

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI



YETİŞKİNLERDE YETERSİZLİK DUYGUSU VE
DİNDARLIK İLİŞKİSİ: BOLU ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MALİKE USTAOĞLU

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN

BOLU, TEMMUZ - 2022

KABUL VE ONAY SAYFASI

Malike USTAOĞLU tarafından hazırlanan “**YETİŞKİNLERDE YETERSİZLİK DUYGUSU VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ: BOLU ÖRNEĞİ**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans olarak oy birliği/ oy çokluğuyla kabul edilmiştir. 5/07/2022

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Doç. Dr.Hüseyin İbrahim YEĞİN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Prof. Dr. Muammer CENGİL
Hitit Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Seyyid SANCAK
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin 25/07/2022 tarihinde Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 16 olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışma için Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2019/319 sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....

MALİKE USTAOĞLU

ÖZET

**YETİŞKİNLERDE YETERSİZLİK DUYGUSU VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ
(BOLU ÖRNEĞİ)
YÜKSEK LİSANS TEZİ
MALİKE USTAOĞLU
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI:DOÇ. DR. HÜSEYİN İBRAHİM YEĞİN)
BOLU, TEMMUZ - 2022
(XII + 90)**

Bu araştırma yetişkin bireylerde yetersizlik duygusu ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda cinsiyet, yaş, meslek, kardeş sayısı gibi kişisel ve demografik özellikler açısından da bu ilişki ele alınmıştır.

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel ve betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Bolu’da ikâmet eden veya eğitimini sürdüren 516 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Ok-Dindarlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Üç ana başlıktan oluşan çalışmada ilk bölümde kavramsal çerçeveye yer verilmiştir. Bu bölümde yetersizlik duygusu, dindarlık ve yetişkin kavramları ele alınmıştır. İkinci bölümde çalışmanın modeli, evreni, veri toplama araçları, verilerin toplanması hakkında bilgi verilmiştir. Üçüncü bölümde araştırmanın neticesinde elde edilen bulgular ve bunlara yönelik değerlendirmeler bulunmaktadır.

Araştırmanın bulgularına göre yetersizlik duygusu ve dindarlık düzeyi demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Dindarlık düzeyi ile yetersizlik duygusu arasında negatif yönlü orta derecede bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dindarlık düzeyi arttıkça yetersizlik duygusunun azaldığı görülmüştür.

ANAHTAR KELİMELEER: Dindarlık, Din Psikolojisi, Yetersizlik, Yetersizlik Duygusu, Yetişkinlik

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN INFERIORITY FEELING AND
RELIGIOSITY IN ADULTS (BOLU SAMPLE)
MASTER THESIS
MALİKE USTAOĞLU
BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY
INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES
(SUPERVISOR:ASSOC. PROF. DR. HÜSEYİN İBRAHİM YEĞİN)
BOLU, JULY - 2022
(XII + 90)**

The relation between feelings of inferiority and religiosity in adults is studied in this research. This relation was also analyzed in terms of personal and demographic aspects including gender, age, occupation, as well as the number of siblings in this context.

This research applied a relational and descriptive survey approach, which is a quantitative research method. The survey's sample includes 516 participants who live in Bolu and are pursuing higher education. The study collected data by using the Feeling of Inferiority Scale, Ok-Religiousness Scale, and Personal Information Form.

The cognitive framework is included in the first part of the research, which has three primary headings. The themes of inferiority, religion, and adulthood are discussed in this part. The study's model, environment, data gathering techniques, and data collection are all discussed in the second part. The findings and assessments collected as a consequence of the research are presented in the third part.

According to the findings of the study, demographic characteristics influence in individual's feeling of inferiority and level of religiosity. There is a moderately strong correlation between religion and feelings of inferiority. It was found that as individual's level of religion increased, so did their feeling of inferiority.

KEYWORDS: Religiosity, Psychology of Religion, Inferiority, Feeling of Inferiority, Adulthood

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
TABLO LİSTESİ	x
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xi
TEŞEKKÜR	xii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	6
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1 Yetersizlik Duygusu	6
1.2 Yetersizlik Duygusunun Tanımı ve Kavramsallaştırılması.....	6
1.3 Yetersizlik Duygusu İle İlgili Kuramlar	12
1.3.1 Alfred Adler -Bireysel Psikoloji.....	12
1.3.2 Karen Horney – Bütüncül Yaklaşım	16
1.3.3 Albert Ellis – Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım.....	18
1.3.4 Aaron Beck – Bilişsel Yaklaşım.....	21
1.4 Yetersizlik Duygusu ve Aşağılık Kompleksi	23
1.4.1 Aşağılık Kompleksinin Nedenleri	23
1.4.2 Aşağılık Kompleksinin Sonuçları.....	25
1.4.3 Aşağılık Kompleksi İçin Önlemler.....	26
1.5 Yetersizlik Duygusu ve Üstünlük Çabası	27
1.6 Yetersizlik Duygusu ve Ödünleme	28
1.7 Yetişkinlik Dönemi Ve Özellikleri.....	30
1.8 Yetişkinliğin Tanımı.....	30
1.9 Yetişkinlik Kuramları	31
1.9.1 Erik Erikson-Psikososyal Gelişim Kuramı.....	31
1.9.2 Daniel Levinson- Yaşam Yapısı Kuramı	32
1.9.3 Roger Gould – Dönüşümler Kuramı	33
1.9.4 Jeffrey Jensen Arnett – Beliren Yetişkinlik Kuramı	34
1.10 İlk Yetişkinlik Dönemi	34
1.10.1 İlk Yetişkinliğin Fiziksel Özellikleri.....	35
1.10.2 İlk Yetişkinliğin Psiko-Sosyal Özellikleri	35
1.10.3 İlk Yetişkinliğin Dini Özellikleri	36
1.11 Orta Yetişkinlik Dönemi	37
1.11.1 Orta Yetişkinlik Döneminin Fiziksel Özellikleri.....	38
1.11.2 Orta Yetişkinlik Döneminin Psiko-Sosyal Özellikleri.....	38

1.11.3 Orta Yetişkinlik Döneminin Dini Özellikleri.....	39
1.12 Yetişkinlik Döneminde Yetersizlik Duygusu.....	40
1.13 Din ve Dindarlık.....	41
1.14 Dinin Tanımı	41
1.15 Dindarlık.....	43
1.16 Dindarlığın Boyutları.....	44
1.16.1 İnanç Boyutu	44
1.16.2 Bilgi Boyutu	44
1.16.3 Tecrübe (Duygu) Boyutu	45
1.16.4 İbadet Boyutu	45
1.16.5 Etki Boyutu	45
1.17 Dindarlığın Ölçülmesi	46
1.18 Dindarlık Tipleri.....	46
1.19 Dindarlık ve Yetersizlik Duygusu İlişkisi	47
3.6.1. Kur'an ve Sünnet Açısından Yetersizlik Duygusunun Sebepleri	48
3.6.2. Kur'an ve Sünnet Açısından Yetersizlik Duygusunun Sonuçları....	49
3.6.3. Kur'an ve Sünnet Çerçevesinde Yetersizlik Duygusuna Karşı Alınabilecek Önlemler.....	51
İKİNCİ BÖLÜM.....	53
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	53
2.1 Araştırmanın Modeli.....	53
2.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	53
2.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları.....	54
2.3.1 Kişisel Bilgi Formu	54
2.3.2 Yetersizlik Duygusu Ölçeği.....	54
2.3.3 Ok-Dini Tutum Ölçeği	54
2.3.4 Araştırma Verilerinin Toplanması.....	54
2.3.5 Verilerinin Analizi.....	55
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	57
3. BULGULAR VE YORUMLAR.....	57
3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	57
3.2 Ölçeklerle İlgili Bulgular.....	59
3.2.1 Yetersizlik Duygusu Ölçeğine İlişkin Cevapların Değerlendirilmesi59	
3.2.2 Dindarlık Ölçeğine İlişkin Verilen Cevapların Değerlendirilmesi...61	
3.2.3 Yetersizlik Duygusu ve Dindarlık Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi	62
3.2.4 Dindarlık ile Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi75	
3.2.5 Dindarlığın Yetersizlik Duygusu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi76	
SONUÇ.....	77
KAYNAKLAR	83
EKLER.....	89

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1. Araştırma Modeli.....	53
----------------------------------	----



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri.....	57
Tablo 3.2. Katılımcıların Yetersizlik Duygusu Ortalama Puanları	59
Tablo 3.3. Katılımcıların Dindarlık Düzeylerinin Ortalama Puanları	61
Tablo 3.4. Yetersizlik Duygusu ve Alt Boyutları ile Dindarlık Düzeyi ve Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi	62
Tablo 3.5. Dindarlık ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	75
Tablo 3.6. Dindarlığın Yetersizlik Duygusu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	76
Tablo 3.7. Hipotezlerin Kabul-Ret Durumu.....	76

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

A.D.D.T. : Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

ANOVA: Analyses of Variance

BAİBÜ : Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

c.: cilt

çev. : Çeviren

ed. : Editör

H: Hipotez

hz. : Hazreti

SPSS : Statistical Package for Social Sciences

TC : Türkiye Cumhuriyeti

TDK : Türk Dil Kurumu

ts: Tarihsiz

vd. : Ve Diğerleri

vb. : Ve Benzeri

YDÖ: Yetersizlik Duygusu Ölçeği

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın başlangıcından nihayete ermesine kadarki tüm sürecinde emeği geçen, ilgi ve desteklerini esirgemeyen, akademik tecrübelerini bizlerle paylaşan, umutsuzluğa kapılmamıza izin vermeyen kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN'e,

Lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca bizlere fikirleriyle yol gösteren, maddi ve manevi desteklerini eksik etmeyen kıymetli hocam Doç. Dr. Şaban KARASAKAL'a,

Çalışmanın analiz ve değerlendirme kısmında bilgilerinden istifade ettiğimiz, sorularımızı içtenlikle yanıtlayan kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Hakan Tahiri MUTLU'ya,

Çalışmanın daha iyi bir sonuca ulaşması için öneri ve düzeltmeleri ile katkı sağlayan jüride bulunan hocalarım Prof. Dr. Muammer CENGİL ve Dr. Öğr. Üyesi Seyyid SANCAK'a

Çalışmanın tashihi için titizlikle okuma yapan, destek ve katkılarıyla yardımcı olan kıymetli abim Osman SUNKUR'a, moral ve motivasyonumu yükseltmeme yardımcı olan kıymetli ablam Gülşah SUNKUR'a, hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini hep yanı başımda hissettiğim, güzel temennileri ve hayır dualarını eksik etmeyen anneme, babama ve tüm aileme,

Tanıştığımız andan itibaren maddi ve manevi varlığıyla yanımdan hiç eksik olmayan, çalışmanın her aşamasında fikir, bilgi ve birikimlerinden istifade ettiğim, süreç boyunca desteğini bir an bile esirgemeyen, motivasyon kaynağım kıymetli Ümmügülsüm EVCİM'e,

Çalışmamıza katkı ve destek sunan, akademik tecrübeleri ile ufuk açan adını zikredemediğim tüm hocalarıma, dua ve destekleriyle yanımda olan tüm arkadaşlarıma ve çalışmanın tamamlanması için anketimize katkı sunan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Malike USTAOĞLU

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Yetersizlik kavramı kelime anlamıyla tam olamama durumu, kifayetsizlik manalarına¹ gelse de Adler'in kuramında ifade ettiği şekliyle bireyin gelişmesini sağlayan, motivasyon kaynağı olan itici bir güçtür.² İlk bakışta olumsuz bir kavram olarak algılanan yetersizlik duygusu aynı zamanda psikolojik sağlamlığın göstergesi kabul edilmektedir. Her bireyde belli bir ölçüde, dengeleyici bir unsur olarak yetersizlik duygusu bulunmaktadır.³ Bu bağlamda kendini yetersiz hissetmek hasta olmak demek değildir. Aksine yetersizlik duygusu sağlıklı olmanın, normal ve gelişime açık olmanın bir işaretidir.⁴

Bireyde normal düzeyde var olan yetersizlik duygusu olağan karşılanmaktadır fakat yetersizlik duygusunun bazı bireylerde kendi değerini yadsıma düzeyinde olması sonucunda aşağılık kompleksi veya üstünlük arzusu, mükemmeliyetçilik, kendini sevmeme vb. gibi olumsuz tutumlara dönüşebilmektedir. Özellikle son zamanlarda daha fazla etkisini hissettiren rekabete ve kendini göstermeye dayalı yaşam koşulları, insanlara sıklıkla kendi yeterliliklerini sorgulatmakta ve daha iyi yaşam şartlarına sahip olmaları konusunda üzerlerinde baskı oluşturmaktadır. Bu baskı beraberinde yetersizlik duygusunun şiddetlenmesini de getirmiştir. Birey, kendisini bir başkasıyla kıyaslamaya, ulaşabilmesi mümkün olan ve mümkün olmayan imkanlarla yarıştırmaya başlamıştır.

Yaşamın her alanında insan davranışlarında etkisini büyük oranda hissettiren din ve dini inanışlar bireyin bu tutumlarında da söz sahibi olmuştur. Dini, yaşantısında belirleyici bir unsur olarak kabul eden ve bu doğrultuda yaşamını sürdüren birey, yetersizlik duygusunu da dini çerçevede belirtilen şekliyle hayatına uyarlamaya çalışabilmektedir. Kendisinden ölçülü ve dengeli davranmasının istendiğinin idrakinde olan birey, tutarsız ve aşırı duygu yoğunluğundan kaçınabilmekte, daha tutarlı ve dengeli davranışlar sergilemeye çalışabilmektedir. Bu durumun yetersizlik duygusu için de geçerli olabileceği

¹ Türk Dil Kurumu (TDK) "Türk Dil Kurumu Sözlükleri" (Erişim 20 Mayıs 2022).

² Banu Yazgan İnanç - Eşef Ercüment Yerlikaya, *Kişilik Kuramları* (Ankara: Pegem Akademi, 2009), 47.

³ Alfred Adler, *Yaşamın Anlam ve Amacı*, çev. Kâmuran Şipal (İstanbul: Say Yayınları, 2004), 19.

⁴ Adler, *Yaşamın Anlam ve Amacı*, 31-38.

düşünölmüş ve çalışmamızda iki kavram arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı sorusuna yanıt aranmaya çalışılmıştır.

Amacımız doğrultusunda yetişkin bireyleri seçmemizin sebebi, konumuzun daha çok yetişkin bireylere hitap ediyor olması, çocuk veya ergen gruplar arasında anlaşılamayabileceği endişesi ve yetişkin bireylerin kendi duygularını daha objektif yorumlayabileceği düşüncesidir. Anadolu'nun karakteristik özelliklerini bünyesinde barındıran Bolu ili örnek alınarak toplumumuzda yer alan dindar ve dindar olmayan bireylerin yetersizlik duygusu ile ilişkileri saptanmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmamız, Bolu ilinde ikâmet eden veya öğrenim gören yetişkinlerin yetersizlik duyguları ile dindarlık düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını tespit etmeye yöneliktir. Araştırmamızın amacı öncelikle yetişkinlerde var olan yetersizlik duygusu ile dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bununla birlikte demografik değişkenlerle arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Din bilimleri alanında daha önce çalışılmadığını fark ettiğimiz yetersizlik duygusunun alanda tanıtılması ve ilgili demografik değişkenlerle arasındaki ilişkinin ölçülmesi açısından önem taşımaktadır. Alan yazında yapılan çalışmalarda yetersizlik duygusunun din ve dindarlık ilişkisi bağlamında ele alınmadığı görölmüş ve bu eksikliği gidermek adına dindarlık ve yetersizlik duygusunun ilişkisini araştırmak hedeflenmiştir. Bu çalışma dinin birey üzerindeki etkilerini inceleyen din psikolojisi literatüründe eksik kaldığını düşündüğümüz dindarlık ve yetersizlik duygusunun ilişkisi konusunda fikir verebilecektir. Ayrıca çalışma özellikle din bilimleri alanında yetersizlik duygusuna dair bir farkındalık oluşturması açısından da önem arz etmektedir.

Araştırmamızın bir diğer önemi Adler'in bireysel psikoloji kuramında yer verdiği yetersizlik duygusu ve üstün olma çabası kavramının yetersizlik duygusu boyutunda incelenmiş olmasıdır. Yetersizlik duygusu daha çok kuramsal çerçevede incelenen bir kavramken son yıllarda ilişkisel ve deneysel araştırmalara konu olmuştur. Bu yönüyle çalışmamız güncel olup bireysel psikoloji kuramıyla ilgilenen araştırmacılara fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemleri

Bu araştırmanın temel problemi “yetişkin bireylerin yetersizlik duygusu ve dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusudur.

Ayrıca “yetişkin bireylerin yetersizlik duygusu, dindarlık düzeyleri ile işlenen demografik özellikler arasında ilişki var mıdır?” sorusuna da cevap aranmaktadır.

Araştırma sorularının daha ayrıntılı ele alınabilmesi için veriler bazı alt problemlere göre çözümlenmiş ve alt hipotezler oluşturulmuştur.

Araştırmanın Yöntemi

Çalışma nicel modelde desenlenmiş bir tarama araştırmasıdır. Betimsel ve açıklayıcı bir araştırma olan bu çalışmada yetersizlik duygusu ve dindarlık arasındaki ilişkiyi ölçmek hedeflenmiştir. Katılımcılara yönelik demografik bilgilerin yer aldığı tarafımızdan hazırlanan kişisel bilgi formu, yetersizlik duygusu ölçeği ve dindarlık ölçeğinin dahil edildiği form uygulanmıştır.

Araştırmanın Sayıtları

Dindarlık düzeyini ölçmede kullandığımız Ok-Dini Tutum Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

Yetersizlik düzeyini ölçmede kullandığımız Yetersizlik Duygusu Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

Araştırmaya gönüllü katılım sağlayan bireyler kendilerine yöneltilen sorulara anlayarak gerçeği yansıtan ve samimi yanıtlar vermişlerdir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmamızda incelenen yetersizlik duygusu değişkenine ilişkin veriler Ramazan Akdoğan tarafından geliştirilen Yetersizlik Duygusu Ölçeğinin (YDÖ) ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

Araştırmamızda incelenen dindarlık değişkenine ilişkin veriler Üzeyir Ok'un geliştirdiği Ok Dini Tutum Ölçeğinin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

Araştırmamızın örneklemi yeterli düzeyde Türkçe konuşma, anlama ve yorumlama becerilerine sahip, araştırma sürecini olumsuz etkileyecek engeli bulunmayan yaşları 21-60 yaş aralığı ile sınırlıdır.

Araştırmamız yalnızca Bolu ilinde ikâmet eden veya Bolu ilinde öğrenim gören yetişkinlerle sınırlıdır.

Araştırmamızda kullandığımız veriler çevrim içi olarak Google Formlar üzerinden elde edilmiştir. İlgili platformda hesabı olmayan veya teknolojik cihaz kullanımı ile ilgisi olmayan bireyler araştırmamıza katılım sağlayamamıştır.

Araştırmamızın bulguları 2020-2021 dönemine aittir. İncelendiği dönem ile sınırlıdır.

Araştırmamızın bulguları uygulanan ölçeklerin güvenilirliği ile sınırlıdır.

Hipotezler

Yetişkinlerde yetersizlik duygusu ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

Ana Hipotezler:

- H1: Yetersizlik duygusu demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.
- H2: Dindarlık düzeyi demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.
- H3: Dindarlık düzeyi ile yetersizlik duygusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- H4: Dindarlık düzeyi yetersizlik duygusunu negatif yönde etkilemektedir.

Alt Hipotezler:

- H1a: Yetersizlik duygusu cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
- H1b: Yetersizlik duygusu yaşa göre farklılık göstermektedir.
- H1c: Yetersizlik duygusu medeni duruma göre farklılık göstermektedir.
- H1d: Yetersizlik duygusu mesleğe göre farklılık göstermektedir.
- H1e: Yetersizlik duygusu öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H1f: Yetersizlik duygusu hayatını çoğunlukla geçirdiği yere göre farklılık göstermektedir.
- H1g: Yetersizlik duygusu ailenin maddi durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H1h: Yetersizlik duygusu kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.
- H1i: Yetersizlik duygusu bireyin, kardeşler arasındaki sırasına göre farklılık göstermektedir.
- H1j: Yetersizlik duygusu bedensel engel durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H1k: Yetersizlik duygusu kalıcı hastalık durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H1l: Yetersizlik duygusu mükemmeliyetçi olma durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H1m: Yetersizlik duygusu ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermektedir.
- H1n: Yetersizlik duygusu ailenin dindarlık yönünden tanımlanmasına göre farklılık göstermektedir.
- H1o: Yetersizlik duygusu kişinin kendini dindarlık yönünden tanımlaması durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H1p: Yetersizlik duygusu din eğitimi aldığı yere göre farklılık göstermektedir.
- H2 a: Dindarlık düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
- H2 b: Dindarlık düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.

H2 c: Dindarlık düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H2 d: Dindarlık düzeyi mesleğe göre farklılık göstermektedir.

H2 e: Dindarlık düzeyi öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2f:Dindarlık düzeyi hayatını çoğunlukla geçirdiği yere göre farklılık göstermektedir.

H2 g: Dindarlık düzeyi ailenin maddi durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2 h: Dindarlık düzeyi kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.

H2 i: Dindarlık düzeyi kardeşler arasındaki sırasına göre farklılık göstermektedir.

H2 j: Dindarlık düzeyi bedensel engel durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2 k: Dindarlık düzeyi kalıcı hastalık durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2l:Dindarlık düzeyi mükemmeliyetçi olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2 m: Dindarlık düzeyi ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermektedir.

H2 n: Dindarlık düzeyi ailenin dindarlık yönünden tanımlanmasına göre farklılık göstermektedir.

H2 o: Dindarlık düzeyi kişinin kendini dindarlık yönünden tanımlaması durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2p: Dindarlık düzeyi kişinin din eğitimi aldığı yere göre farklılık göstermektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1 Yetersizlik Duygusu

Çalışmamızın birinci bölümü yetersizlik duygusuna ilişkin kavramsal çerçeve oluşturmaya yöneliktir. İlk bölümümüzde yetersizlik duygusunun tanımı ve kavramsallaştırılma tarihi hakkında bilgi verilecek olup tanımı, kuramları, aşâğılık duygusu ile ilişkisi, üstünlük çabası ve ödünleme şekilleri incelenecektir.

1.2 Yetersizlik Duygusunun Tanımı ve Kavramsallaştırılması

Duygu, öznel olarak yaşanan duygusal durumun dışavurumu olarak gözlenebilir bir davranış yapısıdır. Duruma bağılı değışmelerle alakalı olup sevinç, üzüntü, öfke gibi yaygın aktarımlarla gösterilmektedir.⁵ Başka bir tanımla bir olayın, kişinin veya nesnenin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenimdir.⁶ İslam düşünürlerinin “kuvve-i müdrike-i nefsaniye” yani nefsin kavrama gücü dedikleri duygu, ruhsal bir faaliyettir.⁷ Rohracher’in tanımına göre duygu; insanda iç veya dış etkilere sonucunda şuurlu bir katkı olmaksızın ortaya çıkan, hoşâ giden veya gitmeyen yaşantılar oluşturan ruhsal bir durumdur.⁸

Duygu üzerine yapılan çalışmaların bazısında anlamlı tepkiler bazısında davranışlar vurgulanmıştır. Araştırmacıların bir kısmı duyguların temelde biyolojik bir sürecin ürünü olduğunu iddia ederken bir kısmı duyguları sosyal bir süreç olarak açıklamıştır.⁹ Bu nedenle duygu kavramının tanımı, bileşenleri, kapsamı ve sınıflandırılması gibi konularda farklı görüşler ortaya konmuştur. Genel kabul gören sınıflandırmalardan birisi olan Rohracher’in ayırımına göre duygular üç temel bölümde incelenmektedir:

1) Duyularla ilişkili duygular: ağırı, acı, tatlı, sıcak, soğuk, yumuşaklık vb.

2) İçgüdüsel duyguları, canlı içgüdüsel duygular ve sosyal içgüdüsel duygular olmak üzere iki alt gruba ayırmaktadır. Canlı içgüdüsel duygularda tatmin edilmemiş içgüdünün uyandırdığı isteksizlik, öfke, korku, bezginlik vb. yer almaktadır. Yetersizlik duygusunu da bu kategoride ele almamız mümkündür.

⁵ Selçuk Budak (ed.), *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005), 221.

⁶ Feriha Baymur, *Genel Psikoloji* (İstanbul: İnkılap Yayınevi, 2017), 81-82.

⁷ Kınalızade Ali Çelebi, *Ahlâk-ı Alâî*, çev. Mustafa Koç (İstanbul: Klasik Yayınları, 2017), 67-69.

⁸ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2014), 104.

⁹ Efraim Öztürk, *Duygu Yönetim Becerileri İle Duygusal Emek Davranışlarının Okulun Duygusal İklimi Üzerindeki Etkileri* (Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2020), 14.

Sosyal içgüdüsel duygularda ise haset, kıskançlık, mesafe koyma, işbirliği, yardımlaşma gibi sosyal eğilimler ve onların tatmininden doğan duygular yer almaktadır.

3) Kişiliği oluşturan duygular; kişinin dünya görüşünü biçimlendiren, davranışlarına yön veren dürtülerdir. Bunları dini duygular, ahlaki duygular, estetik duygular, mantıki duygular, empatik ve sempatik duygular, adalet ve zarafet duyguları olarak sınıflandırmıştır.¹⁰

İslami kültür çevresinde de duygular iç-dış (dahili-harici) veya açık-gizli (zahiri-batını) olarak değerlendirilmekle beraber; dini, ahlaki, utanma, öfke, kin, sevgi, korku, sığınma, haz, elem gibi tek tek de incelenmektedir.¹¹

Yetersizlik duygusu: Yetersizlik; yetersiz olma durumu, kifayetsizlik olarak tanımlanmaktadır.¹² Psikolojik açıdan ise hemen her bireyde bulunan, kişinin ideal benliği ile gerçek benliği arasındaki farkın artması ile etkisini hissettiren bir durumdur.

Yetersizlik duygusu, bireyin kendisini eksik, faydasız ve diğer insanlardan daha değersiz hissettiği bir benlik algısıdır. Bu duygu zaman zaman hemen herkesin yaşayabileceği türdendir. Yetersizlik duygusu, yalnızca belli durumlarda ortaya çıkan bir his ise o duruma özgü olduğu kabul edilmektedir ancak kişinin tüm ilişkilerinde ve hayata dair her anında varlığını hissettiği bir durum ise kişilik ve benlik yapılanmasından kaynaklandığı varsayılmaktadır.¹³

Yetersizlik duygusu ile ilgili yapılan çalışmaların temelini oluşturan isimlerden Pierre Janet; yetersizlik duygusunu kişinin kendisi ile ilgili olan şeylere dair hissettiği utanç, eksiklik, benliğine dair tatminsizlik olarak açıklamıştır. Bu duygu ile yaşayan insanların kendilerini tamamlanmamış ve değersiz hissettiklerini ifade etmiştir. Yetersizlik algılarının zihinlerinde oluştuğunu ve zamanla büyüyerek beraberinde kaygı, ıstırap, endişe, acı, şüphe gibi olumsuz duygularla birleşerek nevroza sürükleyebilecek güçte olduğunu belirtmiştir. Ancak Janet yetersizlik duygusu ile ilgili çalışmalarını sınırlı tutmuş ve yüzeysel olarak incelemiştir.¹⁴

¹⁰ Kerim Yavuz, *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi* (İstanbul: Boğaziçi Yayınları, 2012), 25.

¹¹ Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1982), 92.

¹² Türk Dil Kurumu (TDK), "Türk Dil Kurumu Sözlükleri"(Erişim 12 Haziran 2021).

¹³ Alfred Adler, *Psikolojik Aktivite* (İstanbul: Say Yayınları, 2011), 78.

¹⁴ Oliver Brachfeld, *Inferiority Feelings: In the Individual and the Group* (Routledge, 2013), 52.

Yetersizlik duygusu üzerine çalışmalar yapan ilk isimlerden bir diğeri olan Édouard Claparéde ise yetersizlik duygusunu özellikle eğitim açısından ele almıştır. Yetersizlik duygusunun nedenlerini, sonuçlarını ve tedavisini inceleyen Claparéde, ocukluk döneminde varlığını hissettiren yetersizlik duygusunun bu dönem için zararsız hatta geliştirici olduğu kanaatindedir. Çocuk; gelişme çağında kendisinden büyük olan kişileri gözlemleyerek onları taklit etmekte, onlardan öğrenmeye çaba göstermektedir. Claparéde'ye göre oluşabilecek üç durum karşısında normal olan yetersizlik duygusu yerini kendini olumsuz, yetersiz ve değersiz algılamaya yol açabilmektedir. Bu durumlardan ilki çevrenin kötü etkisidir. Özellikle yakın çevrenin; örneğın annenin çocuklar arasında kıyas yapması, öğretmenın topluluk önünde çocuğu cezalandırması gibi tutumlar çocuğun kendisine olan güvenini yitirmesine ve aşağılık duygusunun gelişmesine yol açmaktadır. İkinci olarak organik veya psikolojik nedenler gelmektedir, çocukta var olan bedensel veya zihinsel bir eksiklik ve kusur bu duruma dahildir. Üçüncü durum ise garip veya tuhaf olma hali olup gerçek bir eksikliğin olmamasına rağmen çocukta görölen bazı tuhaf haller ile dikkatlerin kendisi üzerine çekilmesi sonucu meydana gelmektedir. Claparéde'ye göre bu üç durumun çocukluk döneminde yaşanması var olan yetersizlik duygusunun şiddetlenmesine yol açmaktadır.¹⁵

Sistemli bir çalışması olmamakla birlikte yetersizlik duygusu hakkında görüşler sunan isimlerden Sigmund Freud, insan davranışlarının büyük oranda geçmiş yaşantıların bireyde bıraktığı izler üzerinden şekillendiği varsayımı üzerine ekolünü inşa etmiştir. Bu temel düşüncesinden hareketle yetersizlik duygusu ile ilgili görüşlerinde, her bireyin yaşadığını öne sürdüğü ödipal kompleks¹⁶ teorisi üzerinden çıkarsamalar yapmıştır.

Ona göre ödipal kompleks yaşayan bir insanın normal ve huzurlu bir yaşam sürmesi mümkün değildir. Birey; ödipal kompleks etkisi ile yetersizlik, hiçlik duygularının izlerini yaşamı boyunca hissetmekte ve sürekli bir huzursuzluk içinde yaşamaktadır. Freud'a göre bu bireyler kendilerine olan güven

¹⁵ Brachfeld, *Inferiority Feelings*, 57.

¹⁶ Ödipal kompleks, İlk defa Freud tarafından dile getirilen bir kavramdır. Freud'a göre daha çocukluğun ilk yıllarından itibaren çocuklar karşı cinsteki ebeveyni sahiplenme karşıt duygusuna sahiptir. Bu konudaki duygu, düşünce ve fanteziler ilerleyen yıllarda öyle bir hal almaktadır ki çocuk karşıt ebeveyni kıskandığı için diğeri ebeveyni ortadan kaldırma, saf dışı bırakma güdüsüyle hareket etmeye başlar. Bu kompleksin erkek çocukta olanına oedipus, kız çocukta olanına ise elektra kompleksi denir.

duygularını kaybetmişlerdir. Yapacakları işlerde başarılı olabileceklerini düşünemezler; zorluklardan, sorumluluklardan kaçarlar. En önemsiz işlerde dahi karar vermekte zorlanırlar. Günahkarlık, suçluluk duygularının yarattığı sıkıntıyı sürekli hissederler. Tüm insanların kendilerini iyi tanımalarını ve kendileriyle yakından ilgilenmelerini arzu ederler. Aksi bir durumla karşılaştıklarında derin bir üzüntü hissetmekte ve başkalarının kendilerine bu şekilde davranmasının nedenini önemsizliklerinde, değersizliğinde ve aşağılıklarında ararlar, şeklinde yorumlayabilmektedirler.¹⁷

Freud'a göre insanlar ödipal kompleksin bir eseri olan patolojik aşağılık duygusunun etkisi ile kendisini her bakımdan normal, yeterli, üstün tanımlamaya çalışmaktadırlar.¹⁸ Kendilerini önemli ve değerli görmek, göstermek çabası ile başka bireyleri küçümsemeye, yok saymaya eğilimli olabilmektedirler. Her şeyi büyüterek hemen her konuda benmerkezci davranabilmektedirler.¹⁹

Yetersizlik duygusu ile yaşayan yetişkinler, çocukluklarındaki yaşamlarını sürdürmektedirler. Başkaları ile kurdukları ilişkilerde çocukluklarındaki gibi hareket etmeye yeltenmektedirler. Davranışları başkaları tarafından beğenilmediği zaman kaybettiklerine inandıkları çevrelerinin yakınlığını yeniden elde etmek amacıyla ellerinden gelen her şeyi yapmak için çabalamaktadırlar. Freud'a göre bu durum cinsiyet rollerinde farklı etkiler oluşturabilmektedir. Kadınlar, bu durumda aşktan ve karşı cinsten korkma tepkileri vererek anne olma isteklerini erteleyebilmektedirler. Evlendiklerinde eşleri ile değer mücadelesine girişerek sık sık tartışabilmektedirler. Annelerini kendilerine rakip görebilmekte ve anne ile olan ilişkide onun istemediği davranışları sergileyebilmektedirler. Bir yandan bu şekilde hareket ettikleri için üzüntü duymakta bir yandan da aynı davranışları benimsemekten, tekrarlamaktan uzak kalamamaktadırlar. Bazı kadınlar ise bu his karşısında babalarına benzemeye, babaları gibi olmaya çalışmaktadırlar. Kendi cinslerinin özelliklerinden kaçınarak babanın hayranlığını kazanacaklarını düşünmektedirler. Psikanaliz diliyle "erkeksileşmektedirler." Bunun sonucu olarak cinsiyet bakımından normal bir şekilde gelişemeyecekleri için ruh

¹⁷ Sigmund Freud, *Psikanaliz Üzerine*, çev. Ali Avni Öneş (İstanbul: Say Yayınları, 1994), 85.

