

TEMALİ DİN PSİKOLOJİSİ ARAŞTIRMALARI

YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE YETERSİZLİK DUYGUSU
ÂNI YAŞAMA DİNDARLIK

EDİTÖR

Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN



YAZARLAR

Malike USTAOĞLU

Ümmügülsüm EVCİM

Hüseyin İbrahim YEĞİN

Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • C. Cansın Selin Temana

Kapak Tasarım / Cover Design • Serüven Yayınevi

İç Tasarım / Interior Design • Serüven Yayınevi

Birinci Basım / First Edition • © Aralık 2023

ISBN • 978-625-6644-11-3

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Serüven Yayınevi'ne aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz. The right to publish this book belongs to Serüven Publishing. Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission.

Serüven Yayınevi / Serüven Publishing

Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA

Telefon / Phone: 05437675765

web: www.serüvenyayınevi.com

e-mail: serüvenyayınevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume

Sertifika / Certificate No: 47083

TEMALI DİN PSİKOLOJİSİ ARAŞTIRMALARI

YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE
YETERSİZLİK DUYGUSU
ÂNI YAŞAMA
DİNDARLIK

EDİTÖR

Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN

YAZARLAR

Malike USTAOĞLU
Ümmügülsüm EVCİM
Hüseyin İbrahim YEĞİN

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ BÖLÜM

YETERSİZLİK DUYGUSU VE DİNDARLIK

Malike USTAOĞLU – Hüseyin İbrahim YEĞİN

GİRİŞ	8
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	10
1.1 Yetersizlik Duygusu - Yetersizlik Duygusunun Tanımı ve Kavramsallaştırılması.....	10
1.2 Yetersizlik Duygusu İle İlgili Kuramlar.....	14
1.2.1 Alfred Adler -Bireysel Psikoloji	14
1.2.2 Karen Horney – Bütüncül Yaklaşım.....	18
1.2.3 Albert Ellis – Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım	20
1.2.4 Aaron Beck – Bilişsel Yaklaşım	22
1.3 Yetersizlik Duygusu ve Aşağılık Kompleksi.....	24
1.4 Yetersizlik Duygusu ve Üstünlük Çabası.....	28
1.5 Yetersizlik Duygusu ve Ödünleme.....	29
1.6 Yetişkinlik Dönemi.....	30
1.7 Yetişkinlik Döneminde Yetersizlik Duygusu.....	31
1.8 Dindarlık	32
1.9 Dindarlık ve Yetersizlik Duygusu İlişkisi.....	33
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	37
2.1 Araştırmanın Modeli.....	37
2.1.1 Verilerinin Analizi.....	37
3. BULGULAR VE YORUMLAR	39
3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	39
3.2 Ölçeklerle İlgili Bulgular	40
3.2.1 Dindarlık ile Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	44
3.2.2 Dindarlığın Yetersizlik Duygusu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	45
SONUÇ	46
KAYNAKLAR	50

İKİNCİ BÖLÜM

ÂNİ YAŞAMAK VE DİNDARLIK

Ümmügülsüm EVCİM – Hüseyin İbrahim YEĞİN

GİRİŞ	58
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	60
1.1 Ânı Yaşamak Kavramı.....	60
1.1.1 Geçmiş Zaman.....	61
1.1.2 Gelecek Zaman.....	63
1.2 Ânı Yaşamak Kavramına Yönelik Tanımlamalar.....	64
1.3 Ânı Yaşamak Kavramına Farklı Yaklaşımlar.....	66
1.4 Ânı Yaşamak Ne Değildir?.....	67
1.5 Dönemsel Koşulların Ânı Yaşamaya Etkileri.....	68
1.6 Tasavvuf ve Ânı Yaşamak.....	69
1.7 Kur’ân ve Zaman.....	71
1.8 Kur’ân’da An Kavramı.....	74
1.9 Yetişkinlik Dönemi.....	76
1.10 Din ve Dindarlık.....	78
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	79
2.1 Araştırmanın Modeli.....	79
2.2 Verilerin Analizi.....	79
3. BULGULAR VE YORUMLAR	81
3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	81
3.2 Ölçeklerle İlgili Bulgular.....	82
3.2.1 Ânı Yaşama Ölçeğine İlişkin Cevapların Değerlendirilmesi.....	82
3.2.2 Dindarlık Ölçeğine İlişkin Cevapların Değerlendirilmesi.....	83
3.2.3 Ânı Yaşama ve Dindarlık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi.....	84
3.2.4 Dindarlık ile Ânı Yaşama Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	93
3.2.5 Dindarlığın Ânı Yaşama Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.....	93
SONUÇ	95
KAYNAKLAR	98

BİRİNCİ BÖLÜM

YETERSİZLİK DUYGUSU VE DİNDARLIK^{1*}

*Malike USTAOĞLU^{2**} – Hüseyin İbrahim YEĞİN^{3***}*

1 * Bu bölüm, Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN danışmanlığında, BAİBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü bünyesinde, Malike USTAOĞLU tarafından tamamlanan “Yetişkinlerde Yetersizlik Duygusu ve Dindarlık İlişkisi” (Bolu-2022) adlı yüksek lisans tezinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

2 ** MEB Din Kültürü Ahlak Bilgisi Öğretmeni, Din Psikolojisi Alan Uzmanı

3 *** Prof. Dr. BAİBÜ İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi BD Öğretim Üyesi

GİRİŞ

Yetersizlik kavramı kelime anlamıyla tam olamama durumu, kifayetsizlik manalarına⁴ gelse de Adler'in kuramında ifade ettiği şekliyle bireyin gelişmesini sağlayan, motivasyon kaynağı olan itici bir güçtür.⁵ 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.⁶ Bu bağlamda kendini yetersiz hissetmek hasta olmak demek değildir. Aksine yetersizlik duygusu sağlıklı olmanın, normal ve gelişime açık olmanın bir işaretidir.⁷

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 düşünülmüş 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

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

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

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

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

karakteristik özelliklerini bünyesinde barındıran Bolu ili örnek alınarak toplumumuzda yer alan dindar ve dindar olmayan bireylerin yetersizlik duygusu ile ilişkileri saptanmaya çalışılmıştır.

Araştırmada nicel yöntem kullanılmıştır. Katılımcılara demografik bilgilerle ilgili sorular ile birlikte ânı yaşama düzeyini ölçmek için “Yetersizlik Duygusu Ölçeği” ve dindarlık düzeyini ölçmek için ise “Ok-Dini Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1 Yetersizlik Duygusu - Yetersizlik Duygusunun Tanımı ve Kavramsallaştırılması

Duygu, öznel olarak yaşanan duygusal durumun dışavurumu olarak gözlenebilir bir davranış yapısıdır. Duruma bağlı değişmelerle alakalı olup sevinç, üzüntü, öfke gibi yaygın aktarımlarla gösterilmektedir.⁸Başka bir tanımla bir olayın, kişinin veya nesnenin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenimdir.⁹ İslam düşünürlerinin “kuvve-i müdrike-i nefsanîye” yani nefsin kavrama gücü dedikleri duygu, ruhsal bir faaliyettir.¹⁰ Rohrancer’in tanımına göre duygu; insanda iç veya dış etkiler sonucunda şuurlu bir katkı olmaksızın ortaya çıkan, hoşça giden veya gitmeyen yaşantılar oluşturan ruhsal bir durumdur.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

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

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

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

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

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 Claparède ise yetersizlik duygusunu özellikle eğitim açısından ele almıştır. Yetersizlik duygusunun nedenlerini, sonuçlarını ve tedavisini inceleyen Claparède, çocukluk döneminde varlığını hissettiren yetersizlik duygusunun bu dönem için zararsız hatta geliştirici olduğu kanaatinde. Çocuk; gelişme çağında kendisinden büyük olan kişileri gözlemleyerek onları taklit etmekte, onlardan öğrenmeye çaba göstermektedir. Claparède'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; örneğin annenin çocuklar arasında kıyas yapması, öğretmenin 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 görülen bazı tuhaf haller ile dikkatlerin kendisi üzerine çekilmesi sonucu meydana gelmektedir. Claparède'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 duygularını kaybetmişlerdir. Yapacakları işlerde başarılı olabileceklerini düşünemezler; zorluklardan, sorumluluklardan kaçarlar. En önemsiz işlerde dahi karar vermekte zorlanırlar. Günahkarlık, suçluluk duygularının yarattığı sıkıntıyı sürekli hissederek. Tüm insanların kendilerini iyi tanımasını ve kendileriyle yakından

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 diğer ebeveyni ortadan kaldırma, saf dışı bırakma güdüsüyle hareket etmeye başlar. Bu kompleksin erkek çocukta olanına oedipus, kız çocukta olanına ise elektra kompleksi denir.

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 olma çalışmaktadırlar. Kendi cinslerinin özelliklerinden kaçınarak babanın hayranlığını kazanacaklarını düşünmektedirler. Psikanaliz diliyle "erkekşlemekte dirler." Bunun sonucu olarak cinsiyet bakımından normal bir şekilde gelişemeyecekleri için ruh 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

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.

20 Özgü, *Kompleksler ve İnsanlar*, 31.

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

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 nevroitik 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 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

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.

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

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 çözümlerse, 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 dönemde çocuğun oyun faaliyetlerinin ketlenmesiyle bağlantılı olarak ortaya çıkmaktadır. Erikson'a göre en iyiyi yapmaya 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.

1.2 Yetersizlik Duygusu İle İlgili Kuramlar

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

1.2.1 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 hedeflerindedir.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

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.

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

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 üstünlüğe ulaşmaya çalışmak anlamı taşımaktadır.³⁰ Kişinin kendini yetersiz hissetmesi patolojik bir sorun olmayıp aksine değişime ve gelişime açık olduğunun işaretlerindedir.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. İlki çocuğun organ yetersizliği ile doğması, ikincisi

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.

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.

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 yetersizliklerin ödünlenmesi ile çeşitli başarılar elde etmesi iken diğeri de ödünleme çabalarında başarılı olamayıp aşırı düzeyde yetersizlik (aşağılık) 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 büyütülmüş 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 hissini 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

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.

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.

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 zorlanmaktadırlar. Kendi değerlerini oldukça küçülttükleri için karşılaştıkları bir problem ile başa çıkamayacakları algısı gelişmektedir. Ebeveynleri tarafından 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, normal dışı 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

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

40 Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, 120.

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.

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.

Adler'e göre yetersizlik duygusunu yoğun yaşayan bu kişiler için tedavi mümkündür. Öncelikli amaç, hastaya eksikliğinin 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.

1.2.2 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'

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

45 Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, 222.

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

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 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, sevilmek, 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 dolayısıyla 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 sevimli olmaya 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 zayıflıktır*. 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.

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 sövmeye 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.

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 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 nevrotik 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 nevrotik 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, nevrotik benmerkezçiliğinden 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

1.2.3 Albert Ellis – Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

ADDT kuramı temelini; insanların düşüncelerinin, davranışlarının ve duygularının kendisinin kontrolünde olmasına dayandırmaktadır. İnsanların kendi gerçekliğini kendisinin meydana getirdiğini ve davranışı belirleyen esas faktörün de o gerçeklik algısı olduğunu savunmaktadır.

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.

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 kişiler tercih eden 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.

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

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

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.

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 sağlıksız benlik algısı oluşturmasına 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 genelleyme 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.

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

1.2.4 Aaron Beck – Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel Terapi kuramı, Aaron Beck tarafından geliştirilmiş bir davranışçı kuramdır. İnsana daha çok nötr yaklaşan bu kuram; bireylerin olay-

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 - Birsen 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.

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

ları 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 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

58 D. Burns David, *İyi Hissetmek- Yeni Duygudurum Tedavisi*, çev. H. Alp Karasmanoğlu (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.

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

önemsenmemelidir.⁶³ Karşılaştığı en küçük başarısızlıkta dahi kendisini tamamen yetersiz olarak nitelendirebilmektedir. *Büyütme/Küçültme* bilişsel çarpıtmasında olumsuz durum öne çıkarılıp büyültülürken; 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 yanılısamasına 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 olmasını sağlamaktır. Süreç bu doğrultuda işlenmektedir. Temel hedef düşüncedeki sistematik önyargıyı yıkmaktır.⁶⁵

1.3 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

63 M. Hakan Türkçapar - A. Emre Sargin, “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

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.

uzaklaşmakta⁶⁷ ve bu durum kompleks olarak değerlendirilmektedir.⁶⁸

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 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

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.

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

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

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

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.

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.

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

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

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.

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

80 Özgü, *Kompleksler ve İnsanlar*, 74.

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.

1.4 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 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

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

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

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.⁸⁵Bu 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. Buldukları 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 özelliklerindedir.

1.5 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

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 yaşayabilmenin yollarını öğrenip uygulaması gerekmektedir.

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.

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 çaba harcamadan ulaşabildikleri, yeterliliklerini yaşayabildikleri sığınak olarak görülmektedir.⁹⁰ Hayal kurmak, kişinin gelişiminde önemli fayda sağlayan güvenli bir alan olmaktan çıkıp tembelleğe 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 ödünlemeler, olumsuz hisleri tamamıyla ortadan kaldırmamakta; kişinin yaşamını dengede tutmasını sağlamaktadır.⁹²

1.6 Yetişkinlik Dönemi

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

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

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

92 Özgü, *Kompleksler ve İnsanlar*, 102.

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

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.

1.7 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 sevilmeyi 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, ödünlemeleriyle zihninde üstün görmeye devam etmektedir.⁹⁶ Bu dönemde yetersizlik hissi; sürekli başarı elde etme hırısı, 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,

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.

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

daha üstün gördüğü bir kimse yanında huzur bulamamakta onu kendisine rakip görmektedir. Başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerine fazla anlam yüklemektedir.⁹⁷Beğenildiğinde, 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 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.⁹⁸

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.⁹⁹

1.8 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.¹⁰⁰

Dindarlık, yaşama ve his olarak bireysel olsa da etkileri açısından toplumsal bir olgudur.¹⁰¹ 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.¹⁰² Çünkü dindarlık bireysel bir deneyimdir ve bireyin yetiştiği aile, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim, sosyal ve kültürel yaşamı, ekonomik düzeyi ve benzeri değişkenlerden etkilenmektedir.¹⁰³ Dindarlığın ahlâki veya kurallı temelinin yanı sıra psikolojik kaynakları da bulunmaktadır. Bireyin yaratılışında bulunan inanma duygusu, acizlik

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

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

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

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

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

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

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

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.¹⁰⁴

Dindarlık kavramı geniş inanç ve uygulama şekillerini kapsayan çok yönlü bir kavram olmakla birlikte ezcümle “dinin insan hayatına nüfuz derecesi” olarak tanımlanabilmektedir.¹⁰⁵

1.9 Dindarlık ve Yetersizlik Duygusu İlişkisi

Yetersizlik duygusu 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, üzülmeyin. Eğer Müminler iseniz üstün olan sizlersiniz”¹⁰⁶ 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.”¹⁰⁷ 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.¹⁰⁸ 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.

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

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

106 Âl-i İmran 3/139

107 En’âm 6/134

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

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 kıyaslanmanın 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.¹⁰⁹ Çocuklara hiçbir zaman şiddet göstermemiş hatta şiddet uygulayanları da engellemiştir.¹¹⁰ 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.¹¹¹ Çocukları hiçbir zaman utandırmamış, hatalarını ve yanlışlarını görmezden gelip onları teselli etmiştir.¹¹² 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.¹¹³

Kur'an-ı Kerim'de insanın en güzel şekilde ve en güzel surette¹¹⁴ 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.¹¹⁵ 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.¹¹⁶

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,

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

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

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

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

113 Hucurat 49/11

114 Tin 95/4

115 Hucurat 49/13

116 İsrâ 17/70

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.

Sürekli övülme arzusu duyan birey, bu arzusunun temelinde derin bir yetersizlik duygusu taşımaktadır. Dinimizce kişinin kendisini övmesi hoş karşılanmamakta, kişinin kendisini beğenerek böbürlenmesi yasaklanmaktadır.¹¹⁷ Kendisini öven, böbürlenlen ve kibirlenen insanlara Allah karşısındaki konumları hatırlatılmış ve insanın aslında aciz bir varlık olduğu bildirilmiştir.

Yetersizlik duygusunun belirtilen bir diğer sonucu kıskançlık duygusu oluşturmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de verilen Habil- Kabil örneği¹¹⁸ ve Hz. Yusuf'un¹¹⁹ kuyuya atılma kıssası bunun en güzel örneklerindedir. 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."¹²⁰ buyrulmaktadır. Bu ayet insanın aşağılık, yetersizlik, eksiklik duygularının ileri boyutlara taşınabileceğini ifade etmektedir. ¹²¹ 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 dışı 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.¹²² Kur'an-ı Kerim'de de egemenlik arzusunun en belirgin örneği Firavun'un halkı üzerinde kurduğu baskıda görülmektedir.¹²³ O'nun egemenlik arzusu ve üstünlük duygusu halkı iman etmekten dahi alıkoymuştur.¹²⁴ 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.

117 İsrâ 17/37

118 Mâide 5/27-31

119 Yusuf 12/4-8,58-101

120 Nisa 4/32

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

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

123 Yunus 10/83

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

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.¹²⁵ 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 olarak 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 dönüştürmüş kişilerin kendilerine zarar verdiği ve Allah katında esfel-i safilin¹²⁶ 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.

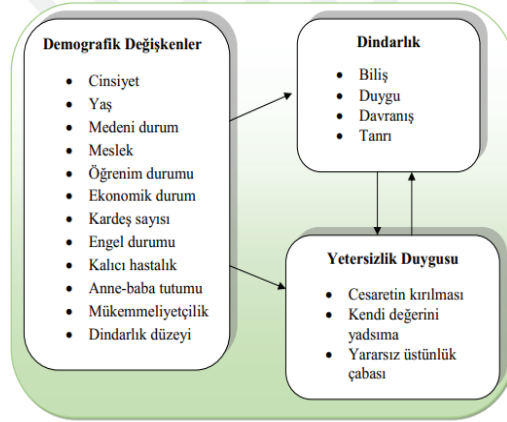
125 Hacer Tek, *Din Eğitimi ve Aşağılık Kompleksi*, 157.

126 Tin 95/5

2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

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.



2.1.1 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.¹²⁷ Verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşıldıktan sonra ortalamalar arasındaki farklılığın tespiti için yapılacak analizlerde parametrik teknikler tercih edilmiştir. Cinsiyet ve medeni durum iki

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

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 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.

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		Evvet	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			Kendi kendime öğrendim	41	7,9
	Tutarsız (dengesiz) tutum	56	10,9				Okuldan	144
Kendisini Dindarlık Yönünden Tanımlaması	İnanıyorum ve bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum.	251	48,6					
	İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum.	243	47,1					
	İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum.	15	2,9					

3.2 Ölçeklerle İlgili Bulgular

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

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.

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.

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.

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 içerisindedirler. 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.

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 yetersizlik duyguları daha fazla, cesaretleri daha kırılğan, 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.

Bununla birlikte ev hanımlarının dindarlık düzeyleri en yüksek öğrencilerin ise en düşük çıkmıştır.

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. 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 anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır.

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.

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.

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.

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.

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.

Buna karşın kardeş sayısı 6'nın üzerinde olan bireylerin dindarlık seviyesi en yüksek, kardeş sayısı 1 olanlarınki ise en düşüktür. 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.¹²⁸ Şirin'in ergenler üzerine yaptığı çalışmasında da kardeş sayısı arttıkça öznel dindarlığın arttığı bulgusuna rastlanmıştır.¹²⁹

Kardeşler arasındaki sırasına göre: Kardeşleri arasında en büyüğü olan bireylerin yetersizlik duygusu en yüksek, ortanca olanlarınki 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.

