

Dua, kelime olarak; çağırmak seslenmek istemek yardım talep etmek sığınmak anlamlarına gelen arapça bir kelime olup د - ع - و (d-a-v) harflerinden türemiştir. İsim ve mastar olarak kullanılır. İslam literatüründe, kulun Allah karşısında acziyetini hissetmesi ve O'nun yardımını istemesidir.⁷⁶

İngilizcede, “Prayer” sözcüğü dua kavramına karşılık gelir. Prayer kavramı ise; “Tanrıya ya da herhangi bir nesneye ibadet ederek şükretme ya da dinsel talep” anlamına gelir.⁷⁷

Psikolojik tanım olarak dua; görülmeyen, özü bilinmeyen, sadece varlığına inanılan yüce bir zatla konuşmak için ruhun iç dünyasından doğrudan kurulan bir hattır. Kendine yardım edeceğine inandığı güçlü İlah'a yalvararak sükûnet bulmaktır.⁷⁸

Bazı psikoloğlar duayı şu şekilde tanımlamışlardır:

W. James; dua, dinin ruhu ve özüdür. Alport; kişiyi, tanrıya ulaştıran bir vasıta ve kişinin niyetinin son sınırır. Vergote; kişinin Allah ile konuşurken kendi geçiciliğinin farkına varmasıdır.⁷⁹

Kuranda da dua ile ilgili pek çok ayet bulunmaktadır. “*Eğer kullarım sana benim hakkımda sorular sorarlarsa (bilsinler ki) ben çok yakınım, dua edenin yakarışına her zaman karşılık veririm...*”⁸⁰ Bu ve benzeri pek çok ayette belirtildiği şekliyle bireye dua sayesinde umut telkin edilmektedir.

⁷⁵ Kuşat, a.g.m., s. 33.

⁷⁶ Osman Cilacı, “Dua” mad., **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 9, İstanbul, 1994, s. 529.

⁷⁷ Thompson, a.g.e., s. 700.

⁷⁸ Altıntaş, a.g.e., s. 50.

⁷⁹ Feim Gashi, “Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği)”, **UÜİFD**, C.25, 2016, s. 5.

⁸⁰ Bakara 2/186.

Dua, son dönemlerde pek çok teolog ve filozofun, farklı yönleri ile araştırma konusu olmuştur. Özellikle son zamanlarda pek çok bilimsel araştırmanın konusu haline gelmesinin sebebi, Transpersonel Psikoloji, Pastoral Psikoloji ve Sufî Psikolojisi gibi din ve maneviyata önem veren akımların gelişmesidir.⁸¹

Batıda din psikolojisi uzmanları, çeşitli çalışmalarında, çok sayıda dua çeşitlerinden söz etmişlerdir. Bu çalışmaların ortak ve tutarlı olarak ortaya koydukları dua çeşitleri şu şekildedir.

- a. Dilek (petitionary) duası
- b. Ritüel (ritualistic) dua
- c. Meditasyon (meditative) şeklinde dua
- d. Günah çıkarma duası
- e. Başkalarına ayrıcalık isteme duası
- f. Kendini geliştirmek için yapılan dua
- g. Alışkanlık edinilmiş dua.

Dilek (petitionary) duası

Bireyin hem kendi hem de başkaları için Allahtan talepte bulunmasıdır. Bu dua etme çeşidi, dua kavramının en ortak anlaşılabilir biçimidir.

Ritüel (ritualistic) dua

Bir metin ya da ezberden okunan aktif sözel dualardır. İslam dininde de bu tür dualar yaygın şekilde görülür. İslam geleneğinde Kuran-i dualar ve peygamber duaları olarak derlenmiş kitaplar da mevcuttur.

Meditasyon (meditative) şeklinde dua

Düşünceye odaklanma şeklindeki dualardır. İslam geleneğinde tefekkür ve murakabe olarak anlaşılabilir bu tür dualar batı geleneğinde, tanrının huzurunda olma, Onun hakkında düşünme, Ona ibadet ederek, sesini dinleme çabası olarak tanımlanır.

Başkalarına ayrıcalık isteme duası

Bir kişinin veya bir toplumun, başka bir kişi ve başka bir toplumun iyiliği için yaptığı dualardır.

⁸¹ Gahsi, a.g.m., s. 2.

İslam kaynaklarında ise en genel anlamıyla dua iki biçimde tanımlanır.

Kavli dualar

1. Açık, yalın ve sade ifadeler içeren dualardır.
2. Kalpten ve içten dokunuşlarla, edebi söz kalıpları içinde yapılan dualardır.
3. Sözlerden arınmış sukut içine yapılan şükür ve minnettarlık içeren dualardır.

Fiili dualar

İnsanın bazı tecrübelerinin somutlaştığı dua pratikleridir.⁸²

Carrel'in ifadesiyle dua, insanın kendisi ile ilgili hakikati keşfetmesini sağlayan bir şuur genişlemesidir.⁸³ O, duanın karaktere etkisine vurgu yapmış ve karakteri temizleyip olgunlaştırıcı özelliğini ortaya koymuştur.⁸⁴

Duanın iç ve dış olmak üzere 2 temel sebebi vardır.

- a. İç sebepler: Bireyin psikolojik zaaf ve istekleri.
- b. Dış sebepler: İnsanların, üstesinden gelmesi zor olan yaşamın acıları, hastalıklar, doğal afetler gibi sebeplerden dolayı Aşkın bir varlıkla irtibat kurma ihtiyacı.⁸⁵

Psikolojik açıdan önemli bir dışavurum ve rahatlama imkânı sağlayan dua, ruh ve beden sağlığını etkileyen temel dini unsurlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır.⁸⁶ Çünkü dua, insanın fitratında var olan tabii bir yönelimdir. Fitratın gerekliliğini yerine getirme sürecinde birey, ruhsal ihtiyacın karşılanması sebebi ile rahatlar.⁸⁷

Dua insanın aciziyetini fark etmesi ile başlar. İnsanlarda meydana gelen bu yetersizlik ve güçsüzlük duygusu, kişide içsel bir bunalıma neden olur. Dua ile

⁸² Beyazıt Yaşar Seyhan, "Dua Tutumu İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma", *CÜİFD*, C. 17, S. 2, 2013, ss. 159- 161.

⁸³ Aydın, a.g.m., s. 93.

⁸⁴ a.g.m., s. 94.

⁸⁵ Mustafa Koç, "Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisi Üzerine Teorik Bir Yaklaşım", *CÜİFD*, C. 7/1, 2003, s. 377.

⁸⁶ Horozcu, a.g.m., s. 212.

⁸⁷ Ahmet Albayrak, *Üniversite Gençlerinin Dua Tutum ve Davranışları*, Karadeniz Yayın, Rize, 2009, s. 114.

birlikte bu duygulardan kurtulma ve rahatlama imkânı doğar. Kutsaldan destek olarak bu ihtiyacını gidermeye çalışır. Birey, yaratıcı ile irtibat kurma halini duayla gerçekleştirir. Bu durum Allah inancı ile birlikte ortaya çıkar. Dua, inanan birey ve Allah arasındaki iletişimin zirve halidir.

Kişilerin isteklerinin karşılanmaması, organizmada hem ruhsal hem de bedensel bir takım rahatsızlıklar ortaya çıkarır. Dua sayesinde birey aşkın bir varlık tarafından istek, arzu ve şikâyetlerinin işitildiğini ve bunlara karşılık verileceğini bilir. Bu sayede organizma, sıkıntıdan kurtulup rahatlama imkânı bulur. Dua, insanın gereksinimleri karşılanmadığında yaşayacağı gerilimden bireyi kurtarmakta ve ruhuna huzur vermektedir.⁸⁸

Kişide dua etme isteği belirlediği anda zihinde umut da belirmiş olur. Böylelikle birey, dua ederken ve ettikten sonra kendisini psikolojik olarak güvende hisseder.⁸⁹

Dua ederken gerçekleşen psikolojik süreçler ise şu şekildedir: Birey öncelikle kendisini tüm dış uyarıcılara karşı kapalı konuma getirir. Psikolojik bir yoğunlaşmanın ardından isteklerde bulunacak arzu ve gücü canlandırmak için hazır bulunma durumu yaşar. Sonuç olarak da isteklerinin kabul edileceği inancını taşıyarak, aşkın güce teslim olur. Böylelikle yaratıcı ile çift yönlü bir iletişim gerçekleşir.⁹⁰

Dua, bireylerin başarısız olduklarında sık sık başvurdukları bir yardım talebi etme aracı ve kendini aşan durumlarda, başa çıkma vasıtası olarak gerçekleştirdiği bir eylemdir.⁹¹ Dua, yoksunluk içerisinde bulunan bireye yardımcı bir unsurdur. Dua sayesinde tanrı ile kurulan psikolojik ilişki, kayıplar içinde bulunan bireyin zararlarını karşılayıcıdır.⁹²

Dua keyfiyetine, şiddetine ve söylenişine bağlı olarak ruh ve bedenimizi etkiler. Dua, ruhsal gereksinimleri yerine getirir ve ahlakla bütünleşir. Dua

⁸⁸ Aydın, a.g.m., ss. 91-94.

⁸⁹ Gashi, a.g.m., s. 5.

⁹⁰ Koç, a.g.m., s. 379.

⁹¹ Michel Argyle, "İbadet ve Dua", çev. Mustafa Koç, **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, S. 21, 2006/2, s. 331.

⁹² Argyle, a.g.m., s. 335.

edenlerde, vurdumduymazlık, eksiklik, kıskançlık gibi kötü duyguların yerini iyi duygular ve hayırlar alır. Dua ile beraber vicdanın derinliklerinde bir ışık yanar ve orada kendini olduğu gibi görür. Böylelikle hırsını, hatalarını ve yanlış düşüncelerini belirleyerek bunları daha doğru ve kalıcı davranışlara dönüştürebilir. Sonunda ise ruhsal bir sükûnete kavuşur. Sinirsel ve ruhsal faaliyetlerinde bir uyum egemen olur. Yoksulluğa ve kedere karşı yüksek sabır kazanır. Ölüm, hastalık ve ızdıraba karşı güçlü bir direnme gösterir.⁹³

Bireylerde maneviyat ne kadar güçlü olursa, yaşanan olumsuzlukları kabul etme de o denli kolay olur. Dua sayesinde kişi, karşılaştığı olumsuzluk ve zorluklar karşısında, başına gelen felaketlerde, sıkıntılarda Aşkın varlığına sığınır ve ondan sabır, yardım dilenir. Çünkü kendisine Ondan başkasının yardım edemeyeceğini bilir. Tam da bu noktada dua, büyük bir güven kaynağı oluşturur.⁹⁴ Dua kanalıyla, sıkıntısını dile getirip talepte bulunan birey kendisini güven içerisinde hisseder.⁹⁵ Kutsala bağlılığın verdiği güvenden dolayı varoluşsal bir boşluk ve ruhsal bunalım yaşamaz.⁹⁶

Devamlı dua eden bireyde görev ve sorumluluk duygusu artar. Kıskançlık ve kötülük eğilimleri azalır. Ahlaki vazifeleri yerine getirir ve olgunluk kazanır. Çünkü duanın işlevi, dua edenin tabiatını değiştirmektir.

Ümit etmek insandaki çaresizlik düşüncesini giderir. Dua, ümit ile yalvarmayı öğütler. Ayrıca dua, çağımızın hastalığı olarak kabul edilen, stres, kaygı, depresyon, anlamsızlık ve yalnızlık gibi birçok ruhi hastalığa karşı insanın ruh yapısını güçlendirir.

Cinayet üzerine yapılan araştırmalar, toplumda suçlu olarak bilinen birçok kişinin ya hiç dua etmediğini ya da az dua ettiğini ortaya koymuştur. Çünkü çalışmalar göstermiştir ki, ruh sağlığı yerinde bir birey ne kendisine ne de çevresine zarar verebilir.⁹⁷

⁹³ Alexis Carrel, **Dua**, Bir Yayıncılık, İstanbul, 1983, s. 60.

⁹⁴ Aydın, a.g.m., s. 92.

⁹⁵ Gashi, a.g.m., s. 1.

⁹⁶ Albayrak, a.g.e., s. 106.

⁹⁷ Aydın, a.g.m., ss. 91-94.

1.2.3. Oruç Psikolojisi

Arapça'da "savm" "صوم", Farça'da "ruze" kelimesinin Türkçeleşmiş karşılığı olan oruç; Bir şeye karşı kendini tutmak, bir şeyden uzak durmak anlamına gelir. Terim olarak ise; Tan yerinin ağarmasından güneşin batmasına kadar, şer'an belirlenmiş ibadeti yerine getirmek niyetiyle, yeme içme ve cinsel ilişkiden uzak durmayı ifade eder.⁹⁸

Kur'an-ı Kerim'de oruç ibadetinin, namaz ibadetinde de olduğu gibi birçok toplum tarafından uygulandığını bildiren ayetler vardır. *"Ey iman edenler! Allahahtan sakınmanız için oruç sizden öncekilere farz kılındığı gibi size de farz kılınmıştır."*⁹⁹

Sûfilere göre oruç ibadeti, nefsin emrine girmemek için mücadele eden ruhun koruyucu tedbirlerdendir. Yani Oruç, nefsi kontrol altına almanın bir metodudur. Kötülüğü emredici nefis olan, nefis-i emmârenin özellikleri olan kötü davranışları, eli, dili ve bütün organları kontrol etmenin de bir yöntemidir.¹⁰⁰

Oruç beden ile birlikte ruhu da korumaktadır. Zira peygamber efendimiz hadislerinde; *"Oruç kalkandır."* buyurmaktadır.¹⁰¹

Oruç sayesinde manevi bir eğitim sürecine giren kul, kalbi ve ruhu üzerinde birikmiş günahların ağırlığından sıyrılır. Bedenin zekâtı sayılan oruç ibadeti sayesinde, nefsinin esaretinden kurtulur. Nefs, insanı yalnızlık ve bencilliğe iterken, Allah'ın ipine sarılarak pozitif duygulara yönelen kul, sosyal bir varlık olduğunu hisseder.

Oruçluyken sabretmeyi, göğüs germeyi ve katlanmayı öğrenen birey, bedensel içgüdülerini ve dürtülerini frenleyerek, içsel güçlerinin dengelenmesini sağlar. Oruçluyken kendiyile daha iyi baş başa kalmayı sağlayan birey, bedensel ve ruhsal isteklerine hâkim olurken kendi eksiklerini daha iyi gören birine dönüşür.

⁹⁸ Ali İhsan Yitik, "Oruç" mad., **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 33, İstanbul, 2007, s., 414.

⁹⁹ Bakara 2/183.

¹⁰⁰ Nurten Kımtır, "Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", **COMÜİFD**, S. 7, 2015, s. 9.

¹⁰¹ Buhari, Savm II.

Bütün bu beden ve ruh dinginliği, manevi dünyayı kuvvetlendirirken ruhsal bir iyi oluşa da kaynaklık eder.¹⁰²

Günlük hayatın kendine has sıkıntı ve kargaşası, bireyin daha kendine dönük bir hayat yaşamasına ve başkalarını önceleyememesine sebep olur. Ancak oruç, bireyin kendine dönük hayatını bir süreliğine de olsa kontrollü olarak sınırlandırmakta ve elinde bulunan nimetlerden yoksun insanlara, empati yapmasına olanak sağlamaktadır.¹⁰³

Oruç süresince, nefsin isteklerine karşı iradi olarak uzak durarak irade eğitimini, açlık ve susuzluk sıkıntısına dayanarak da sabır eğitimini gerçekleştirmiş olur. İrade eğitimini gerçekleştirmemiş olan bireyler, yaşamları boyunca başarılı bir hayat periyoduna sahip olamayacaklarıdır. Oruç ise bu irade eğitimini en sağlam veren ibadet olarak karşımıza çıkar.¹⁰⁴ Oruç, ansızın gelen sıkıntılara karşı, dayanıklı olmayı öğreten bir öğretmendir.

Bedenin zekâtı olarak kabul edilen oruç insanı, nefsinin hâkimiyeti altında ezilmekten kurtarır. Böylece birey kendini takvaya alıştırır, ruhsal yönden arınır, iradesi güçlenir, arzu ve ihtiraslarını frenler.¹⁰⁵

Oruç sayesinde kanaat kavramı karşımıza çıkar ve muhtaçların halini tefekkür ettiğimiz bir dönemi yaşarız.¹⁰⁶ Kanaat duygusunun, aç gözlülüğü yok etmesi sonucu her şeye tamahkâr olmayan, şükür eğitiminden geçmiş bir birey, daha mutlu, elindeki ile yetinip elinde olmayan için kederlenmeyen bir bireye dönüşür.

İnsan, iftar, sahur ve teravîh ile hayatını disipline etme imkânı bulur. Bağışlanma ayı olması sebebi ve bu konuda gelen müjdelere ışığında kul, günah perdesinden sıyrılarak, bağışlanma ümitlerini yeşertir.

Erzurumlu İbrahim Hakkı hazretlerinin oruç ile ilgili görüşleri incelendiğinde, az yemek yemenin kalbi rahatlatıp, ruhu aydınlattığı, bedeni sağlıklı, hafızayı

¹⁰² Kerim Yavuz, **İnançın Psikolojisi**, Boğaziçi Yayınları, Ankara, 2013, s. 233.

¹⁰³ Muhammet Altun, **İslami Bir Değer Empati** Ark Yayınları, İstanbul, 2017, s. 95.

¹⁰⁴ DİB, "Oruç İbadetinin Hikmet ve Faydaları", (Din İşleri Yüksek Kurulu Tarafından Hazırlanmış Metin.) s. 1.

¹⁰⁵ Demir, a.g.m., s. 1794.

¹⁰⁶ DİB, "Oruç İbadetinin Hikmet ve Faydaları" s. 1.

kuvvetli yaptığı görülür. Cömert davranmak, fakirlere yardım etmek ve kimsesizleri korumak gibi bireysel ve toplumsal yardımlaşmaya yönelmeyi sağlar.¹⁰⁷

Türkiye de oruç üzerine, Kımtır'ın yapmış olduğu “Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma” çalışmasında, Allah rızası için ve ibadet niyetiyle oruç tutanlarda, nafil oruç tutma oranı arttıkça öfkeyi kontrol etme düzeyinin arttığı, öfkeyi dışa yansıtma ve içe atma düzeylerinin ise azaldığı görülmüştür. Benzer çalışmalarda ise, oruç ibadetlerini samimi bir şekilde Allah rızası niyetiyle yerine getirenlerin, yüksek derecede psikolojik rahatlama yaşadıkları görülmüştür.

1.2.4. Tövbe Psikolojisi

İnsan yaratılışı icabı iyiliğe ve kötülüğe meyilli bir varlıktır. Yaşamı boyunca bu iki tercih arasında gidip gelen insan, mükâfat ve ceza vaadi ile karşı karşıya kalır. Tam bu uç noktada ise İslami bir terim olan tövbe karşımıza çıkar.

Tövbe, kelime olarak, rucû yapmak, geri dönmek anlamına gelen ب و ت (t-v-b) fiilinin kökünden türemiş bir isimdir. Mastarı “tevbeten” ve “tevben” pişmanlıktır.¹⁰⁸ Terim olarak ise; dinde yerilmiş şeylerin terkedilerek, onların yerine dinde övülmeye layık şeylere yönelmektir.¹⁰⁹

Psikolojik bir tanım olarak ise tövbe; Psikolojik bir boşalma halidir. Yanlış ve çirkinin terkedilerek, doğru olana yol alma, bu yanlışlardan üzüntü duyarak yapılan itirafıdır. Daha önceden yapılmış yanlışları zihinden silme durumu ile rahatlama değildir. Zihnin, ruhun ve kalbin hissettiği hoşnutsuzluğu ortadan kaldırma çabasıdır.¹¹⁰

Kur'an-ı Kerim'de tövbe ile ilgili ayetlere bakıldığında birçoğunun karamsarlıktan çıkarıp ümide sevk eden ayetler olduğu görülecektir. “Allah katında (makbul) tövbe, ancak bilmeyerek günah işleyip sonra çok geçmeden tövbe edenlerin

¹⁰⁷ Aytekin Demircioğlu, “İslam Felsefesinde Açlığa Övgü: Erzurumlu İbrahim Hakkı Örneği”, **BÜSBED**, C. 4, S. 8, 2014, s. 83.

¹⁰⁸ Jhon Penrice, **Kuran Sözlüğü**, çev. Ömer Aydın, İşaret Yayınları, İstanbul, 2010, s. 52.

¹⁰⁹ Bekir Topaloğlu, “Tövbe” mad, **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 41, İstanbul, 2012, s. 279-280.

¹¹⁰ Altıntaş, a.g.e., s. 202.

tövbesidir. İşte Allah, bunların tövbelerini kabul buyurur. Allah, hakkıyla bilendir, hüküm ve hikmet sahibidir.”¹¹¹

“Ancak tövbe edip durumlarını düzeltenler ve gerçeği açıkça ortaya koyanlar (lânetlenmekten) kurtulmuşlardır. Çünkü ben onların tövbelerini kabul ederim. Zira ben tövbeleri çok kabul edenim, çok merhamet edenim.”¹¹²

“Kim (bu) haksız davranışından sonra tövbe eder ve durumunu düzeltirse şüphesiz Allah onun tövbelerini kabul eder. Allah çok bağışlayıcı ve esirgeyicidir.”¹¹³

İslam’da, bağışlanma için tövbe gereklidir. Allah-u Teâla tövbe edenleri bağışlayacağını vadederek, hata eden kullarına ümit kapısını açmıştır. Mevlana’nın da belirttiği gibi “Bu kapı ümitsizlik kapısı değildir.” Allah’ın rahmet ve mağfiret kapısı sürekli açıktır.

Birey, davranış sergilerken öncelikle o davranışı, merkezi bir değerlendirme sisteminden geçirir. Eğer davranış gerçekleşikten sonra içsel bir çatışma oluşturmuyorsa problem yoktur. Ancak çatışma meydana geliyorsa merkezi değerlendirme sisteminde bir sıkıntı yaşanmış demektir. Merkezi değerlendirme sisteminin önemli bir bölümünü dini inançlar oluşturur. Dini inançlar ile çatışma oluşturan davranış, öncelikle akla uydurma ve bastırma gibi savunma mekanizmalarıyla normalleştirilmeye çalışılır. Ancak bireydeki dini kontrol merkezi ağır basarsa bu davranış günah olarak adlandırılır.¹¹⁴ İçsel çatışmaya dönüşen davranış birey tarafından sorgulanmayı ve değerlendirmeyi de beraberinde getirir. Çünkü insan yapısı icabı kendini zaman zaman sorgulayan ve ölçen bir varlıktır. Böyle dönemlerde birey kendi ile bir iç hesaplaşma yaşar. Bu noktada da, yaratıcısının kendisi için yasaklamış olduğu fiilleri işlediği gerçeği ile karşı karşıya gelir.

Yapmış olduğu günahın büyüklüğünü bilen kul, işlediği günahın ruhuna verdiği ızdırabı sadece Rabbine anlatabilir.¹¹⁵

¹¹¹ Nisa 4/17.

¹¹² Bakara 1/160.

¹¹³ Maide 5/39.

¹¹⁴ Peker, a.g.e., s. 135.

¹¹⁵ İhsan Soysaldı, “Hacı Muharrem Efendi Divanında Tövbe Kavramı Hakkında Görüşleri”, **FÜİFD**, S. 19, 2014, s. 36.

Tövbe dini bir kavram olmanın yanı sıra, bireyin suçluluk hissetmesi ve ardından bir İlahtan af dilemesi sürecinde geçirdiği psikolojik evreler bakımından, modern psikolojinin de konusudur.

Tövbe, suçu işleyen ile suçun işlendiği merci arasında geçen duygusal, bilişsel ve davranışsal bir süreçtir.

Tövbenin kabulünden önce hata eden bireyin, yapmış olduğu hatalı davranışın farkına varması önemli bir psikolojik unsurdur. Birey yaptığı davranışın olumsuzluğunun farkına vararak, bu durumun Allah ile arasındaki ilişkiyi zedeleyeceğini bilir ve bundan dolayı vicdani bir huzursuzluk hisseder. Bu huzursuzluk pişmanlığı doğurarak, ardından tövbe ve telafiyi getirir.¹¹⁶ Kul ile Allah arasındaki yakınlık ve bağ tövbeye motive edici bir güç olarak yansır.¹¹⁷

Günah ve suçluluk psikolojisi, insanda refleks tepkiler oluşturur. Vicdanda suçluluk, gönülde daralma meydana getirir. Pişmanlık duygusu insanda tövbe psikolojisini ve günahın arınma isteğini tetikler. Pişmanlık ve samimiyet ile yerine getirilen tövbe, nefsin günah ile kirlenip kararmasına, kalbin katılaşmasına engel olur.¹¹⁸

Tövbenin, bağışlanma ile beraber gelen iyileştirici bir özelliği de vardır. Çünkü insanın, acı veren deneyimlerini sürekli tekrarlayarak yaşamını devam ettirmesi, kişisel gelişiminin önünde engeldir.¹¹⁹ Bu pişmanlık veren deneyimleri sonlandırmak ise ardından iyileştirici bir sürecin başlamasına kapı aralamış olur.

Bağışlanmanın önemli bir terapi değeri taşımasının sebebi bireyin işlediği suçlardan pişmanlık duyarak, bunun sonucunda geçmişini silip yeni ve iyi bir insan olmak istemesidir. Öfke, kırgınlık, korku, mağdur olma psikolojisi içerisinde olmak gibi birçok olumsuz duygu için bağışlanmanın/tövbenin önemli bir dönüşüm sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu duyguların bağışlama ile giderilmesi

¹¹⁶ Elif Kara, “Dini ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri”, **The Journal of International Social Research**, S. 8, 2009, s. 223.

¹¹⁷ İbrahim Çelik, “İmam Gazzalının İhya-i Ulumi’-d-din Adlı Eserinde Tövbe Kavramına Yaklaşım”, **International Journal Of Social Science**, S. 25/1, 2014, s. 37.

¹¹⁸ Hasan Kamil Yılmaz, “Günah ve Tövbe Psikolojisi”, **Altınoluk Dergisi**, Erkam Yayınları, S. 252, 2007, s. 6.

¹¹⁹ Kara, a.g.m., ss. 223-224.

durumunda, acı deneyimler yaşamış olan birey, olumsuz duygu ve düşüncelerden sıyrılabilecektir.

Tövbe, bağışlanmak isteyen birey için önemli bir terapi kaynağıdır. Kişiyi tövbeye yönelten psikolojik dinamiklere bakıldığında pişmanlığın, kötü davranıştan vazgeçme fikri baskındır ve bu durumun neticesinde yeni bir yaşam tarzı edinme, iyi biri olma fırsatı kazanılmaktadır. Tövbenin bu yönü sayesinde kişi kendini affetme sürecine de girebilir. Tövbe içerisinde karşılığını bulan en önemli duygular ise terapi süreçlerinde çok değerli görünen, geçmiş yaşam öfkelerinden, kırgınlıklarından uzaklaşmaktır.¹²⁰

Tövbe iç uyumsuzluğa çözüm sunan bir süreçtir. Tövbeye yönelen kişi var olan ben ile ideal ben arasındaki uçurumun farkına varmıştır. Hatalarını anlayıp, yanlışlarından arınarak kendini değiştirmek isteyen insan için tövbe büyük bir fırsattır. Tövbe, günahın verdiği huzursuzluk hissi, utanma duygusu, iyi insan olma arzusu, elden giden değerlerin farkına varılması gibi psikolojik süreçler içerir. Aynı zamanda tövbe, geçmiş yaşamla, arzu edilen yaşam arasındaki farkın anlaşılmasıdır. Bundan sonraki süreç ise, bilinçli bir şekilde kendini yenilemek, günahkâr ve değersiz addedilen geçmiş yaşamdan uzaklaşmaktır.

Tövbe olumsuz ruh halinin iç huzura dönüştürülmesidir. İslâm, tövbe eden kişiye olumsuz geçmişini arkada bırakma fırsatı sunmaktadır.

Yaşadığı yanlışlarla dolu hayatı devam ettirmek istemeyen ve bunun ızdırabını çeken birey, tövbe ile hayatının yeni bir anlam kazanacağını düşünür ve tövbeye yönelir. Tövbe eden kişi geçmişi telafi ederek, hatalardan arınmış bir gelecek arzusu ile yarınlara başlayabilir.¹²¹

Nefiste devamlı tövbe, hayır ve şer ölçüleri için şuuru güçlendirmekte, ahlak güzelliklerine bağlanma, kötülüklerden uzaklaşma gibi neticeler doğurmaktadır.¹²²

¹²⁰ Kara a.g.m., s. 222.

¹²¹ a.g.m., s. 228.

¹²² Özdemir, a.g.t., s. 49.

1.2.5. Sadaka/Zekât Psikolojisi

Kelime olarak, ز - ك - ي (z-k-y) kökünden türeyen zekât kelimesi, sözlükte; “artmak, arıtmak, bereket, temiz olmak” gibi anlamlara gelmektedir. Dini tanım olarak zekât; “hakikaten ve hükmen artıcı olan mallardan alınan ve layık olanlara (belirlenenlere) verilen paydır.”¹²³

Zekât, mali bir ibadet olduğu için sadece kul ile Rabbi arasında kalan bir ibadet olmayıp, bu mali menfaatten istifade edecek olan kesimi de ilgilendiren bir ibadettir.

Zekât kelimesinin bütün anlamlarını içine alan manalarını iki madde halinde toplamak mümkündür.

