

**T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**ERGENLERDE DİNİ BAŞA ÇIKMA-YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ  
(ANTALYA İMAM HATİP LİSELERİ ÖRNEĞİ)**

**Tuğba YILDIRICI TİTİZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN:  
PROF. DR. ABDÜLKERİM BAHADIR**

**KONYA-2019**





T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



i

### Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Tuğba YILDIRICI TİTİZ		
	Numarası	128102011001		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri / Din Psikolojisi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans		
		Doktora		
Tezin Adı	Ergenlerde Dini Başa Çıkma-Yaşam Doyumu İlişkisi (Antalya İmam Hatip Liseleri Örneği)			

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.

Tuğba YILDIRICI TİTİZ

  
İmzası



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Tuğba YILDIZCI TIRİA
	Numarası	128102011 001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri
	Programı	Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Abdülkerim BAHADIR
	Tezin Adı	Ergenlerde Dini Baza Çıkma - Yasa Deyimi Felsefesi (Antalya İmar-Hatip Kireleri Örneği)

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ..... başlıklı bu çalışma 2.11.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sıra No	Danışman ve Üyeler		
	Unvanı	Adı ve Soyadı	İmza
1	Prof. Dr.	Abdülkerim Bahadır	[İmza]
2	"	Adem SAHİN	[İmza]
3	Doç. Dr.	Orhan GURSU	[İmza]

Öğrencinin	Adı Soyadı	Tuğba YILDIRICI TİTİZ		
	Numarası	128102011001		
	Ana Bilim / Bilim	Felsefe ve Din Bilimleri / Din Psikolojisi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans		
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Abdülkerim BAHADIR		
Tezin Adı	ERGENLERDE DİNİ BAŞA ÇIKMA-YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ (ANTALYA İMAM HATİP LİSELERİ ÖRNEĞİ)			

### ÖZET

Ergenlerdeki yaşam doyumu, dini başa çıkma tutumu ve bu ikisi arasındaki ilişki çalışmanın özünü oluşturmaktadır. Bu çalışma Antalya'nın Kepez ilçesinde öğrenim gören imam hatip lisesi öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde 439 katılımcı ile gerçekleştirilen amprik bir uygulamadır. İlişkisel tarama modeli ve anket tekniğinden yararlanılarak yapılan bu araştırmada Yaşam Doyumu Ölçeği ve Dini Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Bilgisayar ortamına aktarılan verilerin analizi, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23 paket programı aracılığıyla analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Araştırmada cinsiyete bağlı olarak değişkenler arasında fark olup olmadığını araştırmak için T testi analizleri ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama durumunu araştırmak için ise çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular kısaca şu şekildedir; yaşam doyumu ile olumlu dini başa çıkmanın alt boyutları olan, Allah'a yönelme, hayra yorma ve dini yakınlaşma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca yaşam doyumu ile olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutları olan kişiler arası dini hoşnutsuzluk ile şerre yorma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur. Cinsiyete göre ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde, kızların yaşam doyumu düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kızların olumlu dini başa çıkma düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin, olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ergenlerin yaşlarına göre yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde ise, 15 yaşındaki ergenlerin 17 yaşındaki ergenlere göre yaşam doyumu seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak ergen bireylerin, olumlu dini başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklıkları arttıkça yaşam doyumu düzeylerinde de bir artış olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik dönemi, Dini başa çıkma, Yaşam doyumu,

<b>Author' s</b>	Name and Surname	Tuğba YILDIRICI TİTİZ		
	Student Number	128102011001		
	Department	Psychology of Religion		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)		
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Prof. Dr. Abdülkerim BAHADIR		
Title of the Thesis/Dissertation	THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOUS COPING AND LIFE SATISFACTION IN THE ADOLESCENTS (THE CASE OF THE RELIGIOUS HIGH SCHOOL STUDENTS IN ANTALYA)			

### **ABSTRACT**

The essence of this study is adolescent's life satisfaction, religious coping skills and the relationship between these two forms. This study is an empirical application of sample the religious high school students studying in Kepez, Antalya with 439 participants. In this study, Life Satisfaction Scale and Religious Coping Scale were used with relational scanning model and survey technique. The analysis of the data transferred to the computer environment was analyzed by SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23 package program and the significance level was determined as .05. In order to investigate whether there is a difference between the variables in terms of gender, T-test analysis and the independent variables were used to investigate the dependent variable and multiple regression analyzes were used.

The findings of the research are as follows; There is a positive relationship between life satisfaction and tending to God, interpret favourably which are sub-aspects of positive religious coping. In addition, there is a negatively significant relationship between life satisfaction and interpersonal religious discontent, enormity which are sub-aspects of negative religious coping. When life satisfaction levels of adolescents were examined by sex, it was concluded that girl's life satisfaction levels were higher than boys. In addition, positive religious coping levels of girl's were found higher than boys. It has been shown that boys have higher levels of negative religious coping than girls. When life satisfaction levels of adolescents were examined by age, it was seen that 15-year-old adolescents had higher life satisfaction levels than 17-year-old adolescents. Finally, when adolescents' frequency of applying positive religious coping methods increases, there is also an increase in life satisfaction levels.

**Keywords:** Adolescence Period , Religious Coping, Life Satisfaction

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>KISALTMALAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>ÖNSÖZ .....</b>	<b>v</b>
<b>TABLolar LİSTESİ .....</b>	<b>ix</b>
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Konusu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	2
1.3. Araştırmanın Temel ve Alt Problemleri.....	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	5
1.5. Araştırmanın Önkabul ve Sınırlılıkları.....	6

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

<b>1. ERGENLİKTE TEMEL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ VE YAŞAM DOYUMU... 8</b>	
<b>1.1. ERGENLİK DÖNEMİ VE TEMEL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ .....</b>	<b>8</b>
1.1.1. Kavramsal Tanımlama.....	8
1.1.2. Ergenlikte Fiziksel-Biyolojik Gelişim.....	10
1.1.3. Ergenlikte Psikolojik Gelişim.....	11
1.1.4. Ergenlikte Sosyo-Kültürel Gelişim .....	18
1.1.5. Ergenlikte Dini Gelişim.....	23
<b>1.2. YAŞAM DOYUMU .....</b>	<b>28</b>
1.2.1. Kavramsal Tanımlama.....	29
1.2.2. Yaşam Doyumu Kuramları.....	30
1.2.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler .....	35
1.2.4. Din Psikolojisi Açısından Yaşam Doyumu .....	38
1.2.5. Yaşam Doyumu Alanındaki Çalışmalar .....	40
<b>1.3. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE YAŞAM DOYUMU.....</b>	<b>44</b>
1.3.1. Başa Çıkma: Tanımlama ve İçerik .....	44
1.3.2. Dini Başa Çıkma: Tanımlama ve İçerik .....	45
1.3.3. Dini Başa Çıkma Alanındaki Çalışmalar .....	48
1.3.4. Dini Başa Çıkma ve Yaşam Doyumu İlişkisi.....	50

## İKİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ, BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ, BULGULAR VE DEĞERLENDİRME .....	53
2.1. Araştırmanın Yöntemi.....	53
2.1.1. Araştırmanın Modeli .....	53
2.1.2. Evren ve Örneklem.....	54
2.1.3. Veri Toplama Araçları.....	54
2.1.4. Verilerin Toplanması ve Analizi .....	57
2.2. BULGULAR VE DEĞERLENDİRME.....	59
2.2.1. Değişkenlere ve Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular .....	60
2.2.2. Ergenlerin Cinsiyetine Göre Yaşam Doyumu, Allah'a Yönelme, Hayra Yorma/Dini Yalvarma, Dini Yakınlaşma Dini İstikamet Arayışı, Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk ve Şerre Yorma/Manevi Hoşnutsuzluk Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	62
2.2.3. Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları .	64
2.2.4. Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaşlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	65
2.2.5. Ergenlerde Dini Başa Çıkma'nın Yaşam Doyumuna Etkisine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	66
2.3. TARTIŞMA VE YORUMLAMA .....	67
2.3.1. Ergenlerin Yaşam Doyumu, Dini Başa Çıkma ve Alt Boyutlarının İlişkisine İlişkin Tartışma.....	67
2.3.2. Ergenlerin Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre Değişimine İlişkin Tartışma.....	71
2.3.3. Ergenlerin Dini Başa Çıkma Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Değişimine İlişkin Tartışma.....	73
2.3.4. Ergenlerin Yaşam Doyumunun Yaşa Göre Değişimine İlişkin Tartışma .....	76
2.3.5. Ergenlerde Dini Başa Çıkma'nın Yaşam Doyumuna Etkisine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	78
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>79</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>84</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>95</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>97</b>

**KISALTMALAR**

a.g.e. : Adı geçen eser

a.g.m .: Adı geçen makale

a.g.t .: Adı geçen tez

C. : Cilt

CÜ : Cumhuriyet Üniversitesi

ÇOMÜ : Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi

ev. : Çeviren

ed. : Editör

İst. : İstanbul

md. : Maddesi

matb. : Matbaa

s. : Sayfa

S. : Sayı

TDV : Türkiye Diyanet Vakfı

U.Ü.S.B.E: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yay. : yayın

## ÖNSÖZ

Ergenlik dönemi, bireylerin yaşantılarında meşakkatli bir aşamayı oluşturmaktadır. Hızlı fiziksel değişimler, toplumsal beklentiler, ailesi ile çatışma, çevresi ve sosyal hayatı ile yaşadığı birtakım problemler birey için sıkıntılı süreçleri oluşturur. Tüm bunların üstesinden gelmek isteyen ergen bir çıkış yolu aramakta ve dengesini sağlayarak bütünlüğünü korumaya çalışmak istemektedir. Bu bağlamda ergenlerin karşılaştıkları sorunların üstesinden gelebilmek ve dolayısıyla yaşam doyum seviyelerini artırabilmeleri için dini başa çıkma tutumlarını kullanmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Literatürde konu ile ilgili çalışmalara göz attığımızda Eşki'nin “Başa Çıkma, Dinin Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma” isimli doktora tezi bu alandaki ilkler arasında yerini almaktadır. Yine Ayten'in “Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma” isimli çalışması da bu alanda yapılan öncü çalışmalardandır.

Bu çalışmada temel olarak, dini başa çıkmanın bireylerin yaşam doyumunu ne yönde ve ne şekilde etkilediği sorusuna cevap aranmaktadır. İmam Hatip Liseleri, İslam dinine ilişkin mesleki derslerin okutulduğu, Sünni esaslara bağlı din eğitiminin verildiği Milli Eğitim Bakanlığı bünyesindeki resmi kurumlardandır. Dini başa çıkmanın ve yaşam doyumunun İmam Hatip Lisesinde öğrenim görmekte olan ergenler üzerindeki etkisini belirlemek öncelikli amacımızı oluşturmaktadır. Bireylerde dini başa çıkma düzeyleri arttıkça, yaşam doyumunu seviyelerinde olumlu yönde artış göstermesi beklenmektedir. Bu nedenle araştırmanın kuramsal çerçevesinde ilk olarak, ‘Ergenlerin hayat memnuniyetinin sağlanmasında etkili olan faktörler nelerdir?’ sorusuna yanıt aranmaktadır. Daha sonra, bireylerdeki dini başa çıkma ile yaşam doyumları arasında nasıl bir etki oluşmaktadır? şeklindeki sorun incelenmektedir.

Araştırmamız, teorik çerçeve ile araştırma bulgularının değerlendirilmesi olmak üzere iki ana bölümden oluşmaktadır. Teorik bölümün ilk ana başlığında, ergenlikte temel gelişim özellikleri, yaşam doyumunu ve dini başa çıkma incelenmektedir. Çalışmamızın

ikinci bölümünde, alan araştırmasından elde edilen bulgular ile bu bulgulara yönelik değerlendirmeler yer almaktadır.

Bu çalışmanın her aşamasında bilgi ve deneyimlerini paylaşan, beni akademik olarak daima yüreklendiren, çalışmanın tamamlanmasında manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Abdülkerim BAHADIR'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Araştırmanın veri analizi ve bulguların değerlendirilmesi bölümüne katkılarından dolayı saygıdeğer hocam Prof. Dr. Adem ŞAHİN'e ayrıca teşekkür ediyorum. Tez izleme komitemde yer alan ve değerli görüşleri ile çalışmamın olgunlaşmasına katkıda bulunan sayın hocam Doç. Dr. Orhan GÜRSU'ya da teşekkür ediyorum.

Tezimi okuyarak gerekli düzeltmeler konusunda beni yönlendiren ve bu süreçte manevi desteğini her zaman hissettiğim değerli öğretmen arkadaşım Abdulmuttalip ALÇAY'a teşekkürlerimi sunuyorum. Anketlere vermiş oldukları samimi ve içten cevaplardan dolayı değerli tüm öğrencilerime şükranlarımı sunarım. Son olarak, akademik hayatım boyunca manevi desteklerini omuzlarımda hissettiğim kıymetli babam Ahmet YILDIRICI ve kıymetli annem Nazife YILDIRICI'ya desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen değerli eşim Durdali TİTİZ'e minnettarlığımı sunuyorum.

**Tuğba Yıldırıcı Titiz**

**Konya-2019**

## TABLOLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1</b>	Yaşam Doyumu, Allah'a Yönelme, Hayra Yorma/Dini Yalvarma, Dini Yakınlaşma Dini İstikamet Arayışı, Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk ve Şerre Yorma/Manevi Hoşnutsuzluk Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları .....	60
<b>Tablo 2</b>	Yaşam Doyumu, Allah'a Yönelme, Hayra Yorma/Dini Yalvarma, Dini Yakınlaşma Dini İstikamet Arayışı, Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk ve Şerre Yorma/Manevi Hoşnutsuzluk Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları .....	61
<b>Tablo 3</b>	Cinsiyetlerine Göre Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri T Testi Sonuçları .....	62
<b>Tablo 4</b>	Cinsiyetlerine Göre Ergenlerin Allah'a Yönelme, Hayra Yorma/Dini Yalvarma, Dini Yakınlaşma, Dini İstikamet Arayışı, Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk ve Şerre Yorma/Manevi Hoşnutsuzluk Düzeyleri T Testi Sonuçları .....	63
<b>Tablo 5</b>	Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerini Açıklayan Değişkenlerin Regresyon Analiz Sonuçları .....	64
<b>Tablo 6</b>	Genel Olarak Ergenlerin Yaşlarına Göre Yaşam Doyumu Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	65
<b>Tablo 7</b>	Ergenlerin Yaşam Doyumunun Dini Başa Çıkma Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	66
<b>Tablo 8</b>	Yaşam Doyumu Tukey Testi Sonuçları .....	67

## GİRİŞ

### 1.1. Araştırmanın Konusu

Bireyi çocukluğundan yaşlılığına kadar geçen süre zarfında farklı gelişim dönemleri takip etmekte ve kişi bu dönemlerde benzer olmayan fizyolojik ve psikolojik bazı özellikler göstermektedir. Hiç kuşkusuz bu dönemler içerisinde, birey için dönüm noktası sayılabilecek ergenlik dönemi son derece önemlidir. Ergenlik, kişinin gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitmesiyle beraber, fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşana kadar geçen süre; psikolojik olarak ise yine çocukluğun sona ermesiyle toplumsal yaşamda sorumluluk alma dönemi kabul edilen yetişkinlik döneminin başlangıcı arasında kalan bir gelişim dönemidir.<sup>1</sup>

Ergenlik döneminde birey, fiziksel ve duygusal pek çok değişiklikle karşı karşıyadır. Olumlu başa çıkma becerileri zayıf olan ergenler için, bu dönem çalkantılı geçmekte ve bu durumdan ötürü ergenler yoğun stres yaşamaktadırlar. Bu stres faktörleri de ergenlerin yaşam kalitelerine dolayısıyla yaşam doyumlarına etki etmektedir. Ergenlerin, hızlı bir değişimin yaşandığı bu dönemde, karşılaştıkları stres faktörleri, onların bir yandan gelişimlerine katkı sağlarken diğer yandan ise, çevreleriyle uyum problemleri yaşamalarına neden olmaktadır. Örneğin, ergenlerdeki madde bağımlılığı, zararlı tutumlar, isyankâr tavırlar ve davranış bozukluğu gibi olumsuz tutumlar; gelecekteki rol ve sorumluluklarını yerlerine getirmelerinde sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır.<sup>2</sup> Bu açıklamalar ışığında ergenlerin karşı karşıya kaldıkları bu değişikliklerle en doğru şekilde baş etmenin yollarını bulabilmeleri beklenmektedir.

Hızlı fiziksel değişimler, toplumsal beklentiler ve aile ile çatışma içerisinde olan ergenler, tüm bunların üstesinden gelmeyi, bir çıkış yolu bulmayı ve dengesini sağlayarak bütünlüğünü korumayı istemektedir. Bu bağlamda, ergenlerin karşılaştıkları sorunların üstesinden gelebilmeleri için, yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen faktörler incelenmiştir.

<sup>1</sup> M. Koç, "Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri", *Uludağ Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Dergisi*, S. 17, Bursa, 2004, ss. 232-233

<sup>2</sup> A. Eryılmaz, S. Öğülmüş, "Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli", *Ahi Evran Üniv. Eğitim Fakült. Dergisi*, C. 11, S. 3, 2010, s. 192

Çünkü hayat memnuniyeti yüksek olan ergenlerin, duygusal, ahlaki ve toplumsal açıdan çevresi ve akranlarıyla olumlu ilişkiler kurmaktadır. Akran ilişkisi, bireyin sosyalleşmesinde önemli rol oynamaktadır. Ayrıca akademik başarısını etkileyen stres kaynaklı her türlü olumsuz düşünceden en az seviyede etkilenmeleri ve ellerinden geleni yaptıktan sonra, başarılı olabileceklerine inanma düzeylerinin de yüksek olması beklenmektedir. Bu açıklamaları destekleyen çalışmaların alanyazında var olduğu bilinmektedir.<sup>3</sup>

Ergenlerdeki, yaşam doyumu seviyelerini artırabilmek için dini başa çıkma tutumlarını kullanmak oldukça önemlidir.

Dini başa çıkma; pozitif ve negatif dini başa çıkma olarak ikiye ayrılmaktadır. Olumlu dini başa çıkmada birey, kutsallık atfettiği varlık ile güvenli bir ilişki kurmaktadır. Yaptığı her davranışı onun rızası doğrultusunda yapmayı amaçlar, sonucunda olumsuzlukla karşılaşsa dahi bir hayır vardır düşüncesi ile hareket eder ve asla isyana yönelmez. Olumsuz dini başa çıkma da ise, bireyin kutsal saydığı varlıkla çatışması, mücadeleci bir tavır alması ve bir inatlaşma içerisinde olma durumu vardır. Başına gelen her ne olursa onu şerre yorar, devamlı bir memnuniyetsizlik içerisinde ve hiçbir şeyden haz almaz.<sup>4</sup>

Kısacası, olumlu dini başa çıkma sürecinde kişi, manevi anlamda tam teslimiyet kurup başına gelen olaylar karşısında şükredici bir tavır sergilerken; olumsuz dini başa çıkma tutumu sürecinde olan birey, bunun aksine Kutsal Varlık'ın gücünü sorgulama, O'na karşı kızgınlık ve hoşnutsuzluk sergilemektedir. Bu açıdan bakıldığında ergen bireyin, olumlu dini başa çıkması arttıkça, yaşam doyumu seviyesinde de artış olmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Din Psikolojisi alanı ülkemizde genç bir alan olmakla beraber, alanyazın incelendiğinde dini başa çıkma, yaşam doyumu ve hayat memnuniyeti konusunda çalışmalar mevcuttur.

<sup>3</sup> R., Gilman, E. S., Huebner, "Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction" *Journal of Youth and Adolescence*, 2006, ss. 35, 293-301

<sup>4</sup> K., Pargament, M., Feuille, D., Burdzy, "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of A Short Measure of Religious Coping" *Religions*. 2.1, 2011, ss. 54,56

Bu çerçevede: Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi,<sup>5</sup> Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma,<sup>6</sup> Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma,<sup>7</sup> Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma,<sup>8</sup> ve Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri<sup>9</sup> isimli çalışmalar örnek olarak gösterebilir.

Bununla beraber ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal hayatta yaşadığı birtakım problemler ve üstesinden gelme çabası, yaşam doyumu seviyelerini arttırmak için dini başa çıkma yöntemlerinin yerini ve önemini incelemek amaçlanmış olup bu mevzuda ülkemizdeki din psikolojisi alanyazısında bu tarz bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Sonuç itibari ile dini inançların, bireyin üzerinde hem fiziksel sağlık, hem de ruh sağlığı açısından olumlu etkisinin olduğu diğer çalışmalarda tespit edilmiştir.<sup>10</sup> Bu bağlamda “İmam Hatip Lisesi öğrencilerinde dini başa çıkmanın yaşam doyumuna nasıl bir etkisi vardır?” sorusuna bilimsel veriler ışığında cevap aramak önem arz etmektedir.

### 1.3. Araştırmanın Temel ve Alt Problemleri

Ergenlik dönemi, bireylerin yaşamlarında zorlu bir aşamayı oluşturmaktadır. Bu dönem içerisinde pek çok problemle karşı karşıya kalmaktadırlar. Ergenlerin karşılaştıkları sorunların üstesinden gelebilmek ve dolayısıyla yaşam doyumu seviyelerini artırabilmeleri için dini başa çıkma tutumlarının kullanmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın temel problemi, imam hatip lisesi öğrencilerinin dini başa çıkma ve yaşam doyumuna ilişkin tutumlarını ortaya koymaktır. Bu çerçevede öncelikle ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri ve görüşleri ortaya konmaktadır. Sonrasında

<sup>5</sup> A., Ayten-G., Göcen- K., Sevinç- E., Öztürk, “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C. 2, S. 2, 2012, ss. 45-79

<sup>6</sup> A., Ayten, "Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma." *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C. 13, S. 1, 2013, ss. 7-31

<sup>7</sup> N., Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, Dem Yay., İstanbul, 2005

<sup>8</sup> İ., Topuz, *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Uludağ Üniv., Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2003

<sup>9</sup> S.N., Batan, *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*, Marmara Üniv., Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 2016

<sup>10</sup> M., Köylü, “Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme”, *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23, Samsun, 2007, ss. 65-92

ergenlerin, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş ve dini başa çıkma yöntemlerini kullanma sıklıklarının tespit edebilme ve bu durumun yaşam doyumuna etkilerini araştırmaya ilişkin tutumlarını nasıl yordadığı incelenmektedir. Ayrıca belirtilen değişkenlerin dini başa çıkma tutumu bağlamında yordayıcılıkları olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma açısından ayrı ayrı ortaya konmaktadır. Bu çerçevede aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır.

- I.** Ergenlerin, dini başa çıkma ve yaşam doyumuna ilişkin tutumlarının yordayıcıları nelerdir?
  - a.** Olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan; Allah'a yönelme, hayra yorma/dini yalvarma, dini istikamet arayışı, dini yakınlaşma yaşam doyumu için pozitif yönde anlamlı birer yordayıcı mıdır?
  - b.** Olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutlarından olan, kişiler arası hoşnutsuzluk, şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk ile cinsiyet yaşam doyumu için negatif yönde anlamlı birer yordayıcı mıdır?
- II.** Ergenlerin, dini başa çıkma ve yaşam doyumuna ilişkin tutumları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır? Bu bağlamda;
  - a.** Yaşam doyumu ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
  - b.** Olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan; *Allah'a yönelme, hayra yorma/dini yalvarma, dini istikamet arayışı ve dini yakınlaşma* ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
  - c.** Olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutlarından olan, *kişiler arası hoşnutsuzluk, şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

Özetle, ergenlerdeki yaşam doyumu, dini başa çıkma tutumu ve bu ikisi arasındaki ilişki, çalışmanın özünü oluşturmaktadır. Araştırmada temel olarak, dini başa çıkmanın bireylerin yaşam doyumunu ne yönde ve ne şekilde etkilediği sorusuna cevap aranmaktadır. Dini başa çıkmanın ve yaşam doyumunun ergenler üzerindeki etkisine değinilmiş ve olumlu dini başa çıkma tutumlarını kullanan bireylerin, yaşam doyumu seviyelerinde artış beklendiği ifade edilmiştir. Bu nedenle araştırmacının kuramsal çerçevesinde, 'Ergenlerin, dini başa çıkma ve yaşam doyumuna ilişkin tutumlarının yordayıcıları nelerdir?' sorusuna yanıt beklenmektedir.

Dini başa çıkma konusunda güçlükler yaşayan ergenlerde yaşam doyumunun azalacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda ergenlerin yaşam doyumlarını artırabilmek için dini başa çıkma konusunda olumlu bir bakış açısı kazanmalarının ve bu durumu istedik yönde düzenleyebilmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmayla ergenlerde yaşam doyumunun dini başa çıkma tutumları tarafından ne ölçüde yordandığının bulunması amaçlanmaktadır.

#### 1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmamız, “Ergenlerin, dini başa çıkma ve yaşam doyumuna ilişkin tutumlarının yordayıcıları nelerdir?” temel sorusundan yola çıkarak aşağıdaki hipotezlerden oluşmaktadır.

*Hipotez 1.* Ergenlerin dini başa çıkma düzeyi, yaşam doyumunu (hayat memnuniyeti) yordamaktadır.

*Hipotez 2.* Olumlu dini başa çıkma ve alt boyutları ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

- a. Olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan *Allah'a yönelme* yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır.
- b. Olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan *hayra yorma/dini yalvarma* yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır.
- c. Olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan *dini yakınlaşma* yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır.
- d. Olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan *dini istikamet arayışı* yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır.

*Hipotez 3.* Olumsuz dini başa çıkma ve alt boyutları ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olacaktır.

- a. Olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutlarından olan *kişilerarası dini hoşnutsuzluk* yaşam doyumunu negatif yönde yordamaktadır.
- b. Olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutlarından olan *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* yaşam doyumunu negatif yönde yordamaktadır.

*Hipotez 4.* Yaşam doyumu ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.

*Hipotez 5.* Olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan; Allah'a yönelme, *hayra yorma/dini yalvarma, dini istikamet arayışı ve dini yakınlaşma* ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.

*Hipotez 6.* Olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutlarından olan, *kişiler arası hoşnutsuzluk, şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.

*Hipotez 7.* Yaşam doyumu ergenlerin yaşlarına göre farklılaşmaktadır.

### **1.5. Araştırmanın Önkabul ve Sınırlılıkları**

Araştırmada yaşam doyumu ve dini başa çıkma gibi çok kapsamlı ve çok boyutlu konular ele alınmaktadır. Bu nedenle, araştırmanın sağlıklı bir zeminde gerçekleştirilebilmesi ve daha geçerli sonuçlara ulaşılabilmesi için birtakım ön kabul ve sınırlılıklarla hareket edilmiştir.

#### **a) Önkabuller**

Yaşam doyumu ile dini başa çıkma eğilimi arasında bir bağ ve etkileşimin olduğu kabul edilmektedir.

Çalışmanın örneklemini oluşturan 439 bireyin, kendilerinden istenilen bilgileri samimi bir şekilde cevaplandıkları varsayılmaktadır.

Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

#### **b) Sınırlılıklar**

Yaşam doyumu düzeyi ve dini başa çıkma eğilimi, araştırmada kullanılan ölçekleri oluşturan maddeler ve bu maddelerin oluşturduğu alt boyutlar ile sınırlandırılmıştır.

Araştırma sonuçları, ancak bu araştırmanın yapıldığı okuldaki öğrencilerin yaşadığı ortamlara benzer ortamlarda yaşayan, diğer öğrencilerle genellenebilmektedir.

Araştırmamız, belirli bir zaman aralığında yapıldığı için kesitsel'dir. Zamanla deneklerin inanç, düşünce ve tutumlarında değişimler olabilir; bu yüzden çalışmamız yapıldığı zamanla sınırlandırılmıştır.

Araştırma, ölçeklerin niteliği itibariyle Antalya ili merkez ilçelerindeki imam hatip lisesinde eğitim gören öğrenciler tarafından oluşmaktadır. Kısacası, imam hatip lisesinde okuyan ergenlerle sınırlandırılmıştır.



## BİRİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 1. ERGENLİKTE TEMEL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ VE YAŞAM DOYUMU

Tezimizin bu bölümde öncelikle, ergenlik dönemi ve temel gelişim özellikleri başlığı altında, kavramsal tanımlama ve içeriklerine yer verilmiştir. Ardından yaşam doyumunun kavramsal tanımlaması, yaşam doyumunu ifade etmeye yönelik yaklaşımlar, yaşam doyumunu etkileyen etmenler ve din psikolojisinde yaşam doyumunu ayrıntılı olarak incelenmiştir. Son olarak, dini başa çıkma ve yaşam doyumunu başlığı altında; başa çıkma ve dini başa çıkma kavramlarının tanımlama ve içeriklerine yer verilerek, dini başa çıkma ve yaşam doyumunu ilişkisi irdelenmiştir.

#### 1.1. ERGENLİK DÖNEMİ VE TEMEL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Çalışmamızın bu başlığı altında, ergen kelimesinin kavramsal tanımlaması ve dönem içerisinde gerçekleşen *Fiziksel-Biyolojik Gelişim*, *Psikolojik Gelişim*, *Sosyo-Kültürel Gelişim* ve *Dini Gelişim* alanlarına değinilecektir.

##### 1.1.1. Kavramsal Tanımlama

Ergen sözcüğü, Batı literatüründe “adolescent” şeklinde kullanılmıştır. Latincede büyüme, olgunlaşmak anlamında kullanılan “adolescere” fiilinin kökünden türeyen bu sözcük, “yetişkinliğe doğru yürüyen”, büyüyen anlamında kullanıldığı için, yapısı itibarıyla bir süreci belirtmektedir.<sup>11</sup>

Geçmiş yüzyıllardaki düşünürlerin ergenler ile ilgili görüşleri incelendiğinde, bireylerin bu dönemde fırtınalı ve çalkantılı bir süreç içerisinde olduklarına yönelik pek çok görüş ileri sürmüşlerdir. Sokrates genç bireylerin, lüks yaşamı sevdiklerini, zararlı davranışlar sergilediklerini ve otoriteyi küçük gördüklerini belirtirken, Platon gençlerin içinde oldukları bu durumu, ruhsal sarhoşluk olarak adlandırmıştır. Arsitoteles ise,

<sup>11</sup> H., Yavuzer, *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1992, s. 277, N., Kula, “Gençlik Döneminde Kimlik ve Din” *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi İçinde* (Der. Hayati Hökelekli) Ankara Okulu Yay., Ankara, 2002, s. 31

bireylerin değişkenliğinden bahsedip onları mantıklarını kullanamayan, arzu ve heveslerine yenik düşen ve eleştiriye kapalı bireyler olarak tanımlamıştır.<sup>12</sup>

Ergenlik dönemine ait yapılan çalışmalar incelendiğinde, ilk bilimsel çalışma olarak 1904 yılında yayınlanan G. Stanley Hall'ın "Adolescence" eseri karşımıza çıkmaktadır.<sup>13</sup>

Hall'a göre, ergenlik yeniden doğuş dönemidir. Birey bu dönemde, karşılaştığı sorunlar sebebi ile çeşitli çatışmalar yaşamakta ve buna bağlı olarak stresli bir dönem geçirmektedir. Tüm bunlardan dolayı Hall, ergenlik dönemini 'fırtına ve stres' dönemi olarak adlandırmıştır.<sup>14</sup>

Ergenlik, çocukluktan erişkin hayata geçiş dönemidir. Fiziksel büyüme ve cinsel gelişmenin tamamlanması ve süreç içerisinde psiko sosyal olgunlaşmanın gerçekleşmesi ile sonlanmaktadır.<sup>15</sup> Bu dönemde aktif olan soyut-mantıksal düşünme, bireyin içerisinde yaşadığı dünyanın görünür ve somut sınırlarının ötesine geçmesini sağlamakta ayrıca bireyi, bilinçte yarattığı soyut dünyaya hazırlamaktadır. Yine kültürel, ekonomik, siyasal gibi farklı alanlarda da değişim ve gelişim gösterdiği için, ergenlik dönemi, sorumluluk bilincine ulaşmış bireylerin dönemi olarak da değerlendirilebilir.<sup>16</sup>

Ergenlik dönemi, bireyin iç dünyasında olumlu ve olumsuz yansımaları bulunan, çalkantılı ve fırtınalı yoğun bir dönemi oluşturmaktadır. Bireyin verdiği tepkiler, tutarsızlıklar barındırır ve mantıklı davranışlar sergilemede güçlük yaşadığı bir dönem kabul edilmiştir. UNESCO'nun tanımına bakıldığında ise ergenlik, "cesaretin çekingenliğe, serüven isteğinin rahata üstün geldiği bir çağdır."<sup>17</sup>

Bahadır ergenliği, "biyo- psiko-sosyal alanlarda en kritik gelişmelerin ortaya çıktığı; duygu, düşünce ve tutumlarda en keskin değişmelerin izlendiği, davranış ve hareketlerde çarpıcı bocalamaların yaşandığı bir geçiş dönemi" olarak özetlemiştir.<sup>18</sup>

<sup>12</sup> J.S., Dacey, J.F., Travers, *Human Development*. Third Edition, Benchmark Publishers, Chicago, 1996, s. 302

<sup>13</sup> A., Ekşi, *Çocuk, Genç, Ana Babalar*, Bilgi Yayınevi, Ankara, 1990, s. 25

<sup>14</sup> A., Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Yayınevi, İstanbul, 2000, s.18

<sup>15</sup> F., Kardeş, Z., Orbak, "Ergenlerde Beslenme", *Sendrom Aylık Tıp Dergisi*, Ankara, 2002, s. 93

<sup>16</sup> Z., Selçuk, *Gelişim ve Öğrenme*, Nobel Yayın Dağıtım, 10. Baskı, Ankara, 2004, s. 37

<sup>17</sup> G., U., Balat, B., Akman, "Lise Öğrencilerinin Psikolojik Durumlarının Sosyo Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi" *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, S. 13 (1), Adana, 2006, ss. 3-12

<sup>18</sup> A., Bahadır, *Ergenlik Döneminde Dini Şüpheler ve Tereddütler* U.Ü.S.B.E., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1994, s.13

### 1.1.2. Ergenlikte Fiziksel-Biyolojik Gelişim

Ergenlik dönemi, bireyin en hızlı büyüme evrelerindedir. Bu dönemdeki fiziksel gelişim, bir anlamda duygusal, sosyal ve zihinsel olgunlukların temelini oluşturmaktadır. Başka bir ifade ile ergenlik, biyolojik değişim ile başlayıp fiziksel ve ruhsal gelişim ile son bulmaktadır. Kişideki bu değişimler, vücudun hızla büyüüp gelişmesini, hormonların çalışmasını, cinsel dürtülerin artmasını ve zekanın algı yetisini geliştirmektedir.<sup>19</sup>

Ergenlikte fiziksel gelişim denilince ilk akla gelen, boy ve ağırlık artışları, iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişim ve çeşitli organlarda gözlemlenen büyümelerdir.<sup>20</sup>

Büyüme ve gelişme, döllenmeden başlayarak ergenlik sonuna kadar devam etmektedir. Çocukluk döneminde büyüme, baştan ayağa, içten dışa doğrudur, yani önce baş ve başa yakın organlar ile sonrasında sırt bel ve kalça gelişimi gözlemlenmektedir. Ergenlik döneminde ise bu durum farklıdır. Dönem özelliği itibari ile el, ayak, kollar ve bacağın önce büyüdüğü görülmektedir. Ergenliğin başlangıcında el ve ayaklar, bireyin yetişkinden alacağı boya ulaşmaktadır. Kas ve kemiklerdeki gelişim aynı hızla olamayacağı için, bu dönemde bireyin bedenini kontrol etmesi oldukça güçtür.<sup>21</sup>

Cinsel olgunluğa erişme anlamına gelen büyüme, biyolojik gelişimin temelini oluşturmaktadır. Puberty'den yaklaşık bir buçuk- iki yıl önce kız ve erkek çocuklarında biyolojik değişiklikler başlamaktadır. Kız ve erkek bireylerde cinsel gelişim farklı şekilde ve hızda gerçekleşmektedir. Bu değişiklikler kız çocuklarında 10, erkek çocuklarında ise 11-12 yaşta gözlemlenmektedir.<sup>22</sup>

Ergenin cinsel açıdan olgunlaşması hipofiz bezinin büyüme hormonu salgılamasıyla gerçekleşmektedir. Bu hormonun hızla artması emri yeteri kadar olgunlaşan beyindeki hipotalamustan gelmektedir. Bu oluşum kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Erkeklerde androjen hormonu, kadınlarda ise östrojen hormonu ile cinsel gelişme

<sup>19</sup> Yavuzer, a.g.e, İstanbul, 1992, 264, H., Yavuzer, *Gençleri Anlamak*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005, s. 20

<sup>20</sup> Yavuzer, a.g.e., İstanbul, 1992, 265

<sup>21</sup> A. Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000, ss. 40-41

<sup>22</sup> Kulaksızoğlu, a.g.e., İstanbul, 46, M., Koç, "Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri", *Uludağ Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S. 17, Bursa, 2004, s. 234

başlamaktadır. Yapılan çalışmalarda dişilerin sadece dişilik hormonları, erkeklerin ise sadece erkeklik hormonları ürettikleri kabul edilmiştir. Ancak doğrusu, biri diğerine karışmış durumda ve her iki cinsten de farklı oranda bulunmasıdır.<sup>23</sup>

Cinsel gelişmeyle birlikte, cinsiyet rolü de belirginlik göstermektedir. Cinsiyet rolü, bireyin sosyo-kültürel olarak belirlenen cinsiyet rollerine ilişkin bilgisini temsil etmektedir. Cinsiyet rolünü benimseyen kişi kendini erkek veya kadın olarak kabul etmeye başlamaktadır. Bu rol aile de ebeveynler ile özdeşleşme sonucu öğrenilebileceği gibi sosyal çevre ile de öğrenilebilmektedir.<sup>24</sup> Böylece birey, ilerideki yaşamını buna göre şekillendirmeye başlamaktadır.<sup>25</sup>

### 1.1.3. Ergenlikte Psikolojik Gelişim

Büyüme ve gelişme sonucu bireyde gözlemlenen davranışsal, bilişsel(zihinsel) ve ruhsal sürecin tamamı psikolojik gelişimi ifade etmektedir.<sup>26</sup> Bu başlık altında ergenlerin bilişsel, kişilik ve ahlaki gelişimine değinilecektir.

