



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

**NEVROTİK BOZUKLUK TANILI BİREYLERDE
DİNDARLIK VE DİNİ BAŞA ÇIKMA ÜZERİNE
BİR ARAŞTIRMA**

(DOKTORA TEZİ)

Mustafa ÇALIŞKAN

BURSA – 2024



T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

NEVROTİK BOZUKLUK TANILI BİREYLERDE
DİNDARLIK VE DİNİ BAŞA ÇIKMA ÜZERİNE
BİR ARAŞTIRMA

(DOKTORA TEZİ)

Mustafa ÇALIŞKAN

Danışman:
Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

BURSA – 2024

TEZ ONAY SAYFASI

T. C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı'nda, 711921009 numaralı Mustafa ÇALIŞKAN'ın hazırladığı **“Nevrotik Bozukluk Tanılı Bireylerde Dindarlık ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma”** başlıklı doktora tezi ile ilgili savunma sınavı, 25/06/2024 Salı günü - saatleri arasında yapılmıştır. Alınan cevaplar sonunda adayın (başarılı / başarısız) olduğuna (oybirliği / oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu
Başkanı)

Prof. Dr. İbrahim GÜRSES
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Prof. Dr. Mustafa Naci KULA
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Prof. Dr. Ali Ulvi MEHMEDOĞLU
Marmara Üniversitesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Emre YILMAZ
Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ali İhsan AKÇAY
Bursa Uludağ Üniversitesi



DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 29/05/2024

Tez Başlığı / Konusu: Nevrotik Bozukluk Tanılı Bireylerde Dindarlık ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 392 sayfalık kısmına ilişkin, 29/05/2024 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %7 'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza
29/05/2024

Adı Soyadı: Mustafa ÇALIŞKAN
Öğrenci No: 711921009
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri
Programı: Din Psikolojisi
Statüsü: Doktora

Danışman
Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

Teslim Tarihi
29/05/2024

YEMİN METNİ

Doktora tezi olarak sunduğum “**Nevrotik Bozukluk Tanılı Bireylerde Dindarlık ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma**” başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

29/05/2024

Adı Soyadı :Mustafa ÇALIŞKAN

Öğrenci No : 711921009

Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

Programı : Din psikolojisi

Tezin Türü : ☐Yüksek Lisans ☒ Doktora

ÖZET

Yazar adı soyadı	:Mustafa ÇALIŞKAN
Üniversite	:Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	:Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim dalı	:Felsefe ve Din Bilimleri
Bilim dalı	:Din Psikolojisi
Tezin niteliği	:Doktora Tezi
Mezuniyet tarihi	:.../.../2024
Tez danışmanı	:Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

Nevrotik Bozukluk Tanılı Bireylerde Dindarlık ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma

Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin dini yaşantılarını konu edinen bu çalışma, nevroitik bozukluk tanılı bireylerin dindarlıkları ve rahatsızlıklarıyla mücadelelerinde dini başa çıkma ile ilgili deneyimlerini, düşüncelerini ve algılarını anlamayı amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desene dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda amaçlı örneklem yöntemi ile ulaşılan Ruh Sağlığı ve Hastalıkları (psikiyatri) polikliniğinde “Nevrotik Bozukluk” tanısı almış ve tedavi gören, yaşları 21 ile 74 arasında değişen, 14 kadın ve 16 erkek, 30 kişi ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu şekilde elde edilen verilerin analizinde, betimsel analiz, içerik analizi ve fenomenolojik yorumlayıcı analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların çoğunun, olumlu din ve Allah algısına sahip oldukları, öznel dindarlık algılarının zayıf ve yetersiz olduğu, inançlı ama dinin gereklerini yerine getirmeyen dindar oldukları, dindarlığı bireysel olarak yaşamayı tercih ettikleri, ibadetlerinde eksiklik ve aksama olduğu görülmektedir. Dini inancın nevroitik bozukluğa neden olmadığı ama nevroitik bozukluğun dindarlığı etkilediği görülmektedir. Nevrotik bozukluk ile mücadelelerinde olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullandıkları ve olumlu sonuçlar aldıkları anlaşılmaktadır. Dini yaşantılarının zayıf olmasına rağmen dinin ruh sağlığına olumlu etkisinin olduğuna inandıkları görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Din, Dindarlık, Dini Başa Çıkma, Nevrotik Bozukluk, Ruh Sağlığı

ABSTRACT

Name & surname :Mustafa ÇALIŞKAN
University :Bursa Uludağ University
Institute :Institute of Social Sciences
Field :Philosophy and Religious Studies
Subfield :Psychology of Religion
Degree awarded :Doctorate (PhD)
Date of degree awarded :.../.../2024
Supervisor :Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

A Research On Religiosity And Religious Coping In Individuals Diagnosed With Neurotic Disorder

This study, which focuses on the religious lives of individuals diagnosed with neurotic disorder, aims to understand their religiousness, and experiences, thoughts and perceptions related to coping with disorders. In line with this purpose, the research was done based on the phenomenological pattern, one of the qualitative research methods. In this context, the through purposeful sampling method, semi-structured interviews were conducted with 30 people, 14 women and 16 men, aged between 21 and 74, who were diagnosed with “Neurotic Disorder” and receiving treatment at the Mental Health and Diseases Clinic (Psychiatry). In the analysis of the data, it was used descriptive analysis, content analysis and phenomenological interpretive analysis methods. As a result of the research, it is seen that most of the participants have a positive perception of religion and God, their subjective perception of religiosity is inadequate, they are believer but don’t fulfill the requirements of their religion, they prefer to experience religiosity as individual, and there are deficiencies and disruptions in their worship. Also, it seems that their religionial belief don’t cause neurotic disorders, but neurotic disorder affects their religiousness. It is understood that they benefited from positive religious coping activities and got positive results in their struggle with neurotic disorder, too. More, it is understood they believe religion has positive effects on their mental health, although their religious experience is inadequate.

Keywords: Religion, Religiousness, Religious Coping, Neurotic Disorder, Mental Health

ÖNSÖZ

İnsan hayatını olumsuz etkileyen ruh sağlığı ve hastalıklarından biri de nevrotik bozukluktur. Nevrotik bozukluk, kaygıların ve korkuların neden olduğu ruhsal ve kişilik bozukluğudur. Nevrotik birey bu rahatsızlığından korunmak ve iyileşebilmek için dine yönelebilir ve dini başa çıkma etkinliklerine başvurabilir. Bu anlamda nevrotik bozukluk tanıılı bireyin dini yaşantısının nasıl olduğunu anlamak önemli bir husustur. Nevrotik bozukluk tanıılı bireyin din, Allah ve öznel dindarlık algısı, bireysel ve kurumsal dindarlıkları, ibadetlerinin sıklığı, dini başa çıkma etkinliklerine başvurması, dini inançlarının nevrotik olmalarına etkisi ve diğer taraftan nevrotik bozukluklarının dindarlıklarına etkisi, dinin ruh sağlıklarına katkısı, aldıkları ilk din eğitimi tarzlarının nasıl olduğu, nasıl bir ailede büyüdüğü araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

Nevrotik bozukluk bireylerin dindarlık ve dini başa çıkma algılarını ve deneyimlerini anlamayı amaç edinen bu çalışma, giriş ve sonucu dışında üç bölümden oluşmaktadır. Girişte araştırmanın konusu, problemi, soruları, amacı, önemi, sayıtları ve sınırlılıkları ele alınmıştır. Birinci bölüm olan kavramsal ve kuramsal çerçeve beş başlıktan oluşmaktadır. Birinci başlıkta din, dindarlık, dindarlık boyutları, iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık, bireysel ve kurumsal dindarlık kavram ve literatür açıklanmıştır. İkinci başlıkta, başa çıkma ve dini başa çıkma literatürü incelenmiştir. Üçüncü başlıkta, dindarlık ve dini başa çıkma ilişkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Dördüncü başlıkta, ruh sağlığı ve bozukluğu, nevrotik bozukluğun tanımı, tanısı, nedenleri, çeşitleri, belirtileri, korunma yolları ve tedavisi incelenmiştir. Beşinci başlıkta, nevroz, ruh sağlığı ve din, dindarlık ilişkisi, dindarlık ve dini başa çıkma ile nevrotik bozukluk ile ilgili yapılan araştırmalar hakkında bilgi verilmiştir. İkinci bölümde, araştırmanın modeli ve deseni, örnekleme, verileri toplama aracı, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgilerin yer aldığı yöntem kısmı ayrıntılı bir şekilde yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise, veri analizi sonucunda elde edilen bulgular verilmiş ve bu bulgular literatür dikkate alınarak yorumlanmıştır. Sonuç kısmında, araştırmada elde edilen sonuçlar ve öneriler yer almaktadır.

Akademik çalışmalarında ve bu tezin ortaya çıkmasında birçok değerli hocalarımın ve

dostlarımla desteğini gördüm. En başta beni cesaretlendiren ve hiçbir zaman desteğini esirgemeyen kıymetli danışman hocam Prof. Dr. İbrahim GÜRSES'e teşekkür ederim. Mülakat sorularının ve tezimin değişik aşamalarının oluşumunda katkısı olan değerli hocalarım Prof. Dr. Recep YAPAREL, Prof. Dr. Mustafa Naci KULA, Prof. Dr. Ali Ulvi MEHMEDOĞLU, Doç. Dr. Ümit HOROZCU, Dr. Öğr. Üyesi Emre YILMAZ, Dr. Öğr. Üyesi Ali İhsan AKÇAY hocalarıma çok teşekkür ederim. Tez çalışmamda her zaman kendilerine gönül rahatlığıyla danışabildiğim dostlarım Doç. Dr. Abdullah DAĞCI ve Doç. Dr. Mustafa Fatih AY'a müteşekkirim. Bu araştırmanın yapılabilmesi için her türlü desteği veren Psikiyatrist Uz. Dr. Selin ALKAN ve Psikiyatrist Uz. Dr. Tuğba PEK'e gönülden teşekkür ederim. Araştırmamı etkili bir şekilde yapabilmem için her türlü destek ve kolaylığı sağlayan Çanakkale İl Sağlık Müdürlüğü, Çanakkale Mehmet Akif Devlet Hastanesi ve Ezine Devlet Hastanesi yönetimine ve personeline teşekkür ederim.

Benim bu günlere gelmemde emeği olan çok kıymetli anneme, babama, kardeşlerime, öğretmenlerime ve bana her zaman destek olan ve sabır gösteren sevgili eşime, biricik oğluma çok teşekkür ederim.

Mustafa ÇALIŞKAN

BURSA/2024

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU.....	iii
YEMİN METNİ	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR	xv
GİRİŞ	1
1. Araştırmanın Konusu	1
2. Araştırmanın Problemi	2
3. Araştırmanın Soruları.....	3
4. Araştırmanın Amacı	4
5. Araştırmanın Önemi.....	5
6. Araştırmanın Sayıltıları	6
7. Araştırmanın Sınırlılıkları	7

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1. Din ve Dindarlık.....	8
1.1. Din	8
1.2. Dindarlık.....	15
1.2.1. Dindarlık Boyutları	23
1.2.2. İç güdümlü ve Dış Güdümlü Dindarlık.....	26
1.2.3. Bireysel ve Kurumsal Dindarlık.....	29
2. Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma	30
2.1. Başa Çıkma.....	30
2.2. Dini Başa Çıkma	32
3. Dindarlık ve Dini Başa Çıkma	39
4. Nevrotik Bozukluk	40

4.1.	Ruh Sağlığı ve Bozukluğu.....	40
4.2.	Nevrotik Bozukluğun Tanımı.....	43
4.3.	Nevrotik Bozukluğun Tanısı	44
4.4.	Nevrotik Bozukluğun Nedenleri	45
4.5.	Nevrotik Bozukluğun Belirtileri ve Nevrotik Kişilerin Özellikleri.....	47
4.6.	Nevrotik Bozukluğun Çeşitleri.....	51
4.7.	Nevrotik Bozukluktan Korunma Yolları ve Tedavisi	51
5.	Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Nevrotik Bozukluk	53
5.1.	Nevroz, Ruh Sağlığı ve Din, Dindarlık	53
5.2.	Dindarlık ve Nevrotik Bozukluk ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	59
5.3.	Dini Başa Çıkma ve Nevrotik Bozukluk ile İlgili Yapılan Araştırmalar	65

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

1.	Araştırmanın Modeli ve Deseni	69
2.	Örnekleme.....	73
3.	Araştırmada Etik	77
4.	Araştırmanın Planlanması ve Pilot Çalışma Süreci	78
5.	Araştırmanın Yapıldığı Ortam ve Zamanı	79
6.	Veri Toplama Aracı.....	80
7.	Verilerin Toplanması	82
8.	Verilerin Analiz Süreci	87
9.	Araştırmacının Rolü	90
10.	Araştırmacı Günlüğü.....	92
11.	Araştırmanın İnanırcılık, Aktarılabirlik, Tutarlılık ve Teyit Edilebilirliği	93
11.1.	İnanırcılık.....	93
11.2.	Aktarılabirlik	95
11.3.	Tutarlılık	96
11.4.	Teyit Edilebilirlik.....	97

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

1.	Çocuklukları ve İlk Yetiştikleri Ailesi ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	99

1.1. İlk Yetiştirdiği Ailesinin Psikiyatrik ve Psikolojik Rahatsızlığı ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	99
1.2. İlk Yetiştirdiği Ailesi ve Tutumu Hakkında Bulgular ve Yorumlar	104
1.3. İlk Yetiştirdiği Ailesinin Dindarlığı ve Dini Bilgisi ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	120
2. Din Eğitimi Tarzları ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	127
2.1. Dini Bilgilerinin Kaynağı ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	127
2.2. Aldıkları İlk Din Eğitimi Tarzı ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	138
2.3. Dinini Öğrenmek İçin Neler Yaptıklarıyla İlgili Bulgular ve Yorumlar	148
3. Katılımcıların Allah ve Din Algısı ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	158
3.1. Allah/Tanrı Algısına Dair Bulgular ve Yorumlar	158
3.2. Din Algısına Dair Bulgular ve Yorumlar	171
4. Dindarlık Algısı ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	182
4.1. Mensup Olduğu Dine Dair Bulgular ve Yorumlar	182
4.2. Öznel Dindarlık Algısı ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	183
4.3. Bireysel ve Kurumsal Dindarlıklarına Dair Bulgular ve Yorumlar	211
4.4. İbadetlerinin Sıklığı ile ilgili Bulgular ve Yorumlar	223
5. Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	241
5.1. Başa Çıkma ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	241
5.2. Dini Başa Çıkma ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	252
5.2.1. Olumlu Dini Başa Çıkma ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	252
5.2.1.1. Olumlu Dini Başa Çıkmanın Etkisi ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	275
5.2.2. Olumsuz Dini Başa Çıkma ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	281
5.2.2.1. Nevrotik Olmasından Dolayı Allah'a İsyan Etme Durumu ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	281
5.2.2.2. Nevrotik Bozukluğunu Allah'ın Bir Cezası Olarak Görme Durumuyla İlgili Bulgular ve Yorumlar	289
6. Katılımcıların Nevrotik Bozukluğu ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	293
6.1. Katılımcıların Kendilerine Göre Nevrotik Olmalarının Nedenleri ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	293
6.2. Katılımcıların Kendilerini İfade Ettikleri Olumsuz Duygular ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	327
7. Nevrotik Bozukluklar ile Dindarlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ve Yorumlar	349
7.1. Dini İnançlarının Nevrotik Bozukluklarına Neden Olup Olmaması ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	349
7.2. Nevrozlarının Dini İnanç ve İbadetlerini Etkilemesi Durumu ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	360