1. Temizle(n)me, arınma, iyi olma anlamları:

Kur'an-ı Kerim'de manevi yönden temizlenme, temiz olma; ruhsal kirlilerden ve günahlardan arınmayı ifade eder. Bu anlamın yanında, ruhi ve manevi yönden olumlulukların artması, çoğalması; bu olumlulukların da beraberinde arınmaya ve Allah'a yaklaşılmaya vesile olması bağlamında “temizlenmek” anlamı kazanmıştır.¹²⁴

Dinde yapılan hatalara karşı sadaka verilmesi tavsiye edilmektedir. Zekat ve sadaka, hata yaptıklarını anlayan ve telafi yollarını arayan Müslümanların, hatalarını telafi etmeleri için büyük bir yol gösterici ve telafi kanalı ile iyileştirici etkiye sahip bir vazife ibadettir.

“Sadaka vermek, suyun ateşi söndürdüğü gibi günahları silip süpürür”¹²⁵ Hadis-i şerifi ile “Doğrusu, kendini arındıran mutluluğa ermiştir”.¹²⁶ Ayeti, temizlenmek; arınmak, iyi olmak anlamlarını taşır.

Ayetin daha evrensel ve insanlara hitap eden yönü ise, inananların bir hata yaptıklarında bunu sadaka vererek telafi etme yoluna gitmelerinin gerekliliğidir. Bunun insan psikolojisi üzerinde oluşturacağı olumlu etkisini de göz ardı etmemek gerekmektedir. Çünkü bu yolla, insan önemli bir hata yaptığında, Allah rızası için

¹²³ Mehmet Erkal, “Zekat” mad., **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 44, İstanbul, 2013, s. 197.

¹²⁴ Şehmuz Demir, “Kur’anda Zekât Kelimesinin Etimolojik ve Semantik Analizi”, **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 28, 2007, s. 15.

¹²⁵ Tirmizi, Cuma, 79.

¹²⁶ Nisa 4/49.

sadaka verir ve bu sadaka vermeyi de hatanın telafisi için bir başlangıç olarak kabul eder. Dolayısıyla bu davranış, onun aynı veya benzer hatayı tekrarlamamasına önemli ölçüde bir katkı sağladığı gibi, hatasının affedilmesine yönelik de önemli bir adım atması anlamına gelir.¹²⁷

2. Sosyal yardımlaşma ve vergi anlamları:

Sosyal uyumsuzlukların temelindeki önemli unsurlardan biri, ekonomik eşitsizlikler, sosyal sınıflar arasındaki derin ve ekonomik uçurumlardır. Zekat, zengin ile fakir arasındaki mali uçurumun azalmasına neden olur. Bu da zekâtın, toplumda servet düşmanlığının neden olacağı sosyal olayların doğmasını engelleyen, bunun sonucu olarak da, bireylerarası uyumun oluşmasına katkı sağlayan önemli bir faktör olduğunu gösterir.

İnsanın yaratılıştan mala-mülke sahip olma ve biriktirme eğilimi, kendini garanti altına alma, temel güven ve beslenme gibi ihtiyaçlarının tezahürlerindedir. İnsandaki bu mülkiyet eğilimi ve onun sonuçları kontrolü aşarsa hem birey hem de toplum açısından olumsuz sonuçlar doğurur. Mülk karşısındaki olumsuz ve ölçüsüz tutumlar ruh sağlığına, iç huzura ve toplumsal dengeye zarar verir.¹²⁸ Zekâtın işlevselliği ise bu noktada başlar. Zekât; fertleri cimrilik, ihtiras, kendini üstün görme, bencillik, tamah ve dünyaya aşırı düşkünlük gibi dinen ve ahlaken hoş görülme, kişi ve toplum için olumsuz sonuçlar doğuran duygu ve düşüncelerden arındırarak nefsi terbiye eder. Bütün bu olumsuz tutumların yerine de cömertlik, hayırseverlik, diğergamlık, yardımlaşma, dayanışma, şefkat, merhamet, Allah'a yönelip maddenin esaretinden kurtulma gibi faziletleri koyar ve ruhi eğitim gerçekleştirir.¹²⁹ Geliştirdiği merhamet duygusu ile de insanın iyiliğe meylini artırır.

Yardımda bulunma, içerisinde derin bir empati duygusu barındırır. Zekat, sosyal yardımlaşmanın temelindeki empati davranışının, İslam'da müesseseleşmiş şeklidir. Birey neyi niçin yaptığının şuuruyla yapabileceğinin en iyisini bir başka birey için yerine getirir. Bu durum, insancıl yapıyı geliştirip egoist meyilleri ortadan

¹²⁷ Şehmuz Demir, a.g.m., s. 22.

¹²⁸ Abdurrahman Kasapoğlu, **Zekât Psikolojisi**, Çıra Akademi, İstanbul, 2016, ss. 85-87.

¹²⁹ Hüseyin Certel, "Psiko-Sosyal Açıdan Zekât", **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 13, 1997, s. 352.

kaldırır. Aynı zamanda çevremizde gördüğümüz ve bizlerin olanaklarına sahip olamayanların hayatlarını izlerken ruhumuzda oluşan iç huzursuzluğunu dindirir.¹³⁰

Empati, bireyin başkasının menfaatine uygun davranışlar ortaya koyması için motive edici bir unsurdur.¹³¹ Ayrıca empati, hiçbir karşılık beklemezsizin yardım etmek anlamına gelen özgeci tutumun oluşmasını da sağlar.

Zekâtın önemli bir yönü de, bir yükümlülük getirmekle birlikte mali konuda insanın iradesini disipline edecek bir potansiyeli içermesidir. Böylece insanın, zekâtla ve Kur'an'da zekât dışındaki sosyal yardımlaşmayı teşvik eden kavram ve ayetlerle, paylaşmayı öğrenir.¹³² Bu durumda, mutluluk ve huzurun en temel sebebi olan bireysel ve sosyal, iç ve dış tüm çatışmaları ortadan kaldırmış olur.

Mahir İz, zekâtı, toplumun huzur ve güvene kavuşması, fakirlerin şifa bulması için en temel şart görmüştür. Zekât toplumun sıhhat, mutluluk ve gelişmesi içindir. Zekât ihmal edilirse cemiyet perişan olur.¹³³ Genel de toplumun felaketi bireyin felaketini zorunlu kılar.

Sadaka, din psikolojisi açısından değerlendirildiğinde kaygı ve kederin giderilmesinde son derece etkilidir ve bu duruma hadislerde de değinilmiştir. Bir hadisi şerifte şöyle geçmektedir: “*Üzüntüleri ve sıkıntıları sadakalarla telif ediniz. Böyle yaparsanız Allah sizin sıkıntılarınızı giderir, düşmanlarınıza karşı size yardım eder, şiddet ve sıkıntı anında ayaklarınızı sabit kılar.*” Başka bir hadisi şerifte ise: “*Sadaka ile tedavi olunuz*” buyrulmaktadır. Zekâtın da müminleri felaha erdiren bir ibadet olduğu Kuran'da vurgulanmaktadır ki felah kelimesi de insanların hem dünya da hem de ahirette mutluluğa ulaştırılacağını ifade eden bir kelimedir.¹³⁴

¹³⁰ Altun, a.g.e., ss.88-94.

¹³¹ Ali Ayten, **Empati ve Din**, İz Yayıncılık, İstanbul, 2013, s. 92.

¹³² Demir, a.g.m., s. 17.

¹³³ Ali Albayrak, “Mahir İz’e Göre Sosyal Bütünleşmede İbadetlerin Rolü”, **IntJCSS**, S. 2, 2016, s. 22.

¹³⁴ Ahmet Canan Karakaş, “Paylaşma Tutum Ölçeği Geçerlilik Çalışması ve Bazı Değişkenlerle ilişkisi”, **Journal Of History Culture And Art Research**, C. 6, S. 3, 2017, s. 672.

1.3. Dini Ritüeller Psikolojisi

Dini ritüeller, bireyde uygun fiziki ve zihinsel ortamın oluşmasına olanak sağlarlar. Ritüeller sayesinde ilahi birliktelik sağlayan birey, evrende ve varlıklar arasındaki yerinin ne olduğunu, âlem içerisindeki bütünlüğünü ve hayatın anlamını kavrar.

Mevcut araştırmalara göre ritüeller, bireylerin bilinçaltında bulunan arketipleri belli sembollerle harekete geçirmektedir. Şöyle ki belli bir ritüelin yapılışı bilinçaltındaki din arketiplerini aktifleştirmekte ve bu durumda bireyde değişime sebep olmaktadır. Bu arketipler, ritüel sayesinde ortaya çıkarılır, güdümlenir ve yönlendirilir. Ritüeller esnasında söylenen sözler, ilahiler, kelimeler bir arketip olması nedeni ile duygusal boşalımın oluşmasını sağlar. Seslerin, ritüel esnasında bireyi etkilediği ve içerisine çektiği düşünülmektedir. Beden duruşunun da bir arketip olduğu ve her bir beden pozisyonunun bireyin iç dünyasında ilham uyandırdığı iddia edilmektedir.

Ritüel, ritüel içerisinde yer alan her bir bireyde değişmiş bilinç durumunun oluşmasına sebep olur. Kısaca ritüellerin, arketipler ve diğer duygusal sistemleri harekete geçirebilme ve beynin belli alanlarını belli faaliyetlere yönlendirebilme gibi bir etkiye sahip oldukları iddia edilmektedir.¹³⁵

1.3.1. Mabet/Türbe Psikolojisi

Mabet, ibadete mahsus bina anlamına gelir. Bir dine bağlı olanların belli zamanlarda, ibadet etmeleri için yapılmış mekânlardır.¹³⁶ Buralara yüklenen anlamlar sebebi ile mabet ve benzeri mekânlar bütün insanlar tarafından kutsal kabul edilmiştir.

Bir mekâna ait olmak insanın en temel ihtiyaçlarından birisidir.¹³⁷ Ayrıca insan çevresindeki objelerle psikolojik bağ kurmaya meyilli bir varlıktır.¹³⁸ Bu iki

¹³⁵ Kuşat, a.g.m., s. 23.

¹³⁶ Ahmet Güç, "Mabet" mad., **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 27, İstanbul, 2003, s. 276.

¹³⁷ Ali Baz Bilici, "Çocukların Dini Gelişiminde Camilerin Rolü", **International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic**, S. 11/5, 2016, s. 129.

¹³⁸ Ali Köse, Ali Ayten, **Türbeler**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2010, s. 22.

husus sebebi ile kutsal mekânlar ve buralara yapılan ziyaretler insanlık tarihi kadar eskidir. Ayrıca kutsal mekânlardaki atmosfer sayesinde insanlar dinin ruhsal, manevi etkilerini yoğun olarak hissederler. Bu ziyaretlerin temelinde birçok ritüelde de olduğu gibi kutsalı hissetme ve Onunla iletişime geçme vardır. Bu mekânlar insanların rahatlıkla üstün güç olan yaratıcıya açıldıkları ve Ondan yardım istedikleri mekânlardır.

Bu mekânların insanlar tarafından kutsal olarak kabul edilmesi ve kutsal mekânların sınıflandırılması şu şekilde gerçekleşir.

1. Kutsal Yerin Bizzat Allah Tarafından Bildirilmesi

Bir mekânın bizzat Allah tarafından kutsal olduğunun bildirilmesi o mekâna kutsallık kazandıran en önemli bir özelliktir. Örneğin Kâbe gibi. Kâbe'nin İbrahim peygambere, Cebrail (a.s) tarafından bildirilmiş olması mekânı kutsallaştırmıştır.

2. Bir Yerin Allah'a Tahsis Edilmiş Olması

Bütün dinlerde Tanrıya tahsis edilmiş yerler bulunmaktadır. Mabetler bu tahsis mekânlarının başında gelir.

3. Bir Yerde İlâhî Mesajın (Vahy) Vukua Gelmesi

Allah'ın herhangi bir yerde tecelli etmesi veya gücünü o mekânda göstermesi, o mekâna kutsallık atfeder. Hira mağarası, Tur dağı bunlara örnek mekânlardır.

4. Bir Yerin İnsanlar Tarafından Kutsal kabul Edilmesi

Bu mekânlar insanların manevî dünyalarını oluşturan ve kendilerini Rablerine daha yakın hissettikleri mabetler ve bir takım dinî merkezlerdir. Aynı zamanda bu yerler bazı din mensuplarının gönülden bağlı bulunduğu, ibadet ve ziyaret yerleridir. Buraları hayırlı, bereketli, saygıdeğer, hürmete layık ve temiz mekânlar olarak görür ve kabul ederler.¹³⁹

İnsanlar her mekânı aynı değerle algılamamış, bazı mekânlara ayrıcalıklar atfetmişlerdir. Bu mekânlar onlar için özel anlam ifade eden yegâne yerlerdir. Bu durum insanın, çevreye anlam kazandırma faaliyetlerin en belirgin sonucudur.

¹³⁹ Hüseyin İ. Yeğin, "Din Psikolojisi Açısından Kutsal Mekân İnsan İlişkisi", **HÜİFD**, S. 27, 2012, ss. 53-59.

Kutsal mekânlar, birçok inanç ve dinde kendine yer bulmuş bir fenomendir. Dinin, müşahhas olarak hissedildiği yerlerdir. Kutsal mekânlar, toplumun kültürel yapılanmasında önemli bir dinsel fenomendir ve bu kutsal mekân ile insan arasında genel anlamda psiko-sosyal bir ilişki vardır. Mabetler ve ziyaret yerleri, halk dindarlığı bağlamında, toplumun dinî, sosyal ve kültürel yaşantısı ile iç içe bütünleşmiş bir yapı olarak göze çarpmaktadır.

Kutsal Mekânlar, insanın yasadıklarına anlam kazandırma çabasına malzeme verir. Dinin etkisi yoğun bir şekilde görüldüğü için bu mekânların insanın dini düşünce, duygu ve davranışları üzerinde etkileri yükündür.

İnsanın kutsal mekânlarla ilişkisinin temelinde büyük ölçüde Kutsalı arama, O'ndan yardım isteme inancı ve duygusu yatmaktadır. Bu mekânların cazibe gücü, oralarda var olduğuna inanılan kutsaldır ve insan bu kutsala ulaşmayı amaçlar. Kutsal mekânlar, kutsalla karşılaşma yeridir. Birey, bu kutsal mekânlar sayesinde Tanrı ile iletişim sağlar, rahat bir şekilde Tanrıya açılır, kendisini ve öz benliğini bulmaya çalışır, hatalarını telafi etme ve derecesini yükseltmeyi amaçlar.

İnsanlar, kutsal mekânlarda günlük hayattan sıyrıldıkları ve yine buralarda kendilerini Tanrı'ya yakın hissettikleri, kutsalı yoğun olarak yaşadıkları için bu mekânlar insanın en rahat şekilde Tanrı'ya açıldığı yerler olarak kabul edilmektedir.¹⁴⁰ Kutsalla iletişime geçme ve kutsalı hatırlama unsurlarından sayılan mekân faktörü, tek başına bile dini bir motivasyon kaynağı olabilmektedir.¹⁴¹

Toplum için de çekim merkezleri olan mabetler ve kutsal mekânlar, dini pratiklerle yoğrulmaları sebebi ile içerisinde yaşadığı toplumun yaşamları boyunca karşılaştıkları her türlü sorunları gidermede, toplumsal dayanışma ve sürekliliği sağlamada önemli bir etkiye sahiptirler. İnsanların dindarlık seviyesi, eğitimi, sosyo-ekonomik durumu ne kadar farklı olursa olsun bu mekânlar insanları birleştiren yerlerdir. Bu birleştiriciliğin sebebi ise, insanların buraları “kutsal” olarak görmeleri ve buralarda yapılan duaların kabul olacağını varsaymalarındandır.

¹⁴⁰ Yeğin, a.g.m., ss. 53-59.

¹⁴¹ Karaca, a.g.e., s. 141.

Kutsal mekânlar, sosyal tabakalar arasında iletişimin herhangi bir ayırım gözetmeden sağlandığı yerlerdir. Buralarda bir araya gelenler birbirleriyle tanışarak, yeni dost ve komşular edinmek suretiyle ilişkiler geliştirir ve bu durum ferdin sosyalleşmesine olanak verir. Kısaca, bu ziyaretlerin toplumsal bütünleşme, dayanışma ve sosyalleşme gibi sosyal; rahatlama, huzur bulma, mutluluk duyma ve ümitli olma gibi psikolojik etkileri olduğu görülmektedir.¹⁴² Ayrıca problem paylaşma alanı olarak görülen türbeler, bireyin kendisi gibi birçok dertli insanı görerek ve dertleşerek rahatlama sağladığı yerlerdir.¹⁴³

Türkiye de “Kutsal Mekân ve İnsan İlişkisi” üzerine yapılan çalışmalarda ortaya çıkan sonuçlardan, ziyaretçilerin daha çok kendilerini sıkıntılı ve stresli hissettiği zamanlarda bu mekânları ziyaret ettikleri anlaşılmaktadır.

Henry Link, “Dine Dönüş” adlı kitabında 15.321 kişi üzerinde incelemeler yapmış ayrıca 73.226 psikolojik test uygulamasında bulunmuştur. Bu çalışmadan elde ettiği sonucu ise: “Bir dine inanan ve mabetlere giden kişilerin şahsiyet ve karakteri, dine karşı ilgisiz ve mabetlere gitmeyenlere oranla çok daha sağlam ve ahlaki yönden de bu insanlar diğerlerine göre çok üstündürler.” Sözleri ile ifade etmiştir.¹⁴⁴

Türbe ve kutsal mekânlar, kendini dindar olarak adlandıran ya da dindar sınıfına koymayan ancak güçlü bir maneviyata sahip olduğunu düşünen farklı farklı kesimin buluşma noktasıdır. Bu mekânlar, bu toprakların mayasında dinin var olduğunun mesajını verir. Buralarda herkes kendine ait bir duygu derinliği oluşturur. Bunun neticesi olarak da kutsal mekân ve türbelerdeki kimlik buluşu, rahatlama ve teselli bulma duygusu nesillerden beri süregelir.¹⁴⁵

¹⁴² Emre Yılmaz, “Türbe Ziyaretlerinin Sebepleri ve Fert Üzerindeki Etkileri: Bilecik Örneği”, **Mediterranean Journal of Humanities**, VI, ss. 2016, 550-551.

¹⁴³ Köse, Ayten, a.g.e., s. 54.

¹⁴⁴ Akif Hayta, “Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme” **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 9. S.9. 2000, s.3.

¹⁴⁵ Ali Ayten, **Mutluluğun Peşinde**, Çamlıca Yayınları, İstanbul, 2018, s.179.

1.3.2. Zikir ve Ayin Psikolojisi

Zikir Arapça bir kelime olup ذ - ك - ر (z-k-r) kökünden gelen bir mastardır. Çoğulu “zükûr - ezkar’dır.” Zikrin sözlük anlamı “bir şeyi anmak, hatırlamak” demektir. Terim anlamı ise; Allah’ı anmak suretiyle gaflet ve nisyandan kurtuluştur.¹⁴⁶ Allah’ı anma niyetiyle dilden ve kalpten çıkan her şeydir.¹⁴⁷

Zikir unutkanlığın zıttı’dır ve bir şeyin korunması anlamları aşır. Bu sebeple ister dil ile ister kalp ile ister her ikisi ile de unutulduktan sonra sürekli olarak hatırlamayı ifade eder.¹⁴⁸

Tasavvufta zikir; Allah’ı anmak, hatırdan çıkarmamak, unutmamak demektir. Zikir de amaç, unutulmuş şeyi hatırlamak ve unutmamak için çaba sarf etmektir. İnsan, zikirle iç dünyasını geliştirerek, evrenin yaratıcısını sürekli hatırdan tutar. Allah’ı hatırdan tutmak, fiillerde O’nun emirlerini yerine getirmek ile mümkün olur.¹⁴⁹

Zikir bir çeşit bilinç halidir ve bilinci diri tutmaya sağlar. Zikir, kalpteki katılık ve karanlığı giderir. Gam, keder, hüznün, tasa, gönül darlığı ve can sıkıntısını giderir. Dünyalık korkuları giderir ve endişeleri umuda çevirir.¹⁵⁰

Kur’an- Kerim de, doğrudan ve dolaylı olarak zikrin faydalarından bahseden pek çok ayet bulunmaktadır. Allah-u Teâlâ, bu ayeti kerimelerde kalbi huzur ve sükûnun sadece zikir ile gerçekleşeceğini bildirmiştir.

“Allah’ı anın ki felaha eresiniz.”¹⁵¹

“Dikkat edin! Allah’ı anmakla kalpler huzur bulur.”¹⁵²

“Onlar ayakta iken otururken, yan yatarken Allah’ı zikrederler, göklerin ve yerin yaratılışını düşünürler.”¹⁵³

¹⁴⁶ Reşat Öngören, “Zikir” mad., **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 44, İstanbul, 2013, s. 409.

¹⁴⁷ Bozkır, a.g.t., s. 61.

¹⁴⁸ Macid Baverdi, “Allah’ı Zikretmenin Faydaları”, **TURAN-SAM**, 3/2009, s. 126.

¹⁴⁹ Tenik, a.g.m., s. 97.

¹⁵⁰ Aydın, a.g.m., s. 98.

¹⁵¹ Cuma, 52/10.

¹⁵² Rad, 13/28.

¹⁵³ Al-i imran 3/191.

Allah'ın en büyük zikri olan Kur'an'ın emir ve yasaklarına teslim ise ruhen ve bedenen, mutluluğu yakalamanın en önemli yoludur.

Zikir, sadece İslam dinine has olmayıp, birçok mistik düşüncede ve dinlerde ortak bir yön olarak karşımıza çıkar. Örneğin, Hint mistisizminde, Hermesçilikte, Fisagor'da, Sokrat'ta, Yeni Platonculuk'ta, Gnostisizm'de, Hıristiyan mistisizminde ve Yahudi kabalizminde de görülür.¹⁵⁴

Zikrin insan psikolojisi üzerinde olumlu etkileri vardır. Sufi terbiye metotları ile birlikte kişi, sosyal ve psikolojik değişimler yaşar. Ritüel bir etkinlik olarak gerçekleştirilen zikir meclisleri, birleştirici ve kaynaştırıcı olarak sosyal bir görev üstlenir.

Zikrin yerine getirilmemesi, kalbin ölmesi ve dolaylı olarak ruhun sevgisiz kalmasıdır. Ancak zikre devam eden kişi ilahi nurla aydınlanır. Zikir ile beraber, ruh ve beden ahengi gerçekleşince, ruhun daha diri, uyanık, sevgi ve huzur dolu olması sağlanmış olur.

Sevgi ile dolu olan birey, sosyal bir varlık olmaktan öte evrensel bir vasıf kazanır ve hem ferdi hem de toplumsal çözümlere engel olur. Bütün insanları sevgi ile kuşatarak, üstün karakter sahibi bir kişiliğe dönüşür.

Zikir, insanın günlük hayatta karşılaşacağı güçlüklerle ve sorunlara karşı etkili çaredir. Modern çağda insanın içine düştüğü depresyon, sevgisizlik ve mutsuzluk gibi olumsuz durumlarla, zayıflayan insani ilişkilere, sosyal problemlere karşı etkili bir tedavi yöntemidir. Çünkü zikir, boş işlerle meşguliyeti azaltarak, enerjiyi boşa harcamamayı sağlar.¹⁵⁵

Zikre devam eden kişilerden daima iyi hal ve davranışlar çıkar. Bu durum da kendisinin ruhunda parlaklık ve huzur oluşturur.¹⁵⁶

Ayrıca, Jhon HORGAN'ın 1994 de yazmış olduğu “*Dağınık İşlevler*” adlı makalesinde, zikir ve beynin bağlantısı üzerine araştırma yapmış ve bu araştırmasında, zikre devam eden beyinde, ilgili hücre grubunda bir biyoelektrik

¹⁵⁴ Tenik, a.g.m.”, s. 99.

¹⁵⁵ a.g.m.”, ss. 98-105.

¹⁵⁶ Baverdi, a.g.m., s. 127.

akımın meydana geldiğini ortaya koymuştur. Bu kelime veya zikre devamla birlikte artan biyoelektrik, yeni hücreleri devreye sokmakta ve bu şekilde bir kapasite genişlemesi gerçekleşmektedir.¹⁵⁷

1.3.3. Cemaat Psikolojisi

Her din kendi inananlarını ortak değerler, gaye ve hedefler etrafında toplamak ister. Amacı ise, inananları birleştirmek, toplamak, kaynaştırmak ve inançlı bir topluluk oluşturmaktır. İbadetler de bu kaynaşmayı sağlayan en önemli fenomenler olarak karşımıza çıkar. İbadetler, din mensuplarını birbirine yaklaştırır, kaynaştırır cemaat ve birlik şuurunu oluştururlar.

İslam dini ibadetlerinin temel hedefi, cemaatleşme ile kardeşlik bağı geliştirerek, sosyal, ekonomik ve siyasal pek çok alanda güçlü bir birlik oluşturmaktır. Cemaatle gerçekleşen ibadetler sayesinde küçük çapta başlayan birlik, giderek daha büyük ve daha güçlü bir birliğe dönüşür.

Toplumsal problemlerin en büyüğü sınıflaşma ve sınıfların birbirleri ile çatışmasıdır. Sosyal sınıflar arasında oluşacak kompleksler eğer önlenmez ve derinleşirse, psiko-sosyal olarak birey ve toplumlara zarar verir.¹⁵⁸ Cemaatlerdeki, kompleksleri önleyen birleştiricilik ise birey ve toplumun psikolojisinde oluşan gerilimi azaltır. Namaz, hac gibi ibadetler, makam, mevki ırk üstünlüğü, zenginlik fakirlik gibi bütün ayrımları kaldırarak fertler arasında ortak bir ruh oluşturmaya amaçlar.

Cemaatler sayesinde birey, içeri kapalı olmaktan kurtulup, dışa dönük aktif bir insana dönüşür. Topluma daha uyumlu bir rol sergiler. Bu sayede kişiler sadece Allaha değil insanlara da yaklaşırlar. Fertler arasında kalbi bir yakınlık ve bağ oluşur. Duygusal yakınlaşma ile sevinç ve kederlerini paylaşırlar.

Cemaatler bu ve benzer sebepler ile hem sosyoloji hem de psikolojik olarak büyük önem taşırlar. Cemaat olarak yerine getirilen ibadetler, yükseltici ve kendinden geçirici heyecanlar doğururlar.

¹⁵⁷ Ahmet Hulusi, **Dua ve Zikir**, Kitsan Yayıncılık, İstanbul, 1991, ss. 52 55.

¹⁵⁸ Ali Murat Daryal, **Dini Hayatın Psiko-Sosyal Temelleri**, Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları, İstanbul, 2013, s. 95.

Cemaat halinde iken insanların sezgi gücünün oldukça arttığı, duygularının şiddetlendiği, iradelerinin bireysel oldukları dönemlere göre daha yüksek seviyelerde harekete geçtiği psikolojik çalışmalarda ortaya konmuştur.¹⁵⁹

Grup ile yapılan ibadetler kişide yücelmiş bir ruh hali meydana getirirken, grup üyeleri arasındaki “yüzden geri bildirim” olarak da bilinen duygusal durum performansları üyelerin birbirlerini etkilemelerini sağlar.¹⁶⁰

Toplum içerisinde birlikte gerçekleştirilen ritüeller bireyi, ruh sağlığı bozukluklarının en yaygın semptomu olan çevreden uzaklaşma, çevreye yabancılaşma ve öteki olma durumlarından korur.¹⁶¹

1.3.4. Bayram-Kutlamalar Psikolojisi

Kutlama ve bayramlar ilk insanlık tarihinden bu yana süre gelen etkinliklerdir. Antropologlara göre kutlama yapmayan topluluk yoktur. Tören insana özgür bir davranıştır. Ünlü felsefeci Wittgenstein insanı tanımlarken onun “Törenselleşmiş hayvan” olduğunu söylemiştir.

Anadolu bayramları üzerine çalışmalar yapan Özkan, çalışmalarında, Sünni, Alevi, Ortodoks, Katolik, Nusayri, Süryani ve daha birçok inanç gruplarına ait bayramların birbirleriyle benzerlikler içerdiğine dikkat çekmiştir. İnançları ne kadar farklı olursa olsun her birinde kutlamalar birbirine benzer. Dünyanın birçok coğrafyasında gerçekleşen kutlamalar da birbirine benzer. Çünkü kutlama, bayram ve şenlikler evrenseldir.

Pek çok bayram ve kutlamalar içerisinde şükran duygusu barındırır. Bayram ve kutlamalar hayatlarımıza heyecan, neşe ve coşku katar. Bayram ve Kutlamalar normal bir yemeği ziyafete, sıradan bir buluşmayı şenliğe, hiç tanımadığımız birini arkadaşına dönüştürme gücüne sahiptir. İnsanlar, törenler ve kutlamalar sayesinde taze enerjiyle dolarlar. Bayram ve Kutlamalar ruhlarımızı yumuşatarak insanları birbirine yaklaştırır. Bütün inanç ve kültürlerde kutlamalar barışa vesile olur ve hayatlarımıza anlam katar.

¹⁵⁹ Certel, a.g.m., 1999, ss. 220-222.

¹⁶⁰ Argyele, a.g.m., s. 323.

¹⁶¹ Kuşat, a.g.m., s. 22.

Bayramlar ve kutlamaların temel sebebi ne olursa olsun insanlarda mutluluk, sevgi, güven duygusu yaratırlar. Kutlamaların yapıldığı ortamların düzenlenmesi, el birliği ile yemeklerin yapılması, dayanışma ve paylaşım duygularının yücelerek, toplumda yerleşmesini sağlar.

