

DİNİ BAŞA ÇIKMA, ŞÜKÜR VE HAYAT MEMNUNİYETİ İLİŞKİSİ: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma

Ali AYTEN*

Gülüşan GÖCEN**

Kenan SEVİNÇ***

Eyyüp E. ÖZTÜRK****

Özet

Makalede, bireylerin şükretme yönelimleri, dini başa çıkma davranışları ve hayat memnuniyeti düzeyleri arasındaki ilişki, tarama metoduyla yapılan ampirik araştırma çerçevesinde ele alınmıştır. Ayrıca bireylerin cinsiyet ve yaş gibi demografik özellikleriyle şükretme yönelimleri ve dini başa çıkma eğilimleri arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Araştırma, ilişkisel tarama yöntemine uygun, anket tekniğinin kullanıldığı bir saha araştırması niteliğindedir. Örneklem, hasta, hasta yakınları ve hastane çalışanlarından oluşmaktadır. Yaşları 16 ile 64 arasında değişen 114 kişiye, “Dini Başa Çıkma Ölçeği”, “Şükür Ölçeği” ve “Hayat Memnuniyeti Ölçeği” uygulanmıştır. Bulgular, “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.

Anahtar Kelimeler: Dini Başa Çıkma, Şükür, Hayat Memnuniyeti, Hayra Yorma, Şerre Yorma.



* Doç. Dr., Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı, aliyeten@marmara.edu.tr.

** Dr., Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni, Bayrampaşa Mobil İmam Hatip Ortaokulu. gulusangocen@gmail.com.

*** Arş. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı, kssevinc@gmail.com.

**** Arş. Gör. İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, ensar_28@hotmail.com.

The Relations of Religious Coping, Gratitude and Life Satisfaction: A Case Study on Patients, Patient Relatives and Hospital Staff

Abstract

This article examines the relationship between religious coping, gratitude and life satisfaction. It also purposes to examine the links between religious coping, gratitude, life satisfaction and socio-demographic variables (gender, age etc.). Correlational survey method and questionnaire technique are used. The sample covers 114 people ranging from 16 to 64. In this research, “*Religious Coping Scale*”, and “*Gratitude Scale*”, and “*Life Satisfaction Scale*” are used to collect data. The findings of the study indicate that females reported higher levels of positive religious coping (like benevolent religious reappraisal and religious pleading) than males, and patients reported higher levels of positive religious coping than patient relatives and hospital staff (like doctors and nurses). Moreover, life satisfaction is positively correlated with positive religious coping and gratitude.

Key Words: Religious Coping, Gratitude, Life Satisfaction, Benevolent Religious Reappraisal, Religious Pleading.

Giriş

46 | db

Yaşadığımız dünyada herkesin aynı refah seviyesi içinde olmadığı bir gerçektir. Bununla birlikte insanın var olduğu günden itibaren en büyük amacı, mutluluk ve sağlık konusunda en üst düzeye erişebilmek olmuştur. Yerine getirmekte zorlandığı istek ve arzularına ek olarak, doğal felaketler, dramatik acılar ve haksızlıklar bireyi temelde iki farklı tutuma sevk edebilir: İnsan ya sahip olduğu güzellikleri hissederek, kanaatkâr bir tutum sergileyip, mutlu olmanın gerekçelerini farkederek hayattan memnun olma yolunu seçer; ya da hayatın getirdiği çetin mücadeleler karşısında şükretmek için neden bulmakta ve sahip olduğu iyilikleri algılamakta zorlanarak, bu durumdan duyduğu memnuniyetsizliğin verdiği olumsuz duygu ve tutumlarla başa çıkmaya çalışır.¹

Baş çıkma süreci hem bireyi hem de onun yakın çevresini derinden etkiler, bu süreçte yaşananlar kişinin kendi hayatı ile ilgili bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini olumlu ya da olumsuz yönde belirginleştirmesine hatta değiştirmesine neden olur. Bu durum, hem bireyin hem de yakınlarının fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerinde belirleyici rol oynar. Ancak bireylerin karşılaştıkları zorluklara atfettikleri anlam ve bu zorluklarla başa çıkmada kullandıkları yollar, kişinin iyi oluşunu ve hayat memnuniyetinin yönünü ve yoğunluğunu belirleyebilmektedir.

¹ Robert A. Emmons ve Anjali Mishra, “Why Gratitude Enhances Well-Being: What We Know, What We Need to Know”, *Designing Positive Psychology Taking Stock and Moving*, ed.: Kennon M. Sheldon, Todd B. Kashdan, Michael F. Steger, 2011, s. 249.

Hayat memnuniyeti bireyin yaşamına dair yaptığı bilişsel bir değerlendirmedir. İyi olma halinin bilişsel boyutunu oluşturur. Olumlu ve olumsuz duygulanımla ilişkilidir.² Ancak bireylerin yüksek hayat memnuniyeti değerlendirmeleri için olumlu çıktının yüksek, olumsuz çıktının düşük olması gerekir. Özellikle hasta yakını olmak ve birisinin bakımını ve sorumluluklarını yüklenmek hayat memnuniyetinin, zihinsel ve fiziksel sağlığın olumsuz şekilde etkilenmesine, strese ve ızdıraba neden olabilmektedir.³ Çünkü sürekli dikkat ve bakım isteyen bir eşe ya da ebeveyne, üstelik bazen o sizi tanımiyorken bakım vermek oldukça güç bir durumdur. Ayrıca hasta yakınlarının yanısıra, sürekli çevresinde acıyla baş etmek durumunda kalan insanları görmek, hastanedeki çalışma şartlarının getirdiği zorluklarla da birleşerek, hastane çalışanlarının yaşam memnuniyeti ve şükretme eğilimlerini de etkileyebilmektedir.

Sigmund Freud⁴, Carl Gustav Jung⁵, Erich Fromm⁶ ve Viktor Frankl⁷ gibi psikologlar, bireylerin yaşadıkları sorunların üstesinden gelme süreçlerinde dinin ne kadar belirleyici olabileceği üzerinde durmuşlardır. Bu çerçevede kimi; dinin insan hayatına zor zamanlarda “teselli sunma”, “kontrol duygusu kazandırma” işlevinden bahsederken, kimi de dinin bu tür zamanlardaki “anlam sunma” ve “umut aşılama” rolleri üzerinde durmuştur. Kenneth Pargament’in⁸ görüşleriyle son şeklini alan *dini başa çıkma teorisi* de gündelik hayatta gerek ruhsal gerekse bedensel olsun yaşanan sıkıntı, zorluk ve problemlerin üstesinden gelme sürecinde dinden nasıl ve ne düzeyde destek alındığını ön plana çıkartmaktadır. Eğer birey sorunlarıyla başa çıkarken Tanrıyla işbirliğine dayalı olumlu bir yaklaşım be-

² Ed Diener, “Subjective Well-being”, *Psychological Bulletin*, 1984, sayı: 95, s. 542–575.

³ Christel Borg ve Ingalill R. Hallberg, “Life Satisfaction among Informal Caregivers in Comparison with Non-caregivers”, *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 2006, 20, sayı: 4, ss. 427-438. Kahraman Kırıl, *Demans Hasta Yakınlarında Depresyon ve Yaşam Doyumu: Bilişsel Duygu Ayarlama, Sosyal Destek ve Adil Dünya İnancı İlişkisi*, (Mersin Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2011, s. 17.

⁴ Sigmund Freud, *The Future of an Illusion*. Penguin Freud Library, London 1991, s. 196.

⁵ Carl G. Jung, *Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri* (Çev. K. Şipal). Bozak Yayınları, İstanbul 1982, s. 210.

⁶ Erich Fromm, *Sahip Olmak ya da Olmak* (Çev. A. Arıtan). 3. Baskı. Arıtan Yayınları, İstanbul 1991, ss. 77-8.

⁷ Viktor Frankl, *The Unconscious God: Psychotherapy and Theology*. Washington Square Press, New York 1985, s. 13.

⁸ Kenneth Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. The Guilford Press. New York 1997, s. 223.

nimsiyorsa, bunun o kişinin bedensel ve ruhsal sağlığına olumlu katkı sağladığı ileri sürülmektedir. Ancak birey olumsuz bir dini başa çıkma süreci benimsemişse, bedensel ve ruhsal sağlığı olumsuz etkilenebilmektedir. Örneğin Koenig ve arkadaşları, gerçekleştirdikleri çalışmada nöroloji, kalp damar hastalıkları ve diğer genel sağlık dallarına müracaat eden hastaları izlemiş, dinî toplulukla ilişkisi olmayan yaşlıların hastanede kalma süresi ortalama 25 gün iken, dinî toplulukla ilişkisi olanların hastanede kalma süresinin 11 gün olduğunu belirlemişlerdir. Aynı zamanda dinî uygulamalara haftada en az bir defa katılanların % 43 oranında hastanede daha az kaldıkları görülmüştür.⁹

Yaşanan olumsuzluklar karşısında Tanrı'ya sığınmak, hem olayın anlamlandırılmasını hem de olaydan dolayı bireyin düşüncelerinin ve hissettiklerinin farkına varmasını, bunları ifade etmesini sağlar. Yaşadığı olumsuz olayın kendi öz kaynaklarını aşacağını gören birey yardım arar. Böyle durumlarda, pek çok birey için ilk yardım kaynaklarından biri merhamet edici Tanrı'dır. Başka bir ifadeyle, Tanrı'ya sığınma ve ondan destek alarak zorluklar karşısında sabır ve metanet gösterme eğilimi, bireyin kendini güçlü hissetmesine ve zorluklarla baş etmesine;¹⁰ hayatta acıların da olduğu gerçeğiyle yüzleşerek olgunlaşmasına katkı sağlamaktadır.¹¹ Bu tür bir dini başa çıkma süreci, özellikle fiziksel ve ruhsal açıdan rahatsız olan insanların zorluklarla mücadele azmini arttırmakta, bireyin iç huzuru kazanmasını sağlamakta, hastalığını kabullenip onunla mücadele etmede bireye güç kazandırmaktadır.¹²

Hayat memnuniyeti, insanların yaşamlarını yönlendirmede ve yaşadıkları hayatın kalitesini yükseltmede doğal bir güce sahiptir ve bu güç, şükür- dinî başa çıkma ile ilgili çalışmalarda çarpıcı olarak karşımıza çıkmaktadır.¹³ Çünkü genelde yaşananları hayra ya da

⁹ Harold G. Koenig, Judith C. Hays, David B. Larson, Linda K. George ve diğerleri, "Does Religious Attendance Prolong Survival? A Six-Year Follow-up Study of 3,968 Older Adults", *The Journals of Gerontology*, 1999, 54, sayı: 7, s. 370-376.

¹⁰ Halil Ekşi, *Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*, (Uludağ Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi), 2001, s. 7.

¹¹ Naci Kula, "Bedensel Engellilere Yönelik Tutumlarla Dinî Tutumlar Arasındaki İlişki", *İslamî Araştırmalar Dergisi*, 2006, c. 19, sayı: 3, s. 92; Ali Ayten, *Tanrıya Sığınmak*, İz Yayıncılık, İstanbul 2012, s. 65.

¹² Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*, Karahan Yayınları, Adana 2007, s. 51-86.

¹³ Alex M. Wood, John Maltby, Raphael Gillett, P. Alex Linley ve Stephen Joseph, "The Role of Gratitude In The Development of Social Support, Stress, and Depression:

şerre yorma, problemleri çözerken Allah’tan destek alma, din kardeşlerinin varlığı ve destekleriyle güçlenme tarzındaki dini başa çıkma süreci, özelde ise yine aynı zamanda bu dini başa çıkma sürecinin de bir parçası olan sahip olduklarıyla yetinme ve haline rıza gösterip şikayet etmeme tarzındaki şükretme eğilimi bireyin hayat memnuniyetini olumlu etkileyebilmekte, bu da bireyin yaşam kalitesine yansımaktadır. Belki de bu sürecin en rahat gözlendiği alanlardan biri, insanların herhangi bir hastalıkla mücadele ettiği veya bu sürece hastanın yakını ya da doktor, hemşire, hasta bakıcı gibi onunla ilgilenen olarak dahil olduğu hastane ortamlarıdır. Bu çerçevede hastaların, hasta yakınlarının ve hastane çalışanlarının içerisinde bulundukları stres ortamında nasıl bir başa çıkma süreci yaşadıkları, içerisinde bulundukları durumu gerek başkalarının durumuyla karşılaştırarak gerekse herhangi bir karşılaştırmaya gitmeden içsel olarak değerlendirmeleri ve bu sürecin onların hayat memnuniyetiyle olan ilişkisi ayrı bir önem kazanmaktadır.