7.3. Katılımcıların Dinin Ruh Sağlığına Etkisine Dair Görüşleri ile İlgili Bulgular ve Yorumlar	372
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	384
BİBLİYOGRAFYA	395
EKLER.....	426
EK 1. YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU	426
EK 2. METNE AKTARILMIŞ YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU	428
EK 3. MÜLAKAT ESNASINDA BİR KATILIMCI İLE ÇEKİLMİŞ FOTOĞRAF.....	442
EK 4. GÖRÜŞME BİLGİLENDİRME VE ETİK ONAM FORMU.....	443
EK 5. TEZ ÖNERİ KARARI.....	444
EK 6. TEZ ETİK KURULU ONAYI	445
EK 7. TEZ AD DEĞİŞİKLİĞİ ONAYI	446
EK 8. ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ İZNİ	447
ÖZGEÇMİŞ.....	448

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Örnekleme Ait Özellikler	75
Tablo 2: Mülakatlar Bilgi Tablosu.....	85
Tablo 3: Araştırmanın Veri Analizi Aşamaları	89
Tablo 4: İlk Yetiştığı Ailesinin Psikiyatrik ve Psikolojik Rahatsızlığı ile İlgili İfadeler	103
Tablo 5: İlk Yetiştığı Ailesiyle İlgili Bulgular	118
Tablo 6: İlk Yetiştığı Ailesinin Dindarlıklarıyla İlgili İfadeler.....	126
Tablo 7: Din Eğitimi Aldıkları Yerler ile İlgili İfadeler	137
Tablo 8: Aldıkları İlk Din Eğitimi Tarzı ile İlgili İfadeler.....	146
Tablo 9: Dinini Öğrenmek İçin Neler Yaptıklarını Belirten İfadeler	157
Tablo 10: Allah/Tanrı Algısı ile İlgili İfadeler.....	168
Tablo 11: Din Algısına Dair Bulgular.....	181
Tablo 12: Katılımcının Mensup Olduğu Dinler	182
Tablo 13: Öznel Dindarlık Algısı ile İlgili İfadeler	197
Tablo 14: Dindarlık İfadeleri	209
Tablo 15: Bireysel ve Kurumsal Dindarlık ile İlgili Bulgular	221
Tablo 16: Katılımcıların İbadetlerinin Sıklığı ile İlgili İfadeler.....	239
Tablo 17: Başa Çıkma Etkinlikleri ile İlgili İfadeler	251
Tablo 18: Başvurulan Olumlu Dini Başa Çıkma Etkinlikleri ile İlgili İfadeler.....	269
Tablo 19: Olumlu Dini Başa Çıkma Etkinliklerinin Etkisi ile İlgili İfadeler.....	276
Tablo 20: Allah’a İsyan Durumu ile İlgili Bulgular.....	288
Tablo 21: Katılımcıların Kendilerine Göre Nevrotik Olmalarının Nedenleriyle İlgili İfadeler	325
Tablo 22: Katılımcılarda Görülen Olumsuz Duygular ile İlgili İfadeler	347
Tablo 23: Dini İncanın Nevrotik Bozukluğa Nedeni ile İlgili İfadeler.....	356
Tablo 24: Nevrozlarının Dini İnanç ve İbadetlerini Etkilemesi Durumu ile İlgili Bulgular.....	369
Tablo 25: Dinin Ruh Sağlığına Etkisine Dair Görüşleri ile İlgili İfadeler.....	381

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: İlk Yetiştği Ailesinin Psikiyatrik ve Psikolojik Rahatsızlığı ile İlgili İfadeler.....	103
Şekil 2: Nasıl Bir Ailede Yetiştği ile İlgili Genel Sınıflama	118
Şekil 3: İlk Yetiştği Ailesinin Dindarlıklarıyla İlgili İfadeler.....	126
Şekil 4: Din Eğitimi Aldıkları Yerler ile İlgili İfadeler.....	137
Şekil 5: Aldıkları İlk Din Eğitimi Tarzı ile İlgili İfadeler.....	146
Şekil 6: Dinini Öğrenmek İçin Neler Yaptıklarını Belirten İfadeler.....	157
Şekil 7: Allah/Tanrı Algısı ile İlgili İfadeler.....	169
Şekil 8: Din Algısına Dair Bulgular.....	181
Şekil 9: Katılımcının Mensup Olduğu Dinler	183
Şekil 10: Öznel Dindarlık Algısı ile İlgili İfadeler.....	197
Şekil 11: Dindarlık İfadeleri.....	209
Şekil 12: Bireysel ve Kurumsal Dindarlık ile İlgili Bulgular	222
Şekil 13: Katılımcıların İbadetlerinin Sıklığı ile İlgili İfadeler.....	239
Şekil 14: Başa Çıkma Etkinlikleri ile İlgili İfadeler.....	251
Şekil 15: Başvurulan Olumlu Dini Başa Çıkma Etkinlikleri ile İlgili İfadeler.....	270
Şekil 16: Olumlu Dini Başa Çıkma Etkinliklerinin Etkisi ile İlgili İfadeler.....	277
Şekil 17: Allah’a İsyân Durumu ile İlgili Bulgular.....	289
Şekil 18: Katılımcıların Kendilerine Göre Nevrotik Olmalarının Nedenleriyle İlgili İfadeler	326
Şekil 19: Katılımcılarda Görülen Olumsuz Duygular ile İlgili İfadeler	348
Şekil 20: Dini İnancın Nevrotik Bozukluğa Nedeni ile İlgili İfadeler	357
Şekil 21: Nevrozlarının Dini İnanç ve İbadetlerini Nasıl Etkilediği ile İlgili Bulgular	370
Şekil 22: Dinin Ruh Sağlığına Etkisine Dair Görüşleri ile İlgili İfadeler	382

KISALTMALAR

APA	: American Psychiatric Association
bk.	: Bakınız
bs.	: Basım
C.	: Cilt
çev.	: Çeviren
drl.	: Derleyen
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
ed.	: Editör
et al.	: Ve diğerleri/arkadaşları
haz.	: Hazırlayan
ICD	: International Classification of Diseases
K:	: Katılımcı
s.	: Sayfa
S.	: Sayı
ts.	: Tarihsiz
vb.	: Ve benzeri
vd.	: Ve diğerleri
WHO	: World Health Organizatio

GİRİŞ

1. Araştırmanın Konusu

Din, insan tarihiyle birlikte var olmuş, bireyi ve toplumu çepeçevre kuşatmıştır. Din, inanç, ibadet, ahlak boyutlarıyla insanların düşünce ve davranışlarını şekillendirmektedir. ¹ Dinin bu boyutlarını ve ilkelerini içselleştirip bunları tutum ve davranışlarında gösteren kişiye dindar²; dinin yaşanılmasına ise dindarlık denilmektedir.³ Kişinin dindar olması onun tercihlerini ve yönelimlerini etkilemektedir. Bu anlamda bir kişi, stres, kaygı, sıkıntı, problem ve hastalıklarla mücadele ederken dine yönelebilmekte ve dinden yardım alabilmektedir. Bireyin istenmeyen ve olumsuz durumlarla mücadelede dini etkinliklerin kullanılmasına dini başa çıkma denilmektedir.⁴ Dini başa çıkma “olumlu dini başa çıkma” ve “olumsuz dini başa çıkma” olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır.⁵

Nevrotik bozukluk, kaygı, korku ve çatışmaların neden olduğu ruhsal bir hastalıktır.⁶ Nevrotik bozukluğa yakalanmış kişiler, kaygı, huzursuzluk, takıntı, suçluluk, sürekli kendisini dinleyen, düşük özsaygı, sert ve katı tutum, sinirli, saldırgan, aceleci, bencil, tutarsızlık gibi birçok belirti ve özellikler göstermektedirler.⁷

Din ve nevroz arasındaki ilişkiye dair iki görüş söz konusudur. Bunların ilki, dinin bir nevroz gibi hastalık olduğu ve ruhsal bozukluğa neden olduğu görüşüdür. Diğerisi ise,

¹ İbrahim Gürses, *Dindarlık ve Kişilik* (Bursa: Emin Yayınları, 2017), 110.

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

³ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş* (Dem Yayınları, 2017), 43.

⁴ Kenneth I. Pargament - Hisham Abu Raiya, “A Decade of Research on the Psychology of Religion and Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned”, *Psyke & Logos* 28/2 (31 Aralık 2007), 761.

⁵ Kenneth I. Pargament vd., “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (Aralık 1998), 710.

⁶ Karen Horney, *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, çev. Başak Kıcı (İstanbul: Sel Yayıncılık, 2019), 21.

⁷ Leyla Zileli, “Psikonevrozlar”, *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*, ed. Orhan Öztürk (Ankara: Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını, 1981), 195; H. J. Eysenck - Glenn Wilson, *Kişiliğinizi Tanıyın*, çev. Erol Erduran (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998), 13; İbrahim Gürses, *Sûfî Kişilik psikolojisi: Melâmîler Örneği* (Ankara: Hece Yayınları, 2019), 92-93; Engin Geçtan, *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar* (İstanbul: Metis Yayınları, 2020), 66-69.

dinin beden ve ruh sağlığını geliştirdiğini ileri süren görüştür.⁸ Bu anlamda din psikolojisinde din ve ruh sağlığı konusu önemli bir yer etmiştir. Çünkü en çok araştırılan ilk üç konudan biri din ve ruh sağlığı konusudur.⁹ Din ile ruh sağlığı araştırmalarına bakıldığında genelde olumlu sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Buna göre dinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisinin olduğu anlaşılmaktadır.¹⁰

Araştırmamızın temel konusu, nevrotik bozukluk tanılı bireylerin dini yaşantısı ve hastalığıyla mücadele ederken dini başa çıkma etkinliklerine başvurmasıdır. Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin din, Allah ve öznel dindarlık algıları, bireysel ve kurumsal dindarlıklarından hangisini yaşadıkları, ibadetlerinin sıklığı, dinlerini öğrenmek için neler yaptıkları, ilk din eğitimlerinin kaynakları, aldıkları ilk din eğitim tarzının nasıl olduğu, kendisini yetiştiren ailesinin dindarlığının nasıl olduğu ve psikolojik-psikiyatrik rahatsızlığının olup olmadığı, dini başa çıkma etkinlerinden hangilerine başvurdukları, nevrotik olma nedenleri, dini inançlarının nevrotik olmalarına neden olup olmadığı, nevrotik bozukluklarının dindarlıklarına etkisinin nasıl olduğu, dinin ruh sağlığına olan katkısı ile ilgili görüşleri araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

2. Araştırmanın Problemi

Nevrotik bozukluk, bireyin tüm yaşantısını etkilediği gibi dini yaşantısını da etkileyebilir. Bu anlamda nevrotik bireyin din, Allah ve öznel dindarlık algısının nasıl olduğu, dinini bireysel olarak mı yoksa kurumsal olarak mı yaşamaya eğilimli olduğu, ibadetlerindeki sıklığının ne olduğu incelenmeye muhtaç bir konudur. Bu anlamda nevrotik bozukluğunun bireyin dindarlığını nasıl etkilediği konusu bir problemidir. Öte yandan dindarlığın kişiyi nevrotik bozukluktan koruması ya da acısını hafifletmesi hususuna da odaklanılmalıdır.

⁸ Gürses, *Dindarlık ve Kişilik*, 68.

⁹ Metin Güven - İbrahim Furkan Güven, *Türkiye’de Din Psikolojisinin Son 20 Yılı: Tezler, Makaleler, Kitaplar, Kitap Bölümleri ve Akademisyenler* (İstanbul: Dem Yayınları, 2021), 312-313.

¹⁰ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din : Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Kitabevi, 2013), 46-165.

Nevrotik bir birey rahatsızlığı ile baş edebilmek için dini başa çıkmaya başvurmakta mıdır, eğer başvuruyorsa daha çok olumlu dini başa çıkma etkinliklerini mi yoksa olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini mi kullanmaktadır konusu irdelenmesi gereken önemli problemlerden birisidir.

Tüm bunlar göz önüne alındığında araştırmanın temel problemi, “Çanakkale ili ve Ezine ilçesi örnekleminde kalarak nevroitik bozukluk tanıılı bireylerin dindarlıkları nasıldır ve nevroitik bozukluk ile mücadelede başvurdukları dini başa çıkma etkinlikleri nelerdir” şeklindedir. Problemin çerçevesinde oluşturulan araştırmanın sorularına cevap aranmıştır.

3. Araştırmanın Soruları

Araştırmanın Ana Sorusu:

- ◆ Nevrotik bozukluk tanıılı bireylerin dindarlık algıları nasıldır ve bireyler nevroitik bozuklukla mücadelede dini başa çıkmaya başvurmakta mıdırlar?

Araştırmanın Alt Soruları:

- ◆ Nevrotik tanıılı bireyler nasıl bir çocukluk yaşamışlardır?
- ◆ Nevrotik bozukluk tanıılı bireylerin ilk yetiştiği ailesinin dindarlığı, kendisine olan tutumu nasıldı ve ailesinde psikiyatrik rahatsızlığı olan kişiler var mıydı?
- ◆ Nevrotik bozukluk tanıılı bireylerin dini bilgilerinin kaynağı nedir ve aldıkları ilk din eğitimi tarzı nasıldır?
- ◆ Nevrotik bozukluk tanıılı bireyler şuan dinini öğrenmek için neler yapmaktadırlar?
- ◆ Nevrotik bozukluk tanıılı bireylerin öznel dindarlık algıları nasıldır?
- ◆ Nevrotik bozukluk tanıılı bireylerin din ve Allah algıları nasıldır?
- ◆ Nevrotik bozukluk tanıılı bireylerin ibadetlerinin sıklığı nasıldır?

- ◆ Nevrotik bozukluk tanılı bireyler, rahatsızlıkları ile baş edebilmek için ne gibi olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanmaktadırlar?
- ◆ Nevrotik bozukluk tanılı bireyler, olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurmakta mıdır?
- ◆ Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin kendilerine göre nevrotik olmalarının nedenleri nelerdir?
- ◆ Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin dini inançları, nevrotik olmalarına neden midir?
- ◆ Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin dindarlıkları, onları nevrotik olmaktan korumakta mıdır?
- ◆ Bireylerin nevrotik bozukluk rahatsızlığının olması onların dini inanç ve ibadetlerini etkilemekte midir?
- ◆ Nevrotik bozukluk tanılı bireyler, dinin ruh sağlığına etkisi hakkındaki düşünceleri nelerdir?

4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Çanakkale Mehmet Akif Ersoy Devlet Hastanesi ve Ezine Devlet Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları (Psikiyatri) polikliniğinde tedavi gören nevrotik bozukluk tanılı bireylerin dindarlık ve dini başa çıkma ile ilgili algılarını, deneyimlerini, tecrübelerini, düşüncelerini anlamaktır.

Araştırmanın alt amaçları ise şunlardır:

- ◆ Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin din, Allah ve öznel dindarlık algılarını anlamak ve dini bireysel mi yoksa kurumsal mı yaşadıklarını incelemek.
- ◆ Nevrotik tanılı bireylerin öznel dindarlık algılarının oluşmasını etkileyebilecek önemli unsurlardan olan din eğitimlerinin kaynaklarını, ailesinin dindarlığını ve aldıkları ilk din eğitimi tarzlarının nasıl olduğunu ortaya koymak.
- ◆ Dindarlığın boyutlarından olan ibadetin nevrotik bireylerin yaşamındaki önemini ve sıklığını incelemek.

- ◆ Bireylerin kendilerine göre nevrotik olmalarının nedenlerini belirlemek.
- ◆ Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin dini başa çıkma etkinliklerine başvurup vurmadığını incelemek ve eğer başvuruyorlarsa hangi dini başa çıkma etkinlerini daha sık kullandıklarını saptamak.
- ◆ Dindarlığın ve dini başa çıkmanın nevrotik bireyin ruh sağlığına etkisini değerlendirmek.
- ◆ Dini inancın, nevrotik bozukluğun bir nedeni olup olmadığını ortaya koymak.
- ◆ Nevrotik bozukluğun bireyin dindarlığını nasıl etkilediğini incelemek.
- ◆ Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin dinin ruh sağlığına olan etkisiyle ilgili görüşlerinin ortaya konulması.