Buna karşın katılımcıların dindarlık düzeyi ve alt boyutlarından aldıkları puanların tüm sıralamalarda birbirine yakın değerler aldığı; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermedikleri ortaya çıkmıştır.

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. Bulgularımızın aksine Adler, yetersizlik duygusunun kaynaklarından birisinin bedensel engel olduğunu ifade etmektedir.¹³⁰ Ünal engelli bireylerin dine yaklaşımlarını araştırdığı çalışmasında engelliliğin dini yaşayışı daha çok olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bununla beraber ibadetleri

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

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

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

yerine getirme ve dini kaynaklara erişimde çeşitli sorunlarla karşılaştıkları olumsuz durumların olduğunu da tespit etmiştir.¹³¹

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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. Bunun sebeplerinden bir tanesi, inanan ve ibadetlerini yerine getiren bireylerdeki

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

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.

Bununla birlikte bireylerin inanç düzeyi azaldıkça dindarlık seviyelerinin de azaldığı görülmektedir.

Din eğitimini çoğunlukla aldığı yere göre: Katılımcıların yetersizlik duygusu ve alt boyutlarından aldıkları puanların din eğitimini almış oldukları yere göre birbirine yakın değerler aldığı; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermedikleri ortaya çıkmıştır.

Buna karşın din eğitimini tarikat veya cemaatten almış olan bireylerin dindarlık seviyeleri diğer bireylere göre daha yüksek çıkmıştır.

2.1.2 Dindarlık ile Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

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

		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.

2.1.3 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_1)=Dindarlık

Bağımlı Değişken (Y_1)=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)

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 ortalamasının 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 yadsımamakta 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.

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 görülmüştür. 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. 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. Ayrıca 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 yetersizlik duyguları tekrar kendini göstermeye başlamaktadır. 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. 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 kırılğan, kendi değerlerini yadsımaları daha yüksektir ve yararsız üstünlük çabası içerisindedirler. 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.

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 kırılğan, 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. 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. 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 tanımamasından 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.

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. 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

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. 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. 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. 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. Benzer şekilde ailesinin biraz dindar olduğunu belirten bireylerin cesaretin kırılması boyutu ortalama puanlarının en yüksek, dine ilgisiz olanlarıinki ise en düşük seviyede çıkmıştır. 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. 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. Ek olarak din eğitimi tarikat veya cemaatten almış olan bireylerin dindarlık seviyeleri diğer bireylere göre daha yüksek çıkmıştır.

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 kaynaklıyol 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 “Dindarlık düzeyi ile yetersizlik duygusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” şeklindeki çalışmamızın ana hipotezini destekler niteliktedir.

KAYNAKLAR

- 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. *Akılcı 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 Güvenirlik 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 İlişkinin 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, Ahlaki 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.
- Çeleğin, 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-Yardımseverlik 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 Yaklaşım ile 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.
- İlgaz, 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, Birsen. “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, Problemler İnternet Kullanımı ve Dindarlık İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2019.
- Kök, Onur. *Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Öz-Yeterlilik 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 Geçerlilik 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 Yöntim 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*. Ankara2005: 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.
- Yörükkan, Turhan. *Alfred Adler: Bireysel Psikoloji, Sosyal Roller ve Kişilik*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2000.

İKİNCİ BÖLÜM

ÂNİ YAŞAMAK VE DİNDARLIK ^{132*}

*Ümmügülsüm EVCİM^{133**} – Hüseyin İbrahim YEĞİN^{134***}*

132 * Bu bölüm, Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN danışmanlığında, BAİBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü bünyesinde, Ümmügülsüm EVCİM tarafından tamamlanan “Yetişkinlerde Âni Yaşamak ve Dindarlık İlişkisi” (Bolu-2022) adlı yüksek lisans tezinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

133 ** MEB Din Kültürü Ahlak Bilgisi Öğretmeni, Din Psikolojisi Alan Uzmanı.

134 *** Prof. Dr. BAİBÜ İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi BD Öğretim Üyesi

GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca söz konusu olan fakat tanımlanması da bir o kadar zor kavramlardan biri zamandır. Yaşandıkça yerine yenisinin koyulamadığı, sürekli tükenen bir kaynak olan zaman, en kıymetli değerlerden biridir. Her insanın zamanı doğumu ve ölümü arasındaki süreyi kapsar. Böylece zaman bir manada hayatın ta kendisidir denebilir.

Ölüm gerçeği her bireyin kaçınılmaz sonudur. Sözüünü ettiğimiz zaman, bir şekilde tükenecektir. Bu bilinç ise farklı hisler doğurmaktadır. Zaten sınırlı olan zamanı öylesine harcayarak, sorumluluk üstlenmeden, tabiri caizse gününü gün ederek değerlendirmek bir seçenektir. Bir diğer seçenek ise varoluş gayesine uygun olarak daha bilinçli şekilde yaşamaya çalışmaktır. Olumlu ya da olumsuz her yaşantıyı deneyimleyerek nitelikli, dolu dolu yaşamak günü değerlendirmenin en güzel yoludur.

Ânı yaşamak kavramından önce an kavramının kökenine ve yapılan bazı tanımlamalara yer verilen çalışmada zamanın bölümleri de ele alınmaktadır. Geçmiş-şimdi-gelecek üçlemesinin her biri farklı imkanlar taşımaktadır. Geçmiş, tecrübeler barındıran bir vakit iken şimdi “an” dır, gelecek ise henüz var olmayan bir zaman dilimidir.

Kur’ân’da zamana birçok atıf bulunmaktadır. Yerine getirilmesi istenen ibadetlerin zamana karşı sürekli bir farkındalık içinde olmayı telkin ettiği anlaşılmaktadır. Günlük, aylık, yıllık sorumluluk verilmesi ve hatta günün bölümlere ayrılması bu amaca yöneliktir. Hal ilmi olan tasavvufta da âna dikkat çekilmektedir. Zamanda savrulmamak için âna odaklanıp onun hakkını vermek gerekir ki bu da “ibnü’l vakt” olmaktır.

Din insan hayatının birçok alanına tesir edebilecek kadar kapsamlı bir olgudur. Birey bir dini kabul ederken bunları da göz önünde bulundurmaktadır. Dindar birey her alanda inandığı dinin telkinlerine uygun davranmasa da bu yönde çabalamaktadır. Dindarlık düzeyi de bununla alakalıdır. Kişi yaşamını ne kadar inandığı dinin çizdiği çerçevede şekillendirebiliyorsa o kadar dindardır. Dindarlık ve zamana bakış arasında ilişki var mıdır? Bireyin dindarlık düzeyi ânı yaşama, anda kalma tutumunda etkili midir? sorularına yanıt aramak çalışmanın temel gayesidir.

İnsan yaşadığı zaman boyunca bazı dönemlerden geçmektedir. Her dönemin kendine özgü nitelikleri vardır. Kişiliğin oturması genellikle yetişkinlik dönemine denk gelmektedir. Bireyin yaşamının sorumluluğunu tam manasıyla yetişkinlik döneminde üstlendiği varsayılmaktadır. Araştırmanın konusu bilinçli yaşamayla daha ilişkili olduğu için ânı yaşama tutumu bu dönem üzerinden incelenmiştir.

Yapılan literatür taraması sonucunda dindarlık ve zaman yönelimi ilişkisi üzerine çalışma yapılmadığı görülmüştür. Dolayısıyla bu çalışmanın din psikolojisi literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın esas problemi “yetişkin bireylerin dindarlık düzeyi ile ânı yaşama tutumu arasında ilişki var mıdır?” sorusudur. “Bazı demografik değişkenler yetişkin bireyin dindarlığı ve ânı yaşama ilişkisini yönlendirmede etkili midir?” sorusu da araştırmanın bir diğer problemidir.

Araştırmada nicel yöntem kullanılmıştır. Katılımcılara demografik bilgilerle ilgili sorular ile birlikte ânı yaşama düzeyini ölçmek için “Â nı Yaşama Ölçeği (AYÖ)” ve dindarlık düzeyini ölçmek için ise “Ok-Dini Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1 Ânı Yaşamak Kavramı

An, Arapça kökenli bir kelime olup cüz’i bir zaman, lahza, dem kavramları ile de ifade edilmektedir.¹³⁵ TDK’de bunlara ek olarak “zamanın bölünemeyecek kadar kısa olan parçası”¹³⁶ tanımı yer almaktadır. Yaşamak kavramı ise yine aynı kaynakta “canlılığını, hayatını sürdürmek, sağ olmak, sürmek, devam etmek” şeklinde ifade edilmektedir.¹³⁷

Ânı yaşamak, İngilizcede “seize the moment, being the world”; Latince “carpe diem” şeklinde kullanılmaktadır. Bu kavramı ilk kez MÖ.8 yılında yaşamış olan Romalı Şair Q. Horatius Flaccus, Odes isimli kitabındaki bir şiirinde kullanmıştır:

“Carpe diem, quam minimum credula postero”

*“Günü yakala, geleceğe olabildiğince az güven.”*¹³⁸

Kavramlardan anlaşılan manaların zaman ve şartlara göre değiştiği herkesçe kabul edilen bir gerçektir. Şiirde geçen “carpe diem” ifadesi için de bu durum geçerlidir. Dizede, henüz var olmayan gelecek için endişelenmek yerine bugünün hakkını vermenin, bugüne odaklanmanın gerekliliği vurgulanmaktadır. Kavram, dilimizde ânı yaşamak olarak değerlendirildiği için anlam yanılığını düzeltmek ve kavramın dizede ifade edilen anlamına ek tanımlamaları açıklamak da çalışmamızın amaçları arasında yer almaktadır.

Zaman Arapça bir kelimedir ve sözlükte vakit, devir, mühlet, mevsim, mazi ve istikbal gibi ifadeleri içeren anlamlara gelmektedir.¹³⁹ Kavram olarak ise insanlığın başlangıcından itibaren ilgi çekiyor olmasına rağmen net bir tanımı yapılamamaktadır. Hakkında sunulan veriler içeriğin birkaç farklı bölümünü anlatsa da tam anlamıyla güvenilir değildir.¹⁴⁰ Yaşantıya göre farklı şekillerde algılanan zaman bu yönüyle kişisel tanımlamalara açıktır. Zamanın algılanması birçok faktör sebebiyle değişiklik gösterebilir, bunlardan biri duygu durumudur. Örneğin heyecan veya sıkıntı durumunda zaman normal bir akışta değilmiş gibi hissedilir, sanki daha hızlı veya daha yavaştır. İçinde bulunan yaş dönemi de algılamada farklılıklar oluşturur,¹⁴¹ çocuklar için ertesi gün

135 Şemseddin Sami, *Kâmûs-i Türkî* (İstanbul, 1317), 55.

136 “Türk Dil Kurumu | Sözlük” (Erişim 04 Haziran 2022).

137 Engin Geçtan, *İnsan Olmak* (İstanbul: Metis Yayınları, 2014), 159.

138 “Horace, Odes 1.11”, *Classical Studies Support* (blog), 20 Mart 2019.

139 Sami, *Kâmûs-i Türkî*, 686.

140 Faiz Kalın, *Felsefe ve Bilim Işığında Kur’an’da Zaman Kavramı* (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2005), 17.

141 Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998), 335.

bile çok uzak bir zaman gibi görünürken yaşlılar için zaman çok daha hızlı akmaktadır.¹⁴² Algılama, benimsenen yaşam biçimine göre de değişkenlik göstermektedir. İnsanlardan bazıları hayatın her anını doya doya yaşamayı arzularken bazıları bir an önce tüketmek ister, bunlara ek daha birçok farklı tutumun olduğu görülmektedir.¹⁴³

Zaman, yaygın olarak geçmiş, şimdi ve gelecek formlarıyla kullanılmaktadır. İnsan iş yapıyor oluşuyla şimdide, anımsamasıyla geçmişte, ümit etmesiyle gelecekte yani üç zaman boyutunda yaşam sürmektedir.¹⁴⁴ Asıl gerçek sadece şimdiki an olsa da gelecek geçmişten etkilenir ve yaşanan an, şeklini geçmişten alır.¹⁴⁵ Çalışmamızda geçmiş ve gelecekle olan bağlamından koparmadan “şimdi”yi “an” kavramıyla değerlendireceğiz.

Felsefi bakışla zaman ile an arasında nasıl bir ilişki olduğu konusunda birçok düşünür değerlendirmede bulunmuştur. Düşünürlerin bazıları anı zamanın bir parçası olarak görürken bazıları anın zamandan bir parça olmadığını ifade etmektedirler. Parçası olduğunu düşünenlere göre zaman peş peşe gelen anlardan meydana gelir ve bölünmezdir. Bir diğer görüşe göre ise an geçmişle gelecek arasındaki bağıdır, zaman değildir. Zira bütünü parçalar oluşturur fakat an zamanın parçası değildir.¹⁴⁶ Bunlara ek olarak kimileri tarafından “gerçek zaman”, “fark edilmeyen bir şey” olarak da ifade edilir. İfadelerden de anlaşıldığı üzere net bir tanımlama yapmak mümkün görünmemektedir.¹⁴⁷

Zamanın bir kısmı olan şimdi, geçmiş ve gelecek arasında köprü görevi görmekte olup çok kısa bir zamanı ifade etmektedir.¹⁴⁸ Şimdilerin bir araya gelişiyle meydana gelen hayat, Sayar’ın deyişiyle “uzun bir şimdi”dir.¹⁴⁹

1.1.1 Geçmiş Zaman

Günümüz insanında “keşke” sözcüğünün kullanımının, pişmanlık hissini yaygın olduğu görülmektedir. Bu durumun yaşanmasında öne çıkan etkenlerden biri, zihnen bugünde değil geçmişte yaşıyor olmaktır.¹⁵⁰ Geçmişte yaşananların zihinden atılmaması bugünü de

142 Kemal Sayar, *Yavaşla* (İstanbul: Kapı Yayınları, 2019), 39.

143 Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, 335.

144 Uluğ Nutku, “Bilincin Üç ‘Şimdi’si”, *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi* 5 (2008), 1-5.

145 Zeynep Dizmen - Eray Haciosmanoğlu, *Geçmişin Travmalarından Kurtulmak* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2019), 15.

146 Yusuf Şevki Yavuz, “An”, *TDV İslam Ansiklopedisi*, 1991, 3/101.

147 Kalın, *Felsefe ve Bilim Işığında Kur’ân’da Zaman Kavramı*, 57-58.

148 Kerime Üstünova, “Türkçede Zaman Kavramı ve İşlenişi”, *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 6/9 (2005), 188.

149 Sayar, *Yavaşla*, 39.

150 Nilüfer Voltan Acar, *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?* (Ankara: Akaşa Yayınları, 2019), 126.

etkilemektedir. Bugünün enerjisi geçmişi düşünerek harcanmıştır ve mutluluk kaybedilmiştir. İnsanların çoğu zamanının büyük kısmını anda olmayan, olma ihtimali dahi olmayan olayları, artık geçmiş olsa da yine onları düşünerek geçirmektedir. “Zihin uçuşması (*mind wandering*)” olarak ifade edilen bu durum şimdide olmama halini yansıtmaktadır.¹⁵¹

Geçmişte yaşanan mutlu anların sona ermiş olması da keşkelere sebep olmaktadır. Güzel olarak vasıflandırılan günler “geçmiş” olmuştur ve bir daha gelmeyeceğine inanılmaktadır. Bugünle, hayale dönüşmüş geçmiş arasındaki çatışma karşısında dün bir manada kurgusallaştırılınca artık kutsanır hale gelmektedir.¹⁵² Geçmişte sanki hep güzellikler varmış gibi yoğun bir özlem duyulmaktadır. Bunun sonucunda sürekli geçmişlerle kıyaslanarak değerlendirilen anlar, mevcut fırsatların fark edilip değerlendirilmesini engellemektedir. Geçmiş zaten yaşandığı için bilinmektedir, gelecek ise belirsizliklerle doludur ve kişide bilinmeyene karşı tedirginlik hissi uyandırır. Dolayısıyla ikisi bir arada düşünüldüğünde tercih edilen yine aşına olunan yaşantı olacaktır. Ânda yaşanan bir olumsuzluk karşısında geçmişe odaklı bir zihin varsa o olumsuzlukla baş etmede güçlük yaşanacaktır çünkü kişi orada değildir. Yine mutlu edici bir anda zihin geçmişteyse belki de geçmişten daha güzel olan bir ândan mahrum kalınacaktır.

Geçmişte yaptığı bazı yanlışlar dolayısıyla bir daha mutlu olamayacağına düşünen ve kendini affedemeyen birçok insan vardır. Ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemesinin yanında daha çok yanlışla da sebep olan bu tavrın sebeplerinden biri yine geçmişe takılı kalmaktır. Takınılması gereken tavır elbette yanlışları görmezden gelmek değildir. Geçmişten ders alarak, aynı hataları tekrarlamamak adına çabalamak, yeni hedefler koymak en sağlıklı tavidir. Geçmiş tamamen dışlamak ve geleceği görmezden gelmek ânı yaşamak değildir, bu durum aksine yaşam kalitesini düşürmektedir.¹⁵³ Yapılan hatadan ders alındığında gelecekte yeniden tekrarlamamak üzere çaba sarf edilir ve ders alınmış olur, kaldı ki hataların öğreticiliği de söz konusudur. Geçmişten alınmış herhangi bir ders bugüne uyarlanır ve şimdide uygulanır.¹⁵⁴ Aksi halde yaşanan pişmanlık boşunadır, geliştirici bir etkisi yoktur ve tekrarlanmayacağının garantisini vermemektedir.

Geçmişinin esiri olan insan, kendini sürekli gözlemlediği ve yargıladığı için içsel yönüne ulaşmak özgürlüğüne sahip değildir.¹⁵⁵ Bu pran-

151 Matthew Killingsworth - Daniel Gilbert, “A Wandering Mind is an Unhappy Mind”, *Science* (New York, N.Y.) 330/ (2010), 932.

152 Yaşar Düzenli, “Ne Kutsanmış Bir Geçmiş Ne De Muhayyel Bir Gelecek Âni Yaşamak Üzerine”, *Eskiyeni* 16/98 (2010), 100.

153 Üstün Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2009), 139.

154 Tolle, *Şimdi'nin Gücü*, 76.

155 Geçtan, *İnsan Olmak*, 168.

galardan kurtulmanın ilk aşaması durumun farkında olmak ve onlardan kurtulmayı amaçlamaktır.¹⁵⁶ Kabullenme gerçekleşip yargılama bırakıldığında¹⁵⁷ zihnen özgürleşme gerçekleşir ve böylelikle hem düşünmenin hem de duyguları yaşamanın önu açılmış olur.

