

**T.C.**  
**İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**ERGENLERİN DİNİ BAŞA ÇIKMA,  
UMUTSUZLUK VE YAŞAM DOYUMU  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ  
DANIŞMAN HAZIRLAYAN  
**Dr. Öğr. Üyesi Hasan ARSLAN Fahriye KARADAŞ**

T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ERGENLERİN DİNİ BAŞA ÇIKMA,  
UMUTSUZLUK VE YAŞAM DOYUMU  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN  
**Dr. Öğr. Üyesi Hasan ARSLAN**

HAZIRLAYAN  
**Fahriye KARADAŞ**

Jürimiz 05/05/2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda bu yüksek lisans tezi (oybirliği /oyçokluğu) ile başarılı bulunarak Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim, Din Psikolojisi Bilim dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyelerinin Unvan Ad Soyadı	imzası
1. Doç. Dr. İbrahim AŞLAMACI	.....
2. Dr. Öğr. Üyesi Hasan ARSLAN	.....
3. Dr. Öğr. Üyesi Nimet FERAH	.....
4. ....	.....
5. ....	.....

İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun ..... tarih ve .....sayılı kararıyla bu tezin kabulü onaylanmıştır.

Prof. Dr. Suzan ERGÜN  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

## **BEYAN**

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerin dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi” adlı çalışmamın bilimsel ahlâk ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün kaynakları kaynakçada uygun biçimde gösterdiğimi belirtir ve bunu onurumla ile tasdik ederim.

**Fahriye KARADAŞ**



## ÖNSÖZ

Araştırma ve çalışmalarım süresince önerilerini ve desteğini esirgemeyen değerli tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hasan ARSLAN'a, araştırmanın tez savunması esnasında değerli bilgi ve görüşlerini paylaştan Sayın Doç. Dr. İbrahim AŞLAMCI'ya, Dr. Öğr. Üyesi Nimet FERAH'a ve Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre TEMİZ'e, tez verilerini toplamamda yardımcı olan Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nde görev yapan yönetici ve öğretmenlere, ölçek maddelerini içtenlikle yanıtlayarak araştırmama anlam katan ortaöğretim öğrencilerine teşekkürü bir borç bilirim.

Beni bugünlere kadar yetiştiren maddi ve manevi her türlü desteği veren annem babam ile her zaman yanımda olan eşime ve onların zamanından çalarak bu bilimsel eseri ortaya koymamda sevgileri ve gülümsemeleri ile destek olan çocuklarıma sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Fahriye KARADAŞ  
Malatya

## ÖZET

### ERGENLERİN DİNİ BAŞA ÇIKMA, UMUTSUZLUK VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

**Fahriye KARADAŞ**

Araştırmanın amacı, ergenlerin umutsuzluk, dini başa çıkma ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini; Malatya ili, Battalgazi ve Yeşilyurt İlçelerindeki 15 ortaöğretim kurumuna devam eden 569 (%61.8) kız, 351 (%38.2) erkek olmak üzere, toplam 920 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Dini Başa Çıkma Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler öğrencilere, 2020-2021 eğitim-öğretim yılı ikinci döneminde ilgili ortaöğretim okulları müdürlerinden izin alındıktan sonra, Whatsapp uygulaması grupları aracılığıyla online olarak uygulanmıştır. Araştırmada model olarak ilişkisel araştırma yöntemlerinden olan nedensel karşılaştırma ve korelasyonel yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın verileri önce Microsoft Excel programına girilmiş ardından SPSS 26,0 ve AMOS 21 paket programlarına aktarılıp bu programlar aracılığıyla analizler yapılarak değerlendirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; erkek ve kız ergenler arasında negatif dini başa çıkma için anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ancak kız ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeyleri erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Ergenler arasında sınıf düzeyine göre dini başa çıkma açısından fark bulunmamaktadır. Ergenlerin negatif dini başa çıkma düzeyleri ergenlerin algıladıkları okul başarısına göre farklılaşmamaktadır. Ancak okul başarısı yüksek olan ergenler okul başarısı zayıf olan ergenlere göre daha fazla pozitif dini başa çıkma davranışlarında bulunmaktadır. Ergenlerin negatif dini başa çıkma düzeyleri ergenlerin anne-babalarının eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Ancak annesi ilkökul mezunu olan ergenler, annesi lisans ve üstü mezunu olan ergenlere göre daha fazla pozitif dini başa çıkma davranışında bulunmaktadır. Babası ilkökul ve ortaokul mezunu olan ergenler babası lisans ve üstü mezunu olan ergenlere göre daha fazla pozitif dini başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar. Ergenlerin negatif başa çıkma düzeyleri ergenlerin anne-babalarının birliktelik durumuna göre farklılaşmamaktadır. Ancak anne-babası birlikte olan ergenler

anne-babası boşanmış olan ergenlere göre daha fazla pozitif dini başa çıkmayı kullanmaktadırlar. Dindar olan ergenler dindar olmayan ergenlere göre hem negatif hem de pozitif dini başa çıkmayı daha fazla kullanmaktadırlar.

Dini başa çıkma, yaşam doyumu ve umutsuzluk arasındaki ilişkilerin incelendiği korelasyon analizi sonuçlarına göre; negatif dini başa çıkma ile pozitif dini başa çıkma arasında anlamlı orta düzeyde pozitif ilişki, negatif dini başa çıkma ile umutsuzluk arasında anlamsız düşük düzeyde pozitif ilişki, negatif dini başa çıkma ile yaşam doyumu arasında anlamsız düşük düzeyde negatif ilişki bulunmaktadır. Pozitif dini başa çıkma ile umutsuzluk arasında anlamlı orta düzeye yakın negatif ilişki, pozitif dini başa çıkma ile yaşam doyumu arasında anlamlı orta düzeyde pozitif ilişki vardır. Umutsuzluk ile yaşam doyumu arasında ise anlamlı orta düzeyde negatif ilişki bulunmaktadır. Dini başa çıkma, yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerinde yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, yüksek düzeyde dini başa çıkma yüksek düzeyde yaşam doyumuyla ilişkilidir. Diğer taraftan yüksek düzeyde umutsuzluğun düşük düzeyde yaşam doyumuyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Dini Baş Çıkma, Ergenlik Dönemi, Ortaöğretim Öğrencileri, Umutsuzluk, Yaşam Doyumu

## **ABSTRACT**

### **EXAMINATION OF THE RELATIONS BETWEEN ADOLESCENTS' LEVELS OF RELIGIOUS COPING, HOPELESSNESS, AND LIFE SATISFACTION**

**Fahriye KARADAŞ**

The aim of the study is to examine the relationships between hopelessness, religious coping and life satisfaction levels of adolescents. The sample of the study consists of 920 students, 569 (61.8%) girls and 351 (38.2%) boys, attending 15 secondary schools in Battalgazi and Yeşilyurt districts. Religious Coping Scale, Beck Hopelessness Scale and Life Satisfaction Scale were used as data collection tools in the study. The scales were applied to the students online through Whatsapp application groups after obtaining permission from the relevant secondary school principals in the second semester of the 2020-2021 academic year. In the research, causal comparison and correlational methods, which are relational research methods, were used as models. The data of the research were first entered into Microsoft Excel program, then transferred to SPSS 26.0 and AMOS 21 package programs and analyzed by these programs.

According to the results obtained from the research; There was no significant difference between male and female adolescents for negative religious coping. However, positive religious coping levels of female adolescents are significantly higher than male students. There is no difference between adolescents in terms of religious coping according to grade level. Adolescents' negative religious coping levels do not differ according to their perceived school success. However, adolescents with high school achievement are more likely to engage in positive religious coping behaviors than adolescents with poor school achievement. Adolescents' negative religious coping levels do not differ according to the educational level of their parents. However, adolescents whose mothers are primary school graduates engage in more positive religious coping behaviors than adolescents whose mothers have a bachelor's degree or higher. Adolescents whose fathers are primary or secondary school graduates use more positive religious coping than adolescents whose fathers have a bachelor's degree or higher. Adolescents' negative coping levels do not differ according to their parents' relationship status. However, adolescents whose parents are together use more positive religious

coping than adolescents whose parents are divorced. Adolescents who are religious use both negative and positive religious coping more than non-religious adolescents.

According to the results of the correlation analysis examining the relationships between religious coping, life satisfaction and hopelessness; There is a moderately significant positive relationship between negative religious coping and positive religious coping, an insignificant low positive relationship between negative religious coping and hopelessness, and an insignificant low negative relationship between negative religious coping and life satisfaction. There is a moderately significant negative relationship between positive religious coping and hopelessness, and a moderately significant positive relationship between positive religious coping and life satisfaction. There is a moderately significant negative relationship between hopelessness and life satisfaction. According to the results of the regression analysis on religious coping, life satisfaction and hopelessness, high levels of religious coping are associated with high levels of life satisfaction. On the other hand, it was determined that high level of hopelessness was associated with low level of life satisfaction. Suggestions were made in line with the findings obtained from the research.

**Key Words:** Religious Coping, Adolescence, Secondary School Students, Hopelessness, Life Satisfaction



## İÇİNDEKİLER

<b>BEYAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>ix</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>xv</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Problemi .....	1
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı .....	3
1.4. Araştırmanın Önemi .....	4
1.5. Araştırmanın Kapsamı .....	4
1.6. Araştırmanın Sayıltıları .....	5
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>6</b>
<b>KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>6</b>
2.1. Ergenlik Dönemi .....	6
2.1.1. Ergenlik Dönemi Kuramları .....	7
2.1.1.1. Psikanalitik Kuramlar .....	7
2.1.1.2. Bilişsel Kuramlar .....	10
2.1.1.3. Davranışçı ve Sosyal Bilişsel Kuramlar .....	10
2.1.1.4. Ekolojik Kuram.....	11

2.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri.....	11
2.1.2.1. Ergenlik Dönemi Fiziksel Gelişim Özellikleri .....	12
2.1.2.2. Ergenlik Dönemi Duygusal Gelişim Özellikleri.....	12
2.1.2.3. Ergenlik Dönemi Bilişsel Gelişim Özellikleri .....	14
2.1.2.4. Ergenlik Dönemi Psikososyal Gelişim Özellikleri .....	15
2.1.2.5. Ergenlik Dönemi Ahlaki ve Dini Gelişim Özellikleri .....	16
2.2. Dini Başa Çıkma .....	17
2.2.1. Dini Başa Çıkma Tarzları.....	19
2.2.2. Dini Başa Çıkmanın Unsurları .....	20
2.2.2.1. Dua ve İbadet.....	21
2.2.2.2. Affetme .....	22
2.2.2.3. Şükür.....	22
2.2.2.4. Sabır ve Tevekkül .....	23
2.2.3. Dini Başa Çıkmanın Sonuçları .....	23
2.3. Umutsuzluk .....	24
2.3.1. Umutsuzluğun Nedenleri.....	26
2.3.1.1. Benliğin Yitirilmesi .....	26
2.3.1.2. İncanın Yok Olması .....	27
2.3.1.3. Anlam Yitimi ve Amaçsızlık .....	27
2.3.1.4. Üretken Olamama .....	28
2.3.1.5. Bedensel Engel ve Organ Yetmezliği.....	28
2.3.1.6. Engelleme .....	29
2.3.1.7. Hayatta Karşılaşılan Diğer Problemler .....	29
2.3.2. Umutsuzluğun Belirtileri.....	30
2.3.3. Umutsuzluğun Sonuçları .....	31

2.4. Yaşam Doyumu.....	32
2.4.1 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler .....	33
2.4.1.1. Yaş .....	34
2.4.1.2. Cinsiyet .....	34
2.4.1.3. Eğitim Seviyesi .....	34
2.4.1.4. Gelir Düzeyi.....	35
2.4.1.5. Medeni Durum.....	35
2.4.1.6. Çalışma Hayatı.....	35
2.4.1.7. Sağlık .....	36
2.4.2. Yaşam Doyumu Kuramları.....	36
2.4.2.1. Belli Noktaya Erişme Kuramı (Ereksel Kuramlar).....	36
2.4.2.2. Etkinlik (Aktivite) Kuramı.....	37
2.4.2.3. Bağ Kuramları.....	37
2.4.2.4. Yargı Kuramı .....	38
2.4.2.5. Haz ve Acı Kuramı .....	38
2.4.2.6. Tavandan Tabana-Tabandan Tavana Kuramı / Yukarıdan Aşağıya Aşağıdan Yukarıya Kuramı .....	38
2.5. Dini Başa Çıkma, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler.....	39
2.6. İlgili Literatür .....	39
2.6.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar .....	39
2.6.1.1. Dini Başa Çıkma ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar .....	39
2.6.1.2. Umutsuzluk ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar .....	41
2.6.1.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	43
2.6.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	44
2.6.2.1. Dini Başa Çıkma ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	44

2.6.2.2. Umutsuzluk ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	45
2.6.2.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	46
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>48</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>48</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	48
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	48
3.3. Veri Toplama Araçları .....	50
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	50
3.3.2. Dini Başa Çıkma Ölçeği.....	50
3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	50
3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği .....	51
3.4. Verilerin Toplanması .....	51
3.5. Verilerin Analizi.....	52
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>55</b>
4.1. Demografik Özellikler .....	55
4.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri ile Dini Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	56
4.3. Dini Başa Çıkma, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	64
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>67</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>78</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>101</b>
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	101
Ek 2. Dini Başa Çıkma Ölçeği .....	102
Ek 3. Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	103
Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	104

Ek 5. İnönü Üniversitesi Etik Kurul İzni .....	105
Ek 6. Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Anket Uygulama İzni .....	106



## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Araştırmaya Katılanların Okul Türlerine Göre Dağılımı .....	49
<b>Tablo 2.</b> Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı .....	55
<b>Tablo 3.</b> Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Analizi, .....	57
<b>Tablo 4.</b> Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	58
<b>Tablo 5.</b> Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Okul Başarısı Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları .....	59
<b>Tablo 6.</b> Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	60
<b>Tablo 7.</b> Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	61
<b>Tablo 8.</b> Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	62
<b>Tablo 9.</b> Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Algıladıkları Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	63
<b>Tablo 10.</b> Dini Başa Çıkma, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Değerlerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar .....	64
<b>Tablo 11.</b> Dini Başa Çıkma, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilere Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	65

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Dini Başa Çıkma, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin Dağılımlarını Gösteren Histogram Grafiği ..... 66



# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. GİRİŞ

İnsanların yaşamın çeşitli dönemlerinde karşılarına çıkan engelleri aşabilmesi, mutlu bir hayat sürebilmelerinin de önkoşulu niteliğindedir. Bireyler umudunu kaybettiklerinde olumsuz duygular yaşayabilmektedir. Ancak bireyler bu duyguların üstesinden geldiklerinde ise bireylerin yaşam doyumlarının artabileceği ifade edilebilir. Dini başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin yaşama dair umutsuzluklarının azalabileceği düşünüldüğünde, bu bireylerin dolaylı olarak yaşam doyumlarının artabileceği söylenebilir. Gündelik yaşamda karşılaşılan sorunlarla uygun bir biçimde baş edebilme, insanların depresif eğilimlerinin düşmesini, yaşam doyumlarının artmasını sağlarken, bu aynı zamanda mutlu olabilmelerinin de yolunu açacaktır. Dindar olsun ya da olmasın başa çıkma stratejilerini uygun biçimde kullanan bireylerin, daha mutlu ve hayatlarından memnun olabilecekleri söylenebilir. Bireylerin umutsuzlukları neticesinde ortaya çıkan olumsuz ruh halinden kurtulmaya dair çabalamaları ve kullandıkları başa çıkma davranışlarının, yaşanan üzüntü ve sıkıntıların dolayısıyla yaşamdan memnuniyetsizliğin yerine huzurlu ve mutlu olmalarının yanında yaşamdan doyum sağlamalarında da önemli bir rol oynayacaktır.

Bireylerin Allah'a yakınlaştıkça kendilerini güvende hissedip Onun himayesinde hissetmesi, güven ile birlikte mutluluk duygularının yoğunlaşmasını sağlayabilir. Yine dini bir yönelim olan tövbenin, bireyin suçluluk duygularından arınmasına, iç huzur ve mutluluğa kavuşmasına vesile olabilecek bir dini davranış olduğu söylenebilir. Dolayısıyla umutsuzlukla baş etmede, dini başa çıkma davranışlarında bulunmayı başaran bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olacağı ve mutlu olabileceği düşünülebilir.

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Birey doğumla birlikte yaşam boyu duygusal ve fiziksel olarak gelişim ve değişim yaşamaktadır. Bu gelişim ve değişim bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bununla birlikte gelişim ve değişim yaşamın çeşitli dönemlerinde farklılaşmakta ve kimi problem veya sorunlar da bazı dönemlerde yoğunlaşabilmektedir (Vander-Zanden, 1993). Gelişim



ve değişim ile ortaya çıkan problemlerin en yoğun olduğu dönemlerden birisi ergenlik dönemidir (Steinberg ve Morris, 2001). Ergenlik dönemi duygusal, psikolojik ve biyolojik birçok değişimi içerisinde barındırmaktadır. Öyle ki bu dönem kimi araştırmacılar tarafından *stres* ve *fırtına* dönemi olarak belirtilmektedir (Arnett, 1999). Bu denli önem atfedilen ergenlik döneminde ortaya çıkan sorunlarla ergen bireylerin başa çıkma stratejilerini uygulamaya koyup koymaması dönemin sağlıklı atlatılması adına oldukça kritiktir.

Oldukça çalkantılı olan ergenlik döneminde karşılaşılan problemlerden birisi olan umutsuzluğa baktığımızda gelecek veya başarı beklentisinin olumsuzluğunu içermektedir (Lester, 2015). Umutsuzluk, ergen bireyin benlik algısının zayıflamasını, problemlerle baş edememeyi veya çevresindeki olumsuz olayların değiştirilemeyeceğine dair inanç gibi düşünceleri de beraberinde getirmektedir (Savi-Çakar ve Karataş, 2012; Wilson vd., 2005). Belirtilen düşünceler ise intihar eğilimleri, uyku problemleri, üzüntü veya düşük güdülenme ile kendini göstermektedir (Mike, 2018). Genelde birey, özelde ise ergenler üzerinde tahribat yaratan umutsuzluğun aşılması ve umudun oluşturulması, ergenin yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürmesinde önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir.

Birey, yaşamını yönlendirme, geleceği planlama ve güçlüklerin üstesinden gelebilmek adına karşılaştığı problemler veya olumsuzlukları anlamlandırma çabasına girmektedir. Bu anlamlandırma sürecinde ise karşılaştığı problemleri aşmak için farklı başa çıkma stratejileri kullanmaktadır. Bu stratejiler; bilimsel, felsefi, psikolojik veya dini temelli olabilmektedir (Wechsler, 1995; Williams ve McGillicuddy-De Lisi, 1999). Bu başa çıkma stratejilerinden dini başa çıkma, son zamanlarda bilimsel araştırmaların da odak noktası haline gelmiştir (Sandage ve Morgan, 2014). Başa çıkmada yaratıcı düşünce önemlidir. İslam dini ise bu donanıma sahiptir. Amerika'da gerçekleştirilen araştırmalarda psikolojik temelli problemler veya ruh sağlığı alanında dini değerlerin ciddi bir olumlu etkiye sahip olduğu belirtilmekte (Kim vd., 2015; Pargament vd., 2013; Pargament vd., 1992; Park vd., 2018), stres ve kriz yönetimi konusunda olumlu etkileri bulunmaktadır (Yapıcı, 2007). Din psikologları, bireylerin karşılaştığı ve kendilerini sarsan olayları idrak etmelerinde, kabullenmelerinde ve bu olaylarla başa çıkmada dini inançların etkisine vurgu yapmaktadır. Dahası birçok insanın ilk olarak ilahi yardıma yöneldiğini belirtmektedirler. Dini başa çıkma, olumsuzlukları aşmaya katkı sağladığı

gibi bireyin iyi oluş hali üzerinde de etkilidir (Ayten, 2012a; Ekşi, 2001). Fırtınalı veya çalkantılı dönem olarak ifade edilen ergenlik döneminde de dini başa çıkma özellikle hem iyi oluş hem de olumsuzlukların üstesinden gelme noktasında önemli bir katkı sunmaktadır (Ayten, 2012a; Cirhinlioğlu, 2010). Bu noktada alanyazında yapılan çalışmalar dikkate alındığında iyi oluşun bir göstergesi olarak yaşam doyumu ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin varlığına çok kez değinilmiştir (Aydın, 2019; Batan, 2016; Batan ve Ayten, 2015; Uysal vd., 2017).

Mevcut çalışma kapsamında ele alınan ve ergen bireyler için önemli olan bu değişkenlerin (umutsuzluk, dini başa çıkma ve yaşam doyumu) aralarındaki ilişkilerin Türk toplumuna özgü olarak ortaya konulması, yaşam kalitesi açısından oldukça önemli görülmektedir. Ancak yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, uluslararası alanyazında bazı çalışmaların varlığından söz edebiliriz (Steenwyk vd., 2010). Ancak Türk toplumuna özgü olarak ergenlerde bu değişkenlerin bir arada ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır. Oysaki bu değişkenler arası ilişkilerin ortaya konulması yapılacak müdahale çalışmaları adına önkoşul niteliğindedir. Ulusal alanyazında dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin ergen örneklem üzerinde çalışılmamış olması mevcut araştırmanın önemini ortaya koymakta; dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi ise araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Hipotezleri**

1. Ergenlerin dini başa çıkma düzeylerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, okul başarısı, anne-babanın birliktelik durumu, algılanan dindarlık düzeyi değişkenleri açısından anlamlı farklılık vardır.

2. Dini başa çıkma ve umutsuzluk, yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısıdır.

## **1.3. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın iki amacından birincisi; ergenlerin dini başa çıkma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından (cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba birliktelik durumu, okul başarısı, algılanan dindarlık düzeyi) incelenmesidir.

Bu araştırmanın ikinci amacı ise; ergenlerin dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Ergen bireylerin öznel iyi oluşları, mental sağlıkları ve başarılı gelişimleri açısından kritik öneme sahip olan yaşam doyumu üzerinde etkili olan veya yaşam doyumu ile ilişki içerisinde olan birçok faktör bulunmaktadır. Kişisel özellikler, sağlıklı sosyal ilişkiler, mutluluk, hobi edinme, dini ritüeller, umut veya umutsuzluk, akademik başarı, mesleki doyum ve başa çıkma stratejilerinin yaşam doyumu ile olan ilişkisine araştırmacılar sıklıkla değinmektedir (Argyle, 1987; Campbell, 1981; Campbell, Converse ve Rodgers, 1976; Gündoğar, vd., 2007). Bu ilişkilerin ortaya konulması ergen bireylerin yaşamdan üst düzey doyum elde etmeleri bakımından önemli görülmektedir. Ancak yapılan çalışmalar dikkate alındığında, bu çalışmada ele alınan umutsuzluk ve dini başa çıkma unsurlarını birlikte ele alan çalışmaya rastlanılmamıştır. Alanyazın da incelendiğinde bu unsurlardan yalnızca birini ele alan veya başka değişkenlerle birlikte ele alan çalışmalar olmasına rağmen, değişkenlerin hepsinin bir arada ele alındığı çalışma bulunmamaktadır. Mevcut araştırmada bu değişkenlerin bir arada ele alınması; alanyazına önemli katkılar sağlayarak, alanyazını zenginleştireceği düşünülmektedir. Ayrıca çalışmayı önemli kılan bir diğer nokta ise çalışmanın ergen bireylerle yürütülüyor olmasıdır. Bu anlamda, araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda ergen bireylere okullarda rehberlik servisleri aracılığıyla sağlanacak manevi desteklerin planlanması veya aile içi desteklerin sağlanması konularında yol gösterici nitelikte olacaktır.

#### **1.5. Araştırmanın Kapsamı**

Malatya ili Battalgazi ve Yeşilyurt İlçe Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı devlet ortaöğretim kurumlarında 2020/2021 eğitim-öğretim yılında okuyan, 9., 10., 11., ve 12. sınıf öğrencileri araştırmanın kapsamını oluşturmaktadır.

## 1.6. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmanın katılımcılarının “Dini Başa Çıkma Ölçeği”, “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” ni doldururken kendi gerçek durumlarını ortaya koyacak biçimde, samimi ve yansız davrandıkları kabul edilmiştir.

## 1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Ortaöğretime devam eden öğrencilerin dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışma;

1. 2020/2021 eğitim-öğretim yılında Malatya İli Battalgazi ve Yeşilyurt İlçelerindeki resmi devlet okullarında okuyan 920 ortaöğretim öğrencisinin kendilerine sunulan ölçeklerdeki maddelere verdiği cevaplar ile sınırlıdır.

2. Araştırmaya katılan katılımcıların; dini başa çıkma düzeyleri Ekşi ve Sayın (2016) tarafından Türkçe’ ye uyarlama çalışması gerçekleştirilen Dini Başa Çıkma Ölçeği ile, umutsuzluk düzeyleri Seber (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan ve daha sonra Durak ve Palabıyıkoglu’nun (1994) ölçek üzerinde çalıştıkları Beck Umutsuzluk Ölçeği ile ve yaşam doyumu düzeyleri Köker (1991) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış Yaşam Doyumu Ölçeğinin maddeleri ile sınırlıdır.

3. Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin kendini bildirim türünden ölçekler olduğu söylenebilir. Alan yazında kendini bildirim türünden ölçeklerin bazı sınırlılıklar içerdiği ifade edilmektedir (Dağ, 2005). Bu nedenle araştırmanın katılımcılarının ölçeklerdeki sorulara objektif veya yansız şekilde yanıt verip vermediklerine karar verebilmek mümkün değildir. Bu durumun da araştırmanın bir sınırlılığı olduğu kabul edilebilir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Ergenlik Dönemi

İnsan doğduğu andan itibaren birçok gelişim döneminden geçmektedir. Bu dönemler, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak adlandırılmaktadır. Her bireyin bu dönemlerden geçiş sırası aynıdır; ancak bu dönemlerin yaşandığı yaşlar, birbirinden farklı olabilmektedir. Ergenlik, bu gelişim dönemlerinin belki de en inişli çıkışlı dönemidir (Gürses ve Kılavuz, 2011: 154). Ergenlik, Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 10-19 yaş dönemidir. “Adölesan”, olarak tanımlamakta, 15-24 yaş dönemini ise “genç” olarak adlandırmaktadır. İki tanımda yaşların kesişmesi nedeniyle, 10-24 yaş grubundaki “genç bireyler” olarak tanımlanmaktadır (WHO, 1999).

Nasıl ki yeni doğmuş bir bebek dünyaya uyum süreci yaşıyorsa, ergenler de başka bir gezegene gitmiş gibi yetişkinliğe uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Bu nedenle ergenlik süreci “ikinci doğum” olarak da adlandırılmaktadır (Parman, 2021: 22). Ergenlik dönemindeki bireyler, yaşadığı çocukluk ile yaşayacağı yetişkinlik arasında özel bir dönemde bulunmaktadırlar (Kulaksızoğlu, 2019: 35).

Ergenlik yas dönemi olarak da adlandırılmaktadır. Bu süreçte birey, çocukluğunu kaybettiği gerçeğinin yasını tutmaktadır. Birey bu dönemde fiziksel ve zihinsel olarak kaygısız ve sakin olduğu çocukluğunu kaybederken, yeni bir döneme de uyum sağlamaya çalışmaktadır. Ailesiyle yaşadığı uyumu, ailesinde hissettiği koruma duygusunu kaybetmektedir. Ergenlik, bireyin psikolojik, fiziksel, sosyal ve bilişsel alanda birçok değişikliği ve olgunlaşma sürecini aynı anda yaşadığı bir dönemdir (Özçelik Öğretir ve Subaşı, 2019: 27).

Ergenlik, kızlarda 12-21, erkeklerde 13-22 yaşları arasında belirgin bir değişim dönemidir. Ergenliğin başlangıcı olarak bir yaş aralığı belirlense de aslında ergenin bulunduğu coğrafya, beslenme şekli, iklim koşulları ve çevre koşulları ergenliğin başlangıcını etkileyebilmektedir (Bülbül, 2014: 5).

15-17 yaşları arasında kişi, ergenliğin ikinci dönemine girmektedir. Ergenler bu dönemde ikincil cinsel gelişimini tamamlamış olmaktadır. Yeni vücuduna alıştıklarından dolayı artık daha rahat davranabilmektedirler. Bu dönemde soyut düşünme gelişmekte ve ergen genellemeler yapılabilir. İçgüdünün gelişmeye başlamasıyla bağımsız olma düşüncesi yerleşmeye başlamaktadır. Kendini ifade etme daha kolaylaşmakta ve bir gruba katılma gereksinimi duyulmaktadır. Bu dönem, cinsel kimlik gelişiminin gerçekleştiği ve ergenlerin bireysellik ve kimlik arayışı içinde olduğu bir süreçtir (Parlaz vd., 2012: 12).

Geç ergenlik 18-21 yaşlarını kapsamaktadır. Ergenler bu dönemde soyut düşünebilme yetisini kazanmış, kişilik ve cinsel gelişimlerini tamamlamışlardır. Bu dönem ergenin kendi kararlarını verdiği, kendi ilgi ve yeteneklerinin farkına vardığı bir süreçtir. Bu gelişmelerle birlikte kaygıları ve çevreyle olan çatışmaları büyük ölçüde azalmıştır. Kişiliğin oturmasıyla birlikte arkadaş çevresine olan ilgi de değerini yitirmiş durumdadır. Geleceği planladığı bir dönemden geçerek, meslek ve eş seçimi gibi hayat boyu sürecek konularda daha gerçekçi adımlar atmaya, karşılaşılan sorunlara daha uyumlu çözümler üretmeye başlanmaktadır (Şahin ve Özçelik, 2016: 44).

Ergenliğin en belirgin görevlerinden biri kimlik arayışıdır. Kimlik, kişinin kim olduğunu ifade etmektedir (Santrock, 2012: 140). Artık çocuk olmayan ergenler farklı bir dönem olan yetişkinliğe geçiş yaparken farklı kimliklere ihtiyaç duymaktadırlar (Çapçioğlu, 2016: 58). Bir kişinin kimliği, doğduğu andan itibaren temel bir güven duygusu geliştirerek şekillenmektedir. Bu dönemde ergenler daha derin, daha kapsamlı, daha güçlü ve bilinçli bir kimlik durumundadırlar (Yavuzer, 2020: 75).

### **2.1.1. Ergenlik Dönemi Kuramları**

Ergenlik dönemindeki gelişimleri farklı açıdan inceleyen kuramlar arasında psikanalitik kuramlar, bilişsel kuramlar, davranışçı kuramlar ve ekolojik kuramlar bulunmaktadır.

#### **2.1.1.1. Psikanalitik Kuramlar**

Psikanalitik kurama göre ergenlik, latent dönemde psikolojik dengeyi bozan çatışmaların yaşandığı bir dönemdir. Freud, ergenlerin yaşamlarında yoğun bir çatışma

yaşadıklarına ve bu gerilimden kurtulmak için çatışmayı bilinçaltına ittiklerine inanmaktadır (Akt. Sağlık, 2021: 436).

