

İBADETE DEVAM SIKLIĞI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA HALİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

A STUDY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN FREQUENCY OF ATTENDING WORSHIP AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Hüseyin CERTEL¹, *Sümeyye YILDIRIM²

*e-mail: smvyildirim@icloud.com

¹Süleyman Demirel Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

²Süleyman Demirel Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, Isparta, Türkiye

ÖZET

İnsanın Allah'a olan inanç ve bağlılığını sergilemek amacıyla yaptığı davranışlar olan ibadetler, dindar bir insanı anlama ve ilişkilerini belirlemede oldukça önemli bir konuma sahiptir. Bireyin öznel din algısı doğrultusunda ibadetlerini yerine getirmesi, bireyin psikolojik iyi olma halini hangi doğrultuda etkilediği hususunda en önemli unsurdur. Bu doğrultuda çalışmada Müslüman bireylerin ibadetlere devam sıklığı ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkinin araştırılmasıyla beraber, ibadetlere devam sıklığı ve psikolojik iyi oluş ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler de incelenmiştir.

Keywords: İbadet, psikolojik iyi olma hali, demografik değişkenler

JEL KODU: Z0

ABSTRACT

Worshippings consisting of the behaviours on the part of humans made for the purpose of exhibiting their beliefs and depending on God has a fairly important position in determining the recognition and their contacts. The fact that an individual carries out his or her religious duties such as worshipping in the subjective religious beliefs is the most significant factor as to which way it affects the psychological well-being of an individual. In this study made in this direction, the relationship between the continually-worshipping frequency of the muslim individuals and psychological well-being has been discussed, but additionally, the relationships among the continually-worshipping frequency, psychological well-being and demographic variables.

Anahtar Kelimeler: Worship, psychological well-being, demographic variables

JEL CODE: Z0

GİRİŞ

Dindarlık; beden ve ruh sağlığı, kişilik özellikleri, ahlak gelişimi, hayat tarzı, karşılaşılan türlü sorunlarla başa çıkma, hayatı ve olayları anlamlandırma, sosyal ilişkiler, siyasi tercihler, çok çeşitli alanlara yönelik ilgi ve tutumlar vb. üzerinde etkisini gösterir. Bu etkinin, yaşanan dindarlığın düzeyi, kalitesi ve bütüncüllüğü ile alakalı olduğu söylenebilir. Bilgi, inanç, ibadet ve tecrübe boyutları ile yaşanan dindarlığın müminin kişiliği ve hayatının çeşitli alanları üzerindeki etkileri ise, Din Psikolojisinin önemli araştırma alanlarından birini teşkil eder. Dindarlığın objektif yönünü oluşturan ibadetlerin birey ve toplum hayatı üzerindeki etkilerinin inceleme konusu yapılması, bilimsel bir gerekliliktir. Bu bağlamda bu çalışmada, islâmî ibadetlere devam sıklığının psikolojik iyi olma hali ile olan ilişkisi konu alınmıştır.

İbadetin Tanımı ve Mahiyeti

İbadet, kişinin birtakım dinî sâikler ile Allah'a yönelmesi, sevgi saygı ve bağlılık ifade eden tutum ve davranışlarda bulunmasıdır (Şentürk, 2008). İslam literatürüne bakıldığında ibadet sözcüğünün genel ve özel olmak üzere iki farklı anlamı bulunmaktadır. Genel anlamı ile mükellefin Yaratan'ına karşı beslediği saygı ve sevgisinin bir sonucu olarak O'nun rızasını kazanmaya yönelik yaptığı şuurlu davranışlar anlamına gelir. Bu doğrultuda kişilerin Allah'ın rızasını kazanma gayesiyle yaptıkları davranışların tamamı ibadet olarak kabul edilir ve mükâfatlandırılır. İbadet özel anlamı ile de mükellefin Yaratan'ına karşı beslediği hürmeti temsil eden, Allah ve Resülü tarafından yerine getirilmesi beklenen belli davranış biçimleri anlamına gelmektedir. İbadetin bu özel anlamı fıkıh literatüründe de sıkça kullanılmıştır. İslam'ın temel koşullarını oluşturan namaz, zekât, oruç ve hac ibadetlerine ilave olarak kurban kesme, dua, itikâf, Kur'an okuma, hayır ve infakta bulunma gibi eylemler, terim anlamı ile ibadetin en bilindik örneklerini oluşturmaktadır (Koca, 1999).

Bireyin davranışlarının ibadet yerine geçebilmesi için bu davranışların başlangıçta imanın varlığından hayat bularak, iman ve irade ile harekete geçirilmesi gerekmektedir. İşte bu iman ve irade ise bireyin ibadetlerdeki devamlılığı ile beslenip gelişir. Dolayısıyla ibadetler hem imandan beslenir hem de imanı besleyip geliştirmektedirler (Certel, 2016). İbadetlerde devamlılık sağlandığında bu durum bireyin benliğinin Allah'a yabancılaşmasının ve O'nu unutmasının önüne geçer. Bu sayede kişi hayatının her anında Allah'ı hatırlayarak davranışlarına yön vermiş olur. Bu yönüyle ibadetler Allah'a karşı bir vazife olarak görüldüğünde bireyde sorumluluk duygusunu artırır ve benliğini aşmasına yardımcı olur (Hayta, 2000). Dua ve ibadetlerin tamamı kişinin güçlüklerle katlanmasını, benliğini geliştirmesini, zorluklar karşısında mücadele etmesini ve kendini aşmasını sağladığı için psikolojik bir olgunlaşmanın itici birer gücü olarak önem kazanmaktadırlar (Hökelekli, 2013).