1.1.2 Gelecek Zaman

Zamanın bir diğer boyutu olan gelecek, bulunulan an ile sonsuzluk arasındaki henüz yaşanmamış kısımdır.¹⁵⁸ Henüz var olmamış bir zaman olan gelecek, meydana geldiğinde şimdi olarak¹⁵⁹ gelmektedir. Aynı durum eylemler için de geçerlidir ve şimdide yapamadığı eylemleri gelecekte yapabileceği beklentisinde olan kişi zamanın kıymetini bilmeksizin onu adeta sonsuzmuşçasına kullanabilmektedir.¹⁶⁰

Birçok insanın yaşam amacı olan mutluluk, yaşanan andan zevk almak, geçmişte yaşanan güzel bir anın hatırlanması ve gelecekte yaşayacağı güzel bir ânı ümit etmesidir.¹⁶¹ Birey kendini koruma içgüdüleriyle mutsuz olmaktan korkmaktadır. Mutluluğu geçmiş ve gelecekte bağımsız düşünmek mümkün değildir. Fakat günlük yaşamında birçok insan belirli bir olay meydana geldiği takdirde mutluluğun da geleceği düşüncesindedir.¹⁶² Oysa yarın için bir şeylerin planlanması da geçmişin imkânlardan yola çıkmakla mümkündür. Geçmişte yahut şimdide yapılamamış şeyin gelecek için planlanması tutarlı görünmemektedir. Bu yönüyle geçmiş, yarın için imkân izleri taşır ve temeli oluşturur.¹⁶³ Çünkü yaşanmış olan, duygu, düşünce ve daha birçok boyutuyla tecrübe edilmiştir. Buradan edinilen kazanımla gelecek yönlendirilmelidir. Aslında bu geçmiş-şimdi-gelecek bütünlüğünü sağlamak anlamındadır ve bilinçli bir tavidir.¹⁶⁴

Fritz Perls, an ve ondan sonraki an arasındaki boşluğu *kaygı* olarak tanımlamıştır, buna göre gelecekle meşgul olup andan uzaklaşmak, kaygıya sebep olmaktadır,¹⁶⁵ gelecekteki belirsizlik durumu da bu duygunun başlıca sebeplerindedir.¹⁶⁶

Potansiyel yeteneklerin sınırlandırılması da yine gelecek odaklı olmakla ilgili bir problemdir.¹⁶⁷ Psikolojik özgürlüğünü elde etmiş bireylerin

156 Dizmen - Hacıosmanoğlu, *Geçmişin Travmalarından Kurtulmak*, 23.

157 Tolle, *Şimdi'nin Gücü*, 170.

158 Üstünova, "Türkçede Zaman Kavramı ve İşlenişi", 188.

159 Tolle, *Şimdi'nin Gücü*, 70.

160 Geçtan, *İnsan Olmak*, 168.

161 Özcan Köknel, *Dolu Dolu Yaşamak* (İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 2004), 15.

162 Geçtan, *İnsan Olmak*, 169.

163 Düzenli, "Ne Kutsanmış Bir Geçmiş Ne De Muhayyel Bir Gelecek Ânı Yaşamak Üzerine", 99.

164 Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, 140.

165 Voltan Acar, *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?*, 34.

166 Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2006), 278.

167 Duncan, *Şimdiki Ân Farkındalığı*, 50.

daha işlevsel olduğu görülmektedir. O an yaşanacak duyguya tepkiye dair ne varsa tümü o an yaşanır ve daha doğru bir algılayış gerçekleştirilmiş olur.¹⁶⁸

1.2 Âni Yaşamak Kavramına Yönelik Tanımlamalar

Rogers âni yaşamak kavramını, varoluşsal bir yaklaşımla katı kural-lara, disiplin ve dayatmalara bağlı olmadan yaşayabilmek olarak tanım-lamıştır. Yaşanan anın keşfedilmesi, tam olarak yaşamaktır. Özetle va-roluşsal yapıya uygun yaşamak, sıkı sıkıya bağlanılmış geçmiş kalıpları olmaksızın duyguları ve deneyimleri yaşadığı anda algılamak ve kavra-maktır.¹⁶⁹

Âni yaşamak, geçmişte yahut gelecekte değil, ânın farkında olarak o ânı yaşamayı ifade eder.¹⁷⁰ Acar'ın yaptığı bu tanımlamada farkındalık kavramı öne çıkarılmaktadır. Bir şeyin farkında olmak için önce görmek, daha sonra görülen üzerinde bilişsel olarak yoğunlaşmak ve nihayetinde onu algılamak gerekmektedir. Böylece sıradan gibi görünen olayların, olguların dahi algılanması ve anlaşılması kolaylaşacaktır.¹⁷¹ Sahip olunan yaşamın değerini bilmek ancak bu şekilde mümkündür.¹⁷²

Birey ancak farkındalık içindeyse hislerini, düşündüklerini, neyi nasıl yaptığını ayırt edebilir¹⁷³ ve ancak bu durumdayken neden ve nasıl tepki verdiğini gözlemleyebilir.¹⁷⁴ Oysa günümüzde hız çağıyla yaşama dâ-hil olan otomatikleşmenin etkisi düşünülürse insanların davranışlarının birçoğunu bilinçli bir farkındalıkla yapmadığını söyleyebiliriz. Bilinçsiz-ce verilen aşırı tepkiler, keşke söyleseydim yahut söylemeseydim gibi piş-manlıklar, farkında olmayışın olumsuz sonuçlarından birkaçıdır.

Yapılan şeyle bütünleşebilmek, dış dünyadan soyutlanabilmek, sade-ce o andaki işe odaklanabilmek bilinçli farkındalıkla mümkün olabilmek-tedir.¹⁷⁵ Bir iş üzerindeyken zihnin başka şeylerle meşgul olması, bilincin eyleme yoğunlaştırılmaması, eylemden alınan hazzı ve verimi düşürmek-tedir.

Farkındalığın bir diğer işlevi kişinin ihtiyaçlarının ve isteklerinin bi-lincinde olmasıdır.¹⁷⁶ Dengeli bir yaşamın olmazsa olmazlarından sayılan bu durum, kişiyi aşırılıklardan muhafaza etmektedir. Yalnızca maddi ihti-

168 Carl Rogers, *Kişi Olmaya Dair*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Us, 2011), 280.

169 Rogers, *Kişi Olmaya Dair*, 276-277.

170 Nilüfer Voltan Acar, *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?* (Ankara: Akaşa Yayınları, 2019), 5.

171 Şimşek, *Farkındalık Bilinci*, 143.

172 Duncan, *Şimdiki Ân Farkındalığı*, 17.

173 Voltan Acar, *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?*, 30.

174 Duncan, *Şimdiki Ân Farkındalığı*, 25.

175 Şimşek, *Farkındalık Bilinci*, 142.

176 Voltan Acar, *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?*, 30.

yağların giderilmesi ile huzura ereceğini düşünen, manevi yönünün farkında olmayan insanlar buraya örnek verilebilir. Tüm bedeni ihtiyaçlarını gideren insan, hala hissetmekte olduğu eksikliği, kendini tanımaması ve gereksinimlerini bilmemesi sebebiyle hep daha fazlasını istemektedir ve anda olanı yetersiz bulmaktadır. İsteğinin, hissettiklerinin farkında olmayan insan bunları denetleyebilme şansına da sahip değildir. Eksik olan bir şeyler hep vardır fakat ne olduğu bilinmediğinden sürekli arayış durumu hâkimdir. Bu arada geçmişin yarım kalmış işleri ve geleceğin tedirginlikleri de kişiyi meşgul ettiği için şimdiye dair farkındalık mümkün görünmemektedir.¹⁷⁷

1.2.1 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Ânı yaşamanın önemli boyutlarından biri olan farkındalığın yanında *bilinçli farkındalık* olarak ifade edilen *mindfulness* kavramı da konumuzla yakından ilişkilidir. Budist düşünceye dayanan *mindfulness* günümüzde rağbet gören bir yaklaşımdır. Amaç kişinin kendini keşfetmesi, tanınması, varoluş amacına uygun bir yaşam sürebilmesini sağlamaktır.¹⁷⁸

Mindfulness kavramını tanımlayacak olursak; şimdide gerçekleşenlere dikkat ederek algılamak, algılananı şefkatle ve açıklıkla kalben de kabul etmek,¹⁷⁹ kısaca *dikkatin şimdiye, yargulamaksızın kabullenici tavırla odaklanmasıdır*. Gönüllü olarak anda kalmayı, algıların yönlendiriciliğinden kurtulmayı içermektedir.¹⁸⁰

Mindfulness için *dikkat*, *niyet* ve *tutum* üç önemli adımdır. Dikkat ilk şarttır, dağınık olan bir dikkatle uyaranları fark etmek mümkün değildir. Çevrede yaşanan olumsuzluklar, hoşnut olunmayacak sesler, görüntüler, düşünceler, duygular da bu farkında olmanın içine girmektedir. Yalnızca farkında olmak yeterli değildir ve burada niyet devreye girmektedir. Hayatı sadece mutlu edici uyaranlarıyla değil acısıyla tatlısıyla tüm uyaranlarıyla görmektir. Sonrasında tutum öne çıkar ve fark edilenlerin nasıl karşılandığını içerir. Tutumlardan ilki *anda kalabilmektir*. Hedef özellikle günlük sıradan işler üzerindeyken otomatik davranılan anlarda dikkati geçmiş ve gelecekte alıp âna getirmektir. İkinci bir tutum olan *yarguları fark etmek*, yaşanan olaya karşı verilen tepkiyi fark etmektedir. Öfkelenince, sevinince, üzülünce nasıl davranıldığını ve geçmiş ya da gelecek etkisi olmaksızın ilk haliyle nasıl karşılanacağını düşünmektir. Devamında *kabul* gelmektedir. Kişinin kendinin veya başkalarının

177 Bodur - Hızlı Sayar, “Şimdi ve Burada Terapisi The Here and Now Therapy”, 276.

178 Tahsin Akçakanat - Serpil Köse, “Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Kavramsal Bir İnceleme”, *International Journal of Business Economics and Management Perspectives* 2/2 (2018), 18.

179 Zümra Atalay, *Mindfulness* (İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2020), 37-39.

180 Atalay, *Mindfulness*, 15.

yanlıklarına düşünmeden tepki vermek yerine değerlendirme yapmak için duraksamasını ifade eder. Yanlışın tekrarlanarak kişilik haline gelmemesi için çabalamayı, değerlendirip düzeltmeyi içerir. *Sabır* sonraki adımdır. Değiştirmek istenilen şeyin kısa zamanda olamayacağını kabul etmek, tahammül göstermektir. Sabır sürecinde *şefkat* de gereklidir. İnsanlar acı ve sıkıntılı hissettikleri durumlarda genellikle bastırma, görmezden gelme eğilimindedirler. Şefkat bu durumun tam aksini içerir. Özellikle öz-şefkat denilen, kişinin kendine karşı nazik olabilmesini, acının evrensel oluşunu kabullenmeyi ifade etmektedir.¹⁸¹

Günlük yaşamda sık sık dile getirilen *akışına bırakmak* telkini de bilinçli farkındalığın kavramlarından. Akışına bırakmak boş vermek, düşünmemek, unutmak demek değildir. Etkileyenin farkında olmak, düşünce ve hissin altyapısını anlamak, onunla özdeşleşmemek ve akışta olmaktır.¹⁸²

1.3 Âni Yaşamak Kavramına Farklı Yaklaşımlar

Maslow'un doruk deneyim (*peak experiences*) olarak ifadelendirdiği durum için âni yaşamak önemli bir yere sahiptir. "*Kişisel cennete ziyaret*"¹⁸³ olarak betimlediği bu deneyim sadece kendini gerçekleştirmiş kişiler için geçerli değildir, herkesin tecrübe etmesi¹⁸⁴ mümkündür. Tek fark kendini gerçekleştirmiş kişilerin normal zamanda da algısı zaten bu şekildeyken, diğerlerinin nadiren deneyimlemesidir. Bu anlarda bir sanatçıda, şairde olduğu gibi herhangi bir işe odaklanmış kişide de zaman farkındalığı yoktur, kısa zamana çok şey sığmış gibi hissedilir, doruk deneyimden kasıt da budur; eserle, işle "bir" olma. Gelecek endişeleri, umutları; geçmişin alışkanlıkları hüküm süremez çünkü kişi "tam anlamıyla" oradadır.¹⁸⁵

Gestalt terapi âni yaşama kavramına "*şimdi ve burada*" (*here and now*) isimlendirmesiyle farklı bir yaklaşımda bulunmuştur. Gestalt kuramının temelinde "*bütünle, parçaların toplamı aynı şey değildir*" düşüncesi vardır. Bu düşünce zamana bakışı da etkilemiştir. Geçmiş şimdi ve gelecek, zamanın parçaları olmakla birlikte hepsi farklı birikim içermektedir. Danışan, terapistle danıştığı anda aslında rahatsız olduğu şey geçmişte değildir. Geçmişte yaşanan bir problemin üstesinden gelinemediği için sürekli biriken duygular belki de hastalık haline gelir ve "şimdi" de de baş edilmesi mümkün görünmemektedir.¹⁸⁶ Terapist bu sebeple kişinin "şim-

181 Atalay, *Mindfulness*, 17-18.

182 Atalay, *Mindfulness*, 17-18.

183 Jerry M. Burger, *Personality* (Amerika: Cengage Learning, 2017), 267.

184 Abraham Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, çev. Okhan Gündüz (İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2001), 81.

185 Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 84-116.

186 Bodur - Hızlı Sayar, "Şimdi ve Burada Terapisi The Here and Now Therapy", 276-277.

di”sine odaklanır, kişinin davranışlarını gözlemler,¹⁸⁷ geçmişte yaşanan olayın şimdi nasıl hissettirdiğini sorar, çözümlemesini sağlamaya çalışır. Asıl amaç kişinin gelecekte de yaşayabileceği sorunlara kendi kendine çözüm sunabilme, başa çıkabilme becerisini kazandırmaktır.¹⁸⁸

Psiko-terapinin ana karşı Gestalt terapiden farklı bir tutumda olduğu görülmektedir. Terapistlerin bazıları Freudyen yaklaşımla herhangi bir yaşantının açıklanabilmesi için o olayın geçmişte yaşanan bir şeyle mutlaka ilişkili olduğu görüşündedir. Freud’a göre doğru terapinin temelinde geçmişin ayrıntılı şekilde incelenmesi yatmaktadır. Öyle ki danışana geçmiş yaşantılar hatırlatılmaya çalışılır ve eksik kaldığı noktada terapistin dinlediklerinden geçmişe genel bir çerçeveden bakışıyla terapi şekillendirilir.¹⁸⁹

Yalom’a göre geçmişle bağlantılı olmayan, farklı nedensellikler içeren birçok yaşantı vardır. Hedef, ideal benlik, kader, ölüm gibi hayatın önemli derecede yönlendiricisi olan kavramlar gelecekle alakalıdır. Eğer Freudyen görüşte olduğu gibi her şeyin belirleyicisi geçmişse insan değişme, gelişme becerisine nasıl sahip olmaktadır? Varoluşçu terapide ise daha çok şimdiye ve geleceğe odaklanma yaklaşımı görülür. Daha çok seçim, sorumluluk, özgürlük vurgusu yapan bu yaklaşıma göre suçluluk duyulması gereken şey geçmişteki kötü seçimler değil geleceğe dair seçim yapılmadan geçirilen her andır. Çünkü bireyin yetişkinlik döneminde alması gereken şimdinin ve geleceğin kararlarını, çocukluğunda kontrol edemediği yaşantılara bağlaması doğru olmayan bir davranıştır. Kişi duyduğu suçluluğa karşı kendini şu anda bağışlamadığı takdirde geçmişini de bağışlayamayacak ve aynı davranışa devam ettikçe kurtulması mümkün olmayacaktır.¹⁹⁰

1.4 Âni Yaşamak Ne Değildir?

Âni yaşamamanın ne olduğuna dair yapılan tanımlamalara ek olarak onun ne olmadığına da değinmek gerekmektedir. Günümüzde oldukça yaygın bir tutum olarak gözlemlenen, *hazcılık* olarak ifade edilen hedonizm, bu yanlışlardan biridir.

Hedonizm, haz üzerine temellendirdiği ahlak anlayışıyla tanınan Yunan filozof Aristippos’un ortaya çıkardığı bir kavramdır. Ona göre geleceğe dair endişe duymayan, anın değerini bilen, sürekli eğlenmeyi amaçlayan, bunun yanında aklın kontrolü altında ölçülü şekilde davranan bireyler mutlu bir yaşam sürebilmektedir.¹⁹¹

187 Voltan Acar, *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?*, 22.

188 Bodur - Hızlı Sayar, “Şimdi ve Burada Terapisi The Here and Now Therapy”, 276-277.

189 Irvin Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit (İstanbul: Kabalıcı Yayınevi, 2000), 546-553.

190 Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, 546-553.

191 Aysun Kaya Deniz, “Dijital Çağın Hedonist Çalışanları: Dijital Göçebeler”, *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* 5/5 (2019), 101-111.

Ahlaki hedonizm, öğretiyi mutlulukla temellendirmek iken bir de psikolojik hedonizm söz konusudur. Ona göre insan varoluşsal olarak acıdan kaçmaya, mutluluğa yönelmeye meyillidir ve amacı da hazla örülmüş bir hayat yaşamaktır. Oysa insan ve psikolojisi sadece mutluluk üzerinden anlaşılamayacak kadar karmaşık bir yapıdadır. En temelde, yaşanan hayatın bir anlamının olup olmadığı büyük bir soru işaretidir. Eğer anlam varsa insan bu anlamın neresindedir? Şu kesindir ki sadece haz peşinde koşan bir insan anlama gereksinim dahi duymamaktadır. Haz duyuyorsa mutludur, yaşamayı sever, eğer acı içindeyse hayata küser ve bu döngü böylece devam eder. Oysa acılar arayışa sevk ettiren böylece birçok sorunun çözümüne götüren hislerdir.¹⁹²

Üstün, hedonizm ve âni yaşama arasındaki ilişkiyle alakalı olarak âni yaşamanın anlık yaşanacak olan haz arayışı olmadığını ifade etmektedir. Bütünlük düşüncesini ön plana çıkaran Üstün'e göre o ân haz veren, yer yer aşırıya kaçabilen yönelimleri, bağımlılıkları yaşayan kişi geçmişten ve gelecekte kopmuştur. Varolmak için geçmiş ve gelecekle bütünleşmiş bir an gerekmektedir. Hedonizmin ifade ettiği yaşantıları âni yaşamak olarak değerlendirmek mümkün değildir, aksine varoluşa karşı direnç göstermektedir.¹⁹³ Hedonizm âni yaşamaktan ziyade “an için yaşamak” anlamına gelmektedir. Andaki yaşantılardan sadece mutluluk veren durumları görüp olumsuzlukları görmezden gelme tavrı, hazza erişmek için, an için yaşamaktır. Bu da âni yaşamanın önünde büyük bir engel teşkil etmektedir.¹⁹⁴

1.5 Dönemsel Koşulların Âni Yaşamaya Etkileri

Âni yaşayabilmek, idrak edilen dönemin şartlarından oldukça etkilenmektedir. Günümüzde teknoloji kullanımının yaygınlığı, tüketime dayalı sistem, makineleşme gibi birçok etken sebebiyle âni yaşamak her geçen gün daha da zorlaşmaktadır. Hız çağı olarak niteleyebileceğimiz çağda akışın hızına yetişebilmek için kurulu saatler gibi sürekli organize ve planlı yaşamak artık neredeyse zorunluluk haline gelmiştir. Bunlardan arta kalan boş zamanlarda da genellikle iki tavrı göze çarpmaktadır. Zamanın mahkûmu gibi organizeye devam etmek ya da zamanı görmezden gelerek tembellik yapmak. Görmezden gelme tutumu bir başkaldırı gibi görünse de aslında yine hıza karşı yenilmektir.¹⁹⁵

Özellikle gençler arasında çok yaygın olan video oyunlar da gerçek ve sanal yaşam arasında ciddi uçurumlar oluşturmaktadır. Ani değişen imgelere, sürekli uyarılara maruz kaldığı için asıl hayata adaptasyon zorlaşarak kişiyi saldırganlığa, odaklanamamaya, dikkat eksikliğine sü-

192 Kesmen, “Gençlerdeki Hazcılığa (Hedonizm) Psikolojik ve Manevi Yaklaşım”, 9-39.

193 Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, 141.