Kutlamalar, insanlar birbirini tanımasa bile, aralarında aidiyetin kurulmasına yardımcı olur. Kutlamalar sırasında insanlar, birlikte sevinir, yardımlaşır, iyiliği paylaşırlar. Kutlamalar esnasında oluşan duygusal enerji sayesinde insanlar kendilerini daha güçlü ve güvende hissederler. Bayramların ve kutlamaların gelenek olarak devam ettirilmesi, olumlu duyguların toplumda yaygınlaşmasını sağlayarak toplumsal aidiyeti kuvvetlendirir.

Durkheim, kutlamaların, toplum üzerinde canlandırıcı bir işlevi olduğunu söyler. Kriz anlarına, zor dönemlere denk gelen tören ve kutlamalar aynı zamanda moral tazelemek için son derece önemlidir.¹⁶²

Cemaat ve tören halinde gerçekleşen dini ritüeller, bireydeki dini duyguları daha kolay harekete geçirerek, dini davranışa dönüşmesini sağlamaktadır. Ayrıca bireylere aynı bütünün parçası olma hissi sunarken yalnızlık duygusunun oluşturacağı olumsuz duygu durumları en aza indirmektedir.¹⁶³

1.3.5. Öznel Mutluluk

Mutluluk, insanın varoluşuyla birlikte sorgulanan bir kavramdır. Ancak mutluluğun ne olduğu ve insanları nelerin mutlu ettiği sorusu ise hümanistik psikoloji ile başlamıştır.

Mutluluk kavramının, Yunanca “Eudaimonia” kavramıyla başladığı söylenmektedir.¹⁶⁴ Arapça da “Saide” kökünden türetilen saadet kelimesi “mutlu olmak, kuvvetli ve uğurlu olmak” gibi manalara gelir.¹⁶⁵

¹⁶² Temel Aksoy, <http://www.temelaksoy.com/kutlamalar-bizi-birbirimize-yakinlastirir/> (29.07.2018)

¹⁶³ Karaca, a.g.e., s.141.

¹⁶⁴ Durmuş Sevindik, **Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık Mutluluk İlişkisi**, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2015, s. 21.

¹⁶⁵ Penrice, a.g.e., s. 147.

Oxford İngilizce sözlüğünde ise, “tesadüfen olma” ve “tesadüf” anlamlarına gelen “happen ve happenstance” kökünden olan mutluluk kelimesi, hoşnutluk ve zevk alma duygusu anlamı taşır.¹⁶⁶

Psikolojik bir tanım olarak ise mutluluk, zihin ve beden dengesinin, sükûnetin hâkim olduğu, huzursuzluğun, acının ve ruh karışıklığının bulunmadığı haldir.¹⁶⁷

Mutluluk konusuyla özel olarak ilgilenenler ilk olarak hümanist psikologlar olmuştur. Hümanist Psikolojinin önemli isimlerinden Erich Fromm’un anlayışında, “mutluluk ve mutsuzluğun sadece bir ruh hali olmadığı, tüm organizmanın içinde bulunduğu durumun ifadesi olarak bireyi kuşatan bir şey olduğu”, düşüncesi hâkimdir.¹⁶⁸

Mutluluk, bazıları tarafından zihinsel bir durum olarak görülürken, bazı filozoflar duruma daha farklı bakmışlardır. Mutluluk, varlığın sadece içsel bir durum değil, belli şekillerde davranma durumunu da içeren ruhsal bir durumdur. Mutluluk, özel içsel zevklerin değil, hayatın pratik yönünün bir parçasıdır. Bu duruma farklı yorum getirenlerden birisi olan Aristoteles, “mutluluk erdem yoluyla elde edilir ve erdemde zihinsel bir tutumdan ziyade sosyal pratiklere dayanan bir uygulamadır.” şeklinde yorumda bulunur.¹⁶⁹

Platon’a göre ise “En yüksek iyi, mutluluktur. Mutluluğun yolu da erdemden geçer.”¹⁷⁰ Demokritos, mutlulukçu filozof olarak bilinir ve mutluluğu şu şekilde tanımlar; “Mutluluk ruhun dinginliğidir. Mutluluğun tek yolu iyinin ne olduğunun bilinmesidir.”¹⁷¹ Descartes mutluluğu, “Tam bir ruh memnurluğu ve iç hoşnutluğundan ibarettir” diye tanımlamıştır.¹⁷²

Farabi’ye göre ise mutluluk; her insanın ulaşmayı arzu ettiği bir gayedir.¹⁷³ İbn Sina, gerçek mutluluğu şöyle tarif eder; “Açıktır ki gerçek mutluluk özü

¹⁶⁶ Thompson, a.g.e., s. 400.

¹⁶⁷ Altıntaş, a.g.e., s. 131.

¹⁶⁸ Fatma Balcı Arvas, “Psikolojide ve İslam Dini Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, C. 6, S. 4, 2017, s. 112.

¹⁶⁹ Kaya, Küçük, a.g.m., s. 21.

¹⁷⁰ İşgör, a.g.t., s. 43.

¹⁷¹ a.g.t., s. 44.

¹⁷² Sevindik, a.g.t., s. 23.

¹⁷³ İşgör, a.g.t., s. 45.

itibariyle istenilen ve bütünüyle tercih edilendir.”¹⁷⁴ William James de mutluluğu, “Ruhsal olarak iyi olma ve olmama noktasında temel ayrım noktası” olarak kabul etmiştir.¹⁷⁵

İslam dininde ise daha ulvi bir anlam yüklenen mutluluk ve Allah’a yakınlık arasında direk bir ilişki kurulmuş ve mutluluğu ancak Allah ve Rasûlüne itaat ve bağlılık ile elde edilebileceği vurgulanmıştır.¹⁷⁶

Tasavvuf düşüncesinde mutluluk, iki kategoride ele alınmış ve kişinin bu dünyadaki mutluluğu ile ahiret mutluluğu olarak değerlendirilmiştir. Ancak önemli olanın dinin emir ve yasaklarına uygun bir hayat yaşayarak, Allah’ın rızasını kazanmak olduğu da belirtilmiştir. İslam tasavvufunda mutluluk, hıncı ve faydacı anlamda bir mutluluk değildir. İslam’da erdem odaklı olan mutluluk, Allah’a yakın olmanın sağladığı duygusal bir doygunluk hali olarak belirtilmiştir.¹⁷⁷

Mutluluk, Antik Yunan’dan beri felsefenin ilgi alanına girmiş ve filozofların dikkatini çekmiş olmasına rağmen psikoloji ise tam tersine mutluluktan ziyade mutsuzluk etkenleri üzerine odaklanmıştır.¹⁷⁸

Ancak psikoloji biliminin bu alandaki açığını kapatmak için bilim adamları çalışmalar başlatmış ve insanı mutlu eden faktörlerin araştırılması hız kazanmıştır.

Pozitif psikoloji ile ilgilenen psikologlar, iyi yaşam ve bunu gerçekleştiren faktörler üzerinde çalışmalar yapmaktadırlar. Bunlardan biri olan Seligman, psikolojiyi ile ilgili şu sözleri ile pozitif psikoloji çalışmalarına bilim adamlarını teşvik etmiştir: “Psikoloji sadece zayıflık ve güçsüzlük değil, güçlülük ve erdemle de çalışır. Tedavi sadece sorunun giderilmesi değil, kişi için en iyi olanın ortaya konmasıdır.”¹⁷⁹

¹⁷⁴ Sevindik a.g.t., s. 24.

¹⁷⁵ Horozcu, a.g.m., s. 214.

¹⁷⁶ Arvas, a.g.m., 2017, s. 124.

¹⁷⁷ a.g.m., s. 119.

¹⁷⁸ Meliha Tuzgöl Dost, “Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, C. III, S.23, 2016, s. 103.

¹⁷⁹ Dost, a.g.m., s. 104.

1950’li yıllardan sonra ruhsal sağlığın temel kriteri olarak kabul eden mutluluk üzerine yapılan ampirik çalışmalar artış göstermeye başlamıştır.¹⁸⁰ Mutluluk konusunda yapılan ilk doktora çalışması 1967 yılında Wilson tarafından yapıldı.¹⁸¹

Çok kompleks bir kavram olan mutluluk kavramı, daha sonraki zamanlarda araştırmalarda “iyi oluş/yaşam kalitesi” gibi kavramlarla eş anlamlarda kullanılmaya başlandı.¹⁸²

1.3.6. Psikolojik İyi Oluş

Hakikatte, psikolojik iyi olma kavramı, ilk çağ filozoflarından beri üzerinde tartışılan bir kavramdır. Psikolojik iyi olma kavramı “Eudaimonia” kavramına dayandırılır ve bu kavram psikolojik işlevselcilik anlamına gelmekle birlikte, kişinin gerçekleştirmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkan durum, insanın en yüksek hedefi olarak gerçekleştirme ve mutluluk hali demektir. Bu kavramdan da “Psikolojik İyi Olma” kavramı ortaya çıkar.¹⁸³

İngilizce karşılığı “*well-being*” olan iyi oluş kavramı; iyi hissetme, sağlıklı olma, zindelik ve iyilik hali anlamlarına gelir.¹⁸⁴ Genel olarak ise iyi oluş; hoş duygular hissetme, mutluluk, bir kimsenin yaşam tecrübelerinden memnuniyeti, başarı duygusu, işe yararlık, ait olma, memnuniyetsizlik ve endişenin olmayışı olarak tanımlanır.¹⁸⁵

Öznel iyi oluş (mutluluk) Diener ve Myers (1995) tarafından; bireyin yaşamına dair değerlendirmelerinin ve olaylara verdiği tepkilerin sonucu olarak kabul edilmiş ve olumlu duyguların çok, olumsuz duyguların daha az ve yüksek yaşam doyumu olarak tanımlanmıştır.¹⁸⁶

¹⁸⁰ Kimter, a.g.m., 2016, s. 301.

¹⁸¹ Sevindik, a.g.t., s. 26.

¹⁸² Kimter, a.g.m., 2016, s. 301.

¹⁸³ Seyhan, a.g.m., s. 163.

¹⁸⁴ Thompson, a.g.e, s. 1043.

¹⁸⁵ Kimter, a.g.m., 2016, s. 300.

¹⁸⁶ Tayfun Doğan, “Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş”, **Doğuş Üniversitesi Dergisi**, S. 14/1, 2013, s. 56.

Keyes, Shootkin ve Ryff (2002), psikolojik iyi oluşu, bireyin yaşam sürecinde karşı karşıya kaldığı varoluşsal meydan okumaları yönetme olarak tanımlamışlardır.¹⁸⁷

Daha kapsayıcı bir tanım olarak ise psikolojik iyi oluş (mutluluk);

“Kişinin kendini olumlu algıladığı, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olması, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesi, kişisel ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesi, bağımsız hareket edebilmesi, yaşam amacının ve anlamının olması, kapasitesinin farkında olması ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışması” olarak ifade olunur.”¹⁸⁸

İyi oluş (mutluluk) çalışmaları ile ilgili iki araştırma alanı bulunmaktadır. Bunlardan birincisi; 1950’li yıllarda başlamış olan, özneliğe ilginin arttığı bir dönemde yaşam kalitesini araştırmaya yönelik olan bilimsel çalışmalardır.

İkincisi ise; 1980’li yıllarda başlayan ve zorluklarla karşı karşıya gelindiğinde, kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için kişinin potansiyelini vurgulayan, klinik ve yetişkin psikolojilerine dayanan deneysel çalışmalardır.¹⁸⁹

Kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi olarak da tanımlanan öznel iyi oluş (mutluluk), bilişsel ve duygusal değerlendirme şeklinde gerçekleşir. Ancak bu bilişsel ve duygusal öğeler birbirinden bağımsız değildir. Ryff’in (1989) ileri sürmüştüğü Psikolojik İyi Oluş modelinde altı boyut bulunmaktadır. Bunlar;

- Öz-kabul
- Pozitif ilişkiler
- Özerklik
- Çevresel kontrol
- Yaşam amacı
- Kişisel gelişim’dir.¹⁹⁰

¹⁸⁷ Bülent Baki Telef, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması”, **HÜEFD**, S. 28/3, 2013, s. 375.

¹⁸⁸ İşgör, a.g.t., s. 10.

¹⁸⁹ Telef, a.g.m., s. 374.

¹⁹⁰ a.g.m., s. 375.

İyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalarda, iyi oluş genel kavramının yanında, öznel mutluluk, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi, iyilik hali ve olumlu duygulanım gibi kavramlar yer almaya başlamıştır. Bu kavramların anlamları birbirleri ile birebir aynı olmasa da büyük oranda ilişkilidirler. Çünkü her biri bireyin olumlu işlevselliği ve mutluluğu sağlayan koşullarla ilgilidir.¹⁹¹

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler, üç temel başlık altında ele alınmıştır ve şu şekildedir.

- i. *Yaşam şartları.* (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, yaşanılan yer, medeni durum ve ekonomik durum gibi.) Öznel iyi oluşu etkileme oranı ise %10'dur.
- ii. *Amaçlı yaşam etkinlikleri.* (yaşam amaçları belirleme, bunları gerçekleştirme, sosyal ilişkiler kurma, affedicilik ve dini inancın gerekliliklerini yerine getirme.) öznel iyi oluşu etkileme oranları %40'dır.
- iii. *Genetik faktörler.* Bu durumun ise öznel iyi olmayı etkileme oranı %50 olarak tespit edilmiştir. Kişilik özellikleri de genetik faktörlerdendir.¹⁹²

İyi oluş üzerine yapılan benzer çalışmalarda da elde edilen sonuçlar, amaç belirleme ve sürdürmenin ve çaba sarf ederek belirlenen amaçlarına ulaşmasının bireyin mutluluk düzeyini arttırdığı yönündedir.¹⁹³

İyi oluş hali ve öznel iyi oluş kavramları birçok defa birbirleri yerine kullanılsa da bazı araştırmacılar mutluluğu, “iyi oluş halinin konuşma dilindeki tabiridir” şeklinde ifadeler kullanmışlardır. Bazıları ise iyi oluş halini, beden, akıl, ruh bütünlüğü, sosyal - kültürel olarak işlevsel bir hayat sürdürme ve bireyin kendini iyi hissetmesini sağlayacak yaşam biçimi ve standartları şeklinde tanımlarken, öznel iyi oluşu da bireyin yaşamına dair öznel yargı ve duyguları şeklinde tanımlamışlardır. Bu tanım iyi oluş halini, öznel iyi oluş halinden daha kapsayıcı bir hale getirmektedir.

¹⁹¹ Dost, a.g.m., s. 105.

¹⁹² Doğan, a.g.m., s. 57.

¹⁹³ İlhan Tahsin, Özbey Yaşar, “Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü”, **Türk Psikolojik ve Danışma Rehberlik Dergisi**, 2010/4, s. 109.

1.4. İbadetler ve Özel Mutluluk

Dindarlık ve mutluluk ilişkisini incelerken bu durumu üç temel sebep üzerinden ele almakta fayda vardır.

- 1) *Dini grupların sağladığı sosyal destek*: Dini-sosyal gruptan alınan destek ile yalnızlık hissi giderilir ve yerine mutluluk hissi gelir.
- 2) *Dinin, bireye hayat anlamı sunması ve güven vermesi*: dinin sunduğu varoluşsal anlam, yaşam memnuniyeti sağlarken mutluluk ve güven hissi verir.
- 3) *Bireysel dini tecrübelerden kaynaklanan mutluluk hissi*: Tanrıyla kurulan ruhsal bağ bireyi mutlu hissettirirken, yaşanan duygusal tecrübelerde kendini değerli hissetmesini sağlar.¹⁹⁴

İbadetler, bu üç temel etkiyi içerisinde barındırmakla birlikte esasen, bireydeki dini duygu ve yönelimlerim dışı vuruş şekilleridir. Bireysel ya da toplu halde yerine getirilmesi mümkün olan her ibadette, kutsal ile kurulan psikolojik ilişkiler görülür. İbadetler, bireylerin kendi benliklerinde psikolojik bir alan oluşturarak huşu, huzur, manevi coşku ve heyecan yaratma gücüne sahiptir.¹⁹⁵ Toplu olarak yerine getirilenlerde ise aidiyet hissini tatmini ve birlik şuurunun tesisi gerçekleşir. Elbette ki dini aktivitelerin tek özelliği meydana getirdikleri duygusal durum değildir ancak bu önemli bir alanı kapsamaktadır. Her ibadet ve ritüelin kendine has bir takım duygu durumları mevcuttur. Bu sebeple birey üzerindeki etkilerini daha iyi kavrayabilmek için her ibadet ve ritüeli, sağladığı mutluluk bağlamında ele almak daha doğru olacaktır.

¹⁹⁴ Asım Yapıcı, **Ruh Sağlığı ve Din**, Karahan Kitabevi, Adana, 2013, s. 98.

¹⁹⁵ Akif Hayta, "İbadetler ve Ruh Sağlığı", **Gençlik Din ve Değerler**, Ed. Hayati Hökeleki, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2002, s. 118.

1.4.1. Namaz ve Öznel Mutluluk

İnsan bedeninin dışında, madde ötesi olan bir ruha da sahiptir. Bu ruhun doğal dengesinin korunabilmesi için ise, ilahi huzura, ruhsal zevklere ve manevi feyze ihtiyacı vardır. İnsanoğlunun, dünyaya ait para-pul, makam-mevki, yeme içme gibi süfli arzulara dalması sonucu ihtiyaçları karşılanmayan ruh, bunalımlara sevk olur. Doğal dengesi ve sağlığı bozulan ruhta sıkıntı, gerilim, gönül darlığı ve karamsarlık baş gösterir. Bunalımlara düşen ruhun iyi oluşu için bir nevi vitamini sayılan namaz gıdasına ihtiyacı vardır. Namaz ibadeti, maddi ve manevi rahatlatıcı etkiye sahiptir. Namaz, duygu düşünce ve davranış bazında kişide olumlu değişiklikler meydana getirerek, mutluluk olarak adlandırdığımız, psikolojik iyi oluş haline katkıda bulunur. Namaz, kişiyi dünya meşguliyetinden uzaklaştırarak, stres ve sıkıntıyı, sükûnet ve iç huzuruna dönüştürür.¹⁹⁶

Namazda konsantrasyon belli bir hedefe odaklanma, dünyanın geri itilmesi ve bir nevi düşüncenin meşgul edilmesi, insanın hastalıklı düşünce ve sanrılarını kovmasına yardımcı olur. Namaz umutsuzluğa düşen gönüllerin, bunalan ruhların yegâne sığınadır. İç dünyası karamsarlaşan, kararsızlaşan ve bu sebeple arayışlar içine giren ruhların tek tedavi yolu ve mutluluk gıdasıdır.¹⁹⁷ Peygamber Efendimiz (s.a.v.) bir hadisi şeriflerinde;

“Ey Bilal! Kalk ezan oku da bizi namazla ferahlandırırver.” buyurmuştur.¹⁹⁸

Ayrıca ayeti kerimede de; *“Namazı özenle kıl. Kuşkusuz namaz hayâsızlıktan ve kötülükten meneder.”*¹⁹⁹ Buyurularak, namaz ibadetinin bütün ahlaksız tutumlardan, aklın ve dinin beğenmeyeceği uygunsuzluklardan, kötülük ve çirkinliklerden koruyacağına vurgu yapılmıştır.²⁰⁰ Tüm bu durumların devamı neticesinde güzel ve huzurlu bir ruh halinin tesisi sağlanmış olur.

Namazda Allah ile buluşarak bağlılığını sürdüren kul, ruh ve beden ile gerçekleştirdiği bu eyleminde, dünyaya ait bütün duygu ve düşüncelerden sıyrılır.

¹⁹⁶ Kınter, a.g.m., 2016, s. 303.

¹⁹⁷ a.g.m., 2016, s. 302.

¹⁹⁸ Ebu Davut, Edeb, 86.

¹⁹⁹ Ankebut 29/45

²⁰⁰ Sayın, a.g.t., s. 18.

Kendi iradesini bir süreliğine de olsa Rabbinin iradesine bağlayarak Onunla bütünleşir. Bütün vücut ve duyu organlarını Rabbine teslim eder. Böylelikle ruhta Allah'a ait olma duygusu gelişir. İçerisindeki belli şekil ve ifadeler sayesinde birçok ibadetin sentezi durumunda olan namaz sayesinde Allah ile içten kurulan bağ, bireye yaratılış amacını kavrama ve yerine getirme imkânı sağlarken, ruhsal ve nihai mutluluğu gerçekleştirmiş olur.²⁰¹

Beş vakit olarak kılınan namaz sayesinde, birey, bir saat de olsa dünya telaşından uzaklaşmakta, ihtiras ve buna bağlı streslerden kurtulmakta ve tevekkül duygusu gelişmektedir. Bu sayede bireydeki ruhsal hastalıkların büyük tetikçisi olan vesvese ortadan kalkmakta ve daha sağlıklı bir ruh yerine gelmektedir. Ruh sağlığı yanında namazın, muhtelif hastalıklara karşı da koruduğu tıbben kanıtlanmıştır. Günde beş defa kılınan namaz sayesinde göz mercekleri bir saat kadar dinlenmekte, vücutta en çok zahmeti çeken eklemler ise namaz disiplini sayesinde sağlık kazanmaktadır.²⁰² Günlük elektro manyetik etkiler sonucu insanların göğüs çevresinde hissettikleri huzursuzluğa, namaz kılan kişilerde neredeyse hiç rastlanmamaktadır.²⁰³

Namaz, maddi ve manevi yönden sağladığı fayda ve hikmetler sayesinde bireyin, kendi ile ilgili pozitif değerlendirmelerini, hayatını etkin şekilde yönetebilmesini ve hayatın anlamlı, amaçlı olduğuna dair inancını etkin bir şekilde destekler. Namaz sayesinde bireyde gelişen hayatını etkin şekilde yönetebilme becerisi, psikolojik iyi oluşa büyük oranda etki eder.

Namazın sosyolojik yönünü oluşturan cuma, bayram ve cenaze gibi namazlar sayesinde, birlik beraberlik duyguları gelişir. Birey, sosyal bir bağ oluşturarak başkaları ile daha kaliteli ilişkiler kurar.

Ruhi arınma ve affedilmeyi ifade eden namaz, kişinin kendisi ile ilgili günahkârlık, suçluluk ve değersizlik gibi olumsuz duygu ve düşüncelerden arındırarak, daha olumlu duygular beslemesine ve yenilenmesine katkı sağlar. Bağışlanma ümidi gelişip, yenilenme imkânı bulan bireyin ruhu huzur ve mutlulukla

²⁰¹ Yavuz, a.g.e., ss. 214-230.

²⁰² Kınter, a.g.m., 2016, ss. 303-304.

²⁰³ Haluk Nurbaki, **Namazın Sırları**, Damla Yayınevi, İstanbul, 1998, s.25.

dolarak, kendisi ile daha barışık ve psikolojik iyi oluŖa sahip olarak bütüncül bir hayat yaşar.²⁰⁴

Namaz kılan kişilerde, görsel olarak dahi olsa imanın tasdikçisi olarak namaz vardır ve bu durum ruhsal yapıda meydana gelen zıt kargaşaları ortadan kaldırarak yerini rahatlığa bırakır.²⁰⁵

Türkiye’de Kaya ve Küçük’ün yaptığı çalışmada, beş vakit namazını kılmaya çalışan öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ortalamaları (X=141,88), hiç namaz kılmayan öğrencilerin puanlarından (X=129,10) daha yüksek olduğu görülmüştür.²⁰⁶

1.4.2. Dua ve Öznel Mutluluk

İnsanoğlunun en sıkıntılı ve en çıkmaz anlarında sığındığı en büyük liman dua’dır. İnanan bütün insanlar için bu yöneliş kaçınılmazdır. Dua ile sıkıntılarını dile getiren birey, kendini rahatlamış ve güvende hisseder. Çünkü insanın güçsüzlüğünü ve çaresizliğini giderme ihtiyacı en temel ihtiyaçlarındandır. Güç, insanın omuzlarına yüklenen büyük bir sorumluluktur ve uzun vadede yıpratıcı etkiler doğurur. Aşkın bir varlığa sığınmak, Ona teslim olmak ve Ondan dilenmek ruhen dinlendirici bir hadisedir. Aciz olduğunu itiraf, zayıflık değil aksine sağlıklı bir ruh yapısı için terapatik bir eylemdir.

Dua isteği uyandığında, dua ederken de ettikten sonra da umut oluşur.²⁰⁷

İnsanın en büyük korkusu, kontrol duygusunu kaybetmedir. Kendi ve çevresi ile ilgili birçok şeyin kontrolünün elinde olmadığını bilen bireyde oluşan stres, korku, aşağılık ve suçluluk duygusu, kaybetme ve gelecek korkusu, tehlike altında hissetme gibi duygular bireyin mutluluğuna engel olur. Böyle durumlarda depresyon ve intihar eğilimlerine sıkça rastlanır. Bu şekilde meydana gelen zayıflık anlarında en büyük güç içten dua etme alışkanlığıdır. Dua ve tevekkül ile birey, üzerindeki fazla yüklerden kurtulur ve kendini aşan işleri yüce bir güce teslim ederek huzura erer.²⁰⁸

²⁰⁴ Kımtır, a.g.m., 2016, s. 305.

²⁰⁵ Nurbaki a.g.e., s. 25.

²⁰⁶ Kaya, Küçük, a.g.m., s. 30.

²⁰⁷ Gashi, a.g.m., s. 5.

²⁰⁸ Nevzat Tarhan, **Mutluluk Psikolojisi**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2007, s. 141.

Carrel, dini oksijen ihtiyacına, duayı da bu oksijenin teneffüs edilmesine benzetmiştir.²⁰⁹ Bu yüzden duada dile gelen cümleler tamamen kişinin o anki ihtiyaçlarını oluşturan kelimelerdir.

İbn Kayyım El Cevziyye ise duanın en faydalı ilaç olduğunu belirtmiş bu faydanın sağlanması için kalben Allah'tan gafil kalmamanın ve Ona derinden bağlanmanın gerekliliğine vurgu yapmıştır.²¹⁰

Aşkın varlıkla, dua ve ibadet kanalları aracılığıyla bağlantı kuran birey, bu bağın bireysel ve toplumsal faydaları yanında, ruhsal ve bedensel olarak da iyileştirici etkilerini tecrübe eder.²¹¹

W. James'e göre, duanın ihtiyaç halinde ortaya çıkması, bireyin psikolojik yapısındaki sosyal benliği ile alakalıdır. Bu sebeple dua etmenin temelinde bazı güdüler vardır.²¹² Bireyin çeşitli istek ve ihtiyaçlarından oluşan güdüler, duanın temelini oluşturur. Ayrıca dua, istenmeyen hususlar içinde bir sığınma olarak kullanılır.

Seyhan'ın 2013'te üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu "Dua Tutumu İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler" adlı çalışmasında, üniversite öğrencilerinin dua tutumları ile psikolojik iyi olma halleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yani öğrencilerin dua tutumu arttıkça psikolojik iyi olma hali de artmaktadır.²¹³

Türkiye de Kaya ve Küçüğün yaptığı, dua etme durumu ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, her zaman Allah'a dua eden öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ortalamaları (X=138,28), hiç dua etmeyen öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ölçülerinden (X=108,00) daha yüksek olduğu görülmüştür.²¹⁴

Batı da yapılan bazı çalışmalarda ise şu sonuçlara ulaşılmıştır;

²⁰⁹ Koç, a.g.m., s. 377.

²¹⁰ İbn Kayyım El Cevziyye, **Dua ve Yaşam**, İlke Yayıncılık, İstanbul, 2003, s. 19.

²¹¹ Koç, a.g.m., s. 380.

²¹² a.g.m., s. 377.

²¹³ Seyhan, a.g.m., s. 175.

²¹⁴ Kaya, Küçük, a.g.m., s. 34.

Larid, (1991) Dua hastalık kuruntuları ile negatif yönde ilişkilidir. Parker ve Brown, (1986) Dua depresif duygulara karşı durur. Gibson, (1983) Dua hayatın geçici streslerine karşı umutlu olmada etkindir.²¹⁵

Fransa'daki Lourdes tıp Merkezi'nin "Dua, dini telkin ve moral takviyesi yoluyla tedavi metodu" ile elde etmiş oldukları başarı bilimsel kayıtlara geçmiştir. Ayrıca Vorgete, duanın psikanalitik tedaviye benzer bir metot olarak kabul edileceğini söyler. Buradaki benzerlik oluşturan durum ise, psikanalitik tedavide, "hareket etmemek ancak her şeyi söylemek" ilkesidir. Psikolojik bir takım hastalıkları tedavi edici özelliği kabul edilen dua, bireydeki güç ve sevinci arttırarak, sinir sisteminin dengesini yeniden organize etmekte ve kuvvetlendirmektedir.²¹⁶ Netice olarak da birey, ruh sağlığının iyi olma hali olarak isimlendirilen mutluluk tecrübesini yaşamış olur.

1.4.3. Tövbe ve Öznel Mutluluk

Tövbe Müslümanların sıklıkla başvurduğu ve ardından rahatlama hissettiği bir ritüeldir. Tövbe, yapısı gereği içtenlik ve samimiyet gerektirir. Derin duygular ile gönüllü olarak yapılan bir durumdur. Yani insanın kendinin talip olduğu içsel bir eylemdir. Bu durumdaki bir insan, içsel bir hazır oluş yaşadığı için dıştan bir telkin ve motivasyona ihtiyaç duymaz.

Tövbe inanan birey için Allah ile arasını bozan şeylerden kaçma ve uzaklaşma isteğidir. Böylelikle Allah ile arasını düzelden kul, kendisiyle ve manevi dünyasıyla barışarak daha huzurlu ve mutlu bir birey haline gelir.