Freud'a göre yetişkin kişiliğini belirleyen ergenlik değil, erken çocukluktur. Bu doğrultuda ergenliği, psikolojik çatışmaların davranış değişikliklerine yol açtığı ve uyum çabalarından geçilen bir süreç olarak tanımlamaktadır. Temel olarak, bu artan dürtüsellik döneminde, yalnızca cinsel dürtüler değil, aynı zamanda saldırganlık dürtüleri de artmaktadır. Bireyler; süperego, ego ve id arasındaki dengeyi sağlamakta güçlük çekmekte ve ergenliğin neden olduğu cinsel enerji artışını kontrol etmekte zorlanmaktadırlar. Tepkisel davranış, egonun uyum sağlama işlevini yeterince gösterememesinden kaynaklanmaktadır. Bu süre zarfında gençler, cinsel dürtülerini tatmin etme ihtiyaçları ile kontrolü elinde tutma ihtiyaçları arasında bir iç savaş yaşamaktadırlar (Akt. Odağ ve Tamar, 2002: 192).

Freud, kimlik gelişiminin her aşamada ego için bir tehdit oluşturduğuna inanmış ve egonun kendini korumak için geliştirdiği savunma mekanizmalarından söz etmiştir. Bu fikre göre, ergenliğin karakteristik savunmaları entelektüel olma, acı çekme ve özdeşleşmedir. Erken çocukluk döneminde erkek çocuklar, sorunlarını babalarıyla, kız çocukları ise anneleriyle özdeşleştirerek çözmeye çalışmaktadırlar. Tüm bu değişimler nedeniyle gençlerin iç dünyasında bir kararsızlık ve dengesizlik ortamı oluşmaktadır (Akt. Başol vd., 2017: 142).

Freud'un psikanalitik grubunun bir üyesi olan Peter Bloth, ergenliği dürtü ve ego arasındaki gergin bir süreç olarak tanımlamıştır. Ergenin bu dönemde gerileme yaşaması normal kabul edilir ve ergenin ayrılmaz, kaçınılmaz parçasıdır ve evrenseldir. Regresyon ergenden ergene değişmekle birlikte uyum veya bebek pasifliği gibi birçok alanda görülebilmektedir (Akt. Santrock, 2012: 31).

Ergenliğin başlangıcında ortaya çıkan ergenin kendi kendisiyle çatışması, ergenliğin sonunda ergen tarafından daha kolay kontrol edilir hale gelmektedir. Blos'a göre, ergenler ebeveynleriyle ilişkilerinde yeterince bağımsız olmadıklarından, ebeveynleri ile olan duygusal bağları zayıflamakta ve arkadaşlarına yönelmektedirler. Bu dönem, gizil olarak, ergenlerin anne babaya olan bağımlılıklarından kurtulma işlevini yerine getirmektedir. Freud, ergenlik dönemine geçişin başlangıç ve bitiş noktalarının kesin olduğunu, ancak ortada ne olup bittiğinin belirsiz kaldığını belirtmektedir. Freud'un

belirttiği bu durum Blos'un öne sürdüğü yaklaşımın çıkış noktasını oluşturmaktadır (Akt. Öner, 2015: 6). Bu yaklaşıma göre ergenlik döneminde bireyin aşması gereken dört evre vardır:

*İkinci bireyleşme süreci:* Ergenliğe giren bir kişinin bağımsız bir birey olabilmesi için içselleştirilmiş ebeveyn imajından uzaklaşması gerekmektedir. Bu nedenle, sevgi nesnelerini dışarıdan aramaya eğilimlidir. Benliğin olgunlaşması için yaşanması gereken bir süreçtir. Blos, ikincil bireyleşme sürecinin ebeveynlerden bağımsızlaşma ve onlarla rekabet etme, ergenin kimlik gelişimi sonucunda artan sorumluluklara maruz kalması nedeniyle, daha önce kurulan ebeveyn-çocuk ilişkisinin ötesine geçmektedir (Atak, 2011: 165)

*Çocukluk travmalarının üstesinden gelme:* Blos, çocukluk travmasının üstesinden gelmek için en uygun zamanın ergenlik olduğuna inanmaktadır. Blos'a göre çocukluk çağı travmasının bireyler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilmektedir. Bu travmaların bir kısmı kişilikle koordineli olurken, bir kısmı da bastırılır. Ergenler, çocukluk deneyimlerinin travmasını aşmada ve kişilik oluşumunu etkilemede daha güçlüdürler (Akt. Abukan, 2019: 243).

*Ego sürekliliği:* Kendi kendine devamlılık, kişinin olumlu ve olumsuz yaşam deneyimlerinden oluşmaktadır. Kendi kendine kalıcılık, ergenlik döneminde çatışma çözümünde rol oynamaktadır. Kişinin bütünlük ve bireysellik kazanmasına yardımcı olan öz-olgunluk, içselleştirilmiş ebeveyn imajından kurtulma sürecinde gerçekleşmektedir (Anlı, 2016: 289).

*Cinsel kimlik:* Blos'a göre geleneksel psikanalitik kurama göre ergenler geriye dönüp ödipal sorununu analiz etmelidir. Ödipal dönemde ebeveynlerle ilişkileri gözden geçirmek ve çatışmaları çözmek, gençlerin kendi cinsiyet kimliklerini oluşturmalarını sağlamaktadır (Akt. Düşgör vd., 2021: 274)

Erickson'un psikososyal gelişim kuramına göre ergenlik, kimlik ve rol arasında bir karmaşa dönemidir. Toplum, olgun yetişkinlik idealine yönelik yapılar, yasalar, ritüeller, roller ve yaptırımlar aracılığıyla bireylerin gelişimine rehberlik etmektedir. Erickson, cinsiyet kimliğine daha az vurgu yapmaktadır. Yetişkinliğe girerken bireylerin kendilerini tanımlamaları, anlam ve amaç bulma ihtiyacı, bu dönemde yaşanan psikososyal krizin nedenlerinden biri olmaktadır (Akt. Hardy vd., 2011: 127).



### **2.1.1.2. Bilişsel Kuramlar**

Bilişsel teoride öncü olan Piaget, çevresel etkilerin bilişsel gelişimde nöral ve biyolojik sistemler kadar önemli olduğunu belirtmektedir. İnsanlar motor, duyuşsal ve bilişsel alanlarda organize bir biçimde dengeyi korumaya çalışmaktadırlar. Bir yapı dengede olduğunda çevre ile sağlıklı bir etkileşim oluşmaktadır. İnsanlarda veya çevrede meydana gelen değişiklikler temel yapıyı sarstığında bireylerde dengesizlikler ortaya çıkmaktadır (Akt. Atak, 2017: 165). Ergenlik döneminde somuttan soyuta geçiş yapan bireyler, içgörü geliştirir ve geleceğe yönelik planlar yapma, teoriler oluşturma gibi beceriler kazanırlar. Sürekli olarak bilgi edinirler ve bu bilgiden türetilen fikirlerle bilişsel dünyalarını yeniden yapılandırırılar. Bu süre zarfında, dünyayı anlama mücadelesinde bilişsel uyumsuzluk veya kararsızlık hissi yaşanabilir. Sonuçta, çatışma aşılır ve birey bir zihin dengesine ulaşır. Bireyler sürekli olarak bilişsel denge ve dengesizlik arasında hareket etmektedirler (Ahioglu-Lindberg, 2011: 3).

Sosyo-kültürel biliş teorisini geliştiren Vygotsky, bireylerin kendi bilgilerini yapılandırmada aktif rol oynadığına inanmaktadır. Bu teoriye göre kültürel ve sosyal etkileşimler bilişsel gelişimin şekillenmesinde etkilidir. Kalkınma, sosyal ve kültürel faaliyetlerden bağımsız olarak gelişemez. Bilginin kökleri insan toplumundadır ve ortak faaliyetler yoluyla aktarılır. Vygotsky'nin bakış açısına göre, birey ihtiyaç duyduğu yardım ve rehberliği alırsa, yapması çok zor olan bir görevi önemli bir noktaya getirebilir. Ebeveynlerin, arkadaşların, toplumun ve kültürün teknolojik yönelimi, ergenlerin psikolojik yapısını etkileyen faktörlerdir (Akt. Ünveren Kapanadze, 2012: 183).

### **2.1.1.3. Davranışçı ve Sosyal Bilişsel Kuramlar**

Davranış teorisi, yalnızca gözlemlenen ve ölçülebilen şeylerin bilimsel araştırmalarının yapılabileceğini ileri sürmektedir. Davranışçı kuramcılardan biri olan Skinner'a göre, önemli olan duygu ya da düşünce değil, davranıştır. Bir eylemin sonucu, o eylemin gerçekleşme olasılığını değiştirebilmektedir. Bir davranışı ödüllendirmek o davranışın sıklığını artırırken, cezalandırmak davranışın tekrarlanma olasılığını azaltmaktadır. Bu teoriye göre ödül ve cezalar gelişimi doğrudan etkilemektedir (Akt. Santrock, 2012: 39).

Sosyal bilişsel kurama göre öğrenme gözlem ve deneyim yoluyla gerçekleşir ve çocuk-ergen kimlik oluşturmak için ailesini ve arkadaşlarını örnek almaktadır. Teoriyi

geliştiren Bandura, öğrenmenin çoğunun gözlem, taklit veya modelleme yoluyla gerçekleştiğine inanmaktadır. Bu teoriye göre kişi, başkalarının davranışlarını gözlemleyerek kendi düşünce ve duygularını çeşitlendirerek daha bütünsel bir davranışa dönüştürebilir ve bu deneyimler ergen gelişiminin önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Bandura, 1978: 14).

#### **2.1.1.4. Ekolojik Kuram**

Ekolojik teoriye göre, tüm davranışlar meydana geldiği mekan ve çevre açısından değerlendirilmelidir. Bronfenbrenner, insan davranışının birbirine bağlı sistemler olarak tanımlanan ortamlarda meydana geldiğini öne sürmüştür. Bu sistemler mikrosistemler, mezosistemler, ekosistemler, makrosistemler ve zamansal sistemler olarak sınıflandırılmaktadır. Bu yaklaşım, çevrenin karmaşıklığını açıkça göstermektedir. Mikrosistemler, genç yetişkinlerin sosyal, psikolojik ve davranışsal gelişimini dinamik olarak etkileyen kardeşleri, aile işleyişini ve kronik hastalıkları içerir. Ergenler bu çevredeki deneyimlerin yalnızca pasif alıcıları değil, aynı zamanda aktif yaratıcılarıdır (Eslek ve Yılmaz Irmak, 2018: 349).

Öte yandan mezosistemler, diğer sistemlerdeki etkileşimlerden ve doğrudan ilişkilerden oluşmaktadır. Ekosistemler, okullar, arkadaşlar ve içinde yaşadıkları topluluklar olarak tanımlanmaktadır. Kültürel etkiler, din ve ekonomi makro sistemi oluşturmaktadır. Zaman sistemleri, sosyo-tarihsel koşulları ve yaşam olaylarını içermektedir. Bu yaklaşım, çevreyi veya çevrede görev yapması gereken bireylerin gelişim yeteneklerini karşılamak için yeterince tasarlanmadıkları takdirde uyum güçlüklerinin ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadır (Erdem Aydın, 2021: 37).

#### **2.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri**

Her gelişim döneminin kendine has özellikleri vardır. Bireyler gelişimleri aşamasında kazanımlar elde ederek bir sonraki gelişim aşamasına geçmektedirler. Bu dönemlerden biri de hızlı ve sürekli gelişim ve değişim dönemi olarak bilinen ergenlik dönemidir (Kulaksızoğlu, 2011: 55).

### **2.1.2.1. Ergenlik Dönemi Fiziksel Gelişim Özellikleri**

Ergenlik döneminde, ergenlikten başlayarak hormonal değişikliklerle birlikte bazı fiziksel ve cinsel değişiklikler gözlenmektedir. Bu değişiklikler belirli bir sırayla meydana gelmekte, ancak tüm ergenlerde aynı anda ortaya çıkmayabilmektedir. Kız ve erkek çocuklar bireysel farklılıklarından dolayı gelişimleri de farklılıklar içermektedir. Ergenliğin en çarpıcı özelliklerinden biri fiziksel gelişimin hızlanmasıdır. Bu hızlı büyümeye, büyüme dalgalanması denmekte ve yaklaşık 2-3 yıl sürmektedir (Parlaz vd., 2012: 14).

Ergenlik döneminin sonunda kalp, akciğerler, böbrekler, dalak, karaciğer, pankreas, üreme organları, böbreküstü bezleri boyut ve ağırlık olarak iki katına çıkmaktadır. Aynı zamanda, hem erkekler hem de kızların önemli ölçüde kiloları ve boyları artmaktadır. Dönemin başında kızlar ağırlık ve uzunluk olarak erkeklerden daha ağır basmaktadır. Bunun nedeni, kızların en yüksek büyüme atılımlarına erkeklerden yaklaşık 2 yıl önce ulaşmalarıdır (Steinberg, 2016: 32).

Ergenlik dönemindeki bir diğer değişiklik de üreme sisteminin olgunlaşmasıdır. Sonuç olarak, hem kızlar hem de erkekler ikincil cinsel özellikler geliştirmeye başlamaktadır. Ayrıca ergenlik çağındaki kızların omuzlarının yuvarlak olduğu ve kalçalarındaki yağ miktarının arttığı bilinmektedir (Kulaksızoğlu, 2011: 57). Erkek adolesanlarda bu dönemdeki fiziksel değişiklikler, koltuk altı, yüz, göğüs, sırt, karın ve uyluk bölgelerindeki kılların artmasıyla devam etmektedir. Sesin çatallaşması da erkeklerde yaşanan değişikliklerinden biridir. Ek olarak, erkeklerin kızlara göre daha gelişmiş kaslara sahip olduğu ve göğüs kafesi ve omuzlarının büyüdüğü görülmektedir. Artan sivilcelenme aşırı çalışan ter bezleri ve vücut kokusu, cinsel olgunluk ve hormonal değişikliklerle birlikte diğer değişikliklerdir (Ercan, 2008: 16).

### **2.1.2.2. Ergenlik Dönemi Duygusal Gelişim Özellikleri**

Ergenlik, fiziksel, cinsel, bilişsel ve sosyal tüm değişim ve gelişmelerin yanı sıra bir dizi duygusal değişim ve gelişme yaşanmaktadır. Bu değişiklikler arasında artan duygusal yoğunluk, ruh halinde ani iniş ve çıkışlar, belirgin utanç ve utangaçlık, aşk duygularının gençler için bir sorun haline gelmesi, aşırı hayal kurma, huzursuz hissetme, artan yalnız kalma arzusu, çalışmakta isteksizlik, çabuk heyecanlanmak bulunmaktadır (Kulaksızoğlu, 2011: 58).

Yetişkinlerle karşılaştırıldığında, ergenler yüksek düzeyde olumlu ve olumsuz duyguları daha sık yaşamaktadırlar; daha fazla duygusal yoğunluğa ve daha fazla duygusal dengesizliğe sahip olmaktadır. Bu duygu durumlarının, bilişsel gelişim, fiziksel ve hormonal değişimler ve ergenlik döneminde yaşanan psiko-sosyal farklılaşmanın etkisiyle ortaya çıkmaktadır (Kaya ve Savaşlı, 2020: 75). Ergenliğin bilişsel alanında soyut, çok boyutlu ve varsayımsal düşünme becerilerinin kazanılmaktadır. Mutlak gerçeğin görünene sınırlı olmadığını bilmekte ve olasılıklar düşünölmeye başlamaktadır. Bu bilişsel gelişmeler, gençlerin çevrelerindeki insanları kendi kişiliklerine göre zihinsel olarak konumlandırmalarını ve bu noktadan itibaren kişilikleri analiz etmelerini sağlamaktadır. Gençler, kendilerindeki ve diğerlerindeki karmaşık duyguları tanımaya başlarlar. Bu durum duygusal tepkilerin pekiştirilmesinde etkili olmaktadır (Ahioğlu-Lindberg, 2011: 4). Aynı zamanda bu yeni düşünce tarzı, çocukluktaki netliğin kaybolmasına ve belirsizliğin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Belirsizlik nedeniyle, gençler boşluk ve anlamsızlık gibi duygusal ilgisizlik yaşayabilirler. Beyin gelişimi deneyimi aynı zamanda duygusal gelişimi de etkilemektedir. Ergenlik dönemindeki hormonal değişiklikler, bir gencin duygusal durumunu da etkileyebilmektedir. Hormonal değişiklikler, özellikle erken ergenlik döneminde gençler için yeni olmaktadır. Bu nedenle, gençlerin bu süreçte küçük kimyasal değişikliklere duyarlı oldukları ve buna göre ruh hali değişimleri gözlemlenmektedir. Ayrıca bilişsel, cinsel ve fiziksel gelişim alanlarında bu değişikliklere uyum sağlandığı için ergenlerin kendilerini huzursuz hissedebilecekleri düşünölmektedir (Çobanoğlu ve Karabekiroğlu, 2018: 9).

Ergenlik döneminin zamanlamasının ve buna bağlı olarak etkilenen sosyal beklentilerin de ruh hali üzerinde etkisi bulunmaktadır. Erken gelişen kızların sosyal ve bilişsel gelişimi, görünüşte yetişkinliğe yaklaşırsalar bile henüz yetişkin seviyelerine ulaşmamıştır. Ancak dış görünüşün etkisi, toplumun yetişkin rollerini ve sorumluluklarını üstlenme beklentilerini değiştirmektedir. Bu durumda uyumsuzluk yaşayan ergenlerin yaşitlarına göre olumsuz duygulara daha fazla odaklandıkları ve duygu durum bozuklukları yaşadıkları görölmektedir. Bunun yanı sıra yakınlığın artması, romantik ilişkilerin başlaması, beğenilme arzusu, fiziksel arayışların artması, reddedilme, terk edilme vb. korkunun gündemde olması gençler için stresli bir ortam yaratmakta ve duygusal durumlarını etkilemektedir (Derman, 2008: 20).

### 2.1.2.3. Ergenlik Dönemi Bilişsel Gelişim Özellikleri

Ergenlik bilişsel alanda birçok gelişmeyi içeren bir dönemdir. Çocukluğun aksine, gençler yeni bilişsel kazanımlar kazanmaya ve daha üst düzey düşünme stillerine sahip olmaya başlamaktadırlar. Ergenler, çocukluğun yegane somut ve gözlemsel düşünce biçimlerinden kurtularak daha üst düzey düşünme biçimleri edinirler. Birincisi soyut düşünme becerilerinin geliştirilmesidir. Siyaset, felsefe, din, ahlak, adalet, dürüstlük vb. soyut konular gençlerin ilgisini çekmektedir. Aynı zamanda düşünmenin kendisine dikkat etme eylemi de bu ileri düşüncenin tezahürlerinden biridir. Ergenlik döneminde bireyler, zihni zihnin nesnesi olarak görmek için üstbiliş adı verilen kendi düşünce süreçlerini takip ettikleri bilişsel kazanım aşamasındadır. Bu da ergenlerin öz farkındalıklarının artmasıyla sağlanır. Yani bir içe dönüklük durumu ve dolayısıyla bir benmerkezcilik dönemi vardır (Santrock, 2019: 41).

Bilişsel gelişim alanında ortaya çıkan bir diğer nokta da, gençlerin olasılıklar hakkında daha fazla düşünme eğiliminde olmalarıdır. Çocukluktaki olasılıkların sadece görünür olduğu inancı, ergenlik döneminde başka olasılıkların da olduğu anlayışına dönüşmektedir. Bu düşünme biçiminde mantıksal akıl yürütme becerileri kullanılmaktadır. Bu noktada tümdengelimli akıl yürütme ve varsayımsal düşünme becerileri ortaya çıkmaktadır. Tümdengelimli akıl yürütme, genel veri kümelerinden gerekli sonuçları çıkarmak olarak tanımlanır; varsayımsal düşünme ise plan yapabilme, eylemlerin gelecekteki sonuçlarını görebilme ve olaylara alternatifler sunabilme olarak kendini gösteren bir tarz ortaya konmaktadır (Steinberg, 2016: 37).

Böylece ergenler, hipotez kurmayı ve sonuçlarına dayalı çıkarımlarda bulunmayı içeren bir zihniyet kullanarak problemlerini sistematik olarak çözebilirler. Ayrıca çocukluk dönemine kıyasla ergenlerin tek bir disiplinden ziyade, çok boyutlu bir düşünce sistemi içinde oldukları görülmektedir. Gençler kendilerini ve başkalarını tanımlamak için daha karmaşık kelimeler kullanmaya başlamaktadırlar. Aynı zamanda, gençlerin sorunları çocukluktan farklı bir perspektiften görme olasılıkları daha yüksektir. Bu çok boyutlu düşünme becerisi ile gençler, insanların kişiliklerinin birçok yönü olduğunu ve olaylar için birden fazla açıklamaya sahip olabileceğini anlamaktadırlar. Bu, gençlerin daha karmaşık benlik kavramlarına ve ilişkilerine sahip olmalarının yolunu açmaktadır (Santrock, 2019: 42).

Ergen düşüncesinin bilişsel süreçlerle, sosyal ve duygusal işleyişle ilişkili olduğunu savunan bir yaklaşım da vardır. Bu yaklaşımda ergenlerin duygusal deneyimlerinin ve sosyal çevrelerinin onların muhakeme ve karar verme işlevlerini etkilediği düşünülmektedir (Steinberg, 2005: 70).

#### **2.1.2.4. Ergenlik Dönemi Psikososyal Gelişim Özellikleri**

Ergenler, ergenlik döneminde birey olma sürecindedir. Kendi kararlarını verme ve sorumluluk alma gibi yetişkin rolleri, gençlik hayatında yer almaya hazırlanmaktadır. Bu yeni rolleri edinme süreci, bir gencin benlik duygusuyla başlamaktadır. Bu sırada genç, “Ben kimim?” sorusunun cevabını aramaya başlamıştır. Bu süre zarfında, gençler hem evde hem de ev dışında ilişkiler geliştirmeye başlamaktadır. Ergenlerin sosyal ortamında hızlı bir artış gözlenmektedir. Sosyalleşme ilerledikçe, akran grupları önem kazanmaktadır. Ergenler ait oldukları gruba göre davranışlarını düzenlemeye çalışmaktadırlar. Gençler gruplar halinde sosyal becerilerini deneyimleyerek geliştirmektedirler. Aynı zamanda, gençlerin akranları tarafından tanınmaları gerekir ve onaylanma veya reddedilme, gençlerin benlik saygısı üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Derman, 2008: 20).

Ergenlik döneminde cinsel gelişim ve fiziksel görünüm olgunlaştıkça, ergenler giderek daha fazla cinsel farkındalık kazanmaktadırlar. Bu durum ergenlerin toplumsal cinsiyet rolleri üstlenmesini gerektirmektedir. Karşı cinsle yakınlık ve romantik ilişkiler bu dönemi karakterize etmektedir. İnsanlar akranları ile etkileşim kurarak kimliğini oluşturur; karşı cinsle arkadaşlıklar da ergenlerin cinsiyet rollerini tanımasına yardımcı olur, böylece ergenler cinsiyet rollerini içselleştirmektedirler (Çobanoğlu ve Karabekiroğlu, 2018: 9).

Kendini keşfetme sürecinde, gençler özerklik aramaya başlamaktadır. Özerklik, bireyin ebeveynlerinden tamamen ayrılmadan kendini yönetme yeteneği olarak tezahür etmektedir. Gençlerin özerkliklerini göstermeleri gerekmektedir. Bunu yapabilmek için sorumluluk alan, yeni hak kazanımları elde eden, arkadaşlarını seçen, plan yapabilen bireyler olması gerektiği vurgulanmaktadır (Özdemir ve Çok, 2011: 156). Kendi davranışları üzerinde özerklik kazanma yeteneği; ebeveynlerin, ergenlerin isteklerini destekleme derecesiyle paraleldir. Ailelerin bu süre zarfında ergenin özerklik gelişimini

destekleyen ve onunla yakın ilişkiyi sürdüren bir yaklaşım benimsemelerinin, ergenlerin sağlıklı gelişimi için önemli olduğuna işaret edilmektedir (Özdemir, 2012: 190).

#### **2.1.2.5. Ergenlik Dönemi Ahlaki ve Dini Gelişim Özellikleri**

Gençlerin özerklik duygusu, anne-babalarını çeşitli açılardan eleştirmelerine ve kendilerini ifade ederek onlarla çatışma yaşamalarına neden olmaktadır. Bu eleştiri ve çatışmaların görüldüğü alanlardan biri de dini inançlardır. Akranlarının görüşlerine değer veren gençler, kendi değer sistemlerini oluşturarak otoriter figürlere daha sık meydan okumaktadırlar. Aynı zamanda farklı inançlara sahip yaşlılarının da etkisiyle ailelerinin dini inançlarını ve değerlerini sorgulamaya başlamaktadırlar. Bu tür bir sorgulama ve inceleme ile, bazı dini görüşleri kabul edip kendilerine daha yakın tutarlar, bazı görüşleri de kabul etmemektedirler (Okumuşlar, 2007: 253).

Dini tutumların oluşumu, dini kimliğe ait olma duygusunu artırmayı mümkün kılar, ancak dini kimliğin bireyler için anlamı da bireysel dini tutumların gücünü etkilemektedir. Burada karşılıklı bir ilişki vardır. Bununla birlikte, dini tutumlar güçlü olmasa bile, bir kişi en azından duygusal veya bilişsel olarak bağlı olduğu dini gruba ve değerlerine, dini kimliğine veya aidiyet duygusuna değer verebilmektedir. Çünkü bireyin dini kimliği, dini tutumu ve dini yönelimi dönem dönem farklılık gösterebilmektedir (Yapıcı, 2006: 71). Bireylerin geçici olarak gösterdikleri bazı eğilimleri kişisel tutumlar olarak değerlendirilememektedir. Bir eğilimin bir tutum haline gelmesi için, kişinin onu uzun bir süre boyunca göstermesi gerekmektedir (Cüceloğlu, 2017: 521).

Ergenler sıkıntılı bir dönemden geçtiklerinden din ile de sorunlar yaşamaya başlamaktadır. Ancak bir ergen şüpheciliği ile araştırma yapmaları dini açıdan olumlu sonuçlar verirse, ergenler bilinçli bir dini inanç da geliştirmektedir (Akyüz, 2014: 7). Gençlik biyo-psiko-sosyal değişimler yaşar. Bedensel organlarda biyolojik gelişmeler gözlenmiş, zihinsel olarak nasıl davranacağını tam olarak bilemediği için karmaşık davranışlar yaşamış ve sosyal olarak aileden çevreye bir sosyalleşme sürecine dahil olmuştur. Aynı zamanda soyut düşünme becerileri geliştikçe ergenler bütüncül bir dünya görüşüne sahip olma, dünyadaki yerlerini ve sorumluluklarını belirleme ihtiyacı ile karşı karşıya kalmaktadır (Kula, 2006: 33).

Soyut düşünme becerileri ile birlikte dini uyanışın gerçekleşmeye başladığını Kur'an-ı Kerim'deki ayetlerden ve dini kaynaklardan da anlamak mümkündür. Putlara

tapmayı reddeden Hz. İbrahim (a.s.)'ın "Allah'ı bırakıp da size hiçbir fayda ve zarar vermeyen bir şeye hâlâ tapacak mısınız?" (Enbiya Suresi 21/66) ve yine babasına söylemiş olduğu "Babacığım! İşitmeyen, görmeyen ve sana bir faydası olmayan şeylere niçin tapıyorsun?" (Meryem Suresi 19/42) ifadeleri soyut düşünme ve dini uyanışın ilişkisini gösterir niteliktedir. Aynı şekilde Hz. Yusuf (a.s.)'ın "Ey zindan arkadaşlarım! Çeşitli tanrılar mı daha iyi yoksa gücüne karşı durulamaz olan bir tek Allah mı?" (Yusuf Suresi 12/39) sözü soyut düşünmeyi, sorgulamayı ve dini uyanışı göstermektedir.

## 2.2. Dini Başa Çıkma

Herkesin kendine özgü dini veya dini olmayan bir yaşam yönlendirme sistemi vardır. Bu yönlendirme sistemi, insanların karşılaştıkları olayları nasıl yorumlayacakları hakkında, başlarına gelenler hakkında yapacakları nedensel açıklamalar hakkında ve problem çözerken takındıkları tavır üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Din bir kişisel yönelim sisteminin parçası haline gelirse, olayların nasıl değerlendirildiğini ve anlaşıldığını etkilemektedir (Aytan, 2012a: 40).

Stresli olaylara uyum sağlamak için insanların mevcut durumlarla başa çıkmak için kullandıkları yollardan biri de inançlarıdır. Bir sorunu olan birey, sorunu çözmek için dini inançlarına yönelerek bir çıkış yolu bulabilir (Kula, 2002: 240). Pargament (1987), dinin, rehberlik, destek ve umut sunarak insanların yaşam olaylarını anlamalarına ve bunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmada önemli işlevlere hizmet edebileceğini belirtmiştir. Spilka, Shaver ve Kirkpatrick (1985); dini, bireylerin olayları anlamalarına, tahmin etmelerine, kontrol etmelerine ve özgüvenlerini sürdürmelerine yardımcı olacak bir referans çerçevesi olarak görmektedir (Akt. Pargament vd. 1998: 91).

Stresle başa çıkmada dinin yeri ve önemine dair ilk araştırma yapan Pargament'tir. Pargament (1997: 90) dini başa çıkmayı, bireyin karşılaştığı sorunlarla ve yaşadığı stresle mücadelesinde inancını kullanma yolu olarak tanımlar. Dini başa çıkma bireyin hayatta karşılaştığı stresli olaylarda din ve maneviyatından kaynaklanan bilişsel ve davranışsal yöntemleri kullanması olarak da tarif edilebilir (Şentepe, 2009: 23).

Pargament (2003: 214-223) din ve başa çıkma arasında üç yönden ilişki olduğunu söylemektedir:



1. Din, başa çıkma sürecinin her unsurunun bir parçası olabilir. Çünkü birçok olayın merkezinde dinler vardır. Doğumlar, evlilikler, boşanmalar, ölümler, din değiştirme deneyimleri, kişisel ve sosyal olaylar gibi insanın hayatındaki birçok durum dinle ilgilidir. Bu gibi zamanlarda din, bireyi olayları anlamaya ve sorunları çözmeye çalışmak için motive eder.

2. Din, başa çıkma sürecine yardımcı olabilir. Din, bireylerin başa çıkmayı birçok farklı şekilde şekillendirmesine yardımcı olur. Din, psikolojik sorunların veya ruhsal işlevlerin çözülmesi sürecine hizmet edebilir.

3. Din, başa çıkma sürecinin bir ürünü olabilir. Acı verici deneyimler, hastalıklar ve felaketler, bireyleri Tanrı'ya ve dini uygulamalara yönlendirebilir.