194 Atalay, *Mindfulness*, 19.

195 Fromm, *Sahip Olmak Ya Da Olmak*, 166.

rüklemektedir.¹⁹⁶ İmkânların artışı, birçok işin daha kısa bir zamanda ve az bir çabayla yapılabilmesi avantaj gibi görünse de bazı dezavantajlar da barındırmaktadır. Örneğin hayatını kolaylaştırmayı vaat ederek hayatımıza giren makinelerle birlikte zaman tasarrufu da yapmış bulunmaktayız, en azından boş zamanlar daha fazla arttı denebilir fakat şöyle bir sorun da vardır ki insanlar boş zamanlarında ne yapacaklarını, nasıl değerlendireceklerini bilememektedirler,¹⁹⁷ bu da birçok soruna sebebiyet vermektedir.

Sayar, “yavaşla”mayı telkin ederek yaşadığımız dönemin ânı yaşamayı zorlaştırdığını ifade etmektedir. Ona göre hız, zamanın ve mekânın da farklı algılanmasına sebep olmaktadır. Hızın birçok götürüsü olmakla birlikte onlardan birini “tam olarak bir yerde olamayış” şeklinde ifade etmektedir. Bedenimiz ve ruhumuzla doğayla içkin halde olmayıp bir orada bir burada oluşumuzu, parça parçalığımızı birçok bedenî ve ruhî rahatsızlığın temeline oturtmuştur. Bütünlüğün kaybedilmesi, özel alanların azalması, mecburiyetler ve arzu edilenler arasındaki ikileme birlikte kişinin kendisiyle, hayatıyla yabancılaşması kaçınılmaz hale gelmektedir.¹⁹⁸

Hızın böylesi olumsuz etkilerinin yanında insanın çaresiz olmadığı da söz konusudur. Kişi gerçekten istediğinde bu durumu da kontrol edebilir ve koşturma içinde dahi ânı yaşayabilir. Hatta “işinizi yapmayın, işinizi yaşayın” sloganıyla düşüncesini ifade eden Dökmen’e göre meşgul olunan zorunlu şey anda kalarak yapılıyorsa sadece yapılmıyor, yaşanıyor da. Böylece hem iş hem de yaşam kaliteli hale gelebilecektir.¹⁹⁹

1.6 Tasavvuf ve Ânı Yaşamak

Tasavvuf, genel manada Allah’a dayanma, dünyevi arzuları dizginleme, Allah ile huzuru bulma şeklinde ifade edilebilir.²⁰⁰ Dolayısıyla tasavvufu ömür boyu süren manevi bir yolculuk (*seyr-i sülûk*) olarak düşünmek gerekmektedir.

Maddi her yolculukta olduğu gibi manevi yolculukta da zamandan bağımsız olmak mümkün değildir. Sûfiler bu hakikate yönelik olarak zamanı özellikle ele almaktadırlar. Sözüünü ettiğimiz yolculukta sâlik (kemalat yolcusu) irâdî olmayarak geçici süreliğine bazı manevi durumlar yaşar, bu durumlara *hâl* denir.²⁰¹ Bu halin gerçekleştiği an ise *vakt* olarak

196 Sayar, *Yavaşla*, 29.

197 Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Us, 2018), 121.

198 Sayar, *Yavaşla*, 36-37.

199 Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, 160-161.

200 Reşat Öngören, “Tasavvuf”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2011), 40/119.

201 Mehmet Demirci, “Hal”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1997), 15/216.

adlandırılır.²⁰² Tasavvufun asıl amacı sâliki zamana ve hale bağımlılıktan kurtarmaktır.²⁰³

Kemale ermeyi amaç edinen yolcuya başlangıç olarak *ibnü'l vakt* olması öğütlenir, maksat müride görevlerini hatırlatmaktır. Zamanda savrulmayıp yaşadığı ana odaklanıp sorumluluklarını yerine getirmesini sağlamaktır. İbnü'l vakt olmak zaman ve mekânda sınırlı şekilde yaşayan insan için umutsuzluk sebebi sayılabilecekken sınırlı ömrünü anda tecrübe ederek zaman üstüne çıkabilme imkânı tanınması açısından umut kaynağıdır.²⁰⁴

Her vakit beraberinde yeni bir görevi getireceği için geçmişe hayıflanarak vazifeyi de vakti de zayi etme durumu söz konusudur.²⁰⁵ Tabiîn büyüklerinden Şumayt ibn Aclân buyurur ki: “Mümin nefisine şöyle demelidir: Ömür üç gündür: Dün içindekilerle beraber geçip gitti. Yarın ise sadece bir emeldir. Muhtemelen ona yetişemeyeceksin. Eğer yarına çıkacaksan, yarın zaten kendi rızkıyla birlikte gelecektir. Ancak yarının önünde değerlendirilmesi gereken bir gündüz, bir de gece bulunmaktadır ve pek çok nefis bu ikisinde ölüp gitmişlerdir. Belki sen de aynı akibete uğrayacaksın. Yaşanılan günü düşünmek yeter.”²⁰⁶

İbnü'l vakt olmak kişiye psikolojik anlamda önemli derecede destek sağlamaktadır. Başlangıçta zamanın kendini yok etmesine müsaade etmeden ona hâkim olarak varlığını anlamlandırma imkânı sunmaktadır. Geçmişle geleceği yönetmek yalnızca Allah'ın elinde olduğundan, birey yalnızca şimdinin imkânlarını en güzel şekilde kullanarak zamana hükmedebilecektir. Geçmiş ve geleceğin hapsinde olmadığı için kişilik bütünlüğünü şimdide sağlayabilecektir. Allah'a güveni ve saygıyı getiren bu bilinçle kişi kendine ve amellerine yönelik olumlu bir tutum sergiler. Ben-merkezcilikten ve narsisizmden alıkoyan bu tutum empatiyi beraberinde getirir. Kendine karşı böylesine olumlu tavır besleyen kişinin çevresine de bunu yansıtması beklenir. Bu bilinç kişiyi davranışları üzerinde düşünmeye yöneltir ve böylece sorumluluk duygusu gelişir. Bunlarla birlikte endişeye gark olmadan bilinçle davranmak huzuru beraberinde getirecektir. Kaygı ve korkular da manevi bütünleşme ile kontrol altına alınabilecektir.²⁰⁷

202 Osman Nuri Küçük, “Zaman Düşüncesinin Tasavvufi Açılımı”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 9 (2002), 225.

203 Semih Ceyhan, “Vakit”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2012), 42/492.

204 Ekrem Demirli, *İbnü'l Arabî Metafiziziği* (İstanbul: Sufi Kitap, 2017), 253.

205 Abdülkerim Kuşeyri, *Kuşeyri Risalesi*, ed. Süleyman Uludağ (İstanbul: Dergah, 2019), 148.

206 Abdülfettah Ebu Gudde, *İslam Âlimlerinin Gözüyle Zamanın Kıymeti*, çev. Enbiya Yıldırım (Ankara: Otto, 2016), 24.

207 Esmâ Sayın, “Tasavvuf ve Psikoloji Açısından İbnü'l-Vakt Anlayışının Etkileri”, *Marife* 12/3 (2012), 177-190.

1.7 Kur'ân ve Zaman

Kur'ân-ı Kerim, Hz. Peygamber'in Arap coğrafyasında yaşaması ve muhatap olduğu toplumun da Arap olması sebebiyle mesajın daha iyi anlaşılmasını sağlamak için²⁰⁸ o toplumun diliyle nazil olmuştur. Ayrıca ilk muhatap olan Arap toplumunun yaşantısı Kur'ân'ın zamana yönelik yaklaşımında önemli rol oynamaktadır. Ölümden sonraki hayata inanmayan²⁰⁹ Araplara göre insanı dünyaya getiren Allah'tır fakat sonrasında aradaki bağ kopar ve artık müdahale etmemektedir. Bundan sonra hayatı yöneten, diktatör²¹⁰ olarak değerlendirdikleri zamandır (dehr) ve o kaçınılmaz olan ölümü getirir.²¹¹ Buradan hareketle zamana karşı olumsuz bir tutum içinde oldukları söylenebilir.

Atalarının yaşantısını, geçmişi kutsal sayan Araplar o günleri anarak şimdiki şekillendirmişlerdir. Yeni bir yol bulmak adına herhangi bir çabaları olmamış, sorumluluk üstlenmeyerek öldürücü zaman gelene kadar an için yaşamışlardır. Geleceğe dair de merak içinde olduklarını söylemek mümkün olabilir çünkü sihir, büyü gibi alanlarla ilgilendikleri, kâhinlere kıymet verdikleri, bu yolla gelecekte haberdar olmak istedikleri bilinmektedir.²¹²

Yirmi üç yılda nüzulü tamamlanan Kur'ân zaman ve mekânın dışında değildir. Kur'ân'da zamanla ilgili ifadelerle sık sık yer verilmesi, yer yer ona ve bölümlerine yemin edilmesi de konunun ciddiyetini göstermektedir.²¹³ Asra yemin olsun,²¹⁴ kuşluk vaktine ant olsun²¹⁵, ortalığı bürüdüğünde geceye ant olsun,²¹⁶ güneşe ve aydınlığına ant olsun, onu izlediğinde aya ant olsun²¹⁷ gibi ayetler örnek verilebilir. Bunca yemin, zamanın önemini belirtmek yanında zamanı bilmenin gerekliliğini de ifade etmektedir.²¹⁸

İslam dininde birçok ibadet belirli bir zamanla sınırlandırılmıştır. Hac, zekât, oruç, bayramlar, mest üzerine mesh, yolculuk, misafirlik süresi gibi farklı hususlarda zaman tayin edildiği görülmektedir.²¹⁹ Bu tayinin yıla, haftaya, güne hatta saate yönelik olduğu da barizdir. Hepsi kendi anında vaciptir, ertelenmesi ile o ibadetin vakti geçmiş sayılır, ibadet

208 Yusuf 12/2, Zuhruf 43/3.

209 Câsiye 45/24.

210 Tür 52/30.

211 Toshihiko Izutsu, *Kur'ân'da Allah ve İnsan*, çev. Süleyman Ateş (Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1975), 118.Câsiye 45/24.

212 Esmâ Paşlı, *Kur'ân'da Zaman Kavramı ve "Ân"* (Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 9.

213 İbrahim Canan, *İslam'da Zaman Tanzimi* (İstanbul: Işık Yayınları, 2014), 22.

214 Asr 103/1.

215 Duhâ 93/1.

216 Leyl 92/1.

217 Şems 91/1-4.

218 Duhâ 93/1-2, Leyl 92/1-2, Şems 91/1-6, Fecr 89/1-5.

219 Ebu Gudde, *İslam Âlimlerinin Gözüyle Zamanın Kıymeti*, 10.

kabul edilmez. Alt sınıra ulaşan mâli birikimin ardından bir kameri yıl vakit geçmeden zekât farz olmamaktadır.²²⁰ Oruç tan yerinin ağarmasını ifade eden imsak ile başlar ve güneşin batışı ile sonlanır.²²¹ Bu vakitler de güneşin konumuna göre günden güne dakika dakika değişmektedir, dikkat gerektirmektedir. Sırf bu örnekten yola çıkarak bile normalde dakika hesabı yapmayan insana önemli bir farkındalık kazandırma amacı güdüldüğü görülmektedir.

Kur’ân’ın zamana yönelik tavrında hayatın bizzat parçası olan geçmişin ihmal edilmeyip, şimdiki zamanın içinde geleceğe dair yönlendirmeleri²²² dikkat çekmektedir. Bir kimse hükümleri bilmiyor olması sebebiyle geçmişte yaptığı hatalarından sorumlu değildir. Bundan yola çıkarak Kur’ân’ın kişinin şimdisine ve gelecek yaşantısına hitap ettiği yorumu yapılabilir. Kişi, öğrendiği andan itibaren bu hükümlerden sorumludur ve geleceğini de buna göre inşa etmelidir.

Kur’ân’da Geçmiş Zaman

Son uyarıcı olarak vahyedilen Kur’ân-ı Kerim’in zamana yaklaşımında geçmiş önemli bir yer tutmaktadır. Önceki peygamberler ve kavimlerle ilgili geçmişe yönelik olan kıssalar geçmişin önemini vurgulamaktadır. Buradan maksat orada takılıp kalmalarını sağlamak değildir.²²³ Uyarıcı olarak işlev gören bu kıssalarda Allah Teala ümitsizlik aşlamak amacı gütmemektedir. Ayrıca Kur’ân’da önceki peygamberlerden, kitaplardan bahsedilmesi geçmişe sahip çıkıldığının da bir göstergesidir.²²⁴

Ahret özelinde düşünüldüğünde dünya bir geçmiş zamandır. Bu durum kişinin ifasına göre olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilebilir zira ahret hayatı dünya yaşantısının sonucuna göre şekillenecektir. Mükâfat yahut ceza geçmişin bir faturası olarak kişiyi karşılayacaktır.²²⁵ İslam dinince büyük öneme haiz tövbe ise psikolojik olarak pozitif yönelemlerle üstlenmektedir.²²⁶ *Sizden kim cahillikle bir kabahat işler de sonra peşinden tövbe eder, kendini düzeltirse (bilmiş olun ki) O, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.*²²⁷ Ayetinde olduğu gibi birçok ayette geçmişin şimdide telafi edilebileceği vurgulanmaktadır.

220 Mehmet Erkal, “Zekât”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2013), 44/199.

221 İbrahim Kâfi Dönmez, “Oruç (İslâm’da Oruç)”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2007), 33/419.

222 Kalın, *Felsefe ve Bilim Işığında Kur’ân’da Zaman Kavramı*, 123.

223 Bakara 2/134.

224 Kalın, *Felsefe ve Bilim Işığında Kur’ân’da Zaman Kavramı*, 347.

225 Bakara 2/3-5, Nebe 78/40, Burûc 85/10, A’lâ 87/10-13.

226 Maide 5/39

227 En’am 6/54.

Kur'an'da Şimdiki Zaman

Kur'an'da geçmiş de gelecek de şimdiye bağlanmıştır. Gelecekte felaha ermenin yolu “*Ey insanlar! Rabbinize karşı gelmekten sakının. Hiçbir babanın çocuğuna hiçbir yarar sağlayamayacağı, hiçbir çocuğun da babasına hiçbir yarar sağlayamayacağı günden korkun!*”²²⁸ ayetinde de görüldüğü gibi gerekli olan şimdi işe koyulmaktır. Gelecek şimdilerde rahata ermek için sürekli geride kalan şimdileri değerlendirmek gerekmektedir.

Şimdilerin eksik bırakılmaksızın Allah tarafından kaydedildiği bildirilmektedir.²²⁹ Her an işlenen iyilik ve kötülük, günü geldiğinde karşılık bulacaktır.²³⁰

Hız. Muhammed'e gelen vahyin bir süre kesilmesi üzerine müşriklerin durumu alaya alarak “Rabbi Muhammed'e küstü” şeklinde söylemlerde bulunduğu rivayet edilmektedir. Peygamber de bu duruma üzölmüş ve onu teselli amacıyla Duhâ suresi nazil olmuştur. Hemen ardından da birbirini tamamlar nitelikte İnşirah suresi nazil olmuştur.²³¹ “*Rabbin seni terk etmedi, sana darılmadı da.*”²³² şeklindeki teselliden sonra “*Güçlölükle beraber bir kolaylık vardır. Öyleyse bir işi bitirince diğerine koyul.*”²³³ mealindeki ayet önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Buna göre zorluklar kolaylıkları da barındırır, şartı ise ânı değerlendirmektir. Mahiyeti hakkında tefsirlerde farklı görüşler olmakla birlikte genel manada değerlendirildiğinde inanan birinin boş vaktinin olmaması, zamanını zayi etmemesi gerektiği anlaşılmaktadır.²³⁴

Hız. Peygamber'e üzgün haline yenik düşmeyip işe koyul yönlendirmesinin yapılması tüm insanlar için yönlendiricidir. Zira herkes kendine düşen sorumluluğu bazı zorluklar olsa dahi yerine getirmekle yükömlüdür. Zorlukların arkasına sığınarak tembellik etmek, duygu yoğunluğu ile işlerden soyutlanmak Müslöman ahlakına uygun düşmemektedir. Öğütlenen husus, zorlayıcı işten daha kolayına geçmekle de olsa daima iş üzere olmaktır.

Kur'an'da Gelecek Zaman

Kur'an'ın gelecek perspektifinde ahiret vardır desek yanılmış olmayız. Zira gelecek kavramının mahiyetini açıklamak oldukça güçtür. Gelecek

228 Lokman 31/33

229 Zuhruf 43/80.

230 Paslı, *Kur'an'da Zaman Kavramı ve “Ân”*, 104.

231 Emin İşık, “Duhâ Süresi”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1994), 9/546.

232 Duhâ 93/3.

233 İnşirâh 94/6-7.

234 Bayram Ayhan, “Ahiliğin Kur'an Referanslı Bir İş Ahlakı: “Ânı Değerlendirmek””, *Uluslararası Ahilikte İş ve Ticaret Ahlakı Sempozyumu Tebliğleri*, ed. Mehmet Tıraşçı - Mustafa Said Akdoğan (Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Faköltesi, 2018), 123.

içinde olunan anın hemen peşinden gelmektedir. Uzak ve yakın gelecek olarak ayırım yapılırsa o da birçok bilinmezi içinde barındırmaktadır. Örneğin kıyametin kopma saati uzak gelecek gibi görünse de bilinmeyen bir zaman olduğu için her an şimdileşebilecek bir zamandır. Dolayısıyla yine şimdiye atıf vardır.

Bilinmez yarına hazırlık, Haşr suresinin 18. ayetinde “*Herkes, yarın için önceden ne göndermiş olduğuna baksın.*” de görüldüğü gibi şimdi yapılmalıdır. Buradan yola çıkarak anlaşılıyor ki dünya hayatı imtihan olmakla birlikte aslında imkândır.

“*Onlar yeryüzünde dolaşıp, kendilerinden öncekilerin sonlarının nasıl olduğuna bakmadılar mı? Allah, onları yerle bir etmiştir. İnkâr edenlere de bu akibetin benzerleri vardır.*”²³⁵ ayetinde ve benzeri ayetlerde şimdiyi yaşarken geçmişten ders alınmamışsa geleceğin de ona göre şekilleneceği vurgulanmaktadır. Buna göre insanlık geçmişi iyi okuması, geleceğini tehlikeye atmaması konusunda uyarılmaktadır.

1.8 Kur’ân’da An Kavramı

An, Arapça bir kavram olup kökü **eyn**’dir. Geçmiş zamanla gelecek zaman arasında kalmış olarak belirlenen süredir.²³⁶ Kur’ân’da an kelimesi on iki yerde geçmektedir, içerdiği anlamlar şu şekildedir:

- **Gece Anları:** “*O halde, (ey Peygamber) onların söylediklerine sabret ve güneşin doğuşundan ve batışından önce Rabbini hamd ile tesbih et. Gece vakitlerinde ve gündüzün uçlarında da tesbih et ki hoşnut olasın.*”²³⁷ “(Böyle bir kimse mi Allah katında makbuldür,) yoksa **gece vakitlerinde**, secde halinde ve ayakta, ahiretten korkarak ve Rabbinin rahmetini umarak itaat ve kulluk eden mi? De ki: “Hiç bilenlerle bilmeyenler bir olur mu?” Ancak akıl sahipleri öğüt alırlar.”²³⁸
- **Bilinmeyen (Gaybi) Anlar:** “*Halbuki biz (cinler), (daha önce) göğün bazı yerlerinde gayb haberlerini dinlemek için otururduk. Fakat **şimdi** her kim dinlemeye kalkacak olursa, kendini gözetleyen yakıcı bir alev huzmesi bulur.*”²³⁹
- **An İçinde Acelecilik:** “(Onlara) “Azap gerçekleştikten sonra mı ona iman edeceksiniz? **Şimdi mi!**? Oysa siz onu acele istiyordunuz”

235 Muhammed 47/10.

236 Râgıp el-İsfahâni, *Müfredât Kur’ân Kavramları Sözlüğü*, çev. Abdülbaki Güneş - Mehmet Yolcu (İstanbul: Çıra, 2010), 111.