Konu, Amaç ve Hipotezler

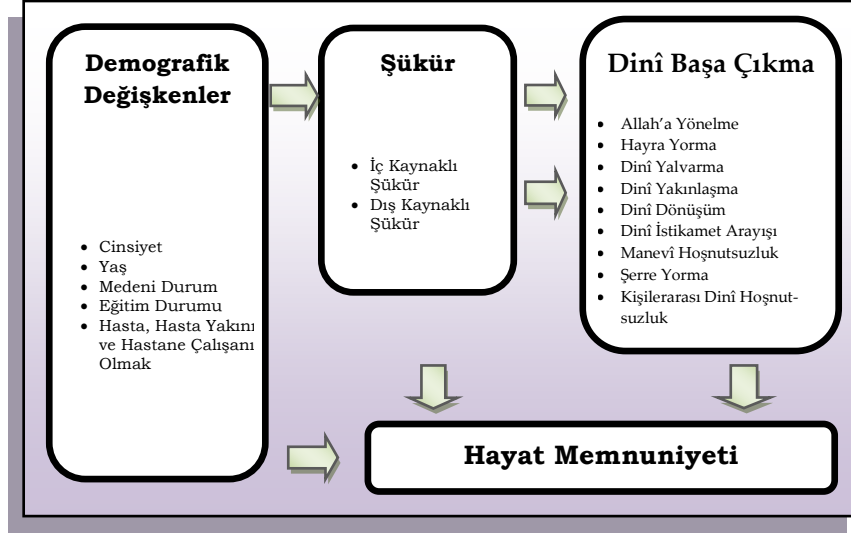
Dindarlık ve maneviyatın ruh ve beden sağlığına etkileri günümüze kadar hep araştırılmıştır. Bu araştırmalar, hem beden sağlığı (kalp ve damar hastalıkları, her tür kanser, ağrı ve acılar gibi) hem de ruh sağlığı (kaygı, depresyon gibi) konusunda pek çok çalışmayı içermektedir. Bu çerçevede ciddi rahatsızlıkların oluşturduğu zorluklarla başa çıkma süreçlerinde hasta, hasta yakını ve hastane çalışanlarının duygu, tutum ve iyi oluşları da yakından takip edilmektedir.

Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyetini konu edinen bu araştırma, hayatın zorluklarıyla başa çıkma sürecinde, bireylerin “Allah’a yalvarma, ibadetler yoluyla Allah’a yaklaşma, hayatını dini çerçevede sorgulayarak pişmanlık ve tevbe göstererek yeniden hayatına yön verme” gibi dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklıklarının ve şükür hissine sahip olma ile hayat memnuniyeti düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Bu çerçevede araştırma

db | 49

Two Longitudinal Studies”. *Journal of Research in Personality*, 42, 2008, ss. 854-871; Alex M. Wood, Stephe Joseph ve P. Alex Linley, “Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 2007, ss. 1108-1125; Laura A. King, Christie K. Scollon, Christine Ramsey ve Terasa Williams, “Stories of Life Transition: Subjective Well-Being and Ego Development in Parents of Children with Down Syndrome”, *Journal of Research in Personality*, 34, 2000, ss. 509-536; Elif Kara, “Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ailelerin Çocuklarının Durumunu Dinî Açıdan Değerlendirmeleri”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26-28, 2008, Samsun, ss. 317-33.

için, dini başa çıkma sürecinin en bariz şekilde yaşanabildiği, takdir ve şükür hissinin test edildiği, hayat memnuniyetinin belirgin bir şekilde önem kazandığı hastane ortamı tercih edilmiş ve örneklem hasta, hasta yakınları ve hastane çalışanlarından seçilmiştir. Çünkü, hastalık durumundan sadece hasta değil, hasta yakını ve sürekli bu durumda olan kişi ve yakınlarıyla bir arada bulunan hastane çalışanları da etkilenmekte ve başa çıkma etkinliklerini kullanma durumunda kalmaktadır. Ayrıca cinsiyet, yaş ve hasta, hasta yakını ve hastane çalışanı olma gibi değişkenler ile şükretme, hayat memnuniyeti ve dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişki de bu araştırmada ele alınmaktadır. Araştırmada hasta, hasta yakını ve hastane çalışanlarının dini başa çıkma etkinliklerini ne yönde (olumlu ya da olumsuz) ve ne sıklıkla kullandıklarını, şükretme eğilimlerinin nasıl olduğunu ve hem dini başa çıkma etkinliklerini kullanma hem de şükretme eğiliminin hayat memnuniyeti ile nasıl ilişkili olduğunu tespit etmek amaçlanmıştır. Tespit edebildiğimiz kadarıyla hem hasta ve hasta yakınlarının hem de hastane çalışanlarının dini başa çıkma süreçleri, şükretme eğilimleri ve hayat memnuniyeti düzeylerinin nasıl olduğunu psikolojik bir perspektifle ele alan müstakil bir çalışma mevcut değildir. Araştırmada birbiriyle ilişkilendirilen değişkenler ve hangi değişkenler arasında muhtemel ilişkiler kurulduğu aşağıdaki şekilde ayrıntılı olarak sunulmuştur. Araştırmada bu muhtemel ilişkilerin olup olmadığı, varsa ilişkilerin hangi yönde olduğunun tespiti ve yorumlanması amaçlanmıştır. Böylece ülkemizde pek de çalışılmayan dini başa çıkma- şükür- hayat memnuniyeti bağlamındaki araştırmalara katkı sağlamak hedeflenmiştir.



Şekil-1: Değişkenler Arası İlişkileri Gösteren Model

Araştırma soruları ve muhtemel ilişkileri gösteren model çerçevesinde, şu hipotez ve alt hipotezler belirlenmiştir:

- ✓ **(H1)** Bireylerin dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı, hayat memnuniyeti ve şükür düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterir. **(H1a)** Kadınlar, dini başa çıkma etkinliklerini erkeklere göre daha sık kullanır. **(H1b)** Kadınların hem şükretme hem de hayat memnuniyeti düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir.
- ✓ **(H2)** Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları arasında dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı, hayat memnuniyeti ve şükür düzeyleri bakımından farklılık vardır. **(H2a)** Hastalar, diğer gruplara göre dini başa çıkma etkinliklerine daha sıklıkla başvurur. **(H2b)** Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanlarına nazaran daha az şükretme eğilimi gösterir. **(H2c)** Hastaların hayat memnuniyeti düzeyleri, hasta yakınları ve hastane çalışanlarına nazaran daha düşüktür.
- ✓ **(H3)** Yaşla birlikte bireylerin hem dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı artar. **(H3a)** Yaşla birlikte bireylerin hem şükür düzeyi hem de hayat memnuniyeti düzeyleri artar.
- ✓ **(H4)** Şükür ile hayat memnuniyeti arasında olumlu bir ilişki vardır.

- ✓ **(H5):** Dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı ile hayat memnuniyeti arasında ilişki vardır. **(H5a)** Olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanma ile hayat memnuniyeti arasında olumlu; olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanma ile hayat memnuniyeti arasında olumsuz ilişki söz konusudur.

Metot

Araştırmada metot olarak, dokümantasyon ve betimsel ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bilgiler ise anket tekniğinden faydalanılarak toplanmıştır.

Örneklem ve Olgusal Durum

Araştırma örneklemini, İstanbul ve Tokat'ta kardiyoloji ve psikiyatri bölümlerinde tedavi gören hastalar ile hasta yakınları ve hastane çalışanlarından (hemşire, doktor, hasta bakıcı, laborant vb) oluşturulmuş 114 kişidir. Bunların 47'si hasta (% 41.2), 27'si (% 23.7) hasta yakını ve 40'ı (% 35.1) hastane çalışanıdır. Katılımcıların 31'i (% 27.2) erkek, 83'ü (% 72.8) kadındır. Yaşları 16 ile 74 arasında değişen örneklemin yaş ortalaması 37.8'dir.

Araştırmaya katılanlardan 34'ü (% 29.8) bekâr, 76'sı (% 66.7) evli ve 4'ü (% 3.5) diğer (nişanlı, dul, boşanmış vb) grubuna dahildir. Katılımcıların 8'i (% 7.0) okur-yazar olduğunu, 39'u (% 34.2'si) ilköğretim, 33'ü (% 28.9) lise ve dengi, 32'si (% 28.1) ise üniversite ve üzeri mezuniyetinin bulunduğunu ifade etmiştir. Ayrıca katılımcılara "Son altı ay içerisinde aşağıdaki sorunlardan hangisini yaşadınız?" sorusu sorulmuştur. Katılımcıların 32'si bir yakınını kaybettiğini, 48'i ailevî ve ekonomik problem yaşadığını, 59'u sağlık sorunu ve sakatlanma gibi problemler yaşadığını, 10'u ise kaza veya doğal âfet yaşadığını belirtmiştir.

Ölçme Araçları

Araştırmada *Dini Başa Çıkma Ölçeği*, *Şükür Ölçeği* ve *Hayat Memnuniyeti Ölçeği*'nden oluşan anket formu, bilgi toplama ve ölçme aracı olarak kullanılmıştır. Ayrıca anketin ilk bölümünde, katılımcıların kişisel özelliklerini (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu vb) ve son altı ay içerisinde sıkıntı oluşturan herhangi bir olay yaşayıp yaşamadıklarını tespitine yönelik sorulara da yer verilmiştir.

Dinî Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ): Bu ölçek, bireylerin zor ve sıkıntılı olay ve durumlarla karşılaştıklarında başvurdukları dinî

başta çıkma etkinliklerini ve onlara başvurma sıklıklarını gösteren bir ölçektir. Ölçek, Ayten¹⁴ tarafından Pargament, Koenig ve Perez'in (2000) geliştirdikleri *Dinî Başa Çıkma Ölçeği*'nden yararlanılarak oluşturulmuş ve *Tanrıya Sığınmak* isimli çalışmada kullanılmıştır. Bu araştırmada ölçek söz konusu çalışmadaki haliyle, boyutlandırmalar korunarak kullanılmış, araştırmaya has güvenilirlik geçerlilik çalışması yapılmamıştır.¹⁵

Ölçeğin alt boyutları ve onları oluşturan maddeler çerçevesinde yapılan operasyonel tanımlar şu şekildedir:

- ✓ **Faktör-1: Allah'a Yönelme:** Kendisini zor durumda bırakan herhangi bir sorunla karşılaşan bireyin 'günahları için tevbe etmesi, Allah'tan af dilemesi, daha az günah işlemeye çalışması, Allah'a daha yakın olmaya gayret etmesi, ibadetlere yönelmesi, doğru yoldan ayrılmamak için dua etmesi' gibi eğilimlerini kapsamaktadır.
- ✓ **Faktör-2: Hayra Yorma:** Hayatta herhangi bir sorunla karşılaşan kişinin 'başına gelenleri Allah'ın imtihanı olarak görmesi, sabrın sonu selamettir demesi, hayra yorması ve başına gelenlerin kendisini olgunlaştıracağını düşünmesi' gibi tutumlarını içerir.
- ✓ **Faktör-3: Kişilerarası Dinî Hoşnutsuzluk:** Kişinin problemlerle karşılaştığı zamanlarda 'din adamları ve dindarlardan uzaklaşması, din kardeşlerinin kendisine manevî destek sağlamadığını düşünmesi' gibi niteliklerin bütünüdür.
- ✓ **Faktör-4: Dinî Yalvarma:** Herhangi bir sorunla karşılaşan kişinin 'her şeyi düzeltmesi için Allah'a yalvarması, sorunlarını halletmesi için Allah'a dua etmesi veya Allah'tan yardım istemeksizin kendi duygularıyla mücadele etmesi' gibi eğilimlerinden oluşur.
- ✓ **Faktör-5: Dinî Yakınlaşma:** Kişinin bir sorunla karşılaştığında 'arkadaş ve yakınlarından kendisi için dua istemesi, din

¹⁴ Ali Ayten, *Tanrıya Sığınmak*, İz Yayıncılık, İstanbul 2012.

