



T.C.

**ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ
ANABİLİM DALI**

**EVLİ ÇİFTLERDE MANEVİ YÖNELİM VE
MUTLULUK İLİŞKİSİ**

HAKAN İŞİNATA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Semra Nurdan YAĞLI SOYKAN**

Çankırı – 2025





T.C.

**ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ
ANABİLİM DALI**

**EVLİ ÇİFTLERDE MANEVİ YÖNELİM VE
MUTLULUK İLİŞKİSİ**

HAKAN İŞİNATA
0009- 0003-9620-9035

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Semra Nurdan YAĞLI SOYKAN

Çankırı – 2025

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
TEZ KABUL VE ONAY	iii
ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	vi
SUMMARY.....	viii
KISALTMALAR.....	ix
TABLO LİSTESİ	1
1. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Hipotezi	4
2. BÖLÜM.....	6
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Evlilik	6
2.1.1. İslamda Evlilik	11
2.2. Maneviyat	15
2.2.1. Manevi İyi Oluş ve Ruh Sağlığı.....	19
2.2.2. Manevi İyi Oluş ve Fiziksel Sağlık.....	21
2.2.3. Maneviyat ve Aile.....	23
2.3. Dindarlık (Din).....	27
2.3.1. Dindarlığın Boyutları	30
2.3.1.1. İnanç Boyutu	30
2.3.1.2. Davranış (İbadet) Boyutu	31
2.3.1.3. Tecrübe Boyutu	31
2.3.1.4. Bilgi Boyutu	31
2.3.1.5. Etki Boyutu	32
2.3.2. Dindarlığın Boyutu (İç Gündümlü/ Dış Gündümlü).....	32
2.4. Mutluluk.....	33
2.4.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	39

2.4.1.1. Aile.....	39
2.4.2.2. Din.....	40
2.4.2.3. Çevre	42
3. BÖLÜM.....	43
YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Evren ve Örneklem	44
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	44
3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği	45
3.3.3. Manevi Yönelim Ölçeği	45
4. BÖLÜM.....	46
BULGULAR.....	46
4.1. Ölçeklere Yönelik Güvenirlilik Değerleri	49
4.1.2. Manevi Yönelim Ölçeği Güvenirlilik Analizi Bulguları	50
4.2. Verilerin Analizi	50
4.3. Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları	52
4.3.1. Mutluluk Ölçeğine Yönelik Betimsel Analiz	53
4.3.2. Manevi Yönelim Ölçeğine Yönelik Betimsel Analiz	56
4.4. Mutluluk Ve Manevi Yönelim Ölçeklerine Yönelik Bulgular	58
4.4.1. Mutluluk ve Manevi Yönelimin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	59
4.4.2. Mutluluk ve Manevi Yönelimin Çocuk Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	59
4.4.3. Mutluluk ve Manevi Yönelimin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	60
4.4.4. Mutluluk ve Manevi Yönelimin Eğitim Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	62
4.4.5. Mutluluk ve Manevi Yönelimin Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	63
4.4.6. Mutluluk ve Manevi Yönelimin Çocuk Sayısı Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	64

4.5. Evli Çiftlerin Mutluluk Ve Manevi Yönelim Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	65
4.6. Regresyon Analizleri	66
5. BÖLÜM	68
TARTIŞMA	68
6. BÖLÜM	80
SONUÇ	80
7. BÖLÜM	85
ÖNERİLER	85
KAYNAKÇA	86
EKLER	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EK-1. Etik Kurul Onayı	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖZGEÇMİŞ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım *Evli Çiftlerde Manevi Yönelim ve Mutluluk İlişkisi* adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

13 / 01/2025

İmza

Hakan İŞİNATA

TEZ KABUL VE ONAY

ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Hakan İŞİNATA tarafından hazırlanan *Evli Çiftlerde Manevi Yönelim ve Mutluluk İlişkisi* başlıklı bu çalışma, 13.01.2025 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda [oybirliği/oy çokluğuyla] başarılı bulunarak jürimiz tarafından *Felsefe ve Din Bilimleri* Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ (Unvanı, Adı ve Soyadı)

Danışman	: Dr. Öğr. Üyesi Semra Nurdan YAĞLI SOYKAN	İmza:
Üye	: Doç. Dr. Zeynep YÜKSEL	İmza:
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Vehbi POLAT	İmza:

ONAY

Bu Tez, Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun/...../ 2025 tarih ve sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ersoy YILMAZ

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Kainattaki her şey bir düzen ve uyum içerisinde yaratılmıştır. Her bir şeye hassas bir ölçü koyulmuş ve bu şekilde ahenk içerisinde etkileşimlerini sürdürerek varlıklarının devam etmesi sağlanmıştır. Ne zaman bu kanunlara müdahale edilmiş, olması gerektiği gibi işlemesine müsaade edilmemiş ise, o zaman bu etkileşimlerde bozulma, dağılma hatta yok olma tehlikesi ortaya çıkmış, faydalar zarara dönüşmüş, hedef ve amaçlarda sapmalar meydana gelmiştir. Bu kainatın en mümtaz varlığı olan insanda bu döngünün bir parçası olarak diğer insanlar ile ilişkisinde ölçü, denge, uyum vs. bir takım normlara muhatap olmak suretiyle fayda ya da zarar görmek, mutlu yada mutsuz olmak gibi avantajlar ya da dez avantajlar yakalamada kendi iradesiyle yaptığı seçimlerin sonucunu kabul etmek zorunda kalmıştır. Bu süreçte genelde insan ilişkileri özelde ise kadın ve erkeğin bir çatı altında bir araya gelmeleri ile meydana gelecek aile kurumunun teşekkülünde dikkat edilmesi gereken hususlar vardır. Evlilikten beklenen nihai sonucun huzur ve mutluluk olması itibariyle bu gayeye ulaşmada atılacak adımların da sağlam olması önemli bir gerekliliktir. Malumdur ki, eş seçimi, eğitim durumu, kültür yakınlığı, din birliği, sosyal statü, dünya görüşü, hayattan ve evlilikten beklentiler, ekonomik durum ve dindarlık gibi kriterler uyum ve dengenin sağlanmasında etken unsurlardır. Ailenin, toplumun önemli bir yapı taşı olması ve topluma kazandıracığı bireylerin toplum için önemi düşünüldüğünde, sadece mutlu olan çiftlerin bu katkıları sağlayabileceği ve aile kurumunu devam ettirebileceği bilinen bir gerçektir. Günümüzde aile birlikteliğinde yaşanan problemler bu kriterleri tekrar gözden geçirmeyi gerekli kılmıştır. Hiç şüphesiz maneviyat/din evlenecek bireyler için son derece kapsayıcı öneri ve tavsiyelerde bulunmuş bir bakıma diğer tüm kriterleri de içerisine alacak şekilde yol gösterici olmuştur. Eş seçiminde yönlendirici kriterler ortaya koyması, ailede erkek ve kadının rolleri ve sorumlulukları, aile kurumuna yüklediği misyonlar, hem bir anne hem de bir birey olarak kadına verdiği değer, mutluluk odaklı girişimler olarak görülmelidir. Bizde bu çalışmamızda manevi yönelimin diğer bir ifadeyle inançlardan alınan güç ve onlara olan bağlılığın evli çiftlerin mutluluk ve saadetlerine ne gibi etkileri olduğu, bunların hangi düzeyde katkı sağladığı, bireylerin psikolojik ve fizyolojik iyiliklerine verdiği desteği, incelemeye ve yapılan araştırma verilerini sunmaya çalıştık.

Çalışmamız beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmanın önemi, amacı, problemi ve hipotezleri açıklanmıştır. İkinci bölümde araştırmaya konu olan evlilik, maneviyat ve mutluluk kavramlarının tanımları yapılmış, her biri kendi içerisinde daha detaylı olarak incelenmiştir. Üçüncü bölümde yöntemle ilgili bölümlere yer verilmiş, araştırmanın modeli, evren ve örneklem ile kullanılan ölçekler sunulmuştur. Dördüncü bölümde evli çiftlerle yapılan anket çalışmasının sonuçları ve elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Beşinci ve son bölümde ise araştırmanın ortaya koyduğu sonuç ve evli çiftlerin maneviyattan mutluluğa uzanan yolda önemsemeleri gereken prensiplere değinilerek öneri ve tavsiyelerde bulunulmuştur.

Yolculuğumuz süresince güler yüzünü eksik etmeyen değerli hocam, danışmanım Dr. Semra Nurdan YAĞLI SOYKAN'a vermiş olduğu maddi manevi destek için teşekkür ediyorum. Gizli kahramanım, eşim Hülya Hanım'a, kızım Ebrar ve oğlum Said Gazi'ye de bana olan manevi destekleri için müteşekkirim olduğumu ifade etmeliyim.

..../01/2025

Hakan İŞİNATA

ÖZET

Tezin Başlığı : Evli Çiftlerde Manevi Yönelim ve Mutluluk İlişkisi
Tezin Yazarı : Hakan İŞİNATA
Danışman : Dr. Semra Nurdan YAĞLI SOYKAN
Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Tezin Türü : Yüksek Lisans
Kabul Tarihi : 13/01/2025

Aile kurumunun ortaya çıkması ve bu kurumun sağlıklı bir şekilde devam etmesi temelleri sağlam atılmış bir evliliğe bağlıdır. Gerek evlilik ve gerekse aile için önemli olan bu birliktelikte sürekliliğin sağlanmasıdır. Bu çalışmada evli çiftlerin manevi yönelimlerinin mutluluk ile ilişkisini araştırılarak, evliliğin mutlu bir şekilde devamını sağlamada maneviyatın rolünü tespit etmek ve mutlu bir evliliğe katkısını verilerle ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu bağlamda Ankara ve ilçeleri dikkate alınarak 306 evli birey ile anket çalışması yapılmıştır. Çiftler araştırmacı tarafından seçilmiş, çalışmada Oxford mutluluk ölçeği ile manevi yönelim ölçeği ve demografik bilgi edinebilmek için ise kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre düzenlenmiştir. Tezimizin kaynak gösteriminde APA atıf sistemi kullanılmıştır.

Mutluluğun ve maneviyatın, sosyo-demografik etkenler ile ilişkisi incelenerek bunların evliliğe olumlu ya da olumsuz, nasıl ve ne oranda katkı sağladıkları tespit edilmeye çalışılmıştır. Örneğin yaş, gelir durumu, cinsiyet ve eğitim durumu gibi unsurların, mutluluk ve maneviyat ile ilişkilerinde bir takım değişkenliklere yol açtığı, kimi zaman olumlu, kimi zamanda olumsuz olarak sonuç verdiği görülmüştür. Cinsiyet değişkenliği mutlulukta anlamlı bir farklılaşma gösterirken manevi yönelimde anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı, bununla beraber çocuk durumu değişkeni ve yaş değişkeninin ise mutluluk ve manevi yönelim açısından anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı görülmüştür. Eğitim değişkeni açısından elde edilen verilerde eğitim düzeyleri yüksek olan evli çiftlerin mutluluk oranları yüksek çıkarken aynı sonuç manevi yönelimde de gözlemlenmiştir. Gelir seviyesi verileri yüksek olanlarda ise mutluluk seviyesi artarken manevi yönelim açısından önemli bir farklılığa neden olmamıştır. Elde etmiş olduğumuz bu ve benzeri veriler bu değişkenlerin esas itibarıyla hem mutluluk hem de maneviyatın şekillenmesin de etkin olduklarını göstermektedir.

Mutluluk ve manevi yönelimin kendi aralarındaki ilişkiye yönelik bulgularda mutluluk düzeyleri ile manevi yönelim seviyeleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu ilişki bize manevi yönelim seviyesi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı göstermektedir. Çalışma, çiftlerin mutluluğuna katkısının önemini ve etkisini ortaya koyması bakımından manevi yönelimin ne derece gerekli olduğunu gösterdiği ve ailelerin daha mutlu ve anlamlı bir evlilik hayatı yaşamalarının manevi yönetime gösterecekleri eğilim ile ilişkili olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Maneviyat, Evlilik, Mutluluk



SUMMARY

Thesis Title : The Relationship Between Spiritual Orientation and Happiness in Married Couples
Author : Hakan İŞİNATA
Supervisor : Assits Prof. Dr. Semra Nurdan YAĞLI SOYKAN
Department : Philosophy and Religious Studies
Thesis Type : Master's Thesis
Date : 13/01/2025

The emergence of the family institution and its healthy continuation depend on a marriage with solid foundations. What is important for both marriage and family is to ensure continuity in this union. In this study, it was aimed to investigate the relationship between married couples' spiritual orientations and happiness, to determine the role of spirituality in ensuring the happy continuation of marriage and to reveal its contribution to a happy marriage with data. In this context, a survey was conducted with 306 married individuals, taking into account Ankara and its districts. The couples were selected by the researcher, and the Oxford happiness scale and spiritual orientation scale were used in the study, and a personal information form was used to obtain demographic information. The research is organized according to the relational scanning model.

By examining the relationship between happiness and spirituality and socio-demographic factors, it has been tried to determine how and to what extent they contribute to marriage, positively or negatively. For example, it has been observed that factors such as age, income level, gender and education level cause some variability in their relations with happiness and spirituality, sometimes giving positive and sometimes negative results. It was observed that while gender change showed a significant difference in happiness, it did not cause a significant difference in spiritual orientation, and the child status variable and age variable did not reveal a significant difference in terms of happiness and spiritual orientation. In the data obtained in terms of the education variable, the happiness rates of married couples with higher education levels were higher, while the same result was observed in spiritual orientation. While the level of happiness increased in those with high income levels, it did not cause a significant difference in terms of spiritual orientation. These and similar data we have obtained show that these variables are essentially effective in shaping both happiness and spirituality.

In the findings regarding the relationship between happiness and spiritual orientation, a positive and significant relationship was detected between happiness levels and spiritual orientation levels. Therefore, this relationship shows us that as the level of spiritual orientation increases, the level of happiness also increases. The study shows how necessary spiritual orientation is in terms of revealing the importance and effect of its contribution to the happiness of couples, and proves that families' having a happier and more meaningful married life is related to their tendency towards spiritual orientation.

Keywords: Spirituality, Marriage, Happiness

KISALTMALAR

Çev.	Çeviren
DİB	Diyanet İşleri Başkanlığı
Ed.	Editör
Hız.	Hazreti
r.anh	Radiyallahu anh
r.anha.	Radiyallahu anha
s.a.v.	Sallallahu Aleyhi Vesellem
TDV	Türkiye Diyanet Vakfı
vb.	Ve Benzeri

TABLO LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Evli Çiftlerin Cinsiyete Göre Dağılımları	46
Tablo 2. Evli Çiftlerin Yaş Durumlarına Göre Dağılımları	46
Tablo 3. Evli Çiftlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımları.....	46
Tablo 4. Evli Çiftlerin Gelir Durumuna Göre Dağılımları	47
Tablo 5. Evli Çiftlerin Çocuk Durumlarına Göre Dağılımları	47
Tablo 6. Evli Çiftlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımları.....	48
Tablo 7. Mutluluk Ölçeği Güvenirlik Analizi Bulguları.....	49
Tablo 8. Manevi Yönelim Ölçeği Güvenirlik Analizi Bulguları	49
Tablo 9. Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	50
Tablo 10. Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları	51
Tablo 11. Mutluluk Ölçeğine Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 12. Manevi Yönelim Ölçeğine Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları	55
Tablo 13. Evli Çiftlerin Cinsiyet Durumuna Göre Mutluluk ve Manevi Yöneliminin İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	58
Tablo 14. Evli Çiftlerin Çocuk Durumuna Göre Mutluluk ve Manevi Yöneliminin İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	59
Tablo 15. Evli Çiftlerin Yaş Durumuna Göre Mutluluk ve Manevi Yöneliminin İncelenmesine İlişkin	60
Tablo 16. Evli Çiftlerin Eğitim Durumuna Göre Mutluluk ve Manevi Yöneliminin İncelenmesine İlişkin	61
Tablo 17. Evli Çiftlerin Gelir Durumuna Göre Mutluluk ve Manevi Yöneliminin İncelenmesine İlişkin	63
Tablo 18. Evli Çiftlerin Çocuk Sayısına Göre Mutluluk ve Manevi Yöneliminin İncelenmesine İlişkin	64
Tablo 19. Evli Çiftlerin Mutluluk ve Manevi Yönelim Düzeyleri Arasındaki İlişki (Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi)	65
Tablo 20. Evli Çiftlerin Manevi Yöneliminin Mutluluk Düzeyleri Üzerindeki Etkisi.....	67

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

Bireylerin, sahip oldukları inanç ve değerler noktasında aile kurumuna bakmaları, bu değerleri davranışlarına kazandırmaları, dışarıda dikte edilecek başka kültür ve inançların tesiri altında kalmadan hayatlarını idame ettirmeleri önemlidir. Hiçbir toplum başka bir topluluğun kültürü üzerinde büyüüp gelişmemiştir. Yaşayış ve davranış biçimleri, hayata ve aile kurumuna bakışları, beklentileri, algıları her toplumda farklılık göstermektedir. Dinimiz aileye önem verdiği ve evliliği tavsiye ettiği gibi eş seçimi ve mutlu bir birlikteliğin sürdürülebilirliğini sağlayacak tavsiyeler ile eşler arasındaki bir takım sorumlulukları da ortaya koymuştur.

Ailede ortaya çıkan problemlerin arkasında kimliğimizi kaybetmenin etkisi oldukça büyüktür. Araştırmamızda da konu edindiğimiz üzere manevi değerlerin/dindarlığın genelde mutluluk özelde ise ailede mutluluğun sağlanmasında ve kazanılmasında yadsınamaz bir gerçekliği vardır. Çünkü din insanın mutluluğunu esas almakla beraber, insanın kendisi de ancak yaratılış özelliklerine ve iç dünyasına hitap edecek, böylelikle onu manevi doyuma ulaştıracak normlar ile mutlu olabilecektir.

İnsan dünyada birçok kazanımlara sahip olsa bile bu kazanımların bir gün tükeneceği ve sonlanacağı düşüncesi dahi insanın mutluluğunu etkilemektedir. Zira insan ebediyet için var edilmiştir. Bunun içindir ki bu dünyadaki nimetleri fizik ötesi aleme yani ahiret hayatına da taşıyacak ebedi bir hayatı ve saadeti vaad edecek, dünya ile ahiret arasına bir köprü kuracak bir müjdeciyi ihtiyaç duyar. Bu müjdecî de şüphesiz dindir. Bu yüzden insanın dinden aldığı manevi destek onu gerçek olana en yakın hale getirecektir.

Araştırmanın temel problemi maneviyat ile mutluluk ilişkisi ve bu ilişkinin tarafların evliliğine etkileri, katkıları, negatif ve pozitif yansımalarını ortaya koymaktır. Bu cihetten şu sorulara da cevap aranmıştır.

- 1-Evli çiftlerin manevi yönelimleri mutluluklarına nasıl etki eder?
- 2-Mutluluğa etki eden faktörler ve bunların arasında dinin önemi nedir?
- 3-Cinsiyet, yaş, eğitim, kültür ve inanç gibi faktörler manevi yönelimi etkiler mi?
- 4-Yaş, eğitim, kültür ve inanç, evlilik ve mutluluk arasında nasıl bir etkiye sahiptir?
- 5-Manevi yönelimin mutluluk ile her zaman pozitif ilişki içerisinde olması beklenir mi?
- 6-Evli çiftlerde manevi yönelim hangi cinsten daha yüksektir?
- 7-Dindarlıkta dengenin sağlanamaması aile içerisinde mutsuzluğa sebep teşkil eder mi?
- 8-Evliliğe zarar verecek davranışların izole edilmesinde maneviyyatın rolü nedir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Çalışma evli çiftlerde manevi yönelim ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Temel hipotez manevi yönelimin bireyin mutluluğuna olumlu etkiler sunacağı yönünde olmakla beraber, bunun nasıl ve ne kadar etki ettiği, manevi yönelimin mutlak anlamda olumlu bir katkı sunup sunmadığı, göreceli olarak zamana, şartlara, içinde yaşanılan toplum ve toplumun sahip olduğu bir takım değerlere, bireylerin dindarlık düzeylerine ve çiftlerin arasındaki ilişkilere göre gösterebileceği değişkenlikler ile bireysel yaşanan bir süreç olarak da karşımıza çıkabileceği gibi bir takım parametreler dikkate alınarak araştırılacaktır. Manevi yönelim gibi mutluluk kavramı da bireyin bakış açısı, beklentisi, ihtiyacı, kişiliği, mutluluğa yüklediği anlam gibi kişiden kişiye değişiklik gösteren bir duygudur. Tüm bunları bir araya getirdiğimizde maneviyat ve mutluluk her insan için bir ihtiyaç olmakla beraber, genel geçer bir tanım yapmak oldukça zordur. Şüphesiz bireylerin evlilikten bir takım beklentileri vardır. Bu beklentilerin en önemlisi ve evliliğin devamını sağlayacak olan şey mutluluktur. Elde edilen ve ya edilecek diğer tüm kazanımlar, bu mutluluğu yakalamakla sahip olunabilecek şeylerdir. Mutluluğun

yolunu açacak birçok faktörden bahsetmek mümkündür. Bunlardan bir tanesi de maneviyat/dindarlıktır. Manevi yönelimin her zaman evlilikte iyi oluşa referans olamayabileceği gibi küçükte olsa bir gerçekliği göz önünde bulundurmakla beraber, genel olarak insanı bir takım erdemlere, düşünce ve davranış olgunluğuna erdirmesi, olayları ve yaşananları daha doğru okuma ve yönetme becerisi kazandırması, aile içerisindeki kargaşaları, anlaşmazlıkları minimum düzeye çekeceği ümit edilerek, evlilikte iyi oluşa destek olacağı şüpheden uzaktır. Sonuç olarak çalışmamız evli çiftlerin mutluluk ve manevi yönelimleri arasındaki ilişkiye dair varsayımları daha net bir zemine taşıma amacı gütmektedir. Çalışmada demografik özelliklerin manevi yönelim, mutluluk ve evlilik ile olan ilişkileri yeri geldikçe ele alınmaya çalışılmış, hem çalışmaya zenginlik katmak hem de din psikolojisi alanına katkı sağlaması düşüncesiyle bunlarla ilgili uygulama ve örneklerle yer verilmesine önem gösterilmiştir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Aile insanlığın başlangıcı ile aynı tarihe sahiptir. Hz. Adem (as). ile Hz. Havva'nın birlikteliği ile başlayan evlilik kurumu coğrafyalar ve kültürler arasında farklılıklar olmakla beraber her yerde ve her zaman kabul görmüş ve kıyamete kadar da kabul edilirliliği devam edecek olan müstesna bir yapıyı oluşturmaktadır. Evlilikten maksadın ne olduğu ifade edilecek olursa, insanların düzenli bir yaşantıya sahip olarak temiz ve nezih nesiller yetiştirmeleri, kendilerini bir takım gayri ahlaki davranışlardan korumaları, birbirlerine destek ve dayanak olacak bir arkadaşına sahip olmak suretiyle hanelerini ve hayatlarını en yaşanılabilir seviyeye taşıma gayret ve çabaları şeklinde özetlenebilir. Bu yapının hem bireyi hem de toplumu erdemli bir yaşantıya sevk etmesi beklenirken, aynı zamanda ahiret hayatında saadete vesile olacak dinamikleri de yapısında taşımaktadır. Buda bizi, çalışmamızın da konusu olan maneviyat/dindarlık ve mutluluk bağlamında dünyada olduğu kadar ahirette de yansımalarının görüleceği bir sürece götürür. Dini iç güdümlü yaşayan kişilerin ki; bunlar gerçek dindarlardır, kendilerini manevi yönden destekleyerek dinin yüklemiş olduğu sorumlulukları yerine getirmede teşvik edici, günahlardan sakınmada ve iyilik yapmada destekleyici bir role sahip eşler ile evlenmeleri daha olasıdır. Bu noktada maneviyatın mutluluk ile ilişkisinin pozitif yansımaları görürüz. Bu bazen

geçici küçük sevinçler ile karıştırılsa da mutluluk sürekli olması gereken ve sürekli olduğunda gerçek tanımına ulaşılabilen bir duygu durumudur. Dindarlık, evlilik ile aile ve eşe olan bakış açısını değiştirmekte önemli rol üstlenir. Kadının bir emanet ve korunup kollanması gereken bir varlık olduğu, saygıya, sevgiye ve şefkate layık olduğunun bilinmesi mutluluğun sürekliliğini sağlayacak bir farkındalıktır. Fakat bu her zaman böyle olmayabilir. Kişi kendisini mutlu edecek bir eşe sahip olamadığı gibi daha çok dış dindarlığın kendi içerisinde barındırdığı, bir takım menfaatlere bağlı olarak yaşanan dindarlık ile kişinin bencil davrandığı ve özellikle bireysel yaşadığı dindarlık, mutluluk ile negatif etkileşim halinde olabilir. Yani maneviyat arttıkça mutluluk seviyesi gerileyebilir. Mutluluk aranan bir şeydir ama tek kişinin değil iki kişinin beraber aradıklarında daha çabuk ulaşabileceği bir şeydir. Bu durumda evlilik için eş adayı olacak kişilerde bir takım kriterlerin gözetilmesi elzem hale gelecektir. Bireylerin, aynı noktaya bakan, fikir ve zihin yapıları bir birine yakın, yaklaşık olarak aynı kültürde yaşamış ve ortak dünya görüşüne sahip olmaları gibi özellikleri yanında aile kurmak, evlilik yapmak, eş seçmek hususunda dinin tavsiyelerini de mutlak surette göz önünde bulundurmaları mutluluğu yakalamada büyük bir öneme haizdir. Kadına ve aileye atfettiği önemden eşlerin birbirlerinin üzerindeki haklarına kadar her konuda yol gösterici olan dini öğretiler aynı zamanda güzel ahlak ve erdemli davranışları da müntesipleri için bir vecibe olarak sunmuştur.

Evli çiftler ile ilgili çalışmalar yapılmış olmakla beraber maneviyatlarıyla mutlulukları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma henüz kaleme alınmamıştır. Hem bu yönüyle hem de modernleşmeyle beraber evliliğin manevi yönünün ihmale uğradığı günümüzde manevi değerlerimizin hatırlanması ve istifade edilmesi, aile kurumuna kıymetli katkılar sunması ümit edilmiştir.

1.4.Araştırmanın Hipotezi

Araştırmanın temel hipotezi manevi yönelimin eşlerde duygu ve düşüncelerini olumlu yönde etkileyerek dini öğretilerin yol göstericiliğinde sabır, emanet, kader, affetmek, şefkat gibi bazı manevi kavramları kullanmak suretiyle mutluluklarına katkı sağlayacağıdır.

1-Evli çiftlerin mutluluk düzeyleri ile manevi yönelimleri arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır.

2-Eğitim ve gelir durumu değişkeni ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki vardır.

3-Manevi yönelim düzeyinin yüksek oluşunun çiftlerin uzlaşma ve kaynaşmalarında olumlu bir etkisi vardır.

4-Çocuk durumu değişkeninin mutluluk ile arasında anlamlı bir farklılık vardır.

5-Çocuk sayısı değişkeninin mutluluk ve manevi yönelim ile arasında anlamlı bir farklılık yoktur.