Psikolojik İyi Oluş

İngilizce karşılığı "well-being" olan "iyi oluş" kavramı genel olarak, mutluluk, hoş duygular hissetme, yaşam deneyimlerinden ve iş dünyasındaki rolünden memnun olma, ait olma, başarı duygusu, işe yararlık, stres ya da memnuniyetsizliğin olmaması olarak tanımlanabilmektedir (Kimter, 2016). Psikoloji literatüründe iyi olma hali iki farklı yaklaşım tarzı ile ele alınmaktadır. Bu yaklaşımlardan ilki hazzı esas alan "hedonic" yaklaşım, diğeri ise faydayı ele alan "eudaimonic" yaklaşımdır. İyi olma kavramını açıklayan hedonic yaklaşım "özel iyi oluş" kuramını temsil ederken, eudaimonic yaklaşım "psikolojik iyi oluş" kuramını temsil etmektedir (Ryan & Deci, 2001). Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarını değerlendirmelerini anlamaya çalışan psikolojinin bir alanıdır. Diener öznel iyi oluşu bireyin kendi yaşamını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Diener'e göre öznel iyi oluş temelde olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç unsurdan oluşur; olumlu ve olumsuz duygulanımın öznel iyi oluşun duygusal tarafını, yaşam doyumunun ise bilişsel tarafını oluşturduğunu belirtmiştir (Diener, 1984). Literatürde iyi olma halini tanımlayan diğeri bir kavram da eudaimonic yaklaşımı temsil eden psikolojik iyi oluştur. Öznel iyi oluş kavramı iyi olmayı, zevk alma, mutluluk ve acıdan kaçınma olarak ele alırken; psikolojik iyi oluş kavramı iyi olmayı, anlam ve bireyin kendisini gerçekleştirme ile temellendirerek bireyin hayatının her açıdan işleyiş derecesine göre ele almaktadır (Ryan & Deci, 2001). Psikolojik iyi oluş kavramını ele alan ilk araştırmacı olan Norman M. Bradburn, psikolojik iyi oluşu, olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan daha fazla olması ile

açıklamıştır (Bradburn, 1969). Ryff ise bu tanımı yetersiz bulmuş ve psikolojik iyi oluş kavramının olumlu ve olumsuz duygulanımdan ibaret olmadığını savunmuştur. Ryff, psikolojik iyi oluşun olumlu-olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu unsurlarının bütününden daha fazlasını kapsayan bir yapı olduğunu belirtmiştir (Ryff, 1989). Diener'e göre iyi oluş, kişinin hayatını nasıl değerlendirdiği ve kişinin olumlu duygularının olumsuz duygularından daha fazla bulunmasıdır. Ryff ise Diener'den farklı biçimde psikolojik iyi oluşun, öznel iyi oluşu da kapsayan çok boyutlu bir yapı olduğunu açıklamıştır (Özen, 2010). Ryff'ın öne sürdüğü psikolojik iyi oluş modeli birbirleri ile ilişkili altı faktörden oluşmaktadır. Bunlar; kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevreyi yönetme ustalığı ve özerklidir (Ryff, 1989).

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma niceliksel bir araştırmadır. Bu araştırmada “betimleyici karşılaştırmalı ve ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır (Karasar, 2020). Betimsel analiz, çeşitli veri toplama teknikleri ile elde edilen verilerin daha önceden belirlenmiş temalara göre yorumlanmasını ve özetlenmesini içeren bir nitel analiz türüdür. İlişkisel analiz ise sosyal bilimlerdeki araştırmalarda tahmin etme ve açıklama yapma hedefi ile sıkça kullanılan bir yöntemdir. İlişkisel analizde bağımsız değişken kullanılarak bağımlı değişken açıklanmaya çalışılır.

Problem ve Amaç

Bu çalışmada, ibadete devam sıklığı ile psikolojik iyi olma hali arasında ilişki var mıdır? Varsa bu ilişkinin yönü nedir? İbadete devam sıklığı demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır? Psikolojik iyi olma hali demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır? Sorularına dair cevaplar aranmıştır.

Evren, Örneklem ve Yöntem

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan İslam dini mensubu olduğunu düşünen bireylerdir. Araştırmanın örnekleme tesadüfi ve kartopu örnekleme yöntemi ile belirlemiş olup gönüllü katılımcılardan oluşmuştur. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların %62.5’i yaşları 18-63 arasında değişen kadınlardan ve %37.5’i yaşları 18-77 arasında erkeklerden oluşmaktadır. Örneklemin tamamının yaşları 18-77 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 32.44 bulunmuştur. Araştırmanın verileri Google Forms ile çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ulaşılabilmesi için Google Forms tarafından sağlanan internet linki katılımcılara gönderilmiş ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak diğer gönüllü katılımcılara iletilmesi sağlanmıştır. Ölçeklerin yanıtlanması ortalama olarak 10-15 dakika arasında sürmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcılara ait demografik değişkenlerin tespitine yönelik kişisel bilgi formu ve mevcut iyi oluş ile sosyo-psikolojik iyi oluşlarını ölçme amacıyla psikolojik iyi oluş ölçeği uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda, katılımcılara, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama, yaşamın çoğunun geçirildiği yer gibi demografik özellikleri ve namaz, oruç, zekât, kurban, hac gibi İslam'ın temel şartlarını yerine getirme sıklıkları, dua etme sıklıkları hakkında sorular sorulmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları (2010) tarafından genel iyi oluş ölçümlerinin alt boyutu olarak sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Telef (2011; 2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipi derecelendirmeye hazırlanmış ve olumlu yönde ifade edilmiş 8 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte ters çevrilmiş ifade bulunmamaktadır. Ölçeğin ifadelerine verilen yanıtlar 1: Kesinlikle katılmıyorum ve 7: Kesinlikle katılıyorum arasında değişen derecelerden oluşmaktadır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizinde, toplam varyansın %42'sinin açıkladığı ve faktör yüklerinin .54 ve .76 arasında değiştiği tek boyutlu bir yapı olduğu belirlenmiş, doğrulayıcı faktör analizinde iyilik uyum indeksi değerlerini karşıladığı saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık cronbach alpha katsayısı .80 olarak saptanmış ve güvenilir bir ölçek olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek oluşu bireyin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip oluşuna işaret etmektedir. Ölçeğin şimdiki araştırmanın örneklemini için iç tutarlılık cronbach alpha katsayısı .84 bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler SPSS istatistik programı ile istatistiksel analize tabi tutulmuştur.