Pargament vd. (1998: 91) üç farklı dini başa çıkma tarzını ortaya koymuşlardır.

1. *Kendi Kendini Yönetme (Self Directing)*: Bireyin karşılaştığı problemleri çözmesi kendi sorumluluğundadır. Bu sorumlulukla karşı karşıya kalan birey, aktif bir problem çözme duruşuna geçer. Tanrı bu sürece doğrudan dahil olmasa da, bu tarz din karşıtı değildir. Aksine, Tanrı insanlara kendi yaşamlarını yönetmeleri için özgürlük ve kaynak veriyor olarak görülmektedir.

2. *Erteleme (Defering)*: Kendi Kendini Yönetme tarzının aksine, bazı kişiler problem çözme sorumluluğunu Tanrı'ya erteliyor gibi görünmektedir. Problemleri aktif olarak kendileri çözmek yerine, Tanrı'nın çözmelerini beklerler. Bu ertelenme tarzında, kişiden daha fazla Tanrı çözümlerin kaynağıdır.

3. *İşbirlikçi (Collaborative)*: Bu tarzda, problem çözme sürecinin sorumluluğu, hem bireye hem de Tanrı'ya aittir. Birey ve Tanrı problemlerin çözümünde işbirliği içindedir

Pargament vd. (1990: 802) yaptığı başka bir çalışmada altı farklı dini başa çıkma tarzının olduğunu tespit etmişlerdir. Bu dini başa çıkma tarzları ise şunlardır:

*Manevi Temelli Dini Başa çıkma (Spiritually Based)*: Bireyin Tanrı ile olan kişisel sevgi ilişkisini vurgular. Bu tarzda, bilişsel, duygusal ve davranışsal faaliyetler başa çıkmada birey ve Tanrı arasında samimi ortaklıkla paylaşılır.

*İyi Amellerde Bulunma (Good Deeds)*: Birey olumsuz olaylarla uğraşmak yerine, daha iyi, din ile daha çok bütünleşmiş bir hayat yaşar.

*Dini Hoşnutsuzluk (Religious Discontent)*: Tanrı'ya ve kiliseye öfkeyi, Tanrı'dan ve kiliseden uzaklaşmayı ifade eden öğeleri içerir. Ayrıca kişinin inancıyla ilgili soruları söz konusudur.

*Dini Destek (Religious Support)*: Kişinin hayatındaki sıkıntılı durumlar karşısında din adamlarının ve kilisenin diğer üyelerinin desteğini içerir.

*Dini Yalvarma (Religious Pleading)*: Bir mucize için Tanrı'ya yalvarma, Tanrı ile pazarlık yapmayı içerir. Başına gelen olayın nedenine dair Tanrı'ya sorular sorulur.

*Dini Kaçınma (Religious Avoidance)*: Birey dikkatini İncil okuyarak ve öbür dünyaya odaklanarak sorundan kaçıtır.

### **2.2.1. Dini Başa Çıkma Tarzları**

Dini başa çıkma etkinlikleri genellikle iki başlığa ayrılmaktadır. Bunlar olumlu (pozitif) dini başa çıkma ve olumsuz (negatif) dini başa çıkmadır. Olumlu dini başa çıkma faaliyetleri olumlu duygu ve düşünceler ekseninde, olumsuz dini başa çıkma faaliyetleri olumsuz duygu ve düşünceler ekseninde yürütülmektedir. Olumsuz dini başa çıkma etkinlikleri arasında; negatif dini başa çıkma etkinlikleri, manevi tatminsizlik, kişiler arası dini tatminsizlik ve kötülüğe karşı yıpratma, Allah'a yönelme, dini yaklaşım, cezalandırma, dua etme, din değiştirme ve dini yönelim sayılabilir (Ayten, 2010: 69).

Pozitif dini başa çıkma, Tanrı ile güvenli bir ilişkiden, maneviyat duygusundan, yaşamın anlamına olan inançtan ve başkalarıyla manevi bir bağlantı duygusundan kaynaklanır. Pozitif dini başa çıkma yaklaşımları, olumsuz durumları iyi niyetle değerlendirmeyi, işbirlikçi dini başa çıkmayı, Tanrı'dan manevi destek aramayı, din adamlarından ve cemaatten beklenen desteği, başkalarına dini yardımı ve dini bağışlamayı içerir. Negatif dini başa çıkma, Tanrı ile zayıf bir ilişki, yüzeysel ve uğursuz bir dünya görüşü ve kargaşa ve gerilim zamanlarında dini bir anlam arayışı ile karakterize edilir. Negatif dini başa çıkma yöntemleri arasında Tanrı'nın gücünü sorgulamak, Tanrı'ya kızmak, cemaat ve din adamlarından memnuniyetsizliğini ifade etmek, olumsuz durumları ceza olarak kullanan dini değerlendirmeler ve şeytani dini değerlendirmeler yer almaktadır (Pargament, 2005: 278).

Pozitif dini başa çıkma etkinliklerini kullanan inananlar, bağlanma temsili olan Allah hakkında olumlu duygu ve düşünceleri içeren zihinsel temsillere sahipken, olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanan bireyler, olumsuz duygu ve düşünceleri içeren zihinsel temsillere sahiptir. Mümin, karşılaştığı sorunları aştığında, Allah'ın sevdiği kulunu sıkıntıya soktuğuna, her zaman yanında olduğuna ve yardım ettiğine inanırsa, aktif dini başa çıkma etkinliklerini kullanacaktır. Zorluklar karşısında olumsuz dini faaliyetlerle karşılık vermektedir. Dini başa çıkma sürecinde gerçekleştirilen dini faaliyetler ile günlük dini faaliyetler arasında farklılık bulunmaktadır. Dini başa çıkma sırasında gerçekleştirilen dini faaliyetler, günlük dini faaliyetlerden tamamen stres ve sorunları gidermek için yapılması bakımından farklılık göstermektedir. Bu durumda birey, karşılaştığı stresli durumdan kurtulmak için dini faaliyetlerde bulunmaktadır. Örneğin, hasta bir kişinin sağlık için Allah'a dua etmesi, hayattaki önemli konularda karar vermekte zorlanırken istihare namazı, sıkıntı ve sıkıntılardan kurtulduktan sonra şükretmek gibi birçok durum bulunmaktadır (Ekşi, 2001: 19).

Duyguları, düşünceleri ve davranışları düzenleyerek sorunları ortadan kaldırmaya yönelik psikoterapötik teknikler kullanılmaktadır. Stres ve sorunlar karşısında çaresiz kalan bireyin, sorunları çözmede ruhsal olarak kendisinden üstün olduğuna inandığı bir kişinin ya da ilahi varlığın desteğine ihtiyacı vardır. Bireyin ahlaki değerlerinin anlamı yok edilmişse, bireye o yönde destek sağlanmalıdır. Birey duygu, düşünce, davranış ve inançları açısından bir bütün olduğu için stresli olaylar karşısında kendi anlam dünyasına uygun başa çıkma stratejileri geliştirmesi bireyi daha güçlü kılmaktadır (Sağlam Demirkan, 2020: 86).

### **2.2.2. Dini Başa Çıkmanın Unsurları**

Dini başa çıkmanın birtakım unsurları arasında kabullenme, tevekkül, saygı, sabır, alçakgönüllülük, teslimiyet, affetme, şükür ve dua bulunmaktadır (Pargament, 1997: 178). Herhangi bir şekilde problem ve sıkıntılarla karşılaşan bireyin, başına gelenleri bir imtihan olarak görüp sabretmesi, karşılaştığı problemleri çözmek için elinden geleni yaptıktan sonra Allah'a tevekkül etmesi, herkesin böyle sıkıntılarla karşılaşacağını bilerek alçakgönüllü davranması, başkaları tarafından kendisine yapılanları affetmesi, kendi durumunu diğer insanlarla karşılaştırarak haline şükretmesi, problemlerini

çözemediği durumlarda Allah'tan yardım istemek için dua etmesi dini başa çıkmanın önemli unsurları arasında yer alır (Ayten, 2012a: 42).

### **2.2.2.1. Dua ve İbadet**

Dini başa çıkma unsurları arasında en belirgin olanı Allah'tan yardım istemenin somut ifadesi olan duadır. Özellikle William James (1962) gibi pek çok psikoloğa göre dua dinin “özü ve ruhudur”. Dua, dini başa çıkma sürecindeki tek başvuru unsur değildir. Fakat zor durumlarda kalan insanların sıkıntılarında kurtulmak için öncelikle ve sıklıkla başvurdukları bir yoldur (Ayten, 2012a: 42). Dua, insan hayatında sıkça görülen iradeli-iradesiz, bilinçli-bilinçsiz bir yaşayış biçimidir. Normal şartlarda insan ruhunda uyanan çeşitli hallerin farklı ifadelerle Allah'a iletilmesidir. Hayatın akışı içinde acı tatlı birçok durumla karşılaşan birey, yerine göre ihtiyaçlarını karşılayamaz ve sıkıntıya düşer. İşte böyle anlarda birey dua ile Rabbini yardımına çağırabilir (Yavuz, 2013: 236). Dolayısıyla dua, kişinin sıkıntılı anlarda kullandığı bir başa çıkma etkinliğidir.

Bangizer vd. (2008: 104) Pargament'in geliştirdiği dini başa çıkma tarzlarıyla dua çeşitleri arasında bir benzerlik kurmuştur. Buna göre; “dilek duası” ertelemeci dini başa çıkmaya uymaktadır. Bireyin pasif olduğu problemi Tanrının çözmesini beklediği ertelemeci dini başa çıkma ile Tanrının aktif müdahalesinin istendiği dilek duası benzeşmektedir. Bireyin ve Tanrının aktif olduğu işbirlikçi dini başa çıkma ile Tanrı ile birlikteliğe ve iletişime odaklanan “dini dua” uymaktadır. Bireyin Tanrıdan yardım istemeden kendi problemini çözmeye çalıştığı, kendi kendine yetinme tarzı dini başa çıkma ile de, Tanrının aktif bir çözümüne ihtiyaç duymak yerine, psikolojik rahatlama ihtiyacının sağlandığı “psikolojik dua” uymaktadır. Duanın olumlu ve olumsuz başa çıkma ile ilişkisi vardır. Olumlu başa çıkma yöntemi olarak dua, problemi ortaya koymayı sağlar. Çözüm yolları üretmeye yardımcı olur. Stres ve depresyon riskini azaltır. Bireyin Allah ile yakınlaşmasına katkıda bulunur. Kişinin karar verme gücünü ve mücadele azmini artırır. Güven duygusu verir. Dua, kişiye ümit kaynağı olur. Ayrıca değiştirilemeyecek özellikteki durumu veya olayı kabullenmeyi sağlar. Olumsuz başa çıkma yöntemi olarak, dua kabul edilmediğinde kişiyi isyana, şüpheye veya ümitsizliğe götürür. Hiçbir şey yapmadan sorunların çözümünü Allah'tan beklemeye ya da bu

dünyanın problemlerini bırakıp ahiret üzerine yoğunlaşmaya neden olmaktadır (Arıcı, 2005: 87).

#### **2.2.2.2. Affetme**

Affetmek, suçlu bireylere karşı adaletsizlik, düşmanlık gibi olumsuz duygulardan, intikam düşünceleri gibi olumsuz algılardan, sözlü saldırganlık gibi olumsuz davranışlardan uzak durarak, empatik davranıp olumlu tepkiler vermek olarak tanımlanmaktadır. Affetme sürecinde affedenin suçluya karşı düşünce, duygu ve davranışlarında değişim gerçekleşmektedir (McCullough ve Witvliet, 2002: 447). Bununla beraber affetme suçlu ve mağdur birey açısından mühim bir süreçtir. Affetme suçlu olan için geçmişteki hatalardan arınmak, mağdur birey için ise kendisine acı hissettiren kişileri ve olayları affetme yoluyla akıldan çıkarmak ve geçmişte bırakmak anlamında önemli olduğu kabul edilmektedir (Kara, 2009: 228).

Din de affetme sürecini çeşitli yollarla desteklemektedir. Bunu yaparken olumsuz olarak değerlendirilen olayın yeniden yorumlanmasını sağlamaktadır. Kin gütme ve kibrin yasaklanması, her insanın hata yapabileceğini söyleyerek alçakgönüllülüğün tavsiye edilmesi, başkalarının hatalarının affedilmesi, Allah'ın affını getireceğinin belirtilmesi olayın sebeplerinin yeniden düşünülmesini beraberinde getirmektedir. Tüm bu hususlar dikkate alındığında affetmenin özellikle bireyler arası çatışmalarda stresle mücadelede kullanılabilecek önemli bir dini başa çıkma etkinliği olduğu söylenebilir (Ayten, 2012a: 45). Ayrıca bireyin affetme, sevgi, şefkat gibi insani değerlerinin daha gelişmiş olması, kin ve kıskançlık gibi bazı kötü huylardan korunma becerisi geliştirmesi olumlu dini başa çıkma özellikleri çatısı altında değerlendirilmektedir (Uygur, 2016: 47).

#### **2.2.2.3. Şükür**

Arapça “ş-k-r” kökünden türetilen şükür, “verilmiş herhangi bir nimet/hediye sebebiyle, bu nimeti ve hediye verene yönelik söz, hareket veya kalp ile saygı gösterme, saygıyla karşılık verme, nimet/hediye ve iyiliği anarak sahibini övme” olarak tanımlanmaktadır (Göcen, 2014: 29). Daha çok dini bir referansa sahip olan ve kişinin bizzat hayatın kendisini bir armağan olarak gördüğü şükür hali, deruni ve manevi bir tecrübedir. Böyle bir duyguyu kişi, hayatta her şey yolunda gittiğinde ya da herhangi bir olumsuz durum karşısında sergileyebilir. Kişinin beklemediği ve istemediği olumsuz olay ve durumlarda gösterdiği şükür hali, başa gelen olumsuzluğun getirdiği kaygı, stres,

umutsuzluk ve anlamsızlık duygularıyla başa çıkmasında faydalı olabilmektedir (Ayten, 2012a: 45).

#### **2.2.2.4. Sabır ve Tevekkül**

Dini başa çıkmanın bir unsuru olan tevekkül, bireyin hayatında çeşitli nedenlerle oluşacak felaketlerden ve kötülükler karşısında gerekli tedbirleri aldıktan sonra, kendisini sükûnet içinde tutmaya ve korumaya almasını, bundan sonra gerçekleşecek olan olayların sonuçlarına dair Allah'a güvenerek O'nun takdirine bırakmayı ifade eder. Allah'a sınırsız güven taşıyan kişi, korku, endişe, sıkıntı, dert gibi içten gelen olumsuz duygu ve düşüncelerin beslediği acı ve rahatsızlıklarla baş etmede son sığınak ve güvencenin kaynağı olan Allah'a dayanmaktadır (Yavuz, 2013: 345). Dua, affetme, şükür ve tevekkül dini başa çıkmanın bazı unsurları olmakla birlikte diğer dini inanç ve pratikler de dini başa çıkmada kullanılmaktadır. Dinin insanlara duygularını kontrol etmesini öğretmesi, duygusal dini başa çıkmayı arttırmaktadır. Bazen de dini bilgiler, problemin çözümüne yardımcı olarak probleme dayalı başa çıkmayı arttırmaktadır (Topuz, 2003: 71).

#### **2.2.3. Dini Başa Çıkmanın Sonuçları**

Bireyler, istemedikleri ancak farklı şekillerde değiştirebilme becerisine sahip oldukları olayları yorumlayabilmektedirler. Dini inançları onlara, karşılaştıkları olumsuz durumları değerlendirmek için bir bakış açısı ve anlamlı bir çerçeve sağlamaktadır (Koç, 2004: 143).

Dindar insan, bir çıkmaza girdiğinde, hayatın anlamına dair bir görüş sağlama işlevine sahip olan dininin iddia ve öğretilerine başvurarak içinde bulunduğu durumu anlamaya çalışmaktadır (Kartopu, 2013: 68). Başa çıkma sürecinde bireyin yakın çevresi de en az birey kadar bu süreçten etkilenmekte, bu da bireyin hayata ilişkin duyuşsal ve bilişsel değerlendirmesini netleştirmesini hatta değiştirmesini sağlayabilmektedir (Yapıcı ve Doğanay, 2019: 107).

Din, yaşama anlam katan sistemlerden biridir. Dinin gönderdiği mesaj, insanları barışa ulaştırmak için tasarlanmıştır. "Ölüm gerçektir ve kişinin elindeki her şeyi alır", bunu bilen ve buna inananların kalıcı hedeflere ihtiyacı vardır ve din insanlara bu hedefleri sağlamaktadır (Özdoğan, 2020: 726).

Bireylerin başlarının derde girmesiyle konulan hedefler ve inanılan değerler bir kenara atılmakta ve yeni yönelim arayışı başlamaktadır. Bu aşamada din, yeni bir amaç arayan insanlara amaçlarını bulmalarında yardımcı olmaktadır. Travmatik olaylar sırasında birçok insan manevi destek aramakta ve hayatlarını dinin sağladığı yeni amaç doğrultusunda yeniden düzenlemeye çalışmaktadır. Bu, anlamı yeniden değerlendirme sürecidir. Hayattaki bazı olaylarla yüzleşmek daha radikal bir değişiklik gerektirebilmektedir. Bu durumda yeniden değerlendirme yeterli değilse, dönüştürme ve bağışlama mekanizmaları gibi anlamı yeniden yaratma süreçleri devreye girebilmektedir (Özen, 2019: 106).

Bireyin yaşam amaçlarının belirlemede dinin büyük etkisi bulunmaktadır. Başa çıkma sırasında, olumsuz duyguların olumlularla yer değiştirmesi hedeflenmektedir. Başka bir deyişle, duyguları düzenlemek ve kontrol etmek, başa çıkmanın birincil amacıdır. Başa çıkmada birey, kendisine “Bu benim için ne ifade ediyor?” sorusunu sorarak problem çözme sürecine başlamaktadır. Kişinin doğasına ve probleme göre problem ya çözülür ya da çözülmeden kalmaktadır (Ayten, 2010).

Din, zor ve sıkıntılı zamanlarda insanların başına gelen olayları değerlendirmek için bir anlam alanı sağlamaktadır. Ancak birey, yeteneğinin ötesinde bir olayın kontrolünü kaybettiğinde, olayın daha yüksek bir gücün egemenliğinde olduğunu bilmek ve daha yüksek bir varlığa bağlı hissetmek, sorun yaşayan bireye rahatlık vermektedir. Din, inanç ve ibadet esasları ile bireyi Allah’a yakın hissettirir, kişinin olgunlaşmasına ve kendini geliştirmesine katkı sağlamaktadır (Kaya ve Küçük, 2017: 19).

### **2.3. Umutsuzluk**

Umutsuzluk kavramının belirsiz bir duygu olması ve bu duygu durumun bireyden bireye farklılık gösterebilir olması alanda yapılan tanımlamaları güçleştirmiştir. Buna rağmen farklı kuramcılar tarafından kavrama yönelik farklı tanımlamalar yapılmıştır (Kurt, 2019: 5). Umutsuzluk, umudun var olmama durumu olarak tanımlanacak olursa umutsuzluğu anlamlandırabilmek için öncelikle umudun ne olduğunu anlamak gerekmektedir. Türk Dil Kurumu umudu, olması beklenen veya olacağı düşünülen şey, ümit olarak açıklamaktadır (TDK, 2021). Umutsuzluk ise, yaşama karşı takınılan

tutumların negatif oluşu, kötümser bir şekilde yaklaşma ve başarısızlık olarak açıklanmaktadır (Tümkaya, 2005: 446).

Umut ve umutsuzluk birbirine zıt beklentileri ifade eder. Umudun içerisinde başarı öngörüsü varken, umutsuzluğun içerisinde başarısızlık yargısı vardır (Dilbaz ve Seber, 2013: 136). Umutsuzluk, yaşamın hiçbir şey olmaması olarak ifade edilmektedir. Beck vd. (1974), umutsuzluğu bireyin geleceği ile ilgili negatif düşünceleri, beklentileri şeklinde tanımlamıştır. Yakın birinin kaybı, ailenin parçalanması, maddi destek kaybı, aileden ayrılma, ailede yaşanan süreğen bir anlaşmazlık umutsuzluğa neden olabilmektedir (Tümkaya, 2005: 447).

Beck'e (1963) göre, umutsuzluk depresyonun altında yatan nedendir ve bireyin kendine ilişkin olumsuz ve iyi olmayan duyguların, depresif belirtilerin ortaya çıkmasına, gelişmesine ve ilerlemesine yol açabilmektedir. Umutsuzluk, kişinin yaşamının herhangi bir evresinde belirli süre yaşadığı depresyon durumunun bir sonucu, bir semptomu şeklinde yorumlanmaktadır. Schmale (1964) psikanalitik yaklaşımı temel alarak umutsuzluk kavramının, psikoseksüel gelişim dönemlerinden olan fallik dönemde oluştuğunu belirtmiştir. Depresyona eğilimli kişiler kendi geleceklerine ve dış dünyaya olumsuz bakmaktadırlar. Beck (1967), depresif bireylerin %78'den fazlasının gelecekle ilgili negatif düşünceye sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu oran depresif olmayan bireylerdeyse %22'dir. Stotland (1969) ise, umutsuzluğu bireyin geleceğin yanı sıra kendi hakkında da negatif düşünceleri, beklentileri şeklinde tanımlamıştır.

Umutsuzluk, bireyin içinde bulunduğu zihinsel, fiziksel ve sosyal anlamdaki olumsuzların değişmeyeceğine dair inançtır. Tetik ve Yurtsever'e (2018) göre, an ile gelecek arasındaki bağın kopması umutsuzluğu ifade eder. Varoluşçu terapinin öncülerinden olan Frankl (2007) ise umutsuzluğu, bireyin anlam isteminin donması halinde ortaya çıkan varoluşsal bir sıkıntı olarak yorumlamıştır. Bu durumun bir patoloji olmadığını ifade etmiştir. Bu yüzden bireye ilaç kullanması tavsiye edilerek bir tedavi sunulmasının yanı sıra, bireyin varoluşsal gelişimine de odaklanması gerektiğini vurgulamıştır. Umutsuzluk gelişimsel bir süreçtir. Olumsuz çocukluk yaşam deneyimleri gibi bireyde negatif etkileri olacak deneyimlerin çocuklar tarafından öncelikle anlamlandırılmaya çalışıldığını ifade ederken öncelikli ihtiyacının umudunu koruma eğilimi olduğunu belirtmektedirler. Fakat bu yaşantıların devam etmesi halinde negatif



tutumların zamanla kemikleştiğinin altını çizmişlerdir. Diğer bir deyişle, deneyimlenen olumsuz yaşam olaylarının özellikle gelişim dönemlerine denk gelmesi beraberinde umutsuzluk duygusunu getirebilir ve bu süreç depresyon belirtilerini doğurabilir (Tümkiye, 2005: 448).

### **2.3.1. Umutsuzluğun Nedenleri**

Umutsuzluğun nedenleri arasında benliğin yitilmesi, inancın yok olması, anlam yitimi ve amaçsızlık, üretken olamama, bedensel bir engelin olması veya adlandırılmayan başka türlü bir engelle karşılaşılması sayılabilmektedir.

#### **2.3.1.1. Benliğin Yitilmesi**

Kendini ifade etme, bireyin kişiliği ve kendini algılama biçimi hakkındaki genel kanaatidir ve bireyin durumunu ve hareketini büyük ölçüde etkileyen psikodinamik yapıya sahip bir kavramdır (Kula, 2006: 111).

Benlik kavramının gelişmesinin önünde çeşitli kişisel ve sosyal engeller vardır. Bu engeller, gerçek benlik ile ideal benlik arasında bir çatışma yaratmaktadır. Bu çelişkiyi ortadan kaldırmak için gerçek benlik bilinçten uzaklaştırılır ve bastırılır; yani söz konusu çelişki sadece bilincin işleyişini bozmakla kalmaz, aynı zamanda konsantrasyonu da engellemektedir. Gerçek öz ile etkinlik alanının ayrılması, parçalanmaktan çok içgüdüsel olarak hayatta kalma ihtiyacından kaynaklanmaktadır (Horney, 1993: 146). Ancak bu durumda sonuç umutsuzluktur. Çünkü umutsuzluk bu çözülmemiş çelişkilerin ürünüdür. Gerçek doğanın zayıflaması, bireyin günlük yaşamının her alanında olumsuz durumlara yol açmaktadır. Kişisel egonun zayıflaması, umutsuzluğun gerçek nedenidir. Gerçek benlik geliştirilmedikçe ve bireyle bütünleştirilmedikçe bireyin umutsuzluğunu sürdüren bir kaynak olarak hizmet etmeye devam edecektir (Kierkegaard, 2001: 43).

Kişi kendini ve başkalarını aldatmak için farklı bir benlik algısı oluşturmaya çalışsa da kendine ve gelişimine olan güvenini kaybetmenin getirdiği çaresizlikten kurtulamamaktadır. Sonuç olarak, bireyin gerçek doğasının bilinçli veya bilinçsiz olarak yitilmesi, bireyin kendine ve birey olarak gelişimine olan güvenini kaybetmesi anlamına gelir. Bu durum gerçekten bir çaresizlik halidir (Yaman, 2017: 113).

### **2.3.1.2. İnançın Yok Olması**

Umutsuzluğun en önemli nedenlerinden biri de Allah'a olan inancın ve manevi inançların yitirilmesidir. Yanlış yönlendirilmiş veya hayal kırıklığına uğramış insanlar, hayattan zevk alamamaya başlayabilmektedir. Bireyin inanacağı bir kimse veya değer verdiği bir şey yoksa; birey hayatı nefret ile doldurmakta, yaşadığı hayal kırıklığının acısına dayanmamaktadır. Dünyanın, hayatın ve hatta kendisinin bile kötü olduğunu kanıtlamaya çalışmaktadır. Dolayısıyla kendini hayata adayan ve onu seven bir insan, inkar eden ve yıkıcı bir tavır takınan bir hal almaktadır (Ataer, 2006: 10).

Çocukluktaki ilk izlenimler, kişisel inanç kavramlarının gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Öyle ki bu izlenimler bireyin hayata bakışını belirlemektedir. Bireysel yaşamın zevklerini ortaya çıkaracak uyarlardan yoksun olan çocuklar, tüm yaşamlarını acı ve keder içinde geçirir, huzur içinde yaşayamazlar ve karamsar görüşlere sahiptirler. Ancak bunda çocukların eğitiminde yapılan hataların da etkisi büyüktür. Çocuğun hayata bağlılığını ve hayata dair inançlarını olumsuz etkileyen iki faktör; katı eğitim ve tam tersi olan hoşgörülü eğitimidir (Adler, 2009: 163-167).

Ailenin çocuğa ilişkin ilk izleniminin yanı sıra, eğitim sürecinde sergilenen tutum ve davranışlar da bireysel yaşam inançlarının ortaya çıkıp çıkmamasını belirlemektedir. Sevgiye, iyiliğe ve adalete olan güveni annesi, babası, kardeşleri ve diğer akrabaları ve çevresindekiler tarafından sarsıldığından, öncelikle birey başkalarına olan güvenini ve inancını kaybetmekte ve karamsar hale gelmektedir (Kaya ve Taştan, 2020: 300).

### **2.3.1.3. Anlam Yitimi ve Amaçsızlık**

Duygu ve düşünceleri belirleyen en temel motivasyonlardan biri anlam arayışıdır. Tarih boyunca insanların amacı belli bilgileri elde etmek olmuştur. Bu doğrultuda bazen felsefe ve dinden, bazen sanattan, bazen de metafizik öğretilerden yardım almıştır. Bu dönemde hakikatin idrakine ulaşmayı hedefleyen insanoğlunun temel amacı, belirsizlikten kurtulmak ve onun hayattaki yerini belirlemektir. Varlığına anlam veren ihtiyaçlarını gidererek yaşamını sürdürmek için gerekli umuda sahip olmaya çalışmaktadır. İçeriği zamanla değişse de, bu insani arzunun amacı evrenseldir. İlk insan, tavır ve hareketlerinden varlığını anlamaya çalıştığı gibi, son insan da günü geldiğinde aynı gayeye ve öze ulaşmak için çaba gösterecektir (Bahadır, 2002: 21).

Umutsuzluk, hayatta bir takım amaç ve hedeflere sahip olamama veya sahip olunan becerilerle hedeflere ulaşamama durumlarıdır. Bir insanın hayatında derin bir umutsuzluğa sürüklenmesinin sebeplerinden biri, hayatının anlamını ve amacını bulamaması ve bunun sonucunda kendine ve insanlığa olan güvenini kaybetmesidir (Frankl, 2007: 78).

#### **2.3.1.4. Üretken Olamama**

Bireyleri korkuya ve zayıflığa, umutsuzluğa iten şeylerden biri de yaratıcılık ve üretkenlik eksikliğidir (Nair, 2015: 6). Genç yaşta üretme fırsatı bulduğunda sahip olduğu beceri ve tecrübeyi kullanamaması, insanı çaresiz kılan şeylerden biridir. Kişisel olarak, yaşamı boyunca çocukları en iyi şekilde yetiştirmek, sanatın her alanında eserler yaratmak gibi her zaman üretkenliğin bir parçası olmuştur ve emeklerinin meyvesini aldığı mutluluk ve neşe duymaktadır. Ancak kişi yaşamı verimli olmaktan uzaksa, yetişkinlikte kendini umutsuz hissedecektir (İmamoğlu ve Yavuz, 2011: 207).

Herhangi bir nedenle kırılğan olan veya başarısızlık yaşayan insanlar kendilerini mutsuz ve umutsuz hissettiklerini söylemektedirler. Olaylara bu açıdan bakıldığında işin gerçeği, bu kişilerin üretimden uzak durma ve üretime aktif olarak katılma isteklerini tatmin edemedikleri için içsel yetersizliklerine eşlik eden bir umutsuzluk duygusu yaşamalarına neden olmaktadır (Uzbe ve Bacanlı, 2013: 34).

Bazı insanlar, ölüm korkusunun eşlik ettiği bir umutsuzluk duygusuna sahiptir. Bunun nedeni, hayatındaki başarısızlıklar nedeniyle mevcut becerilerini etkin bir şekilde kullanma fırsatını kaybettiğini ve bunun da hayatını boşa harcadığını fark etmesidir. Açıkçası, umutsuzluğun kaçınılmaz durumlarından biri üretken yaşayamamaktır. Bazen farklı sebeplerle umutsuzluğun kaynağını ararken asıl sebep üretken olamamamız ya da üretken olmaktan uzak olmamız olabilmektedir (Çakmak, 2019: 75).