2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Evlilik

Kadınla erkeğin birbirlerini yükümlenerek bir arada yaşamaları olayı (Hançerlioğlu, 1993). Müteahhlik ve evli olma durumu (Doğan, 2014). Erkek ve kadının kanuna uygun şekilde aile kurmak için izdiavaç etmesi (Parlatır - Gözaydın, 1998). Canlıların çoğalıp nesillerini devam ettirmesi yaratılışın bir gereğidir. Canlılar içinde en mükemmel ve ekmel olan insan da bu amaca matuftur ve bu amacını evlilik yolu ile gerçekleştirir. Evlilik hayat için bir dönüm noktası olmakla birlikte yeni bir ailenin de teşekkül etmesidir (Sezen, 2005).

Evlilik birçok yönden tanımlı yapılabilecek bir olgudur. Karşı iki cinsin, topluma ilan edilerek insanlar tarafından da bilinen ve onaylanan beraberliği olarak tanımlanabilirken, hukuk açısından baktığımızda bir ortaklık akdi olarak ifade edebileceğimiz evlilik, duygusal olarak tanımlandığında ise eşlerin karşılıklı saygı ve sevgi ile birbirlerine adanmışlığı ortaya koyarak yaşamlarını birleştirmeleridir.

Bütün bunlar eşlerin bazı fedakarlıkta bulunmaları, bazı sorumlulukları üstlenmeleri, iyi ve kötü bazı gelişim ve değişimlere açık olmalarını gerektirmektedir.

Bireyler evliliğe karar verip kabul ettikleri anda, evin geçimini sağlamak, hayatlarına dahil olacak yeni bir bireyin bakımını ve ihtiyaçlarını karşılamak, birbirlerine farklı gelebilecek davranış ve düşünceleri kabul edebilmek, fikir ayrılıklarına düştüklerinde ortak bir noktada buluşabilmek, sıkıntı ve mutluluğu beraber yaşamak için söz verdiklerinin de bilincinde olmalıdırlar (Tokur, 2020).

Evlilik, kültürler arasında bazı değişiklikler görülse de bütün toplumlarda geleneksel ve resmi olarak kabul görmüş tek beraberlik şeklidir (Tarhan, 2022).

Bu evrensel kabul görmüşlük ve saygınlık, kurumun kendi içerisinde insan ilişkilerinin ön planda olmasından dolayı, duyarlı, ölçülü ve hassas olunması gerekliliğini getirirken, bir takım sınırlılıklarının ve sorumluluklarının olduğunun bilinmesi de mutlu bir evliliğe hizmet etmesi noktasında elzemdir. Psikolojik, biyolojik ve sosyal yönleri ile bir takım sınırlılıkları olan bu birliktelikte, sınırların ve kuralların bilinmesi, hayata geçirilmesi ve korunması, mutlu birliktelik için son derece önem arz etmektedir.

Bireyler evlilikle birlikte artık toplumsal bir statüye de sahip olmuş olmaktadır. Bunun kendilerine getireceği bazı yükümlülükler ve ödevlerin olması da kaçınılmazdır. Toplumu oluşturan en küçük yapı taşı olmaları, huzurlu bir beraberlik ve toplumsal düzenin devamına katkı sağlamaları adına bir takım beklentileri de beraberinde getirecektir.

Eşlerin birbirleri ile evli olduklarının insanlar tarafından net bir şekilde bilinmesi bunlardan bir tanesidir. Nikah töreni olarak gerçekleştirdiğimiz evlilik ilanının açık bir şekilde yapılmasıyla, eşler arasındaki birlikteliğin insanlar tarafından şüphe ile karşılanmasının önündeki engeli kaldırarak, meşru bir birliktelik olduğunun duyurulması, topluma mal olmuş bir yapı için önem arz etmektedir. Evliliğin çiftler arasında bir akrabalık bağı oluşturmamasından dolayı çiftlerin birbirlerinin aile ve yakın akrabalarına karşı yerine getirmeleri gereken sorumlulukları üstlenmeleri, daha geniş bir aileye dönüşümün farkında olmaları, kaynaşma, dayanışma, birliktelik ve insani ilişkilerin geliştirildiği ve bu gelişimin istikrarlı bir şekilde devamının gerektiği bilinci, eşlerin birbirleri ile olan duygusal bağlarının kuvvetlenmesine, sevgi ve saygıların artmasına önemli katkılar sağlamakla birlikte, toplumsal beklentiye de karşılayacağı, bir realite olarak kendini göstermektedir.

Evliliğin toplumsal düzen için ne kadar önemli olduğu bilincinin kazanılmasında, gerekli çabayı göstermek ve bu konuda kendini geliştirmek, diğer insanlara ve ailelere güzel bir örneklik sergilemek, faydalı bireyler yetiştirmek gibi bazı hususlar

sosyal sorumluluğunda bazı kriterlerini tanımlamaktadır. Bu prensiplerin gözetilmediği bir evlilik kendi içerisinde bir takım problemlerin oluşmasına zemin hazırlarken toplumun ve çevrenin beklentilerini de karşılamaktan uzak kalacaktır.

Bir başka yönüyle baktığımızda ise eşlerin yaş aralıklarındaki denge, duygusal ve bilinçsel yeterlilikleri, birbirlerinin bedenlerine saygı duyarak her türlü şiddetten uzak durmaları, cinsel uyuma sahip olmaları gibi beklentiler de biyolojik kriterlerin getirdiği sınırlılıkları belirleyen hususlardan birkaç tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Evlilikte yaş uyumunun olmaması, ileri yaşlarda fiziksel gücün zayıflamasıyla birlikte iş gücünün tek bir tarafa yüklenmesine ve bazı fiziksel beklentilere cevap verilememesine yol açacağı gibi muhtemel bir takım problemlerin çıkma olasılığını artırmaktadır. Bu durumda bir takım fedakarlıkların yapılması kaçınılmaz hale gelebilmektedir. Bunların en başta kabul edilmişliği, yaşanabilecek olumsuzlukları asgariye indirebilecek olsa da, önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmelidir. Yine şiddet olayı hiçbir zaman kabul edilebilir bir davranış olmamakla birlikte evliliklerin sonlanmasında en önemli etkenlerdendir. Bu durum biyolojik sağlığı etkilemekle insanların sağlık sorunları yaşama endişelerini artırmaktadır. Ayrıca bütün bunlar evliliğin ve ailenin içerisinde şiddetin olduğu tehlikeli bir yer olarak zan edilmesine sebep olabilmektedir (Tokur, 2020). Evlilik kavramına bakışı olumsuz olarak değiştirmektedir.

Psikolojik sınırlılıklar ise eşlerin birbirlerini sevmeleri ve duygusal doyuma ulaşmaları, birbirlerini kabul etmeleri, ortak amaç ve hedeflerde buluşmak için çaba göstermeleri gibi bazı dengeleri zorunlu kılmaktadır. Nitekim farklı ortamlarda yetişmiş iki bireyin tamamiyle örtüşmeleri beklenemeyeceğinden bunu ancak bir çaba ve gayret ile başarıya ulaştırmaları mümkündür. Evlilikten ne beklendiğinin bilincinde olarak, gerçekçi olmayan beklentiler içine girmemeleri, değişimlere açık olmaları, akıl ve mantığı ön planda tutarak sevgiyi bunun üzerine inşa etmeleri, psikolojik sınırları belirleyiciler olarak sıralanabilir (Tarhan, 2022).

Bunlar ve daha birçok şey evliliğin psikolojisini etkileyen faktörlerdir. Evliliğin psikolojisi dediğimiz şey aslında bireylerin psikolojisidir. Zihin ve duygusal anlamda iyi oluş bireyin yaşamının diğer alanlarına da yansıyacak bir iyilik halidir. Lakin iki ayrı kültürde ve farklı ortamda yetişmiş kişilerin zihinsel ve duygusal olarak her zaman ortak amaçta buluşamayacak olmalarının ortaya çıkaracağı farklılığı iyi oluşa yönlendirecek olan, tarafların değişime açık olmalarıdır. Bu kişilerin ben değişemem demek suretiyle iletişimin önünü kapatıp süreci kısır bir döngüye çevirmek yerine, her iki tarafında bazı alışageldikleri şeylerden taviz vererek ortak bir dil oluşturmaları her türlü farklılıkların izole edildiği mükemmel bir evliliğin ortaya çıkmasına sebep olacaktır. Sabit fikirli olmak ve değişime açık olmamak evliliğin en büyük düşmanı olarak belirtilmiştir (Tarhan, 2022). Değişime açık olmak, evlilikte ortaya çıkabilecek birçok sorunu daha ortaya çıkmadan izole etmek adına, evliliğin yürütülmesinde göz ardı edilemez bir etkiye sahiptir.

Evlilikte yaş farkı psikolojik etkileri olan ve daha önce biyolojik yaş olarak ele alınıp bahsedilen bir husustur. Toplumda genellikle erkeğin daha büyük olması tercih edilen bir durum iken bu farkın az olması evlilik için en ideal olandır. Her yaştaki psikolojik ihtiyaçların farklı olması aradaki yaş farkı arttıkça beklentilerdeki farklarında artmasına ve gittikçe evlilikteki uyumun bozulmasına sebep olacaktır. Yaş farkının getireceği zorluğun ortadan kalkması çiftlerin psikolojik olgunluğa erişmeleri ile düzelebilir. Dolayısıyla tarafların psikolojik olarak olumlu ve uyumlu olduklarını düşündükleri zaman, evlilik için doğru bir zaman dilimidir (Tarhan, 2022).

Evlilik biçimsel olarak da meydana gelişi bakımından birçok çeşitliliğe sahiptir. Toplumların ekonomik yapıları, kültürleri, gelenek görenekleri bu çeşitliliği etkileyen unsurlardandır. Bu durumda her toplum kendi anlayışına ve yapısına uygun olan evlilikleri tercih ederken, bazen de olumsuz sonuçlar doğuran, uygun olmayan evlilik biçimleriyle karşı karşıya gelebilmektedir. Günümüzde geleneksel evlenme biçimlerinin yanı sıra kentleşmenin rol oynadığı, tanışarak evlenme biçimi de günden güne yaygınlaşmıştır. İki farklı bireyin ortak amaç üzerinde birleştikleri bu evlilik biçiminde bazen fikir ayrılıkları çıkabilmekte ve evlilik zarar görmektedir.

Geleneksel evlilik şekillerine baktığımızda ise birçok evlenme biçimine rastlamaktayız. Bunlardan bir kaçını şöyle sıralayabiliriz:

Görücü Usulü Evlenme: Evlenecek bireyin ailesi tarafından başlatılan ve yalnızca bireyin beğenmesi yeterli olmayıp, aile bireylerinin de onayı ile gerçekleşen usuldür. Birbirleri hakkında yeterli malumata sahip olunduktan sonra olumlu gelişmeler olması halinde diğer aşamalar gerçekleştirilerek tamamlanmış olur.

Beşik Kertmesi Evliliği: Yakın akraba, komşu ya da dostların henüz beşikte olan çocukları için beşiklerini kertme yani işaret vurarak gerçekleştirdikleri kendi aralarındaki bir söz vermeden ibarettir. Dini ve hukuki hiçbir bağlayıcılığı olmayan bu girişim daha çok törelerin katı bir şekilde uygulandığı yerlerde, bozulması ya da vazgeçilmesi durumunda, olumsuz sonuçlar doğurabilen bir evlilik biçimidir.

Berdel Evliliği: Daha çok başlık parası ödeme konusunda güçlük çeken aileler tarafından tercih edilmektedir. Kızı ve oğlu olan ailelerin karşılıklı olarak kız ve oğullarını evlendirmeleri şeklindedir.

İç Güveyi Evliliği: Kızlarını dışarı vermek yerine damadı kendi ailelerine alan ve özellikle tek kızı olan ailelerin başvurduğu bir yöntemdir. Kız tarafının ekonomik durumunun iyi olması önemli bir etken iken, erkeğin ekonomik özgürlüğünün biraz daha sınırlı olduğu bir evlilik çeşidi olarak tarif edilir.

Yakın Akraba Evliliği: En çok görülen evlilik biçimidir. Gerçek akrabalık bağlarına sahip olan ve aynı soy üzerinden gelen kişilerdir. Kardeş çocuklarının çoğunlukta olduğu bu usul mirasta bölünme olmaması ve kayınpeder ile kayınvalidenin yaşlılıklarında onlara daha yakın ilgi gösterebilecekleri ümidiyle tercih edilen evliliklerdir diye örneklendirebiliriz (Sezen, 2005).

Evlilikte aslolan, aslında ifade edilen tüm bu faktörlerin evliliğin öncesinde bireyler tarafından kritik edilmeleri, bu sorumlulukların yerine getirilip getirilemeyeceği, bunun için hazırlıklı olup olunmadığı, duygusallığın değil aklın ön planda tutularak titiz bir şekilde düşünülmesi, irdelenmesi ve kararların buna göre şekillenmesidir. Nitekim evlilik yalnızca duygusal ve biyolojik bir birliktelik değil değişik unsurlara haiz ve ancak bir araya geldiklerinde bütünü oluşturan, sağlıklı ve sağlam bir yapıya sahip olması gereken ciddi bir müessesedir.

İsveç'te yapılan bir araştırma sonucunda çocuk sahibi olmanın kadın ve erkekte ömrün uzamasına sebep olduğu tespit edilmiştir. Bilim insanları bu sebebin arkasında anne babanın yaşlandığında çocukların onlara verdiği bakım ve desteğin etken olduğunu, bunun da aslında biyolojik bir değişimden ziyade psikolojiye olumlu etki sağlayan bir davranışın neticesi olduğu şeklinde değerlendirilmiştir (Yeniakit,14 Mart 2017). Böyle bir neticenin elde edilebilmesi psikolojik olarak sağlıklı çocukların varlığına, bununda ancak temelleri sağlam atılmış bir aile yapısına muhtaç olduğu kabul edilmelidir.

2.1.1. İslamda Evlilik

Evlenmek Kur'an-ı Kerim'de daha ziyade nikah kelimesiyle anlatılır ve erkeğin kadına vermiş olduğu sağlam bir söz olarak nitelendirilir (en-Nisa 4/21). Evlilik akdi, evlilik muamelesi (Doğan, 2014). Aile kurmak için erkek ve kadının kanuna uygun olarak izdivaç etmesi (Parlatır – Gözaydın, 1998), dinen aralarında evlenme engeli bulunmayan bir erkekle bir kadının hayatlarını birleştirmek, birlikte yaşamalarına imkan veren ve taraflara karşılıklı hak ve ödevler yükleyen sözleşmedir ("Nikah", 2019). Kur'an-ı Kerim'de Ze-ve-ce kökünden gelmiş olan kelimeler değişik şekillerde gelse de çift olmak ve birleştirmek anlamları baskındır.

İnsanlığın en kadim kurumu olan evlilik Hz. Adem (as). ve Hz. Havva ile başlamıştır. Nesli helal dairesinde devam ettirmek ve erdemli bir yaşam sürmek isteği, aile yapısını korumak gibi kutsal amaçlara hizmet etmiştir ki, evlilikten maksat neslin devamı olmakla beraber şehvetin yaratılması dahi bu kutsal amaca

hizmet etmek için verildiği ifade edilmiştir. Evlenmenin dine yardım eden bir yönü vardır çünkü insan neslinin devamı dinin devamı demektir. Neslim devamı ve meydana gelmesi ise evlilik ile olur. Evliliğin dini koruması kişinin gözünü haramdan ve zinaya yaklaşımdan uzak durması olarak da anlaşılır (Gazali, 2011). Evliliği meşru hale getirecek olan nikah normal bir sözleşme olmaktan öte, Allah'ın huzurunda verilen bir söz olmasından dolayı ibadet mahiyetine de bürünmektedir (Yaman, 2017). Bu özelliğinden dolayı nikah ibadet olarak da nitelendirilmiş ve dinin emrettiği namaz, oruç ve hac gibi ibadetler ile de sağladığı faydalar noktasında benzetmelere konu edilmiştir.

Kötülüklere kıyam etmek anlamında namaza, iffetsizliğe kalkan olmasında oruca, haramlara karşı bir ihram elbisesine benzetilerek kutsallığı ön plana çıkarılmıştır. Kur'an-ı Kerimde hem erkek hem kadın için insan kavramı kullanılmıştır. Fiziksel ve psikolojik farklılıklar olduğu göz ardı edilmemek şartıyla kadının ve erkeğin yaradılış itibarıyla bir üstünlüğe sahip olmadığı bildirilmiştir. Bu, aynı zamanda eşlerin birbirine karşı rakip değil bir amaç uğruna aynı yolu yürüten yoldaş olduklarının bir ifadesidir (Tokur, 2020). Nitekim ayeti kerimede şöyle buyurulmuştur. *“Ey insanlar, biz sizi bir erkek ve bir dişiden yarattık. Tanışasınız diye sizi kavimlere ve kabilelere ayırdık. Allah katında en değerliniz O'na itaatsizlikten en fazla sakınanınızdır”* (el-Hucurat 49/13). Veda Hutbesinde de erkeklerin kadınların üzerinde hakları olduğu gibi, kadınların da erkeklerin üzerinizde hakları olduğu bildirilmiştir. Eşler birbirlerinin haklarına riayet etmeyi ve birbirlerine emanet edildiklerini unutmamalıdır. Bu bilinç eşler arasında sevgi ve merhameti artırıcı, gönül ve zihin huzurunu tesis edici bir etkidir (Tokur, 2020).

Din, her şeyde olduğu gibi evlilik ve aile hayatında da bireylerin haklarına riayet etmeyi, her konuda ifrad ve tefriden uzak durarak, orta yolu tercih etmeyi tavsiye etmiştir. Bir taraftan evlilik özendirilirken diğer taraftan da daha fazla dindar olmak gayesi bile olsa, evliliğin terkine ve çiftler arasındaki münasebetlerin zarar görmesi ve ihmal edilmesine müsaade etmemiştir. Nitekim Hz. Peygamber (sav)'ın gece ve gündüz yapmış oldukları ibadetleri öğrenmek maksadıyla evlerine giden üç sahabenin Hz Peygamber (sav)'ın ibadet hayatı hakkında bilgi aldıktan sonra, kendi

yaptıklarının az olduğu kanaatine vararak içlerinden birisinin gece boyu namaz kılmak, diğerinin bütün günlerini oruçla geçirmek ve diğer sahabenin de kadınlardan ayrı yaşayıp evlenmeyeceğine dair konuşmaları üzerine Hz. Peygamber (sav)’ın onlara hitaben kendisinin de bazen oruç tutup bazen tutmadığını, bazen nafile namaz kılıp bazen uyuduğunu ve kadınlar ile de evlendiğini söyleyerek sünnetimden yüz çeviren benden değildir buyurması (Buhari, 1), İslamın evliliğe bakışını ve verdiği önemi anlatmaktadır.

Başka bir hadiste Hz. Peygamber (sav). süt kardeşi olan Osman b. Ma’zun (r.anh)’a ailesinin üzerinde hakkı olduğunu ve bu konuda Allah’tan korkması gerektiğini tavsiye etmiştir. Evliliğini ve eşini ihmal edenleri uyarmış, bu konuda problem çıkabilecek yolları daha en başından kapatmıştır (Erol ve diğerleri, 2015). Dinimizde evliliğin amaçlarından birisi de kişinin kendini haramlardan korumasıdır. “Kimin maddi imkanı varsa hemen evlensin. Zira maddi imkan bulamazsa oruç tutsun. Çünkü oruç onun için şehveti kırııcıdır” (Buhari, 190), buyurulmuştur. Kur’an-ı Kerim’de ise kadın ve erkeğin birbirleri için birer elbise oldukları ifade edilirken, elbise olma ifadesi birbirlerinin iffetini koruyan ve helal olmayan şeylere karşı perde ve engel oldukları şeklinde tefsir edilmiştir (Maturidi, 2015).

Taraflar arasında bütünlüğün sağlanması, maddi manevi tüm kötülüklere karşı birlikte korunmaları ve dayanışma içinde olmaları Cennette de beraber olacakları müjdesini barındırmaktadır (Paçacı, 2021). Nitekim ayeti kerimede “*Siz ve eşleriniz muhteşem bir şekilde karşılanıp ağırlanmak üzere cennete girin*” (ez-Zuhruf 43/70), denilmek suretiyle mutlu son haber verilmiştir. İslam dini kadının ve erkeğin meşru dairede birlikteliğini emretmiş, bu sebeptendir ki; nikahsız yaşanan birlikteliği yani zinayı çirkin bir davranış olarak nitelendirmiştir. “*Zinaya yaklaşmayın, çünkü o hayasızlıktır, çok kötü bir yoldur*” (el-İsra 17/32), demek suretiyle zina etmeyin ifadesinin yerine, zinaya yaklaşmayın buyurarak zinaya götürecek risk taşıyan davranışlardan ve yollardan uzak durmayı emretmiştir (Karaman - Gümüş, 2014).

Zina, insanın aklını örten ve fitratını bozan tahrip edici bir eylem olmakla beraber terk edilmesi toplumun mutluluğu ve huzuru için de vazgeçilmez bir öneme sahiptir. İslam dini eşlerin karşılıklı bütün haklarını da güvence altına almıştır. Erkeğin kadın üzerinde hakları olduğu gibi, kadının da erkek üzerindeki haklarını bildirmiştir. Eşler arasında sevgi bağları ve aralarında birbirlerine saygı gösterecekleri duygusal bir zemin var edilmiştir. Bu nimetler aynı zamanda Allah'ın varlığının ve kudretinin delilleri olarak ayeti kerimede ifadesini bulurken düşünen insanlara da ibret olarak sunulmuştur (Paçacı, 2021). Nitekim ayeti kerimede şöyle buyrulmuştur. *“Kendileri ile huzur bulasınız diye sizin için türünüzden eşler yaratması ve aranızda bir sevgi ve merhamet var etmesi de O'nun (varlığının ve kudretinin) delilerindendir. Şüphesiz bunda düşünen bir toplum için elbette ibretler vardır”* (er-Rum 30/21). Öyle ki; bekar olanların evlendirilmeleri tavsiye edilerek bu hususta maddi olanaklarının zayıf olmasının onları evlilikten alı koymaması, Allah'ın kendilerine yardım edeceği, ummadıkları yerden onlara rızıklar ihsan edeceği bildirilmiştir (Paçacı, 2021).

Nur Suresi 32. Ayeti kerimede bu durum şöyle ifade edilmiştir. *“Sizden bekar olanları, kölelerinizden ve cariyelerinizden durumu uygun olanları evlendirin. Eğer bunlar yoksul iseler Allah onları lütfuyla zenginleştirir. Allah lütfu geniş olandır, hakkıyla bilendir”* (en-Nur 24/32), bu husus hadisi şerifte de ifadesini bulmuştur. Hz. Peygamber (sav) “Evleniniz. Çünkü ben diğer ümmetlere karşı sizin çokluğunuzla övüneceğim” (İbn-i Mâce, 1), buyurarak evliliğe teşvik etmiş ve müminlerin çokluğunun ahirette bir övünç kaynağı olacağına işaret etmişlerdir.

Cahiliye dönemi topluluğunda çok sayıda kadınla nikahlanmak ve istediği zaman boşamak yerleşik bir uygulama hâlini almış, kadınlar tüm haklarından mahrum bırakılarak bir metâ gibi kullanılmışlardı. İslam evliliği dörde indirerek sınırlandırmış, evlilik ve boşanmaya bir takım normlar getirmiş hatta kadınlar arasında adaleti sağlamanın zor olacağını söyleyerek zorunlu olmadıkça tek eşliliği tavsiye ederek, bunun daha uygun olacağını belirtmiş, kadını toplumda ve ailede yüceltirken tüm haklarını da koruma altına almıştır.

Evliliğin hem dünyaya hem de ahirete bakan yönleri vardır. Çünkü erdemli ve dindar eşler birbirlerinin dünya saadetine vesile olurken ahiret kazanımlarına da ciddi katkılar sunacak birbirlerinin dindarlıklarını ve salih amellerini taklit etmek suretiyle bu erdemli hayatı devam ettirme noktasında karşılıklı kuvvet bulacaklardır. İslam eş seçiminde de hangi etkenlerin göz önünde bulundurulması gerektiğini sebep ve sonuçları ile açıklamış ve bunlardan hangisinin en doğru seçim olacağı yönünde tavsiyesini ortaya koymuştur. Nitekim Hz. Peygamber (sav). “Kadın dört haslet için nikahlanır: malı için, nesebi için, güzelliği için, dini için. Sen dindarı seç de huzur bul” (Buhari, 15), buyurarak en isabetli tercihin dindar olan eş olacağını ifade etmişlerdir.

2.2. Maneviyat

Aslen arapça kökenli olan maneviyat kavramı “madde ve cisimle alakası bulunmayan, ruh ve mana ile ilgili hususlar, manevi şeyler, çeşitli güçlükler ve tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü, ruh kuvveti, moral” gibi anlamlara sahiptir (Ayverdi, 2005).

Sözlükte “Manevi şeyler, ruha, hisse, inanca ait şeyler, manevi direnç, moral kuvveti” (Doğan, 2014). “Ruhanilik, manevilik, tinsellik, dua, ibadet gibi dini şeylere düşkünlük” (Akdikman, 1996), anlamlarına gelmektedir. Din psikolojisi bakımından semantiğine bakıldığında manevi olanın tecessüm haline bürünmesi diye ifade edilmiştir (Tan - Yıldız, 2022). Maneviyat genel olarak sözlüklerde yer alan cesaret ve yürek gücü gibi ortak anlamlarına da bakıldığında, psikolojinin, tasavvufun ve dinin ortak alanına sahip çok yönlü bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Düzgüner, 2013).

İngilizcede spirit kökünden gelen spirituality Türkçedeki maneviyatın karşılığıdır. Kök itibarıyla dahi insanın iç dünyasına ve ruhuna atıfta bulunan bir çok anlam ifade eden maneviyat kavramı yalnızca Arapça ve Türkçede değil İngilizcede de geniş bir anlam içeriğine sahiptir. Aşkın bir yanının olması onun varoluşsal sorunlara cevap bulmada, çözümlemede ve anlamlandırmada oldukça önemli bir rol üstlenmesine

sebepe olmuştur (Soykan, 2023). Zira insan hayatında yaşlılık, evlilik, boşanma, doğal afetler gibi hayatını tekrar gözden geçirmeye davet edici dönüm noktaları yaşanabilmektedir (Yalom - Berger, 2017).

Bu dönüm noktalarında bireyin yaşadığı tecrübeleri anlamlandırabilmesi ve olumlu bir başa çıkış süreci yaşaması manevi yönüyle ilgilidir (Özdoğan, 2012). Maneviyat bireyin içsel olarak yaşadığı bağlanma duygusu ile hayatına ve yaşananlara anlam bulabildiği ve kişisel gelişimine katkı sunan bir süreci de içerisinde barındırmaktadır (Yapıcı, 2019). Sabır, şükür, affetme, olumlu düşünme, bir şeyi amaç edinme gibi manevi ihtiyaçları giderme ve doğru anlama kişinin gelişimine katkı sağlayan etkenler olmakla birlikte, bütünsel bir iyiliği de amaç edinir (Soykan, 2023). Buna karşılık insanın zihin dünyasına, davranış ve düşüncelerine seküler açıdan bakan psikoloji ilmi ise yalnızca bilimsel araştırmalar ışığında, insanı ele almış, dini geleneği göz ardı etmiş ve bu şekilde insanı anlamaya ve çözmeye çalışmıştır. Lakin insanın manevi yönünü dikkate almadığı sürece çok fazla ilerleme sağlayamamıştır (Yapıcı, 2019).