5. Araştırmanın Önemi

Ülkemizde ve Batı’da, dindarlık ve dini başa çıkma ile ruh sağlığına ilişkin birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların genelinde dindarlık ve dini başa çıkma ile ruh sağlığı arasında olumlu ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu araştırmalar çoğunlukla nicel yöntemle yapılmıştır. Ancak ülkemizde dindarlık ile nevrotik bozuklukla ilgili müstakil bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ülkemizde dindarlık ve nevrotiklikle ilgili yapılan araştırmalar ise “kişilik ve dindarlık” çalışmalarının içerisinde başlık olarak yer almaktadır. Dini başa çıkma ve nevrotik bozuklukla ilgili araştırmalara gelince Çalışkan ve Gürses’in¹¹ çalışması dışında müstakil bir araştırma yoktur. Araştırmamız, bu konuda nitel yöntem ile yapılmış ilk çalışma olmasından dolayı literatür için önem arz etmektedir. Çalışmanın nitel yöntemle yapılması konu hakkında derinlemesine bilgi sahibi olunmasını sağlamaktadır. Bu anlamda nevrotik bozukluk tanılı bireylerin dini yaşantılarının ve dini başa çıkmaya olan yaklaşımlarının özgün bir şekilde ortaya konulması açısından önemlidir.

Bireylerin dindarlıklarının şekillenmesinde önemli etkisi olan dini eğitim kaynakları, aldıkları ilk din eğitimi tarzının nasıl olduğu ve ailesinin dindarlıkları hakkında bilgi sahibi olmak önemlidir. Ayrıca şuan dinlerini öğrenmek için neler yaptıklarının

¹¹ Mustafa Çalışkan - İbrahim Gürses, “Nevrotik Bozukluk Tanılı Bireylerde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma”, *Amasya İlahiyat Dergisi* 21 (30 Aralık 2023), 424-461.

bilinmesi de kıymetlidir. Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin din, Allah ve öznel dindarlık algıları, dini yaşantılarının bireysel ya da kurumsal anlamda nasıl yaşadıkları, ibadetlerindeki sıklığının da incelenmesi konunun daha anlaşılır olmasını sağlamaktadır.

Araştırmamızın diğer bir önemi, nevrotik bozukluğun nedenlerini, dini inancın nevrotik bozukluğa neden olup olmadığını, nevrotik bozukluğun dindarlığın üzerindeki olumlu veya olumsuz etkisini, dindarlığın ve dini başa çıkmanın nevrotik bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin nasıl olduğunu ortaya koymuş olmasıdır.

Araştırmamızın başka bir önemi de nevrotik bireylerin dini başa çıkmaya başvurması açısından değerlendirilmesidir. Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin dini başa çıkma etkinliklerini özellikle olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullandıklarının görülmesi açısından önemlidir. Bu anlamda araştırmamız öncelikle din psikolojisi alanına ve bununla birlikte psikiyatri, psikoloji, sosyoloji literatürüne önemli katkı sunacağı umulmaktadır.

6. Araştırmanın Sayıtları

- ◆ Örneklem grubunun araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
- ◆ Veri toplamak için oluşturulan soruların araştırmanın amacını gerçekleştirmeye uygun olduğu varsayılmıştır.
- ◆ Katılımcıların mülakat sorularını samimi ve içtenlikle cevaplandıkları varsayılmıştır.

7. Araştırmanın Sınırlılıkları

- ◆ Araştırma, nevrotik bozukluk tanılı 30 kişiden oluşan örneklem ile gerçekleşmiştir.
- ◆ Bu araştırmanın amacının gerçekleşmesi için kullanılan desen ile sınırlıdır.
- ◆ Din algısı kişiden kişiye değişebilmektedir. Bundan dolayı bu çalışma, belirtilen örnekleminden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- ◆ Örneklem grubunun ruhsal rahatsızlığı olan bireylerden oluşmasından dolayı katılımcı bulmada ve katılımcılarla iletişim kurmada zorluk olması sınırlılıklardan biridir.
- ◆ Araştırmada derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır. Bu yüzden cevaplar katılımcıların ifade etme becerileri ile sınırlıdır. Katılımcıların cevapları doğru kabul edilmekte ve güvenilmektedir.
- ◆ Bu araştırmanın bulgu ve sonuçları yapıldığı zaman olan 2022 yılı ile sınırlıdır. Ayrıca araştırma 7 ay sürmüştür.
- ◆ Bu araştırma Çanakkale ili ve Ezine ilçesi ile sınırlı tutulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1. Din ve Dindarlık

1.1. Din

Yeryüzünde olumlu veya olumsuz, doğrudan veya dolaylı olarak din ile teması olmayan bir insan bulmak neredeyse imkânsız gibi görünmektedir. Dini inanç ve ibadetin her çağda, her yerde görüldüğü tartışmasız bir gerçektir.¹² Din, tarih boyunca birey ve toplum hayatı için önemli bir unsur olmuştur. Bu bağlamda din hakkında bu güne kadar pek çok tanım yapılmış olmasına rağmen herkes tarafından kabul gören ortak bir tanım ortaya konulamamıştır. Çünkü felsefe, psikoloji, sosyoloji, antropoloji gibi sosyal bilim alanları dini kendi bakış açılarına göre tanımlamaya ve açıklamaya çalışmıştır.¹³ Dinin farklı tanımlanmasının diğer nedenleri de dinin niteliği, tarif edenin kişiliği, tarifi yapıldığı dönemin genel durumu veya o zamanda hâkim olan eğilimlerdir.¹⁴ Dinin birbirinden farklı birçok tanımının olmasından dolayı çalışmamız çerçevesinde dinin kelime anlamını, din psikolojisi alanında yapılan tanımlarını ve İslam dinindeki tanımını vermekle yetineceğiz.

Arapça bir terim olarak din, “yol, âdet, usûl, huy, hüküm, ceza ve karşılık, itaat, boyun eğme, millet, şariat” gibi anlamlara gelmektedir.¹⁵ Kur’an’da din kelimesinin yer aldığı ayetlerde ise “zül, itaat, yönetme, yönetilme, tapınma, tevhid, İslâm, şariat, âdet, ceza,

¹² Gürses, *Dindarlık ve Kişilik*, 23.

¹³ Ali Köse - Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2017), 110; Wilfred Cantwell Smith, *Dinin Anlamı ve Sonu*, çev. Nur Nirven (İstanbul: Dergah Yayınları, 2022), 5-13.

¹⁴ Recep Yaparel, “Dinin Tarifi Mümkün Mü?”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4 (1987), 405.

¹⁵ Günay Tümer, “Çeşitli Yönleriyle Din”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28/1-4 (Ağustos 1986), 216; Ünver Günay, “Dindarlığın Sosyolojisi”, *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*, ed. Ünver Günay - Celalettin Çelik (Adana: Karahan Kitabevi, 2006), 10.

hesap, millet” anlamlarında kullanılmaktadır.¹⁶ Batıda din teriminin karşılığı olarak kullanılan “Religio” kelimesi “Allah’a bağlılık, kendini ibadete adama, ayin ve törenlere katılma” gibi anlamlara gelmektedir.¹⁷

Batıda psikoloji ve din psikolojisi ile ilgilenen bilim insanları da dini tanımlamaya ve açıklamaya çalışmışlardır. Psikolojinin kurucusu olarak görülen Wundt, din nerede ve ne zaman başladı? Din insan şuurunda zorunlu olarak var mı yoksa daha sonra mitlerle mi gelişti? Din, anlaşılmayan âlemlerle mi meşgul olmaktadır? gibi sorular ile dini anlamaya ve açıklamaya çalışarak¹⁸ bireyin duyular üstü bir dünyaya bağlılık duygusu ve sonsuz olana güven duyması olarak tanımlamaktadır.¹⁹

Din psikolojisinin kurucusu olarak kabul edilen William James ise dini bireysel tecrübelerden hareketle anlamaya çalışarak “bireyin duyguları, davranış ve tecrübeleri” olarak tanımlamıştır.²⁰ James dini bireysel ve kurumsal din olmak üzere ikiye ayırmıştır. Ona göre kurumsal din, kilisede yapılan ayinleri ve törenleri içerirken bireysel din ise bizzat bireyin kendisinin içsel dünyasını ve ibadetlerini kapsamaktadır.²¹

Freud, dini kimi zaman bir saplantı nevrozu kimi zaman bebeklik arzularının doyumu kimi zaman da saplantı olarak değerlendirmiş ve dini açıklamada farklı yaklaşımlar sergilemiştir.²² Jung, dinin yaratıcısı ya da ritüelleri üzerinde değil de insana bakan yönüyle ilgilenmiştir. Dini, “istence bağlı keyfi hareketlerin bir sonucu olmayan dinamik bir varlığa veya etkiye, dikkatli ve özenli bir şekilde uymaktır” diye tanımlamaktadır.²³ Freud dine olumsuz yaklaşım sergileyerek dinin hastalıklı bir hal olduğunu ve dinden kurtulmak gerektiğini vurgulamaktadır. Jung ise Freud’un aksine

¹⁶ Günay Tümer, “Din”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: Divantaş Diyanet Vakfı Neşriyat, 1994), 9/312.

¹⁷ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017), 29.

¹⁸ Wilhelm Wundt, *Milletler Ruhiyatı Esasları: İptidai İnsan: İnsanlığın Psikolojik Bir Tekamül Tarihinin Ana Hatları*, çev. Ziya Talat (İstanbul: Remzi Kitaphanesi, 1934), 83-84.

¹⁹ Adem Köroğlu, *Wilhelm M. Wundt’un Dine Yaklaşımı ve Din Psikolojisine Katkıları* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 33.

²⁰ William James, *The Varieties of Religious Experience* (USA: Penguin Books, 1982), 21.

²¹ Ali Ayten, *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 28.

²² Sigmund Freud, *Bir Yanılsamanın Geleceği*, çev. Aziz Yardımlı (İstanbul: İdea Yayınevi, 2000), 19-27; Hâbil Şentürk, *Din psikolojisine Giriş* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2013), 175-188; Ayten, *Psikoloji ve Din*, 53.

²³ Carl Gustav Jung, *Psikoloji ve Din*, çev. Raziye Karabey (İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 1998), 6-8.

dinin insanlara sıkıntılı ve hastalıklı durumlarından kurtulması için yardımcı olduğunu, bir terapist görevi gördüğünü ve insan hayatına yön verdiğini savunmaktadır.²⁴

Fromm dini, “bir topluluk tarafından paylaşılan ve kişiye kendine bir yön bulmasını sağlayacak bir zemin ve bir tapınma nesnesi sunan düşünceler ve eylemler sistemi”²⁵ olarak tanımlamaktadır. Fromm dinin aşkın boyutunu yok sayarak kişinin gelişimini sağlaması bakımından değerlendirerek dini “otoriter” ve “humaniter” olmak üzere ikiye ayırır. Otoriter dinde kişi kendi özgürlüğünden ziyade Tanrı’ya teslim olduğundan bu din tipi kişinin gelişimine engel olmaktadır. Ancak hümaniter dinde ise itaat ve teslimiyet olmadığından bu din tipi de kişinin kendini gerçekleştirmesini sağlamaktadır.²⁶

Hümanist psikolojinin önemli kurucularından Maslow, dinin, insan yapısında var olduğunu, onun için doğaüstü bir anlam taşımadığını ve Tanrı’nın da aşkın bir boyutunun olmadığını ifade etmektedir. Dinin ritüel ve ibadetlerle sınırlandırılmayacağını savunarak kurumsal dine karşı çıkmaktadır. Bireysel dinin ve doruk deneyimlerin daha önemli olduğunu vurgulamaktadır.²⁷

Allport, dini, bireylerin kişiliklerini olgunlaştıran, geliştiren ve koruyan olarak görmektedir. Dinin bireyin gelişimsel dönemlerine göre geliştiğini ve bu anlamda dini tecrübelerin de kişiden kişiye değişebileceğini vurgulamaktadır. Allport, dinin olgunlaşma ve gelişmesine dikkat çekmiştir.²⁸

²⁴ Köse - Ayten, *Din Psikolojisi*, 30-37; Robert W. Crapps, “Psikanaliz ve Din: Freud, Jung, From, ve Erikson’un Görüşleri”, çev. Ali Ayten, *Din Psikolojisi: Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar*, ed. Ali Ayten (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 70-76.

²⁵ Erich Fromm, *Psikanaliz ve Din*, çev. Elif Erten (İstanbul: Say Yayınları, 2022), 31.

²⁶ Ayten, *Psikoloji ve Din*, 112-113.

²⁷ Abraham H. Maslow, *Dinler, Değerler Doruk Deneyimler* (İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 1996), 48; Köse - Ayten, *Din Psikolojisi*, 60.

²⁸ Gordon Allport, *Birey ve Dini*, çev. Bilal Sambur (Ankara: Elis Yayınları, 2019), 18-92.

Frankl, dini nihai anlam arayışı olarak değerlendirmektedir. Bu bağlamda umutsuz ve hasta bir birey, dini inancından tedavi görerek nihai anlama ulaşabilir.²⁹

Vergote, dini, “ritüeller, sembolik figürler ve farklı dua türleri” ile tanımlamaktadır.³⁰

Holm, dini, davranış bilimlerine uygun bir bakış açısıyla “duyular ötesi ya da metapsişik bir gerçekliğe yönelik insanlara ait kanaatler, davranış tarzları ve tecrübeler”³¹ olarak tanımlamaktadır.

Ülkemizde din psikolojisi alanında çalışma yapanlar da dini tanımlamaya ve açıklamaya çalışmışlardır. Armaner, dini, “hem bireyi hem de toplumları etkileyen bir kurum” olarak tanımlamıştır.³² Pazarlı, “ferdin ve toplumun kendi kaderlerine hâkim olan kutsal bir varlığa inanmaları ve bu inançlarını fiil ve hareketleriyle ifade etmeleridir” diye tanımlayarak dinin, bireyin ve toplumun kutsal olana inancını ve bunu davranışlarında göstermesini ifade etmektedir.³³ Yavuz, “insan hayatına anlam katan ve bireyi istediği gibi yöneten, belli bir amacın gerçekleşmesi için, insandan yapması ve yapmaması konularında isteklerde bulunan ilâhi bir varlığın olduğuna inanmak” olarak tanımlamaktadır.³⁴ Peker, “her şeyden üstün bir varlığa inanma ve bağlanma davranışlarını ihtiva eden bir kurallar bütünü” şeklinde tanımlamıştır. Dini, inanç ve fiil yönleriyle açıklamıştır.³⁵ Hökelekli, “tabiatüstü ile ilişkiye dayalı olarak dünyanın ve hayatın bütün yönlerini bütünleştiren” olarak ifade etmektedir.³⁶ Yapıcı, “kutsal olanla girilen ilişkiler sonucunda, etki ve sonuçları itibariyle, hem bireylere hem de toplumlara farklı düzeylerde belli bir duyuş, düşünüş ve davranış kalıbı sunan, insanın varoluş kaygılarına çözüm üreten, mensuplarına belirli ve farklı bir kimlik duygusu temin ederek bir müminler cemaati oluşturan sembolik bir sistem” olarak

²⁹ Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Us, 2020), 132-133.

³⁰ Antoine Vergote, “What the Psychology of Religion Is and What it Is Not”, *The International Journal for the Psychology of Religion* 3/2 (01 Nisan 1993), 75.

³¹ Nils G. Holm, *Din Psikolojisine Giriş*, çev. Abdülkerim Bahadır (İstanbul: İnsan Yayınları, 2018), 12.

³² Neda Armaner, “Şahsiyet Terbiyesinde Dinî Kültürün Rolü”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 21/1-4 (01 Temmuz 1976), 143.

³³ Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1982), 32.

³⁴ Kerim Yavuz, “Din Psikolojisinin Araştırma Alanları”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (1982), 88.

³⁵ Peker, *Din Psikolojisi*, 31.