¹⁵ Ayten, ölçeğin Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerini (.799); Bartlett's Test of Sphericity değerini ($\chi^2=1976,212$; $p=000$) olarak tespit etmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için Ayten tarafından yapılan ilk iç-tutarlılık analizi sonrasında, ölçeğin genelinin ve alt boyutların iç tutarlılık katsayısını gösteren *Cronbach Alpha* değerleri ise sırasıyla şu şekildedir. Ölçek genel $\alpha=,807$; fak-1 $\alpha=,867$; fak-2 $\alpha=,840$; fak-3 $\alpha=,731$; fak-4 $\alpha=,676$; fak-5 $\alpha=,613$; fak-6 $\alpha=,508$; fak-7 $\alpha=,580$; fak-8 $\alpha=,521$; fak-9 $\alpha=,500$. Ölçeğin nasıl oluşturulduğu, güvenilirlik geçerlik değerleri ile ilgili geniş bilgi için bkz. Ayten, age., 29-32. Bu örneklem grubunda yapılan iç tutarlılık analizi sonrasında ölçeğin *Cronbach Alfa* değeri $\alpha=,75$ olarak tespit edilmiştir.

görevlileriyle konuşması, manevî bir gücün bir parçası olduğunu düşünmesi ve sadaka dağıtması' gibi eğilimlerini içerir.

- ✓ **Faktör-6: Dinî Dönüşüm:** Bireyin başına gelenlerden etkilenerek 'gittiği yolun yanlış olduğunu düşünüp yeni bir yol arayışına girmesi, dine yönelerek yeni bir hayat kurmaya çalışması ve başına gelenleri Allah'ın kimseye vermemesini dilemesi' gibi eğilimlerini kapsar.
- ✓ **Faktör-7: Manevî Hoşnutsuzluk:** Herhangi bir sorunla karşılaşan kişinin 'Allah'ın sevgisinden şüphe duyması, Allah'ın kendisini terk ettiğini düşünmesi ve dualarının kabul olmadığını düşünerek Allah'a kızması' gibi duygu ve düşüncelerinden oluşur.
- ✓ **Faktör-8: Şerre Yorma:** Kişinin 'yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğini sorgulayarak ve Allah'ın kendisini cezalandırdığını düşünerek' başına gelenleri şerre yormasına dair düşüncelerinden oluşur.
- ✓ **Faktör-9: Dinî İstikamet Arayışı:** Bireyin başına gelenlerden sonra 'Allah'tan yeni bir fırsat vermesini istemesi ve Allah'ın kendisine yeni bir gaye göstermesini dilemesi' gibi özellikler bütünüdür.

Ölçekte, katılımcılara, dinî başa çıkma etkinliklerini ne sıklıkla yaptıkları/yapmadıkları sorulmuştur. Her soruda "her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren ve hiçbir zaman" şeklinde beş farklı seçenek yer almıştır. Puanlama yapılırken en olumludan olumsuz doğru sırasıyla 5, 4, 3, 2 ve 1 değerlerinde puanlar verilmiştir. Her bir boyut için ayrı olmak üzere, aritmetik ortalamalar hesaplanmış ve analizler bu ortalamalara göre yapılmıştır. Ortalamalardaki yüksek değerler söz konusu boyuta giren etkinliklerin kullanılma sıklığının arttığına, düşük puanlar ise azaldığına işaret etmektedir.

Dinî Başa Çıkma Ölçeği'ni oluşturan dokuz alt boyut kendi arasında yeniden kapsamlı çözümlemeye tabi tutulmuş, bu dokuz boyutun iki üst faktörde toplandığı görülmüştür. Üst faktörler, **(1) olumlu dinî başa çıkma** ve **(2) olumsuz dinî başa çıkma** şeklinde isimlendirilmiştir. Olumlu dinî başa çıkma 'Allah'a Yönelme, Hayra Yorma, Dinî Yakınlaşma, Dinî Yalvarma, Dinî Dönüşüm, Dinî İstikamet Arayışı' gibi boyutların oluşturduğu nitelikleri kapsarken, olumsuz dinî başa çıkma 'Manevî Hoşnutsuzluk, Şerre Yorma ve Kişilerarası Dinî Hoşnutsuzluk' gibi boyutların kapsadığı özelliklerden oluşmaktadır.

Şükür Ölçeği (ŞÖ): Ölçek, McCullough, Emmons ve Tsang tarafından, 2002 yılında şükür kavramını operasyonel hale getirip ölçmek için oluşturulmuştur. Ölçeğin maddeleri şükürün duygusal yoğunluğunu, sıklığını ve şiddetini ölçmek üzere 6 madde şeklinde tek boyutlu olarak tasarlanmıştır. Bu Şükür Ölçeği (The Gratitude Questionnaire, GQ-6), birçok çalışmada birçok kültüre standardizasyonu yapılmış, bu tür çalışmalarda en çok kullanılan şükür ölçeği olarak bilinmektedir. Şükür Ölçeği, 7'li likert tipinde (Bana Çok Uygun, Bana Uygun, Bana Biraz Uygun Kararsızım, Bana Pek Uygun Değil, Bana Uygun Değil, Bana Hiç Uygun Değil) olduğu için olumlu maddeler 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 olarak puanlanırken; R3. ve R6. soruları ters puanlanması gerektiği için 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 şeklinde ters çevrilerek puanlanmıştır. Buna göre ölçekten en yüksek puan 42, en düşük 13 puan elde edilmektedir.

Göcen, tarafından Şükür Ölçeği'nin dilsel eşdeğerlik, güvenilirlik ve faktör analiz çalışmaları yapılmıştır.¹⁶ Ölçeğin alt boyutları ve onları oluşturan maddeler çerçevesinde yapılan operasyonel tanımlar şu şekildedir:

- ✓ **Faktör-1: İç Kaynaklı Şükür:** Şükürün bu boyutu kişinin kendinin ve yaşadığı anın farkındalığını kendi içinde hissetmesine dayalı olarak içten dışa doğru şükürünü ifade etmektedir. Bireyin hayat memnuniyetini, an farkındalığını, sahip olduğu maddi/ manevi imkân ve fırsatlara karşı hissettiği değeri ve bu hissiyatını sözel olarak ifade etmekten duyduğu mutluluğu kapsayan bu boyut bireysel ve içsel süreç bir olarak kişinin kendi kendine edindiği şükür motivasyonunu içine almaktadır.
- ✓ **Faktör-2: Dış Kaynaklı Şükür:** Şükürün sosyal ve dış hayata bakan yanlarını toplayan şükürün ikinci faktörü, kişinin hayatına anlam ve değer katan dış etkenlere karşı farkındalığı ve şükürü ifade eden maddelerden oluşur. Bireyin yakın ve uzak çevresindeki ilişkilerinden duyduğu memnuniyetini, hayatındaki sosyal ilişkilerinin önemini, ailenin, doğanın ve yaşamın kendisine olan katkısını takdir etmeyi ve minnettarlık duymayı kapsayan şükretme eğilimlerini içermektedir.

¹⁶ Göcen, ölçeğin Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerini (.72); Bartlett's Test of Sphericity değerini ($\chi^2=1335,244$; $p= .000$) olarak tespit etmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için yapılan ilk iç-tutarlılık analizi sonrasında ŞÖ'nin Alfa değeri (.72)'dir. Ölçeğin nasıl oluşturulduğu, güvenilirlik geçerlik değerleri ile ilgili geniş bilgi için bkz. Gülüşan Göcen, *Şükür İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*, (Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi), 2012, s.136-146.

Hayat Memnuniyeti Ölçeği (HMÖ): Hayat memnuniyeti kişinin, idealindeki hayatı yaşadığını düşünmesi, hayat şartlarını beğenmesi ve tekrar yaşama şansı sunulsa bile hâlihazırda yaşadığı hayatta pek çok şeyi değiştiremeyecek olması gibi duygu ve düşünceleri içermektedir. Araştırmada katılımcıların hayat memnuniyeti düzeylerini ölçmek için Diener, Emmons, Larsen ve Griffin¹⁷ tarafından geliştirilen *Hayat Memnuniyeti Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale)* kullanılmıştır. Ölçek hayattan memnuniyeti içeren beş ifadeden oluşur: ‘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’. Bireylerden her ifadenin kendilerine ne kadar uyup uymadığını işaretlemeleri istenmiştir. Seçenekler ‘bana hiç uygun değil’ ve ‘bana çok uygun’ şeklindedir. 1 ile 7 arasında değişen bir parametrede puanlama yapılmıştır. Buna göre ortalamanın 7’ye yaklaşması hayat memnuniyetinin arttığına, 1’e yaklaşması ise hayat memnuniyetinin düştüğüne işaret etmektedir. Ölçek Ayten tarafından İngilizce’den tercüme edilmiş ve Türkçesi için güvenilirlik geçerlilik çalışması yapılmıştır.¹⁸

Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi

Anket, Nisan-Mayıs 2012 tarihleri arasında ikisi İstanbul’da biri Tokat’da olmak üzere üç hastanenin kardiyoloji ve psikiyatri kliniklerindeki hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanlarına uygulanmıştır. Hastane çalışanları anketi kendisi doldururken hastalara ve hasta yakınlarına anketlerin doldurulmasında araştırmacılar yardımcı olmuştur. Uygulama, hastanedeki uzman doktorların bilgisi ve gözetimi dahilinde yapılmıştır. Uygulama esnasında hasta ve hasta yakınlarının araştırmacılara yakın ilgi gösterdikleri ve dertlerini uzun uzun anlattıkları gözlenmiştir.

¹⁷ Ed Diener, Robert Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin, “The Satisfaction With Life Scale”, *Journal of Personality Assessment*, 1985, c. 49, sayı: 1, ss. 71-75.

¹⁸ Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan faktör analizi neticesinde, Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerinin (,81); faktör analizinin dayandığı korelasyonların istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren Bartlett’s Test of Sphericity değerinin ($\chi^2=323,367$; $p=000$) olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin tek boyuttan oluştuğu ve varyansı açıklayıcılık oranının % 64 olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için yapılan iç-tutarlılık analizi sonrasında ise, *Cronbach Alpha Değeri*’nin $\alpha=,85$ olduğu anlaşılmıştır. Bu örneklem grubunda yapılan iç tutarlılık analizi sonrasında ölçeğin *Cronbach Alfa değeri* $\alpha=,83$ olarak tespit edilmiştir. Bkz. Ayten, age., 29-32.

Daha önce başka araştırmalarda kullanılan ve güvenilirlik geçerlilikleri yapılmış ölçekler ilgili araştırmalarda kullanıldığı şekliyle kabul edildiğinden yeniden faktör analizi ve iç tutarlılık analizi yapılmamıştır. Sürekli değişken ile süreksiz değişkenler arasındaki ilişkinin tespitinde t-test ve ANOVA; sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin tespitinde ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu araştırmanın içeriği daha çok birincil verilere dayanmaktadır. Bununla birlikte konunun teorik alt yapısının oluşturulması, ölçeğin hazırlanması, bulguların yorumlanması ve karşılaştırmaların yapılması sırasında diğer araştırmaların ulaştığı bulgulardan da ikincil veriler olarak faydalanılmıştır.