Gabor Mate, vücudunuz hayır diyorsa adlı kitabında Ivan İlyiç'in, kimyasal deneyler yaparak çömlekçiliğin sanat değeri nasıl ve ne kadar ifade edilebilirse ölüm eyleminin de tıp bilminde anlamlı bir açıklamasının o kadar yapılabileceğini ifade ettiğini söylemektedir. Yani bütün bilginin laboratuvar ortamında teyidinin mümkün olmayacağını, insanın iç dünyasının sağladığı katkıları kabul edilmiş bilgilerin dışında görmenin ya da bırakmanın insanın kendisini dar bir alana kapatması anlamına geleceğini belirtmektedir (Mate, 2023). Maneviyat görmezden geldiğinde birçok şeyin yarım kalacağı, istenilen netice ve sonuçlara ulaşamayacağı aşikardır. Nitekim bireyin hayatını din ile anlamlandırması ve bu anlam dünyası içinde olumlu bakış açısı kazanarak ve olumlu başa çıkma becerilerini geliştirerek bir takım kazanımlar elde etmesi, yalnızca psikolojik sağlığını değil, fiziksel sağlığını da pozitif yönde destekleyecektir (Tokur, 2020). Zira ruh ve beden sağlığı birbirlerini karşılıklı etkileyen unsurlardır. Ruhsal problem, bedeni probleme sebep olduğu gibi, bedensel sorunların da ruhsal problemlere yol açtığı bilinmektedir. Nitekim ruhsal problemlerin bazı kalp ve mide rahatsızlıkları, tansiyon problemleri gibi bedeni

rahatsızlıklara sebep olabileceği, buna karşılık pozitif duygu ve düşüncelerinde, beden sağlığı üzerinde olumlu yansımalarının olacağı kesin olarak ortaya konmuştur. Örneğin affediciliğin yüksek tansiyon ve birtakım ağrılara iyi gelmesine karşılık, kin tutmanın beden sağlığına olumsuz etkilerinin olduğu, kalp ameliyatı geçiren kişilerden, dininden memnun olanların diğerlerine göre hayatta kalma oranlarında daha önde oldukları, dindar bireylerin alkol ve uyuşturucu ile negatif bir bağlarının bulunduğu ve yine intihar olaylarında ki azalmaya neden olması gibi bir çok örnek ve veriler, dindarlığın beden sağlığı ile olan etkileşimini kesin olarak ifade etmektedir (Horozcu, 2010). Yapılan bir araştırmada yaşadıkları zorlukları aşmada bedensel engellilerinde dini başa çıkmayı kullandıkları tespit edilmiştir (Kula, 2005). Durum böyleyken manevi tecrübenin yaşanmadığı bir hayatta gerçek bir psikolojik iyi oluş ve mutluluktan bahsetmek mümkün gözükmemektedir.

Maneviyat kavramı bir başka açıdan ele alındığında anlam genişliği bakımından din kavramı ile arasındaki ilişki değişik görüşlerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Mesela batıda din ve maneviyat ayrı kavramlar olarak ele alınırken hangisinin daha kapsamlı olduğu tartışmaları görülmektedir (Özkan, 2019). Maneviyatın kendi içerisinde birtakım dini olguları bulundurması dindarlık ile aralarında bir benzerliğin olduğu düşüncesini verse de maneviyat içerisinde dini olmayan birçok şeyin olması kapsam yönünden maneviyatın daha önde olduğu şeklinde ifade edilmiştir.

Günümüzde psikologlar arasında da iki farklı kavram olarak telakki edilmeye başlanmıştır. Maneviyatım güçlüdür şeklindeki slogan bu düşüncelerin bir ürünü olarak bu farklılığı ifade etmekte kullanılmıştır (Köse-Ayten, 2019). Bu yaklaşımlar dindar fakat maneviyatı zayıf, hem dindar hem maneviyatçı, yalnızca maneviyatçı, başka bir dine bağlı olmayan ve her ikisine de bağlılığı bulunmayan şeklinde tipolojilerin çıkmasına da sebep olmuştur (Altaş, 2020).

Bununla beraber maneviyatın her zaman dini olanla ilişkilendirilemeyeceği görüşü de maneviyat hakkında ki söylemlerden bir tanesidir. Her insanda potansiyel olarak bulunan bu duygu aynı zamanda sonradan elde edilen bir şey değildir. Bireyin iç

huzuru olarak ifade edilebilecek olması diğer tüm inançlara mensup olan bireylerinde ihtiyaç duyacağı anlamını taşımaktadır. Buna göre din, maneviyatın ifade edilebileceği yollardan yalnızca bir tanesidir. Örneğin vatan sevgisini açıklamak her zaman dini gerektirmeyebilir. Dindar olmayan ya da inanç bağlamında nötr olan birinin vatan sevgisini açıklaması kendi iç dünyası, duyguları ya da inancına göre anlamlandırarak ifade edebileceği şeklinde de olabilir.

Bu açıdan incelendiğinde maneviyat Müslümanlar arasında dinden ayrı bir kavram olarak görülmemektedir. Son zamanlarda islam dünyasında bu iki kavramı birbirinden ayıran bir takım görüşler ortaya atılsa da, Müslüman coğrafyanın literatüründe din ve maneviyat aynı anlam dünyasına sahip olarak kullanılmakla beraber, hangisinin daha kapsayıcı olduğu sorusu, dinin çatı bir kavram olarak maneviyatı da içerisinde barındırdığı şeklinde ifade edilmiştir (Özkan, 2019).

Maneviyat ve din kavramları, bir başka yorumda, maneviyatın dini de içerisinde bulunduran ve onu kapsayan tüm inanç ve kutsalları kendisinde toplamakta olduğu şeklindedir. Birbiriyle iç içe olan bu iki kavramın aralarındaki birtakım farklılıkları şöyle açıklayabiliriz. Dindarlığın, daha çok prensipleri takip eden bir yönü varken, maneviyat şeklin ötesinde kutsal ile olan iletişime geçme çabasıdır. Din daha dışsal, maneviyat daha içseldir. Din herkes için aynıyken maneviyat herkesin iç dünyasına göre değişiklik göstermektedir.

Maneviyat modernitenin insan hayatından ve toplumdan uzaklaştırmak istediği bir kavram olsa da, akla öncelik veren ve tüm ihtiyaçlarını akıl ile gidermek girişiminde olan modern insan, hayatın zorlu olayları karşısında aklın sığınılacak güvenilir bir liman olma özelliğini taşımadığı, hayatında olan biteni anlamlandırma ve teselli etme noktasındaki yetersizliğini müşahade etmektedir (Tarhan, 2021). Lakin insanın fizik ötesi alem ile bir bağ kurarak ve bunu sağlıklı bir şekilde devam ettirerek, tekâmül ihtiyacını karşılamak, her şeyin hesabının görüleceği, dünyadaki haksızlık ve zulümlerin karşılık bulacağı bir ahiret inancına sahip olmak gibi, ruhunu ve vicdanını tatmin edip huzura kavuşturacak bir dayanağa ihtiyacı vardır. Nitekim ruhsal

rahatsızlıkların temelinde, insanın tekâmül ihtiyacının karşılanamaması, yaşanan olaylar üzerinde bir anlamlandırma yapılamaması ile istek ve korkuların oluşturduğu çelişkiler şeklinde üç boyutunun olduğu, bunlardan istek ve korkuların ortaya çıkardığı çelişkileri psikriyatının tedavi edebileceği ama diğer ikisini izole etmede psikolojinin yetersiz olduğu belirtilmiştir (Gürsu - İşbilen, 2020).

Maneviyat kavramı teolojinin dışında da bir çok perspektiften anlaşılmaya çalışılmış ve bazı bilimsel girişimlerde bulunulmuştur. Yalnızca din ve felsefe değil, edebiyat, tarih, doğa bilimleri ve tıp gibi alanlarda, maneviyat sahasında bilimsel çalışmalar yapmışlardır. Kavram ile ilgili literatür araştırmalarında, maneviyatın insanlara doğuştan verilmiş bir yetenek, kurumsallaşmış bir inanca bağlı olmayan var oluşculuk, dine temel oluşturan içsel bir enerji ve yaşam anlamı gibi bir takım özellikleri saptanmıştır. Maneviyat insanlığın var oluşundan itibaren bireyin iyi oluşuna destek sağladığı, İnsanın davranışları ve duyguları üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Bu her toplumda inanışları ve ihtiyaçları doğrultusunda kendini göstermiştir. En ilkel toplumlardan birisi olarak bilinen Aborjin topluluğu ruh sağlığı konularında maneviyatı bir tedavi yöntemi olarak kullanırken, daha gelişmiş Latin Amerika ve Asya kültürlerinde de görülebilen bir uygulamadır (Tan - Yıldız, 2022).

Netice itibariyle maneviyat insanın yaşam kaynağı olarak destek aldığı ve yaratılışında var olan vazgeçilmez bir duygu olarak kendini göstermektedir.

2.2.1. Manevi İyi Oluş ve Ruh Sağlığı

Bireyin kendisi, çevresi ve Yaradan ile ilişkisini konu edinen (Acar, 2014), manevi iyi oluş kavramı ruh sağlığı içerisinde incelenmekte, kişinin ruh sağlığına sahip olmasının manevi iyi oluşuna da katkı sağlayacağı ifade edilmektedir (Altunbezer, 2020). Bir başka ifadeyle maneviyatın bireyin iyi oluşuna olan katkısı da denilebilir (Tan - Yıldız, 2022). Manevi iyi oluş, kişinin hayatına anlam katma, hoşnutluğunu artırma, bireyin bir takım özelliklerinin gelişmesine katkıda bulunma, çevresiyle güzel ve düzenli ilişki kurma, aynı zamanda dine olan yatkınlığını artırmada önemli bir unsurdur. Böylelikle kişi birey olarak mutlu ve toplumla uyumlu birisi haline

gelmektedir (Çalışkan - Dilmaç, 2022). Ayrıca bireyin özünün ilahi nitelikler taşıması ve kişinin özü ile iletişim halinde olması, dolayısıyla ilahi olanla iletişimde olması anlamına da gelmektedir. Bunun sonucunda da insan içsel anlamda güçlenmekte, bu da yaşadığı deneyimler ile baş edebilmede manevi iyi oluşuna önemli destek sağlamaktadır (Özdoğan, 2010). Manevi iyi oluş iki boyuta sahiptir. Birincisi varoluşsal boyut, ikincisi ise dinsel boyuttur. Varoluşsal boyut yaşam felsefesini irdelemektir. Dünyadaki varlığının sebebi, vazifesi, sorumluluğu gibi hayatına ve yaşananlara bir anlam bulma çabasıdır. İnsan ancak bu çabanın sonucunda sorularına yanıt bulabildiği zaman yaşamına huzurlu bir şekilde devam edebilmektedir (Karaşahin - Korkmaz, 2023). Dinsel boyut ise bireyin Yaradan ile ilişkisini ifade eder. Lakin manevi iyi oluşun din ve Yaradan ile ilişkilendirilmesi, bu tür bir maneviliğin dini olup olmadığı noktasında tartışmalara sebep olmuştur. Bunu sebebi dinin teslimiyeti ve belli kuralları içeren bir yapı olmasına karşın, maneviliğin böyle bir yapı arz etmemesi ve daha kişisel olmasıdır (Acar, 2014). Bunlara rağmen dinin maneviliği kendi bünyesinde barındırdığı (Özdoğan, 2005), düşünüldüğünde, insanın bir anlam arama ve bunu bulma yolculuğunda aşkın olan bir varlığa ulaşma gayreti vardır. Bu da genel olarak bir dine bağlanma şeklinde ortaya çıkmaktadır. Böylelikle manevilik, din tarafından beslenen bir özelliğe sahip olmaktadır (Acar, 2014). Hususen, İslam dinindeki manevi kavramlar insanın manevi iyi oluşu ve gelişimi yönünde katkı sağlamayı, zorlu hayat olaylarında rehberlik etmeyi amaç edinmiştir (Türk ve diğerleri, 2020). Sabır, şükür, tevekkül, kadere rıza, affetmek, hoşgörü, diğerkâmlık, dua, merhamet gibi birtakım kavramlar, bugün seküler psikolojinin de faydalandığı ve tavsiye ettiği yönlendirmeler olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, “*De ki; Allah bize ne yazmışsa başımıza ancak o gelir*” (et-Tevbe 9/51), “*De ki; Allah dilemedikçe ben kendime ne bir zarar ne de bir fayda vermeye muktedirim*” (el-Yunus 10/49), ayetleri ile verilen mesajlar, psikolojinin kontrolünüz dışındaki şeylerden dolayı endişelenmeyin tavsiyesine dayanak noktası olarak karşılık bulurken, “*Şükrederseniz nimetimi artırırım*” (el-İbrahim 14/7), “*Sabredenleri müjdele*” (el-Bakara 2/155), “*Asla ölmeyecek olan o diri varlığa (Allah’a). dayanıp güven ve O’na hamedederek yüceliğini dile getir*” (el-Furkan 25/58), “*İhtiyaç içinde olsalar bile onları kendilerine tercih ederler*” (el-Haşr 59/9), “*O takva sahipleri bollukta da darlıkta da Allah yolunda harcarlar, öfkelerini yenerler, insanları affederler*” (el-Ali İmran 3/134), gibi her bir Ayet-i Kerime,

insanın psikolojik sağlığına ve manevi iyi oluşuna rehberlik eden bir ışık olmuş, bireyi, yaşanan olumsuz hadiselere karşı daha dirençli kılmada, onları kabullenmede, bař etme becerilerini geliştirmede, anlamlandırma ve bakış ačısını değiştirmede önemli katkılar sağlamakla manevi iyi oluşunu desteklemiştir. Manevi iyi oluř kişilerin tñm yaşam alanları ile ilişkilidir. Bu noktada zayıf olan kişiler bir takım ruhsal sorunlar ve depresyonlara maruz kalabilmektedirler. Westgate tarafından yapılan bir çalışmada manevi iyi oluştaki zayıflık ile depresyona maruz kalma arasında gñçlü bir bağlantı tespit edilmiştir (Çalışkan - Dilmaç, 2022).

Manevi iyi oluşları yñksek olan kişilerde, yarınları umutla bakmak, yaşamı anlamlandırmak, gñçlüklerle karşı daha sağlam durmak ve genel olarak hayattan memnun olmak gibi özelliklerin daha ön planda olması, hem psikolojik hem de ruhsal iyiliklerini daha üst seviyelere taşıyarak depresyona maruz kalma ihtimallerini asgari düzeye indirmektedir (Uğurluoğlu - Erdem, 2019).

2.2.2. Manevi İyi Oluş ve Fiziksel Sağlık

Hayatlarını din ile anlamlandıran ve aynı şekilde dindar olan bir çevre tarafından destek gören bireyler psikolojik problemler ile çok fazla karşılaşmazken, yñksek bir moral ve motivasyona da sahip olmaktadır. Bu iyi oluş fiziksel sağlığı da önemli derecede ve olumlu yönde desteklemektedir. Örneğin stres durumlarında bedeninin savaş ya da kaç tepkisi verdiği ve bu durumun uzaması halinde bedeninin daha fazla besine ihtiyaç duyarak, stresin kuvvetine göre bedeninin sindirim sistemini kapatıp vñcudun daha önce biriktirmiş olduğu yađ ve protein gibi besinleri tñksetmeye başladığı bilinmektedir. Bu besin maddelerinin azalması da bir takım hastalıklara yakalanma riskini artırmaktadır. Burada manevi iyi oluş ile fiziksel sağlık arasında pozitif bir ilişkinin söz konusu olduğu görñlmektedir. Yani birisi artarken diğeri de artmakta, birisi azalığında diğeri de azalmaktadır Aynı etki ve tepkiyi alkol örneğinde de görmek mümkündür. Alkolñn mide ve ince bağırsaklar yoluyla kana karışması ile dakikalar sonrasında beyne ulaşarak uyuşma sürecini başlatması ve üç dakika sonun da tñm hücreler ile buluşarak beyini oksijen yetersizliği ile karşı karşıya getirmesi fonksiyon kaybına rol açmaktadır. Bunun sonucunda denge

bozukluğu, görme ve işitme kayıplarının yaşanması, kas kontrolünün zayıflaması, vücuttaki birçok organın işleyişini bozarak zarar vermesi gibi birçok problemlere sebebiyet vermektedir (Tokur, 2020). Bu durumda din, temiz yiyecek ve içecekleri emretmekle insanın sağlıklı ve mutlu yaşayacağı bir yaşam modeli çizmek suretiyle, spora teşvik, uyku düzenine dikkat, tıbbi tedaviyi ve koruyucu tedbirleri tavsiye ve teşvik etmekle kişinin fiziksel sağlığını desteklemiştir.

Fiziksel sağlık üzerinde dinin iki boyutlu bir etkisi vardır. Bunlardan bir tanesi dinin tedavi olmaya teşvik etmesi, diğeri ise önleyici tedbirler almayı desteklemesidir. İnsanları düzenli beslenmeye, temiz yiyecekler ve içecekler tüketmeye yönlendirirken, alkol kullanımı ve temiz olmayan yiyecek ve içeceklerden de uzak durmaları hatta bazılarını yaptırım uygulamak suretiyle yasak koyması gibi hastalığın sağaltımını olumsuz etkileyecek bir takım eylemler üzerinde doğrudan bir etkisi söz konusudur. Bir diğeri de dolaylı etkidir. Bireylere sosyal destek vererek, fizyolojik hastalıkların meydana gelmesine zemin hazırlayacak olan depresyon, kaygı, stres gibi zihinsel rahatsızlıklardan onları korumayı amaç edinmiştir.

İslam dininde beden insana emanet olarak verilmiştir ve insanın da bu emaneti koruması beklenir. Bu da ancak tedavi olmak ve sağlığı korumak ile mümkündür. Din bunu bazen, özelde insan genelde ise toplumun faydası için bir yaptırım şeklinde kendisi sağlamıştır. Örneğin *“Ey iman edenler; içki, kumar, dikili taşlar ve fal okları şeytan işi iğrenç şeylerden ibarettir. Bunlardan kaçının ki kurtuluşa eresiniz”* (el-Maide 5/90), buyrularak maddi ve manevi sağlığa zararlı oluşuna binaen içkinin yasak edilişi buna bir örnek teşkil ederken, bu aynı zamanda dini bir vecibe olarak tanımlanmış ve bu sorumluluk insanın üzerine yüklenerek insanın buna uyması istenmiştir. Bu bağlamda İslam dininde emredilen ibadetlerin sosyal yönleri de vardır. Özellikle toplu bir halde yapılan hac, umre, oruç ve cemaat ile namaz gibi ibadetler, kişinin kendini yalnız hissetmemesi, insanlar ile bir araya gelerek konuşma ihtiyacını gidermesi, kendi ile barışık bir hayat sürmesine yardımcı olacak olumlu duygular edinmesine ve moral ve motivasyonunu yüksek tutmasına katkıda bulunmaktadır. Tüm bu destekler fizyolojik sağlığı doğrudan etkilemektedir (Ayten, 2018).

Din ile sağlık ilişkisi ve dinin fiziksel sağlık üzerinde etkili olabileceği dūřuncesi tıp alanında kuşku ile karşılanan bir durumdur. Lakin somut gōstergeler, sahanın bu etkiyi kabul etmesine ve aynı zamanda bu alana ilginin de artmasına sebep olmuştur (Ellison - Levin, 2018). Din ve sağlık ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda, ciddi rahatsızlık yaşayan hastaların hekimler tarafından dini geçmişlerinin gōz önünde tutulması gerektiği önerilirken, dindar hastalar için bōyle bir uygulamanın hastalar tarafından takdirle karşılanacağı bildirilmiştir. Hekimlerin hastasının dini bařa çıkma davranışlarını desteklemesinin, hastadaki stresi, kaygıyı, sıkıntıyı azaltacak ya da giderecek etkiye sahip olacağı, bunun da fiziksel iyi oluşa katkı sağlayacağının önemli olduğu bilinmelidir (Koenip, 2020).

2.2.3. Maneviyat ve Aile

Evlilikte, duygusal bağlantının kuvvetli olması, insanın iç dünyasının huzurlu, ruh sağlığının da yerinde ve sağlam olması ile yakın bir ilişkisi vardır. *“Onlarla kaynaşasınız diye size kendi türünüzden eşler yaratıp, aranızda sevgi ve şefkat duyguları yerleştirmesi de O’nun kanıtlarındandır”* (er-Rum 30/21), ayeti kerimesinde geçen sevgi ve şefkat duyguları, insanların i dünyalarını ve ruhlarını besleyerek eşler arasında güçlü bağların teşekkülüne sebep olan duygulardır. Akrabalık bağları olmayan ve birbirlerini o zamana kadar hiç tanımayan, tamamen yabancı iki bireyin psikolojik olarak güçlü bir şekilde birbirlerine bağlanmaları, saygı ve sevgiye dayalı bir aile kurumu inşa etmeleri, duygusal olarak kendilerine olumlu katkılar sağlayacaktır (Karaman - ağrıcı, 2014). Ailenin ayakta durması ve topluma yarar sağlayan bir kurum olmasında özne konumunda olan kadının, bunları sağlayıcı duygusal bağların oluşmasındaki rolü, Hadisi şerifte řōyle ifade edilmiştir “Bana üç şey sevdirdi güzel koku, kadınlar ve namaz” (Nesi, 1). Hadiste ifade edilen kadınların sevdirmesi ulvi bir amaca yōnelik olarak ibadet ve taat için kuvvete vesile olan hayırlı ve güzel bir yoldaş olmaları olarak anlaşılmaktadır. Çünkü kadın kendisi ile sohbet ve muhabbet edildiğinde insandaki neşe ve mutluluğu artırıcı bir özelliğe sahip olduğundan hanımlar ile oturup şakalaşmak da bir istirahat olarak değerlendirilmiştir. Bunun insandaki rehaveti, bedenlen ve ruhen tükenmişlik halini ibadet için isteğe çevireceği ifade edilmiş, bunun içindir ki; Hz. Peygamber (sav). hususen mkaşefe zamanlarında, Hz. Aişe (r.anha)’ye elini dokunarak kendisi ile

konuşmasını ve kendisine destek olmasını istemiştir (Gazzali, 2011). Bu hem beden hem de ruhen kuvvet bularak teselli olmalarına vesile olmuştur.

Eşlerin dindarlık ve maneviyatlarının yüksek olması ailevi ilişkilerinin de olumlu olmasında önemli bir etken olduğu bilinmektedir (Yapıcı, 2018). Eşlerin maneviyata değer vermeleri ve onu içselleştirmelerinin hem kişisel mutlulukları hem de evlilik ilişkilerindeki uyumları ile pozitif bir ilişki sergilediği tespit edilmiştir (Kubilay - Oktan, 2015). Eşlerin aynı manevi duygu yoğunluğuna sahip olmaları, birbirlerini anlama ve endişelerini ortadan kaldırmada önemli bir etkiye sahipken, onlara ruh ikizlerini buldukları hissini de vermektedir. Yapılan çalışmalarda bu ortak özelliğin eşlerin olası evlilik problemlerinde aralarındaki negatifliği en aza indireceği verilerine ulaşılmıştır. Ailedeki bu ortak anlayış ve inançlar, aile bütünlüğüne katkı sağlamakla beraber, ailenin diğer üyeleri için de bir iyilik halinin başlangıcı olabilmektedir. Manevi yönelimler ailenin ve aile üyelerinin ortaya koyacakları davranışlar için yönlendirici rol oynamaktadır. Bu durumda eşlerin birbirlerine değer vermeleri manevi yönelimin sağlayacağı katkıların en önemlilerinden bir tanesidir. Bir başkasına verilen değer ne kadar önemli ve arzu edilen bir şey olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu diğer bireyler içinde evliliğe teşvik niteliği taşıyacak ve güzel bir örneklik teşkil edecektir. Manevi yönelim aynı zamanda aile içerisinde yaşanabilecek olumsuz durumlarda da olayları anlamlandırma ve sosyal bir destek sunma görevi görmektedir. Çünkü din kendisinden güç alınabilecek güvenli bir sığınaktır. Maneviyat, aile üyelerini yüksek gayelere ulaştırıp gelişimlerini sağlayabilecek iken, maneviyatın faydacı yönü dikkate alınmaksızın, bir şeyleri kontrol altında tutmak amacıyla kullanılması, dini tavsiyeler ve öğretiler gerekçe gösterilerek katı kurallara uygulanması, aile içerisinde duygusal kırılganlıklara neden olurken, manevi değerlere olan bakışı da olumsuz yönde etkileyecektir (Tunç – Totan, 2021).

Dinin aile kurumu ile hep yakın bir ilişkisi olmuştur. Genel olarak aile ile ilgili birçok meselede din, belirleyici bir konuma sahiptir (Geçioğlu - Döner, 2019). Özellikle aile için bir dönüm noktası niteliği taşıyan, evlenmek, boşanmak, çocuk sahibi olmak, erkek çocuklarını sünnet ettirmek, düğün törenleri ve eş tercihi gibi

birçok konuda dinin etkisi önemli derecede hissedilmektedir (Güçlü, 2015). Dolayısıyla dinin müntesiplerin den bu uygulamaları dini normlara göre yapmaları ve icra etmeleri beklenir (Ünal, 2013). Bütün bunlar göstermektedir ki, dinin birçok pratiği aslında ailede yaşanmakta ve ailede öğrenilmektedir. Din aile için hem yol gösterici hem de ailenin korunması ve devamı için koruyucu ve destekleyici bir misyona sahiptir (Tekin, 2013). Aile ve maneviyat arasındaki ilişki önemli bir etkileşime sahip iken psikoloji bu süreçte maneviyat ile arasındaki mesafeyi koruma çabasını canlı tutmuştur. Buna sebep olan şeylerden bir tanesi psikolojinin pozitivist yaklaşıma olan yakınlığıdır. Empirik verilerin tek ve gerçek bilgi kaynağı olduğuna inanması ve maneviyatın, insanın mistik yönünü yansıttığını dolayısıyla deneyim dışında kaldığını kabul etmesi ve dinin yalnızca belli sınıflar tarafından konuşulup tartışılabileceğini ileri sürmesi bu yaklaşımını doğrulamaktadır. Freud tarafından ortaya atılan ve dinin insan sağlığına fayda sağlayıcı bir yanının olmadığı hatta dinin ve ibadetlerin patolojik bir vaka olarak görüldüğü ve bunun Freud'un takipçileri tarafından savunulmaya devam etmesi seküler psikoloji ile din arasındaki mesafenin daha da çok açılmasına sebep teşkil etmiştir (Kılınçer, 2021). Oysa ki; geçmiş yıllarda evli çiftler yaşadıkları problemleri çözüme kavuşturabilmek için hem ailenin ileri gelenlerine hem de din adamlarına başvurmaktaydılar (Çevik, 2020).

Toplumun vazgeçilmezi olan örf ve adetlerin, oluşumuna ve uygulanır hale gelişine baktığımızda, dini öğretilerin temel teşkil ettiğini görmekteyiz. Bu oluşumlar çoğu zaman bireyin, ailenin ve toplumun yaşantısına yön vermekte, onları tesiri altına almakta, aile ile maneviyat ilişkisini besleyen ruhu canlı tutmaktadır. Malumdur ki; toplumumuzdaki örf ve adetler dini bilgi ve dini yaşayışın toplum içinde yansıması olarak kendini göstermiştir. Din, bireyi ve toplumu korurken, toplumun en değerli yapı taşı olan aileyi de korumuştur. Ahlaki gerekçeler ile eşler arasındaki ilişkiye sınırlar çizerken, nikahsız bir beraberliği de yasaklamış, bu konuda emirler ve yasaklar getirmiştir. Metodolojik bir yaklaşım sergileyerek aile yapısını tesis etmeye ve hayata geçirmeye özel bir önem atfetmiştir (Yapıcı, 2019).