#### 1.1.3.1. Ergenlikte Bilişsel Gelişim

İnsan gelişimi, biyolojik-fiziksel, psiko-soyal ve bilişsel olmak üzere üç temel gelişim evresinden oluşmaktadır. Bilişsel gelişim, kişideki mantık yürütme, hafıza, zeka, düşünme ve dildeki gelişmeleri kapsamaktadır. Şüphesiz bireyin, yaşadığı dönemler içinde sergilediği geçici davranışlarını, normal gelişim sürecinden ayrı değerlendirmek gerekmektedir. Kişinin içerisinde bulunduğu yaşa göre ortaya çıkan ve davranışını oluşturan kalıcı değişimler, gelişimi meydana getirmektedir. Bireyde meydana gelen öğrenmeye yönelik değişimler, kalıcılığı sağlaması ve bilişsel süreci doğrudan etkilemesi sebebi ile büyük önem arz etmektedir.<sup>27</sup>

<sup>23</sup> Yavuzer, a.g.e., 266, MEGEP, *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Erken Çocukluk Eğitiminde Plan Hazırlama*, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, 2009, s. 20

<sup>24</sup> Ö., Köknel, *Cumhuriyet Gençliği ve Sorunları*, Cem Yay., İstanbul, 1981, s. 34

<sup>25</sup> T., Altınköprü, *Genç Kız Psikolojisi ve Cinselliği*, Hayat yayınevi, İstanbul, 2005, s. 80, A., Aktaş Özkafacı, "Ergenlik Dönemi Özellikleri ve Ailelere Öneriler", *Pedagog Makaleleri Kütüphanesi*, 2009, [http://www.tavsiyeyorum.com/makale\\_3315.htm](http://www.tavsiyeyorum.com/makale_3315.htm) (Erişim: 04.07.2019)

<sup>26</sup> Ş., Külahoğlu, "Gelişim ve Öğrenme Psikolojisine Giriş" (Edt. Binnur Yeşilyaprak) *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2004, s. 19

<sup>27</sup> H., Küçükkaragöz, "Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi" (Edt.: Binnur Yeşilyaprak) *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, Pegem, A Yay., Ankara, 2004, ss. 78-79

Ergenlik dönemi, bireyin somut işlemden soyut işleme geçiş yaptığı bir dönem olarak kabul edilmektedir. Çünkü artık kişi, geleceğe dair planlamalar yapar, bazı tutum ve davranışları, değerleri sorgulamaya başlar ve kendisinin toplumda bir birey olduğunu, onun da bir düşüncesi olduğunu ispat etme yoluna gitme çabası içerisinde. Tüm davranışlar soyutlama yeteneğinin bir sonucu ve bilişsel anlamda geliştiğinin bir göstergesidir.<sup>28</sup> Bu dönemde, ergenlerde ortaya çıkan bir başka değişim ise ego benmerkezciliktir. Kişi, dünyanın kendi etrafında döndüğünü zanneder ve yaptığı her davranışı seyreden hayali seyircilerin olduğuna inanır. Bu durum, zihinsel gelişimin negatif yönünü oluştursa da aslında bu döneme özel farklı duygusal tepkilerin gelişmesi yönünden önem arz etmektedir. Benmerkezcilik, bilişsel yapı ile kişilik gelişimi ilişkilendirme açısından önemli görülmektedir.<sup>29</sup>

Ergenlik dönemindeki bilişsel (zihinsel) gelişime dair bilgilerin çoğunu, İsviçreli uzman Jean Piaget'den öğrenmekteyiz. Piaget, çocuğun zihni yapısının yetişkin bireyden niteliksel açıdan farklılık gösterdiğini ve çocukların yetişkinlere göre dünyayı algılama biçimlerinin farklı olduğunu söylemiştir. Çünkü O, zihinsel yapılar ve zekanın yaşa bağlı olarak gelişmekte ve doğumdan ergenliğin sonlarına kadar olgunlaşmaya devam etmekte olduğunu savunmaktadır.<sup>30</sup>

Piaget'in zihinsel gelişimin son dönemi olarak nitelendirdiği aşama 11 yaş ve sonrasıdır. Bu dönem Soyut İşlemler Dönemi olarak da isimlendirilmiştir. Ergen, şimdiki zamanın yanında geleceği de hesaplayabilmektedir. Geleceğe yönelik soyut biçimde düşünebilmekte ve çeşitli ihtimaller üzerine akıl yürütmelerinde bulunabilmektedir.<sup>31</sup>

Piaget, soyut düşünme ile birlikte ergenlerin artık yetişkin dünyasına hazır olduklarını belirtmektedir. Kişilik yapılarının, ahlak anlayışlarının geliştiği savunmuştur. Soyut sözcükler kullanma ve anlama becerisi sayesinde, din, felsefe, siyaset, ahlak gibi soyut konularda akıl yürütmelerde bulunabildiklerini söylemektedir. Ayrıca ergen egosantrizminin (benmerkezcilik) de bu dönemde gerçekleştiği belirtmiştir. Ergen bu dönemde kendi fikirleri ile başkalarının düşünceleri arasında bir karmaşa yaşamaktadır.

<sup>28</sup> H., Steiner, S., Feldman "Genel Prensipler ve Özel Problemler" (Ed.: Hans Steiner) *Ergen Terapisi İçinde*, Prestij yay., İstanbul, 2008, s. 22

<sup>29</sup> D., M., Siyez, *Ergenlerde Problem Davranışlar*, Pegem A Yay., Ankara, 2009, s. 30

<sup>30</sup> Kulaksızoğlu, a.g.e., 136

<sup>31</sup> M.J., Gander, H.W., Gardiner, *Çocuk ve Ergen Gelişimi* (Yay. B. Onur), Ankara, İmge Kitapevi, 2004, s. 425

Her durumu sadece kendi bakış açısından ele alır, çevresindekilerin farklı bakış açılarına sahip olduğunu görememektedir. Sanki insanlar sadece ergenle ilgileniyormuş ve onu takip ediyormuş hissine kapılmaktadırlar. Bu sebeple kendilerini herkesten daha duygusal ve zeki kabul etmektedirler.<sup>32</sup>

Ergenlikteki başka bir zihinsel gelişme ise, dikkat etme yeteneğinin gelişmesi ve dikkatte seçiciliğin daha iyi kullanılmasıdır. Bireydeki bu özellik, okuduğunu anlamayı, odaklanmayı kolaylaştırmayı, karmaşık problemleri çözmeyi ve konsantrasyonu güçlendirmeyi sağlamaktadır. Zihinsel gelişime bağlı bir şekilde kişi, olaylar karşısında yorumlamalarda bulunarak, fikirler öne sürmektedirler.<sup>33</sup>

### 1.1.3.2. Ergenlikte Kişilik Gelişimi

Ergenlik, fiziksel farklılıkların yanı sıra gerçekçi bir kimlik arayışının da gerçekleştiği kendine has özelliklere sahip kritik bir dönemdir. Ergen birey, psikolojik, biyolojik ve sosyal alanda karşılaştığı zorluklarla mücadele ederken diğer yandan, kimlik arayışının da getirdiği zorluklarla karşı karşıyadır.<sup>34</sup> Bireyde meydana gelen, fizyolojik değişikliklerinde kökenini oluşturan birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri kişilik üzerinde etkili olmaktadır. Benlik kavramı, kişiliğin öznel yönünü oluşturur ve bu oluşum bilişsel, sosyal ve duygusal yaşantıdaki değişimlerden etkilenmektedir.<sup>35</sup>

Kişilik, bir kişinin süreklilik sergileyen düşünme, hissetme, davranma ve insanlarla iletişim ve ilişki kurma özelliklerinin genel bir örüntüsüdür. Gordon Allport kişiliği “insanın en ayırt edici özelliği onun bireyselliğidir. Onun gibi bir kişi dünyaya asla gelmemiştir ve bir daha da gelmeyecektir.” şeklinde tanımlamıştır.<sup>36</sup> Bu anlamda bireyi, diğerlerinden ayıran tüm özellikleri onun kişiliğini oluşturmaktadır.

Karakter, mizaç (huy), benlik ve kimlik gibi kavramlar da kişilikle ilgili olarak kullanılmaktadır. Karakter, kişiliğin ahlaki yönünü belirtmek için kullanılırken; mizaç, kişiliğin duygusal yönünü açıklayan bir kavramdır. Benlik, bireyin kendisi ile ilgili

<sup>32</sup> Küçükkaragöz, a.g.e., 2004, ss. 94-95

<sup>33</sup> O., Gürsu, *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*, S.Ü. Sosyal Bilimler Enst. Yayınlanmış Doktora Tezi, Konya, 2011, s. 20

<sup>34</sup> T., Türkbay, “Ergenlikteki Kimlik Bocalaması Üzerine Cinsiyetin Etkisi” *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, S. 23(2), Ankara, 2016, ss. 87-90

<sup>35</sup> A.U., Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, Değerler Eğitimi Merkezi Yay., İstanbul, 2004, s. 49

<sup>36</sup> M.J., Burger, *Kişilik*, Kaknüs yay., 1.Basım, İstanbul, 2006, s. 22

değerlendirmelerini ifade etmektedir. Kimlik ise, benlik ve kişilik yerine de kullanılabilir ve “birinin belirli bir kimse olmasını sağlayan şartların tümü” olarak tanımlanmıştır.<sup>37</sup>

Ergenin kimliği, çocukluktan itibaren yavaş yavaş gelişmektedir. Bu dönem kimlik gelişimi için kritik dönemdir. Ergen “ben kimim?”, “nasıl davranmalıyım?”, “hangi hareket doğru?”, “değer yargılarım neler?” gibi sorularına cevap aramaktadır. Ergen, bu sorulara cevap ararken ailesi ve çevresinden etkilenmektedir.<sup>38</sup> Eğer ergenin dünyaya bakış açısı ve değerleri, çevresindeki öteki insanlardan farklıysa ergen bir rol karışıklığı ile karşı karşıya demektir. Rol karışıklığı, farklı şekillerde çözümlenebilmektedir. Bazı gençler, hayatta bir hedef belirleyip ona doğru hareket etmektedirler. Bazıları ise, kimlik karışıklığı hiç yaşamaz ve genellikle ebeveynlerinin değer yargılarını olduğu haliyle kabul etmişlerdir. Bununla beraber, ailenin ve sosyal çevrenin değer yargılarını kabul etmeyen ergenler, uzun bir rol karmaşası döneminden geçerek kendilerini bulmakta oldukça zorlanmaktadır.<sup>39</sup>

Bilim insanları, kişiliğin oluşumunda kalıtsal özelliklerin yanı sıra çevrenin etkisine de bağlı olarak şekillendiğini savunmuşlardır. Kimlik kavramı üzerinde en geniş manada duran psikolog Erik Erikson’dur. Erikson, bir kimsenin ismini, bulunduğu konumu, statüsünü öğrenerek kişisel bilgileri hakkında fikir sahibi olduğumuzu söylemektedir. Oysa ki, psikososyal kimliğinin anlaşılmasının bu kadar kolay olmadığını belirtmiştir. Ergenliğin bitimi ile yeterli derece gerçekleşen fizyolojik büyüme, zihinsel gelişim ve sosyal çevrenin psikososyal kimliği oluşturmaya başladığını belirtmektedir.<sup>40</sup>

Kimlik gelişiminde, ailenin yanı sıra çevre ilişkileri, akranlarla iletişim, grup ve cemaatlerin önemi oldukça fazladır. Ergen çevresi ile ilişkilerinde, özellikle arkadaş ortamında farklı rollerin kendisine uygun olup olmadığını tespit etmeye çalışmaktadır. Bu gayreti onun ideal benliğini şekillendirmiştir. Ancak sağlıklı bir kimlik oluşumu için bulunduğu ortamdan kurtularak kendi fikirlerini kazanması gerekmektedir. Çünkü özerklik, kimlik kazanımında olmazsa olmazlardandır.<sup>41</sup>

<sup>37</sup> Kulaksızoğlu, a.g.e., 106

<sup>38</sup> Bahadır, a.g.t., 19

<sup>39</sup> R.L., Atkinson, E.E., Smith, J.B., Daryl, *Introduction To Psychology*, Harcourt Brace Javonovich College Publishers, New York, 1990, s. 106

<sup>40</sup> E., Erikson, “Psikososyal Kimlik” (Çev. M. Doğan Karacoşkun) *Din ve Psikoloji*, Dini ve Sosyal Psikoloji Yazıları Samsun Akademik Bilişim Yay., Samsun, 2006, s. 41

<sup>41</sup> Bahadır, a.g.t., 20

“Ben Kimim?” sorusuna verilen cevapla kimlik kavramı, hayata yön vermesi açısından büyük önem arz etmektedir. Bu kavram, gençlerin çoğunda rahat ve sorunsuz bir süreçte ilerlemektedir. Bazılarını ise, sancılı, sıkıntılı, umursamaz bir tavırla mücadele ederlerken bulabilmekteyiz.<sup>42</sup> Kimlik karmaşası da denilen bu durum için Erikson, “Bazı gençlerde, kimlik krizi süreci çok sakın bir şekilde sürmektedir. Bazılarında ise kolektif ayinler ve eğitim yoluyla veya bireysel çatışmalar sonucu güçlenerek bunalımlı bir dönem, hatta bir çeşit ikinci doğum olarak kendini göstermektedir” ifadesinde bulunmuştur.<sup>43</sup>

Şüphesiz, kimlik kazanımı veya kimlik karmaşasının çözümünde etkili faktörlerin başında din gelmektedir. Kimlik kazanımı için kritik dönem olan ergenlikte din, hazır kimlik kalıpları sunarak bu ihtiyacı önemli ölçüde karşılamaktadır. Bahadır’a göre din, ergenin düştüğü sıkıntıya ve çözmekte sorun yaşadığı problemlere yanıt aramaktadır. Ayrıca dinin, ergen bireyi, gereksiz ayrıntılardan ve kısır döngüden de koruduğunu belirtmiştir.<sup>44</sup> Bu sebeptendir ki dini inanç, kişiliği oluşturan duygu, düşünce, tutum ve davranışların oluşumunda önemlidir.

### 1.1.3.3. Ergenlikte Ahlak Gelişimi

Ahlak, iyi ve doğru davranışların tamamı, bireylerin uymakla yükümlü olduğu ilkeler ve değerler bütünü olarak ifade edilmiştir. Ahlaki davranışların göreceli olduğunu ve kişiden kişiye toplumdan topluma farklılık gösterdiğini savunan bilim insanları olduğu gibi asla değişmeyen mutlak değerler olarak gören araştırmacılar da mevcuttur.<sup>45</sup>

Ahlak kuralları, adalet ve eşitlik ile çelişmeyen ve bireylerin üzerinde hem fikir oldukları genel soyut ilkelerdir. Kendi içinde farklılıklar olsa da her toplumda değişmeyen ahlak kuralları mevcuttur. Ahlak ilkeleri, iyiyi ve kötüyü ayırt etmede kişiye

<sup>42</sup> H., Kaynakdemir, “Gençlerde Kimlik Bocalaması ve Psikoloji” *Türk Psikiyatri Dergisi*, C. 20, S. 3, 2009, s. 227

<sup>43</sup> Erikson, a.g.m, 2006, 47

<sup>44</sup> A., Bahadır, “Ergen Kişiliği Bağlamında Din-Kişilik İlişkisi” *Selçuk Üniv. İlahiyat Fakültesi Dergisi* Güz, S. 14, Konya, 2002, s. 117

<sup>45</sup> H., Heimsoeth, *Ahlak Denen Bilmece*, (Çev. N. Uygur), İ.Ü Edebiyat Fak. Yay., İstanbul, 1978, s.14, M., Avcı, “Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C. 7, S. 1, 2006, s. 43

rehberlik yapmaktadır. Ahlak gelişimin sağlıklı olabilmesi için, ahlaki gelişim sürecini doğru bir şekilde tamamlamak gerekmektedir.<sup>46</sup>

Ahlak gelişimi, bilişsel ve sosyal gelişim arasında yer alan bir dönem kabul edilse bile, bazı psikologlar tarafından sosyal gelişimin alt boyutu olarak ele alınmıştır. Ahlak gelişimi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, genellikle felsefeci ve ilahiyatçı bilim insanları karşımıza çıkmaktadır. Psikolojide ise, bu alanla ilgili ilk çalışmalar, insanın doğuştan kötü olduğunu savunan Freud ile başlamıştır. Daha sonraları ise bu görüşe zıt olarak, bireyin doğuştan iyi olduğunu savunan Piaget ve takipçileri yerini almıştır.<sup>47</sup> Sonuç itibari ile ahlak, felsefe ve din bilimlerinin yanı sıra, eğitim bilimleri ve gelişim psikolojisi'nin de önemli bir araştırma konusunu oluşturmaktadır.<sup>48</sup>

Çocukluk döneminde tam anlamıyla gelişmiş bir ahlak yapısından söz etmek mümkün değildir. Çünkü, ahlaki anlayışın benimsenmesi, zihnin belli ölçüde gelişmesine bağlıdır. Bu nedenle ahlaki olgunluk ancak soyut işlem döneminin başladığı 11 yaştan sonra gerçekleşebilir. Tam bir ahlaki olgunluk sahibi olabilmek için bireyin, çıkarımlarda bulunabilmesi, genellemeler yapabilmesi, kavramlar geliştirebilmesi gerekmektedir ki bu da ancak 14-15'li yaşlardan sonra mümkün olacaktır.<sup>49</sup>

Ahlak gelişimi alanında, önemli çalışmalara imza atan bir diğer psikolog ise Kohlberg'dir. Kohlberg ahlak gelişimini, ahlaki ikilemler ve düşüncede ortaya çıkan karmaşa olmak üzere iki temel yargıda toplamıştır.<sup>50</sup> Kohlberg, 16-25 yaşlarındaki bireyler üzerinde bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmanın sonucunda, özellikle ergenlik çağındaki bireylerin bu yargılarında hissedilir derece problemler olduğunu gözlemlemiş olup toplumun belirlediği kuralları doğru-yanlış, iyi-kötü şeklinde değerlendiren bir ahlak anlayışının yerini, bireyin kendine göre doğru ve yanlış tanımladığı potansiyel ahlak anlayışını oluşturan temel ahlaki ilkelerin aldığını belirtmiştir.<sup>51</sup>

---

<sup>46</sup> Avcı, a.g.m., 37

<sup>47</sup> M., Çileli, "Ergenlikte Ahlak Gelişimi" (Edt. Bekir Onur) *Ergenlik Psikolojisi*, Hacettepe-Taş Kitapçılık, Ankara, 1987, s. 281

<sup>48</sup> Gürsu, a.g.t, 24

<sup>49</sup> M., Çileli, *Ahlak Psikolojisi ve Eğitimi*, V yay., Ankara, 1986, ss. 57-58

<sup>50</sup> Selçuk, a.g.e., 112

<sup>51</sup> Çileli, a.g.m., 280

Ergenlik döneminde fizyolojik ve psikolojik özelliklerin yanı sıra ahlaki açıdan da birtakım özellikler mevcuttur. Bu dönemdeki bireylerde gözlemlenen ahlak gelişiminde kişi, bireysel bir değer sisteminin var olduğunun farkındadır. Birey bu dönemde, ahlaki kurallar bütünü benimsenip benimsenmeyeceğine ya da değer yargılarının toplumsal otoriteye bağlı kalınarak şekillenip şekillenmeyeceğine karar vermektedir.<sup>52</sup>

Ancak bu dönemde ahlaki olgunluk tam anlamı ile oluşmamıştır. Çünkü soyut işlemlere dayanan ahlaki kuralları kabul, yeterli bir bilişsel gelişim ile mümkündür. Bu bağlamda, soyut düşüncenin gelişimi beraberinde ahlaki olgunluğu getirecektir. Buna ilave olarak ergenlik döneminde ahlaki gelişim beraberinde dini gelişim sürecini getirir, destekler ve olgunlaştırır. Çevre, bireyden doğruyu kendisinin bulmasını beklerken iç kontrol mekanizması denilen “vicdan muhasebesi” bu dönemde gelişme göstermeye başlamıştır. Böylece aile veya çevreden gelen dış kontrol hızla ortadan kalkmıştır. Bu nedenle kişilerin ahlaki yönden en hassas oldukları dönem ergenliğin ilk yıllarıdır.<sup>53</sup>

Ergenlik dönemindeki bireylere, ahlaki kurallar ve değerleri baskıcı bir tutumla teorik olarak aşlamak pedagojik açıdan uygun değildir. Bunun yerine kendilerini ifade etme imkânı sağlayıp, süreç içerisinde yaptıkları hatalarda yol gösterici bir tavır sergilemek özgüvenleri açısından olumlu etki sağlayacaktır. Ancak bu şekilde yapıldığında ergenler kendi kendilerini yönetme özelliğini kazanabilecek ve gerçekten karakter sahibi olabileceklerdir.<sup>54</sup>

Bu dönemde ahlak gelişimi ile kişilik gelişimi arasında önemli bir ilişki bahsetmek mümkündür. Kendini doğru değerlendirebilmesi, kendini kabul ve benlik kavramına sahip olması; bireyin, dini gelişim açısından uyumlu bir kişilik oluşturmasını sağlamaktadır. Ayrıca toplum tarafından kabul görmüş ahlaki kuralları da cezadan korktuğu için değil aksine, uyulması gereken kurallar bütünü olarak gördüğü için uygulamaya çalışmış ve bunu vicdani bir mesele haline getirmiştir. Verdiği sözde durma,

<sup>52</sup> L., Kohlberg, “The Development of Children’s Orientations Toward A Moral Order: I. sequence in the development of moral thought” *Human Development*, ss. 6, 11-33, 1963

<sup>53</sup> M., Nisan, L., Kohlberg, “Universality and variation in moral judgment: Alongitudinal and cross-sectional study in Turkey”, *Child Development*, ss. 52, 865-876, 1989

<sup>54</sup> Koç, a.g.m, 237

sadakat, dürüstlük, cömertlik gibi sosyal hayattaki ahlaki erdemler, bu dönemde önemini hissettirmektedir.<sup>55</sup>

Özellikle bu dönemdeki ergen bireylerde, “hak ve adalet” kavramları ciddi anlamda önem kazanmış olup; haksızlık yapılan veya eşitliğin ihlal edildiği durumlarda bu şekilde davranan kimselere sert tepkiler göstermektedirler. Ancak ergenliğin sonlarına doğru bu tepkiler daha normal hal almıştır. Bu tarz davranışlar gösteren ve ahlaki gelişim içerisinde olan ergenleri; uyumlu, itaatkâr, kendi kendini yönetebilen, inatçı gibi kavramlarla ifade etmek mümkündür.<sup>56</sup>

Ergenlik dönemindeki özerklik duygusu, cinsellik, aile ile yaşanan çatışma, heyecan arayışı, duygusal ve bilişsel çatışma, benmerkezci düşünme ve kızgınlık gibi faktörlerin ahlak gelişimini etkilediği savunulmaktadır.<sup>57</sup> Tüm bu etmenler, bireyin güçlü bir inanç yapısı oluşturması için de gereklidir. Nitekim, din ve ahlak birbirinden bağımsız iki kavram değildir. Kendilerini ahlaklı olarak tanımlayan gençler için din de önemli bir yere sahiptir ve iki değer de iç içe geçmiş kavramlar olarak benimsenmiştir.<sup>58</sup>

#### 1.1.4. Ergenlikte Sosyo-Kültürel Gelişim

Ergenlik, toplumsal uyum ve sosyal gelişim için önemli bir dönemdir. Birey, yaşadığı kültürel çevrenin kurallarını anne-babasından, yakınlarından, arkadaşlarından, okuldan, sokaktan ve iş ortamından öğrenir. Hayatı boyunca devam eden bu öğrenme ve uyum sürecine sosyalleşme denir. Sosyal olgunlaşma olarak da adlandırılan bu kavram, doğumla başlayıp yaşam boyu devam eden bir süreci kapsamaktadır.<sup>59</sup>

Birey, sosyalleşme süreciyle içinde yaşadığı toplumun bir üyesi olmaktadır. Olaylara bakış açısı, giyim ve düşünüş tarzı, davranış biçimiyle kültürden etkilenmiştir. Rogers, kültürü; bir toplumun tüm değerlerini, örf adetlerini, geleneklerini, sanat ve teknolojisini, toplumun oluşturduğu öğrenilmiş davranışları kapsayan bir öge olarak tanımlamıştır.<sup>60</sup>

<sup>55</sup> M. J. Gander, H.W, Gardiner, *Çocuk ve Ergen Gelişimi* (Çev. Bekir Onur, Nermin Çelen ve Ali Dönmez), İmge Kitabevi, Ankara, 2004, ss. 225-232

<sup>56</sup> Koç, a.g.m, 237

<sup>57</sup> Çileli, a.g.m, 281

<sup>58</sup> E., Uysal, “Dindarlığın Ahlakî Temelleri Üzerine Bazı Düşünceler” *Uludağ Ü.İ.F.D.* C. 14, S. 1, Bursa, 2005, s. 45

<sup>59</sup> Ç., Kağıtçıbaşı, *İnsan ve İnsanlar*, Evrim Basım Yayın Dağıtım, 9.basım, İstanbul, 1998, s. 67

<sup>60</sup> D., Rogers, "Ergenlikte Kültür ve Yabancılaşma", Çev. İpek Gürkaynak (Edt: Bekir Onur), *Ergenlik Psikolojisi İçinde*, Hacettepe-Taş Kitapçılık, Ankara, 1987, s. 289

Ergen için ise kültür, toplumsal mirası ve içinde büyüyüp olgunlaştığı sosyal çevreyi ifade etmektedir. Bu sosyal çevrede, sürekli iletişim halinde olduğu ailesi, arkadaşları ve yakınları onun önceliğini oluşturmakla beraber alınan kararlar ortak yaşamı temsil edici bir özelliğe sahip olduğu için özdeşleşme ve bütünleşme olgusunu da bünyesinde barındırmaktadır.<sup>61</sup>

Özdeşleşme, özerklik ve sorumluluk, sosyalleşmenin en önemli unsurlarını oluşturmaktadır.<sup>62</sup> Ergen bu üç kavramı ne kadar çok geliştirirse, sosyalleşmesi o kadar çok artış göstermektedir. Sosyalleşmenin aktif olarak gerçekleşmesi 12-15 yaşlar arasında sağlanmaktadır. Birey, toplumsal statü, rol ve değerlerini, amaç ve hedeflerini belirlemeye çalışmıştır. İşte gösterdiği bu çaba, ergenin idealindeki kişilerle özdeşleşmesini sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, ergen, yetiştiği ortamın sosyo-kültürel şartları doğrultusunda sorumluluk almayı ve özerkliğe yönelerek tüm bunlar arasında denge kurmayı hedeflemiştir.<sup>63</sup>

#### 1.1.4.1. Sosyalleşmede Ergen ve Aile İlişkisi

Aile, toplumsal yapının temel kurumlarının başında yer almaktadır. Bilim ve teknoloji alanındaki ilerlemeler, değer yargılarında farklılaşmaya ve toplumsal alanda hızlı değişimlere yol açmakta ve bu durum aile yapısını da etkilemektedir.<sup>64</sup>

Ergenlikteki önemli gelişim boyutlarından bir diğeri ise sosyal gelişimdir. Birey dönemin özelliği olarak biyolojik varlığını tamamlamış, toplum normları ile karşı karşıya kalmış ve bu ortama uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu dönem, sosyal gelişim ve toplumsal uyum için çok önemlidir çünkü bilindiği gibi insanın kişiliği toplumsallaşma sürecinde oluşmaktadır.<sup>65</sup>

Bilindiği üzere sosyalleşmenin başladığı ilk yer ailedir. Bu nedenle aslında ergen bireyin sosyalleşmesi çocukluk döneminde başlamış olup; ergenlik döneminde ise bu

<sup>61</sup> D.M., Siyez, F., Aysan, "Ergenlerde Görülen Problem Davranışların Psiko-Sosyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Yordanması", *Dokuz Eylül Ün. Eğitim Fak. Dergisi*, Sayı: XX(1), 2007, s. 155

<sup>62</sup> Köknel, a.g.e., 31

<sup>63</sup> Y., Aktuna, "Gençlik Döneminde Toplumsallaşma ve Kuşak Çatışması", S.Ü. yay., *Milli Gençlik Kongresi 2*, 1988, ss. 28-29

<sup>64</sup> E., Perşembe, "Genç-Aile İlişkilerinde Uyumun Sağlanmasında Dinin Fonksiyonel Rolü Üzerine", *Gençlik Dönem ve Eğitimi, Tartışmalı İlim Toplantı, 11-13 Aralık 1998*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2000, s. 265

<sup>65</sup> Z., Arslantürk, T., Amman, *Sosyoloji*, Çamlıca Yay., Baskı 7, İstanbul, 2001, ss. 392-395

süreç ailenin dışına taşınmaktadır. Ergen, yaşlıları, hemcinsleri, karşı cinsleri, büyük ve küçük çevresindeki pek çok bireyle karşı karşıya gelerek sosyal ilişkilerine devam etmekte toplum içerisinde yer almaya ve söz sahibi olmaya çalışmaktadır. Bu dönem, duygusal yoğunluk ve aşırılık, hızlı kurulup bozulabilen ilişkiler, kolay etkilenme, dikkat çekme çabaları, rol sahibi olma ve toplum içinde sivrilme gibi özelliklere sahiptir.<sup>66</sup>

Dönemin olağan sonucu olarak genç, sosyal ortam da itibar kazanmaya ve prestij sahibi olmaya gereksinim duymakta ve toplumsal uyum da bu gereksinimlerin giderilmesine bağlı olarak gerçekleşmektedir.

