

DİNÎ BAŞA ÇIKMA, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ve YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA*

S. Nazlı BATAN**

Ali AYTEN***

Öz

Makalede, yetişkin bireylerin dinî başa çıkma tutum ve davranışları, psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki ve etkileşim ele alınmıştır. Ayrıca bireylerin cinsiyet, yaş ve medeni durum gibi demografik özellikleriyle ilgili bilgilere de yer verilmiştir. Araştırma, ilişkisel tarama yöntemine uygun olarak yapılmıştır. Araştırmada yaşları 18 ile 59 arasında değişen 512 kişiye, “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, “Dinî Başa Çıkma Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu (Hayat Memnuniyeti) Ölçeği” uygulanmıştır. Bulgular, olumlu dinî başa çıkma ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu; psikolojik dayanıklılığın artmasıyla birlikte yaşam doyumunun da arttığını göstermiştir. Bulgulara göre, olumsuz dinî başa çıkma ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Değişkenler arası ilişkiler ve yaşam doyumunu açıklayıcılık gücünü yansıtan regresyon analizi sonuçları ise, olumlu dinî başa çıkma ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etki yarattığını ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Dinî Başa Çıkma, Yaşam Doyumu, Dindarlık, Maneviyat, Pozitif Psikoloji.



A Study on the Relationship Among Psychological Resilience, Religious Coping and Life Satisfaction

Abstract

This article examines the relationship between psychological resilience, religious coping and life satisfaction among adults. Socio-demographic variables (gender, age, marital status etc.) are also examined in the study. Correlational survey method and questionnaire technique are used. The sample covers 512 individuals whose age range is from 18 to 59. “Resilience Scale for Adults”, “Religious Coping Scale”, and “The Satisfaction with Life Scale” are applied. The findings indicate that positive religious coping has positively correlated with life satisfaction and psychological resilience. Yet, negative religious coping does not have

** Uzman Psk., Alemdağ Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu, nazli_koylu@yahoo.com

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

any relationship with these two variables. The other finding is that life satisfaction is rising with psychological resilience. According to regression analysis both positive religious coping and psychological resilience have positive effect on life satisfaction. Implications of these results and suggestions for future research are discussed.

Keywords: Psychological Resilience, Religious Coping, Life Satisfaction, Religiosity, Spirituality, Positive Psychology

Giriş

İnsanoğlu, olumlu ve olumsuz taraflarıyla bir yaşamı tamamlamak üzere varolmuştur. Bu süreçte mutluluklar kadar hüznler de onun hayatının önemli bir parçasıdır. İnsan günlük hayatın devinimi içerisinde en hafiften en şiddetlisine kadar düşünce ve duygu dünyasında gerilim oluşturacak pek çok olayla karşılaşır. Sınavında başarısız olabilir, kaza geçirebilir, sakatlanabilir, iflas edebilir, sevdiklerini kaybedebilir, savaş, deprem, sel gibi kitleleri etkileyen bir olayla karşı karşıya kalabilir...Bu süreçte karşılaştığı olumsuzluk ve zorluklarla mücadele ederken hayata karşı genel yönelimine göre dinî veya seküler içerikli bir takım etkinliklerde bulunur. Yaşadığı öngörülebilir ya da öngörülmez olumsuzlukların oluşturduğu anlam ve kontrol kaybını gidermek üzere düşünsel, duygusal ve davranışsal yönleri olan etkinliklerde bulunur. İşte bireyin anlam ve kontrol bulmaya yönelik bu tür çabaları psikoloji alanında “başa çıkma” olarak isimlendirilmiştir.¹ Eğer bireyin hayata karşı genel yöneliminde din önemli bir yer tutuyorsa bireyin zorluklarla mücadele sürecinde dua etme, yaşadıklarını kutsal bir alanla ilişkilendirme, hayra ya da şerre yorma, imtihan edildiğini düşünme, cezalandırıldığı fikrine kapılma, ibadet etme, Tanrı'nın kudretine ve merhametine sığınma, Yüce kudrete öfkelenerek varlığı ve gücünü sorgulama, ümitsizliğe kapılma gibi zengin bir tayfda etkinlikler göstermesi mümkündür. Bütün bu dinî içerikli etkinlikler “dinî başa çıkma” olarak değerlendirilebilir.² Bireyin yaşadığı olaylar karşısında aldığı bu tür tavırlar, bireyin yaşama dair ümidini koruyabilme ve herhalükarda hayatta bir anlam bulabilme becerisiyle, yani psikolojik dayanıklılığıyla³ yakından ilişkilidir. Aynı zamanda bireyin münfe-

¹ Ali Ayten, *Tanrıya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyal Bir Araştırma*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2012, ss. 37-40.

² Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, New York: The Guilford Press, 1997; Kenneth I. Pargament ve Curtis Brant, *Religion and Coping. Handbook of Religion and Mental Health* (Ed. Harold Koenig), California: Academic Press, 1998; Ayten, *a.g.e.*, ss. 40-55.

³ Anne Deveson, *Resilience*, South Australia: Griffin Press, 2003, s. 6.

rid olarak kendisini anlam ve kontrol yönünden tehdit eden her olay ve durum karşısında sergileyeceği dinî veya seküler içerikli başa çıkma etkinlikleri onun kendi hayatı hakkında yaptığı öznel olumlu değerlendirmelerini oluşturan yaşam doyumu (hayat memnuniyeti) düzeyini⁴ de olumlu veya olumsuz bir şekilde etkileyebilir.

Günümüzde başta din psikolojisi ve klinik psikoloji olmak üzere psikolojinin farklı alt dallarında başa çıkma, dinî başa çıkma, yaşam memnuniyeti ve psikolojik dayanıklılık konuları oldukça önemli konular olmuştur. Bunlar içerisinde başa çıkma konusunun tarihsel olarak ilk ele alınan konu olduğu söylenebilir. Bu bağlamda 1960'lardan itibaren önemli çalışmalar ortaya konmuştur. Richard Lazarus'un 1966'da kaleme aldığı *Psikolojik Stres ve Başa Çıkma Süreci (Psychological Stress and the Coping Process)* başlıklı kitabı burada örnek olarak verilebilir. Her ne kadar dinin ruhsal ve fiziksel sağlığa olan katkısı ilk psikologlardan itibaren dile getirilse de dinî başa çıkma teorisi daha çok klinik psikologlar tarafından 1990larda gündeme gelmiştir. Bu süreçte Kenneth Pargament'in 1997 yılında yayımladığı, *The Psychology of Religion and Coping (Din ve Başa Çıkma Psikolojisi)* isimli kitabının önemli bir rolü olmuştur.⁵ Yaşam doyumu konusu 1980lerde gündeme gelse de pozitif psikolojiyle birlikte bu konuda yapılan çalışmaların sayısı hızla artmıştır. Psikolojik dayanıklılık kavramını 1970'lerde ilk olarak ortaya atan kişi Norman Garmezy⁶ olsa da bu konu özellikle 1990larda pozitif psikolojiyle birlikte yaygınlık kazanmıştır. Ülkemizde ise genel olarak her üç konuda da araştırmaların 2000'li yıllardan sonra yapılmaya başlandığı söylenebilir.⁷

⁴ E. Diener, R. Emmons, R. Larsen & S. Griffin, "The Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, 49, (1985), ss. 71-75

⁵ Ayten, a.g.e., 17-20.

⁶ Norman Garmezy, Competence And Adaptation In Adult Schizophrenic Patients And Children At Risk. *Schizophrenia: The First Ten Dean Award Lectures* (Ed. Stanley S. Dean), NY: MSS Information Corporation, 1973, ss. 168-204.

⁷ Örneğin psikolojik dayanıklılıkla ilgili ilk çalışma C. A. Gizir, Akademik Sağlıkla: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi SBE., 2004 tarafından yapılmıştır. Dinî başa çıkmayla ilgili ilk araştırmayı ise Halil Ekşi, Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması. *Doktora Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2001 yapmıştır.

Bugün hem Batı'da hem de Türkiye'de yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve dinî başa çıkma konularında her bir konu ayrı ayrı olmak veya her bir konu ikinci farklı bir değişkenle ilişkilendirilerek (yaşam doyumu ve dindarlık, yaşam doyumu ve kişilik, yaşam doyumu ve dini başa çıkma, dindarlık ve psikolojik dayanıklılık, dinî başa çıkma ve dayanıklılık gibi) pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir.⁸ Özellikle yaşam doyumu konusu (hayat memnuniyeti) başta dindarlık, fiziksel ve ruhsal sağlıkla ilişkili olarak pek çok değişkenle irtibatlı olarak ele alınmıştır.⁹Yine dinî başa çıkma konusunda sadece ülkemizde 50'ye yakın makale, kitap, tez çalışması yapılmıştır.¹⁰ Ancak özellikle ülkemizde bireyin zor zamanlarında yaşadıklarına esneklikle ve hızlıca uyum sağlamasını içeren psikolojik dayanıklılık ile dinî başa çıkma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye dair herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Bu durum bu makalenin önemini artırmakta, alanyazına sağlayacağı katkıyı daha değerli kılmaktadır.