Eylem ve davranışlara yönelik bu koruma içsel ve duygusal tutumlar olarak ifade ettiğimiz ailenin huzurlu ve mutlu olması, birbirlerine sevgi ve muhabbet beslemesi,

karşılaşacakları zorlu olaylara karşı tutum ve davranışlarını geliştirmesi, baş edebilme yeteneklerini artırması gibi hususlarda manevi destek ve telkinler ile devam ettirilmiştir. Dindarlık ve maneviyatın aile mutluluğu ve iç huzurunu sağlamada önemli etkileri vardır. Lakin bu etkileri yok eden modernitenin sunduğu yaşam tarzı, aile kurumunu ciddi anlamda tehlikeye atmış, boşanmalardaki çoğalmalar, evlilik yaşlarındaki yükselişler, evlenme oranlarındaki düşüşler ve nikahsız beraberlikler olarak kendini göstermiştir. Hatta öyle ki; evlenmeyi önemseyen ve boşanmayı reddeden Hristiyan Katoliklerde bile boşanma olaylarında artışlara sebep olmuştur. Dindarlık ve maneviyatın aile kurumuna olumlu katkıları olduğu yapılan çalışmalar ile de ortaya konmuştur. Eş seçimi ile ilgili kriterleri ifade eden hadisi şerifte, evlenilecek kadının dört özelliğinden bahsedilirken, dindar olanının seçilmesi hem dünya hem de ahiret noktasında saadete vesile olacağından evla görülmüş ve tavsiye edilmiştir. Beraber yapılan ibadetler, birlikte edilen dualar, dini aktivitelere katılımlar gibi ortak buluşma noktaları, huzur ve mutluluğu artırıcı, anlaşmazlıkları ve çatışmaları önleyici faktörler olarak sıralanmıştır. Lamberd ve Dollahite'nin farklı din mensubu 57 çift ile yaptıkları bir çalışmada dindarlık ve maneviyatın, çiftler arasında yaşanan problemleri ve geçimsizlikleri gerek önleme gerekse çözmede önemli katkısının sunduğu tespit edilmiştir (Yapıcı, 2019). Yine Clark'ın tespitlerine göre dini pratikleri yerine getiren eşler arasında, getirmeyenlere göre sevgi ve sadakatin daha fazla, şiddetin ise daha az görüldüğü ve yine aynı sebeplere bağlı olarak evlenmeye ve çocuk sahibi olmaya önem verdikleri, eş ve çocuklarına daha fazla vakit ayırdıkları ve dini bağları kuvvetli olanların ailevi gelenekleri daha çok önemsedikleri görülmüştür. Fakat bu olumlu tutumlar her zaman aynı şekilde netice vermemiştir. Bazen de dindar olduklarına şahit olunan ailelerin sorunlar yaşadığı, hatta bunu daha da ileri derecelere taşıdıkları görülmüştür. Ailede yaşanan problem şiddetli ise dindarlık ve maneviyatın çözüme katkı sağlama noktasında, empati kurma, öfke kontrolü, şefkat ve anlayış gibi erdemli davranışları yeteri kadar harekete geçiremediği bilinmektedir. Bütün bunlara rağmen evlilik hayatında huzuru yakalama ve evliliği devam ettirme çabalarında güç kaynağı oluşu ve yol göstericiliği yadsınamaz bir gerçektir.

2.3. Dindarlık (Din)

Din d-y-n kökünden gelen bir isimdir. Sözlükte” itaat ve isyan, ceza ve mükafat, takva, ihsan, hüküm ve mülk”, olarak geçerken terim olarak ise “akıl sahiplerini kendi arzuları ile bizzat hayırlara sevk eden ilahi bir nizam, Allah tarafından konulmuş ve insanları O’na ulaştıran bir yoldur” (Karagöz, 2015), şeklinde tanımlanmıştır. İnanılıp çok bağlanılan inanç ve düşünce. İnançları kurumlar, kurallar, semboller ve töreler şeklinde bir araya getiren düzen (Parlatır - Gözaydın, 1998). İnanca dayanan doğaüstü tasarımlar ve işlemler sistemi (Hançerlioğlu, 1993), Allah’a iman ve ibadet konusunda tutulan yol. Hayatın nasıl yaşanacağı hususunda benimsenen inanç, ilke ve değerler toplamı (Doğan, 2014), gibi değişik tanımlar ile tarif edilmiştir. İngilizcede religio kelimesine karşılık gelen din, iman ve din duygusu, dindarlık, tapma ve ilke edinilen şey (Akdikman, 1996), gibi anlamlara gelmektedir. Din psikolojisi kurucusu olarak bilinen William James’in tanımına göre ise din “tek başına ferdin kendisini ilahi kabul ettiği şeyle münasebet halinde olarak mülahaza ettiği durumdaki duyguları, hal ve hareketleri ve tecrübeleridir” (Günay, 2018). İslami kaynaklarda yapılan din tanımlarının bazıları ise şöyledir; Gazali’ye göre “kul ile rabbi arasındaki muamele” Cürcani’nin tanımına göre “din, akıl sahiplerini peygamberin bildirdiği şeyleri kabule çağıran ilahi bir kanundur” der (Küçük ve diğerleri, 2017). Dindarlık din ile olan ilişkiyi inceleyen ve dinin insan hayatındaki yerini ve etkisini ortaya koyan bir kavramdır. Arapça olan “din” kelimesi ile farsça da “dâr” ekinin bir araya gelmesinden oluşan bir kelimedir. Dindar olma durumu (Parlatır, 2018). Dinin yapılmasını emrettiklerini yapma, yasaklarından kaçınma hali, mütedeyyinlik (Doğan, 2014). Dindarlık kavramı da din kavramı gibi tek bir tanıma sahip değildir. Bireyin din ile kurmuş olduğu bağlılığın subjektif yansımasıdır. Dini davranış ve tutumlar günlük hayatına nasıl yansiyorsa, dindarlık da buna göre şekil almaktadır. Hatta modernliğin yaşam üzerindeki etkisi dahi dindarlık algısında değişikliklere sebep olmuştur (Subaşı, 2002). Bireysel bir tecrübe olmasıyla beraber, kişilik ve kültür değişikliği de bu tanımlamayı zorlaştırmaktadır (Bilge, 2013). “İnsanın iman amel temelinde ortaya koyduğu dini tutum, deneyim ve davranış biçimi yani dini yaşantıyı veya dindarca hayatı inanılan dinin emir ve yasakları doğrultusunda yaşamayı ifade eden ve inanç, bilgi, tecrübe/duygu, ibadet, etki, organizasyon gibi boyutları olan bir olgu” (Okumuş, 2006), olarak da tanımlanmıştır. Dolayısıyla dindarlık yansımaları da göz önünde bulundurularak

bireyin iman ve amel bağlamında tutum ve davranış ortaya koyduğu, inanç, ibadet, duygu ve bilgi boyutları olan bir yapı olarak tanımlanabilir (Uysal, 2005).

Pozitivist bilim düşüncesi 17 ve 19. yüzyıllar içerisinde Avrupa'nın bir çok ülkesinde ve Amerika'da etkili olmaya başlamış, geleneksel dini anlayışın değişmesine öncülük ederek toplumda dinin hakimiyetini zayıflatmıştır. Bununla beraber özellikle Katolik kilisesinin din ile beraber bilimi de egemenliği altına alarak her konuda söz sahibi olma gayret ve çabası, fizik, astronomi ve tıp gibi bir çok bilim alanındaki yeni buluşların ve gelişmelerin ortaya çıkmasıyla birlikte, kilisenin bilim adına öne sürdüğü fikirlerin geçersizliğini ortaya koyarak zayıflamaya başlamış, bilimsel gelişmeler gün geçtikçe kilisenin görüşlerini daha da etkisiz hale getirerek kilisenin, dolayısıyla da dinin, bilimin ilerlemesinde bir engel olduğu düşüncesinin yaygınlaşmasına, dinin istenmeyen bir olgu olarak kabul görmeye başlamasına sebep olmuştur.

Pozitivist anlayış, dine verdiği zararda özellikle tıp ve psikolojiyi kullanmış, yapılan çalışmalarla, dindarlığın ve maneviyatın fizik ötesi alem ile kopuk ve yalnızca madde düzeyinde bir anlayış ile ifade edilebileceğini savunarak bunu ispatlamaya çalışmıştır. Pavlov, Watson, Freud gibi psikologlar dindarlığı ve maneviyatı bir nevroz, yanılğı ve insanın psikolojisinin kendisini aldatması olarak yorumlamış ve yine psikolojinin imkanlarını kullanarak bunlardan kurtuluş çareleri aramışlardır. Lakin zaman içerisinde endüstri, teknoloji ve sanayileşme ilerleme sağlamış, insan hayatı bunların getirdiği imkanlar ile daha konforlu ve refah seviyesi yüksek yaşam şartlarına sahip olmuş ama bütün bunlara rağmen insanların mutsuz olmaları, intihar olaylarındaki artışlar, bir takım manevi buhranlar, bir şeylerin yanlış gittiği düşüncesini zihinlerde uyandırarak yapılan hatanın görülmesine sebep olmuştur. Yapılan çalışmalar ve araştırmalar dindar olanların mutluluk seviyesinin dindar olmayanlardan daha yüksek olduğu sonucunu ortaya çıkarınca, insanların modern imkanlara sahip olsalar da manevi gereksinimlerinin karşılanmadığı ya da eksik bırakıldığı durumlarda gerçek mutluluğu elde edemeyeceklerini göstermiştir. Anlam arayışını temsil eden logoterapinin kurucusu Frankl, din psikolojisinin kurucusu kabul edilen W.James, dinin aklın değil psişenin bir ürünü olduğu ve dinin hayat

içerisinde önemli bir konuma sahip olduğu görüşünü savunan C.G.Jung'ın ve dinin bireyin gelişmesinde önemli bir işlevi olduğunu düşünen Maslow gibi psikolog ve din psikolojisi otoritelerinin düşünce ve çalışmaları, din ve psikoloji arasındaki bu açığın kapanmasında önemli katkılar sağlamıştır. Bu sayede dindarlığın bir hastalık olarak görülmesi bir yana, eksikliğin bir takım nevrozlara neden olduğu ortaya çıkmıştır. Maneviyat ile ruh sağlığı araştırmalara konu olacak bir düzeye gelmiş ve dindarlık ve maneviyatın, depresyonla başa çıkma, stresle başa çıkma, kaygı bozukluğu ve intihar gibi bir takım olayların azaltılmasındaki etkisi üzerine çalışmalar yapılmıştır. Ayrıca mutlu olmak, yaşamdan memnun olmak gibi psikolojik iyi oluşu destekleyen kavramların da din ile bağı araştırılmış, bugün dindarlığın ve maneviyatın kişinin ruh sağlığında önemli bir etkisi olduğu şüpheyeye yer kalmayacak şekilde bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Horozcu, 2015).

Bireyin dini içselleştirmesi, emir ve yasaklara uyması, hayatında dini denetleyici kabul etmesi dindar olduğunun göstergesidir. Dindarlık din değildir bilakis dine olan ilginin eyleme dönüşmesi dindarlığı beraberinde getirmektedir. Burada dine olan ilginin değişkenliğinden söz edebiliriz. Bu değişkenlik bir takım etkenler sebebiyle bireyin bazen dindarlığının artmasına neden olurken, bazen de zayıflamasına yol açarak, dindarlık ile negatif ve pozitif bir ilişki sergileyebilmektedir. Bunlardan bir tanesi yaş etkenidir. Genel olarak yaşın ilerlemesiyle dindarlığın artması beklenirken, bu bazen beklenenin aksine, yaş ilerlemiş olsa da dindarlığın zayıfladığı şeklinde görülebilmektedir. Buna rağmen genel kabul yaş ile birlikte dindarlığın arttığı yönündedir. İstisnai bir durum olarak, yetişkinlik döneminden itibaren bireylerin yaşlarının ilerlemesine rağmen iş bulma, evlenme, çocuk sahibi olma gibi kendilerini daha yoğun meşguliyete sürükleyen süreçlerde ise dindarlık ile negatif bir ilişki görülebilmektedir. Bir başka etken cinsiyet olarak karşımıza çıkmaktadır. Kimi zaman kadınların daha duygusal olmaları onların dine yaklaşımını artırırken, kimi zamanda kadınların din hizmetlerinden, toplu yapılan ibadetlerden, dini faaliyetlere katılma imkanlarından dezavantajlı oldukları yerlerde erkeklerin dindarlıkta öne geçmelerine sebep olabilmektedir. Eğitim düzeyindeki artış da bireyi dinin tahkiki olarak yaşanmasına yönlendirebilir. Bu eğitimin kişiye, dinin eyleme dönüşmesi, amel ve ifade bütünlüğü bilincine ulaşmasında olumlu bir katkısı olabileceği

söylenbilir. Buna karşılık eğitim düzeyindeki artış dindarlığın azaldığı ya da zayıfladığı yönünde değişken bir tabloda ortaya koyabilmektedir (Tokur, 2020). Yaşanılan muhitin insan ahlakı üzerindeki etkisi düşünüldüğünde dindarlığın ikamet edilen yer ile de bir bağının olması kaçınılmazdır. Yaşadığı topluma benzemek, etkileşim içerisinde olmak, ortak hareket etmek gibi psikolojik gereklilikler bireyin bulunduğu çevrenin şeklini almasında önemli itkililerdir. Dindar bir çevreye sahip olan bireyler bundan olumlu olarak etkileneceklerdir. Bununla beraber kişinin doğduğu ve büyüdüğü, değerler ve inançları ile hem hal olduğu çevreyi benimsemesi, içselleştirmesi kişinin dindarlığını gerçekçi kılmaktadır. Dinin, itikat, amel ve ahlak birlikteliği olduğunu söylersek, dindarlıkta daha çok dışa yansıyan bir davranışlar bütünü ya da inancın eylem yönü olarak ifade edildiğinden dindarlığa da ahlak ve amelin görünür hale gelmesidir diyebiliriz.

James'e göre değişik dindarlık tiplerinin olması veya farklı inanç sistemleri ve mezheplerinin olması doğal bir süreçtir. Her dinin kendi fertlerine değişik yararlar sağlayabileceğini savunur (Ayten, 2021). Din kavramında olduğu gibi dindarlık kavramında da ortak kabul görmüş bir tanım bulmak zordur. Her disiplin dindarlığı kendi çerçevesinde değerlendirmektedir. Psikoloji insan yaşamı ile etkileşimi bağlamında ele alırken, sosyoloji dini cemaat ve gruplar ile olan bağını ön planda tutmaktadır. İçeriklerinde birçok farklı yönleri olsa da daha bütüncül bakıldığında dünyada var olan dinler içerisinde dindarlığın ortak paydaları olarak görebileceğimiz bir takım dindarlık boyutları karşımıza çıkmaktadır (Demiröz, 2021).

2.3.1. Dindarlığın Boyutları

2.3.1.1. İnanç Boyutu

Tevhid akidesi, İlahi kaynaklı tüm dinlerde en başta kabul edilmesi gereken ve diğer değerlerin bu inançtan sonra teşekkül ettiği en önemli unsurdur. Her dinin inanılması gereken bir takım değerleri vardır. Bunlara inanmak ve kabul etmek dindarlığın inanç boyutunu ifade eder (Kayıklık, 2017). İnançlar dinin özünü oluşturan unsurlardır. Bu inanışlar gerek dinler gerekse dinlerin kendi gelenekleri içerisinde değişiklik gösterebilmektedir. Bununla beraber bireylere herhangi bir dine inanıp

inanmadıkları, inandıkları şeyi ve kendileri için ne anlam ifade ettiği gibi sorular sorularak inançları ölçölmeye ve inandıkları din ile aralarındaki uyum tespit edilmeye çalışılmaktadır (Demiröz, 2021). Çünkü inanç dine mensub olabilmek için birinci ve temel şarttır.

2.3.1.2. Davranış (İbadet) Boyutu

İnancın yansıması olan ibadetler ya da davranışlar şeklindedir. İnançtaki düşünce ve duygu burada biçimselliğe dönüşür (Kayıklık, 2017). Dua etmek, sadaka vermek, namaz kılmak ya da ayin yapmak, cami ya da kiliseye gitmek gibi uygulamalardır bunlar (Demiröz, 2021). Bu örnekler gibi, genel olarak her din müntesiplerinden bu tür dini pratikler talep etmektedir (Ayten, 2019). İbadet boyutunda yapılan bu dini pratiklerin ne sıklıkla yapıldığı, içeriğinin ne olduğu, birey için ne anlam ifade ettiği yönünde araştırmalar yapılarak bu alandaki çalışmalara katkı sağlanmaktadır (Demiröz, 2021).

2.3.1.3. Tecrübe Boyutu

Dinin diğere boyutlarının kendisinden etkilendiğı boyuttur. İçsel canlılığı diri tutan, dolayısıyla dindarlığı etkili ve güçlü kılan bir kavramdır. Dini ya da nesnel bir etkinin sonucunda yaşanan içsel bir olaydır. Yoğunlaşmış bir duygu durumu nedeniyle dini hislerden daha farklıdır. Bu yüzden bu tür deneyimlerin kelimelerle ifade edilmesi güçtür (Tokur, 2020). James, bilimsel yaklaşımında bireyin içindeki tanrı ile ilgilenir ve önem arz eden şeyin kişinin tanrı adına hissettiğı duygular ve tecrübelerdir der (Ayten, 2021).

2.3.1.4. Bilgi Boyutu

Bireyin dini bilgilerden haberi olmasını ifade eder. Dini geleneğe, kutsal metinlere ve ibadetlere ait bilgilere sahip olması dindarlığını ortaya koyabilmesi açısından elzemdir. Aynı zamanda inanç öğretilerini kabul edebilmesi de bilgi boyutu ile yakın ilişkilidir. Kişinin kabul etmesi için bilmesi gereklidir ama her zaman inanç bilgiyi gerektirmeyebilir. Tahkiki olmadığında da taklid derecesinde ya da daha az bir malumat üzerinde inanç sağlanabilir (Kayıklık, 2017).

2.3.1.5. Etki Boyutu

Etki boyutu diğer tüm boyutların düşünceye ve davranışa etkilerini görebilmek açısından önem arz eder (Kayıklık, 2017). Din, kendisine inananlara bir takım emirler, yasaklar ve tavsiyeler sunar ve bunların bireylerin hayatlarında karşılık bulmasını ister. Bu etkinin görülmediği bir mensubiyet gerçek bir bağlılığı göstermez. Din bu bağlılığı ve karşılığı gördüğü zaman kendi bünyesine kabul eder. Etki boyutu ortaya çıkmamış bir inanış ve kabul ediş diğer boyutları da tesirsiz hale getirmektedir.

2.3.2. Dindarlığın Boyutu (İç Güdümlü/ Dış Güdümlü)

Din ile dindarlık farklı tanımlara sahip iki kavramdır. Din, kendi içerisinde kendine özgü öğretileri, kuralları ve ibadet şekilleri olan, dünya ve ahirete bakan yönleri bulunan, getirdiği ahlaki ilkeler ile bireyin dünyada huzur ve saadet içerisinde yaşamasını ilke edinen, erdemli ve faziletli insanların oluşturduğu bir toplum kurmayı amaç edinen ve ancak kendisinin doğru anlaşılabilirdiği ve yaşandığı zaman, hem dünya hem de ahiret hayatında aklını ve iradesini destekleyerek yol gösterdiği insanın vadedilmiş bütün güzelliklere ulaşabileceğini müjdeleyen ilahi kanundur.

Dindarlık ise bireyin bu öğretiler, ibadetler ve ahlaki ilkeler ile uyumlu yaşamasıdır (Yılmaz, 2014). Değişik sebeplerden dolayı bu uyumun bozulması, insanların dine olan bağlılıklarının azalması, din ve dindarlık ilişkisinde bir takım dünyevi menfaatlere eğilimin baş göstermesi, geleneksel dindarlığın sınırlarının aşılmasına ve bu tutum ve davranışlar ise birtakım dindarlık çeşitlerinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Kayıklık, 2017). Tüm bunlar din ve dindarlık algılarını olumsuz yönde etkilemiş, din ve dindarlığa karşı sergilenen bu olumsuz algı ve ön yargının açıklığa kavuşturularak ortadan kaldırılması ve dindarlığın daha iyi analiz edilmesi gereğini doğurmuştur (Allport, 2017). Bu bağlamda, Allport tarafından geliştirilen, dindarlıktaki kaliteyi değerlendirme ve analiz etmek için dış güdümlü ve iç güdümlü dindarlık şeklinde yapılan bir tasnif ortaya konmuş ve bu bir ölçek olarak kullanılmıştır (Kayıklık, 2017). Bunun temelinde olgunlaşmış bir din ve buna karşılık olgunlaşmamış bir birey veya olgun bir dine karşılık yine olgun bir birey

ikilemesi yatmaktadır (Tokur, 2020). Buna göre dış güdümlü dindarlık bireyin dini kendi yaşam şekline göre uyarlaması olarak tarif edilmiştir (Allport, 2017). Dışsal dindarlıkta din bir araç olarak görülmüş, dini olmayan amaçlar için dinin kullanılması, güvenlik, statü, itibar, mevki gibi bir takım kazanımlar elde etmeye ya da etkin ve güçlü bir gruba dahil olma hedeflerine araç edinilmiştir (Cirhinlioğlu, 2014). Dindarlıkta hedef Allah rızası iken bu dindarlık tipinde durum değişkenlik göstermiş, bazen hedef salt bir gösteriş iken bazen de sevap alma isteğiyle beraber menfaat sağlama aynı yönde seyretmiştir (Bilge, 2013).

Dış güdümlü dindarlıkta tutarlı bir yapının olmayışı bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. Mesela dindarlık ile yardımseverlik arasındaki ilişkiyi konu edinen pek çok araştırmada dış dindarlık ve yardım etme davranışı negatif bir durum sergilemiştir (Ayten, 2009). Yardım etme içselleştirilmiş bir inancın ürünü iken dış güdümlü dindarlık söz konusu olduğunda beklentilere bağlı olarak yardım etme isteği düşüş göstermektedir. İç güdümlü dindarlıkta ise din bir araç değil amaçtır. Kişi hayatını inançlarına göre uyarlamaya çalışır (Allport, 2017). Bir başka ifadeyle dinin hayatlarını tam anlamıyla kuşatması ve hayatlarını buna göre dizayn etmeleridir (Cirhinlioğlu, 2014). Dış güdümlüde olduğu gibi bir menfaat ve kazanç söz konusu değildir. Kişilikleri dinin gereklerine göre şekillenir. Hayatlarının merkezinde din vardır ve tüm işlerinde Allah'ın rızası temel esastır. Dolayısıyla kişisel çıkar ve isteklerinden rahatlıkla vazgeçebilirler (Gürses, 2017). Yapılan bir takım araştırmalar iç güdümlü dindarlığın yardımseverlik ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu da göstermiştir (Ayten, 2009).

2.4. Mutluluk

İnsanların en tabii ve karşılanması gereken bir ihtiyacı olan mutluluk, tarih boyunca insanların üzerinde en çok durduğu, tanımlamasını yapmaya çalıştığı, ulaşmak için yollar ve çözümler aradığı konulardan birisi olmuştur. Yaşadığımız çağda insanların mutlu olabilmeye her zamankinden daha çok ihtiyaç duyduğu ve bu ihtiyacında insanları büyük bir arayış içerisine koyduğu gerçeği ile karşı karşıyayız. Örneğin mutluluğun yollarını gösterdiğini iddia eden ve kişisel gelişim olarak adlandırılan

kitaplara olan rağbet ve bu kitapların en çok satanlar içerisinde de yer alması, tüm imkanlarını sahip olduklarında mutlu olacaklarını düşündükleri şeyler için harcamaları gibi şeyler insanların bu ihtiyacı gidermede başvurdukları yollardan bir kaç tanesini ifade ederken ihtiyacın ne kadar çok ve güçlü olduğunu da göstermektedir. Mutluluk kendisi hakkında birden çok tanıma sahip olan kavramlar arasındadır ve bunun içindir ki mutluluğu anlatan birçok tanımlama yapmak mümkündür. Bunun sebebi daha çok öznel bir durum içermesinden kaynaklanmaktadır. Bu öznellik kişinin beklentileri, olaylara bakış açısı ve mutluluğa yüklediği anlam ile ilgilidir. Dolayısıyla mutluluğu anlayabilmek için tarifinden çok mutluluğun ilişkilendirildiği unsurlara bakmak daha faydalı ve gerçekçi olacaktır (Ayten, 2022). İnsandaki doyumsuzluk duygusu sahip olduğu hiçbir şeyden tam anlamıyla memnun olamamasını beraberinde getirmektedir. Yaşantısını içerisinde bulunduğu toplumun şartlarına göre değerlendirirken, kendisini kendinden daha önde ya da daha iyi şartlara sahip olanlar ile kıyaslaması onu ulaşılması zor ütopyalar içerisine atmakta ve sınırlı imkanlar ile sınırsız hayaller kurmasına sebep olmaktadır. Ulaşılması zor hayaller kurması, ümitsizliği ve hayal kırıklığını da beraberinde getirirken mutsuzluğuna da kapı aralamaktadır. Mutlu olmak için bir çok sebebi olan insanın elindeki bu imkanları mutsuzluğa basamak yapmaması için içinde bulunduğu durumdan daha ziyade, bakışını değiştirmesi gerektiğinin farkına varması çözüm odaklı bir yaklaşım olacaktır. İnsanın kendinden daha geride olanlara bakarak empati yeteneğini harekete geçirmesi ve her kazanımın, beraberinde bir takım sorumlulukları da getireceğinin bilincinde olarak özeleştiri yapması aslında mutluluğun kendisi için ne olduğunu idrak etmede yol gösterici bir vazife üstlenecektir.

İnsanların mutluluğunu olumsuz etkileyen birçok faktörden bahsetmek mümkündür. Bunlar dan bir tanesi mutluluğun başarıya bağlı görülmesidir. Halbuki mutlu olmak için başarmak tek geçer sebep olmadığı gibi insanın kazandığı her başarıdan sonra bunu yeterli görmeyerek daha fazlasını istemesi, mutluluğu da her zaman bir sonraki sefere ertelemesi anlamına gelmektedir. Buradan anlaşılıyor ki aslında mutluluk sonuç ile değil süreç ile bağlantılıdır.

Dikkat çekilebilecek bir başka unsurda Mutluluk ve eğlence ilişkisidir. Mutluluk ve eğlenceye aynı anlamın verilmesi ve beraber ilişkilendirilmesi mutluluğun tanımlanmasını ve anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Eğlence geçici bir sevinç yaşatırken her mutluluk bir zahmetin ve yorgunluğun ardından gelen şey olarak tanımlanmıştır. Dolayısıyla insanın eğlendiği bir zaman diliminde yaşamış olduğu sevinç, insanı kısa bir süreliğine mutlu etse de aslında mutluluğun tanımı ile örtüşmemektedir. Mutluluğun sürekliliği, insanın duygu ve hatıralarında, geçmişte bir çabanın üretildiği düşüncesinin canlı tutulmasına bağlıdır.

Korku, acı ve zahmet mutluluk ile bağdaştırılamayan duygular olsada, içerisinde bu duyguların yaşandığı bir süreçten başarıyla çıkılabilmesi, kişiyi mutlu edecek duyguları besleyici olacaktır.