¹⁸ Sigmund Freud, *Psikanalize Yeni Giriş Dersleri*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Öteki Yayınevi, 2007), 92.

¹⁹ Özgü, *Kompleksler ve İnsanlar*, 28.

dünyalarında bu yetersiz gelişmenin veya gerektiği gibi gelişmemenin izlerini taşımaktadırlar.²⁰

Freud'un yaklaşımlarını kabul edenlere göre yetersizlik duygusu çocuklukta veya daha erken dönemde meydana gelen genellikle ödipal kompleks yaşantısının sonucunda oluşan ve yaşam boyu izlerini sürdüren bir rahatsızlıktır. Kişi bu rahatsızlık ile baş edebilmek için çeşitli savunma mekanizmaları geliştirebilmektedir. Savunma mekanizmalarından birisi olan ödünleme (telafi) bireyin, bir alandaki başarısızlığını başka bir alanda telafi etmesidir. Ödünlemeye neden olan temel etken bireyde yer alan eksiklik ve yetersizliktir.²¹

Konu ile ilgili görüş sunan bir diğer isim olan Carl Gustav Jung, yetersizlik duygusunun oluşma sebepleri arasında beden kusurlarını ve çevreyi göstermektedir. Bu kusurların veya çevre koşullarının birey tarafından ödünlenebileceğini yahut kişinin nevrotik davranışlar sergilemesine sebep olabileceğini ifade etmektedir.²²

Jung'a göre yetersizlik duygusu ile alakalı yaşantılar genelde kararsızlık ve güvensizlik çatısı altında toplanmaktadır. Ayrıca yetersizlik duygusunun başka kompleksler ile de birleşebileceğini düşünmektedir. Jung'a göre kişi; kendi içindeki değerlere, duygu, düşünce ve eğilimlere tümüyle sırt çevirir ve bütün varlığı ile dış dünyaya yöneldiğinde bilinçaltında bir birikime sebep olmaktadır. Bu birikim bir noktadan sonra yoğunlaşarak ön plana çıkmakta²³ ve böylece yetersizlik duygusu yavaş yavaş komplekse dönüşebilmektedir.

Erikson ise, kişilik gelişimini belli dönemler içerisinde ele aldığı psikososyal kuramında yetersizlik duygusuna da yer vermiştir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre kişiliğin gelişimi yaşam boyu devam etmektedir. İnsanın diğer insanlarla ilişki içinde geliştiğini öne sürerek sosyal çevre içerisinde yer alan anne-baba, öğretmenler ve arkadaşların bireyin gelişiminde önemli ve etkin rol oynadığını belirtmiştir. Erikson, insan yaşamında belli başlı sekiz kritik dönemden bahsetmektedir. Her dönemde atlatılması

²⁰ Özgü, *Kompleksler ve İnsanlar*, 31.

²¹ Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası* (İstanbul: Metis Yayınları, 2012), 82-83.

²² Jean de Courberive, *Aşağılık Kompleksinden Kurtulmanın Çareleri*, çev. Halis Özgü (İstanbul: Özgü Yayınevi, 1965), 47.

²³ Tuncel Altınköprü, *Şahsiyet ve Karakter Analizi* (İstanbul: Hayat Yayınları, 2015), 134.

gereken bir kriz, çatışma mevcuttur. Birey bu çatışmalarla başa çıkabildiği oranda sağlıklı bir kişilik geliştirebilmektedir.²⁴ Bu kritik dönemler şunlardır:

1. Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-1 yaş)
2. Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç (2-6 yaş)
3. Girişimciliğe Karşı Suçluluk (4-6 yaş)
4. Çalışma ve Başarılı Olmaya Karşı Aşağılık Duygusu (7-11 yaş)
5. Kimliğe Karşı Kimlik Bocalaması (12-17 yaş)
6. Yakınlık Karşısında Yalnızlık (20-30 Yaş)
7. Üretkenlik Karşısında Durağanlaşma (30-60 Yaş)
8. Benlik Bütünlüğü Karşısında Umutsuzluk (60 Yaş ve üzeri)

Erikson, bireyin kişilik gelişimi içerisinde yetersizlik duygusuna, çalışma ve başarılı olmaya karşı aşağılık duygusu başlığı ile ayrıca yer vermiştir. Bu dönem yetersizlik duygusunun ortaya çıkışının başlangıcı olarak kabul edilmektedir. Birey, bu dönemle birlikte toplumsal hayata geçiş yapmaktadır, 7-11 yaş aralığını kapsayan dönemde kişi, başarıma duygusuna büyük ihtiyaç duymakta ve bundan haz almaktadır. Dönemin temel krizi, çalışıp çabalayarak başarmak, üstesinden gelmek ile aşağılık duygusu geliştirme arasındadır. Görevlerde sorumluluk almak, araç gereç kullanımında yeterlik kazanmak önemlidir. Kriz olumlu yönde çözülürse, ego temel yeterlik (*competence*) duygusu geliştirerek güçlenmektedir. Bunun sonucu olarak da birey, aşağılık kompleksi geliştirmeden kendisi ile barışık şekilde yaşamını sürdürebilecektir.

Egonun yeterlik duygusu kazanarak güçlenmesinin karşısındaki kriz eylemsizliktir (*inertia*) ve bu da bireyin tüm yaşamı boyunca üretimsel faaliyetlerini olumsuz anlamda etkilemektedir.²⁵ Bu durum özellikle önceki döneminde çocuğun oyun faaliyetlerinin ketlenmesiyle bağlantılı olarak ortaya çıkmaktadır. Erikson'a göre en iyi yapılmaya güdülenme açısından yetersizlik duygusu bir ölçüde istenir olmakla birlikte; bireyin kendisini, bir şey yapamayacak kadar eksik hissetmesine yol açtığı zaman gerilemesine ya da aşırı yarışmacı bir tutum içine girmesine neden olabilmektedir.²⁶ Ona göre bu duygu çok çeşitli nedenlerle gelişebilmektedir. Birey sorumluluklardan kaçmak veya yetersiz hissetmesine sebep olabilecek ortamlardan uzaklaşmak isteyebilmektedir.

²⁴ Osman Özdemir vd., "Kişilik Gelişimi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 4/4 (2012), 566-589.

²⁵ İnanç - Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, 170.

²⁶ Durmuş Ümmet vd., "Üniversite Öğrencilerinde Arkadaşlık Kalitesi ve Yetersizlik Duygularının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Bildiriler Kitabı* (İstanbul: Nobel, 2019), 96-112.

1.3 Yetersizlik Duygusu İle İlgili Kuramlar

Bu başlık altında yetersizlik duygusu ile ilgili oluşturulmuş kuramlar hakkında bilgi verilecektir. Yetersizlik duygusunu, kuramının temeline alan Alfred Adler'den başlanıp konuyla ilgili kuramlarında yer veren isimler hakkında bilgi verilecektir.

1.3.1 Alfred Adler -Bireysel Psikoloji

Bireysel Psikoloji kuramı, Alfred Adler tarafından geliştirilmiş olup bireyin sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmesini ve bunu sürdürmesini temel almaktadır. Bu genel amaçla beraber bireyin aşağılık duygularını üstünlük çabasına dönüştürmelerine yardım etmek, sosyal ilgilerini yükseltmelerini sağlamak kuramın hedeflerindendir.²⁷

Adler, insan doğasını iyimser bir bakış açısıyla ele almaktadır. İnsanların doğuştan mükemmellik için çabalama eğilimlerinin olduğuna ve insanın bu çabasının da davranışlarının en önemli yönlendiricisi olduğuna inanmaktadır. Yetersizlik duygusuna oldukça geniş yer veren Adler, insan kişiliğini eksiklik ya da yetersizliği giderip üstünlük ya da yetkinliğe ulaşma çabasıyla açıklamaya çalışmıştır. Buna göre, yetersizlik duygusu insan psikolojisini özetler mahiyettedir. İnsan olmak, yetersizlik duygularını hissetmek ve üstünlüğe ulaşmaya çalışmak demektir. İnsanı, bilinci ve bilinçaltıyla bir bütün olarak anlamaya çalışmaktadır. Bu yaklaşımda birey, içinde bulunduğu çevre ile beraber değerlendirilmelidir. Çünkü kişinin içinde bulunduğu çağ, sahip olduğu kültür, kalıtsal özellikler, doğum sırası, cinsiyet gibi unsurlar dünya algısını şekillendirmektedir.²⁸

Bireysel Psikolojide yetersizlik duygusu, herkeste az veya çok miktarda bulunan geliştirici bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bazı kuramcılar tarafından yetersizlik duygusu, Bireysel Psikoloji'nin temeli olarak da görülmektedir. Adler'e göre her insan yaşama yoğun eksiklik duyguları ile başlamaktadır, bu duygular genel kabul gören evrensel bir yapıdadır. Yetersizlik duygusu bireyin; kendisini geliştirme ve yetkinliğe ulaşma çabasının kaynağı olarak görülmektedir.²⁹ O'na göre insan olmak yetersizlik duygularını yaşamak ve

²⁷ Adler, *Psikolojik Aktivite*, 24-29.

²⁸ Ramazan Akdoğan, *Adleryen Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirti Düzeylerine Etkisi* (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2012).20

²⁹ Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, 116.

üstünlüğe ulaşmaya çalışmak anlamı taşımaktadır.³⁰ Kişinin kendini yetersiz hissetmesi patolojik bir sorun olmayıp aksine değişime ve gelişime açık olduğunun işaretlerindendir.³¹ Bununla birlikte asıl önemli olan bireyin bu hissi yaşama sıklığı ve derecesidir. Uzun süren ve yoğun bir şekilde varlığını hissettiren yetersizlik duygusu kimsenin baş edebileceği bir durum değildir. Kişilerin yetersizlik hissetme düzeylerinin birbirinden farklı olmasında yaşam tarzları önemli rol oynamaktadır.

Adler'e göre yetersizlik duygusu bireyin çocukluk yaşantıları ve çevresiyle etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Çocuğun kendisini başta aile fertleri olmak üzere çevresi ile kıyaslaması sonucunda gelişmektedir.³² Diğer insanların çocuktan potansiyelinin üzerinde performans beklentisi, çocuğa aşırı ehemmiyet gösterip her işten uzak tutması gibi tepkiler yetersizlik hissinin artmasına sebep olabilmektedir.³³ Bireyin yaşam olayları karşısında güçsüz ve çaresiz hissetmesine neden olan yetersizlik duygusunun kaynakları yaşamın ilk yıllarında geçirilen üç yaşantıya bağlanmaktadır. İlk çocuğun organ yetersizliği ile doğması, ikincisi şımartılması üçüncüsü de ihmal edilmesidir.³⁴

Organ Yetersizliği

Fiziksel yetersizlik çoğu zaman birey için dezavantajlı bir durum olmaktadır. Yetersiz organlarla dünyaya gelen veya bebeklik döneminde çeşitli hastalıklar geçirmiş olan çocuklar yaşamı hatalı anlamlandırmaya meyilli olabilmektedir. Bu durumları yaşayan çocukların çoğu yetişkinlik dönemlerinde hayatın acımasız, güvensiz, adaletsiz vb. olduğuna dair inançlar geliştirerek yetersizlik duyguları ile ilgili sorunlar yaşayabilmektedir.³⁵

Adler, organ yetersizliğinde veya fiziksel yetersizliklerde asıl problemin çevrenin vermiş olduğu tepkiler olduğunu ifade etmektedir. Engellilik durumlarıyla yaşatlarının veya ebeveynlerin alay etmesi, dışlaması, acıması gibi tepkiler karşısında bireyde gelişebilecek olan iki durumdan birisi bu

³⁰ İnanç - Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, 109.

³¹ Nancy L. Murdock, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Olgu Sunumu Yaklaşımıyla* (Nobel Akademik Yayıncılık, 2019), 114.

³² Muhammed Bahtiyar, *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Bolu: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2019), 19.

³³ Murdock, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*, 114.

³⁴ Ramazan Akdoğan, *Adleryen Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirti Düzeylerine Etkisi*, 81.

³⁵ Figen Ereş, "Toplumsal Bir Sorun: Suçlu Çocuklar ve Ailenin Önemi", *Aile, Toplum ve Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi* 5/17 (2009), 88-96.

yetersizliklerin ödünlenmesi ile çeşitli başarılar elde etmesi iken diğeri de ödünleme çabalarında başarılı olamayıp aşırı düzeyde yetersizlik (aşâğılık) duygularına kapılmasıdır.³⁶ Ona göre yetersiz organlar beraberinde pek çok aksaklığı da getirmektedir ancak bu aksaklıklar kişinin üstesinden gelemeyeceği düzeyde değildir. Çözüm üretmeyi bireyin inisiyatifinde görmektedir.

Şımartılma

Çocukluk yıllarında şımartılarak büyütölmüş bireyler yaşamın ileriki yıllarında da bu ilgiyi çevrelerinden beklemektedir. Ebeveynler çocuğa ait olan tüm sorumluluğu üstlenerek ve kişinin bir şey yapmasına izin vermeyerek aslında bağımlı bireyler yetiştirmektedir.³⁷ Adler'e göre şımartılmış çocuğun annesi kendisini tamamen onun hizmetine sunmaktadır. Bu duruma alışan çocuk ileride de isteklerinin ve beklentilerinin tamamının karşılanacağı algısına kapılmaktadır. Bu beklentileri karşılanmadığında yaşadığı hayal kırıklığı yerini yetersizlik ve değersizlik duygularına bırakmaktadır.³⁸

Her işi kendisinin yerine yapan birisinin varlığı çocukluk döneminde de bireyde eksiklik hissinin gelişmesine sebebiyet vermektedir. Eksikmişçesine yetiştirildiğinden kendi başına karar dahi vermesinin mümkün olamayacağı algısı oluşmaktadır. Bu bireyler çocukluklarında istedikleri her şeye sahip oldukları için yetişkin olduklarında yaşam sorumluluklarını yerine getirmeye adapte olamayarak karşılaştıkları güçlere çözüm üretmede zorluk yaşayabilmektedirler. Genellikle yaşamlarını başkalarından destek alarak sürdürmeyi tercih etmektedirler.³⁹

İhmal Edilmişlik

Nefret, ceza, red, ilgisizlik gibi koşullarda büyüyen çocuklar için Adler; istenmeyen çocuk terimini kullanmaktadır.⁴⁰ İhmal edilmiş çocuklar yaşamlarının ilk yıllarında kendilerini değersiz hissetmeye başlamaktadır. Ailelerinden yeterli ilgi görmeyen çocuklar, yaşamın ileriki yıllarında yakın ilişki kurmakta zorlanmaktadır. Kendi değerlerini oldukça küçölttükleri için karşılaştıkları bir problem ile başa çıkamayacakları algısı gelişmektedir. Ebeveynleri tarafından

³⁶ İnanç - Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, 52.

³⁷ Alfred Adler, *Yaşamın Anlamı*, çev. Hasan Can (Ankara: Tutku Yayınları, 2014), 97.

³⁸ Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, 127.

³⁹ Alfred Adler, *İnsanı Tanıma Sanatı* (Say, 2008), 92.

⁴⁰ Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, 120.

ihmal edilmiş çocuk, toplum tarafından da benimsenmeyeceğini düşünmektedir. Bu sebeple sosyal ilişkilere kuşku ile yaklaşmaktadır.⁴¹

Bu bireyler, genelde ebeveynlerinden kötü muamele gördükleri için karakterleri olumsuz özelliklerle beraber gelişim göstermektedir.⁴²

Adler'e göre yetersiz organla doğma, şımartılma ve ihmal edilmiş olma bireyi yaşama yanlış anlamlar yüklemeye yönelten durumlardır. Bu yaşantılardan herhangi birisine maruz kalmış olan çocuk kendisini yaşam karşısında güvensiz, değersiz ve yetersiz hissetmektedir. Bu düzeyde yaşanan yetersizlik hissi kişi için motive edici unsur olmaktan ziyade bir nevroz problemi olarak kendisini göstermektedir.

Yetersizlik duygusu normalden daha güçlü, daha yoğun ve daha uzun süreli yaşandığında veya kişinin çevresine karşı üstünlük algısı oluşturmaya neden olduğunda artık normal sayılmamaya başlanmaktadır. Bu şekilde yaşanan yetersizlik duygusu kişinin yaşam zorlukları karşısında çözümsüz kalmasına ve psikolojik problemler yaşamasına neden olabilmektedir. Adler, normaldışı davranışları; abartılmış üstünlük çabası, gelişmemiş toplumsal ilgi ve etkinlik düzeyi olarak tanımlamaktadır⁴³ *Üstünlük çabası* içinde olan kişi; diğerlerini değersiz olarak algılayarak kendisini en üstün, en mükemmel olarak görmektedir. Bu çaba insan ilişkilerine dair hatalı sayılabilecek bir varsayımdır. *Gelişmemiş toplumsal ilgi* başlığında kişinin çevresindekileri gerçek manasıyla sevmemesi, gerekli değeri göstermemesi durumu ele alınmaktadır. Bu durum genelde istenmeyen çocuklarda meydana gelmektedir. *Etkinlik düzeyi* ise nevrotik kişinin insanlarla iletişime geçmek için çaba göstermemesi, yardımlaşma yetisinden yoksun olması anlamına gelmektedir. Daha çok diğer insanları kendisinden uzaklaştırma eğilimine sahip olup kendisini çevreden soyutlama isteği duymaktadır. Nevrotik kişilik yapısına sahip bireylerin geliştirdiği bu davranışların temeli ilk çocukluk yıllarında atıldığı için kişi, çoğu zaman bu davranışlarının farkında olmamaktadır. Nevrotik tepkiler genel ifade ile yaşam sorunlarına karşı bulunan yanlış çözüm yollarıdır.

⁴¹ Ramazan Akdoğan, *Adleryen Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirti Düzeylerine Etkisi*, 85.

⁴² Turhan Yörükan, Alfred Adler: Bireysel Psikoloji, Sosyal Roller ve Kişilik (Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2000), 72.

⁴³ Alfred Adler, *İnsanı Tanıma Sanatı*, 96.

Adler'e göre yetersizlik duygusunu yoğun yaşayan bu kişiler için tedavi mümkündür. Öncelikli amaç, hastaya eksikliğin çocukluk yıllarındaki uyumsuzluklardan kaynaklandığını ve davranışlarının normal olmadığını gösterilmesidir. Hastanın normale dönme sürecinde terapisti ile ilişkisi büyük önem taşımaktadır. Tedavi sürecinde yetersizlik kompleksinin bir yanığı olduğunu açığa çıkarmaya önem verilmektedir. “Yaşamın anlamının, yaşama gerekli anlamı verebilmek olduğu”⁴⁴ gerçeği kabul edilerek danışan ile bireysel ve grupla psikolojik danışma yapılarak iyileştirme sağlanabilmektedir.

1.3.2 Karen Horney – Bütüncül Yaklaşım

Karen Horney, kuramını oluştururken bozuk davranışların aile içi ilişkilerdeki aksaklıklar sonucu ortaya çıktığı ve sosyokültürel etmenlerin de öğrenme sürecini önemli oranda etkilediği görüşünü savunmuştur.⁴⁵ Çocukluk yaşantılarının birey üzerindeki etkilerine dikkat çekerek bu dönemde sevgi, şefkat gibi ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin ailelerine karşı düşmanlık beslediklerini ve bunun sonucunda yetersizlik hissi, zayıflık, temel kaygı yaşadıklarını; kendi özünü gerçekleştirmesini engelleyen olumsuz sosyal faktörlerin onda yalnızlık ve aşağılık duygularına yol açtığını ve onun kendi gerçek benliğine yabancılaşmasına neden olduğunu belirtmiştir. Kişilerin temel kaygı ile mücadele etmek için diğer insanlarla ilişkilerinde üç temel tarzdan birini benimseyip kullandıklarını öne sürmüştür. Bunlar:⁴⁶

1. *İnsanlara Yönelme*: Kendi çaresizliğini kabul eden birey, yabancılaşmasına ve korkularına rağmen diğer insanların sevgisini kazanmaya ve onlara yaslanmaya çalışır. Kişi ancak bu yolla kendini diğerleri ile güvende hissedebilmektedir. Bu yönelime sahip kişiler diğer insanların sevgisini ve himayesini kazanarak güvende olmak isterler.

2. *İnsanlara Karşı Olma*: Temel kaygıyla başa çıkmanın bir yolu insanlara yaslanmaksa bir diğer yolu da onlarla savaşımdır. Tıpkı ‘uysal’ tipin, insanların “iyi” olduğu inancına sıkı sıkıya bağlanması gibi ‘saldırgan’ tip de herkesin düşman olduğuna inanır ve tersi durumu kabul etmeyi reddeder.

3. *İnsanlardan Uzaklaşma*: Temel kaygıyla mücadele etmenin bir diğer yolu ise coşkusal yalıtıma ve insanlardan uzaklaşmaya duyulan ihtiyaçtır. Bu

⁴⁴ Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, 135-139.

⁴⁵ Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, 222.

⁴⁶ İnanç - Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, 88-109.

yönelimdeki bireyler diğer insanlara bağımlı olmak ya da onlarla düşmanca bir etkileşim içinde olmak yerine yalnız olmayı tercih ederler ve diğerleri ile ilişki kurmazlar.

Horney'e göre her birey saygın olmak, sevilme, değer görmek, iyiye ulaşmak gibi arzulara sahiptir. İdeal benlik algısına yaklaşma, kendilerine özgü potansiyeli geliştirme gayreti içindedir.⁴⁷ Bu gayret sosyal çevre veya başka etkenler dolayısı ile engellendiğinde psikopatolojik davranışlar meydana gelmektedir. Horney'in nevrotik olarak isimlendirdiği engellenmiş olan bu kişilerin arzularını gerçekleştirme aracı da anksiyete ve aşâğılık duygularından beslenmedir.⁴⁸

Nevrotik kişi; kendisini sevmeye layık görmeyen, istenmediğini düşünen, güvensiz benlik algısına sahip, kaygılı, çaresiz hissetmektedir. Kişi bu hislerinden ve temelini kaygıdan alan bazı nevrotik ihtiyaçlardan⁴⁹ kurtulmak için çeşitli ödünlemelere gitmektedir. Horney'in, bu nevrotik ihtiyaçlarda ve ödünleme yollarında yetersizlik duygusunu ön plana çıkardığı görülmektedir.

Nevrotik savunma mekanizmalarından ilki *idealleştirilmiş benlik imgesi ve görkem arayışı zayıflığı*dır. Yetersizlik ve değersizlik duygularını ödünlemek için kişi kendi imgelem gücünün de yardımıyla benlik algısını sınırsız güçlerle ve yüceltilmiş yeteneklerle donatabilmektedir.⁵⁰ Yani kişi, kendi hayal dünyasında tasavvur ettiği, herkes tarafından sevilen, saygı gören, değerli hissettirilen benliğine bir yandan inanmakta bir yandan da gerçek benliğini bu niteliklere uydurabilmek için çaba sarf etmektedir. Nevrotik kişi, imgesinde oluşturduğu bu kişinin etraf tarafından da kendi tasavvurundaki gibi algılandığını görmek istemekte; istediği gerçekleşmediğinde de hayal kırıklığı yaşayabilmektedir.

Gurur sistemi olarak isimlendirilen diğer bir savunma mekanizması, sağlıklı gururdan ve gerçekçi benlik saygısından oldukça farklıdır. Nevrotik gurur, benliğin idealleştirilmiş imgesine dayanmakta ve kişinin kendine yönelik

⁴⁷ Sydney Ellen Schultz Duane P. Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2020), 666.

⁴⁸ Karen Horney, *Çağımızın Nevrotik Kişiliği* (Ankara: Öteki Yayınevi, ts.).48-54

⁴⁹ Bu nevrotik ihtiyaçlar; sevgi ve onaylanma ihtiyacı, yaşamını yönetecek bir ortağa duyulan ihtiyaç, güç kazanma ihtiyacı, yaşamını dar sınırlarda tutma ihtiyacı, başkalarını sömürmeye yönelik ihtiyaç, saygınlık kazanmaya yönelik ihtiyaç, başkalarının hayranlığını kazanmaya yönelik ihtiyaç, başarı kazanmaya yönelik ihtiyaç, bağımsızlığa ve kendine yeterli olmaya yönelik ihtiyaç, kusursuz olmaya ihtiyaç olarak kategorize edilmiştir. Bu ihtiyaçlar, Horney'e göre içsel çatışmanın kaynağıdır.

⁵⁰ Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, 241.

yüceltilmiş bakış açısını korumak amacı gütmektedir. Nevrotik kişi kendisini görkemli ve mükemmel olarak gördüğü için diğerleri ona beklediği ihtimamı göstermediğinde gururu incinir. Gerçek kişiliğinin olmak istediği kişiden farklı algılanması nevroitik kişinin bocalamasına sebep olmaktadır. Gerçek benliği ile yüzleşme korkusu yaşamakta ve kendisini olağanüstü algıladığı için karşısındakinin yaptığı yanlışları yetersizlik belirtisi olarak yorumlamaktadır.

Horney'e göre kişinin yaşadığı bu bocalama durumuna karşı geliştirdiği çözüm yollarını iki kısımda değerlendirmek mümkündür. Kişi, ya *genişleme* olarak tanımladığı yukarıda bahsettiğimiz kendisini üstün ve kusursuz görme yoluna gidecek ya da *silinme* olarak ifade ettiği çözüm yoluna başvuracaktır. Bu çözüm yolunda genişlemenin tam aksine, kişi kendisini yetersiz ve değersiz biri olarak algılamaktadır. Genellikle ailesi tarafından yeterli ilgiyi görememiş, ihmal edilmiş olduğu çocukluk yıllarında bu algı inşa edilmeye başlamıştır. Yetersizlik algısı, ilerleyen yıllarda yaşamı idame ettirebilmek için sevilmenin zorunlu olduğu inancının gelişmesine yol açmaktadır. Bu kişi, çoğu zaman hayatının merkezine bir başkasını koyma eğiliminde olabilmekte ve kendi varlığını ikinci plana atabilmektedir. Horney, bu durumu “bir diğer insanı yaşamının merkezi ve varoluşunun tek anlamı durumuna getirerek kendine yabancılaşma ve kendi varoluş alanını daraltma” olarak tanımlamaktadır.⁵¹

Horney, çalışmalarını daha çok nevroitik kişiler üzerinden yapmış ve bu duyguların abartılmış hallerini kuramında işlemiştir. Tedavi noktasında da önceliği; kişinin kendisini tanımasına ve bunu, gelişimini sağlayan güçleri özgürleştiren bir araç olarak görmesini sağlamaya vermiştir. Kişiyi, nevroitik benmerkezciliğinden uzaklaştırmaya ve ona, dünyada başka boyutların da var olduğunu göstermeye çalışmaktadır. Birey, kendi zihninde herkesten farklı bir insan olarak yaşarken aynı zamanda çevresinin bir parçası da olduğunu hissettirmeyi amaçlamaktadır.⁵²

1.3.3 Albert Ellis – Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

ADDT kuramı temelinin; insanların düşüncelerinin, davranışlarının ve duygularının kendisinin kontrolünde olmasına dayandırmaktadır. İnsanların kendi gerçekliğini kendisinin meydana getirdiğini ve davranışı belirleyen esas faktörün

⁵¹ Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, 243.

⁵² Oğuzhan Yıldırım - Hatice Kumcağız, “Psikodinamik Yaklaşım Göre İnsan Davranışının İncelenmesi”, *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 15/40 (2022), 104-132.

de o gerçeklik algısı olduğunu savunmaktadır. Ellis, kuramını Epiktetüs'den aldığı alıntı ile şöyle özetlemektedir: “Bizi sorunlu yapan şey, yaşadığımız olaylar değildir; bizim o olaylar hakkındaki görüşlerimizdir.” Dolayısı ile kurama göre, bizi etkileyen olaylar değil o olaylara yüklediğimiz anlamlardır. Aynı olaya farklı kişiler farklı anlamlar yükleyebilir ve böylelikle aynı olay karşısında farklı tepkiler gerçekleşebilmektedir. Ellis’e göre olayları değil de olaylara yüklenen anlamları (şemaları) irdelemek gerekmektedir.⁵³

ADDT kuramı, insanın doğasına nötr bakmaktadır. İnsanların hem akılcı (mantıklı) hem de hatalı düşünme (mantıkdışı) potansiyeliyle doğabileceğini savunmaktadır. Genel kabule göre kişinin mantıkdışı davranışları dahi herhangi olumsuz eylemi onu sergileyen kişi ile özdeşleştirilmemeli, davranış kötü görülse bile kişinin kötü görülmemesi gerekmektedir.

Ellis; psikolojik açıdan sağlıklı olan kişileri açık fikirli, bağınazlığa karşı olma gibi sağlıklı düşünme biçimlerine ve akılcı inançlara sahip olarak tanımlamaktadır. Bu kişiler kendilerinin ya da başkalarının hata yapabileceğini kabul etmektedirler. Bazen insanın iradesi dışında gerçekleşen nedenlere bağlı olarak yaşamın etkilenebileceğini, karmaşılaşabileceğini kabul etmektedirler. Psikolojik açıdan sağlıklı olmayan kişileri ise, akılcı olmayan inançlara ve akılcı olmayan bakış açısına göre hareket edenler olarak tanımlamaktadır. Bu kimseler tercihen olan şeyleri kesin bir mecburiyete dönüştürmeye meyilli olabilmektedirler. Mantık dışı inançlar genellikle çocukluk döneminde, çocuk için önemli kişiler tarafından öğrenilmektedir.

Mantıkdışı düşüncelerin işleyişi A-B-C kodlaması ile açıklanmaktadır. A; bir olgu veya olayın kendisi (antedecent), B; olaya eşlik eden düşünceler, yaşam felsefesi (belief), C; olaylar sonucu oluşan duygusal yaşantılar (üzüntü, mutsuzluk, kaygı, depresyon vb.) ve davranışsal sonuçlardır (bir şeyi yapmak için ısrarcı olmak veya kaçınmak vb.)(conclusion)⁵⁴

Mantıkdışı kişilerin olaylar karşısındaki tutumları üç şekilde görülmektedir;

1) *Kendini Aşağı Görme*: Reddedildiği veya düşük performansı nedeniyle kendini lanetlemedir.

⁵³ Murdock, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*, 278.

⁵⁴ Asım Çivitçi vd., *Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar* (Ankara: Pegem Akademi, 2014), 2-6.

2) *Düşmanlık ve Kızgınlık*: Başkalarını düşük performansları nedeniyle lanetlemektir.

3) *Engellenme Toleransın Düşüklüğü*: Çevreyi beğenilmez koşulları yüzünden lanetlemektir.