Günah ve onun ardından gelen suçluluk psikolojisi, bireyde refleks tepkiler oluşturur. Suçluluk, insanda gönülde daralma ve huzursuzluk oluşturur. Pişmanlık duygusu ise, tövbe ve gūnahtan arınma psikolojisini tetikler. Tövbe ile birlikte, günah ile kirlenen kalpte ferahlama ve huzur gerçekleşir. İç huzuru, bireyin hayatına genel bir huzur, mutluluk ve pozitif bir yaşam biçimi olarak yansır.

²¹⁵ Seyhan, a.g.m., s. 161.

²¹⁶ Koç, a.g.m., s., 391

Mevlana tövbeyi;

“Kendi kendine bir şart koş da ahdinden dönmemeye uğraş. Ahdini bozarsan manevi hastalık gitmez. Hâlin, ezeldeki temiz kalma ahdine uyduğu zaman Canın elde ettiği yüz binlerce zevk doğar içine o ân böylece demir gibi gönlün bir ayna kesilir. Sana her an bir olgunluk yüz gösterir. Emaneti yüklendiği için zevk âleminde sana can hem çalgıcı olur, hem de aşk kadehi sunan. Sonra hakikate erer, insanların boş işlerine acırsın. Gizli hazineyi kendinde bulur ve tanırsın...”²¹⁷ Şeklinde yorumlar.

Yanlışlarını fark edip kendini değiştirmek isteyen insan için tövbe bir fırsattır. Günahın verdiği ruhsal daralma, utanma duygusu, iyi insan olma arzusu, işlediği günahlar sebebi ile yok olan değerlerin farkına varılması gibi psikolojik süreçler içeren tövbe, geçmiş yaşamla, olması gereken, ideal olan ve arzu edilen yaşam arasındaki farkı anlamaktır. Bu farkı ayırt edip tövbekâr olan birey, yapmış olduğu hataları Allah’ın affedeceğini düşünerek, içsel buhranlardan kurtularak mutlu olabilmektedir.²¹⁸

Tövbe sayesinde işlemiş olduğu günahlar yüzünden duyduğu suçluluk psikolojisinden ve huzursuzluktan kurtulan birey içsel mutluluğa ulaşmış ve yeni bir başlangıç yapmış olur.²¹⁹

1.4.4. Oruç ve Öznel Mutluluk

Oruç ibadeti, bireyi hem toplumun zararlı alışkanlıklarından korur hem de psikolojik problemlerden uzaklaşmasına olanak sağlar.

Oruç ibadeti yeme içme ile bağlantılı bir ibadet olduğu için insan sağlığını doğrudan etkileyen bir ibadettir. Yurt içinden ve yurt dışından pek çok bilim adamı orucun hem beden sağlığına hem de ruh sağlığına iyi geldiği konusuna dikkat çekmeye çalışmışlardır. Peygamber efendimizin de bu hususa dikkat çeken hadisi şu şekildedir. *“Oruç tutunuz ki sıhhat bulasınız.”²²⁰*

²¹⁷ Şefik Can, *Divân-ı Kebirden Seçmeler*, C.1, Ötüken Kitap, İstanbul, 2015, s. 251.

²¹⁸ Sevindik, a.g.t., s., 41.

²¹⁹ Soysaldı, a.g.m., s. 46.

²²⁰ Taberani, “Mucem’ul Evsat”, VIII, 174, Münziri, et-Tergib, 2/206.

Yapılan çalışmalar, tutulan orucun dokuları temizlediğini, birikmiş toksin ve zehirleri vücuttan attığını, oruç esnasında vücudun depolamış olduğu besin maddelerini harcadığını, harcanan besin maddeleri yerine yenilerinin gelerek vücutta yenilenme olduğunu belirtmişlerdir. Bütün bunların sonucunda beden sağlıklı bir hale gelirken, ruh sağlığını olumlu yönde etkilemekte²²¹ ve sağlıklı ruhun kaçınılmaz sonucu olarak mutlu bir birey ortaya çıkmaktadır. Oruç ibadetini yerine getiren bireylerin, mutlu olma ve hayattan memnun olma düzeyleri olumlu yönde etkilenmektedir.

Farklı dini inançlara sahip kişiler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcılara oruç tutma nedenleri sorulmuş ve Allah'ın rızasını kazanmak dışında, ruhsal sağlık açısından "mutlu olmak" için oruç tuttıkları cevapları alınmıştır.²²²

Ramazan orucunu tutan bireyler ile mazeretsiz olarak tutmayan bireylerin karşılaştırıldığı bir çalışmada ise, ramazan orucunu tutanların, sabır, affedicilik, manevi zekâ ve mutluluk düzeylerinin, tutmayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.²²³

30-40 yaş arası 100 kişilik örneklem üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada katılımcılar, orucun stresle daha iyi başa çıkmayı sağlayarak, iyi oluşa ve sürdürülebilir mutluluğa fayda sağladığını ileri sürmüşlerdir.²²⁴

Özellikle Müslüman ülkelerde ramazan ayında toplu olarak yerine getirilen sahur, iftar ve teravih namazları, insanları bir araya getirerek hayatı daha anlamlı kılma ve psikolojik rahatlama sağlamaktadır.²²⁵

Oruç ibadetinin, heyecan, korku, sinir ve şuur bozuklukları üzerinde olumlu etkisi ve ruhi bunalımlara karşı sınırların dayanma gücünü arttırıcı etkisi bulunmaktadır. Bu durumda da oruç sayesinde fikri ve ruhi rahatlama

²²¹ Kaya, Küçük, a.g.m., s. 39.

²²² Mohan, Jitender, "Fasting – A Mutidimensional Human Behavior," **Proceedings of the Fasting and Sustainable Health Conference** 20th-21st December 2010, Editors: Ranbindarjeet Singh, Ahmad Munir Che Muhamed, Malaysia, 2010, pp.125-131,den nakl., Kımter, a.g.m., 2015, s. 32.

²²³ Kımter, a.g.m., 2015, s. 35.

²²⁴ a.g.m., s. 38.

²²⁵ Kaya, Küçük, a.g.m., s. 40.

gerçekleşmektedir.²²⁶ Ruhi bunalımları atlatan bireyde, stres ve gerginlik, yerini mutluluğa ve huzura bırakmaktadır.

Türkiye’de Kaya ve Küçük’ün yaptığı, oruç tutma durumu ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, her zaman oruç tutmaya çalışan öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ortalamaları (X=136,82), hiç oruç tutmayan öğrencilerin psikolojik iyi olma puan ölçülerinden (X=115,88) daha yüksek olduğu görülmüştür.²²⁷

1.4.5. Sadaka-Zekât ve Öznel Mutluluk

İslam'ın diğer ibadetlerinde olduğu gibi zekât da tek yönlü bir ibadet değildir. Sadece dünya veya ahirete ait gayeler barındırmaz. O dünyevi ve uhrevi hedefleri bir arada bulunduran bir ibadet oluşu sebebiyle kulu Rabbine yaklaştırıp, Onun rıza ve hoşnutluğuna ulaştırırken, karşılığında fert ve toplumun ruhi, ahlaki, sosyal, ekonomik konularda pratik faydalara vesile olan bir ibadettir.²²⁸

Paylaşma, dini bağlamda ele alındığında içerisinde infak, sadaka ve zekât formlarını barındırır. İnsani paylaşma formu olarak da değerlendirdiğimiz infak ve sadaka, hastalıkları tedavi eden, kötü huyları yok edip yerine iyi huylar yerleştiren özellikleriyle karşımıza çıkmaktadır. Bu durumda da bireydeki paylaşma tutumunun, ruh sağlığına üstün katkı sağladığı anlaşılacaktır.²²⁹ Çünkü yardım etme davranışı ruhsal bir denge sağlar. Başkalarına yardım ile içsel çatışmalar yerini ruh sağlığına bırakır. Yardım erdemi, mutluluğa dönüşür. Cimrilik göğüs darlığına sebep olurken paylaşmak gönlü genişleterek mutluluk sağlar.²³⁰

İnsanlar arasında ekonomik farklılıkların olması oldukça doğal bir durumdur. Lakin bu uçurum bireyler arasında fazlası ile gerçekleşmesi ve kişilerin birbirlerinin hakkına riayet etmemesi, toplumda gerilim ve ruhsal gerginlik oluşturur. Toplumsal huzur, barış ve denge için fertler arası gerilime sebebiyet verecek faktörlerin ortadan kalkması gerekmektedir. Toplum için bu durumun mutlaka bir kontrol mekanizması

²²⁶ Celal Kırca, “Orucun İnsana Kazandırdıkları”, **Diyanet Dergisi**, C. 26, S. 2, 1990, s., 45.

²²⁷ Kaya, Küçük, a.g.m., s. 38.

²²⁸ Certel, a.g.m., s. 352.

²²⁹ Karakaş, a.g.m., s. 371.

²³⁰ Kasapoğlu, a.g.e., ss. 114-115.

olması gerekir. Yoksa sahip olma, doyumsuzluk, ihtiras bireyleri kuşatır. Bu durum ise bir yandan bitkinlik ve iç sıkıntısı oluştururken diğer yandan baş edilemez bir cimrilik kendini gösterir. İşte zekât toplumsal denge ve huzurun sağlanabilmesi için önemli bir köprü oluşturur.²³¹ Bireylerde iç gerilimi sonlandırıp toplumsal dengeyi sağlayarak huzursuzluğu gideren zekât sayesinde toplumda ve bireyde ruhsal gerilim yerini mutluluğu bırakır.

Mal ve servet çokluğu, nefsin şehvî yönünü pozitif yönde etkiler. Bu da zevk alınacak şeylere karşı ilgiyi daha da artırır ve insanın hırsını kamçılar. Mal artışı ile zevk alınacak şeyler arasında doğru orantıda bir ilişki vardır. Bu durum da zaman içerisinde bir kısır döngüye dönüşür. Sonuç olarak öyle bir noktaya gelinir ki bireyde ruhsal bunalım görülür. Bu olayın doğru kanalizasyonu ise zekât ile gerçekleşir. Zekât sayesinde maldan meşru yoldan haz alma sağlanır ve bu sayede daha mutlu ve daha tatminkâr bireyler meydana gelir.²³²

Netice olarak İslam dini, sosyal hayatın huzur ve mutluluğuna, birlik beraberliğe ve toplumun refahına büyük önem vermiştir. Huzur, mutluluk ve refah da birlik, beraberlik ve dayanışma ile gerçekleştirilebilecek bir durumdur. Zekât, veren ile verilen arasındaki sevgi kıvılcıklarını ateşleyerek, onların dünyasından ruhsal rahatsızlık veren cimrilik gibi bir duyguyu çıkararak haz veren bir mutluluğa dönüştürmekte ve bunun sonucu olarak da sosyal barış ve toplumsal kaynaşma ortamını oluşturmakta, toplumdaki bireyleri anlayış, sempati ve sevgi gibi duygularla birbirine bağlamaktadır.²³³

Gerilimi az, sükûnet ve huzur dolu bir ortamda bulunmak veya yaşamak bireyin içsel huzurunu arttıran ve mutluluğunu tesis eden bir durumdur. Şu durumda denilebilir ki zekât, bireyde başlayan mutluluğu, sosyal hayata da aktararak toplumsal huzur ve mutluluğa dönüştüren bir ibadet olarak karşımızda durmaktadır.

²³¹ Bozkır, a.g.t., s., 48.

²³² a.g.t., s. 49.

²³³ a.g.t., ss. 50-53.

1.5. Dini Ritüeller ve Öznel Mutluluk

1.5.1. Zikir ve Öznel Mutluluk

Manevi bir hayat bahşeden Allah'ı zikir ile insanın yorgun ve perişan kalbi, taze bir nefes alır. Allah'ın kullarından istediği Kur'an'da emrettiği gibi *“Allah'ın zikri”* ve *“İlahi nimetlerin hatırlanmasıdır”* ki, bu hatırlamalar sayesinde insan, kalbinden tozu silerek kendi yorgun ruhuna Rabbini zikretmekle kulluk nimetlerini yerleştirir.²³⁴

Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: *“Bir topluluk Allah'ı zikretmek için bir arada oturursa, melekler onları kuşatır, rahmet anları kaplar, üzerlerine huzur, feyiz iner ve Allah onları yanındakilere (meleklerle) zikreder”*.²³⁵

Hz. Ali'de mutluluğun kaynağının zikir olduğunu şu sözleri ile dile getirmiştir. *“Daima Allah'ı zikretmek, mutluluğun anahtarıdır.”*²³⁶

Zikir diğer ibadetlerden farklı olarak zaman ve mekâna ihtiyaç duymayan bir ritüeldir ve bu sebeple de hepsini kapsayıcı bir etkiye sahiptir. Müminin Allah'ın zikrine devam etmesi, nefsinin temizlenmesine götürmekte, bu durumda, güven ve dinginliği hissetmesini sağlamaktadır. Nefs-i mutmainne derecesine ulaşan insanın iç çatışmaları yatışır, sıkıntı ve gerilimleri son bulur. O artık bu haliyle kendisiyle barışık, toplumla barışık ve her şeyden önemlisi Allah ile barışık bir yaşam sürdürür hale gelir.

Zikir, insanın ruh sağlığını etkileyecek biçimde gelişen dünya şartlarına karşı da insanı korumakta ve ona ışık olmaktadır. Çünkü kalpler ancak Allah'ın zikri ile veya Allah'ı anmak, O'nu hatırlamakla mutmain olur. Gönüller huzura erer, içsel acılar, sancılar şifa bulur, sükûna kavuşur ve yatışır.²³⁷

İnsan için en büyük saadet olan kalpteki huzur ve tatmin, gerçekleştirmiş olduğu zikir sayesinde müşahede edilmeye başlar.

²³⁴ Baverdi, a.g.m., s. 126.

²³⁵ Müslim, Zikir, 25.

²³⁶ Baverdi, a.g.m., s.128.

²³⁷ Bozkır. a.g.t., ss. 87-91.

1.5.2. Mabet/Türbe Ziyaretleri ve Öznel Mutluluk

İnsanlar hayatlarında yaşadıkları her türlü olumsuzlukları aşmak için maddi çabaların yanında manevi çabalar da gösterirler. Türbe ziyaretleri de bir tür manevi çaba olarak karşımıza çıkar. Birey kederini kutsala atıf ile anlamlandırır. Gittiği yerin neresi olduğunu önemsemeksizin bu mekânlarda rahatlar. Kutsala sığındığı için Ondan gelecek olan yardımla hayatının kolaylaşacağına inanır. Ayrıca bu mekânlarda günahkârlık duygusu hafifler. Kaygı ve umutsuzluk duygusundan sıyrılır ve mutluluk duygusu eşliğinde psikolojik rahatlama yaşanır.²³⁸

Bireyler, kutsal mekânlar ile ilgili olarak bu alanlarda kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Çünkü burada kendilerini Allah'a daha yakın hissetmekte ve hayat karmaşasından bir nebze olsun sıyrılmakta ve samimi dua ederek dualarının kabul olduğuna inanmaktadırlar.²³⁹

Yeğ'in yapmış olduğu psikolojik açıdan kutsal mekân-insan ilişkisini inceleyen çalışmasında, insanları kutsal mekânlara iten nedenlerin bireysel olduğunu tespit etmiştir. Bu nedenlerin içerisinde, kendilerini sıkıntılı ve stresli hissettikleri dönemler olduğu gibi kendilerini huzurlu ve mutlu hissettikleri durumlar da bulunmaktadır.

Aynı çalışmada ziyaret anı ve sonrasında bireylerin tutum ve davranışları ölçülmüş ve katılımcıların %80'i "Rahatlıyorum ve sıkıntılarımın kurtuluyorum" cevabını vermiştir.

Bu ziyaretlerin, bireyler üzerindeki psikolojik olumlu etkileri gözlemlenirken, ziyaretçilerden biri durumunu şu şekilde açıklamıştır;

"Bizleri bu mekânlara çeken şey, öncelikle psikolojik olarak rahatlamak, kendi özüne dönmek, derinleşmek, dünyevî duyguları ara sıra da olsa bir kenara bırakabilmek." şeklinde ifade ederken, başka bir ziyaretçi de; *"Bu mekânları ziyaret ettikten sonra sanki büyük bir yükün üzerimden kalktığını hissediyorum ve hafifliyorum."*²⁴⁰ Şeklinde ifade etmiştir.

²³⁸ Köse, Ayten, a.g.e., ss. 53-54.

²³⁹ Yeğ'in, a.g.m., s. 83.

²⁴⁰ a.g.m., s. 84.

Maddi hayatın vermiş oluğu yoğunluktan bir an olsun uzaklaşıp, bu mekânlara sığınan ve hayatın koşturmacasını kısa süreliğine de olsa durdurabilen bireyler daha dingin bir ruha sahip olmaktadırlar. Tüm sıkıntılarını geri bırakarak mabetlerin manevi atmosferinin rahatlığını yaşayanlar, ibadet ve ritüeller ile ruhlarının kasavetli havasını yok etmekte ve bu sayede kendileri için içsel mutluluk ve huzur oluşturmaktadırlar. Telaşsızlık hissi insana huzur verir. Hayatın keşmekeşinden kaçılarak sığınılan mabetler ise zamanın hızını ve telaşını durdurarak insandaki bu hissi en güzel tatmin eden yerlerdir.

1.5.3. Cemaat ve Özel Mutluluk

Her dinin, inananları tarafından inşa edilen mabetleri vardır. Bu mabetler sayesinde inananlar toplu olarak ibadet edebilmekte ve kendi dindaşları ile etkileşim içerisine girebilmektedirler.

Özellikle İslam dini, cemaat dinidir. Çünkü İslamiyet, Müslümanların birlik ve beraberliğini pekiştirmek ve cemaat ruhunu diri tutmak ister. Zira cemaat duyarlılığı, ümmetin maslahatı için son derece önemlidir. Bunun yanı sıra bir arada bulunmak, psikolojik olarak “grup terapisi/tedavisi” oluşturmaktadır.²⁴¹

Bu mabetlerde, ibadet yapmak için bir araya toplanarak oluşturulan cemaatlerde en büyük özellik, herhangi bir sınıf ayırımı yapmaksızın bütün inananları eşit kabul etmektir. Modern hayatın ayrıştırıcılığına karşılık, cemaat ile ibadet birleştirici etkiye sahiptir. Bütün ayrıştırıcı özelliklerin kalkması neticesinde eşitlenen bireyler kendilerini ruhen huzurlu hissetmektedirler. Çünkü bireyleri ayrıştırmaya iten her etken ruhta gerilim oluşturur. Bu durum ise onda mutsuzluğun yaşanacağı ruhsal hadiseleri tetiklemektedir.

Argyle ve Hills, yaptıkları bir çalışmada, kilisede yaşanan kaynaşma duygusu ile bireylerin birbirlerini etkilediklerini ve ailenin bir parçası gibi hissettiklerini ortaya koymuşlardır.²⁴²

²⁴¹ Ramazan Altıntaş, “İbadetlerin Birliğimize Katkısı”, www.diyanedergi.com/gundem/item/1743-ibadetlerin-birliğimize katkısı, (03.10.2018)

²⁴² Argyle, a.g.m., s. 323.

Batıda yapılan çalışmalarda, ayin esnasında yaşanan dini tecrübelerin, ayinlere düzenli katılanlar üzerinde psikolojik rahatlık sağladığını tespit edilmiştir.²⁴³ Cemaat ile yapılan ibadet ve ayinlerin, katılımcılarda çok kuvvetli sosyal destek ve bağlılık oluşturduğu ve bu durumunda bireydeki mutluluğa ve sağlığa pozitif etki sağladığı bilinmektedir.

Sosyal-psikolojiye olumlu katkıları olan cemaat psikolojisi, sosyal uyum ve dayanışmayı sağlarken, bireyi yalnızlık ve geri çekilmişlik ızdırabından kurtararak daha mutlu biri yapmaktadır.

1.5.4. Bayram Kutlamaları ve Öznel Mutluluk

Bayramlar birlik beraberlik ve sevgiyi arttıran özel günlerdir ve her inancın kendine has bayramları ve özel günleri bulunmaktadır. Özellikle İslamiyet açısından bayram bir araya gelinen, sevgi ve heyecanların paylaşıldığı, dargınların barıştığı bir zaman dilimidir.

Bayram kutlamalarının, aile gelişimini sürdürülebilmesinde pozitif katkıları bulunmaktadır. Güven duygusu, aitlik duygusu, bağlılık, sevgi, şefkat ve vicdan gelişimi aile içinde oluşturulmakta ve bunun gelişimi de sosyal çevre ile birlikte geliştirilmektedir. Bu durumu göz önünde bulundurduğumuzda, özel günlerin ve bayramların sosyal etkileşim içindeki rolünü daha iyi anlayabiliriz.

Kent yaşamının koşturmasında sıkışan, yan komşusuna güvenemeyecek derecede yabancılaşan toplumlarda mevcut olan tutumların, bireyin psikolojik rahatsızlıklarını tetikledikleri ve hızlandırıcı faktör oldukları bilinmektedir.²⁴⁴ Modern hayatta, yaşam serüveninin hızla akıp gittiği, insanların yalnızlaştığı çağımızda bu tür ziyaretler her iki taraf için büyük önem arz etmektedir. Bayramda yapılan ziyaretler sayesinde toplumsal yapı gelişmekte ve sosyal ilişkiler güçlenmektedir. Özellikle de güvensizlik nedeniyle oluşan stres ve kaygı durumları ortadan kalkarak yerini huzur ve mutluluğa bırakmaktadır.

²⁴³ Koç, a.g.m., s. 391.

²⁴⁴ Murat Bilim, "Özel Günler ve Psikoloji Üzerine", <http://www.psikolojiportali.com/ozel-gunler-ve-psikoloji-uzerine/> (04.10.2018)

Bayram vesilesi ile akraba eş, dost ve sevilenlere yapılan ziyaretler sevgi bağına kuvvetlendirerek sosyal ilişkileri güçlendirmektedir. Sevildiğini ve önemsendiğini düşünen, ziyaret edilen büyükler ise bu vesile ile büyük bir mutluluk yaşamaktadır. Özellikle düşünüldüğünü bilmek insana mutluluk veren bir hadisedir. Kendisinin özel ve kıymetli olduğunu hisseden birey, bütün yalnızlık, stres ve huzursuz anlarını atlatarak tarifsiz bir mutluluk yaşar.

Bayramlar sayesinde sokakta hiç tanımadığımız kişilerle bile iletişime gireriz. O yüzden bayramlar, insanın ruhi yapısını güçlendiren, yaşama sevinci katarak yüzlerde tebessüme yol açan, olumlu enerjilerle dolmanızı sağlayan önemli ve özel anlardır. Hal hatır sorma, bayramlaşma ve iyi dileklerde bulunma durumları, hiç farkına varmasak da bizi ve çevremizi kuşatarak pozitif enerjiyle dolmamızı sağlar. Evimizin, mahallemizin, şehrimizin havası değişir, manevi bir huzur gelir, bu ortamlar, kendimizi çok keyifli hissettirir ve olumlu enerjilerle dolarız. İşte bu durumu sağlayan şey pozitif iletişim kurmadır. Aslında bu durum, kişinin kendi içinde gerçekleştirdiği olumlu olma halidir. Bunun sonucu olarak, bayramlarda küs kalınmaz, dargınlıklar biter, sevgi bağları kuvvetlenir. Pozitif olma hali, insanlar arası ilişkileri güçlendirerek görünmez bir manevi pozitifliğin oluşmasını sağlar.²⁴⁵ Bayramlar vesilesi ile de bu psikolojik hal yoğun olarak yaşanır ve pozitif iyi olma hali, ruh dünyamızda da olumlu etkiler oluşturarak ruhsal rahatlamalar sağlar.

Bayramlar ve kutlamalar hangi nedenle yapılırsa yapılsın mutluluk, sevgi ve güven duygusu yaratırlar.

²⁴⁵ Pınar Pişirgen, <http://www.milliyet.com.tr/bayramlar-sosyal-iliskilerin-aynasi-pembelar-detay-ruhsagligi-2088162/> (04-10-2018)

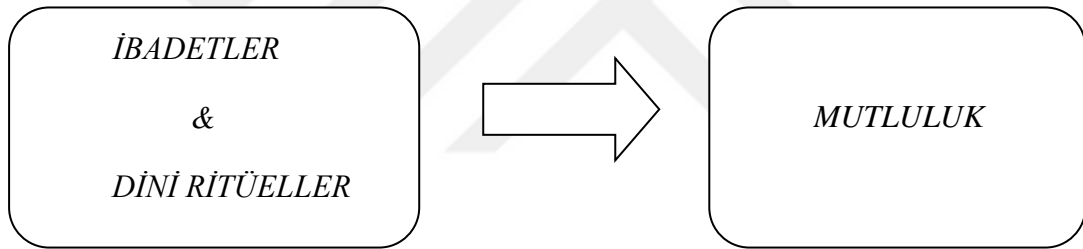
İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmamız tarama yöntemi olarak tasarlanmış olup belirlenen hipotezler doğrultusunda, bireylerdeki öznel mutluluk durumu ile dini ritüelleri ve ibadetleri yerine getirip getirmeme durumları arasındaki ilişkinin tespiti amaçlanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni mutluluk, bağımsız değişkeni ise dini ritüeller ve ibadetlerdir. Gönüllü denekler tarafından doldurulan, bağımlı ve bağımsız değişkenlerden oluşturulan anket formu, ilgili istatistiksel teknikler kullanılarak analiz edilmiştir.

Şekil 1: Araştırma Modeli



2.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerdir. Örneklem grubu ise Necmettin Erbakan Üniversitesinin İlahiyat, Eğitim, Mühendislik ve Tıp fakültelerinde eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinden tesadüfi (random) örneklem yöntemi kullanılarak seçilmiş 155 erkek ve 267 kadın toplamda 422 denekten oluşmaktadır. Farklı fakültelerin tercih edilmesi, bu alanlardaki öğrencilerin dindarlık ve ibadet alışkanlıklarının birbirlerinden farklılık gösterebilme olasılığındandır. Bu sebeple İlahiyat Fakültesinde 108 öğrenciye, Mühendislik Fakültesinde 108 öğrenciye, Eğitim Fakültesinde 105 öğrenciye, Tıp Fakültesinde 98 öğrenciye anket uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin gönüllüğü esas alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	155	36,7
	Kadın	267	63,3
Yaş	17-19	39	9,2
	20-30	373	88,4
	31-40	10	2,4
Eğitim Düzeyi	Üniversite	422	100
Medeni Durum	Bekâr	394	93,4
	Evli	25	5,9
	Boşanmış	3	,7

Tablo 1’de ankete katılanların demografik bilgilerine yer verilmiştir. Katılımcıların çok büyük bir kısmı bekâr, üniversitede öğrenim görmekte ve 20-30 yaş arasındadır. Ayrıca araştırmaya katılan erkek sayısı 155 (%36,7), kadın sayısı ise 267 (%63,3) dir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada iki bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Anket formunun birinci bölümünde demografik bilgilere ve dini ritüeller ile ibadet alışkanlıklarını belirten değişkenlerden oluşan sorulara yer verilmiştir. İkinci bölümünde ise Akın ve Satıcı (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme aracının doğru anlaşılması için araştırmacı tarafından deneklere, anket öncesi açıklama yapılmıştır.

2.4. Öznel Mutluluk Ölçeği

1980’lerden sonra pozitif psikolojiye başlayan yöneliş ile mutluluk, iyimserlik ve yaşam doyumu gibi konular araştırılmaya başlanmıştır. Literatür incelendiğinde ise mutluluğu ölçmek için farklı ölçeklerin kullanıldığı görülmektedir.

Bunlardan bazıları; Depresyon-Mutluluk Ölçeği, Mutluluk Yönelimi Ölçeği ve Oxford Mutluluk Envanteri'dir. Bunların içerisinde en çok kullanılanı ise Oxford Mutluluk Envanteri'dir. Bu envanter Argyle, Martin ve Crossland tarafından 1989 yılında, 24 maddelik, 4'lü likert tipi bir envanter olarak geliştirilmiştir. Onlar mutluluğun üç temel bileşen içerdiğini ileri sürmüşlerdir. Bunlar; olumlu duygulanım, yüksek yaşam doyumu düzeyi ve olumsuz duyguların azlığı.²⁴⁶

Öznel Mutluluk Ölçeği: Kişilerin hissettiği öznel mutluluğu ölçmeyi amaçlayan ve Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen "Öznel Mutluluk Ölçeği", 4 maddeden oluşan, 7'li likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeğin amacı; kişilerin hissettiği mutluluğu değerlendirmektir. Ölçekte bulunan son madde ters kodlanmalıdır. 4. madde ters kodlandıktan sonra maddelerin puanları toplanarak toplam bir puan elde edilir. Elde edilen yüksek puan hissedilen öznel mutluluğun yüksekliğini, düşük puan ise öznel mutluluğun düşüklüğünü ifade etmektedir.²⁴⁷

Öznel Mutluluk Ölçeği'nin uyarlaması ve Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Akın ve Satıcı (2011) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliği için ölçeğin orijinal yapısının doğrulanması amacıyla DFA uygulanmış ve DFA'da elde edilen uyum indeksleri incelenmiştir. İnceleme sonucu Kikare değerinin ($\chi^2/df=0.71$, $p=0,49193$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.000, NFI=.99, CFI=1.00, IFI=1.00, RFI=.98, GFI=1.00, AGFI=.99 ve SRMR=.015 olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri tek boyutlu öznel mutluluk modelinin iyi uyum verdiğini göstermektedir. Maddelerin faktör yükleri .34 ile .84 arasında sıralanmaktadır. Öznel Mutluluk Ölçeği'nin güvenirlik analizlerinde iç tutarlılık Cronbach α güvenirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-test korelasyonlarının ise .55 ile .76 arasında sıralandığı görülmüştür (Akın ve Satıcı, 2011).²⁴⁸

²⁴⁶ Tayfun Doğan, Nesrin Akıncı Çötök, "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 4 (36), 2011, s. 166.