İnsanın özgür ve mutlu olabilmesi yaşamını koşulsuz davranışlar üzerine kurabilmesine bağlıdır. Yapmış olduğu hiçbir şeyden karşılık beklememek insanı bağımlı ve beklenti içerisinde olmaktan kurtarıırken, bağımlı olmanın getireceği olumsuzluklardan da koruyacaktır. Örneğin Koşulsuz bir sevgi beklentisi içinde olmak, insanın bebekken annesinden aldığı koşulsuz sevginin çocukluktan kalan bir tezahürü olsa da; yetişkinlik döneminde bu beklentiyi karşılayacak imkanları her zaman elde edemeyebilecektir. Şüphesiz bu beklentinin boşluğu insanı hayal kırıklığına uğratarak mutluluğunu menfi yönde etkileyecektir. Bunlar gibi daha birçok düşünce ve davranış biçimleri vardır ki; mutluluğu engelleyen faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Prager, 2012).

İnsan mutluluğu hep yarınlarda aramaktadır ve mutluluğa ulaşması için gerçekleştirmesi gereken bir dizi zorunlulukları vardır. Önce iyi eğitim, sonra iyi bir iş, ardından iyi bir eş, iyi bir araba, iyi bir yazlık ve nihayet emekli olmak (Yapıcı, 2019). Bunlar her birinde mutlu olacağını umduğu ama bir türlü ulaşamadığı aşamalardır. Daha sonra geçmiş olan zamanı geri getiremeyeceğinin elemi ve gelecek endişesi, aslında gerçek mutluluğu yaşayacağı bu günü yani ânı yaşamasına engel olmaktadır. İnsana mutlu olması gereken her şey verilmiştir. Elinde olanların

farkına varmak, sahip olduğu şeylerin değeri bilmek mutluluğun kapılarını açacak anahtar olarak görülmelidir.

Mutlu olmak için birtakım problemler ve sıkıntılardan uzak olmak, bazı kimseler için yeterli görülsede bir takım olumlu şeylerin katkısında mutluluk için destekleyici niteliğe haizdir. Sahip olduğu kadarıyla yetinebilmek, kanaat etmek, iyimser bakmak, çalışmak ve çaba göstermek gibi bir takım erdemlere sahip olmak birey için mutluluğa ulaşmada yarar sağlayıcı davranışlardır. Mutluluk için geliştirilen görüşlerden biriside zevk kavramı ile ilgilidir. Peki zevk kavramı mutlu olabilmek için bir ölçü olabilir mi? Geçmişte bu konu üzerinde tartışmalar yapılmış, mutluluk nedir ve nasıl ulaşılır sorularına bir cevap olarak hedonizm yani zevkcilik kavramı bir görüş olarak ortaya atılmıştır. Düşüncenin tarihinde bu görüşün temsilciliğini yapan Aristippos (MÖ 435-356), hayatın amacını zevke ulaşmak olarak tanımlamıştır. İnsanın giderilmesini ihtiyaç olarak gördüğü şeylerden tutun da, insanı zevke ulaştıracak her duygu, düşünce ve eylemi zevkin tanımına dahil etmiştir. Epikros ise (MÖ 342-270), zevkin hayatın anlamı olduğunu kabul etmekle birlikte, her zevkin peşinden gitmenin akıllıca olmadığı, kimi zevklerin, verdiği hazdan daha büyük acılara sebep olabileceğini ve bu konuda dikkatli olunmasını salık vermiştir. Bunun içindir ki; Platon (MÖ 427-347), doğru zevkler ve yanlış zevkler olarak zevkleri ikiye ayırmış ve doğru zevklere iyi insanların yöneldiğini ileri sürmüştür. Lakin mutluluk için zevk bir öncül olarak görülmüş ve birçok görüş ileri sürülmüşse de psikoloji alanındaki gelişmeler zevk duygusunun kendi başına mutluluk için yeterli ve geçerli olmadığını ispatlamıştır. Örneğin alkol gibi insanı geçici olarak zevke ulaştıracak bir maddenin kullanımı daha sonraları getirecek olduğu zararlar, problemler ve çatışmalar ile mutluluğun tamamen ortadan kalkmasına sebep teşkil edeceğinden zevkin her zaman mutluluğa ulaştırmayacağını bazen de epikrosun da görüşünü de ifade ettiğı gibi zararının vereceğı hazdan çok daha fazla olabileceğini kanıtlar niteliktedir. Tüm bu sorgulamalar ve görüşlere rağmen gerçek sonuç şu ki; mutluluk kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Kimine göre eğlenceli bir hayat mutluluk iken, kimisi için daha sakin ve sığ bir yaşam mutluluk verebilmekte, kimisi mutluluğu maddi nesnelerde ararken bir diğeri için mutluluk içerisinde bulunduğu imkan ve nimetleri fark edebilmektedir. Geçici ve süreli olan hazlar mutluluk değil

sevinç olarak ifade edilmiştir. Gerçek mutluluk insanı sürekli olarak huzur hali içerisinde tutan, insana yaşama sevinci veren ve sürekli bir iyi oluş için duygularını besleyen bir olgudur. Tüm bu kazanımlar erdem ve faziletlerle sahip olmak ve bunların da fizik ötesi bir alemde bitmez ve tükenmez bir şekilde yansımalarının olacağına inanmak ile elde edilecektir. Çünkü fizik alemde her şey sonlu ve biticidir. Metafizik ile bağlantısı yapılmayan her şey geçici sevinçler olmaktan öteye gitmeyecektir.

Karakter yapısı ile ilgili çalışmaları ile öne çıkmış olan McDougal iyi karakter ile mutluluğun beraber yol aldığını, karakter bozukluğunun ise mutsuzluğa kaynak teşkil ettiğini ileri sürmüştür (Alain, 2018). Bugün birçok insan hemen her şeye sahip iken mutlu olamamakta, huzurlu ve kendi ile barışık bir hayat sürememektedir. Maddi güç, zenginlik, iktidar, kariyer, başarı gibi bir takım amaçlar bireyi iyi ve bilge bir insan olmaya taşıyacak hasletlerden uzaklaştırmıştır. Bazı insanlarda kendileri için, olması muhtemel ya da daha ileriki zamanlarda olabilecek hedefler koyarak mutluluklarını geleceğe bağlamaktadırlar. J. Webster mutluluğun sizin karşınıza çıkmasını beklemeyin, siz onun karşısına çıkmayı öğrenin diyerek insanın içinde bulunduğu durum ve zaman itibarıyla mutlu olmayı elde etmeyi öğrenmesi gerektiğini vurgular. Nitekim Benjamin Franklin’de mutlu olmak için büyük fırsatları beklememek gerektiğini, onların az rastlanır şeyler olduğunu, her gün hayatın içerisinde yaşanan küçük fırsatları değerlendirmenin kişiye mutluluğu elde etme fırsatı sunacağını belirtmiştir (Saygılı, 2014). Bu tavsiyeler esas itibarıyla mutluluğun insanın elinde olduğu izlenimini de vermektedir. Farabi mutluluğa ulaşmada üç faktörden bahseder ki; bunlardan bir tanesi istikrar ve kalıcılıktır. Farabi’ye göre insanın fizyolojisine dayanan hazlar gerçek mutluluk değildir. Zira bedenın akıbeti bellidir. Bilinç ve samimiyetle devamlılık arz edecek erdemli aktiviteler kişiye maddeye bağımlı olmayan bir mükemmellik kazandıracaktır. İşte kesintisiz olan ve gerçek mutluluk budur (Durak - Alaca, 2019).

Mutluluk ile ilgili çok çeşitli teoriler sunulmuştur. Freud’e ait olan psikanaliz yaklaşım ve Maslow’un ihtiyaçlar piramidinde anlattığı hiyerarşiye göre, ihtiyaçlar noktasında tatminkarlığa ulaşmak ve hedefini gerçekleştirmek mutluluk olarak ifade

edilmiştir. Bireyin bir şeylerle meşgul olması, amacı uğrunda çaba göstermesi gibi görüşler öne sürülürken, mutluluğun bireyin yapısında doğuştan getirebileceği genetik bir temelden de söz edilmektedir. Bu durumda mutluluk, bireyin herhangi bir müdahalesinin söz konusu olamayacağı biyolojik unsurlar ile beraber, bireyin gerek kendisi gerekse toplum etkileşimi ile içerisinde yaşadığı çevre, kültür, ekonomik parametreler, dindarlık, eğitim, medeni durum, gelir durumu, cinsiyeti, sağlık gibi psikososyal haller ile ilişkilendirilerek tanımlanmasına olanak sağlayacaktır (Ayten, 2022). Tüm bu faktörler her bireyde her zaman aynı sonuçları vermemekle birlikte pozitif ve negatif ilişkiler şeklinde de kendini gösterebilmektedir. Schopenhauer “Mutlu olma sanatı” adlı kitabında mutluluğun özünde neyin yattığına dair yaptığı tespitinde neşeli bir mizaç, beden sağlığı, iç huzuru ve dışsal şeyler olmak üzere dört esastan bahseder. Tamamen kusursuz bir mutluluk imkanına sahip olunamayacağını, bunun yerine hüznü ve acısı daha az olan bir durumun beklenilmesi gerektiğini ifade eder (Schopenhauer, 2019).

Diğerlerine göre daha mutlu olan insanların yaptıkları işten hissedilir derecede daha çok tatmin oldukları ve doyuma ulaştıkları bilinirken, mutluluk oranının fazla olması üretkenliğin artışına da sebep olduğu araştırmalar ile ölçülmüştür. Mutlu bireylerin acıya daha dirençli oldukları, daha özgeci davrandıkları, toplumsal yaşamlarının daha zengin olduğu, empatilerinin yüksek olduğu, mutsuz insanlara göre daha çok yardım sever olmaları yine araştırmaların işaret ettiği bulgular arasında yer almaktadır. Bununla beraber insanın sahip olduğu mutluluk düzeyinde genetik kalıtımsallığın etkisinin varlığı da, bireyi belli bir mutluluk seviyesine yönlendiren genetik bir etkiye sahipsiniz anlamına gelmektedir. Fakat böyle değil üzüntüye yönlendirici bir kalıtımsal etkiye de sahip olabilirsiniz. Ama bu kişinin mutluluk düzeyini artıramayacağını ifade etmez. Ürkek olmak ve karamsar olmak gibi bazı kalıtımsal duygular değiştirilebilir özelliğe sahiptirler (Seligman, 2019). Kişinin hayatına ve yaşananlara bir anlam yüklemesi de mutluluk için önemli faktörlerden bir tanesidir. Amaç ve anlamlılığa sahip bir birey trajediler içerisinde bile umudunu diri tutmayı, geleceğe yönelik olumlu duygular beslemeyi başarabilecektir. Anlam boşluğu insanın mutluluğunu engellemekle beraber bu boşluğun kötü alışkanlıklar ile doldurulmasına zemin hazırlayacaktır (Saygılı, 2014).

2.4.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

2.4.1.1. Aile

Mutlu bir evlilik, sorumluluk bilincine ve sorunları çözebilme becerisine iki bireyin de sahip olduğu bir birliktelik ile mümkün olacaktır. Mutlu bir evlilik için iki yarımın değil iki tamın birleşimi önem arz eder. Aksi takdirde sağlıklı bir ilişki durumu ortaya çıkmaz (Yabancı, 2019). Bu birliktelik ve bağlanma ihtiyacını sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmek için bireyler içinde yaşadıkları topluma ve toplumun bireylerine saygı duyarak, ayrıştırıcı her türlü unsurdan uzak durarak, ortak noktalarda birleşmek durumundadırlar. Bu birliktelik ve bağlanmanın temsil edildiği en önemli kurum ise ailedir. Ailede ki her bir üyenin birbirlerine olan saygıları, üzerlerine düşen sorumlulukların bilincinde olmaları, aile bağlarını güçlendirerek uyum sağlamada ve ailenin devamlılığında önemli bir etkiye sahiptir. Tabi tüm bu beklentilerin gerçekleşebilmesi için duygusal olarak olgunluğa erişmiş kişilere ihtiyaç vardır (Kumral, 2017). Çünkü duygusal olgunluğa ulaşmamış kişilerin bir içsel boşluk yaşadıkları, bunu doldurmak içinde çeşitli şeylere yöneldikleri ve gereksinim duydukları şeyin ne olduğunu bulamadıkları sürece de mutsuzluğu hem kendi içlerinde yaşadıkları, hem de bunu çevreye yansıttıkları bilinmektedir. Yukarıda bahsetmiş olduğumuz evlilik için iki tamın bir araya gelmesi ifadesi bu açıdan bakıldığında büyük bir değer ifade etmektedir.

Bu etkileşimlerin ailede ki çocuklar üzerinde de etkisi vardır. Genelde daha baskıcı aileler de yaşayan çocukların Ebeveynin isteklerini gerçekleştirmek zorunda kalmaları ve bu baskı altında yaşamaları, onlarda anne ve babanın memnun olacağı davranışlarda ve seçimlerde bulunma zorunluğunda oldukları hissini uyandırarak yalnızca ailesi için yaşayan bireyler olmalarına sebep olurken, ailedeki diğer üyeler ile kıyaslanarak eleştiriye maruz kaldıklarında ise artık mutluluğu tamamen kaybetmiş, özgüvenini yitirmiş, kaygı düzeyi yüksek birer birey olarak karşımıza çıkacaktır (Yapıcı, 2019).

2.4.2.2. Din

Dinin, bireyin hayatına bir anlam yüklediği, onu bir amaca yönlendirerek kişiye mutluluk verdiği ve bu hususta güçlü bir etkiye sahip olduğu yapılan araştırmalarda vurgulanmıştır (Yapıcı - Kayıklık, 2005). Din ile iç huzuru yani sevinç ve mutluluk arasında olumlu ilişkiler tespit edilmekle beraber ara ara birbiri ile uyuşmayan neticeler olması da olasılıklar dahilindedir. Yani dindarlık ile mutlu olma arasında her zaman doğrusal bir ilişki olmayabilir olasılığı, küçük de olsa mevcuttur. Bu farklılıklar genelde kişinin dini nasıl yaşadığı ve mutluluk kriterlerinin neler olduğu ile sıkı bir ilişki içerisindedir (Yapıcı, 2013).

Dindarlığın insanın fiziksel sağlığına faydası olduğunu açık ve net bir şekilde bilmekteyiz. Maneviyatın psikolojik iyi oluşa olumlu etki ettiği, bununda dolaylı olarak insanın beden sağlığını etkilediğini yapılan bir çok araştırma ortaya koymuştur. Tıpkı bunun gibi dini inancın/maneviyatın mutluluk ile ilişkisi de araştırmalara konu olmuş ve dinin, mutluluğa neden olacak olumlu hislere, duygulara, eylemlere yol açışı ile bunların nasıl işlevsel hale geldiklerine dair tespitler ve görüşler sunulmuştur. Kişilerin dini görevlerini ve ibadetlerini, ibadethanelerde düzenli olarak yerine getirirken buradaki cemaatin bir parçası olmaları nedeniyle sosyal destek görmeleri, kardeşlik duygusu içerisinde yaşıyor olmaları, kendilerine benzeyen insanlar ile aynı inanç ve amaca sahip yol arkadaşları olarak, aynı rolleri paylaşmak mutluluklarının sebebi olarak ifade edilmiştir.

Konunun bir diğer boyutu da kul ile yaratıcı arasındaki kurulan irtibattır. Kişiye huzur ve sükunet verecek olan bu bağ kurma, insana, her daim kendisinden haberdar olan, onu bilen, tanıyan, işiten, dua ettiğinde duasına icabet edecek olan, hikmetle iş gören, merhametli ve Yüce bir Zatın varlığını yanında hissettirecek, ona umut ve yaşama sevinci aşılayarak mutluluğunu olumlu yönde destekleyecektir.

Karşılaşılan problemlerin, çekilen sıkıntıların ve bunlar karşısında sarf edilen çabaların, hatta her insan hayatının bir amaca dönük olduğu, bu amacın, insanın başına gelen sıkıntıların onu hayatta daha güçlü kılacağı, hayat tecrübesi olarak

önemli kazanımlar elde edeceği, kişiliğine bir takım değerler katacağı ile beraber, manevi dereceler ve uhrevi mükafatlar ile taltif edileceği şeklinde beyan edilirken din, eğitici, öğretici, yol gösterici yönüyle beraber, insan hayatında saadet ve mutluluğu sağlayıcı en temel unsur olarak kendini ortaya koymaktadır (Lyubomirsky, 2019).

Din yol göstericidir. Dinin hedefi erdemli bireylerin oluşturduğu bir toplum meydana getirmektir ki; bu erdemler güzel ahlak çatısı altında birleşmektedir. Toplamların sahip oldukları gelenekler ve örfler, din ile dinin bir gereğı olan güzel ahlaktan bağımsız değildirler. Çoğu zaman dinin hayata yansıması örf ve gelenekler olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanları bir arada tutan, onların uyum içerisinde yaşamalarına sebep olan kaynaşma, dayanışma, yardımlaşma, şefkat, merhamet gibi üstün ahlaki vasıflar, şüphesiz hem bireyin hem de toplumun mutluluğuna ciddi anlamda destek sağlayan unsurlardır. Bu ulvi duyguların bireyin duygusal canlılığını ayakta tuttuğu göz önünde bulundurulduğunda mutluluğun, kişilerin yalnızca sahip oldukları ile değil aynı zamanda hissettikleri ile de yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Tokur, 2020). Ayrıca bu faziletli davranışlar genel olarak dini inançlardan doğan davranışlardır.

Dinin, müntesiplerini ortak bir amaç etrafında bir arada tutma özelliğı mutluluğun sürekliliğine ve devamına sebep teşkil edecektir. Çünkü insanlar sadece ortak bir amaca sahip olduklarında sağlam bir bağ kurabilmekteler. Bu ortak amaç dünyevi olduğu kadar uhrevi mutluluğu da bünyesinde bulundurmaktadır (Tokur, 2020). “*Bu dünya hayatı hakikatte sadece bir oyun ve eğlenceden ibarettir. Ahiret yurdunda gelince işte asıl hayat odur. Keşke bilselerdi*”(el-Ankebut, 29/64), ayetinde ifade edildiğı üzere asıl mutluluğun ebedi olan ahiret yurdunda gerçekleşeceğine dikkat çekilmiştir. Bunun sebebi dünyada her şeyin nakıs ve sonlu olmasıdır (Tokur, 2020). Dünyada elde edilecek olanların sonlu olmasıyla beraber, yalnızca kişiye sağlayacağı menfaatleri ve sonuçları uhrevi alemde devam edeceğinden, gerçek olanın ahiret için elde edilecek olan olduğu belirtilmiş ve onun sürekliliğı ile irtibatlandırılmıştır.

Modern çağda gelişmiş olan seküler psikolojinin kullandığı tedavi yöntemi ilaç ve psikoterapiden müteşekkil iken son zamanlarda sosyoterapi yöntemi de önem kazanmaya ve kullanılmaya başlanmıştır. Bunlardan bir tanesi hayır hasenat terapisi olarak adlandırılan ve dini literatürün yol göstericiliğinden yola çıkılarak insanlara infak etme deneyimi yaşatma, başkalarını kendine tercih etme, kendisi için istediğini başkaları için de isteme, ihtiyaç sahibi olanları himaye etme ve desteği devam ettirme gibi insana vermenin hazzını bire bir yaşatacak ve insan ruhunu derinden etkileyecek bir duyguyu tecrübe ettirecek ortamlar sunmaktadır. Dinin, insan hayatına anlam katma, yaşadığı hayata olumlu bir bakış açısı ile bakarak buradan dersler çıkarma ve bunu bir yaşam tarzı haline getirmeyi sağlama gibi ulvi amaçları vardır (Yapıcı, 2019).

2.4.2.3. Çevre

Yaşanılan çevre ve bu çevrenin sahip olduğu sosyokültürel yapı bireyler üzerinde etkileyici ve dönüştürücü bir güce sahiptir. Bu sebeptendir ki muhitin insan ahlakı üzerinde etkisi vardır. Evliliğe adım atmış kadın ve erkeğin ya da çiftlerden birinin yeni bir sosyokültürel yaşama dahil olması bazı yenilikleri ve belki de bazı problemleri beraberinde getirecektir. Çiftlerin karşılaşacakları olumlu ya da olumsuz her bir şey onların mutluluklarını etkileyecek belirleyiciler olarak karşılına çıkacaktır. Bu belirleyicilik çiftlerin kendi aralarındaki iletişime de bir ölçüde yansıyacaktır.

Ayrı çevrelerde büyümüş ve yetişmiş bireyler eğer değişime açık kişiliklere sahip değiller ise çevre etkisinin olumsuzluklarına maruz kalabilmektedirler. Bazı yerlerde kendi içlerinde evlilik yapmayı adet haline getirerek dışa kapalı bir yapı olmayı tercih etmelerinin bir sebebi de budur. Evlenecek kişilerin eş seçimlerinin aile büyüklerinin tercihinine bağlı olduğu, evliliğin sıradanlaştığı ve üzerinden bir takım menfaatlerin devşirildiği toplumlarda daha ilk günden mutsuz bir yuvanın temelleri atılmış olmaktadır. Bunun aynı zamanda dindar olduğunu söyleyen toplumlarda da görülüyor olması dinin iyi anlaşılmadığı, din adına ortaya çıkarılmış hurafelerin

olduğunu anlamına gelmektedir. Mutluluk beklentisi gibi, dinden beklenen manevi yararların elde edilememesi yanlış din algısının sonuçları olarak değerlendirilmelidir.

İslam dini bu noktada ahlak kuralları çerçevesinde bireylerin özgürlüğünü desteklemiş, insanın fitratına zıt düşecek uygulamaları reddetmiş, denkliğe önem vererek hem aile hem çevre hem de evli çiftlerin saadetlerini destekleyici tavsiyelerde bulunmuştur. Şunu ifade etmek gerekir ki; olumsuz olarak nitelendirdiğimiz bu şartlar altında yapılan her evliliğinde, çiftleri mutsuzluğa taşıdığı söylenemez. Yapılan uygulamalar her ne kadar olumsuz görünse de, kendi örf ve adetlerini benimsemiş ve kabul etmiş kişiler, bu döngü içerisinde yaşamlarını ve evliliklerini mutlu bir şekilde devam ettirmektedirler. Fakat yakın çevrenin aile içerisinde yapacağı her müdahale ve yönlendirme tüm evli bireylerde problem teşkil edeceği ve mutluluğu engelleyici sonuçlar doğuracağı bakımından evrensellik arz etmektedir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan ölçekler ve veri toplama araçları ile ilgili bilgiler bu bölümde verilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma evli çiftlerin manevi yönelimlerinin mutluluk düzeylerine olan etkisini ve bunun sonucunda ortaya çıkan değişimin düzeyini belirlemek amacıyla ve aynı zamanda bunların cinsiyet, eğitim, yaş durumu, gelir durumu ve çocuk sayısı gibi değişkenlere göre nasıl farklılıklar ortaya koyduğunun incelendiği ilişkisel tarama modeline dayalı bir çalışmadır.

İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişkenin olduğu ve bunların arasındaki değişimin düzeyini belirlemek, değişkenlerin birbirini etkilime durumu ile değişimleri incelemek için kullanılan bir araştırma modelidir (Karasar, 2016).

3.2. Evren ve Örneklem

Evli çiftlerde manevi yönelim ve mutluluk ilişkisini inceleyen bu araştırmanın evreni evli çiftler olup, örnekleme ise Ankara ve ilçelerinde ki evli çiftler olarak sınırlandırılmıştır. Araştırma yaş grupları 18 ile 65 arası olan 306 evli çiftten her ikisi veya birisi ile çalışılacak, kadın ve erkek katılımcı sayısı mümkün olduğunca birbirine yakın oranda tutulmaya çalışılacaktır. Çiftler araştırmacı tarafından seçilecektir. Ayrıca araştırmacının görev yaptığı ve yaşadığı yer olması nedeniyle Ankara örneklem olarak tercih edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Hills ve Argyle'nin geliştirdiği Oxford mutluluk ölçeği ile Figen KASAPOĞLU tarafından geliştirilen manevi yönelim ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca demografik özelliklerin belirlenebilmesi amacıyla kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bilgi formu bireylerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla oluşturulmuştur. Kişilerin yaş, çocuk sahibi olma durumları, çocuk sayısı, eğitim durumu, geliri ve cinsiyeti olmak üzere altı adet sorudan oluşmaktadır. Araştırmada verilerin elde edilebilmesi için hazırlanan anketin ilk basamağında ankete katılacak kişinin, anketin niçin yapıldığı, gönüllülük esasına dayandığı ve katılıp katılmama hakkına sahip olduğu gibi kişiyi bilgilendirici açıklamalar yapılmıştır. İkinci basamağında ankete katılacak bireylerin demografik durumlarını belirlemek için bilgi formu düzenlenmiştir. Üç ve dördüncü basamaklarda ise sırasıyla Oxford Mutluluk Ölçeği ve Manevi Yönelim Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler hakkında geniş bilgi aşağıda verilmiştir.

3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği

Oxford Muttuluk Ölçeği Hills ve Argyle'nin geliştirdiği, hiç katılmıyorum – tamamen katılıyorum şeklindeki 6'lı likert tipi bir veri toplama aracıdır. 29 maddeden oluşan ölçek Doğan ve Sapmaz tarafından (2012), Türkçe ye uyarlanmış olup; mutluluğu ölçmek için kullanılan tek faktörlü bir ölçme aracıdır. Ölçme aracının uyarlanma sürecinde 2011-2012 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesinde okumakta olan 491 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerekli dilsel eşdeğerlik çalışmaları, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olup; tüm bu çalışmalar sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği bireyin mutluluk düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçeğin Faktör yük dengesinin 0.32 ile 0.77 arasında değer aldığı belirlenmiştir. Oxford Muttuluk Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.91 test yarılama sonucu elde edilen güvenilirlik kat sayısının 0.86 olduğu, bileşik güvenilirliğin ise 0,91 olduğu saptanmıştır. Ölçekteki 6. 10. 13. 14. 19. 23. 24. 27. 28. 29. maddeler tersten kodlanmaktadır. Bu değerler araştırmada kullanılan ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu ve ölçmek istediği şeyleri iyi ölçtüğünü göstermektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

Çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayı değerı 0,86 çıkmıştır. Bu değer güvenilir bir sonucu ifade etmektedir.

3.3.3. Manevi Yönelim Ölçeği

Manevi Yönelim Ölçeği Kasapoğlu tarafından 2015 yılında 492 kadın, 380 erkek toplam 872 üniversite öğrencisinin katılımıyla manevi yönelimin değerlendirilmesi amacı ile geliştirilen 16 maddeden ve tek alt boyuttan oluşan bir ölçme aracıdır. Manevi yönelimle ilgili alan yazın araştırmasından 53 maddelik bir listeleme yapılmış, daha sonra yapılan çalışmalar neticesinde ölçek 16 maddelik hale getirilmiştir. Bireylerin manevi yönelimlerini değerlendirmeyi amaçlayan ölçekte, 1- hiç katılmıyorum 7- tamamen katılıyorum şeklindeki 7'li likert tipinde değerlendirme yapılmaktadır. Bununla birlikte ölçekten en düşük 16 en yüksek 112

puan alınabilmekte, alınan yüksek puan manevi yönelimin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde faktör analizi kullanılarak yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda, ölçeğin geçerli olduğu sonucu ve iç tutarlık kat sayıları neticesinde ölçeğin güvenilir olduğu sonucu elde edilmiştir. Ölçek toplam varyansın %47.5'ini açıklayan tek faktörden oluşmaktadır. Manevi Yönelim Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.87 test tekrar test güvenilirlik kat sayısı 0.84 bulunmuştur. Bu değerler araştırmada kullanılan ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu ve ölçmek istediği şeyleri iyi ölçtüğünü göstermektedir (Kasapoğlu, 2015).

Çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayı değeri 0,91 çıkmıştır. Bu değer güvenilir bir sonucu ifade etmektedir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma soruları çerçevesinde yapılan analiz sonuçları sunulmuş ve bulgular yorumlanmıştır.

Evli çiftlerin cinsiyet dağılımlarına yönelik vermiş olduğu cevaplardan oluşan frekans ve yüzde bilgileri ile Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Evli Çiftlerin Cinsiyete Göre Dağılımları n=306

	Kişisel Özellikler	f	%
Cinsiyet	Kadın	189	61,8
	Erkek	117	38,2

Tablo 1’ de görüldüğü üzere evli çiftlerin 189’u (%61,8). kadın ve 117’si (%38,2). erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

Evli çiftlerin yaş durumu dağılımlarına yönelik vermiş olduğu cevaplardan oluşan frekans ve yüzde bilgileri ile Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Evli Çiftlerin Yaş Durumlarına Göre Dağılımları n=306

	Kişisel Özellikler	f	%
Yaş Durumu	18-35	76	24,8
	35-55	203	66,3
	56-65	27	8,8

Tablo 2’de görüldüğü üzere evli çiftlerin yaş durumları incelendiğinde; 76’sı (%24,8). 18-35 yaş aralığında, 203’ü (%66,3). 35-55 yaş aralığında, 27’si (%8,8). 56-65 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir.

Evli çiftlerin eğitim durumu dağılımlarına yönelik vermiş olduğu cevaplardan oluşan frekans ve yüzde bilgileri ile Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Evli Çiftlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımları n=306

	Kişisel Özellikler	f	%
Eğitim Durumu	Ortaöğretim/İlköğretim	47	15,4
	Lise	101	33,0
	Ön Lisans	34	11,1
	Lisans	99	32,4
	Lisansüstü	25	8,2

Tablo 3’te görüldüğü üzere evli çiftlerin 47’si (%15,4). ortaokul/ilköğretim mezunu, 101’i (%33,0). lise mezunu, 34’ü (%11,1). önlisans mezunu, 99’u (%32,4). lisans mezunu ve 25’i (%8,2). lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir.

Evli çiftlerin gelir durumu dağılımlarına yönelik vermiş olduğu cevaplardan oluşan frekans ve yüzde bilgileri ile Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Evli Çiftlerin Gelir Durumuna Göre Dağılımları n=306

	Kişisel Özellikler	f	%
--	--------------------	---	---

Gelir	Gelirim bana yetmiyor	39	12,7
	Gelirim bana yetiyor	240	78,4
	Gelirim bana yetiyor ve artıyor	27	8,8

Tablo 4'te görüldüğü üzere evli çiftlerin gelir durumları incelendiğinde; 39'u (%12,7). gelirin yetmediği 240'ının (%78,4). gelirin yettiği, 27sinin (%8,8). gelirin yettiği ve arttığı belirlenmiştir.

Evli çiftlerin çocuk durum dağılımlarına yönelik vermiş olduğu cevaplardan oluşan frekans ve yüzde bilgileri ile Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Evli Çiftlerin Çocuk Durumlarına Göre Dağılımları n=306

	Kişisel Özellikler	f	%
Çocuk Durumu	Evet	283	92,5
	Hayır	23	7,5

Tablo 5'te görüldüğü üzere evli çiftlerin 283'ü (%92,5). çocuğa sahip iken 23'ü (%7,5). bir çocuğa sahip olmadığı görülmektedir.

Evli çiftlerin çocuk sayısına vermiş olduğu cevaplardan oluşan frekans ve yüzde bilgileri ile Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Evli Çiftlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımları n=283

	Kişisel Özellikler	f	%
Çocuk Durumu	1	46	16,3
	2	140	49,5
	3	71	25,1
	4	26	9,2
	Toplam	283	100,0

Tablo 6'da görüldüğü üzere evli çiftlerin 46'sı (%16,3). 1 çocuğa, 140'ı (%49,5). 2 çocuğa, 71'i (%25,1). 3 çocuğa ve 26'sı (%9,2). 4 çocuğa sahip olduğu görülmektedir.

4.1. Ölçeklere Yönelik Güvenirlik Değerleri

Araştırmada veri toplama sürecinde kullanılan ölçeklere yönelik bilgiler ve bu çalışma için ilgili araçların güvenirlik değerleri aşağıda sunulmaktadır.

4.1.1. Mutluluk Ölçeği Güvenirlik Analizi Bulguları

Oxford Mutluluk Ölçeği, 6'lı likert tipi bir ölçektir. 29 maddeden oluşmaktadır. Tayfun Doğan ve Fatma Sapmaz tarafından 2012'de Türkçe'ye uyarlanmıştır; mutluluğu ölçmek için kullanılan tek faktörlü bir ölçme aracıdır. Oxford Mutluluk Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0.91 test yarılama yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur (95). Ölçekteki 10 madde 6. 10. 13. 14. 19. 23. 24. 27. 28. 29. maddeler tersten kodlanmaktadır. Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Mutluluk ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 29, en yüksek puan 174'tür.

Cronbach's Alpha değerlerinin kriterleri aşağıdaki gibidir;

α değeri,	$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise	Güvenilir değil
	$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise	Düşük güvenirlikte
	$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise	Oldukça güvenilir
	$0,80 \leq \alpha \leq 1,00$ ise	Yüksek güvenirlidir. " (Özdamar, 1999, s. 513) ¹ .

Mutluluk Ölçeği için hesaplanan Cronbach's Alpha katsayısı Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Mutluluk Ölçeği Güvenirlik Analizi Bulguları

Ölçekler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Mutluluk Ölçeği	0.862	29

Mutluluk Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,862 olduğu görülmüştür.

¹ Özdamar, K (1999). Paket Program ile İstatistiksel Veri Analizi, Kaan Kitabevi, 2.

Bu değer Mutluluk leğinin yüksek derecede güvenilir olduğunu ve çalışmada kullanılmasında bir sakınca olmadığını göstermektedir (zdamar, 1999, s. 513).

4.1.2. Manevi Yönelim leği Güvenirlik Analizi Bulguları

Manevi Yönelim leği (MY), Figen Kasapoğlu tarafından 2015 yılında bireylerin manevi yönelimlerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. 7’li likert tipi olarak hazırlanan ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 112’dir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde bir manevi yönelimi göstermektedir.

Manevi Yönelim leği için hesaplanan Cronbach’s Alpha katsayısı Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Manevi Yönelim leği Güvenirlik Analizi Bulguları

Ölçekler	Cronbach’s Alpha	Madde Sayısı
Manevi Yönelim	.915	16

Manevi Yönelim leğin Cronbach’s alfa katsayısı 0,915 olduğu grlmştir.

Bu değer Manevi Yönelim leğinin yüksek derecede güvenilir olduğunu ve çalışmada kullanılmasında bir sakınca olmadığını göstermektedir (zdamar, 1999, s. 513).

4.2. Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS 25.0 programı kullanılmıştır.

Araştırmada değişkenlere ait ortalama ve standart sapma gibi betimleyici istatistiklerden yararlanılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler frekans (f), yüzde (%), ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS), minimum ve maksimum değerler olarak belirtilmiştir.

İlk olarak Mutluluk Ölçeği ve Manevi Yönelim Ölçeğinin normal dağılım hipotezine uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmak suretiyle tespit edilmiş ve parametrik test yöntemleri tercih edilmiştir (Tablo 9).

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesinde basıklık/çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Tablo 9’da verilerin basıklık ve çarpıklık katsayılarına ilişkin değerler verilmiştir.

Tablo 9. Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	N	Çarpıklık	Basıklık
Mutluluk Ölçeği	306	,124	-,159
Manevi Yönelim	306	-1,418	1,282

Seçer (845, s. 28). normal dağılım varsayımının; ‘çarpıklık ve basıklık’ değerleri bakılarak değerlendirmenin daha doğru bir yaklaşım olduğunu değerlendirmiştir. Tabachnick ve Fidell (843), çarpıklıkla basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 değerlerinin arasında olduğu hallerde normal dağılımın sağlandığını kabul etmektedir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda değişkenlerin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Tablo 9’da görüleceği üzere Mutluluk ve Manevi Yönelim Ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık katsayısının istenen değerler arasında olması sebebiyle yapılan analizlerde bağımsız örneklem t-Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson Korelasyonu analizi teknikleri kullanılmıştır.

Mutluluk ve Manevi Yönelim düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet ve çocuk durum değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek amacıyla “bağımsız örneklem t-Testi” kullanılmıştır.

Değişkenlerin normal dağılım, homojenlik, bağımsızlık, eklenebilirlik şartlarını yerine getirdiğinden dolayı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizi ile bakılmıştır.

Evli çiftlerin Mutluluk ve Manevi Yönelim düzeylerinin yaş ve eğitim, çocuk sayısı ve gelir değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizi ile bakılmıştır.

Parametrik testlerin kullanılmasından grup farkı için Post Hoc testi yapılmıştır. Gruplar arasında oluşan farkların anlamlı olduğu boyutlarda, anlamlı farkın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını belirlemek için TUKEY HSD testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi .05 olarak sınanmıştır.

Ayrıca Mutluluk ve Manevi Yönelim arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını tespit etmek için ise “Pearson Korelasyon” analizi tercih edilmiştir.

Ulaşılan bütün sonuçlarda istatistiki anlamlılık $p<0,05$ seviyesinde değerlendirilmiştir.

4.3. Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları

Araştırmanın değişkenleri; Mutluluk Ölçeği ve Manevi Yönelim Ölçeğinden oluşmaktadır.

Değişkenlerle ilgili tanımlayıcı istatistikler Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları

Ölçek	N	Min	Maks	Ort	SS
Mutluluk	306	58,00	150,00	102,54	15,67
Manevi Yönelim	306	65,00	112,00	104,31	9,07

Araştırmaya dahil olan evli çiftlerin Mutluluk Ölçeği yanıtların toplam ortalaması (Ort=102,54), olarak belirlenmiştir.

Evli çiftlerin Manevi Yönelim yanıtların toplam ortalaması (Ort=104,31), olarak belirlenmiştir.

4.3.1. Mutluluk Ölçeğine Yönelik Betimsel Analiz

Tablo 11. Mutluluk Ölçeğine Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları

Ölçek	N	Ort	SS
1. Kendimden hoşnut değilim.	306	2,25	1,38
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	306	4,20	1,22
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	306	3,88	1,35
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	306	3,74	1,34
5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	306	3,04	1,42
6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	306	4,56	1,36
7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	306	3,37	1,26
8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	306	4,42	1,22
9. Hayat güzeldir.	306	4,51	1,12
10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	306	3,99	1,55
11. Çok gülen birisiyim.	306	3,89	1,30
12. Hayatımda her şeyden oldukça memnunum.	306	3,83	1,07
13. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	306	4,36	1,28
14. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	306	3,75	1,40
15. Çok mutluyum.	306	3,91	1,17
16. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	306	4,46	1,14
17. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	306	4,18	1,19
18. Y yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	306	3,36	1,29
19. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	306	3,87	1,42
20. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	306	4,47	1,28

21. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç). hissediyorum.	306	3,58	1,33
22. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	306	3,98	1,21
23. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	306	3,89	1,34
24. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	306	5,45	1,00
25. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	306	3,54	1,30
26. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	306	4,06	1,13
27. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.	306	4,58	1,41
28. Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.	306	4,28	1,28
29. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	306	4,35	1,44

Evli çiftlerin “24. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.” sorusuna en yüksek ortalama ($\bar{X}=5,45$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir. Diğer sorulara verilen ortalama puanlar ise sırası ile şu şekildedir:

Evli çiftlerin “27. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=4,58$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=4,56$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “9. Hayat güzeldir.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=4,51$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “20. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=4,47$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “16. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=4,46$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=4,42$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “13. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=4,36$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “ 29. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=4,35$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “28. Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=4,28$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=4,20$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “17. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=4,18$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “26. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=4,06$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,99$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “22. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,98$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “15. Çok mutluyum.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,91$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “11. Çok gülen birisiyim.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,89$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “23. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,89$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,88$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “19” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,87$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “12. Hayatımda her şeyden oldukça memnunum.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,83$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “14. Yaptıklarımıyla yapmak istediklerim arasında büyük fark var.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,75$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,74$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “21. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç). hissediyorum.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,58$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “25. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,54$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,37$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “18. Y yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,36$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=3,04$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “1. Kendimden hoşnut değilim.” sorusuna en düşük ortalama ($\bar{X}=2,25$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

4.3.2. Manevi Yönelim Ölçeğine Yönelik Betimsel Analiz

Tablo 12. Manevi Yönelim Ölçeğine Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları

Ölçek	N	Ort	SS
1. Yüce bir gücün varlığını ruhumun derinliklerinde hissedirim.	306	6,55	1,03
2. Bana huzur veren manevi yaşantılarım vardır.	306	6,25	1,18
3. İlahi bir varlık tarafından sevildiğimi hissedirim.	306	6,46	,94
4. İnsanı nihai noktada, ancak sonsuz bir varlık anlayabilir.	306	6,45	1,06

5. Dua/meditasyon, manevi yaşantımın önemli bir parçasıdır.	306	6,45	1,04
6. İlahi bir güce olan inancım, hayattaki zorluklarla başa çıkmamda bana yardımcı olur.	306	6,69	,73
7. Bir kimse hayatının anlamını gerçekten ararsa, cevaplar bulabilir.	306	6,29	1,03
8. İlahi bir varlığa olan inancım davranışlarım üzerinde etkilidir.	306	6,46	,82
9. Dua ederek, kendimi inandığım şeye daha yakın hissedebilirim.	306	6,72	,54
10. İlahi bir varlığa olan inancım, hayatıma anlam kazandırır.	306	6,71	,55
11. Dua/meditasyon bana duygusal destek sağlar.	306	6,66	,60
12. Manevi boyutla olan iletişimim, ruh sağlığıma iyi gelir.	306	6,58	,74
13. Yüce bir güç tarafından korunduğumu hissedirim.	306	6,71	,59
14. Dua/meditasyon dinginliğinde bir bütünlük duygusu yaşarım.	306	6,44	,80
15. Doğayı hayranlık içinde seyretmek manevi duygularımı güçlendirir.	306	6,64	,60
16. İnancım çevremdeki insanlarla iletişimimi güçlendirir.	306	6,25	1,03

Evli çiftlerin “9. Dua ederek, kendimi inandığım şeye daha yakın hissedebilirim.” sorusuna en yüksek ortalama ($\bar{X}=6,72$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir. Diğer sorulara verilen ortalama puanlar ise sırası ile şu şekildedir:

Evli çiftlerin “13. Yüce bir güç tarafından korunduğumu hissedirim.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=6,71$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “10. İlahi bir varlığa olan inancım, hayatıma anlam kazandırır.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=6,71$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “6. İlahi bir güce olan inancım, hayattaki zorluklarla başa çıkmamda bana yardımcı olur.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=6,69$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “11. Dua/meditasyon bana duygusal destek sağlar.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=6,66$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “15. Doğayı hayranlık içinde seyretmek manevi duygularımı güçlendirir.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=6,64$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “12. Manevi boyutla olan iletişimim, ruh sağlığıma iyi gelir.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=6,58$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “1. Yüce bir gücün varlığını ruhumun derinliklerinde hissedirim.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=6,55$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “3. İlahi bir varlık tarafından sevildiğimi hissedirim.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=6,46$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “8. İlahi bir varlığa olan inancım davranışlarım üzerinde etkilidir.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=6,46$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “4. İnsanı nihai noktada, ancak sonsuz bir varlık anlayabilir.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=6,45$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “5. Dua/meditasyon, manevi yaşantımın önemli bir parçasıdır.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=6,45$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “14. Dua/meditasyon dinginliğinde bir bütünlük duygusu yaşarım” sorusuna ortalama ($\bar{X}=6,44$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “7. Bir kimse hayatının anlamını gerçekten ararsa, cevaplar bulabilir.” sorusuna ortalama ($\bar{X}=6,29$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

Evli çiftlerin “2. Bana huzur veren manevi yaşantılarım vardır.”ve “16. İnancım çevremdeki insanlarla iletişimimi güçlendirir.” sorularına en düşük ortalama ($\bar{X}=2,25$) ile cevap verdikleri belirlenmiştir.

4.4. Mutluluk Ve Manevi Yönelim Ölçeklerine Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu kısmında araştırma grubunu teşkil eden evli çiftlerin sosyo-demografik dağılımlarına göre Mutluluk Ölçeği ve Manevi Yönelim Ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar arasındaki farklılaşmalar ele alınacaktır.

4.4.1. Mutluluk ve Manevi Yönelimin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 13'te Mutluluk ve Manevi Yönelim genel ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasını gösteren bağımsız örneklem grubu t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 13. Evli Çiftlerin Cinsiyet Durumuna Göre Mutluluk ve Manevi Yönelimin İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Mutluluk	Kadın	189	100,58	15,62	-	,005*
	Erkek	117	105,69	15,31	2,803	
Manevi Yönelim	Kadın	189	103,66	9,41	-	,114
	Erkek	117	105,35	8,44	1,586	

*p<0,05

Yukarıda verilen Tablo 13'e göre cinsiyet kategorik değişkeni açısından evli çiftlerin Mutluluk ortalama puanlarının (t:-2,803, p<0,05), farklılaşmasının anlamlı olduğu görülmektedir.

Erkek katılımcıların mutluluk puan ortalamasının ($\bar{X}$ =105,69), kadın katılımcıların mutluluk puan ortalamasından ($\bar{X}$ =100,58), daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yukarıda verilen Tablo 13'e göre cinsiyet kategorik değişkeni açısından evli çiftlerin Manevi Yönelim ortalama puanlarının (p>.05), farklılaşmasının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Diğer bir ifade ile cinsiyet değişkeninin Manevi Yönelim ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı belirlenmiştir.

4.4.2. Mutluluk ve Manevi Yönelimin Çocuk Durum Değişkeni Açısından

İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 14'te Mutluluk ve Manevi Yönelim genel ortalamalarının çocuk duruma göre farklılaşmasını gösteren bağımsız örneklem grubu t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 14. Evli Çiftlerin Çocuk Durumuna Göre Mutluluk ve Manevi Yönelimin İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Çocuk Durum	N	$\bar{X}$	Ss	<i>t</i>	<i>p</i>
Mutluluk	Evet	283	102,72	15,81	,737	,462
	Hayır	23	100,22	13,99		
Manevi Yönelim	Evet	283	104,17	9,18	-	,366
	Hayır	23	105,96	7,68		

Yukarıda verilen Tablo 14'e göre çocuk durum kategorik değişkeni açısından evli çiftlerin Mutluluk ortalama puanlarının ($p>.05$), farklılaşması anlamlı değildir. Diğer bir ifade ile çocuk durum değişkeninin Mutluluk ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı belirlenmiştir.

Yukarıda verilen Tablo 14'e göre çocuk durum kategorik değişkeni açısından evli çiftlerin Manevi Yönelim ortalama puanlarının ($p>.05$), farklılaşmasının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Diğer bir ifade ile çocuk durum değişkeninin Manevi Yönelim ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı belirlenmiştir.

4.4.3. Mutluluk ve Manevi Yönelimin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 15'te Mutluluk ve Manevi Yönelim genel ortalamalarının yaş durumuna göre farklılaşmasını gösteren ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 15. Evli Çiftlerin Yaş Durumuna Göre Mutluluk ve Manevi Yönelimin İncelenmesine İlişkin (ANOVA- TUKEY HSD)

Değişkenler	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	<i>F</i>	<i>P</i>
Mutluluk	18-35	76	101,17	16,18	,388	,679

	35-55	203	102,95	15,94		
	56-65	27	103,30	12,10		
	18-35	76	104,54	8,59		
Manevi Yönelim	35-55	203	104,11	9,46	,176	,838
	56-65	27	105,11	7,49		

Yukarıda verilen Tablo 15'e göre yaş kategorik değişkeni açısından evli çiftlerin Mutluluk ortalama puanlarının ($p>.05$), farklılaşmasının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Diğer bir ifade ile yaş değişkeninin Mutluluk ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı belirlenmiştir.

Yaş kategorik değişkeni açısından evli çiftlerin Manevi Yönelim ortalama puanlarının ortalama puanlarının ($p>.05$), farklılaşmasının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Diğer bir ifade ile yaş değişkeninin Manevi Yönelim ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı belirlenmiştir.

4.4.4. Mutluluk ve Manevi Yönelimin Eğitim Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 16’da Mutluluk ve Manevi Yönelim genel ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaşmasını gösteren bağımsız örneklem grubu t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 16. Evli Çiftlerin Eğitim Durumuna Göre Mutluluk ve Manevi Yöneliminin İncelenmesine İlişkin (ANOVA- TUKEY HSD)

Değişkenler	Eğitim	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Grup Farkı
Mutluluk	Ortaöğretim/İlköğretim(1)	47	99,53	14,67	2,639	,034*	3,4,5>1
	Lise(2)	101	100,46	16,02			
	Ön Lisans(3)	34	105,94	14,31			
	Lisans(4)	99	103,13	16,25			
	Lisansüstü(5)	25	109,60	13,20			
Manevi Yönelim	Ortaöğretim/İlköğretim(1)	47	99,74	11,71	5,168	,000*	2,3,4,5>1
	Lise(2)	101	104,11	8,84			
	Ön Lisans(3)	34	108,12	5,91			
	Lisans(4)	99	104,84	8,70			
	Lisansüstü(5)	25	106,40	5,82			

*p<0,05,

Yukarıda verilen Tablo 16'ya göre eğitim kategorik değişkeni açısından evli çiftlerin Mutluluk ortalama puanlarının ($F:2,639$, $p<0,05$), farklılaşmasının anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Grup farkını belirlemek amacı ile yapılan TUKEY testi sonuçları incelendiğinde, lisansüstü ($\bar{X}=109,60$), lisans ($\bar{X}=103,13$), önlisans ($\bar{X}=105,94$), olan evli çiftlerin Mutluluk toplam puan ortalamalarının ilköretim/ortaokul mezunu evli çiftlerin Mutluluk ortalamalarından ($\bar{X}=99,53$), istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yukarıda verilen Tablo 16'ya göre eğitim kategorik değişkeni açısından evli çiftlerin Manevi Yönelim ortalama puanlarının ($F:5,168$, $p<0,05$), farklılaşmasının anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Grup farkını belirlemek amacı ile yapılan TUKEY testi sonuçları incelendiğinde lisansüstü ($\bar{X}=106,40$), lisans ($\bar{X}=104,84$), önlisans ($\bar{X}=108,12$), lise mezunu ($\bar{X}=104,11$), olan evli çiftlerin Manevi Yönelim toplam puan ortalamalarının ilköretim/ortaokul mezunu evli çiftlerin Manevi Yönelim ortalamalarından ($\bar{X}=99,74$), istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.4.5. Mutluluk ve Manevi Yönelimin Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 17'de Mutluluk ve Manevi Yönelim genel ortalamalarının gelir durumuna göre farklılaşmasını gösteren ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 17. Evli Çiftlerin Gelir Durumuna Göre Mutluluk ve Manevi Yöneliminin İncelenmesine İlişkin (ANOVA- TUKEY HSD)

Değişkenler	Gelir	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Grup Farkı
Mutluluk	Gelirim bana yetmiyor(1)	39	94,21	16,05	9,103	,000	2,3>1
	Gelirim bana yetiyor(2)	240	103,06	15,08			

Manevi Yönelim	Gelirim					
	bana	27	109,93	15,86		
	yetiyor ve					
	artıyor(3)					
	Gelirim					
	bana	39	102,08	10,86		
	yetmiyor					
	Gelirim					
	bana	240	104,38	8,85	2,267	,105
	yetiyor					
	Gelirim					
	bana	27	106,85	7,68		
	yetiyor ve					
	artıyor					

Yukarıda verilen Tablo 17'ye göre gelir kategorik değişkeni açısından evli çiftlerin Mutluluk ortalama puanlarının ($F:9,103$, $p<0,05$), farklılaşmasının anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Grup farkını belirlemek amacı ile yapılan TUKEY testi sonuçları incelendiğinde, geliri yeten ($\bar{X}=103,06$), ve artan ($\bar{X}=109,93$), evli çiftlerin Mutluluk puan ortalamalarının geliri yetmeyen evli çiftlerin Mutluluk puan ortalamalarından ($\bar{X}=94,21$), istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Mesleki gelir kategorik değişkeni açısından evli çiftlerin Manevi Yönelim ortalama puanlarının ortalama puanlarının ($p<.05$), farklılaşmasının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Diğer bir ifade ile gelir değişkeninin Manevi Yönelim ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı belirlenmiştir.

4.4.6. Mutluluk ve Manevi Yönelimin Çocuk Sayısı Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 18'de Mutluluk ve Manevi Yönelim genel ortalamalarının çocuk sayısına göre farklılaşmasını gösteren ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 18. Evli Çiftlerin Çocuk Sayısına Göre Mutluluk ve Manevi Yöneliminin İncelenmesine İlişkin (ANOVA- TUKEY HSD)

Değişkenler	Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Mutluluk	1	46	104,61	16,47	,486	,692
	2	140	101,75	16,46		
	3	71	103,65	14,78		
	4	26	102,12	14,09		
Manevi Yönelim	1	46	103,39	9,50	1,652	,178
	2	140	103,56	9,52		
	3	71	104,59	9,31		
	4	26	107,69	4,91		

Yukarıda verilen Tablo 18'e göre çocuk sayısı kategorik değişkeni açısından evli çiftlerin Mutluluk ortalama puanlarının ($p<.05$), farklılaşmasının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Diğer bir ifade ile çocuk sayısı değişkeninin Mutluluk ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı belirlenmiştir.

Çocuk sayısı kategorik değişkeni açısından evli çiftlerin Manevi Yönelim ortalama puanlarının ortalama puanlarının ($p<.05$), farklılaşmasının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Diğer bir ifade ile çocuk sayısı değişkeninin Manevi Yönelim ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı belirlenmiştir.

4.5. Evli Çiftlerin Mutluluk Ve Manevi Yönelim Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu kısmında evli çiftlerin Mutluluk ve Manevi Yönelim düzeyleri arasındaki ilişki parametrik test yöntemlerinden “Pearson Korelasyon Analizi” ile incelenmiştir, istatistiki anlamlılık $p<0,05$ seviyesinde değerlendirilmiştir. Korelasyon katsayısının değerlendirme ölçütleri şöyledir;

“0.00 = r_p ise ilişki yoktur.”

“0.00 < r_p < 0.29 ise düşük düzeyde ilişki vardır.”

“0.30 < r_p < 0.69 ise orta düzeyde ilişki vardır.”

“0.70 < r_p < 0.99 ise yüksek düzeyde ilişki vardır.”

“1.00 = r_p ise mükemmel ilişki vardır” (Köklü, Büyüköztürk ve Bökeoğlu, 2006).

Tablo 19. Evli Çiftlerin Mutluluk ve Manevi Yönelim Düzeyleri Arasındaki İlişki (Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi). (N:306).