Bu kişiler genellikle olumsuz bir olay karşısında normalinden fazla tepki vermeye ve kendi değer algısını sorgulamaya meyilli görünmektedir. Yetersizlik duygusu da mantıkdışı düşüncelerden kaynaklanmaktadır. Kişi meydana gelen olumsuzluklar karşısında alternatif çözümler üretmek yerine soruna daha fazla odaklanmaktadır. İsteklerine ulaşamadığında ise kendisini yetersiz olarak algılayabilmektedir. Kişi kendi yetersizliği üzerine yoğunlaşarak olası çözümlerden kaçınmakta ve “Zaten yetersizim, ne kadar uğraşsam da başaramayacağım; bu durumda denemek yalnızca vakit kaybı.” gibi düşüncelere sığınarak ilgisiz ve umursamaz bir tutum sergileyebilmektedir.⁵⁵ Bu tutum kişiye yerleştiğinde, karşılaştığı sonraki problemlerde de ya “Mükemmel yapmalıyım, yapamazsam değersizim.” düşüncesiyle ya da “Zaten yapamayacağım.” düşüncesiyle hareket edecektir. Ellis’e göre ise kişi kendisini ve çevresini koşulsuz kabul etmelidir. Ancak bazı insanlar varlıklarının değerini başarılarına, dışarıdan nasıl algılandıklarına, kişisel özelliklerine dayandırmaktadırlar. Bu durum kişinin sağlıklı benlik algısı oluşturmaya neden olur. Kişi kendisi için normal değerlendirebilecek olumlu bakış açısı geliştirebilirken aynı zamanda aşırısına giderek mükemmellik algısı da oluşturabilmektedir veya tamamen olumsuz odaklanarak kendisini yetersiz, değersiz olarak tanımlayabilmektedir. Yetersizlik açısından değerlendirdiğinde, bu duyguyu her şey için genelleye bilme potansiyeline sahip olabilmektedir. Kişi “X özelliğim yetersiz, ben de yetersiz bir insanım ve hiç iyi olduğum özellik yok.” gibi değerlendirmeler yapabilmektedir. Çevre ile ilişkilerinde de beklediği ilgiyi göremediğinde “Zaten değersizim, ilgi göstermemesinin sebebi yetersiz oluşum.” gibi düşünceler belirlemektedir.⁵⁶ Bu kişiler, kendi değerinin belirlenmesini bir başkasının inisiyatifine bırakmıştır ve sürekli kendilerini çevreye onaylatma ihtiyacı hissetmektedirler. Bekledikleri tepkiyi alamadıklarında da aynı döngünün tekrarlanmasına izin vermektedirler.

⁵⁵ Ahmet Akın, *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2009), 86-90.

⁵⁶ Çağla Karademir - Birsan Şahan, “Türkiye’de Covid-19 Pandemisinin Psikososyal Etkileri ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin ABC Modeli Çerçevesinde İncelenmesi”, *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi* 4/2 (2021), 416-439.

ADDT'nin hedefi; insanlara doğrudan kötü duygusal sonuçlara yol açan mantıkdışı inançlarını nasıl değiştireceklerini göstermek, akılcı olmayan inançları ve bununla ilgili işlevsel olmayan duygu ve davranışları da ortadan kaldırmaktır.⁵⁷

1.3.4 Aaron Beck – Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel Terapi kuramı, Aaron Beck tarafından geliştirilmiş bir davranışçı kuramdır. İnsana daha çok nötr yaklaşan bu kuram; bireylerin olayları algılama, anlam yükleme, yorumlama şekilleri ile ilgilenmektedir.⁵⁸ Buna göre bir olaya karşı verilen tepkiye sebep olan şey aslında o olaya zihinde yüklenen anlamdır. Kuramın vurguladığı nokta, insanların olaylara karşı geliştirdiği bu otomatik düşüncelerdir.⁵⁹ Kişi, otomatik düşüncelerin genellikle farkında değildir. Bu düşünceler temelinde kişinin olaylara ilişkin tutumları ve inançları gizlenmektedir. Bilişsel terapide temel inançlar ve ara inançlar olmak üzere iki inanç türünden bahsedilmektedir. Temel inançlar daha genel yargılardan oluşup değiştirilmesi daha zor olan düşüncelerdir. Ara inançlar ise varsayımları içermekte ve nispeten değişmeye daha müsait düşüncelerdir.

Bilişsel terapiye göre, psikolojik sorunlara bireylerin kendilerine özgü bilişsel problemleri yol açmaktadır. Duygusal çalkantılara yol açan olumsuz düşünceler genellikle çarpıtmalar⁶⁰ içermektedir.⁶¹

Yetersizlik duygusu, kuramda bilişsel çarpıtma olarak değerlendirilmektedir. Kişinin “Yetersizim, kimse beni sevmiyor.”, “Hiçbir şey yapamam.”, “Başarılı değilim.”, “Değersizim ve hep böyle kalacağım.” gibi kendi benliğine dair olumsuz düşünceleri gerçeği çarpıtmasına ve kendisini yetersiz, değersiz olarak algılamasına yol açmaktadır. Özellikle depresyon yaşayan kişiler, kendilerini bu şekilde nitelendirmeye oldukça meyillidirler. Genellikle kendilerini değersiz, eksik, yetersiz hissetmektedirler. Kendilerini diğer insanlarla kıyaslamaya meyillidirler ve genelde onlardan daha aşağı görmektedirler. Diğerleri tarafından da kendisini algıladığı gibi algılandığını düşünmekte ve

⁵⁷ Murdock, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*, 291.

⁵⁸ D. Burns David, *İyi Hissetmek- Yeni Duygudurum Tedavisi*, çev. H. Alp Karaosmanoğlu (İstanbul: Psikonet, 2016), 35.

⁵⁹ Otomatik düşünce; belirli bir durum karşısında anlık olarak ortaya çıkan davranışlar, kişinin ilk verdiği tepkilerdir.

⁶⁰ Bilişsel çarpıtmalar; ya hep ya hiç düşüncesi, felaketleştirme, olumluyu göz ardı etme, duygusal akıl yürütme, etiketleme, büyültme/küçültme, zihinsel süzgeç, zihin okuma, aşırı genelleme, kişiselleştirme, meli/malı ve gereklilik ifadeleri, tünel bakışı başlıkları altında sınıflandırılmıştır.

⁶¹ David, *İyi Hissetmek- Yeni Duygudurum Tedavisi*, 52-63.

bunun neticesinde de insanlardan uzaklaşma arzusu, intihar düşüncesi, sürekli depresif hâl ve uyumsuz davranışlar baş göstermektedir.⁶²

Bilişsel çarpıtmalar; daha çok küçük yaşlarda, özellikle yakın çevre tarafından kişiye empoze edilmektedir. Kişinin düşünce dünyasını şekillendiren bu çarpıtmalar zaman geçtikçe yerleşmeye ve kalıcı hale gelmeye başlamaktadır. Kişinin artık hem kendisini hem de dünyayı olumsuz tanımlamasına yol açmaktadır. Bu çarpıtmalar arasında yetersizlik hissi ile ilişkili olanlar da mevcuttur. *Ya hep ya hiç düşünmeye* sahip olan kişi, hayatı katı sınıflandırmalar ile geçirmektedir. Ya mükemmel olup saygı görmeli, değer verilmeli ya da değersiz olup kimse tarafından önemsenmemelidir.⁶³ Karşılaştığı en küçük başarısızlıkta dahi kendisini tamamen yetersiz olarak nitelendirebilmektedir. *Büyütme/Küçültme* bilişsel çarpıtmasında olumsuz durum öne çıkarılıp büyütülürken; olumlu durum göz ardı edilebilmektedir. Bunun sonucunda da yetersizlik duyguları ortaya çıkmaktadır. *Etiketleme* çarpıtmasında kişi kendisi veya başkalarıyla ilgili genel değerlendirmeler yapmaktadır. Birey, kötü hissettiği zamanlarda, demek ki kötü birisiyim; yetersiz hissettiği zamanlarda, demek ki değersiz birisiyim yanılmasına düşebilmektedir. *Meli/Malı ve gereklilik ifadeleri* çarpıtmasında yaşamın kesin kuralları vardır ve bunlar gerçekleşmediği zamanlarda felakete yol açmaktadır. Kişi kendisine konu ile alakalı zorundalıklar koymaktadır, bunları yerine getiremediği takdirde de kendisine yönelik olumsuz değerlendirmeler yapmaktadır. *Kişiselleştirme* çarpıtması alternatif açıklamaları dikkate almaksızın, diğer kişinin davranışlarını kendine yüklemektedir. Kendisini fark etmediği için selam vermeyen birinin “Yetersiz olduğum için benimle konuşmuyor çünkü değerli bir insan değilim.” düşüncelerine kapılması bu duruma örnek olarak gösterilebilir.⁶⁴

Bilişsel yaklaşım kuramına göre, kişinin kendisini altüst eden bu zihinsel çarpıtmaları teşhis ederek yok sayabilecek yöntemler üretmesi ve böylelikle baş etmesi gerekmektedir. Olayları ve durumları tanımlamada ve çözümlendirmede de temel olarak bilişsel model kullanılmaktadır. Asıl mesele, danışanların düşüncelerini değerlendirmek olup amaç danışanın kendi kendisinin danışmanı

⁶² Duygu Hiçdurmaz - Fatma Öz, “Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi”, *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, (2011), 68-78.

⁶³ M. Hakan Türkçapar - A. Emre Sargın, “Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim”, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 1/1 (2012), 7-14.

⁶⁴ Murdock, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. 329

olmasını sağlamaktır. Süreç bu doğrultuda işlemektedir. Temel hedef düşüncedeki sistematik önyargıyı yıkmaktır.⁶⁵

1.4 Yetersizlik Duygusu ve Aşağılık Kompleksi

Aşağılık duygusu, yetersizlik duygusu ile aynı manaya gelebilecek, kişinin ideal benliği ile kendisini algıladığı benliği arasındaki farktan kaynaklanan, kişiyi geliştirmeye yönelik bir duygu durumudur. Bu evrensel mahiyet taşıyabilecek bir duygudur. Her bir birey hayatının muhtelif dönemlerinde aşağılık duygusunu deneyimleyebilmektedir.⁶⁶ Normal kabul edilen bu duygu; başkalarının hayatı ile kendini yoğun şekilde kıyaslama, başkalarının üstün taraflarını kıskançlıkla karşılama, ulaşmak istediği kişinin özelliklerine ulaşamadığında onu kendine benzetmeye çalışma arzusu güttüğü zamanlarda artık normal halinden uzaklaşmakta⁶⁷ ve bu durum kompleks olarak değerlendirilmektedir.⁶⁸

1.4.1 Aşağılık Kompleksinin Nedenleri

Aşağılık kompleksi, bireyde genellikle çocukluk döneminde oluşmaktadır. Kişinin kendini algılamasında önemli bir role sahip olan çevre faktörünün, küçük yaştan itibaren oluşturduğu baskının dışı vurumu olarak karşımıza çıkmaktadır. Olumsuz çocukluk tecrübeleri⁶⁹, eğitim eksiklikleri, yeterli ilgiyi⁷⁰ ve sevgiyi hissedememe, fiziksel kusurlar⁷¹, ekonomik yetersizlik, kültürel durum vs gibi etkenler aşağılık kompleksinin oluşmasının başlıca nedenleri arasında değerlendirilmektedir.

Özellikle çocukluk dönemindeki bireyden potansiyelinin üstünde bir beklentide olmak, henüz yapamadığı şeyler sebebi ile onu cezalandırmak, suçlamak, kendisini yetersiz ve değersiz hissettirmek aşağılık duygusunun güçlenmesine neden olmaktadır. Küçük yaşlarında ailesi başta olmak üzere çevresi tarafından dinlenmemiş, susturulmuş, fikirlerine değer verilmemiş bireylerin yaşamının sonraki dönemlerinde kendilerini değersiz, işe yaramaz, çevresindekilerin daha aşağısında bir pozisyonda algılaması kaçınılmaz

⁶⁵ Adem Şahin, “Din Psikolojisinde Bilişsel Yaklaşım: McIntosh’un ‘Bilişsel Bir Şema Olarak Din’ Teorisi Örneği”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23 (ts.), 35-47.

⁶⁶ Bilgesu Başkurt, *Mükemmeliyetçiliğin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle Yetersizlik Duygusu Tarafından Yordanması* (İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, 2020), 48.

⁶⁷ Alfred Adler, *Psikolojik Aktivite* (İstanbul: Say Yayınları, 2011), 78.

⁶⁸ Özgü, *Kompleksler ve İnsanlar*, 101.

⁶⁹ Alfred Adler, *Bireysel Psikoloji* (İstanbul: Say Yayınları, 2018), 81-94.

⁷⁰ Alfred Adler, *Psikolojik Aktivite*, 49.

⁷¹ Alfred Adler, *Yaşamın Anlamı*, çev. Ayşen Tekşen Kapkın (İstanbul: Payel Yayınları, 2003), 228-229.

olmaktadır. Baskıcı, ilgisiz, aşırı koruyucu, aşırı serbest ve dengesiz aile tutumları ile yetiştirilen çocukların sıradan gündelik deneyimlerinde dahi kendilerini aşırı yetersiz hissetmeleri söz konusu olabilmektedir. Çocukluk döneminde sürekli başkaları ile kıyaslanan, utandırılan, küçük düşürülen, alay edilen bireyler hayatlarının ileriki yıllarında da bu yargılamaları kendileri sürdürebilmektedirler. Aşırı beklenti ile veya hiç umursanmadan yetiştirildikleri ve çeşitli etiketlenmelere maruz kaldıkları için yetişkinlik dönemlerinde artık bu etiketlenmeleri benliğin birer parçası olarak görebilmektedirler. Böylelikle kişide, kendine dair gelişen olumsuz benlik algısı zamanla kompleks haline dönüşebilmektedir.

Aşağılık kompleksinin nedenlerinden bir tanesi de gerçekten var olan veya kişinin hayali olarak var olduğunu zannettiği fiziksel eksiklikler, yetersizliklerdir.⁷² Fiziksel eksikliklerle veya herhangi bir kusurla dünyaya gelmiş bireyler kendilerini sürekli sağlıklı kişilerle karşılaştırmaktadırlar. Kendilerinin doğuştan şanssız olduğuna ve yaşamın onlar için büyük zorluk olduğuna inanmaktadırlar. Bu durum kendilerini başkalarından daha önemsiz ve değersiz algılamalarına neden olabilir. Özellikle ebeveynler başta olmak üzere çevrenin bu durumlarına vermiş oldukları tepkiler birey için oldukça anlam taşımaktadır.⁷³ Başkaları tarafından nasıl algılandıklarını önemsemekte ve herhangi bir ilgisiz tavır karşısında büyük üzüntüler yaşayabilmektedirler. Kişiler kendilerini bedensel veya ruhsal bir eksiklik duygusuna kaptırdıklarında ve bunu patolojik bir sorun haline getirdiklerinde aşağılık kompleksi yaşayabilmektedirler.⁷⁴

Maddi imkansızlıklar ve kültürel standartlara uygun prototipe sahip olmamak gibi hayatın sosyo-kültürel şartlarının elverişsizliği de birey için kompleks oluşturma sebebi sayılmaktadır.⁷⁵ Bu durumların kompleks oluşturmalarının başlıca nedeni: yaşadığı sosyal çevre tarafından imkansızlıkların gerçek bir eksiklik, kusur şeklinde değerlendirilmesi; bu durumdaki bireylerin ise diğerleri tarafından küçümsenmesi, ailesinin ve kendisinin durumlarından

⁷² Hacer Tek, *Din Eğitimi ve Aşağılık Kompleksi* (Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007), 59.

⁷³ Ahmet Aydoğan (ed.), *Adler Psikolojisi Üzerine Düşünceler, Yorumlar, Eleştiriler Kusursuzluk Çabası & Yetersizlik Duygusu* (İstanbul: Say Yayınları, 2015), 56-61.

⁷⁴ Jean de Courberive, *Aşağılık Kompleksinden Kurtulmanın Çareleri* (İstanbul: Özgü Yayınevi, 1965), 59.

⁷⁵ Duane P. Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, 656.

utanması, kendilerini başkalarından daha aşağıda görmeleri yaşamlarını olduğu gibi kabullenememelerinden kaynaklanmaktadır.⁷⁶

1.4.2 Aşağılık Kompleksinin Sonuçları

İnsan, yaşı ne olursa olsun kendisine olan inancını, güvenini koruyabildiği ölçüde gerçekten varlığını hisseden, birey olduğunu hisseden bir varlıktır. Çeşitli nedenlerden ötürü kendisine inanma ve güvenme hakkı elinden alınmış kişiler aşağılık kompleksi yaşayabilmektedir. Aşağılık kompleksi yaşayan bireylerin genelinde görülen ortak özelliklerden bazıları kıskançlık, kötümser olma, alınganlık, övülme arzusu, inatçılık, saldırganlık, güvensizlik olarak sıralanmaktadır.⁷⁷

Aşağılık kompleksinin en belirgin sonuçlarından bir tanesi güvensizliktir. Kişinin başta kendisi olmak üzere çevresine olan güvensizliği beraberinde mutsuzluğu ve memnuniyetsizliği de getirmektedir. Kendisine güvenmeyen kişi karşılaştığı her zorluğun, başarısızlığın nedeninin yetersizliklerinden kaynaklandığını düşünmektedir.⁷⁸ Kendisini sürekli başkalarından daha değersiz ve önemsiz görmelerinin neticesinde insanlarla bir arada yaşamak zorlaşmaktadır. Genellikle diğer insanlardan uzak kalmanın yollarını aramakta ve daha çok yalnızlığı tercih etmektedirler.

Bu kişilerde sık görülen bir davranış da başkaları tarafından ilgi görmek, beğenilmek ve sevilme arzusudur. Kendilerini algılama biçimlerinin dışında, ideal benliklerine daha yakın tanımlamalar duymak kişiyi mutlu etmekte ve kendisini olduğundan daha iyi görmesini sağlamaktadır. Kompleks sahibi kişiler başkalarının davranışlarını üzerine alınma eğilimine sahiptir. Karşılaştıkları muamele ile kişisel değerleri arasında bir ilişki bulunduğuna inanmaktadırlar. Olumlu bir yaklaşımda oldukça mutlu ve değerli hissedebilirken olumsuz herhangi bir tavır karşısında da yıkılabilmektedirler.⁷⁹ Beklediği ilgiyi bulamayan kişi, kendisini değersiz ve aşağı hissetmektedir. Bu nedenle çabuk incinip kırılabilmektedir.⁸⁰

⁷⁶ Ramazan Akdoğan, *Adleryen Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirti Düzeylerine Etkisi*, 81-86.

⁷⁷ Halis Özgü, *Aşağılık Kompleksi ve Hayatın Manası* (İstanbul: Özgü Yayınevi, 1968), 17.

⁷⁸ Kerim Selvi, “Narsistik Kişilik Bozukluğunun, Adler’in Aşağılık ve Üstünlük Kompleksleri Açısından Analizi: Bir Olgu Çalışması”, *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* 5/1 (2018), 1-20.

⁷⁹ Özgü, *Aşağılık Kompleksi ve Hayatın Manası*, 60.

⁸⁰ Özgü, *Kompleksler ve İnsanlar*, 74.

Bu kimseler, yapacakları şeylere başarısız olacakları düşüncesi ile adım atmaktadırlar. Yapacakları her işin, kendi varlıklarının önemsiz olması dolayısıyla değersiz olacağına inanmaktadırlar. Bu zamanlarda daha çok geri çekilmeyi, sorumluluk almamayı tercih edebilmektedirler. Özetle bu bireyler pozitif ve iyimser düşünceden uzak, negatif ve olumsuz düşüncelere sahiptirler.

Aşağılık kompleksi kişinin sürekli bir suçluluk hissi ile yaşamasına neden olmaktadır. Bu his; kişiyi iç dünyasında kendini yargılayan, kendisini kınayan, geçmişinde yaptığı hataları bugününün yüzüne vuran bir insan haline dönüştürmektedir. Kendisini olduğu gibi kabul edemeyen kişi, kendisi olmaktan üzüntü duymakta; kendisinden kaçmak istemekte ancak her zamanda kendisi ile beraber olmak zorundadır.⁸¹

1.4.3 Aşağılık Kompleksi İçin Önlemler

Kişinin aşağılık kompleksi yaşamasının önemli nedenlerinden birisi; çevresi tarafından olumsuz algılandığını düşünmesi, kendisinin değersiz, yetersiz ve eksik hissettirilmesidir. Bu sebeple çoğunlukla dış etkenler vasıtasıyla oluşan bu kompleksin önlenmesi ve giderilmesi için aile, okul, iş, meslek çevreleri ile işbirliği yapılmalıdır. Bu ortamlarda aşağılık kompleksine yol açabilecek eylemlerden sakınılmalı; kişinin direkt şahsı hedef alınarak suçlayıcı, yargılayıcı, küçük düşürücü ve değersiz hissedebileceği davranışlar sergilemekten kaçınılmalıdır. Kompleks haline gelmiş duyguları sonradan aşmak nispeten daha zor olduğu için öncelik, duyguları kompleks haline getirmemeye çalışmak olmalıdır.

Çocukluk döneminde ailenin bireye gösterdiği ilgi, duyduğu saygı kişinin farkında olmadan kendi değerini belirlemesine zemin hazırlamaktadır.⁸² Yeteneklerini ve kapasitesini aşmayacak görevler verilerek, sorumluluk bilincini geliştirecek faaliyetlere katılımı sağlanarak, sorularına cevap verilerek, sorunlarına çözüm yolları aranarak, çocuğa; önemsendiği ve kendisine değer verildiği hissettirilmelidir. Bu hislerle yetişen çocuk kendisi hakkında olumlu bir benlik algısına sahiptir ve özsaygısı gelişmiştir. Dolayısıyla aşağılık kompleksinden uzak bir şekilde yetiştirilmiştir.

⁸¹ Özgü, *Aşağılık Kompleksi ve Hayatın Manası*, 56.

⁸² Mevlüt Kaya, “Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik Ve Benlik Gelişimindeki Rolü”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/9 (1997), 193-204.

Çocukluk veya yaşamın diğer dönemlerinde de kişinin düşünceleri, duyguları, davranışları başkaları tarafından küçümsenmemeli ve yargılanmamalıdır. Özellikle çocuklarda düşünme, duyma, davranma yetersizliği inancı oluşturulmamalıdır. Kişiler birbiriyle kıyaslanmamalı, birinin başarısı diğerinin eksikliği gibi algılanmamalıdır. Çocukluk döneminde aileler tarafından başta kardeşler arasında yapılan kıyaslar zamanla kişide kendisini her durumda başkası ile yarıştırmaya hissi oluşturabilmektedir. Bu durumu hayatının bir parçası haline getiren kişi yaşamının ileriki zamanlarında da kendi hayatına odaklanamamakta, kendisini sürekli başkaları ile kıyaslamakta ve elindekiler ile mutlu olmayı başaramamaktadır. Her şeye sahip olsa dahi bir başkasında olanı daha çok arzulamakta ve beraberinde sürekli mutsuzluğa sürüklenmektedir. Kişi hem kendisini hem bir başkasını kendi biricikliği ile değerlendirmeli ve sahip olmadıklarından ziyade sahip olduklarının farkına vararak bunlarla mutlu olmayı öğrenmelidir. Çocukluk döneminde de asıl olanın kendi becerilerine odaklanmak olduğu bilinci verilmeye çalışılmalıdır.

Yetişkin bireylerin aşağılık kompleksinden kurtulması ise öncelikle kendi istekleri ve çabaları ile gerçekleşmektedir. Kişi, her şeyden önce bunun bir problem olduğunun ve çözülmesi gerektiğinin farkına varmalıdır. Kendisindeki aşağılık kompleksine neden olan şeyleri saptamaya çalışmalı ve bunları düzeltmek için harekete geçmelidir. Kendini kabul etmeyi öğrenmeli ve eksikliklerini kompleks haline getirmeden gelişime vesile olabilecek veya kendisini farklı kılabilecek nitelikler olarak değerlendirmelidir. Aşamadığı, baş edemediği bir duygu yoğunluğu yaşayan bireylerin uzman desteği alması ve kendisini iyileştirmeye çaba sarf etmesi önemlidir.

1.5 Yetersizlik Duygusu ve Üstünlük Çabası

Üstünlük çabası; yetersizlik duygusundan meydana gelen, normal şekli ile tüm insanlarda bulunan, insanı olduğundan daha tam ve yeterli hale gelmeye teşvik eden bir duygudur.⁸³ Adler'e göre, üstünlük çabası doğuştan gelen ve her insanda bulunan bir güdüdür. Kişinin üstünlük çabası üzerine eğilmesi ve onu eğitmesi gerekmektedir. Çünkü üstünlük çabası, yapıcı bir hal alabileceği gibi yıkıcı bir durum da meydana getirebilmektedir. Bu güdü, gelişmeye ve ileriye götürmeye açıktır. Bireyin erişmek istediği ideal durum, ideal olmadığını

⁸³ Ersin Altıntaş, "Alfred Adler ve Bireysel Psikoloji", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (1992), 49-56.

düşündüğü ve yetersizlik duygusunu hissettiği halinden kurtulmak için yaşamındaki motive edici unsur haline gelebilmektedir. Adler'e göre birey ve toplum karşılıklı uyum içerisinde varsayıldığı için üstünlük çabası da hem bireysel hem de toplumsal düzeyde gerçekleşmektedir.⁸⁴

Üstünlük çabası normal şeklini kaybettiği, fazla geliştiği, patolojik bir mahiyet kazandığı zamanlarda artık kişi için tehlikeli olmaya başlamaktadır. Bu durumda komplekse dönüşen üstünlük çabası, kişinin belirli bir sorunu toplumsal yararı olacak şekilde çözecek kadar kuvvetli olmadığını, kendisine ve çevresine anlatma biçimidir.⁸⁵ Bu gibi zamanlarda kişi, kendisini herkesten üstün görmektedir. Başkalarının da kendisini bu şekilde algılamasını arzu eden birey diğerlerine karşı eleştirel gözle bakma gayretindedir. Başkalarının değerini kabul etmeyi kendi kişiliklerine hakaret olarak algılayabilmektedirler.⁸⁶

Üstünlük kompleksi yaşayan kişilerde aşağılık kompleksinin hemen her belirtisine rastlamak mümkündür. Bulundukları ortamda kendilerinden daha iyisinin olmasına katlanamama, daima baş olma arzusu, diğerlerinin herkesten çok kendileriyle ilgilenmesini isteme, sürekli ilgi duyulan kişi olma hevesi üstünlük kompleksi yaşayan bireylerin başlıca özelliklerindendir.

1.6 Yetersizlik Duygusu ve Ödünleme

Ödünleme; kişiyi hissettiği kaygı, korku, endişe ve savunmasızlıktan kaynaklanan baskıdan koruyan ve karşılaştığı engellenme, çatışma gibi olumsuz durumlara karşı direnç sağlayan savunma yöntemleridir.⁸⁷ Kişi, yetersizlik duygusunu yoğun bir şekilde hissettiği zamanlarda bunu başka bir forma dönüştürebilmekte ve farkında olmadan eksikliğini bastırarak veya giderecek yöntemler geliştirebilmektedir. Eksik yanlarını tamamlamaya, zayıf yanlarını da güçlü hale getirmek için uğraşmaktadır.⁸⁸ Ödünleme, kompleksleri tamamen yok etme yetisine sahip olmayıp daha çok aşağılara itilmesine, bastırılmasına neden olmaktadır. Bilinçsiz yetersizlik duygusunu bilinçli yetersizlik şekline sokmaktadır. Bu gibi hallerde kişi gerçek kendisini unutarak olmak istediği kendisinin gerçekliğine inanmaktadır.⁸⁹

⁸⁴ https://psikologo.com/bireysel-psikoloji-alfred-adler/#Ustunluk_Cabasi

⁸⁵ Alfred Adler, *Psikolojik Aktivite*, 100.

⁸⁶ Hacer Tek, *Din Eğitimi ve Aşağılık Kompleksi*, 96.

⁸⁷ Feriha Baymur, *Genel Psikoloji*, 102.

⁸⁸ Courberive, *Aşağılık Kompleksinden Kurtulmanın Çareleri*, 1965, 46.

⁸⁹ Özgü, *Kompleksler ve İnsanlar*, 103.

Ödünleme; genel olarak kişiyi iyileştirmeye, ona fayda sağlamaya çalışmaktadır. Ancak kimi zamanlarda olumsuz şekilde ortaya çıkabilmektedir. Yetersizlik duygusunun olumsuz ödünlenmesine zorla ilgi çekmeye çalışmak, kendisini herkesten üstün ve değerli algılamak, çevresindeki önemli kişilerle övünmek, yalnızca kendi başarıları ile ilgilenip diğerlerini küçümsemek gibi davranış bozuklukları örnek olarak gösterilebilir. İyileştirme için kişinin yetersizliğinin farkında olması ve bunu normal düzeyde yaşabilmenin yollarını öğrenip uygulaması gerekmektedir.

Yetersizlik duygusunun ödünlenmesinde görülen savunma mekanizmaları arasında en yaygın olanlarından birisi hayal kurma merakıdır. Yetersizlik hissini yoğun yaşayan kişilerde hayal kurma merakı artmaktadır. Hayal dünyası; bir nevi gerçeklikten kaçıp istedikleri kişi olabilmelerine çabasızca ulaşabildikleri, yeterliliklerini yaşayabildikleri sığınak olarak görülmektedir.⁹⁰ Hayal kurmak, kişinin gelişiminde önemli fayda sağlayan güvenli bir alan olmaktan çıkıp tembelliğe yol açan gerçeklikten uzak bir alana dönüşmektedir. Kişi hayal dünyasında fiziksel görüntüsü, başarılı kariyeri, saygı duyulan kişiliği ile yeterli ve tam bir kendisi oluşturarak tatmin olmakta ve bunları gerçek yaşamında elde etmek için gerekli çabayı sarf etmeyi gereksiz bulmaktadır.

Egemenlik arzusu da sık görülen bir diğer ödünleme şeklidir. Kişi, herkesten üstün olma çabası ile yaşamakta ve diğerinin hayatında hakimiyet kurma isteği duymaktadır. Bu tipteki insanlar daha çok emir vermeyi ve örgütlenmeyi gerektiren mevkilere ulaşmak istemektedirler. Başkasından emir almaktan son derece rahatsızlık duymakta ve bu durumlarda öfkeye kapılmaktadırlar. Genellikle kendilerinden daha zayıf gördükleri kişileri etraflarında toplamaya çalışmaktadırlar. Bu şekilde onların üzerinde istedikleri gibi otorite kurabilmekte ve hissettikleri yetersizliği bu şekilde telafi etmeye çalışmaktadırlar.⁹¹

İnsan, olduğundan daha tam ve mükemmel görünmek için eksik yanlarından yararlanabilmektedir. Eksikliklerini, farklı alanlarda gösterdiği başarılar veya yeterlilikler ile telafi etmeye çalışmaktadır. Buna yardımcı olan

⁹⁰ Hacer Tek, *Din Eğitimi ve Aşağılık Kompleksi*, 84.

⁹¹ Alfred Adler, *İnsanı Tanıma Sanatı*, 264.

ödünlemeler, olumsuz hisleri tamamıyla ortadan kaldırmamakta; kişinin yaşamını dengede tutmasını sağlamaktadır.⁹²

1.7 Yetişkinlik Dönemi Ve Özellikleri

Bu bölümde yetişkinliğin tanımına, yetişkinlik dönemleri ile ilgili kuramlara yer verilmiştir. Yetişkinlik dönemi ilk ve orta yetişkinlik olarak incelenmiş ve bu dönemlerin kendi içlerinde fiziksel, psikososyal, dini özelliklerine değinilmiştir.

1.8 Yetişkinliğin Tanımı

İnsan yaşamı evreler halinde ele alınmaktadır. Bu evrelerin her birinde farklı fizyolojik ve psikolojik özellikler ön plana çıkmaktadır. Bu özellikler dikkate alınarak insan hayatı çeşitli dönemlere ayrılmakta ve her dönem kendi belirgin özelliklerine, tutum ve davranış çeşitlerine göre tasnif edilmektedir. Bu evrelerden bir tanesi de yetişkinliktir. Yetişkin kavramı eski Türkçe’de “kalil” sözcüğü ile anılmaktadır.⁹³ Bu sözcüğün anlamı ise erişkindir. Erişkin; “beden gelişimi tamamlanmış olan, olgun, gelişmiş, büyümesi sona ermiş kişi” olarak tanımlanmaktadır. Yetişkinlik, yalnızca fiziksel özellikler bakımından ele alınabilecek kadar dar bir kavram değildir. Yetişkin kişinin fiziksel, bilişsel ve psikolojik açıdan da olgunlaşmış olduğu varsayılmaktadır.⁹⁴

Yetişkinlik oldukça geniş bir zaman aralığını kapsamasından ötürü tanımlanırken farklı açılardan ele alınarak değerlendirilmektedir. Biyolojik anlamda bireyin üreme olgunluğuna erişmesi olarak tanımlanırken; psikolojik açıdan bireyin kendi hayatının sorumluluğunu alması, kendisini yetişkin kabul etmesi, davranışlarının getirdiği mesuliyeti yüklenmesi, kendisinin ebeveyni olması durumuna gelmesi olarak tanımlanabilmektedir.⁹⁵

Yetişkinliğin tanımı, kapsadığı yaş aralığı, içinde bulunulan toplumlara, kültürlere göre farklılık arz etmektedir. Bir kültür ne kadar bireyselci ise, o kültürdeki yetişkinlik tanımı ve yetişkinliğe yüklenen anlam da o kadar bireysel ve öznedir. Yetişkinlikten beklenen ödev ve sorumluluklar da bu bağlamda farklılık gösterebilmektedir.

⁹² Özgü, *Kompleksler ve İnsanlar*, 102.