237 Tâhâ 20/130.

238 Zümer 39/9.

239 Cin 72/9.

(denilecek).²⁴⁰ “De ki: “Allah dilemedikçe, ben kendime bile ne bir zarar, ne de fayda verme gücüne sahibim. Her milletin bir eceli vardır. Onların eceli geldi mi, ne bir an geri kalabilirler ne de öne geçebilirler.”; yine de ki: “Söyleyin bakalım, onun azabı size geceleyin veya gündüzün (ansızın) gelecek olsa, suçlular bunun hangisini acele isterler?!” Azap gerçekleşikten sonra mı ona iman edeceksiniz? **Şimdi mi!?** Oysa siz azabı acele istiyordunuz” denilecek.

- **Son Anda Edilen Teybe:** “İsrailoğulları’nu denizden geçirdik. Firavun da askerleriyle birlikte zulmetmek ve saldırmak üzere, derhal onları takibe koyuldu. Nihayet boğulmak üzere iken, “İsrailoğulları’nın iman ettiğinden başka hiçbir ilah olmadığına inandım. Ben de müslümanlardanım” dedi.” **Şimdi mi!?** Oysa daha önce isyan etmiş ve bozgunculardan olmuşsun”.²⁴¹

Ayetlerde açıkça belirtildiğine göre zulümden kaçan İsrailoğulları’nu takip eden Firavun mucize gerçekleştiğini görerek iman ettiğini dile getirmektedir. Son nefeste, öleceğini anlayınca edilen imanın ne kadar samimi olduğu yalnızca kişi ve Rab arasındadır fakat “şimdi mi?” ifadesinden birçok âlime göre son anda edilen imanın geçerli olmadığı anlaşılmaktadır.

- **Doğruların Zaman İçinde Ortaya Çıkışı:** “Aziz’in karısı ise, “**Şimdi** gerçek ortaya çıktı. Ondan ben murad almak istedim. Şüphesiz Yûsuf doğru söyleyenlerdendir” dedi.”²⁴²

Hız. Yusuf’un hayatının yer aldığı Yûsuf Suresi de içinde an kelimesinin geçtiği bir suredir. Aziz’in karısının iftirası sebebiyle zindana atılan Yusuf peygamber, kralın rüyasını yorumlayınca kral onu yanına çağırır fakat atılan iftira açıklığa kavuşmadan çıkmak istemediğini söyler. Aziz’in karısının belirlediği “şimdi” itibariyle olayın yaşandığı zamandan itibaren gizlenen gerçeğin açığa çıkması durumu söz konusudur. Eğer geçmişte yaşanan olay açıklığa kavuşmuş olmasaydı toplum nazarında sağlıklı bir yere sahip olamayacaktı.

- **Ânın Vacibini Ertelemek:** “Mûsâ şöyle dedi: “Rabbim diyor ki, o; çift sürmek, ekin sulamak için boyunduruğa vurulmamış, kusursuz, hiç alacası olmayan bir sığırdır”. Onlar, “İşte, **şimdi** tam doğrusunu bildirdin” dediler. Nihayet o sığırı kestiler. Neredeyse bunu yapmayacaklardı.”²⁴³
- **Hükümlerin Zaman İçinde Değişimi:** “Oruç gecesinde kadınlarınıza yaklaşmak size helal kılındı. Onlar, size örtüdürler, siz

240 Yunus 10/51.

241 Yunus 10/90-91.

242 Yusuf 12/51.

243 Bakara 2/71.

*de onlara örtüsünüz. Allah (Ramazan gecelerinde hanımlarınıza yaklaşıarak) kendinize zulmetmekte olduğunuzu bildi de tövbenizi kabul edip sizi affetti. Artık eşlerinize yaklaşın ve Allah'ın sizin için yazıp takdir etmiş olduğu şeyi arayın.*²⁴⁴

- **Anda Fiil Vurgusu:** “İman edenlerin Allah’ı zikretmekten ve inen haktan dolayı kalplerinin saygı ile ürpermesinin **zamanı gelmedi mi?**(أَلَمْ يَأْنِ) Daha önce kendilerine kitap verilip de, üzerinden uzun zaman geçen, böylece kalpleri katılaştıranlar gibi olmasınlar. Onlardan birçoğu fâsık kimselerdir.”²⁴⁵

An kelimesi, yer aldığı ayetlerde hep isim kalıbında kullanılmışken bu ayette fiil kalıbında gelmiştir.²⁴⁶ Zamanı geldi, işe koyulun gibi bir anlam çıkarmak mümkündür.

1.9 Yetişkinlik Dönemi

Gelişim dönemleri genel olarak çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık şeklinde incelense de yaş bazında keskin bir ayırım yapmak mümkün görünmemektedir. Konu gereği yetişkinlik dönemini ele alacağımız için yaygın görüşe dayanarak 20-35 yaş aralığını ilk yetişkinlik, 35-55 yaş orta yetişkinlik, 55 ve yukarısını son yetişkinlik şeklinde üç evrede²⁴⁷ kabul edeceğiz.

İlk yetişkinlik dönemi, fiziksel olgunlaşmanın ve gelişiminin aşağı yukarı tamamlandığı dönemdir. Güçteki artış otuzlu yaşlara kadar devam edip en üst seviyeye ulaştıktan sonra seviyesini belli bir süre korur, kırk yaş civarında ise yavaş yavaş gerileme başlar.²⁴⁸ Zihinsel gelişimle ilgili de benzer yaşları anmak mümkündür. Kişi kendisi, çevresi, dünya görüşü, değer sistemi hakkında düşünüp değerlendirmeler yapabilecek, davranışa dönüştürebilecek kapasitededir.²⁴⁹

Topluma katkı sunabilecek düzeye gelen ilk yetişkin, geleceğe, hayata dair kararlar almaya başlar.²⁵⁰ Zira bireyin yaşadığı her dönem için üstlenmesi gereken bazı roller vardır. Bunun için de yeni beceriler edinmeli, bir şeyler öğrenmeli kısaca şartlara ayak uydurabilmek uyum sağlayabilmek için yeni alışkanlıklar edinmelidir. Yapılan çalışmalarda otuz yaşından

244 Bakara 2/187.

245 Hadid 57/16.

246 Paslı, *Kur’ân’da Zaman Kavramı ve “An”*, 102.

247 Mustafa Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi* (İstanbul: Dem, 2020), 46-47.

248 Mustafa Köylü, *Gelişimsel Basamaklara Göre Din Eğitimi* (Ankara: Nobel, 2017), 146.

249 Köylü, *Gelişimsel Basamaklara Göre Din Eğitimi*, 146.

250 Veysel Uysal, “Yetişkinlikte Dindarlık ve Kültürel Arka Planı”, *Yetişkinlik Dönemi Eğitimi ve Problemleri*, ed. M. Faruk Bayraktar (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2006), 209.

sonra dini yaşantının arttığı görülmektedir.²⁵¹ Dünyevi meşguliyetlere, gelecekle ilgili önemli kararlara yoğunlaştığı için dinî gelişim arka planında kalmaktadır.²⁵² Yaş ilerleyip aile kurma, ebeveyn olma gibi sorumluluklar yüklenildiğinde ise yeniden dine yönelim söz konusu olabilir. Erken yaşlarda daha çok dünyevi zevkler ön plandayken yaş ilerledikçe tecrübe arttığı için kişi hayatı ve benliğini daha çok muhasebe etmektedir. Din de ruhi yaşantıya etki eden bir sistem olması sebebiyle yeniden gündeme alınır.²⁵³

Orta yetişkinlik dönemi ortalama 35-60 yaşa tekabül eden, fiziksel gerilemenin fark edilebilir dereceye geldiği dönemdir. Zihni anlamda gerileme söz konusu olabilmektedir fakat zihinsel ve sosyal alanla bağı koparmış kişiler sürekli öğrenen ve iletişimde bulunan kişilere göre daha hızlı verimsizleşirler. Havighurts kuramında orta yetişkinlerden beklenen gelişim görevlerinden bahsetmektedir. Bunlar: Yetişkinliğe özgü sosyal-ulusal sorumluluk yüklenebilme, çocuklarına sorumluluk sahibi vatandaş olmaları için rehberlik etme, ekonomik yaşantıyı kurma ve sürdürme, boş zamanları değerlendirecek uğraşlar edinme, eş ile ilişki kurabilme, fizyolojik değişimlere ayak uydurabilme, yaşlanan anne-babaya uyum göstermedir.²⁵⁴

Orta yetişkin döneminde birey kişisel anlamda dengeye kavuşmuş, toplumsal çevresinin genişleme hızı azalmış ve onlarla baş edebilecek tecrübeyi kazanmıştır.²⁵⁵ Kişisel gelişim, özsaygı, çevreyi kontrol edebilme gibi yönlerden üst düzeye çıktığı için toplumsal anlamda sorumluluklar edinmek duygusu da gelişmiştir. Edinilen birikimin çocuklarına, kendi çocuğu yoksa gençlere aktarılması, gelişimlerine katkı sunulması, üretkenlik duygusu kazandırmaktadır.²⁵⁶ Yetişkinin iş yaşamında en üretken olduğu zamanlar bu yaşlardır. Orta yaş dönemindeki psikolojik yapı dinî yapıyı da şekillendirmektedir. Orta yaşta gençlikte belirlenen idealler ve yaşananlar arasında değerlendirme yapılır, o zamana kadar üzerinde yoğunlaşılan faaliyetler ele alınır, elemeyen geçirilir.²⁵⁷ Halk arasında da sıkça kullanılan “orta yaş krizi” ifadesi bu dönemin önemli bir problemidir. Temelde uyum mevzuu vardır. Bireyin yaşadıkları ve ümit ettikleri uyumsuzluk içeriyorsa dengesizlik, gerginlik ve bocalama hali

251 Recep Yaparel, *Yirmi - Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dinî Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1987), 58.

252 Karaca, *Din Psikolojisi*, 177.

253 Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2013), 282-283.

254 Balkış Baymur, *Genel Psikoloji*, 66.

255 Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 191.

256 İlhan, “Orta Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”, 180-181.

257 Kayıklık, *Din Psikolojisi : Bireysel Dindarlık Üzerine*, 100. Hüseyin Certel, *Din Psikolojisi* (Ankara: Berikan Yayınevi, 2016), 199.

yaşanır. Motivasyon sağlamak adına dine yönelim söz konusu olabilir.²⁵⁸ Hatta sıradan dindarlıktan ziyade daha derin tecrübeler yaşamak istenerek ve tasavvufa yönelim gösterilebilir.²⁵⁹ Dinî gelişimde kırklı yaşlar mistik alana yönelimin arttığı dönemdir. Peygamberlik görevinin hemen hemen bu yaşlarda verilmesi öylesine bir rastlantıya dayanmamaktadır. Jung da insan yaşamını 35-40 yaş öncesi ve sonrası olarak ayırmaktadır. Kırk yaş ve sonrası hayatın öğleden sonrası ve olgunluk dönemidir.²⁶⁰

1.10 Din ve Dindarlık

Din kelimesi, Arapça kökenli olup *deyn* kökünden gelmektedir. Kur'an'da ise birçok yerde geçen bir kelime olup ceza, mükâfat, hüküm, hâkimiyet, itaat, teslimiyet, hizmet, ibadet, âdet, yol, kanun²⁶¹ gibi anlamlarda kullanılmaktadır.

Birçok tanım yapılmakla birlikte kısaca din, kişinin manevi ihtiyaçlarını tatmin etmek arzusuyla kendinden üstün bir güce inanmasıdır. Var oluşla ilgili kavramlar da barındıran din ruhsal manada önemli derecede etkili motivasyon içeren semboller sistemidir.²⁶²

Dindarlık, inanılan dinin ilkelerinin bireysel veya toplumsal olarak yaşamda canlanmasıdır denebilir. Yaşamla kastedilen, kişinin davranış, duygu, inanç, düşünce gibi alanlarıdır. Kişinin duygu, düşünce, davranış yönlerinin inandığı dine göre şekillenmesi dindar olduğunu gösterebilir. Tercihen bir dine inanan kişi hayatını nasıl idame ettireceğinin bilgisini verir, çerçevesini çizer.²⁶³ Tekin'in ifadesiyle dindarlık "*dinin insan hayatına nüfuz derecesi*" dir.²⁶⁴

258 Karaca, *Dinî Gelişim Psikolojisi*, 182.

259 Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 284-286.

260 Karaca, *Din Psikolojisi*, 178.

261 Günay Tümer, "Din (Genel Olarak Din)", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1994), 9/312-314.

262 Karaca, *Din Psikolojisi*, 69.

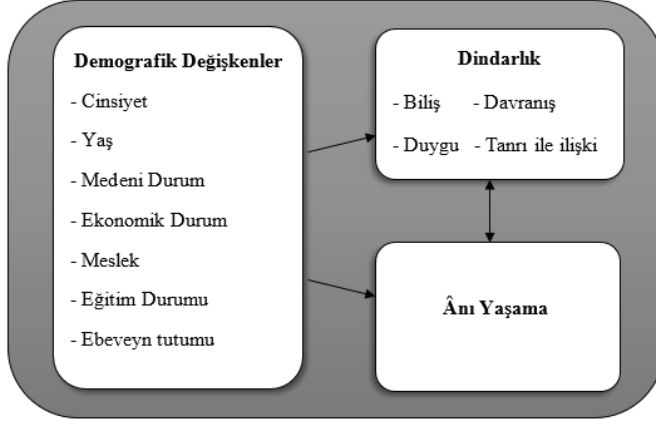
263 Abdülcelil Bilgin, "Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştiril Bir Değerlendirme", *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2/2 (2014), 77.

264 Mustafa Tekin, "Dindarlık Bağlamında Amel-i Salih Kavramına Sosyolojik Bir Yaklaşım", *Dindarlık Olgusu (Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: KURAV Yayınları, 2004), 53.

2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

2.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bireylerin dindarlık düzeyi, ânı yaşama ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek adına yapılmış olan bu çalışmada ilişki tarama modeline uygun şekilde çalışılmıştır.



Şekil 2.1. Araştırmanın Modeli

2.2 Verilerin 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 Ânı Yaşama ve Dindarlık ölçeklerinin hem madde madde hem de alt boyutlar bazında ortalama değerleri incelenerek yorumlanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların ânı yaşama duygusu 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.²⁶⁵

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

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

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	313	61,4	Medeni Durum	Bekâr	256	50,2
	Erkek	197	38,6		Evli	254	49,8
Yaş	21-25 arası yaş	229	44,9	Kendisinin dini yaşantısı	İnanıyorum ve bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum.	212	41,6
	26-30 arası yaş	52	10,2		İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum.	277	54,3
	31-35 arası yaş	43	8,4		İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum.	16	3,1
	36-40 arası yaş	56	11,0		İnanmıyorum, hiçbir dini inanca sahip değilim.	5	1,0
	41-45 arası yaş	53	10,4	Eğitim durumu	Lise ve altı	101	19,8
	46-50 arası yaş	43	8,4		Lisans	344	67,5
	51-60 arası yaş	34	6,7		Lisansüstü	65	12,7
Din eğitimini daha çok aldığı yer.	Ailemden	147	28,8	Ebeveynin tutumu	Otoriter (baskıcı) tutum	93	18,2
	Camii veya Kur'an kursundan	168	32,9		Aşırı koruyucu tutum	142	27,8
	Tarikat ve Dini Cemaatten	28	5,5		Demokratik tutum	168	32,9
	Kendi kendime öğrendim	44	8,6		Serbest (İlgisiz) tutum	13	2,5
	Okuldan	121	23,7		Tutarsız (dengesiz) tutum	47	9,2
	Din eğitimi almadım	2	,4		Mükemmeliyetçi	47	9,2
	Üretken misiniz?	Evet	258		50,6	Hayatını dolu dolu yaşama	Evet
Hayır		18	3,5	Hayır	152		29,8
Kısmen		234	45,9	Kısmen	270		52,9
Bir şeyin kıymeti kaybedince mi anlaşılır?	Evet	363	71,2	Ölmekten korkuyor musunuz?	Evet	143	28,0
	Hayır	22	4,3		Hayır	168	32,9
	Kısmen	125	24,5		Kısmen	199	39,0

Mesleğiniz nedir?	Ev Hanımı	49	9,6	Örneklem Çapı=510
	Öğrenci	198	38,8	
	Kamu Çalışanı	166	32,5	
	Özel Sektör	68	13,3	
	Çalışmıyor	29	5,7	

3.2 Ölçeklerle İlgili Bulgular

3.2.1 Âni Yaşama Ölçeğine İlişkin Cevapların Değerlendirilmesi

Araştırmada kullanılan âni yaşama 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 Âni Yaşama Duygusunun Ortalama Puanları

ÂNİ YAŞAMA	Ort.	Std. Sap.	Çarpıklık	Basıklık
1. Geçmişte yaşadığım olumsuzlukları bir türlü zihninden atamıyorum.	2,91	1,22	0,01	-0,87
2. Bazen dakikalarca nerede olduğumu unuttuğum olur.	4,36	0,98	-1,65	2,27
3. Biriyle tartıştıktan sonra “keşke şöyle söyleseydim” demekten kendimi alamam.	2,76	1,30	0,16	-1,07
4. Bir işle uğraşırken kafam başka işlerle meşgul olur.	3,03	1,16	-0,14	-0,73
5. Geçmişte yaşadıklarımı düşünmekten bugüne odaklanamıyorum.	3,71	1,22	-0,74	-0,38
6. Hayallere daldığım için sıklıkla çevrem tarafından uyarıldığım olur.	4,33	1,04	-1,66	2,07
7. Başımı yastığa yasladığımda gün içinde olanları düşünüp uyuyamadığım olur.	3,31	1,28	-0,30	-0,99
8. Ertesi gün yapacaklarımı düşünerek uykuya dalamadığım geceler olur.	3,27	1,28	-0,21	-1,01
9. Geçmiş güzel günlerin geri gelmeyeceğini düşünüp üzüldüğüm olur.	3,18	1,34	-0,18	-1,07
10. Bir tartışmadan sonra, tartıştığım kişiyi alt ettiğimi hayal ederim.	3,74	1,28	-0,70	-0,64
11. Fazla güldüğümde kesin ağlayacağım diye düşünürüm.	3,73	1,34	-0,77	-0,61
12. Sıkıcı bile olsa içinde bulunduğum durumda zevk alabileceğim bir şeyler bulurum.	3,32	1,14	-0,21	-0,66
13. Bugünü yaşamaktansa yaşamımın herhangi bir dönemine dönmek isterdim.	3,65	1,33	-0,66	-0,73
14. Geçmişte yaşadığım bir olayı anımsayıp bütün gün mutsuz olduğum olur.	3,65	1,26	-0,64	-0,60
15. Hafta sonlarım pek çok plan yaparak ancak çoğunu uygulayamadan bitiverir.	3,16	1,21	-0,18	-0,86
16. Geçmişte yaşadığım bazı şeyler yüzünden mutlu olma şansım yok.	4,24	1,07	-1,38	1,11
17. Yoğun geçen günlerde bile keyifli anlar yaratırım.	3,29	1,16	-0,19	-0,77
18. Geçmişte yaptığı hataları düşünerek öfkeli davrandığım kişiler var.	3,21	1,27	-0,22	-0,98