Değişken	Mutluluk
Manevi Yönelim	r_p ,338**
	p ,000

Tablo 19’deki Pearson Korelasyon testi sonuçlarına bakıldığında;

- *Evli çiftlerin Mutluluk düzeyleri ile Manevi Yönelim seviyeleri (r :0,338, p <0,05), arasında anlamlı ve pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki vardır.*
- *Diğer bir ifade ile evli çiftlerin Manevi Yönelim seviyeleri arttıkça Mutluluk düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir.*
- *“H1:Evli çiftlerin Mutluluk düzeyleri ile Manevi Yönelim arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi kabul edilmiştir.*

4.6. Regresyon Analizleri

Araştırmanın bu bölümünde “katılımcıların, Manevi Yönelimin Mutluluk puanlarını yordama durumu” değerlendirmelerini yapmak için lineer regresyon analizi yapılmıştır. “Bilinen normal dağılan sayısal bir değişkenden bilinmeyen, aralarında ilişki olan bir başka normal dağılan sayısal değişkeni tahmin için uygulanırsa basit doğrusal regresyon (simple linear regression), analizi olarak tanımlanır (Kılıç, 2013).

‘Regresyon analizlerinden önce, veri setine ilişkin doğrusallık, normallik ve homojenlik varsayımları incelenmiştir. Veri setinde uç değerlerin (outliers), olup olmadığı incelenmiş ve aşırı uç değerlerin olmadığı saptanmıştır.

Tablo 20. Evli Çiftlerin Manevi Yöneliminin Mutluluk Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar				
	B	Std. hata	B	t	p	F	R ²
Sabit	41,633	9,763		4,264	,000		
Manevi Yönelim	,584	,093	,338	6,262	,000	39,208*	,114
Bağımlı değişken: Mutluluk							

Tablo 20’deki regresyon analizinin neticelerine göre; oluşturulan bütün modelin istatistiki bakımdan anlamlı olduğu Manevi Yönelimin Mutluluk varyansının %11,4’ünü açıklayabildiği anlaşılmaktadır ($R^2=,114$; $F(1,304)=39,208$, $p<0,001$).

Bulunan sonuçlara göre; Manevi Yönelim Mutluluk varyansını istatistiki bakımdan anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ($\beta=0,338$, $t=6,262$, $p<0.001$), tespit edilmiştir. Diğer ifadeyle, araştırmaya dahil olan evli çiftlerin Manevi Yönelim puanları Mutluluk puanlarını pozitif yönde etkilemektedir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı evli çiftlerde manevi yönelim ve mutluluk arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin etkileşiminden doğan sonuçları tespit etmektir. Araştırmadan beklenti manevi yönelim ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu yönündedir. Mutluluk ve manevi yönelim arasındaki ilişki, elde edilen veriler ve literatürdeki araştırmalar ışığında demografik özellikler ve kavramların birbiri ile ilişkileri açısından ifade edilecektir.

Yapılan araştırmada evli çiftlerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik durum, çocuk durumu ve çocuk sayısına göre mutluluk düzeyleri incelenmiştir.

Cinsiyet değişkenliği açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkeklerin kadınlara oranla mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında batı kaynaklı araştırmaların bir çoğunda erkeklerin kadınlara nispeten evliliği hem daha yararlı hem de daha önemli gördükleri tespit edilmiştir. Başka bir araştırmada ise evli çiftlerin bizim bulgularımızdan farklı olarak evlilik doyumlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Yalçın, 2014).

Evli çiftlerdeki çift uyumunun demografik özellikler açısından incelendiği bir çalışmada çiftlerin mutluluk puanlarında farklılaşma olmadığı görülmüştür. Yapılan bir başka çalışmada ise evli çiftlerde kadınların aleyhine farklılıklar bulunmuştur. Mutluluk düzeyinin erkeklere oranla kadınlarda daha düşük olmasını kadınların daha özverili, evin içinde ve dışarıda sorumlulukları daha fazla yüklendikleri şeklinde yorumlanmıştır (Şendil - Korkut, 2008).

Eğitim değişkenliği açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu görülürken, lisansüstü, lisans ve  n lisans eğitimine sahip olan evli çiftlerin ilköğretim, orta  ğretim, lise mezunu olan evli çiftlere göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürdeki çalışmalara baktığımızda eşlerden gerek kadının gerekse erkeğin evlilik uyumunu eğitim değişkenine göre inceleyen bir çalışmada  ğretim düzeyindeki artışın çiftlerin her ikisinin de uyum ve mutluluklarında artışa sebep olduğu gözlemlenmiştir. Bu artışın eğitim düzeyleri yükseldikçe çiftlerin daha sağlıklı iletişim kurmaları, bunun da birbirlerini anlamada avantaj sağlayacağı, evlilik ile ilgili problemlerin ortadan kaldırılmasında daha çok alternatif çözüm üretebilecekleri gibi nedenler olabileceği öngörülmüştür (şener - Terzioğlu, 2008).

Yapılan bir diğer çalışmada ise çiftlerin uyum ve evlilikte yaşanan çatışmalarında farklılaşmalar olduğu belirlenmiştir.

Buna göre ilkokul mezunu olan bireylerin ortaokul mezuniyetine sahip olanlara göre daha çok evlilik atışması yaşadıkları, dolayısıyla çiftler arasındaki çift tatmini duygularının düşük düzeyde olduğu bildirilmiştir. Yine ilkokul mezunu olan çiftler lise ve lisans eğitiminden mezun olan bireylere göre uyum ve birliktelikte düşük uygulanım yaşarken, lisans ve lisansüstü eğitiminden mezun olanlara göre daha çok evlilik atışması yaşadıkları tespit edilmiştir.

Tüm bunlar, eğitim değişkenliğinin daha doğrusu düşük eğitim seviyesine sahip olan bireylerin, birbirleriyle zaman geçirme, sevgilerini ortaya koyma, fikir alış verişinde bulunma gibi, çiftler arası ilişkinin niteliklerini tayin eden konularda daha çok uyuşmazlığın hayatlarına yansadığını göstermektedir (şendil - Korkut, 2008). Çalışmada çıkan sonuçlar eğitim değişkeninin mutluluk ve manevi yönelim ile aralarında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiş, literatürdeki bir çok çalışma ile uyumlu olduğu gözlemlenmiştir.

Gelir değişkenliği açısından incelendiğinde de anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Geliri yeten ve geliri yetip artan evli çiftlerin geliri yetmeyen evli çiftlere oranla mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında ailenin aylık gelirindeki artışın evli çiftlerin uyumlarında artışa sebep olduğu, daha yüksek gelire sahip olan çiftlerin daha az gelire sahip olanlara göre evlilik uyumlarında yani mutluluk düzeylerinde önemli bir yükselişe sebep olmakla beraber pozitif bir ilişki sergilediği belirlenmiştir (şener - Terzioğlu, 2008).

Literatürdeki çalışmalardan bir başkasında ise daha gelir getirici bir içe sahip olan eşlerin evlilik uyum ve mutlulukları anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Gelir getirici bir içe sahip olan çiftler ile geliri yetersiz olan çiftlerin uyum ve mutluluk yönü incelendiğinde sonucun değişmediği geliri yetersiz olan çiftlerin mutluluk düzeylerinin olumsuz etkilendiği görülmüştür (şirin, 2018).

Bazı araştırmalar, gelir gibi maddi değişkenlerin, tahmin edilenin aksine mutlulukla bir ilişkisinin ve mutluluk düzeyine bir etkisinin olmadığı sonucunu ortaya koymuştur. Gelir değişkeninin mutluluğa olan etkisinin yoksul durumda olan bireylerde daha fazla olduğunu savunun görüşlerde ortaya atılmıştır (Yavaşoğlu, 2019).

Ekonomik gelirin düşük olduğu bireylerde, iyi olanlara göre çiftler arasında mutluluk, birliktelik ve uyum seviyesinin daha düşük olduğu, orta olanların ise daha iyi olanlara göre uyum, birliktelik ve mutlulukta düşüklük yaşadıkları ve daha sık evlilik çatışmasına maruz kaldıkları bildirilmiştir. Evli çiftlerin yaşam süreçlerinde strese neden olabilecek olayları yaşamaları ve bunlarla sık karşılaşmaları evlilik hayatlarını olumsuz yönde etkileyecek faktörler olarak belirtilirken ekonomik olumsuzluklar da bunlar içerisinde değerlendirilmiştir. Ekonomik stresin çiftlerin evlilik ve aile ilişkilerinde negatif sonuçlar doğuracağı, bunun da çiftlerin mutluluğunda azalmaya sebep olacağı şeklinde anlamlı bir farklılık belirlenmiştir (şendil - Korkut, 2008). Bununla beraber gelir değişkeninin manevi yönelim açısından anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı görülmüştür.

Çocuk değişkeni, yaş değişkeni ve çocuk sayısı değişkenlerine göre evli çiftlerin mutluluk düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Lakin literatüre bakıldığında evlilikte mutluluğun yaş değişkenleri ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada yaş değişkenliği ile evli çiftlerin mutluluğu arasında anlamlı derecede farklılık ortaya çıkmıştır (Apaydın ve diğerleri, 2020).

Evli çiftlerin çocuğa atfettikleri değer ve mutluluk üzerine etkisi isimli bir çalışmada ise evli çiftlerin çocuğa verdikleri değer evlilikte pozitif yönlü bir etki sağladığı, dolayısıyla çocuğun çiftler için bir neşe ve mutluluk kaynağı olduğu görülmüştür (Savaş, 2022).

Bunula beraber çocuğun yetiştirilmesi ve eğitimi gibi süreçlerde, çocuğun kendilerine ilave maddi bir yük getireceği gibi olumsuz bir ekonomik anlam yüklemeleri, çiftlerin evlilik doyumu ve mutluluklarında negatif bir ilişki sergilemektedir. Fakat bu, marjinal bir görüş olarak değerlendirilmelidir. Diğer bir ifadeyle çocuğun olumsuz bir ekonomik unsur olarak görülmesi mutluluğu olumsuz yönde etkilemekte ve azalmasına sebep olmaktadır. Alan yazına bakıldığında çocuk sahibi olmak evli çiftlerin ilişkilerini güçlendirdiğinden mutluluk düzeylerini de artırmaktadır. Çocuk sahibi olan evli çiftlerin evlilik uyumlarının, çocuk sahibi olmayan evli çiftlerin evlilik uyumlarından anlamlı olarak yüksek olduğu, çocukların büyümesi ve yetişmesinin evlilikte istikrarı sağlamaya güçlü etkisinin olduğu değerlendirilmiştir (Polat ve diğerleri 2020).

Yapılan araştırmalarda evli çiftlerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, çocuk durumu ve çocuk sayısı ile manevi yönelimleri arasındaki ilişki incelendiğinde;

Cinsiyet, gelir durumu, çocuk durumu, yaş ve çocuk sayısı açısından evli çiftlerin manevi yönelimleri ile anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde ise manevi yönelimin bu değişkenler ile farklılıklarına rastlanmıştır.

Yapılan bir başka çalışmada dindarlığın artmasıyla çocuk sayısında da artış görülmüştür. Dört ile dörtten fazla çocuğa sahip olanların tek çocuğa sahip olanlara, üç çocuğa sahip olanların ise bir ya da iki çocuğa sahip olanlara göre dindarlık puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Apaydın ve diğerleri, 2020).

Yapılan çalışmalarda kadınların maneviyat düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek düzeyde olduğu söylenirken, kadınların dini hayatlarında daha dikkatli ve daha ilgili oldukları, dini programlara devam etmede aynı dikkat ve özeni gösterdikleri, batıda ve ülkemizde yapılan çalışmaların bunu açık bir şekilde ortaya koyduğu ifade edilmiştir (Tosyalıoğlu, 2021). Beçetek tarafından yapılan bir çalışmada, manevi yönelim ile cinsiyet değişkenliği ilişkisi yönünden anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucu elde edilmiştir (Beçetek, 2021). Diğer taraftan manevi yönelimin erkek ve kadındaki etkisine bakıldığında kadınların, maneviyatı hayatlarında daha bütüncül kullandıkları, buna karşılık erkeklerin maneviyatının daha çok bireysel ilişkilerde etkin olduğu dikkat çekmektedir (Akman, 2020). Kadınların erkeklere göre maneviyat düzeylerinin daha yüksek çıkmasının sebebi cinslerin kişisel yapılarındaki farklılıklar olarak değerlendirilmiştir (Öncü, 2022).

Manevi destek algısı ve ihtiyacı üzerine yapılmış olan bir çalışmada, yaşları diğerlerine göre daha düşük olanların, kendilerinden küçük olanlara oranla maneviyat seviyelerinin daha yüksek seyrettiği görülmüştür (Şentürk, 2021). Yetişkinlerdeki dini eğilimin gençlere ve ergenlere oranla yüksek düzeyde olduğuna da vurgu yapılmıştır (Öncü, 2022).

Maneviyat seviyesini belirlemede yaş değişkeninin önemli bir etkisi olduğunu gösteren çalışmalar da vardır. Genç bir bireyin gündeminin daha yoğun olması manevi yönelimlerini gerçekleştirememesine sebep olabilirken, ilerleyen yaşlarda

kişisel ve sosyal hareketliliğin azalması sonucu kişiler manevi yönelim eğilimi gösterir ve aynı zamanda maneviyattan güç almak suretiyle problemlerini çözme becerilerini geliştirirler diye yorumlanmıştır.

Yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri ile ilgili yapılan bir çalışmada orta yaş (31-35), arasındaki bireylerde diğerlerine göre maneviyatlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebinin kişinin yaşamla ilgili amaçlarına ulaşmış ve hayatını bu doğru üzerinde devam ettirmekte olduğu olarak değerlendirilmiştir (Dursun, 2019). Yaş unsurunun maneviyat ölçeğindeki puanlamasında anlamlı bir farklılığın olmadığına dair netice veren çalışmalar vardır (Tosyalıoğlu, 2021). Bizim çalışmamız da bunu destekler niteliktedir.

Yapılan bir başka çalışmada dindarlık ile yaş beraber değerlendirildiğinde her hangi bir farklılık gözlemlenmemiştir (Selman, 2017). Diğer bir çalışmada evli çiftlerin manevi yönelimleri ile cinsiyet ve çocuğa sahip olma ya da olmama durumlarında anlamlı oranda bir farklılık görülmezken, eğitim değişkenliği açısından ise diğer araştırma sonuçlarından farklı olarak yine anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Şirin, 2018).

Eğitim değişkenliğine başka araştırmalar üzerinden bakıldığında ise evli çiftlerin manevi yönelimlerinde anlamlı farklılaşmalar olduğu görülmüştür. Lisansüstü, lisans, ön lisans ve lise mezunu olan evli çiftlerin manevi yönelimleri, ilköğretim ve ortaokul mezunu evli çiftlerin manevi yönelim oranlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde dindarlığın aile yaşamı döngüsü süreçlerine etkisi başlığında yapılan bir çalışmada dindarlık, eğitim ile beraber ele alındığında anlamlı bir etkinin ortaya çıktığı görülmekle beraber manevi yönelimi çok zayıf olanların ya da hiç olmayanların diğerlerine oranla daha olumsuz tutum sergiledikleri gözlemlenmiştir (Selman, 2017).

Gelir düzeyi açısından baktığımızda yaşlılar ile yapılan bir çalışmada yaşlıların gelir düzeylerinin yükselmesiyle maneviyatlarının da yükseldiği sonucu ortaya çıkmıştır (Uçar, 2017). Buna karşılık gelir düzeyinin artmasıyla beraber maneviyat düzeyinin azalması sonucu da araştırmalarda görülmüştür (Altaş, 2020). Bunun nedeni bireyin daha çok çalışması ve kazanması amacına matuf olarak manevi yönelime zaman ayıramayışı olarak tespit edilmiştir (Şentürk, 2021). Bir başka çalışmada gelir durumları orta seviyede olan kişilerin, manevi başa çıkma düzeylerinin, diğer gelir düzeyine sahip kişilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Dursun, 2019).

Ekonomik değişkenler ile maneviyat arasında kayda değer bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu ekonomik düzeydeki değişkenlerin dindarlık üzerinde anlamlı bir faktör oluşturmadığı anlamına gelmektedir. Fakat farklılaşmalar anlamlı bir seviyeye gelmese de üst gelir seviyesinden orta ve aşağı gelir seviyelerine inildikçe manevi yönelimde az ama düzenli bir çoğalmanın olduğu ifade edilebilir. Bu aynı zamanda ekonomik düzeyin yükselmesiyle manevi yönelimin de düşüşe geçtiğini göstermektedir.

Alt ve orta ekonomik düzeye sahip olan bireylerin, kendilerinin bir takım şeylerden yoksun kalışlarını, psikolojik olarak dine yönelim ile telafi etmeyi amaçladıkları yorumu yapılmıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde daha aşağı gelir seviyesi grupları, genel olarak dini daha da içselleştirme yönünde, hem duygusal hem de manevi kapsamıyla ilgilenmektedirler (Koç, 2010).

Demografik özellikler ile dindarlığın ilişkisini inceleyen bir çalışma, konuya iç ve dış dindarlık olarak iki yönden yaklaşmıştır. Buna göre içsel dindarlığın, cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılığı saptanmış, iç güdümlü dindarlığa sahip olma eğilimleri erkeklerde kadınlardan daha yüksektir sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın devamında aynı değişken yani cinsiyet değişkenliği ile dış güdümlü dindarlık arasında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Buna sebep olarak yetişkin erkek bireylerin kadınlara nispeten gösterişçilik tavırlarından biraz daha uzak olmaları ve samimi bir dindarlığa sahip olmaları olarak ön görülmüştür. Kısacası yetişkin erkek bireylerin yetişkin kadın bireylere göre daha uyumlu bir dindarlığa sahip oldukları değerlendirilmiştir. Cinsiyete göre maneviyat düzeyinin belirlenmesinde farklı veriler elde edilmesi, dindarlığın tek boyutlu bir olgu olmadığından ileri gelmektedir (Koç, 2010).

Araştırmamızın verilerine bakıldığında evli çiftlerde mutluluk ve manevi yönelim düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü ve orta seviyede bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle evli çiftlerin manevi yönelim düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir (H1 desteklenmiştir), (Hipotez 1: Evli çiftlerde mutluluk düzeyleriyle manevi yönelim arasında anlamlı bir ilişki vardır)

Literatüre bakıldığında, dindarlık ile eşler arasındaki mutluluk ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, evli çiftlerin her ikisinin birden dindar oluşu mutlu olmaları için yeterlidir görüşüne katılma düzeyi ile bu yeterliliğe destekleyici olarak görüş bildiren katılımcıların, bu düşünceye katılmayanlara oranla dindarlık puanlarının anlamlı olarak daha yüksek çıktığı belirlenmiştir (Apaydın ve diğerleri, 2020).

Araştırma verilerinde manevi yönelim ile evlilik uyumunun pozitif ilişki içerisinde olduğu, dolayısıyla dindarlığın artmasıyla mutluluğunda artış gösterdiği görülmüştür. Hatta çiftlerin kaynaşmaları, uzlaşmaları, doyuma ulaşmaları gibi mutluluk için zemin oluşturan faktörler ile de manevi yönelimin ilişkili olduğu belirtilmiştir (Kayıklık - Geçioğlu, 2019).

Aile bireylerinin aralarındaki adalet, sevgi ve saygı gibi bir takım duygu ve davranışların, dinin insanlara sunmuş olduğu değerler olması itibariyle (Aydın, 2014), maneviyatın mutluluğa önemli katkılar sunarak olumlu yönde etkilediğini de ifade etmektedir. Nitekim yapılan çalışmalarda maneviyat ve aile saadeti arasında

pozitif bir ilişki tespit edilmiş, inanç ve pratiklerin eşlerin ilişkisini güçlendirdiği belirtilmiştir (Kılınçer, 2021).

Çiftler arasında yaşanan problemlerin çözümü için aile büyükleri ya da danışmanlar kadar din adamlarına da başvurulmaktadır. Bununla beraber maneviyatın eşler arasındaki bağlılığı artırması ve psikolojik dayanıklılığa destek olması (Çevik, 2020), manevi yönelimin evli çiftlerin mutluluğunda çözüm üretici imkanlar sunduğunu da ortaya koymaktadır.

Dinin evlilik hayatına dair kadın ve erkeğin rollerini ortaya koyması, çiftlerin evlilik ve aile yaşantılarını şekillendirmede belirleyici rolünün olması (Geçioğlu - Döner, 2019), çiftlerin manevi düzeylerinin artmasının mutluluk düzeylerini de artıracığı anlamını ifade etmektedir.

Evli çiftlerin manevi yöneliminin mutluluk düzeylerini yordama durumu değerlendirildiğinde anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle, araştırmaya konu olan evli çiftlerin manevi yönelim düzeyleri, mutluluk düzeylerini pozitif yönde etkilemektedir.

Manevi yönelim mutluluğun %11,4'ünü açıklamaktadır. Alan yazında 237 kadın ve 78 erkek katılımcı ile yapılan bir çalışmada manevi yönelimin mutluluk ile pozitif olarak ilişki sergilediği, manevi yönelimin bireylerin mutluluk düzeyinde anlamlı bir etki ortaya koyduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özbay ve diğerleri, 2017).

Yapılan bir başka çalışmada evli çiftlerin mutluluk düzeylerine etki eden önemli değişkenlerden birinin de manevi değerler olduğu ve evli çiftlerin manevi değerleri ile mutluluk düzeyleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Yavaşoğlu, 2019).

Bazı araştırmalar incelendiğinde mutluluk için birkaç seçenek sunulduğunu görmekteyiz. Bunlardan bir tanesi gelir seviyesi yüksek bir ÷lkede yaşanmasının gerektiğidir. Bir diğeri yoksulluğu aşmak için çok çalışılması gerektiğini ifade eder. Ama bütün bunlara rağmen bireyin hayatta bir amacının olması, gelir düzeyi yüksek olmuş olsa bile maddiyatın bireyleri mutluluğa erişirme olasılığının az olduğunu, gerçek mutluluğu manevi değerlerin ve hayatına koymuş olduğu hedeflerinin sağlayabileceğı söylenmiştir (Yavaşoğlu, 2019). Bu açıdan bizim bulgularımızı desteklemektedir.

Yapılan bir başka çalışmanın neticesinde, demografik bir takım değışkenlerin evli çiftlerin uyumunu yordamadığı belirtilmiştir (Kışlak -Çabukça 2002).

Aile ve çiftlerin manevi yönelimlerinin evlilik doyumuna ulaşmadaki etkisi üzerine yapılan çalışmalarda, maneviyatın eşlerden her birinin bireysel evlilik doyumu ve eşinin evlilik doyumunu yordama hususunda etkin olduğu tespit edilmiştir.

Yaşlı çiftler ile yapılan bir çalışmada ise çiftler için ailedeki manevi yönelimin, birbirlerine bağıllık, beraberlik ve yaşanan olumsuz ve zor hayat olaylarına karşı baş etme ve anlamlandırmada yol gösterici olduğu gör÷lmüştür. Yaşlı çiftler, ailenin manevi yönelime sahip olmasının, çiftlerin kendilerini duygusal olarak daha iyi hissetmesine, bağıllıklarının artmasına, motive edici davranışların sergilenmesine olumlu etki ettiğı, bununda sağlıklı ve mutlu bir aile yapısını ortaya çıkardığını ifade etmişlerdir (Tunç- Totan, 2021).

Yalnız yaşayan ve huzur evinde yaşayan yaşlıların manevi yönelimlerinin mutluluğa etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, yalnız yaşayan yaşlıların, huzur evinde yaşayan yaşlılara oranla, manevi yönelimlerinin mutluluklarına olan etkisi daha üst seviyelerde çıkmıştır. Yani yalnız yaşayan yaşlıların manevi yönelimlerinin daha doyurucu bir yansımasının olduğu, bunun da mutluluklarını olumlu yönde etkilediğı olarak anlaşılmalıdır. Bununla beraber yalnız ve huzur evi ortamında yaşayan yaşlılar cinsiyet yönünden değılendirildiğinde, erkek ve kadınlar arasında önemli bir farklılığa da rastlanmamıştır (Kırılmaz, 2022).

İlk yetişkinlik dönemindeki dindarlık ve mutluluk ilişkisini inceleyen bir araştırmada cinsiyet açısından erkekler ile kadınların dindarlık seviyeleri için, önemsiz bir fark tespit edilmiştir. Bunu yaş faktörü açısından incelediğinizde ise yaş faktörünün dindarlık seviyesinde önemli bir etkisinin olduğu 20 ile 30 yaş guruplarına göre daha ileriki yaş gurubunda olan bireylerin, dindarlık seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı çalışma, konuyu gelir seviyesi açısından incelediğinde, diğerlerine göre gelir durumu daha iyi olanların dindarlık düzeylerinin daha yüksek netice verdiği görülmüştür (Aydemir, 2008).

Obsesif saplantılara sahip genç bireylerin, bu durumları ile mutluluk seviyelerini inceleyen ve mükemmelliyetçi bireylerin cinsiyet farklılıklarına göre ele alındığı bir çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha çok obsesif takıntı sahibi olduklarına rastlanmıştır. Bunun mutluluk düzeylerine etkisine bakıldığında erkek ve kadınlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yani cinsiyet açısından mutluluk düzeyleri birbirine çok yakındır. Bu sonuç birçok çalışmada kendini göstermiştir. Bu farklılığa sebep olarak ise çalışmanın yapıldığı yer ile kadının yaşı ve eğitimi gibi özelliklerin etkin rol oynayabileceği belirtilmiştir (Kuru, 2017).

Bununla beraber kadınların erkeklere nazaran daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduklarını gösteren çalışmalar da yapılmıştır (Kangal, 2013).

Yaşlıların dindarlık ve mutluluk ilişkilerinin ele alındığı bir başka çalışmada, inanç noktasında güçlü bir tutum sergiledikleri görülmüştür. Dindarlığın, dini pratikleri yerine getirme yönünden bakıldığında, sosyal etkinliklerin yaşı ilerlemesine bağlı olarak azalmasına rağmen, ibadetleri yapma ve bunu devam ettirme davranışları yaşlılığın ileri düzeylerinde dahi sürekliliğini devam ettirdiği görülmüştür (Akgül, 2004).

Dinin ya da dindarlığın insanın yaşamına kattığı olumlu duyguları dikkate aldığımızda, dindarlığın gereklerini yerine getirme ve devam ettirmenin, kalıcı bir mutluluğu da beraberinde getirdiği ve bu mutluluğun yaşlı bireylerin dindarlıklarını devam ettirmede destekleyici etken olduğu rahatlıkla söylenebilir.

Cinsiyet açısından ve kadınların yaş durumlarına göre 65 yaş ve üzerinde olanlar ile medeni durum faktörüne göre evli bireylerin bekarlara oranla mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yinanç ve diğerleri, 2020).

Orta yaş bireylerde dindarlık ve mutluluk ilişkisini inceleyen bir araştırmanın sonucuna göre erkeklerin dindarlık seviyeleri kadınların dindarlık seviyelerinden yüksek çıkarken, demografik faktörlerden biri olan yaş değişkenliğinde ise, dindarlık düzeyinin, ileriki yaşlarda olan bireylerde, daha alt yaşlarda olanlara göre yüksek çıktığı ve yine eğitim durumunun dindarlık seviyesinde etkin bir rol oynamadığı sonucunu vermiştir. Aynı çalışmada gelir düzeyi ve dindarlık ilişkisi incelendiğinde, gelirleri çok iyi olan bireylerin, gelirleri sadece iyi olanlara göre dindarlıkları yüksek iken, geliri düşük olan bireylerin iyi olanlara nazaran dindarlıkları yüksek olarak netice vermiştir (Sevindik, 2015).