⁹³ Hasan Bacanlı - Şerife Işık (ed.), *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi* (Ankara: Pegem Akademi, 2019), 33.

⁹⁴ Bekir Onur, *Gelişim Psikolojisi* (İmge Kitabevi, ts.), 56.

⁹⁵ Şerife Işık Hasan Bacanlı, *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi* (Ankara: Pegem Akademi, 2019), 34.

Yetişkinlik dönemi kendi arasında genellikle üç kısma ayrılmıştır. İlk yetişkinlik, orta yetişkinlik, ileri yetişkinlik olmak üzere incelenmektedir. Bu dönemler de kesin hatlarla ayrılmamakta farklı kuramlarla farklı yaş aralıkları ve yaşam ödevleri ile kategorize edilmektedir. Araştırmamızda konumuz gereği ilk ve orta yetişkinlik dönemleri incelenecektir.

1.9 Yetişkinlik Kuramları

Yetişkinlik döneminin yaş aralığı sınırları, dönemsel görevler, dönemin getirdiği özellikler gibi konular toplumsal ve kültürel farklılıklar gösterebildiğinden bu konuda yapılmış araştırmalar da farklılık arz etmektedir. Her kuramcı kendi kuramını içinde bulunduğu toplumun sahibi olduğu kültürün etkisi içinde oluşturmuştur. Bu durumda bağımsız genel geçer kaidelere sınırlı kalınmadan daha özel sınıflandırılmalara gidilmiştir. Araştırmacılar farklı yönler ve farklı sınıflandırmalar ile yetişkinlik üzerine çalışmalar yapmıştır. Bu bölümde öne çıkan kuramlar hakkında kısaca bilgilendirme yapılacaktır.

1.9.1 Erik Erikson-Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, yetişkinliği tüm yönleri ile incelemiş ve diğer yetişkinlik kuramlarını etkilemiştir. Psikososyal kuram, yaşamdaki zıtlıkların insanın gelişim dönemlerinde de olduğunu vurgulamaktadır. Erikson'a göre gelişim, içinde iki karşıt özellik taşıyan sekiz evreden oluşmaktadır.⁹⁶ Bu süreçte birey her bir gelişim evresinde o evreye özgü karşıt çatışmaları çözmek zorundadır. Birey her evreye özgü krizi çözerek bir üst gelişim aşamasına geçiş yapmalıdır. Kriz, beraberinde olgunlaşmayı da getirmelidir.⁹⁷

Erikson, kuramında çocukluk dönemine ağırlık vermekle beraber yaşamın bütününe ele almıştır. Buna göre;

- (0-1 yaş) Temel Güvene Karşı Güvensizlik
- (1-3 yaş) Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç
- (3-5 yaş) Girişimciliğe Karşı Suçluluk
- (6-12 yaş) Çalışkanlığa Karşı Aşağılık Duygusu
- (12-18 yaş) Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası
- (18-35 yaş) Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık
- (35-60 yaş) Üretkenliğe Karşı Verimsizlik

⁹⁶ Özdemir vd., "Kişilik Gelişimi", 571.

⁹⁷ Bacanlı - Işık, *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, 97.

▪(60 ve sonrası) Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk

olarak başlıklandırılmıştır. İlk yetişkinlik dönemi ile alakalı olarak ele aldığı başlık *Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlıktır*. Bahsi geçen yakınlıktan kasıt bireyin kimliğini bir başkası ile bütünleştirebilmesi, başkası ile yakınlık kurabilmesidir. Bu bütünleştirmede bireyler, yakınlık kurduğu kişide kaybolma korkusu yaşamadan kendi kimliklerini de koruyarak başkası ile yaşamını yakınlaştırabilir. Bunun sebebi bireyin, bir önceki evrede kimliğini yapılandırabilmiş olmasıdır. Güçlü bireyler için durum böyleyken zayıf kimlik geliştirmiş bireyler sağlıklı ilişkiler kuramayıp ilerleme kat edemezler ve yalnızlık veya yalıtılmışlık yaşayabilirler.⁹⁸ Erikson orta yetişkinlik dönemini de *Üretkenliğe Karşı Verimsizlik* başlığı ile değerlendirmiş ve bu dönem için öne çıkan görevin üretkenlik olduğunu vurgulamıştır. Buna göre önceki evrelerini sağlıklı bir şekilde geçirmiş olan birey bu dönemde gelecek nesilleri inşa etmek ve onlara faydalı olabilmek için çabalamaktadır.⁹⁹ Yetişkin birey bu dönemde fayda sağlayacak işlerle ilgilenmediği takdirde dönemin görevini gerçekleştiremeyecek olup yetersizlik duygularını hissetmeye başlayabilmektedir.¹⁰⁰

1.9.2 Daniel Levinson- Yaşam Yapısı Kuramı

Levinson'a göre insan gelişimi birbirini takip eden dönemlerden oluşmakta ve her dönem arasında yaklaşık beş yıl süren geçiş evreleri yaşanmaktadır. Her yeni evre beraberinde fizyolojik, psikolojik ve sosyal zorluklar getirmektedir. Levinson; kuramında yaşam akışı, yaşam döngüsü, yaşam yapısı kavramlarına dikkat çekmektedir.

*Yaşam Akışı*¹⁰¹: Bireylerin yaşamlarının başından itibaren ömür boyu gelişimlerinin somut bir şekilde sürdürülmesine verilen isimdir. Bu kavram; yaşamdaki kararlılığı, değişimi, sürekliliği, süreksizliği, düzenli veya çalkantılı ilerlemeleri diğer bir ifade ile yaşamın bütün parçalarını içinde barındırmaktadır.

⁹⁸ Nuray Senemoğlu, *Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya* (Ankara2005: Gazi Yayınları, ts.), 20.

⁹⁹ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017), 366.

¹⁰⁰ Emel Arslan - Ramazan Arı, "Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlaması Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (2008), 53-60.

¹⁰¹ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 72.

*Yaşam Döngüsü*¹⁰²: Yaşam akışının belirli bir sırayı takip ederek ilerliyor olmasını ifade eden kavramdır. Bu dönem; bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinin tamamını kapsamaktadır.

Yaşam Yapısı:¹⁰³ Kişinin yaşamına dair yapmış olduğu sorgulamalar, yaşadığı birliktelikler, hayatına dair attığı önemli tüm adımlar yaşam yapısı olarak değerlendirilmektedir. Örneğin evlilik, aile, iş kişinin yaşamının temel öğeleridir.

Levinson'un kuramında yetişkinlik dönemleri daha çok yaşlarla sınırlandırılmıştır ve belirli bir sırayı takip ederek ilerlemektedir. Yetişkinlik döneminde gelişimi, dokuz farklı döneme ayrılmaktadır.¹⁰⁴ Bu dönemleri şöyle sıralamak mümkündür:

- İlk Yetişkinliğe Geçiş (17-22 yaşlar arası)
- İlk Yetişkinlik İçin Yaşam Yapısı Girişi (22-28 yaşlar arası)
- 30 Yaş Geçiş (28-33 yaşlar arası)
- İlk Yetişkinliğin Yaşam Yapısını Sonuçlandırma (33-40 yaşlar arası)
- Orta Yaş Geçiş (40-45 yaşlar arası)
- 50 Yaş Geçiş (50-55 yaşlar arası)
- Orta Yaşın Yaşam Yapısını Sonuçlandırma (55-60 yaşlar arası)
- Son Yetişkinlik Geçiş (60-65 yaşlar arası)

İlk üç dönem yetişkinlik çağının acemilik evresini oluşturmaktadır. İlk yetişkinliğin yaşam yapısını geliştirme evresi önceki evrelerin sonuca bağlandığı kısımdır.¹⁰⁵ Orta yetişkinlik için de benzer sıralama yapılmıştır. Sonuçlandırma evrelerinde geçişler söz konusu olup bir sonraki basamağa geçilebilmektedir.

1.9.3 Roger Gould – Dönüşümler Kuramı

Gould'a göre bireyler çocukluk döneminde bazı varsayımlar oluşturmaktadır. Yetişkinlik dönemine giriş ile çocuklukta oluşturulan varsayımlar terk edilse de bilinçsizce etkilerini göstermeye devam etmektedir. Bu varsayımların yetişkin bilinçliliği ile dönüşüme uğraması, yetişkinin gelişimi için oldukça önemlidir. Gould, yetişkinlik dönemini altı önemli dönemde ele almaktadır. Her dönemde birey için ayrı yanlış varsayımlar bulunmaktadır.

¹⁰² Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 73.

¹⁰³ Yahya Aktu, "Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı" 8/2 (2016), 162-177.

¹⁰⁴ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 75-78.

¹⁰⁵ Onur Kök, *Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkinler Açısından İncelenmesi* (İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2016), 13.

Dönemler, beraberinde önemli dönüşümleri de getirmektedir.¹⁰⁶ Kişi, her dönüşümde benlik kavramlarını yeniden biçimlendirmekte, yanlış varsayımları ile başa çıkarak onları düzenlemekte ve çatışmalarını çözümlmeye çalışmaktadır. Bu gelişim dönemleri şu şekildedir:¹⁰⁷

- Ebeveynlerimizin Dünyasını Terk Etme Dönemi (16-22 yaş)
- Şimdi Kimsenin Bebeği Değilim Dönemi (22-28 yaş)
- İçeride Olanları Dışarıya Çıkarma Dönemi (28-34 yaş)
- Orta Yaş Dönemi (35-45)
- Alışma Dönemi (45-55 yaş)
- Kabullenme Dönemi (55-60 yaş)

1.9.4 Jeffrey Jensen Arnett – Beliren Yetişkinlik Kuramı

Arnett, 1990'lı yılların ortalarında değişen yaşam şartlarının insana etkisini inceleyerek bireylerin yaşam dönemlerindeki farklılıkları incelemiştir. Buna göre ergenlik sonrası yetişkinliğe geçiş için bağlayıcı bir dönem daha ilave edilmesini gerekli bulmuş ve bunu beliren yetişkinlik adıyla ifade etmiştir.¹⁰⁸ Bu terim diğer araştırmacılar tarafından da kabul görmüş ve değerlendirmeye alınmıştır. Değişen kültürel ve toplumsal farklılıklar bu dönemin geliştirilmesine ihtiyaç hissettirmiştir.

18-25 yaş arasındaki bireyler için yeni bir gelişim dönemi olarak tanımlanan beliren yetişkinlik evresi; kişinin kimlik arayışını yoğun olarak hissettiği, yaşam ödevlerini gerçekleştirmede değişikliklerin yaşandığı, bireyin kendisine odaklandığı, fırsatların değerlendirildiği bir dönemdir. Kişinin kendisini ergenlik ve yetişkinlik arasında hissettiği, geçiş yaşadığı bir evre olarak ifade edilmektedir.¹⁰⁹

1.10 İlk Yetişkinlik Dönemi

Yetişkinliğin ilk yıllarını içine alan bu dönem psikolojik ve sosyolojik açıdan çeşitli yoğunlukların yaşandığı, insan yaşamı için önemli kararların alındığı, hayata dair planlamaların yapıldığı, toplumun ve kişinin kendisinin bireysel beklentisinin yoğun olduğu bir dönemdir. Kapsadığı yaş aralığı

¹⁰⁶ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 70-82.

¹⁰⁷ Bacanlı - Işık, *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, 55-57.

¹⁰⁸ Bacanlı - Işık, *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, 58.

¹⁰⁹ Demet Vural Yüzbaşı, *Türkiye'de Beliren Yetişkinlik: Yetişkinlik Kriterlerinin ve Yetişkinlik Statülerinin İncelenmesi* (İzmir: Ege Üniversitesi, 2017), 15-24.

araştırmacılara göre farklılık arz etse de ortalama olarak 18-40 yaş arası ilk yetişkinlik olarak adlandırılmaktadır.

1.10.1 İlk Yetişkinliğin Fiziksel Özellikleri

Ergenlik döneminin sonları ile ilk yetişkinliğin başları olan yaş dönemlerinde bireyin fiziksel gelişme ve olgunlaşma süreci hemen hemen sona ermiştir. İlk yetişkinliğin 20-30 yaş aralığı bireyin kendisine, sağlığına dikkat ettiği takdirde hayatında geçirdiği en parlak çağ olarak nitelendirilmektedir.¹¹⁰ Bireyin güç, kuvvet, tazelik ve genel gençliğin fiziki çekiciliğe en fazla sahip olduğu dönemdir.¹¹¹ Bu dönem genellikle 30 yaşına kadar sürmekte ve biyologların yorumlarına göre en zirve noktaya ulaşmaktadır. 30 yaştan sonra fiziksel güç, enerji ve sağlıkta yavaş yavaş düşüşler gözlemlenmektedir.¹¹²

İlk yetişkinlik dönemi, biyolojik yönden zengin olmasıyla birlikte büyük tezat ve streslerin de yaşandığı bir dönemdir. Genç yetişkinlerde etkinlik kısıtlanması, yetersizlik, ölüm gibi olgular ani koşullardan doğmaktadır.¹¹³ Kişisel tatmin olma ve haz arayışı beraberinde stresi de getirmekte ve bununla birlikte fizyolojik etkilenme söz konusu olabilmektedir. Bu süreçte duyularda, fiziksel güçte ve hızda düşüş yaşanmasına rağmen bu düşüşlerin birçoğu yavaş ilerlediğinden ve günlük yaşamı etkileyecek boyuta ulaşmadığından birey yaşlandığının farkına varmamaktadır.

1.10.2 İlk Yetişkinliğin Psiko-Sosyal Özellikleri

Yaşamın ilerleyen yıllarında birey üzerindeki görev ve sorumluluklar da artmaktadır. İlk yetişkinlik dönemi bireyin hayatında önemli adımlar attığı, yaşamını etkileyen kararlar verdiği, seçimlerinin sonuçlarını uzun vadede düşünmesi gerektiği bir evredir. Psiko-sosyal açıdan bakıldığında ilk yetişkinlik, yaşamın en yoğun dönemidir. Bu dönemde birey; kendisini dinlemeye, tanımaya ve anlamaya başlayarak kişilik özelliklerini, yeteneklerini, ilgilerini, güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirip gelecek yaşamına ve seçimlerine karar vermektedir.

Birey, bu dönemde duygusal kontrolünü daha iyi sağlayabilmekte; iniş ve çıkışları daha az olup daha dengeli tutumlar sergilemektedir. İlk yetişkinlik döneminin duygusal durum açısından bazı belirleyici özellikleri vardır. Bunlardan

¹¹⁰ Mustafa Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi* (İstanbul: Dem Yayınları, 2020), 57.

¹¹¹ Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, 59.

¹¹² Mustafa Kılıç, *Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri 3: Yetişkinlik ve Yaşlılık* (Ankara: Pegem Akademi, 2017), 82.

¹¹³ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 174-176.

birisi “bağımsızlığı elde etmedir”. Birey aile bağlarından ayrılıp toplumda kendi kişisel varlığını öne çıkarmak istemektedir.¹¹⁴ Kişi bu ihtiyacını üniversiteye giderek, ayrı eve çıkarak, iş hayatına atılarak, yuva kurarak karşılayabilmektedir. Dönemin temel özelliklerinden bir diğeri “kişilik oluşturmaktır”. Birey; kendi kişiliğini, kendi doğrularını, kendi ahlaki gelişimini oluşturmakta ve yaşam seçimlerini bu doğrultuda gerçekleştirmektedir. Bir diğer özellik “yakın ve samimi bir ilişki ve dostluk kurmadır”. Birey herhangi bir korku ve kaygı yaşamadan hemcinsleri ile yakın dostluk ilişkisi, karşı cinsle duygusal ilişki kurabilme becerisine sahip olmalıdır. Kendi kişiliğinden taviz vermeden, başkasında kaybolma korkusu yaşamadan yakınlık ilişkilerini sürdürebilmelidir. Üzerinde yeterli araştırma yapılmamış olmakla birlikte dönemin temel sayılabilecek özelliklerden birisi de “duygusal gelişimdir”. Duygusal gelişim değerlerin insanileştirilmesi ve o değerlerin toplumdaki fonksiyonlarına karşı hassasiyetin artması olarak ifade edilmektedir. Ahlaki kuralların değişmez ve mutlak olarak değil, kişisel değerlendirmelere ve hayati deneyimlere göre algılanması olarak değerlendirilmesidir. Bu durum, genç yetişkinlerin olayları ve konuları keskin ve sivri görüşlerle değil de daha itidalli olarak ele almalarına vesile olmaktadır.¹¹⁵

Bu dönem kapsamında toplumun ve bireyin kendisinden beklediği ve gerçekleştirmesini gerekli gördüğü bazı yaşam ödevleri mevcuttur. Bunlar: iş sahibi olma, bir eş seçme, evlendiği kişi ile hayatını sürdürebilme, ebeveyn olma, ev idare etme, sosyal sorumlulukları karşılayabilme, durumuna uygun bir sosyal grubun üyesi olabilme olarak ifade edilmektedir.¹¹⁶ Birey bu görevleri yerine yetirdiğinde veya benzer düzeyde üretkenlik hissini yaşama aktarıp hayatına anlam katabildiğinde kendisini işe yarar hissedip mutluluk duyacak ve yaşama yakınlığı sağlayabilecektir aksi durum söz konusu olduğunda da üretkenlik yerini durgunluğa, mutsuzluğa dönüştürecek ve kişide işe yaramaz algısı oluşup yakınlık yerine yaşamdan yalıtılmış hissedebilecektir.

1.10.3 İlk Yetişkinliğin Dini Özellikleri

İlk yetişkinlik dönemi sorgulamaların, kararsızlıkların, duygusal coşku ve çalkantının daha dengelendiği bir zaman dilimidir. Bu dönemde bireyden dine

¹¹⁴ Faruk Karaca, *Dini Gelişim Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2106), 178-181.

¹¹⁵ Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, 61.

¹¹⁶ Feriha Baymur, *Genel Psikoloji*, 66.

karşı olumlu veya olumsuz bir karara varmış olması beklenmektedir. Yetişkinin dine karşı takınacağı olumlu veya olumsuz tutumda çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sahip olduğu dini bilgilendirme, bilinçlendirilme, özdeşim kurduğu kişilerin dini tutumları önemli rol oynamaktadır. Birey, bu doğrultuda daha dengeli bir yaklaşım sergileyerek önceki yaşantılarının da etkisi ile kendisi için yakın gördüğü düşünceyi sahiplenir. Bu dönemde dinin pratik yönünde düşüş gözlemlenebilmektedir. Birey dinin inanç boyutunu alıp ibadeti reddedebilmektedir. Bu dönem için yapılan araştırmalarda ilk yetişkinlik safhası “hayatın en az dindar olunduğu dönem” olarak nitelendirilmiştir.¹¹⁷

İlk yetişkinlik dönemi genellikle hayata atılma, meslek sahibi olma, eş seçimi gibi hayatın önemli görevlerinin yerine getirildiği bir zaman dilimi olduğu için bu gibi meşgaleler dini gelişimi maskeleyebilmektedir.¹¹⁸ Ancak ilerleyen zamanlarda özellikle ilk yetişkinliğin başlarında görülen dini pratiklere karşı mesafeli tutum, bireyin yuva kurması ve çocuk sahibi olması ile kaybolabilmektedir. Çocuklarını iyi yetiştirebilme, iyi örnek olma arzusu gibi nedenler dini sorumlulukları yerine getirmede birey için motivasyon kaynağı olabilmektedir.¹¹⁹

Bireyin bu dönemde yaşamın gerçek manasını idrak etmesi, ölüm gerçeği ile karşı karşıya kalması ile başlamaktadır. Hayatın sınırlı olduğunu, kendisinin de bir sonunun olduğunu gerçek manada fark eden yetişkin, yaratıcının gücünü hissedip inancın önemini kavrayabilmektedir.¹²⁰ Zamanla dine yönelmesinde ölüm gerçeğinin ve güçlü bir yaratıcının varlığının hissedilmesinin etkisi bulunmaktadır.¹²¹

1.11 Orta Yetişkinlik Dönemi

Orta yetişkinlik dönemini de diğer gelişim dönemlerinde olduğu gibi kesin yaş sınırları ile bölmek mümkün değildir. Araştırmacılar yaş sınırlandırmasında farklı görüşlere sahip olup dönemleri kendi görüşleri çerçevesinde değerlendirmişlerdir. Araştırmamızda orta yetişkinlik dönemi 35-40 yaş aralığı olarak belirlenmiştir.

¹¹⁷ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2010), 282.

¹¹⁸ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2017), 177-180.

¹¹⁹ Neda Armaner, *Din Psikolojisine Giriş* (Ankara: Ayyıldız Matbaası, 1980), 111-128.

¹²⁰ Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, 154.

¹²¹ Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, 61-68.

Orta yetişkinlik dönemi fiziki ve psikolojik alanda ciddi değişmelerin olduğu bir evredir. Bireyin kendi ahlaki değerlerini oluşturduğu, varlığını anlamlandırabildiği, kişisel olgunlaşmasını sağlayabildiği bir dönem olarak kabul edilmektedir.¹²²

1.11.1 Orta Yetişkinlik Döneminin Fiziksel Özellikleri

Orta yetişkinlik döneminde bireyin dış görüntüsünde bazı değişimler söz konusu olmakta özellikle de görme ve işitme hususunda kayıplar meydana gelebilmektedir.¹²³ Hareketsel faaliyetlerde azalma, görme-işitme bozuklukları, ileriki dönemlerde kronik hastalıkların ortaya çıkması dönemin özelliklerinden sayılmaktadır. 40 yaş ve sonrası zihin ve organizma yavaşlamakta ve gerileme başlamaktadır.

Ciltte kırışıklıkların belirginleşmesi, saçların beyazlamaya başlaması, yaşlılık lekelerinin oluşması, boy kısalması, kemik erimeleri bu dönemin özellikle sonlarına doğru varlığını göstermektedir.¹²⁴ Bireyin yaşlılık öncesi geçiş evresi olan bu dönemde kişi fiziki görüntüsündeki farklılıklardan yola çıkarak ileriki evreye kendisini hazırlayabilmektedir.

1.11.2 Orta Yetişkinlik Döneminin Psiko-Sosyal Özellikleri

İlk yetişkinlik dönemi güçlülük, hızlılık, dayanma gücü, direnç, üretimin en yoğun olduğu dönem olmasına karşın orta yetişkinlik bilgelik, karar verme, itidalli olma gibi özelliklerin en iyi olduğu dönem kabul edilmektedir. Birey, bu döneminde önceki yapmış olduklarıyla hesaplaşmakta, ilk gençlik idealleri ve şimdi geldiği konum arasındaki farklılıkları irdelemektedir. Bu hesaplaşma olumlu sonuç verebileceği gibi olumsuz da sonuçlanabilmektedir.¹²⁵

Dönemin önemli özelliklerinden biri bireyin geçmiş yaşantısına duyduğu özlemdir. Biyolojik değişiklikler kendisini göstermeye başladıkça birey, geçmiş yaşantısına hasret duymakta ve eski zamanlarını anmaktadır. Birey yaşamın orta yıllarında ölüm gerçeği ile çok açık yüzleşebilmektedir. Yakın kaybı, arkadaş kaybı hayatını etkileyen durumlardır. Orta yetişkin artık zaman kavramını

¹²² Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, 65.

¹²³ Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, 66.

¹²⁴ Zeynep Şevval Koçal, *Orta Yetişkinlik Döneminde Yaşam Doyumu ile Bilişsel Hatalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2021), 5.

¹²⁵ Armaner, *Din Psikolojisine Giriş*, 131.

“doğuştan o ana kadar” değil “o andan ölüme kadar” olarak değerlendirmektedir.¹²⁶

Orta yaş dönemi; kimi için karmaşık, kimi için sakin, kimi için başarı veya başarısızlık dönemidir. Genel ortak özellik ise bu dönemde bireylerin orta yaş krizi yaşamalarıdır. Birçok araştırmacı dönem boyunca görülen üç ayrı yaş bunalımından bahsetmektedir. İlki 28-34 yaşlarında, ikincisi 39-40 yaşlarında, üçüncüsü 60-70 yaşlarında meydana gelmektedir. Araştırmacılar, bunalımların genel sebebinin stres kaynaklı olduğunu belirtmişlerdir.¹²⁷ Kişinin yaşam görevlerinin artması, beraberinde yaşam yükünün artmasını da getirmektedir.

Bu dönemde toplumun ve bireyin kendisinden beklediği görevler; ekonomik yaşam koşullarını sürdürme, ergenlik dönemine ulaşmış çocuklarına iyi bir rehber olabilme, uygun boş zaman meşgaleleri geliştirme, eş ile ilişkiyi sürdürebilme, fizyolojik değişikliklere uyum gösterebilme, anne-baba ve yakınlarının ilerlemiş yaşlarına uyum gösterebilmedir.¹²⁸

1.11.3 Orta Yetişkinlik Döneminin Dini Özellikleri

Bireyin bu dönemde dini ve manevi duyguları hissetmesi ileri yaş problemleri ile başa çıkma stratejilerine ve hayat tecrübelerini anlamlandırma biçimlerine göre değişiklik arz edebilmektedir.¹²⁹ Din hakkında olumlu veya olumsuz bir karar verilip sorgulamanın ve dini şüphenin azaldığı bir dönemdir. Daha çok bireyin kendi nefsi sorgulamalara girdiği hayatın ve ölümün anlamı arayışında olması söz konusudur. Dini yönelim beraberinde dini yaşantının pratiğe dönüştürülmesi olarak da görülebilmektedir. Ancak yine de ibadet boyutunda dini yaşantı tam anlamı ile oturmamış sayılmaktadır. Günlük yaşam telaşları devam eden birey, dinin pratik yönünü ihmal edebilmektedir.¹³⁰

Bireyin önceki yaşantılarının da etkisi ile din, karşılaşılan yaşam zorluklarına sığınak olabilmektedir.¹³¹ Birey, kendi içsel motivasyonu için dine yönelebildiği gibi kendisinden sonra gelen nesline örnek olabilmek, onları güzel yetiştirebilmek için de dine ve manevi gelişimlere açık olabilmektedir.¹³² Orta yaş döneminin bir özelliği de tasavvufi hidayetlerin bu dönemde kendini göstermeye

¹²⁶ Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, 70.

¹²⁷ Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, 73.

¹²⁸ Feriha Baymur, *Genel Psikoloji*, 66.

¹²⁹ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2017), 178.

¹³⁰ Karaca, *Din Psikolojisi*, 178.

¹³¹ Karaca, *Dini Gelişim Psikolojisi*, 188-190.

¹³² Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, 152-155.

başlamasıdır. Birçok kişi, bu dönemde dini hazzı daha fazla hissetmeyi arzulamaktadır. Dindar olan birey, bağlantısını daha güçlü hale getirmeyi istemektedir.¹³³

1.12 Yetişkinlik Döneminde Yetersizlik Duygusu

İlk yetişkinlik dönemindeki yetersizlik hissi çocukluk ve ergenlik döneminin uzantısı konumundadır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerini sevgisizlik, değersizlik, yetersizlik hislerini taşıyarak geçiren birey yetişkinlik döneminde ailesinden ve çevresinden alamadığı duyguların eksikliğini yakın ilişki kurduğu dostlarından, eşinden beklemektedir. Fakat kendisinde hissettiği yetersizlik duygusunun kaynağı sonradan hayatına giren insanlar olmadığı için bu kimseler yeterli sevgiyi ve değeri gösterse bile kişi için her zaman eksiklik söz konusu olacaktır. Bireydeki sevmeyi ve kendini değerli hissetmeyi bilmezlik yaşamın ilerleyen yıllarındaki ilişkilerinde bir problem olarak karşısına çıkacaktır veya diğer insanlarla yakın ilişki kurmasına engel bir durum olarak hayatında varlığını sürdürecektir.

Çocukluk döneminin, ergenlik döneminin geçmişteki olumsuz yaşantılarının, eğitim yanlışlıklarının, fiziksel kusurlarının etkisinden kurtulamamış birey; bilinçaltından gelen bu etkilerle davranışlarını şekillendirmektedir. Yetişkinliğinde de aslen kendisini toplumda küçük görmeye, ödümleriyle zihninde üstün görmeye devam etmektedir.¹³⁴ Bu dönemde yetersizlik hissi; sürekli başarı elde etme hırsı, herkesten daha iyi konumda olma gereksinimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey, iş yaşamında herkesten daha başarılı olmalıyım algısına kapılmaktadır. Sürekli üsleri tarafından övülmek, beğenilmek arzusu duymaktadır. Bu duyguları yeterince tatmin edilmeyen bireyler çok çabuk alınıp küsme davranışı gösterebilmektedirler. Kendisini herkesten üstün gören birey, daha üstün gördüğü bir kimse yanında huzur bulamamakta onu kendisine rakip görmektedir. Başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerine fazla anlam yüklemektedir.¹³⁵ Beğenildiğinde, ilgi duyulan kişi olduğunda kendisini olduğundan daha tam ve yeterli görmektedir. Yerildiği zaman ise kendisini “hiç” bir varlık olarak görebilmektedir. Birey, kendisini öven beğenen insanları etrafında tutmak istemekte; benzer ilgiyi kendisi de o kişiye

¹³³ Muammer Cengil, “Tasavvufi Yaşantıya Yönelmede Etkili Olan Psiko-Sosyal Nedenler”, *Tasavvuf* 11 (2003), 213-240.

¹³⁴ Özgü, *Aşağılık Kompleksi ve Hayatın Manası*, 137.

¹³⁵ Özgü, *Aşağılık Kompleksi ve Hayatın Manası*, 127.

göstermektedir. Kendisini yeterince beğenmeyen, övmeyen kimseleri de önemli ve değerli bulmamakta ve onların yetersiz taraflarını ortaya çıkartmaya çalışmaktadır. Başkalarına da o kimseleri önemsiz gösterme çabası içerisine girebilmektedir.¹³⁶

Birey, bu dönemde varoluşunun getirdiği sorunlara güvenli ve gerçekçi bir biçimde yaklaşmadığında değersizlik ve yetersizlik hissini yaşamaktadır. Yenilgileri de başarıları da yaşamın doğal bir parçası olarak kabul etmeyen birey dışarıdan gördüğü en ufak bir etkiyle tüm olumsuz hisleri ve yetersizlik algısını aynı tazeliğinde yaşayabilmektedir.¹³⁷

1.13 Din ve Dindarlık

Bu bölümde dinin ve dindarlığın tanımları üzerine durulacak, dindarlığın boyutları, ölçülmesi ve dindarlık tipleri incelenecektir. Ayrıca dindarlık ve yetersizlik duygusu ilişkisi Kur'an ve sünnet bağlamında değerlendirilecektir.

1.14 Dinin Tanımı

Hemen her alanda üzerine farklı tanımlamalar yapılan din kavramı insanlık tarihi kadar eski ve çok yönlüdür.¹³⁸ Din; bireyin kutsal ile ilişkisini ve aidiyetini, bu aidiyetin yaşamına aksettirilişini ele alan çok güçlü ve belirleyici bir olgudur.¹³⁹ Sözlük anlamlarına bakıldığında “kutsala, metafizik değerlere ve doğaüstü bir güç olarak tanrıya inanan bireylere bir yaşam biçimi tasarlayan inanç sistemi”¹⁴⁰, “insanların yaratıcı olarak gördükleri kutsala imanlarını, ona yapacakları ibadetlerin tamamını, bu inanca göre yaşamlarını nasıl düzenleyeceklerini belirten inanış yolu”¹⁴¹ gibi tanımlamalar görülmektedir.¹⁴² Din kavramının sözlük anlamları incelendiğinde daha çok dinin insan yaşamına yön veren, hayatı nasıl yaşamak gerektiğini bildiren bir yol rehberi olarak değerlendirilmesi vurgusunun öne çıktığı görülmektedir.¹⁴³

Pek çok alanda farklı açılardan incelenmesiyle din kavramı açıklanmaktadır. Farklı din tanımlamalarının ortak noktaları birleştirildiğinde

¹³⁶ Özgü, *Kompleksler ve İnsanlar*, 101-105.

¹³⁷ Engin Geçtan, *İnsan Olmak* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1993), 63.

¹³⁸ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din* (Adana: Karahan Yayınevi, 2007), 7.

¹³⁹ Mustafa Koç, “Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Amprik Bir Araştırma”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*2/19 (2010), 217-248.

¹⁴⁰ Mehmet Ali Kirman, *Din Sosyolojisi Terimler Sözlüğü* (İstanbul: Rağbet, 2004), 61.

¹⁴¹ İhsan Ayverdi, *Misalli Büyük Türkçe Sözlük* (İstanbul: Kubbealtı Neşriyat, 2008), 1/725.

¹⁴² Halil Apaydın, *Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü* (İstanbul: Bilim Kent Yayınları, 2016), 62-63.