Ergenlik dönemi, bireylerin yaşantılarında fırtınalı ve dalgalı bir aşamayı oluştururken; çevresinin farkına varamadığı içsel bir takım duygusal çalkantılar ve sosyal açıdan da olaylara şüphe ile yaklaşma eğilimi göstermektedirler.<sup>67</sup>

Ergenler bu dönemde, dış çevreyle yoğun iletişim halindedirler ve ebeveynlerinden uzaklaşım bağımsız hareket etme eğilimi göstermektedirler. Bir yandan anne-babalarına karşı duydukları sevgiyi korurken diğer yandan onlara bağımlı bir yaşamdan kurtulmayı amaç edinmişlerdir. Her ne kadar ergenler, böyle bir çaba içerisinde olsalar da çoğu zaman ailelerinden gelecek rehberliğe ve onların şefkatine muhtaçtırlar.<sup>68</sup>

Günümüz dünyasında yaygınlaşan çekirdek aile tipi, sosyal medyanın ergenler tarafından sıklıkla kullanımı sosyalleşme kavramına da yeni bir boyut kazandırmaktadır.<sup>69</sup> Ayrıca annenin çalışma hayatına dahil oluşu ve sonucunda çocuk yetiştirmede etkin role sahip kreşler, cep telefonu, televizyon gibi kitle iletişim araçlarının ergen bireyler için vazgeçilmez oluşu ve çevresel etmenler ebeveyn ile ergeni karşı karşıya getirmekte ve aralarında ciddi problemlerin oluşmasına neden olmaktadır.<sup>70</sup>

Ergen bir bireyin, ailesi ile uyumlu bir ilişki içerisinde olması sosyalleşmenin yanı sıra psikolojik sağlığın bir göstergesi kabul edilmektedir. Bu sebeple aile, ergen birey için

<sup>66</sup> S., Şenol, E., İşeri, Ş., Şener, E., Güney, "Çocuklarda ve Ergenlerde, Depresyon" (Edt. Aysel Ekşi) *Ben Hasta Değilim*, Nobel Tıp Kitapları, İstanbul, 2011, ss. 238-251

<sup>67</sup> F., Çuhadaroğlu, S., Canat, "Ergen ve Ruhsal Sorunlar Durum Saptama Çalışması", *Türkiye Bilimler Akademisi Raporları*, S. 4, Ankara, 2004, s. 32

<sup>68</sup> Ekşi, a.g.e, 56

<sup>69</sup> Z. B., Akıncı Vural, M. Bat, *Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya, Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma*, Journal of Yasar University, 20(5), 2010, ss. 3348-3382

<sup>70</sup> B., Yeşilyaprak, *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2000, s. 19

önemli bir sosyalleşme aracı sayılmıştır. Ebeveynleri ile kurdukları saygı, sevgi, güven ve karşılıklı anlayışa dayalı ilişkiler, ergenin duygu dünyasında olumlu etki oluşturacak ve daha dengeli, mutlu bir yaşam sürmelerini sağlayacaktır.<sup>71</sup>

Başka bir ifade ile, anne-baba ve ergen arasındaki sağlıklı iletişim, ergenlik dönemi ve hatta genç yetişkinlik döneminde psikolojik açıdan sağlıklı olduğunun en önemli göstergesidir. Bu sebeple, aile kurumu, ergenin yaşamında önemli bir sosyalleşme aracı kabul edilmektedir. Ayrıca ebeveynler ile birey arasındaki, sevgi, saygı, hoşgörü, güven ve anlayışa dayalı bir ilişki, ergenin mutlu, dengeli, empatik davranışlar sergileyen bir birey olarak yaşamını sürdürmesini amaçlamaktadır.<sup>72</sup>

#### 1.1.4.2. Sosyalleşmede Ergen, Akran ve Okul İlişkisi

Çağımızda genç bireylerin yaşlılarıyla çok fazla zaman geçirdikleri ve birbirlerinden etkilendikleri bilinmektedir. Ergenler, vakitlerinin çoğunu anne-babaları yerine akranları ile geçirmeyi tercih ederler. Bu sebeple akran grubunun, bireyin değerleri, ilgileri, tutumları üzerinde ebeveynlerinden daha fazla etkili olduğu gözlemlenmektedir.<sup>73</sup>

Arkadaşlık kurmak için bir araya gelen ergenler, aslında aynı ihtiyaca sahip olan bireylerdir. Bu sebeple arkadaşlık kurarken kendilerini anlayacak, onlar gibi düşünen kişilere yakınlık hisseder ve onlarla samimi ilişkiler kurmayı amaçlamaktadırlar. Akran grupları, çatışmaların, kuşkuların, yoğun duygu ve hayallerin paylaşıldığı az sayıda ama güvenilecek bireylerden oluşması hedeflenen, sosyal kabul ve aidiyetin gerçekleştiği ortamlardır.<sup>74</sup>

Ergenlerin yaşlıları ile fazla zaman geçirmelerinin sebebi olarak; eğitim-öğretimin zorunla hale gelmesi, ebeveynlerin çocuklarıyla kaliteli zaman geçirememeleri, ailede

<sup>71</sup> A., Şahin, "Ergenlerde Dindarlık ve Empati" Marife yıl: 8, S. 1 , Bahar, 2008, ss. 149-166

<sup>72</sup> Şahin, a.g.m., 155

<sup>73</sup> M. Akif, Kılavuz, "Ergenlerde Özdeşleşme ve Din Eğitimi", (Ed: H.Hökelekli), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi İçinde*, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2002, ss. 238-240

<sup>74</sup> C., Bühler, K., Spiegel, K., Thomas, "Ergenlik Dönemine Toplu Bakış" (Editör: Bekir Onur) Çev. Sezen Zeytinoglu. *Ergenlik Psikolojisi*, Hacettepe-Taş Kitapçılık, Ankara, 1987, s.101

hem anne ham babanın çalışmak zorunda oluşu, ailedeki huzursuzluklar, boşanma vb etmenler sıralanmaktadır.<sup>75</sup>

Toplumumuzda akran gruplarının gerekliliğine değinen ve eğitimsel rolüne vurgu yapan araştırmacılar olduğu gibi aksine, bu grupların yetişkin değerlerine karşı düşmanca bir kültürün oluşturduğunu savunan düşünürler de mevcuttur.<sup>76</sup>

Ergenlik çağındaki bireyler, hiçbir sebep yokken yanlış arkadaş gruplarına girmezler. Çoğu zaman ailenin yetersiz ilgisi, ergenlerin anti sosyal davranışlarda bulunma risklerini çoğaltacak sapkın arkadaş ortamlarına sürüklemektedir.<sup>77</sup>

Yanlış akran grupları içerisinde olan ergenler, diğer ergenlerle benzer duygusal sorunları yaşasalar da aslında daha fazla yalnızlık çekmektedirler. Ergen bireyler arasında lider konumunda olan popüler ergen grupları, sosyal becerileri olan, akıllı, esprili ve arkadaş canlısı gruplardır. Çoğu ergenler tarafından hayranlık duyulur ve o gruba dahil olma isteği vardır. Akranlarının dışladığı ergenler ise, akademik başarısızlık, davranış problemleri, depresyon gibi pek çok psikolojik ve davranışsal sorunu beraberinde yaşamaktadırlar. Akran baskısının daha yoğun yaşandığı kitleler, genç erkekler, ilk ergenlik dönemi ve 7, 9 ve 11. sınıflarda okuyan ergen bireylerdir.<sup>78</sup>

Akran gruplarının olumlu ve olumsuz pek çok etkisinin olduğu belirtilmiştir. Ergenlikte arkadaşları ile yeterli düzeyde ilişkileri olmayan bireylerin, diğerlerine göre, okul ortamında daha başarısız olma, eğitim hayatını yarım bırakma, öğretim güçlüğü çekme, hatalı davranış sergileme ve yetişkinlikte duygusal ve psikolojik sorunlar yaşama ihtimallerinin çok olduğu savunulmaktadır.<sup>79</sup>

Akran grupları, birey için, model olarak kimlik geliştirme, olumlu bir benlik imgesi oluşturma gibi olumlu bir psiko sosyal gelişimin oluşmasında önemli etkiye sahiptir.<sup>80</sup>

<sup>75</sup>N., Senemoğlu, *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*, Spot Matbaacılık, Ankara, 1997, ss. 20-24, S., Şenol, S., İşeri, E., Şener, Ş., Güney, "Çocuklarda ve Ergenlerde, Depresyon" (Editör: Aysel Ekşi) *Ben Hasta Değilim*, Nobel Tıp Kitapları, İstanbul, 2011, ss. 238-251

<sup>76</sup>L., Steinberg, *Ergenlik*, İmge kitapevi, Ankara, 2007, ss. 190-194

<sup>77</sup> Avcı, a.g.m., 58

<sup>78</sup> B. Kıran Esen, "Akran Baskısı Akademik Başarı ve Yaş Değişkenlerine Göre Lise Öğrencilerinin Risk Alma Davranışının Yordanması" Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 24, 2003, ss. 79-85

<sup>79</sup> Kıran Esen, a.g.m., 84

<sup>80</sup> E., Ceyhan, "Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı" Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi:15 (2), Ankara, 2008, ss. 111-114

Bu görüşü destekleyici mahiyette, Yıldız ve Çapar da ergenin sağlıklı benlik gelişiminde dinin yanı sıra aile, okul, öğretmenler ve arkadaş çevresinin etkili olduğuna dair bir çalışma yapmışlar ve okul başarısının olumlu olmasında olumlu akran grubunun etkisinden söz etmişlerdir.<sup>81</sup> Benzer şekilde Uludağlı ve Sayıl, 429 ergenler üzerine yaptığı çalışmada olumlu akran ilişkilerinin riskli davranışlara yönelmeyi azalttığı sonucuna ulaşmışlardır.<sup>82</sup>

### 1.1.5. Ergenlikte Dini Gelişim

Bireyin ergenlik döneminde çevresi ile gerçekleştirdiği iletişim şekilleri, benimsediği roller ve kullandığı davranış kalıpları onun kendi değerler sistemini oluşturma çabası içerisinde olduğunun göstergesidir.<sup>83</sup>

7-12 yaş grubundaki çocukların dini tecrübelerinde ibadet ve duygu faktörleri ağırlık göstermektedir. Ancak bu unsurlar, bilinçli yapılan faaliyetler değil, daha çok toplumsal niteliktedir.<sup>84</sup> Bununla beraber, çocuğun dine karşı duyarlılığı onun gelişimsel aşamasına bağlıdır. Çocuklar, din vasıtasıyla sosyal çevre içerisinde duygularını ortaya koyacakları bir statüye gelmektedirler. Bu sebeple, çocukluk döneminde öğretilen dini eğitimin, kişi üzerindeki etkisi kalıcıdır ve yaşamı süresince devam etmektedir.<sup>85</sup>

13-29 yaş gruplarında ise, çoğu zaman dogmatik düşüncelerin, inanışların azaldığı, daha önceki dinsel inançların tekrar sorgulanıp üzerine yeniden düşünüldüğü söylenebilir, ergen bireylerin dini ve mistik konulara merak duydukları ifade edilmektedir.<sup>86</sup> Diğer yandan din, ergenler için hayatı anlamlandırma, çevreye uyum sağlama, bağımsız kararlar alma gibi psiko sosyal etkenler üzerinde önemli referans kaynağıdır. Bilişsel, sosyal ve kişisel psikolojik süreçler kişinin dini gelişimini de etkilemiştir. Bu dönemin sorunlarının genellikle, dini konularda olduğu ifade edilmektedir.<sup>87</sup>

<sup>81</sup> M., Yıldız, B., Çapar, "Ortaöğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt: 10, Sayı: 1, 2010, ss. 120-123

<sup>82</sup> N.,P., Uludağlı, M., Sayıl, "Orta ve İleri Ergenlik Döneminde Risk Alma Davranışı: Ebeveyn ve Akranların Rolü" *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23) , 2009, ss. 16,17

<sup>83</sup> Selçuk, a.g.e, 335

<sup>84</sup> Y., Konuk, *Okul Öncesi Çocuklarda Dini Duygunun Gelişimi ve Eğitimi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara, 1994, s. 16

<sup>85</sup> C., Güleç, *Pozitif Ruh Sağlığı*, Arkadaş yay., Ankara, 2009, s. 109

<sup>86</sup> F., Bayraktar, "Olumlu Ergen Gelişiminde Ebeveyn/Akran İlişkilerinin Önemi" *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*: 14 (3), Ankara, 2007, ss. 158-160

<sup>87</sup> A., Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma*, İnsan Yay., İstanbul, 2002, s. 39

Sosyal çevre ve model alma dini gelişimi etkileyen bir diğer faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin, dini ve ahlaki açıdan sosyalleşmesinde, ailede ebeveynini, okulda öğretmenlerini ve sosyal ortamda da yetişkinleri model olarak görme, dini ve ahlaki kuralların oluşumunda doğrudan öğretime göre güçlü bir etkisi vardır.<sup>88</sup> Bu sebeple, ailedeki dini hayat ne kadar tutarlı ve güçlü olursa, bireyin dini kimliği de buna bağlı olarak gelişmiş olacaktır.<sup>89</sup>

Ergenlik döneminde, dini gelişim;

- a. Dini şuurun uyanması (12-14 yaş)
- b. Dini bunalım ve şüpheler (14-18 Yaş)
- c. Dini tutumların belirginleşmesi (18-21 yaş) olmak üzere üç aşamada incelenmektedir.<sup>90</sup>

#### 1.1.5.1. Dini Şuurun Uyanması (12-14 Yaş)

Gelişimin her evresi, aşamalı bir biyo-psiko-sosyal değişim içerdiği gibi, dini gelişim sürecinde de aynı durum söz konusudur. Dini şuur ortaya çıkmadan önce çocuk, belirli bir dini tecrübe kaydetmektedir. Ancak, çocukluk evresindeki zihni yapı, henüz metafizik konusunu kavrayacak düzeyde değildir. Bu sebeple, ezbere ya da taklit edilerek yapılan çocukluk dönemi dini kabuller, ilerdeki dini hayatın oluşmasında önemli etkiye sahiptir.<sup>91</sup>

Ergenlik döneminde, soyut düşünme becerisi doruk noktaya ulaşmaktadır. Akıl yürütme yeteneğinin gelişmesi dini kavramların anlaşılmasını, eleştiri veya kabul edilmesini dolayısıyla dine karşı bir ilginin oluşmasını sağlayacağı gibi, şüpheciliğin oluşmasına da zemin hazırlayacaktır. Nitekim, ergenliğin ilk dönemi dini uyanışın gerçekleştiği dönem olarak kabul edilir ve bu uyanış, yeni ilgi ve arayışları da beraberinde getirmektedir.<sup>92</sup>

<sup>88</sup> M., Akif, Kılavuz, "Ergenlerde Özdeşleşme ve Din Eğitimi", (Edt.H. Hökelekli), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi İçinde*, Ankara Okulu Yay., Ankara, 2002, ss. 225-230

<sup>89</sup> K., Yavuz, *Çocuk ve Din*, Çocuk Vakfı Yay., İstanbul, 1994, s. 159

<sup>90</sup> Bahadır, a.g.t, 30; H., Hökelekli, *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara, 1993, s. 267

<sup>91</sup> G., Ünlüoğlu, "Ergenliğin Psikopatolojisi" *Ergenlik Psikolojisi*, (Der. B. Onur), 2. Baskı, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara, 1987, s. 210

<sup>92</sup> M. Akif, Kılavuz, "Anne Baba Örnek Davranışlarının Çocuklarının ve Ergenlerinin Dini Kişiliğinin Oluşumuna Etkileri". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 14, S. 2, Bursa, 2005, ss. 45-50

Dini gelişim alanında araştırma yapan bilim insanları, ergenlik döneminin başlangıcını, dinin özünün kavranmaya başlandığı ve bu sebeple alana olan ilginin arttığı dönem saymakta, 13 yaşını ise bireyde dini uyanış çağı olarak nitelendirmektedirler.<sup>93</sup> Allport, ergen bireylerde dini uyanışın %75'inin aşamalı bir şekilde kendiliğinden gerçekleştiğini, diğer %25'lik bölümünün ise duygusal güdülenme ve hidayete ulaşma, din değiştirme (konversiyon) sonucu oluştuğunu söylemiştir.<sup>94</sup>

Ergenlik dönemi, çocukluk döneminden farklı olarak, olayları anlama, her şeyin hakikatini bilme, zihinsel açıdan daha derin düşünme, genellemeler yapma ve metafizik konulara yönelim gibi dini konulara olan ilginin olduğu bir dönemdir. Ergende, dini şuurun uyanması, bilişsel ve psikolojik gelişim açısından bireyi etkilenmektedir.<sup>95</sup> Bununla beraber, ergenlerin hayatında meydana gelen birtakım sıkıntılar, yoksulluk, yakınıni kaybetme, çocukluk inançlarının sarsılması, akranlarının dini tutumları, başarı, başarısızlık, sosyal faaliyetler, duygusal yoğunluklar, zihnindeki çelişki, belirsizlik ve karmaşalar dini inançların gelişmesi ve değerlerin oluşumu için ortam hazırlamaktadır.<sup>96</sup>

12-13 yaşlarındaki ergenlerde, yetişkinlerinkine benzer anlayış gelişmeye başlar. Bu durum dini uyanışın ilk aşamasının temelini atar ve bireyde, derin bir dini ilginin de oluşumunu sağlamaktadır.<sup>97</sup>

Ergenlikte, dini uyanış, dini ilgi ve dini tecrübelerle ilaveten dini şüphe ve sorgulamalar da mevcuttur. Büyümeye bağlı olarak, inanç noktasında azalma gözlemlenebilmektedir. Bu sebeple bireyin, dini olgunluğa erişmesinde etkili bir adım olan şüphe döneminde, kişi ihmal edilir ve gerekli eğitim verilmez ise dinden uzaklaşmasıyla sonlanabilmektedir.<sup>98</sup>

<sup>93</sup> Hökelekli, a.g.e., 267-269; M., Selçuk, *Çocuğun Eğitiminde Dini Motifler*, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara, 2005, s. 175

<sup>94</sup> W., Gordan , Allport, *Birey ve Dini* (Çev. Bilal Samur) Elis Yay., Ankara, 2004, s. 52

<sup>95</sup> Kula, a.g.m., 40-47; Bahadır, a.g.t, 30

<sup>96</sup> B., Özbaydar, *Din ve Tanrı İnançının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma*, Baha Matbaası, İstanbul, 1970, s. 15

<sup>97</sup> Bahadır, a.g.t, 32; Kula, a.g.m., 45

<sup>98</sup> Yıldız, Çapar, a.g.m., 128-130

### 1.1.5.2. Dini Şüphe ve Bunalım Dönemi (14-18 yaş)

Birey, 13'lü yaşlardan itibaren etrafında meydana gelen dini yaşantıların çeşitliliğini fark etmeye başlamaktadır. Aile bireyleri ve okul çevresinin de etkisi ile bir olay karşısında, sorgulayıcı olma, benzer olayları karşılaştırma, analiz etme, eleştiri gibi pek çok yeteneğinin gelişmesi sağlanmaktadır.<sup>99</sup>

14-18 yaşlar arası, ergen bireylerde, dini şüphe ve bunalımların arttığı dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Din öğretiminde bu dönem “hazırbulunuşluk” olarak isimlendirilmiştir.<sup>100</sup> Dini şüphe, ergenlik dönemindeki gençleri etkileyerek psikolojik pek çok sıkıntıya yol açmaktadır. Fiziki ve ruhsal yapıdaki değişimlere ilave olarak, kimlik gelişimi ve inanç faktörü bu sıkıntıların temelini oluşturmuştur. Bir değişim sürecinde olan ergen, dini bir tavır alış sergilemekle beraber, imani şüpheler ve suçluluk duygusu ile sarsıntıya uğramaktadır.<sup>101</sup>

Ergenlik döneminde dini şüphenin pek çok nedeni vardır. Bunlardan başlıcalarını şu şekilde sıralamak mümkündür;

- a. Her türlü otoriteye baş kaldırma, bağımsızlık eğilimi
- b. Hayata bir anlam yükleyememe
- c. Yetersiz din eğitimi
- d. Din görevlilerin yanlış tavırları
- e. Dini sosyalleşme eksikliği.<sup>102</sup>

Ergenlikle ilgili batıda yapılmış pek çok araştırmada bu dönemin, başlı başına bir imanda şüphe dönemi olduğuna rastlanmıştır. Bu noktadan hareketle, erkek ergenlerin %75'i ve kız ergenlerin %50'sinin dini bir şüphe yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>103</sup>

Bunun yanı sıra şüphe faktörünü, ergen birey için her şeyi düşünüp sorgulaması, kendi başına bağımsız düşünmesi, doğru bilgiye kendi çabası ile ulaşmaya çalışması şeklinde bir ilerleyiş olarak görmeyi unutmamak gerekmektedir. Dolayısıyla kimlik

<sup>99</sup> Özbaydar, a.g.e, 13

<sup>100</sup> M., Selçuk, "Gençlik Çağı ve İnanç Olgusu" *Gençlik Dönemi ve Eğitimi, Tartışmalı İlimi Toplantı, 11-13 Aralık 1998*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2000, ss. 335-342

<sup>101</sup> A., Vergote, "Ergenlikte Din" (Çeviri: Erdoğan Fırat) *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi C. 24, S. 1*, Ankara, 1981, ss. 584-592

<sup>102</sup> Hökelekli, a.g.e., 270-273, Bahadır, a.g.t, 40-44

<sup>103</sup> Vergote, a.g.m., 588-591

buhranı, rol karmaşası, dini şüphe gibi sorunlar aynı zamanda bir keşfetme süreci ve ilerleyiş çabasının başlangıcı olarak değerlendirilebilmektedir. Çünkü bu dönem, dini şuurun oluştuğu, dini şüphe ve buhranların yoğun olarak yaşandığı bir gelişim dönemdir.<sup>104</sup>

Türkiye’de dini şüphe konusunda yapılan araştırmalarda, dini stres; şüphe, belirsizlik, dine karşı eleştirel yaklaşım, değerlere gösterilen aşırılık, Allah kavramı ve dini konularda şüphe, inanç kaybı gibi alanlarda tespit edilmiştir. Ok, yapmış olduğu çalışmada dikkat çeken en önemli nokta ise, İmam Hatip Liselerinde de diğer liseler kadar olmasa da birtakım şüphelerin olduğu sonucudur.<sup>105</sup>

Dini şüphe konusunda başka bir araştırmacı tarafından yapılan çalışmada ise, İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin %18.4’ünün dini inanç ve değerler konusunda eleştirel bir tutum sergilediği; %12’sinin ise dini şüphe yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Diğer liselerde ise bu oran, dini inanç ve değerlere olan tepki %35.1 iken dini şüphe %30 düzeyine çıkmıştır. Dini şüphe düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermemekle beraber, erkeklerde 12-16, kızlarda ise 12-15 yaşlar arası yoğun olarak rastlanmaktadır.<sup>106</sup>

Tüm bu araştırmalardan yola çıkarak gözden kaçırılmaması gereken en önemli husus ise, dini şüphelerin özel bir öğretiden kaynaklanan bir inkar olmayıp, aksine tipik bir ergenlik dönemi belirtisi olduğu ve duyulan şüphenin dinin tümü ile değil bazı konuları (ahiret, kıyamet, günah-sevap, bilimin dine ters verileri vb) ile sınırlı olması durumudur. Dini konular hakkında duyulan bu şüpheler ergenlik döneminin gelişim özelliklerinin bir parçası olarak algılanmalıdır.<sup>107</sup>

### 1.1.5.3. Dini Tutumların Belirginleşmesi (18-21 yaş)

Ergenliğin başlarında fırtınalı, krizlerle dolu, sarsıntılı bir dönem geçiren ergen birey, sonlara doğru yaklaştıkça durulmaya, sakinleşmeye, istikrarlı ve mantıklı kararlar almaya

<sup>104</sup> Hökelekli, a.g.e., 73-75

<sup>105</sup> Ü., Ok, “Dini Düşüncede Yaşanan Stresin (Şüphe, Uyumsuzluk, Çelişki vb.) Boyutları” *Dini Araştırmalar Dergisi*, C. 8, S. 22, 2005, ss. 21-35

<sup>106</sup> H., Hökelekli, “Ergenlik Döneminde Dini Şüpheler” *Din Öğretimi Dergisi*, S. 14, 1998, ss. 73-82

<sup>107</sup> Hökelekli, a.g.m., ss. 75-82, Bahadır, a.g.t, 45

başlamaktadır. Durulma kimi ergenlerde kısa ve gizli olurken; bir kısmında ise uzun sürede ve çalkantılı bir şekilde meydana gelmektedir.<sup>108</sup>

Hökelekli, ergenlik dönemindeki tüm bu kaosun geçici olduğunu, inançla ilgili şüphe ve çatışmaların bu dönemin sonlarına doğru yatışarak sonuca ulaşacağını ifade etmektedir. Çünkü artık birey, din konusunda kendi tutumunu belirleyecek zihni ve duygusal olgunluğa erişecek düzeye gelmiştir.<sup>109</sup>

Yapılan bazı çalışmalarda ise, son ergenlikte ve bilhassa üniversiteye devam eden ergenlerde, dinin etkisinde tam tersi bir azalmaya rastlandığına değinilmiştir. Üniversiteye devam etmenin, gençlerin dini inançlarını olumsuz etkilediği sonucu aktarılmıştır. Bu sebeple son ergenlik, bireylerin kendi değer yargılarını ve inanç yapılarını inceleyip değerlendirdikleri bir dönem kabul edilmektedir.<sup>110</sup> Ancak sağlıklı bir ergenlik dönemi geçiren gençler, yetişkinliğe yaklaştıkça anne-babasının dinini takip etme veya onların inançlarına saygı duyma tutumu sergileyecekler; bencil duygularından kurtulmaları ve toplumla bütünleşmeleri de kolay olacaktır.<sup>111</sup> Yine bu dönemde birey, dini ve ahlaki tutumlarında büyük oranda istikrar sağlamış ve hayat felsefesinin büyük bir bölümünü belirlemiş olacaktır.

Ergen bireyler, dönemin son evresinde şüphecilikten kurtularak yeni dini inançlara yönelebilecekleri gibi, din konusunda kendi tutumlarını oluşturacak zihni seviyeye ulaştıkları için dini tamamen ya da kısmen reddeder bir hale de gelebilir, hatta ilgisiz ve agnostik de olabilmektedirler.<sup>112</sup>

## 1.2. YAŞAM DOYUMU

Çalışmamızın bu başlığı altında, ilk olarak bireyin yaşama karşı genel tutumunu yansıtan yaşam doyumu kavramı ile ilgili genel bilgiler verilerek bu alanda öne çıkan düşünürlerin görüşleri ayrıntıya girmeden sunulacaktır. Sonrasında, yaşam doyumu kuramları, yaşam doyumunu etkileyen faktörler üzerinde durulacak ve din psikolojisi alanında yaşam doyumunu açıklamaya yönelik ortaya atılan fikirler çeşitli araştırmalar ışığında incelenecektir.

<sup>108</sup> M., Öcal, *Din Eğitimi ve Öğretiminde Metodlar*, T.D.V. yay., Ankara, 1990, s. 142

<sup>109</sup> Hökelekli, a.g.e., 270-275

<sup>110</sup> Steinberg, a.g.e.,361

<sup>111</sup> Güleç, a.g.e.,100

<sup>112</sup> Özbaydar, a.g.e, 16, Hökelekli, a.g.e., 281

### 1.2.1. Kavramsal Tanımlama

Yaşam doyumu kavramını tanımlamaya geçmeden önce, “yaşam” ve “doyum” kavramı hakkında kısa bilgi vermek uygun olacaktır. Yaşam, bireyin doğumundan ölümüne kadar geçirdiği süreyi ifade etmektedir. Doyum ise, kişilerin beklentilerinin, biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının, giderilmesi sonucu denge durumunun tekrar kurulması olarak tanımlanmıştır.<sup>113</sup>

Yaşam doyumu ifadesi, akademik alanda ve günlük yaşantıda sık sık olarak kullanılsa da, içerdiği mana bireyden bireye farklılık gösterdiği için anlam karmaşasına sebep olmaktadır. İnsanların sahip olduğu farklı yaş, cinsiyet ya da kültür nedeni ile bu kavram farklı şekillerde ifade edilmiştir.<sup>114</sup>

İlk olarak, Neugarten (1961) ve arkadaşları tarafından ortaya atılan yaşam doyumu, bir kişinin arzu ettikleri ile sahip olduklarının karşılaştırılması ile elde edilen durum ya da sonuç olarak açıklanmıştır.<sup>115</sup>

Yaşam doyumu, kişinin yaşamının bilişsel ve duyuşsal olarak değerlendirilmesi sonucunda oluşmaktadır. Bilişsel kurama göre yaşam doyumu, bireyin ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanması ve hayatında başarı sağladığı alanlarla karşılaştırma yapmasına dayanmaktadır. Duyuşsal kurama göre ise, kişinin olumlu olumsuz durumların dengesi ile oluşan ruh halidir.<sup>116</sup> Bireyin, beklentileri ile ortaya çıkan gerçek durumun kıyaslanması yaşam doyumunu göstermektedir. Genel olarak yaşam doyumu denilince, bireyin yaşamının tamamındaki doyum anlaşılmaktadır.<sup>117</sup>

Araştırmacılar, yaşam doyumu kavramını, bazen hayat memnuniyeti (satisfaction with life) ve psikolojik iyi oluş kavramları ile; bazen de mutluluk ve yaşam kalitesi kavramlarıyla aynı manada kullanmışlardır. Genel bir ifade ile yaşam doyumu, bireyin içinde bulunduğu yaşamından memnun olması halidir. Ayrıca psikoloji alanında yapılan

<sup>113</sup> A., A., Dikmen, *Kamu Çalışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumu*, A.Ü. Sosyal Bilimler Enst. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1995, ss.117, 118

<sup>114</sup> J., Bond, L., Corner, *Quality of Life and Older People*. Buckingham: Open University Press. E-book. EBSCO host, Bilkent Üniversitesi, AN: 234865, 2004, ss. 1-10.

<sup>115</sup> M., Özer, Ö., Özsoy Karabulut, “Yaşlılarda Yaşam Doyumu”, *Türk Geriatri Dergisi*, 2003, C. 6, S. 2, s. 73

<sup>116</sup> M., Büber, *Çalışanların Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi*, Dokuz Eylül Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2017, s. 98

<sup>117</sup> F., Özgen, *Ç.O.M.Ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*, Y.M.T., On Sekiz Mart Üniv, Çanakkale, 2012, s. 4

araştırmalarda, mutlu insanları tarif ederken kullanılan öznel iyi oluş kavramının bir parçası olarak kabul edilmiştir.<sup>118</sup>

Öznel iyi olma hali, kişilerin hangi durumda kendi hayatlarını pozitif değerlendirdikleri üzerinde duran bir kavramdır ve doyum, mutluluk, moral gibi kavramları bünyesinde barındırmaktadır. Mutlu birey, genç dinamik, enerjik, sağlıklı ve zeki bireydir. Bu bağlamda, öznel iyi oluş hali, bireyin hayatı ile ilgili yaptığı bilişsel ve duyuşsal değerlendirmelerini kapsar. Yaşam doyumunun ise, öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu kapsadığı söylenmektedir.<sup>119</sup>

Literatür incelemesi yapıldığında, yaşam doyumu ve hayat memnuniyeti kavramlarının birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Bireyin yaşamını, birçok yönden idealine yakın olarak değerlendirmesi, yaşam şartlarının çok iyi olduğunu düşünmesi, yaşama dair istediği çoğu şeyi elde etmiş olması ve tekrar dünyaya gelme şansı olsa neredeyse hayatında hiçbir değişiklik yapmak istememesi kısacası hayatından memnun olduğunu dile getirmesi şeklinde cevapladığı bilişsel durumlar yer almaktadır.<sup>120</sup>

Bu araştırmada, kişinin yaşam kalitesini ifade eden “memnuniyet” terimi yerine, daha genel anlamda bireyin içerisinde bulunduğu hayattan beklentilerini, arzularını, isteklerini ve ihtiyaçlarını kapsadığı düşünülen yaşam doyumu kavramı tercih edilmiştir.

### 1.2.2. Yaşam Doyumu Kuramları

Düşünce tarihi boyunca yaşam doyumu (mutluluk) konusunda ünlü filozof ve psikologların yaptığı çalışmalar incelendiğinde pek çok farklı fikrin ortaya atıldığı görülmüştür. Ayten bu alanda yapılan çalışmaları, “Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu” adlı eserinde özetleyerek kaleme almıştır.<sup>121</sup>

İlk çağ filozoflarından olan Aristo, Socrates ve Platon’un mutluluğu, erişilmesi istenilen nihai bir hedef olarak gördüklerini ve erdemli yaşamı mutlulukla ilişkilendirdiklerini söylerken, Epikur’un ise, haz odaklı bir yaşam ile mutluluğa ulaşılabileceğini savunduğunu belirtmektedir. Eserinde, İslam filozoflarının düşüncelerine de yer veren Ayten; Farabi, Gazali, İbn-i Sina ve İbn-i Miskeveyh’in

<sup>118</sup> S., Eryılmaz, *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla, 2012, s. 139

<sup>119</sup> A., Öztürk, R., Çetinkaya, “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Tinsellik, İyimserlik, Kaygı ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki”, *Marmara Üniv. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilim. Dergisi*, Haziran, 2015, Cilt-Sayı, 42, ss. 336-340

<sup>120</sup> K., Işık, *Yaşlı Hastaya Evde Bakım Verenlerin Yaşam Doyumları ile Bakım Yükleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniv. Sağlık Bilim. Enst., Malatya, 2013, s. 8

<sup>121</sup> A., Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, İz yayıncılık, İstanbul, 2014, ss. 75,76

mutluluğa, başkalarına yardımda bulunma, iyilik yapma, adil olma ve cesaret gibi erdemler aracılığı ile ulaşılabileceklerini savunduklarını aktarmakta ve yine Yunan filozoflarının aksine, dünyevi, fani gelip geçici bir mutluluktan ziyade; uhrevi, sonsuz mutluluğun önemine vurgu yaptıklarını belirtmiştir.<sup>122</sup>

Modern döneme gelindiğinde ise, yaşam doyumunu açıklamaya yönelik yaklaşımların çeşitli şekillerde ele alındığı ve bu konuda önemli kuramların olduğu dikkat çekmiştir. Çünkü yaşam doyumunu tek bir alana veya kurama bağlı olmayan, bireylerin yaşam kalitelerini bütün olarak değerlendiren pozitif bir değerdir.<sup>123</sup> Bu kuramlara aşağıda kısaca değinilmektedir.