İstatistiksel analize geçilmeden önce verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiştir. Bunun sonucunda istatistik analizler parametrik ve non-parametrik testler kullanılarak yürütülmüştür.

BULGULAR

Araştırmanın bulguları, “Katılımcıların Niteliklerine İlişkin Bulgular”, “Demografik Değişkenlerle İbadetlere Devam Sıklığı Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular”, “Demografik Değişkenlerle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular” ve “İbadetlere Devam Sıklığı ile Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular” olmak üzere dört başlık şeklinde değerlendirilmiştir.

Katılımcıların Niteliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Yaş Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Yaş Aralıkları

	Cinsiyet	N	ORT	SS	Değer Aralığı
Yaş	Kadın	250	32.82	9.490	18-63
	Erkek	150	31.81	10.909	18-77
	Toplam	400	32.44	10.044	18-77

Katılımcıların tamamının yaş ortalamaları 32.44 bulunmuştur. Kadınların yaş ortalaması 32.82, erkeklerin yaş ortalaması 31.81 bulunmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları ve Yüzdeleri

Cinsiyet	N	%
Kadın	250	62.5
Erkek	150	37.5
Toplam	400	100.0

Katılımcıların cinsiyetlere dağılımları incelendiğinde, %62.5'inin kadın, %37.5'inin erkek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları ve Yüzdeleri

Eğitim Durumu	N	%
İlkokul	10	2.5
Ortaokul	7	1.8
Lise	52	13.0
Önlisans	55	13.8
Lisans	202	50.5
Lisansüstü	74	18.5
Toplam	400	100.0

Katılımcıların eğitim durumlarına dağılımları incelendiğinde, %2.5'inin ilkokul, %1.8'inin ortaokul, %13'ünün lise, %13.8'inin önlisans, %50.5'inin lisans, %18.5'inin lisansüstü mezunu oldukları belirlenmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımları ve Yüzdeleri

Medeni Durum	N	%
Bekar	163	40.8
Evli	230	57.5
Boşanmış	5	1.3
Dul	2	.5
Toplam	400	100.0

Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde, %40.8'inin bekar, %57.5'inin evli, %1.3'ünün boşanmış, %0.5'inin dul olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olup Olmama Değişkenine Göre Dağılımları ve Yüzdeleri

Çocuk	N	%
Var	198	49.5
Yok	202	50.5
Toplam	400	100.0

Katılımcıların %49.5'inin çocuk sahibi olduğu, %50.5'inin çocuk sahibi olmadığı bulunmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların Hayatlarının Çoğunun Geçtiği Yerleşim Birimi Değişkenine Göre Dağılımları ve Yüzdeleri

Yaşamın Çoğunun Geçtiği Yer	N	%
Köy	18	4.5
İlçe (Kasaba)	60	15.0
Şehir	240	60.0
Metropol	82	20.5
Toplam	400	100.0

Katılımcıların yaşamlarının çoğunun geçtiği yerler incelendiğinde, %4.5'ünün yaşamının çoğunu köyde, %15'inin ilçe-kasabada, %60'ının şehirde ve %20.5'inin metropolde geçirdiği tespit edilmiştir.

Demografik Değişkenlerle İbadetlere Devam Sıklığı Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre İbadete Devam Sıklığı Düzeyleri

	Cinsiyet	N	ORT/ SORT	SS	t/z	p
Namaz ibadeti sıklığı ¹	Kadın	250	3.93	1.254	3.516	.001*
	Erkek	150	3.43	1.440		
Oruç ibadeti sıklığı ²	Kadın	250	209.13	-	-2.899	.004*
	Erkek	150	186.11	-		
Zekat ibadeti sıklığı ¹	Kadın	250	2.36	.820	4.184	.000*
	Erkek	150	1.99	.894		
Kurban ibadeti sıklığı ¹	Kadın	250	3.27	1.089	4.352	.000*
	Erkek	150	2.73	1.246		
Hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi ²	Kadın	250	204.54	-	-1.341	.180
	Erkek	150	193.76	-		
Dua etme sıklığı ¹	Kadın	250	4.20	.830	3.513	.001*
	Erkek	150	3.83	1.116		

* $p < .05$

¹ t testi ²Mann Whitney U testi

Katılımcıların cinsiyetlerine göre namaz ibadeti sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=3.516$; $p=.001$). Kadınların namaz ibadeti sıklığı ortalamaları (ort=3.93) erkeklerin ortalamalarından (ort=3.43) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre oruç ibadeti sıklığı sıra ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($z=-2.899$; $p=.004$). Kadınların oruç ibadeti sıklığı sıra ortalamaları (ort=209.13) erkeklerin ortalamalarından (ort=186.11) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre zekât ibadeti sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=4.184$; $p=.000$). Kadınların zekât ibadeti sıklığı ortalamaları (ort=2.36) erkeklerin ortalamalarından (ort=1.99) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre kurban ibadeti sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=4.352$; $p=.000$). Kadınların kurban ibadeti sıklığı ortalamaları (ort=3.27) erkeklerin ortalamalarından (ort=2.73) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi sıra ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($z=-1.341$; $p=.180$).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre dua etme sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=3.513$; $p=.001$). Kadınların dua etme sıklığı ortalamaları ($ort=4.20$) erkeklerin ortalamalarından ($ort=3.83$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların Yaşları İle İbadet Sıklıkları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