¹⁴³ Muhammed Kızılgeçit, *Din Psikolojisinin 100'ü* (Ankara: Otto, ts.), 10-11.

dinin, inanılan varlık ile inanan varlık arasında kurulan ruhsal ve manevi bir ilişki olduğu ifade edilmektedir.¹⁴⁴

Müslüman düşünürler de Kur'an-ı Kerim'i ve inanç esaslarını dikkate alarak din tariflerinde bulunmuşlardır. Örneğin Seyyid Şerif Cürçani, dini; "akıl sahiplerini kendi iradeleri ile Hz. Peygamberin getirdiklerini kabule çağıran ilahi bir kanun"¹⁴⁵ olarak tanımlamıştır. İslam literatüründe bize göre en kapsamlı din tanımını yapan Elmalılı Hamdi Yazır ise dini tanımlarken "akıl sahiplerini kendi arzuları ile bizzat iyilikleri yapmaya sevk eden ilahi bir nizam"¹⁴⁶ ifadelerini kullanmıştır.

Psikologların din tanımına bakıldığında her birinin din-insan ilişkisinin farklı yönlerine değindikleri görülmektedir.¹⁴⁷ Din Psikolojisinin kurucusu olarak kabul edilen William James¹⁴⁸ çalışmalarında dini tecrübe üzerinde yoğunlaşmıştır.¹⁴⁹ Dini, bireysel ve kurumsal olarak sınıflandırmış ve bireysel din üzerinde durmuştur.¹⁵⁰ Freud, dinin insan için bir yanılsama ve nevroz olduğunu söylemiş ve dini inançları ve davranışları obsesyon ve saplantı olarak değerlendirmiştir.¹⁵¹ Carl Gustav Jung, dini bireyden ayrılmayan psişik bir işlev olarak tanımlamış¹⁵² ve bireyin dini teolojik bir kavram olarak değil bireysel tecrübe olarak bilebileceğini söylemiştir.¹⁵³ Alfred Adler, dini yapılara katılmayı gerekli görmemekle beraber dine karşı doğrudan bir tepki de geliştirmemiştir.¹⁵⁴ Adler için önemli olan dinin evrensel bir iyiliği gözetip gözetmediğidir.¹⁵⁵ Abraham Maslow, dini insan doğasının bir parçası olarak görmüş ve kendini gerçekleştirme boyutu ile değerlendirmiştir.¹⁵⁶ Viktor Frankl, psikolojik motivasyonunun temeline anlam arayışını koymuştur, bu bağlamda din bireyin hayatına anlam katıyor, onu motive ediyorsa kabul edilebilir bir durumdur.

¹⁴⁴ Karaca, *Din Psikolojisi*, 71.

¹⁴⁵ Seyyid Şerif Cürçani, *Arapça- Türkçe Terimler Sözlüğü*, çev. Arif Erkan (İstanbul: Bahar Yayınları, 1997), 105.

¹⁴⁶ Muhammed Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili* (İstanbul: Zehraveyn, ts.), 1/92-95.

¹⁴⁷ Ali Köse - Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2018), 110.

¹⁴⁸ Ali Ayten, *Psikoloji ve Din* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 17.

¹⁴⁹ Mustafa Doğan Karacoşkun (ed.), *Din Psikolojisi* (Ankara: Grafiker Yayınları, 2015), 39.

¹⁵⁰ Köse - Ayten, *Din Psikolojisi*, 110.

¹⁵¹ Sigmund Freud, *Bir Yanılsamanın Geleceği*, çev. Aziz Yardımlı (İstanbul: İdea Yayınları, 2011), 9.

¹⁵² Carl Gustav Jung, *Psikoloji ve Din*, çev. Raziye Karabey (Ankara: Okyanus, 2017), 9-10.

¹⁵³ Ümit Horozcu, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Rağbet, 2017), 119.

¹⁵⁴ Horozcu, *Din Psikolojisi*, 47.

¹⁵⁵ Ali Engin Uygur, *Din Psikolojisi Açısından Alfred Adler Psikolojisinin Değerlendirilmesi* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2015), 77-81.

¹⁵⁶ Karacoşkun, *Din Psikolojisi*, 52.

Frankl, dindar bireylerin daha sorumluluk sahibi olduğu ve dini tecrübe yaşamış kişilerin dindar olmayanlara göre daha fazla anlamlılığa sahip olduğunu belirtmiştir.¹⁵⁷

Genel olarak din; bir toplumun sahip olduğu inançlar, ibadetler ve kişinin hayat kılavuzu olarak kabul ettiği, hayatını şekillendirmesine izin verdiği ahlaki kanunlar bütününe denmektedir.

1.15 Dindarlık

Sahip olunan inançların birey tarafından kabul görmesi ve yaşamda uygulamaya dönüştürülmesine dindarlık denilmektedir. Dinin yaşanması, teoriğin pratiğe dönüştürülmesi, dini; bir yaşam rehberi olarak değerlendirebilmektir. Din Psikolojisi literatüründe de dini ilkelerin gerek bireysel gerekse toplumsal yaşantıya aktarılmış hali olarak ifade edilmektedir. Dindarlıkta, dini inançların çeşitli tutum ve davranışlarla bireyin günlük yaşantısına etki etmesi durumu söz konusudur.¹⁵⁸

Dindarlık, yaşama ve his olarak bireysel olsa da etkileri açısından toplumsal bir olgudur.¹⁵⁹ Bu bakımdan bireysel açıdan subjektif olan dindarlık sosyal yaşantı açısından objektiftir ve gözlemlenebilmektedir. Dindarlık, bireyin dini yaşayış şekli ve dinselliği yaşaması bakımından hem kişiden kişiye hem de dinden dine farklılık göstermektedir. Aynı din hatta aynı mezhep mensuplarının dahî farklı dindarlık tipolojilerini benimsemeleri mümkündür.¹⁶⁰ Çünkü dindarlık bireysel bir deneyimdir ve bireyin yetiştiği aile, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim, sosyal ve kültürel yaşamı, ekonomik düzeyi ve benzeri değişkenlerden etkilenmektedir.¹⁶¹ Dindarlığın ahlâki veya kurallı temelini yanı sıra psikolojik kaynakları da bulunmaktadır. Bireyin yaratılışında bulunan inanma duygusu, acizlik ve sığınma ihtiyacı, kişisel ihtiyaçlar, korkular psikolojik kaynaklardan bazılarıdır. Kişinin dindarlığının temelinde bu etkenlerden bir veya birkaçı bulunuyor olabilir. Bu etkenler bireyin dini duyguyu ve dini yaşantıyı nasıl ve ne yoğunlukta yaşayacağını da belirlemektedir.¹⁶²

¹⁵⁷ Horozcu, *Din Psikolojisi*, 160.

¹⁵⁸ Köse - Ayten, *Din Psikolojisi*, 111.

¹⁵⁹ Ejder Okumuş, “Gösterişçi Dindarlık”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 6/2 (2006), 221.

¹⁶⁰ Koç, “Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, 217-248.

¹⁶¹ Abdurrahman Kurt, “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/2 (2009), 1-29.

¹⁶² Hasan Kayıklık, *Din Psikolojisi* (Adana: Karahan Kitabevi, 2017), 73.

Dindarlık kavramı geniş inanç ve uygulama şekillerini kapsayan çok yönlü bir kavram olmakla birlikte ezcümle “dinin insan hayatına nüfuz derecesi” olarak tanımlanabilmektedir.¹⁶³

1.16 Dindarlığın Boyutları

Dini yaşantının ve insanlığın çok yönlü olması beraberinde dindarlığın da çok boyutlu olmasını getirmiştir. Dindarlığın tespit edilmesi ve dinin insan hayatının hangi yönlerini ne derecede etkilediği meseleleri dindarlığın boyutları konusunu ortaya çıkarmıştır.¹⁶⁴ Din ve dindarlık üzerine çalışmalar yapan araştırmacılar dindarlığın farklı sayı ve nitelikte boyutlarının olduğuna dikkat çekmişlerdir. Araştırmacıların birbirinden farklı çok sayıda dindarlığın boyutları tasnifi bulunmakla birlikte bunlardan en kabul gören ve yaygın olanı Glock ve Stark’ın dindarlığı beş boyutta değerlendirdiği çalışmalarıdır. Buna göre dindarlık inanç, ibadet, bilgi, tecrübe ve etki boyutları olmak üzere beş kısımda incelenmektedir.¹⁶⁵ Glock ve Stark, belirledikleri bu boyutların herhangi bir dine has kılınarak kullanılması gibi bir zorunluluk bulunmadığını ifade etmişlerdir.

1.16.1 İnanç Boyutu

Bu boyut, dini inanç boyutuna dayanmaktadır. Her din, mensubu olan bireylere uymaları için bir takım inanç prensipleri sunmaktadır.¹⁶⁶ Dinlerin kendilerine has ortaya koydukları inançlar, yapısal açıdan üç kısma ayrılmaktadır. İlkın tüm dinlerde kutsal varlığın mahiyetini, niteliklerini belirleme ve güvence altına alma mevcuttur. İkinci olarak tüm inançlar kutsal amacı açıklamakta ve insanın bu amaca yönelik uyması gereken rolleri belirlemektedir. Üçüncü olarak her dine tamamlayıcı unsurlar bulunmaktadır. Uygulamaya yönelik olan bu inançlar, ilahi amacın gerçekleşmesi için insanın yaratıcısına ve diğer insanlara karşı davranışlarını kendisinden istenildiği gibi düzenlemesini sağlamaktadır.¹⁶⁷

1.16.2 Bilgi Boyutu

Bilgi boyutu; kişilerin mensubu oldukları dini öğretinin temelleri, kaynakları, kutsal değerleri ve beklentileri hakkında asgari düzeyde de olsa bilgi edinmeleri ile alakalıdır. Bir dine inanmanın ve bağlanmanın önkoşulu onun hakkında bilgi sahibi olmak olarak değerlendirildiğinde bilgi ve inanç

¹⁶³ Kurt, “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”, 1-26.

¹⁶⁴ M. Emin Köktaş, *Türkiye’de Dini Hayat: İzmir Örneği* (İstanbul: İşaret Yayınları, 1993), 50.

¹⁶⁵ Glock - Y. Charles, “Birleşik Devletler’de Dinsel Bir Uyanış Var mı?”, çev. Esen Sinanoğlu - Paul Lazarsfeld, *Toplum Bilimleri Sözlüğü* (Ankara: Türkiye Milli Komisyonu, 1982), 51-73.

¹⁶⁶ Karaca, *Din Psikolojisi*, 98.

¹⁶⁷ Karaca, *Din Psikolojisi*, 98.

boyutlarının birbirleri ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir.¹⁶⁸ Birey, dini bilgiye sahip olmadan da inanma eylemini gerçekleştirebilmektedir fakat iman ettiği din kendisinden bilgi ve birikim sahibi olmasını istemektedir. Ayrıca bireyin müntesibi olduğu din hakkında bilgi sahibi olması ruh sağlığı için de olumlu bir durumdur.¹⁶⁹ Neye ne için inandığını, imanının sonucunda onu neler beklediğini bilen kişi gerçek bir imanla dininin buyruklarını yerine getirme çabasına girişebilmektedir. Dine dair sorularının cevaplarını alabildiği için de din kendisi için daha anlamlı bir noktada durabilmektedir. Bu da bireyin mental sağlığını korumasına yardımcı olabilir.

1.16.3 Tecrübe (Duygu) Boyutu

Dindar bireyler bağlı oldukları dinin kutsalını vasıtasız olarak içinde hissetmekte ve bu güçten etkilenmektedir. Dinin tecrübe boyutu, bireyin bizâtihi yaşadığı, hissettiği, duygusal olarak algıladığı tüm sezgiler, hislerle alakalıdır.¹⁷⁰ Dinin tecrübi boyutu çok kişisel olup tamamı ile subjektif bir alandır. Bireyi, inandığı şeye daha bağlı kılan güçlü bir bağ temsil etmektedir. Yaşanan mistik deneyimler bireyde oldukça derin iz bırakmaktadır ve yalnızca bu tecrübeyi yaşayan kişi tarafından bilinmektedir. Bu sebeple tecrübe boyutu tüm dindarlık boyutları arasında en hassas ve en kapalı olanıdır.¹⁷¹

1.16.4 İbadet Boyutu

Bireylerin dini alanda ve din adına yapmış oldukları fiillerin tamamı dindarlığın ibadet boyutu ile alakalıdır. Her din kendine has ritüelleri içerisinde barındırmakta ve müntesiplerinin bu ritüelleri yerine getirmesini beklemektedir. Bu uygulamalar her dinde farklılık arz etmektedir. Yaşamını dini kaidelerin belirlediği bir çizgide yaşama gayretinde olan dindar birey bu uygulamaları yerine getirdikçe huzurlu ve mutlu hissetmektedir. Aksi takdirde huzursuzluk hissedebilmektedir.

1.16.5 Etki Boyutu

Dindar bireylerin sahip oldukları dinsel bilgi, tecrübe, ibadet ve inancın; kişinin yaşantısına, ideolojisine, hayatı algılayış biçimine dönük etkilerini ifade etmektedir. Bu boyut insan hayatında dinin etkilerini izah etmektedir.¹⁷² Bireyin

¹⁶⁸ Karaca, *Din Psikolojisi*, 118.

¹⁶⁹ Necati Öner, *Stres ve Dini İnanç* (Ankara: TDV Yayınları, 1988), 61-62.

¹⁷⁰ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 74.

¹⁷¹ Kayıklık, *Din Psikolojisi*, 192.

¹⁷² Habil Şentürk, *Din Psikolojisine Giriş* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 112.

sahip olduğu bakış açısı onun tüm yaşamına nüfuz etmekte ve aldığı kararlarda büyük oranda etkili olmaktadır. Bu bağlamda hayatını dini perspektife göre yaşayan bireyin hayatında alacağı kararlar, kişisel tercihleri, düşünce yapısı dinin yaşantısına etkisi ile açıklanmaktadır. Etki boyutu, önceki boyutların sentezlenmiş hali gibi olup bireyin dünyayı algılayış biçimidir.¹⁷³

1.17 Dindarlığın Ölçülmesi

Dindarlığın kendi içerisindeki çok boyutlu ve subjektif yapısı onu tanımlamayı zorlaştırdığı gibi ölçmeyi de zorlaştırmaktadır. Araştırmacılar, hedeflenen amaç doğrultusunda ölçülmek istenen dini tutum ve davranışlardan yola çıkarak kişilerin dindarlık veya dini yönelim düzeylerine yönelik saptamalar yapmaktadırlar.¹⁷⁴ Dindarlığın ölçülmesi, kişinin dindarlık düzeyinin belirlenmesi ve sayısal değerlerle ifade edilmesinden ibarettir.¹⁷⁵ Dindarlık düzeyi genellikle ölçek puanlarıyla ifade edilmektedir. Her ölçeğin alt ve üst puan sınırı vardır, bu sınırlar ölçeğe göre farklılık arz edebilmektedir. Yüksek puan dindarlık düzeyinin yüksek olmasına, düşük puan ise dindarlık düzeyinin az olduğuna işaret etmektedir.¹⁷⁶

Dindarlığın ölçümüne yönelik yapılan çalışmalar ilk yıllarda tek boyut üzerinden değerlendirilmiştir fakat sonraki çalışmalarda dindarlık çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmış ve çok boyutlu dindarlık ölçekleri geliştirilmiştir.¹⁷⁷ Ülkemizde de dindarlığı ölçmek için yapılan çalışmalar iki gruba ayrılmaktadır. Hazırlanan ölçekler ya uluslararası literatürde geliştirilen bir ölçeğin uyarlanması şeklinde ya da Türkiye'ye özgü İslami dindarlıkla ilgili özgün çalışmalar üretilmesi şeklindedir.¹⁷⁸ Dindarlık ölçeği geliştirme çabaları, dinin insan hayatına ne derecede ve ne boyutta etki ettiğini ölçmeyi amaçlamaktadır.¹⁷⁹

1.18 Dindarlık Tipleri

Her birey mensubu olduğu dini farklı boyutta ve farklı derinlikte yaşamaktadır. Gerek dinin çok boyutlu yapısı gerek bireylerin kişisel farklılıkları bu duruma sebep olmaktadır. Farklılıkların tezahürü sonucunda

¹⁷³ Köktaş, *Türkiye’de Dini Hayat: İzmir Örneği*, 45.

¹⁷⁴ Yakup Coştu, “Dine Normatif ve Popüler Yaklaşım Bir Dini Yönelim Ölçeği Denemesi”, *Çorum: Hitit Ü.İ.F.D.* 8/15 (2009), 119-139.

¹⁷⁵ Coştu, “Dine Normatif ve Popüler Yaklaşım Bir Dini Yönelim Ölçeği Denemesi”, 122.

¹⁷⁶ Ahmet Onay, *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim* (İstanbul: Dem Yayınları, 2004), 45.

¹⁷⁷ David Wulf, *Psychology of Religion; Classic and Contemporary* (New York, 1997), 200-206.

¹⁷⁸ Üzeyir Ok, “Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 8/2 (2011), 528-549.

¹⁷⁹ Onay, *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim*, 67.

araştırmacılar tarafından benzer dini yaşayış özellikleri gösteren bireyler bazı sınıflandırmalara tabi tutulmuştur.¹⁸⁰ Bu ayrımlardan en bilineni Gordon W. Allport'a aittir.

Allport, dindarlığı içgüdümlü ve dışgüdümlü olmak üzere iki kısımda incelemektedir. İçgüdümlü dindarlık; bireyin dini herhangi bir durum için araç kılınmaması, iç dinamiklerinden beslenerek dini buyrukları uygulaması ve yaşamını şekillendirmesine izin vermesi olarak tanımlanabilmektedir. İçgüdümlü dindarlık kategorisinde olan birey; dini gösteriş, çıkar veya benzeri bir amaç için kullanmayıp yalnızca inancı için yaşamaktadır. Dışgüdümlü dindarlarda ise birey, dini çıkarları doğrultusunda kullanmakta, sosyal bir cemaatin üyesi olabilme kaygısı ile aslında düşünüp inanmadığı şekilde davranabilmektedir. Allport, yapmış olduğu çalışmalarda içgüdümlü dindarların dışgüdümlü dindarlara oranla daha anlayışlı ve hoşgörülü olduğunu tespit etmiştir.¹⁸¹

Araştırmacılar, kendi bakış açıları ve birikimleri çerçevesinde dindarlığı çeşitli şekillerde sınıflandırmışlardır. Yapılan sınıflandırmalar içerik olarak birbirlerine benzemekle beraber sınıflandırılma şekli ve isimlendirilmeleri bakımından farklılıklar arz etmektedir.¹⁸²

1.19 Dindarlık ve Yetersizlik Duygusu İlişkisi

Yetersizlik duygusu¹⁸³ kişinin kendi hissiyatı, iç alemi ve vehimleri ile alakalı olarak varlığını göstermektedir. Yoğun şekilde hissedilen yetersizlik duygusu bireyi aşağılık kompleksine götürmekte olup davranış bozukluğu olarak değerlendirilmektedir. Bu duruma gelmesi daha çok kişinin kendisine olan güvenini kaybetmesi veya bu güveni hiç kazanamaması ile alakalandırılmaktadır. Bu duygu, bireyi karanlığa çekmekte ve kendisini başarısızlığa, mutsuzluğa götürmektedir.

Yetersizlik duygusuna ve aşağılık kompleksine dini literatürde bakıldığında direkt kelime karşılığına kaynaklarda rastlanmadığı görülmektedir. Bununla birlikte aşağılık, zayıflık, yetersizlik anlamlarında kullanılan ifadelerle rastlamak mümkündür. Kur'an-ı Kerim'de müminler Uhud Savaşı'ndaki yenilgi karşısında yetersizlik duygusuna kapılmamaları konusunda "Gevşemeyin,

¹⁸⁰ Ayşegül Gezenler, *Orta Yetişkinlik Dönemi Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi* (Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2019), 144.

¹⁸¹ İbrahim Gürses, *Kölelik ve Özgürlük Arasında Din* (Bursa: Arasta Yayın, 2001), 84.

¹⁸² Abdulkadir Ilgaz, *Depresyon ve Dindarlık İlişkisi* (Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2015), 20.

¹⁸³ Yetersizlik Duygusunun mahiyeti hakkında detaylı bilgilendirmeye I. Bölümde yer verilmiş olup bu kısımda yalnızca kompleks haline dönüştürülmüş şekli ele alınmıştır.

üzülmeyin. Eğer Müminler iseniz üstün olan sizlersiniz”¹⁸⁴ denilerek ifade edilmektedir. Allah, kendisine inandığı halde dünyada sıkıntı çeken insanların aciz bırakılmayacağını Kur’an-ı Kerim’de “Hiç şüphesiz, size vaad edilen mutlaka gelecektir. Ve siz aciz bırakılacak değilsiniz.”¹⁸⁵ buyurarak bildirmektedir. Bu ayetle birlikte inanan kimselerin kendilerini diğer kimselerden yetersiz, aciz, kimsesiz görmemeleri gerektiği vurgulanmaktadır. Kur’an-ı Kerim’de insanın acizliği yalnızca Allah karşısında ele alınmıştır, bunun haricinde kendisini herhangi bir insandan aşağıda görmesi hoş görülmemiş aksine üstünlüğün inanan kimselerde olduğu belirtilmiştir.

İnsan, dünyaya imtihan edilmek için gönderilmiştir.¹⁸⁶ Bunun bilincinde olan inançlı kimse yaşayacağı herhangi bir problem karşısında yetersizlik, aşağılık kompleksi yaşamamalı ve yaşadıklarının geçici olduğunun farkında olmalıdır. Yaşadıklarının imtihanın bir parçası olduğunun farkında olmalı ve bu hislere kapılsa bile Kur’an ve sünnete göre hareket ederek olumsuz duygu ve düşünceleri kendisinden uzaklaştırmaya çalışmalıdır.

3.6.1. Kur’an ve Sünnet Açısından Yetersizlik Duygusunun

Sebepleri

Kur’an-ı Kerim’de ve Peygamberimizin sünnetinde kompleks haline dönüşebilecek yetersizlik duygusuna neden olan davranışlar arasında ebeveynlerin yanlış tutumları, şiddet, ölçüsüz cezai küçük düşürme, kıyaslama, yargılama, suçlama, alay etme, olumsuz benlik algısı oluşturma, beden kusurlarını açık etme, yaşam şartlarından dolayı bir başkasını hor görmeye değinilmiş ve bu olumsuz tutumlar çirkin davranışlar olarak ifade edilmiştir.

Yetersizlik ve aşağılık duygularının tohumlarının özellikle çocukluk döneminde atıldığı dikkate alındığında çocukla alay etmenin, küçük düşürmenin, başkası ile kıyaslamanın ileriki yaşlarda oluşturabileceği zararın büyüklüğü tahmin edilebilir düzeydedir. Peygamber Efendimiz çocuklarla iletişimde her zaman dikkatli davranmış, onları tıpkı bir yetişkini dinler gibi dikkatle dinlemiş ve kendilerine şefkat göstermiştir.¹⁸⁷ Çocuklara hiçbir zaman şiddet göstermemiş

¹⁸⁴ Âl-i İmran 3/139

¹⁸⁵ En’âm 6/134

¹⁸⁶ Ankebut 29/2,3; Zümer 39/49; Teğabün 64/15; Bakara 2/155; Mâide 5/48; En’am 6/165; A’raf 7/163; Yunus 10/30; Hûd 11/17; Nahl 16/92; Kehf 18/7 ; Enbiyâ 21/35; Muhammed 47/4; Mülk 67/21

¹⁸⁷ İbrahim Canan, *Hadis Ansiklopedisi Kütübü Sitte* (İstanbul: Akçağ Yayınları, 1993), 1/375.

hatta şiddet uygulayanları da engellemiştir.¹⁸⁸ Bireysel farklılıkları her zaman dikkate almış ve hiçbir çocuğu bir başkası ile kıyaslamamıştır. Erkek çocuğunun kız çocuğuna üstünlüğünü kabul eden bir toplulukta çocuklar arasında ayırım yapılmaması gerektiğini, her ikisinin de Allah' ın nimeti olduğunu her zaman dile getirmiştir.¹⁸⁹ Çocukları hiçbir zaman utandırmamış, hatalarını ve yanlışlarını görmezden gelip onları teselli etmiştir.¹⁹⁰ Lakap takmayı, alay etmeyi, fiziksel veya ruhsal herhangi bir rahatsızlığı veya eksikliği dalga konusu haline getirmeyi kesinlikle yasaklamıştır. Kur' an-ı Kerim' de insanların birbirine lakap takmaması emredilmiş, kendi aralarında birbirlerinin kusurları hakkında işaretlemeleri kınanmış ve yasaklanmıştır.¹⁹¹

Kur' an-ı Kerim' de insanın en güzel şekilde ve en güzel surette¹⁹² yaratıldığı açıkça belirtilmiş; kişiler arasında fiziksel görünüm, zenginlik, maddi üstünlük ve benzeri konularda hiçbir fark olmadığı vurgulanmıştır. Üstünlüğe yalnızca inananların ve takva sahibi olanların sahip olduğu bildirilmiştir.¹⁹³ Bu sebeple gerek çocuklarda gerekse yetişkinlerde yetersizlik hissi oluşturacak, kişiyi incitecek, yaşamında olumsuz his bırakacak herhangi bir duygu hissettirmemeli, o kişinin Allah' ın eşref-i mahlukat olarak tanımladığını hatrında tutmalıdır.¹⁹⁴

3.6.2. Kur'an ve Sünnet Açısından Yetersizlik Duygusunun Sonuçları

Kur'an-ı Kerim'de bahsi geçen kıssalar üzerinde verilen örneklerde ve ilgili hadislerde aşağılık hissini insan üzerinde ne gibi etkiler oluşturduğu görülmektedir. Buna göre aşağılık hissini yoğun düzeyde yaşayan bireyler, övülme ve yerme arzusu gütmekte; yerilme korkusu hissetme, sinirli olma, kıskanç olma, saldırgan ve saygısız olma, egemenlik arzusuna sahip olma, üstünlük kompleksi yaşama gibi olumsuz duygu durumları yaşayabilmektedir. Bu kimselere Kur'an-ı Kerim'de hoş bakılmamış, çirkin davranışlar olarak ifade edilmiştir ve insanlar bunlardan sakındırılmıştır.

¹⁸⁸ Nuriye Çeleğen, *Peygamberimiz Çocuklara Nasıl Davranırdı?* (İstanbul: Nesil Yayınları, 2006), 18-19.

¹⁸⁹ Canan, *Hadis Ansiklopedisi Kütübü Sitte*, 1/365.

¹⁹⁰ Muhammed Nur Süveyd, *Peygamberimizin Sünnetinde Çocuk Eğitimi*, çev. Zekeriye Güler (Konya: Uysal Kitabevi, 1994), 335.

¹⁹¹ Hucurat 49/11

¹⁹² Tin 95/4

¹⁹³ Hucurat 49/13

¹⁹⁴ İsrâ 17/70

Sürekli övölme arzusu duyan birey, bu arzusunun temelinde derin bir yetersizlik duygusu taşımaktadır. Dinimizce kişinin kendisini övmesi hoş karşılanmamakta, kişinin kendisini beğenerek böbürlenmesi yasaklanmaktadır.¹⁹⁵ Kendisini öven, böbürlenlen ve kibirlenen insanlara Allah karşısındaki konumları hatırlatılmış ve insanın aslında aciz bir varlık olduğu bildirilmiştir.

Yetersizlik duygusunun belirtilen bir diğer sonucu kişide kıskançlık duygusu oluşturmastır. Kur'an-ı Kerim'de verilen Habil- Kabil örneği¹⁹⁶ ve Hz. Yusuf'un¹⁹⁷ kuyuya atılma kıssası bunun en güzel örneklerindendir. Kıskançlık; beraberinde kin, nefret, öfkeyi de getirmekte ve haset edilen kişiye zarar verme isteği oluşturmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de "Allah'ın sizi, birbirinizden üstün kıldığı şeyleri hasetle arzu etmeyin."¹⁹⁸ buyurulmaktadır. Bu ayet insanın aşağılık, yetersizlik, eksiklik duygularının ileri boyutlara taşınabileceğini ifade etmektedir.¹⁹⁹ Üstün olarak görülen kişiye karşı hissedilen olumsuz duyguların kontrol altına alınması öğütlenmektedir. Peygamberimiz bunun için hoşlanılmayan kişiye dua edilmesi ve selam verilmesini öğütlemiştir. Kişiler arasında sevgi bağı oluşturacak bu davranışların hasedi yok edeceğini bilinmektedir.

Yetersizlik hissinin bir diğer dışa vurumu da üstünlük ve egemenlik arzusudur. Peygamber Efendimiz, peygamberliğini ilan ettiğinde ona iman etmeyen kimselerin bir savunması da kendilerini bu göreve daha layık görmeleri ve ondan daha üstün olduklarını düşünmeleri idi.²⁰⁰ Kur'an-ı Kerim'de de egemenlik arzusunun en belirgin örneği Firavun'un halkı üzerinde kurduğu baskıda görülmektedir.²⁰¹ O'nun egemenlik arzusu ve üstünlük duygusu halkı iman etmekten dahi alıkoymuştur.²⁰² Kişi, kendi içerisinde çözümleyemediği yetersizlik duygusunu başkası üzerinde hakimiyet kurma çabası ile bastırmakta ve böylece tatmine ulaşmaktadır. Fakat bu durum verilen örneklerde de ifade edildiği üzere hoş karşılanmayıp yasaklanmıştır.

¹⁹⁵ İsrâ 17/37

¹⁹⁶ Mâide 5/27-31

¹⁹⁷ Yusuf 12/4-8,58-101

¹⁹⁸ Nisa 4/32

¹⁹⁹ Abdurrahman Kasapoğlu, *Kur'an'da Kişilik Psikolojisi* (İstanbul: İnci Yayınları, 1997), 25.

²⁰⁰ İbrahim Sarıçam, *Hiz. Muhammed ve Evrensel Mesajı* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2002), 107-109.

²⁰¹ Yunus 10/83

²⁰² Seyyid Sancak, *Süreç, Yapılaşma ve Model Bağlamında Kur'an'da Firavun Tipolojisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2014), 33.

3.6.3. Kur'an ve Sünnet Çerçevesinde Yetersizlik Duygusuna Karşı Alınabilecek Önlemler

İslam dininin temel aldığı kaynaklarda insanın yetersizlik duygusunun kompleks haline getirmesinin örnekleri görülmektedir. Kişinin bu duyguyu hissetmesinin elinde olan veya olmayan pek çok sebebi olabilmektedir. Bu duyguya kapılmak bireyin elinde olmasa da engellemek kişinin elinde ve imkanlar dahilindedir.²⁰³ İslam dini, her zaman ve her durum için dengeli davranmayı tavsiye etmekte ve duyguları da kontrol altına alabilmeyi öğütlemektedir. Hissedilen olumsuz duygulardan eyleme dökmeyeği sürece sorumlu olunmadığı bildirilmekte, bu duygulardan kurtulmak için de çözüm önerileri sunmaktadır.

Aşağılık kompleksi için de öncelikle tavsiye edilen bu duygunun oluşumuna fırsat verilmemesidir. Bunun için özellikle çocukluk döneminde bu duyguyu uyandıracak eylem ve söylemlerden uzak durulması gerekmektedir. Peygamberimiz çocuklara gerekli ihtimamı göstermiş ve aynı şekilde gösterilmesini istemiştir. Çocukla çocuğun dilinden konuşmuş, şakalaşmış, hali ile onlara örnek olmuştur. Gerekli ilgi, özen ve özveriye göstermiş; çocuğu tanıyarak, ne yapıp ne yapamayacağını tespit ederek hareket etmiştir. Himayesindeki çocuklara kaldıramayacakları veya yapamayacakları yükler yüklememiş, yapabilecekleri kadarı ile görevlendirmiş ve teşvik edici davranmıştır. Gerek çocuklara gerekse yetişkinlere değerli olduklarını hissettirmiş ve bizzat insan olmak ile önemli olduklarını ifade etmiştir. Çocuklarla iletişim kurarken gözlerinin içine bakmış, büyüklerle tokalaştığında karşısındaki elini bırakmadan elini çekmemiştir. Hem beden dili ile hem sözleri ile karşısındaki insana değer verdiğini hissettirmiştir.

Her insan karakter yapısı ve kişilik özellikleri itibarıyla farklı özelliklere sahiptir. Farklılıklar, kişileri birbirinden üstün ve aşağıda kılmamakta aksine çeşitlilik oluşturmaktadır. Her insanın sahip olduğu farklı bir özellik mevcuttur, kendisinde o özellik bulunmayan kişiler birbirinden destek alarak eksikliklerini giderebilmektedir. Bu çeşitliliği eksiklik olarak algılamak, kompleks haline getirmek kişinin kendisine zarar veren ve pek çok olumsuzluğa yol açan bir durumdur. Kur'an-ı Kerim'de verilen örnekler ve peygamberimizin yaşantısından aktarılan kesitlerden aldığımız örneklerde de yetersizliği kompleks haline

²⁰³ Hacer Tek, *Din Eğitimi ve Aşağılık Kompleksi*, 157.

dönüştürmüş kişilerin kendilerine zarar verdiği ve Allah katında esfel-i safilin²⁰⁴ olarak anıldığı görülmektedir.