³⁶ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2016), 73.

tanımlamaktadır.³⁷ Son olarak Karaca, “inanılan varlık (Tanrı) ile inanan varlık (insan) arasında kurulan ruhsal ve manevi bir ilişki”³⁸ olarak tanımlamaktadır.

İslam dini terminolojisinde din, Allah tarafından vahiy olunan, peygamberlerin tebliğine dayanan, akıl sahibi insanları kendi iradeleriyle iyiye ve doğruya yönlendiren, doğru ve onurlu yolu gösteren, insanların kâmil birey olmasını isteyen ilahi kanun olarak açıklanmaktadır.³⁹ Bu anlamda din, “İnsanın zihinsel fonksiyonlarını (inanç ve düşüncelerini), tavır ve davranışlarını (ibadet) ve toplumsal yapılarını (cemaat), belirleyen bir sistem”⁴⁰ olarak tanımlanmaktadır.

Din hakkında yapılan tanımlara bakıldığında dinin farklı boyutları ve özellikleri dikkate alınarak tanımlanmaya çalışıldığı anlaşılmaktadır. Bu etken ve diğer nedenlerden dolayı din tanımı üzerinde bütün dinleri kapsayan bir din tanımı yapılamamıştır.⁴¹ Her ne kadar din tanımları birbirinden farklılık gösterse de dinde değişmeyen unsurlar da vardır. Tüm dinlerde var olan “Aşkın bir varlığa inanç” ve “bu inanç ile ilgili olan tecrübelerin, duyguların ve davranışların bütünü” bu unsurlardır. Her dinde Kutsal bir varlığa inanç ve bu inanç yönünde de davranışlar görülmektedir.⁴² Tüm bu açıklamalara ve tanımlara bakıldığında genel olarak din, “ferdî ve içtimaî yanı bulunan, fikir ve tatbikat açısından sistemleşmiş olan, inananlara bir yaşama tarzı sunan, onları belli bir dünya görüşü etrafında toplayan bir kurum”⁴³ olarak tanımlanabilir.

³⁷ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 19.

³⁸ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2015), 70.

³⁹ Ahmet Hamdi Akseki, *İslâm Dini: İtikat, İbâdet, Ahlâk* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 1969), 7; MEB, *Dini Terimler Sözlüğü*, ed. Ahmet Nedim Serinsu (Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 2009), “Din”, 60; Muhammed Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili* (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2021), 1/202.

⁴⁰ Şinasi Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü* (Konya: Vadi Yayınları, 1998), “Din”, 96.

⁴¹ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 7.

⁴² Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 38.

⁴³ Mehmet S. Aydın, *Din Felsefe* (İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, 2014), 10.

Yapılmaya çalışılan din tanımları değerlendirildiğinde genel olarak dinin ne olduğu ile ilgili, dinin bireysel ve toplumsal işleviyle ilgili ve dinin hem ne olduğu hem de işlevi ile ilgili tanımlarının yapıldığı görülmektedir.⁴⁴

Allport, dinin kaynağının çok olduğunu ama dinin asıl kökeninin karakterde yattığını ifade etmektedir.⁴⁵ Fromm, insan doğasında tapmanın var olduğunu belirtmektedir. Freud, dinin kökenini insanın acizliğinde yattığını, Jung ise insanın kendisinden daha üstün varlığa boyun eğme yatkınlığından kaynaklandığını belirtmektedir.⁴⁶ Dinin kaynağı ile ilgili araştırmacıların birbirinden farklı görüşleri mevcuttur. Allah ve inanç fikrinin insanlık tarihiyle birlikte var olduğunu ve bir insanın dine inanma ve bağlanma duygunun fitrattan geldiğini söyleyebiliriz. Din, ilk insandan günümüze kadar insanlığı etkileyen önemli bir olgu ve hem bireysel hem de toplumsal anlamda her zaman bir ihtiyaç olmuştur.⁴⁷

İnsanlık tarihinin ilk dönemlerinden itibaren dinin hem bireysel hem de sosyal bir ihtiyaç olduğu⁴⁸ ve insanları etkilediği bilinen bir gerçektir. İnsanların endişe, korku, çaresizlik ve dehşetten uzaklaşmak, hayatın sıkıntılarından kurtulmak, iç huzura kavuşmak gibi ruhsal ihtiyaçları vardır. İşte bireyler, bu gibi ruhsal ihtiyaçlarından dolayı dayanak aramak ve rahatlamak için dine yönelmektedirler. Kişinin sıkıntı ve problemlerinde Allah'a sığınması ve O'na yalvarması, kişinin ferahlamasını ve kalbinin rahatlamasını sağlamaktadır. Bu durumda din ve Allah inancı kişinin rahatlamasında teselli veren bir yardımcıdır. Görüldüğü gibi kişinin kendini iyi hissetmesinde Allah inancının ve dinin etkisi önemlidir.⁴⁹

Dinin psikolojik ve toplumsal işlevleri de vardır. Din kişiye anlam dünyası sunar, hayat tatmini ve mutluluk sağlar, benlik saygı düzeyini artırır ve ruh sağlığını destekler, çeşitli sıkıntı ve problemlerle başa çıkma işlevi görür. Bununla birlikte topluma anlam

⁴⁴ Yahya Turan, *Kişilik ve Dindarlık* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2017), 97.

⁴⁵ Allport, *Birey ve Dini*, 32-46.

⁴⁶ Fromm, *Psikanaliz Ve Din*, 22-34.

⁴⁷ Şaban Ali Düzgün, *Din Birey ve Toplum* (Ankara: Akçağ Yayınları, 2013), 11-18.

⁴⁸ Düzgün, *Din Birey ve Toplum*, 18.

⁴⁹ Hüseyin Peker, "Olumlu Şahsiyet Özellikleri ve Din", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (01 Şubat 1986), 104-105.

sunması, sosyalleştirme, meşrulaştırma, bütünleştirici, dayanışma, yardımlaşma gibi dinin toplumsal işlevleri de vardır.⁵⁰

Frankl, dini “nihai anlam” olarak görerek samimi bir dindarın dinin tedavi etkisinden yararlanabileceğini belirtmektedir.⁵¹ Nihai anlam kazandırıcı olarak din, kompleks ve zor konulara anlaşıma verir ya da insanların kabul edeceği bir duruma getirir. Dinin bu işlevi, insanı derinden etkileyen olaylarda kendisini hissettirir. Dindar bir birey, şiddet, ölüm, kaza, acı, felaket, adaletsizlik gibi zor durumlarda dahi sakin kalabilir, bunlara dayanmaya çalışır ve bu tür durumları kabul edebilir hale gelebilir.⁵²

Araştırmacılara göre insan, psikolojik ve çevresel durumları anlamlandırma ve kabul edilebilir hale getirebilmek için kendisine göre farklı yöntemler aramaktadır. Bu amaçla bazı insanlar kendi ideolojilerine bağlanırken bazıları da dine bağlanmayı tercih etmektedir. Ancak din, hayata anlam katan etkenlerin başında gelir. Dini amaçların biri ilahi diğeri de insani olmak üzere iki yönü vardır. Din bir taraftan insana dünyevi yaşantısını düzenleme amacı verirken diğeri taraftan Allah ile ilişkilerini düzenleyen amaçlar vermektedir. Dinin nihai amacı ise ilahidir.⁵³ Bu anlamda din, insana özellikle kendisini ve Allah’ı anlama ihtiyacı verir.⁵⁴ Dini öğretiler insanları, çoğu zaman sevgi, affetme ve başkalarına yardım etme davranışlarına açıkça teşvik eder.⁵⁵

İslam dininin temel kitabı Kur’an-ı Kerim, “*O, güneşi bir ışık (kaynağı), ayı da (geceleyin) bir aydınlık (kaynağı) kılan, yılların sayısını ve hesabı bilmeniz için ona menziller takdir edendir. Allah, bunları (boş yere değil) ancak gerçek ile (hikmeti gereğince) yaratmıştır. O, âyetlerini, bilen bir topluma ayrı ayrı açıklamaktadır*”⁵⁶,

⁵⁰ Vejdi Bilgin, *Din ve Toplum: Din Sosyolojisine Giriş* (İstanbul: Beyan Yayınları, 2021), 75-94.

⁵¹ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 132-133.

⁵² Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 70-71.

⁵³ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2021), 32-216.

⁵⁴ Fatih Kurt, “İnsanın Anlam Arayışı”, *İnsanın Anlam Arayışı*, ed. Fatih Kurt (İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2019), 7-14.

⁵⁵ Benjamin Beit Hallahmi vd., “Dindarlığın Etkileri- II: ‘Bireysel Yüzey’”, *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11 (2001), 179.

⁵⁶ *Kur’an-ı Kerim Meali*, çev. Halil Altuntaş - Muzaffer Şahin (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2011), Yûnus 10/5.

“İnsan, kendisinin başıboş bırakılacağını mı zanneder”⁵⁷ ve “Sizi boşuna yarattığımızı ve bize tekrar döndürülmeyeceğinizi mi sandınız?”⁵⁸ ayetleri insanın bir amaçsız olamayacağını, başıboş yaratılmadığını ve insanın dinin etkisi altında olduğunu göstermektedir.

Dinin olumlu etkilerinin yanında bireysel ve sosyal faktörlerin etkisine göre din, bireyin ruh sağlığının bozulmasına, kaygılanmasına ve gerilim yaşamasına etki de edebilir.⁵⁹ Ancak genel olarak dinin ruh sağlığına olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir. Hâsılı dinin her şeyin üstünde insan hayatını düzenleyici bir prensibi vardır. Din bireyin hayatını bütünüyle düzenler. Aynı şekilde sosyal hayatı da düzenleyerek bütünleştirici bir fonksiyon üstlenir.⁶⁰

1.2. *Dindarlık*

Çalışmamızda kullanılan dindarlık olgusundaki maksat, dinin inanç, ibadet, ahlak, duygu, etki boyutlarıyla bireysel ve kurumsal dindarlıkla ilgili oluşan dini yaşantı kastedilmektedir.

Dinin tanımında olduğu gibi dindarlık tanımında da herkes tarafından kabul görmüş bir tanım ortaya konulamamıştır.⁶¹ Çünkü dindarlık, çok boyutlu ve çok yönlü bir olgudur. Farklı toplumlarda ve farklı dinlerde birbirinden farklı dindarlık tanımları yapılabildiği gibi aynı dini gelenekte de dindarlıkla ilgili farklı tanımlar yapılmıştır.⁶² Örneğin bir Hristiyan’ın dindarlık algısı ve yaşantısı ile bir Müslüman’ın dindarlık algısı ve yaşantısı birbirinden farklılıklar olabildiği gibi aynı dine mensup bireylerin de dindarlık algıları ve yaşantılarında farklılar gözlenebilir. Dolayısıyla dindarlık kavramı bireyden bireye kültürden kültüre ve inanılan dinin boyutlarına göre farklılık arz etmektedir.⁶³

⁵⁷ el-Kıyâmet 75/36

⁵⁸ el-Mü’minûn 23/115

⁵⁹ Bilgin, *Din ve Toplum*, 75.

⁶⁰ M. Emin Köktaş, *Din ve Siyaset: Siyasal Davranış ve Dindarlık* (Ankara: Vadi Yayınları, 1997), 13-15.

⁶¹ Murat Yıldız, *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık* (İzmir: İzmir İlâhiyat Vakfı Yayınları, 2006), 83.

⁶² Mustafa Arslan, “Dindarlık Farklılaşması ve Popüler Dindarlık”, *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*, ed. Ünver Günay - Celaleddin Çelik (Adana: Karahan Kitabevi, 2006), 289.

⁶³ Veysel Uysal, *Geleneksellik-Çağdaşlık Bağlamında Türkiye’de Dindarlık ve Kadın* (İstanbul: Dem Yayınları, 2006), 74-77.

Dindarlıkla ilgili farklı tanımların yapılmış olması dindarlığın öznel bir kavram olduğunu göstermektedir. Birey dinini yaşarken psikolojik ve sosyolojik diğer etkenlerden bağımsız değildir. Kişinin dindarlığı oluşurken, kabul ettiği dinin yanında ruhsal, fiziksel ve sosyal durumu da etkilidir. Kişinin yaşı, cinsiyeti, ekonomik durumu, yaşadığı yer ve toplumu, aile içi ilişkileri, tutum ve davranışları, kişilik özellikleri, din algısı, ibadet alışkanlıkları da bireyin dindarlığının oluşmasında etkilidir. Tüm bu değişkenlere bağlı olarak oluşan dindarlığın tek bir tanımının yapılması mümkün görünmemektedir. Buna göre dindarlık belli düzeyde insani değişkenlere bağlı olarak sübjektiflik göstermektedir.⁶⁴ Dindarlık, bireysel anlamda her ne kadar sübjektif bir yapıya sahip olsa da sosyal yansımaları bakımından da bir o kadar gözlemlenebilir özelliğe sahiptir. Dindarlığın iç ve dış faktörlere bağlı olarak etkilenmesi ve değişmesi gayet doğaldır. Dolayısıyla dindarlığın kapsamını ve sınırlarını tam olarak belirlemek ve tüm boyutlarıyla çerçevelenecek bir yaklaşım belirlemek oldukça güçtür.⁶⁵ Bizler alanımızla ilgili olması hasebiyle dindarlığın sözlük anlamını, psikoloji ve din psikoloji çalışmalarında batıda ve ülkemizde yapılan tanımlara ve İslam’da yapılan tanımlara değineceğiz.

Sözlükte ‘dindar’ kavramı, “dinin emirlerine hakkıyla uyan ve içtenlikle yerine getiren kişi, mütedeyyin, dini bütün”⁶⁶ olarak tanımlanırken ‘dindarlık’, “kişinin herhangi bir dinsel yapıya bağlılığını ifade etmesi, dinin sübjektif ifadesi”⁶⁷ olarak tanımlanmaktadır. Dindar ve dindarlık kavramları Arapça kökenli ‘din’ kelimesinden türemiştir. Batıda dindarlık kavramının karşılığı olarak “religiosite”, “religiousness”, “piety” ve “devotion” sözcüklerinin kullanıldığı anlaşılmaktadır.⁶⁸

Vergote, “ruhsal, ilahi ya da aşkın olduğu düşünülen ve bir şekilde dünyanın ya da evrenin kökeninde olduğu varsayılan varlıklara ya da bir varlığa atıfta bulunanları”⁶⁹

⁶⁴ Necdet Subaşı, “Türk(eye) Dindarlığı: Yeni Tipolojiler”, *İslâmiyât* 5/4 (Türk(eye) Dindarlığı özel sayısı) (2002), 19-20.

⁶⁵ Kemaleddin Taş, “Dindarlığa Yüklenen Anlamlar: Üniversite Öğrencileri Üzerine Uygulamalı Bir Araştırma”, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 15/2 (2010), 52.

⁶⁶ MEB, *Dinî Terimler Sözlüğü*, ed. Ahmet Nedim Serinsu (Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 2009), “Dindar”, 60.

⁶⁷ Şinasi Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü* (Konya: Vadi Yayınları, 1998), “Dindarlık”, 96.

⁶⁸ Günay, “Dindarlığın Sosyolojisi”, 8-9.

⁶⁹ Vergote, “What the Psychology of Religion Is and What it Is Not”, 75.

dindar olarak tanımlarken dindarlığı, “Allah’ı varoluşun kaynağı ve iyiliksever bir kudret olarak kabul etmektir”⁷⁰ diye tanımlamaktadır.

Jung, dindarlığı, “istence bağlı keyfi hareketlerin bir sonucu olmayan dinamik bir varlığa veya etkiye, dikkatli ve özenli bir şekilde uymak” olarak tanımlayarak insanın iradesi dışında ve içgüdüsel olduğunu belirtmektedir.⁷¹

Himmelfarb, dindarlığı “dinin, inanan kişinin ilgilerini, inançlarını veya faaliyetlerini meşgul etme ölçüsü”⁷² olarak tanımlamaktadır. Glock, “dini inanç, bilgi, uygulama ve deneyimlere bağlılık”⁷³ ile ifade etmektedir. Holm ise “dini düşünce ve kanaatler (dogmalar), dinî tutum ve davranışlar, dinî tecrübeler”⁷⁴ olarak tanımlamaktadır.