### 1.2.2.1. Belirli Bir Noktaya Erişme Kuramı (Telic Theory)

W. Wilson tarafından 1960'lı yıllarda ortaya atılan bu yaklaşımın temelinde, *“Bireylerin ihtiyaçlarının doyurulması mutluluğa ve doyuma ulaştırırken, giderilmemesi durumunda ise, mutsuzluk ve çatışma ortamı yaşanmaktadır.”* görüşü hakimdir.<sup>124</sup> Kuram, bireyin ihtiyaçlarının giderilmesinin mutluluk sağlayacağını, tam tersi ihtiyaçlarının ihmal edilmesinin ise mutsuzluğa yol açacağını savunmaktadır. Başka bir ifade ile, kişideki iyi olma durumu; mutlu oluşuna ve yaşam doyumunu seviyesinin üst düzeyde olmasına buna paralel olarak amaç ve ihtiyaçların karşılanmasına bağlanmıştır.<sup>125</sup>

Kişisel ihtiyaçlar, toplumdan topluma ve bireyden bireye farklılık gösterdiği için bu yaklaşım birçok eleştiriye maruz kalmıştır. Wilson tarafından geliştirilen bu kurama getirilen eleştirilerden ilki; söz konusu olan ihtiyaçlar giderilse bile, değişik kültürlerde yaşayan bireylerin gereksinimleri farklı olacağı için doyum düzeylerinin aynı olmayacağıdır. Eleştirilen diğer nokta ise, amaç ve isteklerde oluşan farklılığın, ihtiyaçlara da yansması halidir. Yani bireyin, herhangi bir hedefinin ya da arzusunun olmaması, onun mutlu olmadığına ya da yaşamından doyum almadığının kanıtı değildir.<sup>126</sup>

<sup>122</sup> Ayten, a.g.e., 77

<sup>123</sup> E., Özdevecioğlu, A., Aktaş, “Kariyer Bağlılığı, Mesleki Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş-Aile Çatışmasının Rolü”, *Erciyes Üniv. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* Sayı. 28, Kayseri, 2007, ss. 15-20

<sup>124</sup> M., Mamur, *Kamu Kuruluşlarında Yöneticilerin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma: İstanbul İli Sultangazi İlçesi*, T.C. Hasan Kalyoncu Üniv. Sosyal Bilim. Enst., İstanbul, 2014, s. 17

<sup>125</sup> A., Karababa, *Psikolojik Danışmanlarda Olumlu Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumunu Yordamadaki Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniv. Sosyal Bilimler Enst., Denizli, 2012, s. 54

<sup>126</sup> H., Gümüş, *Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*, Atatürk Üniv. Sosyal Bilimler Enst., Erzurum, 2006, s. 41

### 1.2.2.2. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramının en bilinen ve önemli temsilcisi Aristoteles'dir. O, mutluluğun erdemli etkinlikten kaynaklandığını ve başarılı bir etkinliğin mutluluk getirdiğini savunmuştur. Bu yaklaşımın temelinde, kişinin yaşam doyumu düzeyini etkileyen ve mutluluğu beraberinde getiren değişken, gerçekleştirilen etkinlikler sayesinde olur. Hobiler, çevre ile ilişkiler, egzersiz ve aktiviteler mutluluk sebeplerindedir.<sup>127</sup>

Aristoya göre, bireyin sahip olduğu yetenekler ve mutluluk; erdemli etkinlikler mükemmel şekilde gerçekleşmiş ise ortaya çıkmaktadır. Bu kuramın yaşam doyumu üzerindeki etkisine göre, kişinin sahip olduğu yetenek ve beceriler, yeterlilik duygusu katıyorsa, etkinliğin zamanla haz sağlayacağı öne sürülmüştür.<sup>128</sup>

Bu kurama göre kişi, önemli etkinlikler ve amaçlar üzerine yoğunlaşırsa, mutluluğun kendiliğinden gelmesi kaçınılmazdır. Ayrıca, bu etkinlikler kişinin ilgi alanına giriyor ve beceri düzeyi ile doğru orantılı ise, zevk alması ve yaşam doyumu düzeyleri daha fazla olacaktır.<sup>129</sup>

### 1.2.2.3. Aşağıdan Yukarıya (Bottom Up) Yukarıdan Aşağıya (Top Down) Kuramları

Modern Psikolojide meşhur olan bu kuram, bireyin yaşamındaki duygu değişimlerini baz alarak oluşmuştur. Mutlu anlar, dakikalar birleşerek mutlu hayatları oluşturmaktadır. Kısacası mutluluk, birçok küçük hazzın birleşiminden oluşmaktadır. Bu kuram, acaba yaşam doyumu bir durum mudur, yoksa insanların kişilik özelliklerine mi bağlıdır? şeklinde farklı bir yaklaşımı gündeme getirmiştir.<sup>130</sup>

Bireyin içinde bulunduğu yaşam dilimi, aile, iş, sağlık ve boş vakit gibi birbirinden bağımsız ancak birbiri ile ilişkili pek çok alana sahiptir. Aşağıdan yukarıya kuramına göre, mutluluk, kişilerin hayatlarında karşılımlarına çıkan olaylara ilişkin anlık haz ve acıların toplamını ifade eden bir özelden genele (tümevarım) yaklaşımıdır. Yani kişi etrafındaki anlık hazları ve acıları değerlendirerek kendisini, mutlu veya mutsuz olarak nitelendirilmektedir.<sup>131</sup>

<sup>127</sup> B., N., Acar Arasan, *Akademisyenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Yaklaşım*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniv. Sosyal Bilim. Enst., Uşak, 2010, s. 55

<sup>128</sup> E., Şahin, *İlköğretim Öğretmenlerinde Yaratıcılık, Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Sakarya Örneği*, T.C. Sakarya Üniv. Sosyal Bilimler Enst., Sakarya, 2010, s. 102

<sup>129</sup> Acar Arasan, a.g.t., 65

<sup>130</sup> Büber, a.g.t., 111

<sup>131</sup> F., Eryılmaz, "Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi", *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* Güz, C. 7, S. 4, Ankara, 2009, s. 977

Heller ve arkadaşlarına göre aşağıdan yukarıya bakıldığında, kişilerin hayat memnuniyetleri sorulduğunda söyledikleri şey, değişik hayat alanları ile olan doyumun karmaşıklık göstermesidir. Bireylerin her alanı nasıl değerlendirdiği noktası farklılık gösterdiği için yaşam doyumunun, bir durumdan ibaret olduğu farz edilir ve mutluluk veren olayların sıklığı yaşam doyumunu düzeylerinde farklılaşmaya sebep olmuştur.<sup>132</sup>

Yukardan aşağı yaklaşımında ise, insanların bireysel özelliklerine göre olaylara verdikleri tepkileri yer almaktadır. Kişinin mutlu oluşu dışsal faktörlerden etkilenmez, birey bizzat kendi içinde yaşamaktadır. Kişi kendi iç değerlendirmesini yaparak yaşam doyumunu seviyesini yükseltebilmektedir. Bu yaklaşımda öznel iyi olma, bireyin global bir özelliğidir ve bu özellik bireyin olaylar karşısında verdiği tepkiyi beraberinde getirmiştir. Yani, bireyin olaylara hoşgörü ile bakması ve yaklaşması gerekmektedir. Bu kurama göre, felsefecilerin hem fikir oldukları nokta, mutlulukta odağın tutumlar olduğu görüşüdür. Önemli olan bireyin neye sahip olduğu değil, sahip olduklarına verdiği tepkilerdir.<sup>133</sup>

Kişi, meydana gelen olayları bireysel olarak algıladığı için, yukarıdan aşağıya bir süreç gerekmektedir. Ancak bazı durumlar her insan için haz verici olabilir. Böyle bir durumla karşı karşıya kalındığında ise aşağıdan yukarıya kuramı desteklenmektedir. Bu nedenle, aslında her iki yaklaşımda kabul görmektedir.<sup>134</sup>

Kısacası, yukarıdan aşağıya kuramı, yaşam doyumunu bireyin bir fonksiyonu olarak değerlendirirken, aşağıdan yukarıya kuramı, bireyin yaşam alanlarının bir fonksiyonu olarak incelenmektedir. Yani ilkinde kişilik faktörleri etkin bir role sahip iken diğerinde ise, bireyin içinde bulunduğu yaşam koşulları daha belirleyici bir rol üstlenmektedir. Her iki yaklaşımda farklı olmakla beraber, birbirleri ile bir uyum halindedir.

#### 1.2.2.4. Yargı Kuramları

Yargı kuramının temelini kişinin standartları oluşturmaktadır. Birey kendisini karşılaştığı diğer kişiye göre daha iyi hissederse doyuma ulaşmaktadır. Kendisine göre daha şanssız gördüğü kişiler ile kendisini kıyaslaması sonucu iyi olma halinde artış

<sup>132</sup> D., Heller, D., Watson, R., Ilies, “The Role of Person Versus Situation in Life Satisfaction: A Critical Examination”, *Psychological Bulletin* 130, 2004, ss. 585-595

<sup>133</sup>B., Erdoğan, T. N., Bauer, D.M., Truxillo, L.R., Mansfield, “Whistle While You Work: A Review of the Life Satisfaction Literature”, *Journal of Management*, 38(4), 2012, ss. 1041-1042

<sup>134</sup> Ü., Yetim, Ünsal, *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, Bağlam yay., İstanbul, 2001, ss. 259-260

görülmüştür. Kendi şartları ile kıyaslanınca daha kötü durumda insanların olduğunu bilmesi, kişinin yaşam doyumu seviyesini artırmaktadır.<sup>135</sup>

Kişi, içerisinde bulunduğu gerçek durum ile oluşturduğu standartları arasında kıyaslama yaparak yaşam doyumunu sınamaktadır. Eğer birey, mutluluğa ve doyuma ulaşmak istiyorsa, kendisinden alt statüde bir bireyin standardını ele alması gerekmektedir anlayışı bu kuramın temelini oluşturmuştur.<sup>136</sup> Bu durumun gelenekteki yansımaları Peygamberimizin (s.a.v) hadisinde şöyle karşımıza çıkmaktadır, “Hayat şartları sizinkinden daha aşağı olanlara bakınız; sizden daha iyi olanlara bakmayınız. Bu, Allah’ın üzerinizdeki nimetini hor görmemenize daha uygun bir davranıştır.”<sup>137</sup>

Yargı kuramına birtakım eleştiriler gelmiştir. Bunlardan en önemlisi, “Kıyaslamalar yapılırken belli başlı alanlarda (maddi, sağlık, eğitim vb.) mı yapılmalı? yoksa, yaşamın genel bir değerlendirmesini yapmak mümkün müdür?” sorusudur. Kişinin yaşantısında duyguların yeri kaçınılmaz olduğundan, yaşam alanlarının kıyaslanması gerektiği daha fazla ön plana çıkmaktadır.<sup>138</sup>

#### 1.2.2.5. Bağ Kuramları

Kişilerin, mutluluk eğilimlerinin sebeplerini inceleyen birtakım yaklaşımlar vardır. Bu yaklaşımların büyük bir kısmı, bağ modelleri altında, hafızaya, koşullanmaya ve bilişsel ilkelere dayanmaktadır. Bilişsel psikologlar, mutluluk ve bellek arasındaki ilişkiyi tanımlarken; yaşam doyumu seviyeleri yüksek ve mutlu bireylerin, pozitif ilişkilerle bağlantılı bir beyin ağına sahip olduğunu savunmuşlardır. Bu durumun tersi söz konusu olan mutsuz bireylerin ise, olumsuzlukları zihinlerinde sakladıkları ifade edilmektedir.<sup>139</sup>

Bireyin belleğinde, mutluluğa dair bir ağ mevcuttur. Bilişsel öğelere yüklenen olumlu, iyi olaylar daha fazla mutluluğu beraberinde getirmektedir. Pozitif ağa sahip kişiler, karşılaştıkları durumlar karşısında, olumlu tepkiler vermektedirler. Bellek (Hafıza) üzerine çalışılan araştırmalarda, mutlu bireyler arasında pozitif ilişkilerle oluşan

<sup>135</sup> S. U. Akyol, *Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniv. Eğitim Bilim. Enst., Denizli, 2013, ss. 65-75

<sup>136</sup> Yetim, a.g.e., 263

<sup>137</sup> Müslim, *Zühd* 9. Ayrıca bk. Tirmizî, *Kıyamet* 58, Libâs 38; İbni Mâce, *Zühd* 9

<sup>138</sup> E., Şimşek, *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*, Doktora Tezi, Anadolu Üniv. Sosyal Bilimler Enst., Eskişehir, 2011, s. 33

<sup>139</sup> S., Şahin, *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Mersin Örneği*, Mersin Üniv. Sağlık Bilimleri Enst., Mersin, 2008, s. 24

zengin bir ağ olduğunu göstermiştir. Mutsuz bireyler arasında ise, negatif ağlar olduğu gözlemlenmiştir.<sup>140</sup>

Kişilerin, negatif düşüncelerini belleklerinden yok etmek için sarf ettikleri bilinçli çabaların da mutluluk sağladığı kanıtlanmıştır. Bunun yanı sıra, dış dünyadaki olaylardan gelen uyarıların, bireyleri etkilediği ve harcadıkları çabalarla herhangi bir bağ kurulamazsa doyuma ulaşamayacağı da belirtilmiştir.<sup>141</sup>

### 1.2.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu, çok yönlü bir kavramdır. Bireyler üzerinde etkili olan değişkenler sebebiyle, kişilerin hayattan aldıkları doyum düzeylerinde farklılıklar gözlemlenmektedir. Bu kavram, kişilerin değer yargılarını, tecrübelerini, bir konu üzerindeki yeterliliklerini değerlendirme aşamasında objektif ve subjektif birtakım göstergelerden etkilenmektedir.<sup>142</sup>

Bu alanda araştırma yapan Diener ve Sulh, objektif göstergelerin yaşam doyumu üzerinde, içinde bulunduğu toplumun ideallerini yansıması ve nesnel veri sağlaması gibi pozitif etkilerinin olduğunu savunmaktadır. Objektif göstergeler, kişi farkına varmasa da bireyin yaşamsal nesnelere kapsamaktadır. Subjektif göstergeler ise, kişinin bir konuyu değerlendirmesi aşamasında kişisel yargılarına ve isteklerine göre şekillenmesini içermiştir.<sup>143</sup>

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar neticesinde, yaşam doyumuna etki eden değişkenler, bireysel, demografik ve toplumsal faktörler olarak incelenmiştir.

#### 1.2.3.1. Bireysel ve Demografik Faktörler

Bireysel ve demografik etkenlerin, yaşam doyumu üzerine etkisi, çeşitli çalışmalarda araştırılmış olup farklı sonuçlarla karşımıza çıkmaktadır. ABD’de yapılan araştırmalarda, yaşam doyumunun iş istihdamı, medeni hal, sosyal destek ve eğitim gibi değişkenler ile olumlu bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır.<sup>144</sup>

<sup>140</sup> Yetim, a.g.e., 261

<sup>141</sup> Gümüş, a.g.t., 45

<sup>142</sup> Şimşek, a.g.t., 27

<sup>143</sup> Büber, a.g.t., 101

<sup>144</sup> S., Naz, “Relationship of Life Satisfaction and Job Satisfaction among Pakistani Army Soldiers”, *Journal of Business Research Turk.* 7(1), 2015, ss. 7-25.

*Cinsiyet:* Yapılan araştırmalar incelendiğinde, cinsiyet ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin olumlu ya da olumsuz olması noktasında kesin bir yargının olmadığını göstermiştir. Her ne kadar kadınların erkeklere kıyasla refah seviyelerinin yüksek olduğu çalışmalar mevcut olsa da, pek çok farklı araştırma incelendiğinde, cinsiyet farklılığı ile yaşam doyumunu düzeylerine ait veriler farklılık göstermektedir. Çalışmalar incelendiğinde, kadınların negatif durumlara karşı verdikleri tepkiler erkeklere oranla daha şiddetli olsa da, yaşamlarından zevk alma oranları daha fazladır. Buna rağmen, doyum açasından, kadın ve erkek arasındaki fark yok denecek kadar azdır.<sup>145</sup>

*Kültür:* Eunkok Suh ve arkadaşları, kültür ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi ölçmek için aynı etnik kökünde ve aynı yaşta insanlara anket uygulamışlar ve etkinin olumlu yönde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kültürel değerlerini benimseyen ve hayatını ona göre şekillendiren bireylerin, hayattan aldıkları doyum seviyeleri yüksek iken, kültürel normlara sahip toplumların değer yargılarının kararlı seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>146</sup>

*Yaş:* Literatürde, yaş ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma vardır. Diener ve Suh, kişilerin hayatları süresince, doyum düzeylerinin istikrarlı kaldığını ancak 20li ve 80li yaşlarında yaşam doyumlarında biraz artma eğiliminin olduğunu savunmaktadırlar. Ancak 80’li yaşlarda yaşam doyumunun artış göstermesi durumu, modern hayat için böyle bir genelleme yapmayı engeller. Çünkü Erikson’un “Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk” evresine göre, birey yaşamının son aşamasında huzursuzluk içinde endişeli ve kaygılı olmaktadır.

Huzurlu ve sakin bir hayat sürdüren kişilerin olumlu yaklaşımlarından dolayı orta yaşlardan sonra, yaşam doyumunu seviyelerinde artışların olduğunu belirtmiştir. Bu görüşü Herzberg “U” eğrisiyle desteklemektedir. Genç yaşlarda artan yaşam doyumunun, orta yaşlarda azaldığı ve yaşlandıkça yaşamdan alınan doyum düzeyinin yeniden yükseldiğini söylemiştir.<sup>147</sup>

<sup>145</sup> Ü., Yetim, *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açasından Yaşam Doyumu*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, 1991, ss. 57-60

<sup>146</sup> L., Sousa, L., Lyubomirsky, “Life Satisfaction. Encyclopedia of Women and Gender: Sex Similarities and Differences and The Impact of Society on Gender“, San Diego: *Academic Press*, 2001, ss. 667-670

<sup>147</sup> K., N., Özel, *İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Demografik Değişkenler Açasından İncelenmesi: Konaklama İşletmelerinde Bir Araştırma Ankara Örneği*, Türk Hava Kurumu Üniv. Sosyal Bilimler Enst., Ankara, 2015, s. 36

*Sosyal Destek:* Arkadaş çevresi ya da ailesi ile düzenli iletişimleri olan bireylerin, hayat memnuniyeti seviyelerinde olumlu yönde bir ilişki görülmüştür. Antonucci ve arkadaşları, yaptıkları çalışmalarında diğer insanlarla yoğun iletişim kuran kişilerin toplum içinde saygı duyulan, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının iyi, sosyal bağlarının olumlu şekilde arttığı yönünde çıkarımlar elde etmişlerdir.<sup>148</sup>

*Medeni Durum:* Bazı araştırmacılar, evliliği, bireyleri stresten uzaklaştıran, sosyal bütünleşmeyi sağlayan, toplumsal ilişkilerin sıklıkla yaşandığı bir kurum olarak betimlerler ve evli kişilerin bekarlara göre yaşam doyumu seviyelerinin yüksek oluşu görüşünü savunmuşlar.<sup>149</sup>

*Eğitim:* Araştırmacılar, eğitimin kişilerin hedefleri doğrultusunda ilerleme kaydetmelerine olanak sağladığı ve farklılıklara uyum sağlamalarını kolaylaştırdığı için, yaşam doyumuna pozitif yönde etki ettiğini savunmuşlardır. İzafi olarak, daha yüksek seviyede eğitim ve gelir seviyesine sahip kişiler, yaşam hakkındaki fikirlerinde daha pozitif, daha iyimserdirler. Daha gerçekçi bir yaşam tarzı benimsedikleri için, doyum seviyelerinin de daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.<sup>150</sup> Ancak modern hayatın ortaya koyduğu materyalist yaşam tarzı, gelişmiş ülkelerde intihar tarzı vakaların yüksek olduğunu göstermiştir.

### 1.2.3.2. Toplumsal Faktörler

Kişilerin, sivil toplum kuruluşları, dernekler, kulüpler, faaliyetler gibi sosyal etkileşimi sağlayacak ortamlarda aktif bir şekilde rol alması, aile ve akrabalık ilişkilerini olumlu yönde etkilediği gibi, toplumsal ve ailevi sorumluluklar alması yaşam doyumunu düzeylerini de etkilemektedir. Molix'e göre, kişilerin çalıştığı ortamla ve ailesi ile etkileşim halinde olması yüksek doyum ve mutluluk sağlamaktadır.<sup>151</sup>

<sup>148</sup> T., C., Antonucci, J., E., Lansford, H., A., Akiyama, "Impact of Positive and Negative Aspects of Marital Relationships and Friendships on Well-Being of Older Adults". *Applied Development Science*. 5 (2), 2001, ss. 68-75.

<sup>149</sup> Büber, a.g.t., 104

<sup>150</sup> M., Frijns, *Determinants of Life Satisfaction: A Cross Regional Comparison*, Maastricht University of Business and Economics, Holland, 2010, s. 14

<sup>151</sup> Büber, a.g.t., 105

#### 1.2.4. Din Psikolojisi Açısından Yaşam Doyumu

Dini inançlar, manevi atmosferi bünyesinde barındırması ve bireylerin duygu, düşünce, tavır ve davranışlarını şekillendirmesi sebebiyle psikolojinin inceleme konuları arasında yer almaktadır. Din ve Psikoloji bilimlerinin ortak hedefi bireyin mutlu ve iyi olmasını sağlamak olduğu için, manevi değerlerin ve dini inançların bu alana dahil edilmesi kaçınılmaz bir sonuçtur.<sup>152</sup>

Din psikolojisi, dini inançları ve bunların pratik yaşama aktarımlarını merkeze aldığı için, inanan bireyi psikolojik açıdan anlamaya çalışmaktadır. Ayrıca dini yaşam, manevi değerler ile bireyin psikolojik özellikleri arasındaki etkileşimi inceleyen din psikolojisi; kişilerin dindarlık düzeylerini, hayat memnuniyetlerini, öznel iyi oluşları gibi konularını da incelemeye devam etmiş ve psikolojinin dine olumlu bakmasına katkı sağlamıştır.<sup>153</sup>

Pozitif psikoloji öncülerinden olan Martin Seligman, bireyin yaşamını anlamlı kılması ve hayata dair ümit var olmasını sağlaması açısından dinin, göz ardı edilemez bir öneme sahip olduğunu vurgulamıştır. Bu konu hakkında yaptığı çalışmalar incelendiğinde, dindar insanların dindar olmayanlara göre daha mutlu bir hayat sürdürdükleri ve memnuniyet derecelerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca dinin, bireyin karşı karşıya kaldığı olumlu ve olumsuz pek çok durum karşısında dayanıklı durması noktasında nedensel bir ilişkisinin olduğunu da belirtmektedir.<sup>154</sup>

Din, kişileri psikolojik açıdan iyi hissettiren, mutlu, huzurlu ve hayatlarından memnun olmalarını sağlayan önemli bir kavramdır ve farklı araştırmacıların da bu konuda aynı görüşte oldukları görülmüştür. Özgüvenin yüksek olması, olaylara pozitif açıdan yaklaşma, vicdanlı, adil, sabırlı olma, kendini mutlu hissetme gibi olumlu duygulanımsal niteliklere dindar insanların sahip olduğu çoğu çalışmada bahsedilen bir konudur.<sup>155</sup> Bu sebeple, bireylerin, dini ve manevi yaşamlarının bir göstergesi sayılan, sevgi, saygı,

<sup>152</sup> Ö., Güler Aydın, *Yaşamı Sürdürmede Dini İnançın Rolü*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniv. Sosyal Bilim. Enst., Ankara, 2011, s. 1

<sup>153</sup> G., Göcen, *Şükür ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniv. Sosyal Bilim. Enst., Ankara, 2012, s. 105

<sup>154</sup> Batan, a.g.t., 31

<sup>155</sup> Hökelekli, a.g.e., 88-97, A., Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*, Karahan Kitabevi, Adana, 2007, s. 55

hoşgörü, dürüstlük, adalet, yardımseverlik gibi değerlerin mutlulukla ilişkili olduğu söylenmektedir.<sup>156</sup>

İslam dünyasında da, din, kişilerin yaşamlarını anlamlandıran kuvvetli bir inanç sistemidir. Din, insanların iç dünyalarını etkiler ve bireyin hayata gelme amacı üzerine tefekkür etmesini sağlar.<sup>157</sup> İslam bilginleri dini, inanç, Allah'a itaat ve ibadet etme, sosyal düzeni sağlama, ahlaki yaşam yoluyla kişi ile yaratıcı arasındaki ilişkiyi düzenleme ve insanların mutlu bir yaşam sürdürmeleri için gerekli olan şeyleri aktaran ilahi bir kanun olarak tanımlanmıştır.<sup>158</sup>

Din, insanlara iki cihan mutluluğu sağlayan ilahi bir nizamdır. Kişilerin dünya ve ahiret mutluluğuna ulaşabilmeleri için akıllarını ve iradelerini kullanmaları gerektiğini, yine kendileri için şer olan şeyden uzak durup, hayır olan şeylere yönelmeleri gerektiğini öğütlemektedir.<sup>159</sup> Allah'ın nebiler vasıtasıyla insanlara ulaştırdığı vahyi benimseyen ve Allah'a karşı göstermesi gereken kulluk görevini layıkıyla yerine getiren insanlar İslam'a göre hakiki mutluluğa ulaşan kimselerdir.<sup>160</sup>

Din, insanları zararlı davranışlar sergilemekten alıkoyar ve koyduğu kurallar sayesinde kişisel ve sosyal güvenliği sağlamaktadır. Bireyleri birbirlerine karşı yardımcı olmaya çağırır ve böylece insanların kaynaşması, birbirlerine güven duyması için ortam hazırlamıştır. Ayrıca bireylere, onları koruyan manevi bir gücün varlığını hissettirerek yaşamlarının anlamını ve amacı düşünmeleri sağlamaktadır.<sup>161</sup> Tüm bu açıklamalardan yola çıkarak, genelde dinin özelde ise dini pratiklerin kişilerin ruh ve beden sağlığı üzerinde pozitif etkisinin olacağını ve bireylerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyeceğini düşündürmektedir.

<sup>156</sup> Ayten, a.g.e., 64-70

<sup>157</sup> Bahadır, a.g.e, 28-29

<sup>158</sup>H., K., Ece, *İslam'ın Temel Kavramları*, Beyan Yayıncılık, İstanbul, 2000, ss. 142-143, H., Altıntaş, *İslam Ahlakı*, Akçağ Yay., Ankara, 1999, s.44

<sup>159</sup> A., H., Akseki, *İslam Dini: İtikat, İbadet ve Ahlak*, Güzel Sanatlar Matbaası, İstanbul, 1960, s. 53

<sup>160</sup> H., Altıntaş, *İslam Ahlakı*, Akçağ Yay. Ankara, 1999, s. 2

<sup>161</sup> Ü., Horozcu, "Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", *Milel ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, C.7, S.:1, 2010, ss. 236-237

### 1.2.5. Yaşam Doyumu Alanındaki Çalışmalar

Din Psikolojisi alanı ülkemizde genç bir alan olmakla beraber, literatür incelendiğinde yaşam doyumu konusunda önemli çalışmalar mevcuttur. Bu bölümde ilgili çalışmalar hakkında bilgiler verilecektir.

Batan'ın, psikolojik dayanıklılık, dini başa çıkma ve yaşam doyumu olgularını incelendiği çalışmasında, insanların dini başa çıkmaya yönelik tutum ve davranışları ile psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki ve etkileşimi incelenmiştir. Özellikle psikolojik dayanıklılığın, dini başa çıkma ve yaşam doyumu arasındaki etkileşime nasıl ve ne şekilde katkısının olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada dini başa çıkma-psikolojik dayanıklılık-yaşam doyumu ilişkisi, yaşları 18-59 arasında değişen 512 kişilik bir örneklem grubu üzerinde yapılan amprik bir uygulama ile incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, bireylerin olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullanma eğilimlerinin, onları psikolojik olarak daha dayanıklı hale getirdiğini ve bunun da yaşam doyumlarını arttırdığını ortaya koymuştur. Pozitif dini başa çıkma düzeyinin psikolojik dayanıklılığın özellikle aile uyumu ve gerçekçi hedefler alt boyutlarının kapsadığı davranışları güçlendirmek suretiyle yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.<sup>162</sup>

Kirişoğlu, tezinde gençlerin aile yapılarının, kişilerin benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerine etkisini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini, 18-35 yaş aralığında olan 371 genç yetişkin bireyden oluşmaktadır. Bulgular sonucunda, aile yapısı, benlik saygısı ve yaşam doyumu çeşitli sosyo demografik özelliklerle ilişkilendirilmiş ve bazı değişkenlerde anlamlı farklılık bulunmuştur. Aile yapısı- benlik saygısı ve aile yapısı-yaşam doyumu arasında tüm ölçeklerde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında da pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.<sup>163</sup>

Mammadova, yapmış olduğu araştırmasında, çocuk cezaevindeki ergenlerle ailesiyle birlikte kalan ergenlerin yaşam doyumu ile umutsuzluk ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, 16-18 yaş grubundaki ergen öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi ile yaşam doyumu arasında

<sup>162</sup> Batan, a.g.t, İstanbul, 2016

<sup>163</sup> Ş. Kirişoğlu, *Genç Yetişkinlerin Aile Yapıları ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Haliç Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016

pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi ile umutsuzluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, ayrıca, yaşam doyumu ile umutsuzluk düzeyi arasında da anlamlı düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.<sup>164</sup>

Yıldırım, üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, Haliç Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde ve farklı sınıflarında okuyan toplam 405 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan azaldıkça bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür. Yani, bireylerin benlik saygısı düzeyi düştükçe, yaşam doyumu düzeyinde de düşme olmaktadır. Ayrıca, bireylerin benlik saygısı düzeyleri düştükçe algıladıkları sosyal destek düzeylerinde de düşme görülmüştür.<sup>165</sup>

Başaran, çalışmasını öğretmenlerin medeni durumlarının, benlik saygıları ve yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapmıştır. Araştırmanın örneklemini çeşitli branşlarda eğitim veren 460 öğretmenden oluşmaktadır. Örneklemini oluşturan öğretmenlerin medeni duruma göre dağılımı incelendiğinde; 268'i, evli 177'si bekar, 15'i boşanmış bireylerden oluşmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular, öğretmenlerin algıladıkları benlik saygısı ve yaşam doyum düzeyleri ile medeni durum arasında pozitif ve orta dereceli bir ilişki olduğunu göstermiştir. Medeni durumlarına göre benlik saygıları ortalamaları ve yaşam doyumları ortalamaları incelendiğinde boşanmış öğretmenlerin, evli ve bekâr öğretmenlere göre benlik saygıları ve yaşam doyumları ortalamalarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.<sup>166</sup>

Orhan'ın, sigara içen ve içmeyen bireylerde yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi amacıyla yaptığı araştırmasında, sigara içmeyen bireylerin yaşam doyumlarının ve benlik saygısı düzeylerinin daha çok olduğunun tespit edilmiştir. Araştırmanın örneklemini, 75'i sigara içen, 75'i sigara içmeyen toplam 150 kişilik bir

<sup>164</sup> A. Mammadova, *Çocuk Cezaevindeki Ergenlerle Ailesiyle Birlikte Kalan Ergenlerin Yaşam Doyumu ile Umutsuzluk ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Beykent Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016

<sup>165</sup> T. Yıldırım, *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Haliç Üniv. Sosyal Bilimler Enst., Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2017

<sup>166</sup> D. Başaran, *Medeni Durumun Öğretmenlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, İstanbul Üniv. Eğitim Bilimleri Enst., Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016

örneklem grubu oluşturmaktadır. Sonuç olarak, sigara içen ve içmeyen bireylerde yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.<sup>167</sup>

Öziş, araştırmasında, evli bireylerin evlilik yaşam doyumu, algılanan ebeveyn ilişkisi, psikolojik dayanıklılık ve dinsel inanç gücü arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Ayrıca, araştırmada evli bireylerin evlilik yaşam doyumunun cinsiyete göre önemli bir biçimde farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Araştırma sonucunda, evlilik yaşam doyumu, algılanan ebeveyn ilişkisi olan anneye yönelik demokratik tutum algısı ile babaya yönelik ilgisiz tutum algısı, psikolojik dayanıklılık ve dinsel inanç gücü düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Anneye yönelik demokratik tutum algısına sahip olan evli bireylerin daha yüksek düzeyde evlilik yaşam doyumuna sahip oldukları, babaya yönelik ilgisiz tutum algısına sahip olan evli bireylerin ise daha düşük düzeyde evlilik yaşam doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, dinsel inanç gücü yüksek olan evli bireylerin algılanan ebeveyn ilişkisi tutumlarından bağımlı tutum algısının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine evli bireylerin babaya yönelik ilgisiz tutum algısı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu belirtilmiştir. Son olarak da dinsel inanç gücü düzeyleri ile evlilik yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile evlilik yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğu ortaya konmuştur.<sup>168</sup>

Turgut çalışmasında, çocuk sahibi olan ve olmayan evli kadınların ayrılma anksiyetesi ve yaşam doyumu düzeylerini belirleyerek; çocuk sahibi olma durumunun, kadınlardaki ayrılma anksiyetesi ve yaşam doyumu düzeylerinde farklılık yaratıp yaratmadığını incelemektedir. Araştırmanın sonucunda, çocuğu olan kadınların çocuğu olmayan kadınlara göre ayrılma anksiyetesi düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcılardan çocuğu olanların yaşadığı ayrılma anksiyetesi düzeyinin ise yaşam doyumu düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Anne olan katılımcıların yaşadıkları ayrılma anksiyetesinin, yaşam doyumunu azalttığı bulunmuştur.<sup>169</sup>

<sup>167</sup>E. Yıldırım Orhan, *Sigara İçen ve İçmeyen Bireylerde Yaşam Doyumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*, Üsküdar Üniv. Sosyal Bilimler Enst., Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016

<sup>168</sup>G. Öziş, *Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi*, Sakarya Üniv. Eğitim Bilimleri Enst., Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2016

<sup>169</sup>İ., Turgut, *Çocuk Sahibi Olan ve Olmayan Evli Kadınların Ayrılma Anksiyetesi ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*, Beykent Üniv. Sosyal Bilimler Enst., Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016

Baştürk çalışmasında, obez bireylerde bağlanma stillerinin, yaşam doyumu ve yeme tutumuna etkisini ortaya koymayı amaçlamıştır. Ayrıca araştırmada, bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, beden kitle indeksleri gibi değişkenlerin bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve yeme tutumu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya, 20 yaş ve üzeri olan ve beden kitle indeksleri 30 ve üzeri olan 400 obez birey alınmıştır. Araştırma sonucunda, kadınların erkeklere oranla yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu, bireylerin yaşı arttıkça; yaşam doyumu düzeylerinin düşmekte olduğu, bireylerin beden kitle indeksleri arttıkça; güvenli bağlanma düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin düşmekte olduğu, bireylerin beden kitle indeksleri arttıkça; yeme tutumu düzeylerinin de artmakta olduğu gibi sonuçlara ulaşılmıştır. Ayrıca; bireylerin güvenli bağlanma düzeyinin bireylerin yeme tutumu düzeyini düşürmekte olduğu, bireylerin korkulu bağlanma düzeyinin bireylerin yeme tutumu düzeyini arttırmakta olduğu ve bireylerin güvenli bağlanma düzeyinin bireylerin yaşam doyumu düzeyini arttırmakta olduğu sonuçlarına da ulaşılmıştır.<sup>170</sup>

Özcan yapmış olduğu araştırmasında, egzersiz yapan ve yapmayan obez kadınların yaşam doyumu ve öz yeterlik düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 33 obez kadın gönüllü olarak oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre, egzersiz yapan kadınlarla yapmayan kadınların yaşam doyum ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Egzersiz yapan kadınlarla yapmayan kadınların öz yeterlik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Sonuç olarak, egzersiz yapan ve yapmayan obez kadınların yaşam doyumu ve öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.<sup>171</sup>

Çam ve Arta araştırmasında, ortaokula devam eden ergenlerin yaşam doyumu düzeylerini okul türleri bağlamında incelemektir. Bu amaçla Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan bir ilde yer alan üç Yatılı Bölge Ortaokulu (YBO) ve üç ortaokula devam eden 633 ergenlerden veri toplanmıştır. Örneklem 267 kız ve 362 erkek ergenden oluşmuştur. Araştırma sonucunda kızların yaşam doyumu puan ortalamalarının erkeklere göre genel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. 8. sınıfa devam eden ergenlerin okul doyumu

<sup>170</sup> E., Baştürk, *Obez Bireylerde Bağlanma Stillerinin, Yaşam Doymu ve Yeme Tutumuna Etkisi*, Beykent Üniv. Sosyal Bilimler Enst., Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016

<sup>171</sup> B., Özcan, *Egzersiz Yapan ve Yapmayan Obez Kadınların Yaşam Doymu ve Öz Yeterlik Düzeyleri*, Mersin Üniv. Eğitim Bilimleri Enst., Yüksek Lisans Tezi, Mersin, 2017

puan ortalamalarının 7 ve 6. sınıflara devam eden öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür.<sup>172</sup>

### 1.3. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE YAŞAM DOYUMU

Çalışmamızın bu bölümünde, kişinin ruh ve beden sağlığı üzerinde pozitif etkisi olduğu düşünülen dinin, bir başa çıkma mekanizması olarak bireyler tarafından nasıl kullanıldığı konusuna değinilecektir. Dini başa çıkma konusunun anlaşılabilmesi için, öncelikle başa çıkma kavramından bahsedilerek tanımlama ve içeriği hakkında bilgiler verilecek sonrasında dini başa çıkma üzerinde durulacaktır. Son olarak, dini başa çıkmanın bireylerin yaşam doyumları ile olan ilişki ve etkileşiminden söz edilecektir.