#### **2.3.1.5. Bedensel Engel ve Organ Yetmezliği**

Bedensel yetersizlik ve organ yetmezliği, bireyleri umutsuzluğa sürükleyen güçlü faktörler arasındadır. Organ kaybına veya travma sonrası kayıplara yol açan durumlarda psikolojik depresyonla başlayan süreçte birey zamanla yerini ağır depresyona bırakır. Bu durumda kendine acıma, kendini diğerlerinden farklı görme ve umutsuzluğa kapılır. Kişi yaşadığı kayıp nedeniyle kendine bu dönemi yas süreci olarak ilan etmiştir. Bu durum kişiliğin düzenlenmesine olumlu anlamda katkı sağlamaktadır. Çünkü bireyin yeniden

doğması gerekmektedir. Bireyin umutsuzluk ve şiddetli depresyon durumundan çıkabilmesi, çevresinin desteğini ve durumunu kabul etme kararlılığına bağlıdır. Aksi takdirde bireyin bu duygudan kurtulması ve günlük yaşama dönmesi zor görünmektedir (Ertekin Pınar ve Tel, 2012: 87).

Bireysel umutsuzluğa yol açan önemli etkenlerden biri de doğuştan gelen organ yetmezliğidir. Bedensel engel ve organ yetmezliği olan kişiler kolaylıkla karamsar olabilmekte, hayatı kendilerine bir yük olarak görmekte ve umutsuzluğu kolayca kabul etmektedirler. Öyle ki bu çocuklar, kendilerine karşı en ufak bir kayıtsızlıkta, dünyayı sevgisiz bir yer olarak görmelerine ve böyle bir dünyayla barışık yaşayamamalarına neden olan bir duygu durumu geliştirmektedirler. Bu nedenle bu bireylerin özellikle çocukluk döneminde hem sosyal çevrelerinde hem de eğitimcilerinin hassasiyetlerinde çok dikkatli olmaları gerekmektedir (Adler, 2009: 99).

#### **2.3.1.6. Engelleme**

Günümüz teknolojisi ve teknolojik gelişmelerin sınırsız olması, bireylerin ulaşabilecekleri ile elde edemeyecekleri arasında büyük bir uçurumun olmasına neden olmaktadır. Birey her zaman sahip olduklarını kaybetme riskiyle karşı karşıya olduğundan, bu tehlikeden korunmak ve kendini daha güvende hissetmek için her zaman daha fazlasına sahip olmak istemektedir. Ne kadar üretken olursa olsun birey, arzularının sonsuz olması ve bunların tamamına ulaşabilmesinin de bazen imkansız olması, bireyde engellenmişlik hissi uyandırabilir. (Aslan ve Kan, 2017: 50). Bu durumun da insanı umutsuzluğa ve umutsuzluğa ittiği söylenebilir.

Çağımızda bireyler, çevrelerindeki insanların sahip olduğu ürünlere sahip olmayı arzularlar, ancak sahip oldukları koşulların ve bunları elde edebilmek için yeteneklerinin de yetersiz olduğunu görürler. Bununla birlikte iyi yaşayamama duygusu, elindekilerini de kaybetme düşüncesi, bireyleri karamsarlık ve umutsuzluğa sürükleyebilmektedir (Akşit vd. 2018: 69).

#### **2.3.1.7. Hayatta Karşılaşılan Diğer Problemler**

İnsanlar, umutsuzluğun birincil nedeni olarak yukarıdaki altı ögenin her biriyle aynı anda veya farklı zamanlarda karşılaşabilir veya hiç karşılaşmayabilir. Ancak günlük yaşamla birlikte gelen diğer olumsuz durumlar her zaman önlenemez. Bu olumsuz faktörler, yukarıdaki altı nedene eşlik edebilir veya bireyin önünde tek başına belirerek

onu umutsuzluğa sürükleyebilir (İmamoğlu ve Yavuz, 2011: 226-227). İnsanlar bir süre sevmedikleri bir ortamda bulunmak zorunda kaldıklarında veya güvenli olmadığını düşündükleri koşullara sahip olduklarında canları sıkılır, üretkenlik seviyeleri düşer ve bu nedenle umutsuzluk yaşayabilirler (Baş, 2019: 3).

### 2.3.2. Umutsuzluğun Belirtileri

Bir kişinin umutsuzluğu hastalığa bağlı olabilir veya olmayabilir. Umutsuzluk, bireyi etrafındaki olaylara cevap veremeyeceğine inandırmaktadır. Üzüntü, ilgisizlik ve suçluluk gibi davranışsal tepkilere neden olmaktadır. Bireyin gücünün tükendiğini ve dışarıdan yardıma ihtiyaç duyduğuna dair inancını beslemektedir. Hastalık, insanların kendilerini umutsuz ve çaresiz hissetmelerine neden olabilmektedir. Kişi, hastalığını yenebileceğini düşünebilmekte veya bunu kader ve felaket olarak yorumlayıp umutsuzluğa düşebilmektedir (Ünver ve Perdahlı Fiş, 2019: 133).

Bireylerin “umutsuz” düşünce ve duyguları yaşamaya başlamadan önce, umutsuzluğa karşı yatkınlığa sahip oldukları tespit edilmiştir. Böylece bireylerin olumsuz yüklemelere ve olumsuz bilişsel şemalara sahip oldukları ifade edilmektedir (<https://www.ilimcephesi.com>).

Ayrıca çaresiz bireylerde üç yaygın bilişsel şemanın olduğu söylenmektedir (Ağır, 2007: 87):

- Olumsuz olayların kaçınılmaz olduğuna ve kendi kontrolleri dışındaki nedenlerden kaynaklandığına dair inançları olabilmektedir.
- Bireyler olumsuz deneyimlerinden dolayı kendileri hakkında olumsuz yargılarda bulunabilmektedir.
- Olumsuz bir olay, diğer olumsuz olaylara yol açabilmektedir.

Umutsuzluğun belirtileri Amerikan Psikoloji Birliği tarafından şu şekilde sıralanmıştır (Çınar ve Karcıoğlu, 2012: 286).

- Kötümser içerikli konuşmalar, dilde olumsuz ifadeler.
- Edilgenlik,
- Duyguların ifadelerinin değişmesi,
- İnisiyatif kullanabilme yoksunluğu,

- Dışardan gelen uyaranlara farklı tepkilerin verilmesi,
- Çevreye karşı ilgisiz davranma
- Umursamazlık,
- İştah azalması,
- Uyku düzeninin bozulması,
- Kişisel bakım sorunlarının ortaya çıkması,
- Sosyalleşememe.

Umutsuzluk, kişinin geçmişte yaşadığı olumsuz olaylara dayanır. Bireyler olayların bir ya da birden fazla sebebi olabileceğini düşünmekte, bir yandan sonuçlarının olumsuz yanlarını ve bunların onları nasıl etkilediğine odaklanmakta ve bu durum da yine bir umutsuzluk durumuyla sonuçlanmaktadır (Üngüren ve Ehtiyar, 2009: 2102).

### **2.3.3. Umutsuzluğun Sonuçları**

Depresyonun başlıca nedenlerinden biri umutsuzluktur. Çünkü depresyonun belirleyici duygularından birisi karamsarlıktır. Depresyona meyilli bireylerde yaşamın ilk zamanlarından bu yana yerleşmiş bir halde kendine, çevresine ve geleceğe karşı olumsuz beklentiler söz konusu olup, bu tür kişiler bahsi geçen olumsuzlukları hayatının her anında taşıyacaklarına inanmaktadırlar. Söz konusu davranış ve ifadeler bireylerin düşüncelerinde olumsuz olana odaklanarak, gerçekte var olandan daha olumsuz algılara neden olmakta ve sonuçta sessiz bir kabulleniş ile son bulmaktadır (Helvacı Çelik ve Hocaoğlu, 2016: 53).

İntihar vakalarında temel sebep olarak gösterilebilecek etmenlerden birisi umutsuzluktur. Başlıca yaşamsal güdülerin tam zıt noktasında yer alan intihar, umutsuzluk çıkmazına düşmüş birey için son bir umut olabilmektedir. İntihar, hayattan bugüne kadar beklediklerini alamayan, dünyadan umduğunu bulamayan ve bunun da farkına varan bireylerin canlarına kastetmek suretiyle bu yaşamı cezalandırma şeklidir. Bu insanlar var oldukları hayatı değerli görmekten çok uzakta oldukları için, kendilerini ortadan kaldırmak istemektedirler (Bulut vd. 2012: 129).

Umudunu kaybeden birey kendi kendini idare edememenin vermiş olduğu umutsuzluktan sıyrılmak adına tütün ürünlerini, alkol, uyuşturucu gibi maddeleri kendine

sığınak yaparak, geçici bir süre içinde olsa bir rahatlama hali hissetmek istemektedir. Ancak kişideki umutsuzluk duygusu ortadan kaldırılmadığında birey kullanılan maddeye tolerans göstererek alınan madde miktarını arttırmakta ve dönüşü olmayan bir yola girerek tedavisi mümkün olmayan umutsuzluk yaşayabilmektedir (Dilber, 2008: 56).

## 2.4. Yaşam Doymu

Yaşam doymu kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikle doyum kavramı açıklanmalıdır. Doyum; insanların beklenti, ihtiyaç, istek ve emellerinin karşılanması, bireyin kendi belirlediği ölçütlere uygun bir şekilde tüm yaşamını olumlu değerlendirmesi olarak ifade edilebilir (Diener vd., 1985: 71-72). İnsanların beklentileriyle sahip olduklarının karşılaştırılması sonucunda aradaki fark olarak ifade edilen yaşam doymu ise ilk olarak 1961’de Neugarten tarafından öne sürülmüştür (Özer ve Karabulut, 2003: 73; Recepoğlu ve Ülker Tümlü, 2015: 1852).

Her insan hayalleri, arzuları, idealleri, doğrultusunda bir yaşam sürmek ister. Yaşam doymu bireylerin hayal ettiği, arzuladığı, elde etmek istedikleri ile yaşantısı arasında yaptığı değerlendirmede vardığı sonuç olarak açıklanabilir. Geçmişten günümüze her çağda insanlığın ilgisini çeken bir konu olan yaşam doymu; bireylerin mutluluğa erişmesi ve yaşamına anlam katması için sahip olması gereken bir faktördür (Dağlı ve Baysal, 2016: 1251).

Yaşam doymu, insanın yaşantısıyla ilgili kişisel ve bilişsel değerlendirme yapması, beklentileri, hayalleri ile gerçek yaşantısı arasında bir karşılaştırma yaparak kendi yaşamı hakkında değer biçmesidir (Yelpaze ve Yakar, 2019: 915). Shin ve Johnson yaşam doymunu, bireylerin kendi yaşam kalitelerini kendilerinin ortaya koyduğu ölçütlere göre değerlendirmeleri olduğunu ifade etmişlerdir. Appleton ve Song yaşam doymunun; bireyin ailesi ve sosyal ilişkileri, gelir düzeyi, refah koşulları, sahip olduğu olanaklar, mesleği ve sosyal statüsü, var olan devlet politikası ve çevre olarak altı bileşenin olduğunu öne sürmüşlerdir. Diener, yaşam doymunu kişinin sahip olduğu hayat şartları ve standartlarına göre değişen dinamik bir yapı olduğunu ifade etmektedir (Akt. Dağlı ve Baysal, 2016: 1251).

Yaşam doymu kavramı birbirleriyle yakın ilişkili olduğu için yaşam kalitesi (*quality of life*), mutluluk (*happiness*), öznel iyi olma (*subjektive well-being*) kavramı ile

karıştırılmakta, birbiri yerine kullanılabilir. Keser'e (2003) göre yaşam kalitesi, bireyin yaşamı algılayıp, kendi tarzını geliştirdiği ve onunla şekillendirdiği bir yaşam felsefesi, dünya görüşü, inançlar bütünüdür. Mutluluk, tüm özlemlere, arzulara sürekli ve eksiksiz bir şekilde ulaşmaktan duyulan sevinç halidir. Mutluluk geleceğe yönelik bir olgu biçiminde ifade edilebilirken, yaşam doyumunu yaşamın içindeki anı ifade etmektedir (Fındıklı, 2013: 30).

#### **2.4.1 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler**

Yaşam doyumunu, kişinin yaşamak istedikleri ile yaşamak zorunda kaldığı hayatında elde ettiği haz ve memnuniyet şeklinde açıklanabilir. Algılanan memnuniyet ve duyulan haz kişiden kişiye farklılık gösterdiği için yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin hepsini net olarak belirleyebilmek mümkün değildir. Genel olarak yaşam doyumuna etki eden faktörler; bireyin yaşı, cinsiyeti, aldığı eğitim, gösterdiği akademik başarı, aldığı sosyal destek, benlik saygısı, yalnızlık düzeyi, ruhsal, sosyal ve fiziksel sağlığı, medeni durumu, öz saygısı, maddi imkânları, duygusal ilişkileri, inancı ve bireyin sahip olduğu mizah tarzları olarak sıralanabilir (Reisoğlu, 2014; Yıldız ve Karadaş; 2017). Bunların yanında yaşama pozitif bakabilme, sosyal ilişkilerde başarı ve sosyal yaşantıda aktif olmak yaşam doyumuna etki eden faktörlerdendir. İçerideki kişilerin yaşam doyumlarının düşük olduğu, dışarıya dönük kişilerinse yaşamdan daha fazla doyum elde ettiği görülmektedir. Schmitter'in (1999) yaklaşımına göre yaşam doyumunu etkileyen faktörler (Akt. Erdinç, 2018: 42-44):

- a) Fiziksel olarak kişinin kendisini iyi hissetmesi,
- b) Hedeflerine varma konusunda uyum,
- c) Hayatı anlamlı bulma,
- d) Günlük aktivitelerden haz duyma,
- e) Pozitif kişilik,
- f) Maddi rahatlık,
- g) Sosyallik olarak sıralanmaktadır.



Bireyler elde etmeyi ya da yaşamayı hedefledikleri ile yaşamak zorunda oldukları arasında bir kıyas yaparak yaşantısı için bir yargıya varır ve elde ettikleri oranda doyuma ulaşır (Erdinç, 2018: 42-44).

#### **2.4.1.1. Yaş**

Yaşam doyumunun yaş ile U şeklinde ifade edilen bir ilişkiye sahip olduğu, genç ve orta yaşlı bireylerin yaşlı bireylere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Alanyazındaki bu bulgudan yola çıkılarak, gençlik yıllarında geleceğe yönelik umut ve beklentilerin çokluğu ve yaşama sevincinin yüksek olması, yaş arttıkça yaşama dair beklentilerin azalması çalışmada ortaya çıkan bulguların nedenleri arasında gösterilmektedir (Parıldar, 2020: 22). Genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen başka bir araştırmada da, yaş ortalamasındaki artışın yaşam doyumunu azalttığı ifade edilmektedir. Artan yaş ile beraber sorumlulukların da artış göstermesi, yaşamı daha olgun ve gerçekçi değerlendirmek bu sonucun nedeni olarak belirtilmektedir (Gülcan ve Nedim Bal, 2014: 48).

#### **2.4.1.2. Cinsiyet**

Cinsiyet değişkeni açısından Ünal vd. (2001: 116) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, Malatya ili merkezinde çalışmakta olan hekimlerin yaşam doyumunu çeşitli faktörlere göre incelenmiştir. Bulgulara bakıldığında, kadınların erkeklere nazaran yaşam doyumunu puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Recepoğlu (2013: 320) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, öğretmen olmak için eğitim alan adayların yaşam doyumları ve mesleğe ilişkin bazı tutumları incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında, erkek öğretmen adaylarına göre kadın öğretmen adaylarının yaşam doyumları daha yüksek bulunmuştur. Öğretmen adaylarının yaşları, öğrenim gördükleri bölüm ve aile içinde öğretmen olup olmaması gibi faktörler yaşam doyumunu etkilemezken, cinsiyetin yaşam doyumunda farklılığa neden olduğu bulunmuştur. Birçok faktör arasından cinsiyetin, yaşam doyumuna etki eden önemli bir değişken olduğunu söylemek mümkündür.

#### **2.4.1.3. Eğitim Seviyesi**

Plagnol ve Easterlin (2008: 613), eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin maddi varlıklara ulaşmadaki başarılarından dolayı diğer bireylerden daha mutlu olduğunu ifade etmiştir. Yenihan, Öner ve Balcı (2016: 45) tarafından gerçekleştirilen başka bir

çalışmada, yaşam doyumu ve iş doyumu kavramlarının çeşitli değişkenlere göre ilişkisi incelenmiştir. Katılımcıların çoğunun lise mezunu olduğu belirtilen bu çalışmada, eğitim seviyesi ile yaşam doyumunun anlamlı ilişkisinin olduğu ortaya konularak, üniversite mezunu olan çalışanların diğer çalışanlara kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, eğitim seviyesi arttıkça çalışanların yaşamdan aldığı tatmin de artmaktadır.

#### **2.4.1.4. Gelir Düzeyi**

Yılmaz ve Altınok (2009: 464) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada gelir seviyesi fazla olan okul müdürlerinin yaşam doyumları, gelir seviyesi az olanlara kıyasla yüksek bulunmuştur. Kişilerin yaşamdan beklentilerinin karşılanması ile doyum elde ettiği ifade edildiğinde, gelir seviyesi yüksek olan bireylerin maddi beklentilerini daha rahat karşılayabildiği belirtilmektedir.

#### **2.4.1.5. Medeni Durum**

Dikmen (1995: 135), bireylerin evli kaldıkları süre arttıkça iş ve yaşam doyumlarının da arttığını ifade etmektedir. Evli kalınan sürenin uzaması, çiftlerin birbirlerini daha iyi tanıyarak anlaşmazlıklarını en aza indirmesi nedeniyle, evlilik bağının güçlenmesine olanak sağlamaktadır. Güçlü bir evlilik bağı da yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Öğretmenlerin evlilik uyumlarını, yaşam doyumu ve tükenmişlik seviyelerine göre inceleyen bir araştırmanın sonuçları da yukarıdaki ifadeleri desteklemektedir. Öğretmenlerin evlilik uyumlarıyla yaşam doyumları arasında olumlu ilişkinin varlığı bulgular arasında yer almıştır. Evlilik biçimi, durumu, çiftlerin sahip olduğu çocuk sayısı ve ev işleri gibi unsurlar evlilik uyumunu etkileyen faktörler olarak ifade edilmiştir (Çelik, 2018: 40).

#### **2.4.1.6. Çalışma Hayatı**

Yaşam doyumu tanımlanırken yaşam kavramı, bireyin iş dışında geçirdiği zaman olarak da ifade edilmektedir. Yaşam, iş ve iş dışı hayatın toplamıdır (Dikmen, 1995: 117). Bu şekilde ifade edildiğinde görülmektedir ki iş hayatı yaşamın çok büyük bir alanını kaplayan önemli bir olgudur. Bu nedenle çalışma hayatında yaşanacak olumsuzlukların bireyin genel yaşantısına yansiyarak yaşam doyumunu azaltması beklenmektedir. Alanyazındaki çalışmalar da bu beklentiye doğrular niteliktedir. Parıldar (2020: 23), iş şartlarının olumsuz özellikleri, iş saatlerinin uzun olması, artan iş yükü ve düşük maaş

alımları gibi durumların çalışan bireylerin yaşam doyumuna negatif yönde etki ettiğini ifade etmektedir. Ünal vd. (2001: 117) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada iş doyumunu, tükenmişlik ve yaşam doyumunu kavramlarının birbirleriyle etkileşim içinde olduğu, kişilerin iş doyumunu artırarak tükenmeyi azaltmalarıyla yaşam doyumlarına ve mutluluk düzeylerine olumlu etki edeceği ifade edilmektedir.

#### **2.4.1.7. Sağlık**

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık kavramı şu şekilde ifade edilmiştir: Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruha ve sosyal yönden tam iyilik halidir (Keskin ve Topuzoğlu, 2006: 47). Burada ifade edilen tam iyilik hâli, yaşam doyumunu etkileyen önemli bir ifadedir. Bireylerin hem bedensel hem de ruhsal olarak kendilerini iyi hissetmesi öznel iyi oluşlarını da olumlu etkileyerek bireylerin yaşam doyumlarının artmasını sağlayacaktır. Yalnızlığın olumsuz etkileri ortadan kaldırılmadığında ve bu durum kronikleştiğinde, bireylerin çeşitli zihinsel problemler yaşayacağı ve psikolojik sağlıklarının bozulacağı da ifade edilmektedir (Perlman ve Peplau 1979: 13). Soylu (2018: 61) tarafından yapılan çalışmada, hemodiyaliz tedavisi gören hastaların yaşam doyumları incelenmiştir. Araştırmada hemodiyaliz hastası olan bireylerin sağlık durumlarından dolayı işlerinde problem yaşadığı, bu sebeple ekonomik sıkıntılar çekerek gelir seviyelerinin düştüğü ifade edilmiştir. Gelir seviyesi düşen hemodiyaliz hastalarının yaşam doyumlarının da düştüğü bulgular arasında yer almıştır.

#### **2.4.2. Yaşam Doyumu Kuramları**

##### **2.4.2.1. Belli Noktaya Erişme Kuramı (Ereksel Kuramlar)**

Wilson'a (1960) göre, ihtiyaçların doyurulması kişinin mutlu olmasını sağlarken, doyurulmayan ihtiyaçlar mutsuzluğa sebep olur (Akt. Ateş, 2019: 10). Ereksel kuramlar, amaçlar ve ihtiyaçlar olmak üzere iki temel noktaya odaklanır. Kişilerin ihtiyaçları onları belli bir amaca yöneltir. Bu amaç doğrultusunda harekete geçerek ihtiyacın doyurulması kişinin mutlu olmasını sağlar. Ereksel kuramlara göre, yaşamdan alınan doyum etkileyen çeşitli etmenler vardır. Bunlar (Ateş, 2019: 10):

1. Bireylerin tercih ettiği kısa dönemde mutluluk getiren amaçlar, diğer amaçları ile birbirine uygun değilse uzun vadede mutluluğa zarar verebilir.

2. Amaç ve isteklerin kaynağı bilinçdışı da olabileceğinden bunları tanımak ve fark etmek güçleşebilir. Bu durumda bireyin sahip olduğu amaç ve istekler birbiri ile çatışmalı olabilir ve bunları birlikte doyurabilmek mümkün olmayacaktır.

3. Bireyler yaşam şartları, beceri eksikliği, amaçların olması gerekenden fazla talepkar olması gibi nedenlerden dolayı da amaçlarını gerçekleştiremeyebilirler.

Ereksel kuramlarda iki farklı görüş bulunmaktadır. İlk olarak bireyin farkında olmadığı birtakım ihtiyaçların doyurulması mutluluk verir. Bu düşüncenin karşısında ise, bireyin sadece farkında olduğu amaçlar ve isteklerin doyurulması bireyin mutlu olmasını sağlar görüşü vardır (Köker, 1991: 10).

#### **2.4.2.2. Etkinlik (Aktivite) Kuramı**

Ereksel kuramların aksine aktivite kuramları, mutluluğun son durumda değil yapılan insan aktivitesinin bir ürünü olduğunu belirtir. Mutluluk, yapılan aktivitelerin sonucunda istenilmeden bir şekilde gelen sonuçtur. Önemli olan aktivitelere ve amaçlara yönelmektir. Yapılan aktivite kolaysa sıkıcı, zor ise kişide kaygı oluşturabilir. Kişiyeye uygun bir şekilde uğraşı durumu varsa ve becerileri bu aktivite için uygunsa haz verir (Ateş, 2019: 11).

#### **2.4.2.3. Bağ Kuramları**

Bağ kuramları, mutluluğun nedenlerini açıklarken hafıza, bilişsel ilkeler ve koşullanma üzerinde durur. Bazı bireylerin diğerlerinden daha neşeli olmasının nedenleri bireysel ilkeler ışığında açıklanır. Diğer bir görüşe göre, kişilerin durumlara karşı olan atıflarından bağımsız olarak zaten mutlu oldukları için iyi algıladıkları yönündedir. Bu görüş, duyguların klasik olarak koşullandırılmasına odaklanmıştır (Diener, 1984 Akt. Bölükbaşı, 2017: 20). Diener (1984)'e göre, bireyler geçmiş yaşam deneyimlerini hatırlayarak ve şimdi yaşanan durumları ile arasında bir ilişkilendirme yaparak değerlendirme yapar. Bu durum, içinde bulunulan duygu durumunun geçmiş yaşantılardan yola çıkılarak etkilendiğini belirtir (Akt. Köker, 1991: 22).

Bower (1981), bireylerin şu an sahip oldukları duygu durumuna göre geçmişteki anılarını hatırladığını belirtmiştir. Hafıza konusunda yapılan çalışmalarda, mutsuz bireylerin olumsuz ilişkilerle bağlanmış sınırlı bir ağ yapısına, mutlu kişilerin ise olumlu

ilişkilerle bağlanmış zengin bir ağ yapısına sahip olduğu bulunmuştur. Olumlu bir ağ yapısına sahip bireyler durumlara karşı olumlu tepkiler verirler (Akt. Ateş, 2019: 11).

#### **2.4.2.4.Yargı Kuramı**

Diener (1984)'e göre, bireyler belirledikleri standartlar ile gerçek durum arasında karşılaştırma yaparlar ve gerçek durum standartlara ne kadar yakın olursa yaşam doyumu o derece yükselir (Nam, 2020: 9). Yargılama kuramında bireyin kullandığı standartlar önem arz eder. Birey kendi durumunu bir başkasıyla karşılaştırdığında daha iyi durumda olduğunu hissediyorsa doyum oluşur. Diener (1984) ise, doyumunu kişinin algılaması ve değerlendirmesi olarak görmekte, yani doyumun bilişsel yönünü vurgulamaktadır (Akt. Köker, 1991: 10).

#### **2.4.2.5. Haz ve Acı Kuramı**

Haz ve acı kuramına göre, haz kişinin gereksinimlerinin karşılanmasının ardından hissettiği tatmin duygusudur. Birey, ihtiyaçları doğrultusunda olan hedefe ulaştığında yaşadığı haz duygusunu, ulaşamadığında ise acı duygusunu yaşayacaktır. Kişinin aynı ihtiyaçlarının sık sık ortaya çıktığı durumda, ihtiyacın giderilmesi ya da giderilmemesi alışılan bir durum olduğundan haz veya acı durumunun ortaya çıkmayacağı ya da daha az derecede olacağı belirtilmiştir (Bölükbaşı, 2017: 9; Nam, 2020: 5).

#### **2.4.2.6. Tavandan Tabana-Tabandan Tavana Kuramı / Yukarıdan Aşağıya Aşağıdan Yukarıya Kuramı**

Diener (1984)'e göre, bu yaklaşımda kişi hayatında mutlu olduğu ve mutsuz olduğu dönemleri birbirinden ayırır. Birey, hayatındaki küçük mutlulukların bir araya gelmesiyle genel olarak doyuma ulaşır. Birey, iyimser bir bakış açısına sahipse yaşam doyumu yüksektir (Nam, 2020: 10). Diener (1984)'e göre tabandan tavana kuramı, mutluluğun anlık haz ve acıların toplamı olduğu şeklinde tümevarımcı bir şekilde olaylara yaklaşır. Tavandan tabana kuramı ise, tersi şekilde mutluluğun global bir kişilik özelliği olduğunu ve bireyin durumlara karşı olan tepkilerini belirlediğini yani kişilikteki evrensel özelliklerin bireylerin olaylara tepki verme şeklini belirlediğini ileri sürer (Akt. Şimşek, 2011: 18).

## **2.5. Dini Başa Çıkma, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler**

İnsanların çoğu zorluk, sıkıntı, engellenme veya önemli kayıp zamanlarında sığınacak bir yer aramakta ve çoğu çözümü dinde bulmaktadır (Ayten, 2010: 65). Din, zorlu durumlarla başa çıkma yapısının önemli bir parçasıdır. Din, olayları, başa çıkma faaliyetlerini ve olayların sonuçlarını ayrıca başa çıkmanın sonuçlarını karakterize edebilir. Dini başa çıkma, zor durumlarda dini ve manevi kaynakların kullanımı yoluyla bilişsel ve davranışsal unsurların uygulanmasıdır (Ekşi, 2001: 14). Din, ölüm, doğum ve adaletsizlik gibi durumlar için tatmin edici açıklamalar sağlayarak başa çıkmayı geliştirmektedir. Dini başa çıkma mutlaka travmatik bir olay gerektirmez; din, kişinin yaşam yönelim sisteminde ne kadar önemli bir konumdaysa, başa çıkma davranışı da o kadar fazla gerçekleşmektedir (Ayten, 2010: 65).

Dinin zorlu yaşam olaylarıyla baş etmede ve evrensel bir yaşam felsefesi oluşturmada sağladığı faydaların yanı sıra bireylerin mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmesinde de etkili olduğu söylenebilir. Ruh sağlığını tanımlayan temel standartların başında insanların yaşamdan keyif almaları ve iyi olmaları gelmektedir. Yaşamlarından memnun ve mutlu olan kişilerin ruh sağlığının iyi olduğu genel olarak kabul edilmektedir (Yapıcı, 2007: 89).

Diener vd., yaşam memnuniyetini, bireylerin yaşamları hakkında yaptıkları seçimler hakkında bilişsel değerlendirme ve yargılama süreci olarak tanımlamışlardır. Yaşam doyumu, iyi oluşun bilişsel bir boyutunu temsil eder ve olumlu/olumsuz etkilerle ilişkilidir (Diener vd., 1985: 71).

## **2.6. İlgili Literatür**

### **2.6.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar**

#### **2.6.1.1. Dini Başa Çıkma ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar**

Ekşi'nin (2001) Uludağ Üniversitesi'nde yapmış olduğu başa çıkma, dinî başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma, ilişkiisel tarama modelindedir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; dinî başa çıkma tarzlarının öğrenim görülen fakülte, sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumsuz dinî başa çıkmanın, ruhsal rahatsızlık belirtileri ve kaçınmacı savunmacı başa çıkma

tarzlarıyla ilişkili olduğu, olumlu dinî başa çıkma ile ruhsal rahatsızlık belirtileri arasında ise ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca olumlu dinî başa çıkma ile problem yönelimli başa çıkma tarzı arasında da ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Topuz'un (2003) dini gelişim seviyeleri ile dini başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışma teorik temellidir. Bilişsel Terapinin tanıtıldığı çalışmada; dinin bilişsel şema olarak kullanılması ve başa çıkma sürecine etkisi incelenmiştir.

Yeğin (2010) çalışmasında, öfke ile dinî açıdan baş etme stratejilerinin neler olabileceği ele alınmıştır. İnsanların öfke ile baş ederken psikolojik olarak çare bulmasının yeterli olamayacağını bu nedenle dini olarak da çare bulunması gerektiğini, bu yolla kişinin bireysel ve toplumsal hayatına olumlu katkıda bulunacağı ifade edilmiştir.

Çevik Demir (2013) yaptığı çalışmada, ergenlik döneminde benlik saygısı ile dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İlk olarak benlik saygısı, ergenlik dönemi ve dini başa çıkma kavramları ayrıntılı olarak incelenmiştir. Araştırma ortaöğretim öğrencileri ile çalışmış, Bursa'da 5 farklı lisede öğrenim gören 578 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Dindarlık Ölçeği, Dini Başa Çıkma ve Başa Çıkma Ölçekleri araştırmanın verilerinin toplanmasında kullanılmıştır. Dindarlık ile araştırmanın bağımsız değişkenleri olan yaş, sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet, okul türü arasında anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmıştır. Dini başa çıkma, başa çıkma ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya konulmuştur.