	Yaş
Namaz ibadeti sıklığı	.371**
Oruç ibadeti sıklığı	.177**
Zekat ibadeti sıklığı	.281**
Kurban ibadeti sıklığı	.405**
Hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi	.328**
Dua etme sıklığı	.128*

* $p<.05$; ** $p<.01$

Katılımcıların yaşları ile namaz ibadeti sıklığı ($r=.371$; $p=.000$), oruç ibadeti sıklığı ($r=.177$; $p=.000$), zekat ibadeti sıklığı ($r=.281$; $p=.000$), kurban ibadeti sıklığı ($r=.405$; $p=.000$), hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi ($r=.328$; $p=.000$), dua etme sıklığı ($r=.128$; $p=.010$) düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaş arttıkça namaz ibadeti, oruç ibadeti, zekat ibadeti, kurban ibadeti, hac ibadeti için çaba gösterme ve dua etme sıklığı artmaktadır.

Tablo 9. Katılımcıların Eğitim Düzeyleri İle İbadet Sıklıkları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

	Eğitim Düzeyi
Namaz ibadeti sıklığı	-.153**
Oruç ibadeti sıklığı	-.090
Zekat ibadeti sıklığı	-.019
Kurban ibadeti sıklığı	-.109*
Hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi	-.160**
Dua etme sıklığı	-.123*

* $p<.05$; ** $p<.01$

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile namaz ibadeti sıklığı ($r=-.153$; $p=.002$), kurban ibadeti sıklığı ($r=-.109$; $p=.030$), hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi ($r=-.160$; $p=.001$), dua etme sıklığı ($r=-.123$; $p=.014$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların eğitim düzeyleri arttıkça, namaz ibadeti sıklığı, kurban ibadeti sıklığı, hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi ve dua etme sıklığı azalmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeyleri ile diğer değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 10. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre İbadete Devam Sıklığı Düzeyleri

	Medeni Durum	N	ORT/ SORT	SS	t/z	P
Namaz ibadeti sıklığı ¹	Bekar	168	3.33	1.416	-5.329	.000*
	Evli	232	4.05	1.210		
Oruç ibadeti sıklığı ²	Bekar	168	184.53	-	-3.535	.000*
	Evli	232	212.06	-		
Zekat ibadeti sıklığı ¹	Bekar	168	1.89	.905	-6.773	.000*
	Evli	232	2.47	.749		
Kurban ibadeti sıklığı ¹	Bekar	168	2.39	1.322	-10.382	.000*
	Evli	232	3.56	.742		
Hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi ²	Bekar	168	178.38	-	-4.837	.000*
	Evli	232	216.52	-		
Dua etme sıklığı ¹	Bekar	168	4.04	.999	-.280	.780
	Evli	232	4.07	.937		

* $p < .05$

¹ t testi ²Mann Whitney U testi

Katılımcıların medeni durumlarına göre namaz ibadeti sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t = -5.329$; $p = .000$). Evlilerin namaz ibadeti sıklığı ortalamaları (ort=4.05) bekarların ortalamalarından (ort=3.33) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların medeni durumlarına göre oruç ibadeti sıklığı sıra ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($z = -3.535$; $p = .000$). Evlilerin oruç ibadeti sıklığı sıra ortalamaları (sort=212.06) bekarların sıra ortalamalarından (sort=184.53) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların medeni durumlarına göre zekât ibadeti sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t = -6.773$; $p = .000$). Evlilerin zekat ibadeti sıklığı ortalamaları (ort=2.47) bekarların ortalamasından (ort=1.89) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların medeni durumlarına göre kurban ibadeti sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t = -10.382$; $p = .000$). Evlilerin kurban ibadeti sıklığı ortalamaları (ort=3.56) bekarların ortalamalarından (ort=2.39) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların medeni durumlarına göre hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi sıra ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($z = -4.837$; $p = .000$). Evlilerin hac ibadeti sıklığı sıra ortalamaları (sort=216.52) bekarların sıra ortalamalarından (sort=178.38) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların medeni durumlarına göre dua etme sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($t = -.280$; $p = .780$).

Tablo 11. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olup Olmamalarına Göre İbadete Devam Sıklığı Düzeyleri

	Çocuk	N	ORT/ SORT	SS	t/z	p
Namaz ibadeti sıklığı ¹	Var	198	4.11	1.133	5.512	.000*
	Yok	202	3.39	1.446		
Oruç ibadeti sıklığı ²	Var	198	212.06	-	-2.977	.003*
	Yok	202	189.17	-		
Zekat ibadeti sıklığı ¹	Var	198	2.48	.745	6.293	.000*
	Yok	202	1.97	.900		
Kurban ibadeti sıklığı ¹	Var	198	3.57	.763	9.262	.000*
	Yok	202	2.58	1.303		
Hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi ²	Var	198	223.19	-	-5.773	.000*
	Yok	202	178.26	-		
Dua etme sıklığı ¹	Var	198	4.13	.918	1.416	.157
	Yok	202	3.99	1.002		

* $p < .05$

¹ t testi ²Mann Whitney U testi

Katılımcıların çocuk sahibi olup olmamalarına göre namaz ibadeti sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=5.512$; $p=.000$). Çocuk sahibi olanların namaz ibadeti sıklığı ortalamaları (ort=4.11) olmayanların ortalamalarından (ort=3.39) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların çocuk sahibi olup olmamalarına göre oruç ibadeti sıklığı sıra ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($z=-2.977$; $p=.003$). Çocuk sahibi olanların oruç ibadeti sıklığı sıra ortalamaları (ort=212.06) olmayanların sıra ortalamalarından (ort=189.17) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların çocuk sahibi olup olmamalarına göre zekat ibadeti sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=6.293$; $p=.000$). Çocuk sahibi olanların zekat ibadeti sıklığı ortalamaları (ort=2.48) olmayanların ortalamalarından (ort=1.97) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların çocuk sahibi olup olmamalarına göre kurban ibadeti sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=9.262$; $p=.000$). Çocuk sahibi olanların kurban ibadeti sıklığı ortalamaları (ort=3.57) olmayanların ortalamalarından (ort=2.58) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların çocuk sahibi olup olmamalarına göre hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi sıra ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($z=-5.773$; $p=.000$). Çocuk sahibi olanların hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi sıra ortalamaları (ort=223.19) olmayanların sıra ortalamalarından (ort=178.26) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların çocuk sahibi olup olmamalarına göre dua etme sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($t=1.416$; $p=.157$).