Olumsuz geçmiş yaşantılar, bu yaşantıların izleri bireyde komplekse yol açabilmektedir; bu insani zaaf olarak dinimizce de bildirilmiştir. Bu zaaftan kurtulmanın çaresinin kişinin otokontrolü sağlaması olduğu belirtilmiş, bunun sorumluluğunun kişinin iradesinde olduğu da bildirilmiştir.



²⁰⁴ Tîn 95/5

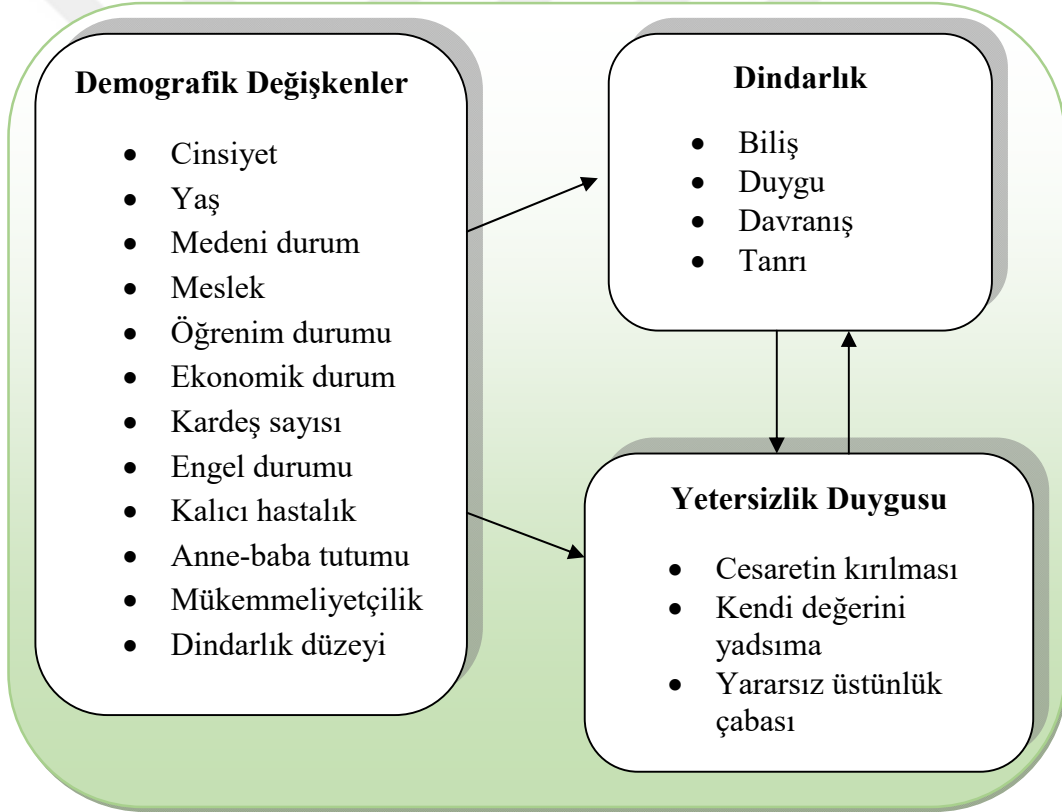
İKİNCİ BÖLÜM

2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve veri analizinde kullanılan tekniklerle alakalı bilgilere yer verilecektir.

2.1 Araştırmanın Modeli

Çalışmamız yetişkin bireylerin yetersizlik ve dindarlık düzeyleri ve demografik değişkenler arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. Araştırmanın modeli ilişkisel tarama modeline uygun olarak aşağıdaki şekilde verilmiştir.



Şekil 2.1. Araştırma Modeli

2.2 Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Bolu ilinde yaşayan 21-60 yaş aralığındaki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmış ve çevrim içi 516 kişiye ulaşılmıştır.

2.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Çalışmamızın amacına uygun olarak katılımcılara demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulmuş sorulardan oluşan bilgi formu, yetersizlik duygularını ölçmek için Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve dindarlık düzeylerini ölçme amacıyla Ok-Dindarlık Ölçeği uygulanmıştır. Ölçek ve Bilgi Formunu uygulamak için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. 2019/319 protokol no ile 12.11.2019 tarihinde etik olarak uygun bulunduğu tarafımıza bildirilmiştir.

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Tarafımızdan hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda araştırmaya katılanların yaşı, cinsiyeti, öğrenim durumu, ekonomik düzeyi, mesleği gibi demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Ayrıca konu ile ilişkilendirilebileceği düşünülen destekleyici sorular da yöneltilmiştir.

2.3.2 Yetersizlik Duygusu Ölçeği

Akdoğan ve Ceyhan tarafından yetişkinlerin yetersizlik duygusunu düzeyini belirleme amacıyla geliştirilmiş olan ölçek 20 maddeden oluşmakta olup beşli likert tipinde yanıtlanmaktadır. Ölçek, Cesaretin Kırılması, Kendi Değerini Yadsıma, Yararsız Üstünlük olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. 20 maddeden oluşan ölçek geçerli ve güvenilirlerdir.²⁰⁵

2.3.3 Ok-Dini Tutum Ölçeği

Ok tarafından geliştirilmiş olan ölçek, yetişkin bireylerin dindarlık düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ok-Dini Tutum ölçeği, İslami kültürde dindarlığı ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek *biliş, duyuş, davranış* ve *tanrı* olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. 8 madde olup beşli likert tipindedir. Bilişsel boyutla bireyin dinle ilgili genel görüşlerinin değerlendirmesi, davranışsal boyutla dinin, bireyin davranışları üzerinde ne derece yönlendirici olduğu, duygusal boyutla bireyin, dinin duyguya hitap eden yönünden ne düzeyde etkilendiğini ölçmeyi hedeflemektedir.²⁰⁶

2.3.4 Araştırma Verilerinin Toplanması

Araştırmada anket uygulaması yapılmıştır. Google Formlar üzerinden hazırlanan anketler çevrim içi olarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Çalışma için

²⁰⁵ Ramazan Akdoğan, *Adleryen Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirti Düzeylerine Etkisi*, 110.

²⁰⁶ Ok, “Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması”.

kullanılacak formların izni, ölçeği geliştiren araştırmacılardan alınmıştır. Hazırlanan anket formunu uygulamak için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır. 2019/11 tarihli yapılan toplantıda 2019/319 protokol no ile 12.11.2019 tarihinde formların etik olarak uygun bulunduğu kararı tarafımıza bildirilmiştir. Bolu ilini kapsayan araştırmamızda uygulama için valilik izni de alınmıştır.

Elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiş ve değişkenler arasındaki korelasyon incelenmiştir. 30.06.2021 tarihli 27376388 sayılı yazıda çevrim içi anket uygulaması talebinin uygun görüldüğü bildirilmiştir.

2.3.5 Verilerinin Analizi

Yapılan bu çalışmada anket yöntemiyle toplanan verilerin analizinde SPSS paket programından yararlanılmıştır. Öncelikle verilerin genel kontrolleri yapılarak kayıp veri olup olmadığı, aykırı-uç değerler içerip içermediği kontrol edilmiş ancak olumsuz herhangi bir veriye rastlanmamıştır. Daha sonra katılımcıların demografik özellikleri incelenmiş sürekli verilere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine; kesikli veriler için ise frekans ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Araştırmada kullanılan Yetersizlik Duygusu ve Dindarlık ölçeklerinin hem madde madde hem de alt boyutlar bazında ortalama değerleri incelenerek yorumlanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların yetersizlik duygusu ve alt boyutları ile dindarlık düzeyleri ve alt boyutlarının demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Öncelikle verilerin normal dağılımdan gelip gelmediğini incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmış ve bu değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu görülmüştür. Basıklık ve çarpıklık katsayısının +2 ile -2 arasında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini vurgulamaktadır.²⁰⁷ Verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşıldıktan sonra ortalamalar arasındaki farklılığın tespiti için yapılacak analizlerde parametrik teknikler tercih edilmiştir. Cinsiyet ve medeni durum iki kategorili oldukları için bu değişkenlere göre farklılığın olup olmadığını incelemek amacıyla parametrik tekniklerden bağımsız örneklem t testi (Independent Samples t Test) kullanılmıştır. Bununla birlikte yaş, meslek, öğrenim durumu vb. değişkenler ikiden fazla kategoriye sahip oldukları için bu değişkenlere göre farklılığın olup olmadığını incelemek amacıyla parametrik

²⁰⁷ Julie Pallant, *SPSS Survival Manual* (Buckingham: Open University Press, 2001).

tekniklerden f testi (ANOVA-varyans analizi) kullanılmıştır. Son olarak yetersizlik duygusu ile dindarlık arasındaki ilişki ve etki düzeyini incelemek amacıyla korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında istatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR VE YORUMLAR

3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılan bireylerin demografik yapısı incelenmiş ve her bir değişken alt kategorilerden oluştuğu için frekans ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 1 de sunulmuştur.

Tablo 3.1.Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri

		N	%			N	%
Cinsiyet	Kadın	350	67,8	Medeni Durum	Bekâr	297	57,6
	Erkek	166	32,2		Evli	219	42,4
Öğrenim Durumu	Lise ve altı	53	10,3	Kardeşler Arasındaki Sırası	Büyük Kardeş	186	36,0
	Lisans	387	75,0		Ortanca Kardeş	186	36,0
	Lisansüstü	76	14,7		Küçük Kardeş	144	27,9
Yaş Aralığı	21-25 arası yaş	267	51,7	Ailenin Maddi Durumu	Düşük	32	6,2
	26-30 arası yaş	79	15,3		Orta	301	58,3
	31-35 arası yaş	39	7,6		İyi	167	32,4
	36-40 arası yaş	33	6,4	Mükemmeliyetçi misiniz?	Çok İyi	16	3,1
	41-45 arası yaş	36	7,0		Evet	145	28,1
	46-50 arası yaş	31	6,0		Hayır	123	23,8
	51-60 arası yaş	31	6,0		Kısmen	248	48,1
Hayatının büyük ölçüde geçtiği yer?	Köy / Kasaba	53	10,3	Ailesini dindarlık yönünden tanımlaması	Dine İlgisiz	4	,8
	İlçe	76	14,7		Biraz Dindar	102	19,8
	Şehir	258	50,0		Dindar	354	68,6
	Büyükşehir	129	25,0		Çok Dindar	56	10,9
Kardeş Sayısı	1	9	1,7	Meslek	Ev Hanımı	43	8,3
	2	116	22,5		Öğrenci	236	45,7
	3-4	269	52,1		Kamu Çalışanı	160	31,0
	5-6	87	16,9		Özel Sektör	39	7,6
	6'nın üzerinde	35	6,8		Çalışmıyor	38	7,4
Bedensel Engel Durumu	Evet	7	1,4	Kalıcı Hastalık Durumu	Evet	40	7,8
	Hayır	509	98,6		Hayır	476	92,2
Ebeveynin Tutumu	Otoriter (baskıcı) tutum	85	16,5	Din eğitiminizi daha çok nereden aldınız?	Ailemden	138	26,7
	Aşırı koruyucu tutum	130	25,2		Camii veya Kur'an kursundan	166	32,2
	Demokratik tutum	220	42,6		Tarikat veya Dini Cemaatten	23	4,5
	Serbest (İlgisiz) tutum	25	4,8				
	Tutarsız (dengesiz) tutum	56	10,9				

Tablo 3.1 (devam) Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri

Kendisini Dindarlık Yönünden Tanımlaması	İnanıyorum ve bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum.	251	48,6		Kendi kendime öğrendim	41	7,9
	İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum.	243	47,1				
	İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum.	15	2,9		Okuldan	144	27,9
	İnanmıyorum, hiçbir dini inanca sahip değilim.	7	1,4		Din eğitimi almadım	4	0,8

Araştırmaya katılan bireylerin demografik yapısı incelendiğinde 350'sinin (%67,8) kadın 166'sının (%32,2) erkek olduğu; bunların da 297'sinin (%57,6) bekâr, 219'unun da (%42,4) evli olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öğrenim durumları incelendiğinde 53'ünün (%10,3) lise ve altı, 387'sinin (%75) lisans ve 76'sının da (%14,7) lisansüstü eğitim düzeyine sahip oldukları; kardeşler arasındaki sıraları incelendiğinde ise 186'sının (%36) büyük kardeş, 186'sının (%36) ortanca kardeş ve 144'ünün ise (%27,9) küçük kardeş olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların 267'si (%51,7) 21-25 arası, 79'u (%15,3) 26-30 arası, 39'u (%7,6) 31-35 arası, 33'ü (%6,4) 36-40 arası, 36'sı (%7) 41-45 arası, 31'i (%6) 46-50 arası ve 31'i de (%6) ise 51-60 arası yaşa sahiptir.

Katılımcıların ailelerinin maddi durumları incelendiğinde 32'sinin (%6,2) düşük, 301'inin (%58,3) orta, 167'sinin (%32,4) iyi ve 16'sının ise (%3,1) çok iyi olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte bireylere yöneltilen “mükemmeliyetçi misiniz?” sorusuna 145'i (%28,1) evet, 123'ü (%23,8) hayır ve 248'i (%48,1) ise kısmen şeklinde cevap vermiştir. Katılımcılara hayatlarının büyük ölçüde geçtiği yer sorulduğunda ise 53'ü (%10,3) köy-kasaba, 76'sı (%14,7) ilçe, 258'si (%50) şehir ve 129'u (%25) büyükşehir olarak belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerin ailelerinin dindarlık seviyesi sorulduğunda ise 4'ü (%0,8) dine ilgisiz olduğunu, 102'si (%19,8) biraz dindar olduğunu, 354'ü (%68,6) dindar olduğunu ve 56'sı (%10,9) da çok dindar olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte katılımcıların kardeş sayıları incelendiğinde 9'u (%1,7) bir, 116'sı (%22,5) iki, 269'u (%52,1) üç-dört, 87'si (%16,9) beş-altı ve 35'i (%6,8)

ise altının üzerinde kardeşe sahip olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların meslekleri incelendiğinde 43'ünün (%8,3) ev hanımı, 236'sının (%45,7) öğrenci, 160'ının (%31) kamu çalışanı, 39'unun (%7,6) özel sektör çalışanı olduğu ve 38'inin (%7,4) ise çalışmadığı ortaya çıkmıştır. Bireylerin bedensel engel durumu sorulduğunda 7'si (%1,4) evet, 509'u (%98,6) hayır; kalıcı hastalık durumu sorulduğunda ise 40'ı (%7,8) evet, 476'sı (%92,2) hayır şeklinde cevap vermiştir.

Katılımcıların anne ve babalarının kendilerine karşı tutumları sorulduğunda 85'i (%16,5) otoriter (baskıcı) tutum, 130'u (%25,2) aşırı koruyucu tutum, 220'si (%42,6) demokratik tutum, 25'i (%4,8) serbest (ilgisiz) tutum ve 56'sı (%10,9) tutarsız (dengesiz) tutum içerisinde olduklarını belirtmişlerdir.

Katılımcılara dini yaşantısı sorulduğunda 251'i (%48,6) *“İnanıyorum ve bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum.”* 243'ü (%47,1) *“İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum.”* 15'i (%2,9) *“İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum.”* ve 7'si (%1,4) de *“İnanmıyorum, hiçbir dini inanca sahip değilim.”* şeklinde cevap vermiştir.

Araştırmaya katılan bireylere din eğitimini daha çok nereden aldığı sorulduğunda ise 138'i (%26,7) ailesinden, 166'sı (%32,2) camii veya Kur'an kursundan, 23'ü (%4,5) tarikat veya dini bir cemaatten, 41'i (%7,9) kendi kendine, 144'ü (%27,9) okuldan din eğitimini aldığını ifade ederken, 4'ü (%0,8) din eğitimi almadığını belirtmiştir.

3.2 Ölçeklerle İlgili Bulgular

3.2.1 Yetersizlik Duygusu Ölçeğine İlişkin Cevapların

Değerlendirilmesi

Araştırmada kullanılan yetersizlik duygusu ölçeğine verilen cevapların incelenmesi amacıyla her bir madde 1-5 arasında puanlandığı için ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 2 de sunulmuştur.

Tablo 3.2.Katılımcıların Yetersizlik Duygusu Ortalama Puanları

	Ort.	Std. Sap.	Çarpıklık	Basıklık
Cesaretin Kırılması	2,69	0,79	0,31	-0,30
1. Bir işe girişmek için birilerinin beni cesaretlendirmesi gerekir.	2,70	1,12	0,17	-0,62
6. Yaşam bana zor gelir.	2,81	1,23	0,23	-0,80
7. Yalnız kalmaktan için için korkarım.	2,49	1,31	0,55	-0,81
10. Daha işe başlamadan kendi kendime başaramayacağımı söylediğim olur.	2,16	1,16	0,77	-0,28

Tablo 3.2 (devam) Katılımcıların Yetersizlik Duygusu Ortalama Puanları

13. İşi en iyi bilen ben olsam da ilk adımı atmak için başkalarının desteğine ihtiyaç duyarım.	2,58	1,23	0,34	-0,90
15. Bir işi yapamayıp küçük düşmektense geri durmayı tercih ederim.	3,02	1,31	0,05	-1,08
16. Başkalarının zayıf yönlerimi görmesinden rahatsız olurum.	3,37	1,25	-0,29	-0,95
19. Bir işte başarısız olduğumda kendimi ezik hissederim.	2,38	1,29	0,63	-0,69
Kendi Değerini Yadsıma	2,33	0,73	0,61	0,37
2. İnsanlara sıkıcı geldiğimi düşünürüm.	2,18	1,10	0,79	0,06
3. Sevdiklerimin mutsuzluğundan kendimi sorumlu tutarım.	2,42	1,18	0,46	-0,65
11. Doğruluğundan emin olsam da kabul görmeyeceğini düşündüğüm bir fikri söylememeyi tercih ederim.	2,69	1,34	0,23	-1,12
17. Gerçekte doğru bulmadığım durumları/olayları, sırf yakınlarım istiyor diye onaylarmış gibi yaparım.	2,19	1,15	0,71	-0,33
18. Zekâmdan şüphe ettiğim olur.	1,79	1,03	1,28	0,92
20. İşlerimi yeterince iyi yapamadığım duygusunu yaşarım.	2,72	1,20	0,31	-0,78
Yararsız Üstünlük Çabası	3,09	0,77	0,14	-0,27
4. Önemsenmediğimi hissettiğim zaman öfkelenirim.	3,00	1,34	0,03	-1,15
5. Bir işi istediğim kadar iyi yapamadığımı düşündüğümde kendime kızarım.	3,88	1,08	-0,73	-0,23
8. Mutluluğumun tek koşulu hayattaki başarılarımdır.	2,50	1,20	0,46	-0,63
9. Kendimi diğerlerinden üstün olmak zorunda hissederim.	1,99	1,16	0,95	-0,14
12. Fikirlerime herkes saygı duysun isterim.	3,75	1,25	-0,61	-0,80
14. Her koşulda olduğumdan daha başarılı bir insan olmak zorunda olduğumu düşünürüm.	3,41	1,28	-0,37	-0,96
Yetersizlik Duygusu Genel Puan	2,70	0,64	0,43	0,05

Araştırmada kullanılan yetersizlik duygusu ölçeğine katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde genel yetersizlik duygusu puanlarının (2,70/5) ortalamasının altında çıktığı görülmektedir. Elde edilen bu sonuç katılımcıların kendilerini yetersiz görmediklerini; çok az da olsa yeterli gördüklerini ifade etmektedir. Yetersizlik duygusu ölçeğinin alt boyutlarına verilen cevaplar arasında en yüksek ortalamaya sahip boyutun yararsız üstünlük çabası boyutu (3,09/5) daha sonra ise cesaretin kırılması boyutu (2,69/5) olduğu; en düşük ortalamaya sahip boyutun ise kendi değerini yadsıma boyutu olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre katılımcıların çoğunluğa yakın kısmı kendi değerini yadsımadığı ve yine önemli bir kısmının cesaretleri kırılmadığı, katılımcıların az bir kısmının ise yararsız üstünlük çabası içerisinde oldukları görülmektedir.

Maddeler bazında sorulara verilen cevaplar incelendiğinde ise “*Bir işi istediğim kadar iyi yapamadığımı düşündüğümde kendime kızarım.*” maddesine en yüksek puanın verildiği; “*Zekâmdan şüphe ettiğim olur.*”maddesine ise en düşük puanın verildiği görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlara göre katılımcılar işlerini iyi yapmak için gayret gösterdiklerini, istedikleri kadar iyi olmayınca da kendilerine kızdıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte bireylerin çoğunluğu zekâsından emin olduğunu ifade etmişlerdir.

3.2.2 Dindarlık Ölçeğine İlişkin Verilen Cevapların Değerlendirilmesi

Araştırmada kullanılan dindarlık ölçeğine verilen cevapların incelenmesi amacıyla her bir madde 1-5 arasında puanlandığı için ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 3 de sunulmuştur.

Tablo 3.3.Katılımcıların Dindarlık Düzeylerinin Ortalama Puanları

	Ort.	Std. Sap.	Çarpıklık	Basıklık
Biliş	1,14	0,53	0,92	0,43
5. Dinin gereksiz olduğunu düşünüyorum.	1,12	0,56	0,44	1,10
6. Dinî inancın insanlara yararından çok zararı olduğunu düşünüyorum.	1,16	0,61	0,75	1,25
Duygu	4,19	0,90	-1,36	1,90
1. Ezan, dua veya ayet gibi dinî okumaları dinlediğimde duygulanırım.	4,16	0,95	-1,23	1,39
2. Dinî etkinliklere katıldığında gerçekten zevk alırım.	4,23	0,98	-1,30	1,33
Davranış	4,29	0,86	-1,40	1,99
3. Yaşamımın dini değerlere uygun olup olmadığına dikkat ederim.	4,23	0,94	-1,20	1,08
4. İnandığım dinin gereklerini yerine getirmeye çalışırım.	4,35	0,89	-1,46	1,98
Tanrı	4,71	0,66	-0,25	1,30
7. Zor zamanlarda Allah'ın bana yardım ettiğini düşünüyorum.	4,78	0,65	-0,80	1,78
8. Allah'ın bana çok yakın olduğunu hissediyorum.	4,63	0,76	-1,53	1,08
Dindarlık Genel Puan	4,51	0,59	-1,64	1,78

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık seviyelerini ölçmek amacıyla uygulanan dindarlık ölçeğine verilen cevapların genel ortalaması 4,51/5 çıkmıştır ve bu sonuç yüksek bir sonuçtur. Katılımcıların dindarlık seviyelerinin oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Bununla birlikte dindarlık ölçeğinin alt boyutlarına verilen cevaplar incelendiğinde en yüksek puanın Tanrı boyutu (4,71/5) olduğu görülmektedir. Yani katılımcıların neredeyse tamamına yakını “zor zamanlarda Allah'ın kendisine yardım ettiğini ve Allah'ın kendisine çok yakın olduğunu

hissettiğini” düşünmektedir. Buna karşın dindarlık ölçeğinin alt boyutlarından olan biliş boyutuna verilen cevapların oldukça düşük olması (1,14/5) katılımcıların çoğunluğunun bu iki maddeyi kabul etmediğini göstermektedir.

3.2.3 Yetersizlik Duygusu ve Dindarlık Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi

Katılımcıların yetersizlik duygusu ve alt boyutları ile dindarlık düzeyi ve alt boyutlarının demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Veriler normal dağıldığı için istatistiksel analizlerde parametrik teknikler kullanılmıştır. İki kategorili değişkenler için bağımsız örneklem t testi; ikiden fazla kategoriye sahip değişkenler için ise F testi (ANOVA-varyans analizi) kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3.4.Yetersizlik Duygusu ve Alt Boyutları ile Dindarlık Düzeyi ve Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi

		Yetersizlik Duygusu	Cesaretin Kırlınması	Kendi Değerini Yadsınma	Yararsız Üstünlük Çabası	Dindarlık	Biliş	Duygu	Davranış	Tanrı
Cinsiyet	Kadın	2,75	2,80	2,36	3,09	4,55	1,09	4,25	4,29	4,75
	Erkek	2,59	2,45	2,28	3,09	4,44	1,24	4,08	4,29	4,62
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Bağımsız Örneklem t Testi için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,24	0,99	0,04	0,00	0,04	0,95	0,07
Yaş Aralığı	21-25 arası yaş	2,85	2,88	2,43	3,22	4,45	1,16	4,08	4,23	4,64
	26-30 arası yaş	2,70	2,69	2,28	3,13	4,55	1,06	4,27	4,24	4,77
	31-35 arası yaş	2,60	2,44	2,36	3,05	4,42	1,22	4,06	4,13	4,69
	36-40 arası yaş	2,48	2,39	2,15	2,94	4,44	1,24	4,15	4,26	4,58
	41-45 arası yaş	2,36	2,33	2,10	2,65	4,62	1,13	4,43	4,32	4,85
	46-50 arası yaş	2,43	2,38	2,15	2,78	4,68	1,15	4,44	4,60	4,84
	51-60 arası yaş	2,48	2,36	2,22	2,91	4,85	1,02	4,68	4,81	4,94
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,08
Medeni Durum	Bekâr	2,85	2,88	2,44	3,22	4,46	1,15	4,11	4,22	4,65
	Evli	2,50	2,43	2,19	2,91	4,59	1,13	4,32	4,39	4,78
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Bağımsız Örneklem t Testi için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,58	0,00	0,02	0,02
Meslek	Ev Hanımı	2,53	2,61	2,17	2,79	4,78	1,01	4,58	4,64	4,91
	Öğrenci	2,85	2,88	2,43	3,22	4,44	1,16	4,08	4,19	4,65
	Kamu Çalışanı	2,53	2,43	2,21	2,98	4,54	1,17	4,26	4,33	4,73
	Özel Sektör	2,50	2,34	2,26	2,94	4,47	1,15	4,03	4,22	4,81
	Çalışmıyor	2,92	3,02	2,48	3,21	4,59	1,04	4,36	4,41	4,64
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71

Tablo 3.4 (devam) Yetersizlik Duygusu ve Alt Boyutları ile Dindarlık Düzeyi ve Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi

Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,31	0,00	0,01	0,11
Öğrenim Durumu	Lise ve altı	2,68	2,67	2,36	3,01	4,51	1,20	4,21	4,31	4,74
	Lisans	2,72	2,72	2,34	3,09	4,52	1,12	4,20	4,28	4,72
	Lisansüstü	2,64	2,52	2,27	3,15	4,47	1,22	4,14	4,33	4,61
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,57	0,12	0,74	0,57	0,75	0,22	0,83	0,88	0,39
Hayatının büyük ölçüde geçtiği yer?	Köy / Kasaba	2,79	2,79	2,40	3,18	4,64	1,05	4,45	4,35	4,81
	İlçe	2,81	2,85	2,38	3,19	4,55	1,18	4,38	4,32	4,66
	Şehir	2,62	2,58	2,30	3,01	4,54	1,12	4,21	4,35	4,75
	Büyükşehir	2,76	2,77	2,33	3,15	4,38	1,19	3,95	4,14	4,60
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,04	0,01	0,75	0,12	0,01	0,27	0,00	0,13	0,12
Ailenin Maddi Durumu	Düşük	2,76	2,74	2,34	3,21	4,19	1,31	3,86	3,95	4,27
	Orta	2,75	2,76	2,37	3,12	4,50	1,15	4,16	4,27	4,70
	İyi	2,61	2,57	2,27	3,01	4,60	1,07	4,31	4,38	4,79
	Çok İyi	2,58	2,51	2,15	3,13	4,53	1,31	4,28	4,41	4,75
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,12	0,07	0,35	0,41	0,00	0,04	0,06	0,06	0,00
Kardeş Sayısı	1	2,61	2,68	2,26	2,87	4,13	1,44	3,44	4,06	4,44
	2	2,76	2,77	2,37	3,14	4,40	1,20	4,05	4,14	4,61
	3-4	2,74	2,72	2,38	3,13	4,54	1,12	4,22	4,31	4,72
	5-6	2,58	2,54	2,22	3,00	4,52	1,16	4,22	4,31	4,71
	6'nın üzerinde	2,54	2,53	2,17	2,93	4,78	1,01	4,57	4,60	4,94
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,11	0,20	0,24	0,34	0,00	0,13	0,00	0,06	0,07
Kardeşler Arasındaki Sırası	Büyük Kardeş	2,79	2,77	2,42	3,20	4,54	1,13	4,21	4,32	4,76
	Ortanca Kardeş	2,59	2,59	2,24	2,95	4,54	1,12	4,22	4,35	4,71
	Küçük Kardeş	2,72	2,71	2,34	3,13	4,44	1,19	4,14	4,17	4,64
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,01	0,09	0,07	0,00	0,21	0,44	0,71	0,12	0,25
Bedensel Engel Durumu	Evet	2,29	2,16	2,00	2,74	4,57	1,00	4,50	4,07	4,71
	Hayır	2,71	2,70	2,34	3,10	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Bağımsız Örneklem t Testi için p-değeri (sig.):		0,08	0,07	0,22	0,22	0,78	0,47	0,36	0,50	0,97
Kalıcı Hastalık Durumu	Evet	2,58	2,50	2,38	2,89	4,34	1,31	4,05	4,06	4,58
	Hayır	2,71	2,70	2,33	3,11	4,53	1,13	4,21	4,31	4,72
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Bağımsız Örneklem t Testi için p-değeri (sig.):		0,20	0,11	0,69	0,08	0,20	0,18	0,29	0,08	0,19
Mükemmeliyetçi misiniz?	Evet	2,81	2,68	2,34	3,45	4,47	1,20	4,22	4,23	4,63
	Hayır	2,63	2,68	2,33	2,86	4,53	1,15	4,22	4,30	4,75
	Kısmen	2,68	2,70	2,33	3,00	4,53	1,10	4,17	4,32	4,73
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,06	0,95	0,99	0,00	0,59	0,19	0,82	0,58	0,29

Tablo 3.4 (devam) Yetersizlik Duygusu ve Alt Boyutları ile Dindarlık Düzeyi ve Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi

Ebeveyn Tutumu	Otoriter (baskıcı) tutum	2,76	2,82	2,38	3,05	4,55	1,07	4,22	4,32	4,73
	Aşırı koruyucu tutum	2,64	2,62	2,27	3,03	4,59	1,06	4,28	4,40	4,74
	Demokratik tutum	2,64	2,61	2,28	3,06	4,48	1,21	4,16	4,28	4,68
	Serbest (İlgisiz) tutum	2,78	2,71	2,40	3,27	4,47	1,18	4,04	4,22	4,80
	Tutarsız (dengesiz) tutum	2,96	2,97	2,57	3,33	4,44	1,15	4,17	4,07	4,66
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,01	0,01	0,07	0,08	0,34	0,08	0,65	0,20	0,77
Ailesini dindarlık yönünden tanımlaması	Dine İlgisiz	2,13	1,84	1,79	2,83	3,78	2,13	3,25	4,00	4,00
	Biraz Dindar	2,81	2,87	2,40	3,15	4,32	1,23	4,07	3,93	4,53
	Dindar	2,68	2,64	2,33	3,07	4,56	1,11	4,23	4,36	4,75
	Çok Dindar	2,69	2,70	2,28	3,11	4,63	1,08	4,28	4,54	4,77
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,07	0,01	0,33	0,76	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
Kendisini dindarlık yönünden tanımlaması	İnanıyorum ve bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum.	2,61	2,59	2,22	3,02	4,76	1,07	4,48	4,75	4,89
	İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum.	2,75	2,74	2,39	3,14	4,40	1,10	4,06	4,01	4,63
	İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum.	3,47	3,64	3,17	3,54	3,54	1,53	3,13	2,63	3,93
	İnanmıyorum, hiçbir dini inanca sahip değilim.	2,64	2,46	2,45	3,07	1,63	4,21	1,00	1,14	2,57
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Din eğitiminizi daha çok nereden aldınız?	Ailemden	2,68	2,65	2,34	3,07	4,54	1,16	4,25	4,35	4,72
	Camii veya Kur'an kursundan	2,72	2,75	2,33	3,06	4,49	1,10	4,15	4,18	4,74
	Tarikat ve Dini Cemaatten	2,72	2,58	2,33	3,28	4,59	1,02	4,20	4,41	4,76
	Kendi kendime öğrendim	2,57	2,54	2,16	3,02	4,48	1,26	4,27	4,29	4,62
	Okuldan	2,72	2,70	2,36	3,11	4,55	1,10	4,23	4,39	4,69
	Din eğitimi almadım	3,18	3,13	2,83	3,58	2,91	2,88	2,13	2,50	3,88
	Total	2,70	2,69	2,33	3,09	4,51	1,14	4,19	4,29	4,71
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,50	0,50	0,48	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17

Katılımcıların yetersizlik duygusu ve alt boyutları ile dindarlık düzeyi ve alt boyutlarının demografik değişkenlere göre farklılığı incelendiğinde;

Cinsiyete göre: Kadınların yetersizlik duygusu ve alt boyutlardan cesaretin kırılması boyutu ortalama puanı erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç kadınların kendilerini erkeklere göre daha yetersiz gördüklerini; cesaretlerinin kırılma eğiliminin erkeklere göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu sonuç “H1 a: Yetersizlik duygusu cinsiyete göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi doğrulamıştır. Çobanoğlu’nun yapmış olduğu araştırmada da yetersizlik duygusu kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılık göstermiştir. Buna göre kadınlara kıyasla erkeklerin yetersizlik duygusuna daha fazla sahip olduğu tespit edilmiştir.²⁰⁸ Buna karşın Demir’in yapmış olduğu araştırma sonucuna göre katılımcıların cinsiyetleri ile yetersizlik duygusu arasında anlamlı bir fark olmadığı görüşmüştür.²⁰⁹ Kılıç’ın çalışmasında iki değişken arasında anlamlı bir farka ulaşılamamıştır.²¹⁰ Bilger’in çalışmasında da öğrencilerin yetersizlik duygusu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir.²¹¹

Bununla birlikte kadınların dindarlık düzeyi ve alt boyutlardan duygu boyutu ortalama puanlarının da erkeklerden yüksek olduğu; biliş boyutu ortalama puanının ise erkeklere göre düşük olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuca göre kadınlar erkeklere göre daha dindar çıkmışlardır. “H2 a: Dindarlık düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi doğrulamıştır. Yeğin’in yapmış olduğu çalışma bulgularına göre de kadınların, erkeklere göre daha dindar olduğu görülmüştür.²¹² Demir’in yapmış olduğu çalışmada da bulgularımıza benzer şekilde bir sonuçla karşılaşılmıştır. Buna göre kadınların dindarlık eğilimleri erkeklere göre daha yüksektir.²¹³ Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde çoğunlukla kadınların dindarlık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Ok ve Cırhinlioğlu’nun yapmış olduğu çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış ve kadınların erkeklere oranla daha

²⁰⁸ Ayşe Nur Çobanoğlu, *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne Baba Tutumları ile Mükemmeliyetçilik ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişki* (İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi, 2020), 84.