Bireylerin sağlık ve afiyet içerisinde bir hayat sürmeleri ve bir aileye sahip olmalarından dolayı şükrettikleri, şükür mutluluğun bir anahtarı olarak gördükleri, onları şükre yöneltten en önemli etkenin de manevi yönelimleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ağırbaş, 2017).

Daha önce de açıklandığı üzere birçok etken mutluluk ve maneviyat üzerinde değişik etkilerin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Lakin evli çiftler için mutluluk ve manevi yönelimin birbirlerini tamamlayan iki unsur olduğu çalışmada elde edilen veriler ile de doğrulanmıştır.

6. BÖLÜM

SONUÇ

Evli çiftlerde manevi yönelim ve mutluluk ilişkisini araştırmayı amaç edinen bu çalışma değişik demografik özelliklere sahip 306 evli bireyin katılımıyla gerçekleşmiştir.

Çalışma, araştırmanın problemi, amacı, önemi ve hipotezlerden oluşan giriş bölümü, evlilik, maneviyat/dindarlık ve mutluluk kavramlarının çalışmamıza ışık tutacak derinlikte açıklandığı kavramsal çerçeve bölümü ve anketler sonucu elde edilen verilerin analizlere ve yorumlara tabi tutulduğu bulgular ve tartışma kısımları gibi bölümlerden oluşmaktadır.

Çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda analizler ve yorumlar yapılmış, elde edilen sonuçların genel anlamda manevi yönelimin mutluluk ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu gözlemlenmiştir.

Evli çiftlerin kadın ve erkek olarak cinsiyet özellikleri, evliliğe bakışları ve evlilikten beklentileri, demografik değişkenlikleri gibi bir takım unsurlar değişik neticelerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Literatürdeki çalışmalar saymış olduğumuz etkenlerden dolayı bizi değişik sonuçlar ile karşılaştırsa da mutluluk ve maneviyat ile ilgili yapılan çalışmaların genel sonucu manevi yönelimin mutluluk üzerinde önemli ve olumlu bir etkisinin olduğu yönündedir. Dolayısıyla çalışmamızın birçok araştırma ve çalışma ile uyumlu olduğu görülmüştür.

Çalışmamızda elde edilen sonuçlar ile diğer araştırmaların sonuçlarını karşılaştırdığımızda eğitim düzeyleri, yaş unsurları, gelir durumları, çocuk değişkeni ve çocuk sayısı gibi demografik değişkenlerin, değişik fikirlerin yan yana geldiği

küçük farkların dışında, aynı öngörü ya da sonuçlar ile örtüştüğünü görmekteyiz. Örneğin bireylerin kültür, dindarlık, eğitim, yaş gibi etnik unsurlarının mutluluk açısından etken faktörler olabileceği öngörülerek evlilik öncesinde bunların iyi tahlil edilmesinin gerekliliği literatürde ki benzer çalışmalarda da aynı ya da benzer neticeleri vermiş ve bu görüşümüzü desteklemiştir. Dindar çiftlerin birbirlerine olan sorumluluklarında, dini öğretilerin destekleyici oluşu, aralarındaki yaş farkının mutedil olmasının çiftlerin birbirlerinden beklentilerini karşılamada tatmin edici bir etkiye sahip oluşu gibi hususlar bu konuda verilebilecek örneklerdendir.

Bu değişkenlerin manevi yönelim ile ilişkilerinin incelendiği çalışma sonuçlarına baktığımızda, cinsiyet değişkenliği açısından kadınların erkeklere oranla maneviyatlarının daha üst seviyede seyrettiği, yaş değişkeni açısından genç bireylere nazaran ileri yaşlarda manevi yönelime daha çok eğilim gösterildiği gibi hususlar, diğer çalışmalar ile karşılaştırıldığında farklı sonuçlar sergilemiştir. Çünkü çalışmamızın verileri cinsiyet değişkeninin, evli çiftlerin yani kadın ve erkeğin manevi yönelim ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı yönündedir.

Yaş değişkenliği için baktığımızda ise; yaş değişkeninin manevi yönelim ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı belirlenmiştir.

Çocuk durumu, çocuk sayısı ve gelir değişkenliklerinin de manevi yönelim puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı tespit edilmiştir. Bunlara rağmen eğitim değişkenliği farklı neticeler ortaya koymuştur. Lisansüstü, lisans ve ön lisans gibi yükseköğretim mezunu evli çiftlerin manevi yönelim puan ortalamaları ilköğretim ve ortaokul mezunu çiftlerin manevi yönelim puan ortalamalarından yüksek çıktığı görülmüştür.

Değişkenlerin mutluluk ile ilişkilerine baktığımızda, cinsiyet değişkenliği, eğitim değişkenliği ve gelir değişkenliklerinin, evli çiftlerde mutluluk ortalama puanlarında anlamlı farklılıklar sergilediği belirlenmiştir.

Geliri yeten, yeten ve artan, geliri yetmeyen olarak yaptığımız sınıflandırmada, geliri yeten ile yeten ve artan çiftlerin mutluluk oranlarının, geliri yetmeyen çiftlere göre daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür.

Eğitim değişkenliğinin de, yüksek tahsil mezuniyetine sahip çiftlerde mutluluk puanlarının orta ve ilköğretim mezunu çiftlere göre yüksek çıktığı, cinsiyet değişkenliğinde ise kadın ve erkek arasında mutluluk puan ortalamasının, erkekler de daha yüksek seyrettiği yani erkeklerin daha çok mutlu oldukları şeklinde netice vermiştir.

Hatırlatmak gerekirse, gelir seviyesinin artması, hayat standartlarının yükselmesi, ihtiyaçlara ulaşılabilirliğin kolaylaşması gibi birtakım olumlu gelişmelerin insan yaşamına dahil olması ve aynı zamanda eğitim seviyesinin yükselmesi ile çiftlerin birbirlerini daha iyi anlama ve kendilerini ifade etmede de daha başarılı olacakları bunun da mutluluklarına katkı sunacağını belirtmiştik.

Çocuk durumu, çocuk sayısı ve yaş değişkenleri ise; mutluluk ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığa sebep olmamıştır. Çocuk durumu ile ilgili olarak çiftlerin çocuğa verdiği önemin evliliklerine olumlu bir etkisinin olduğu, neşe ve mutluluk kaynağı olarak görüldüğü yönünde çiftlerin mutlulukları ile anlamlı bir ilişki ve farklılığın olduğunu gösteren çalışmalar vardır.

Mutluluk ve manevi yönelim ilişkisi ise anlamlı ve pozitif bir sonuç vermiştir. Yani manevi yönelim arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Bizim hipotezimizi de doğrulayan bu sonuç genel kabul gören ve beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmelidir. Fakat burada da bir takım değişkenlikler söz konusudur. Bireylerin maneviyatı ya da dindarlığı yaşama ve anlama şekilleri, ondan alacakları güç ve faydanın da düzeyini belirlemektedir. Maneviyat ve dindarlık, batı toplumunda kilisenin de etkisiyle ayrı kavramlar olarak görülmeye başlansa da, bizde her iki kavram aynı şeyleri ifade eden olgular olarak kullanılmaktadır.

Dolayısıyla dindarlığın, dış güdümlü dindarlık olarak tanımladığımız bazı dünyevi amaç ve gayelerin güdümünde sergilenen bir davranış tarzı olarak görülmesi, böyle algılanıp uygulanması, maneviyattan sağlanacak yararın asgari düzeye inmesine sebep olacaktır. Dolayısıyla bu değişkenlik birey için mutluluğun yolunu açmayacaktır. Buna karşılık iç güdümlü dindarlık dediğimiz içselleştirilmiş bir dindarlık ise kişinin duygularını tatmin edici bir özelliğe sahip olduğundan yeterince istifade etmesine sebep olacaktır.

Çalışmanın, konu başlığı ve kullanılan kavramlar bakımından literatürde bulunan birçok araştırma ile benzerlik göstermesi ile beraber sonuçları bakımından da zaman zaman benzerlik gösterdiği ya da ayrıştığı ve ya uyum sağladığı noktalar olsa da, evli çiftlerin manevi yönelimleri ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi ele alan ilk çalışma olması yönünden bu konuda yapılacak araştırmalar için bir kapı aralaması ve maneviyatın mutluluğa olumlu bir katkısının olduğunu gösterir verilerin elde edilmesi alanda yapılacak çalışmalara da katkı sağlaması bakımından önemli ve sevindiricidir.

Maneviyat bir takım çevrelerce uzun yıllar boyu dikkate alınmamış, insanların karşılaştıkları problemler ve yaşadıkları psikolojik sorunlar, gerek bireysel olarak, gerekse ailevi anlaşmazlıklar şeklinde ortaya çıkmış ve her zaman seküler yöntemler ile çözüme kavuşturulmaya çalışılmıştır. Fakat yaşanan uzun tecrübeler sonunda, kişilerin inançlarının onların psikolojik iyi oluşlarında, hayatlarına anlam katmada, karşılaştıkları olumsuz durumlar ile baş edebilmelerinde, vazgeçilemez bir değer olduğu anlaşılmış ve mutluluklarını artırıcı bir etkiye sahip olduğu gerçeğini kabul etme zorunluluğu doğmuştur. Bu kabul edişin hemen sonrasında maneviyat ile ilgili çalışmalara hız verilmiş, akademi camiasında ele alınmaya başlanmış ve gün geçtikçe bu alana olan ilgi artmaya başlamıştır.

Aslında Müslüman toplumlar maneviyatları kuvvetli, manevi değerlere bağlı hatta bir takım dini kural ve kaideleri örf ve adet haline getirecek kadar içselleştirmiş

olarak yaşamlarına tatbik etmekteydiler. Lakin küreselleşme ile dünyadaki hakim kültürün hızla yayılması Müslüman toplumlarda da bir takım bozulmalara ve kopmalara sebep olmuş ve bu kopmalar özellikle de aile yapısında ciddi tahriplere neden olmuştur.

Çalışmamızın verilerinde de gözlemlediğimiz üzere, her ne kadar maneviyat ile aralarına bir mesafe girmiş olsa da, aslında insanlar manevi değerlerin aile kurumunu daha en başından güvenli bir çerçeve içine aldığını, saadet ve mutluluğu yakalamada en kıvrak ve kestirme yol olduğunu vicdanen dillendirmektedirler. Demografik değişkenlerin verilerinde açıkladığımız gibi, çocuklara olan bakış açısından cinsiyet değişkenliğine kadar birçok unsura olumlu bir bakış açısı geliştirmede ne denli etkili olduğunu hatırlamamız faydalı olacaktır.

Tüm bunlar, çalışmamızın ana faktörü olması sebebiyle özellikle evlilik ve aile yaşamı üzerinde önemli katkılar sunarak, kadın ve erkeğe yüklemiş olduğu ayrı misyonlar sebebiyle çatışmaların ve çekişmelerin en asgari düzeye inmesi ve dinin evlilik ve aile kurumuna vermiş olduğu değeri apaçık göstermesi nedeniyle önemli ve değerlidir. O halde evliliklerimizde ve ailenin devamında manevi yönelimlerimizi tekrar güçlendirmenin yollarını araştırmalı ve işlevselliğini devam ettirmek adına bu fikri daima canlı tutmalıyız.

7. BÖLÜM

ÖNERİLER

1-Diyanet İşleri Başkanlığınca, dini literatür ve psikoloji biliminden yararlanarak konunun uzmanı kişilerce evliliğin önemi, anlamı, amacı ve karşılaşılan problemler ile başa çıkma becerilerini geliştirici eğitim amaçlı seminerler ve konferanslar düzenlenmelidir.

2-Sağlıklı bir evlilik sürecinin inşası için toplumun bilinçlenmesi ve bu halin devam etmesi adına sosyal medya ve televizyon aracılığıyla sürekli gündemde kalmasını sağlayacak programlar, söyleşiler, kısa videolar gibi farkındalığı artırıcı ve dikkat çekici materyaller sunulmalı, bunlar Aile Bakanlığı ve yerel yönetimler tarafından koordine edilerek uygulanmalıdır.

3-Aile danışma ve rehberlik bürolarının daha yaygın hale getirilerek etkin bir hizmet verebilmesi için tanıtımlarına destek verilmeli ve bu hizmet ilahiyat ve psikoloji alanında konu ile ilgili bilgiyi bir arada kullanabilecek yeterliliğe sahip personel tarafından verilmelidir.

KAYNAKÇA

Acar, H. (2014). Manevi İyi Oluş İle Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Dergisi*, 18/2, 391-412.

Ağırbaş, F. (2017). *Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığı*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Akdikman, R. (1996), *Standart English Dictionary*. İstanbul: İnkılap Yayınları.

Akgül, M. (2004). Yaşlılık ve Dindarlık: Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi. *Dini Araştırma Dergisi*. 7(19), 19-56.

Akman, A.E. (2020). *Maneviyat Düzeylerine Göre Stres, Bilgece Farkındalık ve Ayırışma - Bütünleşme Farklılıkları*. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Alain. (2018). *Mutlu Olma Sanatı*. (Aydın Yörükhan, Çev.). Ankara: Doğu Batı Yayınları.

Allport, G. W. (2017). Din ve Kişilik. Mustafa Ulu (Ed.) *Psikolojik Din Kuramları*, içinde (265-268). Kayseri: Kimlik Yayınları.

Altaş, H. (2020). *Palyatif Bakımda Hasta Yakınlarının Maneviyat Düzeylerinin Ölümü Karşı Tutumlarına Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Altunbezer, Ş. (2020). *Savaş Görmüş Ergenlerin Gelecek Beklentisi İle Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Manevi İyi Oluşun Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sebhattin Zaim Üniversitesi, Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Apaydın, H., Yılmaz, Z.S., Yüksel, B.N. (2020). Dindarlık İle Eşler Arası Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kahramanmaraş Örneği). *Amasya İlahiyat*

Dergisi, 15, 617-648.

Atar, F. (2019). "Nikah". *Temel İslam Ansiklopedisi*. (6/360). İstanbul: İSAM Yayınları.

Aydemir, R.E. (2008). *Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi İlk Yetişkinlik Dönemi*. (Yüksek Lisans Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Aydın, M. (2014). *Sistemantik Aile Sosyolojisi*. Konya: Çizgi Yayınevi.

Ayten, A. (2018). *Din ve Sağlık, Kavram, Kuram ve Araştırma*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları.

Ayten, A. (2022). *Erdeme Dönüş*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2009). *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Ayten, A. (2021). *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayverdi, İ. (2005). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*. İstanbul: Kubbealtı Neşriyat

Beçetek, G. (2021). *Polislerde Stresle Başa Çıkmada Maneviyatın Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Bilge, E. Z. (2013). *Liseli Gençlerde İç ve Dış Güdümlü Dindarlık ve İyilik Algıları (Ankara Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osman Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Cirhinlioğlu, F. G. (2014). *Din Psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Çabukca, F. - Kışlak, Ş. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*. 2(5), 35-41.

Çalışkan, Ş. - Dilmaç, B. (2022). Evli Bireylerde Manevi İyi Oluş, Ailede Yılmazlık ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(1), 113-127.

Çevik, Y. (2020). *Türkiye'de Aileye Yönelik Sosyal Hizmet ve Aile Danışmanlığı Uygulamaları*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Demiröz, H. (2021). *Ergenlerde Çoklu Zeka, Dindarlık ve Maneviyat İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Doğan, M. (2014). *Doğan Büyük Türkçe Sözlük*. Ankara: Yazar Yayınları.

Döner, E. - Geçioğlu, A. R. (2019). İslamda Evlilik ve Aile Bağlamında Günümüzde Tartışılan Konular Üzerine Psikososyal Bir Değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 19(2), 603-627.

Durak, N. - Alaca, C. (2019). Farabi'de Mutluluk Tasavvuru ve Eskatolojik Boyutu. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 43, 5-23.

Dursun, N. (2019). *Evli ve Bekar Bireylerin Yaşamın Anlamı ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sebahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Düzgüner, S. (2013). *Maneviyyat Algısı ve Diyarlılık İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Ellison, C. G. - Levin, J. S. (2018). Din-Sağlık İlişkisi Kanıt, Teori ve Geleceğe Yönelik Öneriler. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 18(2), 449-478.

Erdem, R - Uğurluoğlu, D. (2019). Travma Geçiren Bireylerin Spritüel İyi Oluşlarının Travma Sonrası Büyümleri Üzerine Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21(3), 833-858.

Erol, B., Özafşar, M.E., Ünal, İ. (2015). *Hadislerle İslam*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Dini Yayınlar Genel Müdürlüğü.

Gazzali, İ. (2011). *Kimya-i Saadet*. (A. Faruk Meyan, Çev.). İstanbul: Bedir Yayınevi.

Güçlü, S. (2015). Kurumlara Sosyoljik Bakış. Sevinç Güçlü (Ed.). *Din Kurumu*,

- İçinde (202-205). İstanbul: Kitapevi Yayıncılık.
- Günay, Ü. (2018). *Din Sosyolojisi*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Gürses, İ. (2017). *Dindarlık ve Kişilik*. Bursa: Emin Yayınları.
- Gürsu, O., İşbilen, N. (2020). *Bağımlılara Yönelik Manevi Danışma ve Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Hançerlioğlu, O. (1993). "Din". *Felsefe Ansiklopedisi*. 2/105. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Hatipoğlu, H. (2018). *Sünen-i İbni Mâce Terceme ve Şerhi*. İstanbul: Kahraman Yayınları.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat İle Ruhsat ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*. 7(1), 209-240.
- Horozcu, Ü. (2015). *Din Psikolojisi Ders Kitabı*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Hökelekli, H. (2021). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- İbrahim, C. (2009). *Kütüb-i Sitte*. Ankara: Akçağ Yayınevi.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 12(44), 214-233.
- Karagöz, İ. (2015). *Dini Kavramlar Sözlüğü*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Karaman, H., Çağrı, M. (2014). *Kur'an Yolu Tefsiri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Karaman, H., Gümüş, S. (2015). *Kur'an-ı Kerim ve Açıklamalı Meal*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi, Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kayıklık, H. - Geçioğlu, A. R. (2019). Dindarlık ve Evlilik Uyumu İlişkisi, Evli Bireyler Üzerine Bir İnceleme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 19(1), 202-224,

Kayıklık, H. (2017). *Din Psikolojisi (Bireysel Dindarlık Üzerine)*. Adana: Karahan Kitapevi.

Kılınçer, H. (2021). Aile Danışmanlığının Manevi Boyutunun Önemi. *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 17, 263-273.

Kırılmaz, E. (2022). *Huzurevinde Yaşayan Yalnız Yaşayan ve Ailesi İle Birlikte Yaşayan Yaşlılarda Manevi Yönelimin Mutluluğa Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Koç, M. (2010). Demografik Özellikler İle Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 19(2), 217-148.

Koenip, H.G. (2020). Din ve Tıp IV: Fiziksel Sağlık ve Klinik Tavsiyeler. *Antakiat/Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 3(2), 305-322.

Korkmaz, Z. - Karaşahin, H. (2023). Evlilik Uyumu ve Manevi İyi Oluş Hali Üzerine Bir Araştırma. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*. 15, 173-203.

Köse, A.-Ayten, A. (2019). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Kubilay, D. - Oktan, V. (2015). Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5/(44), 25-35.

Kula, N. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Dem Yayınları.

Kumral, O. (2017). Eğitim Bilimine Giriş. Nil Duban (Ed.). *Eğitimin Toplumsal Temelleri*, içinde (116). Ankara: Anı Yayınları.

Kuru, E. (2017). *Genç Yetişkinlikte Obsesif İnançların Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Demografik Verilerle İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Küçük, A., Tümer, G., Küçük M.A. (2017). *Dinler Tarihi*. Ankara: Berikan Yayınevi.

- Lyubomirsky, S. (2019). *Nasıl Mutlu Olunur, Bilimsel Datalarla Kanıtlanan Oniki Mutluluk Reçetesi*. (Gülfer Göze, Çev.). İstanbul: Ketebe Kitap.
- Mate, G. (2023). *Vücudunuz Hayır Diyorsa*. (Defne Orhan, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Maturidi, M. (2015). *Te'vîlâtü'l-Kur'ân Tercümesi*. (Bekir Topaloğlu, Çev.). İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Okumuş, E. (2006). Gösterişçi Dindarlık. *Din Bilimleri Akadamik Araştırma Dergisi*. 6(1)3, 17-35.
- Öncü, T. (2022). *Evli Bireylerde Maneviyat İle Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sebahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.
- Özbay, Y., Büyüköztürk, Ş., Aydoğan, O. (2017). Özgünlük Ölçeğinin Uyarlanması ve Özgünlük İle Mutluluk Arasındaki İlişkide Maneviyatın Aracı Rolü. *Üsküdar Üniversitesi Mutluluk Dergisi*. 9, 38-59.
- Özdoğan, Ö. (2012). Palyatif Bakımda Manevi Yaklaşım. *I. Ulusal Din Psikolojisi ve Manevi Bakım Çalıştayı Tebliğ Kitabı*. 42-49. Ankara: Harika Liman.
- Özdoğan, Ö. (2005). Ruhsal Yaklaşım ve İnsan. *Tasavvuf İlmi Akademik ve Araştırma Dergisi*. 6(15), 137-152.
- Özdoğan, Ö. (2010). *Aşkın Yanımız Maneviyat*. Ankara: Özden Öze Yayınları.
- Özek, A. (2021). *Sünen-i Nesâî*. İstanbul: Hisar Yayınevi.
- Özkan, A. (2019). *Türkiye'de Sağlık Hizmetlerinde Manevi Danışmanlık (Bir Karma Yöntem Araştırması)*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.
- Paçacı, M., Ünal, M. (2021). *Hayat Rehberi Kur'an*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Park, C.L. - Paloutzian, R. F. (2013). *Din ve Maneviyat Psikolojisi*. (Ali Ayten - İhsan Çapcıoğlu, Çev.). Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Parlatır, İ. (2018). *Açıklamalı İslami Terimler Sözlüğü*. Ankara: Akçağ Yayınevi.

Parlatır, İ., Gözaydın, N. (1998). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Tarih Kurumu Basımevi.

Polat, Ü., Olçun, Z., Şahin, Ö. (2020). Kadınlarda Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 3(2), 82-90.

Prager, D. (2012). *Mutluluk Ciddi Bir Sorundur*. (Zeynep Yalçınkaya, Çev.). İstanbul: Butik Yayıncılık.

Savaş, B. G. (2022). *Evli Çiftlerin Çocuğa Atfettikleri Değerin Çocuk Sayıları İle Öznel Mutluluk ve Evlilik Doyum Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ayvansaray Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Saygılı, S. (2014). *Mutluluk Elimizde*. İstanbul: Elit Kültür Yayınları.

Schopentauer, A. (2019). *Mutlu Olma Sanatı*. (Şebnem Sunar, Çev.). İstanbul: Can Yayınları.

Seligman, M. (2019). *Gerçek Mutluluk*. (Semra Kunt Akbaş, Çev.). Ankara: Eksi Kitap.

Selman, A. (2017). *Dindarlığın Aile Yaşam Döngüsü Süreçlerine Etkisi (Batı Akdeniz Örneği)*. (Doktora Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Sevindik, D. (2015). *Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (Denizli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Sezen, L. (2005). Türklerde Evlenme Biçimleri. *Ankara Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*. 27, 185-195.

Subaşı, N. (2002). Türkiye Dindarlığı: Yeni Tipolojiler. *İslamiyat V*. 4, 17-40.

Şendil, G. - Korkut, Y. (2008). Evli Çiftlerdeki Çift Uyum ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*. 28, 15-34.

Şener, A. - Terzioğlu, G. (2008). Bazı Sosyo- Ekonomik Demografik Değişkenler İle İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması. *Sosyal Politika*

Çalışmaları Dergisi. 4(13), 7-20.

Şentürk, Ö. (2021). *Hastanelerde Manevi Destek Algısı ve İhtiyacı Üzerine Bir Çalışma (Bolu Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Şirin, T. (2018). Evli Çiftlerin Evlilik Uyumları İle Dini Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies* 13(3), 691-722.

Tan, H. - Yıldız, M. (2022). Manevî İyi Oluş Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımlanması. *Dini Araştırmalar Dergisi*. 25(63), 452.

Tarhan, N. (2021). *Mesnevi Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2022). *Mutlu Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tekin, M. (2013). Aile Sosyolojisi. Kadir Canatan (Ed.). *Din Perspektifinden Aile Kurumu*, içinde (217-250). İstanbul: Açılım Kitap.

Tokur, B. (2020). *Din Psikolojisi*. Ankara: Son Çağ Akademi Yayınları.

Tosyalıoğlu, M. B. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Tunç, B. - Totan, T. (2021). Aile Yaşamında Maneviyat: Aile Psikolojik Danışmasında Maneviyatın Değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Eğitimi Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 5(1), 1-20.

Türk, T. (2020). Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma. Halil Ekşi (Ed.). *İslam Geleneğinde Manevi Danışma*, içinde (115-154). Ankara: Nobel Yayınları.

Uçar, M. (2017). *Yaşlılara Yaşam Kalitesi İle Spiritüallite Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.

Ulucak, Z. (2017, 14 Mart). Çocuk İnsanın Ömrüne Ömür Katıyor. <https://www.yeniakit.com.tr>.

Uysal, E. (2005). Dindarlığın Ahlaki Temeli Üzerine Bazı Düşünceler. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 14(1), 41-59.

- Ünal, V. (2013). Geleneksel Geniş Aileden Çekirde Aileye Geçiş Sürecinden Boşanma Sorunu ve Din. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 6(26), 588-602.
- Yabancı, S. (2019). Mutluluk Rehberi. Kalust, Şalcıoğlu. (Ed.). *İlişkiler ve Mutluluk*. İçinde (147-163). İstanbul: Dem Yayınları.
- Yağlı Soykan, N. (2023). *Yas Sürecinde Manevi Bakım*. Ankara: Son Çağ Yayınları.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu İli Sosya Demografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 3(1), 250-259.
- Yalom, I. - Berger, R. (2017). *Ölüm Korkusunu Yenmek*. (Z. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yaman, A. (2017). *İslam Aile Hukuku*. İstanbul: İfav Yayınları.
- Yapıcı, A. - Kayıklık, H. (2005). Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Özsaygı ve Kaygı İle İlişkisi (Çukurova Üniversitesi Örneği). *Değerler Eğitimi Dergisi*. 3(9), 177-206.
- Yapıcı, A. (2019). Maneviyat Psikolojisi III Evlilik ve Aile. Mustafa Atak (Ed.). *Evlilikte Maneviyat Huzur mu? Kusur mu?*, içinde (71-81). Kayseri: Kimlik Yayınları.
- Yapıcı, A. (2018). Eşlerin Dinsel Algı ve Yaşayışına Göre Evlilikten Dindarlık ve Maneviyat Huzur mu? Kusur mu?. *Turkish Studies*. 13(2), 79-106.
- Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din*. Adana: Karahan Kitapevi.
- Yavaşoğlu, E. (2019). *Evli Bireylerin Mutluluk Düzeyleri İle Özgünlük ve Değerler Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Sebahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. YÖK Tez Veri Tabanından Erişildi.
- Yılmaz, H. (2014). *Din ve Dindarlık*. İstanbul: Hikmet Evi Yayınları.
- Yinanç, A., Kantar, G., Çevik, N. (2020). Türkiye'de Sosyal Göstergelerin Mutluluk İlişkisi. *Gelişen Ekonomiler ve Piyasalar Dergisi*. 5(2), 50-60.
- Zebîdî, A., *Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrîd-i Sarîh Tercemesi*. Ankara: Emel

Matbaasi.