Tablo 12. Katılımcıların Yaşamlarının Çoğunun Geçtiği Yere Göre İbadete Devam Sıklığı Düzeyleri

sd: 2-397		N	ORT/ SORT	SS	F/ χ^2	p	Tukey
Namaz ibadeti sıklığı ¹	Köy-Kasaba-İlçe	78	3.67	1.456	.214	.808	
	Şehir	240	3.75	1.321			
	Metropol	82	3.80	1.328			
Oruç ibadeti sıklığı ²	Köy-Kasaba-İlçe	78	195.10	-	3.936	.140	
	Şehir	240	197.15	-			
	Metropol	82	215.44	-			
Zekat ibadeti sıklığı ¹	Köy-Kasaba-İlçe	78	2.06	.902	1.655	.192	
	Şehir	240	2.25	.847			
	Metropol	82	2.28	.879			
Kurban ibadeti sıklığı	Köy-Kasaba-İlçe	78	2.76	1.321	3.468	.032*	Ş>K p=.026*
	Şehir	240	3.15	1.134			
	Metropol	82	3.11	1.122			
Hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi ²	Köy-Kasaba-İlçe	78	188.21	-	2.856	.240	
	Şehir	240	201.80	-			
	Metropol	82	208.38	-			
Dua etme sıklığı ¹	Köy-Kasaba-İlçe	78	3.87	1.061	4.558	.011*	Ş>K p=.040*
	Şehir	240	4.18	.893			
	Metropol	82	3.89	1.018			

*p<.05

¹Tek yönlü varyans analizi ²Kruskal Wallis Testi

Katılımcıların yaşamlarının geçtiği yer bakımından namaz ibadeti sıklığı [F(2-397)=.214; p=.808], oruç ibadeti sıklığı [$\chi^2(2)$ =3.936; p=.140], zekat ibadeti sıklığı [F(2-397)=1.655; p=.192] ve hac ibadeti için çaba gösterme [$\chi^2(2)$ =2.856; p=.240] düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Katılımcıların yaşamlarının geçtiği yere göre kurban ibadeti sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [F(2-397)=3.468; p=.032]. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda şehirde yaşayanların kurban ibadeti sıklığı ortalamaları (ort=3.15) köy, kasaba ve ilçede yaşayanların ortalamalarından (ort=2.76) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.026).

Katılımcıların yaşamlarının geçtiği yere göre dua etme sıklığı ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [F(2-397)=4.558; p=.011]. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda şehirde yaşayanların dua etme sıklığı ortalamaları (ort=4.18) köy, kasaba ve ilçede yaşayanların ortalamalarından (ort=3.87) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.040).

Demografik Değişkenlerle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Tablo 13. Katılımcıların Yaşları İle Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

	Yaş
Psikolojik İyi Oluş	.120*

*p<.05; **p<.01

Katılımcıların yaşları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (r=.120; p=.016). Yaş arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri artmaktadır.

Tablo 14. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları

	Cinsiyet	N	ORT	SS	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	250	44.90	6.542	.922	.357
	Erkek	150	44.25	7.367		

Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır (t=.922; p=.357).

Tablo 15. Katılımcıların Eğitim Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

	Eğitim
Psikolojik İyi Oluş	-.040

*p<.05; **p<.01

Katılımcıların eğitim durumları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (r=-.040; p>.05).

Tablo 16. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları

	Medeni Durum	N	ORT	SS	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Bekar	168	44.40	6.948	-.635	.526
	Evli	232	44.84	6.806		

Katılımcıların medeni durumlarına göre psikolojik iyi oluş ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır (t=-.635; p=.526).

Tablo 17. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olup Olmamlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları

	Çocuk	N	ORT/ SORT	SS	t/z	p
Psikolojik İyi Oluş	Var	198	44.62	7.206	-.097	.922
	Yok	202	44.69	6.523		

Katılımcıların çocuk sahibi olup olmamlarında göre psikolojik iyi oluş ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır (t=-.097; p=.922).

Tablo 18. Katılımcıların Yaşamlarının Çoğunun Geçtiği Yere Göre Psikolojik İyi Oluş Ortalamaları, Standart Sapmaları Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

sd: 2-397		N	ORT/ SÖRT	SS	F	p	Tukey
Psikolojik İyi Oluş	Köy-Kasaba-	78	43.91	7.806	.841	.432	
	İlçe	240	45.00	6.292			
	Şehir Metropol	82	44.35	7.494			

Katılımcıların yaşamlarının çoğunun geçtiği yere göre psikolojik iyi oluş ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır [$F(2-397)=.841$; $p=.432$].

İbadetlere Devam Sıklığı ile Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Tablo 19. Katılımcıların İbadet Sıklıkları, Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

	Psikolojik İyi Oluş
Namaz ibadeti sıklığı	.203**
Oruç ibadeti sıklığı	.006
Zekat ibadeti sıklığı	.059
Kurban ibadeti sıklığı	.076
Hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi	.102*
Dua etme sıklığı	.291**

* $p<.05$; ** $p<.01$

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları ile namaz ibadeti sıklığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.203$; $p=.000$). Namaz ibadeti sıklığı arttıkça psikolojik iyi oluş da artmaktadır.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları ile hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.102$; $p=.041$). Hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş da artmaktadır.