TEMALİ DİN PSİKOLOJİSİ ARAŞTIRMALARI

19. Biriyle ilişki kurarken hep ilişkinin geleceğini düşünürüm.	2,71	1,30	0,22	-1,04
20. Gelecekte yakınlarımı kaybedeceğimi hayal edip üzülürüm.	2,79	1,33	0,15	-1,14
21. Mecbur olmadığım halde istemediğim şeyleri yaparak vakit geçiririm.	3,74	1,13	-0,59	-0,45
22. Geçmişte yaptıklarım nedeniyle bugün ne yapsam boş diye düşünürüm.	4,14	1,17	-1,18	0,32
23. Hep daha iyisi vardır diye düşünerek bir türlü doğru kişiyi bulamam.	3,97	1,25	-1,07	0,07
24. Geçmişimi düşündüğümde içimde pek çok pişmanlık ve keşkeler vardır.	3,07	1,29	-0,25	-1,01
25. Bir şeyleri beklerken geçen zaman bir an önce bitsin isterim.	2,34	1,25	0,61	-0,66
Anı Yaşamak Ölçeği Genel Ortalama	3,42	0,67	-0,43	-0,09
Anı Yaşamak Ölçeği Toplam Puan	85,60	16,77	-0,43	-0,09

3.2.2 Dindarlık Ölçeğine İlişkin 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

DİNDARLIK	Ort.	Std. Sap.	Çarpıklık	Basıklık
Biliş	1,19	0,66	1,07	1,78
5. Dinin gereksiz olduğunu düşünüyorum.	1,16	0,67	1,57	1,82
6. Dinî inancın insanlara yararından çok zararı olduğunu düşünüyorum.	1,22	0,78	1,97	1,29
Duygu	4,24	0,89	-1,28	1,29
1. Ezan, dua veya ayet gibi dinî okumaları dinlediğimde duygulanırım.	4,23	0,93	-1,23	1,28
2. Dinî etkinliklere katıldığım da gerçekten zevk alırım.	4,24	0,99	-1,21	0,69
Davranış	4,25	0,88	-1,28	1,56
3. Yaşamtımın dini değerlere uygun olup olmadığına dikkat ederim.	4,20	0,95	-1,13	0,93
4. İnandığım dinin gereklerini yerine getirmeye çalışırım.	4,30	0,91	-1,29	1,36
Tanrı	4,67	0,67	-1,71	1,63
7. Zor zamanlarda Allah'ın bana yardım ettiğini düşünüyorum.	4,72	0,72	-1,40	1,73
8. Allah'ın bana çok yakın olduğunu hissediyorum.	4,62	0,76	-1,18	1,80
Dindarlık Genel Puan	4,49	0,61	-1,29	1,02

3.2.3 Âni Yaşama ve Dindarlık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi

Katılımcıların âni yaşama duygusu ile dindarlık düzeyleri 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. Âni Yaşama ile Dindarlık Düzeyi ve Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi

		Âni Yaşamak	Âni Yaşamak (Toplam Puan)	Dindarlık	Biliş	Duygu	Davranış	Tanrı
Cinsiyet	Kadın	3,34	83,61	4,46	1,16	4,18	4,17	4,67
	Erkek	3,55	88,76	4,53	1,23	4,33	4,36	4,67
	Toplam	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Bağımsız Örneklem t Testi için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,235	0,250	0,063	0,01	0,88
Yaş Aralığı	21-25 arası yaş	3,30	82,59	4,44	1,14	4,10	4,19	4,62
	26-30 arası yaş	3,29	82,29	4,44	1,15	4,13	4,21	4,59
	31-35 arası yaş	3,48	86,95	4,32	1,38	4,13	3,94	4,60
	36-40 arası yaş	3,62	90,48	4,42	1,30	4,25	4,11	4,64
	41-45 arası yaş	3,50	87,45	4,61	1,19	4,42	4,42	4,79
	46-50 arası yaş	3,64	90,95	4,73	1,13	4,58	4,59	4,87
	51-60 arası yaş	3,66	91,50	4,70	1,25	4,69	4,57	4,79
	Toplam	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,15
Medeni Durum	Bekâr	3,28	82,07	4,43	1,17	4,10	4,17	4,63
	Evlî	3,57	89,15	4,55	1,21	4,37	4,32	4,71
	Toplam	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Bağımsız Örneklem t Testi için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,027	0,50	0,00	0,06	0,13
Meslek	Ev Hanımı	3,49	87,31	4,70	1,12	4,56	4,56	4,80
	Öğrenci	3,28	82,07	4,44	1,14	4,10	4,18	4,62
	Kamu Çalışanı	3,61	90,37	4,47	1,23	4,22	4,21	4,67
	Özel Sektör	3,40	84,99	4,49	1,37	4,38	4,23	4,72
	Çalışmıyor	3,24	80,90	4,62	1,03	4,34	4,43	4,72
	Toplam	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
	Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,07	0,06	0,01	0,06
Öğrenim Durumu	Lise ve altı	3,31	82,85	4,61	1,21	4,50	4,36	4,79
	Lisans	3,42	85,61	4,46	1,18	4,18	4,20	4,65
	Lisansüstü	3,59	89,77	4,46	1,23	4,13	4,33	4,59
	Toplam	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,03	0,03	0,09	0,81	0,00	0,19	0,10

TEMALİ DİN PSİKOLOJİSİ ARAŞTIRMALARI

Üretken misiniz?	Evet	3,57	89,28	4,48	1,26	4,26	4,28	4,65
	Hayır	3,13	78,33	4,35	1,17	4,03	4,00	4,56
	Kısmen	3,28	82,10	4,51	1,11	4,22	4,22	4,70
	Total	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,57	0,04	0,52	0,36	0,56
Hayatını dolu dolu yaşama	Evet	3,86	96,60	4,68	1,09	4,48	4,48	4,84
	Hayır	3,07	76,75	4,32	1,22	4,02	4,00	4,50
	Kısmen	3,48	86,99	4,52	1,21	4,28	4,31	4,71
	Toplam	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Bir şeyin kıymeti kaybedince mi anlaşılır?	Evet	3,30	82,48	4,51	1,14	4,27	4,25	4,67
	Hayır	3,75	93,77	4,23	1,39	3,84	4,09	4,39
	Kısmen	3,73	93,22	4,46	1,32	4,20	4,27	4,71
	Toplam	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,09	0,00	0,07	0,68	0,11
Ölmekten korkuyor musunuz	Evet	3,21	80,26	4,47	1,15	4,26	4,11	4,68
	Hayır	3,54	88,43	4,53	1,24	4,33	4,36	4,68
	Kısmen	3,48	87,04	4,46	1,19	4,14	4,25	4,66
	Toplam	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,51	0,49	0,09	0,04	0,92
Ebeveyn Tutumu	Otoriter (baskıcı) tutum	3,33	83,29	4,44	1,25	4,20	4,25	4,56
	Aşırı koruyucu tutum	3,37	84,23	4,52	1,18	4,29	4,28	4,68
	Demokratik tutum	3,59	89,77	4,52	1,16	4,21	4,33	4,71
	Serbest (İlgisiz) tutum	3,56	89,08	4,62	1,04	4,31	4,42	4,77
	Tutarsız (dengelessiz) tutum	3,15	78,83	4,24	1,27	3,95	3,71	4,57
	Mükemmeliyetçi	3,41	85,19	4,60	1,18	4,50	4,32	4,78
	Toplam	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
	Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,04	0,77	0,07	0,00
Kendisini dindarlık yönünden tanımlaması	İnanıyorum ve bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum.	3,63	90,81	4,73	1,10	4,48	4,74	4,81
	İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum.	3,31	82,75	4,41	1,17	4,16	4,02	4,63
	İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum.	2,49	62,19	3,55	1,94	3,31	2,69	4,16
	İnanmıyorum, hiçbir dini inanca sahip değilim.	3,88	97,00	1,63	4,10	1,30	1,00	2,30
	Toplam	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Din eğitiminizi daha çok nereden aldınız?	Ailemden	3,44	85,96	4,45	1,19	4,17	4,19	4,65
	Camii veya Kur'an kursundan	3,38	84,39	4,52	1,10	4,29	4,16	4,73
	Tarikat ve Dini Cemaatten	3,52	88,07	4,59	1,16	4,38	4,50	4,66
	Kendi kendime öğrendim	3,56	89,11	4,50	1,28	4,31	4,32	4,67
	Okuldan	3,42	85,49	4,48	1,24	4,19	4,36	4,62
	Din eğitimi almadım	2,20	55,00	3,19	4,50	3,75	3,25	4,25
Toplam	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67	
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,07	0,07	0,06	0,00	0,65	0,10	0,75

Katılımcıların ânı yaşama ile dindarlık ve alt boyutlarının demografik değişkenlere göre farklılığı incelendiğinde;

Cinsiyete göre: Erkeklerin ânı yaşama düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan literatür taramasında ânı yaşamak konusuna dair herhangi bir çalışma tespit edilememiştir. Fakat hem kullandığımız ölçeğin kullanılmış olması hem de çalışma konumuzla ilişkili olduğunu düşündüğümüz Çifçi'nin araştırma sonuçlarının dikkate değer olduğunu düşünmekteyiz. Zaman yönelimi konusunda çalışan Çifçi, sınıf öğretmenleri üzerinden veri sağlamıştır. Sonuçlara göre zaman yönelimi yani geçmişin bugünü yönlendirme düzeyinde erkek öğretmenlerin puanı daha yüksektir fakat kadınlarla arasında büyük bir fark yoktur.²⁶⁶

Kadınların erkeklere kıyasla daha duygusal olduğu söylenebilir. Bu da geçmişte yaşanan olumsuzlukların etkisinden kurtulmayı zorlaştırıyor olabilir. Ayrıca herhangi bir işte çalışmayan kadınlar erkeklerden sayıca fazla olduğu için evde zihni meşguliyetin sınırlı olması kadının gündemini geçmiş yaşantılarından kurtarmasını zorlaştırıyor olabilir.

Elde edilen sonuçlarda erkeklerin dindarlık alt boyutlarından davranış boyutu puanlarının kadınlardan yüksek olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Dindarlık ve cinsiyet arasındaki ilişki birçok çalışmada incelenmekle birlikte tek bir sonuca varılmadığı görülmektedir. Örneğin Uysal yaptığı alan araştırmasında bulgularımızla örtüşür şekilde erkek bireylerin dindarlığın davranış boyutunda daha olumlu tutumda olduğu sonucuna ulaşmıştır.²⁶⁷ Yine bir başka çalışmasında da dindarlık düzeyinde ciddi farklılık olmadığı fakat davranış boyutunda erkeklerin öne çıktığını tespit etmiştir. Dini etkinliklere, cami cemaatine katılmada erkeklerin daha aktif olduğu, dindarlığın diğer boyutlarda benzerliğin olmasını da toplumun dine bakışında bir bütünlük görüldüğü şeklinde yorumlamıştır.²⁶⁸

Birçok çalışmada sonucumuzdan farklı veriler bulunduğu da görülmektedir. Şengül, kadınların dindarlığın tüm alt boyutlarında erkeklerden daha yüksek puanda olduklarını ifade etmektedir.²⁶⁹ Aynı şekilde Ayten'in çalışmasında da kadınların dindarlık düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Özellikle bilgi ve ibadet boyutunda bariz bir fark gözlenmiştir.²⁷⁰

266 Esra Çifçi, *Sınıf Öğretmenlerinin Öğretmenlik Mesleğine Yabancılaşma ve Zaman Yönelim Duyguları: Otobiyografik Belleğin Rolü ve Önemi* (Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 126.

267 Veysel Uysal, "Dini Hayat ve Şahsi Özellikler (Bir Alan Araştırması)", *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 3/4 (1995), 173.

268 Veysel Uysal, "İslâmi Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Çalışma", *İslâmi Araştırmalar Dergisi* 8/3-4 (1995), 268.

269 Fatma Şengül, *Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 124.

270 Ali Ayten, *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2009), 119.

Dindarlığı etkileyen birçok etken olduğu için farklı sonuçlara ulaşılmaması normal karşılanmaktadır. Toplumda genelde kadınların daha dindar olduğu düşünülse de genelleme yapmak sağlıklı bir yaklaşım olmayacaktır.

Yaşa göre: Katılımcıların 40 yaşından sonra âni yaşama seviyelerinin giderek arttığı; 26-30 arası yaştaki bireylerin ise âni yaşama düzeylerinin en düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Güler'in, gelecek zaman yönelimi konulu araştırmasında ulaştığı sonuçlara göre genç bireylerin gelecek kaygısı düzeyi daha düşüktür. İleri yetişkinlikte durum tam tersi olup geleceğin fırsatlar barındırdığı düşüncesi hâkimdir. Gençlere göre zaman, sınırları olmayan, sürekli akan; orta yetişkinlere göre değerli ve bilinçli yaklaşılması gereken; ileri yetişkinler için ise sınırlı ve hayatın ta kendisini ifade eden bir olgudur.²⁷¹

40 yaş üstü bireylerin edindikleri tecrübenin ilk yetişkinlere kıyasla daha fazla olması âni yaşama düzeyini şekillendiriyor olabilir. O yaşa kadar başından birçok yaşantı geçtiği için daha tutarlı bir tavır takınmaları makul görünmektedir. Yaşananlardan dersler çıkarılmıştır ve ona göre bir yol çizilmektedir. Hayaller yerini daha gerçekçi düşüncelere bırakmıştır. Zira o güne kadar isteyip de ulaşamadığı birçok şeyin olması mümkündür. Geçmişe hayıflanmanın da olanı hiçbir zaman değiştirmedğini gören birey bugüne odaklanmayı tercih etmektedir.

Ölümün yaklaştığını yavaş yavaş hissetmenin de âni yaşamada etkili olduğunu düşünmekteyiz. Orta yaş bireyin ailesinde gördüğü kayıplar da bu bilinci kuvvetlendiriyor olabilir. Zaten sayılı bir zaman kalmışken geçmişin üzüntüsü, geleceğin endişesiyle günü geçirmek ömrü boşa harcamak sayılabilir.

Çalışmamızın bulgularında 46-50 arası yaştaki katılımcıların dindarlık ve davranış düzeylerinin en yüksek olduğu; 31-35 arası yaştaki bireylerin ise düşük seviyelerde olduğu görülmektedir. Otuzlu yaşlardan sonra yaş arttıkça dindarlık düzeyi de artmaya başlamıştır. Yapılan birçok araştırmada benzer sonuçlar görülmektedir. Çalışma sonuçlarının birçoğu Karaca'nın kırklı yaşlardan sonra dine yönelimin arttığı görüşüyle örtüşmektedir.²⁷² Tokur da Taplamacioğlu da yaptıkları çalışmalarda yaş arttıkça dindarlık düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır.²⁷³

271 Ayça Güler-Edwards, *Gelecek Zaman Yönelimi, Uyumsal Öz-Yönetim ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Benlik ve Yaşa Bağlı Farklılıklar* (Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2008), 113.

272 Karaca, *Din Psikolojisi*, 178.

273 Behlül Tokur, *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011), 142. Taplamacioğlu, "Yaşlara Göre Dini Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerinde Bir Anket Denemesi", 149.

Orta yetişkin birey o güne kadarki yaşantısını geriye bir dönüp değerlendirdiğinde birçok şeyin geçip gittiğini görmektedir. İlgilerini yeniden gözden geçirdiğinde hem fiziki şartların hem psikolojik yapının değişiminin etkisiyle farklı arayışlara yönelmektedir. Din de bu alanı doldurmak için iyi bir seçenek olmaktadır.²⁷⁴ Hatta daha mistik bir yaşama da yönelim gösterilebilir.

Medeni Duruma göre: Evli bireylerin âni yaşama seviyelerinin bekarlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Düşünüldüğünde bekârların evlilere kıyasla daha az sorumluluğu olduğu söylenebilir. Bir diğer yönüyle ise bekar birey eş seçimi, aile kurma gibi konularda belirsizlik yaşayabilir böylece kaygı düzeyi artabilir. Evli bireyin de farklı kaygıları olmakla birlikte yetişkinliğin gelişim görevlerinden birkaçını tamamlamış, belli hedeflere ulaşmış olmanın rahatlığını yaşıyor olabilir bu da âni yaşama düzeyinde belirleyici rol oynar diyebiliriz.

Evli bireylerin dindarlık seviyelerinin de bekarlara göre daha yüksek olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Yoğurtçu çalışmasında sonucumuzu destekler nitelikte evlilerin bekârlardan daha dindar olduğu sonucunu elde etmiştir.²⁷⁵ Fakat bundan farklı olarak Karslı, çalışmasında medeni durum ve dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmektedir.²⁷⁶ Kaya da çalışmasının bulgularında aynı sonuca ulaşmıştır.²⁷⁷ Sevindik ise bekâr bireylerin dindarlık düzeyinin evlilerden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.²⁷⁸ Buradan da anlaşıldığı üzere tek bir yorumun yapılamaması durumu söz konusudur.

Mesleğe göre: Kamu çalışanlarının âni yaşama düzeyleri en yüksek, çalışmayan bireylerin ise en düşük seviyede çıkmıştır. Âni yaşama noktasında kamu çalışanlarını ev hanımları takip etmektedir.

Bununla birlikte ev hanımlarının dindarlık ve duygu boyutu ortalama puanlarının diğer mesleklere göre en yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Öğrenciler ise dindarlık konusunda en düşük ortalamaya sahiptirler.

Aydemir, ilk yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada dindarlık düzeyi

274 Karaca, *Dini Gelişim Psikolojisi*, 182.

275 Fatma Yoğurtçu, *Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 55.

276 Necmi Karslı, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011), 185.

277 Abdusamet Kaya, *Göç Bağlamında Kadının Dinsel Dönüşümü (Diyarbakır Örneği)* (Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 90.

278 Durmuş Sevindik, *Orta Yaş Bireylerde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 83.

ve meslek grubu arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.²⁷⁹ Aydın, dini inkâr edenlerle yaptığı çalışmada mesleğin dindarlığı etkilemediğini ifade etmektedir.²⁸⁰ Tellioglu'nun araştırmasında esnafın dindarlık düzeyi daha yüksek iken,²⁸¹ Kızılgeçit emeklilerin daha dindar olduğu sonucuna varmıştır.²⁸²

Sevindik'in çalışma sonucu ise bulgularımızı destekler nitelikte memurların dindarlık düzeyinin diğer mesleklerden daha yüksek olduğunu belirtmektedir.²⁸³

Öğrenim Durumuna göre: Lisansüstü eğitime sahip bireylerin âni yaşama düzeylerinin en yüksek; lise ve altı eğitim seviyesine sahip bireylerin ise en düşük olduğu görülmektedir.

Lise ve altı eğitim düzeyinden mezun olmuş bireylerin sosyal çevresi lisansüstü eğitim alan bireylere göre daha dardır. Genellikle ailede ve korunmuş çevrede buldukları için hayata bakışları da buradaki yaşamışlıklar üzerinden şekillenmektedir. İleri eğitim düzeyinde ise farklı tecrübelerin yaşanıyor olması bize göre hayatı daha bilinçle bakmayı beraberinde getirmektedir. Kendi hayatını kendi yönlendiren birey mecburen olumlu ya da olumsuz her şeye bakış açısı geliştirmek durumundadır. Farklı sorumluluklar yüklenmek zorunda olduğu için geçmiş hatalardan dersler çıkarıp geleceği yönlendirmeye yönelik bugününü şekillendirme bilincini doğuruyor olabilir.