#### 1.3.1. Başa Çıkma: Tanımlama ve İçerik

Birey, hayatı boyunca pek çok problem ile karşı karşıya kalmaktadır. Doğal afetler, bir yakını kaybetme, ailevi problemler, trafik kazaları, hastalıklar gibi pek çok sıkıntı ile karşılaşma ihtimali olan birey, tüm bu stresli durumların üstesinden gelmeye çalışmaktadır. İşte, bireyin stresli bir durumun üstesinden gelme çabası *başa çıkma* olarak tanımlanmaktadır.<sup>173</sup>

Başta çıkma kavramının temsilcilerinden kabul edilen Lazarus ve Folkman başta çıkmayı, bireyi aşan çevresel ve içsel durumları dengede tutabilmek için kişinin, devamlı değişen bilişsel ve davranışsal çabalar göstermesi olarak tanımlamaktadırlar. Kişilerin karşı karşıya kaldıkları stresle mücadele sürecini açıklayan bu işlemsel modelde birey öncelikle, stres kaynağının önemini kavrar, sonrasında stres oluşturan durumun ve bireyin başta çıkma kaynaklarının kontrol edilirliğini değerlendirir, son olarak ise, olay karşısında kullanacağı başta çıkma girişimini belirlemektedir.<sup>174</sup>

İşlemsel modele göre, eğer bir durum negatif şekilde değerlendirilirse, birey iki şekilde başta çıkma stratejisi kullanılmıştır. Bunlardan ilki, karşılaştığı olumsuz durumu değiştirmeye yönelik problem odaklı strateji veya olay hakkındaki fikirlerini değiştirmeye yönelik duygu odaklı stratejisi. Bu sayede birey, iyi olma halini ve psikolojik sağlığını korumaya çalışmaktadır. Eğer başarılı olursa, karşılaşılan problem ortadan kalkar ve olumlu sonuç elde edilmiştir. Ama başarısızlık ile sonuçlanırsa, süreç

<sup>172</sup> Z. Çam, M. Arta, *Ergenlikte Yaşam Doyumu: Okul Türleri Bağlamında Bir İnceleme*, Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi ISSN: 2147-7655 C. 2, S. 1, 2014, ss. 23-43

<sup>173</sup> H., Ekşi, *Başta Çıkma, Dini Başta Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sosyal Bilim. Enst., Bursa, 2001, s. 19

<sup>174</sup> Batan, a.g.t., 67

yeniden aktif hale gelmektedir. Yinelenen başarısızlıklar bireyi daha da kötüleştirmektedir.<sup>175</sup>

Kişinin başa çıkma süreci değerlendirilirken birtakım noktalara dikkat etmek gerekmektedir. Pargament, bu süreci şöyle ifade eder. Bireyler yaşamlarında bir anlam arayışı içindedirler. Bu esnada, insanların algıları farklı olduğu için, stres kaynağı da kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Böylece insanlar, zor durumlarla karşı karşıya kaldıklarında içinde buldukları hayatın anlamını korumaya çalışmaktadır. Bunun yanı sıra insanın içinde yaşadığı toplumun kültür yapısı da başa çıkmayı etkilemektedir. Yani başa çıkma, kültürün bir parçası olarak kendisini göstermektedir. Son olarak ise, insanın başa çıkma süreci incelendiğinde, başa çıkmanın sonucu da süreci de göz önünde bulundurulmalıdır.<sup>176</sup>

Başa çıkmayla ilgili yaklaşımların geçmişte ya da günümüzde karşılaşılan problemlerden kaynaklandığını ifade eden Ayten, toplumun karşı karşıya kaldığı yeni gelişmeler sonucu herhangi bir sorunun olası sonuçları ile ilgili de yaklaşımın olduğunu belirtmiştir. Bu yaklaşımı, *gelecek yönelimli aktif başa çıkma* olarak isimlendirmiştir.<sup>177</sup>

### 1.3.2. Dini Başa Çıkma: Tanımlama ve İçerik

Alanyazın incelendiğinde, dini başa çıkma kavramından ilk kez söz eden Pargament'dir. Dini başa çıkma tutumları, bireyin din ile ilgili değerlendirmeleri ve bunların sağlık üzerine etkileri Pargament'in inceleme konuları arasındadır. Dini başa çıkma kavramını, bireyin karşılaştığı problem durumunda inancını kullanma yolu olarak ifade etmektedir. Kişinin, başına gelen kötü olaylarda Tanrı'ya yöneldiğini ve dinin, buhranlı zamanlarda bireyin yöneleceği en güzel sığınak olacağını savunmuştur.<sup>178</sup>

Dini başa çıkma araştırmacılar tarafından, stresli yaşam şartlarının sebep olduğu negatif duygusal sonuçların etkilerini azaltma veya tamamen yok etmek için problem çözme kolaylaştırıcı dini inanç ve davranışların kullanılması olarak tanımlanmıştır.<sup>179</sup> Din, bireylerin hayatlarını anlamlandırmalarını sağlayarak, karşılaşılan problemlerle kişiye sabrı öğretmek onu, belirli bir olgunluğa ulaştırmıştır. Nitekim Allah,

<sup>175</sup>K., Glanz, B. K. Rimer , F. M. Lewis, *Health Behavior and Health Education Theory, Research and Practice*. Wiley & Sons, San Francisco, 2002, s. 214

<sup>176</sup>K., I., Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, Guilford New York, 1997, ss. 92-120

<sup>177</sup>A., Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyal Bir Araştırma*, İz Yay., İstanbul, 2012, s. 39

<sup>178</sup>K., I., Pargament, H.,G., Koenig , L.,M. Perez, "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of The RCOPE.", *Journal of Clinical Psychology*, 2000, s. 519

<sup>179</sup> F., Cırhinlioğlu, *Din Psikolojisi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2010, s. 111

kişilerin başına gelen sıkıntılarla onları sınar ve onlara yaşama dair ipuçları vererek bu dünyanın fani olduğunu sürekli hatırlatmaktadır.<sup>180</sup>

Dini açıklamalarda tutarlılığın önemini vurgulayan Clark, kişilerin problemlerini çözüme kavuşturmaları ve duygularını düzenlemeleri noktasında dini açıklamaların anlamlı olması gerektiğini belirtir. Ayrıca, bireyler Allah'ın daima yanlarında olduğunu düşünür ve O'ndan destek alarak manevi huzura ulaşır ve yalnızlık hissinden uzaklaşırlar. Bunun sonucunda, kaygı ve stres düzeylerini en az seviyede yaşayarak fiziksel ve psikolojik açıdan daha huzurlu ve stressiz olmaları beklenir.<sup>181</sup>

Bireyin yaşamında din kavramı ne derece öneme sahip ise, başa çıkma sürecinin de aynı oranda aktif olması beklenir. Bunun yanı sıra, din kişinin yaşamında ne denli az yer işgal ediyorsa, başa çıkma da aynı şekilde az önem taşır. Olumsuz dini başa çıkma sürecinde de aynı durum söz konusudur. Çünkü kişinin, Allah'a kızabilmesi, dualarını kabul etmediğini, onu terk ettiğini düşünmesi, dindar insanlara karşı olumsuz tutumlar sergilemesi ve manevi olarak hoşnutsuzluğunu ifade edebilmesi için, daha önceden Allah'la ve dini değerlerle bir iletişiminin olması gerekir.<sup>182</sup>

İnsanın yaşadığı hayatı ve geleceği ile ilgili bilgilere ışık tutan din kavramı, bireyin yaşamında meydana gelen belirsiz durumlarda, kendine güvenmesini sağlar ve karşılaştığı problemlerle mücadele etme azmini arttır. Kişinin karşılaştığı bu stresli belirsizlikler ve problemlerle başa çıkmak, onlardan kurtulmak için başvurduğu yollardan en önemlisi dini inanç ve değerler sistemidir. Doğal afetler, ailevi problemler, ölüm gibi olumsuz durumlarla baş edebilmede din son derece önemli bir başa çıkma aracı kabul edilmektedir.<sup>183</sup>

Bu alanda çalışmalara imza atan McIntosh, din kavramını bilişsel bir şema olarak algılamının, hem dini başa çıkma sürecini anlama noktasında, hem de travmaya sebep olan konunun dini etkileme boyutunu kavrama açısından önemli bir yol olduğunu belirtmiştir. Ona göre, başa çıkma noktasında dinin etkisini değerlendirirken ilk olarak, karşılaşılan konunun bilgilenme işlemi esnasındaki hızının artması, ikinci olarak da, uyarıcı durumun kişiye ait önceki şemaları ile uyum sürecinin sağlanması gerekmektedir. Dini inançlara sahip birey, travmatik durumlarla ilgili bilişsel bir şemaya sahipse, bu şema başına gelen olumsuz durumun bilişsel düzeyde işlenme sürecini hızlandırır ve olayın özümsemesini kolaylaştırmaktadır. Aynı zamanda, dini şemalar yaşamı yitirme ile ilgili inançları birleştirerek ölüm kavramını daha sıradan ve daha az korkulur bir hale

<sup>180</sup> N., Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, Dem Yayınları, İstanbul, 2005, ss. 241-242

<sup>181</sup> Kula, a.g.e., 234-244

<sup>182</sup> Ayten, a.g.e., 41.

<sup>183</sup> Kula, a. g. e, 248-255

getirmiştir. Bu durum ise, dindar kişilerin ölümle ilgili daha az endişelenmeleri, düşük seviyede psikolojik gerginlik ve korku yaşamaları sonucunu destekler niteliktedir.<sup>184</sup>

Dini başa çıkma olumlu ve olumsuz dini başa çıkma olarak iki şekilde incelenmektedir. Olumlu dini başa çıkma, kişinin manevi anlamla kutsal kabul ettiği varlık ile güvenli bir şekilde kurduğu ilişkiyi kapsamaktadır. Örneğin, dini yalvarma, hayra yorma, dini istikamet arayışı gibi. Olumsuz dini başa çıkma ise, insanın kutsal kabul ettiği varlıkla yaşadığı gerginlik, çatışma, inkarcı olma ve onunla mücadelesini ifade etmektedir. Örneğin, şerre yorma, manevi hoşnutsuzluk gibi. Bir başka ifade ile, olumlu dini başa çıkma, karşılaşılan olumsuz durumlara iyi niyetli bir bakış açısı ile yaklaşımdır. Kişi, Tanrıya olan sonsuz güveni neticesinde, yaşanan olay ne kadar kötü olsa da bunda da bir hayır vardır inancını yoğun olarak içsel anlamda yaşamaktadır. Olumsuz dini başa çıkma ise, Yaratıcı'nın gücünü sorgulamayı, O'na karşı öfke ve kızgınlık duymayı, isyana yönelmeyi ve din adamlarına karşı hoşnutsuz ifadeleri içermektedir.<sup>185</sup>

Dini başa çıkmayı üç farklı türde inceleyen Pargament ve arkadaşları şu şekilde açıklamışlardır:

- *Kişisel Yönelimli*: Tanrı'dan yardım beklemeksizin bireysel çaba ve imkanları ile kişinin stresli durumdan kurtulma çabası
- *Kararı Başkasına Bırakan Eğilim*: Konuyla ilgili kişisel hiçbir çaba göstermeksizin sorunu Allah'ın çözmesini bekleme
- *İşbirlikçi Yönelim*: Problemi çözme odaklı yaratıcıdan yardım istemenin yanı sıra problemin çözümü için kişisel çaba sarf etme<sup>186</sup>

Din, kişinin yaşamına ilişkin bir bakış açısı oluşturmasını sağlamaktadır. Özellikle zorluklarla karşı karşıya kaldığı durumlarda dindar birey, mensup olduğu dinin gereklerine ve sistemine atıfta bulunarak içinde bulunduğu durumu idrak etmeye çalışmaktadır.<sup>187</sup>

Din, insanların hayatlarında son derece önemli manevi bir güçtür. Psikolojik açıdan, kişinin kendini en çaresiz hissettiği zamanlarda sığınacağı bir liman olmuştur. Yaratıcının kişileri en güzel surette yaratması, daima onları gözetip kollaması, sınırsız rızıklar vermesi ve doğru bir yaşam sürdürmeleri neticesinde onlara ebedi bir yaşam vaat etmesi,

<sup>184</sup> A., Şahin, "Din Psikolojisinde Bilişsel Yaklaşım: McIntosh'un 'Bilişsel Bir Şema Olarak Din' Teorisi Örneği", *Konya İlahiyat Dergisi*, Sayı: 23, Konya, 2007, ss. 35-50

<sup>185</sup> K., Pargament, M. Feuille, D. Burdzy, The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of A Short Measure of Religious Coping. *Religions*, 2011, ss. 56-57

<sup>186</sup> S., Muhcu, *Ortopedik Engellilik ve Dini Başa Çıkma: Trabzon Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniv. Sosyal Bilim. Enst., Çorum, 2015, s. 24

<sup>187</sup> Şahin, a.g.m, 45-50

inanancın kendilerini psikolojik ve manevi açıdan iyi hissetmesini sağlamıştır ve bu durum yaşamlarını pozitif yönde etkilemektedir. Bu şekilde huzurlu bir hayata sahip bireyler de hem ruhi hem de bedeni açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmektedirler. Ayrıca din, koyduğu normlar neticesinde bireyleri disipline etme özelliğine sahip inançlar sistemidir. Bu anlamda bireyin davranışlarının şekillenmesinde etkin bir rol oynamaktadır. Şöyle ki birey, dini norm ve ahlaki mesajları içselleştirerek, ilahi cezaya maruz kalmamak, dindaşları tarafından dışlanmamak ve sosyal ortamda kabul görebilmek için ahlaki olmayan davranışlar sergilemekten kendini alıkoyacak ve vicdan muhasebesi ile iç disiplinini sağlayacaktır.<sup>188</sup>

### 1.3.3. Dini Başa Çıkma Alanındaki Çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde, dini başa çıkma alanında yapılan önemli çalışmaların olduğu bilgisi karşımıza çıkmaktadır. Bu bölümde ilgili çalışmalar hakkında bilgiler verilecektir.

Ayten'in "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi" adlı makalesi incelenmiş ve bireylerin şükretme yönelimleri, dini başa çıkma davranışları ve hayat memnuniyeti düzeyleri arasındaki ilişki, tarama yöntemiyle yapılan ampirik araştırma çerçevesinde ele alındığı görülmüştür. Ayrıca bireylerin cinsiyet ve yaş gibi demografik özellikleriyle şükretme yönelimleri ve dini başa çıkma eğilimleri arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Örneklem, hasta, hasta yakınları ve hastane çalışanlarından oluşmaktadır. Yaşları 16 ile 64 arasında değişen 114 kişiye uygulanmıştır. Sonuç olarak, "Hayra Yorma" ve "Dini Yalvarma" alt boyutlarına giren dini başa çıkma etkinliklerini erkeklerin kadınlara göre daha sık kullandığını; hastaların hasta yakınları ve hastane çalışanlarına göre olumlu dini başa çıkma etkinliklerini daha sıklıkla kullandıklarını göstermiştir. Ayrıca hayat memnuniyeti ile şükür ve olumlu dini başa çıkma arasında olumlu ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.<sup>189</sup>

Eryücel'in "Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma" adlı çalışmasında, yaşam olayları ile başa çıkma süreci ve dini başa çıkma ilişkisi incelenmiştir. Katılımcılar 25-65 yaş arasında 60 gönüllüden oluşmaktadır. Sonuç olarak, dini başa çıkmanın olumlu ve

<sup>188</sup> M., Köylü, "Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi", *On Dokuz Mayıs Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. 28, Samsun, 2010, ss. 20-36

<sup>189</sup> A. Ayten, "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C. 12, S. 2, 2012, ss. 45 -79

olumsuz formlarının birbirlerinden çok farklı sonuçlar ortaya çıkardığı görülmüştür. Olumlu, olumsuz dini başa çıkmada Tanrı imgesinin, yaşanan olayları ceza veya öğrenme olarak değerlendirmenin, olayı kabul edip edememenin, sosyal desteğe açık olma ile kapalı olmanın ve insanlardan memnuniyetin belirleyici olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşam olayının ne olduğundan çok bireylerin olaya bakış açılarının da kriz yönetiminde son derece belirleyici olduğu ortaya çıkmış ve olumsuz dini başa çıkmanın çözüm süreci üzerinde etkisiz ve olumsuz sonuçlar verdiği görülmüştür.<sup>190</sup>

Temiz çalışmasında, ilk yetişkinlik döneminde olan bireylerin dua ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkisi bazı değişkenlerle birlikte karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Sakarya ilinde yaşayan 415 bireyden oluşmaktadır. Sonuç olarak, cinsiyet, yaş eğitim durumu, yaşanan problem, öznel dindarlık algısının; dua, başa çıkma tarzları ve dinsel eğilim düzeylerini etkilediği görülmüştür. Dua, başa çıkma tarzları ve dinsel eğilim ölçekleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca duanın problemlerle baş etmede pozitif anlamda bir dini başa çıkma yöntemi olduğu ortaya konmuştur.<sup>191</sup>

Sağır, çalışmasında Suriye’de iç savaşa maruz kalan sivil halkın travmatik deneyimlerinin sonuçlarını tespit etmektedir. Ayrıca çalışmanın amacı dinin söz konusu insanların psikolojilerini nasıl desteklediğini anlamaktır. Bu çalışma, ülkelerindeki iç savaş nedeniyle Suriye’den Kilis’e gelen 12 yaş üstü 533 mülteciyi incelemektedir. Ruh sağlığı ve dini başa çıkma konuları, Dini Başa Çıkma Ölçeği kullanılarak incelenmiştir. Ayrıca travmatik olaylar, dindarlık ve kültürel uyum da araştırılmıştır. Sonuç olarak, kadınların olumlu dini başa çıkma puanları erkeklerden daha yüksektir. Erkeklerin olumsuz dini başa çıkma puanları ise kadınlarınkinden daha yüksektir.<sup>192</sup>

Muhcu yapmış olduğu çalışmasında, Trabzon il ve ilçelerinde yaşayan ortopedik engelli bireylerin karşılaştıkları güçlükleri aşmada hangi dini başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını belirlemeyi amaçlamıştır. Ayrıca karşılaştıkları güçlükleri tespit ederek kendilerine rehberlik yapmayı, toplumda diğer bireyler gibi hayatlarını sürdürmelerini

<sup>190</sup> S. Eryücel, *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 2013

<sup>191</sup> Y. Emre Temiz, *Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*, Sakarya Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2014

<sup>192</sup> Z. Sağır, *Suriyeli Mültecilerde Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı*, Marmara Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2014

nasıl sağladıkları amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini Trabzon il merkezi ve ilçelerinde yaşayan 32 ortopedik engelli bireyden oluşmaktadır. Sonuç olarak, eğitim ve ekonomik seviyesi yüksek olanların dine bağlılıkları ve kendini kabullenmeleri daha zayıf, ekonomik ve eğitim seviyesi düşük olanların ise dine bağlılıkları daha kuvvetli olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca engelli olma durumu doğuştan ve erken yaşta olanların dini inanç ve ibadetlerini yerine getirmeleri geç yaşta engelli olanlardan daha zayıftır sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerle göre bayanlarda, engellilik oranı yüksek olan ve ailesinde engelli birey bulunanların diğerlerine göre dini inanç ve ibadetlerini yerine getirme oranının daha düşük olduğu da başka bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.<sup>193</sup>

#### 1.3.4. Dini Başa Çıkma ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Bireylerin dini inanış, tutum ve davranışlarının hayatlarında karşılaştıkları stres oluşturan olumsuz durumlarla baş edebilme süreci konusunda, yapılan araştırmaların sayısında son yıllarda ciddi anlamda artış olduğu saptanmaktadır.<sup>194</sup>

Dini başa çıkma ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullanan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin, olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini kullananlara nazaran yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hatta demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim, ırk gibi) kontrol edildiğinde bile sonucun değişmediği gözlemlenmiştir. Bununla beraber, başa çıkma sürecinde olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini kullananların fiziksel ve ruhsal açıdan depresyon, stres, kaygı gibi duygu bozukluklarını, diğer gruba göre daha yüksek oranda yaşadıkları tespit edilmiştir.<sup>195</sup>

Felsefe, eğitim, sağlık ve mühendislik fakültelerinde öğrenim gören yaşları 18 ile 40 arasında değişen 285 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleşen bir çalışmada, araştırmacılar, farklı dini inanca sahip olma ile intihara yönelim, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. İnanç noktasında çelişki yaşamayan, değerlere ve normlara bağlı yaşayan bireylerin yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu; inanç noktasında şüpheleri olan, belirsizlikler yaşayan ve hayata dair sorgulamayı yoğun yaşayan kişilerin ise, yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca değişmez, kesin ve çelişkisiz inanca sahip bireylerin, intihar düşüncesini reddettikleri ve psikolojik anlamda daha az problem yaşadıkları tespit edilmiştir. Bunun

<sup>193</sup> S. Muhcu, *Ortopedik Engellilik ve Dini Başa Çıkma (Trabzon Örneği)*, Hitit Üniv Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Çorum , 2015

<sup>194</sup> S., Folkman, J. T. Moskowitz, Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 2004, s. 758

<sup>195</sup> Pargament, Feuille, Burdzy, a.g.m, 60-65

yanı sıra, her inanç şeklinde haklılık payı olduğunu savunan esnek inanç tarzı ile yaşam doyumu arasında ise hiçbir ilişki tespit edilememiştir.<sup>196</sup>

Dini başa çıkma ve yaşam memnuniyeti konusunda Ayten'in yapmış olduğu araştırmada ise, olumlu dini başa çıkmanın hayra yorma boyutu ile yaşam memnuniyeti arasında anlamlı bir etkileşim olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, bireylerin başlarına gelen olumsuz durumlarda Allah'a yöneldikleri, tevekkül ettikleri, bunda da bir hayır vardır şeklinde düşündükleri ve tam bir teslimiyet ile manevi olarak olgunlaşacaklarına inandıkları gözlemlenmiş olup bu durumun, hayatlarından aldıkları hazzı ve mutluluğu artırıcı yönde olduğu bulgusu önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra, dini başa çıkmanın bireyler arası dini hoşnutsuzluk ve manevi hoşnutsuzluk boyutları ile yaşam memnuniyeti arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna aynı araştırmada rastlamaktayız. Nitekim, problemlerle karşı karşıya kalan bireyin, din adamlarından ve etrafındaki dindar kişilerden uzaklaştığını, Allah'ın onu terk ettiğini düşünmesi ve dualarını kabul etmediği gerekçesi ile O'na kızma gibi davranışlar sergilemesi sebebiyle hayat memnuniyetlerinin azaldığı sonucu karşımıza önemli bir bulgu olarak çıkmaktadır.<sup>197</sup>

Lewis ve arkadaşları, 138 yetişkin ile yapmış olduğu araştırmada iç kaynaklı ve dış kaynaklı dini yönelim, olumlu- olumsuz dini başa çıkma ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiş olup, iç kaynaklı dini yönelim ile olumlu dine başa çıkma düzeyi arttıkça bireylerdeki mutluluğun da anlamlı bir şekilde arttığı sonucuna ulaşmışlardır.<sup>198</sup> Farklı araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise, olumlu dini başa çıkmanın, günlük manevi yaşantıların olumlu duygulanım ve yaşam memnuniyeti ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirtilerek, özellikle olumsuz dini başa çıkma durumunun, olumsuz duygulanım ve ruhsal problemlerle bağlantılı olduğu tespit edilmiştir.<sup>199</sup>

Dini başa çıkma, yaşam doyumu ilişkisine dair yapılan araştırmalar ve verilen bilgiler neticesinde, bireylerin psikolojik ve fiziksel problemler karşısında dini inançlarından yardım almalarının, ibadetlere yönelmeleri, dua etmeleri ve karşılaştıkları olumsuz bir

<sup>196</sup> F., Cirihlioglu, Ü., Ok, "İnanç ya da Dünya Görüşü Biçimleri ile İntihara Yönelik Tutum, Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler", *C. Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 34, No:1, Sivas, 2010, ss. 4-6

<sup>197</sup> Ayten, a.g.e., 123-125

<sup>198</sup> C., A., Lewis, J., Maltby, L., Day, "Religious Orientation, Religious Coping and Happiness among UK Adults". *Personality and Individual Differences*. 38(5), 2005, ss. 1193-1202

<sup>199</sup> C. J. Van Dyke, D. S. Glenwick, J. J. Cecero, S. Kim, "The Relationship of Religious Coping and Spirituality to Adjustment and Psychological Distress in Urban Early Adolescents". *Mental Health, Religion & Culture*. 12(4), 2009, ss. 369-383.

durumu hayra yormaları gibi olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullanmalarının, yaşam doyumu düzeylerini arttırdığına değinilmiştir.<sup>200</sup>

Bazı durumlarda ise, olumlu dini başa çıkma yöntemlerinin, bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinde hiçbir etki oluşturmadığı durumları da mevcuttur. Örneğin, bir grup araştırmacının bu alanda yapmış olduğu çalışma incelendiğinde, olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullanma ile iyi oluş arasında bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikologlar, olumlu dini başa çıkma yöntemlerinin, bireyin sağlığı açısından pozitif sonuçları olsa da, kişilerin bazı durumlarda kullandıkları olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini öğrenmelerinin de psikolojik açıdan faydalı olabileceğine değinmişlerdir. Özellikle, bağışlamaya yönelik yapılan uygulamalarda, kişilerin Tanrı'ya daha pozitif bir bakış açısıyla bakmalarının sağlanması, onların Tanrı'ya karşı duydukları isyana yönelik bazı tavırlarının ortadan kaldırılabilmesinin ve sakin, dingin, huzurlu bir hayat sürmelerini sağlayacağına değinilmiştir.<sup>201</sup>

Netice itibariyle, bireylerin hayat kalitelerine ve iyilik hallerine ilişkin algıları olarak tanımlanan yaşam doyumunun, dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerde daha fazla olduğuna; özellikle iç kaynaklı dini yönelime sahip, inançları net, duaya yönelen ve Tanrı'nın varlığını içsel olarak hissedilen insanların hayatlarından daha memnun olduklarına, psikolojik buhranlardan daha az etkilendikleri sonucuna ulaşılabileceği şeklinde bir değerlendirme yapılabilmektedir.<sup>202</sup>

---

<sup>200</sup> Van Dyke, Glenwick, Cecero, Kim. a.g.m., 369-383

<sup>201</sup> R., Hebert, B. Zdaniuk, R. Schulz, M. Scheier, "Positive and Negative Religious Coping and Well-Being in Women with Breast Cancer", *Journal of Palliative Medicine*, 12(6), 2009, ss. 537-545

<sup>202</sup> Cirhinlioğlu, Ok., a.g.m, 3-4

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ, BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

Tezimizin bu bölümde öncelikle, araştırmanın yöntemi, bulgular ve değerlendirme kısmında, araştırmanın modeli ve veri toplama araçlarına yer verilmiştir. Ardından verilerin toplanması ve analizi ile bulguların değerlendirilmesi başlıkları ayrıntılı olarak incelenmiştir.

#### 2.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu başlık altında, araştırma modeline değindikten sonra, evren ve örneklem, veri toplama araçlarından olan kişisel bilgi formu, yaşam doyumu ölçeği ve dini başa çıkma ölçeği hakkında kısa bilgiler verilmektedir.

##### 2.1.1. Araştırmanın Modeli

Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ile dini başa çıkma eğilimlerinin incelendiği bu araştırmanın modeli, İlişkisel Tarama Modelidir. İlişkisel tarama modelinde, çalışmaya konu olan olgular ve durumlar açıklanarak problemi çözmeye yönelik bilgilerin elde edilmesi, olaylar arasındaki ilişkilerin tespiti ve onlar üzerinde genellemelere varılması söz konusudur.<sup>203</sup>

Araştırmamız, Antalya merkez ilçelerinde, mevcut imam hatip liselerinde öğrenim görmekte olan ergenlerden tesadüfi örneklem metodu kullanılarak seçilmiş 439 öğrenciden oluşmaktadır. Tesadüfi örneklemede, evrendeki öğelerin her olası birleşiminin, örneklem içinde yer alması için eşit bir ihtimali vardır. Bu yöntemin kullanılabilmesi için problemlerle ilgili bilgilerin evrene göre benzeşik (homojen) olması gerekir. Genellikle bir liste halinde oluşturulan örneklem çerçevesinde araştırmacı her öğeye bir numara vermektedir. Daha sonra araştırmacı örneklemin içinde olmasını istediği öğe sayısı kadar tesadüfi sayılar üretir veya öğeleri oluşturduğu listeden rastgele seçebilmek için bir bilgisayar programı ya da tesadüfi sayı listelerini kullanır.<sup>204</sup>

Araştırma sonuçları, ancak bu araştırmanın yapıldığı okuldaki öğrencilerin yaşadığı ortamlara benzer ortamlarda yaşayan, diğer öğrencilere genellenebilir. Ayrıca,

<sup>203</sup> C., Yıldırım, *Eğitimde Araştırma Metodları*, Akyıldız Matbaası, Ankara, 1966, s. 67.

<sup>204</sup> A., Baltacı, "Nitel Araştırmalarda Örnekleme Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme". *Bitlis Eren Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Derg.*, C.7, S.1, Muş, 2018, s. 240.

araştırmamız bireylerin zamansal gelişim ya da değişimlerine bakılmaksızın yalnızca belirli bir zaman aralığıyla sınırlı olması sebebiyle kesitsel bir nitelik taşımaktadır.<sup>205</sup>

### 2.1.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın genel evreni Antalya ili merkez ilçelerinde örgün eğitime devam eden ergenlik dönemindeki imam hatip lisesi öğrencilerinden, çalışma evreni ise Antalya ili merkez ilçelerindeki Amine Hatun Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi (mevcut öğrenci sayısı 329), Şehit Çetin Çakmak Anadolu İmam Hatip Lisesi (mevcut öğrenci sayısı 426), Döşemealtı Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi (mevcut öğrenci sayısı 358) ve Mevlana Anadolu İmam Hatip Lisesinde (mevcut öğrenci sayısı 358) eğitim gören toplam 1471 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem grubu, Antalya'daki söz konusu olan bu liselerde öğrenim görmekte olan ergenlerden seçilmiş 439 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklemin 196'sı erkek ve 243'ü ise kız öğrencilerdir. Konuya istatistiksel anlamda yaklaşırsak, 2000 kişilik bir evren için %95 güven düzeyi ve  $\pm 5\%$  göz yumulabilir yanılğı standardında gerekli olan örneklem sayısı 322 olarak kabul edilmektedir.<sup>206</sup> Bu istatistik kabul göz önünde bulundurulduğunda değerlendirmeye aldığımız 439 kişilik anket sayısı, örneklemin kabul edilen sayının üstünde olduğu anlamını taşımaktadır. Buna göre, örneklemimizin genel evreni temsil gücü yüksektir.