²⁰⁹ Sümeyye Demir, *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Kaygı Düzeyleri ve Yetersizlik Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2017), 70.

²¹⁰ Sena Kılıç, *Üniversite Öğrencilerinde Yetersizlik Duygusu ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki* (Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2021), 44.

²¹¹ Büşra Nur Güvenç, *Yetişkinlerin Beğenilme Arzusu ile Sanal Ortam Yalnızlık ve Yetersizlik Duygusu İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2022), 55.

²¹² Hüseyin İbrahim Yeğin, *Üniversite Gençliğinde Vefâ Duygusu* (İstanbul: Rağbet, 2015), 145.

²¹³ Muhammed Demir, *Dindarlık-Yardımseverlik İlişkisi (Malatya Örneği)* (Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2017), 54.

dindar oldukları sonucuna ulaşılmıştır.²¹⁴ Çakmak'ın yapmış olduğu çalışma bulgularına göre ise dindarlık düzeyi ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.²¹⁵

Yaşa göre: 21-25 arası yaştaki bireylerin yetersizlik duygusu diğer yaş gruplarına göre daha yüksek çıkmıştır. Bununla birlikte 50'li yaşlara kadar yaş arttıkça yetersizlik duygusunun azaldığı ancak 50'li yaşlardan sonra tekrar arttığı görülmüştür. Elde edilen bu sonuca göre genç bireyler yaşlarının küçüklüğü sebebiyle tecrübe eksikliği gibi nedenlerden kaynaklı olarak kendilerini yetersiz görmektedirler. Yaşlarının artmasıyla kazandıkları tecrübelerin de etkisiyle zamanla yetersizlik duyguları azalmaya ve kendilerini yeterli görmeye başlamaktadırlar. 50'li yaşlardan sonra ise yaşlılığın başlaması ile birlikte yetersizlik duyguları tekrar kendini göstermeye başlamaktadır. “H1 b: Yetersizlik duygusu yaşa göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Bilger'in üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmaya göre yetersizlik duygusunun yaş değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür. Araştırmamanın sonucuna göre daha küçük yaş grubundaki öğrenciler daha fazla yetersiz hissetmektedir.²¹⁶ Güvenç'in çalışmasında da ilk yetişkinlerin orta yetişkinlere göre daha fazla yetersiz hissettiği sonucuna varılmıştır.²¹⁷ Buna karşın Demir yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile yetersizlik duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.²¹⁸ Kılıç yapmış olduğu çalışmada istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.²¹⁹

Katılımcıların dindarlık seviyeleri incelendiğinde ise 51-60 arası yaştaki bireylerin dindarlık seviyesi en yüksek; 31-35 arası yaştaki bireylerin ise en düşüktür. Yaşın artmasıyla birlikte dindarlık seviyesinin de artması beklenen bir durumdur. “H2 b: Dindarlık düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Baynal çalışmasında bizim araştırma sonucumuza

²¹⁴ Fatma Gül Cırhinlioğlu - Üzeyir Ok, “Kadınlar mı Yoksa Erkekler mi Daha Dindar?”, *Zeitschrift Für Die Welt Der Türken* 3/1 (2011), 121-141.

²¹⁵ Aişe Hümeýra Çakmak, *Yetişkinlerdeki Dindarlık, Ahlaki Olgunluk ve Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2021), 63.

²¹⁶ Hatice Bilger, *Üniversite Öğrencilerindeki Yetersizlik Duygularıyla Öğrencilerin Anne ve Babalarına Bağlanmaları Arasındaki İlişki* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2018), 112.

²¹⁷ Güvenç, *Yetişkinlerin Beğenilme Arzusu ile Sanal Ortam Yalnızlık ve Yetersizlik Duygusu İlişkinin İncelenmesi*, 57.

²¹⁸ Demir, *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Kaygı Düzeyleri ve Yetersizlik Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 69.

²¹⁹ Kılıç, *Üniversite Öğrencilerinde Yetersizlik Duygusu ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki*, 45.

benzer bulgular edinmiş ve orta yetişkinlerin ilk yetişkinlere göre daha dindar olduğu sonucuna varmıştır.²²⁰ Kurt'un çalışmasında da yaş ilerledikçe dindarlık seviyesinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.²²¹ Çakmak'ın yapmış olduğu çalışma bulgularına göre katılımcıların yaşları ile dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir.²²² Vural'ın çalışmasının bulgularına göre de her iki değişken arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir.²²³

Medeni duruma göre: Bekâr bireylerin yetersizlik duygusu ve alt boyutları ortalama puanları evli bireylerden yüksek çıkmıştır. Elde edilen bu sonuca göre bekâr bireylerin evlilere göre yetersizlik duyguları daha fazla, cesaretleri daha kırılğan, kendi değerlerini yadsımaları daha yüksektir ve yararsız üstünlük çabası içerisindeyler. “H1 c: Yetersizlik duygusu medeni duruma göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Güvenç'in yapmış olduğu çalışma bulgularına göre yetersizlik duygusu ve medeni durum arasında anlamlı bir farklılık mevcuttur. Buna göre evli bireylerin yetersizlik duygusu bekar bireylere oranla daha düşüktür.²²⁴ Evli bireylerin, yaşam sorunlarının üstesinden birlikte gelmeye çalışmaları, her durumda kendilerine destekçi olarak gördükleri birisinin varlığı sahip oldukları yetersizlik duygusu düzeyinin azalmasına sebep olabilmektedir.

Bununla birlikte evli bireylerin dindarlık düzeyleri ve alt boyutları ortalama puanları bekârlardan daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuca göre evliler bekârlara göre daha dindar, yaratıcısına daha bağlıdır. “H2 c: Dindarlık düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Vural'ın çalışma bulgularına göre de evli bireylerin bekar bireylere göre daha dindar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²²⁵

Mesleğe göre: Çalışmayan bireylerin yetersizlik duygusu ve alt boyutları ortalama puanları en yüksek, özel sektör çalışanlarının ise en düşük çıkmıştır. Elde edilen bu sonuca göre çalışmayan bireyler diğer meslek gruplarına göre

²²⁰ Fatma Baynal, “Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 206-231.

²²¹ Kurt, “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”.

²²² Çakmak, *Yetişkinlerde Dindarlık, Ahlaki Olgunluk ve Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 63.

²²³ Muhammed Enes Vural, *Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2016), 74.

²²⁴ Güvenç, *Yetişkinlerin Beğenilme Arzusu ile Sanal Ortam Yalnızlık ve Yetersizlik Duygusu İlişkisinin İncelenmesi*, 56.

²²⁵ Vural, *Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*, 76.

yetersizlik duyguları daha fazla, cesaretleri daha kırılğan, kendi değerlerini yadsımları daha yüksektir ve yararsız üstünlük çabası içerisindedirler. Çalışmayan bireyleri ise öğrenciler takip etmektedir. Buna karşın özel sektör çalışanlarının yetersizlik duyguları diğer meslek gruplarına göre çok daha azdır. “H1 d: Yetersizlik duygusu mesleğe göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Bulgumuzu benzer şekilde veya karşıt şekilde destekleyecek çalışmaya rastlanılmamıştır.

Bununla birlikte ev hanımlarının dindarlık düzeyleri en yüksek öğrencilerin ise en düşük çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç günlük hayatta karşılaşmaya alıştığımız beklenen bir sonuçtur. “H2 d: Dindarlık düzeyi mesleğe göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Kızılgeçit’in yapmış olduğu çalışma bulgularına göre dindarlık düzeyi en yüksek grup emeklilerdir. Onları, ev hanımları, işçiler, esnaf, öğrenciler ve memurlar takip etmektedir.²²⁶ Korkmaz’ın çalışma bulgularına göre de her iki değişken arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Buna göre diyanet çalışanları ev hanımı dışında tüm alanlarda dindarlık düzeyi en yüksek grup olarak belirlenmiştir.²²⁷ Tellioglu’nun çalışma bulgularında ise dindarlık puanı en çok öğrencilerde ardından esnaf, memur, işçi ve diğer meslek gruplarında yüksek olarak görülmüştür.²²⁸ Durmuş’un çalışmasında yapılan varyans analiz sonucuna göre ise her iki değişken arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.²²⁹

Öğrenim durumuna göre: Katılımcıların yetersizlik duygusu ve alt boyutları ile dindarlık düzeyi ve alt boyutlarından aldıkları puanların tüm öğrenim düzeylerinde birbirine yakın değerler aldığı; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermedikleri ortaya çıkmıştır. Bu sonuç “H1 e: Yetersizlik duygusu öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi desteklememektir. Benzer şekilde Kılıç’ın yapmış olduğu çalışma bulgularına göre yetersizlik duygusu ve öğrenim durumu arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.²³⁰ Güvenç’in yapmış olduğu çalışma bulgularına göre de her iki değişken arasında

²²⁶ Muhammed Kızılgeçit, *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2011), 191.

²²⁷ Sezai Korkmaz, *Siber Zorbalık ve Mağduriyet, Problemler İnternet Kullanımı ve Dindarlık İlişkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2019), 192.

²²⁸ Betül Tellioglu, *İlk Yetişkinlik Döneminde Sorumluluk ve Dindarlık İlişkisi* (Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2015), 27.

²²⁹ Durmuş Sevindik, *Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık-Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, 2015), 84.

²³⁰ Kılıç, *Üniversite Öğrencilerinde Yetersizlik Duygusu ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki*, 49.

anlamli bir farklılık bulunmamaktadır.²³¹ Yetersizlik duygusu, bireyin daha çok insan ilişkilerinde ve kendi içerisinde varlığını gösteren bir duygu olması hasebiyle eğitim durumundan etkilenmediğini söylemek mümkündür.

Çalışma bulgularımıza göre öğrenim durumu ve dindarlık arasında da anlamli bir farklılığa ulaşlamamıştır. Bu sonuç “H2 e: Dindarlık düzeyi öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi doğrulamamaktadır. Yoğurtçu yapmış olduğu çalışmada öğrenim düzeyi arttıkça dindarlık düzeyinin azaldığı bulgusuna ulaşmıştır.²³² Baynal²³³ ve Uysal²³⁴ da benzer şekilde sonuca ulaşmışlardır. Koç’un yapmış olduğu çalışma bulguları neticesinde ise eğitim düzeyi ve dindarlık arasında istatistiksel olarak anlamli bir fark olmadığı görülmüştür.²³⁵ Benzer şekilde Çakmak’ın çalışmasında da iki değişken arasında anlamli bir fark tespit edilmemiştir.²³⁶

Hayatının çoğunlukla geçtiği yere göre: Hayatı çoğunlukla ilçede geçen bireylerin yetersizlik duyguları en yüksek, şehirde geçenlerin ise en düşük çıkmıştır. Genel ortalamalara bakıldığında köy/kasaba/ilçede yaşayan bireyler şehir/büyükşehirde yaşayan bireylere göre kendilerini daha fazla yetersiz görmektedirler. “H1 f: Yetersizlik duygusu hayatını çoğunlukla geçirdiği yere göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Demir’in yaptığı araştırma bulgularına göre ise yetersizlik duygusu ve yaşamını büyük ölçüde geçirdiği yer arasında anlamli bir ilişki bulunamamıştır.²³⁷

Buna karşın köy/kasabada yaşayan bireylerin dindarlık düzeyleri en yüksek; büyükşehirlerde yaşayan bireylerin ise en düşük çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç köy/kasabaların daha muhafazakâr bir zemine uygun olması, insanların birbirini tanımasından kaynaklı olarak dinden uzaklaşma imkânının daha kısıtlı olması buna karşın büyükşehirlerde çok farklı ortamların ve değişik inanç ve

²³¹ Güvenç, *Yetişkinlerin Beğenilme Arzusu ile Sanal Ortam Yalnızlık ve Yetersizlik Duygusu İlişkisinin İncelenmesi*, 60.

²³² Fatma Yoğurtçu, *Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2009), 58.

²³³ Baynal, “Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”.

²³⁴ Veysel Uysal, “Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 48 (2015), 35-56.

²³⁵ Koç, “Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”.

²³⁶ Çakmak, *Yetişkinlerdeki Dindarlık, Ahlaki Olgunluk ve Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 66.

²³⁷ Demir, *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Kaygı Düzeyleri ve Yetersizlik Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 71.

itikatlara sahip bireylerin çoğunlukta olması dolayısıyla dinden uzaklaşmanın daha kolay ve cazip olması sebeplerine dayanabilmektedir. “H2 f: Dindarlık düzeyi hayatını çoğunlukla geçirdiği yere göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Şentepe’nin yapmış olduğu çalışma bulgularına göre de bulgularımıza benzer şekilde sonuçla hayatının çoğunu kırsal çevrede yaşayanlar kentte yaşayanlara göre daha dindar çıkmıştır.²³⁸ Ayten’in yapmış olduğu çalışma bulgularına göre dindarlık düzeyi ve hayatın geçirildiği yer arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılammıştır.²³⁹ Tellioglu’da çalışma bulgularında benzer bir sonuca ulaşarak iki değişken arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır.²⁴⁰

Ailenin maddi durumuna göre: Ailesinin maddi durumu orta seviyede olan bireylerin cesaretlerinin kırılması durumu en yüksek; ailesinin maddi durumu çok iyi olan bireylerinki ise en düşük düzeydedir. Bu sonuca göre maddi durum arttıkça yetersizlik hissi ve cesaretin kırılması durumu azalış göstermektedir. “H1 g: Yetersizlik duygusu ailenin maddi durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Bilger’in yapmış olduğu çalışma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusunun ailenin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür.²⁴¹ Benzer şekilde Kılıç’ın yapmış olduğu çalışma neticesinde de her iki değişken arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.²⁴²

Bununla birlikte ailesinin maddi durumu iyi olan bireylerin dindarlık seviyesi en yüksek; ailesinin maddi durumu düşük olanların ise en düşük düzeydedir. Ortaya çıkan bu durum maddi sıkıntı çeken ailelerin sabır ve tahammül noktalarının zamanla azalması ve dine karşı soğukluk hissedilmesi olabilmektedir. “H2 g: Dindarlık düzeyi ailenin maddi durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Vural’ın çalışma bulguları neticesinde dindarlık düzeyi ve maddi gelir durumu arasında gelir durumu iyi

²³⁸ Ayşe Şentepe, *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme Ve Dindarlık İlişkisi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2016), 153.

²³⁹ Ali Ayten, “Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 13/3 (2013), 7-31.

²⁴⁰ Tellioglu, *İlk Yetişkinlik Döneminde Sorumluluk ve Dindarlık İlişkisi*, 22.

²⁴¹ Bilger, *Üniversite Öğrencilerindeki Yetersizlik Duygularıyla Öğrencilerin Anne ve Babalarına Bağlanmaları Arasındaki İlişki*, 116.

²⁴² Kılıç, *Üniversite Öğrencilerinde Yetersizlik Duygusu ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki*, 47.

olanların lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.²⁴³ Şentepe'nin çalışma bulgularına göre ise gelir durumu arttıkça dindarlık düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.²⁴⁴ Sevindik'in çalışma bulgularına göre de geliri iyi olanların dindarlık düzeyi geliri iyi olmayanların dindarlık düzeyine göre daha düşüktür.²⁴⁵ Koç'un çalışma bulgularına göre her iki değişken arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.²⁴⁶ Kızılgeçit'te benzer şekilde her iki değişken arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.²⁴⁷

Kardeş sayısına göre: Katılımcıların yetersizlik duygusu ve alt boyutlarından aldıkları puanların tüm kardeş sayılarında birbirine yakın değerler aldığı; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermedikleri ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre “H1h: Yetersizlik duygusu kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmamıştır. Bilger de çalışmasında benzer şekilde bulgulara ulaşmış ve üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşamamıştır.²⁴⁸

Buna karşın kardeş sayısı 6'nın üzerinde olan bireylerin dindarlık seviyesi en yüksek, kardeş sayısı 1 olanları ise en düşüktür. “H2 h: Dindarlık düzeyi kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Elde edilen bu sonuç dindar insanların dinin de bir tavsiyesi olan “çoğalınız” emrine riayet ettiklerinin göstergelerinden birisi olarak gösterilebilir. Yazıcı'nın çalışma bulgularına göre 7 yaş ve üzerinde kardeşi olan bireylerin, 1-2 kardeşi olan bireylere göre dıştan güdümlülük boyutunda daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür.²⁴⁹ Şirin'in ergenler üzerine yaptığı çalışmasında da kardeş sayısı arttıkça öznel dindarlığın arttığı bulgusuna rastlanmıştır.²⁵⁰

Kardeşler arasındaki sırasına göre: Kardeşleri arasında en büyüğü olan bireylerin yetersizlik duygusu en yüksek, ortanca olanları ise en düşük çıkmıştır. “H1i: Yetersizlik duygusu kardeşler arasındaki sırasına göre farklılık

²⁴³ Vural, *Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*, 81.

²⁴⁴ Şentepe, *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme Ve Dindarlık İlişkisi*, 147.

²⁴⁵ Sevindik, *Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık-Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği*, 82.

²⁴⁶ Koç, “Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Amprik Bir Araştırma”, 237.

²⁴⁷ Kızılgeçit, *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 180.

²⁴⁸ Bilger, *Üniversite Öğrencilerindeki Yetersizlik Duygularıyla Öğrencilerin Anne ve Babalarına Bağlanmaları Arasındaki İlişki*, 113.

²⁴⁹ Veysel Yazıcı, *Camide İbadet Edenlerde Dindarlık, Yaşam Doyumu ve Kimlik Yönelimleri* (İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, 2018), 49.

²⁵⁰ Turgay Şirin, “Ergenlerin Problem Çözme Becerileri ile Öznel Dindarlık Algıları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Değerler Eğitimi Dergisi* 15/33 (2017), 177-222.

göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Elde edilen bu sonuca göre ilk çocukların ailelerin tecrübesizliğinden kaynaklı olarak davranış hatalarından dolayı bireyin sürekli maruz kaldığı davranış biçimleri neticesinde sürekli kendilerini yetersiz görmesiyle sonuçlanmış olabilir.

Buna karşın katılımcıların dindarlık düzeyi ve alt boyutlarından aldıkları puanların tüm sıralamalarda birbirine yakın değerler aldığı; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermedikleri ortaya çıkmıştır. “H2 i: Dindarlık düzeyi kardeşler arasındaki sırasına göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi doğrulamamıştır. Literatür çalışmaları tarandığında bu değişkenler arasında ilişki olduğuna veya olmadığına dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bedensel engel durumuna göre: Katılımcıların yetersizlik duygusu ve alt boyutları ile dindarlık düzeyi ve alt boyutlarından aldıkları puanların engel durumuna göre birbirine yakın değerler aldığı; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermedikleri ortaya çıkmıştır. “H1 j: Yetersizlik duygusu bedensel engel durumuna göre farklılık göstermektedir.” ve “H2 j: Dindarlık düzeyi bedensel engel durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmamıştır. Bulgularımızın aksine Adler, yetersizlik duygusunun kaynaklarından birisinin bedensel engel olduğunu ifade etmektedir.²⁵¹ Ünal engelli bireylerin dine yaklaşımlarını araştırdığı çalışmasında engelliliğin dini yaşayışı daha çok olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bununla beraber ibadetleri yerine getirme ve dini kaynaklara erişmede çeşitli sorunlarla karşılaştıkları olumsuz durumların olduğunu da tespit etmiştir.²⁵²

Kalıcı hastalık durumuna göre: Katılımcıların yetersizlik duygusu ve alt boyutları ile dindarlık düzeyi ve alt boyutlarından aldıkları puanların kalıcı hastalık durumuna göre birbirine yakın değerler aldığı; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermedikleri ortaya çıkmıştır. “H1 k: Yetersizlik duygusu kalıcı hastalık durumuna göre farklılık göstermektedir.” ve “H2 k: Dindarlık düzeyi kalıcı hastalık durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmamıştır. Literatürde bu değişkenlerin kullanımıyla oluşturulmuş herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

²⁵¹ Adler, *Yaşamın Anlamı*, 2014, 97.

²⁵² Vehbi Ünal, “Engellilerin Engelliliğe Bakışı ve Dine Yaklaşımları”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/3 (2018), 1457-1482.

Mükemmeliyetçiliğe göre: Kendisini mükemmeliyetçi olarak tanımlayan bireylerin yararsız üstünlük çaba boyutu ortalama puanları diğer bireylere göre yüksek çıkmıştır. Elde edilen bu sonuç kendini mükemmeliyetçi olarak gören bireylerin yerli yersiz üstünlük içerisine girme çabalarının diğer bireylere göre daha fazla olduğunu göstermektedir. “H1 1: Yetersizlik duygusu mükemmeliyetçi olma durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Çobanoğlu, yapmış olduğu çalışmada yetersizlik duygusu ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Buna göre mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça yetersizlik duygusu da artmaktadır.²⁵³ Benzer nitelikte Bahtiyar da, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi özellikle ile yetersizlik duygusu arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.²⁵⁴

Bununla birlikte katılımcıların yetersizlik duygusu ile dindarlık düzeyi ve alt boyutlarından aldıkları puanların mükemmeliyetçiliğe göre birbirine yakın değerler aldığı; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermedikleri ortaya çıkmıştır. “H2 1: Dindarlık düzeyi mükemmeliyetçi olma durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmamıştır. Karayığit’in çalışma bulguları sonucu ise olumlu mükemmeliyetçilik ve dindarlık düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁵⁵

Ebeveyn tutumuna göre: Aileleri kendisine karşı tutarsız (dengesiz) tutum içerisinde olan bireylerin yetersizlik duygusunun diğerlerine göre daha fazla olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre ailelerin çocuklarına karşı tutarsız (dengesiz) tutumları çocuklarda diğer birçok olumsuz sonuçlar gibi yetersizlik duygusunun da artmasına sebep olmaktadır. “H1 m: Yetersizlik duygusu ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Çobanoğlu’nun yapmış olduğu çalışma bulgularına göre anne-baba tutumu ile yetersizlik duygusu arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Buna göre algılanan demokratik anne-baba

²⁵³ Çobanoğlu, *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne Baba Tutumları ile Mükemmeliyetçilik ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişki*, 82.

²⁵⁴ Muhammed Bahtiyar, *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Bolu: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2019), 60.

²⁵⁵ Nuriman Karayığit, “Mükemmeliyetçilik ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 5/54 (2017), 450-468.

tutumu arttıkça yetersizlik duygusu azalmakta, dengesiz tutum arttıkça da yetersizlik duygusu artmaktadır.²⁵⁶

Bununla birlikte katılımcıların dindarlık düzeyi ve alt boyutlarından aldıkları puanların ebeveyn tutumuna göre birbirine yakın değerler aldığı; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermedikleri ortaya çıkmıştır. “H2 m: Dindarlık düzeyi ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmamıştır. H2 o: Dindarlık düzeyi kişinin kendini dindarlık yönünden tanımlaması durumuna göre farklılık göstermektedir.²⁵⁷

Ailenin dindarlık durumuna göre: Ailesinin biraz dindar olduğunu belirten bireylerin cesaretin kırılması boyutu ortalama puanlarının en yüksek, dine ilgisiz olanları ise en düşük seviyede çıkmıştır. Bu sonuca göre “H1 m: Yetersizlik duygusu ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

Bununla birlikte ailesinin çok dindar olduğunu belirten bireylerin bekleneceği üzere dindarlık düzeyinin en yüksek, ailesinin dine ilgisiz olduğunu belirtenlerin dindarlık düzeyi ise en düşük çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç ailenin dindarlık düzeyi ile çocukların dindarlık düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. “H2 n: Dindarlık düzeyi ailenin dindarlık yönünden tanımlanmasına göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz desteklenmiştir.

Kendisinin dindarlık durumuna göre: İnandığını ve bütün ibadetlerini de yerine getirdiğini söyleyen bireylerin yetersizlik duygusu diğerlerinden düşük; inandığını ancak hiçbir ibadetini yerine getiremediğini belirten bireylerin yetersizlik duygusu ise diğerlerinden yüksek çıkmıştır. “H1 n: Yetersizlik duygusu ailenin dindarlık yönünden tanımlanmasına göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Bunun sebeplerinden bir tanesi, inanan ve ibadetlerini yerine getiren bireylerdeki vazifesini yapma hazzının oluşması ve sorumluluklarını yerine getirme hususundaki rahatlık yetersizlik duygusunda azalışa sebep olmaktadır. Buna karşın inanan ancak ibadetlerini yerine getirmeyen insanların vazifelerini aksatmalarından kaynaklı oluşan rahatsızlık hissi zamanla yetersizlik duygusunun artmasına sebep olabilmektedir.

²⁵⁶ Çobanoğlu, *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne Baba Tutumları ile Mükemmeliyetçilik ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişki*, 79.

²⁵⁷ Uysal, “Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık”.

Bununla birlikte bireylerin inanç düzeyi azaldıkça dindarlık seviyelerinin de azaldığı görülmektedir. Bu sonuçla birlikte “H2 o: Dindarlık düzeyi kişinin kendini dindarlık yönünden tanımlaması durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

Din eğitimi çoğunlukla aldığı yere göre: Katılımcıların yetersizlik duygusu ve alt boyutlarından aldıkları puanların din eğitimi almış oldukları yere göre birbirine yakın değerler aldığı; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermedikleri ortaya çıkmıştır. “H1 p: Yetersizlik duygusu din eğitimi aldığı yere göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmamıştır.

Buna karşın din eğitimi tarikat veya cemaatten almış olan bireylerin dindarlık seviyeleri diğer bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. “H2 p: Dindarlık düzeyi din eğitimi aldığı yere göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Yeğin’in çalışma bulguları sonucunda da din eğitimi alınan yer ve dindarlık puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür.²⁵⁸

3.2.4 Dindarlık ile Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık seviyeleri ile yetersizlik duyguları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3.5. Dindarlık ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Dindarlık	Biliş	Duygu	Davranış	Tanrı
Yetersizlik Duygusu	Pearson İlişki Katsayısı	-,166	,080	-,132	-,175	-,119
	p-değeri (sig.)	,000	,069	,003	,000	,007
Cesaretin Kırılması	Pearson İlişki Katsayısı	-,119	,045	-,090	-,144	-,076
	p-değeri (sig.)	,007	,303	,041	,001	,084
Kendi Değerini Yadsıma	Pearson İlişki Katsayısı	-,192	,097	-,156	-,190	-,145
	p-değeri (sig.)	,000	,028	,000	,000	,001
Yararsız Üstünlük Çabası	Pearson İlişki Katsayısı	-,114	,068	-,093	-,105	-,089
	p-değeri (sig.)	,009	,126	,034	,017	,043

Yapılan korelasyon analizi sonucunda yetersizlik duygusu ve alt boyutları ile dindarlık arasında negatif yönde düşük derecede (%16,6) bir ilişki çıkmıştır ($p=0,00<0,05$). Dindarlık arttıkça yetersizlik duygusunun azaldığını ifade eden bu sonuç daha öncede belirtildiği gibi dini vecibelerin yerine getirilmesi sonucu oluşan hazdan kaynaklanıyor olabilmektedir.

²⁵⁸ Yeğin, *Üniversite Gençliğinde Vefâ Duygusu*, 162.

3.2.5 Dindarlığın Yetersizlik Duygusu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık düzeylerinin yetersizlik duygusu üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Bağımsız değişken (X_i)=Dindarlık

Bağımlı Değişken (Y_i)=Yetersizlik Duygusu

$Y=b_0+b_1X$

Yetersizlik Duygusu=(Sabit Faktörler)+ b_1 *(Dindarlık)

Tablo 3.6.Dindarlığın Yetersizlik Duygusu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Model	Beta Katsayısı (B)	T	p-değeri	F	p-değeri	R	R ²
(Sabit)	3,516	16,333	0,000	14,544	0,000	0,166	0,028
Dindarlık	-,180	-3,814	0,000				

Bağımlı Değişken: Yetersizlik Duygusu

Elde edilen R değeri her iki değişken arasındaki ilişkiyi (%16,6); R² değeri ise modelin problemi açıklama yüzdesini (%2,8) ifade etmektedir. Her ne kadar kurulan regresyon modelinin problemi açıklama yüzdesi düşük çıkmış olsa da F testi (ANOVA) sonucunda p-değeri 0,05'ten küçük (0,00) çıktığı için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır.

Beta katsayıları incelendiğinde ise dindarlık katsayısı -0,180 çıkmıştır. Yani dindarlıktaki 1 birimlik artış yetersizlik duygusunda %18'lik bir azalışa sebep olmaktadır. Ortaya çıkan bu sonuç önemlidir.

Yetersizlik Duygusu=3,516-0,180*(Dindarlık)

Tablo 3.7. Hipotezlerin Kabul-Ret Durumu

H ₁ hipotezi	Kabul
H ₂ hipotezi	Kabul
H ₃ hipotezi	Kabul
H ₄ hipotezi	Kabul

Kurulan tüm hipotezler istatistiksel analizlerle desteklenerek kabul edilmiştir.

SONUÇ

Yetersizlik duygusu, bireyin fiziksel, sosyal, kültürel yönlerden kendisini eksik görmesi anlamına gelmektedir. Bireyin yaşam boyu gelişimini sürdürebilmesi için belli düzeyde olması istenen yetersizlik duygusu artış göstermesi ve kişisel kıyaslamalara gidilmesi durumunda olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Kişinin, yetersizliğini genelleştirmesi, kendisini her bakımdan eksik olarak algılaması sonucu yetersizlik duygusu normal şeklini kaybetmekte ve patolojik bir boyuta ulaşabilmektedir. Bu sebeple yetersizlik duygusu istenilen boyutta kalmalı ve aşmasını tetikleyecek durumlardan kaçınılması gerekmektedir. Daha çok yetişkinliğe geçiş ve sonrasında yetişkinlik döneminde kendisini hissettiren yetersizlik duygusu, yaş dönemlerine göre farklılık arz etmektedir. Birey gençlik döneminin vermiş olduğu tecrübesizlikle ilk yetişkinlik dönemlerinde kendisini daha yetersiz hissedebilmektedir. Araştırmamızın birinci kısmında yetersizlik duygusunun kavramsallaştırılması sürecine, yetişkinlik dönemleri ve özelliklerine, din ve dindarlık tanımlamalarına ve bu değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerine teorik çerçevede yer verilmiştir.