Konu, Amaç ve Hipotezler

70 | db

Bireylerin yaşam doyumu, dinî başa çıkma etkinliklerine katılma eğilimleri ve psikolojik dayanıklılıklarına yönelik tutum ve davranışlarının incelendiği bu çalışmada temel olarak, *'bireylerin olumlu ya da olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerine başvurma eğilimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşam doymunu ne yönde etkileyeceği'* sorusu incelenmektedir.

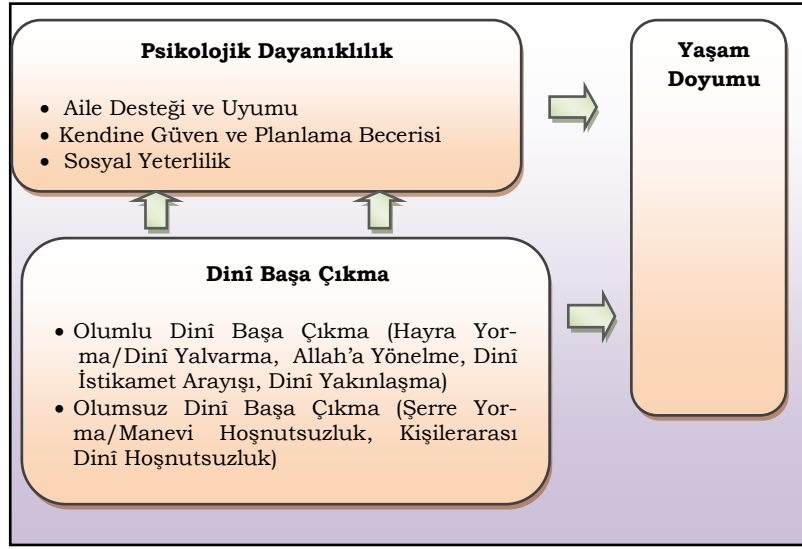
Değişkenler arasındaki muhtemel ilişkiler aşağıdaki şekilde ayrıntılı olarak sunulmuştur. Araştırmada bu muhtemel ilişkilerin olup olmadığı, varsa ilişkilerin hangi yönde olduğunun tespiti ve yorumlanması amaçlanmıştır. Böylece ülkemizde ve yurt dışında yapılmış olan dinî başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam do-

⁸ Bu konuda çalışma örnekleri için bkz. Ali Ayten, "Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?", *Din, Erdem ve Sağlık*, (Ed. A.Ayten), İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015, ss. 21-91; Şaban Şakûra, "el-Mürûnetu'n nefsiyye ve alâkatuhâ bi'r-rîda ani'l hayâti lede talebeti'l camiât'l Filistiniyye bi muhâfazâti Gazze", (Yüksek Lisans Tezi), Camiatu Ezher, Gazze, 2012.

⁹ Ali Ayten, "Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 13 (3), 2014, ss. 7-31; Saliha Altıparmak, "Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumu, Sosyal Destek Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler", *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Tıp Dergisi*, 23 (3), 2009, ss. 159-164; Meliha Tuzgöl Dost, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (2), 2007, ss. 132-143.

¹⁰ Ayten, "Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?", s. 26.

yumu ilişki ve etkileşiminin incelenmiş olduğu 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)** Olumlu dinî başa çıkma ile yaşam doymu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olacaktır. **(H₂)** Olumsuz dinî başa çıkma ile yaşam doymu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olacaktır. **(H₃)** Olumlu dinî başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olacaktır. **(H₄)** Olumsuz dinî başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olacaktır. **(H₅)** Psikolojik dayanıklılık ve yaşam doymu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olacaktır. **(H₆)** Olumlu dinî başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık yaşam doymu üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır.

Metot

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

Örneklem ve Olgusal Durum

Araştırma örneklemini, İstanbul'da ikamet eden 512 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların %67,2'si (344 kişi) kadın %32,8'i (168 kişi) erkektir. Örneklem yaş aralığı (ranj) 18-59 arasında değişirken, yaş ortalaması ise 36,72'dir.

Araştırmaya katılanların % 55,9'u (286 kişi) hayatının çoğunu kırsal alanda (köy, kasaba ve ilçe) %44,1'i (226 kişi) kentlerde geçirdiğini belirtmiştir. %92,6'sı (474 kişi) evlilerden, %4,7'si (24 kişi) bekarlardan ve %2,7'si (14 kişi) diğer gruplardan (eşimi kaybetmiş, dul, ayrı yaşayan vb.) oluşmaktadır. Katılımcıların %71,6'sını (368 kişi) ilkököl ve ortaokul mezunları, %28,1'ini ise (144 kişi) lise ve üniversite mezunları oluşturmaktadır. Ekonomik duruma göre örneklemin %95,7'sini (490 kişi) düşünerek harcama yapan bireyler meydana getirirken, %4,3'ünü (22 kişi) rahat harcama yapan bireyler meydana getirmektedir. Son olarak, katılımcıların büyük bölümü ev hanımlarından (%56,6; 290 kişi) ve işçilerden (inşaat, tekstil, fabrika işçileri vb.) (%25,2; 133 kişi) oluşmaktadır.

72 | db

Ölçme Araçları

Araştırmanın konusuna, problemlerine ve amacına uygun olarak katılımcıların yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve dinî başa çıkma tutumlarını tespit etmeye yönelik oluşturulan anket formu, bilgi toplama ve ölçme aracı olarak kullanılmıştır. Ayrıca anketin ilk bölümünde, kişisel özellikleri (cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyal çevre vb) tespiti yönelik sorulara da yer verilmiştir. Bireylerin yaşam doyumlarının, psikolojik dirençlerinin ve dinî başa çıkma tutum ve davranışlarının ölçüldüğü ölçekler araştırmacı tarafından bireysel olarak ya da 5-10 kişilik grup oturumları şeklinde uygulanmıştır. Ölçeklerin cevaplanması 20-25 dakika sürmüştür.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), orijinal adıyla 'The Satisfaction with Life Scale (SWLS)¹¹, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından geliştirilmiş; Ayten¹² tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Katılımcıların yaşamlarından duydukları memnuniyet düzeylerini tespit etmek amacıyla kullanılan YDÖ'de 5 madde bulunur: 'Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın', 'Hayat şartlarım mükemmel', 'Hayatımdan memnunum',

¹¹ Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, a.g.m., ss. 71-75.

¹² Ayten, *Tanrıya Sığınmak*, ss. 32-33.

‘Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim’, ‘Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim’.

Katılımcıların yaşamlarından duydukları memnuniyet düzeylerini tespit etmek amacıyla her bir ifadeden sonra 1 ile 7 arasında değişen bir değerlendirme parametresi yer almaktadır: ‘1: Kesinlikle katılmıyorum’, ‘2: Katılmıyorum’, ‘3: Kısmen katılmıyorum’, ‘4: Kararsızım’, ‘5: Kısmen katılıyorum’, ‘6: Katılıyorum’, ‘7: Kesinlikle katılıyorum’. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan 5’dir. Toplam puanın 35’e yaklaşması (ya da ortalamanın 7’ye yaklaşması) kişinin yaşam doyumunun arttığına, 5’e yaklaşması (ya da ortalamanın 1’e yaklaşması) kişinin yaşam doyumunun azaldığına işaret etmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliliğinin tespitine yönelik yapılan faktör analizi sonucunda Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği testi sonucu .840; faktör analizinin dayandığı korelasyonel değerlerin istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren Bartlett’s Test of Sphericity (Bartlett’in Küresellik Testi) sonucu $\chi^2=867,937$; $p=.000$ olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, ölçeğin tek boyuttan meydana geldiği ve varyansın %59,399’unu açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için yapılan iç tutarlılık analizi sonucunda Cronbach Alpha değeri (α)=.822 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddeleri ve aritmetik ortalamaları Tablo-1’de sunulmuştur:

db | 73

Tablo-1: Yaşam Doyumu Ölçeği Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları				
(KMO=,84; α =,822; $\chi^2=867,937$; $p=000$; Varyansı açıklama: %59,399)				
Maddeler	N (Sayı)	M (Ort.)	SD (Std. Sapma)	Madde Yüğü
Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	510	4,03	1,751	,780
Hayat şartlarım mükemmel	510	3,99	1,748	,773
Hayatımdan memnunum	510	4,98	1,738	,805
Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	510	4,44	1,691	,813
Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	510	4,09	2,091	,673

Bu haliyle oldukça güvenilir ve geçerli olduğu tespit edilen ölçeğin araştırmada kullanılması uygun görülmüştür.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Orijinal adı ‘Resilience Scale for Adults, olan ve Friborg, Hjemdal, Rosen-

vinge ve Martinussen¹³ tarafından geliştirilen ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ), Basım ve Çetin¹⁴ tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda orijinal ölçekte olduğu gibi 6 faktörlü ve 33 maddeden oluşan bir yapı ortaya çıkmıştır: Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu, Sosyal Kaynaklar.