Bulgu ve Yorumlar

Araştırmada bireylerin hangi dini başa çıkma etkinliklerini ne sıklıkla kullandıkları, hayat memnuniyeti ve şükür düzeyleri tespit edilmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların cinsiyetleri ve yaşları ile dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklıkları arasındaki ilişki, hayat memnuniyeti ve şükür düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre farklılık gösterip göstermediği hususları incelenmektedir. Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanlarının dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklıkları, hayat memnuniyeti ve şükür düzeyleri ortalama puanlar dikkate alınarak karşılaştırılmıştır. Ayrıca bireylerin dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklıkları ile şükür ve hayat memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişki de ele alınmaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek üzere gerekli analizler yapılmış, bulgular ve yorumları grafik ve tablolar halinde görselleştirilerek sırayla sunulmuştur.

db | 57

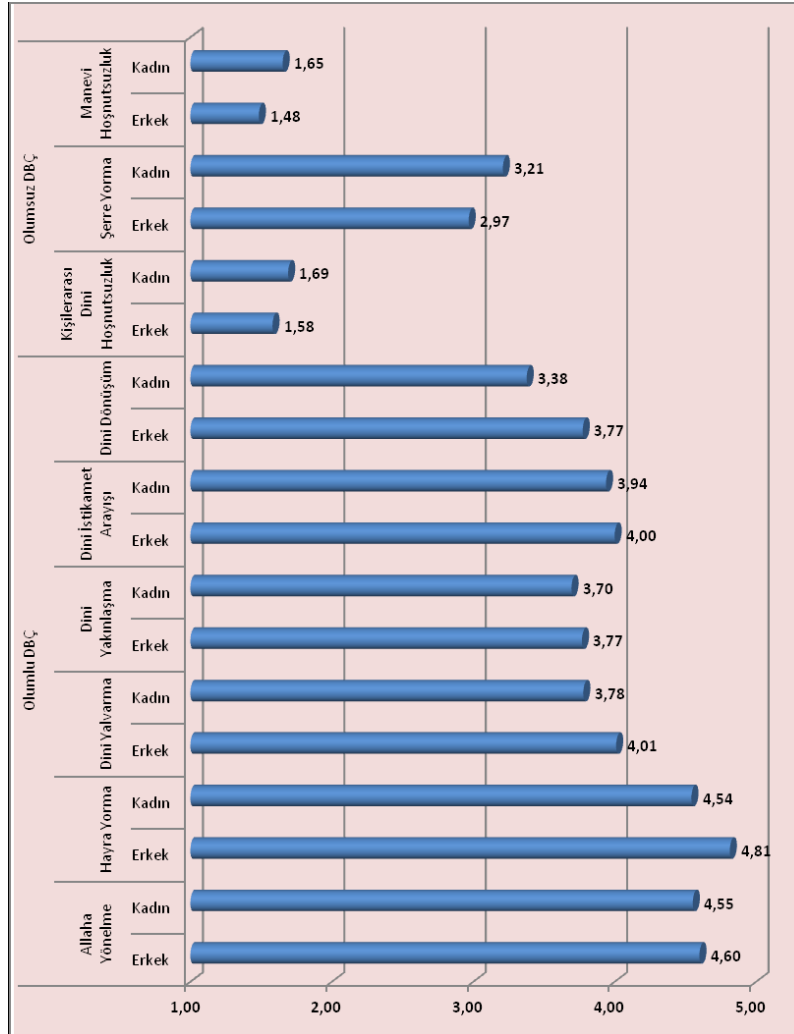
Kadınlar mı yoksa Erkekler mi Dini Başa Çıkma Etkinliklerini Daha Sık Kullanmaktadır?

Dini başa çıkma üzerine yapılan pek çok araştırmada, dini başa çıkma cinsiyet ilişkisi incelenmiş, cinsiyetin yaşanan olumsuz olay ve durumları anlamlandırmada ve onlarla başa çıkma sürecinde farklılık oluşturduğu bulgulanmıştır.¹⁹ Bu araştırmada “hem olumlu

¹⁹ Leszek Szewczyk ve Elzbieta Windmuller, “Religious Aspects of Coping with stres among adolescents from Families with Alchol Problems”. *Mental Health, Religion&Culture*. 2006, c. 9, sayı: 4, s. 389; Maria Aguilar-Vefaie ve Mohsen 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*, 2007, c. 10, sayı: 5, s. 499; G. Mahmoudi, A.G. Ebadi ve H. Akbarzadeh, “Religious Coping and Anxiety in Students of Islamic Azad

hem de olumsuz dini başa çıkmada kadınların dini başa çıkma etkinliklerini daha sık kullandıkları” hipotez olarak kabul edilmiştir. Bu hipotezin testi için t-test analizi yapılmış, bulgular aşağıda sunulan grafik çerçevesinde yorumlanmıştır.

Grafik-1: Kadın ve erkeklerin dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığını gösteren ortalama puanlar.



Grafik-1’de görüldüğü üzere erkekler olumlu dini başa çıkmanın ‘Allah’a Yönelme, Hayra Yorma, Dinî Yakınlaşma, Dinî Yalvarma, Dinî Dönüşüm, Dinî İstikamet Arayışı’ alt boyutlarında kadınlara göre daha yüksek ortalamalara sahip olmuşlardır. Buna karşın, olumsuz dini başa çıkmanın ‘Manevî Hoşnutsuzluk, Şerre Yorma ve Kişilerarası Dinî Hoşnutsuzluk’ gibi alt boyutlarında ise kadınların ortalamaları daha yüksektir. Sadece aritmetik ortalamalara bakıldığında erkeklerin olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kadınlara göre; kadınların da olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini erkeklere göre daha sık kullandıkları söylenebilir. Ancak dini başa çıkma etkinliklerini kullanmada kadınlar ile erkekler arasındaki farklılık, sadece Hayra Yorma ($t=2.388$; $p=.005$) ve Dini Yalvarma ($t=2.147$; $p=.034$) alt boyutlarında istatistikî bakımdan anlamlık düzeyine ulaşmıştır. Bulgular, “kadınlar erkeklere göre dini başa çıkma etkinliklerini daha sık kullanır” şeklindeki hipotezi desteklememiştir.

Bulguları dikkate aldığımızda erkeklerin bir problemle karşılaştıklarında ‘Mevlâ neylerse güzel eyler’, ‘Sabrın sonu selamettir’, ‘Her şeyde bir hayr vardır’ demek, “başına gelenleri Allah’ın imtihanı olarak görmek” ve “başına gelenlerin kendisini manevî olarak olgunlaştıracağını düşünmek” gibi hayra yorma tarzındaki dinî başa çıkma etkinliklerini ve “herşeyi düzeltmek için Allah’a yalvarma”, “sorunları düzeltmesi için Allah’a yalvarma” şeklindeki Dini Yalvarma tarzındaki başa çıkma etkinliklerini kadınlara göre daha sık kullandıklarını söylemek mümkündür. Bir başka ifadeyle erkekler, kadınlara göre başlarına gelen olumsuz olay ve durumlara daha fazla iyimser bakmakta yani hayra yormakta; herhangi bir problemle karşılaştıklarında Allah’ın yardım ve desteğini daha çok isteme eğilimi göstermektedir.

Bahadır, kadınların psişik yapı itibariyle depresyona daha eğilimli olmalarını, hayata dair anlam kazanma sürecinde önemli bir dezavantaj olarak görmektedir.²⁰ Kadınların depresyon ve stres düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu gösteren araştırma bulguları da dikkate alındığında, erkeklerin olumlu dini başa çıkma kadınların ise olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini daha sık

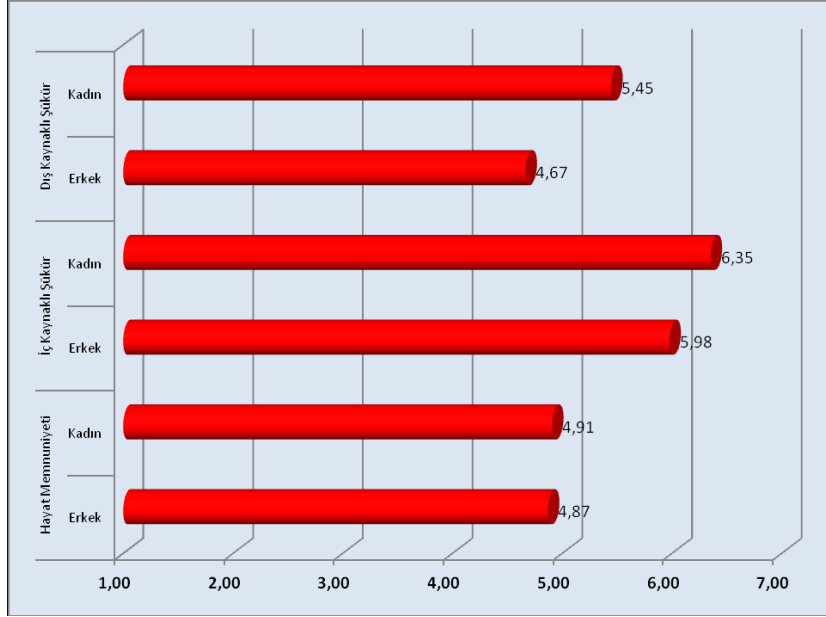
²⁰ Abdulkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma*, İnsan Yayınları, İstanbul 2002, s. 167.

kullanmaları, kadınların zor bir durumla karşılaştıklarında anlam bulma, kontrol sağlama özelliklerinin azaldığı düşünülebilir.²¹

Şükür ve Hayat Memnuniyet Düzeyleri Bakımından Kadın ve Erkekler Arasında Nasıl Bir Farklılık Vardır?

Araştırmada “bireylerin şükür ve hayat memnuniyeti düzeyleri cinsiyetlerine göre nasıl farklılık göstermektedir?” sorusuna yapılan t-test analizi çerçevesinde cevap aranmış, kadın ve erkeklerin şükür ve hayat memnuniyeti düzeylerini gösteren ortalamalar aşağıdaki grafikte sunulmuştur. Araştırmada daha önce yapılan pek çok araştırmada olduğu gibi “kadınların hem şükretme hem de hayat memnuniyeti düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olacağı” öngörülmüştür. Bu hipotezin testi için analiz sonrası elde edilen bulgular aşağıda sunulan grafik çerçevesinde yorumlanmıştır.

Grafik-2: Kadın ve erkeklerin şükür ve hayat memnuniyeti düzeylerini gösteren ortalama puanlar.



²¹ Fatma Şengül, *Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi*, (Marmara Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2007, s. 125; Yapıcı, *age.*, s. 209; Ayten, *age.*, 116.

Grafik-2'ye bakıldığında, kadınların hem şükür ölçeğinin her iki alt boyutunda hem de hayat memnuniyetinde erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Ancak yapılan t-test analizine göre gruplar arasındaki farklılık sadece şükürün Dış Kaynaklı Şükür ($t=-3.462$; $p=.001$) alt boyutunda anlamlılık düzeyine ulaşmıştır. Buna göre, kadınların dış kaynaklı şükür düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Şükürün içsel motivasyonunu gösteren an farkındalığını, hayat memnuniyetini, sahip olduğu imkân ve fırsatların değerini bilmeyi içeren iç kaynaklı şükür boyutunda kadınlar ile erkekler arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığın tespit edilememesi, şükür duygusunu ifade etmede, sosyal çevre ve aileye karşı minnettar olmada, maddi manevi sahipteliklerinin varlık ve yokluğunu karşılaştırarak şükretmede ve kendine katkıda bulunan herşeye karşı şükürünü sözel olarak ifade etmede kadınların erkeklere göre daha başarılı oldukları fikrini akla getirmiştir. Bulgular, “kadınların hem şükür hem de hayat memnuniyeti düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek” olacağını öngören hipotezi kısmen desteklemiştir.

Kadınların sosyal ve sözel iletişimlerinin erkeklere göre daha kuvvetli olduğu düşüncesi yaygın bir kanıdır. Duygu ve düşüncelerini sözel olarak ifade etme becerisi ve sıklığı, arkadaşlık ve aile ilişkilerine verdikleri önemi etkileyen şükretme duygu ve tutumlarını kapsayan, bireyin çevresinde sahip olduğu herşeye karşı yaşadığı memnuniyet ve mutluluğu, bunlara sahip olmaktan duyduğu minnettarlık, kıymet bilme ve şükürü ifade eden Dış Kaynaklı Şükür’de kadınların lehine farklılık görülmesi bu bulguyla örtüşmektedir. Göcen’in çalışmasında da Yakın İlişkilere Yönelik Şükür ve Sözel Şükür’de kadınlar, erkeklere göre yüksek ortalamaya sahiptir ve kadınlar erkeklere göre daha fazla şükretmektedir.²² Aynı şekilde Rohda, kadınların erkeklerden daha çok şükrettiği sonucuna ulaşmıştır.²³ Krause de kadınların erkeklere oranla daha fazla şükran duygusu bildirdiğini, kadınların şükretmesinin yüksek miktarda strese karşı bir tampon etkisi sergilediğini belirtmektedir.²⁴ Yine Kashdan, Mishra, Breen, Froh, benzer şekilde kadınların erkeklere

²² Göcen, agtez., s. 206.

²³ D. C. Rohda, *The Mediating/Moderating Effects of Intrinsic Religiosity on The Gratitude-Health Relationship*, (East Carolina University, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2009, s.35-37.