²⁴⁷ Deniz Kubilay, Vesile Oktan, "Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 5 (44), 2015, s. 27.

²⁴⁸ Ahmet Akın, Seydi Ahmet Satıcı, "Öznel Mutluluk Ölçeği: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması" **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 21, 2011, s. 65.

2.5. Araştırmanın Problemleri

Yapmış olduğumuz araştırmada “Katılımcıların Dini ritüel ve ibadetleri düzenli olarak yerine getirme alışkanlıkları ile iyi olma hali ve öznel mutluluk düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?” sorusu araştırmamızın temel problemini oluşturacaktır.

Ayrıca bu araştırmada aşağıdaki alt problemlere de cevap aranacaktır:

“Cinsiyet değişkenlerine göre, katılımcıların öznel mutluluk seviyeleri farklılık göstermekte midir?”

“İbadetleri yerine getirme sıklığına göre, katılımcıların öznel mutluluk seviyeleri farklılık göstermekte midir?”

“İbadetleri düzenli olarak yerine getirenlerin, düzenli yerine getirmeyenlere göre, öznel mutluluk seviyeleri farklılık göstermekte midir?”

“Cemaate, toplu ibadetlere katılanların, cemaate katılmayanlara göre, öznel mutluluk seviyeleri farklılık göstermekte midir?”

“Namaz alışkanlığı değişkenine göre, katılımcıların öznel mutluluk seviyeleri farklılık göstermekte midir?”

“Dua etme alışkanlığı değişkenine göre katılımcıların öznel mutluluk seviyeleri farklılık göstermekte midir?”

“Tövbe etme alışkanlığı değişkenine göre, katılımcıların öznel mutluluk seviyeleri farklılık göstermekte midir?”

“Oruç tutma alışkanlığı değişkenine göre, katılımcıların öznel mutluluk seviyeleri farklılık göstermekte midir?”

“Sadaka-zekât alışkanlığı değişkenlerine göre, katılımcıların öznel mutluluk seviyeleri farklılık göstermekte midir?”

“Mabet/Türbe ziyaret etme alışkanlığı değişkenine göre, katılımcıların öznel mutluluk seviyeleri farklılık göstermekte midir?”

“Bayram kutlama alışkanlığı değişkenine göre, katılımcıların öznel mutluluk seviyeleri farklılık göstermekte midir?”

“Allah’ı anma alışkanlığı değişkenine göre, katılımcıların öznel mutluluk seviyeleri farklılık göstermekte midir?”

2.6. Araştırmanın Hipotezleri

2.6.1. Araştırmanın Temel Hipotezi

İbadet ve dini ritüellerini yerine getiren bireyler, bu ibadet ve dini ritüelleri yerine getirmeyenler ile nadiren yerine getirenlere göre öznel olarak daha mutludurlar.

2.6.2. Araştırmanın Alt Hipotezleri

Tezin demografik değişkenler ve mutluluk ilişkisine dair hipotezleri ile ibadetler/dini ritüeller ve mutluluk ilişkisi üzerine hipotezleri şu şekildedir.

A. Demografik Değişkenler ve Mutluluk Arasındaki İlişkiye Dair Hipotezler

1. Örneklemin, öznel mutluluk hali, cinsiyet değişkenlerine göre farklılık göstermektedir.

2. Örneklemin, dini ritüelleri ve ibadetleri yerine getirme durumları cinsiyet/ yaş/ medeni durum/ değişkenlerine göre farklılık göstermektedir.

B. İbadetler/Dini Ritüeller ve Mutluluk Arasındaki İlişkiye Dair Hipotezler

1. Örnekleimde ibadet ve ritüelleri yerine getiren bireylerin öznel mutluluk seviyeleri, ibadet ve ritüelleri hiç yapmayan bireylere göre daha yüksektir. İbadet ve ritüelleri yerine getirme sıklıkları arttıkça, öznel mutluluk seviyeleri yükselmektedir.

2. Örnekleme 5 vakit namaz ibadetini yerine getiren bireylerin öznel mutluluk seviyeleri, namaz ibadetini yerine getirmeyen bireylere göre daha yüksektir. 5 vakit namaz ibadetini yerine getirme sıklıkları arttıkça, öznel mutluluk seviyeleri yükselmektedir.

3. Örnekleme namazlarını cemaatle kılan bireylerin öznel mutluluk seviyeleri, namazlarını cemaatle kılmayan bireylere göre daha yüksektir. Namazlarını cemaatle kılma sıklıkları arttıkça, öznel mutluluk seviyeleri yükselmektedir.

4. Örnekleme Cuma namazı kılan bireylerin öznel mutluluk seviyeleri, Cuma namazı kılmayan bireylere göre daha yüksektir. Cuma namazı ibadetini yerine getirme sıklıkları arttıkça, öznel mutluluk seviyeleri yükselmektedir.

5. Örnekleme oruç ibadetini yerine getiren bireylerin öznel mutluluk seviyeleri, oruç ibadetini yerine getirmeyen bireylere göre daha yüksektir. Oruç ibadetini yerine getirme sıklıkları arttıkça, öznel mutluluk seviyeleri yükselmektedir.

6. Örnekleme zekât ibadetini yerine getiren bireylerin öznel mutluluk seviyeleri, zekât ibadetini yerine getirmeyen bireylere göre daha yüksektir. Zekât ibadetini yerine getirme sıklıkları arttıkça, öznel mutluluk seviyeleri yükselmektedir.

7. Örnekleme dua eden bireylerin öznel mutluluk seviyeleri, dua etmeyen bireylere göre daha yüksektir. Dua etme sıklıkları arttıkça, öznel mutluluk seviyeleri yükselmektedir.

8. Örnekleme hatalarından dolayı tövbe eden bireylerin öznel mutluluk seviyeleri, hatalarından dolayı tövbe etmeyen bireylere göre daha yüksektir. Tövbe etme sıklıkları arttıkça, öznel mutluluk seviyeleri yükselmektedir.

9. Örnekleme mabet, dini mekân ve türbe ziyaret ritüellerini yerine getiren bireylerin öznel mutluluk seviyeleri, mabet, dini mekân ve türbe ziyareti yapmayan bireylere göre daha yüksektir. Mabet, dini mekân ve türbe ziyareti sıklıkları arttıkça, öznel mutluluk seviyeleri yükselmektedir.

10. Örnekleme bayram ritüellerini, dini kurallarına uygun ve ailesi ile birlikte yerine getiren bireylerin, öznel mutluluk seviyeleri, bu ritüelleri yapmayan

bireylere göre daha yüksektir. Bayram ritüeli sıklıkları arttıkça, öznel mutluluk seviyeleri yükselmektedir.

11. Örneklemede zikir/Allah'ı anma ritüelini yapan bireylerin, öznel mutluluk seviyeleri, zikir ritüelini yapmayan bireylere göre daha yüksektir. Zikir/Allah'ı anma sıklıkları arttıkça, öznel mutluluk seviyeleri yükselmektedir.

2.7. Araştırmanın Ön Kabul ve Sınırlılıkları

2.7.1. Araştırmanın Ön Kabulleri

Araştırmada kullanılan ölçek araçları, geçerli ve güvenilirlerdir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan denekler, anket sorularına doğru ve içten cevaplar vermişlerdir.

2.7.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örneklem grubu 422 denekle sınırlıdır. Örneklem grubu İlahiyat Fakültesi, Tıp Fakültesi, Mühendislik ve Eğitim Fakültesi ile sınırlandırılmıştır. Örneklem grubunun yaş aralığı 17/35 yaş ile sınırlıdır. Araştırmanın gerçekleştiği alan Konya ili ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmamız 2019 yılı Şubat ayı içerisinde gerçekleştirilmiş olup, yapıldığı dönemin koşul ve zamanı da araştırmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmuştur.

Öznel mutluluk üzerindeki etkisi ölçülen ibadetler, namaz, oruç, zekât, dua ve tövbe, ritüeller ise; mabet/türbe ziyaretleri, zikir ve ayinler ile sınırlandırılmıştır.

2.8. Uygulama

Anket uygulaması 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Konya Necmettin Erbakan Üniversitesinde İlahiyat, Eğitim, Mühendislik ve Tıp fakültelerinde eğitim görmekte olan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ankete katılanların gönüllülüğü esas alınmış, anket öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış ve araştırma ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır.

Anket uygulamasının Üniversitede yapılabilmesi için Necmettin Erbakan Üniversitesi Rektörlüğünden gerekli izinler alınmıştır.

Anket uygulamasına toplamda 440 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların doldurduğu anketlerden 18 tanesi yetersiz cevap içerdiği için kullanılmamış ve arda kalan 422 anket üzerinden veri analizi gerçekleştirilmiştir. Bilgisayara aktarılan verilerin analizi SPSS programı ile gerçekleştirilmiştir.

2.9. Uygulanan İstatistiksel Analizler

Veriler 2019 yılı Mart ayı içerisinde toplanmıştır. Anket formları, bizzat araştırmacı tarafından deneklere ön bilgi verilerek yaptırılmış, deneklere araştırmanın amacı açıklanmış, verilerin gizliliği esas alındığı için kimlik bilgilerine ihtiyaç olmadığı belirtilmiştir. Özellikle deneklerin kendi durumlarını olması gerektiği gibi değil, olduğu gibi belirtmelerinin analiz sonuçlarının sağlıklı olması açısından ne denli önemli olduğu vurgulanmıştır. Bireysel anket süresi 10 ile 15 dakika arası sürmüştür.

Anket formlarının doldurulması sonrası veriler bilgisayar ortamında SPSS paket programına aktarılmış ve istatistiksel veriler elde edilmiştir. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı ölçmek için T- testi kullanılmıştır. İbadet sıklıkları ile mutluluk arasındaki ilişki korelasyon analizi ile test edilmiştir. Son olarak çoklu değişkenlerde One way Anova testi ve hangi gruplar arasında farklılık olduğunu anlamak için de Tukey testi uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

Araştırmanın bu bölümünde bireylerin ibadetleri ve dini ritüelleri yerine getirme durumları ve bu durumların öznel mutlulukları üzerindeki etkilerini ölçmek için kullanılan anketlerin sonuçları ve bu sonuçların değerlendirilmelerine yer verilecektir.

Öncelikle araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilirliğine dair analiz sonuçları verilecek ardında da araştırma verilerinin daha iyi anlaşılması için demografik değişkenler ve bağımsız değişkenlerin hipotezleri ile ilgili analiz bilgileri aktarılacaktır.

3.1. Kullanılan Ölçek İle İlgili Bulgular

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Güvenirlikleri

Ölçekler	N	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Mutluluk Ölçeği	422	16,0355	3,5616 3	-,033	,513	4	.705

Tablo 2’de araştırmada kullanılan mutluluk ölçeğinin tanımlayıcı istatistiklerine yer verilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013); George ve Mallery (2010) göre; basıklık ve çarpıklık değerleri +2,0 ile -2,0 arasında olursa ölçeğın normal dağılım olduğu ve parametrik testlerin kullanılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda basıklık ve çarpıklık değerleri +2,0 ile -2,0 arasında olmasından dolayı çalışmada bağımsız T-testi kullanılmıştır.²⁴⁹ Sonuçlar incelendiğinde araştırmada kullanılan mutluluk ölçeğinin “güvenilir” ($\alpha > .70$) olduğu anlaşılmıştır.

3.2. Değişkenler ve Öznel Mutluluk İlişisine Dair Bulgular

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin ve İbadet Sıklığının Karşılaştırılması T – Testi

Değişkenler	Gruplar	N	\bar{X}	Ss	t	Sig
Mutluluk	Erkek	155	16,0387	3,54535	0,094	,989
	Kadın	267	16,0337	4,17424		
İbadet Sıklığı	Erkek	155	39,9613	7,42660	4,231	,001
	Kadın	267	37,7191	6,50215		

²⁴⁹ Zeynel Şentürk ve diğerleri, “Müzik Öğretmenlerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Profil Özelliklerine Göre İncelenmesi”, **Journal of Human Sciences**, C. 13, S.3, 2016, s. 5039.

Tablo 3’de katılımcıların cinsiyetine göre öznel mutluluk düzeyleri ve ibadet sıklıkları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsiyete göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($t = 0,094$, $p > 0,05$). Bu analiz sonuçlarına bakıldığında, “*cinsiyete göre mutluluk oranının farklılaşacağına*” dair hipotezimizin doğrulanmadığı görülmüştür.

Psikolojik iyi olma ve cinsiyeti kapsayan araştırmaların birçoğunda, anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Cenkseven ve Akbaş’ın (2007) üniversite öğrencilerinin üzerinde yaptığı Psikolojik iyi olmanın yordayıcılarını inceledikleri araştırmalarında, cinsiyetin, mutluluğu yordamada çok az bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.²⁵⁰

Seyhan’ın (2013) dua tutumu ve psikolojik iyi olma üzerine yaptığı çalışmasında, cinsiyet değişkeni ve psikolojik iyi oluş karşılaştırmasında kız ve erkek öğrencilerin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.²⁵¹

Örneklem grubumuzun eğitim şart ve olanakları göz önüne alındığında bireysel farklılıklar dışında genel şartların eşit olması, birbirlerine yakın yaşam doyumlarını tecrübe ettikleri kanısı taşıyabilir. Birbirlerine yakın sosyal alanları paylaşmak, heyecan, gerilim ve stres gibi duyguların ortak yaşanmasına, benzer psikolojik geçişlere olanak sağlar. Bu durum da cinsiyetler arası mutluluğun farklılaşmamasını açıklayabilir.

Katılımcıların cinsiyetine göre ibadet sıklığı da t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsiyete göre ibadet sıklığı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t = 4,231$, $p < 0,05$). Başka bir ifade ile erkekler kadınlara göre daha fazla ibadet etmektedirler. Bu durumda, “*cinsiyete göre ibadet oranının değişeceği*” yönündeki hipotezimiz doğrulanmıştır.

²⁵⁰ Fulya Cenkseven, Turab Akbaş, “Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, C.3, S. 27, 2007, s. 55.

²⁵¹ Seyhan, a.g.m., s. 169.

Diyanet İşleri Başkanlığı'nın 2013 yılında Türkiye İstatistik Kurumu Başkanlığının katkılarıyla Türkiye genelinde gerçekleştirdiği “Türkiye’de Dini Hayat Araştırması” adlı çalışmasında, ülkede yaşayan vatandaşların dini inanç ve ibadetlerini yerine getirme durumlarını ve dini bilgilerini ölçmeyi amaçlamıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, Türkiye’de ibadet ve namaz kılma sıklığı kadın ve erkek katılımcılara sorulduğunda kadınların namazlarını kılma sıklığı % 49,8 erkeklerin ise %34,8 olduğu ortaya çıkmıştır.²⁵² Bu çalışma da Türkiye’de ki birçok çalışmadaki gibi kadınların erkeklere nazaran daha fazla ve daha düzenli ibadet ettikleri sonucunu desteklemektedir. Kadın ve erkeklerin ibadet oranı üzerine Türkiye de yapılmış çalışmaların sonuçları, kadınların erkeklerden daha fazla ibadet yaptıkları konusunda ortak veri sunmuş olsa da cinsiyet ile dindarlığın ilişkili olmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur.²⁵³

Kadınların duygusal yapıları hayat zorlukları karşısında daha çok sığınma eylemlerine kendilerini sevk etmektedir. Kadınların, erkeklere oranla daha itaatkâr olmaları, sözlü olmayan işaretleri daha iyi iletmeleri muhafazakâr eğilimlerini arttırmaktadır. Kadınların toplumsal değerlere daha bağlı yetiştirilmeleri, toplumda öğrenilen cinsiyet rolleri ve annelik rolü de kadınların dindarlık meyillerini pekiştirmektedir.²⁵⁴ Ancak üniversite ortamları toplumsal cinsiyet öğretilerinin yeniden gözden geçirildiği yerlerdir. Bu sebeple çalışmamızdaki kadın ve erkeklerin ibadet ortalamalarının birbirlerine yakınlık göstermesini, ortamsal etkiler ile değerlendirmek gerekir.

Ayrıca çalışmamızda ki erkeklerin ibadet sıklığı ortalamalarını, cemaatle gerçekleştirilen ibadete kadınların katılım oranı azlığının, pozitif yönde etkilediğini de göz önünde bulundurmak gerekir. Bu sebeple daha net yorumlar için ibadet ve ritüellerin cinsiyet oranını tek tek ele almak daha sağlıklı olacaktır.

²⁵² Diyanet İşleri Başkanlığı ve TÜİK “Türkiye’de Dini Hayat Araştırması” Ankara, 2014, s. 45.

²⁵³ Adem Şahin, “Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma” SÜİFD, 21, 2006, s. 167.

²⁵⁴ Hayati Hökelekli, **Din Psikolojisine Giriş**, Dem Yayınları, İstanbul, 2017, s. 94.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyete Göre İbadet ve Ritüellere Katılma Durum Sıklıklarının Karşılaştırması

İbadetler/Ritüeller		Erkek	Kadın
5 vakit namaz kılma durumu	Evet	%54,(8)	%61,(0)
	Hayır	%45,(2)	%39,(0)
Vakit namazlarını cemaatle kılma durumu	Evet	%51,(0)	%22,(1)
	Hayır	%49,(0)	%77,(9)
Cuma namazını kılma durumu	Evet	%94,(2)	%24,(0)
	Hayır	%5,(8)	%76,(0)
Ramazan orucu tutma durumu	Evet	%93,(5)	%96,(6)
	Hayır	%6,(5)	%3,(4)
Sıklıkla tövbe etme durumu	Evet	%83,(2)	%88,(4)
	Hayır	%16,(8)	%11,(6)
Dua etme durumu	Evet	%95,(5)	%98,(5)
	Hayır	%4,(5)	%1,(5)
Diğer insanlara yardımlarda (zekât, sadaka vb.) bulunma durumu	Evet	%89,(7)	%89,(5)
	Hayır	%10,(3)	%10,(5)
Allah'ı hatırlama ve anma durumu	Evet	%96,(8)	%98,(5)
	Hayır	%3,(2)	%1,(5)
Türbe ziyareti yapma durumu	Evet	%37,(4)	%58,(1)
	Hayır	%62,(6)	%41,(9)
Dini bayramları, dini kurallara uygun yerine getirme durumu	Evet	%93,(5)	%96,(3)
	Hayır	%6,(5)	%3,(7)

Dini bayramları ailenizle birlikte geçirme durumu	Evet	%95,(5)	%98,(1)
	Hayır	%4,(5)	%1,(9)

Tablo 4’de cinsiyete göre ibadet ve ritüel sıklıkları karşılaştırılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde birçok ibadet ve ritüelleri kadınların, erkeklere göre daha fazla yerine getirdikleri görülmektedir. Bu durumun, kadınların yapılarındaki dindarlığa meyil, cinsiyet ve toplumsal etkilerle uyumlu olduğuna ve bu konudaki birçok çalışmanın ortak veriler sunduğuna değinilmişti. Bu sonuçlar, çalışmamızdaki İbadet ve ritüellerin yüzdelerle frekansları ile de uyumluluk göstermektedir. Kadın ve erkek arasındaki en belirgin farklılık türbe ziyaretinde ortaya çıkmaktadır. Türbe ziyareti yapanların %58,1’i kadın ve %37,4’ü erkektir. Bu durum kadınların kutsal mekân ilişkisini, türbelerden sağlamaları ile ilintili olabilir. Ancak vakit namazlarını cemaatle kılma durumu gibi toplu gerçekleştirilen ibadetleri, toplumsal ve dinsel sebeplerle erkekler, kadınlara göre daha fazla gerçekleştirmektedirler.

3.3. İbadetler, Dini Ritüeller ve Öznel Mutluluk İlişkisine Dair Bulgular

Tablo 5. Katılımcıların 5 Vakit Namaz Kılma, Namazlarını Cemaatle Kılma ve Cuma Namazına Katılma Sıklığı Durumu İle Öznel Mutluluk Arasındaki Korelasyon

İbadetler/Ritüeller		Mutluluk
5 Vakit Namaz Kılma Sıklığı	Pearson Correlation	,069
	Sig. (2-tailed)	,159
	N	422
Vakit Namazlarını Cemaatle Kılma Sıklığı	Pearson Correlation	-,010
	Sig. (2-tailed)	,836
	N	422
Cuma Namazını Kılma Sıklığı	Pearson Correlation	,026
	Sig. (2-tailed)	,601
	N	422

Tablo 5’de 5 vakit namaz kılma, vakit namazlarını ve cuma namazlarını cemaatle kılma sıklığı ile öznel mutluluk arasındaki ilişki korelasyon analizi ile test edilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda öznel mutluluk düzeyi ile 5 vakit namaz kılma sıklığı arasında ($r = ,069$, $p > 0,05$), öznel mutluluk düzeyi ile vakit namazlarını cemaatle kılma sıklığı arasında ($r = -,010$, $p > 0,05$) ve öznel mutluluk düzeyi ile cuma namazını kılma sıklığı arasında ($r = ,026$, $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Başka bir ifade ile 5 vakit namaz kılma sıklığı, vakit namazlarını cemaatle kılma sıklığı ve Cuma namazı kılma sıklığı ile mutluluk düzeyi arasında bir ilişki yoktur. Bu durumda, beş vakit namaz kılma sıklığı, vakit namazlarını cemaatle kılma sıklığı ve Cuma namazını kılma sıklığı ile öznel mutluluk arasında anlamlı ilişki olduğuna dair hipotezlerimiz desteklenmemiştir.

Tablo 6. Katılımcıların 5 Vakit Namaz Kılma, Namazlarını Cemaatle Kılma ve Cuma Namazına Katılma Durumuna Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması T - Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	t	sig
5 vakit namaz kılma durumu	Evet	248	16,2218	3,68430	,983	,200
	Hayır	174	15,7701	3,37177		
Vakit namazlarınızı cemaatle kılma durumu	Evet	138	16,3261	3,64714	,834	,243
	Hayır	284	15,8944	3,51716		
Cuma namazını kılma durumu	Evet	210	16,1429	3,35871	,363	,539
	Hayır	212	15,9292	3,75679		

Tablo 6’da katılımcıların 5 vakit namaz kılma, vakit namazlarını ve cuma namazlarını cemaatle kılma durumuna göre öznel mutluluk düzeyleri t-testi ile

karşılaştırılmıştır. Tabloda katılımcılar, çeşitli ibadetleri yapanlar ve yapmayanlar olarak iki gruba ayrılmıştır. Böylelikle söz konusu iki grup arasında mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir farklılığın olup olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların mutluluk skoru Akın ve Satıcı (2011) tarafından geliştirilen 4 soruluk mutluluk skalası yardımıyla belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda 5 vakit namaz kılma durumuna göre mutluluk düzeyleri ($t=,983$, $p>0,05$), vakit namazlarını cemaatle kılma durumuna göre mutluluk düzeyleri ($t = ,834$, $p>0,05$) ve cuma namazını kılma durumuna göre mutluluk düzeyleri ($t = ,363$, $p>0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Bu durumda, “*namaz kılanların, kılmayanlara oranla daha mutlu olacağı*”, “*Cemaat ile namaz kılanların, cemaatle kılmayanlara oranda daha mutlu olacağı*” yönündeki hipotezimiz ve “*cuma namazını kılanların, kılmayanlara oranla daha mutlu olacağı*” yönündeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

Tablo 7. Katılımcıların 5 Vakit Namaz Kılma Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	F	Sig
5 Vakit Namaz Kılma Sıklığı	Hiçbir zaman	52	15,7692	3,77097	,663	,618
	Nadiren	46	15,5435	3,09628		
	Ara sıra	77	15,7662	3,58688		
	Çoğunlukla	104	16,2885	3,53258		
	Her zaman	143	16,2517	3,64531		

Namaz biçimsel bir ibadet olmakla birlikte bireyin Allah’a olan bağlılığının en güzel sembollerindedir. Diğer bütün ibadetleri, içerisinde toplaması açısından da son derece önemlidir. Birey ve Allah arasındaki manevi bir bağıdır. Birey, namaz sayesinde Allah’a sığınır ve O’na yaklaşır. “*Ey iman edenler! Sabrederek ve namaz kılarak Allah’tan yardım dileyin. Şüphesiz ki, Allah sabredenlerle beraberdir.*”²⁵⁵ Şeklindeki namaz ile ilgili ayetler ise bireyin yaratıcısının yakınlığını ve yardımını

²⁵⁵ Bakara Suresi 1/153.

hissetmesi açısından ümit aşlamaktadır. Bu durumda da namaz ile yalnızlık ve çaresizlik duygusu yerini daha pozitif duygulara bırakmaktadır. Bütün bunların gerçekleşmesi ise tam bir huşu ve istikrar ile mümkündür.

Tablo 7’de katılımcıların namaz kılma sıklıklarına göre öznel mutluluk düzeyleri Anova testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların namaz kılma sıklıklarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{4,422} = ,663, p > 0,05$). Analiz sonuçlarına göre *“bireylerdeki namaz kılma sıklığı yüksek olanların, öznel mutluluk seviyesinin de yüksek olacağı”* yönündeki hipotezimiz doğrulanmamıştır.

Çalışmamızda katılımcılara 5 vakit namaz kılma durumları sorulduğunda erkeklerin %54,8’inin “Evet”, %45,2’sinin “Hayır” dediği görülmüştür. Kadınların ise %61,0’i “Evet” derken %39,0’u “Hayır” demiştir. (Bkz. Tablo 4)

Çalışmamızda elde ettiğimiz mutluluk ve namaz ibadeti ilişkisine benzer bir sonuca Akgül’ün “Yaşlılık ve Dindarlık: Dindarlık, Hayatta Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi -Konya Huzurevi Örneği-” çalışmasında da rastlanmaktadır. Çalışmada uygulanan ki- kare testi sonucunda, namaz kılan ile kılmayanlara dair bulgular incelendiğinde mutluluk açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($x=1, 194, sd. 2, P > ,05$).²⁵⁶

Yine Akgül’ün aynı çalışmasında, namaz kılma durumuna göre psikolojik durum ve değişken gruplarının dağılımları arasında farklılıklar bulunmuş ve bu durumun, namaz kılanın insanı sabırlı ve birçok sıkıntıların üstesinden gelme konusunda yardımcı olacağı hususuyla ters düştüğü görülmüştür.²⁵⁷

Yapıcı ve Kayıklık’ın, ruh sağlığı bağlamında dindarlığın öz saygı ve kaygıyla ilişkisini ölçmek için yaptıkları çalışmalarında, namaz ibadetini yerine getirme ve düzenli olarak kılma durumunun öz saygı ile ilişkili olmadığını ortaya koymuşlardır.²⁵⁸ Aynı çalışmada, namaz ibadetini yerine getirme ve düzenli olarak kılma durumunun kaygı ile de ilişkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Analiz

²⁵⁶ Mehmet Akgül, “Yaşlılık ve Dindarlık: Dindarlık, Hayatta Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi -Konya Huzurevi Örneği-” **Dini Araştırmalar**, C.7, S. 19, 2004, s. 45.

²⁵⁷ Akgül, a.g.m., s. 45.

²⁵⁸ Asım Yapıcı, Hasan Kayıklık, “Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Özsaygı ve Kaygı ile İlişkisi Çukurova Üniversitesi Örneği” **Değerler Eğitimi Dergisi**, 3 (9), 2005, s. 194.

sonuçlarında namazını düzenli olarak kıldığını belirtenlerin kaygı düzeyi istatistiksel açıdan anlamlı olmasa da daha yüksek çıkmıştır.²⁵⁹

Özellikle namaz ibadeti istikrar gerektiren bir ibadettir. İstikrardaki zayıflık, namaz ibadetinden beklenen iç huzura bireylerin ulaşmasını engellemektedir. Verilerimizde anlamlı bir ilişkiye ulaşılamasa da “nadiren” kılanlardan ($x = 15,5435$) “her zaman” kılanlara ($x = 16,2517$) doğru mutluluk ortalamasının artması, istikrar ile mutluluğun ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Belli bir disiplin içinde gerçekleşmesi gereken ibadetin, zaman zaman kılınıp, zaman zaman da kılınmaması, gerekli bir davranışın yerine getirilmemesi sebebi ile vicdani bir duruma dönüşmekte ve suçluluk hissi oluşturmaktadır. Nadiren namaz kıldığını belirtenlerin mutluluk ortalamalarının ($x = 15,5435$) en düşük olması bu düşüncemizi destekler niteliktedir. Ayrıca namaz ibadetinin sadece bir görev algısıyla yerine getiriliyor olması da beklenen huzurun gerçekleşmemesine sebep olan ihtimallerden olabilir.

Dindarlığın, zaman zaman strese de kaynaklık edebileceğini ortaya koyan çalışmalarda, en yüksek stres ortalamasına, kendisini az dindar olarak kabul edenlerin sahip olduğu görülmektedir.²⁶⁰ Bu durum, nadiren namaz kılanlardaki düşük mutluluk ortalamasına stresin de sebep olabileceğini düşündürülebilir.