Bu araştırma kapsamında yapılan faktör analizleri sonucunda ise Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği testi sonucu. 904; faktör analizinin dayandığı korelasyonel değerlerin istatistiksek olarak anlamlılığını gösteren Barlett’s Test of Sphericity (Bartlett’in Küresellik Testi) sonucu $\chi^2=3005,957$; $p=.000$ olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, ölçeğin 4 boyuttan meydana geldiği ve varyansın %61,026’sını açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için yapılan iç tutarlılık analizi sonucunda ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri $\alpha=.896$; 1. faktöre ait Cronbach Alpha değeri $\alpha=.847$; 2. faktöre ait Cronbach Alpha değeri $\alpha=.820$; 3. faktöre ait Cronbach Alpha değeri $\alpha=.745$; 4. faktöre ait Cronbach Alpha değeri ise $\alpha=.628$ olarak hesaplanmıştır. Güvenilirlik analizleri sonucunda elde edilen bu değerler güvenilirlik sınırının (.40) üzerinde yer aldığından faktörlerin ölçekte yer alması uygun görülmüştür. Buna göre her bir faktör altında yer alan ifadelerin anlam ve soruluş amaçları da dikkate alınarak 1. faktör *Aile Desteği ve Uyumu* boyutu, 2. faktör *(Kendine Güven ve Planlama Becerisi)* boyutu, 3. faktör *Sosyal Yeterlilik* boyutu, 4. faktör ise *Gerçekçi Hedefler* boyutu şeklinde isimlendirilmiştir. Bu alt boyutlar, faktörleri oluşturan maddeler ve bu maddelere ait aritmetik ortalamalar Tablo-2’de sunulmuştur.

Likert formatında düzenlenen ölçekte her bir ifadeden sonra 1 ile 5 arasında değişen bir değerlendirme parametresi konulmuştur: ‘1: Kesinlikle yanlış’, ‘2: Bazen doğru’, ‘3: Kararsızım’, ‘4: Çoğu zaman doğru’, ‘5: Kesinlikle doğru’. Buna göre, 16 maddelik ölçekten alınan toplam puanın 80’e yaklaşması (ya da ortalamasının 5’e yaklaşması) kişinin psikolojik dayanıklılığının arttığına, 16’ya yaklaş-

¹³ Oddgeir Frieborg, Odin Hjemdal, Jan H. Rosenvinge ve Monica Martinussen, “A New Rating Scale For Adults Resilience: What Are The Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment?”, *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), (2003), ss. 65-76.

¹⁴ H. Nejat Basım ve Fatih Çetin, “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin Güvenilirlik Ve Geçerlilik Çalışması”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (2), (2011), ss. 109-112.

ması (ya da ortalamanın 1'e yaklaşması) kişinin psikolojik dayanıklılığının azaldığına işaret etmektedir.

Tablo-13: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları				
(KMO=,904; α=,896; $\chi^2=3005,957$; $p=000$; Varyansı açıklama: %61,026)				
F1:Aile Desteği/Uyumu Boyutu ($\alpha=,847$)	N	M	SD	Madde Yüğü
Başka kişiler söz konusu olduğunda ailem birbirlerine bağlı biçimde davranır.	493	4,01	1,144	,740
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden destek alırım.	493	3,83	1,132	,738
Zor zamanlarda, ailem geleceğe pozitif bakar.	493	3,77	1,186	,707
Ailemde işleri hep beraber yapmayı severiz.	493	3,76	1,244	,643
Ailem birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş olarak tanımlanabilir.	493	4,00	1,203	,686
Beni bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir.	493	3,89	1,172	,615
F2:Kendine Güven/Planlama Becerisi Boyutu ($\alpha=,820$)	N	M	SD	Madde Yüğü
Kişisel problemlerimi nasıl çözebileceğimi bilirim.	493	3,93	1,127	,687
Gelecekteki hedeflerimi nasıl başaracağımı bilirim.	493	3,63	1,157	,716
Yeni bir işe/projeye başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.	493	3,86	1,195	,647
Zamanımı planlama konusunda iyiyimdir.	493	3,77	1,163	,615
Yargılarıma ve kararlarıma tamamen güvenirim.	493	4,03	1,051	,698
Kurallar ve düzenli alışkanlıklar günlük yaşamımı kolaylaştırır.	493	4,06	1,107	,546
F3:Sosyal Yeterlilik Boyutu ($\alpha=,745$)	N	M	SD	Madde Yüğü
Yeni arkadaşlık konusu kolayca yapabildiğim bir şeydir.	493	3,63	1,292	,831
Yeni insanlarla tanışmak benim iyi olduğum bir konudur.	493	3,58	1,225	,819
F4:Gerçekçi Hedefler Boyutu ($\alpha=,628$)	N	M	SD	Madde Yüğü
Gelecek için yaptığım planların başarılması mümkündür.	493	3,33	1,197	,790
En iyi olduğum durumlar ulaşmak istediğim açık bir hedefin olduğu durumlardır.	493	3,46	1,202	,821

Hem faktör hem de iç tutarlık analizlerinin sonuçları, *Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği*'nin geçerli, güvenilir ve istatistikî açıdan araştırma için kullanımının uygun olduğunu göstermiştir.

Dinî Başa Çıkma Ölçeği: Pargament, Koenig ve Perez¹⁵ tarafından geliştirilen bu ölçek Ayten¹⁶ tarafından kısaltılarak ve kültürel uyum dikkate alınarak Türkçe'de uygulanmıştır. Ölçek maddelerin bir kısmı aynen kalsada bir kısmı kültürel yapı dikkate alınarak yeniden oluşturulmuştur. Bu uyarlama çalışması kapsamında ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam 33 madde ve Allah'a yönelme, hayra yorma, kişilerarası dinî hoşnutsuzluk, dinî yalvarma, dinî yakınlaşma, dinî dönüşüm, manevi hoşnutsuzluk, şerre yorma ve dinî istikamet arayışı olmak üzere dokuz boyuttan meydana geldiği tespit edilmiştir.

Bu çalışmada ise, yapılan faktör analizleri sonrasında 33 maddeli ölçekten yedi madde atılmış, kalan 26 maddenin altı alt boyutta ve bu boyutların da olumlu dinî başa çıkma ve olumsuz dinî başa çıkma olmak üzere iki üst boyutta toplandığı görülmüştür. Ölçeğin KMO değeri=,903, ölçek genelinin Cronbach alfa Değeri=,862, Bartlett's Test of Sphericity değeri (χ^2)=7407,290 (p =,000) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa değerleri ve maddelere ait aritmetik ortalamalar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Ölçekte kişilere çeşitli dinî başa çıkma yöntemlerini ne sıklıkla kullanıp kullanmadıkları sorularak yanıtlarını 1 ile 5 arasında değişen bir değerlendirme parametresini kullanarak vermeleri istenmiştir: '1: Hiçbir zaman', '2: Nadiren', '3: Bazen', '4: Çoğu zaman', '5: Her zaman'. Buna göre, 26 maddelik ölçekten alınan toplam puanın 130'a yaklaşması (ya da ortalamanın 5'e yaklaşması) kişinin dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığının arttığına, 26'ya yaklaşması (ya da ortalamanın 1'e yaklaşması) kişinin dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığının azaldığına işaret etmektedir.

¹⁵ Kenneth I. Pargament, Harold G. Koenig ve Lisa M. Perez, "The Many Methods Of Religious Coping: Development And Initial Validation Of The RCOPE", *Journal of Clinical Psychology*, 56, (2000), ss. 519-543.

¹⁶ Ayten, *Tanrıya Sığınmak*, ss. 29-32.