²⁴ Neal Krause, “Religious Involvement, Gratitude, and Change in Depressive Symptoms Over Time”, *International Journal Psychology Religion*, 2009, c. 19, sayı: 3, s. 163.

göre daha fazla şükür hissini duyduklarını ve şükür deneyimi yaşadıklarını belirtmiştir.²⁵ Kashdan ve arkadaşlarına göre bu durumun sebebi, kadınların daha sosyal olmaları, bunları ifade etmedeki becerisi, yapısal olarak da empati kurma ve farkındalık düzeyine çabuk ulaşmalarıdır.²⁶ Aynı şekilde şükretmede erkeklerin kadınlara göre daha alt düzeyde kalmaları, erkeklerin şükürü bir borçluluk ve bu sebeple bir zayıflık işareti olarak algılamalarına ve erkeklerin yapısal farklılıklardan dolayı duygu ve düşüncelerini ifade etmedeki zorluğa bağlanmaktadır.

Türkiye’de yapılan bazı araştırmalarda, kadınların hayat memnuniyetinin erkeklerinkine göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.²⁷ Bunlardan, üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapan ve kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde hayat memnuniyetine sahip olduklarını bulgulayan Aydın, ortalamalar baz alındığında erkeklerin maddi kazanca daha fazla önem verdikleri sonucuna ulaşmıştır.²⁸ Aydın ise, kadınların erkeklere göre yaşamı sürdürmek için daha çok neden bulduklarını tespit etmiştir.²⁹ Buna karşın Göcen ise, erkeklerin kadınlara göre hayatlarının geneline bakarak daha çok şükredip memnuniyet gösterdiklerini, kadınların ise daha çok maddi/manevi imkan ve varlıklara sahip olmaya yönelik şükürde bulunduklarını tespit etmiştir.³⁰ Göcen’e göre kadınlar ellerindeki maddi ve manevi varlığın değerini farkederek daha çok şükretmelerine rağmen, kadınlarda erkeklere göre daha yüksek miktarda bulunan gelecek kaygısı ve güvenli gelecek isteği, hayatını daha iyi şartlarda sürdürme arzusu ve yaptıkları sosyal karşılaştırmalarda çoğunlukla aşağı doğru değil yukarı doğru yapılan kıyaslamalar, kadınların genel olarak hayat memnuniyetlerinin azalmasına neden olmaktadır.

²⁵ Todd B. Kashdan, Anjali Mishra, William E. Breen, Jeffrey J. Froh, “Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs”, *Journal of Personality*, 2009, c. 77, s. 33.

²⁶ Kashdan vd, *age.*, s. 3-4.

²⁷ Çiğdem Yavuz, *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*, (İstanbul Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul 2006, s. 87; Meliha T. Dost, “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, c. 22, sayı: 2, s. 138.

²⁸ Berent Burcu Aydın, *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, (Sakarya Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2011, s. 85-86.

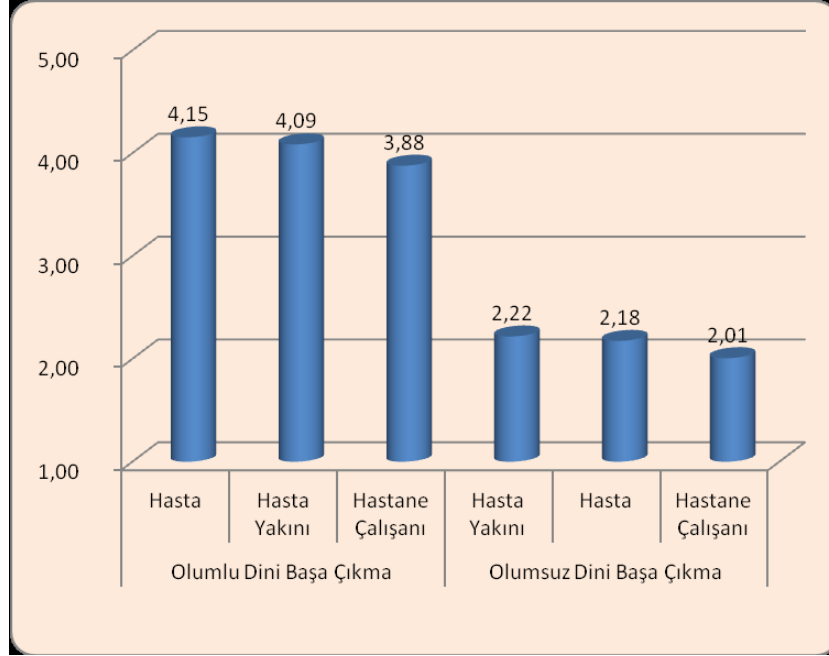
²⁹ Özlem Aydın, *Yaşamı Sürdürmede Dinî İnancın Rolü*, (Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi), 2011, s. 134.

³⁰ Göcen, *agtez.*, s. 207-208.

Hasta, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Arasında Dini Başa Çıkma Etkinliklerine Başvurma Bakımından Farklılık Var mıdır?

Bireyler zor durumda kaldıklarında birbirinden farklı başa çıkma etkinliklerine başvurdukları gibi dini başa çıkma etkinliklerini de tercih etmektedirler. Bireylerin dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklıkları pek çok faktörden etkilendiği gibi içlerinde bulundukları problemin niteliğine göre de değişmektedir. Bir başka ifadeyle sıradan bir problemle karşılaşan kişi ile travmatik bir sorun yaşayan kişinin, herhangi bir sağlık problemi olmayan ile hastanede sağlık problemleriyle mücadele eden kimsenin dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklıkları farklı olabilmektedir. Bu araştırmada da “hastalar (kalp ve psikiyatri hastaları), hasta yakınları (kalp ve psikiyatri kliniğinde yatanların yakınları) ve hastane çalışanları (hemşire, doktor, laborant vb) arasında dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı bakımından nasıl bir farklılık vardır?” sorusu ele alınmış ve “hastaların diğer gruplara göre dini başa çıkma etkinliklerine daha sıklıkla başvuracağı” hipotez olarak belirlenmiştir.

Grafik-3: Hasta, Hasta Yakını ve Hastane Çalışanlarının Dini Başa Çıkma Etkinliklerini Kullanma Sıklığını Gösteren Aritmetik Ortalamalar



Grafik-3'te de görüldüğü üzere; hastaların, hasta yakını ve hastane çalışanlarına göre olumlu dini başa çıkma boyutundan aldıkları ortalamalar daha yüksektir. Olumsuz dini başa çıkmaya bakıldığında ise, hasta yakınlarının olumsuz dini başa çıkma boyutlarında daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmüştür. Gruplar arasındaki farklılık, olumlu dini başa çıkma boyutunda anlamlılık düzeyine ulaşmıştır ($F=3,763$; $p=.26$). Buna göre hastaların, “ibadet ve dualarla Allah’a yakın olmaya çalışma, yaptıkları olumsuzlukları düşünerek Allah’tan af dileme, daha az günah işlemeye çalışma, ibadetlere yönelme, sadaka dağıtma, Allah’ın kendisiyle olduğunu hissetme, dua ederek problemlerinin çözümünde Allah’tan yardım dileme, başkalarından kendisi için dua etmelerini isteme, din görevlileriyle konuşma, hayatının manevî bir üst gücün parçası olduğunu düşünme, başlarına gelenleri bir imtihan olarak algılama, hayra yorma ve çektiği sıkıntıların kendisini manevî olarak olgunlaştıracağını düşünme, ‘Mevlâ neylerse güzel eyler’, ‘Sabrın sonu selamettir’, ‘Her şeyde bir hayr vardır’ diyerek mistik bir tavır geliştirebilme” şeklindeki dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklıkları hasta yakınları ve hastane çalışanlarına göre daha fazladır. Bu bulgu, “hastaların hasta yakınları ve hastane çalışanlarına göre dini

başta çıkma etkinliklerini daha sık kullanacaklarına” dair hipotezi büyük oranda doğrulamaktadır.

Hasta olma durumu bireyin biyolojisiyle sınırlı kalmaz, hastalıkla birlikte çoğu zaman kişinin morali bozulur ve ruh hali de doğal olarak bu süreçten olumsuz etkilenir. Kişinin zihninde sağlığının gidişatıyla ilgili pek çok ihtimal gider gelir. Böyle bir durumda kişi hem fiziksel yapısıyla hem de fiziksel rahatsızlığın verdiği stresle uğraşmak durumunda kalır. Birey içerisinde bulunduğu zor durumla baş edebilmek için pek çok yola başvurur. Çoğu zaman da birey yüce bir güce sığınır, dua ve ibadetlerde bulunarak inandığı değerlerden destek alır. Özellikle insan kudretini aşan problemlerle karşılaştığında kutsala sığınma ve dini başa çıkma etkinliklerini kullanma eğilimi daha da artar. Gerek bu araştırmada gerekse diğer araştırmalarda elde edilen bulgular, bireylerin yaşadıkları sorunun büyüklüğü ve sayısı ile dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı arasında paralellik olduğunu ortaya koymuştur. Hem yukarıda grafikte özetlenen değerler hem de ilave olarak araştırmada, olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı ile yaşanan problem sayısı arasında olumlu ilişkinin olduğunun tespit edilmesi ($r=.194$; $p<.05$) de bu durumu desteklemiştir.

Hasta, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanlarında Şükür ve Hayat Memnuniyeti Düzeyleri Bakımından Farklılık Var mıdır?

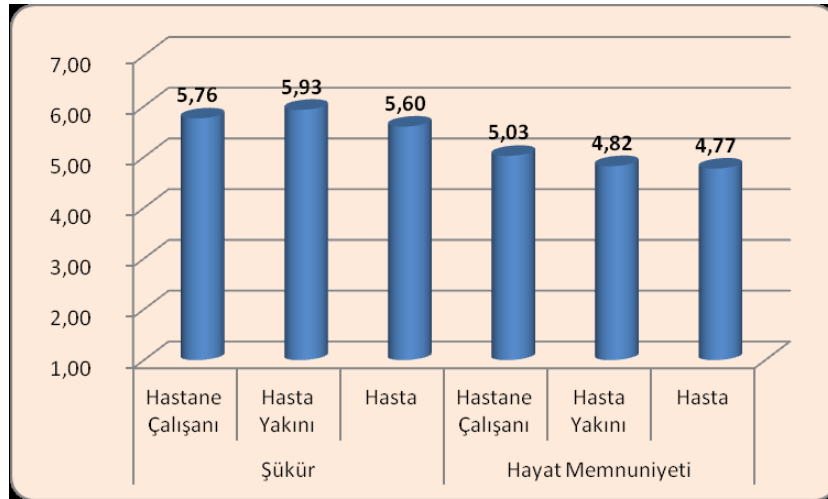
Hayat memnuniyeti, bireyin kendi hayatının gidişatına dair sahip olduğu olumlu öznel duyguyu içerir.³¹ Şükür ise, “kişinin kendisine bahşedilen değerleri itiraf etme isteği” dir.³² Hayat memnuniyeti ve şükür konuları özellikle pozitif psikoloji yaklaşımının gelişmesiyle birlikte din psikolojisi alanında da çokça ele alınan konular arasında yer almaktadır. Hayatta karşılaşılan birtakım olumsuz olay ve durumlar, insanların psikolojik ve sosyal uyumlarını bozacak pek çok menfi neticeler doğurabilmektedir. Hastalık da bu tür olay ve durumların başında gelmektedir. Kişinin sağlık sorunları yaşaması hem onun üzerinde hem de ona bakan yakınları üzerinde gerilim ve huzursuzluk oluşturabilmektedir. Hastalık ve sakatlanma gibi problemlerin yaşanması bireyi hayatla ilgili kontrol ve anlam duygusunu kaybetmeye ve umutsuzluk duygusu yaşamaya sevk edebilir. Böyle

³¹ Ayten, age., 115.

³² Akt. Robert A. Emmons, Raymond F. Paloutzian, “The Psychology of Religion”, *Annual Review of Psychology*, 2003, c. 54, s. 327.

durumlarda bireylerin depresif eğilimleri artar, hayat memnuniyeti ve mutluluk düzeyleri düşer ve birey bu olumsuz durumla başa çıkma sürecine girer. Ancak bu süreçte bireyin hayattan memnuniyetsiz olmasını sağlayan asıl unsur onun olumsuz durumlara verdiği içsel tepkidir. Bu araştırmada da yaşadıkları durum itibarıyla bir tür anlam arayışı süreci yaşayan hastalar ve hasta yakınları ile hastane çalışanları arasında şükür ve hayat memnuniyeti bakımından nasıl bir farklılık olduğu sorgulanmış, “hastaların daha az şükretme eğilimi gösterecekleri ve hayat memnuniyeti düzeylerinin hasta yakınları ve hastane çalışanlarına göre daha düşük olacağı” öngörülmüştür.