Tablo 8. Katılımcıların Cemaatle Namaz Kılma Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	F	Sig
Cemaatle Namaz Kılma Sıklığı	Hiçbir zaman	148	16,0203	3,74614	,203	,937
	Nadiren	113	16,1327	3,33944		
	Ara sıra	124	15,9839	3,51763		
	Çoğunlukla	34	16,1176	3,69901		
	Her zaman	3	14,3333	4,72582		

²⁵⁹ Yapıcı, a.g.e., s. 196.

²⁶⁰ Şahin, a.g.m., s. 162.

Tablo 8’de katılımcıların cemaatle namaz kılma sıklıklarına göre öznel mutluluk düzeyleri Anova testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların cemaatle namaz kılma sıklıklarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{4, 422} = ,203, p>0,05$). Bu durumda “*cemaatle namaz kılanlardan, cemaate katılma sıklık oranı yüksek olanların, öznel mutluluk seviyelerinin de yüksek olacağı*” yönündeki hipotezimizin doğrulanmadığı görülmüştür.

Diyanet işleri Başkanlığının Türkiye genelinde yaptığı çalışmada erkeklerin % 49,9’unun vakit namazlarını cemaatle kıldıkları tespit edilmiştir. Bu konuda kadınların durumu ile ilgili bir analiz sonucu bulunmamaktadır. Çalışmamızda, katılımcılara cemaatle namaz kılıp kılmama durumları sorulduğunda Evet/hayır şeklinde cevap vermeleri istendi. “Evet” olarak cevaplandırıp cemaatle namaz kıldıklarını belirten katılımcılara, ne sıklıkla cemaatle namaz kıldıkları soruldu. Ankete katılan kadınların % 22,1’i cemaatle namaz kılmaya “Evet” diye cevap verirken, %77,9’unun cemaatle vakit namaza katılmadıklarını belirttikleri görülmüştür. Bu oran erkeklerde daha yüksektir. Erkeklerin %51,0’i vakit namazlarını cemaatle kılarken sadece %49,0’u cemaate katılmadıklarını belirtmiştir. (Bkz. Tablo 4) Çalışmamızda kadınların cemaate katılım oranını, örneklemimizde bulunan ilahiyat kız öğrencilerinin anlamlı düzeyde etkilemiş olabileceğini göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Aynı zamanda örneklem içerisinde bulunan erkeklerden bir grup, dini kimliğe sahip bir yurttan kalan öğrencilerden oluşmaktadır. Bu durumun da erkeklerin cemaat namazlarını birlikte kılmalarını sağlaması sebebi ile erkeklerin cemaate katılım oranlarını da pozitif yönde etkilemiş olabilir. Veri sonuçlarını değerlendirirken bu durumu da göz önünde bulundurmak sağlıklı olacaktır.

Batıda yapılan çalışmaları incelediğimizde, kiliseye devam eden kadın oranlarının çok daha yüksek olması dikkat çekmektedir. Türkiye’de ise çalışmamızda ve benzer çalışmalarda da görüleceği üzere bu oran çok yüksek değildir. Kültürel bir etki olarak kadınların cami cemaatine katılmaması bu tarz araştırmaların sonuçlarını her zaman etkileyecektir. İslam kültüründe özellikle kadınların evde ibadete teşvik edilmesi ve çocuk eğitiminde aktif rol oynayan sorumlulukları sebebi ile daha çok eve bağlı olmaları, cemaate katılım oranlarını doğal olarak düşürmektedir. O sebeple

bu tarz verileri değerlendirirken dinsel ve kültürel farklılıkların psikolojisini göz önünde bulundurmak gerekir. Aynı çalışma, sadece erkek cemaat üzerinde yapılmış olsaydı, cemaate devam edenler ile devam etmeyenlerin mutluluk oranlarını daha net ayırt eden veriler elde edilebilirdi. Özellikle gençlik arasında hızla yayılan ve zamanın en büyük hastalığı diyebileceğimiz, bireysel yabancılaşma artarken, cami ve cemaatinde ters orantıda kişileri kendine çekme gücünün azalması, cemaat ve birey ilişkisini koparmaktadır. Bu durumu göz önüne aldığımızda da erkeklerin cemaate devam oranlarının düşmesini anlamak mümkün olacaktır.

Tablo 9. Katılımcıların Cuma Namazını Kılma Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	F	Sig
Cuma Namazı Kılma Sıklığı	Hiçbir zaman	178	15,8315	3,83777	,539	,707
	Nadiren	49	16,5918	3,25908		
	Ara sıra	49	16,2653	3,28998		
	Çoğunlukla	34	15,7941	3,07265		
	Her zaman	112	16,0893	3,50689		

Tablo 9’da katılımcıların cemaatle cuma namazını kılma sıklıklarına göre öznel mutluluk düzeyleri Anova testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların Cuma namazını kılma sıklıklarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{4,422} = ,539, p > 0,05$). Buna göre “Cuma namazını daha sık kılanların, öznel mutluluklarının diğerlerine göre daha yüksek olacağı” yönündeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

Diyanet İşleri Başkanlığının Türkiye genelinde yaptığı çalışmada, erkeklerin % 57,4’ünün her zaman Cuma namazı kıldıkları, kadınların ise sadece %1 oranında Cuma namazı kıldıkları sonucuna ulaşılmıştır.²⁶¹ Erkeklerden Cuma namazını hiçbir zaman kılmayanların oranı ise %7,2’dir.²⁶² Bizim araştırma sonucumuza göre Cuma

²⁶¹ Diyanet İşleri Başkanlığı ve TÜİK “Türkiye’de Dini Hayat Araştırması” Ankara, 2014, s. 52.

²⁶² DİB, a.g.e., s. 51.

namazı kılan erkek oranı % 94,2 iken bu oran kadınlarda %24,0'dür. Kılmayanların oranı ise erkeklerde % 5,8, kadınlarda da % 76,0'dır. (Bkz. Tablo 4)

Cuma namazı ve iyi oluş ya da mutluluk üzerine yapılmış bir çalışmaya rastlamadığımız için bir veri karşılaştırmasında bulunamadık. Cuma, özellikle bir cemaat namazı olması sebebi ile cemaat ve birey üzerine yaptığımız bütün psikolojik değerlendirmeleri buraya da aktarabiliriz. Günümüzde camiler, gerekli duygusal coşkunluğu sağlayamamakta ve grup psikolojisinin sağladığı pozitif etkiyi, bireylere aktaramamaktadır. Bu yüzden gerekli bir dini motivasyona dönüşmeyen camiler özellikle gençleri kendisine çekmekte yetersiz kalmaktadır. Cuma namazı hutbelerinin dini olarak gençlerin dikkatlerini çekememesi de genç ve Cuma ilişkisini mesafeli tutmaktadır. Cuma namazları, çoğunlukla sadece bir vazife olarak çoğunlukla büyüklerin telkini ile yerine getirilmekte ve namazdan elde edilecek gerekli enerji ve coşku elde edilememektedir. Bu sebeple Cuma ve cemaatten elde edilebilecek sosyal ve psikolojik ruhsal verimlilik sağlanamamaktadır.

Tablo 10. Katılımcıların Ramazan Orucunu Tutma, Tövbe ve Dua Etme Sıklığı Durumu İle Öznel Mutluluk Arasındaki Korelasyon

İbadetler/Ritüeller		Mutluluk
Ramazan Orucunu Tutma Sıklığı	Pearson Correlation	-,078
	Sig. (2-tailed)	,110
	N	422
Tövbe Etme Sıklığı	Pearson Correlation	-,008
	Sig. (2-tailed)	,871
	N	421
Dua Etme Sıklığı	Pearson Correlation	-,010
	Sig. (2-tailed)	,834
	N	422

Tablo 10’da ramazan orucunu tutma, tövbe ve dua etme sıklığı ile öznel mutluluk arasındaki ilişki korelasyon analizi ile test edilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda öznel mutluluk düzeyi ile ramazan orucunu tutma sıklığı arasında ($r = -,078, p>0,05$), öznel mutluluk düzeyi ile tövbe etme sıklığı arasında ($r = -,008, p>0,05$) ve öznel mutluluk düzeyi ile dua etme sıklığı arasında ($r = -,010, p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile ramazan orucunu tutma sıklığı, tövbe ve dua etme sıklığı ile mutluluk düzeyi arasında bir ilişki yoktur.

Tablo 11. Katılımcıların Ramazan Orucu Tutma, Tövbe ve Dua Etme Durumuna Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması T – Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	t	Sig
Ramazan orucu tutma durumu	Evet	403	15,9529	3,47776	-3,563	,028
	Hayır	19	17,7895	4,81409		
Sıklıkla tövbe etme durumu	Evet	365	16,0192	3,57297	-,142	,812
	Hayır	57	16,1404	3,51750		
Dua etme durumu	Evet	411	16,0049	3,52828	-,231	,280
	Hayır	11	17,1818	4,70783		

Tablo 11’de katılımcıların oruç tutma, tövbe ve dua etme durumuna göre öznel mutluluk düzeyleri t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda oruç tutma durumuna göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($t = -3,563, p<0,05$). Başka bir ifade ile oruç tutmayanlar, oruç tutanlara göre daha mutludur. Bu durumda, “*oruç tutanların, tutmayanlara oranla daha mutlu olduğu*” yönündeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

Katılımcıların tövbe ve dua etme durumuna göre öznel mutluluk düzeyleri t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda tövbe etme durumuna göre öznel mutluluk düzeyleri arasında ($t = -,12, p>0,05$) ve dua etme durumuna göre

öznel mutluluk düzeyleri arasında ($t = -,231, p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Bu durumda “*tövbe edenlerin, etmeyenlere oranla daha mutlu olduğu*” yönündeki hipotezimiz ve “*dua edenlerin, dua etmeyenlere oranla daha mutlu olduğu*” yönündeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Oruç Tutma Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	F	Sig
Oruç Tutma Sıklığı	Hiçbir zaman	12	18,8333	5,16691	2,201	,068
	Nadiren	8	15,3750	3,25908		
	Ara sıra	9	16,5556	3,28998		
	Çoğunlukla	46	15,5652	3,07265		
	Her zaman	347	16,0029	3,50689		

Oruç, hem ruh hem de beden sağlığı açısından son derece önemli bir ibadettir. Uzun süre aç kalmanın meşakkatli olması sebebi ile içine gösterişin karışması en güç ibadettir ve bu nedenle oruç ibadetinin ecrinin yüksek olacağı bildirilmiştir. “*...ibâdet edenler, hamdedenler, oruç tutanlar, rükû’ ve secde edenler, iyiliği emredip kötülükten alıkoyanlar ve Allah’ın koyduğu sınırları hakkıyla koruyanlardır. Mü’minleri müjdele.*”²⁶³ Şeklindeki ayetlerde de oruç tutanların, müjdelenen guruplardan olduğu vurgulanır. Oruç sayesinde insanın maddi arzuları sınırlandırılır ve terbiye edilir. Bir nevi oruç ile amaçlanan, birey üzerinde manevi bir eğitimidir.

Tablo 12’de katılımcıların oruç tutma sıklıklarına göre öznel mutluluk düzeyleri Anova testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların oruç tutma sıklıklarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{4,422} = 2,201, p>0,05$). Bu durumda “*oruç tutma sıklığı arttıkça bireylerdeki öznel mutluluk seviyesinin de artacağı*” yönündeki hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür.

Diyanet İşleri Başkanlığının Türkiye genelinde yaptığı çalışmada, ülkede sağlığı elverdiği sürece oruç tuttıklarını belirtenler % 83,4’tür. Hiç tutmayanların

²⁶³ Tövbe Suresi, 9/112.

oranı ise %2,5'tir. Oruç tutan erkeklerin oranı %80,7 iken kadınların ise %86'dır.²⁶⁴ Bizim çalışmamızda ise erkeklerin %93,5'i ramazan orucunu tuttıklarını belirtirken %6,5'i oruç tutmadıklarını söylemişlerdir. Kadınlarda, oruç tutanlar % 96,6, iken tutmayanlar ise %3,4'dür. (Bkz. Tablo 4)

Hayta'nın (2000) Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı, ibadet ve ruh sağlığı psiko-sosyal uyumunu ölçen çalışmasında, birçok ibadetin psiko-sosyal uyum boyutları ile yüksek pozitif ilişki sonucu çıkarken, oruç ile psiko-sosyal uyum boyutlarından kendini kabullenme ve kaygı arasında, anlamlılık seviyesine ulaşamasa da negatif bir ilişki tespit edilmiştir.²⁶⁵

Kaya ve Küçük'ün "İbadetler İle Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" üzerine yaptıkları çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin, bazı ibadetleri yerine getirme durumları ile hayat memnuniyetleri ve psikolojik iyi olma durum puanlarını ölçmeyi amaçlamışlardır. Çalışmada yapılan varyans analizi sonucunda ise üniversite öğrencilerinin oruç tutuma durumları ile hayat memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.²⁶⁶

Yapıcı ve Kayıklık'ın ruh sağlığı bağlamında dindarlığın öz saygı ve kaygıyla ilişkisini ölçmek için yaptıkları çalışmalarındaki analiz sonuçlarında, oruç ibadeti ve öz saygı arasındaki ilişki anlamlılık seviyesine ulaşamamıştır. Öz saygı düzeyi en yüksek çıkan grup, hiç oruç tutmadıklarını belirtenlerdir.²⁶⁷ Aynı çalışmada oruç ve kaygı arasındaki ilişki de ölçülmüş ve arasındaki ilişki anlamlılık düzeyine ulaşamamıştır.²⁶⁸

Kimter'in yapmış olduğu "Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma" da ise ramazan orucu tutuma durumu ile kontrol edilen öfke ve içe atılan öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.²⁶⁹

Kişi oruçluken uzak durması gereken birçok ihtiyaçlarının etkisiyle psikolojik çatışmalar yaşayabilir. Çatışmada hangi motiv daha baskın gelirse çatışma onun lehine harekete geçer.²⁷⁰ Şöyle ki oruçluken oluşacak bazı fizyolojik zorluklar,

²⁶⁴ DİB, a.g.e., s. 73.

²⁶⁵ Hayta, a.g.m., s. 4.

²⁶⁶ Kaya, Küçük, a.g.m., s. 38.

²⁶⁷ Yapıcı, Kayıklık, a.g.e., s. 194.

²⁶⁸ a.g.e., s. 196.

²⁶⁹ Kimter, a.g.m., 2015, s. 31.

²⁷⁰ Habil Şentürk, **İbadet Psikolojisi**, İz yayıncılık, İstanbul, 2008, s. 95.

bireyin psikolojisinde güçlükler oluşturabilir. Bu durum ise herkes tarafından olumlu karşılanmayabilir. Diğer taraftan temel besin ihtiyaçlarının karşılanmaması, vücutta gerilim oluştururken yaşanabilecek öfke durumları da bireyin mutsuz olma sebebini açıklayabilir. Ayrıca sosyal hayatta oruç tutanlar ile tutmayanların karma olarak paylaştıkları ortamlar da bireylerin irade eğitimlerini güçleştirmekte ve gerilimlerini arttırmaktadır. Zorlanan irade ve yükselen fizyolojik gerilim ruhsal iyi oluşu düşürmektedir. Hiç oruç tutmayanların daha yüksek mutluluk seviyesine ($x = 18,8333$) sahip olmalarının altında bu faktörler yatabilir.

Oruç tutuma oranının diğer birçok ibadetlerden daha fazla olduğu örneklemimiz üzerinde görülmüş olup bu durumun, oruç ibadetine toplum olarak da büyük ilgi göstermemizle uyumlu bir sonuç ortaya koyduğu görülmektedir.

Tablo 13. Katılımcıların Tövbe Etme Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	F	Sig
Tövbe Etme Sıklığı	Hiçbir zaman	27	16,5185	4,12656	,448	,774
	Nadiren	18	15,5000	2,72785		
	Ara sıra	126	16,0794	3,49309		
	Çoğunlukla	183	15,8415	3,39716		
	Her zaman	67	16,2836	3,93818		

Tövbe, hata yapan ve bu sebeple ruhen ızdırap duyan bireyin en büyük kurtarıcısıdır. İtiraf ile başlayan ve telafiyi amaçlayan bir terapidir. “*Hepiniz Allah’a tövbe edin, ey mü’minler! Belki böylece korktuğunuzdan kurtulur, umduğunuzu elde edebilirsiniz.*”²⁷¹ Şeklindeki ayetlerde, hatalar sebebi ile oluşan suçluluk duygusunun, bireyin psikolojisinde oluşturacağı tahribatın ancak tövbe ile giderileceği bildirilir ve umutlanan bireyde rahatlama meydana gelir.

Tablo 13’de katılımcıların tövbe etme sıklıklarına göre öznel mutluluk düzeyleri Anova testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların tövbe etme sıklıklarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı

²⁷¹ Nur Suresi, 24/31.

bir farklılık yoktur ($F_{4,422}=,448$, $p>0,05$). Buna göre “*tövbe etme sıklığı yüksek olanların, öznel mutluluk seviyesinin de yüksek olacağı*” yönündeki hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür.

Hayta'nın İbadet ve ruh sağlığı üzerine yapmış olduğu çalışmasında, tövbe ile kendini kabullenme arasında anlamlılığı yüksek bir ilişki bulunurken, tövbe ve kendini ifade arasındaki bulgular ise olumsuzdur.²⁷²

Çalışmamızda erkeklerin % 83,2'si sıklıkla tövbe ettiklerini belirtirken, % 16,8'i tövbe etmediklerini söylemişlerdir. Kadınların ise %88,4'ü sıklıkla tövbe ederken, %11,6'sı tövbe etmediklerini söylemişlerdir. (Bkz. Tablo 4) Tövbe etme konusunda yüksek bir oran dikkat çekerken bu durumun öznel mutluluğa etkisinin anlamlı çıkmama sebebinin ise tövbe psikolojisinden kaynaklı olduğunu söyleyebiliriz. Buna göre yapmış olduğu hatalardan sıyrılma isteği ile birlikte, tutarlı bir vazgeçiş gerçekleştiremeyen birey suçluluk psikolojisi altında daha da ezilmekte ve ruhu zayıflamaktadır. Bu durum ise kendisini karamsarlığa ve mutsuzluğa sevk etmektedir. Tövbenin hatalardan tam bir vazgeçiş ve yeni bir başlangıç olarak algılanması yerine, kendini suçlama olarak görülmesi de bireylerde mutluluktan ziyade vicdani bir yüke dönüşebilmektedir. Yaşanan psikolojik karmaşa gerilime, gerilim ise iç huzursuzluğuna sebep olabilmektedir. Örneklemin yaş grupları ve sosyo-kültürel ortamları göz önüne alındığında tutarlı bir vazgeçiş gerçekleştirememiş olmaları mümkün görünmektedir. Tövbe sıklıkları ve mutluluk ortalamaları bu görüşümüzü destekler niteliktedir.

Tablo 14. Katılımcıların Dua Etme Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	F	Sig
Dua Etme Sıklığı	Hiçbir zaman	9	17,4444	5,19882	1,541	,189
	Nadiren	5	17,4000	5,36656		
	Ara sıra	45	16,2444	3,17057		
	Çoğunlukla	155	15,5419	3,43443		
	Her zaman	208	16,2644	3,59311		

²⁷² Hayta, a.g.e., s. 6.

Dua, birey ile Allah arasındaki iletişimin zirve şeklidir. Aynı zamanda İslam dinine göre kulun kıymetini arttıran bir ibadettir. Maddi ve manevi rahmetin çekicisi, gazabın ise itici kuvveti olarak görülür. Dua, sınırlandırılma olmaksızın iç dünyanın yaratıcıya açılmasıdır. Birey ile aşkın gücün arasında çift yönlü bir iletişimdir. “...bilsinler ki şüphesiz ben yakınım, bana dua ettiğinde duacının dileğine karşılık veririm.”²⁷³ Ayetinde de belirtildiği gibi kul, dua sayesinde kendisinin taleplerinin yerine geleceğine dair kuvvetli bir inanç besler. Birey duanın zihinde belirlediği ilk andan, umuda dönüştüğü evreye kadar birçok psikolojik süreçten geçer. Aynı zamanda dua, ruhtaki yalnızlık ve aciziyet duygularının oluşturacağı pek çok psikolojik gerilimin telafisini sağlayan bir ibadettir. Bütün bunların meydana gelmesi ise dua ederken gerçekleşen manevi gücün şiddetine bağlıdır. Çünkü duanın şiddeti, ruhta tesir meydana getirir.

Tablo 14’te katılımcıların dua etme sıklıklarına göre öznel mutluluk düzeyleri Anova testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların dua etme sıklıklarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{4,422}=1,541$, $p>0,05$). Analiz sonuçlarında görüldüğü gibi “*dua etme sıklığı yüksek bireylerin, öznel mutluluk düzeylerinin de yüksek olacağı*” yönündeki hipotezimiz de desteklenmemiştir.

Diyanet İşleri Başkanlığının Türkiye genelinde yaptığı çalışmada, herhangi bir sebep olmasa da her zaman dua edenlerin oranı % 92,5’dir. Hiçbir zaman dua etmeyenlerin oranı ise %0,2 olarak bulunmuştur. Dua eden erkeklerin oranı % 90,3 iken dua eden kadınların oranı ise %94,6’dır.²⁷⁴ Türkiye’de yapılan pek çok çalışmada, benzer şekilde kadınların dua etme oranı erkeklerden daha fazla çıkmıştır. Bizim çalışmamızda erkeklerin %95,5’i sıklıkla dua ettiklerini belirtirken, kadınların da % 98,5’i sıklıkla dua ettiklerini söylemişlerdir. Dua etmeyenlerin oranı ise erkeklerde % 4,5 kadınlarda ise %1,5’dir. (Bkz. Tablo 4)

Akgül’ün “Yaşlılık ve Dindarlık: Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi -Konya Huzurevi Örneği-” çalışmasında, dua etme sıklığı ve mutluluk durumu frekans dağılımı incelendiğinde, dua etme sıklığı arttıkça mutluluk oranının arttığı görülmüştür. Ama aynı çalışmada, dua etme durumunun daha çok

²⁷³ Bakara 2/186.

²⁷⁴ DİB, a.g.e., s. 100.

sağlık durumu kötü ya da daha da kötü olarak algılananlarda artış gösterdiği tespit edilmiştir.²⁷⁵

Yapıcı ve Kayıklık'ın ruh sağlığı bağlamında dindarlığın öz saygı ve kaygıyla ilişkisini ölçmek için yaptıkları çalışmalarındaki analiz sonuçlarında, dua sıklığı ve öz saygı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Hiç dua etmediğini belirtenler, öz saygı puanı en yüksek grup olmuştur. Ardından da “sık sık dua ederim” diyenlerin puanı gelmiştir.²⁷⁶ Aynı çalışmada dua sıklığı ile kaygı arasındaki ilişki de ölçülmüş ve anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.²⁷⁷

Örnekleminizdeki dua ve mutluluk arasında ilişki olmaması, onların eğitim ve yaş değişkeni dikkate alındığında daha anlaşılır olabilir. Çünkü yoğun eğitim hayatı içerisinde öğrencilerin, duaya yönelimi bir rahatlama beklentisinden ziyade ihtiyaç gidermeye yönelik bir sığınmayı içermesi mümkün olabilir. Stresli dönemlerde duaya yönelimin arttığını gösteren çalışmalar bu durumu destekler niteliktedir. Gelecek beklentisinin de yoğun olduğu bu evrede, istek duaları artarken bu durum bireyi psikolojik bir rahatlama olmadan ziyade daha kaygılı bir duruma da getirebilir. Ayrıca ihtiyaç odaklı yapılan istek dualarının neticelerini hızlı ve somut bir şekilde görme arzusu, duaya gerçek manada huzur ile yoğunlaşmamasına ve istenilen sonucun gerçekleşmemesi de mutsuzluğa sebep olabilmektedir. Çalışmamızda kadınların erkeklere oranla daha fazla dua etmesi diğer çalışmalarla ortak veri sunmaktadır. Bu durum da kadının dindarlığındaki mistik yaklaşım ve duygusal tutumla açıklanabilir.

Tablo 15. Katılımcıların Yardım Etme, Allah'ı Hatırlama ve Türbe Ziyareti Yapma Sıklığı Durumu ile Öznel Mutluluk Arasındaki Korelasyon

İbadetler/Ritüeller		Mutluluk
Diğer İnsanlara Yardım (zekât, sadaka vb.) Etme Sıklığı	Pearson Correlation	,161**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	422

²⁷⁵ Akgül, a.g.m., s. 47.

²⁷⁶ Yapıcı, Kayıklık, a.g.e., s. 194.

²⁷⁷ a.g.e., s.196.

Allah'ı Hatırlama Sıklığı	Pearson Correlation	,005
	Sig. (2-tailed)	,925
	N	422
Türbe Ziyaret Etme Sıklığı	Pearson Correlation	,101*
	Sig. (2-tailed)	,039
	N	422

Tablo 15’de yardım etme sıklığı, Allah’ı hatırlama ve türbe ziyaret etme sıklığı ile öznel mutluluk arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile test edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda mutluluk düzeyi ile yardım etme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = ,161$, $p < 0,05$). Başka bir ifade ile bireylerin yardım etme sıklığı arttıkça mutlulukları da artmaktadır.

Bulgulara göre mutluluk düzeyi ile Allah’ı hatırlama sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($r = ,005$, $p > 0,05$). Başka bir ifade ile Allah’ı hatırlama sıklığı ile mutluluk düzeyi arasında bir ilişki yoktur.

Diğer taraftan, yapılan analiz sonucunda mutluluk düzeyi ile türbe ziyaret etme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = ,101$, $p < 0,05$). Buna göre bireylerin türbe ziyaret etme sıklığı arttıkça mutlulukları da artmaktadır.

Tablo 16. Katılımcıların Yardım Etme, Allah’ı Hatırlama ve Türbe Ziyareti Yapma Durumuna Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması T- Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	t	Sig
Diğer insanlara yardımlarda (zekât, sadaka vb.) bulma durumu	Evet	378	16,1376	3,60549	,145	,805
	Hayır	44	15,1591	3,05715		
Allah’ı hatırlama ve anma durumu	Evet	413	15,9903	3,50172	-1,988	,077
	Hayır	9	18,1111	5,57773		

Türbe ziyareti yapma durumu	Evet	213	16,4366	3,46573	-,012	,019
	Hayır	209	15,6268	3,61945		

Tablo 16’da katılımcıların yardım etme ve Allah’ı hatırlama durumlarına göre öznel mutluluk düzeyleri t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda yardım etme durumuna göre mutluluk düzeyleri arasında ($t = ,145$, $p > 0,05$) ve Allah’ı hatırlama durumuna göre mutluluk düzeyleri arasında ($t = -1,988$, $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Bu durumda, “*diğer insanlara yardımda bulunanların, bulunmayanlara oranla daha mutlu olduğu*” yönündeki hipotezimiz ile “*Allah’ı ananların, anmayanlara oranla daha mutlu olduğu*” yönündeki hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür.

Katılımcıların Türbe ziyareti yapma durumuna göre öznel mutluluk düzeyleri de t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda türbe ziyareti yapma durumuna göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. ($t = -,012$, $p < 0,05$). Başka bir ifade ile Türbe ziyareti yapanlar, yapmayanlara göre daha mutludur. Çalışmamızda “*türbe ziyareti yapanların, yapmayanlara oranla daha mutlu olacağı*” yönündeki hipotezimiz, istatistiksel olarak desteklenmiştir.

Tablo 17. Katılımcıların Yardım Etme Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	F	Sig
Diğer İnsanlara Yardım (zekât, sadaka vb.) Etme Sıklığı	Hiçbir zaman	24	15,7083	3,44496	4,886	,001
	Nadiren	33	14,5758	3,03140		
	Ara sıra	204	15,6961	3,55475		
	Çoğunlukla	124	16,5242	3,35310		
	Her zaman	37	17,7838	4,03550		

Zekât ve sadaka hem dünya hem de uhrevi gayeleri içerisinde barındıran bir ibadettir. Bireysel ve sosyal çift yönlü fayda sağlar. Bu sebeple İslam dininde büyük önem atfedilmiştir. Ruhsal dengeyi sağlarken toplumsal dengeyi de korumayı amaçlar.

Zekât, yardım kanalı ile maddiyatçılığı ve ihtirası dizginleyerek, ferdin ruhunda tatmin oluşturur. Sahip olunan şeyler ile zevk alınan şeyleri dengeler. Bireyde psikolojik olumlu eğilimler gerçekleşir. Empati gibi üst düzey bir duygu durumunu içerisinde barındırır. Bu durum ise gerilimden uzak ve sosyal dengenin sağlandığı huzurlu ortamlar olarak topluma yansır.

Tablo 17’de katılımcıların yardım etme sıklıklarına göre öznel mutluluk düzeyleri Anova testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların yardım etme sıklıklarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($F_{4,422}=4,886, p<0,05$). Tukey HSD testi sonucunda daha fazla yardım edenlerin daha çok mutlu oldukları görülmektedir. Puanlar, yüksekte düşüğe, 14,5758 / 15,6961 / 16,5242 / 17,7838 şeklinde sıralanmaktadır. “Nadiren” yardım edenler ile “çoğunlukla” (-1,94844) ve “her zaman” (-3,20803) yardım edenler arasında ve “ara sıra” yardım edenler ile “her zaman” (-2,08771) yardım edenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Analiz sonuçları *“diğer insanlara yardım etme sıklığı yüksek bireylerin, öznel mutluluk düzeylerinin, diğerlerine göre daha yüksek olacağı”* yönündeki hipotezimizin desteklendiğini ortaya koymuştur.