Tablo-3: Dini Başa Çıkma Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları				
(KMO=,903; α=,862; $\chi^2=7407,290$; $p=000$; Varyansı açıklama: %68,777)				
Olumlu Dini Başa Çıkma Boyutları (α=,921)	N	M	S	Madde Yüğü
F1: Hayra Yorma/Dini Yalvarma Boyutu (α=,920)				
Her şeyde bir hayır vardır diye düşünürüm.	505	4,64	,759	,811
Başıma gelenleri, Allah'ın bir imtihanı olarak görürüm.	505	4,60	,840	,806
Allah'ın beni doğru yoldan ayırmaması için dua ederim.	505	4,75	,674	,748
Mevlâ neylerse güzel eyler derim.	505	4,56	,807	,740
Sabrın sonu selamettir derim.	505	4,59	,782	,738
Allah'ın her an benimle olduğunu hissederim.	505	4,70	,734	,737
Başıma gelenlerin beni manevî olarak olgunlaştıracaklarını düşünürüm.	505	4,30	,996	,720
Her şeyi düzeltmesi için Allah'a yalvarırım.	505	4,54	,914	,638
Sorunlarımı halletmesi için Allah'a dua ederim.	505	4,59	,838	,621
F2: Allah'a Yönelme Boyutu (α=,920)				
Yaptığım kötü şeylerden dolayı Allah'tan af dilerim.	508	4,65	,724	,804
Günahlarım için tevbe ederim.	508	4,55	,811	,772
Öfkemin ve kızgınlığının azalması için Allah'tan yardım isterim	508	4,57	,793	,746
Daha az günah işlemeye çalışırım.	508	4,60	,751	,746
Allah'a daha yakın olmaya çalışırım.	508	4,64	,714	,723
F3: Dini İstikamet Arayışı (α=,709)				
Allah'ın hayatta bana yeni bir gaye vermesini dilerim.	509	4,18	1,120	,752
Başıma gelenlerden sonra Allah'ın bana yeni bir fırsat vermesini dilerim.	509	4,20	1,074	,748
F4: Dini Yakınlaşma Boyutu (α=,617)				
Sadaka dağıtırım.	506	3,89	1,064	,751
Din görevlileriyle konuşurum.	506	3,71	1,233	,733
Olumsuz Dini Başa Çıkma Boyutları (α=,842)				
F5: Şerre Yorma/Manevi Hoşnutsuzluk Boyutu (α=,802)				
Allah'ın beni terk ettiğini düşünürüm.	505	1,74	1,373	,764
Allah'ın beni cezalandırdığını düşünürüm.	505	2,52	1,453	,761
Allah'ın beni sevip sevmediğini sorgularım.	505	2,28	1,572	,737
Dualarımı kabul etmediği için Allah'a kızarım.	505	1,59	1,246	,686
Yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğimi düşünürüm.	505	3,14	1,509	,637
F6: Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk Boyutu (α=,839)				
Etrafımdaki dindar insanlardan uzaklaşıyorum.	505	1,86	1,36	,868
Din adamlarından uzaklaşıyorum.	505	2,07	1,39	,862
Din kardeşlerimin bana destek olmadığını düşünürüm.	505	2,07	1,47	,779

Elde edilen istatistiki değerlere göre, Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin bu araştırma kapsamında kullanılması uygun görülmüştür.

Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi

Araştırma kapsamında geliştirilen anket formu, 2014 Mart-2015 Ocak tarih aralığında İstanbul'da yaşayan farklı yaş grubundan ve meslektan katılımcılara uygulanmıştır. Uygulamada, katılımcıların gönüllü olmaları ön planda tutulmuş ve uygulamanın sağlıklı olması amacıyla uygulama araştırmacı tarafından bireysel olarak ya da 5-10 kişilik grup oturumları şeklinde yapılmıştır. Uygulama esnasında katılımcılara gerekli açıklamalar yapılmıştır.

512 anket değerlendirmeye alınmış ve veri analizi, SPSS-20 paket programı yardımıyla yapılmıştır. Veri temizleme işleminden sonra, hipotezlerin test edilmesi için gerekli analizler yapılmıştır.

Ölçeklerin faktöryel yapısının belirlenmesinde temel bileşenler analizi (principle component analysis, PCA), maddeler arasındaki iç-tutarlılığı belirlemek için iç-tutarlılık analizi (cronbach alpha), sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin tespitinde ise pearson korelasyon analizi (pearson correlation Coefficients/r) kullanılmıştır. Dinî başa çıkmanın ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumu üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla, aşamalı çoklu regresyon analizinden (stepwise multiple regression) faydalanılmıştır.

78 | db

Bulgu ve Yorumlar

Araştırmada bireylerin dinî başa çıkmaya ilişkin tutum ve davranışları, psikolojik dayanıklılık düzeyleri, bunların birbirleri ile olan ilişkileri ve yaşam doyumu üzerindeki etkileri ele alınmaktadır. Bu başlık altında söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilere dair ortaya atılmış olan hipotezler sınanmakta ve elde edilen bulgular grafik ve tablolarla da görselleştirilerek sırasıyla sunulmaktadır.

(H₁) Olumlu dinî başa çıkma ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olacaktır.

Araştırma grubunun olumlu dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma eğilimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla sürekli iki değişken arasındaki ilişkinin tespitinde kullanılan Pearson korelasyon analizinden (Pearson correlation Coefficients/r) faydalanılmış; bu iki değişken arasındaki ilişkinin gücünün ve yönünün göstergesi olan korelasyon katsayısı r puanları hesaplanarak aşağıda sunulmuştur.

Tablo-4: Katılımcıların Olumlu Dinî Başa Çıkma Yöntemlerini Kullanma Eğilimleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkiler (Pearson *r* Değerleri)

Değişkenler	Hayra Yor- ma /Dinî Yalvarma	Allah'a Yönelme	Dinî İsti- kamet Arayışı	Dinî Yakın- laşma	Olumlu Dinî Başa Çıkma (toplam)
Yaşam Doyu- mu	,114**	,118**	-,006	,168**	,130**
** <i>p</i> <,01 düzeyinde anlamlıdır.					

Tablo-4'te görüldüğü gibi bireylerin yaşam doyumları ile olumlu dinî başa çıkmanın dinî istikamet arayışı alt boyutu ($r=-,006$, $p=,894$) dışında kalan tüm olumlu dinî başa çıkma al boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki söz konusudur. Bu bulgu, bireylerin olumlu dinî başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklıkları arttıkça yaşam doyumunu düzeylerinde de bir artış olduğunu ortaya koymaktadır.

Yaşam doyumunu ile dinî yakınlaşma boyutu arasındaki ilişkinin ($r=,168$ **, $p=,000$) olumlu dinî başa çıkmanın diğer boyutlarına kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bu ilişkiyi sırasıyla, yaşam doyumunu ile Allah'a yönelme boyutu ($r=,118$ **, $p=,008$) ve hayra yorma/dinî yalvarma boyutu ($r=,114$ **, $p=,010$) arasındaki ilişki takip etmektedir. Bireylerin olumlu dinî başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklıkları genel olarak değerlendirildiğinde ise yaşam doyumunu ile olan ilişkinin yine pozitif yönde oldukça güçlü ($r=,130$, $p=,003$) olduğu dikkati çekmektedir.

Bütün bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde ise, *olumlu dinî başa çıkma ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olacağı* yönündeki araştırma hipotezinin desteklendiği söylenebilir. Daha detaylı bir şekilde ifade etmek gerekirse, katılımcıların başlarına gelen olumsuzluklarda hayır arama, dua etme, günah işlemeye çalışma ve sadaka verme gibi olumlu dinî başa çıkma eğilimleri arttıkça, 'Hayatı birçok yönden ideallerine yakın olduğunu düşünme', 'Hayat şartlarını mükemmel görme', 'Hayattan memnun olma', 'Hayattan şimdiye kadar istedikleri önemli şeyleri elde etmiş olma' ve 'Eğer hayata yeniden başlama şansları olsa hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmeyi istememe' gibi eğilimlerinin de arttığı sonucuna varılabilir.

Bireylerin dinî başa çıkma tutum ve davranışları ile yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği diğer araştırmalara bakıldığında da benzer sonuçların elde edildiği görülmekte; insanların özellikle olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sık-

lıklarının yaşam memnuniyetlerini arttırıcı yönde bir etki yarattığı sonucuna ulaşılmaktadır¹⁷

(H₂) Olumsuz dinî başa çıkma ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olacaktır.