May, dindarlığı, kişinin kendisi ve çevresine olan katkısına göre ele almaktadır. Dindarlığı sağlıklı ve sağlıksız dindarlık olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Sağlıklı dindarlık, kişinin çabası neticesinde gerçekleşir ve bireyin gelişmesini açısından olumlu fonksiyonlara sahiptir. Ancak sağlıksız dindarlık, dini içselleştirilmediği ve bu yüzden anlam arayışının gerçekleşmediği dindarlıktır. Sağlıksız dindarlık, bireyin gelişimi için olumsuzluklar içermektedir.⁷⁵

Ülkemizde dindarlıkla ilgili araştırma yapanlar da dindarlığı tanımlamaya çalışmışlardır. Turan, dindarlığı “benimsenen dini inancın, bireysel bir değer atfı ile kişiselleştirilmesi ve bireyin kişiselleştirdiği bu dini gereklere sadakati”⁷⁶; Kayıklık, “kutsal öğretinin insan hayatında canlanması”⁷⁷; Köse ve Ayten, “dini ilkelerin gerek bireysel gerekse toplumsal yaşantıya aktarılmış hali”⁷⁸; Cihirlioğlu, “nihai gerçek,

⁷⁰ Antoine Vergote, *Din, İnanç ve İnançsızlık: Psikolojik İnceleme*, çev. Veysel Uysal (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı (İFAV) Yayınları, 1999), 88.

⁷¹ Jung, *Psikoloji ve Din*, 6.

⁷² Harold S. Himmelfarb, “Measuring Religious Involvement”, *Social Forces* 53/4 (01 Haziran 1975), 607.

⁷³ Charles Y. Glock, “On the Study of Religious Commitment”, *Religious Education* 57/sup4 (01 Temmuz 1962), 99.

⁷⁴ Holm, *Din Psikolojisine Giriş*, 24.

⁷⁵ Özer Çetin, *Rollo May Psikolojisinde Din ve Kişilik* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2019), 74-82.

⁷⁶ Turan, *Kişilik ve Dindarlık*, 110.

⁷⁷ Hasan Kayıklık, *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine* (Adana: Karahan Kitabevi, 2011), 191.

⁷⁸ Köse - Ayten, *Din Psikolojisi*, 111.

kutsal varlık veya kutsal nesne ile bireyin ilişkisini ifade etmesi, sürdürmesi, dönüştürmesi ya da özdeşim kurmayı aramasından kaynaklanan duygular, düşünceler, davranışlar ve yaşantılar”⁷⁹; Hökelekli, “belli bir dinin inanç ve öğretilerinin belli bir zaman ve şartlarda belli bir kişi ya da grup ya da toplum tarafından yaşanması” ve “yaşanan din”⁸⁰; Okumuş, “insanın iman-amel temelinde ortaya koyduğu dini tutum, deneyim ve davranış biçimini, yani dinî yaşantıyı veya dindarca hayatı; inanılan dinin emir ve yasakları doğrultusunda yaşamayı ifade eden ve inanç, bilgi, tecrübe/duygu, ibadet ve etki, organizasyon gibi boyutları olan bir olgu”⁸¹; Kurt, “bireyin hem ibadetlerinde hem de bütün davranışlarında sergilediği öznel bir kulluk göstergesi”⁸²; Tekin, “dinin insan hayatına nüfuz derecesi”⁸³; Arslantürk, “din özelliği taşıyan her hangi bir dinin kabulü, benimsenmesi ve davranış hâline getirilme derecesi”⁸⁴; Yapıcı, “inancın ve dinin bireysel hayata yansımaları”⁸⁵; Uysal, “dine göre kişinin olumlu tutumu ve davranışlarıyla ortaya koyduğu bir dinî tarz”⁸⁶; Karaca, “insanın kendisi, Allah ve âlemle ilgili farkındalığı gerektiren bir bilinç hali”⁸⁷ olarak tanımlamaktadırlar.

İslam dini bakımından dindarlık, aklı kullanmayı ve Allah’ın kitabına uymayı gerektirir. İnsan, Kur’an ayetleriyle ve aklıyla çevresinde bulunan diğer tüm ayetleriyle Allah’ı bilir ve ona göre bir hayat yaşar.⁸⁸

İslam’da dindarlık, etki, bilgi, inanç, ibadet, bireysel ve toplumsal işlev boyutlarıyla oluşmaktadır. İslam’da temel boyut inanç boyutudur. Müslüman birisi inanç esaslarını temel alarak hayatını da bu inanç esaslarına göre düzenlemek ister. Ancak bu boyutların tamamı birbiriyle bağlantılıdır.⁸⁹ Bu anlamda Çakan, dindarlığı “tevhid, istikamet,

⁷⁹ Fatma Gül Cirhinlioğlu, *Din Psikolojisi* (Ankara: Nobel, 2010), 59.

⁸⁰ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 43.

⁸¹ Ejder Okumuş, *Gösterişçi Dindarlık* (İstanbul: Ark Kitapları, 2017), 38.

⁸² Kurt, “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”, 2.

⁸³ Mustafa Tekin, “Dindarlık Bağlamında Amel-i Salih Kavramına Sosyolojik Bir Yaklaşım”, *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*, ed. Hayati Hökelekli (Bursa: Kurav Yayınları, 2006), 53.

⁸⁴ Zeki Arslantürk, “Dindarlığın Bağımsız Değişkenleri”, *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*, ed. Hayati Hökelekli (Bursa: Kurav Yayınları, 2006), 2397.

⁸⁵ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 23.

⁸⁶ Uysal, *Geleneksellik-Çağdaşlık Bağlamında Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*, 46.

⁸⁷ Karaca, *Din Psikolojisi*, 2015, 73.

⁸⁸ Abdülaziz Bayındır, “Kur’an’da Dindarlık”, *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*, ed. Hayati Hökelekli (Bursa: Kurav Yayınları, 2006), 27-43.

⁸⁹ Veysel Uysal, “İslami Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Çalışma”, *İslami Araştırmalar Dergisi* 8/3-4 (1995), 265-271.

dürüstlük ve ibadet/kulluk erdemlerini birlikte sahiplenip gücü ölçüsünde yaşamak”⁹⁰ olarak tanımlamaktadır.

Dindarlık, ibadet ve sâlih amelle yakından ilintilidir. İbadetler, dine bağlılığın bir göstergesidir. İbadet sadece namaz, oruç, zekat, hac gibi ritüelleri değil aynı zaman da Allah’ın razı geldiği ve sevdiği her türlü söz ve davranışı kapsamaktadır. Bu bağlamda komşuluk, aile hayatı, insani ilişkiler, dürüstlük, selamlaşma gibi birçok gündelik faaliyeti oruç, namaz, zekat, hacla birlikte salih amel olarak görülmektedir. Kur’an’da da imandan hemen sonra salih amel vurgulanmaktadır. Bu anlamda hayatın her aşaması ibadet hali olarak değerlendirilmektedir.⁹¹ Kısaca İslam’a göre dindarlık, Allah’ın çizdiği sınırlar çerçevesinde yaşamaktır.⁹²

Dini hayatın yansıması olarak görülen dindarlığın sürekliliği ve olumlu sonuçları için ahlak boyutu önemlidir. Dindar dediğimiz kişide ahlak boyut olmazsa kişi ahlaki yoksunluklar yaşamakta ve bazılarınca bu durum “dinî eksiklik” olarak algılanabilmektedir.⁹³

Dindarlık tanımlarına bakıldığında özetle dindarlığın üç temel unsuru vardır. Birincisi, tabiatüstü özelliklere sahip bir Varlık algısıdır. İkincisi, bu varlığı kabul eden insandır. Üçüncüsü de Tanrısal istek ve tavsiyelerine göre yapılandırılan bir hayat, yani dini hayattır.⁹⁴

Dindarlığın birçok tanımının yapıyor olması onun birden çok kaynağının olduğunu göstermektedir. Dindarlığın ne olduğunu anlamaya çalışmak kadar dindarlığın nasıl oluştuğunu da bilmek önemlidir. Dindarlığın ortaya çıkmasına neden olan birçok önemli etken sayabiliriz. Bireyin inanma duygusu, fıtrata, kişilik özellikleri, entelektüel bilgisi, kültürü, endişeleri, acıları, problemleri, acizliği, istekleri, davranışları, korkuları,

⁹⁰ İsmail Lütfi Çakan, *Dindarlık Dinde Olanı Yaşamaktır* (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı (IFAV), 2016), 42.

⁹¹ Tekin, “Dindarlık Bağlamında Amel-i Salih Kavramına Sosyolojik Bir Yaklaşım”, 55-56.

⁹² Halit Bülbül, *Dindarlık ve Dincilik* (İstanbul: Doğu Kitabevi, 2023), 14.

⁹³ Enver Uysal, “Dindarlığın Ahlâkî Temeli”, *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*, ed. Hayati Hökelekli (Bursa: Kurav Yayınları, 2006), 94.

⁹⁴ Karaca, *Din Psikolojisi*, 2015, 73.

kaygıları, beklentileri gibi çok sayıda etken bulunmaktadır. Dindarlık kaynaklarının içinde psikolojik, biyolojik, toplumsal, entelektüel ve fitri gibi çeşitli kaynakların olduğu görülmektedir.⁹⁵ Bunlarla birlikte yaş, doğum ve yerleşim yeri, eğitim düzeyi, meslek, ekonomik durum ve aldığı dini eğitim gibi değişkenler de bireyin dindarlığını etkilemektedir.⁹⁶

Dindarlık, bireylerin kişiliklerini, yaşam biçimlerini, kendini gerçekleştirmelerini, ruh sağlığını, tutum ve değerlerinin oluşmasını etkilemektedir. Aynı zamanda toplumların şekillenmesinde de etkili olduğu yadsınamaz bir gerçekliktir.⁹⁷ Ancak dinin etkisi, bireye, dindarlığın kalitesine, dini inanç ve değerlerin kişinin hayatıyla bütünleşmesine ve sosyal çevreye bağlı olarak farklılaşabilmektedir.⁹⁸

Dinin etkisinde farklılaşma olduğu gibi dindarlığın ölçülmesi konusunda da güçlükler ortaya çıkmıştır. Çünkü daha önce de belirtildiği gibi her dinin kendine özgü dindarlık şekilleri, ibadetleri ve toplumsal faaliyetleri vardır. Dindarlığı değerlendirirken de bütün bu çeşitliliği göz önünde bulundurmak gerekir.⁹⁹

Sosyal bilimciler, insanlık tarihiyle birlikte var olan ve insanın ayrılmaz bir parçası olarak varlığını devam ettiren din üzerine araştırmalar yapmışlar ve onu anlamak için farklı yaklaşım biçimleri geliştirmişlerdir. Bazı araştırmacılar doğrudan dini anlamaya çalışırken bazı araştırmacılar da dinin insan hayatındaki yerini belirlemek için çaba sarfetmişlerdir.¹⁰⁰ Bunun neticesinde, bir bireyin dindarlığının tespit edilmesi ya da dinin bireyin hayatının hangi yönlerini ne şekilde etkilediği konusu, araştırmacıları dinin boyutlarını araştırmaya ve ölçekler geliştirmeye yönlendirmiştir.¹⁰¹

⁹⁵ Kayıklık, *Din Psikolojisi*, 2011, 90-91.

⁹⁶ Kemaleddin Taş, “Dindarlığa Etki Eden Faktörler”, *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13 (Şubat 2004), 83.

⁹⁷ Nilüfer Voltan Acar vd., “Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 12 (1996), 45-46.

⁹⁸ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 69.

⁹⁹ Hüseyin Yılmaz, *Din ve Dindarlık* (İstanbul: Hikmetevi Yayınları, 2014), 47.

¹⁰⁰ Hasan Kayıklık, “Bireysel Dindarlığın Boyutları Ve İnanç-Davranış Etkileşimi”, *İslâmî Araştırmalar* 19/3 (Din Psikolojisi Özel Sayısı) (2006), 491.

¹⁰¹ M. Emin Köktaş, *Türkiye’de Dinî Hayat: İzmir Örneği* (İstanbul: İşaret Yayınları, 1993), 50.

Dinin bireyin tüm hayatını kapsamasından dolayı dindarlığı belirleme ve ölçme alanında zamanla farklı yaklaşımların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bazılarına göre dindarlık tek boyutlu iken bazılarına göre ise çok boyutlu bir olgudur.¹⁰² Dindarlığı ölçme çalışmaları ilk önce tek boyutlu yaklaşımlarla başlamıştır. Geliştirilen ölçeklerde dindarlığın alanı ve sınırlılığı oldukça dardı. Sadece inanç ve kiliseye karşı tutumları ölçen ifadeler yer almaktaydı. Dindarlığı ilk defa anket aracılığıyla korelasyonel araştırma yapan Stanley Hall, James Leuba, Edwin Starbuck ve William James gibi psikologlar tek boyutlu bir yaklaşımla ele alarak, dindarlığın sadece duygu boyutu üzerinde durmuşlardır. Ancak bir kısım psikolog, dindarlığa tek boyutlu olarak yaklaşmanın yetersiz olduğunu belirterek iki boyutlu yaklaşım teklif etmişlerdir. Bu iki boyutlu yaklaşıma Allport'un iç kaynaklı ve dış kaynaklı dindarlık tiyolojileri en iyi örnektir. Çok boyutlu dindarlık anlayışının ortaya çıkması yine tek boyutlu dindarlık yaklaşımlarının tartışıldığı zamanlara rastlamaktadır. İlk olarak dindarlığın çok boyutluluğu hususu Baron Friedrich von Hügel tarafından ortaya atılmıştır. Çok boyutlu dindarlığın gelişmesi açısından Glock, Lenski ve Fukuyama'nın çalışmaları önemlidir. Ancak ilk kategorik ve sistemli çalışmayı Glock yapmıştır.¹⁰³

Dindarlıkla ilgili çalışma yapan psikologların belirtmiş olduğu boyutlara tek tek değinmek yerine sadece herkes tarafından kabul görmüş Glock ve Stark'ın yapmış olduğu dindarlık boyutlarını belirteceğiz. Glock ve Stark dindarlığı “inanç, duygu (tecrübe), davranış (pratik), bilgi ve etki” olmak üzere beş boyutta değerlendirmişlerdir.¹⁰⁴ İslâm anlayışındaki dindarlık yaklaşımı da bu çok boyutlu dindarlık anlayışına uygundur. Çünkü İslâm anlayışında din sadece inanç ile sınırlı değildir. Aynı zamanda İslâm dini mensuplarından belli davranışlar sergilemesini, namaz, oruç ve zekat gibi ibadetleri yapmasını istemektedir.¹⁰⁵ Bu anlamda ülkemizde

¹⁰² Turan, *Kişilik ve Dindarlık*, 113-114.

¹⁰³ Murat Yıldız, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, *Tabula Rasa: Felsefe-Teoloji* 1/1 (2001), 24-33.

¹⁰⁴ Rodney Stark - Charles Y. Glock, *American Piety: The Nature of Religious Commitment* (Berkeley: University of California Press, 1974), 14; Glock, “On the Study of Religious Commitment”, 98-110.