Katılımcıların dua etme sıklığı ile psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.315$; $p=.000$). Dua etme sıklığı arttıkça psikolojik iyi oluş da artmaktadır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada ibadetlere devam sıklığı ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkinin yanı sıra, katılımcıların ibadetlere devam sıklığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama ve hayatın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi gibi demografik değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Demografik değişkenlerle katılımcıların ibadetlere devam sıklığı düzeyleri incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkeni ile ibadetlere devam sıklığı düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Araştırmaya katılan kadın katılımcıların, hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi hariç ibadetlerine devam etme düzeyleri erkek katılımcılara göre daha yüksektir.

Araştırmadan bu sonucun elde edilmesinde, Hanefî ve Hanbelî mezheplerine göre kadınların yalnız başına hacca gidememesi, kendisine eşlik edecek bir mahreminin bulunması şartıyla hac ibadetini yerine getirebilmeleri, dolayısıyla kadınların bu ibadeti yerine getirmelerinin eş ya da kardeşlerinin istekli ve ekonomik imkânlarına bağlı olduğu düşünülmektedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Kimter'in üniversiteli gençler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada bizim bulgularımızı destekler nitelikte kız öğrencilerin dini ibadet ve pratiklerini yerine getirme eğilimlerinin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Kimter, 2012). Literatür incelendiğinde araştırmamızın tersi yönünde (Uysal, 2006) olduğu gibi, cinsiyet faktörü ile bireylerin dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucunu elde eden çalışmaların da bulunduğu tespit edilmiştir (Yapıcı, 2016).

Katılımcıların yaş değişkeni ile ibadetlere devam sıklığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcılarda, yaş arttıkça namaz, oruç, zekât, kurban, hac ibadeti için çaba gösterme ve dua etme sıklığı da artış göstermiştir. Kayıklık tarafından 40-94 yaş arasındaki 394 kişi üzerinde yapılan çalışmada (Kayıklık, 2003) ve Taplamacıoğlu'nun yürüttüğü araştırmada dini faaliyetlerin ilerleyen yaşlarda yükselişe geçtiği sonucuna ulaşılmıştır (Taplamacıoğlu, 1962). Albayrak'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da yaş ile dua tutumu arasında bir farklılaşmanın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Albayrak, 2013).

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile ibadetlere devam sıklığı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim düzeyleri arttıkça, namaz, kurban, hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi ve dua etme sıklıklarının azaldığı görülmüştür. Katılımcıların eğitim düzeyleri ile oruç ve zekât ibadeti sıklıkları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Araştırmadan bu sonucun elde edilmesinde, eğitim seviyesinin yükselmesiyle birlikte dini inançlarda rasyonelleşme, liberalleşme ve bireyselleşme yönelimlerinin artması, itaate dayalı ve geleneksel dindarlıkların seküler kültürün etkili olduğu üniversite gibi ortamlarda gerilemeye başlaması ve bireylerin daha fazla eleştirel düşünebilmesinin etkili olabildiği düşünülmektedir. Kimter'in başka bir araştırmasında katılımcıların eğitim durumlarına göre beş vakit namaz kılma durumları incelenmiş ve eğitim seviyesi arttıkça katılımcıların beş vakit namaz kılma seviyelerinin azaldığı tespit edilmiştir (Kimter, 2016). Göcen tarafından yapılan araştırmada da eğitim durumunun katılımcıların dini yönelimini etkilediği tespit edilmiştir. Öyle ki bu çalışmada ilkökul eğitimine sahip olanların dini yönelim ortalamaları, lisans eğitimi almış olanlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır (Göcen, 2012). Hem ülkemizde hem de Batı'da yapılan çalışmalar incelendiğinde eğitim düzeyi ile ibadete devam sıklığı arasında çoğunlukla negatif yönde ilişkilere vurgu yapılmıştır.

Katılımcıların medeni durum değişkeni ile ibadetlere devam sıklığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Araştırmaya katılan evli katılımcıların dua etme sıklığı hariç, namaz, oruç, zekât, kurban ve hac ibadeti için çaba gösterme düzeyleri bekâr katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Katılımcıların medeni durumlarına göre dua etme sıklığı ortalamaları arasında ise anlamlı fark bulunmamıştır. Araştırmadan bu sonucun elde edilmesinde, bireye özgü bir ibadet olan dua etmenin farz bir ibadet olamaması, insanı yatıştırıcı, kaygı ve endişelerini azaltıcı etkiye sahip olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Mehmedoğlu'nun çalışmasında, evli olanların bekârlara oranla Allah'a daha fazla teslimiyet gösterdiği ve Allah'ı kendilerine daha yakın bulmaları da araştırma bulgumuz ile paralellik arz etmektedir (Mehmedoğlu, 2007).