Araştırma grubunun olumsuz dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma eğilimleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü incelemek amacıyla yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda elde edilen *r* puanları aşağıda sunulmuştur.

Tablo-5: Katılımcıların Olumsuz Dini Başa Çıkma Yöntemlerini Kullanma Eğilimleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkiler (Pearson <i>r</i> Değerleri)			
Değişkenler	Şerre Yor- ma/Manevi Hoşnutsuzluk	Kişilerarası Dinî Hoşnut- suzluk	Toplam Olumsuz Dini Başa Çıkma Puanı
Yaşam Doyumu	,029	-,068	-,010

80 | db

Tablo-5'te görüldüğü gibi bireylerin yaşam doyumu ile olumsuz dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma eğilimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bireylerin olumsuz dinî başa çıkma metodlarına başvurma sıklıklarıyla ilgili almış oldukları toplam puan ile yaşam doyumu puanları arasında negatif yönde anlamsız bir ilişki ($r=-,010$, $p=,822$) söz konusudur. Bu bulgu, bireylerin olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklıkları arttıkça yaşam doyumu düzeylerinde de bir azalma olduğunu; ancak bu azalmanın istatistiksel anlamda önem arz etmediğini ortaya koyması açısından değerlidir. Ayrıca, elde edilen bu bulgu, *olumsuz dinî başa çıkma ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olacağı* yönündeki araştırma hipotezinin desteklenmediğini göstermektedir.

¹⁷ Randy Hebert, Bozena Zdaniuk, Richard Schulz ve Michael Scheier, "Positive And Negative Religious Coping And Well-Being In Women With Breast Cancer", *Journal of Palliative Medicine*, 12 (6), (2009), ss. 539-542; Keisha Ross, Paul J. Handal, Eddie M. Clark ve Jillon S. Vander Wal, "The Relationship Between Religion And Religious Coping: Religious Coping As A Moderator Between Religion And Adjustment", *Journal of Religion and Health*, (2009), 48, ss. 463-464; Kenneth I. Pargament, Margaret Feuille ve Donna Burdzy, "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status Of A Short Measure Of Religious Coping", *Religions*, 2 (1), (2011), s. 72; Ayten, *Tanrıya Sığınmak*, ss. 119-125; Mohammad Rajabi, Ali Akbar Saremi ve Mohammad Hossein Bayazi, "The Relationship Between Religious Coping Patterns, Mental Health And Happiness", *Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists)*, 8(32), (2012), ss. 363-371.

Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, katılımcıların Allah'ın onları terk ettiğini ve cezalandırdığını düşünme, Allah'ın onlara karşı olan sevgisini sorgulama ve din adamlarından ve dindar insanlardan uzaklaşma gibi olumsuz dinî başa çıkma eğilimleri arttıkça, 'Hayatı birçok yönden ideallerindekine yakın', 'Hayat şartlarını mükemmel', 'Hayattan memnun', 'Hayattan şimdiye kadar istedikleri önemli şeyleri elde etmiş' ve 'Eğer hayata yeniden başlama şansları olsa hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmeyi istememe' gibi eğilimlerinde herhangi bir değişimin olmayacağı sonucuna varılabilir.

Konuyla ilgili diğer araştırmalarda ise genellikle olumsuz dinî başa çıkma etkinliklerine katılım ile hayat memnuniyeti arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğuna dair bulgulara ulaşılmıştır. Örneğin, Ayten'in¹⁸ yapmış olduğu kapsamlı saha araştırmasında bireylerin kişilerarası dinî hoşnutsuzluk ve manevi hoşnutsuzluk gibi olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklıkları ile yaşam memnuniyetleri arasında negatif yönde bir ilişki ve etkileşimin olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Rajabi, Saremi ve Bayazi'nin¹⁹ 401 İran'lı üniversite öğrencisinin katılımıyla yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini kullanma sıklıkları ile mutluluk düzeyleri arasında olumlu, olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini kullanma sıklıkları ile mutluluk arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

(H₃) Olumlu dini başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olacaktır.

Örneklemin olumlu dini başa çıkma tutumlarını kullanma eğilimleri ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü gösteren r puanları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo-6: Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Olumlu Dini Başa Çıkma Eğilimleri Arasındaki İlişkiler (Pearson r Değerleri)					
Değişkenler	Aile Desteği/Uyumu	Kendine Güven/Planlama Becerisi	Sosyal Yeterlilik	Gerçekçi Hedefler	Toplam Psikolojik Dayanıklılık Puanı
Toplam Olumlu Dini Başa Çıkma Puanı	,318**	,307**	,200**	,152**	,340**

¹⁸ Ayten, *Tanrıya Sığınmak*, ss. 124-125.

¹⁹ Rajabi, Saremi ve Bayazi, *a.g.e.*, ss. 363-371.

Hayra Yorma/Dini Yalvarma	,298**	,289**	,140**	,149**	,311**
Allah'a Yönelme	,177**	,186**	,118**	,085	,197**
Dini İstikamet Arayışı	,204**	,200**	,143**	,083	,220**
Dini Yakınlaşma	,311**	,257**	,270**	,153**	,329**
**p<,00 düzeyinde anlamlıdır.					

Tablo-6'da görüldüğü üzere, olumlu dinî başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasındaki korelasyonel değerler incelendiğinde örneklemin olumlu dinî başa çıkmaya ilişkin almış olduğu toplam puan ile psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin almış olduğu toplam puan arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=,340^{**}$, $p=,000$). Diğer yandan, olumlu dinî başa çıkmanın Allah'a yönelme ve dinî istikamet arayışı alt boyutlarının psikolojik dayanıklılığın gerçekçi hedefler alt boyutuyla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olmadığı ($r=,085$, $p=,056$; $r=,083$, $p=,060$); ancak, alt boyutlar arasındaki diğer bütün ilişkilerin pozitif yönde oldukça anlamlı olduğu dikkati çekmektedir ($p=,000$).

82 | db

Bu bulgu, 'Olumlu dinî başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olacağını' öngören hipotezin desteklendiğini göstermektedir. Buna göre, yaşadıkları olumsuzluklarla başa çıkma sürecinde Allah'a daha yakın olmaya ve daha az günah işlemeye çalışan, günahları için tevbe eden, öfkesinin ve kızgınlığının azalması için Allah'tan yardım isteyen, yaşanan olumsuz olayların ardından Allah'ın kendilerine yeni bir fırsat ve hayatta yeni bir gaye vermesini dileyen bireylerin aynı zamanda ailelerinden destek görme, almış oldukları kararlara güvenme ve sosyal ilişkiler kurabilme becerilerinin yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılabilir.

Dinî başa çıkmaya yönelik tutum ve davranışlar sergileme ile psikolojik olarak dayanıklı olma arasındaki ilişkinin alan yazında pek fazla incelenmemiş olduğu dikkati çekmektedir. Ancak yapılmış olan araştırmalardan elde edilen bulgular çoğunlukla dinî inanç ve uygulamaların insanların psikolojik açıdan daha dirençli olmalarına katkı sağladığını göstermektedir²⁰. Yine konu ile ilgili görüş bildiren

²⁰ Steven O. Langehough, Connor Walters, David Knox ve Michael Rowley, "Spirituality And Religiosity As Factors In Adolescents' Risk For Anti-Social Behaviors And Use Of Resilient Behaviors", 59th Annual Conference of the NCFR Fatherhood and Motherhood

pek çok teorisyen de dinin ve ilgili inanç ve etkinliklere katılımın insanların yaşadıkları olumsuz olayları anlamak ve bu olayların yarattığı travmaları atlatabilmek için onlara güç kazandırdığı²¹; ümit aşıladığı ve bu acılara anlam kattığı²² görüşünü paylaşmaktadır²³.

(H₄) Olumsuz dinî başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olacaktır.

Örneklemin olumsuz dinî başa çıkma tutumlarını kullanma eğilimleri ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü gösteren r puanları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo-7: Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Olumsuz Dinî Başa Çıkma Eğilimleri Arasındaki İlişkiler (Pearson r Değerleri)					
Değişkenler	Aile Desteği/Uyumu	Kendine Güven/Planlama Becerisi	Sosyal Yeterlilik	Gerçekçi Hedefler	Toplam Psikolojik Dayanıklılık Puanı
Toplam Olumsuz Dinî Başa Çıkma Puanı	-,029	-,018	,049	,047	-,003
Şerre Yorma/ Manevi Hoşnutsuzluk	,020	,016	,079	,055	,041
Kişilerarası Dinî Hoşnutsuzluk	-,100*	-,083	-,022	,015	-,082
^{*p<,05} düzeyinde anlamlıdır.					

in a *Diverse and Changing World*, Arlington, VA, November 7-10, 1997, ss. 4-7; Narayanan Annalakshmi ve Mohammed Abeer, "Islamic Worldview, Religious Personality And Resilience Among Muslim Adolescents Students in India", (2011)., *Europe's Journal of Psychology*, 7(4), (2011), ss. 726 & 731-733; Stephanie Kasen, Priya Wickramaratne, Marc J. Gameroff ve Myrna M. Weissman, "Religiosity And Resilience In Persons At High Risk For Major Depression", *Psychological Medicine*, 42(3), (2012), ss. 509.