Grafik-4: Hasta, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanlarının Şükür ve Hayat Memnuniyeti Düzeylerini Gösteren Aritmetik Ortalamalar



Hasta, hasta yakını ve hastane çalışanlarının şükür ve hayat memnuniyetlerini gösteren Grafik-4'e baktığımızda, şükürde hasta yakınları, hayat memnuniyetinde ise hastane çalışanları en yüksek ortalamaya sahip olmuştur. Şükür hususunda ($M=5.60$) ve hayat memnuniyeti ($M=4.77$) konusunda en düşük ortalamalar ise hastalara aittir. Ancak yapılan ANOVA testi gruplar arasındaki bu farklılığın anlamlı olmadığını göstermiştir. Buna göre, “hastaların daha az şükretme eğilimi gösterecekleri ve hayat memnuniyeti düzeylerinin hasta yakınları ve hastane çalışanlarına göre daha düşük olacağını öngören” hipotez büyük oranda desteklenmemiştir.

İlgili grafikteki hasta, hasta yakını ve hastane çalışanlarının hayat memnuniyeti ile ilgili bölüme bakıldığında en yüksek ortalamanın hastane çalışanlarına ait olduğu, onu hasta yakınlarının izlediği tespit edilmektedir. Benzer şekilde dahiliye ve çocuk sağlığı öğrencileri ile yaptığı görüşmelerde Emmons, öğrencilerin öğrenme zevki, tıpta görev yapma fırsatı ve hastalar tarafından tanınmalarından dolayı, şükran, mutluluk ve gurur gibi olumlu duygular yaşadıklarını gözlemlemiş ve minnettar olan doktorların mesleki anlamda da iyi doktorlar olduğunu bulgulamıştır.³³ Buna karşın araştırmasında sağlık çalışanları ve eğitimcilerin diğer meslek gruplarına göre daha az şükrettiğini bulgulayan Göcen ise, bu durumu sağlık çalışanlarının günlük hayat içerisinde zor şartlar altında çalışıyor olmalarına bağlamaktadır.³⁴

Örneklemin Dini Başa Çıkma Etkinliklerine Başvurma Sıklıkları, Hayat Memnuniyetleri ve Şükür Düzeyleri Yaşlarına Göre Değişmekte midir?

Yapılan pek çok çalışmada yaşla birlikte dindarlığın arttığı ortaya konmuştur.³⁵ Aynı zamanda yine araştırmalara göre, hem dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığı hem de şükür düzeyi dindarlıkla birlikte artmaktadır.³⁶ Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklıklarının, hayat memnuniyetleri ve şükür düzeylerinin yaşlarına göre değişip değişmediği incelenmiştir. Bireylerin yaşla birlikte hayat tecrübesi artarken olgunluk ve ustalık duygusu kazanmakta bu da doğal olarak onların hayat memnuniyeti düzeylerini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda yaşla birlikte hem dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı ve şükür düzeyi hem de hayat memnuniyetinin artması beklenebilir.

³³ Robert A. Emmons, *Teşekkür Ederim*, çev.: Neslihan Kül, Doğan Kitap, İstanbul 2009, s. 78.

³⁴ Göcen, *agtez*, s. 232.

³⁵ Bkz. M. Emin Köktaş, *Türkiye’de Dinî Hayat*, İşaret Yayınları, İstanbul 1993, s. 110-1; Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, DEM Yayınları, İstanbul 2004, s. 138-62; Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 187; Mustafa Koç, Yetişkinlik Döneminde Dindarlık ile Benlik Kavramı, (Uludağ Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi), 2008, s. 128; Ali Ayten, *Empati ve Din*, İz Yayıncılık, İstanbul 2010, s. 143.

³⁶ Ayten, *Tanrıya Sığınmak*, s. 110; Göcen, *agtez*, s. 176-178.

Grafik-5: Dini Başa Çıkma, Hayat Memnuniyeti ve Şükür ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Korelasyon Kat-sayıları

	<i>r</i>		<i>r</i>	
Olumlu Dini Başa Çıkma	,320**	YAŞ	.154	Hayat Memnuniyeti
Allah'a Yönelme	,283**			
Hayra Yorma	,262**			
Dini Yalvarma	,246**		-.047	Şükür
Dini Yakınlaşma	,325**			
Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk	,233*			
*0.05 düzeyinde anlamlıdır.				
**0.01 düzeyinde anlamlıdır.				

68| db

Grafik-5’de sunulan değerler, yaşla ile hem “Allah’a yönelme, hayra yorma, dini yalvarma, dini yakınlaşma” gibi olumlu dini başa çıkma ve hem de “kişilerarası dini hoşnutsuzluk” gibi olumsuz dini başa çıkma boyutları arasında olumlu ve istatistikî bakımdan anlamlı ilişkinin olduğunu göstermektedir. Buna göre bireylerin yaşları ilerledikçe hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığı artmaktadır. Bu bulgu, *yaş ilerledikçe dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığı artar* şeklindeki hipotezi desteklemektedir. Ayrıca bu durum, daha önceki araştırmalarla da paralellik arz etmektedir. Nitekim yapılan araştırmalarda yaşla birlikte dinî başa çıkmaya başvurma sıklığının arttığı³⁷, başvurulmuş dinî başa çıkma etkinliklerinin farklılaştığı, örneğin yaşla birlikte ‘ertelemeci ve işbirlikçi başa çıkma’nın arttığı buna karşılık, ‘kendi kendine yetme tarzı dinî başa çıkma’nın azaldığı³⁸ tespit edilmiştir. Bütün bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, yaş ile dini başa çıkma arasındaki bu ilişki, yaşla birlikte dindarlığın artmasıyla açıklanabilir. Çünkü yaşla birlikte bireylerin dine olan ilgileri artmakta,

³⁷ Bkz. Ayten, *age.*, s. 97; D.W. Klaassen, M.J. McDonald, S. James, “Advances in the Study of Religious and Spiritual Coping”, *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*, ed.: P.T.P. Wong, L.C.J. Wong, Springer, New York 2006, s. 112-113; İlhan Topuz, *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Uludağ Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi), 2003, s. 108.

³⁸ Sarah Banziger, Marinus van Uden, Jacques Janssen, “Praying and Coping: the Relation Between Varieties of Praying and Religious Coping Styles”, *Mental Health, Religion & Culture*, 2008, c. 11, sayı: 1, s. 109.

dini cemaat ve kurumlar ile iletişimi güçlenmektedir. Bu çerçevede zor durumda kalan problem yaşayan bireyler, hem olumlu hem de olumsuz anlamda dini başa çıkma etkinliklerini daha sık kullanma eğilimi göstermektedirler.

Araştırmada ayrıca şükür ve hayat memnuniyeti düzeyi ile yaş arasındaki ilişki de sorgulanmıştır. Grafik-5’de görüldüğü üzere, yaş ile şükür ve hayat memnuniyeti değişkenleri arasında manidar bir ilişki bulunmamaktadır. Bu bulgu, “yaşla birlikte hayat memnuniyeti ve şükür düzeyinin artacağını” öngören hipotezi desteklememiştir.

Bireyin hayat memnuniyeti ve iyi oluşu ile ilgili olarak çalışmalarla bilinen Ryff’e göre yaş ile hayat memnuniyeti arasındaki ilişkiyi en çok kişilerin sağlık ve malî durumlarıyla ilgili değerlendirmeler etkilemektedir.³⁹ Ryff, bireylerin bir kısmının yaşlılıkla birlikte yaşanan kronik hastalıklara, zayıflıklara, bağımlılığa daha iyi bir şekilde uyum gösterebilirken, diğer kısmının ise de bundan olumsuz yönde etkilenebildiğini ifade etmektedir. Balcı, öznel ve psikolojik iyi oluşun dini inançlarla ilişkisini ele aldığı araştırmasında yaş ve hayat memnuniyeti arasında bir ilişki tespit edememiştir.⁴⁰ Aynı şekilde Ayten de dini başa çıkma üzerine yaptığı araştırmasında yaş ile hayat memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir.⁴¹

Buna karşın diğer bazı araştırmalarda yaş ile hem hayat memnuniyeti hem de şükür arasında olumlu ilişki olduğu tespit edilmiştir. Örneğin Göcen, şükür ve psikolojik iyi oluşla ilgili araştırmasında, yaş ile “*Mukayeseli Şükür, Memnuniyete Yönelik Şükür, Aileye Yönelik Şükür, İbadete Yönelik Şükür*” gibi şükürün farklı boyutları arasında olumlu ilişki olduğunu, bireyin yaşı arttıkça şükretmesinin de arttığını tespit etmiştir.⁴² Miran da yaş arttıkça daha sık şükredildiğini tespit etmiş, bunu yaşı ile ilerlemesiyle birlikte bireyin haya-

³⁹ Carol D. Ryff, "Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, c. 57, sayı: 6, ss. 1069–1081.

⁴⁰ Fatma Balcı, Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dinî İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme, (Uludağ Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2011, s.136.

⁴¹ Ayten, *age.*, s. 118.

⁴² Göcen, *agtez.*, s. 212-214.

tın olumsuzluklarıyla başa çıkmada daha metanetli davranma becerisinin artmasına bağlamıştır.⁴³

Bireyin karşılaştığı zorluklara bir dinî başa çıkma yöntemi olarak şükrederek karşılık vermesi, yaşadıklarını kendisi için bir imtihan vesilesi olarak görmesi, bireyin hayat memnuniyetini etkileyecek unsurlar olarak kabul edilebilir. Buna benzer olarak Dzuka ve Dalbert, yaşlı bireylerde dünyanın adalaetli ve iyilik üzerine olacağına dair inancın hayat memnuniyeti ile güçlü bir ilişkisi olduğunu göstermiştir.⁴⁴ Buna göre güçlü adil dünya inancı olan bireyler, her şeyde bir iyilik olduğuna, sabretmenin iyilik getireceğine inancı olan bireyler, sosyal temaslarını ve öznel sağlık durumlarını daha olumlu algılamaktadırlar. Bununla ilgili olarak huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin psikolojik ve davranışsal sorunlarla başetme becerilerini araştıran Oğuzhanoğlu ve Özden, bireylerdeki minnettarlık ifadelerinin sıklığının ve hissedilme oranının yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmektedir.⁴⁵

Şükür ile Hayat Memnuniyeti Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?

70 | db

Şükür “yapılan iyiliğe, verilen nimete karşı hoşnutluk, minnettarlık ve teşekkür hissi duymak, onun değerini bilmek” tir.⁴⁶ Hayata karşı takınılan olumlu bir tutum ve memnuniyettir. Bu nedenle şükür ile hayat memnuniyeti arasında güçlü bir bağ vardır. Şükretmek, yaşanan anı, fark etme hissiyle de yakından ilişkilidir. Bu farkındalık, en olumsuz koşullarda bile kişinin yaşama sevinci duymasına inancını canlı tutmasına neden olur. Yaşanan zamanı en büyük nimet olarak gören kişi, çevresindeki herşeye şükrederek, yaşamdan tat ve huzur almasını bilir. Bu yüzden şükretmek ile yaşamdan razı olmak hatta nimet almak/iyilik bilmek ve görmek/

⁴³ Hanife Miran, *Hamd ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Tahlili*, (Sakarya Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2010, s. 40.

⁴⁴ J. Dzuka ve C. Dalbert, “The Blief in A Just World and Subjective Well-Being in Old Age”, *Aging & Mental Health*, 2006, sayı: 10, s. 17-19.

⁴⁵ Nalan Kalkan Oğuzhanoğlu ve Osman Özdel, “Yaşlılık, Huzurevi ve Yaşam Yolculukları Bir Psikodrama Grup Çalışması”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2005, c. 16, sayı: 2, s. 127.