Katılımcıların çocuk sahibi olup olmama değişkeni ile ibadetlere devam sıklığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Araştırmaya katılan çocuk sahibi katılımcıların dua etme sıklığı hariç, namaz, oruç, zekât, kurban ve hac ibadeti için çaba gösterme düzeyleri

çocuk sahibi olmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Araştırmada çocuk sahibi olup olmamalarına göre dua etme sıklığı ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamasının da, dua etmenin bireysel bir ibadet olması, diğer ibadetler gibi topluca yapılmamasının etkili olduğu düşünülmektedir. Araştırmamızda çocuk sahibi olan bireylerin çocuk sahibi olmayanlara oranla ibadetlere devam sıklığı ortalamaları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bizler bu durumun nedeni olarak; anne-babaların, erken yaşlardan itibaren çocuklarının inancından ve dine yöneliminden kendilerinin sorumlu olduklarının farkına varması ile birlikte ibadetlere devam sıklıklarında bir artış yaşandığını düşünmekteyiz. Katılımcıların hayatın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi değişkeni ile ibadetlere devam sıklığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırmaya katılan bireylerin namaz, oruç, zekât ve hac ibadeti için çaba gösterme düzeyleri yaşamlarının geçtiği yere göre farklılık göstermezken, şehirde yaşayanların kurban ibadeti ve dua etme sıklığı ortalamaları köy, kasaba ve ilçede yaşayanların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Araştırmadan bu sonuçlar elde edilmiştir ancak bu bulguya ilişkin analiz Non-parametrik bir analiz olduğundan sonuçları evrene genellenemezdir. Araştırmanın örnekleme için bu sonuçların tesadüfen ortaya çıktığı düşünülebilir.

Araştırmamızda ele alınan diğer bir konu olan demografik değişkenlerle psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkilendiğinde, katılımcıların yaşları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yaşları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, yapılan çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Araştırma bulgularımıza benzer şekilde Ceylan'ın çalışmasında yaşın artmasıyla birlikte psikolojik iyi oluşun da arttığı tespit edilmiştir (Ceylan, 2018). Göcen'in çalışmasında ise psikolojik iyi oluş ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Doğan, 2014).

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile diğer değişkenler arasındaki ilişkileri de incelenmiş ve katılımcıların cinsiyetleri, eğitim düzeyleri, medeni durumları, çocuk sahibi olup olmamaları ile yaşamlarının çoğunun geçtiği yere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çalışmamızda son olarak ibadetlere devam sıklığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun sonucunda, katılımcıların namaz ibadeti, hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi ve dua etme sıklığı ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani katılımcıların namaz ibadeti, hac ibadeti için çaba gösterme düzeyi ve dua etme sıklıkları arttıkça psikolojik iyi oluşları da artmaktadır. Araştırmamızda bu sonucun elde edilmesinin temelinde, bir takım hazırlık ritüelleri olan namaz ibadetinin sadece bedensel bir ibadet olmaması ancak bedensel oluşunun da bireylerin ruh sağlığına birçok olumlu etkisinin olduğu düşünülebilir. Namaz ibadeti de dua etme gibi insanın kendisini Allah'a en yakın hissettiği ibadettir. Kişiye kendi içine döndüğü bir hâl yaşatması sebebiyle namaz ibadetine devam etmenin kişinin psikolojik iyi oluş düzeyine olumlu katkılar sağlayabileceğini düşünmekteyiz. Aynı şekilde Allah ile kul arasında bir vasıtanın bulunmadığı dua ibadeti de insanların umutsuzluğa ve yalnızlığa kapılmasını engellemesi, stres, sıkıntı ve kaygılarını azaltması nedeniyle bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu bir şekilde etkilemektedir. Hac ibadeti de, en faziletli ibadet olarak görülen namaz ibadetinin kiblesini oluşturan kutsal mekânı görme imkanı tanınması, çeşitli safhalardan oluşması ve farklı coğrafyalarda yaşayan birçok insanın bir araya gelmesiyle birlikte insanlara manevi bir atmosfer sunması nedeniyle, insanlarda hac ibadetini yerine getirmek için gösterilen çabanın artmasının psikolojik iyi oluşlarının artmasında da etkili olduğunu düşünmekteyiz.

Diğer yandan katılımcıların oruç, zekât ve kurban ibadeti ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun temelinde, oruç ibadetinin geleneksel halk dindarlığı tarafından desteklenmesi ve bu nedenle farz ibadetlerin en yaygın şekilde yerine

getirilene olması, zekât ve kurban ibadetlerinin ise malî ibadet olmaları düşünülebilir. İlgili literatür incelendiğinde yapılan çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Kaya ve Küçük'ün çalışmasında öğrencilerden beş vakit namazını kılmaya çalışanların psikolojik iyi olma puan ortalamalarının, neredeyse hiç namaz kılmadığını belirtenlerin psikolojik iyi olma puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerden her zaman Allah'a dua edenlerin psikolojik iyi olma puan ortalamalarının, hiç dua etmediğini belirten öğrencilere göre daha yüksek olduğu da görülmüştür (Kaya & Küçük, 2017). Kimter'in oruç ve öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında ramazan orucunu tutma ile kontrol edilen öfke arasında istatistikî açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Kimter, 2015). Seyhan'ın çalışmasında da öğrencilerin dua tutumunun artmasıyla birlikte psikolojik iyi olma hallerinde de artış yaşandığı görülmüştür (Seyhan, 2014).

Öneri

Çalışmamızda demografik değişkenler arasında en çok dikkatimizi çeken eğitim düzeyi değişkeni ile ibadetlere devam sıklığı arasındaki ilişkidir. Çünkü araştırmamızda eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte ibadetlere devam sıklığının düşük düzeyde de olsa azaldığı tespit edilmiştir. Bu bulgunun ileride yapılacak olan çalışmalarda daha derinlemesine çalışılması gerektiği değerlendirilmiştir.

Namaz, dua ve hac gibi kişinin kendi iç dünyasına odaklanmasını sağlayan ve maneviyatını artıran ibadetlerin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkiliyor olması manevi danışmanlık alanında çalışanlar için araştırmalarında kullanabilecekleri değerli bir bulgu olarak ortaya çıkmıştır. Bu ibadetlerin bireylerin vicdani gelişimlerine ve pozitif ruh sağlığına etki ediyor olduğu düşünüldüğünde manevi danışmanlık alanına katkısının önemli olduğunu düşünmekteyiz.