²¹ Kenneth I. Pargament ve Hisham Abu Raiya, "A Decade Of Research On The Psychology Of Religion And Coping: Things We Assumed And Lessons We Learned", *Psyke & Logos*, 28, (2007), s. 743.

²² Gail. M. Wagnild ve Heather M. Young, "Development And Psychometric Evaluation Of Resilience Scale", *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), (1993), s. 174; Mustafa Köylü, "Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme" *On dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23, (2007), ss. 81 & 83.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, olumsuz dinî başa çıkmanın kişilerarası dinî hoşnutsuzluk alt boyutuyla psikolojik dayanıklılığın aile desteği/uyumu alt boyutu arasındaki ilişki ($r=-,100^*$, $p=,05$) dışındaki tüm korelasyonel değerler istatistiksel olarak anlamlılık seviyesine ulaşamamıştır. Bu iki alt boyut arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani, insanların yaşadıkları olumsuzluklar karşısında din adamlarından ve dindar insanlardan uzaklaşma gibi olumsuz dinî başa çıkma eğilimleri arttıkça ailelerini uyum içerisinde hareket edebilen ve gerektiğinde birbirlerine destek verebilen bir grup şeklinde değerlendirme eğilimlerinde bir azalma olmaktadır. Elde edilen bu sonuç, *olumsuz dinî başa çıkma eğilimi ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olacağı* yönündeki araştırma hipotezinin desteklenmediğini göstermektedir.

84 | db

Daha önce yapılan araştırmalara ait bulgular ise genellikle olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerini kullanma eğilimi ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu; Allah'ın kendilerini terk ettiğini ve sevmediğini düşünen ya da dualarını kabul etmediği için O'na kızan bireylerin ruhsal anlamda sağlıklı bireyler olduklarını ortaya koymuştur. Örneğin, Smith, McCullough ve Poll²⁴ dindarlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi olumsuz yaşam olayları bağlamında inceledikleri araştırmalarında dış güdümlü bir dinî yönelime sahip olan ve olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerini kullanan kişilerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yine, Bradley, Schwartz ve Kaslow'un²⁵ eşinden şiddet görmüş ve intihar girişiminde bulunmuş kişiler üzerinde yapmış oldukları araştırmalarında olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerini kullanma eğilimi ve benlik değerinin bu kişilerdeki travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının gücünü ve sıklığını önemli düzeyde yordayan faktörler olduklarını bulgulamışlardır. Benzer şekilde,

²⁴ Timothy B. Smith, Michael E. McCullough ve Justin Poll, "Religiousness And Depression: Evidence For A Main Effect And The Moderating Influence Of Stressful Life Events", *Psychological Bulletin*, 129(4), (2003), ss. 614.

²⁵ Rebekah Bradley, Ann C. Schwartz ve Nadine J. Kaslow, "Posttraumatic Stress Disorder Symptoms Among Low-Income, African American Women With A History Of Intimate Partner Violence And Suicidal Behaviors: Self-Esteem, Social Support, And Religious Coping", *Journal of Traumatic Stress*, 18(6), (2005), ss. 685-696.

Gerber, Boals ve Schuettler²⁶ de 1,016 kişiyle gerçekleştirdikleri çevrimçi kapsamlı bir test uygulaması sonucunda bireylerin olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini kullanma eğilimleri ile travma sonrasında toparlanma düzeyleri arasında ve olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerini kullanma eğilimleri ile travma sonrası stres bozukluğu semptomları sergileme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Bütün bu bulgulardan hareketle, yaşadıkları olumsuzluklar karşısında bireylerin olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerini kullanmayı tercih etmelerinin beraberinde psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen sonuçları da getireceği sonucuna ulaşılabilir.

(H₅) Psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olacaktır.

Araştırmaya katılanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan pearson korelasyon analizinden (pearson correlation Coefficients/r) elde edilen r puanları aşağıda sunulmuştur.

db | 85

Tablo-8: Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkiler (Pearson r Değerleri)					
Değişkenler	Aile Desteği/Uyumu	Kendine Güven/Planlama Becerisi	Sosyal Yeterlilik	Gerçekçi Hedefler	Toplam Psikolojik Dayanıklılık Puanı
Yaşam Doyumu	,382**	,323**	,270**	,390**	,430**
**p<,00 düzeyinde anlamlıdır.					

Tablo-8'de de görüldüğü üzere, katılımcıların yaşam doyumları ile genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve aile uyumu/desteği, kendine güven/planlama becerisi, sosyal yeterlilik ve gerçekçi hedefler koyabilme becerisi gibi psikolojik dayanıklılığın diğer tüm unsurları arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler söz konusudur ($p=,000$).

Yaşam doyumu ile katılımcıların genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin ($r=,430^{**}$, $p=,000$) psikolojik dayanıklılığın diğer boyutlarına kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu

²⁶ Monica M. Gerber, Adriel Boals ve Darnell Schuettler, "The Unique Contributions Of Positive And Negative Religious Coping To Posttraumatic Growth And PTSD", *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(4), (2011), ss. 298-307.

görülmektedir. Bu ilişkiyi sırasıyla, yaşam doyumu ile gerçekçi hedefler boyutu ($r=,390^{**}$, $p=008$), aile desteği/uyumu boyutu ($r=,382^{**}$, $p=,010$), kendine güven/planlama becerisi boyutu ($r=,323^{**}$, $p=,000$) ve sosyal yeterlilik boyutu ($r=,270^{**}$, $p=,000$) arasındaki ilişki takip etmektedir.

Buna göre, bireylerin ailelerinden destek görme, almış oldukları kararlara güvenme, sosyal ilişkiler kurabilme ve gerçekçi hedefler koyabilme becerileri arttıkça yaşamlarından duydukları haz da artmaktadır. Bu bulgu, '*psikolojik dayanıklılığın artmasıyla birlikte yaşam doyumunun da artacağını*' öngören hipotezin desteklendiğini göstermektedir. Daha detaylı ifade etmek gerekirse, insanların sıkı sıkıya kenetlenmiş bir aileye sahip olmaları ve aile üyelerinden destek ve cesaret alabilmeleri yaşam doyumunu da beraberinde getirmektedir. Benzer şekilde, insanların yargılarına ve kararlarına güvenmesi, kişisel problemlerini nasıl çözebileceklerini bilmesi ve ulaşılması mümkün hedefler koyabilmeleri de yaşam doyumu seviyelerindeki artışla paralellik göstermektedir. Ayrıca, kişinin kolaylıkla yeni insanlarla tanışıp arkadaşlık kurabilmeye yönelik becerisindeki artış yaşam doyumunu düzeyindeki artışla beraber seyretmektedir.

86 | db

Konuyla ilgili yapılmış diğer araştırmalarda da psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır²⁷. Örneğin, Wagnild ve Young'a²⁸ göre, psikolojik dayanıklılık insanların fizik ve ruh sağlıklarını olumlu yönde etkilemek; sabır, umut ve iyimserlik gibi erdemlerin güçlenmesine destek sağlamak suretiyle yaşam doyumunu artırıcı yönde bir etki yaratmaktadır. Benzer şekilde, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan çeşitli araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın stres üzerinde azaltıcı, olumlu duygulanım düzeyinde ise artırıcı yönde bir etki yaratarak insanların yaşamlarından daha memnun olmalarını sağladığı ortaya konmuştur^{29, 30}.

²⁷ Gamze Ülker-Tümlü ve Ergün Receptoğlu, "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), (2013), ss. 206-207.

²⁸ Wagnild ve Young, *a.g.e.*, ss. 165 & 170.

²⁹ Michael. A. Cohn, Barbara L. Fredrickson, , Stephanie L. Brown, Joseph A. Mikels ve Anne M. Conway, "Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience", *Emotion*, 9(3), (2009), s. 366.

(H₆) Olumlu dinî başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır.