### 2.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın konusu ve amacına yönelik olarak bir anket formu geliştirilmiş ve bu formda katılımcıların demografik ve kişisel özelliklerini belirten sorulara yer verilmiştir. Ayrıca, yaşam doyumu ve dini başa çıkma tutumlarını tespit etmeye yönelik ölçeklere yer verilmiştir. Bu başlık altında, anket formunda yer alan ölçeklerle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmamıza katılan katılımcıların, demografik ve kişisel özelliklerine yönelik hazırlanan formda, yaş, cinsiyet, okudukları sınıf ve yaşadıkları yer ile ilgili sorular yer almaktadır.

<sup>205</sup> N., Karasar, *Bilimsel Araştırma Metodu*, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara, 1984, ss. 82-83.

<sup>206</sup> M.Sencer, *Toplum Bilimlerinde Yöntem*, Beta Bas. Yay., İstanbul, 1989, s. 609 (akt. Bahadır, 1999, XI).

### 2.1.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Orijinal adı, “The Satisfaction with Life Scale” olan *Yaşam Doyumu Ölçeği*, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından geliştirilmiş olup Ayten tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.<sup>207</sup> Araştırmaya katılanların hayatlarından duydukları memnuniyet düzeylerini tespit için kullanılan bu ölçekte aşağıdaki 5 tutum cümlesi yer almaktadır:

- Pek çok yönüyle idealimdeki hayatı yaşıyorum.
- Hayat şartlarım mükemmeldir.
- Hayatımdan memnunum.
- Şimdiye kadar hayatta istediğim çoğu şeyi elde ettim.
- Dünyaya yeniden gelseydim, hayatımda neredeyse hiçbir değişiklik yapmazdım.

Araştırmaya katılanların, yaşamlarından duydukları memnuniyet seviyelerini ölçmek amacıyla, 1 ila 7 arasında değişen derecelendirme parametresine yer verilmiştir. Bu parametre ise şu şekildedir: 1. Hiç Uygun Değil, 2. Uygun Değil, 3. Biraz Uygun Değil, 4., Ne Uygun Ne De Uygun Değil, 5. Biraz Uygun, 6. Uygun, 7. Çok Uygun

Bu anlamda, ortalamanın 7’ ye yaklaşması, kişinin yaşam doyumu düzeyinin arttığına; ortalamanın 1’e yaklaşması ise, bireyin yaşam doyumu düzeyinin azaldığına işaret eder. Ayrıca bu çalışma kapsamında yaşam doyumu ölçeğinin güvenirlik katsayısı .77 olarak tespit edilmiştir.

### 2.1.3.3. Dini Başa Çıkma Ölçeği

Pargament, Koenig ve Perez tarafından geliştirilen *Dini Başa Çıkma Ölçeği*, Ayten tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır.<sup>208</sup> Faktör analizi sonucu şu şekilde tespit edilmiştir:

1. Faktör (12., 11., 6., 9., 10., 7., 13., 17. ve 19. maddeler) *Hayra Yorma/Dini Yalvarma* boyutu,

2. Faktör (2., 1., 3., 4. ve 5. maddeler) *Allah’a Yönelme* boyutu,

<sup>207</sup> A., Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyal Bir Araştırma*, İz Yay., İstanbul, 2012, ss. 32-33.

<sup>208</sup> Ayten, a.g.e., 29-32.

3.Faktör (28.,31.,27.,29. ve 30.maddeler) *Şerre Yorma/Manevi Hoşnutsuzluk* boyutu,

4. Faktör (14., 15. ve 16. maddeler) *Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk* boyutu,

5. Faktör (32. ve 33. maddeler) *Dini İstikamet Arayışı* boyutu,

6. Faktör (23. ve 21. maddeler) ise *Dini Yakınlaşma* boyutu

Buna göre, 26 maddelik ölçekten alınan toplam puanın 130'a yaklaşması (ya da ortalamanın 5'e yaklaşması) kişinin dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığının arttığına, 26'ya yaklaşması (ya da ortalamanın 1'e yaklaşması) kişinin dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığının azaldığına işaret etmektedir.

Bu çalışma kapsamında dini başa çıkma ölçeğinin genel güvenilirlik katsayısı .80 alt boyutları için ise, Allah'a yönelme .65, hayra yorma/dini yalvarma .39, dini yakınlaşma .42, dini istikamet arayışı .53, kişilerarası dini hoşnutsuzluk .62, şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk için ise .64 olarak tespit edilmiştir.

#### Olumlu Dini Başa Çıkmanın Kapsadığı Boyutlar

*Hayra Yorma/Dini Yalvarma Boyutu:* Bu boyut, bireyin Allah'ı her zaman yanında hissetmesi, yaşadığı olumsuzlukları Allah'ın bir imtihanı olarak kabullenmesi, başa gelen karşılaştığı şeylerde bir hayır vardır diye düşünmesi ve sorunlarını çözüme kavuşturması için Allah'a dua etmesi gibi davranışları içermektedir. Bu boyut toplam 9 maddeden (12., 11., 6., 9., 10., 7., 13., 17. ve 19. maddeler) oluşmaktadır.

*Allah'a Yönelme Boyutu:* Allah'a yönelme boyutu, bireyin Allah'a daha yakın olmaya çalışmasını, daha az günah işlemek için gösterdiği çabayı, günahları için tövbe etmeyi, öfke ve sinirinin azalması için yaratıcıdan yardım istemesini kapsar ve 5 madden (2., 1., 3., 4. ve 5. maddeler) oluşmaktadır.

*Dini İstikamet Arayışı Boyutu:* Bu boyut, kişinin başına gelen olumsuz olayların ardından Allah'ın ona yeni bir fırsat sunmasını ve yaşamına dair yeni bir gaye vermesi isteğini kapsar, 2 maddeden (32. ve 33maddeler) oluşmaktadır.

*Dini Yakınlaşma Boyutu:* Bu boyut problemlerle karşılaşan bireyin, din görevlileriyle konuşması ve sadaka dağıtması gibi eğilimleri içerir ve 2 maddeden (21 ve 23. maddeler) oluşmaktadır.

#### Olumsuz Dini Başa Çıkmanın Kapsadığı Boyutlar

*Şerre Yorma/ Manevi Hoşnutsuzluk Boyutu:* Bu boyut, kişinin Allah'ın kendisini terk ettiğini ve cezalandırdığını düşünmesini, Allah'ın ona karşı olan sevgisini sorgulamasını ve dualarını kabul etmediği için O'na kızmasını içeren davranışları kapsar ve 5 maddeden (28., 31., 27., 29. ve 30. maddeler) oluşmaktadır.

*Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk Boyutu:* Bu boyut ise, problemlerle karşılaşan bireyin, din adamlarından ve etrafındaki dinin gereği gibi yaşayan insanlardan uzaklaşma, din kardeşlerinin ona yardımcı olmadığını düşünme eğilimini ölçer ve 3 maddeden (15., 14. ve 16. maddeler) oluşmaktadır.

#### **2.1.4. Verilerin Toplanması ve Analizi**

Ergen bireylerin dini başa çıkma tutumları ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, genelde dinin özelde ise dini başa çıkma yöntemlerini kullanmanın kişiler üzerindeki etkisi ortaya konulmuştur. Bu araştırma kapsamında geliştirilen anket, 1 Nisan- 1 Haziran 2018 tarihleri arasında çalışma evreni olarak tespit edilen imam hatip liselerinde uygulanmıştır.

Anketlerin uygulanması, Antalya/Kepez'de meslek dersleri öğretmeni olarak görev yapan araştırmacı tarafından, kendi okulu başta olmak üzere uygulama liseleri olarak tespit edilen civar eğitim kurumlarına gitmek sureti ile imam hatip lisesi öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. 439 katılımcı ile gerçekleşen uygulamada, bizzat sınıflarda öğrencilerin başlarında beklenmiş olup güvenli bir ortamın oluşturulması sağlanmıştır. Katılımcıların gönüllü olmaları esas alınarak gerçekleştirilmiş ve uygulama esnasında gerekli açıklamalar araştırmacı tarafından yapılmıştır. Anketlerin doldurulması yaklaşık 20 dk. sürmüştür. Bilgisayar ortamına aktarılan veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23 paket programı aracılığıyla analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

Araştırmada cinsiyete bağlı olarak değişkenler arasında fark olup olmadığını ortaya koymak için *T Testi* analizleri ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama durumunu araştırmak için ise *Çoklu Regresyon* analizleri kullanılmıştır.

Regresyon analizinde araştırmada yer alan hipotezlere bağlı olarak verilerin analizinde *Pearson Korelasyon* analizi ve *Adımsal Regresyon* analizi kullanılmıştır. *Yaşam doyumu* ölçeğinden alınan puanlar yordanan değişken, olumlu dini başa çıkmanın alt boyutları olan *Allah'a yönelme*, *hayra yorma/dini yalvarma*, *dini yakınlaşma*, *dini istikamet arayışı* ve olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutları olan *kişilerarası dini hoşnutsuzluk* ve *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* yordayıcı değişken olarak ele alınmıştır.

Çalışmada analizlere başlamadan önce veriler incelenip analize uygun hale getirilmiştir. Bunun için ilk olarak kayıp verilere bakılmış ve kayıp veri olmadığı tespit edilmiştir. Daha sonra verilerin regresyonun ön şartlarından olan çoklu doğrusal bağıntı, normal dağılım ve uç değerler incelenmiştir. Normal dağılım için basıklık ve çarpıklığın -1.5 ile +1.5 aralığında olması gerektiği belirtilmiş ve mevcut çalışmada bu şartın sağlandığı tespit edilmiştir.<sup>209</sup> Değişkenler ile ilgili çoklu doğrusal bağlantı sorununu için Tolerans değerlerinin .10 dan küçük (mevcut araştırma için 0.52 ve 0.89 arası) ve VIF değerlerinin ise 1'den büyük (mevcut çalışma için 1.2 ve 1.9 arası) olması gerektiği belirtilmiş çalışmanın verilerinin bu koşulu da uygun düştüğü görülmüştür.<sup>210</sup> Diğer şart olan değişkenler arasındaki ilişkinin .80'den küçük olması gerektiği şartının da sağlandığı görülmüştür.<sup>211</sup> Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları tablo 1'de verilmiştir. Uç değerler için mahalnobis uzaklık değerleri hesaplanmış veri grubunda toplam 7 değer 24 ve üstü olduğu için veri setinden çıkartılmış ve analize 432 kişiyle devam edilmiştir. Ayrıca otokorelasyon sorunu olmadığını belirlemek için Durbin-Watson değerinin 1-3 arasında olması ölçütü dikkate alınmıştır ve bu değer 1.7 olduğu görülmüştür.<sup>212</sup>

<sup>209</sup> B., G., Tabachnick, L., S., Fidell, *Using Multivariate Statistics*. (Çev. Prof. Dr. Mustafa Baloğlu) Allyn & Bacon/Pearson Education, California State University, Nobel Akademik yay., Northridge, 2013, ss. 800-950.

<sup>210</sup> A., Field, *Discovering Statistics Using IBM SPSS statistics*. sage, 2013.

<sup>211</sup> G., D., Garson, *Topics in Multivariate Analysis*, Retrieved July, 25, 2006.

<sup>212</sup> Y., Akbulut, *Sosyal Bilimlerde SPSS Uygulamaları: Sık Kullanılan İstatistiksel Analizler ve Açıklamalı SPSS Çözümleri*, İdeal Kültür yayıncılık, İstanbul, 2010, ss. 150-200, Ş., Kalaycı, *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Asil Yayın Dağıtım, Ankara, 2008, ss. 400-42.

## 2.2. BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

Bu çalışma kapsamında ergenlerin yaşam doyumu, olumlu dini başa çıkmanın alt boyutları olan *Allah'a yönelme, hayra yorma/dini yalvarma, dini yakınlaşma, dini istikamet arayışı* ve olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutları olan *kişilerarası dini hoşnutsuzluk ve şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu bağlamda bu bölümde sırasıyla ilk olarak *yaşam doyumu*, olumlu dini başa çıkmanın alt boyutları olan *Allah'a yönelme, hayra yorma/dini yalvarma, dini yakınlaşma, dini istikamet arayışı* ve olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutları olan *kişilerarası dini hoşnutsuzluk ve şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* özelliklerine ilişkin betimsel değerler ortaya konulmaktadır.

İlk olarak ergenlerin yaşam doyumunun, *Allah'a yönelme, hayra yorma/dini yalvarma, dini yakınlaşma, dini istikamet arayışı, kişilerarası dini hoşnutsuzluk ve şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* özelliklerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Daha sonra çalışmaya dahil edilen 432 ergenlerin yaşam doyumunun, olumlu dini başa çıkmanın alt boyutları olan *Allah'a yönelme, hayra yorma/dini yalvarma, dini yakınlaşma, dini istikamet arayışı* ve olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutları olan *kişilerarası dini hoşnutsuzluk ve şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* özellikleri tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığı ortaya konulmuştur.

### 2.2.1. Değişkenlere ve Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

**Tablo 1** Yaşam Doyumu, Allah'a Yönelme, Hayra Yorma/Dini Yalvarma, Dini Yakınlaşma Dini İstikamet Arayışı, Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk ve Şerre Yorma/Manevi Hoşnutsuzluk Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Yaşam doyumunu	Hayra yorma/dini yalvarma,	Şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk	Dini istikamet arayışı	Allah'a yönelme ,	Dini yakınlaşma	Kişilerarası dini hoşnutsuzluk
<b>Geçerli kişi</b>	432	432	432	432	432	432	432
<b>Ortalama</b>	22.66	39.36	10.65	8.03	21.90	6.19	4.78
<b>Standart sapma</b>	6.59	4.72	3.28	1.84	3.16	1.92	2.19
<b>Varyans</b>	43.44	22.31	10.79	3.40	9.98	3.70	4.83
<b>Çarpıklık</b>	-0.27	-1.31	0.80	-0.68	-1.42	0.16	1.31
<b>Basıklık</b>	-0.57	2.19	1.24	-0.45	2.41	-0.36	1.34
<b>En düşük değer</b>	5	19	5	2	8	2	3
<b>En yüksek değer</b>	35	45	25	10	25	10	14

Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1' de sunulmuştur. Buna göre ergenlerin değişkenlere göre puan ortalamaları incelendiğinde, *yaşam doyumunu* ortalamaları 22.6 iken, olumlu dini başa çıkmanın alt boyutları olan *hayra yorma/dini yalvarma* 39.4, *Allah'a yönelme* 21.9, *dini istikamet arayışı* 8, *dini yakınlaşma* 6.2 ve olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutları olan *kişilerarası dini hoşnutsuzluk* 4.8 ve *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* da 10.7 olarak gerçekleşmiştir.

Regresyon analizi ve T Testi analizlerine geçilmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini *çarpıklık-basıklık* değerleri incelenerek karar verilmiştir. Tablo 1'de görüleceği üzere değişkenlerin tamamının *çarpıklık-basıklık* değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olduğu görülmektedir. Verilerin normal dağılım şartını sağlaması için *çarpıklık-basıklık* değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olması gerektiği belirtildiğinden<sup>213</sup>, bu çalışmadaki verilerin normal sınırları içinde dağılım gösterdiği söylenebilir.

Ergenlerin *yaşam doyumunu*, *Allah'a yönelme*, *hayra yorma/dini yalvarma*, *dini yakınlaşma*, *dini istikamet arayışı*, *kişilerarası dini hoşnutsuzluk* ve *şerre yorma/manevi*

<sup>213</sup> Tabachnick, Fidell, a.g.e, 762- 800.

*hoşnutsuzluk* değişkenleri arasındaki Pearson Korelasyon katsayıları ise Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2** Yaşam Doyumu, Allah’a Yönelme, Hayra Yorma/Dini Yalvarma, Dini Yakınlaşma Dini İstikamet Arayışı, Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk ve Şerre Yorma/Manevi Hoşnutsuzluk Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Yaşam doyumu	Hayra yorma/dini yalvarma,	Şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk	Dini istikamet arayışı	Allah’a yönelme,	Dini yakınlaşma	Kişilerarası dini hoşnutsuzluk
Yaşam doyumu	—						
Hayra yorma/dini yalvarma,	0.19**	—					
Şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk	0.17**	-0.01	—				
Dini istikamet arayışı	-0.01	0.31***	0.20***	—			
Allah’a yönelme	0.24**	0.66***	-0.09	0.33***	—		
Dini yakınlaşma	0.13**	0.31***	-0.01	0.11*	0.34***	—	
Kişilerarası dini hoşnutsuzluk	0.15**	-0.22***	0.35***	0.03	0.25***	-0.10*	—

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001.

Tablo 2’de görüleceği üzere değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .10 ile .66 arasında değişmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan *yaşam doyumu* ile *Allah’a yönelme* ( $r = .24, p < .001$ ), *hayra yorma* ( $r = .19, p < .001$ ) ve *dini yakınlaşma* arasında pozitif yönde ( $r = .13, p < .01$ ), *kişiler arası dini hoşnutsuzluk* ( $r = -.15, p < .01$ ) ve son olarak *şerre yorma-manevi hoşnutsuzluk* ile ( $r = -.17, p < .001$ ) *yaşam doyumu* arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ile dini istikamet arayışı arasında herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Sonuç olarak Tablo 2’de rapor edilen korelasyon katsayıları göz önüne alındığında araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında çoklu bağlantı sorununun olmadığını ve regresyon analizine çalışmanın bağımlı değişkeni olan yaşam doyumu ile araştırmanın bağımsız değişkenleri ile devam edilmesi gerektiğini göstermektedir.

## 2.2.2. Ergenlerin Cinsiyetine Göre Yaşam Doyumu, Allah'a Yönelme, Hayra Yorma/Dini Yalvarma, Dini Yakınlaşma Dini İstikamet Arayışı, Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk ve Şerre Yorma/Manevi Hoşnutsuzluk Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmada, ergenlerin cinsiyetine göre *yaşam doyumu* ile dini başa çıkmanın alt boyutları olan, *Allah'a yönelme, hayra yorma/dini yalvarma, dini yakınlaşma, dini istikamet arayışı, kişilerarası dini hoşnutsuzluk ve şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu çerçevede önce *yaşam doyumu* için daha sonra ergenlerin, *Allah'a yönelme, hayra yorma/dini yalvarma, dini yakınlaşma, dini istikamet arayışı, kişilerarası dini hoşnutsuzluk ve şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* düzeylerinin için T Testi sonuçları, puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları belirlenmiş ve sırasıyla Tablo 3 ve Tablo 4'te sunulmuştur. Analizlerde, varyansların eşleş olup olmadığı levne testi ile kontrol edilmiş ve varyansların eşleş olmadığı durumlarda *varyanslar eşleş değil* satırı dikkate alınmıştır.

**Tablo 3** Cinsiyetlerine Göre Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	Sh	t	Sd	p	Cohen d
Yaşam doyumu	Erkek	189	21.825	7.000	0.509	-2,303	377,746	,022	-0.227
	Kız	243	23.313	6.192	0.397				

Tablo 3'te görüldüğü gibi cinsiyetlerine göre ergenlerin *yaşam doyumu* düzeyleri incelendiğinde, ergenleri yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $t(377,746) = -2,303, p < ,05$ ). Buna göre kızların *yaşam doyumu* düzeylerinin ( $X=23.31$   $ss=6.19$ ) erkeklere göre ( $X=21.83, ss=7$ ) daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ergenlerin, *Allah'a yönelme, hayra yorma/dini yalvarma, dini yakınlaşma, dini istikamet arayışı, kişilerarası dini hoşnutsuzluk ve şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* düzeylerinin cinsiyete göre değişiminin incelendiği T Testi sonuçları, Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4** Cinsiyetlerine Göre Ergenlerin Allah'a Yönelme, Hayra Yorma/Dini Yalvarma, Dini Yakınlaşma, Dini İstikamet Arayışı, Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk ve Şerre Yorma/Manevi Hoşnutsuzluk Düzeyleri T Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	Sh	t	Sd	p	Cohen d
Hayra yorma/dini yalvarma,	Erkek	189	38.75	5.21	0.38	<b>-2.38</b>	<b>430</b>	<b>0.017</b>	<b>-0.23</b>
	Kız	243	39.84	4.25	0.27				
Şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk	Erkek	189	11.17	3.30	0.24	2.95	430	0.003	0.28
	Kız	243	10.24	3.21	0.20				
Dini istikamet arayışı	Erkek	189	7.74	1.97	0.14	-2.94	430	0.003	-0.28
	Kız	243	8.26	1.71	0.11				
Allah'a yönelme,	Erkek	189	21.11	3.65	0.26	-4.73	430	.001	-0.45
	Kız	243	22.52	2.55	0.16				
Dini yakınlaşma	Erkek	189	5.89	1.91	0.13	-2.88	430	0.004	-0.28
	Kız	243	6.42	1.90	0.12				
Kişilerarası dini hoşnutsuzluk	Erkek	189	5.22	2.27	0.16	3.76	430	.001	0.36
	Kız	243	4.43	2.08	0.13				

Tablo 4'te görüldüğü gibi cinsiyet gruplarının hayra yorma/dini yalvarma puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $t(430) = -2.38, p < .017$ ). Buna göre, kızların *hayra yorma/dini yalvarma* düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. *Allah'a yönelme* ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $t(430) = -4.73, p < .001$ ). Buna göre, kızların *Allah'a yönelme* düzeylerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. *Dini istikamet arayışı* cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $t(430) = -2.94, p < .003$ ). Buna göre kızların *dini istikamet arayışı düzeylerinin*, erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. *Dini yakınlaşma* cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $t(430) = -2.88, p < .003$ ). Buna göre kızların, *dini yakınlaşma* düzeylerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutları incelediğinde ise *kişilerarası dini hoşnutsuzluk* ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $t(430) = 3.76, p < .001$ ). Buna göre erkeklerin *kişilerarası dini hoşnutsuzluk* düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Son olarak *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* düzeylerinin cinsiyete göre değişimi incelendiğinde cinsiyet ile arasında anlamlı bir

farklılık olduğu görülmektedir ( $t(430) = 2.95, p < .003$ ). Buna göre erkeklerin *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* düzeylerinin, kızlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

### 2.2.3. Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Ergenleri yaşam doyumunu yordayan dini başa çıkma bileşenlerini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. *Çoklu Regresyon* sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir. Tablonun yorumlamasına geçilmeden önce çoklu doğrusal bağıntı problemi olup olmadığını tespit etmek için VIF ve tolerans değerleri incelenmiştir. Buna göre tolerans değerlerinin .54 ile .87 arasında VIF değerlerinin 1.11 ile 2 arasında değiştiği olduğu tespit edilmiştir. Durbin-Watson istatistiği incelenmiş ve 1.74 olan değer 1-3 aralığında olduğu otokorelasyon sorunun olmadığı belirlenmiştir. *Regresyon* analizinin ön koşullarının sağlandığı belirlendikten sonra Tablo 5'te sunulan *Çoklu Regresyon* analizi sonuçları dikkate alınabilir.

**Tablo 5** Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerini Açıklayan Değişkenlerin Regresyon Analiz Sonuçları

Model	Yordayıcı değişkenler	B	Std. Hat a	Beta ( $\beta$ )	t	p	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
	Sabit	14.79	3.02		4.89	.001	0.30	0.09	0.08	7.14***
	Hayra yorma/dini yalvarma	0.10	0.09	0.07	1.12	.262				
	Şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk	<b>-0.26</b>	<b>0.10</b>	<b>-0.13</b>	<b>-2.60</b>	<b>.010</b>				
	Dini istikamet arayışı	-0.22	0.18	-0.06	-1.20	.227				
	Allah'a yönelme, Dini yakınlaşma	<b>0.37</b>	<b>0.14</b>	<b>0.18</b>	<b>2.72</b>	<b>.007</b>				
	Kişilerarası dini hoşnutsuzluk	-0.12	0.15	-0.04	-0.76	.446				

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Ergenlerin yaşam doyumunu yordayan dini başa çıkma bileşenlerini belirlemek için *Regresyon* analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre genel modelin anlamlı olduğu görülmekte ve ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerini, dini başa çıkmanın alt boyutlarından *Allah'a yönelme* ve *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluğun* en üst düzeyde yordadığı tespit edilmiştir,  $F(424, 6) = 7.14, p < .001, R^2 = .08$ .

Değişkenlerin modele tek tek katkıları göz önüne alındığında ergenlerin yaşam doyumunu, olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutu olan *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* düzeyinin negatif yönde yordadığı söylenebilir ( $\beta = -.13$ ,  $t(424) = -2.6$ ,  $p = 0.01$ ). Diğer yandan ergenlerin yaşam doyumunu olumlu dini başa çıkmanın alt boyutu olan *Allah'a yönelme* düzeyinin ise pozitif yönde yordadığı söylenebilir ( $\beta = .18$ ,  $t(424) = 2.7$ ,  $p = 0.007$ ).

Diğer değişkenler olan *hayra yorma/dini yalvarma*, *dini yakınlaşma*, *dini istikamet arayışı* ve *kişilerarası dini hoşnutsuzluğun* modele herhangi bir katkıda bulunmadığı diğer bir ifade ile anlamlı olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak modelde yer alan dini başa çıkmanın alt boyutlarından *Allah'a yönelme* ve *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluğun* ergenlerin yaşam doyumunun % 8'ini açıklama gücüne sahip olduğu görülmektedir.

Elde edilen bu sonuçlar neticesinde *Allah'a yönelme* olumlu dini başa çıkma mekanizmasını kullanan bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu söylenebilir. Diğer yandan *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* olumsuz dini başa çıkma yönteminin kullanımı yaşam doyumunun düşmesine sebep olmaktadır.

#### 2.2.4. Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaşlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Genel olarak ergenlerin *yaşam doyumunu* düzeylerinin yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu çerçevede ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin yaşlarına göre incelenmesine yönelik puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları ve varyans analizi sonuçları belirlenmiş ve Tablo 6 'da sunulmuştur.

**Tablo 6** Genel Olarak Ergenlerin Yaşlarına Göre Yaşam Doyumu Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Yaş	N	Ortalama	Ss	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
15	91	24,46	6,5	Gruplar arası	544,197	4	136,049	3,195	0,013
16	106	22,83	6,3						
17	151	21,43	6,5						
18	62	22,40	6,7						
19	22	23,5	6,0						

Tablo 6’da yer alan bulgulara göre yaşa göre yaşam doyumu düzeylerine ilişkin gruplar arasında önemli bir farklılık olduğu ispatlanmıştır. Bu farkın kaynağını ispat için Post Hoc testlerinden Tukey sonuçları tablo 6’da sunulmuştur.

Yaş	Yaş	Ortalama farkı	sh	p
15	16	1,62192	0,93255	0,411
	17	<b>3,02445*</b>	<b>0,86599</b>	<b>0,005</b>
	18	2,05831	1,07459	0,311
	19	0,96154	1,55031	0,972
16	15	-1,62192	0,93255	0,411
	17	1,40254	0,82687	0,437
	18	0,4364	1,04332	0,994
	19	-0,66038	1,52881	0,993

Tablo 6’da görüleceği üzere 15 yaşındaki ergenlerin *yaşam doyumu* 17 yaşındaki ergenlerden daha yüksektir. Diğer yaş grupları arasında ise herhangi bir farklılık bulunmamaktadır.

### 2.2.5. Ergenlerde Dini Başa Çıkma’nın Yaşam Doyumuna Etkisine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ergenlerin yaşam doyumunun dini başa çıkma düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Çalışmada varyansın homojen olduğu tespit edilmiştir. Dini başa çıkma sonucunda bulunan ortalamanın 1 standart sapma altı olanlar düşük, 1 standart sapma üstü olanlar yüksek ve arada olanlar orta grup olarak belirlenmiştir. Analize ilişkin tek yönlü varyans analizi ilişkin sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7** Ergenlerin Yaşam Doyumunun Dini Başa Çıkma Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Dini başa çıkma düzeyi	Ortalama	SD	N	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	$\eta^2$
Düşük	19.47	6.62	61	Gruplar arası	721.33	2	360.66	8.59	.001	.039
Orta	23.18	6.27	300							
Yüksek	23.21	7.15	71							

Tablo 7’de yer alan bulgulara göre, ergenlerin yaşam doyumları, dini başa çıkma düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ( $p=.001$ ). Bu farkın kaynağını bulmak için Post Hoc testlerinden Tukey yapılmıştır. Bu test ilişkin bulgular Tablo 7 de sunulmuştur.

Tablo’da yer alan sonuçlara göre, dini başa çıkmayı yüksek düzeyde kullanan bireylerin yaşam doyumu düşük olanlara göre daha yüksektir. Benzer şekilde orta düzeyde kullananların da düşük düzeyde kullananlardan daha yüksektir. Yüksek düzey ve orta düzey arasında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır.

**Tablo 8 Yaşam Doyumu Tukey Testi Sonuçları**

Dini başa çıkma düzeyi		Ortalama farkı	Sh	t	p tukey	Cohen's d
Düşük	Orta	<b>-3.705</b>	<b>0.910</b>	<b>-4.071</b>	<b>.001</b>	<b>-0.585</b>
	Yüksek	<b>-3.736</b>	<b>1.131</b>	<b>-3.303</b>	<b>.003</b>	<b>-0.540</b>
Orta	Yüksek	-0.031	0.855	-0.037	.999	-0.005

### 2.3. TARTIŞMA VE YORUMLAMA

Öncelikle ergenlerin yaşam doyumu ve dini başa çıkma arasındaki ilişkileri kısaca özetlenmiş ve ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır. İkinci olarak ergenlerin hayat memnuniyetlerinin cinsiyete göre ve genel dini başa çıkma alt boyutlarının cinsiyete göre değişimine ilişkin sonuçlar kısaca özetlenmiş ve ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır. Son olarak ise ergenlerin yaşam doyumunun yordayıcıları olan dini başa çıkma alt boyutları açısından incelenmiş sonuçlar kısaca özetlenmiş ve ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır. Araştırma sonucunda, araştırmanın hipotezlerine ilişkin aşağıdaki bilgiler elde edilmiştir.

#### 2.3.1. Ergenlerin Yaşam Doyumu, Dini Başa Çıkma ve Alt Boyutlarının İlişkisine İlişkin Tartışma

Bireylerin zihni ve bedeni olarak sağlıklı ve mutlu olmalarında dini motiflerin önemli bir rol oynaması, psikoloji alanında yapılan çalışmalarda araştırılan konulardan olduğu için dikkat çekmektedir.<sup>214</sup> Araştırmacılar tarafından, özellikle bireylerin

<sup>214</sup> K. I. Pargament, H. A. Raiya. A Decade of Research on The Psychology of Religion and Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned. *Psyke & Logos*. 28, 2007, s. 742.

başvurdukları olumlu ve olumsuz dini başa çıkma etkinliklerinin yaşam doyumuna etkileri incelenmiştir. Örneğin, Ayten, araştırmasında dini başa çıkma ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonucunda hayat memnuniyeti ile olumlu dini başa çıkmanın hayra yorma boyutu arasında olumlu yönde; olumsuz dini başa çıkmanın kişilerarası dini hoşnutsuzluk ve manevi hoşnutsuzluk boyutları arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki ve etkileşim olduğunu tespit edilmiştir.<sup>215</sup> Başka bir çalışmada ise, bir grup İranlı üniversite öğrencileriyle dini başa çıkma ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiş ve olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullanma ile mutluluk arasında olumlu, olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini kullanma ile mutluluk arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.<sup>216</sup>

Genel olarak dini başa çıkma ve yaşam doyumunu ile ilgili yapılan açıklamalar ışığında, hayra yorma, Allah'a yönelme ve dini yakınlaşma gibi olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin bireyde duygusal ve manevi bir olgunlaşma sağlayacağı ayrıca yaşam doyumunu üzerinde de olumlu bir etki yaratacağı beklenmektedir. Bununla beraber olumsuz dini başa çıkma yöntemlerinin, bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinde azalma yaratacağı düşünülmektedir. O halde 1. hipotezde varsayıldığı üzere, *ergenlerin dini başa çıkma düzeyi, yaşam doyumunu yordamakta mıdır? gerçekten dini başa çıkma etkinliklerine başvurma ile ergen bireylerin yaşamlarından memnun olmaları arasında bir ilişki var mıdır?* sorusuna araştırmamız ışığında yanıt bulmaya çalışacağız.

Araştırmamızda, *yaşam doyumunu ile Allah'a yönelme* arasında pozitif yönde ilişki; *yaşam doyumunu ile hayra yorma* arasında pozitif yönde bir ilişki; *dini yakınlaşma ile yaşam doyumunu* arasında pozitif yönde bir ilişki; *kişiler arası dini hoşnutsuzluk* ve son olarak *şerre yorma-manevi hoşnutsuzluk ile yaşam doyumunu* arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. *Yaşam doyumunu ile dini istikamet arayışı* arasında herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Ergenlerin yaşam doyumunu yordayan dini başa çıkma bileşenlerini belirlemek için yapılan *Regresyon* analizi sonucuna göre, genel modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Değişkenlerin modele tek tek katkıları göz önüne alındığında ergenlerin yaşam doyumunu, olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutu olan *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* düzeyinin negatif yönde yordadığı söylenebilmektedir.

<sup>215</sup> A. Ayten, a.g.e, 123-125.

<sup>216</sup> M. Rajabi, A. A. Saremi, M. H. Bayazi, "The Relationship Between Religious Coping Patterns, Mental Health and Happiness". *Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists)*. 8.32, 2012, ss. 363-371.

Diğer yandan ergenlerin yaşam doyumunu olumlu dini başa çıkmanın alt boyutu olan *Allah'a yönelme* düzeyinin ise pozitif yönde yordadığı söylenebilmektedir.

Sonuç olarak modelde yer alan dini başa çıkmanın alt boyutlarından *Allah'a yönelme* ve *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluğun* ergenlerin yaşam doyumunun %8'ini açıklama gücüne sahip olduğu görülmektedir.

Elde edilen bu sonuçlar neticesinde *Allah'a yönelme* olumlu dini başa çıkma mekanizmasını kullanan bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu söylenebilir. Diğer yandan *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* olumsuz dini başa çıkma yönteminin kullanımı yaşam doyumunun düşmesine sebep olmaktadır.