T-testinde diğer insanlara yardım edenler ile etmeyenler arasında öznel mutluluk açısından bir farklılık tespit edilemese de korelasyon ve Tukey HSD testleri sonuçlarında diğer insanlara yardım etme sıklığı arttıkça bu durumun öznel mutluluk için anlamlı bir ilişkiye dönüştüğü görülmüştür.

Kasapoğlu’nun Özgecilik kavramını ele aldığı ve bu durumun iyi oluş haline etkilerini ölçtüğü çalışmasında, üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyi arttıkça, iyi oluş hallerinin de arttığını ortaya koymuştur.²⁷⁸ İnsanlara yardım etmenin verdiği haz dışında, herhangi bir ödül ya da beklenti içerisinde olmadan başka bir bireye yardım etme durumu olarak tanımlayabileceğimiz özgecilik durumu, İslam’da ki sadaka ve zekât kavramları ile örtüşmektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada diğer insanlara yardım ettiklerini belirten erkeklerin oranı % 89,7 iken yardım etmediklerini belirtenlerin oranı % 10,3’dür.

²⁷⁸ Figen Kasapoğlu, “İyilik Hali İle Özgecilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” **Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi**, C.7, S.3, 2014. s. 281.

Kadınlarda bu durum, yardım edenlerde % 89,5 iken yardım etmeyenlerde % 10,5'dir. (Bkz. Tablo 4)

Merter, insanların mutlu ve özgür bireyler olmalarının, “hayır terapisi” olarak adlandırdığı yöntem ile mümkün olacağını belirtmiştir. Hayır terapisi ise, alma durumundan, verme haline geçmektir. Bu terapi bireyi, depresyon hallerinden kurtaracaktır.²⁷⁹

Karataş, paylaşma tutumunun öznel iyi oluşa etkilerini ölçtüğü çalışmasında, bireylerdeki paylaşma tutumunun artışıyla birlikte, öznel iyi oluş ortalamalarının da yükseldiği görülmüştür.²⁸⁰ Yine Karataş'ın yapmış olduğu bir başka çalışmasında erkeklerin paylaşım tutum ortalamaları %46,95, kadınların ise %48,66 olarak hesaplanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da kadınların, erkeklere oranla daha fazla paylaşımcı olduğu bulunmuştur.²⁸¹

Ayten, yapmış olduğu çalışmalarında erkeklerin, yabancılara ve belirsiz durumlarda yardım etmek için daha cesaretli ve güçlü olduklarını, kadınların ise yakınlarına, arkadaşlarına, muhtaçlara ve yardım kuruluşlarına katılmada daha istekli olduklarını tespit etmiştir.²⁸²

Çalışmamızda, kadın ve erkekler arasında yardım etme oranlarında, çok küçük farklar olduğu görülmektedir. Bu sonuçların sebebi örnekleme oluşturan öğrenci gruplarının, benzer sosyal çevrede yaşama durumlarıdır diyebiliriz. Bununla birlikte, çalışan ve çalışmayan örneklem grubuna uygulanan çalışmalarda daha farklı sonuçların çıkması mümkündür.

Çevre duyarlılığı ve toplumsal problemlere karşı kayıtsız kalmama durumu, eğitim seviyesinin de katkısıyla artan bir hassasiyettir. Araştırmaya katılanların, toplumsal bir sorumluluk ve dini bir vazife olarak algıladıkları yardım etme tutumu, gerçekleştikçe daha mutlu bir ruh hali taşıdıkları ve bu eylem arttıkça da iyi oluş halinin yükseldiğini, Anova testindeki mutluluk ortalamalarının artışı da kanıtlar niteliktedir.

²⁷⁹ Pınar Toprak, <https://yorumsuzblog.wordpress.com/2007/04/15/%c2%bb-anksiyeteye-esma-ul-husna%e2%80%9d/> (22-10-2019)

²⁸⁰ Ahmet Canan Karataş, “Paylaşmanın Öznel İyi Oluşa Etkisi” **I. Uluslararası İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Kongresi Bildiri Kitabı**, 2018, s. 18.

²⁸¹ a.g.e., 2017, s. 674.

²⁸² Ayten, a.g.e., 2013, s. 134.

Tablo 18. Katılımcıların Allah'ı Hatırlama Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	F	Sig
Allah'ı Hatırlama Sıklığı	Hiçbir zaman	7	19,2857	5,73627	2,762	,027
	Nadiren	1	10,0000	2,72785		
	Ara sıra	42	15,5000	3,28182		
	Çoğunlukla	206	15,8689	3,25161		
	Her zaman	166	16,2771	3,89036		

Allah'ı anma/zikir, diğerlerinden farklı olarak zaman ve mekâna ihtiyaç duymayan bir ritüeldir. İnsanlığın en büyük amaçlarından biri iç huzurunu sağlamaktır. İslam dini ise bunun ancak Allah'ı anmak ile gerçekleşeceğini bildirir. *“Bilesiniz ki gönüller ancak Allah'ı zikrederek huzura kavuşur.”*²⁸³ Bu durumda ise birey, içsel bütün sancıları için Allah'ı anması gerektiğinin farkına varır. Çünkü zikir, ruhun ihtiyacıdır ve bu eksikliği giderilen ruhta, tatmin meydana gelir.

Psikolojik olarak rahatlama, huzur ve denge sağlayan zikir, bir bilinç hali olması sebebi ile bireyi zihnen de dengede ve zinde tutar. Yine bu durum da olumlu bir ruh hali olarak bireyin psikolojisine yansır.

Tablo 18'de katılımcıların Allah'ı hatırlama sıklıklarına göre öznel mutluluk düzeyleri Anova testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların Allah'ı hatırlama sıklıklarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($F_{4,422} = 2,762$, $p < 0,05$). Tukey HSD Grupların ortalamalarına baktığımızda daha fazla Allah'ı hatırlayanların daha çok mutlu oldukları görülmektedir. Puanlar, yüksekten düşüğe 16,2771 / 15,8689 / 15,5000 / 10,0000 şeklinde sıralanmaktadır. Ancak mutluluk puanları dağılımı, Allah'ı “hiçbir zaman” zikretmeyenlerin en mutlu olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte puan ortalaması “nadiren” den “her zaman”a doğru gittikçe artmaktadır. Buna dayanarak da hipotezimizin kısmen desteklendiğini söyleyebiliriz. Yapılan Tukey HSD testi sonucuna göre anlamlı farklılık, gruplar arasında gerçekleşmektedir. Bununla birlikte *“Allah'ı hatırlama sıklığı arttıkça bireydeki*

²⁸³ Rad Suresi, 13/28

özel mutluluk düzeyinin de artacağı” yönündeki hipotezimizin kısmen desteklendiği görülmüştür. Bunun sebebi ise Allah’ı “hiçbir zaman hatırlamadığını” söyleyenlerin, en yüksek mutluluk puanlarına sahip olmasıdır.

Çalışmamızda “Sıklıkla Allah’ı hatırlar mısınız?” sorusunu erkeklerin % 96,8’i “Evet” diye cevaplandırırken % 3,2’si “Hayır” demiştir. Kadınların ise % 98,5’i “Evet” % 1,5’i “Hayır” demişlerdir. (Bkz. Tablo 4)

T-testi sonuçlarında Allah’ı anma gruplarının özel mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamasa da sonuçlarda Allah’ı anma sıklığı arttıkça, bireylerde özel mutluluk seviyesinde anlamlı bir artış görülmektedir. Birey için Allah’ı anma durumunun süreklileşmesi, daha huzurlu bir ruh halinin yerleşmesine sebep olmakta, kendini mutlu hissetmesini sağlamaktadır. Ruhsal iyi oluşa katkı sağlayan Allah’ı anma durumunun psiko-fizyolojik etkileri de tespit edilmiştir. Hollandalı Psikiyatris Vander Hoven yaklaşık üç yıl boyunca süren bir çalışma gerçekleştirmiş ve sonucunda “Tanrı” kelimesini tekrar etmenin kalp, tansiyon ve stres problemleri hastalarda tedavi etkisi uyandırdığını tespit etmiştir.²⁸⁴ Bu çalışma sonucundan Allah’ı anma durumunun teskin edici ve iyileştirici etkilerinin var olduğunu söylemek mümkündür.

Bulgulardaki süreklileşen Allah’ı anma durumu ile birlikte artan mutluluk ortalamaları göstermektedir ki birçok materyalist yaklaşımla karşı karşıya kalan gençliğin kendisini, her şeye muktedir bir güç ile sürekli temasta tutması, psikolojik bir rahatlama ve mutluluk sağlamaktadır. Modern dönemin maddeci tutumları bireyleri değersiz hissettirmektedir. Bireyin, yaratıcısı ile devam eden sürekli anma ve iletişim hali ise kendini değerli hissetmesini sağlamak ve bununla birlikte sonsuz bir tatmin oluşturmaktadır. “Hiçbir zaman Allah’ı anmam” diyenlerin puan ortalamalarının yüksekliğinin kaynağı ise ($x = 19,2857$), bu bireylerin mutluluk kaynaklarını, dinsel yönelimlerin oluşturmaması veya tahmin edemediğimiz başka faktörlerin etkileriyle gerçekleşmesi olarak açıklanabilir.

²⁸⁴ Galip Halil Çil, <http://www.reikienerjisi.com/duavezikir.html> (22-10-2019)

Tablo 19. Katılımcıların Türbe Ziyaret Etme Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	F	Sig
Türbe Ziyaret Etme Sıklığı	Hiçbir zaman	137	15,6861	3,64157	1,842	,120
	Nadiren	148	15,7432	3,60106		
	Ara sıra	112	16,6339	3,49258		
	Çoğunlukla	19	17,0000	2,88675		
	Her zaman	6	17,0000	2,60768		

İnsanlar tarafından ayrıcalıklı kabul edilen bütün mekânlar, kültürel ve dini fenomen olmakla birlikte her kesim için çekim merkezleridir. Bu sebeple bireysel etkilerinin dışında sosyal etkileri de ön plandadır. Ancak buralara yapılan ziyaretlerdeki asıl amaç kutsalla temas kurmaktır. Çeşitli ruhsal etki uyandıran bu mekânlar, insanların hayatta karşılaştıkları ve yaşadıkları birçok şeye de anlam kazandırmaya çalıştıkları yerlerdir. Ayrıca bu mekânlarda, dış dünyada hızla akıp giden zamandan ve etkilerinden kısa sürede olsa uzaklaşma fırsatı sağlanmış olur. Bu durumda, bireyde pozitif bir etkiye dönüşür. Kutsal mekânlarda tecrübe edilen duygular bireylerin dini duygu ve davranışlarını da etkiler.

Tablo 19’da katılımcıların türbe ziyaret etme sıklıklarına göre öznel mutluluk düzeyleri Anova testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların türbe ziyaret etme sıklıklarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{4,422} = 1,842$, $p > 0,05$). Türbe ziyaretleri ile öznel mutluluk arasında korelasyon sonuçlarımızda ilişki bulunurken, Anova sonuçlarına göre “*Türbe ziyaret sıklığı yüksek olanların, öznel mutluluk düzeylerinin de yüksek olacağı*” yönündeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

Yeğin’in, kutsal mekân ve insan ilişkisi üzerine yaptığı çalışmasında da kadınların daha fazla türbe ziyareti yaptıkları sonucuna ulaşılırken,²⁸⁵ Yılmaz, çalışmasında türbe ziyaretlerinin cinsiyete göre değişmediğini ortaya koymuştur.²⁸⁶ Bizim çalışmamızda da erkeklerin % 37,4’ü türbe ziyareti yaptıklarını belirtirken, % 62,6’sı türbe ziyaretlerinde bulunmadıklarını belirtmişlerdir. Kadınların ise % 58,1’i

²⁸⁵ Yeğin, a.g.m., s. 66.

²⁸⁶ Yılmaz, a.g.m., s.542.

türbe ziyareti yaptıklarını belirtirken, % 41,9'u türbe ziyaretleri yapmadıklarını söylemişlerdir. (Bkz. Tablo 4) Türbe ziyareti, çalışmamızın sonucuna göre kadınların erkeklere oranla daha fazla yerine getirdikleri bir ritüeldir.

Yeğın, çalışmasında kutsal mekânların birçok farklı noktadan psikolojik etkilerini ölçmeyi amaçlamıştır. Çalışmaya katılan deneklerin %88,2'si ziyaretleri sonrasında olumlu psikolojik durumlar yaşadıklarını, sıkıntılarının hafiflediğini ve rahatladığını belirtmişlerdir. Bir kısmı ise hayata dair beklentilerine olan ümitlerinin arttığını söylemişlerdir.²⁸⁷ Yılmaz da kendi çalışmasında, türbe ziyaretleri sonucunda bireylerde mutluluk, huzur ve umutlu olma gibi psikolojik hallerin belirlediğini ifade etmiştir.²⁸⁸ Çalışmanın diğer değişkenleri de değerlendirildiğinde elde edilen kanı, kutsal mekân ziyaretlerinin, bireylerde psikolojik yönde olumlu etkiler bıraktığı yönündedir.

Türbeler, bireylerin kendine herhangi bir dini kimlik atfetmesine gerek olmaksızın rahatlıkla ziyarette bulunabildikleri yerlerdir. Camiler kendisine daha çok sadece ibadet edenleri çekse de türbelerin genele hitabı daha geniştir. Bu durumda türbeler, sadece dua, ziyaret ve ruhunu dinlendirmek için bile uğrak mekânlara dönüşmektedir. Türbeler, kendini dindar olarak tanımlasın veya tanımlamasın her eğitim seviyesinden ve her sosyo-ekonomik statüden gelenin, niyetine göre beklentilerini karşıladığı için örneklemimizde de görüldüğü üzere ziyaretler mutluluğa dönüşmektedir. Yine araştırma verilerinde, kadınların erkeklere oranla daha fazla türbe ziyareti yaptığını göstermektedir. Bu durum kadınların sığınmacı ruh yapılarını, türbelerin daha iyi tatmin ediyor olma olasılığını ortaya koymaktadır. Ayrıca kadınların cami ile olan ilişkilerindeki mesafe düşünüldüğünde camide elde edemedikleri kutsal mekân ilişkisini türbede kuruyor olması muhtemeldir. Esasen İslam'ın tasvip etmediği birçok davranışın yapılmasına rağmen türbelerin bu fonksiyonu, ayrı bir araştırmaya konu yapılmalıdır diye düşünmekteyiz.

²⁸⁷ Yeğın, a.g.m., s. 84.

²⁸⁸ Yılmaz, a.g.m., ss. 547-551.

Tablo 20. Katılımcıların Dini Bayramları Dini Kurallarına Uygun ve Aile İle Birlikte Yerine Getirme Sıklığı Durumu İle Öznel Mutluluk Arasındaki Korelasyon

İbadetler/Ritüeller		Mutluluk
Dini Bayramları Dini Kurallara Uygun Yerine Getirme Sıklığı	Pearson Correlation	-,093
	Sig. (2-tailed)	,055
	N	422
Dini Bayramları Aile ile Geçirme Sıklığı	Pearson Correlation	,009
	Sig. (2-tailed)	,861
	N	422

Tablo 20’de dini bayramları dini kurallarına uygun ve aile ile birlikte yerine getirme sıklığı ile öznel mutluluk arasındaki ilişki korelasyon analizi ile test edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda mutluluk düzeyi ile dini bayramları dini kurallarına göre yerine getirme sıklığı arasında ($r = ,093$, $p > 0,05$) ve mutluluk düzeyi ile dini bayramları aile ile geçirme sıklığı arasında ($r = ,009$, $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Başka bir ifade ile dini bayramları yerine getirme sıklığı ile mutluluk düzeyi arasında ve dini bayramları aile ile geçirme sıklığı ile mutluluk düzeyi arasında bir ilişki yoktur.

Tablo 21. Katılımcıların Dini Bayramları Dini Kurallarına Uygun ve Aile İle Birlikte Yerine Getirme Durumuna Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması T- Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	t	Sig
Dini bayramları, dini kurallara uygun yerine getirme durumu	Evet	402	15,9279	3,52437	-4,364	,005
	Hayır	20	18,2000	3,70774		
Dini bayramları aileyle birlikte geçirme durumu	Evet	410	16,0122	3,54535	-767	,432
	Hayır	12	16,8333	4,17424		

Tablo 21’de katılımcıların dini bayramları dini kurallarına uygun ve aile ile birlikte yerine getirme durumuna göre öznel mutluluk düzeyleri t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda dini bayramları, dini kurallarına uygun yerine getirme durumuna göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($t = -4,364$, $p > 0,05$). Başka bir ifade ile dini bayramları, dini kurallarına uygun yerine getirmeyenler, getirenlere göre daha mutludur. Bu durumda, “*dini bayramları dini kurallara göre yerine getirenlerin, getirmeyenlere oranla daha mutlu olduğu*” yönündeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

Katılımcıların dini bayramları aile ile birlikte geçirme durumuna göre öznel mutluluk düzeyleri de t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda dini bayramları aile ile birlikte geçirme durumuna göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. ($t = -,767$, $p > 0,05$) Analiz sonuçlarına bakıldığında, “*dini bayramları aile ile geçirenlerin mutluluk düzeyinin, aile ile geçirmeyenlere oranla daha yüksek olduğu*” yönündeki hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür.

Tablo 22. Katılımcıların Dini Bayramları Dini Kurallara Uygun ve Aile İle Birlikte Yerine Getirme Sıklığına Göre Öznel Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Dair Anova Testi

İbadetler/Ritüeller	Gruplar	N	\bar{X} (Mutluluk)	Ss	F	Sig
Dini Bayramları Dini Kurallara Uygun Yerine Getirme Sıklığı	Hiçbir zaman	16	18,1250	4,09675	1,620	,168
	Nadiren	9	16,8889	2,47207		
	Ara sıra	21	16,1429	3,03786		
	Çoğunlukla	172	15,9070	3,45100		
	Her zaman	204	15,9314	3,67191		
Dini Bayramları Aile ile Geçirme Sıklığı	Hiçbir zaman	9	17,2222	4,73756	,745	,562
	Nadiren	3	15,6667	1,15470		
	Ara sıra	11	15,9091	5,20489		
	Çoğunlukla	84	15,5357	3,32006		
	Her zaman	315	16,1429	3,53984		

Kutlama ve bayramlar evrensel bir nitelik taşımaktadır ve insanlık tarihi boyunca süregelmiştir. Bu törenlerin içerisinde yer alan en önemli duygu, şükran ve birliktelik duygusudur. Bireyin ihtiyacı olan aidiyet duygusu da bu kanalla tatmin edilmiş olur. Bireylerin yaşadığı ortak coşku, onları birbirine yaklaştırır ve sosyal dayanışmanın gerçekleşmesini sağlar. Yalnızlık ve modern çağın getirdiği yabancılaşma duyguları ortadan kaldırılarak pozitif duygular oluşması beklenilir. Ayrıca sadece bir kutlama olması dışında bayramlar İslam dininin önemli ritüelleridir. Bütün bu sosyolojik ve psikolojik faydalarının yanında, Müslüman bir birey, bayramları yerine getirirken büyük bir ibadet şuuru ve coşkusu ile gerçekleştirir.

Tablo 22’de katılımcıların dini bayramları, dini kurallarına uygun yerine getirme sıklıklarına göre öznel mutluluk düzeyleri Anova testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların dini bayramlarda, dini kurallara uyma sıklıklarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{4,422} = 1,620$, $p > 0,05$). Analiz sonuçlarına bakıldığında *“dini bayramları, dini kurallara göre yerine getirenlerin, öznel mutluluk düzeyinin diğerlerine göre daha yüksek olacağı”* yönündeki hipotezimizin desteklenmediği görülmüştür.

Çalışmamızda, “Bayramları dini kurallara göre yerine getirir misiniz?” sorusuna erkeklerin % 93,5’i “Evet” derken, % 6,5’i “Hayır” demiştir. Kadınların %96,3’ü “Evet” diye cevap verirken diğer % 3,7’si “Hayır” demiştir. (Bkz. Tablo 4)

Dini bayramların, günümüzde dini vecibe olarak görülmesinden ziyade kültürün bir parçası olarak değerlendirilmesi, yerine getirilmesi gereken dini kuralların da gençlik arasında kültürel bir baskı olarak algılanmasına sebep olabilmektedir. Dini bayramları, dini kurallarına uygun olarak yerine getirir misiniz? Soruna “hiçbir zaman” “nadiren” ve “ara sıra” şeklinde cevap verenlerin mutluluk ortalamalarının yüksekliğinin “çoğunlukla” ve “her zaman” şeklinde cevap verenlerden daha fazla olması bu düşüncemizi destekler niteliktedir. Bu vecibeleri daha az yapanlar, baskıdan kurtulmuş olma düşüncesi ile kendilerini daha mutlu addediyor olabilirler.

Katılımcıların dini bayramları ailesi ile geçirme sıklıklarına göre öznel mutluluk düzeyleri Anova testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların dini bayramları ailesi ile geçirme sıklıklarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{4,422} = ,745$, $p > 0,05$). Analiz sonuçlarına göre “*dini bayramları ailesi ile geçirenlerin, öznel mutluluk seviyesinin diğerlerinden daha yüksek olacağı*” yönündeki hipotezimizin doğrulanmadığı görülmüştür.

Çalışmamızda “Dini bayramları aileniz ile birlikte geçirir misiniz?” sorusuna erkeklerin %95,5’i “Evet” derken, % 4,5’i “Hayır” demiştir. Kadınlarda ise %98,1’i “Evet” cevabı verirken % 1,9’u “Hayır” demiştir. (Bkz. Tablo 4) Ayrıca ailesi ile bayramları geçirenlerin oranının yüksek olması, alt gruplar arasındaki farklılığı ortadan kaldırmış olabilir.

Bayramların dini bir tören algısı yerini, geleneksel bir şenlik ve tatil anlayışına bırakmıştır. Bu eğlence ve tatil anlarını aile ve kalabalık ziyaretlerle geçirme zorunluluğu hisseden gençlik, memnuniyetsiz bir ruh hali taşıyabilmektedir. Zamanın bireyselleştirici etkisi ve örneklemimizin yaş grubu göz önüne alındığında, yeni nesilde mevcut bulunan bu hisleri taşıyor olma ihtimalleri yüksektir. Belki de bu sebeple dini bayramları aileniz ile ne sıklıkta geçirirsiniz? Sorusuna “hiçbir zaman” diye cevap verenlerin mutluluk ortalamaları ($x = 17,2222$) en yüksektir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamız, ibadet ve dini ritüellerin mutluluğa etkilerini ölçmeyi amaçlayan bir alan çalışmasıdır. Teorik bölümünü oluşturan birinci bölümde, ibadetlerin ve ritüellerin tanım ve farklılıklarına, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerine yer verildi. Tek tek değinilen ibadet psikolojisi ve ibadetlerin, bireylerin ruh dünyasında meydana getirdikleri iyi oluş etkileri, teorik olarak izah edildi.

Araştırmamızın hipotezlerinin bir kısmı demografik değişkenlerin öznel mutluluk ilişkisini, bir diğer kısmı ise ibadetler ve ritüeller ile öznel mutluluk ilişkisini kapsamaktadır.

A. Demografik Değişkenler ve Öznel Mutluluk İlişkisine Dair Sonuçlar

1) Katılımcıların demografik bilgilerine yer verilen tabloya baktığımızda (Bkz. Tablo 1.) çok büyük bir kısmı bekâr ve tamamı üniversitede öğrenim gören öğrencilerdir. Ayrıca araştırmaya katılanların %36,7'si erkek ve %63,3'ü kadındır. Anket, üniversite öğrencilerine uygulandığı için hepsinin eğitim düzeyi aynıdır. Yaş aralığı 20-30 arasında yoğunluk göstermektedir. Medeni durumları ise çoğunluğunun bekârdır.

2) Katılımcıların "*cinsiyetine göre mutluluk düzeyleri*" t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsiyete göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ($t= 0,094$, $p>0,05$). (Bkz. Tablo 3.)

3) Katılımcıların "*cinsiyetlerine göre ibadet sıklığı*" t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsiyete göre ibadet sıklığı, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t= 4,231$, $p<0,05$). Başka bir ifade ile erkekler, kadınlara göre daha fazla ibadet etmektedirler. (Bkz. Tablo 3)

B. İbadetler, Dini Ritüeller ve Öznel Mutluluk İlişkisine Dair Sonuçlar

İbadetler, dini ritüeller ve mutluluk arasındaki ilişkiye dayanan hipotezlerin analiz sonuçlarına bakıldığında ise hipotezlerin çoğunun doğrulanmadığı görülecektir.

1) İbadet sıklığı ile mutluluk arasındaki ilişki korelasyon analizi ile test edilmiştir. İbadet sıklıkları “5 vakit namaz kılma, vakit namazlarını cemaatle kılma, cuma namazını kılma, ramazan orucu tutma, sıklıkla tövbe etme, dua etme, zekât, sadaka gibi maddi destek ile diğer insanlara yardım etme, Allah’ı hatırlama, türbe ziyareti yapma, dini bayramları, dini kurallara uygun yerine getirme, dini bayramları aile ile birlikte geçirme” ibadet ve ritüellerden oluşmaktadır. Söz konusu ibadetleri gerçekleştirme sıklıklarına göre (Hiçbir zaman = 1 puan, Nadiren = 2 puan, Ara sıra = 3 puan, Çoğunlukla = 4 puan, Her zaman = 5 puan) puan verilerek bir ibadet sıklığı skoru tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk skoru Akın ve Satıcı (2011) tarafından geliştirilen 4 soruluk mutluluk skalası yardımıyla belirlenmiştir.

İbadetler ve ritüellerinin sıklıkları ile öznel mutluluk arasındaki korelasyon analizleri neticesinde 5 vakit namaz kılma ($r = ,069, p>0,05$), namazlarını cemaatle kılma ($r = -,010, p>0,05$), cuma namazı kılma ($r = ,026, p>0,05$), oruç tutma ($r = -,078, p>0,05$), tövbe etme ($r = -,008, p>0,05$), dua etme ($r = -,010, p>0,05$), dini bayramları dini kurallarına uygun ($r = ,093, p>0,05$) ve aile ile birlikte geçirme ($r = ,093, p>0,05$) sıklığının öznel mutluluk ile bir ilişkisi bulunamamıştır. Başka bir ifadeyle bu ibadet ve ritüellerin sıklığının artması veya azalmasıyla öznel mutluluk seviyesinde bir artış ya da eksilme olmamıştır. Bütün ibadet sıklıklarını ortalaması üzerinden yapılan korelasyona göre ibadet ve ritüellerin çoğunun sıklığı ile mutluluk düzeyi arasında bir ilişki yoktur. ($r = 0,035, p>0,05$). Başka insanlara yardım etme ($r = ,161, p< 0,05$) ve türbe ziyareti yapma ($r = ,101, p< 0,05$) ritüelini yerine getiren katılımcıların, öznel mutluluk düzeylerinde artış gerçekleşmektedir.

Bulgulara göre, ramazan orucunu tutmayanların tutanlara, türbe ziyareti yapanların yapmayanlara, başka insanlara yardım edenlerin etmeyenlere göre öznel mutluluk seviyesi daha yüksektir.

2) Katılımcıların ibadet etme durumuna göre mutluluk düzeyleri t-testi ile karşılaştırılmıştır. Katılımcılar çeşitli ibadetleri yapanlar ve yapmayanlar olarak iki gruba ayrılmıştır. Böylelikle söz konusu iki grup arasında mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir farklılığın olup olmadığı belirlenmiştir.

Yapılan T- test analizleri sonucunda Ramazan orucu tutma durumu, ($t= -3,563$, $p<0,05$) Türbe ziyareti yapma durumu, ($t= -,012$, $p>0,05$) ve Dini bayramları, dini kurallara uygun yerine getirme durumu ($t= -4,364$, $p>0,05$) gibi ibadet ve ritüellere göre katılımcıların mutluluk düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı anlaşılmaktadır. Başka bir ifade ile dini bayramları, dini kurallarına göre yerine getirmeyenler getirenlere göre ve ramazan orucunu tutmayanlar da tutanlara göre daha mutludur. Türbe ziyareti yapanlar ise yapmayanlara göre daha mutludur. ($t= -,012$, $p>0,05$). 5 vakit namaz kılma, namazlarını cemaatle kılma, Cuma namazını kılma, dua etme, tövbe etme, Allah'ı hatırlama ibadet ve ritüellerini gerçekleştirme durumları ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

3) Son olarak araştırmamızda çoklu değişkenler arasındaki farklılıkların ölçümü için One Way Anova testi uygulanmıştır.

Yapılan Anova testi sonucunda, Allah'ı hatırlama ve başka insanlara yardım etme sıklıklarına göre öznel mutluluk arasında anlamlı farklılıklar meydana geldiği tespit edilmiştir. Buna göre Allah'ı sıklıkla ananların ($F_{4,422}= 2,762$, $p<0,05$) ve diğer insanlara daha sık yardım edenlerin ($F_{4,422}=4, 886$, $p<0,05$) öznel mutluluk düzeyleri, diğerlerine göre istatistik açıdan daha yüksektir. 5 vakit namaz kılma sıklığında anlamlı bir ilişki bulunamasa da mutluluk ortalamaları incelendiğinde, sıklık arttıkça mutluluk ortalamalarının da arttığı görülmüştür.

Analiz sonuçlarını değerlendirirken örneklemimizin tamamının üniversite öğrencisi olduğunu göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Örneklemdeki eğitim ve sosyo-kültürel etkiler dikkate alındığında, ibadet sıklıklarının azlığı, cemaate katılımın düşüklüğü, yardım kanalları ile gerçekleştirilen çevre duyarlılığının yüksekliği daha anlamlı hale gelecektir.