Eryücel (2013) yaptığı çalışmada, yaşam olayları, başa çıkma süreci ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaşları 25-60 arasında değişen 60 kişi ile çalışmada çalışılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre olumlu ve olumsuz dini başa çıkma davranışında; insanlardan memnuniyetin, yaşanan olayları ceza veya öğrenme olarak değerlendirmenin, Tanrı imgesinin, yaşanan olayı kabul edip etmemenin, sosyal desteğe açık olma ile kapalı olmanın önemli etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca yaşam olayın ne olduğuna bakılmaksızın, insanların olayı nasıl nitelendirdiğinin kriz yönetiminde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sağır'ın (2014) Suriyeli mültecilerle yaptığı çalışmada, dini başa çıkma ve ruh sağlığı ilişkisi incelenmiştir. Çalışma Kilis İlinde yaşayan 553 kişi üzerinde

gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda kadınların pozitif dini başa çıkmalarının erkeklerden daha yüksek olduğu, benzer şekilde erkeklerin de olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ferah (2019) boşanma sürecini yaşayan bireylerle yaptığı araştırmada dini başa çıkma davranışının çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öznel dindarlık algısı ile dini başa çıkma davranışı arasında ilişki olduğu ve araştırmanın katılımcılarının olumlu dini başa çıkma davranışlarına daha çok başvurduğu ortaya konulmuştur. Olumsuz dini başa çıkma ile depresyon, stres ve anksiyete arasında negatif yönlü bir ilişki; olumlu dini başa çıkma ile depresyon, stres ve anksiyete arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karagöz (2020), özel gereksinimli annelere manevi temele dayanan bir grup rehberliği programı uygulamıştır. Bu çalışmada annelerin psikolojik iyi oluş, dini başa çıkma ve kaygı düzeylerine grup rehberliğinin etkisi incelenmiştir. Çalışmada 66 anneye ulaşılmış ancak belirlenen kriterlere uyan 24 anne ile çalışılmıştır. Çalışma sonucunda annelerin olumlu dini başa çıkmalarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış yaşanırken, olumsuz dini başa çıkma davranışlarında ise azalma meydana gelmiş ve bunun izleme oturumunda da devam ettiği bulunmuştur.

#### **2.6.1.2. Umutsuzluk ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar**

Çalışkan ve Mencik'in (2017) çalışmasında, polislerin umutsuzluk düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmada, yaş değişkeni ile umutsuzluk, 'gelecekle ilgili duygular' ve 'gelecekte beklenenler' alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucunda ayrıca; 20-25 yaşındakiler, 34-42 yaşındakilere göre geleceğe yönelik umut ve beklentilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Umutsuzluk alt boyutları ile çalışma alanı, medeni durum ve cinsiyet arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tetik ve Yurtsever (2018) yaptıkları araştırmada ön lisans öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin orta düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir.



Şahin ve Yıldırım (2019) huzurevlerinde yaşayan 188 yaşlı ve halk eğitim merkezlerindeki kursiyerler ile yürüttükleri araştırmada yaşlılarda internet kullanımının özelliklerini belirlemeyi ve bu özelliklerin yaşam doyumu, umutsuzluk düzeyleri ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonucunda; yaşlıların internet kullanımına ilişkin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile çeşitli niteliklerin yaşam doyumları arasında pozitif, umutsuzluk düzeyi arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur.

Atan vd., (2020) yaptıkları araştırmada, Kanseri hastalarında umutsuzluk ve manevi bakım algıları incelenmiştir. Gelecek ile ilgili algılarla yaş değişkeni arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur. Umutsuzluk, gelecekle ilgili duygular ve geleceğe yönelik beklentiler için ortalama puanların bekar hastalarda ve farklı kronik hastalıkları olan hastalarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca, çalışmaya katılan hastaların umutsuzluk düzeyleri ile manevi bakım ve maneviyat algıları arasında anlamlı bir doğrusal ilişki tespit edilmemiştir. Kanseri hastalarında orta düzeyde umutsuzluk gözlenmiştir. Hastaların maneviyat ve manevi bakım algılarının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çolak ve Ünal (2020) yaptıkları araştırmada; üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ve yaşam doyumlarının madde kullanım eğilimlerine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya katılan 422 öğrenciden elde edilen verilere dayalı olarak; öğrencilerin yaşam doyumunun madde kullanım eğilimlerini azaltan, umutsuzluğun ise madde kullanım eğilimlerini artıran bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun nedeni olarak; umutsuzluğun alt boyutlarından biri olan motivasyon kaybının etken olduğu belirlenmiştir.

Bal ve Tuna (2021) yaptıkları araştırmada; halk eğitim merkezlerindeki 154 ve 106 sanat dışı kursiyerin yaşam kalitesi, benlik saygısı ve umutsuzluk düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, sanatla uğraşan yetişkinlerin sanatla uğraşmayan yetişkinlere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuş, umutsuzluk ve yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

### 2.6.1.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Dost (2007) cinsiyet, algılanan ekonomik durum, algılanan akademik başarı, algılanan ebeveyn tutumları, gelecek beklentileri, dini inançlar ve yalnızlık gibi değişkenlere dayalı olarak üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2005-2006 öğretim yılında Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 403 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri cinsiyet, ekonomik durum, akademik başarı, gelecek beklentileri, dini inançlar ve yalnızlık gibi değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

Çam ve Atar (2014), ortaokula devam eden ergenlerin yaşam doyum düzeylerini okul türü bağlamında incelemişlerdir. Bu amaçla Doğu Anadolu'daki bir ilde üç yatılı Bölge Ortaokuluna (YBO) kayıtlı 633 ergenden veri toplanmıştır. Araştırma verileri "Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Memnuniyeti Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Veri analizinde ikili karşılaştırmalar için *t*-testi ve çoklu karşılaştırmalar için ANOVA testleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, kızların genel olarak erkeklerden daha yüksek ortalama yaşam doyum puanlarına sahip olduğunu göstermiştir. 8. Sınıfta devam eden öğrencilerin 7. ve 6. Sınıfa devam eden öğrencilere göre ortalama okul doyum puanlarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Okul türüne göre yapılan karşılaştırmada, yatılı ilçe ortaokullarındaki öğrenciler, ego boyutunda daha düşük, çevresel algıdan memnuniyet boyutunda ise daha yüksek puanlar almıştır.

Erol ve Kaba (2018) yaptıkları araştırmada ergenlerin yaşam doyumlarını incelemişlerdir. Çalışmanın katılımcı grubunu, Ankara Üniversitesi'nin çeşitli lisans bölümlerinde öğrenim gören 628 birinci sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, öğrenci yaşam doyum verilerini toplamak için ise yaşam doyum ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının "hayatlarının çoğunu nerede yaşadıkları", "algılanan anne tutumları", "algılanan baba tutumları" ve "algılanan ekonomik durum" açısından önemli ölçüde farklılaştığını ortaya koymuştur. "Lise Eğitimi ve Yaşam Yeterliliği"nde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Berktaş (2019) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarını farklı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmanın evrenini, İnönü Üniversitesi Spor

Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 983 öğrenci, örneklemini ise İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 622 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formlarının yanı sıra, Diener, Griffin, Larsen ve Emmons tarafından geliştirilen ve Köker tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Memnuniyeti Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada Beden Eğitimi Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumları üzerinde cinsiyet, bölüm, spor bölümü ve spor yılı gibi değişkenlerin etkisinin olmadığı; yaş, sınıf ve gelir durumu değişkenlerinin ise etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ercan'ın (2019) yaptığı araştırma, ergenlik döneminde yaşam doyumunu demografik değişkenler, algılanan ebeveyn tutumları ve kişilik özellikleri açısından incelemek için, araştırmanın yöntemini ilişkisel tarama modelinde tasarlamışlardır. Araştırmaya 323 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, yaşam doyumunu ile yaş, psikolojik özerkliğin boyutları ve ebeveyn tutumlarına yönelik alıcı ilginin boyutları ile nevrotiliklik, dışadönüklük, uyumluluk ve kişilik sorumluluğu boyutları arasında çeşitli ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur. Yaşam doyumunu puanları, ebeveynlerin demokrasi düzeyine ve ebeveynlik tarzına göre değişiklik göstermiştir. Ebeveyn tutumlarının alıcı ilgi boyutunun ve kişilik özelliklerinin dışadönüklük boyutunun, ergen yaşam doyum düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

## **2.6.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

### **2.6.2.1. Dini Başa Çıkma ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Dini başa çıkma konusunda yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu yakın zamanlıdır. Kenneth Pargament dini başa çıkma konusunda en yoğun çalışan ve bu konunun öncülerindedir. İlk olarak stresle başa etmede dinin etkisini incelemiş ve ardından diğer uygulamalı ve teorik çalışmalarını devam ettirmiştir.

Pargament, Smith, Koenig ve Perez (1998); dini başa çıkmanın, dini olmayan başa çıkmaya göre insanlar tarafından daha fazla kullanıldığını ortaya koyan ve dini başa çıkmaya dair kavramları ortaya koyan ilk ölçek geliştirme çalışmasını gerçekleştirmişlerdir.

Corsini (2009), bağlanma inançları ve duygu düzenleme ile dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma, Virginia Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda dini başa çıkmanın bağlanma ve duygu düzenleme ile önemli ölçüde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Krägeloh vd. (2012) yaptıkları çalışmada dindarlık ve maneviyat seviyesinin, diğer başa çıkma stratejilerine göre dini başa çıkmanın kullanılma şekliyle ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. 616 üniversite lisans öğrencisinden oluşan bir örneklem ile yürütülen çalışmada Dini başa çıkmanın problem odaklı başa çıkma ile daha yakından ilişkili olduğu ve aynı zamanda çok gruplu doğrulayıcı faktör analizi ile de desteklendiği görülmüştür. Bu nedenle, bu çalışmanın sonuçları, dini başa çıkmanın rolünü araştırmanın, onu problem veya duygu odaklı başa çıkma gibi bir üst düzey faktöre atamaya çalışmaktan daha karmaşık yaklaşımlar gerektirdiğini ve önceki çalışmalar tarafından bildirilen bulguların değişkenliğinin olduğunu göstermekte olduğu belirlenmiştir.

#### **2.6.2.2. Umutsuzluk ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Cunningham vd. (2008) Kanadalı ergenlerin kaygı, depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapısal eşitlik modeli kullanmışlardır. Araştırmada ayrıca depresyon, anksiyete, umutsuzluk ve moral bozukluğu arasında yakın ilişkilerin olduğunu ve demografik değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu belirlemişlerdir.

Fanaj vd. (2015) duygusal zorlukların yordayıcıları olarak benlik saygısı ve umutsuzluk durumunu Kosova'daki ergenler arasında kesitsel bir çalışma incelemişlerdir. Araştırmanın katılımcıları 1.162 ergendir. Araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda katılımcıların %16,3'ü anormal düzeyde duygusal güçlükler, %52,7'si düşük benlik saygısı ve %19,6'sı yüksek umutsuzluk düzeyleri olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca duygusal güçlükleri, umutsuzluk, benlik saygısı, cinsiyet ve ikamet yeri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Hacimusalar vd. (2020) sağlık çalışanlarının COVID-19 dönemindeki kaygı ve umutsuzluk düzeylerini incelemişlerdir. 2156 kişinin katıldığı çalışmada katılımcıların %52'si sağlık çalışanıdır. Sağlık çalışanlarının umutsuzluk ve durumluk kaygı düzeyleri sağlık çalışanı olmayanlara göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Araştırmanın

sonuçlarına göre hemşirelerin umutsuzluk düzeyleri doktorlara göre, durumluk kaygı düzeyleri ise hem doktorlara hem de diğer sağlık çalışanlarına göre daha yüksektir. Kaygı düzeyinin umutsuzluğun önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur. Kaygı düzeyindeki artış, umutsuzluk düzeyindeki artışın %28,9'unu açıklamıştır. Artan çalışma saatleri kaygıyı etkileyen önemli faktörlerden biridir. Sonuç olarak sağlık çalışanları COVID-19 pandemisinden topluma göre psikolojik olarak daha fazla etkilenmiştir. Hemşireler diğer sağlık çalışanlarına göre daha fazla etkilenmiş oldukları tespit edilmiştir.

He vd. (2021) Çin'de devlet memuru olarak görev yapanların umutsuzluk düzeylerini araştırmayı amaçlamıştır. Regresyon analizi için, 2016 Çin İşgücü Dinamiği Anketi'nden yararlanılarak veriler analiz edilmiştir. Bulunan sonuçlar: Devlet memurlarının umutsuzluk düzeyinin diğer işçilere göre daha düşük ve anlamlı olduğu; devlet memurlarının diğer tüm meslek gruplarındaki işçilerden daha düşük bir umutsuzluk düzeyine sahip olduğu, daha yaşlı devlet görevlileri, genç meslektaşlarına göre daha düşük umutsuzluk düzeyinde olduğu bulunmuştur. Çin'in üç büyük kentsel yığına dahil olan eyaletlerdeki devlet görevlilerinin umutsuzluk derecesi, diğer eyaletlerdeki yaşayanlardan daha yüksek olduğu, kadın devlet görevlilerinin umutsuzluk düzeylerinin erkek meslektaşlarından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **2.6.2.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Huebner (2000) çocuk ve ergenlerin yaşam doyumlarının değerlendirilmesine ilişkin yaptığı araştırmada ergenlerin genel yaşam doyum ve yaşamlarının beş özel alanından (örn. aile, arkadaşlar, okul, benlik, yaşam çevresi) doyumlarına ilişkin algılarının düzeylerini ve demografik bağıntıları değerlendirilmiştir. Araştırma verileri ABD'deki devlet liselerindeki 5545 öğrenciden toplanmıştır. Araştırma sonucunda yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalardaki bulgulara benzer şekilde, sonuçlar çoğu ergenin hem küresel hem de alana özgü yaşam doyum açısından olumlu düzeyde yaşam doyumlarının yüksek olduğunu ortaya konmuştur.

Calmeiro vd. (2018) yaptıkları araştırmada ergenlerde yaşam doyum düzeyini incelemişlerdir. 3.494 Portekizli ergenden oluşan bir örneklem (ortalama yaş = 14.94 ± 1.30 yıl; %53.6 kız), çeşitli sağlık davranışlarını ve inançlarını ölçen Okul Yaşındaki

Çocuklarda Sağlık Davranışı anketi ile veriler toplanmıştır. Cinsiyet, bireysel varlıklar (akademik başarı, sosyal yeterlilik, öz düzenleme ve yaşam hedefleri) ve sosyal varlıklar (aile desteği, akran desteği, ebeveyn izleme ve okula bağlılık) ayrı basamaklarda girilerek sıralı bir regresyon analizi yapılmış, öğrencilerin bireysel özelliklerine göre yaşam doyumunu düzeylerinin farklılaştığı tespit edilmiştir.

Gallagher vd. (2021) yaptığı araştırmada genç yetişkinlerin yaşam doyumunu düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini yaşam memnuniyeti, sosyal katılım ve depresyon belirtileri ölçümlerini tamamlayan 21 katılımcı ülkeden alınan 673 genç bakıcı ve 1606 bakıcı olmayan (14-18 yaş arası) bireyleri kapsamaktadır. Araştırmada genç bakıcılarda yaşam doyumunu düşükken, depresyon belirtilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumunu ve sosyal katılımı yüksek olan genç bakıcıların daha düşük depresyon belirtilerinin olduğu bulunmuştur.

Aymerich vd. (2021) gençlerin yaş ve cinsiyetlerine göre yaşam doyumunu düzeyi değerlendirmelerindeki farklılıkları incelemişlerdir. Bu amaçla, yaşam doyumunun cinsiyete göre farklı yaşlarda nasıl algılandığını gösteren yenilikçi bir retrospektif yaklaşım uygulanmıştır. Bu çalışma, Yaşam Memnuniyeti Tablosu aracılığıyla yaşam doyumunun 6 yaşından 18 yaşa evrimini ortaya koyan, 600 İspanyol ergenden (%58.1 kız; ortalama yaş = 16.64) oluşan bir örneklemini temel almaktadır. Sonuçlar, çocukluk döneminde yaşam doyumunu açısından cinsiyet farkı olmadığını göstermektedir. Çocuklukta yaşam doyumunu düzeyleri, ergenlik öncesi ve ergenlik dönemine göre anlamlı olarak daha yüksektir ve düzeylerde 11 yaşına doğru belirgin bir azalma olduğu bulgulanmıştır. Cinsiyete göre, yaşam doyumunda 12 yaşından itibaren anlamlı farklılıklar olduğu, kız çocuklarının anlamlı derecede yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Angoorani vd. (2022) yaptıkları araştırmada İranlı çocuk ve ergenlerde yaşam doyumunun ve kendi kendine değerlendirilen sağlığın belirleyicilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda yaşam doyumunun yaştan doğrudan etkilendiğini, okul memnuniyeti ve iyilik halinin ise yaşam doyumunu etkilediği belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca okul memnuniyetinin hem ergenlerin hem de çocukların yaşam doyumları üzerinde etkili olduğu ortaya konulmuştur.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve analizlerine ilişkin bilgiler verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada model olarak ilişkisel araştırma yöntemlerinden olan nedensel karşılaştırma ve korelasyonel yöntem (Büyüköztürk vd., 2014) kullanılmıştır.

Yapılan bu araştırma cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, okul başarısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, algılanan dindarlık düzeyi, anne-babanın birliktelik durumu kişisel özelliklerinin ortaöğretim öğrencilerinin dini başa çıkma düzeylerine etkilerini inceleyerek, nedensel karşılaştırma modelindedir. Bireyler arasındaki farklılıkların neden ve sonuçlarını şartlarda ve araştırmanın katılımcılarında herhangi bir müdahale olmaksızın ortaya koymayı amaçlayan araştırmalara nedensel karşılaştırma araştırmaları denilmektedir (Büyüköztürk vd., 2014: 16). Bu araştırma aynı zamanda ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri, umutsuzlukları ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlaması nedeniyle korelasyonel modeldedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Malatya ili Battalgazi ve Yeşilyurt İlçe Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı devlet ortaöğretim kurumlarında 2020-2021 eğitim-öğretim yılında okuyan, 9., 10., 11., ve 12. sınıfa devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. 2020-2021 eğitim öğretim yılında Malatya genelinde ortaöğretime devam eden 20992 kız, 20875 erkek olmak üzere toplam 41867 öğrenci bulunmaktadır (https://sgb.meb.gov.tr/meb\_iys\_dosyalar/2020\_09/04144812\_meb\_istatistikleri\_orgun\_egitim\_2019\_2020.pdf, s.150). Battalgazi ve Yeşilyurt İlçe Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı devlet ortaöğretim kurumlarında ise, Battalgazi’de 7486 kız, 7474 erkek olmak üzere toplam 14960, Yeşilyurt’ta 9428 kız, 9418 erkek olmak üzere toplam 18846 ve iki

merkez ilçede 16914 kız, 16892 erkek olmak üzere toplam 33806 öğrenci bulunmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Battalgazi ve Yeşilyurt İlçelerindeki 15 ortaöğretim kurumuna devam eden 569 (%61.8) kız, 351 (%38.2) erkek olmak üzere, toplam 920 öğrenci oluşturmaktadır.

Bu araştırmanın örneklemini 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Malatya İli Battalgazi ve Yeşilyurt İlçelerindeki ortaöğretim kurumlarında 9., 10., 11. ve 12. öğrenimlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Bu çalışmada örneklem, uygun örnekleme stratejisi ile oluşturulmuştur. Uygun örneklemede araştırma için çalışmaya en uygun olan ve kolayca ulaşılabilen bireyler araştırmaya dahil edilmektedir (Christensen vd., 2015).

Araştırmaya katılanların devam ettikleri okullar ve katılımcıların sayıları (frekans) ve yüzdeleri Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılanların Okul Türlerine Göre Dağılımı

Lise Türü	f	%
Anadolu Lisesi	595	64.7
Anadolu İmam Hatip Lisesi	109	11.8
Fen ve Sosyal Bilimler Lisesi	74	8.0
Spor Lisesi	73	7.9
Meslek Lisesi	69	7.5
Toplam	920	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin devam ettikleri okul türüne göre dağılımları incelendiğinde; 595 kişi (%64.7) Anadolu Lisesi, 109 kişi (%11.8) Anadolu İmam Hatip Lisesi, 74 kişi (%8.0) Fen ve Sosyal Bilimler Lisesi, 73 kişi (%7.9) Spor Lisesi ve 69 kişi (%7.5) Meslek Lisesinde öğrenimlerine devam etmektedir.



### **3.3. Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından geliştirilen sorulardan oluşmaktadır. Bunlar; yaş, cinsiyet, okul türü, algılanan dindarlık düzeyi, yakın arkadaş sayısı, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi gibi değişkenlerden oluşmaktadır.

#### **3.3.2. Dini Başa Çıkma Ölçeği**

Bu ölçek Abu-Raiya, Pargament, Mahoney ve Stein (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ekşi ve Sayın (2016) tarafından dini başa çıkma ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formu ile Türkçe formunun analiz çalışmaları sonucunda benzer yapı gösterdiği ortaya konulmuştur. Likert tipinde geliştirilen ölçek 4'lü yapıda ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 'pozitif dini başa çıkma' ve 'negatif dini başa çıkma' olmak üzere iki alt boyutu bulunmakta ve ölçekten toplam puan alınamamaktadır. Ölçeğin negatif dini başa çıkma alt ölçeği için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .86 ve pozitif dini başa çıkma alt ölçeği için .91 olduğu ortaya konulmuştur. Ölçeğin yapılan Doğrulamalı Faktör Analizi sonucunda hesaplanan uyum indeksi değerlerinin  $\chi^2 /sd = 2,58$ ; SRMR= .20; RMSEA= .049; NFI = .98; NNFI = .93 CFI = .95; GFI= .94 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma alt boyutlarından alınan yükseldikçe; pozitif için olumlu dini başa çıkmayı, negatif için olumsuz dini başa çıkmayı ifade etmektedir (Ekşi ve Sayın, 2016).

#### **3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği**

Beck, Weissman, Lester ve Trexler (1974) tarafından geliştirilen ölçeğin, ilk uyarlama çalışması Seber (1991) tarafından gerçekleştirilmiş ve ölçeğin güvenilirliği için saptanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur. Sonrasında Durak ve Palabıyıkoglu (1994) ölçeğin geçerlik, güvenirlik çalışmalarını yapmıştır. Umutsuzluk ölçeği, 'Evet' veya 'Hayır' şeklinde cevaplanmakta ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-20 arasında değişmektedir. Ölçekteki maddeler 11 olumlu (2, 4, 7, 9,11, 12, 14,16, 17, 18, 20), 9 olumsuz (1, 2, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19) ifadeden oluşmaktadır. Olumlu maddelere verilen cevaplar evet ise 1 puan;

olumsuz maddelere ise verilen cevaplar hayırsa 1 puan verilmekte ve tersi yönde verilen cevaplara “0” puan verilmektedir. Ölçekte; gelecekle ilgili duygular (1, 6, 13, 15, 19), motivasyon kaybı (2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20) ve gelecekle ilgili beklentiler (4, 7, 8, 14 ve 18) olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bireydeki umutsuzluk da yükselmektedir.

### **3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Ölçek Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Yedili likert tipte oluşturulan (1 “Hiç Katılmıyorum” ile 7 “Tamamen Katılıyorum” arasında değişen) ölçek tek boyutlu ve 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 5 ile 35 arasında değişmekte ve ölçekten alınan puanlar arttıkça bireyin yaşam doyumu da artmaktadır.

Ölçeğin yapı geçerliliği için yapılan analizler sonucunda, Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği testi sonucu .844’tür. Ölçeğin maddeleri varyansın %68,8’ini açıklamaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için yapılan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .879 olarak hesaplanmıştır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmada öncelikle İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü aracılığıyla İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan araştırmanın bilimsel ve etik kurallara uygunluğu için 25/02/2021 tarihli ve 5/9 sayılı izin alınmıştır. Sonrasında ise Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden çalışmanın ölçeklerini ortaöğretime devam eden öğrencilere uygulayabilmek için 12/03/2021 tarihli ve E-34259660-605.01-22310415 sayılı izin alınmıştır. 2021 yılı Mart, Nisan ve Mayıs aylarında ilgili ortaöğretim okulları müdürlerinden izin alındıktan sonra, pandemi döneminin de devam etmesi nedeniyle, sınıf rehber öğretmenlerinin kurmuş olduğu Whatsapp uygulaması grupları aracılığıyla öğrencilere online olarak ölçekler uygulanmıştır. Her bir bireyin ölçekleri doldurması yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmektedir. Ölçekler uygulanmadan önce ortak bir metin aracılığıyla öğrenciler bilgilendirilmiş ve gönüllü olanlardan gönüllü onam formu alındıktan sonra ölçekler uygulanmıştır. Araştırmada yer alan resmi devlet

okulları; Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Fen ve Sosyal Bilimler Lisesi, Meslek Lisesi (Mesleki Anadolu Lisesi, Mesleki Teknik Anadolu Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi) ve Spor Lisesi türlerinden oluşmaktadır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri önce Microsoft Excel programına girilmiş ardından SPSS 26,0 ve AMOS 21 paket programlarına aktarılıp bu programlar aracılığıyla analizler yapılarak değerlendirilmiştir. Beck Umutsuzluk Envanteri, Dini Başa ıkma leği ve Yaşam Doyumu leğinin Cronbach Alpha güvenirlik katsayılarına bakılıp ilgili ölçeklerin doğrulamayı faktör analizi yapılmıştır. Alfa değerlerinin 1'e yakın olması ölçek güvenilir olarak kullanılabilceğini göstermektedir. Bu analiz sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayı değerlerinin sırasıyla; .88, .80 ve .88 olduğuna ulaşılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyleri 0.05 ve 0.01 olarak alınmıştır. Doğrulamayı faktör analizi sonuçları ölçeklerin tanıtımında verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin normallik varsayımları incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet doğrultusunda dini başa çıkma değişkeninin farklılaşıp farklılaşmadığı *t*-testi ile yapılmasına karar verilmiştir. *t*-testi yapabilmek için (Büyüköztürk, 2014: 39): Bağımlı değişkene ait ölçümler en az aralık ölçeğinde olmalı ve karşılaştırılan iki grup ortalaması aynı değişkene ait olmalı, bağımlı değişkene ait ölçümler her iki grupta da normal dağılımalı ve örneklemeler arasındaki ortalama puanlar ilişkisiz olmalıdır. Bunlar gerçekleştikten sonra *t*-testi yapılmıştır.

Araştırmadaki rneklem grubundaki ergenlerin sınıf düzeyi, ebeveynlerinin eğitim düzeyleri ve anne-babalarının birliktelik durumu değişkenlerinin araştırmada ele alınan dini başa çıkma değişkeni üzerinde fark oluşturup oluşturmadığı ise tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Tek yönlü ANOVA yapılabilmesi için (Büyüköztürk, 2014: 48): Bağımlı değişkene dair ölçümler en az aralık ölçeğinde olmalı, bağımlı değişkende etkisine bakılan faktörlerin her birinde normal dağılım göstermeli, örneklemdeki ölçümlerin karşılaştırılabilmesi için ilişkisiz olmalı ve bağımlı değişkene dair varyanslar eşit olmalıdır. Bunlar gerçekleştikten sonra tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Farkın hangi gruplar arasında olduğu post hoc testlerden Scheffe testi ile incelenmiştir. Okul başarısı ve Algılanan Dindarlık Düzeyi değişkenlerinde veriler normal dağılmadığı için nonparametrik testlerden olan Kruskal Wallis-H testi

uygulanmıştır. Gruplar arasında fark olması durumunda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için nonparametrik post hoc testlerden olan Dunnet C ile analiz edilmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyebilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve son olarak ergenlerin umutsuzluk ve dini başa çıkma düzeylerinin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığına hiyerarşik regresyon analizi ile bakılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce gereken varsayımlara göre; Mahalanobis değerinin, örneklem sayısının 500 olduğunda ve çalışmada 5 değişken bulunduğu, 25'in altında olması (Barnett ve Lewis,1978, Akt. Field, 2013) ifade edilmektedir. Ayrıca çoklu bağlantı probleminin olmaması için modelde yer alan değişkenler arasında korelasyon değerlerinin .80'in altında olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2014; Meyers, 2013). Bu varsayımlar elde edilen verilerle sağlanmıştır.

Hiyerarşik regresyon analizinde yordayıcılar tek ya da birkaç değişkenden oluşan bloklar halinde işleme sokulur (Meyers vd. 2013). Araştırmalarda hiyerarşik regresyon analiz işlemi yapılırken blokların giriş sırasını mantıksal ya da kuramsal bir dayanağa göre araştırmacı belirlemektedir. Bağımlı değişkeni kuramsal olarak en fazla yordayacağı düşünülen değişken/değişkenler önce işleme sokulur ya da en sona en fazla yordayan değişken/değişkenler, başa da en az yordayan değişken/değişkenler işleme sokulabilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yapılan bu araştırmada kuramsal olarak bağımlı değişkeni en az yordayacağı düşünülen değişkenden en fazla yordayacağı düşünülen deyişkene göre bir sıralama yapılmış ve önce dini başa çıkma daha sonra umutsuzluk düzeyi blok halinde işleme sokulmuştur.

Araştırmada istatistiksel işlemlere başlanmadan önce ölçeklerden elde edilen verilerin daha güvenilir olması için ölçek maddelerinin aralarına yerleştirilen iki tane kontrol maddesi değerlendirilmiş ve herhangi birine yanlış cevap veren deneklerin verileri araştırmanın dışında tutulmuştur. Araştırmada bütün sorulara cevap vermek zorunlu tutulduğundan dolayı araştırmada kayıp veri bulunmamaktadır. Verilerin frekans değerlerine bakılarak uç değer olup olmadığı kontrol edilmiş buna göre veriler düzeltilmiştir. Araştırmada uygun istatistiksel işlemlerin yapılabilmesi için veriler çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak normal dağılıp dağılmadığı test edilmiştir. Hiyerarşik Regresyon Analizi yapabilmek için normalliğe saçılma diyagramına bakılmış, uç değerler

ise Mahalanobis uzaklığıyla kontrol edilmiştir. Değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığına Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılarak bakılmıştır. Tüm bu işlemlerin ardından 963 ortaöğretim öğrencisinden elde edilen veriden 43'ü çıkarılarak araştırmanın analizlerinde 920 veri kullanılmıştır.