¹⁰⁵ Turan, *Kişilik ve Dindarlık*, 115; Yıldız, *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*, 105-107.

de dindarlık ölçüm çalışmalarında, bütün dinleri kapsayıcı ve kabul görmesinden dolayı Glock ve Stark'ın dindarlık boyutları temel teşkil etmektedir.¹⁰⁶

Uluslararası ve ülkemizdeki dindarlık ölçüm ve araştırma ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında genelde nicel yöntem kullanıldığı görülmektedir. Her ne kadar nicel yöntem ile insanlar dindar, az dindar ya da dindar değil diye sınıflandırılrsa da bireylerin dindarlıkları hakkında derinlemesine bilgi vermemektedir. Bu yüzden kişisel gelişim ve özellikleri göz önünde bulundurularak dindarlık hakkında derinlemesine bilgi alabilmek için yüz yüze mülakatlarla desteklenen alan araştırmaların yapıldığı nitel çalışmalar da yapılması gerekmektedir.¹⁰⁷

Bilindiği üzere dindarlığın kişisel dindarlık ve toplumsal dindarlık olmak üzere iki görünümü de vardır.¹⁰⁸ Kurumsal dindarlık, tören, pratik ve din görevlilerin gerçekleştirdiği çeşitli faaliyetlerinde kendisini gösterirken bireysel dindarlık, duygu ve tecrübe öne çıktığı yani dinin içte yaşanmasını ifade etmektedir.¹⁰⁹ Ülkemizde dindarlığın farklı boyutlarının ve tipolojinin yaşanmasının yanında bireysel ve toplumsal görünümde yaşandığı da bilinen bir gerçektir. Ülkemizdeki dindarlığın doğru anlaşılması ve yorumlanması için dindarlığın bireysel ve toplumsal yönünün de araştırılması gerekmektedir.¹¹⁰

Dindarlık çeşitlerinin, boyutlarının ve tipolojilerinin çeşitliliğinin çok olduğu açıktır. Bizim çalışmamızla ilgili olan dindarlığın boyutları (inanç, ibadet, bilgi, duygu, etki), dindarlığın tipolojileri (iç güdümlü, dış güdümlü) ve bireysel-kurumsal dindarlık hakkında bilgi vermekle yetinilecektir.

¹⁰⁶ Cemile Zehra Köroğlu, “Türkiye’de Dini Hayatın İncelenmesi: Bütüncül Bir Yaklaşım”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/2 (2012), 89.

¹⁰⁷ Yılmaz, *Din ve Dindarlık*, 50-52.

¹⁰⁸ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 25.

¹⁰⁹ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 27.

¹¹⁰ Yılmaz, *Din ve Dindarlık*, 51.

1.2.1. Dindarlık Boyutları

Dünya dinlerinden Hristiyanlık, Yahudilik ve İslam gibi dinler kendi mensuplarından farklı şeyler istediği gibi bu dinlerde dindarlığın kendini gösterdiği genel boyutları açısından benzerlikler vardır. Dinlerde olan bu ortak boyutlar ise inanç, ibadet, bilgi, duygu (tecrübe) ve etki boyutlarıdır.¹¹¹

İnanç Boyutu

Dini inanç, yüce veya duyular üstü bir varlık ile insan arasındaki ilişkileri düzenleyen esaslara denir.¹¹² Her dinin mensuplarından inanmasını ve kabul etmesini istediği inanç esasları vardır. Bu inanç esaslarının içeriği sadece farklı dinlerde değil aynı dinin içinde de farklı olabilir. Bir insanın din ile bağ kurması öncelikle o dinin temel inanç esaslarını kabul etmesiyle başlar.¹¹³ Bu anlamda inanç, bir tür bağlanmadır. Dindar insan, kendisini ilahi varlığa bağlayan ve O'nunla muhabbette olmasını sağlayan belli inançların sahibidir. Sahip olunan bu inançlar dini hayatın özünü oluşturmaktadır.¹¹⁴ Dini inanç denilince akla öncelikle Tanrı inancı gelir. Tanrı inancı merkezi bir rol oynar. Çünkü Tanrı inancı olmadan diğer inanç esaslarının, ibadetlerin ve davranışların olması mümkün değildir. Tanrı inancının olmadığı bir yerde dinden ya da dini yaşayıştan bahsedilemez.¹¹⁵ Dini inancın başlangıç ve temel noktası ise “kabul ve tasdik”tir. Dinin belirttiği ilkeleri doğru olduğuna inanmak ve bunları kabul etmektir. Bunu “itaat ve uyum” takip eder. Kısaca Allah'ın emirlerine inanılır ve bunlara uyulur. Önemli olan sadece inanmak değil aynı zamanda inanılan şeyin yaşanması ve davranışlara yansımasıdır.¹¹⁶ Bu çerçevede dini inancın üç işlevi bulunmaktadır. Birincisi, ilahi bir varlığı kabul etmektir. İkincisi, dinin koyduğu diğer belirttiği

¹¹¹ Glock, “On the Study of Religious Commitment”, 98-99; Ralph W. Hood Jr. vd., *The Psychology of Religion: An Empirical Approach* (New York: Guilford Press, 1996), 11; Charles Y. Glock, *Dindarlığın Boyutları Üzerine*, çev. Yasin Aktay - M. Emin Köktaş (Ankara: Vadi Yayınları, 1998), 253-254; Stark - Glock, *American Piety*, 14-15.

¹¹² Peker, *Din Psikolojisi*, 73.

¹¹³ Glock, “On the Study of Religious Commitment”, 99; Köktaş, *Türkiye’de Dinî Hayat*, 53; Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 52.

¹¹⁴ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 74.

¹¹⁵ Hüseyin Certel, *Din Psikolojisi* (Ankara: Andaç Yayınları, 2003), 86.

¹¹⁶ Hasan Arslan, “Dindarlık Boyutları, Algıları ve Uygulamaları”, *Hikmet Yurdu* 4/7 (2011), 41.

ilkelerine inanmaktır. Üçüncüsü de ilahi iradenin amacının yerine gelmesi ve gerçekleşmesidir.¹¹⁷

İbadet (Pratik) Boyutu

İbadet, dinlerin çoğunda merkezi bir rol oynamaktadır. Tanrı'yı etkilemek için yapılan dinsel ayinler ve pratiklere ibadet denilmektedir.¹¹⁸ Bu pratik ve uygulamalar çok çeşitlilik arz etmekle birlikte dua, zikir, kurban, hac, oruç, namaz ve dini törenler bunların başında gelmektedir.¹¹⁹

İbadet boyutu olmayan bir dinden bahsetmek neredeyse mümkün değildir. Ancak her dinin kendine özgü ibadet şekilleri vardır. İbadetler, yüce varlığa yönelik beslenen derûnî bağlılığın davranışlardaki sembolik göstergesidir.¹²⁰ İbadetlerin iki amacı vardır. Birincisi insanı kendisini kötülüklerden arındırmaktır. İkincisi de kişinin dini inancına olan bağlılığını artırmaktır.¹²¹

Bireylerin dini ibadet boyunu araştırırken üç anlayış ortaya çıkmaktadır. Bunlar, kişinin ibadete katılma sıklığı, dua gibi özel bir pratiğin izlenmesi ve insanlar için uyguladıkları bu pratiklerin ne anlama geldiği meselesini açıklamaktır.¹²²

Duygu (Tecrübe) Boyutu

Dinî duygu (tecrübe) boyutu, kişinin kutsal alanla doğrudan iletişim sürecinde yaşadığı dinî duyguları içermektedir. Bu süreçte bir din mensubunun inandığı yüce varlığı içinde hissetmesiyle şekillenmektedir. Bu ilişkiye bağlı olarak uyanan sezgiler, duygular ve duyumlar dinî duygunun değişik türlerini açığa çıkarmaktadır.¹²³ Allah ile iletişimde

¹¹⁷ Glock, "On the Study of Religious Commitment", 101.

¹¹⁸ Michael Argyle, "İbadet ve Dua", çev. Mustafa Koç, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1/21 (01 Aralık 2006), 318.

¹¹⁹ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 74.

¹²⁰ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 155.

¹²¹ Yılmaz, *Din ve Dindarlık*, 36.

¹²² Glock, "On the Study of Religious Commitment", 103.

¹²³ Muhammed Kızılgeçit, *Din Psikolojisinin 200'ü*, ed. Bülent Akot (Ankara: Otto Yayınları, 2017), 90.

yaşanılan dini duygular, ortam ve şartlara göre bunların içerik yönünden, etki ve sonuçları bakımından birçok türe ayrılmaktadır.¹²⁴

Dinler, dindar bireylerin kutsal olanla doğrudan temas ettiğini ya da dini bir duyguyu deneyimlediğini kabul etmektedirler. Bu duygu, ilahi bir aşk halinde ya da korku halinde, mutluluk veya huşu halinde, huzur bulmada ya da Tanrı ile heyecanlı bir ilişkide ortaya çıkabilir.¹²⁵ Bu boyut, yaşanan dini duygu ile ilgili olumlu ya da olumsuz bütün duyguları kapsamaktadır.¹²⁶ Buna göre dinî duygular, tek bir duygu şeklinde değildir. Dini olaylar karşısında bireyde beliren duyguların tamamıdır. Aynı zamanda bu dini duygular her kişide farklı şekilde ve şiddette görülebilir. Dinî korku, sevgi, saygı, bağlılık, hayranlık, razı olma, şükür, hamd, sabır, ümit, hüzn, teslimiyet, güvenme, pişmanlık gibi dinî duygular örnek verilebilir.¹²⁷

Bilgi Boyutu

Dinin bilgi boyutu, dinlerin mensuplarından inancının temel esaslarını ve kutsal metinlerini bilmesini ve onlara güvenmesini istediği boyuttur. Bir dine inanmak için önce o dinin esaslarını ve ilkelerini bilmek gerekir.¹²⁸ Çünkü bir inancın kabulü için bilgi ön koşuldur. Ancak inanç bilgiyi takip etmez ve bilgi de inanca bağlı değildir. Hatta az bir bilgi ile kişi inanabilir.¹²⁹ Tabii Tanrı'ya inanmayan bir kişi de dinî bilgi sahibi olabilir.¹³⁰ Ancak dinî bilgi inançla bir değer kazanır. Çünkü inançsız birinin dinî bilgisi ne kadar çok olursa olsun bu, dindarlığın bir göstergesi olarak kabul edilmez. Bir insanın dindarlığının göstergesi olarak dini bilgi seviyesi, dinî bilgi öğrenmeye karşı isteklilik, dini öğrenmek için ayrılan zaman ve önemseme derecesi gibi durumlar

¹²⁴ Hökeleli, *Din Psikolojisi*, 132-137.

¹²⁵ Glock, "On the Study of Religious Commitment", 99.

¹²⁶ Yıldız, *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*, 98.

¹²⁷ Certel, *Din Psikolojisi*, 116-117.

¹²⁸ Glock, "On the Study of Religious Commitment", 99.

¹²⁹ Stark - Glock, *American Piety*, 16; Kayıklık, *Din Psikolojisi*, 2011, 196.

¹³⁰ Glock, "On the Study of Religious Commitment", 105.

sayılabilir. Bütün bunlarla birlikte din hakkında sahip olunan bilgiler, kişiden kişiye, gruptan gruba değişik düzeylerde yer alsada dindarlığın ayrılmaz bir özelliğidir.¹³¹

Etki Boyutu

Dinin etki boyutu, dini inanç, duygu, bilgi ve ibadet boyutlarının insanın düşünce, duygu ve davranışlarında bıraktığı izlerin bir bütünüdür. Bu boyut, diğer boyutların günlük hayata olan yansımalarını içeren bir boyuttur.¹³²

Dinler, mensuplarının hayatlarını etkileyerek onların davranışlarında düzenlemeler yapmak ister. Bu anlamda dindarın yapması ve yapmaması gereken davranışlar vardır. Dindar bireyler, bilinçli ya da bilinçsiz olarak inandığı değerleri davranışlarına yansıtır. Dini inanç ve değerler, alkol ve uyuşturucu kullanımı, intihar, evlilik ve boşanmaları, diğer insanlarla olan ilişkileri, yardımlaşma gibi pek çok hususta tutum ve davranışları etkiler.¹³³

Glock, bütün dinlerin, dini bağlılık ve imanın bazı sonuçlarının ve etkisinin olması gerektiğini ifade etmiştir. Bu sonuçlar, hem dindar bireyden ne beklendiği hem de onun bizzat ne yaptığıyla ilgilidir. Bu anlamda bir insanın kendi dini inancının sonucu ve etkisi olarak ne yapması gerektiğine dair beklentiler, bazı davranışlardan kaçınmayı ve bazı davranışlara da aktif olarak katılmayı kapsamaktadır.¹³⁴

1.2.2. İç güdümlü ve Dış Güdümlü Dindarlık

Alport, dindarlığı, “dışsal dindarlık” ve “içsel dindarlık” olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Dışsal dindarlık, bireyin dini fayda sağlamak için kendi çıkarları için

¹³¹ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 54.

¹³² Köse - Ayten, *Din Psikolojisi*, 114.

¹³³ Karaca, *Din Psikolojisi*, 2015, 104.

¹³⁴ Glock, “On the Study of Religious Commitment”, 107.

kullandığı dindarlıktır. İçsel dindarlık, bireyin hayatındaki amacının anlamını dinde bulduğu ve dini ilkeleri içselleştirdiği dindarlık tipidir.¹³⁵

İç GÜdümlü Dindarlık

Allport'a göre din, kişinin arzu ve statüsünü yüceltmek için kullandığı bir olgu değildir. Din, araçsal olarak kullanılan bir oluşum değildir. Aksine din, içsel olarak yaşanmalıdır.¹³⁶

İçsel dindarlık, dünyayı anlama ve yaşam tarzı için temel sağlayan bir anlayıştır. İçsel dindarlıkta din, başlı başına bir amaç olarak ele alınmaktadır.¹³⁷ İç güdümlü dindarlar için en egemen güdü dindir. Bu tip dindarlarda diğer arzu ve istekler ne kadar güçlü olursa olsun dini inanç ve hükümler daha ehemmiyetli ve güçlüdür. Din, basit bir uyma şekli, makam ya da statü kazanmak için yönelinen bir eylem değildir. Bu tip dindarlar dini iyice içselleştirmişlerdir ve onu yaşamak için tamamen onun yolundan gitmektedirler. Dine samimi olarak inanmış ve kendilerini dine adanmışlardır. Din, bu tip dindarların tüm benliğini kuşatmıştır ve her konuda tek referans kaynağıdır. Allah rızası için, kendi istek ve arzularından vazgeçerek sadece dini ilkelere göre bir hayat yaşarlar. Bu tip dindarlar için din, dıştan gelen bir değer değil, içten doğan bir değerdir.¹³⁸

İç güdümlü dindarlar, iman içte canlanmaya başladığında onu yaşamaya gayret gösterirler. Bu anlamda dış güdümlü dindarlar dinden faydalanmaya çalışırken bunlar dini yaşamaya çalışırlar. Başkalarına karşı iyi niyet, dini emir ve yasaklara riayet, ibadetlere devamlılık gibi pratikler ve gözlenebilir nitelikleriyle karakterize olunan bu

¹³⁵ Allport, *Birey ve Dini*, 13.

¹³⁶ Gordon W. Allport, "Behavioral Science, Religion, and Mental Health", *Journal of Religion and Health* 2/3 (1963), 194-195.

¹³⁷ Cihirlioğlu, *Din Psikolojisi*, 62.