Buraya kadar ulaşılmış olan bulguların ışığında, başlarına gelen olumsuzluklarla mücadele ederken Allah'a daha yakın olmaya ve daha az günah işlemeye çalışan, günahları için tevbe eden, öfkesinin ve kızgınlığının azalması için Allah'tan yardım isteyen, yaşanan olumsuz olayların ardından Allah'ın kendilerine yeni bir fırsat ve hayatta yeni bir gaye vermesini dileyen bireylerin aynı zamanda zor zamanlarda geleceğe umutla bakabilen, birbirlerine bağlı ve destek verebilen bir aile yapısına sahip oldukları sonucuna ulaşılabilir. Ve bu yargıdan hareketle olumlu dinî başa çıkmaya ilişkin tutum ve davranışlar ile psikolojik direncin yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisinin olup olmadığını incelemek yerinde olacaktır.

Araştırmaya katılanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini kullanma sıklıklarının yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan aşamalı çoklu regresyon analizinden elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

db | 87

Tablo-9: Olumlu Dinî Başa Çıkma Eğilimi, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkiler (Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları)				
Aşama		ΔR²	F	p
1		,152	91,333	,000
2		,222	72,321	,000
3		,230	50,365	,000
4		,236	39,003	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler	β	t	p
1	Gerçekçi Hedefler	,390	9,557	,000
2	Gerçekçi Hedefler	,294	7,044	,000
	Aile Desteği/Uyumu	,281	6,733	,000
3	Gerçekçi Hedefler	,295	7,107	,000
	Aile Desteği/Uyumu	,299	7,069	,000
	Dinî İstikamet Arayışı	-,091	-2,290	,022
4	Gerçekçi Hedefler	,293	7,082	,000
	Aile Desteği/Uyumu	,290	6,852	,000
	Dinî İstikamet Arayışı	-,119	-2,829	,005
	Allah'a Yönelme	,084	2,004	,046
Bağımsız değişkenler: Olumlu Dinî Başa Çıkma Alt Boyutları (Hayra Yorma/Dinî Yalvarma, Allah'a Yönelme, Dinî İstikamet Arayışı ve Dinî Yakınlaşma) ve Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları (Aile Desteği/Uyumu, Kendine Güven/Planlama Becerisi, Sosyal Yeterlilik, Gerçekçi Hedefler)				
Bağımlı değişken: Yaşam Doymu				

³⁰ Abbas Abolghasemi ve Somayeh Taklavi Varaniyab, (2010). "Resilience And Perceived Stress: Predictors Of Life Satisfaction in The Students of Success And Failure", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, (2010), ss. 750-751.

Tablo-9’da da görüldüğü üzere, bireylerin yaşam doyumu düzeylerindeki değişimi en iyi açıklayan regresyon modelinin dördüncü model olduğu görülmektedir. Bu modele göre, olumlu dinî başa çıkmanın “Dinî istikamet arayışı ve Allah’a yönelme” boyutları ile psikolojik dayanıklılığa ait “Gerçekçi hedefler ve aile desteği/uyumu” boyutları insanların yaşam doyumu seviyelerindeki değişimin yaklaşık %24’ünü ($p=0.000$) açıklamaktadır. Bu alt boyutlar tek başlarına düşünüldüğünde ise, yaşam doyumu üzerindeki etki düzeyleri büyükten küçüğe doğru şu şekilde sıralanmaktadır: Gerçekçi hedefler ($\beta=,293$, $p=0.000$), aile desteği/uyumu ($\beta=,290$, $p=0.000$), dinî istikamet arayışı ($\beta=-,119$, $p<0.05$), Allah’a yönelme ($\beta=,084$, $p<0.05$). Değişkenler arası ilişki ve yaşam doyumunu açıklayıcılık gücünü yansıtan bu bulgular çerçevesinde, “*Olumlu dinî başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır.*” şeklindeki hipotezin doğrulandığı söylenebilir.

88 | db

Araştırmada elde edilen bu bulgular, daha önce yapılan pek çok araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Nitekim, dinî başa çıkma, psikolojik direnç ve yaşam doyumu ilişkisini ele alan pek çok araştırmacı, özellikle bireylerin olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini kullanmaları ile psikolojik sağlıkları ve yaşam doyumları arasında olumlu bir ilişki ve etkileşim olduğunu gösteren bulgular elde etmiştir³¹.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma yaşam doyumu, dinî başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ve etkileşimi konu edinmiştir. Araştırmanın temel hedefi, dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığının psikolojik dayanıklılık ve dolayısıyla yaşam memnuniyetine katkısını tespit etmek olmuştur. Bu çerçevede yaşları 18 ila 59 arasında değişen 512 yetişkinden survey metoduyla veriler toplanmış ve yapılan analizler çerçevesinde şu sonuçlara ulaşılmıştır.

³¹ Mark. A. Schuster ve diğ., “A National Survey Of Stress Reactions After The September 11, 2001, Terrorist Attacks”, *New England Journal of Medicine*, 345(20), (2001), s. 1507; İlhan Topuz, “Dinî Gelişim Seviyeleriyle Dinî Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma” (Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2003, s. 107; Ali Köse ve Talip Küçükcan, *Deprem ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*, İstanbul: Emre Yayınları, 2006, ss. 139-140; Ayten, *Tanrıya Sığınmak*, ss. 119-125; Ali Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2014, ss. 96-103.

Yaşam doyumu ile dinî başa çıkmanın hayra yorma, Allah'a yönelme, dinî yakınlaşma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Buna göre bireyin hayatında gerilim oluşturu her hangi bir sorunla karşılaştığında ibadet etme, dua etme, hayra yorma, Allah'a sığınma, Onun merhametini ümit etme gibi olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığı arttıkça hayatına dair olumlu öznel değerlendirmesinin yani yaşam doyumunun da arttığı anlaşılmıştır. Olumlu dinî başa çıkma ile yaşam doyumu arasında olumlu ilişkinin olduğunu öngören hipotez (H_1) desteklenmiştir.

Yaşam doyumu ile dinî başa çıkmanın şerre yorma, manevî hoşnutsuzluk, kişilerarası dinî hoşnutsuzluk gibi olumsuz dinî başa çıkma etkinliklerini içeren alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmamıştır. Dolayısıyla olumsuz dinî başa çıkma ile yaşam doyumu arasında negatif ilişkinin olduğunu öngören hipotez (H_2) desteklenmemiştir.

Psikolojik dayanıklılığın aile desteği, kendine güven, sosyal yeterlik, gerçekçi hedefler gibi alt boyutları ile olumlu dinî başa çıkma toplam ve bazı alt boyutlar arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu olumlu dinî başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olacağını öngören hipotezin (H_3) desteklendiğini göstermektedir. Allah'a yakınlaşmaya çalışan, tevbe eden, öfkesinin ve kızgınlığının azalması için Allah'tan yardım dileyen, yaşanan olumsuz olayların ardından Allah'ın kendilerine yeni bir fırsat ve hayatta yeni bir gaye vermesini dileyen bireylerin aynı zamanda ailelerinden destek görme, almış oldukları kararlara güvenme ve sosyal ilişkiler kurabilme becerilerinin yüksek düzeyde olabileceği anlaşılmıştır.

Olumsuz dinî başa çıkma alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasında sadece kişilerarası dinî hoşnutsuzluk ve aile uyumu alt boyutları arasında anlamlı negatif ilişki tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin olumsuz olaylar karşısında din adamlarından ve dindar insanlardan uzaklaşma gibi olumsuz dinî başa çıkma eğilimleri arttıkça ailelerini uyum içerisinde hareket edebilme ve gerektiğinde birbirlerine destek verebilme eğilimleri azalmaktadır. Bu bulgu, olumsuz dinî başa çıkma eğilimi ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olacağı yönündeki araştırma hipotezini (H_4) büyük oranda desteklememiştir.

Psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Buradan bireylerin kararlarına güvenme, başkalarıyla sosyal ilişkiler kurabilme ve kendilerine gerçekçi hedefler koyabilme becerileri arttıkça hayat memnuniyetlerinin de arttığı anlaşılmıştır. Bu bulgu, psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumuyla olumlu ilişkisinin olacağına dair hipotezi (H_5) doğrulamıştır.

Yapılan Regresyon analizi neticesinde ise olumlu dinî başa çıkmanın ve psikolojik dayanıklılığın yaşam memnuniyetini olumlu etkilediği görülmüştür. Bu bulgu olumlu dinî başa çıkma ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu artıracağına öngören hipotezi (H_6) desteklemiştir.