## 4. BULGULAR

### 4.1. Demografik Özellikler

Araştırmaya katılan katılımcıların; demografik özelliklerine ait frekans ve yüzdeleri Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kız	569	61.8
	Erkek	351	38.2
	Toplam	920	100.0
Sınıf	9	338	36.7
	10	185	20.1
	11	218	23.7
	12	179	19.5
	Toplam	920	100.0
Anne Eğitim Durumu	Okuma-Yazma Bilmiyor	54	5.9
	Okuma-Yazma Biliyor	33	3.6
	İlkokul	338	36.7
	Ortaokul	157	17.1
	Lise	221	24.0
	Lisans ve Üstü	117	12.7
Toplam	920	100.0	
Baba Eğitim Durumu	Okuma-Yazma Bilmiyor	3	.3
	Okuma-Yazma Biliyor	12	1.3
	İlkokul	204	22.2
	Ortaokul	180	19.6
	Lise	293	31.8
	Lisans ve Üstü	228	24.8
Toplam	920	100.0	
Kardeş Sayısı	Hiç Yok	37	4.0
	1	255	27.7
	2	340	37.0
	3	185	20.1
	4 ve fazlası	103	11.2
	Toplam	920	100.0
Yakın Arkadaş Sayısı	Hiç Yok	71	7.7
	1	97	10.5
	2	150	16.3
	3	162	17.6
	4	110	12.0
	5 ve Fazlası	330	35.9
Toplam	920	100.0	

Araştırmanın katılımcılarının cinsiyetlerine göre dağılımlarına bakıldığında; katılımcılardan 569 kişinin (%65,5) kız olduğu, 351'nin (%34,5) ise erkeklerden oluştuğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşları 13 ile 20 arasında değişmektedir ( $x=15.95$ ,  $ss=1.30$ ). Katılımcılar sınıf düzeyine göre; 9. sınıflar 338 (%36.7), 10. sınıflar 185 (%20.1), 11. sınıflar 218 (%23.7) ve 12. sınıflar 179 (%19.5) ortaöğretim öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırmanın katılımcıları olan öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre dağılımları incelendiğinde; 54 kişi (%5.9) okuma yazma bilmiyor, 33 kişi (%3.6) okuma ve/veya yazma biliyor, 338 kişi (%36.7) ilkokul mezunu, 157 kişi (%17.1) ortaokul mezunu, 221 kişi (%24.0) lise mezunu ve 117 kişi (%12.7) lisans ve üstü mezunudur.

Araştırmanın katılımcıları olan öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre dağılımları incelendiğinde; 3 kişi (%0.3) okuma yazma bilmiyor, 12 kişi (%1.3) okuma ve/veya yazma biliyor, 204 kişi (%22.2) ilkokul mezunu, 180 kişi (%19.6) ortaokul mezunu, 293 kişi (%31.8) lise mezunu ve 228 kişi (%24.8) lisans ve üstü mezunudur.

Araştırmanın katılımcılarının; 37'sinin (%4.0) hiç kardeşi yok, 255'inin (%4.0) bir kardeşi, 340'ının (%37.0) iki kardeşi, 185'inin (%20.1) üç kardeşi ve 103'ünün (%11.2) dört ve üstünde kardeşi bulunmaktadır.

Araştırmanın katılımcılarının; 71'inin (%7.7) hiç arkadaşı yok, 97'sinin (%10.5) bir arkadaşı, 150'sinin (%16.3) iki arkadaşı, 162'sinin (%17.6) üç arkadaşı, 110'unun (%12.0) dört arkadaşı ve 330'unun (%35.9) beş ve üstünde arkadaşı bulunmaktadır.

#### **4.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri ile Dini Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular**

Katılımcıların demografik özellikleri ile dini başa çıkma düzeylerine göre yapılan t-testi ve tek yönlü varyans analizleri (ANOVA) ve Kruskal Wallis-H testlerine ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

#### 4.2.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerine Dair Bulgular

Cinsiyet değişkeni açısından ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığına dair t-testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Analizi,

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Negatif Dini Başa Çıkma	Kız	569	2.83	.91	918	-.583	.56
	Erkek	351	2.87	.91			
Pozitif Dini Başa Çıkma	Kız	569	3.37	.61	918	2.270	.02
	Erkek	351	3.27	.68			

\* $p < .05$

Ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri cinsiyete göre; negatif dini başa çıkma için [  $t(918) = -.583$ ;  $p > .05$ ] anlamlı bir farklılık göstermemekte, pozitif dini başa çıkma için [  $t(918) = 2.270$ ;  $p < .05$ ] anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kız ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeyleri ( $\bar{x} = 3.37$ ) erkek öğrencilere ( $\bar{x} = 3.27$ ) göre daha fazladır. Ancak negatif dini başa çıkma düzeylerinin kullanılması konusunda kız ( $\bar{x} = 2.83$ ) ve erkek ( $\bar{x} = 2.87$ ) ergenler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

#### 4.2.2. Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerine Dair Bulgular

Sınıf düzeyi değişkeni açısından ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığına dair tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.



**Tablo 4.** Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Negatif Dini Başa Çıkma	9. Sınıf	338	2.86	.91	Gruplar arası	1.365	3	.455	.549	.649	-
	10. Sınıf	185	2.78	.92	Grup içi	758.533	916	.828			
	11. Sınıf	218	2.89	.91	Toplam	759.898	916				
	12. Sınıf	179	2.83	.89							
Pozitif Dini Başa Çıkma	9. Sınıf	338	3.30	.62	Gruplar arası	.998	3	.333	.810	.488	-
	10. Sınıf	185	3.33	.67	Grup içi	375.923	916	.410			
	11. Sınıf	218	3.34	.67	Toplam	376.921	916				
	12. Sınıf	179	3.40	.61							

\* p < .05

Tablo 4 incelendiğinde ergenlerin negatif dini başa çıkma düzeyleri [F (3,916) = .549, p > .05] ve pozitif dini başa çıkma düzeyleri [F (3,916) = .810, p > .05] sınıf düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

#### 4.2.3. Okul Başarısı Değişkeni Açısından Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerine Dair Bulgular

Okul başarısı değişkeni açısından ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı, veriler normal dağılmadığı için nonparametrik testlerden Kruskal Wallis H Testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda fark olması durumunda farkın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc testlerden Dunnet-C testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 5’te verilmiştir.

**Tablo 5.** Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Okul Başarısı Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	Sıra Ortalamaları	sd	X <sup>2</sup>	p	Fark
Negatif Dini Başa Çıkma	1	14	406.93	4	1.305	.860	-
	2	58	469.03				
	3	552	466.21				
	4	264	450.66				
	5	32	451.20				
Pozitif Dini Başa Çıkma	1	14	365.14	4	16.894	.002	2-3, 2-4
	2	58	340.41				
	3	552	462.56				
	4	264	480.51				
	5	32	519.36				

\* p < .05 Grup 1:Çok düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

Tablo 5 incelendiğinde ergenlerin negatif dini başa çıkma düzeyleri ( $X^2=1.305$ ,  $p=.860$ ) okul başarılarına göre aralarında anlamlı bir fark olmamasına rağmen; pozitif dini başa çıkma düzeyleri ( $X^2=16.894$ ,  $p=.002$ ) okul başarısı düzeyine göre farklılaşmaktadır. Bu farklılığın kaynağını bulabilmek için yapılan Dunnet-C testi sonucuna göre; okul başarısı orta ve yüksek olanlar, okul başarısı zayıf olanlara göre önemli oranda pozitif dini başa çıkmayı daha fazla kullanmaktadırlar.

#### **4.2.4. Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerine Dair Bulgular**

Anne eğitim düzeyi değişkeni açısından ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığına dair tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda fark olması durumunda farkın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc testlerden Scheffe testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6.** Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Grup	n	x	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Negatif Dini Başa Çıkma	1	54	3.06	.91	Gruplar arası	8.51	5	1.703	2.071	.067	-
	2	33	2.82	.91	Grup içi	751.386	914	.822			
	3	338	2.88	.91	Toplam	759.898	919				
	4	157	2.90	.85							
	5	221	2.81	.92							
	6	117	2.64	.95							
Pozitif Dini Başa Çıkma	1	54	3.50	.55	Gruplar arası	6.41	5	1.282	3.162	.008	3-6
	2	33	3.28	.58	Grup içi	370.512	914	.405			
	3	338	3.38	.57	Toplam	376.921	919				
	4	157	3.36	.66							
	5	221	3.31	.67							
	6	117	3.15	.77							

\* p < .05 Grup 1:Okur yazar değil, 2: Okuma ve/veya yazma biliyor ama mezun değil, 3: İlkokul, 4:Ortaokul, 5: Lise, 6: Üniversite ve üstü mezun

Tablo 6 incelendiğinde ergenlerin negatif dini başa çıkma düzeyleri [F (5,914) = 2.071, p > .05] anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeyleri [F (5,914) = 3.162, p > .05] anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır. Ergenlerin anneleri ilkokul mezunu olanların pozitif dini başa çıkma düzeyleri anneleri üniversite ve üstü mezun olan ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Ancak ergenlerin annelerinin mezuniyet durumlarının farklılaşması ergenlerin negatif dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir fark yaratmamaktadır.

#### 4.2.5. Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerine Dair Bulgular

Baba eğitim düzeyi değişkeni açısından ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığına dair tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda fark olması durumunda farkın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc testlerden Scheffe testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Grup	n	x	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Negatif Dini Başa Çıkma	1	219	2.93	.90	Gruplar arası	5.798	3	1.933	2.348	.071	-
	2	180	2.93	.91	Grup içi	754.100	916	.823			
	3	293	2.80	.89	Toplam	759.898	919				
	4	228	2.74	.94							
Pozitif Dini Başa Çıkma	1	219	3.43	.56	Gruplar arası	8.901	3	2.967	7.835	.000	1-4,
	2	180	3.43	.60	Grup içi	368.021	916	.402			2-4
	3	293	3.33	.59	Toplam	376.921	919				
	4	228	3.18	.77							

\* p < .05 Grup 1: İlkokul, 2:Ortaokul, 3: Lise, 4: Üniversite ve üstü mezun

Tablo 7 incelendiğinde ergenlerin negatif dini başa çıkma düzeyleri [ $F(3,916) = 2.348, p > .05$ ] baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeyleri [ $F(3,916) = 7.835, p > .05$ ] baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Ergenlerin babalarından ilkokul ve ortaokul mezunu olanların pozitif dini başa çıkma düzeyleri babaları üniversite ve üstü mezun olan ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Ancak ergenlerin babalarının mezuniyet durumlarının farklılaşması ergenlerin negatif dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir fark yaratmamaktadır.

#### **4.2.6. Anne-Babaların Birliktelik Durumuna Göre Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerine Dair Bulgular**

Anne-babaların birliktelik durumuna göre ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığına dair tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda fark olması durumunda farkın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc testlerden Scheffe testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Grup	n	x	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Negatif	1	831	2.86	.91	Gruplar arası	2.381	2	1.191	1.441	.237	
Dini Başa Çıkma	2	54	2.65	.98	Grup içi	757.517	917	.826			
	3	35	2.76	.89	Toplam	759.898	919				
Pozitif Dini	1	831	3.36	.62	Gruplar arası	5.409	2	2.704	6.675	.001	1-2
Baş	2	54	3.03	.84	Grup içi	371.513	917	.405			
Çıkma	3	35	3.31	.63	Toplam	376.921	919				

\* p < .05 Grup 1: Anne-baba birlikte, 2: Anne-baba boşanmış, 3: Anne veya babadan en az biri vefat etmiş

Tablo 8 incelendiğinde ergenlerin negatif dini başa çıkma düzeyleri [F (2,917) = 1.441, p> .05] anne-babaların birliktelik durumuna göre farklılaşmamaktadır. Ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeyleri [F (2,917) = 6.675, p> .05] anne-babaların birliktelik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Ergenlerin anne-babaları birlikte yaşayanların pozitif dini başa çıkma düzeyleri anne-babaları boşanmış ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Ancak anne-babaların birliktelik durumlarının farklılaşması, ergenlerin negatif dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir fark yaratmamaktadır.

#### 4.2.7. Ergenlerin Algıladıkları Dindarlık Düzeyine Göre Dini Başa Çıkma Düzeylerine Dair Bulgular

Ergenlerin algıladıkları dindarlık düzeylerine göre dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığına dair Kruskal Wallis-H testi yapılmıştır. Analiz sonucunda fark olması durumunda farkın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc testlerden Dunnet-C testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir.

**Tablo 9.** Ergenlerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Algıladıkları Dindarlık Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	Sıra Ortalamaları	sd	X <sup>2</sup>	p	Fark
Negatif Dini Başa Çıkma	1	18	128.11	8	50.603	.000	1-2, 1-3, 1-
	2	14	442.21				4, 1-5, 1-6,
	3	34	404.88				1-7, 1-8, 1-
	4	52	395.84				9
	5	157	416.66				
	6	140	453.30				
	7	213	492.49				
	8	160	484.16				
	9	132	527.05				
Pozitif Dini Başa Çıkma	1	18	101.53	8	187.692	.000	1-2, 1-3, 1-
	2	14	319.43				4, 1-5, 1-6,
	3	34	245.38				1-7, 1-8, 1-
	4	52	276.76				9, 3-6, 3-7,
	5	157	354.86				3-8, 3-9, 4-
	6	140	424.77				6, 4-7, 4-
	7	213	514.62				8, 4-9, 5-6,
	8	160	549.08				5-7, 5-8, 5-
	9	132	621.05				9, 6-7, 6-8,
			6-9, 7-9				

\* p < .05 Grup 1,2,3,4,5,6,7,8,9: Algılanan Dindarlık Düzeyi

Tablo 9 incelendiğinde ergenlerin negatif dini başa çıkma düzeyleri ( $X^2=50.603$ ,  $p=.000$ ) algılanan dindarlık düzeyine göre farklılaşmaktadır. Benzer şekilde ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeyleri ( $X^2=187.692$ ,  $p=.000$ ) algıladıkları dindarlık düzeyine göre de farklılaşmaktadır. Bu farklılığın kaynağını bulabilmek için yapılan Dunnet-C testi sonucuna göre; hiç dindar olmayanlarla kendisini dindar olarak algılayanlar arasında dini başa çıkma açısından dindar olanlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Pozitif dini başa çıkma açısından da kendinin hiç dindar olmadığını ifade edenlerle kendisini dindar olarak algılayanlar arasında dini başa çıkma açısından dindar olanlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Başka bir ifadeyle kendini dindar olarak algılayanlar hiç dindar olmayanlara göre pozitif ve negatif dini başa çıkmayı anlamlı düzeyde daha fazla kullanmaktadırlar.

### 4.3. Dini Başa Çıkma, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Araştırmanın katılımcılarının dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilere dair Pearson Korelasyon Analizi Tablo 10'da sunulmuştur.

**Tablo 10.** Dini Başa Çıkma, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Değerlerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

	1	2	3	4
Negatif Dini Başa Çıkma (1)	1			
Pozitif Dini Başa Çıkma (2)	.54**	1		
Umutsuzluk (3)	.06	-.22**	1	
Yaşam Doyumu (4)	-.04	.21**	-.50**	1

\*\*p= .000

Tablo 10'da yer alan dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşama doyumu değişkenleri arasında ikili korelasyonlar incelendiğinde değerlerin -.04 ile .54 arasında değiştiği görülmüştür. Negatif dini başa çıkma ile pozitif dini başa çıkma arasında ( $r = .54, p = <.01$ ) anlamlı orta düzeyde pozitif ilişki, negatif dini başa çıkma ile umutsuzluk arasında ( $r = .06, p = <.01$ ) anlamsız düşük düzeyde pozitif ilişki, negatif dini başa çıkma ile yaşam doyumu arasında ( $r = -.04, p = <.01$ ) anlamsız düşük düzeyde negatif ilişki bulunmaktadır. Pozitif dini başa çıkma ile umutsuzluk arasında ( $r = -.22, p = <.01$ ) anlamlı orta düzeye yakın negatif ilişki, pozitif dini başa çıkma ile yaşam doyumu arasında ( $r = .21, p = <.01$ ) anlamlı orta düzeyde pozitif ilişki vardır. Umutsuzluk ile yaşam doyumu arasında ( $r = -.50, p = <.01$ ) anlamlı orta düzeyde negatif ilişki bulunmaktadır.

Araştırmanın katılımcılarının dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri gösteren hiyerarşik regresyon analizi aşağıda sunulmuştur.

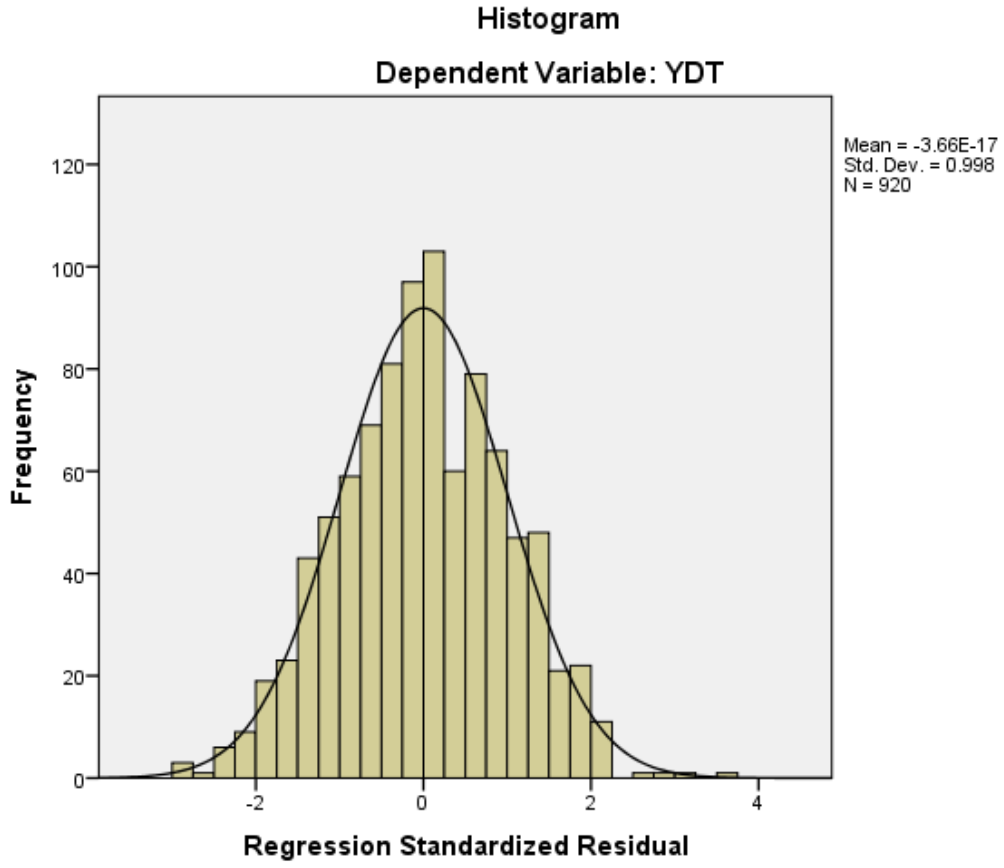
**Tablo 11.** Dini Başa Çıkma, Umutsuzluk ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkilere Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi

Yaşam Doymu									
Bağımsız Değişken	Blok 1				Blok 2				
	B	SE B	$\beta$	p	B	SE B	$\beta$	p	
Negatif Dini Başa Çıkma	-.24	.04	-.22	.00*	-.12	.04	-.11	.00*	
Pozitif Dini Başa Çıkma	.52	.06	.33	.00*	.26	.06	.17	.00*	
Umutsuzluk	-	-	-	-	-1.75	.12	-.45	.00*	
<b>R</b>		.28				.52			
<b>R<sup>2</sup></b>		.08				.26			
<b>Adjusted (Düzeltilmiş) R<sup>2</sup></b>		.08				.26			

\* $p < .05$

Lise öğrencilerinin yaşam doymalarıyla dini başa çıkma ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki hiyerarşik regresyon analiziyle incelenmiştir. Birinci adımda modele kuramsal olarak daha az yordayıcı olduğu düşünülen negatif dini başa çıkma ile pozitif dini başa çıkma dahil edilmiştir. Analiz sonucunda modelin anlamlı olduğu ( $F(2-917)=39.42, p < .05$ ) görülmüştür. Analiz sonucunda negatif dini başa çıkmanın yaşam doyumunun negatif yönlü bir yordayıcısı ( $B = -.24, \beta = -.22, p < .05$ ) olduğu, pozitif dini başa çıkmanın ise pozitif yönlü bir yordayıcı ( $B = .52, \beta = .33, p < .05$ ) olduğu belirlenmiştir. Modele ikinci adımda umutsuzluk düzeyi eklenmiştir. Bu doğrultuda modelin anlamlı olduğu ( $F(3-916)=109.96, p < .05$ ) görülmüştür. Bu sonuçlara göre negatif dini başa çıkma negatif yönlü ( $B = -.12, \beta = -.11, p < .05$ ), pozitif dini başa çıkma ( $B = .26, \beta = .17, p < .05$ ) pozitif yönlü, umutsuzluk ise yaşam doyumunun ( $B = -1.75, \beta = -.45, p < .05$ ) negatif yönlü anlamlı birer yordayıcılarıdır. Bir başka ifadeyle yüksek düzeyde negatif dini başa çıkma düşük düzeyde yaşam doymuyla ilişkilidir. Diğer taraftan yüksek düzeyde pozitif dini başa çıkmanın yüksek düzeyde yaşam doymuyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yüksek düzeyde umutsuzluk ise düşük düzeyde yaşam doymuyla ilişkilidir. Yaşam doyumunun varyansındaki değişkenliğin %26'sını dini başa çıkma ve umutsuzluk açıklamıştır.





Şekil 1: Dini Başa Çıkma, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin Dağılımlarını Gösteren Histogram Grafiği

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Ortaöğretime devam eden ergenlerin dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşam doyumlarını inceleyen bu araştırmada, “demografik değişkenler ile dini başa çıkma arasındaki ilişkiler” ve “dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşama doyumunu arasındaki ilişkiler” incelenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulguların sonuçlarına göre;

1. Ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri cinsiyete göre; negatif dini başa çıkma için anlamlı bir farklılık göstermemekte, pozitif dini başa çıkma için kız ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğu analizler sonucunda elde edilmiştir. Bu çalışmayla benzer şekilde Ferah (2019) da kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla pozitif dini başa çıkma davranışında bulunduğunu ve negatif dini başa çıkma açısından kadınlar ile erkekler arasında fark bulunmadığını tespit etmiştir. Yıldırıcı Titiz (2019) ergenlerde dini başa çıkma ve yaşam doyumunu ilişkisini incelediği çalışmasında kızların erkeklere göre anlamlı düzeyde pozitif dini başa çıkma davranışında bulunduğunu, bu araştırmadan farklı olarak erkekler kızlara oranla negatif dini başa çıkmayı anlamlı düzeyde daha fazla kullanmaktadırlar. Negatif dini başa çıkma açısından bu çalışmayla benzer şekilde bazı çalışmalarda cinsiyetler arasında bir fark bulunmamıştır (Ayten ve Sağır, 2014; Batan, 2016; Bayraktutar, 2019; Bektaş, 2019; Çevik Demir, 2013; Çolak, 2020; Ekşi, 2001; Erdoğan, 2019; Gümü, 2017; İşcan, 2021; Kakız, 2021; Kaya, 2014; Murat ve Kızılgeçit, 2017; Özgül, 2017; Özkan, 2019; Sağlam Demirkan, 2020; Savcı Bahçekapılı, 2019; Şentepe, 2009). Ancak Akkaya Türköl (2020) kişilik özellikleri ile dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında erkekler kadınlardan daha fazla negatif dini başa çıkmayı kullanmaktadırlar. Bazı çalışmalarda erkeklerin kadınlardan daha fazla negatif dini başa çıkmayı kullandığı (Aydın, 2019; Ceylan, 2018; Ekşi, 2001) ve bazı çalışmalarda ise kadınların erkeklerden daha fazla negatif dini başa çıkmayı kullandığı (Arıcı, 2005) ifade edilmiştir. Yine yapılan bazı çalışmalarda bu çalışmayla benzer şekilde pozitif dini başa çıkmayı kadınların daha fazla kullandığı ortaya konulmuştur (Altıntaş, 2014; Arıcı, 2005; Aydın, 2019; Ayten ve Sağır, 2014; Çayır ve Arpacı, 2011; Ekşi, 2001; Kakız, 2021; Kaya, 2014; Murat ve Kızılgeçit, 2017; Özgen, 2014; Sağır, 2014; Sağlam Demirkan, 2020; Sanchez, 2012;

Topuz, 2003; Uysal, vd., 2017). Fakat bu çalışmadan farklı olarak pozitif dini başa çıkma açısından cinsiyetler arasında fark olmadığını bulgulayan çalışmaların (Batan, 2016; Çevik Demir, 2013; Ekşi, 2001; Erdoğan, 2019; Gümüş, 2017; Güner, 2006; İşcan, 2021; Özkan, 2019; Savcı Bahçekapılı, 2019; Şentepe, 2009) yanında erkekler lehine pozitif dini başa çıkmayı bulgulayan (Altıntaş, 2015; Aydın, 2019; Ayten, 2012; Bayraktutar, 2019; Bektaş, 2019; Ceylan, 2018; Çolak, 2020; Özgül, 2017; Solak, 2012) çalışmalar da bulunmaktadır. Temiz (2014) yetişkinlerde dini başa çıkma tarzlarıyla dua arasında ilişkiyi incelediği çalışmasında cinsiyetin genel olarak dini başa çıkma tarzlarında bir farklılığa neden olmadığını bulgulamıştır. Ancak farklı cinsiyetteki bireylerin başlarına gelebilecek herhangi bir olayı anlamlandırıp sebeplerini aramalarının temelinde biyolojik faktörler yatabilir, aynı zamanda toplumun bireyden beklentilerinin farklı farklı olması da bireylerin davranışlarında etkili olabilir (Ayten, 2012b). Bu nedenle pozitif dini başa çıkma açısından kadınlar lehine farklılaşma söz konusu olabilir. Kadınlar yaşadıkları problemler karşısında sorunlarının çözümünde Allah'tan yardım bekleme, sorunları karşısında sabırlı davranma, hayra yorma gibi eğilimlerde buldukları, bunun yanında da problemlerini kutsal olan ile ilişkilendirdikleri söylenebilir. Ancak negatif dini başa çıkma açısından cinsiyetlerin homojen dağıldığı söylenebilir. Kızlar ve erkeklerin yaşadıkları problemler karşısında negatif dini başa çıkma davranışlarını benzer biçimde kullandıkları, yaşadığı olumsuzluklar karşısında benzer şekilde başa çıkma davranışlarında buldukları ifade edilebilir.

2. Ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri, sınıf düzeyine göre aritmetik ortalamalar açısından birbirleri arasında küçük farklılıklar olsa da istatistiksel açıdan ergenlerin dini başa çıkma davranışları sınıf düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmamaktadır. Erdoğan (2019) da ergenlerde kimlik algısı ve dini başa çıkma yolları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada, bu çalışmayla benzer biçimde hem pozitif hem negatif dini başa çıkma konusunda sınıf düzeyine göre bir fark olmadığını bulgulamıştır. Okula başlama yaşı tüm Türkiye'de aynı olduğundan, sınıf düzeyi ile yaş arasında doğrudan ilişki vardır yani sınıf düzeyi arttıkça yaş da artmaktadır. Bu araştırmayla benzer şekilde Kulu'nun (2019) ergenlik dönemindeki bireylerin dini başa çıkma düzeyleri ve anlam arayışları üzerine yapmış olduğu çalışmada da 14-16 yaşında olanlar ile 17-18 yaşında olanların pozitif ve negatif dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak aynı çalışmada üniversite öğrencileri ile lise

öğrencilerinin dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark bulunmakta ve lise öğrencileri üniversite öğrencilerine göre hem pozitif hem de negatif dini başa çıkma davranışında bulunmaktadır. Aydın (2019) da yapmış olduğu çalışmada hem negatif hem de pozitif dini başa çıkma açısından yaşa göre bir fark bulunmadığını ifade etmiştir. Çevik Demir (2013) ergenlerde dini başa çıkma ve benlik saygısı düzeylerini incelediği çalışmasında yaşa göre pozitif dini başa çıkma açısından ergenler arasında bir farklılık bulunmazken; 17-18 yaşlarındaki ergenler 14 yaş ve altındaki ergenlere göre negatif dini başa çıkma davranışlarında bulunduğu ortaya konulmuştur. Bayraktutar'ın (2019) İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin dini başa çıkma ve Tanrı tasavvurları ilişkisini incelediği çalışmasında elde ettiği bulgular bu çalışmanın aksine yaş arttıkça negatif dini başa çıkmayı daha fazla kullandıkları ve pozitif dini başa çıkma açısından 15 yaşındakiler 16 ve 17 yaşındakilere göre pozitif dini başa çıkmayı kullanmaktadırlar. Bektaş (2019) da İmam Hatip Lisesinde okuyan ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma davranışlarını incelediği çalışmasında, sadece 15 yaşındaki bireylerin 16 yaşındaki bireylere göre daha fazla pozitif dini başa çıkmayı kullandıklarını, diğer yaşlara göre birbirileri arasında herhangi bir fark olmadığı ve negatif dini başa çıkma davranışı açısından ise yaşa göre bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bektaş'ın elde ettiği bu bulgu yapılan bu çalışmadan elde edilen sınıf düzeyine ilişkin bulguyu desteklemektedir. Yapılan başka çalışmalar da yaşa göre pozitif dini başa çıkma davranışlarının farklılaşmadığını (Gümüş, 2017; Kaya, 2014; Murat ve Kızılgöçer, 2017; Sağlam Demirkan, 2020) ifade etmektedir. Yine yapılan bazı araştırmalar (Acar, 2014; Kaya, 2014; Murat ve Kızılgöçer, 2017; Özgül, 2017; Sağır, 2014; Sağlam Demirkan, 2020), negatif dini başa çıkma davranışının yaşa göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Kuran kurslarına devam eden kadınlar arasında dindarlık, dini başa çıkma gibi değişkenlerin incelendiği çalışmada yaşla birlikte dini başa çıkma davranışlarının da arttığını belirtmiştir (Acar, 2014). Ayten, Göcen, Sevinç ve Öztürk (2012) tarafından yapılan çalışmada yaşla birlikte hem pozitif hem de negatif dini başa çıkma davranışlarının arttığını ifade etmişlerdir. Bazı çalışmalarda ise yaşla birlikte pozitif dini başa çıkmanın arttığına (Altıntaş, 2014; Ceylan, 2018; Özgül, 2017), bazılarında ise yaşla birlikte pozitif dini başa çıkmanın azaldığına (Ayten, 2012b; Demir, 2013; Sağır, 2014; Solak, 2012), yaşla birlikte negatif dini başa çıkmanın arttığına (Ayten, 2012b; Batan, 2016; Demir, 2013), bazılarında ise yaşla birlikte negatif dini başa çıkmanın azaldığına (Özgen, 2014) dair sonuçlar elde edilmiştir. Batan'a (2016) göre

ergenlik döneminde olanlar ilk, orta ve son yetişkinlik döneminde olanlara göre dini başa çıkma davranışlarında daha az bulunmaktadırlar. Ortaöğretime devam eden ergenlerin aralarındaki yaş farkının da fazla olmaması, yaşanmışlık düzeylerinin benzer olması nedeniyle, ortaöğretimde farklı sınıflara devam eden ergenlerin dini başa çıkma davranışlarına başvurma düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

3. Ergenlerin negatif dini başa çıkma düzeyleri ergenlerin algıladıkları okul başarısına göre farklılaşmamaktadır. Başka bir ifadeyle ergenlerin okul başarısı hangi düzeyde olursa olsun negatif dini başa çıkma davranışlarının benzer olduğu söylenebilir. Ancak ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeyleri ergenlerin algıladıkları okul başarısına göre farklılaşmaktadır. Algılanan okul başarısı yükseldikçe daha fazla pozitif dini başa çıkma kullanılmaktadır. Okul başarısı yüksek olan ergenlerin, Tanrıya başarı durumlarından duydukları memnuniyetlerini bildirmek ve şükretmek adına pozitif dini başa çıkma davranışlarında daha fazla buldukları ifade edilebilir.