⁴⁶ İbn Manzur, *Lisanü'l-Arab*, Daru's Sadr Yayınevi, 1994, c. 13, Beyrut, s. 92; Mehmet Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük*, İstanbul 1987, s. 1043; Mitchel G. Adler ve N. S. Fagley, “Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning As a Unique Predictor of Subjective Well-Being”, *Journal of Personality*, 2005, c. 73, sayı: 1, s. 81; R. A. Emmons, C. A. Crumpler, “Gratitude as Human Strength Appraising The Evidence”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2000, c. 19, sayı: 1, s. 57-59.

güzellik bulma ve anlamının sevinciyle yaşamak birbiriyle ilişkili iki olgudur. Bir başka ifadeyle, şükretmek, hayat memnuniyetini artırmaktadır. Bunun nedeni; minnet duyma hissinin geçmişle ilgili anıları büyütmesi ve değerli kılması, bunların yoğunluğunu ve sıklığını artırmasıdır.⁴⁷

Nitekim konuyla ilgili olarak yapılan pek çok araştırmada da şükür ile hayat memnuniyeti arasında olumlu ilişkiler tespit edilmiştir.⁴⁸ Örneğin Oğuzhanoğlu ve Özden, bireylerdeki minnettarlık ifadelerinin sıklığının ve hissedilme oranının yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmektedir.⁴⁹ Göcen de araştırmalarında, Türk toplumu tarafından şükürün bir hayat memnuniyeti olarak algılandığını bulgulamıştır.⁵⁰ Watkins, Woodward, Stone ve Kolts sürekli şükretmenin, klinik anlamdaki depresyon ve olumsuz geçmiş yaşantıları ile olumsuz yönde korelasyon gösterdiğini; yani şükretme arttıkça, depresyon ve geçmişle hesaplaşmanın azaldığını tespit etmiştir.⁵¹ Şükreden insanların daha mutlu insanlar olduğu sonucuna ulaşan Fredrickson ve arkadaşları da, insan gelişiminin ve mutluluğunun önemli göstergelerinden biri olarak şükürü görmektedir.⁵²

db | 71

Olumlu ruh hallerine sahip kişilerin kalp grafiklerini çıkaran McCraty ve Childre adlı kardiyologlar, şükürün de içinde bulunduğu olumlu duyguların, kalbin ritmini düzenlemede katkı sağladıklarını

⁴⁷ Martin Seligman, *Öğrenilmiş İyimserlik*, HYB Yayıncılık, Ankara 2007, s. 85.

⁴⁸ Bkz. Michael E. McCullough, Jo-Ann Tsang ve Robert A. Emmons, "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, sayı: 82, ss. 112-127; P.C. Watkins, K. Woodward, T. Stone, T., R. L. Kolts, "Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being", *Social Behavior and Personality*, 2003, sayı: 31, ss. 431-452; W. E. Breen, T.B. Kashdan, M.L. Lenser, F.D. Fincham, "Gratitude and Forgiveness: Convergence and Divergence On Self-Report and Informant Ratings", *Personality and Individual Differences*, 2010, sayı: 49, ss. 932-937; Alex M. Wood, John Maltby, Raphael Gillett, P.Alex Linley ve Stephen Joseph, "The Role of Gratitude In The Development of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies", *Journal of Research in Personality*, 2008, sayı: 42, ss. 854-871.

⁴⁹ Oğuzhanoğlu ve Özdel, *age.*, s. 127.

⁵⁰ Göcen, *agtez.*, s. 190-194.

⁵¹ Watkins vd, *age.*, s. 450.

⁵² Barbara L. Fredrickson, Michele M. Tugade, Christian E. Waugh ve Georgia R. Larkin, "What Good are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on The United States on September 11th, 2001". *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, sayı: 84, s. 361.

göstermiştir.⁵³ Araştırma bulgularına göre kızgınlık, endişe, kendine güvensizlik gibi olumsuz duygular vücutta zincirleme etki yaparak sağlık problemleri oluşturmaktadır. Sevgi, şefkât, şükür ve merhamet gibi içten duygular ise kalp ve beyin ile iletişimi kuvvetlendirmekte, kalbin tutarlı ve düzgün ritimler oluşturmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, bireyin kendiyle ve diğer insanlarla barışık bir hayat sürmesine yardımcı olduğu için şükürün, kalbe iyi geldiğini de ifade etmişlerdir.

Hastalar üzerinde yapılan bu çalışmada da hayat memnuniyeti ile şükür arasındaki ilişki ele alınmakta ve “hayat memnuniyeti ile şükür arasında olumlu bir ilişkinin olacağı” öngörülmektedir. Bu amaçla gerçekleştirilen korelasyon analizine ait değerler aşağıdaki grafikte sunulmuştur.

Grafik-6: Hayat Memnuniyeti ile Şükür Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Korelasyon Katsayıları.

	İç Kaynaklı Şükür	Dış Kaynaklı Şükür	Şükür Genel
Hayat Memnuniyeti	,319**	,266**	,364**

72 | db

Grafik-6’da da görüldüğü üzere hayat memnuniyeti ile hem iç kaynaklı hem de dış kaynaklı şükür arasında oldukça anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre bireylerin şükretme düzeyleri arttıkça hayat memnuniyeti düzeyleri de artmaktadır. Bir başka ifadeyle, “hayatta şükredilecek çok şeyin olduğunu düşünme, etrafındaki insanlara minnettarlık duyma, yaşadıkça insanların ve durumların değerini takdir edebilme” eğilimi arttıkça hayat memnuniyeti de artmaktadır. Bu bulgu, şükür ile hayat memnuniyeti arasında olumlu ilişkinin olacağını öngören hipotezi desteklemektedir. Ayrıca bu bulgu, yukarıda da ifade edildiği üzere daha önce yapılmış pek çok araştırma bulgularıyla paralellik arz etmektedir.

Özetle ifade etmek gerekirse, hayat memnuniyeti ile şükür arasında güçlü bir bağ vardır ve hayat memnuniyeti şükürün farklı bir

⁵³ Rollin McCraty ve Doc Childre, *The Appreciative Heart: The Psychophysiology of Positive Emotions and Optimal Functioning*, HeartMath Research Center, Institute of Heart Math, California 2002, s. 3.

tarzdaki ifade şeklidir. Şükretmenin, ilişkilerin yozlaşmasına karşı bir koruma kalkanı olduğunu, hem iyilik edene iyilik dileme, hem de iyilik edene hak ettiğini verme şeklinde adil olan bir hayat tarzı sunduğunu söyleyen Emmons'a göre şükretmek aynı zamanda dostluğun ve uygarlığın gelişmesine olumlu bir katkı sağlayarak, insanın iyi oluşunu yükselten önemli bir enstrümandır.⁵⁴

Burada özellikle İç Kaynaklı Şükürün, Dış Kaynaklı Şükre ($r = ,266$) göre hayat memnuniyeti ile daha yüksek ilişki ($r = ,319$) göstermesi de oldukça manidardır. Günümüzün en önemli sorularından “Yaşamdan memnuniyet duyulsa bunun göstergeleri ne olurdu ya da yaşamdan doyum alınsa bu nasıl anlaşılırdı?” sorusuna psikologların, özellikle günümüz pozitif psikologlarının cevabı, “şükür”dür.⁵⁵ Csikszentmihalyi'e göre de insanların gerçek anlamda doyum sağlamaları fakir ya da zengin olmalarıyla değil, yaşamlarına ilişkin iyi şeyler hissedip hissetmemeleriyle ilgilidir ve şükür de insanları mutlu etmektedir.⁵⁶ İnsanın hayattan memnun olmasını dış kaynakların bolluğundan çok, kişinin iç dünyasının işleyişine, derinliğine bağlayan İç kaynaklı şükür, burada da farklılık oluşturmuştur. Diener ve Seligman, mutsuz insanların daha az tatmin edici ilişkilerde bulunduklarını ve daha az şükran duyduklarını tespit etmiştir.⁵⁷ Buna göre “mutlu insanlar şükretmekte, şükreden insanlar yaşamlarından memnun yani mutlu olmaktadır” demek mümkündür.

Dini Başa Çıkma ve Hayat Memnuniyeti Arasındaki İlişki Nasıldır?

Günümüzde pek çok insanın hayatı trajik kazalar nedeniyle alt üst olmakta ve en şanslı olarak değerlendirilen kişiler bile farklı olumsuzluklarla ve farklı derecelerde stresle karşı karşıya gelmektedir. Ancak bu dış koşullardaki değişiklikler her zaman kişinin mutluluğuna büsbütün engel olmaz. Mutlu veya mutsuz olmayı belirleyen daha ziyade kişilerin olumsuz olaylara verdikleri içsel tepkilerdir.⁵⁸ Bu nedenle, bireyin olumsuz olay ve durumlar karşısında

⁵⁴ Emmons, *Teşekkür Ederim*, s. 19.

⁵⁵ Martin Seligman ve Christopher Peterson, *Human Strengths: A Classification Manual*. Oxford University Press, New York 2004, s. 554.

⁵⁶ Mihaly Csikszentmihalyi, *Akış: Mutluluk Bilimi*. çev.: Semra Kunt Akbaş, HYB Yayıncılık, Ankara 2005, s. 8-11.

⁵⁷ Ed Diener ve Martin Seligman, “Very Happy People”, *Psychological Reports*, 2002, sayı: 13, s. 81-84.

⁵⁸ Csikszentmihalyi, *age.*, s. 10.

yaptıkları zihinsel yüklemeler ve başvurdukları başa çıkma etkinlikleri, özelde de dinî başa çıkma etkinlikleri, kişinin hayat memnuniyetinde ve mutluluk/mutsuzluk düzeyinde önemli bir unsur olmaktadır.

Bu çerçevede araştırmamızda cevabını aradığımız diğer bir soru ise şudur: ‘Dinî başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında nasıl bir ilişki vardır? Bu soruyu cevaplamak ve “hayat memnuniyetinin olumlu dinî başa çıkma ile pozitif; olumsuz dinî başa çıkma ile ise negatif ilişkisinin olacağına” dair hipotezimizi test etmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve bulgular ikincil verilerle de karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Grafik-7: Hayat Memnuniyeti ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Korelasyon Katsayıları

	Allah’a Yönelme	Hayra Yorma	Dini Yakınlaşma	Olumlu Dini Başa Çıkma
Hayat Memnuniyeti	,322**	,263**	,201*	,198*

Grafik-7’de de görüldüğü üzere, hayat memnuniyeti ile dini başa çıkmanın Allah’a yönelme, hayra yorma, dini yakınlaşma gibi olumlu dini başa çıkma boyutları arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < .05$). Buna göre bireylerin genelde başlarına gelen herhangi bir sıkıntıyı, hayra yorarak, ‘Mevla neylerse güzel eyler’ diyebilme, yaşadıkları sıkıntıları sabır ve teenni ile karşılama, içlerinde bulundukları zor durumda Allah’a yönelerek, muhasebe yaparak Allaha yardım dileme eğilimleri arttıkça hayat memnuniyeti düzeyleri de artmaktadır. Ancak olumsuz dini başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Bu bulgu, bireylerin “hayat memnuniyeti düzeyleri olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığı ile pozitif; olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı ile negatif ilişkilidir” şeklindeki hipotez kısmen desteklenmiştir.

Dinî başa çıkmanın hayra yorma alt boyutundaki etkinliklerine başvurma hayat memnuniyeti düzeyi ile olumlu bir ilişkisinin olduğu araştırma bulgularından da anlaşılmaktadır. İnsanların başlarına gelen herhangi bir olumsuz olayda ‘başlarına gelenleri manevî olgunlaşmanın bir parçası, Allah’ın bir imtihanı olarak değer-

lendirmesi, sabırla karşılaması, ‘Vâki olanda hayr vardır’, ‘Mevla neylerse güzel eyler’ diyebilmeleri onların hayat memnuniyetini ve iyimserlik düzeylerini artırmaktadır. Hayat memnuniyetinin yükselmesi kişiye zorluklarla mücadele sürecinde ilave bir enerji kazandırır. İyimserliğin artırılması da problemlerin üstesinden gelmede önemli katkılar sağlar. Zira iyimser bir yönelime sahip olanlar için olumsuzluklar, kalıcı değil geçici, aşılabılır durumlar ve sadece üstesinden gelinmesi gereken zorluklardır.⁵⁹

Kişilerin başlarına geleni anlamlandırma sürecinde hayra yorma, Allah’a yönelme tarzındaki olumlu başa çıkma etkinliklerini kullanmaları, onların ideallerindeki hayatı yaşadığını, hayat şartlarının mükemmel olduğunu, hayatta istediği pek çok şeyi elde ettiğini ve yeniden hayata geldiğinde değişiklik yapmayacağını düşünme şeklinde tezahür eden hayat memnuniyetlerini artırmaktadır. Bu bulgular, dinî başa çıkma-hayat memnuniyeti ilişkisini konu edinen pek çok araştırma bulgularıyla da paralellik arz etmektedir.⁶⁰

Sonuç

Elde edilen bulgular ve diğer araştırma verileriyle yapılan karşılaştırmalar neticesinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Erkeklerin bir problemle karşılaştıklarında ‘Mevlâ neylerse güzel eyler’, ‘Sabrın sonu selamettir’, ‘Her şeyde bir hayr vardır’ demek, “başına gelenleri Allah’ın imtihanı olarak görmek” ve “başına gelenlerin kendisini manevî olarak olgunlaştıracaklarını düşünmek” gibi Hayra Yorma ve “her şeyi düzeltmek için Allah’a yalvarma”, “sorunları düzeltmesi için Allah’a yalvarma” şeklindeki Dini Yalvarma tarzındaki başa çıkma etkinliklerini kadınlara göre daha sık kullandıkları tespit edilmiştir.