Yurt içi ve yurt dışı yapılan birçok araştırmanın sonucundan öğrendiğimiz üzere ibadet ve ritüellerin mutluluk ile ilişkisinin olduğu bilinmektedir. Ancak bununla birlikte unutulmamalıdır ki ibadetlerini yerine getiren her dindar mutlu bir birey olmadığı gibi her mutlu insan da dindar değildir. Çünkü herkes için hayatın

anlam ve amacı aynı değildir. Bunları hangi kaynaktan temin ederse etsin, tatmin olan birey mutludur.

Araştırmamızda hipotezlerimize uymayan sonuçların çıkmasının sebeplerinin neler olabileceği düşünüldüğünde karşımıza birkaç önemli nokta çıkmaktadır.

Araştırmada hipotezlerimizin desteklenmemesinin en önemli sebepleri, örneklem azlığı, ölçüm aracı yetersizliği ve öngöremediğimiz başka sınırlılıklar olabilir. Örneklem sayısının daha fazla artırılarak ve alanı genişletilerek daha farklı sonuçlar alınması muhtemeldir. Bunların dışında bazı bireylerin hayatın amacı, anlamı ve dolayısı ile mutluluğu ibadetlerde ve dinde aramaması da olabilir.

Bir diğer önemli faktör ise din ve ibadetlerin genellikle başa çıkma, stres ve kaygı anlarında bir sığınak yöntemi olarak görülmesi olabilir. Bu yüzden birey, hayatının en zor anlarında, mücadele edilmesi zor olan olaylar içerisinde en az hasarla çıkmak için dua ederek, ibadetlere yönelerek, Allah'a sığınarak, dini bir referans olarak kullanmaktadır. Bu durumda, ibadet ve ritüellerin gerçekleştiği anlarda, bireyin mutsuz ruh halini açıklamaktadır. Yani bazı durumlarda ibadetler, minnettarlık duygusu, sevgi ve güven arayışı ile gerçekleştirilip mutluluk oranını artırırken, farklı faktörlere bağlı olarak ibadetler, daha düşük mutluluğa da sebep olabilmektedir. Bu yüzden ibadet ve mutluluk üzerine yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar çıkabilmektedir. Bu çalışmanın da örnek teşkil edeceği üzere dini inanç, dini uygulamalar ve psikolojinin karmaşık ilişkiler ortaya koyması mümkündür. Çünkü teselli bulmak amacıyla dine yönelişler sonucunda, dini uygulamalar yoğunluk kazanabilmektedir. Ayrıca bazı durumlarda din de strese kaynaklık edebilmektedir.

İbadetleri anlamlı ve kaliteli hale getiren durum, bireylerin tam bir ruh ve beden bütünlüğü ile gösterişten uzak ve büyük bir ıstıyak ve istikrarla ifa edilmeleridir. Bu durumların yoksunluğu, ibadetlerden gerekli manevi ve psikolojik verimliliğin alınmamasına sebep olmaktadır. Bizim çalışmamızda ise ibadetlerdeki istikrarın azlığı dikkat çekmektedir. Örneklemenin üniversite öğrencisi olması, eğitim hayatlarının yoğunluğu, çevrelerindeki uyaranların fazlalığı, dini hayatlarının

zayıflamasına ve düzensizleşmesine sebep olarak görülebilir. Bu durum ise tekrarlanan davranışın derinleşmesine ve duygu oluşturmaya engel olabilmektedir.

Üniversite evresi, bireysel yaşam biçimlerinin en yoğun görüldüğü evrelerdir. Bu durum da cemaate katılım oranının azlığını anlamlı kılabilir. Ayrıca gençlikte, geleneksel dindarlığa yoğun itirazlar görülür. Dini bayramlar ve bazı ritüeller artık günümüzde geleneksel ve kültürel bir etkinlik olarak görülmektedir. Bu yaklaşım da, katılımcıların dini bayramları aile ile ve dini kurallara göre gerçekleştirirken mutsuz olma durumlarını açıklayabilir.

Son olarak, mutluluk ve haz kavramlarının birbirlerine çok yakın olmaları ve bireylere benzer lezzetler sunmaları, birbirlerinden ayrışmalarını zorlaştırmaktadır. Kimi insanlar, bedeni istek ve zevkleri yerine geldiği sürece mutlu olduklarını düşünürler. Bu yüzden dini bağımsızlığını ilan eden bireylerin, hazcılık üzerine kurdukları yaşamları da kendilerini, mutlu olarak tanımlamalarına sebep olabilmektedir. Bu durum da mutluluk analizi üzerine kurulu bir çalışmanın amacının yerine gelmesini güçleştirmektedir.

Benzer araştırmalar için şu şekilde bir öneri sunulabilir: Dini davranış ve bu dini davranışların içsel boyutunu, motive gücünü ölçen daha sağlıklı ölçek ve anket içerikleri geliştirilmelidir. Bu sayede yeni çalışmaların daha faydalı sonuçlar vermesi sağlanabilir. Daha kapsamlı ve Türkiye dindarlığını yansıtan bir ölçek geliştirmek ve kullanmak bir sonraki çalışmaların en büyük amacı olmalıdır.

Din, dini davranış ve mutluluk ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda çelişkili sonuçların ortaya çıkması, dinin ve mutluluğun çok boyutlu bir yapıya sahip olmasından kaynaklanabilir. Dindarlık ve mutluluk arasındaki ilişkinin farklı boyutlarını kapsayıcı araştırmaların, örneklem gruplarını çeşitlendirerek, çoğaltarak ve daha özgün ölçüm araçları ile yapılması, konu ile ilgili daha kapsayıcı ve sağlıklı bilgilere erişilmesini mümkün kılacaktır.

KAYNAKÇA

1. YAZILI KAYNAKLAR

- Akay, Hasan** (2005), **İslami Terimler Sözlüğü**, İstanbul, İşaret Yayınları.
- Akgül, Mehmet** (2004), “Yaşlılık Dindarlık: Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi”, **Dini Araştırmalar Dergisi**, C 7, s.19, ss.19-56.
- Akın, Ahmet, Seydi Ahmet Satıcı,** (2011), “Öznel Mutluluk Ölçeği: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması” **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 21, s. 65-77.
- Akyol, Yasemin** (2009), **Dinsel Ritüeller ve Modern Milliyetçilikle Ritüel İnşası: Şehit Cenazeleri**, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Albayrak, Ali** (2016), “Mahir İz’e Göre Sosyal Bütünleşmede İbadetlerin Rolü”, **IntJCSS**, S. 2, ss. 18-24.
- Albayrak, Ahmet** (2009), **Üniversite Gençlerinin Dua Tutum ve Davranışları**, Rize, Karadeniz Yayın.
- Altıntaş, Hayrani** (2018), **Psikoloji Sözlüğü**, Ankara, Akçağ Basım.
- Altun, Muhammet** (2017), **“İslami Bir Değer Empati”** İstanbul, Ark Yayınları.
- Altun, Tahir** (2016), **Kuranda İbadet Kavramı**, Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Iğdır.
- Argyle, Michel** (2006/2), “İbadet ve Dua”, (Çeviren Mustafa Koç), **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, S. 21. ss. 317-338.
- Aydın, Ali, Rıza** (2009), “İnanma İhtiyacı ve Dini Ritüellerin Psikolojik Değeri”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, IX, S. 3, ss. 87-99.
- Ayten, Ali** (2013), **“Empati ve Din”**, İstanbul, İz Yayıncılık.
- Ayten, Ali** (2015), **Psikoloji ve Din**, İstanbul, İz Yayıncılık.

- Ayten**, Ali (2018), “**Mutluluğun Peşinde**”, İstanbul, Çamlıca Yayınları.
- Bahadır**, Abdülkerim (2018), “**İnsanın Anlam Arayışı ve Din**”, İstanbul, İnsan Yayınları.
- Balcı**, Fatma (2011), **Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme**, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- Balcı Arvas**, Fatma (2017), “Psikolojide ve İslam Dini Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, C. 6, S. 4. ss. 109-128.
- Baverdi**, Macit (2009), “Allah’ı Zikretmenin Fayda ve Etkileri”, **Turan Stratejik Araştırmaları Merkezi Dergisi**, S.3, ss. 126-131.
- Baz Bilici**, Ali (2016), “Çocukların Dini Gelişiminde Camilerin Rolü”, **International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic**, S. 11/5, ss. 117-136.
- Beatz** Marilyin, Rudy Bowen, Glenn Jones, (2006), “How Spiritual Values and Worship Attendance Relate to Psychiatric Disorders in the Canadian Population”, **Can J Psychiatry**, 2006, Vol 51, No 10, v 654-661.
- Bozkır**, Metin (2007), **İbadetlerin Ruhsal Boyutu**, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van.
- Can**, Şefik (2015), **Divân-ı Kebirden Seçmeler**, C.1, İstanbul, Ötüken Kitap.
- Cenkseven**, Fulya, Turan Akbaş, (2007), “Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, C.3, S. 27, ss. 45-55.
- Carrel**, Alexis (1983), **Dua**, İstanbul, Bir Yayıncılık.
- Certel**, Hüseyin (1997), “Psiko-Sosyal Açından Zekât”, **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, ss. 347-359.
- Certel**, Hüseyin (1999), “Dini Hayatta İbadetin Yeri ve Önemi”, **Dini Araştırmalar**, Mayıs-Ağustos, C.2, S.4, ss. 209-222.

- Certel**, Hüseyin (2003), “Ebu Talib el-Mekki’de Namazın Psikolojisi”, **Tasavvuf Dergisi**, S. 10, s.137-146.
- Cilacı**, Osman (1994), “Dua” mad, **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, C. 9, İstanbul, s. 529-530.
- Çelik**, İbrahim (2014), “İmam Gazzalının İhya-i Ulumi’-d-din Adlı Eserinde Tevbe Kavramına Yaklaşım”, **International Journal Of Social Science**, S. 25, ss. 445-459.
- Daryal**, Ali Murat (2013), “**Dini Hayatın Psiko-Sosyal Temelleri**”, İstanbul, MÜ İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Demir**, Recep (2016), “Diğer İnanç Sistemlerinde ve İslam’da Oruç”, **Uluslar Arası Araştırmalar Dergisi**, C. 9, S. 42, ss. 1307-9581.
- Demir**, Şehmuz (2007), “Kur’an’da Zekât Kelimesinin Etimolojik ve Semantik Analizi”, **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 28, ss. 9-30.
- Demircan**, Ali Rıza (2012), **Namaza Çağrı**, İstanbul, Süleymaniye Vakfı Yayınları.
- Demircioğlu**, Aytekin (2014), “İslam Felsefesinde Açılığa Övgü: Erzurumlu İbrahim Hakkı Örneği”, **BÜSBED**, C. 4, S. 8, ss. 72-88.
- Diyanet İşleri Başkanlığı ve TÜİK** (2014), “Türkiye’de Dini Hayat Araştırması” Ankara, ss. 1-259.
- Diyanet İşleri Başkanlığı**, “Oruç İbadetinin Hikmet ve Faydaları”, Din İşleri Yüksek Kurulu Başkanlığınca Hazırlanan Metin.
- Doğan**, Tayfun (2013), “Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş”, **Doğuş Üniversitesi Dergisi**, S. 14/1, ss. 56-64.
- Doğan**, Tayfun ve Nesrin Akıncı Çötök (2011), “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 4 (36), ss. 165-172.
- El Cevziye**, İbn Kayyım (2003), “**Dua ve Yaşam**”, İstanbul, İlke Yayıncılık.
- Erkal**, Mehmet (2013), “Zekât” mad, **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 44, İstanbul, ss. 197-207.

- Esposito**, Jhon L. (2013), **Oxford İslam Sözlüğü**, (Çeviren Nurulah Koltaş), İstanbul, Ayrıntı Yayınları.
- Gashi**, Feim (2016), “Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği)”, **UÜİFD**, C.25, s. 1-29.
- Güç**, Ahmet (2003), “Mabet” mad, **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 27, İstanbul, ss. 276-280.
- Hayta**, Akif (2000), “U. Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme” **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi**, C. 9. S.9. s. 1-12.
- Horozcu**, Ümit (2010), “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”, **İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi**, C. 7, S. 1, ss. 210-240.
- Hökelekli**, Hayati (2002), **Gençlik Din ve Değerler**, Ankara, Ankara Okulu Yayınları.
- Hökelekli**, Hayati (2017), **Din Psikolojisine Giriş**, İstanbul, Dem Yayınları.
- Hulusi**, Ahmet (1991), **Dua ve Zikir**, İstanbul, Kitsan Yayıncılık.
- İlhan**, Tahsin ve Yaşar Özbey, (2010), “Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü”, **Türk Psikolojik ve Danışma Rehberlik Dergisi**, 4 (34), ss. 109-118.
- İşgör**, İsa Yücel (2011), **Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları İle Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erzurum.
- Kara**, Elif (2009), “Dini ve Psikolojik Açından Bağışlayıcılığın Terapatik Değeri”, **The Journal of International Social Research**, S. 8, ss. 221-229.
- Karaalp**, Cahit (2018), “Salat Kavramının Semantik Analizi” **İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 9/1, ss. 178-212.

- Karaca, Faruk** (2011), **Din Psikolojisi**, Trabzon, Eser Ofset Matbaacılık.
- Karacoşkun, M. Doğan** (2004), “Dini İnanç ve Dini Davranış İlişkisine Sosyo-Psikolojik Yaklaşımlar”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, IV, S. 2, ss. 23-26.
- Karakaş, Ahmet Canan** (2017), “Paylaşma Tutum Ölçeği Geçerlilik Çalışması ve Bazı Değişkenlerle ilişkisi”, **Journal Of History Culture And Art Research**, C. 6, S. 3, ss. 669-681.
- Karakaş, Ahmet Canan**, (2018), “Paylaşmanın Öznel İyi Oluşa Etkisi” **I. Uluslararası İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Kongresi Bildiri Kitabı**, ss. 1-1190.
- Karaman, Kasım** (2010), “Ritüellerin Toplumsal Etkileri”, **SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, Mayıs, S. 21, ss. 227-236.
- Kasapoğlu, Abdurrahman** (2016), **Zekât Psikolojisi**, İstanbul, Çıra Akademi.
- Kasapoğlu, Figen** (2014), “İyilik Hali İle Özgecilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” **Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi**, C.7, S.3, s. 271-288.
- Kaya, Mevlüt ve Nurettin Küçük**, (2017), “İbadetler İle Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 42, ss. 17-44.
- Kınter, Nurten** (2012), **Dini İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi**, İstanbul, Kriter Basım Yayın Dağıtım.
- Kınter, Nurten** (2014), “Gençlikte Din ve Depresyon: Üniversiteli Gençler Üzerinde Ampirik Bir Araştırma” **Ekev Akademi Dergisi**, yıl:18, s 60, ss. 223-260.
- Kınter, Nurten** (2015), “Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, **ÇOMÜİFD**, S. 7. ss. 7-54.
- Kınter, Nurten** (2016), “Namaz ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, **Ekev Akademi Dergisi**, yıl: 20, S.68, ss. 299-332.
- Kırca, Celal** (1990), “Orucun İnsana Kazandırdıkları”, **Diyanet Dergisi**, C. 26, S. 2.

- Koç**, Mustafa (2003), “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisi Üzerine Teorik Bir Yaklaşım”, **CÜİFD**, C. 7/1, ss. 373-397.
- Koenig**, H.G. (1998), “Religious Attitudes And Practices Of Hospitalized Medically İll Older Adults” *International Journal Of Geriatric Psychiatry*, 13, 213-224
- Köse**, Ali, Ali Ayten, (2010), **Türbeler**, İstanbul, Timaş Yayınları.
- Köylü**, Mustafa (2010), “Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”, **OMÜİFD**, S. 28, ss. 5-36.
- Kubilay**, Deniz, Vesile Oktan (2016), “Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 5 (44), ss. 25-35.
- Kuşat**, Ali (2011), “Bedensel İbadetlere Psikofizyolojik Bir Yaklaşım”, **Erzurum Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 13. ss. 21-36.
- Murphy**, Patricia E., Ciarrocchi, Joseph W. (2007), “Klinik Depresyon Hastalarında Dini İnanç ve Uygulamaların Depresyon ve Umutsuzlukla ilişkisi” (Çeviren Özlem Güler), **AÜİFD**, XLVIII, S., II, s. 161-170.
- Olgun**, Hakan (2013), “İbadet, Ritüel ve Kurban”, **Milel ve Nihal**, S. 13 (2), ss. 83-99.
- Öngören**, Reşat (2013), “Zikir” mad, **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 44, İstanbul, s. 409-412.
- Özdemir**, Saadettin (1992), **İslam’da İbadet Psikolojisi (Namaz-Zekât)**, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Peker**, Hüseyin (2003), **Din Psikolojisi**, İstanbul, Çamlıca Yayınları.
- Penrice**, Jhon (2010), **Kuran Sözlüğü**, (Çeviren Ömer Aydın), İstanbul, İşaret Yayınları.
- Sayın**, Esmâ (2003), **Namazın Karakter Gelişimi Üzerindeki Etkisi**. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

- Sevindik**, Durmuş (2015), **Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık Mutluluk İlişkisi**, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta.
- Seyhan**, Yaşar Beyazıt (2013), “Dua Tutumu İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, **CÜİFD**, C. 17, S. 2, ss. 157-183.
- Sinanoğlu**, Mustafa (1999),“İbadet” mad, **TDV İslam Ansiklopedisi**, C.19, İstanbul, ss. 233-235.
- Soysaldı**, İhsan (2014), “Hacı Muharrem Efendi Divanında Tevbe Kavramı Hakkında Görüşleri”, **FÜİFD**, S. 19, ss. 33-48.
- Soysaldı**, Mehmet (2010), “Kuranda Salat Kavramının Semantik Analizi” **Yalova Sosyal Bilimler Dergisi**, 2010, S.1, ss. 43-56.
- Şahin**, Adem (2006), “Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma” **SÜİFD**, 21, s. 147-180.
- Şahin**, Adem (2007), **Ergenlerde Dindarlık ve Benlik**, Konya, Adal Ofset Yayıncılık.
- Şahin**, İlkay (2008), “Dini Hayatın Ritmi: Ritüel ve Müzik”, **AÜİFD**, XLIX, S. II, ss. 269- 285.
- Şentürk**, Habil (2009), **İbadet Psikolojisi**, İstanbul, İz Yayıncılık.
- Şentürk**, Zeynel, ve diğerleri (2016), “Müzik Öğretmenlerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Profil Özelliklerine Göre İncelenmesi”, **Journal of Human Sciences**, C. 13, S.3, ss. 2458-9489.
- Taberani**, **Mucem’ul Evsat**, VIII, 174, Münziri, et-Tergib, 2/206.
- Tarhan**, Nevzat (2007), **Mutluluk Psikolojisi**, İstanbul, Timaş Yayınları.
- Telef**, Bülent Baki (2013), “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması”, **HÜİFD**, S. 28/3, ss. 374-384.
- Tenik**, Ali (2002), “Sosyo-Psikolojik Açidan Zikir ve Şanlıurfa Dergâh Camii Örneği”, **Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi**, C.3, S.8, ss. 97-116.

- Tuzgöl Dost**, Meliha (2016), “Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, C. III, S.23, ss. 103-111.
- Tümer**, Günay (1994), “Din” mad, **TDV İslam Ansiklopedisi**, , C.9, İstanbul, ss. 312-320.
- Thompson Della** (edit), (1993), **The Oxford Dictionary of Current English**, Oxford University Press, New York.
- Topaloğlu**, Bekir (2012), “Tövbe” mad, **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 41, İstanbul, s. 279-280.
- Yaparel**, Recep (1987), **Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Araştırma** Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Yapıcı**, Asım, Hasan Kayıklı, (2005), “Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Özsaygı ve Kaygı ile İlişkisi Çukurova Üniversitesi Örneği” **Değerler Eğitimi Dergisi**, 3 (9), ss. 177-206.
- Yapıcı**, Asım (2013), **Ruh Sağlığı ve Din**, Adana, Karahan Kitabevi.
- Yaşaroğlu**, M. Kamil (2006), “Namaz” mad, **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 32, İstanbul, ss. 350-357.
- Yavuz**, Kerim (2013), “**İnancın Psikolojisi**”, Ankara, Boğaziçi Yayınları.
- Yeğin**, Hüseyin İ. (2012), “Din Psikolojisi Açısından Kutsal Mekân İnsan İlişkisi”, **HÜİFD**, yıl: 17, S. 27, ss. 53-91.
- Yıldız**, Abdullah (1996), **Namaz**, İstanbul, Pınar Yayınları.
- Yılmaz**, Emre (2016), “Türbe Ziyaretlerinin Sebepleri ve Fert Üzerindeki Etkileri: Bilecik Örneği”, **Mediterranean Journal of Humanities**, VI/2, ss. 531-552.
- Yılmaz**, Hasan, Kamil (2007), “Günah ve Tövbe Psikolojisi”, **Altınoluk Dergisi**, İstanbul, Erkam Yayınları.
- Yitik**, Ali İhsan (2007), “Oruç” mad, **TDV İslam Ansiklopedisi**, C. 33, İstanbul, s. 414- 416.

You, Sukkyung, Ji Eu Yoo (2016), “Dua ve Öznel İyi olma: Dinsel Desteğin İlerleyen Rolü”, *Din Psikolojisi Arşivi*, C. 38, S. 3.

Yüksel, Ali (2018), “Namaz İbadetinin Tarihi Süreci” *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2018, C. 7, S.2, ss. 112-125.

2. İNTERNET KAYNAKLARI

Aksoy, Temel “Kutlamalar Bizi birbirimize Yakınlaştırır”

<http://www.temelaksoy.com/kutlamalar-bizi-birbirimize-yakinlastirir/29.07.2018>

Altıntaş, Ramazan “İbadetlerin Birliğimize Katkısı”,

<http://www.diyandergi.com/gundem/item/1743-ibadetlerin-birligimize-katkisi/03.10.2018>.

Bilim, Murat “Özel Günler ve Psikoloji Üzerine”

<http://www.psikolojiportali.com/ozel-gunler-ve-psikoloji-uzerine/04.10.2018>.

Pişirgen, Pınar, “Bayramlar Sosyal İlişkilerin Aynası”

<http://www.milliyet.com.tr/bayramlar-sosyal-iliskilerin-aynasi-pembener-detay-ruhsagligi-2088162/04-10-2018>

EKLER

ANKET FORMU-ÖLÇEKLER

Değerli Katılımcı,

Elinizdeki bu anket formu, öznel mutluluk ile ibadetler ve dini ritüeller arasındaki ilişkiyi, bir yüksek lisans çalışması kapsamında incelemek üzere hazırlanmıştır.

Anket sorularına vereceğiniz cevaplar toplu bir şekilde değerlendirileceğinden ve tamamen bilimsel araştırma için kullanılacağından, forma isim ve kimlik bilgisi gerektiren hiçbir şey yazmanıza gerek yoktur. Yapılan çalışmanın sonuçlarını, vereceğiniz cevaplar belirleyeceği için sorulara titizlikle ve içten bir şekilde cevap vermeniz, çalışmanın güvenilirliği ve geçerli sonuçlar vermesi açısından son derece önemlidir. Lütfen bütün soruları dikkatli bir şekilde okuyunuz ve hiçbir soruyu boş bırakmadan kanaatinize en yakın gelen ifadeyi işaretleyiniz.

Katkı ve işbirliğiniz için teşekkür ederim.

Şerife KOCAÇOBAN

Necmettin Erbakan Üniv. Sos. Bil. Enst.

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz?

Erkek Kadın

2. Yaşınız?

15-19 20-30 31-40 41-50 51-60

3. Tahsil durumunuz?

İlkokul Ortaokul Lise ve dengi Üniversite

4. Medeni durumunuz?

Bekâr Evli Boşanmış

5. Kendinizi hangi derecede mutlu hissediyorsunuz? (Rakamlardan birini yuvarlak içine alarak işaretleyiniz)

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
 Çok mutsuz Mutsuz Az mutlu Mutlu Çok mutlu

(Aşağıdaki ibadet ve ritüeller ile ilgili sorularda olması gerekeni değil sizin için gerçekte olan durumu ifade eden şıkki işaretleyiniz.)

6. 5 vakit namaz kıyor musunuz? (Cevabınız “Evet” ise 7. Soruyu cevaplayınız.)

Evet Hayır

7. Namazlarınızı ne sıklıkla kıyorsunuz?

Her zaman Çoğunlukla Ara sıra Nadiren Hiçbir zaman

8. Vakit namazlarınızı cemaatle kılar mısınız? (Cevabınız “Evet” ise 9. Soruyu cevaplayınız.)

Evet Hayır

9. Ne sıklıkla vakit namazlarınızı cemaatle kıyorsunuz?

Her zaman Çoğunlukla Ara sıra Nadiren Hiçbir zaman

10. Cuma namazını kılar mısınız? (Cevabınız “Evet” ise 11. Soruyu cevaplayınız.)

Evet Hayır

11. Ne sıklıkla cuma namazı kıyorsunuz?

Her zaman Çoğunlukla Ara sıra Nadiren Hiçbir zaman

12. Ramazan orucu tutar mısınız? (Cevabınız “Evet” ise 13. Soruyu cevaplayınız.)

Evet Hayır

13. Ne sıklıkla ramazan orucu tutarsınız?

Her zaman Çoğunlukla Ara sıra Nadiren Hiçbir zaman

14. Sıklıkla tövbe eder misiniz? (Cevabınız “Evet” ise 15. Soruyu cevaplayınız.)

Evet Hayır

15. Ne sıklıkla tövbe edersiniz?

Her zaman Çoğunlukla Ara sıra Nadiren Hiçbir zaman

16. Dua eder misiniz? (Cevabınız “Evet” ise 17. Soruyu cevaplayınız.)

Evet Hayır

17. Ne sıklıkla dua edersiniz?

Her zaman Çoğunlukla Ara sıra Nadiren Hiçbir zaman

18. Diğer insanlara yardımlarda (zekat, sadaka vb.) bulunur musunuz? (Cevabınız “Evet” ise 19. Soruyu cevaplayınız.)

Evet Hayır

19. Ne sıklıkla diğer insanlara yardımda bulunuyorsunuz?

Her zaman Çoğunlukla Ara sıra Nadiren Hiçbir zaman

20. Allah’ı hatırlar ve anar mısınız? (Cevabınız “Evet” ise 21. Soruyu cevaplayınız.)

Evet Hayır

21. Ne sıklıkla Allah’ı hatırlar ve anarsınız?

Her zaman Çoğunlukla Ara sıra Nadiren Hiçbir zaman

22. Türbe ziyareti yapar mısınız? (Cevabınız “Evet” ise 23. Soruyu cevaplayınız.)

Evet Hayır

23. Ne sıklıkla türbe ziyareti yaparsınız?

Her zaman Çoğunlukla Ara sıra Nadiren Hiçbir zaman

24. Dini bayramları, dini kurallara uygun yerine getirir misiniz? (Cevabınız “Evet” ise 25. Soruyu cevaplayınız.)

Evet Hayır

25. Ne sıklıkla dini bayramları, dini kurallara uygun olarak yerine getirirsiniz?

Her zaman Çoğunlukla Ara sıra Nadiren Hiçbir zaman

26. Dini bayramları ailenizle birlikte geçirir misiniz? (Cevabınız “Evet” ise 27. Soruyu cevaplayınız.)

Evet Hayır

27. Ne sıklıkla dini bayramları ailenizle birlikte geçirirsiniz?

Her zaman Çoğunlukla Ara sıra Nadiren Hiçbir zaman



Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyarak size uygun kutucuğu (X) ile işaretleyiniz.

1. Genelde kendimi şu şekilde değerlendiririm:								
Çok mutlu değilim	1	2	3	4	5	6	7	Çok mutluyum
2. Emsallerimle (akran) karşılaştığımda çoğuna göre kendimi şöyle değerlendiririm:								
Daha az mutlu	1	2	3	4	5	6	7	Daha çok mutlu
3. “Bazı insanlar genellikle çok mutludurlar, ne olup bittiğine aldırmaksızın her şeyden keyif alırlar.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?								
Hiç uygun değil	1	2	3	4	5	6	7	Tamamen Uygun
4. “Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildirler ve olmaları gerektiği kadar mutlu görünmezler.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?								
1	2	3	4	5	6	7		
Hiç uygun değil				Tamamen Uygun				

ÖZGEÇMİŞ

KİMLİK BİLGİLERİ	
Adı ve Soyadı	ŞERİFE KOCAÇOBAN
TC. Kimlik No.	17851854324
Doğum Tarihi	10/05/1986
Doğum Yeri	TAVAS
Medeni Hali	EVLİ

OKULLAR	MEZUN OLDUĞU OKULUN ADI	BÖLÜMÜ	YERİ	MEZUNİYET YILI
Lise	DENİZLİ İMAM HATİP LİSESİ	İHL	DENİZLİ	2011
Lisans	ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ	İLAHİYAT	ERZURUM	2015
Yüksek Lisans	NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ	FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ	KONYA	DEVAM EDİYOR
Doktora				

CEP TELEFONU	İKAMET ADRESİ	E-POSTA
05061577869	DR. ZEKİ ACAR CAD.FEVZİ ÇAKMAK MAH. METE SOK NO:17 B-BLOK DAİRE 1 DARICA/KOCAELİ	yelda_hatun@hotmail.com

İŞ DENEYİMLERİ			
TARİHLER	DENEYİMİN GEÇTİĞİ KURUM/KURULUŞLAR	ALANLAR	YER
2012 /2014	DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI	KURAN KURSU ÖĞRETİCİLİĞİ	ERZURUM
2015 /DEVAM	MİLLİ EĞİTİM BAKANLI	ÖĞRETMEN	KARS/KOCAELİ