4. Ergenlerin negatif dini başa çıkma düzeyleri ergenlerin annelerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Ancak ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeyleri ergenlerin annelerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Annesi ilkokul mezunu olan ergenler, annesi lisans ve üstü mezunu olan ergenlere göre daha fazla pozitif dini başa çıkma davranışında bulunmaktadırlar. Bu çalışma ile benzer şekilde Çevik Demir'in (2013) ergenlerde dini başa çıkma ve benlik saygısını incelediği çalışmasında, ergenlerin annelerinin eğitim düzeyine göre negatif dini başa çıkma davranışları arasında fark yoktur. Ancak ergenlerden annesi ilkokul mezunu olanlar, lise ve üniversite mezunu olanlara göre dini başa çıkma davranışlarına daha fazla başvurmaktadırlar. Ekşi (2001) de yaptığı çalışmada annesi ilkokul ve altı mezun olanların hem pozitif hem de negatif dini başa çıkma davranışları annesi lise ve üstü mezun olan ergenlerden daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Annelerin çocuklarını yetiştirme tarzı çocuklarının tutum ve davranışlarına etki edebilmekte, çocukların da annesiyle benzer tutum ve davranışlarda bulunabilmelerine yol açabilmektedir. Annelerin eğitim düzeyi hem kendilerinin dini başa çıkma tutumlarını etkileyebilirken hem de kendi çocuklarının dini başa çıkma tutumlarında etkin rol oynayabilir. Acar (2014) Kuran kursuna devam eden bireyler ile yaptığı çalışmada eğitim düzeyi ile dini başa çıkma düzeyi arasında negatif yönlü korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Eğitim düzeyi yükseldikçe dini başa çıkma davranışlarında bulunma sıklığı azalmaktadır. Düşük öğrenim düzeyine sahip bireylerin

dini ve ahlaki değerleri çok daha fazla içselleştirmiş olmaları, geleneksel yaşam tarzını benimsemeleri, değerler ve inançlar konusunda şüpheci davranmamaları bu durumun nedenleri arasında sayılabilir. Buradan yola çıkarak anneleri düşük eğitim düzeyine sahip ergenler, annelerinin öğrenim düzeyi daha yüksek ergenlere göre daha fazla pozitif dini başa çıkma davranışlarında bulunmakta olduğu ifade edilebilir.

5. Ergenlerin negatif başa çıkma düzeyleri ergenlerin babalarının eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Ancak ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeyleri ergenlerin babalarının eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Babası ilkokul ve ortaokul mezunu olan ergenler babası lisans ve üstü mezunu olan ergenlere göre daha fazla pozitif dini başa çıkma kullanmaktadırlar. Bu çalışmanın bulgularından farklı olarak Çevik Demir'in (2013) ergenlerde dini başa çıkma ve benlik saygısını incelediği çalışmasında, ergenlerin babalarının eğitim düzeyi arttıkça negatif dini başa çıkma davranışlarına başvurma düzeyleri azalmaktadır; ancak ergenlerin babalarının eğitim düzeyine göre pozitif dini başa çıkma davranışları değişmemektedir. Nitekim Özgül (2017) de yaptığı çalışmada bu çalışmayla benzer şekilde düşük öğrenim düzeyine sahip olanların öğrenim düzeyi daha yüksek olanlardan daha fazla pozitif dini başa çıkma davranışında bulduklarını ifade etmiştir. Ancak Gümüş'ün (2017) yaptığı çalışmada eğitim düzeyi yükseldikçe dini başa çıkma davranışında bulunma düzeyi de artmaktadır. Ekşi (2001) yaptığı çalışmada babaları ilkokul ve altı mezun olanların lise ve üstü mezun olanlara göre hem pozitif hem de negatif dini başa çıkma davranışlarında daha fazla buldukları ifade edilmiştir. Ergenlerden babalarının eğitim seviyesi daha düşük olanların yaşadıkları olaylar karşısında kutsaldan sevgi ve şefkat beklentisine girme onunla bağ kurma ve Allah'a iyi bir kul olabilme davranışlarında bulunma isteği artabilir. Ancak bu durum ergenlerin babalarının eğitim seviyeleri yükseldikçe problemler karşısında kutsala yönelmek onunla bağ kurmak yerine doğanın genel sirkülasyonu sonucunda yaşanan gelişmeler olarak yorumladıkları ifade edilebilir.

6. Ergenlerin negatif başa çıkma düzeyleri ergenlerin anne-babalarının birliktelik durumuna göre farklılaşmamaktadır. Ancak ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeyleri ergenlerin anne-babalarının birliktelik durumuna göre farklılaşmaktadır. Anne-babası birlikte olan ergenler anne-babası boşanmış olan ergenlere göre daha fazla pozitif dini başa çıkmayı kullanmaktadırlar. Kaya'nın (2014) zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerde problem çözme ve dini başa çıkma davranışlarını incelediği çalışmada, ebeveynlerin

birlikte veya ayrı olması ebeveynlerin dini başa çıkma davranışlarında bir farklılığa neden olmamaktadır. Çocukların anne-babalarını model alarak öğrenme davranışları da göz önünde bulundurulduğunda ve yapılan araştırmalarda da ortaya konulduğu üzere ebeveynlerin birliktelik durumları kendi negatif dini başa çıkma davranışlarında bir farklılığa neden olmadığı gibi çocuklarının da negatif dini başa çıkma tutum ve davranışlarında bir farklılığa neden olmadığı ifade edilebilir. Ancak anne-babası birlikte olan ergenler, boşanmış bireylerin çocukları olan akranlarının yaşadıkları problemleri ve sıkıntıları görüp anne-babalarının birlikte olmalarından duydukları memnuniyetlerini dua ve şükür yoluyla ifade ederek pozitif anlamda dini başa çıktıkları söylenebilir. Başka bir ifade ile anne-babası birlikte olan ergenlerin, anne-babası boşanmış ergenlerden anlamlı düzeyde pozitif dini başa çıkmayı daha fazla kullandıkları ifade edilebilir.

7. Ergenlerin negatif başa çıkma düzeyleri ergenlerin dindarlık düzeylerine göre farklılaşmaktadır. Dindar olan ergenler dindar olmayan ergenlere göre daha fazla negatif dini başa çıkmayı kullanmaktadırlar. Ergenlerin pozitif dini başa çıkma düzeyleri ergenlerin dindarlık düzeylerine göre farklılaşmaktadır. Dindar olan ergenler dindar olmayan ergenlere göre daha fazla pozitif dini başa çıkmayı kullanmaktadırlar. Bu araştırmayla benzer şekilde Ferah (2019) da öznel dindarlık ve ibadet seviyesi yüksek olanların daha fazla pozitif dini başa çıkma davranışı gösterdiği bulgusuna ulaşmış; ancak bu araştırmadan farklı olarak negatif dini başa çıkma açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Sağır'ın (2014) da Suriyeli mülteciler üzerinde yaptığı çalışmada dindarlık düzeyi arttıkça hem pozitif hem de negatif dini başa çıkma davranışlarının arttığı ifade edilmiştir. Çevik Demir'in (2013) ergenlerle yaptığı çalışma da dindarlık düzeyi yükseldikçe hem pozitif hem de negatif dini başa çıkma davranışlarında bulunma düzeyi de yükselmektedir. İşcan (2021) da yaptığı çalışmada öznel dindarlık algısı yükseldikçe pozitif dini başa çıkmanın daha fazla kullanıldığını ortaya koymuştur. Ancak bu çalışmadan farklı olarak, negatif dini başa çıkma ters yönlü olarak öznel dindarlık düştükçe daha fazla kullanılmaktadır. Yine benzer şekilde dindarlık algısı arttıkça pozitif dini başa çıkmanın daha fazla kullanıldığına dair çalışmalar bulunmaktadır (Aydın, 2011; Ayten 2012; Batan, 2016; Bayraktutar, 2019; Bektaş, 2019; Gümüş, 2017; Kaya, 2014; Kulu, 2019; Özgen, 2014; Özkan, 2019; Sağır, 2014; Sağlam Demirkan, 2020; Savcı Bahçekapılı, 2019; Şentepe, 2009). Ancak negatif dini başa çıkma ile dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmayan (Batan, 2016;

Kaya,2014; Savcı Bahçekapılı, 2019) ve değişkenler arasında negatif yönlü farklılık olan çalışmalar da (Ayten, 2012; Bayraktutar, 2019; Bektaş, 2019; Kulu, 2019; İşcan 2021; Sağlam Demirkan, 2020) bulunmaktadır. İnsanın yaşamında dindarlığın alt boyutları olarak ifade edilen bilgi, duygu, etki ve ibadet (Glock ve Stark, 1968) etkili olabilmekte ve karşılaştığı problemlerin çözümünde yardımcı olabilmektedir. Bireyler, ruh sağlığını (depresyon, stres, kaygı gibi) olumsuz anlamda etkileyen durumlarla karşılaştığında sahip olduğu değerler (şükür, sabır, tevekkül vb.) ve namaz, dua gibi çeşitli dini gereklilikler aracılığıyla sorunların üstesinden gelmeye çalışmakta ve dini başa çıkma yöntemlerini kullanarak sıkıntılarında kurtulmak istemektedirler (Cankılıç, 2019; Kula, 2002; Pergament, 1997). Başka bir ifadeyle insanların kullandıkları dini başa çıkma ile ilişkili etmenlerin çoğu aynı zamanda dindarlıkla da ilgilidir (Ayten, 2010). Bu nedenle de dini başa çıkma ile dindarlık arasında ilişkinin olması kaçınılmazdır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda dindarlık düzeyi pozitif dini başa çıkma davranışında bulunma davranışını anlamlı düzeyde etkilemektedir. Aynı durum negatif dini başa çıkma davranışı ile dindarlık düzeyi arasında da geçerlidir. Ergenlik döneminin başlarında ergenler anne babalarından öğrendikleri biçimde dini kurallara uyuyor olsalar da, yaşamının sonraki dönemlerinde daha bilinçli olarak dini yaşayış arayışında olacaktır. Benzer şekilde ergenlik dönemindeki bireyler samimi bir biçimde dini yaşamaya çalışırken yaşadığı olumsuzluklar karşısında kendi kulluklarında, yaşam tarzlarında hata olduğunu düşünüp bu doğrultuda Allah'ın kendilerini cezalandırdığını da düşünüp negatif dini başa çıkma davranışlarında bulunabilirler. Buradan yola çıkarak dini önemseyen bireylerin dua, tevekkül, sabır gibi dinî başa çıkma davranışlarında bulunması ve dinî başa çıkmadan yararlanmaları istenen ve beklenen bir durum olduğu ifade edilebilir.

8. Dini başa çıkma, yaşam doyumu ve umutsuzluk arasındaki ilişkilerin incelendiği korelasyon analizi sonuçlarına göre; negatif dini başa çıkma ile pozitif dini başa çıkma arasında anlamlı orta düzeyde pozitif ilişki, negatif dini başa çıkma ile umutsuzluk arasında anlamsız düşük düzeyde pozitif ilişki, negatif dini başa çıkma ile yaşam doyumu arasında anlamsız düşük düzeyde negatif ilişki bulunmaktadır. Pozitif dini başa çıkma ile umutsuzluk arasında anlamlı orta düzeye yakın negatif ilişki, pozitif dini başa çıkma ile yaşam doyumu arasında anlamlı orta düzeyde pozitif ilişki vardır. Umutsuzluk ile yaşam doyumu arasında anlamlı orta düzeyde negatif ilişki bulunmaktadır. Bu araştırma ile benzer şekilde Kakız'ın (2021) yaptığı çalışmada; pozitif



dini başa çıkma ile negatif dini başa çıkma arasında ortaya yakın düzeyde anlamlı bir ilişki, yaşam doyumu ile negatif dini başa çıkma arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamsız bir ilişki ve yaşam doyumu ile pozitif dini başa çıkma arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayten, vd., (2012) tarafından yapılan şükür, dini başa çıkma ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaya göre; yaşam memnuniyeti ile olumlu dinî başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur. Olumsuz dinî başa çıkma ile hayat memnuniyeti değişkenleri arasında ise ilişki bulunamamıştır. Pozitif dinî başa çıkma davranışlarına başvurma değişkeni ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu çoğu araştırmada bulgulanmıştır (Aydın, 2019; Batan, 2016; Hebert, vd., 2009; Pargament, vd., 2011; Ross, vd., 2009; Sağlam Demirkan, 2020). Ayrıca negatif dinî başa çıkma davranışlarında bulunma değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olmayan (Aydın, 2019) ve negatif yönlü ilişki olan (Sağlam Demirkan, 2020) araştırmalar bulunmaktadır. Rajabi, Saremi ve Bayazi (2012) yaptıkları çalışmada pozitif dini başa çıkma ile mutluluk arasında pozitif, negatif dini başa çıkma ile mutluluk arasında ise negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Ferah (2019) yaptığı çalışmada, boşanma sürecindeki bireylerin dini başa çıkma davranışlarının, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Pozitif dini başa çıkma davranışı arttıkça depresyon, stres ve kaygı düzeyinin düştüğüne dair önemli kanıtlar elde etmiştir. Buradan yola çıkarak pozitif dini başa çıkma davranışının yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir. Ayten (2012b) dini başa çıkma ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişkiye odaklandığı araştırmasında, olumlu dini başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında pozitif, olumsuz dini başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Acar (2018) engelli çocukların anne babaları üzerinde yürütmüş olduğu çalışmasında engelli çocuğun engel türü gibi değişkenlerin umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde etkili olduğunu saptamıştır. Yapılan çalışmalarda, yaşam doyumu ile umutsuzluk arasında düşük, orta ve yüksek düzeyde negatif yönlü ilişkiler olduğu saptanmıştır (Kasımoğlu, 2017; Şahin, 2020; Yıldız, 2018). Kaya (2018) başa çıkma davranışları arttıkça kadınların umutsuzluklarının azaldığını belirtmiştir. Yayla (2012) dini başa etme davranışı ile umutsuzluk arasında anlamsız düşük düzeyde bir ilişki olduğunu bulgulanmıştır.

9. Dini başa çıkma, yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerinde yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, yüksek düzeyde dini başa çıkma yüksek düzeyde yaşam doyumuyla ilişkilidir. Diğer taraftan yüksek düzeyde umutsuzluğun düşük düzeyde yaşam doyumuyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yıldırıncı Titiz (2019) ergenlerin dini başa çıkma düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerini incelemiştir. Bu çalışmada yaşam doyumunu negatif yönde yordayan değişken olumsuz dini başa çıkma değişkenlerinden olan şerre yorma/manevi hoşnutsuzluk olduğu ve pozitif yönde yordayan değişken ise olumlu dini başa çıkma değişkenlerinden olan Allah'a yönelme olduğu bulunmuştur. Herhangi bir sorun veya sıkıntı ile başa çıkmak için kullanılan yöntemlerden olan dinî başa çıkma davranışı, bireylerin fiziksel, ruhsal durumu üzerinde ya da yaşam kalitesi üzerinde etkili olabilmektedir (Özdemir, 2016). Pozitif dinî başa çıkma, bireylerin tüm yaşamlarını etkileyebilmektedir. Dinî başa çıkma, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık ilişkisine dair elde edilen bulgular, pozitif dinî başa çıkma davranışının yaşam doyumu üstünde doğrudan etkisi olduğunu, pozitif dini başa çıkma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü olduğu bulgulanmıştır (Batan, 2016). Ayten'in (2013) yaptığı çalışmada dindarlığın hayat memnuniyetine olumlu katkıda bulunduğu belirtilmiştir. Ancak Okulicz-Kozaryn'in (2012) dindarlık ile yaşam doyumu ilişkisine baktığı araştırmada, dindarlığın yaşam doyumu üzerindeki etkisi ülkeden ülkeye ve dinden daha uzak toplumlardan dindar toplumlara değiştiği ve dindarlığın dindar olarak ifade edilen toplumlarda yaşam doyumunu daha fazla arttırdığını bulgulanmıştır. Yine Kakız (2021) hayatın anlam ve amacının, yaşam doyumu üzerine etkisinde pozitif dini başa çıkmanın aracı rol oynadığını, olumlu dini başa çıkma davranışı arttıkça yaşam doyumunun da arttığını ortaya koymuştur. Ancak hayatın anlamsız ve amacın olmayışının yaşam doyumu üzerindeki etkisinde negatif dini başa çıkmanın aracılık etkisinin olmadığı ifade edilmiştir.

Dinî başa çıkma yöntemlerini kullananların, psikolojik olarak iyi oldukları söylenebilir (Acar, 2014). Dini olup olmamasına bakılmaksızın başa çıkma yöntemlerinin kullanılması, bireyin problemlerini çözmeye dair çabalarının göstergesidir. Doğal olarak bireyin mücadelesi onun psikolojisine olumlu katkıda bulunabilecektir. Sonuç olarak, ergenlerde dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmanın benzerine ülkemizde rastlanılmamış olması nedeniyle, bu çalışma ilgili literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Ancak bu çalışmanın sadece nicel

verilere dayanması ve araştırmadan elde edilen sonuçların sadece ölçeklere verilen cevaplar ile belirlenmesi araştırmanın bir sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir:

1. Ergenlerde dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışma nicel verilere dayanmaktadır. Ergenlerle dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşam doyumu konularında nitel görüşmeler yapılarak bu alanlarda yaşadıkları problemlerin ortaya konulduğu çalışmalar yapılabilir.

2. Bu çalışma ortaöğretime devam eden öğrenciler üzerinde yürütülmüştür, sonraki araştırmalar ergenliğin başlarında olan ortaokul öğrencileri ve ileri ergenlik döneminde olan üniversite öğrencileri üzerinde yapılabilir ve ergenliğin tüm dönemlerindeki bireyler üzerinde karşılaştırmalar yapılabilir.

3. Literatürde dini başa çıkma davranışının cinsiyetlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı çokça incelenmiş ancak ortak bir kanı sağlanamamıştır. Bu konuda bir meta analiz çalışması yapılarak hem çalışmalardaki tekrar giderilebilir hem de bu konuda önemli bir konuya açıklık getirilmiş olacaktır.

4. Dini başa çıkma tarzının göstergelerinden olan sabır, tevekkül, şükür gibi konuların değerler eğitimi kapsamında ergenlerin eğitim gördüğü ortaokul, lise, Kuran kurslarında eğitim-öğretim müfredatı içerisinde yer alması, bireysel ve grup rehberlik etkinliklerinde kullanılması ergenlerin yaşam doyumlarına olumlu anlamda katkı sağlayacaktır.

5. Ergenlerin dini başa çıkma stratejilerine başvurma düzeyleri anne-babalarının eğitim düzeyi yükseldikçe düşmektedir. Din eğitimi konusunda MEB'e bağlı okullarda Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Derslerinde eğitim-öğretim müfredatlarının, dini başa çıkma yolları (sabır, tevekkül, şükür, Allah'tan yardım isteme gibi) konusunda zenginleştirilmesi yoluyla bireylerin dini başa çıkma stratejilerini kullanması artırılabilir.

6. Dini başa çıkmanın pozitif ve negatif olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar aynı zamanda bireylerin Tanrı algılarını da yansıtmakta olduğundan bireylere verilecek din eğitimi programlarında pozitif bakış açısını yansıtan ve Tanrı'nın cezalandırıcı yönünden ziyade merhametine sevgisine vurgu yapan yönünün vurgulanması bireylerin hem umutsuzluklarına hem de yaşam doyumlarına pozitif katkıda bulunabilecektir.

7. Bireylerin yaşam doyumlarına etki eden dini başa çıkma değişkeninin yanında yalnızlık, depresyon, benlik saygısı, öznel iyi oluş gibi başka değişkenlerle de ilişkileri incelenebilir.

8. Ortaöğretimden sonra yükseköğretimde öğrenim göreceğ olan ileri ergenlikteki bireylerin büyük bir kısmının Kredi Yurtlar Kurumu gibi devlet yurtlarında kalacağı düşünöldüğünde, buralarda istihdam edilebilecek Din Psikologlarının (Manevi Danışmanların) ergenlere dini başa çıkma konusunda rehberlik etmeleri desteklenebilir. Dini başa çıkma, yaşam doyumuna ve umutsuzluğa etki eden önemli bir faktör olduğu düşünöldüğünde bu türden bir hizmet önemli olabilir.



## KAYNAKÇA

- Abu Raiya, H., Pargament, K. I., Mahoney, A., & Stein, C. A Psychological Measure Of Islamic Religiousness: Development And Evidence For Reliability And Validity. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2008, 18(4), 291-315.
- Abukan, B., “Çocukluk Çağı Travmalarının Koruyucu Aile İçinde Sağaltımı Üzerine Bir Değerlendirme”, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 2020, (1), ss. 241-260.
- Acar, H. (2014). *Kur'an kurslarına devam eden kadınlar arasında dindarlık biçimleri, dini başa çıkma faaliyetleri ve psikolojik iyilik halleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Acar, M. (2009). *Zihinsel ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Adler, A. (2009). *Yaşamın Amacı*, çev. Kamuran Şipal. Say Yayınları, İstanbul.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış doktora tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ahioğlu-Lindberg, E. N. “Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2011, 19(1), 1-10.
- Akın, A., Yalnız, A. “Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015, 54(14), ss. 95-102.
- Akkaya Türköl, Y. (2020). *Kişilik ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi-Çorum Örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Akşit, M. A., Şaylıgil, Ö., Başaran, N. “Sorunlu, Kusurlu Ve Engellilerde Farkındalık Boyutu üzerine Düşünceler. *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Yenidoğan Dergisi*, 2018, 3(2), ss. 65-250.

- Akyüz, İ. “Türkiye’de Gençlik, Din ve Değerler Konusunda Yapılan Ampirik Araştırmaların Yöntem ve İçerik Analizi”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2014, 47(30), ss. 1-20.
- Altıntaş, S. (2014). *Depresyon ile Dinsel Başa Çıkma Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Angoorani, P. Mahmoodi, Z. Ejtahed, H. S. vd. “Determinants of Life Satisfaction And Self-Rated Health İn Iranian Children And Adolescents: A Structure Equation Model”, *BMC pediatrics*, 2022, 22(1), ss. 1-10.
- Anlı, İ. “Ego İdeali ve Kimlik Devamlılığı”, *FNG & Bilim Tıp Dergisi*, 2016, 2(4), ss. 287-290.
- Argyle, M. (1987). *The Psychology Of Happiness*. London: Methuen.
- Arıcı, A. (2005). *Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Arnett, J. J. “Adolescent Storm And Stress, Reconsidered”, *American Psychologist*, 1999, 54(5), ss. 317.
- Aslan, C., Kan, A. “Yardımcı Teknolojilere Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirme Çalışması”, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2017, 17(1), ss. 48-63.
- Ataer, S. (2006). *Kierkegaard’ın Tanrı Anlayışı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atak, H. “Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme”, *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 2011, 3(1), ss. 164-215.
- Atak, H. “Piaget ve Vygotsky’nin Kuramlarında Çocukların Toplumsallaşma Süreci”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2017, 9(2), ss. 163-176.
- Atan, G., Özer, Z., Turan, B.G. Kanser Hastalarında Umutsuzluk ve Manevi Bakım Algısının Değerlendirilmesi. *Journal of Contemporary Medicine*, 2020, 10(2), ss. 266-274.

- Ateş, E. (2019). *Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarını Belirlemeye Yönelik Ölçek Geliştirme Çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, Ö, (2011). *Yaşamı Sürdürmede Dinin İnancın Rolü*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, R. (2019). *Çalışan Bireylerde Yaşam Doyumu, Mesleki Tükenmişlik ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kastamonu.
- Aymerich, M. Cladellas, R. Castelló, A. vd. "The Evolution of Life Satisfaction Throughout Childhood and Adolescence: Differences in Young People's Evaluations According to Age and Gender", *Child Indicators Research*, 2021, 14(6), ss. 2347-2369.
- Ayten, A. (2010). *Tanrı'ya Sığınmak*, İz yayıncılık, İstanbul.
- Ayten, A. (2012a). *Tanrı'ya Sığınmak Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, İz Yayınları, İstanbul.
- Ayten, A. "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları Ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2012b, 12(2), ss. 45-79.
- Ayten, A. "Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2013, 13(1),ss. 7-31.
- Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K. vd... "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 2012, 12(2), ss. 45-79.
- Ayten, A., Sağır, Z. "Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 2014, 47, ss. 5-18.
- Bahadır, A. (2002). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, (Logoterapik Bir Araştırma), İnsan Yayınları, İstanbul.

- Bal, F., Tuna, F. “Sanatsal Etkinliklerle Uğraşan Yetişkinlerde Yaşam Kalitesi, Umutsuzluk ve Benlik Saygısının İncelenmesi”, *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 2021, 9(28), ss. 1-20.
- Bandura, A. “Social Learning Theory Of Aggression”, *Journal of Communication*, 1978, 28(3), ss. 12-29.
- Bangizer, S., Van Uden, M., Janssen, J. “Praying And Coping: The Relation Between Varieties Of Praying And Religious Coping Styles”, *Mental Health, Religious & Culture*, 2008, 11(1), ss. 101-118.
- Baş, E. (2019). *Modernleşme Sürecinde Evliliğin Kuşaklararası Dönüşümü: İzmir Örneği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Başol, G., Demir, Y., Aldemir, A., vd. “Özdeşim Kurma veya Bireycilik: Ergen Kızların Benlik Algısı Üzerinde Annelerinin Rolü”, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017, (9), ss. 141-164.
- Batan, S. N. (2016). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Batan, s. N., & ayten, a. (2015). Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15(3), 67-92.
- Bayraktutar, M. (2019). *İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Örnekleminde Dini Başa Çıkma ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental And Theoretical Aspects*. Harper and Row, New York.
- Beck, A.T. “Thinking And Depression: Idiosyncratic Content And Cognitive Distortions”, *Archives of General Psychiatry*, 1963, 9, ss. 324-333.



- Beck, A.T., Weissman, A., David, L., vd. "The Measurement Of Pessimism: The Hopelessness Scale", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1974, 2(6), ss. 861-865.
- Bektaş, S. (2019). *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma (İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Örneği)* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Berktaş, S. (2019). *İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Bölükbaşı, A. (2017). *Lise Öğrencilerinin Kariyer Uyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisinde İyimserlik Ve Umudun Aracı Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bulut, E., Küçüker, H., Bulut, N. "İntiharın Kısa Tarihçesinden Sebep ve Yöntemlerine Genel Bir Bakış", *Cumhuriyet Medical Journal*, 2012, 34(1), ss. 128-137.
- Bülbül, A. (2014). *Ergenlerin Algılanan Anne Baba Tutumları ile Yakın İlişkilerindeki Psikolojik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü. Haliç Üniversitesi. İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (17 b.). Pegem Akademi, Ankara.
- Calmeiro, L., Camacho, I., de Matos, M. G. "Life Satisfaction In Adolescents: The Role Of Individual And Social Health Assets", *The Spanish journal of psychology*, 2018, 21, ss. 1-15.
- Campbell, A. (1981). *The Sense of Well-Being in America*. New York: McGraw Hill.
- Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life*. New York: Sage.
- Cankılıç, N. (2019). *Çocukluk Çağı Travmaları İle Depresyon İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Aracı Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ceylan, U. E. (2018). *Ölümlülük Bilincinin Dini Başa Çıkma, Tanrı Algısı, Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma ile İlişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Christensen, L. B. Johnson, B. R. ve Turner, L. A. (2015). Araştırma yöntemleri desen ve analiz (Çev. Ed. A. Aypay). Anı Yayıncılık, Ankara.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2010). Din psikolojisi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Corsini, K. D. (2009). *Examining The Relationship Between Religious Coping Strategies, Attachment Beliefs And Emotion Regulation In A Mixed Sample Of College Students Attending An Evangelical University In Central Virginia*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Philosophy A Dissertation Presented to the Faculty of The College of Arts and Sciences Liberty University
- Cunningham, S., Gunn, T., Alladin, A. vd... Anxiety, Depression And Hopelessness İn Adolescents: A Structural Equation Model. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2008, 17(3), ss. 137-144.
- Cüceloğlu, D. (2017). İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çakmak, M. (2019). *Tasavvufî Eğitimde Kişilik Gelişimi İle Günümüz Kişisel Gelişiminin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Çalışkan, M., Mencik, Y. “Polislerin Demografik Değişkenler Açısından Umutsuzluk Düzeylerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma”, *Akademik Bakış Dergisi*, 2017, (63), ss. 383-394.
- Çam, Z., Atar, M. “Ergenlikte Yaşam Doyumu: Okul Türleri Bağlamında Bir İnceleme”, *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2014, 2(1), ss. 23-46.
- Çapçioğlu, İ. “Gençlik Dönemi ‘Kimlik Arayışı’nın Demokratik Değerlerin ve İletişim Becerilerinin Gelişimine Etkisi”, *Siirt Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2016, 1(2), ss. 57-76.

- Çayır, C., Arpacı, M. “Üniversite Öğrencilerinin Dinî Başa Çıkma Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Dicle Üniversitesi Örneği)”. *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011, 13(1), ss. 205-246.
- Çelik, M. “Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerine Göre İncelenmesi”, *SDU International Journal of Educational Studies*, 2018, 5(2), ss. 40-52.
- Çevik Denir, Ş. (2013). *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Çınar, O., Karcıoğlu, F. “Büro Yönetimi Bölümü Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Kontrol Odağı İnançları Üzerine Bir Araştırma: Erzincan Üniversitesi MYO Uygulaması”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2012, 16(3), ss. 283-296.
- Çobanoğlu, C., Karabekiroğlu, K. (2018). Ergenlik Döneminde Bilişsel, Duygusal, Ahlaksal ve Sosyal Gelişim. T. Bildik (Ed.), *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar içinde* (s.7-12), Türkiye Klinikleri, Ankara.
- Çolak, H., Ünal, H. “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluğun Madde Kullanma Eğilimine Etkisinin Araştırılması”, *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 2020, (7), ss. 344-357.
- Çolak, M. B. (2020). *İşsizlik, Stres ve Dini Başa Çıkma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Dağ, İ. Psikolojik Test Ve Ölçeklerde Geçerlik Ve Güvenirlik. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 2005, 13(4), 17-23.
- Dağlı, A., Baysal, N. “Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Electronic Journal Of Social Sciences*, 2016, 15(59), ss. 1250-1262.
- Demir, Ç. Ş. (2013). *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dinî Başa Çıkma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Derman, O. “Ergenlerde Psikososyal Gelişim”, *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 2008, 63(1), ss. 19-21.