¹³⁸ Gordon W. Allport - J. Michael Ross, "Personal Religious Orientation and Prejudice", *Journal of Personality and Social Psychology* 5/4 (1967), 432-443; Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 63-64; Gürses, *Dindarlık ve Kişilik*, 25-26.

din, “içten doğma”, “derûnileşmiş” ya da “şahsileşmiş” özelliklerle nitelendirilmektedir.¹³⁹

Dış Güdümlü Dindarlık

Allport’a göre bazı insanlar için din, bazen yapılan törenler, sıkıcı olan alışkanlıklar, aile ve kişisel rahatlık için kullanılan bir olgudur. Kişiler dini, arkadaş ve çevresinde statü kazanmak, güç ve para kazanmak için kullanabilmektedir.¹⁴⁰

Dış güdümlü dindarlar, dini içselleştirmekten ziyade bireysel ihtiyaçlarını karşılamak için kullanmaktadırlar. Dolayısıyla bu tip dindarlar için din, “araçsal” ve “çıkarıcı” bir değere sahiptir. Bunlar dini, statü, güç ve güvenlik elde etmek, kendini haklı çıkarmak, çıkar sağlamak için kullanırlar. Din onların çıkarlarına hizmet eden bir araçtır. Onun için bu tip dindarlar, dini, her açıdan faydalı ve yararlı bulurlar. Bir satıcının mallarını satmak için yemin etmesi ve Allah’ın adını anması dışsal dini yönelime örnek verilebilir. Din, onlar için yararcı bir kurumdur. Bu anlamda din bir argüman olarak kullanılır. Bu tip dindarlar, kendi içinden gelmeksizin, kendi eğilimlerinden ve benliklerinden vazgeçmeksizin, fedakarlıkta bulunmaksızın Allah’a yönelerek Allah’tan yararlanırlar. Kuşkusuz dinin işlevi ve faydası vardır. Ancak bu tip dindarlar dini yaşamak yerine dini kullanırlar. Bu tip dindarlığa, “psikolojik ihtiyaçlar dini” ya da “fonksiyonel din” olarak diyenler de vardır.¹⁴¹

İç güdümlü dindarlık ile dış güdümlü dindarlık arasındaki farkları genel olarak şöyle belirtebiliriz:¹⁴²

- İç güdümlü dindarlar dini yaşarken dış güdümlü dindarlar kullanmaktadırlar.

¹³⁹ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 77; İbrahim Gürses, *Kölelik ve Özgürlük Arasında Din: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Sosyal Psikolojik Bir Araştırma* (Bursa: Arasta Yayınları, 2001), 84.

¹⁴⁰ Allport, “Behavioral Science, Religion, and Mental Health”, 193.

¹⁴¹ Faruk Karaca, “Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu”, *EKEV Akademi Dergisi* 3/1 (2001), 193; Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 76-77; Gürses, *Kölelik Ve Özgürlük Arasında Din*, 84-85; Gürses, *Dindarlık ve Kişilik*, 27-19.

¹⁴² Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon, 2015), 92-93; Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 64; Gürses, *Kölelik Ve Özgürlük Arasında Din*, 85-86; Gürses, *Dindarlık ve Kişilik*, 29-31.

- İç güdümlü dindarlar dini Allah rızası için yaşarken dış güdümlü dindarlar kendileri için yaşarlar.
- İç güdümlü dindarlar dini değerlere her zaman başvururken dış güdümlü dindarlar zaman zaman başvururlar.
- Din, iç güdümlü dindarların kişiliği haline geldiğinden dinleri için yaşarken dış güdümlü dindarlar ise dinden fayda görmediklerinde kolayca vazgeçerler.
- İç güdümlü dindarlar için din içselleşmişken dış güdümlü dindarlar için çıkar elde etmek için kullanılan bir araçtır.

1.2.3. Bireysel ve Kurumsal Dindarlık

Dindarlık, kamusal bir alanda (kurumsal dindarlık) ya da bireysel olarak yaşanabilir. Topluca yapılan ibadetler, özel gün ve gecelerde mevlit, hatim gibi faaliyetleri yerine getirmek kurumsal ibadetin göstergeleridir. Burada din, bir aidiyet ve bir cemaat kültürü içinde yaşanır. Bireysel dindarlıkta ise kişi inancını dini faaliyetlerle ve ibadetlerle değil de bireysel tecrübelerle yaşar. Burada dinin yaşanması için kurumsal bir aidiyet ve cemaat kültürüne gerek yoktur. İnanç Tanrı ile insan arasındadır.¹⁴³

Kurumsal dindarlıkta birey kendi içsel değerlerinden daha çok topluma bağlı olarak dinsel bir yaşayış tercih eder. Din toplumdan öğrenilir ve toplum içinde yaşanır. Sekülerleşme ya da bireysel nedenlerden dolayı birey, kurumsal dindarlıktan bireysel dindarlığa yönelebilmektedir. Kişi inandığı dini kendi başına yaşamaya çalışmakta ve Tanrı ile kendisi arasında geçen bir yaşam ortaya çıkarmaktadır. Kişi bireysel dindarlıkta dini olduğu gibi yaşamakta ve içten, gösterişsiz bir şekilde hayatına yansıtmaya çalışmaktadır.¹⁴⁴ Bu anlamda tahkiki dindarlık, bireysel dindarlığa; taklidi dindarlık ise kurumsal dindarlığa karşılık gelmektedir. Tahkiki dindarlık, geleneksel ve otoriteye bağımlı anlayışlardan, bireysel ve özerk bir dindarlık yaşayışına yükselme durumudur. İçten gelerek dine yönelen bir kişi, Allah'a daha yakın olmaya çalışmakta ve dini değerleri benimseyerek samimi bir şekilde dini yaşamakta ve kendini dine

¹⁴³ Hasan Meydan - Sare Aydın, "Üniversite Gençliğinin Kurumsal ve Öznel Dindarlığa Bakışı ve Etkileyen Faktörler Üzerine Nitel Bir Araştırma", *Bülent Ecevit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/2 (2020), 305.

¹⁴⁴ Kayıklık, *Din Psikolojisi*, 2011, 225-228.

adamaktadır. Taklidi dindarlık, gelenek ve otoriteye bağımlı olarak yaşanan bir dindarlıktır. Geleneksel inançlar, tören, katılım, dini gruplar taklidi dindarlığın göstergeleridir. Burada kişi kendi içsel yönelimlerinden daha çok toplumun standartlarına sıkı sıkıya bağlı bir dindarlık anlayışına sahiptir.¹⁴⁵

Kurumsal dindarlık, bireye aile ve topluluk olma duygusu vermekte ve bu şekilde kurulan yakın ilişkiler problemlerle mücadele etmede yarar sağlamaktadır. Kamusal dini uygulamaların sıklığı ile psikolojik iyilik ve fiziksel sağlık arasında olumlu ilişkinin olduğu da belirtilmektedir.¹⁴⁶

2. Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma

2.1. Başa Çıkma

Her bireyin kendine göre bir anlam dünyası vardır. Birey, kendi deneyimlerine yüklediği anlamlarla kendi yaşantısını oluşturur. Kişi, bu anlamlardan doğru olanı bulursa sorunlarla karşılaştığında çabalamayı bırakmayacak ve kaçmayacaktır. Birey, kendi yaşamını bu anlam içerisinde mücadele edecek ve olumsuzlukların üstesinden gelecektir.¹⁴⁷

İnsanlar, günlük hayatın içerisinde stres, hastalık, ölüm, sel, deprem, kaza, ayrılık gibi birçok istenmeyen olay yaşamaktadırlar. Bu olumsuzluklarla birlikte kişi çöküntü yaşar ve bunun neticesinde de bedensel ve ruhsal hastalıklara yakalanabilir. İşte bireyin bu gibi istenmeyen durumlarla ve stresle mücadele sürecine “başa çıkma” denilmektedir.¹⁴⁸ Başa çıkma, sorunları çözmek ve stresi azaltmak için bilişsel ve eylemsel çabaları ifade etmektedir.¹⁴⁹

¹⁴⁵ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 65-67.

¹⁴⁶ Cırhınlioğlu, *Din Psikolojisi*, 74.

¹⁴⁷ Alfred Adler, *Yaşamın Anlamı ve Amacı*, çev. Fadime Erkek (İstanbul: Olimpos Yayınları, 2021), 11-32.

¹⁴⁸ Hayati Hökelekli, *Psikolojiye Giriş* (Bursa: Emin Yayınları, 2021), 217-218.

¹⁴⁹ Richard S. Lazarus - Susan Folkman, “The Concept of Coping”, *Stress and Coping: An Anthology*, ed. Alan Monat - Richard S. Lazarus (Columbia University Press, 1991), 190.

Birey, başına gelen olumsuzluklardan kurtulmak için öncelikle değerlendirmelerde bulunur. Bu değerlendirme iki aşamalıdır. İlk olarak, kişi bu durumda kendisinin tehlikede olup olmadığını değerlendirir. Bu değerlendirmeden sonra kişi ikinci olarak, zararın üstesinden gelmek veya zararı önlemek için neler yapabileceğini değerlendirir. Bu değerlendirmede, durumu değiştirmek, kabul etmek, daha fazla bilgi aramak veya dürtüsel hareket etmekten kaçınmak gibi çeşitli başa çıkma seçeneklerini düşünür.¹⁵⁰ Bu değerlendirme sonucunda durum birey için stres ve tehdit oluşturuyorsa o zaman kişi bu durumdan kurtulmak için neler yapması gerektiğini düşünerek başa çıkma stratejilerini geliştirir. Bu değerlendirmeler ve başvuru stratejiler kişiden kişiye göre değişebilir.¹⁵¹ Lazarus ve Folkman’a göre sıkıntının üstesinden gelebilmek için başa çıkmanın iki işlevi vardır. Bunlar, “problem odaklı başa çıkma” ve “duygu odaklı başa çıkma” stratejileridir.¹⁵²

Problem odaklı başa çıkma stratejisinde birey, sıkıntılı durumun etkisini azaltmak ya da ortadan tamamen kaldırmak için çözüme yönelik adımlar atar. Bu stratejide kişi, problemi çözebilmek için problemi tanımlar, çözüm önerileri düşünür ve bu çözümleri uygular. Duygu odaklı başa çıkma tarzında ise birey, olay ya da durumu değiştirmek için çaba sarf etmez. Kişi duygusal sıkıntısını azaltmak için kaçınma, küçültme, uzaklaşma ve olumlu karşılaştırma gibi stratejileri kullanır.¹⁵³ Başa çıkma sürecinde bu iki stratejinin de yararları olmaktadır.¹⁵⁴

Her bireyin, hayata karşı kendine özgü bir yönelim sistemi vardır. Bu yönelim sistemi, seküler ya da kutsal olabilir.¹⁵⁵ Bu anlamda birey başına gelen istenmeyen durumların

¹⁵⁰ Susan Folkman vd., “Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms.”, *Journal of Personality and Social Psychology* 50/3 (1986), 572.

¹⁵¹ Halil Ekşi, *Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlâhiyat Ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001), 21-22.

¹⁵² Folkman vd., “Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms.”, 572.

¹⁵³ Sueda Özcan Ceran, *The Role of Hope and Coping Styles in Optimism* (Ankara: The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University, Master Thesis, 2013), 21-22; Nevzat Gencer, *Hemodiyaliz Hastalarında Dindarlık ve Öznel İyi Oluş* (Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019), 59.

¹⁵⁴ Ayşe Güner, *Lise Öğrencilerinde Stres Başa Çıkma ve Dinî Başa Çıkma* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006) ((TDV İslâm Araştırmaları Merkezi)), 120 y./46-47.

¹⁵⁵ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 40.

üstesinden gelebilmek için dine yönelebilir ve dinden güç alabilir. Bu anlamda başa çıkmada sıkça kullanılan bir kavram da “dini başa çıkma” kavramıdır.

2.2. *Dini Başa Çıkma*

Din, birçok insanın hayatında sıkıntılarla başa çıkabilmek için önemli bir güç kaynağıdır. ABD’de yetişkinlerin %96’sı Tanrıyı kabul etmekte ve bunların %72’si de dini, hayatlarındaki en önemli ve tek etki olarak tanımlamaktadırlar. Ülkemizde yapılan dindarlık algısıyla ilgili bir araştırmada “oldukça dindarım” diyenlerin oranı %19,4, “dindarım” diyenlerin oranı %68,1, “ne dindarım ne değilim” diyenlerin oranı %10,2’dir. “Dindar değilim” diyenlerin oranı %1, “hiç dindar değilim” diyenlerin oranı %0,3’tür. Bu araştırmalarda görüldüğü gibi dinin, bireyler ve toplumlar için açık bir şekilde çok önemli olduğu anlaşılmaktadır. Ancak psikologlar ve sosyal bilimciler ise dini olguya daha az ilgi göstermişlerdir. Bunun göstergesi olarak din ve akıl sağlığı arasındaki ilişkiler incelenirken dinin yapısı basitleştirilerek ve stresli durumlarda dinin etkisinin az olduğu vurgulanarak ölçümler ve araştırmalar yapılmıştır. Buna rağmen insanlar dini, yaşamlarının zor anlarında önemli bir başa çıkma etkinliği olarak görmektedirler.¹⁵⁶ Bu anlamda insanların, felaket, deprem, kaza, savaş, ekonomik bunalım, hastalık gibi zorluklar karşısında çaresiz kaldıklarında dua ve ibadet ile İlahi yardıma başvurmaktadırlar.¹⁵⁷ Pargament’e göre dini başa çıkma, krizler veya zorluklarla başa çıkmada dinden yararlanmaktır.¹⁵⁸ Bu anlamda dini başa çıkma, “bireyin yaşamında karşılaştığı stresli durumlarda din ve maneviyatından kaynaklanan bilişsel veya davranışsal teknikleri kullanması” olarak tanımlanabilir.¹⁵⁹ Daha genel olarak dini başa çıkma, “dinî inanç ve davranışların, dinî/kültürel değerlerin zor zamanların getirdiği olumsuz duygusal sonuçların engellenmesi veya hafifletilmesi,

¹⁵⁶ Gene G. Ano - Erin B. Vasconcelles, “Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis”, *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (Nisan 2005), 461-462; Diyanet İşleri Başkanlığı, “Türkiye’de Dini Hayat Araştırması” (Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı, 2014), 240.

¹⁵⁷ Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma Ve Rûh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 26-27.

¹⁵⁸ Pargament - Raiya, “A Decade of Research on the Psychology of Religion and Coping”, 761.

¹⁵⁹ M. Naci Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma* (İstanbul: Dem Yayınları, 2005), 59.

anlamın korunması veya dönüştürülmesi ve problem çözümünün kolaylaştırılması yolunda kullanılması” olarak tanımlanmaktadır.¹⁶⁰

Din, insanlık var olduğundan beri her zaman bireyin yaşamının merkezinde yer almıştır. Sıkıntılı ve zor durumlarla karşılaşan insan dine sığınmış ve dinden yardım aramıştır. Çünkü din, bireyi olumsuz durum ve olaylardan koruyarak tedavi edici bir işlev görür.¹⁶¹ Bu şekilde dinin bireyin ruh sağlığının korunmasına olumlu etkisi olmaktadır.¹⁶² Din, sadece ruh sağlığını değil aynı zamanda insanın beden, biliş ve psiko-sosyal yönden gelişimine katkı sağlayarak bireye bütünüyle olumlu katkı sunmaktadır.¹⁶³

Bu açıklamalarla birlikte dini başa çıkmayı kimlerin kullandığı, daha çok ne zaman kullanıldığı ve kullanılmasını etkileyen durumların neler olduğu konusu da önemlidir. Dini başa çıkmayı etkileyen birçok faktör ve durum söz konusudur. Bu durum ve faktörlerden çalışmamızla ilgili olanla sınırlı tutacağız. Araştırmalarda dindarlık düzeyi yüksek olanların dini başa çıkmaya daha çok başvurdukları tespit edilmiştir. Tehlikeli ve zarar verici durumlarda da dini başa çıkma etkinliğinin sıklığında da artma gözlenmektedir. Hastalık gibi bireyleri zorlayan önemli problemlerde de dini başa çıkmaya başvurma oranı yüksektir.¹⁶⁴

İlk zamanlar dini başa çıkma ile ilgili yapılan araştırmalar azken son zamanlarda ise artmaya başlamıştır.¹⁶⁵ Dini başa çıkmada Pargament (The Psychology of Religion and

¹⁶⁰ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2021), 40-41.

¹⁶¹ Merve Kılıç, *Şiddet Mağduru Kadınlarda Stres ve Dini Başa Çıkma (Erzincan İli Örneği)* (Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023) ((TDV İslâm Araştırmaları Merkezi)), 44.

¹⁶² Mustafa Koç, “Ruh Sağlığı ile Dinî Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, *EKEV Akademi Dergisi* 9/24 (2005), 28.