Dinî başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam memnuniyeti ilişkisini birlikte değerlendiren ilk makale olarak alan yazına önemli bir katkı sağlamayı hedefleyen bu araştırma belirli sınırlılıkları da içermektedir. İlk olarak araştırma örneklemine çocuklar, son yetişkinler ve yaşlılar dahil edilmemiştir. İleride yapılacak araştırmalarda bu yaş gruplarına da yer verilmesi söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin açıklanması açısından önem arz etmektedir. Aynı zamanda örneklemin önemli bir bölümünü ($\approx 70\%$) bayanlar oluşturmaktadır. Türk toplumuna özgü cinsiyet rolleri düşünüldüğünde, daha çok kadınlara atfedilen eşitlikçi ve paylaşımcı gibi rollerin başatlık ve özerklik gibi çoğunlukla erkeklere atfedilen rollerden farklı olarak bireylerin dini tutum ve davranışlarının yanı sıra psikolojik direnç ve yaşam doyumu gibi kişisel özelliklerini etkilemek suretiyle araştırma kapsamında uygulanan ölçeklere verdikleri yanıtları etkilemiş olabileceği söylenebilir. Benzer şekilde katılımcıların neredeyse tamamına yakınının (≈ 93) evli olduğu dikkati çekmektedir. Evliliğin getirmiş olduğu sorumluluklar, çocuk bakımı ve eş ile olan olası ilişkisel problemler düşünüldüğünde, bu unsurların katılımcıların dinî başa çıkma yöntemlerini kullanma sıklıklarının yanı sıra zorluklara uyum sağlama ve direnme gücü ile yaşam doyumlarını etkilediği düşünülebilir. Bu bağlamda konuyla ilgili ileride yapılacak araştırmalarda örneklemin kadın-erkek ve evli-bekar dengesinin gözetilmesi daha sağlıklı bulgulara ulaşılmasına ve ilgili gruplar arasında daha güvenilir istatistiksel karşılaştırmalar yapılmasına imkan sağlayabilir.

Kaynakça

- Abolghasemi, Abbas ve Somayeh Taklavi Varaniyab, (2010). “Resilience And Perceived Stress: Predictors Of Life Satisfaction In The Students Of Success And Failure”, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, (2010), ss. 748-752.
- Altıparmak, Saliha, “Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Doymumu, Sosyal Destek Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler”, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Tıp Dergisi*, 23(3), 2009, ss. 159-164.
- Annalakshmi, Narayanan ve Mohammed Abeer, “Islamic Worldview, Religious Personality And Resilience Among Muslim Adolescents Students in India”, (2011)., *Europe's Journal of Psychology*, 7(4), (2011), ss. 716-738.
- Ayten, Ali, “Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 13 (3), 2014, ss. 7-31.
- Ayten, Ali, “Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?”, *Din, Erdem ve Sağlık*, (Ed. A.Ayten), İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015.
- Ayten, Ali, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2014.
- Ayten, Ali, *Tanrıya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyal Bir Araştırma*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Basım, H. Nejat ve Fatih Çetin, “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik Ve Geçerlilik Çalışması”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), (2011), ss. 104-114.
- Bradley, Rebekah, Ann C. Schwartz ve Nadine J. Kaslow, “Posttraumatic Stress Disorder Symptoms Among Low-Income, African American Women With A History Of Intimate Partner Violence And Suicidal Behaviors: Self-Esteem, Social Support, And Religious Coping”, *Journal of Traumatic Stress*, 18(6), (2005), ss. 685-696.
- Cohn, Michael. A., Barbara L. Fredrickson, , Stephanie L. Brown, Joseph A. Mikels ve Anne M. Conway, “Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction By Building Resilience”, *Emotion*, 9(3), (2009), ss. 361-368.
- Deveson, Anne, *Resilience*, South Australia: Griffin Press, 2003.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. & Griffin, S. “The Satisfaction With Life Scale”, *Journal of Personality Assessment*, 49, (1985), ss. 71-75.
- Dost, Meliha Tuzgöl, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doymununun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (2), 2007, ss. 132-143.
- Ekşi, Halil, Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması. *Doktora Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2001.
- Friberg, Oddgeir, Odin Hjemdal, Jan H. Rosenvinge ve Monica Martinussen, “A New Rating Scale For Adults Resilience: What Are The Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment?”, *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), (2003), ss. 65-76.
- Garmez, Norman, Competence And Adaptation In Adult Schizophrenic Patients And Children At Risk. *Schizophrenia: The First Ten Dean Award Lectures* (Ed. Stanley S. Dean), NY: MSS Information Corporation, 1973, ss. 168-204.
- Gerber, Monica M., Adriel Boals ve Darnell Schuettler, “The Unique Contributions of Positive And Negative Religious Coping To Posttraumatic Growth And PTSD”, *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(4), (2011), ss. 298-307.
- Gizir, C. A., Akademik Sağlamlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi SBE., 2004.
- Hebert, Randy, Bozena Zdaniuk, Richard Schulz ve Michael Scheier, “Positive And Negative Religious Coping And Well-Being in Women With Breast Cancer”, *Journal of Palliative Medicine*, 12(6), (2009). 537-545.

- Kasen, Stephanie, Priya Wickramaratne, Marc J. Gameroff ve Myrna M. Weissman, "Religiosity And Resilience In Persons At High Risk For Major Depression", *Psychological Medicine*, 42(3), (2012), ss. 509-19.
- Kenneth I. Pargament ve Curtis Brant, "Religion and Coping". *Handbook of Religion and Mental Health* (Ed. Harold Koenig), California: Academic Press, 1998.
- Köse, Ali ve Talip Küçükcan, *Deprem ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*, İstanbul: Emre Yayınları, 2006.
- Köylü, Mustafa, "Ruh Sağlığı Ve Din: Batı Toplumunu Açısından Bir Değerlendirme" *On dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23, (2007), ss. 65-92.
- Langehough, Steven. O., Connor Walters, David Knox ve Michael Rowley, "Spirituality And Religiosity As Factors In Adolescents' Risk For Anti-Social Behaviors And Use Of Resilient Behaviors", *59th Annual Conference of the NCFR Fatherhood and Motherhood in a Diverse and Changing World*, Arlington, VA, November 7-10, 1997.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, New York: The Guilford Press, 1997.
- Pargament, Kenneth I. ve Hisham Abu Raiya, "A Decade Of Research On The Psychology of Religion And Coping: Things We Assumed And Lessons We Learned", *Psyke & Logos*, 28, (2007), ss. 742-766.
- Pargament, Kenneth I., Harold G. Koenig ve Lisa M. Perez, "The Many Methods Of Religious Coping: Development And Initial Validation Of The RCOPE", *Journal of Clinical Psychology*, 56, (2000), ss. 519-543.
- Pargament, Kenneth., Margaret Feuille ve Donna Burdzy, "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status Of A Short Measure Of Religious Coping", *Religions*, 2(1), (2011), ss. 51-76.
- Rajabi, Mohammad, Ali Akbar Saremi ve Mohammad Hossein Bayazi, "The Relationship Between Religious Coping Patterns, Mental Health And Happiness", *Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists)*, 8(32), (2012), ss. 363-371.
- Ross, Keisha, Paul J. Handal, Eddie M. Clark, Jillon S. Vander Wal, "The Relationship Between Religion And Religious Coping: Religious Coping As A Moderator Between Religion And Adjustment", *Journal of Religion and Health*, (2009), 48, ss. 454-467.
- Schuster, Mark. A. ve diğ., "A National Survey Of Stress Reactions After The September 11, 2001, Terrorist Attacks", *New England Journal of Medicine*, 345(20), (2001), ss. 1507-1512.
- Smith, Timothy B., Michael E. McCullough ve Justin Poll, "Religiousness And Depression: Evidence For A Main Effect And The Moderating Influence Of Stressful Life Events", *Psychological Bulletin*, 129(4), (2003), ss. 614-636.
- Şakûra, Şaban, "el-Mürûnetu'n nefsiyye ve alâkatuhâ bi'rri'da ani'l hayâti lede talebeti'l camiât'l Filistinîyye bi muhâfazâti Gazze", (Yüksek Lisans Tezi), Camiatu Ezher, Gazze, 2012.
- Topuz, İlhan, "Dinî Gelişim Seviyeleriyle Dinî Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma" (Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2003.
- Ülker-Tümlü, Gamze ve Ergün Receptoğlu, "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), (2013), ss. 205-213.
- Wagnild, Gail. M. ve Heather M. Young, "Development And Psychometric Evaluation Of Resilience Scale", *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), (1993), ss.165-178