Başka bir ifadeyle, ergenlerin “Pek çok yönüyle idealimdeki hayatı yaşıyorum.”, “Hayat şartlarım mükemmeldir.”, “Hayatımdan memnunum.” “Şimdiye kadar hayatta istediğim çoğu şeyi elde ettim.” “Dünyaya yeniden gelseydim, hayatımda neredeyse hiçbir değişiklik yapmazdım.” gibi yaşam doyumunu eğilimleri arttıkça, Allah'ın onları terk ettiğini ve cezalandırdığını düşünme, Allah'ın onlara karşı olan sevgisini sorgulama, dualarını kabul etmediği için O'na kızmaları, yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğini sorgulamaları gibi olumsuz dinî başa çıkma eğilimlerinden *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* boyutu özelliklerinin azaldığı görülmektedir. Bu bulgu sonucu, *olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutlarından olan şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk yaşam doyumunu (hayat memnuniyeti) negatif yönde yordamaktadır (Hipotez 3b)* yönündeki hipotezimizin desteklendiği göstermektedir. Yine problemlerle karşılaşan ergen bireyin, din adamlarından ve etrafındaki dindar insanlardan uzaklaşmaları, din kardeşlerinin kendilerine yardımcı olmadığını düşünmeleri gibi olumsuz dinî başa çıkma eğilimlerinden kişilerarası dini hoşnutsuzluk boyutu özellikleri azaldıkça, yaşam doyumunu eğilimlerinde artma olduğu görülür. Tüm bu bulgular sonucu, *olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutlarından olan kişilerarası dini hoşnutsuzluk yaşam doyumunu (hayat memnuniyeti) negatif yönde yordamaktadır (Hipotez 3a)* yönündeki hipotezimizin dolayısıyla *olumsuz dinî başa çıkma (ve alt boyutları) ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olacağı (Hipotez 3)* yönündeki genel hipotezimizin de desteklendiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Bununla beraber, ergen bireylerin, başlarına gelenlerin kendilerini manevi olarak olgunlaştıracağını düşünmeleri, Allah'a daha yakın olmaya çalışmaları, daha az günah

işlemek için gösterdikleri çaba, günahları için tövbe etmeleri, öfke ve kızgınlıklarının azalması için Allah'tan yardım istemeleri, gibi olumlu dini başa çıkma eğilimlerinden Allah'a yönelme boyutu arttıkça, yaşam doyumu eğilimlerinde de artış olduğu görülmüş ve *olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan Allah'a yönelme yaşam doyumunu (hayat memnuniyeti) pozitif yönde yordamaktadır (Hipotez 2a)* yönündeki hipotezimizin desteklendiği görülmüştür. Bir problemle karşılaştıklarında din görevlileriyle konuşmaları ve sadaka dağıtmaları gibi olumlu dini başa çıkma eğilimlerinden dini yakınlaşma boyutu arttıkça, yaşam doyumu eğilimlerinde artış olduğu görülmüştür. Bu bulgular sonucu ise *olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan Dini yakınlaşma yaşam doyumunu (hayat memnuniyeti) pozitif yönde yordamaktadır (Hipotez 2c)* yönündeki hipotezimizin desteklendiği görülmüştür. Ergen bireylerin, Allah'ı her zaman yanında hissetmeleri, başlarına gelenleri yaratıcının kendilerini sınaması olarak kabullenmeleri, başlarına gelen her şeyde bir hayır vardır diye düşünmeleri ve sorunlarını çözüme kavuşturması için Allah'a dua etmeleri gibi hayra yorma/dini yalvarma eğilimi arttıkça, yaşam doyumu eğilimlerinde de artış olduğu gözlemlenmektedir. Bu sonuca göre ise *olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan hayra yorma/dini yalvarma yaşam doyumunu (hayat memnuniyeti) pozitif yönde yordayacağı (Hipotez 2b)* yönündeki araştırma hipotezinin desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla *olumlu dinî başa çıkma (ve alt boyutları) ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olacağı (Hipotez 2)* yönündeki genel araştırma hipotezinin desteklendiği sonucuna varılmıştır.

Ergenlerin, başlarına gelecek olumsuz olayların ardından Allah'ın kendilerine yeni bir fırsat sunmasını istemeleri ve Allah'ın yaşamlarına dair yeni bir gaye vermesi gibi dini istikamet arayışı eğilimi ile yaşam doyumu arasında herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Yani dini istikamet eğilimleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinde herhangi bir farklılaşma olmamaktadır. Bu nedenle *olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan Dini istikamet arayışı yaşam doyumunu (hayat memnuniyeti) pozitif yönde yordamaktadır (Hipotez 2d)* şeklindeki hipotezimizin desteklenmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak analizler incelendiğinde, bireylerin yaşam doyumları ile dini istikamet arayışı alt boyutu dışında kalan tüm olumlu dini başa çıkma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır (Bkz. Tablo 2). Yani, ergen bireylerin

olumlu dini başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklıkları arttıkça yaşam doyumu düzeylerinde de bir artış olmaktadır. Ayrıca yaşam doyumu ile olumsuz dini başa çıkma eğilimleri arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani, ergen bireylerin olumsuz dini başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklıkları azaldıkça yaşam doyumu düzeylerinde de bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında imam hatip lisesinde öğrenim görmekte olan ergenler, genel itibariyle yaşamlarından memnun olma eğilimindedir. Başka bir ifade ile yaşam doyumu düzeyleri yüksek bireylerden oluşmaktadırlar. Aynı zamanda, olumlu dini başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklıkları; olumsuz dini başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklıklarına göre daha fazladır.

Alanyazında olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerini kullanma ile yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Aynı zamanda olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullanma ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu da görülmüştür. Çünkü hayra yorma, Allah'a yönelme, dini yakınlaşma gibi olumlu dini başa çıkma eğilimlerinin, bireyde duygusal ve manevi bir olgunlaşma sağlayacağı ayrıca yaşam doyumu üzerinde de olumlu bir etki yaratacağı beklenmekteydi.<sup>217</sup> Sonucun beklentileri karşılar nitelikle çıkması araştırma hipotezlerinin doğrulandığını göstermektedir.

### 2.3.2. Ergenlerin Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre Değişimine İlişkin Tartışma

Cinsiyet olgusu kişisel ve toplumsal yaşamın önemli faktörlerinden birini teşkil eden, insan hayatının en temel kategorisi şeklinde değerlendirilmektedir.<sup>218</sup> Özellikle psikoloji ve sosyoloji alanlarında yapılan araştırmalar, cinsiyetin bireyin davranışları üzerindeki belirleyici etkisi üzerinde durmaktadır.<sup>219</sup>

Türkiye ve yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, cinsiyetin yaşam doyumu üzerindeki etkisine ilişkin elde edilen sonuçlar değişkenler arasında tutarlı bir ilişkinin olmadığını ispatlamıştır. Örneğin, bazı alan araştırmalarında, yaşam doyumunun

<sup>217</sup> Ayten, a.g.e, 124-125.

<sup>218</sup> E., Ersoy, "Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın ve Erkek Kimliği (Malatya Örneği)". *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 19.2, Malatya, 2009, ss. 209-230.

<sup>219</sup> A., Ayten, *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst., İstanbul, 2009, s. 3.

kadınlarda erkeklere oranla yüksek olduğu sonucuna ulaşılırken<sup>220</sup>, bazılarında ise tam tersi erkeklerin kadınlara göre doyumlarının yüksek olduğu sonucu ortaya konmuştur.<sup>221</sup> Cinsiyetin bu anlamda herhangi bir farklılaşma yaratmadığı sonucu da ulaşılan başka bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.<sup>222</sup> Özellikle doğu toplumlarında yapılan çalışmalarda ise, erkeklerin kadınlara nazaran daha mutlu oldukları sonucu mevcuttur.<sup>223</sup>

Bu araştırmada ise, “Yaşam doyumu ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır. (Hipotez 4)” cümlesi hipotez olarak kabul edilmiş ve bu hipotez için t-test analizi yapılmıştır. Ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ve cinsiyetleri göz önünde bulundurulduğunda farklılığın anlamlı düzeyde olduğu ortaya konmuştur. Buna göre ergen kızlarda, yaşam doyumuna ulaşma erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır.

Civitci çalışmasında, kızların kendine güven duygusunun erkeklerden daha düşük olduğunu belirtmenin yanında, kızların kişisel gelişime ve sosyal sorumluluğa erkeklerden daha fazla önem verdiklerini savunmuştur. Aynı çalışma, genel öz-yeterlik inancı ile kişisel gelişim ve sosyal sorumluluk amaçları arttıkça genel yaşam doyumunun da arttığını göstermektedir.<sup>224</sup> Dolayısıyla, yaşam doyumunu yüksek olan kızların, erkeklere nazaran daha fazla özgüven, kişisel gelişim ve sosyal sorumluluk amaçlarına sahip olduklarını, kişisel gelişime ve sosyal sorumluluklara önem veren, öz-yeterlilik inancı daha yüksek olan ve genel olarak hayat memnuniyeti yaşayan kız öğrencilerin, kendilerine daha fazla güven duyarak kendi yeterliklerini daha fazla ortaya koyacakları ve yaşam doyumlarını daha üst noktada yaşayacakları düşünülmektedir.

<sup>220</sup> A. A., Dikmen, *İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi*. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi. 50.3, Ankara, 1995, ss. 133-135, A. Ayten, *Tanrıya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, İstanbul, 2012, ss. 116-118.

<sup>221</sup> A. M. Abdel-Khalek, Quality of Life, Subjective Well-Being, and Religiosity in Muslim College Students. *Quality of Life Research*. 19, 2010, ss. 1133-1143.

<sup>222</sup> R.E., Aydemir, *Dindarlık Mutluluk İlişkisi-İlk Yetişkinlik Dönemi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst., Samsun, 2008, s. 54, T. Doğan, N. A. Çötök, “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4.36, 2011, ss. 165-132.

<sup>223</sup> A. M., Abdel-Khalek, Happiness, Health, and Religiosity: Significant Relations. *Mental Health, Religion & Culture*. 9.1, 2006, ss. 85-97.

<sup>224</sup> A., Çivitci, “Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler”, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C. 21, S. 2, 2012, ss. 321-336.

### 2.3.3. Ergenlerin Dini Başa Çıkma Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Değişimine İlişkin Tartışma

Dini başa çıkma üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, dini başa çıkma cinsiyet ilişkisine bakılmış, cinsiyetin yaşanan olumsuz olay ve durumları anlamlandırmada ve onlarla başa çıkma sürecinde farklılık oluşturduğu bulgulanmıştır.<sup>225</sup> Bu araştırmada “*Olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan; Allah’a yönelme, hayra yorma/dini yalvarma, dini istikamet arayışı ve dini yakınlaşma ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır. (Hipotez 5)*” ve “*Olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutlarından olan, kişiler arası hoşnutsuzluk, şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır. (Hipotez 6)*” cümleleri hipotez olarak kabul edilmiştir. Bu hipotezler için t-test analizi yapılmıştır.

Ergenlerin cinsiyetlerine göre olumlu ve olumsuz dini başa çıkma ve alt boyutları ile ilişkisine baktığımızda, aralarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre, kızların olumlu dini başa çıkma düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra erkeklerin olumsuz dini başa çıkma eğilimlerini kullanma sıklıklarının, kızlara göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bulgular sonucu ortaya çıkan bu farklılık, bize hipotezlerimizin desteklendiğini göstermektedir.

Dini başa çıkmanın olumlu alt boyutlarında olan dini istikamet arayışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre kızların dini istikamet arayışı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. “Yaptığım kötü şeylerden dolayı Allah’tan af dilerim.” “Öfkemin ve kızgınlığının azalması için Allah’tan yardım isterim.” şeklindeki dini istikamet arayışı tarzındaki başa çıkma etkinliklerini kızların erkeklere göre daha sık kullandıklarını söylemek mümkündür. Yani kızlar, erkeklere göre başlarına gelen olumsuz olay ve durumlara daha fazla iyimser bakmakta herhangi bir problemle karşılaştıklarında Allah’ın yardım ve desteğini daha çok isteme eğilimi göstermektedirler.

Dini başa çıkmanın olumlu alt boyutlarında olan dini yakınlaşma ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre kızların dini yakınlaşma düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. “Din görevlileriyle

<sup>225</sup> A., Ayten, “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C. 12, S. 2, 2012, s. 59.

konuşurum.” ve “Sadaka dağıtırım.” şeklindeki dini yakınlaşma tarzındaki başa çıkma etkinliklerini kızların, erkeklere oranla daha sık kullandıklarını ifade etmek mümkündür. Bir başka deyişle kızların, erkeklere göre manevi anlamda kendilerini geliştirmeye daha meyilli oldukları ve sadaka vermek gibi insanların menfaatine olan insani davranışlara karşı daha duyarlı oldukları söylenebilmektedir.

Dini başa çıkmanın olumlu alt boyutlarında olan hayra yorma/dini yalvarma ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre kızların hayra yorma/dini yalvarma düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. “Her şeyin düzelmesi için Allah’a yalvarırım.” “Allah’ın her an benimle olduğunu hissedirim.” “Sorunlarımı halletmesi için Allah’a dua ederim.” “İbadetlere yönelirim.” “Günahlarım için tövbe ederim.” “Daha az günah işlemeye çalışırım.” Allah’a daha yakın olmaya çalışırım.” “Hayatımın büyük manevi bir gücün parçası olduğunu düşünürüm.” ve “Arkadaşlarımdan ve yakınlarımdan bana dua etmelerini isterim.” şeklindeki hayra yorma/dini yalvarma tarzındaki başa çıkma etkinliklerini kızların erkeklere oranla daha sık kullandıklarını söylemek mümkündür. Bir başka ifadeyle kızların, erkeklere göre dini anlamda kendilerini geliştirmeye daha meyilli oldukları, ibadetlerine gösterdikleri hassasiyetlerinin erkeklere oranla daha çok olduğu ve kızların daha dindar bir yaşam tarzı sergilemek için çaba gösterdikleri görülmüştür.

Dini başa çıkmanın olumlu alt boyutlarından Allah’a yönelme ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu “Daha az günah işlemeye çalışırım.” “Allah’a daha yakın olmaya çalışırım.” “Öfke ve kızgınlığının azalması için Allah’tan yardım isterim” şeklindeki Allah’a yönelme tarzındaki başa çıkma etkinliklerini kızların, erkeklere göre daha sık kullandıkları, bir başka ifade ile kızların Allah’a yönelme düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucu bulgular neticesinde karşımıza çıkmaktadır. Aslında bu bulgu, kızların Allah ile olumlu ilişkiler kurduklarına ve yaşadıkları sorunlar karşısında O’ndan yüz çevirmediklerine işaret etmesi açısından önemlidir.

Dini başa çıkmanın olumsuz alt boyutlarını incelediğimizde ise, şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. “Allah’ın beni cezalandırdığını düşünürüm.” “Yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğimi düşünürüm.” “Allah’ın beni sevip sevmediğini sorgularım.” “Dualarımı kabul etmediği için Allah’a kızarım.” “Allah’ın beni terk ettiğini düşünürüm.”

şeklindeki şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk tarzındaki başa çıkma etkinliklerini erkeklerin, kızlara göre daha sık kullandıkları sonucuna varılmıştır. Başka bir deyişle, erkeklerin şerre yorma düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum, erkek ergenlerin sorunlarla karşılaştıkları zaman Allah'ın kendilerini terk ettiğini ve cezalandırdığını düşünme, onlara karşı olan sevgisini sorgulama ya da dualarını kabul etmediği için Allah'a kızma şeklinde olumsuz bir Tanrı algısına yöneldiklerini göstermektedir.

Son olarak dini başa çıkmanın olumsuz alt boyutlarından kişilerarası dini hoşnutsuzluk düzeylerinin cinsiyete göre değişimini incelendiği cinsiyet ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. “Din adamlarından uzaklaşırım.” “Etrafımdaki dindar insanlardan uzaklaşırım.” ve “Din kardeşlerimin bana destek olmadığını düşünürüm.” şeklindeki kişilerarası dini hoşnutsuzluk tarzındaki başa çıkma etkinliklerini erkeklerin, kızlara oranla daha sık kullandıkları görülmektedir. Buna göre erkeklerin, kişilerarası dini hoşnutsuzluk düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğuna bulgular sonucunda ulaşılmıştır. Bu sonuç, erkeklerin din adamlarından ve etraflarındaki dindar insanlardan uzaklaşma, din kardeşlerinin kendilerine destek olmadığını düşünme gibi diğer insanlara yönelik olumsuz bir algıya yöneldiklerini göstermektedir.

Tüm bu bulgulardan hareketle, örneklemin dini başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklıklarının oldukça yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Konu ile ilgili benzer araştırmalar incelendiğinde cinsiyetin dini başa çıkma yöntemlerini kullanmada farklılık oluşturduğuna yönelik bulgular mevcuttur.<sup>226</sup> Örneğin, yapılan bir araştırmada, olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kadınların, erkeklere göre daha sık kullanma eğilimi içinde oldukları gözlemlenmiştir.<sup>227</sup> Yine McConnell, Trevino ve Klinger'in yapmış oldukları araştırmalarında, ilk kez kalp ile ilgili operasyon geçiren kadınların, olumlu başa çıkma yöntemlerini erkeklere nazaran daha sık kullandıkları tespit etmişlerdir.<sup>228</sup> Son olarak, yapılan bir diğer çalışmada, bireylerin dini başa çıkma

<sup>226</sup> M. Aguilar-Vefae, M. Abiari, “Coping Response Inventory: Assessing Coping Among Iranian College Students and Introductory Development of An Adapted Iranian Coping Response Inventory” (CRI). *Mental Health, Religion&Culture*. 10.5, 2007, s. 499.

<sup>227</sup> A., Ayten, Z. Sağır, “Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2014, ss. 12-13.

<sup>228</sup> T. R., McConnell, K. M. Trevino ,T. A. Klinger, “Demographic Differences in Religious Coping after A First-Time Cardiac Event”. *Journal of Cardiopulm Rehabilitation Preview*, 2011, ss. 298-302.

yöntemlerini kullanmada cinsiyet değişkeninin etkisine bakıldığında ise, kadınların bir problemle karşılaşması durumunda olumlu başa çıkma eğilimlerini erkeklere nazaran daha sık kullandıklarını ispatlamıştır. Yani, kadınların erkeklere göre, yaşadıkları olumsuzlukların üstesinden gelme ve karşılaştıkları problemler sonucu Allah'ın yardımını daha fazla isteme eğilimi gösterdikleri görülmüştür.<sup>229</sup>

#### 2.3.4. Ergenlerin Yaşam Doyumunun Yaşa Göre Değişimine İlişkin Tartışma

Yaşın ilerlemesiyle birlikte insanların yaşam doyumlarının ne yönde etkileneceğine dair geçmişte yapılan araştırmalarda pek çok farklı sonuçlara ulaşılmaktadır. Bazı araştırmacılar yaşın ilerlemesiyle beraber bireylerin daha fazla sorunla karşı karşıya kalmaları, hayatlarındaki değerli insanların kaybı gibi acı deneyimlerle mücadele etmek zorunda kalmaları nedeniyle yaşamlarından daha az zevk aldıklarını düşünmektedir.<sup>230</sup>

Bazıları ise, bireylerin yaşla birlikte değişen tercihlerine göre hayat şartlarını düzenlediklerini böylece yaşam doyumlarının eskiye nazaran daha fazla olduğunu savunmaktadırlar.<sup>231</sup> Bu araştırmada ise, Ayten'in görüşüyle benzer olarak yaşam doyumunun yaşla birlikte inanç ve erdemlerin daha fazla içselleştirilmesine ve davranışa yansıtılmasına bağlı olarak artış sergileyeceği öngörülmektedir.<sup>232</sup> Kısacası, yaşam doyumunu, yaş dönemlerine göre farklılık göstermekte midir?, yaşam doyumunu ergenlerin yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır? sorusuna cevap aranmaktadır.

Yapılan varyans analizi sonucu ulaşılan bulgulara göre, ergenlerin yaşam doyumunu puan ortalamaları bakımından yaş dönemleri arasında istatistiki açıdan gruplar arasında önemli bir farklılık söz konusudur. Bu farkın kaynağını tespit etmek amacıyla post hoc testlerinden yararlanılmıştır (*Bkz. Tablo 6*). Tabloda görüleceği üzere 15 yaşındaki ergenlerin yaşam doyumunu 17 yaşındaki ergenlerden daha yüksektir. Diğer yaş grupları arasında ise herhangi bir farklılık bulunmamaktadır. Buradan hareketle, *yaş dönemlerine göre yaşam doyumunu düzeylerinin farklılaşacağı (Hipotez 7)* yönündeki hipotezimizin

<sup>229</sup> Batan, a.g.t., 119.

<sup>230</sup> K.L., Siedlecki, E. M. Tucker-Drob, S. Oishi ve T. A. Salthouse, "Life Satisfaction Across Adulthood, Different Determinants at Different Ages" *Journal of Positive Psychology*. 3, 2008, s. 154.

<sup>231</sup> R.E., Aydemir, *Dindarlık Mithuluk İlişkisi -İlk Yetişkinlik Dönemi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi SBE., Samsun, 2008, s. 55.

<sup>232</sup> Ayten, a.g.e., 55.

doğrulandığı saptanmıştır. Bununla beraber “yaşam doyumunun yaş ile birlikte artacağı” yönündeki öngörümüz tam tersi yönde sonuçlanmıştır. Çünkü daha küçük yaş grubundaki ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin beklenenin aksine daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun sebebi olarak, örneklemimizin sosyo ekonomik açıdan düşük seviyede olan ve akademik başarı noktasında istedikleri liselere yerleşemeyen düşük puanlı öğrencilerden oluşması gösterilebilir. Özellikle, yaşın ilerlemesi ile beraber sorumluluğun artması, sınav kaygısı, mezun olduklarında karşılaşacakları sorunlarla baş edememe korkusu, ailevi ve çevresel birtakım etkenler ve psikolojik bazı durumlar bulguların bu şekilde sonuçlanmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, araştırmamızı destekler nitelikte çalışmaların varlığı görülmüştür. Nitekim Çam ve Arta tarafından yapılan “Ergenlerde Yaşam Doyumu” adlı çalışmada da araştırmamızı destekler nitelikte sonuçlar ortaya çıkmış benzer bir şekilde, sınıf düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunda bir azalma olduğu görülmüştür.<sup>233</sup>

Karadayı tarafından yapılan “Ergenlik ve İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı” adlı araştırmada da bireylerin yaşları arttıkça yaşam doyumu düzeylerinde azalma görülmüştür.<sup>234</sup>

Gülcan’ın “Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” adlı tezinde de araştırmamızı destekler nitelikte genç yetişkinlerde, yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı sonucu karşımıza çıkmaktadır.<sup>235</sup>

Son olarak, Sarıdemir, “Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stillerinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi” isimli araştırmasında, çalışmamız ile tutarlı olarak yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığını bulgulamıştır.<sup>236</sup>

<sup>233</sup> Z., Çam, M., Arta, “Ergenlikte Yaşam Doyumu: Okul Türleri Bağlamında Bir İnceleme”, *Muş Alparslan Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Dergisi*, C. 2, S. 1, 2014, ss. 41-43.

<sup>234</sup> S., Karadayı, *Ergenlik ve İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı*, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniv. Sosyal Bilimler Enst., İstanbul, 2018, s.53.

<sup>235</sup> A., Gülcan, *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul, 2014.

<sup>236</sup> T., Sarıdemir, *Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stillerinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul, 2015.

### 2.3.5. Ergenlerde Dini Başa Çıkma'nın Yaşam Doyumuna Etkisine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Dini başa çıkma, stresli yaşam şartlarının sebep olduğu negatif duygusal sonuçların etkilerini azaltma veya tamamen yok etmek için problem çözme için kolaylaştırıcı dini inanç ve davranışların kullanılması olarak tanımlandığını daha önce ifade etmişti.<sup>237</sup>

Din, bireylerin hayatlarını anlamlandırmalarını sağlayarak, karşılaşılan problemlerle kişiye sabrı öğretmek onu, belirli bir olgunluğa ulaştırmıştır. Nitekim Allah, kişilerin başına gelen sıkıntılarla onları sınar ve onlara yaşama dair ipuçları vererek bu dünyanın fani olduğunu sürekli hatırlatmaktadır. Dindar, rahatlık içinde yaşamını devam ettiren bir birey değil; Allah'la hayatın her anında iletişim halinde olan, dindar olmayı seçtiği için birtakım sorumlulukları yerine getirmek zorunda olan ve yaptığı ibadetlere rağmen Cennet kendisi için garanti olmayan bir bireydir.<sup>238</sup>

Yaşam doyumunun, dini başa çıkma düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucu ulaşılan bulgulara göre, yaşam doyumları, dini başa çıkma düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Dini başa çıkmayı yüksek düzeyde kullanan ergen bireylerin yaşam doyumu, dini başa çıkmayı düşük düzeyde kullanan ergen bireylere göre daha yüksektir. Benzer şekilde dini başa çıkmayı orta düzeyde kullanan ergenlerin de dini başa çıkmayı düşük düzeyde kullananlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 8). Yüksek düzey ve orta düzey arasında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır.

Benzer çalışmalar incelendiğinde Şahin'in "Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma" adlı makalesi karşımıza çıkmaktadır. Buna göre, din kaynaklı stres ile dindarlık arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiş olup; dindarlık yükseldikçe, din kaynaklı stresin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.<sup>239</sup>

<sup>237</sup> Cirhinlioğlu, a.g.e, 111

<sup>238</sup> A. Şahin, "Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma" *Selçuk Üniv. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. 21, Konya, 2006, s. 165

<sup>239</sup> Şahin, a.g.m, 172.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaşam doyumu ve dini başa çıkma olgularını konu edinen bu araştırmada, ergenlerin dini başa çıkmaya yönelik tutum ve davranışlarının yaşam doyumu üzerindeki rolü incelenmiş ve dini başa çıkma- yaşam doyumu ilişkisine ne şekilde katkı sağladığı ortaya konmuştur. Ergenlerdeki yaşam doyumu, dini başa çıkma tutumu ve bu ikisi arasındaki ilişki çalışmanın özünü oluşturmaktadır. Araştırmada temel olarak, dini başa çıkmanın bireylerin yaşam doyumunu ne yönde ve ne şekilde etkilediği sorusuna cevap aranmaktadır. Dini başa çıkmanın ve yaşam doyumunun ergenler üzerindeki bu etkisinin, yaşam doyumu artan bireylerdeki dini başa çıkma tutumunun olumlu yönde artış göstermesi sonucu beklenmiştir. Bu nedenle araştırmanın kuramsal çerçevesinde, ‘Ergenlerin, dini başa çıkma ve yaşam doyumuna ilişkin tutumlarının yordayıcıları nelerdir?’ sorusuna yanıt beklenmiştir. Batı’da ve ülkemizde teorik ve empririk düzeyde pek çok araştırmada ele alınan dini başa çıkma-yaşam doyumu ilişkisi, bu araştırmada, Antalya ilinden 439 kişilik bir araştırma grubu üzerinde, anket tekniği kullanılarak elde edilen bulgular ışığında incelenmiştir.

Araştırmada temel olarak, ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri ve görüşleri ortaya konmuştur. Sonrasında ergenlerin, yaşam doyumu, cinsiyet, yaş ve dini başa çıkma yöntemlerini kullanma sıklıklarının tespit edebilme ve bu durumun yaşam doyumunu etkilerini araştırmaya ilişkin tutumlarını nasıl yordadığı incelenmiştir. Ayrıca belirtilen değişkenlerin dini başa çıkma tutumu bağlamında yordayıcılıkları olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma açısından ayrı ayrı irdelenmiştir. Bu çerçevede, ergenlerin, dini başa çıkma ve yaşam doyumuna ilişkin tutumlarının yordayıcıları nelerdir? , olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan; Allah’a yönelme, hayra yorma/dini yalvarma, dini dönüşüm, dini istikamet arayışı, dini yakınlaşma yaşam doyumu için pozitif yönde anlamlı birer yordayıcı mıdır?, olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutlarından olan, kişiler arası hoşnutsuzluk, şerre yorma, manevi hoşnutsuzluk ile cinsiyet yaşam doyumu için negatif yönde anlamlı birer yordayıcı mıdır?, ergenlerin, dini başa çıkma ve yaşam doyumuna ilişkin tutumları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır? Bu bağlamda, yaşam doyumu ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?, olumlu dini başa çıkma alt boyutlarından olan; Allah’a yönelme, hayra yorma/dini yalvarma, dini dönüşüm, dini istikamet arayışı ve dini yakınlaşma ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?, olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutlarından olan, kişiler arası hoşnutsuzluk, şerre

yorma, manevi hoşnutsuzluk ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?, yaşam doyumu ergenlerin yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır? sorularına yanıt aranmıştır.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerin *yaşam doyumu* düzeyleri ile olumlu dini başa çıkmanın alt boyutları olan; *Allah'a yönelme*, *hayra yorma/dini yalvarma* ve *dini yakınlaşma* düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutları olan *kişilerarası dini hoşnutsuzluk* ve *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* ile *yaşam doyumu* arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Kısacası, *yaşam doyumu* arttıkça, *olumlu dini başa çıkma* eğilimlerinde artış, yine *yaşam doyumu* arttıkça, olumsuz dini başa çıkma eğilimlerinde azalış mevcuttur (Bkz. Tablo 2). Elde edilen bu bulgu, *olumlu dini başa çıkma ve alt boyutları ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki vardır* ile *olumsuz dini başa çıkma ve alt boyutları ile yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki vardır* şeklindeki hipotezleri desteklemektedir.

Cinsiyete göre ergenlerin *yaşam doyumu* düzeyleri incelendiğinde, anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Kızların, yaşamlarından duydukları memnuniyet düzeyi erkeklere göre daha yüksektir (Bkz. Tablo 3). Buna göre, kızlar erkeklere nazaran daha fazla hayatlarından memnun olduklarını; pek çok yönüyle ideallerindeki hayatı yaşadıklarını, hayat şartlarının mükemmel olduğunu, hayatlarından memnun olduklarını, şimdiye kadar hayatta istedikleri çoğu şeyi elde ettiklerini ve hayatlarında neredeyse hiçbir değişiklik yapmak istemediklerini ifade etmişlerdir. Elde edilen bu bulgu, *yaşam doyumu ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır* yönündeki hipotezi desteklemiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, yaşam doyumunda artış olan kızların, erkeklere göre özgüveni yüksek, kişisel gelişim ve sosyal projelere önem veren bireyler olduklarını tespit etmiştir. Genel olarak yaşamını olumlu algılayan kız öğrencilerin, kendilerine daha fazla güven duyarak kendi yeterliklerini daha fazla ortaya koydukları ve hayat memnuniyetlerini üst noktada yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyete göre ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri incelendiğinde, olumlu dini başa çıkmanın alt boyutlarından olan, *hayra yorma/dini yalvarma*, *Allah'a yönelme*, *dini istikamet arayışı* ve *dini yakınlaşma* eğilimlerinin kızlarda, erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Olumsuz dini başa çıkma alt boyutlarından, *kişilerarası dini hoşnutsuzluk* ile *şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk* düzeylerinin ise erkeklerde daha

yüksek olduğu sonuçlanmıştır (*Bkz. Tablo 4*). Elde edilen bu bulgu, *olumlu ve olumsuz dini başa çıkma ve alt boyutları ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır* yönündeki hipotezi desteklemiştir. Bu bulgulardan hareketle, örneklemin dini başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklıklarının oldukça yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Ergenlerin yaşam doyumu düzeylerini, dini başa çıkmanın alt boyutlarından “Allah’a yönelme” ve “şerre yorma/manevi hoşnutsuzluğun” yordadığı tespit edilmiştir (*Bkz. Tablo 5*). Elde edilen bu sonuçlar neticesinde “Allah’a yönelme” olumlu dini başa çıkma mekanizmasını kullanan bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer yandan “şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk” olumsuz dini başa çıkma yönteminin kullanımı, yaşam doyumunun düşmesine neden olmaktadır.

Son olarak, yaşam doyumunun yaşla birlikte inanç ve erdemlerin daha fazla içselleştirilmesine ve davranışa yansıtılmasına bağlı olarak artış sergileyeceği öngörülmüştür. Bu nedenle “yaşam doyumu, yaş dönemlerine göre farklılık göstermekte midir?, yaşam doyumu ergenlerin yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır? sorularına cevap aranmıştır. Ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin yaşlarına göre değişimini belirlemek amaçlanmıştır. Bulgular sonucu, yaşa göre yaşam doyumu düzeylerine ilişkin gruplar arasında önemli bir farklılık olduğu tespit edilmiş ve sonuç olarak 15 yaşındaki ergenlerin yaşam doyumunun, 17 yaşındaki ergenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür (*Bkz. Tablo 6*). Elde edilen bu bulgu, *yaşam doyumu ergenlerin yaşlarına göre farklılaşmaktadır* yönündeki hipotezi desteklemiştir. Bununla beraber “yaşam doyumunun yaş ile birlikte artacağı” yönündeki öngörümüz tam tersi yönde sonuçlanmış olup daha küçük yaş grubundaki ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Özellikle yaşın ilerlemesi ile beraber sorumluluğun artması, sınav kaygısı, mezun olduklarında karşılaştıkları sorunlarla baş edememe korkusu, ailevi ve çevresel birtakım etkenler ve psikolojik bazı durumlar bulguların bu şekilde sonuçlanmasında etkili olabileceği düşünülmüştür.

Sonuç olarak, imam hatip lisesinde öğrenim görmekte olan kız ve erkek ergenlerden oluşan araştırma örneklemini, genel itibariyle hayatlarından memnun olma eğiliminde ve olumlu dini başa çıkma yöntemlerine, olumsuz dini başa çıkma yöntemlerine göre daha sık başvurumaktadırlar. Ayrıca kızların yaşam doyumu düzeyi erkeklere göre daha yüksektir. Sorunların çözümü için Allah’a dua etme, daha az günah işlemeye çalışma,

günahlar için tövbe etme, her şerde bir hayır vardır diye düşünme, yaşanan olumsuzlukları Allah'ın bir imtihanı olarak görme, sadaka dağıtma ve din görevlileriyle iletişim halinde olma gibi olumlu dini tutum ve davranışlar yaşam doyumu düzeyini arttırmıştır.