Katılımcıların dindarlık düzeyi öğrenim durumuna göre incelendiğinde ise lise ve altı eğitime sahip bireylerin dindarlık ve duygu boyutlarının diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Baynal da Kızılgeçit de yaptıkları çalışmalarda öğrenim düzeyinin artmasıyla dindarlık düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır.²⁸⁴ Doğan, sabır ve dindarlık ilişkisini konu edindiği çalışmasında öğrenim durumu arttıkça sabır düzeyinin de düştüğü tespit etmiştir. Sonraki adımda sabrı

279 Rüyeyda Efdal Aydemir, *Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)* (Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008), 50.

280 Ali Rıza Aydın, *Dini İnkârın Psiko-Sosyal Nedenleri* (Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Basılmamış Doktora Tezi, 1995), 166.

281 Betül Tellioglu, *İlk Yetişkinlik Döneminde Sorumluluk ve Dindarlık İlişkisi* (Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 27.

282 Muhammed Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011), 191.

283 Sevindik, *Orta Yaş Bireylerde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği*, 84.

284 Fatma Baynal, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 216. Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 185.

dindarllıkla ilişkilendirerek öğrenim düzeyinin artmasıyla dindarlık düzeyinin azaldığı yorumunu yapmıştır.²⁸⁵ Uysal'ın genç yetişkinlerle yaptığı çalışma sonucunda ise lise mezunu bireylerin dindarlık seviyesinin daha yüksek olduğu görülmektedir.²⁸⁶

Din Eğitimi Almış Olduğu Yere göre: Din eğitimi kendi kendine öğrendiğini ifade eden bireylerin âni yaşama düzeyleri diğerlerinden daha yüksek çıkmıştır. Buna karşın din eğitimi almayan bireylerin âni yaşama düzeylerinin en düşük olduğu görülmüştür.

Bununla birlikte din eğitimi tarikat veya cemaatlerden alan bireylerin dindarlık düzeyleri en yüksek; din eğitimi almayan bireylerin ise en düşük çıkmıştır.

Yeğin'in çalışma sonuçları da bulgularımızı destekler niteliktedir. Din eğitimi aile veya cami-kuran kursundan alanların dindarlık puanları daha yüksektir.²⁸⁷

Dindarlık Tanımlaması Yönünden: İnanmadığını, hiçbir dini inanca sahip olmadığını ifade eden bireyler ile tam zıt görüş belirten ve inandığını ve bütün ibadetlerini de yerine getirdiğini söyleyen bireylerin âni yaşama düzeyleri diğerlerinden yüksek çıkmıştır.

Bunun sebeplerinden bir tanesi, inanan bireylerin inanç geleneğinde gelecekte mesul olmadıkları, geçmişi ise tövbe ile temizleyebildikleri bu nedenle buldukları âni değerlendirmeleri gerektiği düşüncesinin yaygın oluşu; inanmayan bireylerde ise ahiret inancı olmadığı için ceza günü, hesap günü gibi kavramların da olmaması sebebiyle ânlarını yaşamaya çalışmaları gösterilebilir. Bununla birlikte bireylerin inanç düzeyi azaldıkça dindarlık seviyelerinin de azaldığı görülmektedir.

Ayten²⁸⁸ de Uysal²⁸⁹ da yaptıkları çalışmalarda kendini dindar olarak değerlendiren bireyler dindarlık düzeyinin de daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Yeğin de bireyin kendi dindarlık algısıyla dindarlık düzeyinin olumlu derecede etkili olduğunu ifade etmektedir.²⁹⁰

İdrak edilen toplumun kültürü, bireysel farklılıklar, yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi algıyı yönlendiren birçok etken dindarlık üzerinde

285 Mebrure Doğan, *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2014), 230.

286 Veysel Uysal, "Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 48/48 (2015), 48.

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

288 Ali Ayten, *Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2004), 92.

289 Uysal, "Dini Hayat ve Şahsi Özellikler (Bir Alan Araştırması)", 175.

290 Yeğin, *Üniversite Gençliğinde Vefâ Duygusu*, 161.

etkilidir. Aynı dine mensup olan her bireyin dindarlığının aynı düzeyde ve şekilde olmaması bundan kaynaklanmaktadır. Algılanan din farklılığı yaşayışta da farklılıklar oluşturmaktadır.²⁹¹ Kaldı ki sabit bir yapısı olmayan dindarlık edinilen bilgilere, yaşanan tecrübeye göre zayıflayıp kuvvetlenmeye de açıktır.²⁹²

Ebeveyn Tutumuna göre: Ebeveynlerinin kendisine karşı demokratik tutum gösterdiğini ifade eden bireylerin ânı yaşama düzeyi diğer bireylere göre daha yüksek; ebeveyni tutarsız (dengesiz) tutum içinde olan bireylerin ânı yaşama seviyeleri ise en düşük çıkmıştır.

Demokratik tutumun hâkim olduğu aile ortamında bireyler rahatlıkla görüşlerini ifade edebilmektedirler. Yaşına ve becerisine göre sorumluluk verilen birey belli kurallara da uymak mecburiyetindedir. Aldığı kararlara saygı duyulan birey özgüven noktasında da hayatını yönlendirme becerisini edinmektedir.

Dengesiz aile tutumunda ebeveyn arasında tutarlılık yoktur. Aynı davranış farklı zamanlarda farklı tepkilerle karşılanabilir, bu da bireyin tutarlı bir yaşam sürmesini zorlaştırabilir. Söz konusu aile tutumu bireyin özgüveni noktasında da belirleyici olmaktadır. Kendisiyle barışamayan, özgüven düzeyi düşük olan birey kendini durup dinlemekten kaçınmaktadır. Günlük yaşamda beklemek zorunda kalındığında sürekli şikayetlenen bireylerin bu davranışının altında yatan sebeplerden biri budur. Beklerken kendiyile başbaşa kalacağı için hıza adapte olarak kendini dinlemekten kaçınmaya çalışmaktadır. Dolayısıyla bulgularımızda edinilen sonucun beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte ebeveyni serbest (ilgisiz) tutum sergileyen bireyler ile mükemmeliyetçi tutum sergileyen bireylerin dindarlık seviyeleri diğerlerinkinden yüksek çıkmış; ailesi tutarsız (dengesiz) tutum içinde olan katılımcıların dindarlık seviyesi ise en düşük çıkmıştır.

Yapılan bir çalışmada demokratik aile tutumunda yetişen bireylerin dini inkâra daha yakın olduğu tespit edilmiştir. Otoriter, aşırı koruyucu, ilgisiz ailelerde ise inkâr düzeyi daha düşüktür.²⁹³ Yeğin'in üniversite gençleri üzerinde yaptığı çalışmada ise ebeveyn tutumu ile dindarlık arasında ilişki olmadığı sonucu yer almaktadır.²⁹⁴

Üretken olup olmama durumuna göre: Kendisini tamamen ya da kısmen üretken olarak niteleyen bireylerin ânı yaşama düzeyinin diğer bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

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

292 Peker, "Kur'an'a Göre Dindarlığın Boyutları", 42.

293 Aydın, *Dini İnkârın Psiko-Sosyal Nedenleri*, 174.

294 Yeğin, *Üniversite Gençliğinde Vefâ Duygusu*, 156.

Maslow'un doruk deneyim olarak isimlendirdiği, üretkenliğin ön koşulunun âni yaşamak olduğu ifadesi burada karşılığını bulmuştur.²⁹⁵ Yeni bir şey ortaya koyabilmek için yaşanan ânin imkânlarını fark etmek gereklidir. Farkındalık üretkenliğin mecburi bir koşuludur. Ayrıca geçmişte takılı kalan psikoloji ve zihin, andan habersiz olduğu için üretecek enerjiyi bulamayacaktır. Bir sanat eseri veya bir icat üzerinden düşünüldüğünde geçmişte yaşanan başarısızlık hissi bireyi hapsedmişse yeni adımlar atmakta zorlanacaktır. İdeal olan ise geçmişte yapılan yanlışları tekrarlamadan başka yollar deneyerek çabalamaktır.

Kendisini tamamen ya da kısmen üretken olarak niteleyen bireylerin dindarlık düzeylerinin diğer bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. "H_{2f}: Dindarlık düzeyi üretkenlik durumuna göre farklılık göstermektedir." hipotezleri desteklenmiştir.

Dindarlık düzeyi ile üretkenliğin ilişkili olması gayet anlamlıdır. Dindar birey kendi mutluluğu yanında ilahının da rızasını amaçlamaktadır. Bunun yolu da bir ölçüde diğer yaratılanlarla ilişkisinden geçer. Kendini geliştirmek ve zamanını verimli değerlendirmek, birilerine yardım etmek, işini kolaylaştırmak adına sürekli gayret halinde olmak üretkenliğin önünü açmaktadır.

Hayatı dolu dolu yaşama durumuna göre: Hayatı dolu dolu yaşadığını tamamen veya kısmen ifade eden bireylerin hem âni yaşama hem de dindarlık düzeyinin diğer bireylere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Heiddeger ölümün her an gelebileceğini kabul etmenin, âna dair tembellikten kurtaracağını ifade etmektedir. Yaşamın sınırlı bir süre olduğu bilindiğinden, amaçlanan şeye ulaşmak için çabalamaya şimdi başlamak gerekmektedir.²⁹⁶ Bu da dolu dolu yaşama tutumunu beraberinde getirecektir. Her ânin yeni bir imkan olduğunu bilen birey geçmişini düşünerek bugünü harcamayı, geleceğin endişelerinden sakınmayı düstur edinmektedir. Her an dolabilecek süreyi hakkıyla değerlendirmek en doğru yaklaşımdır. Fakat bunu söylerken dinlenmeksizin her an iş üzere olmayı da kastetmiyoruz. Koşturmaca esnasında durup dinlenmek, farkındalığı artırmak olmazsa olmazdır.

Dindarlığın belirleyici olması da dikkate değer bir sonuçtur. Zira bu yaklaşımı din de desteklemektedir, çünkü birey zamanı nasıl değerlendirdiğinin de hesabını verecektir. İsrâf alanlarına zaman da dahil edilmektedir.

Bir şeyin kıymetini kaybedince anlayan bireylerin âni yaşama düzeylerinin düşük olduğu; buna karşın dindarlık seviyelerinin yüksek

295 Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 84-116.

296 Blanton, *Radical Honesty*, 244.

olduğu görülmüştür.

Ânın imkânlarının farkında olmayan bireyin kaybettikleri için hayıflanması kaçınılmazdır. Geçmişte kaçırdıklarına dertlenirken de bir şeyler kaçırmak durumu bir döngüye sokmaktadır. O yüzden maddi manevi her şeyde aktif bir bilinç gereklidir.

Ölmekten korkmadığını ifade eden bireylerin ânı yaşama ve dindarlık düzeyleri, ölmekten korktuğunu ifade eden bireylerde daha yüksek çıkmıştır.

Hayat, sınırlı bir süre olduğu bilindiği halde anlamlı şekilde yaşamıyorsa bundan suçluluk hissi doğmaktadır çünkü zamanın sınırlılığını bilmek, psikolojik bir baskı oluşturmaktadır. Bu histen kaçınma tutumu da nihayetinde kişiyi olumsuz duygulara yöneltmektedir.²⁹⁷ Varoluşsal suçluluk olarak ifade edilen bu durum mevcut olan ve kullanılmayan potansiyel kadar suçluluk hissettirmektedir. Bu hissini yaşamaması için de yaşamının sorumluluğunu üstlenmeli ve onu ziyan etmeksizin bilinçle yaşamak beceri haline getirmelidir.²⁹⁸

3.2.4 Dindarlık ile Ânı Yaşama Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık seviyeleri ile ânı yaşama düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3.5. Dindarlık ve Ânı Yaşama Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Dindarlık	Biliş	Duygu	Davranış	Tanrı
Ânı Yaşama	Pearson İlişki Katsayısı	,216	-,139	,124	,242	,167
	p-değeri (sig.)	,000	,002	,005	,000	,000

Yapılan korelasyon analizi sonucunda dindarlık ile ânı yaşama arasında pozitif yönde ancak düşük seviyede (%21,6) bir ilişki çıkmıştır. Ortaya çıkan bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,00<0,05$).

3.2.5 Dindarlığın Ânı Yaşama Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık düzeylerinin ânı yaşama duyguları üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

297 Geçtan, *İnsan Olmak*, 152.

298 Dökmen, *Evrilen Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, 167.

ÂNİ YAŞAMAK VE DİNDARLIK

Bağımsız değişken (X_i)=Dindarlık Bağımlı Değişken (Y_i)=Ânı Yaşama

$$Y=b_0+b_1X$$

$$\hat{A}nı\ Yaşama=(Sabit\ Faktörler)+ b_1(Dindarlık)$$

Tablo 3.6. Dindarlığın Ânı Yaşama Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Model	Beta Katsayısı (B)	T	p-değeri	F	p-değeri	R	R ²
(Sabit)	2,351	10,834	0,000	24,887	0,000	0,216	0,047
Dindarlık	0,239	4,989	0,000				

Bağımlı Değişken: Ânı Yaşama

Elde edilen R değeri her iki değişken arasındaki ilişkiyi (%21,6); R² değeri ise modelin problemi açıklama yüzdesini (%4,7) 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 0,24 çıkmıştır. Yani dindarlıktaki 1 birimlik artış ânı yaşama duygusunda %24'lük bir artışa sebep olmaktadır. Bu sonuç az olsa da dindarlığın ânı yaşamaya etki ettiğini; dindarlık seviyesi arttıkça ânı yaşama duygusunun da arttığını göstermektedir.

$$\hat{A}nı\ Yaşama=2,351+0,239,(Dindarlık)$$

SONUÇ

Zamandan ve mekândan bağımsız bir varoluş mümkün değildir. Tüm varlıklar her ikisiyle de kayıtlanmak mecburiyetindedir. Mekân somuttur fakat zaman soyut bir kavram olması sebebiyle algıya göre şekillenmektedir. Tarifinde yine ortak kanıya varılamayan anların bir araya gelmesiyle zaman oluşmaktadır. Süre bazında ânı tarif etmek güçtür. Kelimeyi sarf ederken dahi an geçmiş olmaktadır. Bu durumda zamanı yakalayabilmenin, yönetebilmenin anlara hâkimiyetten geçtiği söylenebilir.

Geçmişte yaşanan sıkıntıların zihni hep meşgul etmesi, o meşguliyetle birlikte yaşanan ânın kaçırılıp bugünün yaşanamaması, güzelliklerin yalnızca geçmişte var olduğu düşüncesi, yapılan hataların pişmanlığı ile yeni deneyimlerden kaçınılması gibi pek çok davranış zaman yöneliminin âna değil geçmişe doğru olmasından kaynaklanmaktadır. Oysa biten ânın geri gelmesi için yakınmak, şikayet etmek yalnızca yaşanan ânı ve yeni imkanları öldürmektir. Geleceği hayal ederken ânı kaçırmak, sürekli bir şeylerin değişmesini beklemek ve bunu zamanın yapacağını zannetmek yine ânı kaçırmaktır. İdeal olan tavır ise geçmiş yaşantıları iyisi ve kötüsüyle kabullenmek, onlardan ders çıkarmaktır. Sürekli varlığı meçhul olan gelecekte beklentiye girmeden ânın sorumluluğunu yerine getirmektir. Bundan kaçmak için gelecekte beklenti içine girmek boşunadır. Zira her ânın sorumlulukları vardır. Bunları yerine getirebilmek için anda olmak mecburi bir durumdur. Üretkenlik, yaşam doyumu, problemlere çözüm üretme, anda olmakla sağlanabilir. Semavi dinlerde var olan ahiret inancında olduğu gibi bugün çalışmadan yarın iyiliğe ulaşmayı beklemek yersizdir.

İnsan, doğum ve ölüm arasındaki sınırlı zamanını yaşarken birçok alanda değişim ve gelişim göstermektedir. Fizyolojik, psikolojik, sosyolojik olarak değiştikçe sorumlulukları da buna göre şekillenmektedir. Yetişkinlik dönemi, bilinçli yaşamın zirve noktasıdır. Birey artık yaşamının yükünü üstlenmeye hazırdır. Hayatını büyük ölçüde yönlendirici olan kararları almak durumundadır. Ergenlik döneminde daha çok geleceğe yönelik olma durumu görülebilir, yaşlılıkta ise zamanın sonuna gelme hissiyle baş başa kalıp geçmişe özlem söz konusudur. Çalışmamızı yetişkinler üzerinden yürütmemizin sebebi de budur.

Birey sınırlı olan bu zamanı değerlendirirken belli ilkelere ihtiyaç duymaktadır. Konumuzla ilgili olarak “ânı yaşamak” ve “an için yaşamak” farkı örnek teşkil edebilir. An için yaşayan kişi kendine herhangi bir sınır belirlemeksizin gününü gün etmeyi düstur edinebilmektedir. Sorunlarla baş etmek, sıkıntılara katlanmak, çözümler üretmektense keyfince ve sınırsızca yaşamak daha kolay gelmektedir. Ânı yaşamak ise bir manada

ilkelerle yaşamaktır. Din de ilkeler sunan bir sistemdir. Dindar birey, inancının belirlediği ilkelere göre yaşamını şekillendiren kişidir. İslam dini özelinde düşünüldüğünde geçmişte bilmeden yapılan davranışlar sorun teşkil etmemektedir, ayrıca hatadan ders çıkarıp tevbe etmek imkânı sunulmuştur. “Her an ölecekmiş gibi yaşamak” da geleceğe ve bugüne yönelik tavra atıftır. Meditasyon gibi dini içerikli uygulamalar da yine anda olanların farkına varma, geçmişin geleceğin yükünden kurtulmayı hedeflemektedir.

Çalışmanın ilk bölümünü oluşturan kavramsal çerçeve özetle bu şekildedir. Sözü edilen kavramların davranış boyutunda nasıl bir karşılığı olduğunu tespit etmek amacı güden çalışmada ikinci bölüm araştırma yöntemi hakkında bilgiler içermektedir. Ânı yaşamak ve dindarlık arasında herhangi bir ilişki var mı, varsa demografik değişkenlerden etkileniyor mu? sorusuna cevap bulmak için ilgili ölçekler kullanılmıştır. Bolu ilinde ikamet eden 510 yetişkin bireye sorular yöneltilmiş, ulaşılan bulgulardan gerekli analizler yapılmıştır.

Üçüncü bölüm verilerin bulguları ve yorumlarını içermektedir.

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde katılımcıların ânı yaşama genel puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu; dindarlık seviyelerinin ise yüksek olduğu görülmüştür.

Bununla birlikte erkeklerin hem ânı yaşama hem de dindarlık seviyeleri kadınlarınkinden yüksek çıkmış; katılımcıların yaşlarının artması ile birlikte hem ânı yaşama hem de dindarlık düzeylerinin artış gösterdiği belirlenmiştir. Benzer şekilde evli bireylerin de ânı yaşama ve dindarlık seviyelerinin bekârlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Lisansüstü eğitime sahip bireylerin ânı yaşama seviyesi, lise ve altı eğitime sahip bireylerin ise dindarlık seviyesi yüksek çıkmış; kamu çalışanlarının ve ev hanımlarının ânı yaşama; ev hanımlarının ise dindarlık seviyeleri yüksek çıkmıştır.