- Diener, E., Emmons, R.A., Laresen, R.J. vd. "The Satisfaction with Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49, ss. 71-75.
- Dikmen, A. A. "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi", *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 1995, 50(3), ss. 115-140.
- Dilbaz, N., Seber, G. "Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi", *Kriz Dergisi*, 2013, 1(3), ss. 134-138.
- Dilber, T. (2008). *Öğretmenlerin Umutsuzluk Düzeyi ile Okul Kültürü Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yedi Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dost, M. T. "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, 22(2), ss. 132-143.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu R. "Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlilik Çalışması". *Kriz Dergisi*, 1994, 2(2): 311-319.
- Düşgör, B., Kalem, E., Koç, K. Vd. "14-19 Yaş Aralığındaki Ergen Örnekleminde Savunma Düzenekleri ve Ergen Ruhsal Gelişimi üzerine TAT ile bir Araştırma", *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2021, 8(2), ss. 272-294.
- Ekşi, H. (2001). *Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ekşi, H., Sayın, M. (2016). *The Adaptation Of Religious Coping Scale Into Turkish Language: A Study Of Bilingual Equivalence, Validity And Reliability*. Paper presented at the AGP Humanities and Social Sciences Conference, BAU International Berlin University, Berlin, Germany.
- Ercan, H. "Ergenlerde Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenler, Ebeveyn Tutumları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi", *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2019, 19(2), ss. 501-516.

- Ercan, O. “Adolesanın Fiziksel Gelişimi”, *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 2008, 63(1), ss. 13-18.
- Erdem Aydın, İ. “Öğrenenlerin Acil Uzaktan Öğretim Uygulamasına İlişkin Görüş ve Önerilerinin Ekolojik Sistem Teorisi Bağlamında Değerlendirilmesi”, *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 2021, 7(3), ss. 35-64.
- Erdinç, İ. (2018). *Evlü Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğmuş, F. N. (2019). *Ergenlerde Kimlik Algısı Ve Dini Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erol, M., Kaba, İ. “Ergenlerin Yaşam Doyumunun İncelenmesi”, *Journal Of Social And Humanities Sciences Research*, 2018, 5(16), ss. 52-63.
- Ertekin Pınar, Ş. Tel, H. “Depresyon Tanılı Birey ve Hemşirelik Yaklaşımı”, *Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 2012, 3(2), ss. 86-91.
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eslek, D., Yılmaz Irmak, T. “Ekolojik Sistemler Kuramı Çerçevesinde Göçmen Çocuklar ve Oyunları Üzerine Bir Derleme”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2018, 20(3), ss. 347-362.
- Fanaj, N., Melonashi, E., Shkëmbi, F. “Self-Esteem And Hopelessness As Predictors Of Emotional Difficulties: A Cross-Sectional Study Among Adolescents İn Kosovo”, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2015, 165, ss. 222-233.
- Ferah, N. (2019). *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Dini Başa Çıkma Davranışlarının Analizi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Fındıklı, E. B. (2013). *Okul Yöneticilerinin Mizah Tarzları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. (3rd Edition). California: SAGE Publications.
- Frankl, E. V. (2007). *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. Öteki Yayınevi, Ankara.
- Gallagher, S., Daynes-Kearney, R., Bowman-Grangel, A., vd. “Life satisfaction, social participation and symptoms of depression in young adult carers: evidence from 21 European countries”, *International Journal of Adolescence and Youth*, 2022, 27(1), ss. 60-71.
- Glock, C. Y., Stark, R. E. (1968). *Religion an society in tension*, Chicago
- Göcen, G. (2014). *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, İstanbul.
- Gülcan, A., Nedim Bal, P. “Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, *Asya Öğretim Dergisi*, 2014, 2(1), ss. 41-52.
- Gümüş, R. (2017). *Evde Bakım Ücretinden Yararlanan Bakıcılarda Dinî Başa Çıkma: Bucak Örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 2007, 10(1), 14-27.
- Güner, A. (2006). *Lise Öğrencilerinde Stres, Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Gürses, İ., Kılavuz, M. A. “Erikson’un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011, 20(2), ss. 153-166.
- Hacimusalar, Y., Kahve, A. C., Yasar, A. B., vd... “Anxiety and Hopelessness Levels in COVID-19 Pandemic: A Comparative Study Of Healthcare Professionals And Other Community Sample in Turkey”, *Journal of Psychiatric Research*, 2020, 129, ss. 181-188.

- Hardy, S. A., Pratt, M. W., Pancer, S. vd... "Community and Religious Involvement As Contexts Of Identity Change Across Late Adolescence And Emerging Adulthood", *International Journal of Behavioral Development*, 2011, ss. 125-135.
- He, L., Wang, K., Zhang, Z. vd... "Depression Levels of State Functionaries: Empirical Evidence From China", *Frontiers in Psychiatry*, 2021, 12, ss. 1-13.
- Hebert, R. B., Zdaniuk, R., Schulz M. vd... "Positive and Negative Religious Coping and Well-Being in Women with Breast Cancer", *Journal of Palliative Medicine*, 2009, 12(6), ss. 537-545.
- Helvacı Çelik, F., Hocaoğlu, Ç. "Major Depresif Bozukluk' Tanımı, Etyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme", *Çağdaş Tıp Dergisi*, 2016, 6(1), ss. 51-66.
- Horney, K. (1993). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi*, çev., Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, Ankara.
- Hueber, E. S., Drane, W., Valios, R. F. "Levels and Demographic Correlates of Adolescent Life Satisfaction Reports", *School Psychology International*, 2004, 21(3), ss. 281-292.
- İlim Cephesi, Umutsuzluk ve Umutsuzlukla İlişkili Kavramlar. <https://www.ilimcephesi.com/umutsuzluk-ve-umutsuzlukla-iliskili-kavramlar/> (Erişim Tarihi: 16.03.2022)
- İmamoğlu, A., Yavuz, A. "Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011, 13(23), ss. 205-244.
- İşcan, H. (2021). *Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kakız, S. (2021). *Hayatın Anlamı ve Amacı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Dini Başa Çıkmanın Aracılık Rolünün İncelenmesi.*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Kara, E. “Dini ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 2009, 2(8), ss. 221-229.
- Karagöz, S. Manevi İçerikli Grup Rehberliğinin Özel Gereksinimli Çocuk Sahibi Annelerin Dini Başa Çıkma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Dergiabant*, 2020, 8(1), 298-317.
- Kartopu, S. “Dini Yaşayısta Hayatı Sorgulama ve Anlam Arayışı”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2013, 2(3), ss. 67-90.
- Kasımoğlu, N. (2017). *Zihinsel Engeli Olan Çocukların Ebeveynlerinde İçselleştirilmiş Stigma, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kaya, F. (2014). *Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme ve Dini Başa Çıkma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Kaya, M., Küçük, N. “İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2017, 42, ss. 17-44.
- Kaya, N., Taştan, N. “Özgüven Üzerine Bir Derleme”, *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)*, 2020, 10(2), ss. 297-312.
- Kaya, Z. (2018). *İnfertil Kadınlarda Damgalanma Ve Umutsuzluk İle Başa Çıkma Tarzlarının Belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, Z., Savaşlı, Y. “Ergenlerin Sosyal Karşılaştırma ve Duygusal Öz-Yeterlik Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2020, 8(20), ss. 71-100.
- Keser, A. (2003). *Çalışmanın Anlamı, İş Yaşamındaki Yeri Ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Keskin, C., Topuzoğlu, A. “Sağlığın Tanımı: Başa çıkma”, *İstanbul Kültür Üniversitesi Dergisi*, 2006, 4(3), ss. 47-49.



- Kierkegaard, S. (2001). Ölümçül Hastalık Umutsuzluk. çev. M. Mukadder Yakupoğlu. Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Kim, P. Y., Kendall, D. L., Webb, M. “Religious Coping Moderates The Relation Between Racism And Psychological Well-Being Among Christian Asian American College Students”, *Journal of Counseling Psychology*, 2015, 62(1), ss. 1-27.
- Koç, M. “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2004, 10, ss. 115-157.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Krägeloh, C. U., Chai, P. P. M., Shepherd, D. vd... “How Religious Coping İs Used Relative To Other Coping Strategies Depends On The İndividual’s Level Of Religiosity And Spirituality”, *Journal of Religion and Health*, 2012, 51(4), ss. 1137-1151.
- Kula, N. (2006). “Gençlik Döneminde Kimlik ve Din”, H. Hökelekli (Edt.), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi içinde Dem Yayınları*, İstanbul.
- Kula, N. “Deprem ve Dini Başa Çıkma”, *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2002, 1(1), ss. 234-255.
- Kulaksızoğlu A. (2019). *Ergenlik Psikolojisi*. (21.Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenin Temel Gelişim Özellikleri*. Nuray Türkyılmaz Catic (Ed.), *Çocuk ve Ergen Eğitiminde Anne Baba Tutumları içinde*. Timaş Yayınları, İstanbul.
- Kulu, F. (2019). *Ergenlik Döneminde Dini Başa Çıkma ve Anlam Arayışı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kurt, M. (2019). *Yetişkinlerde Varoluşsal Kaygının, Bağlanma Stilleri ve Umutsuzluk ile Olan İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lester, D. Hopelessness In Adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 2015, 173, ss. 221-225.
- Mayers, A. (2013). *Introduction Statistics And SPSS In Psychology*. Pearson, Edinburg.
- Meyers, S. L., Gamst, C. G., & Guarino, J. A. (2013). *Performing data analysis using IBM SPSS*. John Wiley & Sons, New Jersey.
- McCullough, M. E., Witvliet, C. V. (2002). The Psychology of Forgiveness. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (s. 446-455) içinde. Oxford University Press, New York.
- Mike, S. (2018). *Meme Kanseri Olan Kadınlarda Mastektomi Olanlar İle Mastektomi Olmayanların Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Murat, A., Kızılgeçit, M. “Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)”. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2017, 6(11), ss. 111-151.
- Nair, G. (2015). *Gençlik Şiddetinin Toplumsal Nedenleri (Sivas Merkez İlçe Örneği)* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Nam, A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Bilinçli Farkındalık ve Yılmazlığın Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Odağ, C., Tamar, M. “Ergenlik Dönemi: Üstbenliğin Gelişmesinde Kritik Bir Evre”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2002, 9(3), ss. 190-198.
- Okulicz-Kozaryn, A. “Religiosity and Life Satisfaction Across Nations”, *Mental Health, Religion & Culture*, 2010, 13(2), ss. 155-169.

- Okumuşlar, M. “Çok Kültürlü Toplumlarda “Din Hakkında Öğrenme” ve “Dinden Öğrenme” Modeli”, *Marife Dergisi*, 2007, 7(2), ss. 251-264.
- Öner, K. (2015). *Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyon, İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Özçelik-Öğretir, A. D., Subaşı, D. “Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Çankırı Karatekin Üniversitesi Karatekin Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 2019, 7(1), ss. 25-49.
- Özdemir, F. (2016). Palyatif Bakım Alan Hastaların Yakınlarının Yaşadıkları Psikososyal Sorunlar İle Dini Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, Y. “Ergenlerin Öznel İyi Oluşlarının Özerk, İlişkisel ve Özerk İlişkisel Benlik Kurguları Açısından İncelenmesi”, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2012, 4(38), ss. 188-198.
- Özdemir, Y., Çok, F. “Ergenlikte Özerklik Gelişimi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2011, 4(36), ss. 152-164.
- Özdoğan, M. “Hayatın Anlamı ve Din İlişkisine Dair Kanıksanmış Bazı Görüşlerin Eleştirisi Kaygı”, *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 2020, 19(2), ss. 724-752.
- Özen, Y. “Psikolojik Travmanın İnsanlık Kadar Eski Tarihi”, *The Journal of Social Science*, 2019, 3(5), ss. 362-375.
- Özer, M., Karabulut, Ö. Ö. “Yaşlılarda Yaşam Doyumu”, *Turkish Journal of Geriatrics*, 2003, 6(2), ss. 72- 74.
- Özgen, G. (2014). *Üsküdar Bölgesinde Görev Yapan Öğretmenlerin Mizah Tarzları ve Dini Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Özgül, M. (2017). *Dini Başa Çıkma ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kastamonu.
- Özkan, B. (2019). *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Dini Başa Çıkma İlişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan, S. (2020). *Hastalıklarda Belirsizlik Teorisi Temelli Yapılan Hemşirelik Girişimlerinin Kanserli Çocuklara Bakım Verenlerin Belirsizlik, Umutsuzluk, Baş Etme Ve Uyumlarına Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Palmore, E. & Luikart, C. Health and Social Factors Related to Life Satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 1972, 13, 68-80.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, The Guilford Press, New York.
- Pargament, K. I. “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, Çev: Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2005, 5(1), ss. 279-313.
- Pargament, K. I. “Tanrım Bana Yardım Et” Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru”, Çev. A. Albayrak, *Tabula Rasa*, 2003, 9, ss. 207-238.
- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., vd... “God Help Me:(I): Religious Coping Efforts As Predictors Of The Outcomes To Significant Negative Life Events”, *American Journal of Community Psychology*, 1990, 18(6), ss. 793-824.
- Pargament, K. I., Falb, M. D., Ano, G. G. vd., (2013). *The religious dimension of coping: Advances in theory, research, and practice*.
- Pargament, K. I., Feuille M., Burdzy, D. “The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of A Short Measure of Religious Coping”, *Religions*. 2011, 2(1), ss. 51-76.
- Pargament, K. I., Olsen, H., Reilly, B., vd... “God Help Me (II): The Relationship Of Religious Orientations To Religious Coping With Negative Life Events”, *Journal For the Scientific Study of Religion*, 1992, ss. 504-513.

- Pargament, K. I., Zinnbauer, B. J., Scott, A. B., vd... "Red Flags And Religious Coping: Identifying Some Religious Warning Signs Among People in Crisis", *Journal of Clinical Psychology*, 1998, 54(1), ss. 7-89.
- Parıldar, G. D. (2020). *Sağlık Çalışanlarında Sosyal Medya Bağımlılığı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi), T.C Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İzmir.
- Park, C. L., Holt, C. L., Le, D. vd... "Positive and Negative Religious Coping Styles as Prospective Predictors of Well-being in African Americans", *Psychology of Religion and Spirituality*, 2018, 10(4), 318-326.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E. vd... "Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci", *Turkish Family Physician*, 2012, 3(2), 10-16.
- Parman T. (2021). *Ergenlik ya da Merhaba Hüzün*, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- Perlman, D., Peplau, L. A. "Blueprint For a Social Psychological Theory of Loneliness", *In Love and attraction: An interpersonal Conference*, 1979, 1(1), ss. 101-110.
- Plagnol, A. C., Easterlin, R. A. "Aspirations, Attainments, And Satisfaction: Life Cycle Differences Between American Women and Men", *Journal of Happiness Studies*, 2008, 9(4), ss. 601-619.
- Rajabi, M., Saremi, A. A., Bayazi, M. H. "The Relationship Between Religious Coping Patterns, Mental Health and Happiness", *Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists)*, 2012, 8(32), ss. 363-371.
- Recepoğlu, E. "Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumları İle Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, 1, ss. 311-326.
- Recepoğlu, E., Ülker Tümlü, G. "Üniversite Akademik Personelinin Mesleki ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2015, 23(4), ss. 1851-1868.
- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü*

- (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Ross, K., Handal, P. J., Clark E. M. vd... "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.
- Sağır, Z. (2014). *Suriyeli Mültecilerde Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı* (Yayımlanmış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sağlam Demirkan, F. (2020). *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sağlık, G. N. "Psikanalitik Kuram ve Sosyal Hizmet", *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2021, (31), ss. 435-455.
- Sanchez, M. (2012). Influence of Religious Coping on The Substance Use and HIV Risk Behaviors of Recent Latino Immigrants. *Dissertation*. Miami/Florida: Florida International University.
- Sandage, S. J., Morgan, J. "Hope And Positive Religious Coping As Predictors Of Social Justice Commitment". *Mental Health, Religion & Culture*, 2014, 17(6), ss. 557-567.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik, Çev.* Didem Müge Siyez. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Santrock, J. W. (2019). *Life Span Development*, (7. Baskı). McGraw-Hill Education, New York.
- Savcı Bahçekapılı, S. (2019). *Görme Yetersizliği Olan Bireyler ve Dini Başa Çıkma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Savi-Çakar, F., Karatas, Z. "The Self-Esteem, Perceived Social Support and Hopelessness in Adolescents: The Structural Equation Modeling", *Educational Sciences: Theory and Practice*, 2012, 12(4), ss. 2406-2412.

- Schmale, A. H. "A Genetic View Of Affects: With Special Reference To The Genesis Of Helplessness And Hopelessness", *The Psychoanalytic Study of the Child*. 1964, 19, ss. 287-310.
- Seber, G. (1991). *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma*. (Yayınlanmamış Doçentlik Tezi), Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. vd... "Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği", *Kriz Dergisi*, 1993, 1(3), ss. 139-142.
- Solak, H.S. (2012). *Fobik ve Omurilik Felçlisi Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Soylu, G. (2018). *Hemodiyaliz Tedavisi Gören Kronik Böbrek Yetmezliği Hastalarının Psikolojik Dayanıklılığının Yaşam Kalitesine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Steenwyk, S. A., Atkins, D. C., Bedics, J. D., & Whitley Jr, B. E. Images Of God As They Relate To Life Satisfaction And Hopelessness. *The international Journal for the Psychology of Religion*, 2010, 20(2), 85-96. <https://doi.org/10.1080/10508611003607942>
- Steinberg, L. (2016). *Adolescence*, (11. Baskı), McGraw-Hill Education, New York.
- Steinberg, L. "Cognitive and Affective Development in Adolescence", *Trends in Cognitive Sciences*, 2005, 9(2), ss. 69-74.
- Steinberg, L., Morris, A. S. "Adolescent Development", *Annual Review of Psychology*, 2001, 52(1), ss. 83-110.
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*: Jossey-Bass San Francisco.
- Şahin, B., Yıldırım, A. "Yaşlı Bireylerde İnternet Kullanımı ile Yaşam Doyumu, Algılanan Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2019, 12(2), ss. 97-106.
- Şahin, Ş., Özçelik, Ç. Ç. "Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme", *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2016, 5(1), ss. 42-49.

- Şentepe, A. (2009). *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6. Baskı). Pearson, Boston, MA.
- TDK, Umutsuzluk, <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 12.12.2021).
- Temiz, Y. E. (2014). *Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Tetik, S., Yurtsever, H. “Önlisans Öğrencilerinin Umutsuzluk Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 2018, 9(21), ss. 39-56.
- Topuz, İ. (2003). *Dini Gelişim Seviyeleriyle Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Tümkiye, S. “Ailesi Yanında ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2005, 3(4), ss. 445-459.
- Uygur, A. E. (2016). *Değerler Sisteminin (Dini Başa Çıkma, Affedicilik ve Emmons Şükür Ölçekleri Açısından) Anksiyete Duyarlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Metakognisyonların Aracı Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S., & İlerisoy, M. Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2017, 52(52), 139-160.



- Uzbe, N., Bacanlı, H. “Başarı Hedef Yönelimi, Benlik Saygısı ve Akademik Başarımın Kendini Engellemeyi Yordamadaki Rolü”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2013, 13(1), 33-50.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., Yoloğlu, S. “Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi”, *Klinik Psikiyatri*, 2001, 4, ss. 113-118.
- Üngüren, E. Ehtiyar, R. “Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma”, *Journal of Yasar University*, 2009, 4(14), ss. 2093-2127.
- Ünver, H., Perdahlı Fiş, N. “Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tanılı Ergene Bilişsel Davranışçı Yaklaşım: Bir Olgu Sunumu”, *Türk J Child Adolesc Ment Health* 2019, 26(3), ss. 131-135.
- Ünveren Kapanadze, D. “Vygostky’nin Sosyo-Kültürel ve Bilişsel Gelişim Teorisi Bağlamında Türkçe Öğretiminin Değerlendirilmesi”, *SDÜ Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2019, 47, ss. 181-195.
- Vander-Zanden, J. W. (1993). Human development. Mcgraw-Hill Book Company.
- Wechsler, B. “Coping And Coping Strategies: A Behavioural View”, *Applied Animal Behaviour Science*, 1995, 43(2), ss. 123-134.
- WHO, (1999). Programming For Adolescent Health and Development, Report of a WHO/UNFPA/UNICEF Study Group on Programming For Adolescent Health, WHO Technical Report Series, No:886, Geneva.
- Williams, K., “McGillicuddy-De Lisi, A. Coping Strategies in Adolescents”, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 1999, 20(4), ss. 537-549.
- Wilson, C. J., Deane, F. P., Ciarrochi, J. “Can Hopelessness and Adolescents’ Beliefs and Attitudes About Seeking Help Account for Help Negation?”, *Journal of Clinical Psychology*, 2005, 61(12), ss. 1525-1539.
- Yaman, Y. A. “Mevlânâ ve Kierkegaard’da Benliğin Gelişimi. Kaygı”, *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 2017, (29), ss. 111-123.

- Yapıcı, A. “Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi: Çukurova Üniversitesi Örneği”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2006, 6(1), ss. 66-116.
- Yapıcı, A. (2007). Ruh Sağlığı ve Din, Karahan Kitabevi, Adana.
- Yapıcı, A., Doğanay, S. “Dini Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri: Nitel Bir Araştırma”, *Bilimname*, 2019, (40), ss. 105-135.
- Yavuz, K. (2013). Günümüzde İncanın Psikolojisi, Boğaziçi Yayınları, Ankara.
- Yavuzer H. (2020). Gençleri Anlamak, (12. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yayla, A. (2012). *Miyokard İnfarktüsü Geçirmiş Hastaların Anksiyete, Depresyon ve Umutsuzluk Düzeylerinin Baş Etme Tutumlarına Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Yeğin, H. İ. “Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2010, 10(2), ss. 235-258.
- Yelpaze, İ., Yakar, L. “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2019, 9(54), ss. 913-935.
- Yenihan, B., Öner, M., Balcı, B. “İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklerle İlişkisi: Sakarya’daki AVM’lerin Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 2016, 4(1), ss. 33-49.
- Yıldız, E. E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Geleceğe İlişkin Umutlarının ve Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, M. A., Karadas, C. Multiple Mediation of Self-Esteem and Perceived Social Support in the Relationship Between Loneliness and Life Satisfaction. *Journal of Education and Practice*, 2017, 8(3), 130-139.
- Yıldırıncı Titiz, T. (2019). *Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yaşam Doyumu İlişkisi (Antalya İmam Hatip Liseleri Örneği)*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Yılmaz, E., Altınok, V. “Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 2009, 15(59), ss. 451-469.

[https://sgb.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_09/04144812\\_meb\\_istatistikleri\\_orgun\\_egitim\\_2019\\_2020.pdf](https://sgb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_09/04144812_meb_istatistikleri_orgun_egitim_2019_2020.pdf), s.150



## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli öğrenciler; Bu yapılacak uygulama yüksek lisans tez çalışması kapsamında bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır ve not vermek amaçlı değildir. İçtenlikle dolduracağınızı umuyoruz. İfadeleri dikkatle okuduktan sonra size uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz ve lütfen boş bırakmayınız. **Her soru ve madde için sadece bir tane seçenek işaretleyiniz.** Özveriniz için teşekkür ederim.

*Fahriye KARADAŞ*

1.Cinsiyetiniz:	2.Yakın arkadaş sayınız:	3.Babanızın eğitim durumu:	4.Okuduğunuz lise türü:	5.Kardeş sayınız:
① Kız ② Erkek	① Hiç yok ② Bir ③ 2-3 kişi ④ 4-5 kişi ⑤ 6-10 arası kişi ⑥ 11 ve üzeri	① Okur yazar değil ② İlkokul mezunu ③ Ortaokul mezunu ④ Lise mezunu ⑤ Üniversite ve üzeri mezunu	① Temel lise ② Fen lisesi ③ Anadolu Lisesi ④ Meslek lisesi ⑤ Sosyal Bilimler. Lise	① Tek çocuğum ② 2 kardeşiz ③ 3 kardeşiz ④ 4 kardeşiz ⑤ 5 ve üzeri kardeşiz
6.Yaşınız:	7. Okul başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?	8.Annenizin eğitim durumu:	9.Ailenizin gelir düzeyi nasıldır?	10.Anne ve babanızın birliktelik durumu nedir?
① 13 ② 14 ③ 15 ④ 16 ⑤ 17 ⑥ 18 " 19	① Çok düşük ② Düşük ③ Orta ④ Yüksek ⑤ Çok yüksek	① Okur yazar değil ② İlkokul mezunu ③ Ortaokul mezunu ④ Lise mezunu ⑤ Üniversite ve üzeri mezunu	① Çok düşük ② Düşük ③ Orta ④ Yüksek ⑤ Çok yüksek	① Birlikte yaşıyorlar ② Ayrı yaşıyorlar ③ Boşandılar ④ Annem vefat etti ⑤ Babam vefat etti
11.Sınıfınız:				
① 9 ② 10 ③ 11 ④ 12				

## Ek 2. Dini Başa Çıkma Ölçeği

Madde	Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerde yer alan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi ve yaşadığınızı gösteren cevaplardan hangisi size daha çok uyuyorsa o durumun altında yer alan parantezin içine bir çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.	Hemen hemen hiç yapmam	Çok az yaparım	Orta derecede yaparım	Sıklıkla yaparım
1	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'a daha yakın olmaya çalışırım.	①	②	③	④
2	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, bunun imanımı derinleştirmek için Allah'tan gelen bir imtihan olduğunu düşünürüm.	①	②	③	④
3	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sevgisini ve himayesini isterim.	①	②	③	④
4	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, teselli bulmak için Kuran-ı Kerim okurum.	①	②	③	④
5	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'tan bağışlanma dilerim.	①	②	③	④
6	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sabırlı olmayı emrettiğini kendime hatırlatırım.	①	②	③	④
7	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, elimden geleni yapar, gerisini Allah'ın takdirine bırakırım.	①	②	③	④
8	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, işlediğim günahlardan dolayı Allah tarafından cezalandırıldığıma inanırım.	①	②	③	④
9	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın beni cezalandırmasına neden olacak ne yaptığımı merak ederim.	①	②	③	④
10	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, yeterince sadık bir kul olmadığım için Allah'ın beni cezalandırdığını düşünürüm.	①	②	③	④

### Ek 3. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için “Evet”, uygun olmayanlar için ise “Hayır” sütununun altındaki kutuyu (X) işaretleyiniz.		EVET	HAYIR
1	Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlıyor.		
4	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bileedemiyorum.		
5	Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7	Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8	Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9	İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.		
10	Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11	Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
12	Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.		
13	Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14	İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15	Geleceğe büyük inancım var.		
16	Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.		
17	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.		
18	Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
19	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
20	İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

#### Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği

	Aşağıda kişilerin kendi hayatlarını tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Her sorunun yanında bulunan 1'den 7'e kadar olan seçeneklerden sizi en iyi tanımlayanı seçip işaretleyiniz.	Hiç Katılmıyorum	Çok Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden olmasını istediğim gibidir.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	Hayatımdaki her şey mükemmel.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	Hayatımdan mutluyum.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	Şimdiye kadar hayatta önem verdiğim şeylere sahip oldum.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	Eğer hayatımı yeni baştan yaşayabilseydim, her şeyin yine aynı olmasını isterdim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

## Ek 5. İnönü Üniversitesi Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 25/02/2021-E.20676

<b>T.C.</b> <b>İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ</b> <b>BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE ETİK KURULU</b> <b>Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulu</b>		
<b>Oturum Tarihi : 25.02.2021</b>	<b>Oturum Sayısı : 5</b>	<b>Karar Sayısı : 2021/5-9</b>
<b>Etik Açından Uygun</b>		
<b>Çalışma Adı</b>	Ergenlerin yalnızlık, umutsuzluk, yaşam doyumu düzeyleri ile dini başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi	
<b>Araştırmacılar</b>	Yüksek lisans Öğrencisi Fahriye KARADAŞ ( Yürütücü ) Dr.Öğretim Üyesi HASAN ARSLAN ( Danışman )	
Başkan Kurul Üyesi Prof.Dr. Hüseyin Suphi ERDEM Başkan Yardımcısı Kurul Üyesi Prof.Dr. Mustafa ARSLAN Kurul Üyesi Prof.Dr. Mehmet GÜNGÖR Kurul Üyesi Prof.Dr. Süleyman ÇALDAK Kurul Üyesi Prof.Dr. Nesrin SİS Kurul Üyesi Prof.Dr. Mehmet ÜSTÜNER Kurul Üyesi Prof.Dr. Lütfiye ÖZDEMİR Sekreter Hatice CİHAN		

E-İmzalıdır.  
Etik Kurul Başkanı  
Hüseyin Suphi ERDEM

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.  
Evrak sorgulaması <https://www.turkiye.gov.tr/inonu-universitesi-ebys?V=BEL5K03US> adresinden yapılabilir. (PIN:59312)



## Ek 6. Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Anket Uygulama İzni



T.C.  
MALATYA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-34259660-605.01-22310415  
Konu : Uygulama İzin Onayı  
(Fahriye KARADAŞ)

12.03.2021

### VALİLİK MAKAMINA

İlgi : MEB. Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarih ve 1563890 sayılı 2020/2 Genelgesi.

İnönü Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının bila tarih ve sayılı yazılarında; Üniversitenin Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Fahriye KARADAŞ'ın yürütmekte olduğu "Ergenlerin Yanlılık, Umutsuzluk, Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Dini Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi" adlı tez çalışmasına istinaden İlimiz Battalgazi ve Yeşilyurt ilçelerinde bulunan ortaöğretim okullarında anketin uygulanması talep edilmektedir.

Anket-Tez Araştırma ve Değerlendirme Komisyonumuz, 03/03/2021 tarihinde yapılan toplantıda; İlgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili kurum müdürlüğü tarafından gerçekleştirilmek üzere, derslerin aksatılmaması, kişisel verilerin gizliliğine dikkat edilmesi kaydıyla, gönüllülük esasına göre ve araştırmacının araştırmasının bitimi tarihinden itibaren 30 gün içerisinde araştırma sonuçlarını Müdürlüğümüze bildirmesi şartı ile anket uygulaması yapmasını uygun görmüş olup, Müdürlüğümüzce de uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Mehmet AKGÜN  
Müdür a.  
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR  
Battal KANBAY  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Adres :

Telefon No :

E-Posta :

Keşif Adresi : [meb@hs01.kep.tr](mailto:meb@hs01.kep.tr)

Bilgi için :

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

İnternet Adresi : Faks :



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 691e-7791-31ce-a460-2b79 kodu ile teyit edilebilir.