Kadınların Dış Kaynaklı Şükür düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu karşın İç Kaynaklı Şükür alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Şükür duygusunu ifade etmede, sosyal çevre ve aileye karşı minnettar olmada, maddi ve manevi olarak sahip olduklarının varlık ve yokluğunu karşılaştırarak şükretmede ve kendine katkıda bulunan

⁵⁹ Seligman, age., s. 5.

⁶⁰ Bkz. Randy Hebert ve diğerleri, “Positive and Negative Religious Coping and Well-being in Women with Breast Cancer”. *Journal of Palliative Medicine*, 2009, c. 12, sayı: 6, ss. 537; Keisha Ross ve diğerleri, “The Relationship Between Religion and Religious Coping: Religious Coping as a Moderator Between Religion and Adjustment”. *Journal of Religion and Health*, 2009, sayı: 48, ss. 463-64; Ayten, age., s. 124.

her şeye karşı şükürünü sözel olarak ifade etmede, kadınların erkeklerle göre daha başarılı olduğu anlaşılmıştır.

Hayat memnuniyeti bakımından erkekler ile kadınlar arasında istatistiki bakımdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Hastaların, “ibadet ve dualarla Allah’a yakın olmaya çalışma, Allah’tan af dileme, sadaka dağıtma, Allah’ın kendisiyle olduğunu hissetme, başkalarından kendisi için dua etmelerini isteme, din görevlileriyle konuşma, hayatının manevî bir üst gücün parçası olduğunu düşünme, başlarına gelenleri bir imtihan olarak algılama, hayra yorma ve çektiği sıkıntıların kendisini manevî olarak olgunlaştıracağını düşünme, ‘Mevlâ neylerse güzel eyler’, ‘sabrın sonu selamettir’, ‘Her şeyde bir hayr vardır’ diyerek mistik bir tavır geliştirebilme” şeklindeki olumlu dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklıklarının, hasta yakınları ve hastane çalışanlarına göre daha fazla olduğu bulgulanmıştır.

Hastaların hem şükür hem de hayat memnuniyeti düzeylerinin; hasta yakınları ve hastane çalışanlarına göre daha düşük düzeyde olduğu, ancak bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulgulanmıştır.

Bireylerin yaşları ilerledikçe hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının arttığı tespit edilmiştir. Yaş ile hem şükür hem de hayat memnuniyeti arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Hayat memnuniyeti ile şükür düzeyleri arasında oldukça anlamlı pozitif ilişki bulunmuş, bireylerin şükretme düzeyleri arttıkça hayat memnuniyeti düzeylerinin arttığı anlaşılmıştır. “Hayatta şükredilecek çok şeyin olduğunu düşünme, etrafındaki insanlara minnettarlık duyma, yaşadıkça insanların ve durumların değerini takdir edebilme” eğilimi arttıkça hayat memnuniyeti de artmıştır.

Olumlu başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında olumlu ilişki olduğu bulgulanmış; bireylerin başlarına gelen herhangi bir sıkıntıyı, hayra yorarak, ‘Mevla neylerse güzel eyler’ diyebilme, yaşadıkları sıkıntıları sabır ve teenni ile karşılama, içlerinde bulundukları zor durumda Allah’a yönelerek, muhasebe yaparak Allah’tan yardım dileme eğilimleri arttıkça hayat memnuniyeti düzeylerinin de arttığı anlaşılmıştır. Olumsuz dini başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında ise anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

Kaynakça

- Adler, M. G.; Fagley, N. S., "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as A Unique Predictor of Subjective Well-Being", *Journal of Personality*, 2005, c. 73, sayı: 1, ss. 79-114.
- Aguilar-Vefaie, Maria ve Mohsen 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*, 2007, c. 10, sayı: 5, ss. 489-513.
- Aydın, Ö., *Yaşamı Sürdürmede Dinî İnancın Rolü*, (Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi), 2011.
- Aydiner, B. B., *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, (Sakarya Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2011.
- Ayten, A., *Tanrıya Sığınmak*. İz Yayıncılık, İstanbul 2012.
- Ayten, A., *Empati ve Din*, İz Yayıncılık, İstanbul 2010.
- Bahadır, A., *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma*, İnsan Yayınları, İstanbul 2002.
- Banziger, S.; Van Uden, M.; Janssen, J., "Praying and Coping: the Relation Between Varieties of Praying and Religious Coping Styles", *Mental Health, Religion & Culture*, 2008, c. 11, sayı: 1, ss. 101-118.
- Borg C.; Hallberg I.R. , "Life Satisfaction among Informal Caregivers in Comparison with Non-Caregivers", *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 2006, c. 20, sayı: 4, ss. 427-438.
- Breen, W. E.; Kashdan, T. B.; Lenser, M. L.; Fincham, F. D.; "Gratitude and Forgiveness: Convergence and Divergence on Self-Report and Informant Ratings", *Personality and Individual Differences*, 2010, sayı: 49, ss. 932-937.
- Csikszentmihalyi, M., *Akış: Mutluluk Bilimi*. HYB Yayıncılık, Ankara 2005.
- Diener, E., "Subjective Well-being", *Psychological Bulletin*, 1984, sayı: 95, ss. 542-575.
- Diener, E.; Emmons, R.A.; Larsen, R.J.; Griffin, S., "The Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, 1985, c. 49, sayı: 1, ss. 71-75.
- Diener E. ve M. E. P. Seligman, "Very Happy People", *Psychological Reports*, 2002, sayı: 13, s. 81-84.
- Doğan, M., *Büyük Türkçe Sözlük*, Pınar Yayınları, İstanbul 2009.
- Dost, M. T., "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, c. 22, sayı: 2, ss. 132-142.
- Dzuka, J.; Dalbert, C., "The Blief in A Just World and Subjective Well-Being in Old Age", *Aging & Mental Health*, 2006, sayı: 10, ss. 439-444.
- Ekşi, H., *Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*, (Uludağ Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi), 2001.
- Emmons, R. A.; Paloutzian R.F., "The Psychology of Religion", *Annual Rewiev of Psychology*, 2003, c. 54, ss. 377-402.
- Emmons, R. A., *Teşekkür Ederim*, çev.: Neslihan Kül, Doğan Kitap, İstanbul 2009.
- Emmons, R. A.; Crumpler, C.A., "Gratitude as Human Strength Appraising The Evidence", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2000, c. 19, sayı: 1, ss. 56-96.
- Emmons, R. A.; Mishra, A., "Why Gratitude Enhances Well-Being: What We Know, What We Need to Know", *Designing Positive Psychology Taking Stock and Moving*, ed.: Kennon M. Sheldon, Todd B. Kashdan, Michael F. Steger, 2011, ss. 249-262.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., ve Larkin, G. R., "What Good are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Fol-

- lowing the Terrorist Attacks on The United States on September 11th, 2001". *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, sayı: 84, ss. 365–376.
- Göcen, G., "Şükür İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması", (Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi), 2012.
- İbn Manzur, *Lisanü'l-Arab*, Daru's Sadr Yayınevi, c.13, Beyrut 1994.
- Kara, E., (2008). "Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ailelerin Çocuklarının Durumunu Dinî Açıdan Değerlendirmeleri", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26-28, Samsun, ss. 317-33.
- Kashdan, T. B.; Mishra, A.; Breen, W. E.; Froh, J. J., "Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, The Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs", *Journal of Personality*, 2009, sayı: 77, ss. 691-730.
- Kıral, K., *Demans Hasta Yakınlarında Depresyon ve Yaşam Doyumu: Bilişsel Duygu Ayarlama, Sosyal Destek ve Adil Dünya İnancı İlişkisi*, (Mersin Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2011.
- King, L. A., Scollon, C., K., Ramsey, C., Williams, T.,. "Stories of Life Transition: Subjective Well-Being and Ego Development in Parents of Children with Down Syndrome", *Journal of Research in Personality*, 2000, 34, ss. 509–536.
- Klaassen, D.W.; McDonald, M.J.; James, S., "Advances in the Study of Religious and Spiritual Coping", *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*, ed.: P.T.P. Wong, L.C.J. Wong, Springer, New York 2006, ss. 105–132.
- Koç, M., *Yetişkinlik Döneminde Dindarlık ile Benlik Kavramı*, (Uludağ Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi), 2008.
- Koenig, H. G.; Hays, J. C.; Larson D.B; George, L.K; et al; "Does Religious Attendance Prolong Survival? A Six-Year Follow-up Study of 3,968 Older Adults", *The Journals of Gerontology*, 1999, 54, sayı: 7, ss. 370-376.
- Köktaş, M. E., *Türkiye'de Dinî Hayat*, İşaret Yayınları, İstanbul 1993.
- Krause, N., "Religious Involvement, Gratitude, and Change in Depressive Symptoms Over Time", *International Journal Psychology Religion*, 2009, c. 19, sayı: 3, ss. 155–172.
- Kula, N., "Bedensel Engellilere Yönelik Tutumlarla Dinî Tutumlar Arasındaki İlişki", *İslamî Araştırmalar Dergisi*, 2006, c. 19, sayı: 3, ss. 511-524.
- Mahmoudi, G.; Ebadi, A.G.; Akbarzadeh, H., "Religious Coping and Anxiety in Students of Islamic Azad University-Sari Branch, 1999-2000", *World Applied Sciences Journal*, 2007, c. 2, sayı: 4, ss. 363-367.
- McCraty, R.; Childre, D., *The Appreciative Heart: The Psychophysiology of Positive Emotions and Optimal Functioning*, HeartMath Research Center, Institute of Heart Math, California 2002.
- McCullough, M. E.; Tsang, J. A.; Emmons, R. A., "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, sayı: 82, ss. 112–127.
- Mehmedoğlu, A. U., *Kişilik ve Din*, DEM Yayınları, İstanbul 2004.
- Miran, H., *Hamd ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Tahlili*, (Sakarya Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2010.
- Oğuzhanoglu, N. K.; Özdel, O., "Yaşlılık, Huzurevi ve Yaşam Yolculukları Bir Psikodrama Grup Çalışması", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2005, c. 16, sayı: 2, ss.124-132.
- Randy Hebert ve diğerleri, "Positive and Negative Religious Coping and Well-being in Women with Breast Cancer". *Journal of Palliative Medicine*, 2009.
- Rohda, D.C., *The Mediating/Moderating Effects of Intrinsic Religiosity on The Gratitude-Health Relationship*, (East Carolina University, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2009.

- Ross, Keisha ve diğerleri, “The Relationship Between Religion and Religious Coping: Religious Coping as a Moderator Between Religion and Adjustment”. *Journal of Religion and Health*, 2009, sayı: 48, ss. 454-467.
- Ryff, C.D., “Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, c. 57, sayı: 6, ss. 1069–1081.
- Seligman, Martin, *Öğrenilmiş İyimserlik*, HYB Yayıncılık, Ankara 2007.
- Szewczyk, L. ve Elzbieta Weinmuller, “Religious Aspects of Coping with stres among adolescents from Families with Alchol Problems”, *Mental Health, Religion&Culture*, c. 9, sayı: 4, ss. 389-400.
- Şengül, F., *Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi*, (Marmara Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2007.
- Topuz, İ., *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başaçıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Uludağ Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi), 2003.
- Watkins, P.C.; Woodward, K.; Stone, T.; Kolts, R.L., “Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships With Subjective Well-Being”, *Social Behavior and Personality*, 2003, sayı: 31, ss. 431–452.
- Wood, A.M.; Maltby, J.; Gillett, R.; Linley, P.A.; Joseph, S. “The Role of Gratitude in the Development of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies”, *Journal of Research in Personality*, 2008, sayı: 42, ss. 854-871.
- Wood, A. M., Joseph, S., ve Linley, P. A., “Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2007, sayı: 26, ss.1108–1125
- Yapıcı, A., *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*, Karahan Yayınları, Adana 2007.
- Yavuz, Ç., *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*, (İstanbul Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2006.