Kendisini üretken bulan, hayatı dolu dolu yaşayan, bir şeyin kıymetini kaybetmeden anlayan ve ölmekten korkmayan bireylerin hem ânı yaşama hem de dindarlık seviyeleri diğerlerine göre daha yüksek çıkmıştır. Ebeveynlerinin kendisine karşı demokratik tutum gösterdiğini ifade eden bireylerin ânı yaşama düzeyi; ebeveyni serbest (ilgisiz) tutum sergileyen bireyler ile mükemmeliyetçi tutum sergileyen bireylerin ise dindarlık seviyeleri diğerlerinden yüksek çıkmıştır.

İnanmadığını, hiçbir dini inanca sahip olmadığını ifade eden bireyler ile tam zıt görüş belirten ve inandığını ve bütün ibadetlerini de yerine

getirdiğini söyleyen bireylerin ânı yaşama düzeyleri diğerlerinden yüksek çıkmıştır. Bunun sebeplerinden bir tanesi, inanan bireylerin inanç geleneğinde gelecekte mesul olmadıkları, geçmiş ise tövbe ile temizleyebildikleri bu nedenle buldukları ânı değerlendirmeleri gerektiği düşüncesinin yaygın oluşu; inanmayan bireylerde ise ahiret inancı olmadığı için ceza günü, hesap günü gibi kavramların da olmaması sebebiyle ânlarını yaşama çabalarını gösterilebilir. Bununla birlikte bireylerin inanç düzeyi azaldıkça dindarlık seviyelerinin de azaldığı görülmüştür.

Din eğitimi kendi kendine öğrendiğini ifade eden bireylerin ânı yaşama düzeyleri; din eğitimi tarikat veya cemaatlerden alan bireylerin ise dindarlık düzeyleri diğerlerinden yüksek çıkmıştır.

Son olarak ânı yaşama ve dindarlık düzeyi arasında pozitif yönde düşük bir ilişki çıktığı görülmüştür. Dindarlık az da olsa ânı yaşama etki etmektedir. Dindarlıktaki artış ânı yaşama duygusunda da artışa sebep olmaktadır.

KAYNAKLAR

- Akçakanat, Tahsin - Köse, Serpil. “Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Kavramsal Bir İnceleme”. *International Journal of Business Economics and Management Perspectives* 2/2 (2018), 16-28.
- Altunsu Sönmez, Özlem. “Dindarlığın Ölçülebilirliği Üzerine Geliştirilen Dindarlık Ölçekleri”. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 36 (2016), 557-578.
- Arslantürk, Zeki. “Dindarlığın Bağımsız Değişkenleri”. *Dindarlık Olgusu (Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri)*. ed. Hayati Hökelekli. 239-257. İstanbul: KURAV Yayınları, 2004.
- Atak, Hasan - Çok, Figen. “İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik”. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 17/1 (2010), 39-50.
- Atalay, Zümra. *Mindfulness*. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2020.
- Aydemir, Rüveyda Efdal. *Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Aydın, Ali Rıza. *Dini İnkârın Psiko-Sosyal Nedenleri*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Basılmamış Doktora Tezi, 1995.
- Ayhan, Bayram. “Ahiliğin Kur’ân Referanslı Bir İş Ahlakı: “Ânı Değerlendirmek””. *Uluslararası Ahilikte İş ve Ticaret Ahlakı Sempozyumu Tebliğleri*. ed. Mehmet Tıraşçı - Mustafa Said Akdoğan. 498. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 2018.
- Ayten, Ali. *Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2004.
- Ayten, Ali. *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2009.
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 4. Basım, 2018.
- Balkış Baymur, Feriha. *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 25. Basım, 2016.
- Bardakoğlu, Ali. “Din Nedir? İnsan İçin Önemi Nedir?” *Gençlik ve Din Sempozyumu [TDV Kadın Kolları Konferans ve Panelleri: 1996-97]* 287 (1998), 3-20.
- Baynal, Fatma. “Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 206-231.
- Bilgin, Abdülcelil. “Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştirel Bir Değerlendirme”.

- Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2/2 (2014), 75-84.
- Birand, Kâmiran. “Din Kavramının İncelenmesi Hakkında”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8/1 (1961).
- Blanton, Brad. *Radical Honesty*. Canada: A Dell Trade Paperback, 1996.
- Bodur, Sahin - Hızlı Sayar, Gökben. “Şimdi ve Burada Terapisi The Here and Now Therapy”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 6 (2005), 274-280.
- Burger, Jerry M. *Personality*. Amerika: Cengage Learning, 2. Basım, 2017.
- Canan, İbrahim. *İslam’da Zaman Tanzimi*. İstanbul: Işık Yayınları, 9. Basım, 2014.
- Cengil, Muammer. “Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Sorumluluk Duygusu ve Sorumluluk Davranışı Üzerine Bir Araştırma”. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33/33 (2015), 7-23.
- Cengil, Muammer. “Tasavvufî Yaşantıya Yönelmede Etkili Olan Psiko-Sosyal Nedenler”. *Tasavvuf* 11 (2003), 213-240.
- Certel, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. Ankara: Berikan Yayınevi, 2016.
- Ceyhan, Semih. “Vakit”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 42/491-492. İstanbul: TDV Yayınları, 2012.
- Coşan, Kadri Ziyaettin. *Hitab Açısından Kur’ân-ı Kerim’in Zaman ve Mekân Boyutu*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2008.
- Coşgun, Melek. “Popüler Kültür ve Tüketim Toplumu”. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 1/1 (2012), 837-850.
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2006.
- Cüceloğlu, Doğan. *Savaşçı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017.
- Çelebi, İlyas. “Gayb”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 13/404-409. İstanbul: TDV Yayınları, 1996.
- Çifçi, Esra. *Sınıf Öğretmenlerinin Öğretmenlik Mesleğine Yabancılaşma ve Zaman Yönelim Duyguları: Otobiyografik Belleğin Rolü ve Önemi*. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Çil, Ayşe. “Kur’ân’da Zaman Kavramı”. *KADER Kelam Araştırmaları Dergisi* 9/1 (09 Şubat 2011), 335-364. <https://doi.org/10.18317/kader.42888>
- Demirci, Mehmet. “Hal”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 15/216-218. İstanbul: TDV Yayınları, 1997.
- Demirli, Ekrem. *İbnü’l Arabî Metafizigi*. İstanbul: Sufi Kitap, 3. Basım, 2017.
- Deniz, Aysun Kaya. “Dijital Çağın Hedonist Çalışanları: Dijital Göçebeler”. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* 5/5 (2019), 101-113.

- Dinç, Mehmet. “Gestalt ve Bilişsel Davranışçı Terapideki ‘Şimdi ve Burada’ İlkesindeki Benzerlik ve Farklılıklar”. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 3/2 (2014).
- Dizmen, Zeynep - Hacıosmanoğlu, Eray. *Geçmişin Travmalarından Kurtulmak*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2019.
- Doğan, Mebrure. *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2014.
- Dökmen, Üstün. *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2009.
- Dönmez, İbrahim Kâfi. “Oruç (İslâm’da Oruç)”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 33/416-425. İstanbul: TDV Yayınları, 2007.
- Duncan, Shannon. *Şimdiki An Farkındalığı*. çev. Meltem Uzun. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2018.
- Düzenli, Yaşar. “Ne Kutsanmış Bir Geçmiş Ne De Muhayyel Bir Gelecek Âni Yaşamak Üzerine”. *Eskiyeni* 16/98 (2010), 98-103.
- Ebu Gudde, Abdülfettah. *İslam Âlimlerinin Gözüyle Zamanın Kıymeti*. çev. Enbiya Yıldırım. Ankara: Otto, 4. Basım, 2016.
- Erkal, Mehmet. “Zekât”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 44/197-207. İstanbul: TDV Yayınları, 2013.
- Eryılmaz, Ali. “Bir Yaşam Dönemi Olarak Yetişkinlik: Tanımı, Ölçütleri ve Kuramları”. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık. Ankara: Pegem, 5. Basım, 2019.
- Frankl, Viktor. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us, 2018.
- Fromm, Erich. *Sahip Olmak Ya Da Olmak*. çev. Aydın Arıtan. İstanbul: Say Yayınları, 2017.
- Geçtan, Engin. *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları, 2014.
- Geçtan, Engin. *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998.
- Güler-Edwards, Ayça. *Gelecek Zaman Yönelimi, Uyumsal Öz-Yönetim ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Benlik ve Yaşa Bağlı Farklılıklar*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2008.
- Gürses, İbrahim - Kılavuz, Mehmet Âkif. “Erikson’un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20/2 (2011), 153-166.
- Haskan Avcı, Özlem. “Âni Yaşama Ölçeğinin Geliştirilmesi”. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 17/3 (2016), 177-192.

- Horozcu, Ümit. “Ruh Sağlığı ve Din”. *Din Psikolojisi*. ed. Mustafa Doğan Karacoşkun. Ankara: Grafiker, 3. Basım, 2015.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 10. Basım, 2013.
- Işık, Emin. “Duhâ Süresi”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 9/546. İstanbul: TDV Yayınları, 1994.
- Izutsu, Toshihiko. *Kur’ân’da Allah ve İnsan*. çev. Süleyman Ateş. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1975.
- İlhan, Tahsin. “Orta Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık. Ankara: Pegem, 5. Basım, 2019.
- İsfahânî, Râgıp el-. *Müfredât Kur’ân Kavramları Sözlüğü*. çev. Abdülbaki Güneş - Mehmet Yolcu. İstanbul: Çıra, 2010.
- Kahveci, Gül. “Fiziksel Gelişim (Genç Yetişkinlik, Yetişkinlik, Yaşlılık)”. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık. Ankara: Pegem, 5. Basım, 2019.
- Kalın, Faiz. *Felsefe ve Bilim Işığında Kur’ân’da Zaman Kavramı*. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2005.
- Kalın, Faiz. “Kur’ân’da Zaman Kavramı”. *Din ve Hayat* 32 (2017), 8-13.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 3. Basım, 2017.
- Karaca, Faruk. *Dinî Gelişim Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2016.
- Karacoşkun, Mustafa Doğan. “Din Psikolojisi Bilimi ve Türkiye’deki Gelişimi”. *Din Psikolojisi*. ed. Mustafa Doğan Karacoşkun. Ankara: Grafiker, 3. Basım, 2015.
- Karacoşkun, Mustafa Doğan. *Din Psikolojisi*. ed. Mustafa Doğan Karacoşkun. Ankara: Grafiker, 2015.
- Karaman, Hayreddin vd. *Kur’an Yolu Türkçe Meal ve Tefsiri*. 5 Cilt. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, ts.
- Karslı, Necmi. *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011.
- Kartal, Bilal. “Dinî İnanç ve Dindarlık”. *Din Psikolojisi*. ed. Nevzat Gencer - Muammer Cengil. 89-107. İstanbul: Lisans Yayıncılık, 1. Basım, 2021.
- Kaya, Abdusamet. *Göç Bağlamında Kadının Dinsel Dönüşümü (Diyarbakır Örneği)*. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Kayıklık, Hasan. “Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç-Davranış Etkileşimi”. *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 19/3 (2006), 491-499.
- Kayıklık, Hasan. *Din Psikolojisi : Bireysel Dindarlık Üzerine*. Adana: Karahan Kitabevi, 4. Basım, 2017.

- Kesmen, Berna. “Gençlerdeki Hazcılığa (Hedonizm) Psikolojik ve Manevi Yaklaşım”, 141.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011.
- Killingsworth, Matthew - Gilbert, Daniel. “A Wandering Mind is an Unhappy Mind”. *Science (New York, N.Y.)* 330/6006 (2010), 932.
- Köknel, Özcan. *Dolu Dolu Yaşamak*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 2004.
- Köktürk, Milay. *Zaman Üzerine Felsefi Soruşturma*. İstanbul: Ötüken Yayınları, 2017.
- Köse, Ali - Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 8. Basım, 2018.
- Köse, Saffet. “Rüşd”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 35/298-300. İstanbul: TDV Yayınları, 2008.
- Köse, Saffet. “Teheccüd”. *TDV İslam Ansiklopedisi*. 40/323-325, ts.
- Köylü, Mustafa. *Gelişimsel Basamaklara Göre Din Eğitimi*. Ankara: Nobel, 7. Basım, 2017.
- Köylü, Mustafa. “Yetişkin Eğitimi; Tanımı, Alanı ve Tarihi Gelişimi”. *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 2/5 (1998), 169-194.
- Köylü, Mustafa. *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*. İstanbul: Dem, 5. Basım, 2020.
- Kurt, İhsan. *Yetişkin Psikolojisi*. Ankara: Akçağ, 2. Basım, 2014.
- Kuşeyri, Abdülkerim. *Kuşeyri Risalesi*. ed. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergah, 10. Basım, 2019.
- Küçük, Osman Nuri. “Zaman Düşüncesinin Tasavvufi Açılımı”. *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 9 (2002), 221-238.
- Maslow, Abraham. *İnsan Olmanın Psikolojisi*. çev. Okhan Gündüz. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2001.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi. *Dindarlarda ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (İstanbul Örneği)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 1999.
- Nutku, Uluğ. “Bilincin Üç ‘Şimdi’si”. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi* 5 (2008), 1-5.
- Ok, Üzeyir. “Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 8/2 (2011), 528-549.
- Onay, Ahmet. “Dindarlık Ölçme Çalışmaları: Dindarlık Ölçümünde Üç Farklı Yaklaşım ve Ölçmenin Esasları”. *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 14/3 (2001), 439-449.
- Onur, Bekir. *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: İmge, 12. Basım, 2017.

- Öngören, Reşat. “Tasavvuf”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 40/119-126. İstanbul: TDV Yayınları, 2011.
- Özbaydar, Belma. *Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Baha Matbaası, 1970.
- Özdalga, Elisabeth. “Din Din midir Yoksa Başka Bir Şey midir? Dinsel Fenomenleri İndirgeyici Yaklaşımların Bir Ön Eleştirisi”. *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 3/2 (1989), 29-39.
- Pallant, Julie. *SPSS Survival Manual*. Buckingham: Open University Press, 2001.
- Paslı, Esmâ. *Kur’ân’da Zaman Kavramı ve “An”*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Peker, Hüseyin. “Kur’an’a Göre Dindarlığın Boyutları”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/12 (2012), 41-49.
- Rogers, Carl. *Kişi Olmaya Dair*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us, 2011.
- Sâbüni, Muhammed Ali es-. *Safvetü’l Tefâsîr*. çev. Sadreddin Gümüş - Nedim Yılmaz. 7 Cilt. İstanbul: Ensar Neşriyat, 7. Basım, 2018.
- Sami, Şemseddin. *Kâmûs-i Türkî*. İstanbul, 1317.
- Sancak, Seyyid. *Süreç, Yapılaşma ve Model Bağlamında Kur’an’da Firavun Tipolojisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2014.
- Sarıkavak, Kazım. “İhvan-ı Safa, İbn Sina ve Gazali’de Zaman Anlayışı”. *Felsefe Dünyası, Türk Felsefe Derneği Yayını* 25 (Yaz 1997), 52-71.
- Sayar, Kemal. *Yavaşla*. İstanbul: Kapı Yayınları, 2019.
- Sayın, Esmâ. “Tasavvuf ve Psikoloji Açısından İbnü’l-Vakt Anlayışının Etkileri”. *Marife* 12/3 (2012), 177-190.
- Sevindik, Durmuş. *Orta Yaş Bireylerde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Sinem, Tarhan - Kılıç, Şükran. “Genel Gelişim Kuramları”. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık. Ankara: Pegem, 5. Basım, 2019.
- Şengül, Fatma. *Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Şingir, Hatice. “Genç Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık. Ankara: Pegem, 5. Basım, 2019.
- Şimşek, Nazmi. *Farkındalık Bilinci*. Ankara: Akçağ Yayınları, 2014.

- Taplamacıoğlu, Mehmet. “Yaşlara Göre Dini Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerinde Bir Anket Denemesi”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (1962), 141-151.
- Tarhan, Nevzat. *Kadın Psikolojisi*. İstanbul: Nesil Yayınları, 2005.
- Tekin, Mustafa. “Dindarlık Bağlamında Amel-i Salih Kavramına Sosyolojik Bir Yaklaşım”. *Dindarlık Olgusu (Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*. ed. Hayati Hökekleli. 49-63. İstanbul: KURAV Yayınları, 2004.
- Tellioglu, Betül. *İlk Yetişkinlik Döneminde Sorumluluk ve Dindarlık İlişkisi*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Thouless, Robert Henry. *An Introduction To The Psychology Of Religion*. London: Cambridge University Press, 1971.
- Tokur, Behlül. *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011.
- Tolle, Echart. *Şimdi'nin Gücü*. çev. Semra Ayanbaşı. İstanbul: Akaşa Yayınları, 2011.
- Tümer, Günay. “Çeşitli Yönleriyle Din”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28/1 (1987), 213-267.
- Tümer, Günay. “Din (Genel Olarak Din)”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 9/312-320. İstanbul: TDV Yayınları, 1994.
- Ulusoy Gökkoca, F. Zuhâl. “Sağlık Eğitimi Açısından Yetişkin Eğitimi”. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 10/11 (2001), 412-414.
- Uysal, Veysel. “Dini Hayat ve Şahsi Özellikler (Bir Alan Araştırması)”. *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 3/4 (1995), 165-180.
- Uysal, Veysel. “Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dini Yönelim/ Dindarlık”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 48/48 (2015), 35-56.
- Uysal, Veysel. “İslâmî Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Çalışma”. *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 8/3-4 (1995), 263-271.
- Uysal, Veysel. “Yetişkinlikte Dindarlık ve Kültürel Arka Planı”. *Yetişkinlik Dönemi Eğitimi ve Problemleri*. ed. M. Faruk Bayraktar. 207-245. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2006.
- Uzun, Meryem. *Nakşilikte Ruhani Eğitim Usûlü: Kelimât-ı Kudsiyye*. Ordu: Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Üstünova, Kerime. “Türkçede Zaman Kavramı ve İşlenişi”. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 6/9 (2005), 187-201.
- Voltan Acar, Nilüfer. *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?* Ankara: Akaşa Yayınları, 2019.

- Wong, Y. Joel - Rew, Lynn. "A Systematic Review of Recent Research on Adolescent Religiosity/Spirituality and Mental Health". *Issues in Mental Health Nursing* 2/27 (2006), 161-183.
- Yalom, Irvin. *Varoluşçu Psikoterapi*. çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit. İstanbul: Kabalıcı Yayınevi, 2000.
- Yaparel, Recep. "Dinin Tarifi Mümkün mü?" *Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4 (1987), 403-417.
- Yaparel, Recep. *Yirmi - Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dinî Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1987.
- Yapıcı, Asım. "Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi". *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2012), 34.
- Yavuz, Kerim. "Din Psikolojisinin Araştırma Alanları". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (1982), 87-109.
- Yavuz, Yusuf Şevki. "An". *TDV İslam Ansiklopedisi*. 3/101-102, 1991.
- Yeğin, Hüseyin İbrahim. *Üniversite Gençliğinde Vefâ Duygusu*. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2015.
- Yıldız, Mehmet. "Geleceğin Korkusunu Geçmişin Hüznünü Taşımayan İnsan: İbnü'l-Vakt". *Sufiyye* 11 (2021), 79-98.
- Yılmaz, Ali. "Kur'an-ı Kerim'de 'Yevm/Gün' Kavramıyla Zikredilen Ahiret İsimleri". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fak.*
- Yoğurtçu, Fatma. *Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2009.
- Classical Studies Support. "Horace, Odes 1.11", 20 Mart 2019. <https://classicalstudies.support/about/the-latin-page/horace-odes-1-11/>
- "Türk Dil Kurumu | Sözlük". Erişim 04 Haziran 2022. <https://sozluk.gov.tr/>



www.seruenyayinevi.com