KAYNAKLAR

- Albayrak, A. (2013). *Gençlerde dua psikolojisi*. Bursa: Düşünce Kitabevi Yayınları.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford: Aldine.
- Certel, H. (2016). *Din psikolojisi*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Ceylan, U. E. (2018). *Ölümlülük bilincinin dini başa çıkma, tanrı algısı, ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma ile ilişkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95, 3, 542-575.
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hayta, A. (2000). U.ü. ilahiyat fakültesi öğrencilerinin ibadet ve ruh sağlığı (psiko-sosyal uyum) ilişkisi üzerine bir inceleme, *T.C. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9, 9, 487-505.
- Hökelekli, H. (2013). *Din psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi*. 35. Basım, Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, M., & Küçük, N. (2017). İbadetler ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 42, 17-44.
- Kayıklık, H. (2003). *Orta yaş ve yaşlılıkta dinsel eğilimler*, Adana: Baki Kitabevi.
- Kimter, N. (2012). *Benlik saygısı ve din*, İstanbul: Kriter Yayınları.

- Kimter, N. (2015). Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7, 7-54.
- Kimter, N. (2016). Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme, *Ekev Akademi Dergisi*, 20, 68, 299-332.
- Koca, F. (1999). İbadet-islâm'da ibadet. *Türkiye diyanet vakfi islâm ansiklopedisi*. 19: (ss. 240- 247) İstanbul: TDV Yayınları.
- Mehmedoğlu, A. U. (2007). *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, İstanbul: Dem Yayınları.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46-58.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Seyhan, B. Y. (2014). Dua tutumu ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 2, 157-183.
- Şentürk, H. (2008). *İbadet psikolojisi (Hz. Peygamber Örneği)*, İstanbul: İz Yayıncılık.
- Taplamacıoğlu, M. (1962). Yaşlara göre dini yaşayışın şiddet ve kesafeti üzerine bir anket. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (AÜİFD)*, 10, 1, 141-151.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 3, 374-384.
- Uysal, V. (2006). *Türkiye 'de dindarlık ve kadın*, İstanbul: Dem Yayınları.
- Yapıcı, A. (2016). Cinsiyete göre farklılaşan dindarlıklar ve kadınlarda dinsel yaşamın farklı görüntüleri. *Dini Araştırmalar Dergisi, Kadın Özel Sayısı*, 131-161.

EXTENDED ABSTRACT

The fact that an individual carries out his or her religious duties such as worshipping in the subjective religious beliefs is the most significant factor as to which way it affects the psychological well-being of an individual. In this study made in this direction, the relationship between the continually-worshipping frequency of the muslim individuals and psychological well-being has been discussed, but additionally, the relationships among the continually-worshipping frequency, psychological well-being and demographic variables. In this study, "Personal Information Form" and "Psychological Well-Being Scale" were used to collect data from the participants. As for the method, "the descriptive contrastive and relative scanning model" has been utilized. The global contents of this study is made up of the individuals living in Turkey who think of themselves to be the members of Islamic religion, on the other hand, it's illustration is formed of 400 participants of whom are 250 women aging from 18 to 150 men on the basis of the methods known as accidental and snowball ones.

In this study, in addition to the relationship between the frequency of attending prayers and psychological well-being, the frequency of attending prayers and the psychological well-being of the participants were significantly higher in terms of demographic variables such as gender, age, education level, marital status, having children and the place of residence where most of their life was spent. It was also examined whether they differed.

When the demographic variables and the frequency of attendance of the participants were examined, a significant difference was observed between the gender variable of the participants and the frequency of attendance to worship. The female participants participating

in the research have a higher level of continuing their worship than the male participants, except for the level of effort for the pilgrimage. There was a significant difference between the age variable of the participants and the frequency of their attendance to worship. As the age of the participants increased, the frequency of praying, fasting, zakat, sacrifice, making an effort for pilgrimage and praying also increased. A negative significant relationship was found between the education level variable of the participants and the frequency of attendance to worship. As the education level of the participants in the study increased, it was seen that the level of effort for prayer, sacrifice, pilgrimage and the frequency of praying decreased. There was no significant relationship between the education levels of the participants and the frequency of fasting and zakat. There was a significant difference between the marital status variable of the participants and the frequency of attending prayers. Excluding the frequency of praying, the level of effort for prayer, fasting, zakat, sacrifice and pilgrimage of the married participants was found to be significantly higher than the single participants. There was no significant difference between the mean frequency of praying according to the marital status of the participants. There was a significant difference between the variable of having children or not and the frequency of attending prayers. Excluding the frequency of praying, the level of effort for prayer, fasting, zakat, sacrifice and pilgrimage of the participants with children who participated in the study was found to be significantly higher than the participants who did not have children. There was no significant difference between the variable of the settlement where the participants spent most of their life and the frequency of their attendance to worship. While the level of effort for prayer, fasting, zakat and pilgrimage of the individuals participating in the research did not differ according to the place of their lives, the average of the frequency of sacrifice and prayer of the people living in the city was found to be significantly higher than the average of those living in villages, towns and districts.

When the demographic variables, another subject discussed in our study, were correlated with psychological well-being, a positive and significant relationship was found between the ages of the participants and their psychological well-being scores. As the age of the participants increases, their level of psychological well-being also increases. The relationships between the participants' psychological well-being levels and other variables were also examined, and no significant difference was found between the participants' gender, education level, marital status, whether they had children or not, and their psychological well-being levels according to the place where most of their lives were spent.

As a result of research, it has been noticed that there has been a meaningful relationship in a positive way amongst prayer worshipping frequency, the level of effort for pilgrimage, frequency of praying and psychological well-being points. On the other hand, not any meaningful relationship has been met between the psychological well-being points and fast, distribution of one fortieth of one's income as alms and worshipping by animal sacrifice.