Yetişkinlerde yetersizlik duygusu ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada katılımcılara yetersizlik duygusu ve dindarlık düzeylerini ölçmeye yarayan sorular yöneltilmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde genel yetersizlik duygusu puanlarının ortalamanın altında çıktığı görülmüştür ki bu sonuç katılımcıların kendilerini yetersiz görmediklerini; çok az da olsa yeterli gördüklerini ifade etmektedir. Yetersizlik duygusu ölçeğinin alt boyutlarına verilen cevaplar arasında en yüksek ortalamaya sahip boyutun yararsız üstünlük çabası boyutu daha sonra ise cesaretin kırılması boyutu olduğu; en düşük ortalamaya sahip boyutun ise kendi değerini yadsıma boyutu olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre katılımcıların çoğunluğa yakın kısmı kendi değerini yadsınamakta, ve yine önemli bir kısmının cesaretleri kırılmamaktadır. Katılımcıların az bir kısmı ise yararsız üstünlük çabası içerisindeyler. Ayrıca katılımcılar işlerini iyi yapmak için gayret gösterdiklerini, istedikleri kadar iyi olmayınca da kendilerine kızdıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte bireylerin çoğunluğu zekâsından emin olduğunu ifade etmişlerdir. Bu

sonuca göre “H1: Yetersizlik duygusu demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık seviyelerini ölçmek amacıyla uygulanan dindarlık ölçeğine verilen cevapların genel ortalaması çıkmıştır ve bu sonuç yüksek bir sonuçtur. Katılımcıların dindarlık seviyelerinin oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Bununla birlikte dindarlık ölçeğinin alt boyutlarına verilen cevaplar incelendiğinde en yüksek puanın Tanrı boyutu olduğu görölmüştür. Yani katılımcıların neredeyse tamamına yakını “zor zamanlarda Allah'ın kendisine yardım ettiğini ve Allah'ın kendisine çok yakın olduğunu hissettiğini” düşünmektedir. Buna karşın dindarlık ölçeğinin alt boyutlarından olan biliş boyutuna verilen cevapların oldukça düşük olması katılımcıların çoğunluğunun bu iki maddeyi kabul etmediğini göstermektedir. Bununla birlikte kadınların yetersizlik duygusu ve alt boyutlardan cesaretin kırılması boyutu ortalama puanı erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç kadınların kendilerini erkeklere göre daha yetersiz gördüklerini; cesaretlerinin kırılma eğiliminin erkeklere göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre “H1a: Yetersizlik duygusu cinsiyete göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizin doğrulandığı görölmektedir. Bununla birlikte kadınların dindarlık düzeyi ve alt boyutlardan duygu boyutu ortalama puanlarının da erkeklerden yüksek olduğu; biliş boyutu ortalama puanının ise erkeklere göre düşük olduğu görölmüştür. Elde edilen bu sonuca göre kadınlar erkeklere göre daha dindar çıkmışlardır. Bu sonuç “H2 a: Dindarlık düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi doğrulamaktadır. Ayrıca 21-25 arası yaştaki bireylerin yetersizlik duygusu diğer yaş gruplarına göre daha yüksek çıkmıştır. Bununla birlikte 50’li yaşlara kadar yaş arttıķa yetersizlik duygusunun azaldığı ancak 50 ‘li yaşlardan sonra tekrar arttığı görölmüştür. Elde edilen bu sonuca göre genç bireyler yaşlarının küçüklüğü sebebiyle tecrübe eksikliği gibi nedenlerden kaynaklı olarak kendilerini yetersiz görmektedirler. Yaşlarının artmasıyla kazandıkları tecrübelerin de etkisiyle zamanla yetersizlik duyguları azalmaya ve kendilerini yeterli görmeye başlamaktadırlar. 50’li yaşlardan sonra ise yaşlılığın başlaması ile yetersizlik duyguları tekrar kendini göstermeye başlamaktadır. Bu sonuca göre “H1b: Yetersizlik duygusu yaşa göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Katılımcıların dindarlık seviyeleri incelendiğinde ise 51-60 arası yaştaki bireylerin dindarlık seviyesi en yüksek; 31-35 arası yaştaki bireylerin ise

en düşüktür. Yaşın artmasıyla birlikte dindarlık seviyesinin de artması beklenen bir durumdur. Bu sonuç “H2 b: Dindarlık düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi doğrulamaktadır. Benzer şekilde bekar bireylerin yetersizlik duygusu ve alt boyutları ortalama puanları evli bireylerden yüksek çıkmıştır. Elde edilen bu sonuca göre bekâr bireylerin evlilere göre yetersizlik duyguları daha fazla, cesaretleri daha kırılgan, kendi değerlerini yadsımaları daha yüksektir ve yararsız üstünlük çabası içerisindedirler. Bu sonuca göre “H1c: Yetersizlik duygusu medeni duruma göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Bununla birlikte evli bireylerin dindarlık düzeyleri ve alt boyutları ortalama puanları bekârlardan daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuca göre evliler bekârlara göre daha dindar, yaratıcısına daha bağlıdır. Bu durum “H2 c: Dindarlık düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi desteklemektedir.

Bununla birlikte çalışmayan bireylerin yetersizlik duygusu ve alt boyutları ortalama puanları en yüksek, özel sektör çalışanlarının ise en düşük çıkmıştır. Elde edilen bu sonuca göre çalışmayan bireyler diğer meslek gruplarına göre yetersizlik duyguları daha fazla, cesaretleri daha kırılgan, kendi değerlerini yadsımaları daha yüksektir ve yararsız üstünlük çabası içerisindedirler. Çalışmayan bireyleri ise öğrenciler takip etmektedir. Buna karşın özel sektör çalışanlarının yetersizlik duyguları diğer meslek gruplarına göre çok daha azdır. Bu sonuca göre “H1d: Yetersizlik duygusu mesleğe göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Bununla birlikte ev hanımlarının dindarlık düzeyleri en yüksek öğrencilerin ise en düşük çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç günlük hayatta karşılaşmaya alıştığımız beklenen bir sonuçtur.

Ayrıca hayatı çoğunlukla ilçede geçen bireylerin yetersizlik duyguları en yüksek, şehirde geçenlerin ise en düşük çıkmıştır. Genel ortalamalara bakıldığında köy/kasaba/ilçede yaşayan bireyler şehir/büyükşehirde yaşayan bireylere göre kendilerini daha fazla yetersiz görmektedirler. Bu sonuç “H1 f: Yetersizlik duygusu hayatını çoğunlukla geçirdiği yere göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi desteklemektedir. Buna karşın köy/kasabada yaşayan bireylerin dindarlık düzeyleri en yüksek; büyükşehirlerde yaşayan bireylerin ise en düşük çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç köy/kasabaların daha muhafazakâr bir zemine uygun olması, insanların birbirini tanımasından kaynaklı olarak dinden uzaklaşma imkânının daha kısıtlı olması buna karşın büyükşehirlerde çok farklı ortamların ve

değişik inanç ve itikatlara sahip bireylerin çoğunlukta olması dolayısıyla dinden uzaklaşmanın daha kolay ve cazip olması sebeplerine dayanabilmektedir. Bu sonuç “H2 f: Dindarlık düzeyi hayatını çoğunlukla geçirdiği yere göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi destekler niteliktedir.

Benzer şekilde ailesinin maddi durumu orta seviyede olan bireylerin cesaretlerinin kırılması durumu en yüksek; ailesinin maddi durumu çok iyi olan bireylerinki ise en düşük düzeydedir. Bu sonuca göre maddi durum arttıkça yetersizlik hissi ve cesaretin kırılması durumu azalış göstermektedir. Bu sonuca göre “H1g: Yetersizlik duygusu ailenin maddi durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Bununla birlikte ailesinin maddi durumu iyi olan bireylerin dindarlık seviyesi en yüksek; ailesinin maddi durumu düşük olanların ise en düşük düzeydedir. Ortaya çıkan bu durum maddi sıkıntı çeken ailelerin sabır ve tahammül noktalarının zamanla azalması ve dine karşı soğukluk hissedilmesi olabilmektedir. Bu sonuca göre “H2 g: Dindarlık düzeyi ailenin maddi durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizin doğrulandığı görülmektedir.

Bir başka önemli sonuç ise, kardeş sayısı 6’nın üzerinde olan bireylerin dindarlık seviyesi en yüksek, kardeş sayısı 1 olanlarıinki ise en düşüktür. Elde edilen bu sonuç dindar insanların dinin de bir tavsiyesi olan “çoğalınız” emrine riayet ettiklerinin göstergelerinden birisi olarak gösterilebilir. Bu sonuç “H2 h: Dindarlık düzeyi kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi desteklemektedir. Ek olarak kardeşleri arasında en büyüğü olan bireylerin yetersizlik duygusu en yüksek, ortanca olanlarıinki ise en düşük çıkmıştır. Elde edilen bu sonuca göre ilk çocukların ailelerin tecrübesizliğinden kaynaklı olarak davranış hatalarından dolayı bireyin sürekli maruz kaldığı davranış biçimleri neticesinde sürekli kendilerini yetersiz görmesiyle sonuçlanmış olabilir. Bu sonuca göre “H1i:Yetersizlik duygusu bireyin, kardeşler arasındaki sırasına göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Kendisini mükemmeliyetçi olarak tanımlayan bireylerin ise yararsız üstünlük çaba boyutu ortalama puanları diğer bireylere göre yüksek çıkmıştır. Elde edilen bu sonuç kendini mükemmeliyetçi olarak gören bireylerin yerli yersiz üstünlük içerisine girme çabalarının diğer bireylere göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre “H1l:Yetersizlik duygusu mükemmeliyetçi olma durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Ayrıca aileleri kendisine karşı

tutarsız (dengesiz) tutum içerisinde olan bireylerin yetersizlik duygusunun diğerlerine göre daha fazla olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre ailelerin çocuklarına karşı tutarsız (dengesiz) tutumları çocuklarda diğer birçok olumsuz sonuçlar gibi yetersizlik duygusunun da artmasına sebep olmaktadır. Bu sonuç “H1m: Yetersizlik duygusu ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi destekler niteliktedir. Benzer şekilde ailesinin biraz dindar olduğunu belirten bireylerin cesaretin kırılması boyutu ortalama puanlarının en yüksek, dine ilgisiz olanları ise en düşük seviyede çıkmıştır. Bununla birlikte ailesinin çok dindar olduğunu belirten bireylerin beklenene göre dindarlık düzeyinin en yüksek, ailesinin dine ilgisiz olduğunu belirtenlerin dindarlık düzeyi ise en düşük çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç ailenin dindarlık düzeyi ile çocukların dindarlık düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuç “H2 n: Dindarlık düzeyi ailenin dindarlık yönünden tanımlanmasına göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi desteklemektedir. İnandığını ve bütün ibadetlerini de yerine getirdiğini söyleyen bireylerin ise yetersizlik duygusu diğerlerinden düşük; inandığını ancak hiçbir ibadetini yerine getiremediğini belirten bireylerin yetersizlik duygusu ise diğerlerinden yüksek çıkmıştır. Bunun sebeplerinden bir tanesi, inanan ve ibadetlerini yerine getiren bireylerdeki vazifesini yapma hazzının oluşması ve sorumluluklarını yerine getirme hususundaki rahatlık yetersizlik duygusunda azalışa sebep olmaktadır. Buna karşın inanan ancak ibadetlerini yerine getirmeyen insanların vazifelerini aksatmalarından kaynaklı oluşan rahatsızlık hissi zamanla yetersizlik duygusunun artmasına sebep olabilmektedir. Bu durum “H1o: Yetersizlik duygusu kişinin kendini dindarlık yönünden tanımlaması durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi desteklemektedir. Bununla birlikte bireylerin inanç düzeyi azaldıkça dindarlık seviyelerinin de azaldığı görülmektedir. Ek olarak din eğitimi tarikat veya cemaatten almış olan bireylerin dindarlık seviyeleri diğer bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu durum “H2p: Dindarlık düzeyi kişinin din eğitimi aldığı yere göre farklılık göstermektedir.” hipotezimizi doğrular niteliktedir.

Elde edilen bir başka sonuca göre ise dindarlık ile yetersizlik duygusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki çıkmıştır ve dindarlık arttıkça yetersizlik duygusunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç daha öncede belirtildiği gibi dini vecibelerin yerine getirilmesi sonucu oluşan hazzan kaynaklanıyor olabilmektedir.

Son olarak dindarlığın yetersizlik duygusunu negatif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüş; dindarlıktaki 1 birimlik artışın yetersizlik duygusunda %18 lik bir azalışa sebep olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç “H3: Dindarlık düzeyi ile yetersizlik duygusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” çalışmamızın ana hipotezini destekler niteliktedir.



KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında İSNAD 2 atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Adler, Alfred. *Bireysel Psikoloji*. İstanbul: Say Yayınları, 5. Basım, 2018.
- Adler, Alfred. *Psikolojik Aktivite*. İstanbul: Say Yayınları, 9. Basım, 2011.
- Adler, Alfred. *Yaşamın Anlam ve Amacı*. çev. Kâmuran Şipal. İstanbul: Say Yayınları, 2004.
- Adler, Alfred. *Yaşamın Anlamı*. çev. Ayşen Tekşen Kapkın. İstanbul: Payel Yayınları, 2003.
- Adler, Alfred. *Yaşamın Anlamı*. çev. Hasan Can. Ankara: Tutku Yayınları, 2014.
- Akın, Ahmet. *Akılci Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2009.
- Aktu, Yahya. “Levinson’un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı” 8/2 (2016), 162-177.
- Alfred Adler. *İnsanı Tanıma Sanatı*. Say, 2008.
- Alfred Adler. *Psikolojik Aktivite*. İstanbul: Say Yayınları, 2011.
- Altınköprü, Tuncel. *Şahsiyet ve Karakter Analizi*. İstanbul: Hayat Yayınları, 2015.
- Altıntaş, Ersin. “Alfred Adler ve Bireysel Psikoloji”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (1992), 49-56.
- Apaydın, Halil. *Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. İstanbul: Bilim Kent Yayınları, 1. Basım, 2016.
- Armaner, Neda. *Din Psikolojisine Giriş*. Ankara: Ayyıldız Matbaası, 1. Basım, 1980.
- Arslan, Emel - Arı, Ramazan. “Erikson’un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlaması Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması”. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 53-60.
- Aydoğan, Ahmet (ed.). *Adler Psikolojisi Üzerine Düşünceler, Yorumlar, Eleştiriler Kusursuzluk Çabası & Yetersizlik Duygusu*. İstanbul: Say Yayınları, 1. Basım, 2015.
- Ayten, Ali. “Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 13/3 (2013), 7-31.
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 5. Basım, 2017.
- Ayverdi, İhsan. *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*. İstanbul: Kubbealtı Neşriyat, 2008.
- Bacanlı, Hasan - Şerife Işık (ed.). *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi, 5. Basım, 2019.
- Bahtiyar, Muhammed. *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Bolu: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2019.
- Başkurt, Bilgesu. *Mükemmeliyetçiliğin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle Yetersizlik Duygusu Tarafından Yordanması*. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, 2020.
- Baynal, Fatma. “Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 206-231.

- Bilger, Hatice. *Üniversite Öğrencilerindeki Yetersizlik Duygularıyla Öğrencilerin Anne ve Babalarına Bağlanmaları Arasındaki İlişki*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2018.
- Brachfeld, Oliver. *Inferiority Feelings: In the Individual and the Group*. Routledge, 2013.
- Budak, Selçuk (ed.). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 3. bs., 2005.
- Canan, İbrahim. *Hadis Ansiklopedisi Kütübü Sitte*. İstanbul: Akçağ Yayınları, 1993.
- Cengil, Muammer. “Tasavvufi Yaşantıya Yönelmede Etkili Olan Psiko-Sosyal Nedenler”. *Tasavvuf* 11 (2003), 213-240.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül - Ok, Üzeyir. “Kadınlar mı Yoksa Erkekler mi Daha Dindar?” *Zeitschrift Für Die Welt Der Türken* 3/1 (2011), 121-141.
- Coştu, Yakup. “Dine Normatif ve Popüler Yaklaşım Bir Dini Yönelim Ölçeği Denemesi”. *Çorum: Hitit Ü.İ.F.D.* 8/15 (2009).
- Courberive, Jean de. *Aşağılık Kompleksinden Kurtulmanın Çareleri*. çev. Halis Özgü. İstanbul: Özgü Yayınevi, 1. Basım, 1965.
- Courberive, Jean de. *Aşağılık Kompleksinden Kurtulmanın Çareleri*. İstanbul: Özgü Yayınevi, 1965.
- Cürcani, Seyyid Şerif. *Arapça- Türkçe Terimler Sözlüğü*. çev. Arif Erkan. İstanbul: Bahar Yayınları, 1997.
- Çakmak, Aişe Hümeysra. *Yetişkinlerdeki Dindarlık, Ahlakî Olgunluk ve Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2021.
- Çelebi, Kınalızade Ali. *Ahlâk-ı Alâî*. çev. Mustafa Koç. İstanbul: Klasik Yayınları, 4. Basım, 2017.
- Çeleğen, Nuriye. *Peygamberimiz Çocuklara Nasıl Davranırdı?* İstanbul: Nesil Yayınları, 2006.
- Çivitçi, Asım vd. *Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar*. Ankara: Pegem Akademi, 2. Basım, 2014.
- Çobanoğlu, Ayşe Nur. *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne Baba Tutumları ile Mükemmeliyetçilik ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişki*. İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi, 2020.
- David, D. Burns. *İyi Hissetmek- Yeni Duygudurum Tedavisi*. çev. H. Alp Karaosmanoğlu. İstanbul: Psikonet, 24. Basım, 2016.
- Demir, Muhammed. *Dindarlık-Yardıms severlik İlişkisi (Malatya Örneği)*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2017.
- Demir, Sümeyye. *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Kaygı Düzeyleri ve Yetersizlik Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2017.
- Doğan Cüceloğlu. *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 35. Baskı., 2017.
- Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz. *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 8. Baskı., 2020.
- Ereş, Figen. “Toplumsal Bir Sorun: Suçlu Çocuklar ve Ailenin Önemi”. *Aile, Toplum ve Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi* 5/17 (2009), 88-96.
- Feriha Baymur. *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Yayınevi, 26. Baskı., 2017.
- Freud, Sigmund. *Bir Yanılsamanın Geleceği*. çev. Aziz Yardımlı. İstanbul: İdea Yayınları, 2011.

- Freud, Sigmund. *Psikanaliz Üzerine*. çev. Ali Avni Öneş. İstanbul: Say Yayınları, 1994.
- Freud, Sigmund. *Psikanalize Yeni Giriş Dersleri*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Öteki Yayınevi, 2007.
- Geçtan, Engin. *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1993.
- Geçtan, Engin. *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları, 2012.
- Gezenler, Ayşegül. *Orta Yetişkinlik Dönemi Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2019.
- Glock - Charles, Y. “Birleşik Devletler’de Dinsel Bir Uyanış Var mı?” çev. Esen Sinanoğlu - Paul Lazarsfeld. *Toplum Bilimleri Sözlüğü*. Ankara: Türkiye Milli Komisyonu, 1982.
- Gürses, İbrahim. *Kölelik ve Özgürlük Arasında Din*. Bursa: Arasta Yayın, 2001.
- Güvenç, Büşra Nur. *Yetişkinlerin Beğenilme Arzusu ile Sanal Ortam Yalnızlık ve Yetersizlik Duygusu İlişkisinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2022.
- Hacer Tek. *Din Eğitimi ve Aşağılık Kompleksi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
- Hasan BACANLI, Şerife IŞIK. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi, 5. Baskı., 2019.
- Hiçdurmaz, Duygu - Öz, Fatma. “Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi”. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 68-78.
- Horozcu, Ümit. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Rağbet, 2. Basım, 2017.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları, 10. Basım, 2010.
- Ilgaz, Abdulkadir. *Depresyon ve Dindarlık İlişkisi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2015.
- İnanç, Banu Yazgan - Yerlikaya, Eşef Ercüment. *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi, 2. bsk., 2009.
- Jung, Carl Gustav. *Psikoloji ve Din*. çev. Raziye Karabey. Ankara: Okyanus, 2017.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 3. Basım, 2017.
- Karaca, Faruk. *Dini Gelişim Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2106.
- Karacoşkun, Mustafa Doğan (ed.). *Din Psikolojisi*. Ankara: Grafiker Yayınları, 3. Basım, 2015.
- Karademir, Çağla - Şahan, Birsan. “Türkiye’de Covid-19 Pandemisinin Psikososyal Etkileri ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin ABC Modeli Çerçevesinde İncelenmesi”. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi* 4/2 (2021), 416-439.
- Karayiğit, Nuriman. “Mükemmeliyetçilik ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 5/54 (2017), 450-468.
- Karen Horney. *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*. Ankara: Öteki Yayınevi, ts.
- Kasapoğlu, Abdurrahman. *Kur’an’da Kişilik Psikolojisi*. İstanbul: İnci Yayınları, 1997.
- Kaya, Mevlüt. “Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik Ve Benlik Gelişimindeki Rolü”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/9 (1997), 193-204.
- Kayıklık, Hasan. *Din Psikolojisi*. Adana: Karahan Kitabevi, 4. Basım, 2017.
- Kerim Yavuz. *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları, 3. Baskı., 2012.

- Kılıç, Mustafa. *Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri 3: Yetişkinlik ve Yaşlılık*. Ankara: Pegem Akademi, 2. Basım, 2017.
- Kılıç, Sena. *Üniversite Öğrencilerinde Yetersizlik Duygusu ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2021.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Din Psikolojisinin 100'ü*. Ankara: Otto, 1. Basım, ts.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2011.
- Kirman, Mehmet Ali. *Din Sosyolojisi Terimler Sözlüğü*. İstanbul: Rağbet, 2004.
- Koç, Mustafa. "Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/2 (2010).
- Koçal, Zeynep Şevval. *Orta Yetişkinlik Döneminde Yaşam Doyumu ile Bilişsel Hatalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2021.
- Korkmaz, Sezai. *Siber Zorbalık ve Mağduriyet, Problemli İnternet Kullanımı ve Dindarlık İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2019.
- Kök, Onur. *Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2016.
- Köktaş, M. Emin. *Türkiye'de Dini Hayat: İzmir Örneği*. İstanbul: İşaret Yayınları, 1993.
- Köse, Ali - Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 8. Basım, 2018.
- Köylü, Mustafa. *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*. İstanbul: Dem Yayınları, 5. Basım, 2020.
- Kurt, Abdurrahman. "Dindarlığı Etkileyen Faktörler". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/2 (2009), 1-29.
- Muhammed Bahtiyar. *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Bolu: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2019.
- Murdock, Nancy L. *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Olgu Sunumu Yaklaşımıyla*. Nobel Akademik Yayıncılık, 2019.
- Ok, Üzeyir. "Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 8/2 (2011), 528-549.
- Okumuş, Ejder. "Gösterişçi Dindarlık". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 6/2 (2006), 221.
- Onay, Ahmet. *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim*. İstanbul: Dem Yayınları, 2004.
- Onur, Bekir. *Gelişim Psikolojisi*. İmge Kitabevi, 9. Basım, ts.
- Öner, Necati. *Stres ve Dini İnanç*. Ankara: TDV Yayınları, 1988.
- Özdemir, Osman vd. "Kişilik Gelişimi". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 4/4 (2012), 566-589.
- Özgü, Halis. *Aşağılık Kompleksi ve Hayatın Manası*. İstanbul: Özgü Yayınevi, 1. Basım, 1968.
- Özgü, Halis. *Kompleksler ve İnsanlar*. Özgü Yayınevi, 1969.
- Öztürk, Efraim. *Duygu Yönetim Becerileri İle Duygusal Emek Davranışlarının Okulun Duygusal İklimi Üzerindeki Etkileri*. Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2020.
- Pallant, Julie. *SPSS Survival Manual*. Buckingham: Open University Press, 2001.
- Pazarlı, Osman. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 3. Basım, 1982.

- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 11. Basım, 2014.
- Ramazan Akdoğan. *Adleryen Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirti Düzeylerine Etkisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2012. 312609
- Sancak, Seyyid. *Süreç, Yapılaşma ve Model Bağlamında Kur'an'da Firavun Tipolojisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2014.
- Sarıçam, İbrahim. *Hz. Muhammed ve Evrensel Mesajı*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 12. Basım, 2002.
- Selvi, Kerim. "Narsistik Kişilik Bozukluğunun, Adler'in Aşağılık ve Üstünlük Kompleksleri Açısından Analizi: Bir Olgu Çalışması". *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* 5/1 (2018), 1-20.
- Senemoğlu, Nuray. *Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. Ankara 2005: Gazi Yayınları, ts.
- Sevindik, Durmuş. *Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık-Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, 2015.
- Süveyd, Muhammed Nur. *Peygamberimizin Sünnetinde Çocuk Eğitimi*. çev. Zekeriye Güler. Konya: Uysal Kitabevi, 1994.
- Şahin, Adem. "Din Psikolojisinde Bilişsel Yaklaşım: McIntosh'un 'Bilişsel Bir Şema Olarak Din' Teorisi Örneği". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23 (ts.), 35-47.
- Şentepe, Ayşe. *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme Ve Dindarlık İlişkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2016.
- Şentürk, Habil. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: İz Yayıncılık, 4. Basım, 2017.
- Şirin, Turgay. "Ergenlerin Problem Çözme Becerileri ile Öznel Dindarlık Algıları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Değerler Eğitimi Dergisi* 15/33 (2017), 177-222.
- Tellioglu, Betül. *İlk Yetişkinlik Döneminde Sorumluluk ve Dindarlık İlişkisi*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2015.
- Türkçapar, M. Hakan - Sargın, A. Emre. "Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim". *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 1/1 (2012), 7-14.
- Uygur, Ali Engin. *Din Psikolojisi Açısından Alfred Adler Psikolojisinin Değerlendirilmesi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2015.
- Uysal, Veysel. "Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 48 (2015), 35-56.
- Ümmet, Durmuş vd. "Üniversite Öğrencilerinde Arkadaşlık Kalitesi ve Yetersizlik Duygularının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Bildiriler Kitabı*. İstanbul: Nobel, 2019.
- Ünal, Vehbi. "Engellilerin Engelliliğe Bakışı ve Dine Yaklaşımları". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/3 (2018), 1457-1482.
- Vural, Muhammed Enes. *Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2016.
- Vural Yüzbaşı, Demet. *Türkiye'de Beliren Yetişkinlik: Yetişkinlik Kriterlerinin ve Yetişkinlik Statülerinin İncelenmesi*. İzmir: Ege Üniversitesi, 2017.
- Wulf, David. *Psychology of Religion; Classic and Contemporary*. New York, 1997.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din*. Adana: Karahan Yayınevi, 2007.

Yazıcı, Veysel. *Camide İbadet Edenlerde Dindarlık, Yaşam Doyumu ve Kimlik Yönelimleri*. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, 2018.

Yazır, Muhammed Hamdi. *Hak Dini Kur'an Dili*. İstanbul: Zehraveyn, ts.

Yeğin, Hüseyin İbrahim. *Üniversite Gençliğinde Vefâ Duygusu*. İstanbul: Rağbet, 1. Basım, 2015.

Yıldırım, Oğuzhan - Kumcağız, Hatice. "Psikodinamik Yaklaşım Göre İnsan Davranışının İncelenmesi". *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 15/40 (2022), 104-132.

Yoğurtçu, Fatma. *Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2009.

Yörükan, Turhan. *Alfred Adler: Bireysel Psikoloji, Sosyal Roller ve Kişilik*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2000.



EKLER

EK 1: Anket Formu

ANKET FORMU

Değerli katılımcı;

Elinizdeki anket formu “*Yetersizlik Duygusu ve Dindarlık*” arasındaki ilişkiyi ölçmek amaçlı hazırlanmış bir alan araştırmasıdır. Vereceğiniz yanıtlar araştırmanın objektifliği açısından önem arz etmektedir. Bu sebeple sorulara **samimi ve gerçeği yansıtan** cevaplar vermenizi rica ederim. Katılımınız için teşekkür ederim.

Malike USTAOĞLU
BAİBÜ SBE Felsefe ve Din Bilimleri ABD
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Yaşınız:
3. Medeni durumunuz?: () Bekar () Evli () Boşanmış () Dul
4. Mesleğiniz:
() Ev Hanımı () Esnaf () Memur () İşçi
() Öğrenci () Emekli () İşsiz () Diğer
5. Öğrenim Durumunuz:
() Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü
6. Hayatınızın büyük ölçüde geçtiği yer?: () Köy/Kasaba () İlçe () Şehir () Büyükşehir
7. Size göre ailenizin maddi durumu aşağıdakilerden hangisine daha uygun?
() Çok Düşük () Düşük () Orta () İyi () Çok İyi
8. Kardeş sayınız ? () 1 () 2 () 3-4 () 5-6 () 6'nın üzerinde
9. Kardeş sıralamanız? () Büyük kardeş () Ortanca kardeş () Küçük kardeş
10. Herhangi bir bedensel engeliniz mevcut mu? () Evet () Hayır
11. Herhangi bir kalıcı hastalığınız var mı? () Evet () Hayır
12. Mükemmeliyetçi bir insan olduğunuzu düşünüyor musunuz? () Evet () Hayır
13. Anne-babanızın size karşı tutumu aşağıdakilerden hangisine daha uygun?
() Otoriter (baskıcı) tutum () Aşırı koruyucu tutum () Demokratik tutum
() Serbest (İlgisiz) tutum () Tutarsız (dengesiz) tutum
14. Ailenizi dindarlık yönünden nasıl tanımlarsınız?
() Dine İlgisiz () Biraz Dindar () Dindar () Çok Dindar
15. Kendinizi dindarlık yönünden nasıl tanımlarsınız?
() İnanıyorum ve bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum.
() İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum.
() İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum.
() İnanmıyorum, hiçbir dini inanca sahip değilim.
16. Din eğitiminizi daha çok nereden aldınız?
() Ailemden () Camii veya Kur'an kursundan () Kendi kendime öğrendim
() Okuldan () Tarikat ve Dini Cemaatten () Din eğitimi almadım

Lütfen arka sayfaya geçiniz.

Aşağıda belirtilen maddeleri okuyarak kendinize en uygun gördüğünüz seçeneğe (X) şeklinde işaret koyarak belirtiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız.	Her Zaman	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1. Bir işe girmek için birilerinin beni cesaretlendirmesi gerekir.					
2. İnsanlara sıkıcı geldiğimi düşünürüm.					
3. Sevdiklerimin mutsuzluğundan kendimi sorumlu tutarım.					
4. Önemsenediğimi hissettiğim zaman öfkelenirim.					
5. Bir işi istediğim kadar iyi yapamadığımı düşündüğümde kendime kızarım.					
6. Yaşam bana zor gelir.					
7. Yalnız kalmaktan için için korkarım.					
8. Mutluluğumun tek koşulu hayattaki başarılarımdır.					
9. Kendimi diğerlerinden üstün olmak zorunda hissederim.					
10. Daha işe başlamadan kendi kendime başaramayacağımı söylediğim olur.					
11. Doğruluğundan emin olsam da kabul görmeyeceğini düşündüğüm bir fikri söylememeyi tercih ederim.					
12. Fikirlerime herkes saygı duysun isterim.					
13. İş en iyi bilen ben olsam da ilk adımı atmak için başkalarının desteğine ihtiyaç duyarım.					
14. Her koşulda olduğumdan daha başarılı bir insan olmak zorunda olduğumu düşünürüm.					
15. Bir işi yapamayıp küçük düşmektense geri durmayı tercih ederim.					
16. Başkalarının zayıf yönlerini görmesinden rahatsız olurum.					
17. Gerçekte doğru bulmadığım durumları/olayları, sırf yakınlarım istiyor diye onaylanmış gibi yaparım.					
18. Zekamdan şüphe ettiğim olur.					
19. Bir işte başarısız olduğumda kendimi ezik hissederim.					
20. İşlerimi yeterince iyi yapamadığım duygusunu yaşarım.					
Aşağıda belirtilen maddeleri okuyarak kendinize en uygun gördüğünüz seçeneğe (X) şeklinde işaret koyarak belirtiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız.	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1. Ezan, dua veya ayet gibi dinî okumaları dinlediğimde duygulanırım.					
2. Dinî etkinliklere katıldığımda gerçekten zevk alırım.					
3. Yaşamımın dinî değerlere uygun olup olmadığına dikkat ederim.					
4. İnandığım dinin gereklerini yerine getirmeye çalışırım.					
5. Dinin gereksiz olduğunu düşünüyorum.					
6. Dinî inancın insanlara yararından çok zararı olduğunu düşünüyorum.					
7. Zor zamanlarda Allah'ın bana yardım ettiğini düşünüyorum.					
8. Allah'ın bana çok yakın olduğunu hissediyorum.					

Araştırmacı tarafından bilgilendirme yapıldı ve gönüllü olarak katılım sağladım. () Evet () Hayır

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.