Özetlemek gerekirse, dini başa çıkma-yaşam doyumu ilişki ve etkileşimi konusunda, Türkiye'de yapılan ilk araştırma olan bu çalışmada, ergenlerin dini başa çıkma yöntemlerini kullanma eğilimlerinin, yaşam doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, olumlu dini başa çıkma ve alt boyutlarının yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Buna göre, yaşanan zorluklar karşısında Allah'a dua etmenin, O'ndan yardım dilemenin, sabretmenin ve daha az günah işlemeye çalışmanın, ergen bireylerin hayatlarından memnun olma düzeylerini arttırdığını ve yaşamlarını dair olumlu yaklaşımlarda bulduklarını göstermektedir.

Din psikolojisi alanı için mütevazı bulgular sunduğuna inanılan bu araştırma, zorunlu olarak bazı sınırlılıkları bünyesinde barındırmaktadır. Bu sebeple, ileride yapılacak çalışmalar için şu önerilerde bulunmak mümkündür:

- Araştırmamız sadece Antalya ilinde 15-19 yaşları arasındaki ergen bireyler üzerinde yapılan bir çalışmadır. Benzer araştırmalar farklı illerde daha geniş yaş grupları ile yapılabilir.
- Araştırmamızın örneklemini, yalnızca 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda okuyan imam hatip lise öğrencilerinden oluşturmaktadır. Ancak günümüzde ergenlik çağı özelliklerinin daha küçük yaşlarda da gözleniyor olması, benzer araştırmaların farklı gruplar üzerinde de yapılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu amaçla benzer konular 6, 7 ve 8. sınıf imam hatip orta okulu öğrencileri üzerinde de araştırılabilir.
- Çalışmada kullanılan ölçekler 439 kişiden oluşan sınırlı örneklem grubuna, gönüllük esasına dayalı bir şekilde belli süre dahilinde uygulanmıştır. Dolayısıyla daha genellenebilir sonuçlar elde edebilmek için ileride yapılacak araştırmada, daha geniş örneklemin kullanılması yararlı olacaktır.
- Bu çalışmada dini başa çıkma ve yaşam doyumu değişkenleri; yaş ve cinsiyet demografik değişkenlerine göre incelenmiştir. Konuyla ilgili gelecek çalışmalarda farklı demografik değişkenler de ele alınarak incelenebilir.

- Araştırma belirli bir zaman aralığında yapılmış olan kesitsel bir çalışmadır. Zamanla deneklerin dini inanç, düşünce ve tutumlarındaki değişimlerin de dikkate alınacağı boylamsal çalışmaların yapılması daha farklı sonuçlar ortaya çıkaracaktır.
- Araştırmada dini başa çıkma- yaşam doyumu ilişkisi ergenlerin kişisel beyanları doğrultusunda ölçümlenmiştir. Bu sebeple, kişilerin dini başa çıkma davranışlarının ve yaşam doyumu ilişkisinin gözlenmesi yoluyla yapılacak deneysel çalışmalar daha farklı sonuçlar ortaya koyabilir.
- Dini eğitimin verileceği ilk kurum ailedir. Bu sebeple, ebeveynlerin tutum ve davranışları bu noktada büyük önem taşır. Çocukluk dönemi bu çalışma dışında tutulduğu için, bundan sonraki çalışmalarda çocukluk dönemindeki dini eğitimin ve onlara değerlerin kazandırılmasının önemi, bu süreçte aile ve çevrenin etkisi gibi konuların araştırılması yararlı olacaktır.
- Hayat memnuniyeti konusunda sorun yaşayan öğrenciler belirlenip gerekli yönlendirmeler yapılarak problemleri ile daha işlevsel bir biçimde başa çıkmaları için yardım almaları sağlanmalı ve topluma yeniden kazandırılmalıdır. Böylece, kendilerini güvende hissedecek, mutlu olacaklar ve bu durum onların akademik başarılarını arttırmada önemli bir destek kaynağı olacaktır. Bu sebeple araştırmamızın ülkemizdeki din psikoloji çalışmalarına katkı sağlaması ümit edilmektedir.

## KAYNAKÇA

ACAR ARASAN, B. N., *Akademisyenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Yaklaşım*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uşak Üniv. Sosyal Blim. Enst., Uşak, 2010.

AKINCI VURAL Z. B., M. Bat, “Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma”, *Journal of Yasar University*, 20(5), 2010, ss. 3348-3382.

AKBULUT, Y., *Sosyal Bilimlerde SPSS Uygulamaları: Sık Kullanılan İstatistiksel Analizler ve Açıklamalı SPSS Çözümleri*, İdeal Kültür yay., İstanbul, 2010.

AKTAŞ ÖZKAFACI, A., “Ergenlik Dönemi Özellikleri ve Ailelere Öneriler”, *Pedagog Makaleleri Kütüphanesi*, 2009, [http://www.tavsiyedyorum.com/makale\\_3315.htm](http://www.tavsiyedyorum.com/makale_3315.htm) (Erişim: 04.07.2019).

AKTUNA, Y., “Gençlik Döneminde Toplumsallaşma ve Kuşak Çatışması”, *S.Ü. yay., Milli Gençlik Kongresi 2*, 1988, ss. 28-29.

AKYOL, S. U., *Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniv. Eğitim Bilim. Enst., Denizli, 2013.

AKSEKİ, A. H., *İslam Dini: İtikat, İbadet ve Ahlak*, Güzel Sanatlar Matbaası, İstanbul, 1960.

ALTINKÖPRÜ, T., *Genç Kız Psikolojisi ve Cinselliği*, Baskı 19, Hayat yayınevi, İstanbul, 2005.

ALTINTAŞ, H., *İslam Ahlakı*, Akçağ Yay., Ankara, 1999.

ANTONUCCI, T. C., J. E., Lansford, H., A., Akiyama, “Impact of Positive and Negative Aspects of Marital Relationships and Friendships on Well-Being of Older Adults”, *Applied Development Science* 5 (2), 2001, ss. 68-75.

ARSLANTÜRK, Z., T., Amman, *Sosyoloji*, Baskı 7, Çamlıca Yay., İstanbul, 2001.

ATKINSON, R. L., E. E., Smith, J.B., Daryl, *Introduction to Psychology*, New York, Harcourt Brace Javonovich College Publishers, 1990, s. 106.

AVCI, M., “Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları” *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2006, C. 7, S. 1, s. 37.

AYSAN, F., D. M., Siyez, “Ergenlerde Görülen Problem Davranışların Psiko-Sosyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Yordanması”, *Dokuz Eylül Üniv. Eğitim Fak. Dergisi*, 2007, S. Xx(1), s. 155.

AYTEN, A., “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C. 12, S. 2, 2012 ss. 45 -79

- AYTEN, A., *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, İz yayıncılık, İstanbul, 2014.
- AYTEN, A., *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyal Bir Araştırma*, İz Yay., İstanbul, 2012.
- AYTEN, A., G., Göcen, K., Sevinç, E., Öztürk, "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2012, C. 12, S. 2, ss. 45-79.
- AYTEN, A., "Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma." *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2013, C. 13, S. 1, ss. 7-31.
- AYTEN, A. ve Z. Sağır, "Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.*, 2014, 47, 12-13.
- BAHADIR, A., *Ergenlik Döneminde Dini Şüphe ve Tereddütler U.Ü.S.B.E.*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa, 1994.
- BAHADIR, A., "Ergen Kişiliği Bağlamında Din-Kişilik İlişkisi" *Selçuk Üniv. İlahiyat Fakültesi Dergisi Güz*, Sayı:14, Konya, 2002, s. 117.
- BAHADIR, A., *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma*, İnsan Yay., İstanbul, 2002.
- BALAT, G.U., B., Akman, "Lise Öğrencilerinin Psikolojik Durumların Sosyo Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi" *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, S. 13 (1), Adana, 2006.
- BAŞARAN, D., *Medeni Durumun Öğretmenlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, İstanbul Üniv. Eğitim Bilimleri Enst., (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2016.
- BAŞTÜRK, E., *Obez Bireylerde Bağlanma Stillerinin, Yaşam Doyumu ve Yeme Tutumuna Etkisi*, Beykent Üniv. Sosyal Bilimler Enst., (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2016.
- BAYRAKTAR, F., "Olumlu Ergen Gelişiminde Ebeveyn/Akran İlişkilerinin Önemi" *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi: 14 (3)*, Ankara, 2007, ss. 158-160.
- BATAN, S. N., *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*, Marmara Üniv., Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul, 2016.
- BOND, J., L., Corner, *Quality Of Life And Older People*. Buckingham: Open University Press. E-book. EBSCO host, Bilkent Üniversitesi, AN: 234865, 2004, ss. 1-10.
- BURGER, M. J., *Kişilik*, Baskı 1, Kaknüs yay., İstanbul, 2006.

BÜBER, M., *Çalışanların Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi*, Dokuz Eylül Üniv. Sosyal Bilimler Enst. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir, 2017.

BÜHLER, C., K., Spiegel, K., Thomas, “Ergenlik Dönemine Toplu Bakış”. (Editör: Bekir Onur). Çeviren: Sezen Zeyinoğlu. *Ergenlik Psikolojisi*, Hacettepe-Taş Kitapçılık, Ankara, 1987.

CEYHAN, E., “Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı” *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi:15 (2)*, Ankara, 2008, ss. 111-114.

CİRHİNLİOĞLU, F., *Din Psikolojisi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2010.

CİRHİNLİOĞLU, F., Ü. Ok, “İnanç ya da Dünya Görüşü Biçimleri ile İntihara Yönelik Tutum, Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler”, *C. Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 34, S. 1, Sivas, 2010, ss. 4-6.

ÇAM, Z., M. ARTA “Ergenlikte Yaşam Doyumu: Okul Türleri Bağlamında Bir İnceleme”, *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* ISSN: 2147-7655 C. 2, S. 1, Haziran, 2014, ss. 23-43.

ÇİLELİ, M, “Ergenlikte Ahlak Gelişimi” (Edt. Bekir Onur) *Ergenlik Psikolojisi*, Hacettepe-Taş Kitapçılık, Ankara, 1987, s. 281.

ÇİLELİ, M, *Ahlak Psikolojisi ve Eğitimi*, V yay., Ankara, 1986.

ÇİVİTÇİ, A., “Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler”, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C. 21, S. 2, 2012, ss. 321-336.

ÇUHADAROĞLU, F., S., Canat, “Ergen ve Ruhsal Sorunlar Durum Saptama Çalışması”, *Türkiye Bilimler Akademisi Raporları*, S. 4, Ankara, 2004.

DACEY, J. S., J. F., Travers, *Human Development*. Third Edition. Chicago: Benchmark Publishers, 1996, s. 302.

DİKMEN, A.A., *Kamu Çalışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumu*, A.Ü. Sosyal Bilimler Enst. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 1995.

ECE, H. K., *İslam'ın Temel Kavramları*, Beyan Yayıncılık, İstanbul, 2000.

EKŞİ, H., *Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Sosyal Bilim. Enst., Bursa, 2001, s. 19

EKŞİ, A., *Çocuk Genç Ana Babalar*, Bilgi yay., Ankara, 1990.

ERDOĞAN, B., T. N., Bauer, D.M., Truxillo, L.R., Mansfield, “Whistle While You Work: A Review of the Life Satisfaction Literature”., *Journal of Management*, 38(4), 2012, ss. 1041-1042.

ERİKSON, E., “Psikososyal Kimlik” Çeviren: M. Doğan Karacoşkun, *Din ve Psikoloji: Dini ve Sosyal Psikoloji Yazıları*, Akademik Bilişim Yayınları, Samsun, 2006.

ERYÜCEL, S., *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Doktora Tezi), Ankara, 2013.

ERYILMAZ, A., S. Öğülmüş, “Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli”, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C. 11, S. 3, Kırşehir, 2010, s. 192.

ERYILMAZ, S., *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla, 2012.

ERYILMAZ, F., “Ergen Öznel İyi oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi Güz*, C. 7, S. 4, Ankara, 2009, s. 977.

FIELD, A., *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. sage, 2013.

FOLKMAN, S., J. T. Moskowitz, *Coping: Pitfalls and Promise*. Annual Review of Psychology, 2004, s. 758.

FRIJNS, M., *Determinants of Life Satisfaction: A Cross Regional Comparison*, Maastricht University of Business and Economics, Holland, 2010, s. 14.

GANDER, M. J., H.W, Gardiner, *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (Çeviren: Bekir Onur, Nermin Çelen ve Ali Dönmez), İmge Kitabevi, Ankara, 2004.

GARSON, G. D., *Topics in Multivariate Analysis*. Retrieved July, 25, 2006.

GİLMAN, R., E. S., Huebner, “Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction”. *Journal of Youth and Adolescence*, ss. 35, 293-301, 2006.

GLANZ, K., B. K. Rimer, F. M. Lewis, *Health Behavior and Health Education Theory, Research and Practice*. Wiley & Sons, San Francisco, 2002, s. 214.

GORDAN, W., Allport, *Birey ve Dini* (Çev. Bilal Samur) Elis Yay., Ankara, 2004.

GÖCEN, G., *Şükür ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniv. Sosyal Bilim. Enst., Ankara, 2012.

GÜNCE, G., *Çocukta Zihin Gelişimi, Piaget Kuramına Toplu Bir Bakış*, Baykan Matbaası, Ankara, 1973.

GÜLCAN, A., *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fatih Üniversitesi, İstanbul, 2014.

GÜRSU, O., *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*, S.Ü. Sosyal Bilimler Enst. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Konya, 2011.

GÜLEÇ, C., *Pozitif Ruh Sağlığı*, Arkadaş yay., Ankara, 2009.

GÜMÜŞ, H., *Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*, Atatürk Üniv. Sosyal Bilimler Enst., Erzurum, 2006.

GÜLER AYDIN, Ö., *Yaşamı Sürdürmede Dini İnançın Rolü*, Ankara Üniv. Sosyal Bilim. Enst., (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara, 2011.

HEBERT, R., B. Z., Daniuk, R., Schulz, M., Scheier, “Positive and Negative Religious Coping and Well-Being in Women with Breast Cancer”, *Journal of Palliative Medicine*, 12(6), 2009, ss. 537-545.

HEİMSOETH, H., *Ahlak Denen Bilmece*, (Çev. N. Uygur), İ.Ü Edebiyat Fak. Yay., İstanbul, 1978.

HELLER, D., Watson, R., Ilies, “The Role of Person Versus Situation in Life Satisfaction: A Critical Examination”, *Psychological Bulletin* 130, 2004, ss. 585-595.

HOROZCU, Ü., “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”, *Milel ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, Cilt:7 Sayı:1, İstanbul, 2010, ss. 236-237.

HÖKELEKLİ, H., *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara, 1993.

HÖKELEKLİ, H., “Ergenlik Döneminde Dini Şüpheler” *Din Öğretimi Dergisi*, S. 14, Ankara, 1998, ss. 73-82.

IŞIK, K., *Yaşlı Hastaya Evde Bakım Verenlerin Yaşam Doyumları ile Bakım Yükleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler*, İnönü Üniv. Sağlık Bilim. Enst., (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Malatya, 2013.

KAĞITÇIBAŞI, Ç., *İnsan ve İnsanlar*, Baskı 9, Evrim basım yayın dağıtım, İstanbul, 1998.

KAYNAKDEMİR, H., “Gençlerde Kimlik Bocalaması ve Psikoloji” *Türk Psikiyatri Dergisi*, Cilt: 20(3), Ankara, 2009, s. 227.

KARDAŞ, F., Z., Orbak, “Ergenlerde Beslenme”, *Sendrom Aylık Tıp Dergisi*, Ankara, 2002, s. 93.

KARABABA, A., *Psikolojik Danışmanlarda Olumlu Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumunu Yordamadaki Rolü*, Pamukkale Üniv. Sosyal Bilimler Enst (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Denizli, 2012.

KARADAYI, S., *Ergenlik ve İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu, Psikolojik İhtiyaçlar ve Benlik Algısı*, Nişantaşı Üniv. Sosyal Bilimler Enst., (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2018, s. 53.

KARASAR, N., *Bilimsel Araştırma Metodu*, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara, 1984.

- KALAYCI, Ş., *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Asil Yayın Dağıtım, Ankara, 2008.
- KESKİN, G., O., Çam, “Ergenlik ve Bağlanama Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi” *Yeni Symposium*, Nisan C. 47, S. 2, 2009.
- KILAVUZ, M. A., “Ergenlerde Özdeşleşme ve Din Eğitimi”. (Edt. H.Hökelekli), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi İçinde*, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2002, ss. 238-240.
- KILAVUZ, M. A., “Anne Baba Örnek Davranışlarının Çocuklarının ve Ergenlerinin Dini Kişiliğinin Oluşumuna Etkileri”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* Cilt:14 Sayı 2, Bursa, 2005, ss. 45-50.
- KIRAN ESEN, B., “Akran Baskısı Akademik Başarı ve Yaş Değişkenlerine Göre Lise Öğrencilerinin Risk Alma Davranışının Yordanması” *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 24, 2003, ss. 79-85.
- KİRİŞOĞLU, Ş., *Genç Yetişkinlerin Aile Yapıları ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Haliç Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2016.
- KOÇ, M., “Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri”, *Uludağ Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* S. 17, Bursa, 2004, ss. 232-233.
- KOHLBERG, L., “The Development of Children’s Orientations Toward A Moral Order: I. Sequence in The Development of Moral Thought”, *Human Development*, ss. 6, 11-33, 1963.
- KONUK, Y., *Okul Öncesi Çocuklarda Dini Duygunun Gelişimi ve Eğitimi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara, 1994.
- KÖYLÜ, M., “Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumunu Açısından Bir Değerlendirme”, *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23, Samsun, 2007, ss. 65-92.
- KÖKNEL, Ö., *Cumhuriyet Gençliği ve Sorunları*, Cem Yayınevi, İstanbul, 1981.
- KÖYLÜ, M., “Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”, *On Dokuz Mayıs Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı:28, Samsun, 2010, ss. 20-36.
- KULA, N., *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, Dem yayınları, İstanbul, 2005.
- KULAKSIZOĞLU, A., *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Yayınevi, İstanbul, 2000.
- KULA, N., “Gençlik Döneminde Kimlik ve Din” *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi İçinde* (Der. Hayati Hökelekli) Ankara Okulu Yay., Ankara, 2002, ss. 40-47.
- KÜÇÜKKARAGÖZ, H., “Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi” (Edt.: Binnur Yeşilyaprak) *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, Ankara Pegem, A Yayıncılık, 2004.

KÜLAHOĞLU, Ş., “Gelişim ve Öğrenme Psikolojisine Giriş” (Edt.: Binnur Yeşilyaprak) *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi* Ankara: Pegem A Yayıncılık, 2004, s. 19.

LEWIS, C. A., J., Maltby, L., Day, “Religious Orientation, Religious Coping and Happiness among UK Adults”, *Personality and Individual Differences*. 38(5), 2005, ss. 1193-1202.

MAMMADOVA, A., *Çocuk Cezaevindeki Ergenlerle Ailesiyle Birlikte Kalan Ergenlerin Yaşam Doyumu ile Umutsuzluk ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Beykent Üniv. Sosyal Bilimler Enst. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2016.

MAMUR, M., *Kamu Kuruluşlarında Yöneticilerin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma: İstanbul İli Sultangazi İlçesi*, T.C. Hasan Kalyoncu Üniv. Sosyal Bilim. Enst., İstanbul, 2014.

MCCONNELL, T. R., K. M. Trevino ve T. A. Klinger, “Demographic Differences in Religious Coping after A First-Time Cardiac Event”, *Journal of Cardiopulm Rehabilitation Preview*, 2011, 298-302.

MEGEP, *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Erken Çocukluk Eğitiminde Plan Hazırlama*, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, 2009, s. 20

MEHMEDOĞLU, A. U., *Kişilik ve Din, Değerler Eğitimi Merkezi Yay.*, İstanbul, 2004.

MUHCU, S., *Ortopedik Engellilik ve Dini Başa Çıkma: Trabzon Örneği*, Hitit Üniv. Sosyal Bilim. Enst., (Yüksek Lisans Tezi), Çorum, 2015.

NAZ, S., “Relationship of Life Satisfaction and Job Satisfaction among Pakistani Army Soldiers”, *Journal of Business Research Turk*. 7(1), 2015, ss. 7-25.

NİSAN, M., L., Kohlberg, “Universality and Variation in Moral Judgment: Alongitudinal and Cross-sectional study in Turkey”. *Child Development*, ss. 52, 865-876, 1989.

OSKAY, G. “Değer Yargıları Yönünden Ana Baba Ergen Çatışması”, *T.C Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yay.*, *Aile Yazıları 3*, Ankara, 1981, s. 190.

OK, Ü., “Dini Düşüncede Yaşanan Stresin (Şüphe, Uyumsuzluk, Çelişki vb.) Boyutları” *Dini Araştırmalar Dergisi* C. 8, S.22, 2005, ss. 21-35.

ÖCAL, M., *Din Eğitimi ve Öğretiminde Metodlar*, T.D.V. yay., Ankara, 1990.

ÖZBAYDAR, B., *Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma*, Baha Matbaası, İstanbul, 1970.

ÖZCAN, B., *Egzersiz Yapan ve Yapmayan Obez Kadınların Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlik Düzeyleri*, Mersin Üniv. Eğitim Bilimleri Enst., (Yüksek Lisans Tezi), Mersin, 2017.

ÖZER, M., Ö., Özsoy Karabulut, “Yaşlılarda Yaşam Doyumu”, *Türk Geriatri Dergisi*, 2003, C. 6, S. 2, s.73.

ÖZGEN, F., *Ç.O.M.Ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*, Y.M.T., On Sekiz Mart Üniv, Çanakkale, 2012.

ÖZTÜRK, A., R., "Çetinkaya, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Tinsellik, İyimserlik, Kaygı ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki", *Marmara Üniv. Atatürk Eğitim Fakült. Eğitim Bilim. Dergisi*, Haziran, 2015, C. 42, S. 42, ss. 336-340.

ÖZDEVECİOĞLU, E., A., Aktaş, "Kariyer Bağlılığı, Mesleki Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş-Aile Çatışmasının Rolü", *Erciyes Üniv. İktisadi ve İdari Bilimler Fakült. Dergisi* Sayı. 28, Kayseri, 2007, ss. 15-20.

ÖZEL, K. N., *İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi: Konaklama İşletmelerinde Bir Araştırma Ankara Örneği*, Türk Hava Kurumu Üniv. Sosyal Bilimler Enst., Ankara, 2015.

ÖZİŞ, G., *Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi*, Sakarya Üniv. Eğitim Bilimleri Enst., (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya, 2016.

PARGAMENT, K., M. Feuille, D., Burdzy, The Brief RCOPE: "Current Psychometric Status of A Short Measure of Religious Coping", *Religions*. 2.1, 2011, ss. 54-56.

PARGAMENT, K. I., *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, Guilford New York, 1997, ss. 92-120.

PARGAMENT, K. I., H., G., Koenig, L., M. Perez, "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of The RCOPE", *Journal of Clinical Psychology*, 2000, s. 519.

PERŞEMBE, E., "Genç-Aile İlişkilerinde Uyumun Sağlanmasında Dinin Fonksiyonel Rolü Üzerine", *Gençlik Dönem ve Eğitimi, Tartışmalı İlim Toplantısı*, 11-13 Aralık 1998 İstanbul Ensar Neşriyat, 2000, s. 265.

ROGERS, D., "Ergenlikte Kültür ve Yabancılaşma", Çev. İpek Gürkaynak (Edt. Bekir Onur), *Ergenlik Psikolojisi İçinde*, Hacettepe-Taş Kitapçılık, Ankara, 1987.

SAĞIR, Z., *Suriyeli Mültecilerde Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı*, Marmara Üniv. Sosyal Bilimler Enst., (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2014.

SARIDEMİR, T., *Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stillерinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi*. İstanbul Aydın Üniversitesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2015.

SELÇUK, M., *Çocuğun Eğitiminde Dini Motifler*, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara, 2005.

SELÇUK, M., "Gençlik Çağı ve İnanç Olgusu" *Gençlik Dönemi ve Eğitimi, Tartışmalı İlim Toplantısı*, 11-13 Aralık 1998, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2000, ss. 335-342.

SELÇUK, Z., *Gelişim ve Öğrenme*, Nobel Yayın Dağıtım, 10. Baskı Ankara, 2004.

SENEMOĞLU, N., *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*, Spot Matbaacılık, Ankara, 1997.

SIYEZ, D. M., F., Aysan, "Ergenlerde Görülen Problem Davranışların Psiko-Sosyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Yordanması", *Dokuz Eylül Ün. Eğitim Fak. Dergisi*, Sayı: Xx(1), 2007, s. 155.

SIYEZ, D. M., *Ergenlerde Problem Davranışlar*, Ankara, Pegem A Yay., 2009.

STEİNER, H., S., Feldman, "Genel Prensipler ve Özel Problemler" (Editör: Hans Steiner) *Ergen Terapisi İçinde*, İstanbul, Prestij yay., 2008, s. 22.

STEİNER, L., *Ergenlik*, İmge kitapevi, Ankara, 2007.

SOUSA, L., L., Lyubomirsky, "Life Satisfaction. Encyclopedia of Women and Gender: Sex Similarities and Differences and The Impact of Society on Gender", San Diego: *Academic Press*, 2001, ss. 667-670.

ŞAHİN, A., "Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma" *Selçuk Üniv. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. 21, Konya, 2006, s. 165

ŞAHİN, A., "Ergenlerde Dindarlık ve Empati" *Marife* yıl: 8, S. 1, Bahar, 2008, s.155.

ŞAHİN, A., "Din Psikolojisinde Bilişsel Yaklaşım: McIntosh'un 'Bilişsel Bir Şema Olarak Din' Teorisi Örneği", *Konya İlahiyat Dergisi*, S. 23, Konya, 2007, ss. 35-50.

ŞAHİN, E., *İlköğretim Öğretmenlerinde Yaratıcılık, Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Sakarya Örneği*, T.C. Sakarya Üniv. Sosyal Bilimler Enst., Sakarya, 2010.

ŞAHİN, S., *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Mersin Örneği*, Mersin Üniv. Sağlık Bilimleri Enst., Mersin, 2008.

ŞENER, Ş., E., İşeri, "Aile Çocuk Etkileşimi" (Editör: Aysel Ekşi) *Ben Hasta Değilim*, Nobel Tıp Kitapları, İstanbul, 2011, ss. 28,29.

ŞENOL, Selahattin, İŞERİ, Elvan, ŞENER, Şahnur, GÜNEY, "Çocuklarda ve Ergenlerde, Depresyon" (Editör: Aysel Ekşi) *Ben Hasta Değilim* İstanbul: Nobel Tıp Kitapları, 2011, ss. 238-251

ŞİMŞEK, E., *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*, Anadolu Üniv. Sosyal Bilimler Enst. (Doktora Tezi), Eskişehir, 2011.

TABACHNICK, B. G., L., S., Fidell, *Using Multivariate Statistics*. (Çev. Prof. Dr. Mustafa Baloğlu) Allyn & Bacon/Pearson Education, California State University, Nobel Akademik yay., Northridge, 2013, ss. 800-950.

TEMİZ, Y. E., *Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*, Sakarya Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya, 2014.

TOPUZ, İ., *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Uludağ Üniv., Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Doktora Tezi), 2003.

- TUNÇDOĞAN, İ., *Çocuk ve Beslenme*, Ay yıldız matbası., Ankara, 1985.
- TURGUT, İ., *Çocuk Sahibi Olan ve Olmayan Evli Kadınların Ayrılma Anksiyetesi ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*, Beykent Üniv. Sosyal Bilimler Enst., (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2016.
- TÜRKBAY, T., “Ergenlikteki Kimlik Bocalaması Üzerine Cinsiyetin Etkisi” *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*: 23(2), Ankara, 2016, ss. 87-90.
- ULUDAĞLI, N. P., M., Sayıl, “Orta ve ileri Ergenlik Döneminde Risk Alma Davranışı: Ebeveyn ve Akranların Rolü” *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23), 2009, ss. 16-17.
- UYSAL, E., “Dindarlığın Ahlaki Temelleri Üzerine Bazı Düşünceler” *Uludağ Ü.İ.F.D.* C. 14, S. 1, Bursa, 2005, s. 45.
- ÜNVER, Ö., B., Tolan, I., Bulut, C., Dağdaş, *12-24 Yaş Gençlerin Sosyo-Ekonomik Sorunları* (Ed. Nihat Nirun) T.C. MEB Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1986.
- ÜNLÜOĞLU, G., “Ergenliğin Psikopatolojisi” *Ergenlik Psikolojisi*, (Der. B. Onur), 2.Baskı, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara, 1987.
- VAN DYKE, C. J., D. S. Glenwick, J. J. Cecero, S. Kim, “The Relationship of Religious Coping and Spirituality to Adjustment and Psychological Distress in Urban Early Adolescents”, *Mental Health, Religion & Culture*. 12(4), 2009, ss. 369-383.
- VERGOTE, A., “Ergenlikte Din” (Çev. Erdoğan Fırat) *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* Cilt: 24, Sayı 1, Ankara, 1981, ss. 584-592.
- YAVUZER, H., *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1992.
- YAVUZER, H., *Gençleri Anlamak*. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005.
- YAVUZ, K., *Çocuk ve Din*, Çocuk Vakfı Yay., İstanbul, 1994.
- YAPICI, A., *Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*, Karahan Kitabevi, Adana, 2007.
- YEŞİLYAPRAK, B., *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2000. s. 19
- YETİM, Ü., *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, Bağlam yay., İstanbul, 2001.
- YETİM, Ü., *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*, Ege Üniv. (Doktora Tezi) İzmir, 1991.
- YILDIZ, M., B., Çapar, “Ortaöğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C. 10, S. 1, 2010, ss. 120-123.
- YILDIRIM, C., *Eğitimde Araştırma Metodları*, Akyıldız Matbaası, Ankara, 1966.

YILDIRIM, T., *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Haliç Üniv. Sosyal Bilimler Enst., (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2017.

YILDIRIM Orhan, E., *Sigara İçen ve İçmeyen Bireylerde Yaşam Doyumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*, Üsküdar Üniv. Sosyal Bilimler Enst., (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2016



## EKLER

### Ek-1: Anket Formu

Değerli katılımcı işaretlemeniz istenilen anketler üniversitede yürütülen bir çalışma için kullanılacaktır. Size verilen ankette neler hissettiğinize dair ifadeler bulunmaktadır. Ankette isim belirtmeniz gerekmemektedir. Yanıtlarınızın içtenliği çalışmanın bilimsel değerini artıracaktır. Toplanan veriler yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Araştırmamıza katılımlarınız için teşekkür ederiz.

Tuğba YILDIRICI TİTİZ  
İ.H.L Meslek Dersleri Öğretmeni

Bu Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılıyorum ( )

1. Cinsiyetiniz	: K ( )	E ( )			
2. Sınıfınız	: 9 ( )	10 ( )	11 ( )	12 ( )	
3. Yaşınız	: ( )				
4. Nerede Yaşıyorsunuz:	Aile yanında yaşıyor ( )		Yurtta Kalıyor ( )		

Aşağıdaki ifadelerin yanına size uyma derecesine göre 1 ile 7 arasındaki rakamlarını yazınız.

1 = Hiç Uygun Değil

2 = Uygun Değil

3 = Biraz Uygun Değil

4 = Ne Uygun Ne De Uygun Değil

5 = Biraz Uygun

6 = Uygun

7 = Çok Uygun

- Pek çok yönüyle idealimdeki hayatı yaşıyorum.
- Hayat şartlarım mükemmeldir.
- Hayatımdan memnunum.
- Şimdiye kadar hayatta istediğim çoğu şeyi elde ettim.
- Dünyaya yeniden gelseydim, hayatımda neredeyse hiçbir değişiklik yapmazdım.

Aşağıda, bireylerin hayatta karşılaştığı olumsuz olay ve durumlar karşısında neler hissettiklerini (duygu, düşünceleri) ve neler yaptıklarını (tepkileri) dile getiren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen, son zamanlarda karşılaştığınız sıkıntılı anlarınızı düşünmeniz ve her bir ifadeye belirtilenleri ne kadar sıklıkla yaptığınızı işaretlemenizdir.		Her zaman	Çoğu zaman	96 Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1	Günahlarım için tevbe ederim.					
2	Yaptığım kötü şeylerden dolayı Allah'tan af dilerim.					
3	Öfkemin ve kızgınlığımın azalması için Allah'tan yardım isterim					
4	Daha az günah işlemeye çalışırım.					
5	Allah'a daha yakın olmaya çalışırım.					
6	Allah'ın beni doğru yoldan ayırmaması için dua ederim.					
7	Allah'ın her an benimle olduğunu hissederim.					
8	İbadetlere yönelirim.					
9	Mevla neylerse güzel eyler.					
10	Sabrın sonu selamettir derim.					
11	Başıma gelenleri, Allah'ın bir imtihanı olarak görürüm.					
12	Her şeyde bir hayır vardır diye düşünürüm.					
13	Başıma gelenlerin beni manevi olarak olgunlaştıracağını düşünürüm.					
14	Din adamlarından uzaklaşıyorum.					
15	Etrafımdaki dindar insanlardan uzaklaşıyorum.					
16	Din kardeşlerimin bana destek olmadığını düşünürüm.					
17	Her şeyi düzeltmesi için Allah'a yalvarırım					
18	Allah'tan yardım istemeksizin kendi duygularıyla mücadele ederim.					
19	Sorunlarımı halletmesi için Allah'a dua ederim.					
20	Arkadaşlarımdan ve yakınlarımdan bana dua etmelerini isterim.					
21	Din görevlileriyle konuşurum.					
22	Hayatımın büyük manevi bir gücün parçası olduğunu düşünürüm.					
23	Sadaka dağıtırım.					
24	Gittiğim yolun yanlış olduğunu düşünerek yeni bir yol arayışına girerim.					
25	Dine yönelerek yeni bir hayat kurmaya çalışırım					
26	Başıma gelenleri Allah kimseye vermesin derim.					
27	Allah'ın beni sevip sevmediğini sorgularım.					
28	Allah'ın beni terk ettiğini düşünürüm.					

## ÖZGEÇMİŞ

Tuğba YILDIRICI TİTİZ;

1989 yılında Afyonkarahisar'da doğdu. 2007'de Mahmut Sami Ramazanoğlu Selçuklu Anadolu İmam Hatip Lisesinden mezun oldu. 2012'de Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesinden mezun oldu.

2019 yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı/Din Psikolojisi Bilim Dalında yüksek lisansını tamamladı.

İrtibat: tugba420@hotmail.com