¹⁶³ C. Daniel Batson vd., *Din ve Birey Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım*, çev. Ali Kuşat - Abdulvahap Taştan (Kayseri: Kimlik Yayınları, 2017), 59.

¹⁶⁴ Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, 60; Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 72-76; Zeynep Sağır, *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din* (İstanbul: Dem Yayınları, 2018), 195.

¹⁶⁵ Kenneth I Pargament vd., “Başa Çıkmanın Dinî Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler”, çev. Çiğdem Damla Balaban, ed. İhsan Çapanoğlu - Ali Ayten (Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013), 378.

Coping, 1997) ilk çalışmaları yaptığından öncü olarak kabul edilmektedir.¹⁶⁶ Nevrotiklik ile dini başa çıkma ilişkisiyle ilgili Batıda¹⁶⁷ ve ülkemizde¹⁶⁸ yapılmış çalışmalara az da olsa rastlanmaktadır. Ancak genelde konumuzla da yakın olan dini başa çıkmanın sağlık¹⁶⁹, ruh sağlığı¹⁷⁰, psikopatoloji¹⁷¹, travma¹⁷² ile ilişkisi açısından ele alındığı görülmektedir.

Dini başa çıkmanın tanımı ve açıklanmasıyla birlikte, dini başa çıkmanın hedefleri, işlevleri, yöntemleri, faaliyetleri ve sonuçlarıyla ilgili de bilgi sahibi olmak gerekmektedir.

Dini Başa Çıkmanın Temel İşlevleri ve Amaçları

Pargament ve arkadaşları, dinin ve dini başa çıkmanın günlük hayatta sıkıntı ve krizlerle baş etmede beş tane işlevini ve hedefini belirlemişlerdir. Bunlar, anlam (meaning), kontrol (control), huzur/maneviyat (comfort/spirituality), samimiyet/maneviyat (intimacy/spirituality) ve yaşam dönüşümü (life transformation)'dür. Anlam işlevinde din, acı ve şaşırtıcı durumlar karşısında bireye yaşadıklarını anlamlandırmasında yol gösterir. Kontrol işlevinde, kişinin gücünü aşan olaylar karşısında bireye birçok kontrol hissi vermek için birçok yol sunar ve bu da kişiye olayları kontrol etme gücü verir. Huzur/maneviyat işlevinde, sıkıntılı ve zor durumlarda bireyin aşkın bir varlıkla

¹⁶⁶ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 17-19.

¹⁶⁷ Steven A. Rogers vd., "Religious Coping Among Those with Persistent Mental Illness", *International Journal for the Psychology of Religion* 12/3 (Temmuz 2002), 161-175; Kenneth I. Pargament vd., "Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes Among Medically Ill Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study", *Journal of Health Psychology* 9/6 (Kasım 2004), 713-730; Jeremy T. Crostley, *Neuroticism and Religious Coping Styles as Mediators of Depressive Affect and Perceived Stress* (United States: University of North Texas, 2005); David H. Rosmarin vd., "Religious Coping Among Psychotic Patients: Relevance to Suicidality and Treatment Outcomes", *Psychiatry Research* 210/1 (Kasım 2013), 182-187; Sherman A. Lee - Nicole A. Surething, "Neuroticism and Religious Coping Uniquely Predict Distress Severity Among Bereaved Pet Owners", *Anthrozoös* 26/1 (Mart 2013), 61-76.

¹⁶⁸ Yeliz Türkol Akkaya - Muammer Cengil, "Kişilik Özellikleri ve Dini Başa Çıkma", *Dindarlık Kişilik ve Ruh Sağlığı*, ed. Nevzat Gencer - Muammer Cengil (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020), 63-88.

¹⁶⁹ Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*; Ayşe Şentepe, *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma* (Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009).

¹⁷⁰ Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma Ve Rûh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*; Seda Muz, *Bilişsel Terapi ve Dini Başa Çıkma* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009); Özlem Aydın (Güler), *Yaşamı Sürdürmede Dini İnancın Rolü* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011).

¹⁷¹ Ayşe Murat - Muhammed Kızılgeçit, "Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)", *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (Haziran 2017), 111-151.

¹⁷² Beyazıt Yaşar Seyhan, "Başa Çıkma Değeri Açısından Sabır Üzerine Nitel Bir Çalışma", *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* 49 (Mayıs 2015), 127-146.

bağlantı kurmasıyla rahatlama ve huzur hissi verir. Samimiyet/maneviyat işlevinde, Aşkın bir güce yakınlığı artırılmasını ve din adamları gibi başkalarıyla yakınlık kurulmasını istemesiyle manevi desteği teşvik eder. Yaşam dönüşümü işlevinde ise, bireye sıkıntılı anlarında hayatını dönüştürme, eski değer nesnelerini bırakıp yenilerini bulmak suretiyle kişilere yaşamlarını dönüştürmelerinde yardımcı olur.¹⁷³

Dini Başa Çıkma Yöntemleri ve Etkinlikleri

Beş temel işleve göre dini başa çıkma yöntemleri ve etkinlikleri bulunmaktadır. Anlam işlevinin dini başa çıkma etkinlikleri, hayra, Allah'ın cezalandırmasına, Allah'ın kudretine ve uğursuzluğa yorma, şeytan işi olarak görme; kontrol işlevinin dini başa çıkma etkinleri, işbirlikçi, kendi idare edici, pasif dinî erteleme, aktif dinî teslimiyet, doğrudan aracılık, şefaet dileme; huzur ve maneviyat işlevinin dini başa çıkma etkinlikleri, manevî destek arama, dinî odaklanma, dinî arınma, manevi bağlantı, manevî hoşnutsuzluk, dinî sınırlar çizme; samimiyet ve maneviyat işlevinin dini başa çıkma etkinlikleri, din adamları veya cemaat üyelerinden destek arama, dinî yardım, kişiler arası dinî hoşnutsuzluk; yaşam dönüşümü işlevinin dini başa çıkma etkinlikleri, dinî istikamet arayışı, dinî dönüşüm, dinî bağışlama etkinlikleridir.¹⁷⁴

Pargament bu dini başa çıkma yöntemlerini, “olumlu dini başa çıkma” ve “olumsuz başa çıkma” olmak üzere ikiye ayırmaktadır.¹⁷⁵ Olumlu dinî başa çıkma, dinî bağışlama, manevi destek arama, işbirlikçi dinî başa çıkma, manevi bağlantı, dinî arınma, yardımsever olma, Tanrı'nın sevgisini ve ilgisini kazanma, Tanrı ile güçlü bağ kurma, öfkelerini gidermesi için Tanrı'dan yardım isteme, dinî yeniden değerlendirmeden oluşuyordu. Olumsuz dinî başa çıkma, manevi hoşnutsuzluk, Tanrı tarafından cezalandırıldığını düşünme, kişiler arası dinî hoşnutsuzluk, Tanrı'nın kendisini terk

¹⁷³ Kenneth I. Pargament vd., “The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE”, *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (2000), 521; Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma Ve Rûh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 29-30; Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 49; Gencer, *Hemodiyaliz Hastalarında Dindarlık ve Öznel İyi Oluş*, 67-68.

¹⁷⁴ Pargament vd., “The Many Methods of Religious Coping”, 521-524; Kenneth I. Pargament vd., “Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 40/3 (Eylül 2001), 498-499; Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 50-52.

¹⁷⁵ Pargament vd., “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”, 710.

ettiğini düşünme, Tanrı'nın gücünü sorgulaması etkinliklerinden oluşmaktadır. İnsanlar olumsuz dini başa çıkma yöntemlerinden ziyade olumlu başa çıkma yöntemlerinden daha fazla yararlanmaktadırlar.¹⁷⁶

Ayten, Pargament'in çalışmasından yola çıkarak dini başa çıkmayı olumlu ve olumsuz dini başa çıkma olmak üzere iki boyutta sınıflandırmıştır. Olumlu dini başa çıkma, Allah'a yönelme, hayra yorma, dini istikamet arayışı, dini yalvarma, dini yakınlaşma ve dini dönüşüm alt boyutlarından, olumsuz dini başa çıkma ise manevi hoşnutsuzluk, kişiler arası dini hoşnutsuzluk, şerre yorma alt boyutlarından oluşmaktadır.¹⁷⁷

Bireyin olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanması Allah'a karşı olumlu duygu ve düşünceye sahip olduğunu gösterirken olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanması ise Allah'a karşı olumsuz duygu ve düşünceye sahip olduğunu göstermektedir.¹⁷⁸

Kula, bedensel engellilik ve dini başa çıkma üzerine yaptığı araştırmasında, manevi temelli dini başa çıkma etkinliği, iyi davranışlarda bulunma, dini memnuniyetsizlik, dini destek, dini yalvarma, dini kaçınma etkinlerini kullanmıştır. Araştırma sonucunda, bedensel engelli bireylerin sıkıntılarıyla başa çıkmak için dini başa çıkma etkinliklerine başvurdukları tespit edilmiştir.¹⁷⁹

Dini başa çıkma etkinlikleri, pasif, aktif, duygu ve problem odaklı yaklaşımları, bilişsel, davranışsal, kişiler arası ilişkileri ve manevi alanları kapsamaktadır.¹⁸⁰ Dua, tevekkül,

¹⁷⁶ Pargament vd., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", 710-724; Kenneth Pargament vd., "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping", *Religions* 2/1 (22 Şubat 2011), 57.

¹⁷⁷ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 29-31; Ali Ayten - Zeynep Sağır, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/47 (Ocak 2015), 6.

¹⁷⁸ Fatma Demirkan Sağlam, *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma Ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020), 85.

¹⁷⁹ Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, 63-246.

¹⁸⁰ Kenneth I. Pargament vd., "The Religious Dimension of Coping Advances in Theory, Research, and Practice", *Handbook of The Psychology Of Religion And Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park (New York: The Guilford Press, 2005), 482-483; Gencer, *Hemodiyaliz Hastalarında Dindarlık ve Öznel İyi Oluş*, 69.

itaat, şükür, alçak gönüllülük, olayı kabullenme gibi etkinlikler dini başa çıkmanın önemli unsurlarındandır.¹⁸¹

İslam dininin temel kaynakları olan Kur'an-ı Kerim ve Hz. Muhammed'in sünnetinde de dinden yardım alma, dine yönelme ve dini başa çıkmayla ilgi birçok etkinlik bulunmaktadır. Kur'an, insanların nimet, mal, çocuk, korku, açlık, can kaybı, hayat ve ölüm gibi durumlarla imtihan edildiğini belirtmektedir. Belirtilen bu durumlardan olumsuzlukla karşılaşan Müslüman için dinin sağladığı anlamlandırma, sosyal destek ve stresli olaylarda kontrol duygusu stratejileri bulunmaktadır. Bu stratejiler çerçevesinde dinin sabır, tevekkül, nimet, ihsan, namaz, ibadet etme, kardeşlik, paylaşma ve yardımlaşma, razı olma ve yetinme gibi dini başa çıkma etkinlikleri bulunmaktadır. Bir Müslüman için başa gelen her şey güzel bir sınavın tecellisidir. Görüldüğü üzere İslam dini bireyin sağlıklı olmasını desteklemektedir.¹⁸²

Dini Başa Çıkmanın Etkileri ve Sonuçları

Dini başa çıkma faydalı da olabilir zararlı da olabilir. Durumun olumlu ya da olumsuz bir şekilde sonuçlanması, kullanılan dini başa çıkma yöntemine ve dini başa çıkma yönteminin kişinin ihtiyaçları, hedefleri, durumları ve sosyal bağlamıyla ne ölçüde bütünleştiği ile ilgili bir durumdur.¹⁸³ Aynı zamanda dini başa çıkma çok amaçlı ve çok biçimlidir. Dini başa çıkma aktif, pasif, kişisel, kişiler arası, problem ve duygusal yönelimli olabilir.¹⁸⁴ Tüm bunlar dini başa çıkma etkilerinin olumlu ya da olumsuz sonuçlanmasına etki etmektedir.

Olumlu başa çıkma etkinliklerini kullanmak bireyin psikolojik stres seviyesini düşürdüğü ve diğer dini başa çıkma etkinlikleri de kişinin zihinsel sağlığını ve kişisel

¹⁸¹ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 2001), 178; Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 42-47.

¹⁸² Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma Ve Rûh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 32-41.

¹⁸³ Kenneth I. Pargament, "God Help Me: Advances in the Psychology of Religion and Coping", *Archive for the Psychology of Religion* 24/1 (Ocak 2002), 49.

¹⁸⁴ Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma Ve Rûh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 27-28.

gelişimini olumlu yönde etkilediği görülmektedir.¹⁸⁵ Bununla birlikte olumsuz dini başa çıkmada kişinin yaşadığı olaydan suçluluk duyması ve Allah'ın bir cezası olarak görmesi onu olumsuz olarak etkilemekte ve ruh sağlığını da olumsuz etkileyebilmektedir.¹⁸⁶

Yapılan araştırmalarda, olumlu dini başa çıkma stratejilerinin stresli yaşam olaylarıyla mücadelelerinde insanlar için faydalı olabilmektedir. Olumlu dini başa çıkmanın, manevi gelişim, yaşamdan daha fazla doyum alma gibi olumlu durumlarla pozitif; depresyon, kaygı, acı, umutsuzluk ve suç gibi olumsuz durumlarla negatif ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz dini başa çıkmanın, depresyon, kaygı, vurdumduymazlık, travma sonrası stres bozukluğu ve manevi hasar gibi olumsuz sonuçlarla pozitif ilişkisi tespit edilmiştir.¹⁸⁷

Kısacası dini başa çıkmanın sonucunun olumlu ya da olumsuz olmasının amacına uygun başa çıkma etkinliğinin tercihi ve dini başa çıkmayı kullananın başa çıkma amaçlarının düzeyiyle alakalıdır. Ancak dini başa çıkmanın olumlu etkisinin olduğu pek çok araştırmada ortaya çıkmaktadır. Dini başa çıkma etkinliklerinin stres durumlarında, problemin kabullenilmesinde, tedavinin sürecine sabredilmesine, üzüntü, kaygı, depresyon, umutsuzluk gibi ruhsal sorunların olumsuz sonuçlarının azaltılmasında faydasının olduğu ve dolayısıyla ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır.¹⁸⁸

Son olarak, birçok birey zorluklarla ve krizlerle başa çıkmak için dini kaynaklara güvenmektedir. Dolayısıyla dini başa çıkmanın bireyin zihinsel sağlık durumunu iyileştirmeye, sıkıntı ve psikopatolojiyi önlemeye yardımcı olabileceğini varsaymak doğal görünmektedir.¹⁸⁹

¹⁸⁵ Sema Eryücel, “Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma”, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 10/23 (2013), 253.

¹⁸⁶ Kenneth I. Pargament - Curtis R. Brant, “Religion and Coping”, *Handbook of Religion and Mental Health* (California: Academic Press, 1998), 120.

¹⁸⁷ Pargament vd., “Başa Çıkmanın Dini Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler”, 386.

¹⁸⁸ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 69-77.

¹⁸⁹ Pargament - Raiya, “A Decade of Research on the Psychology of Religion and Coping”, 761.

3. Dindarlık ve Dini Başa Çıkma

Bireyler, başlarına gelen istenmeyen olayların üstesinden kolayca gelemedikleri durumlarda sorunun çözümü için çeşitli başa çıkma yöntemleri kullanırlar. Başa çıkma yöntemlerinden en doğal ve en önemlisi dindir. Hatta çözümü zor problemler konusunda diğer seküler yöntemler işe yaramadığı durumlarda din tek alternatif olmaktadır. Örneğin, pozitif tıptan şifa bulamayan birçok insanın dinî kavram, sembol veya kutsal yerlerde şifa araması bundan dolayıdır.¹⁹⁰ Bu anlamda din, insanların karşılaştıkları hastalanma, sakat kalma, yakınıni kaybetme gibi durumları anlamlandırmasına katkıda bulunur.¹⁹¹ Ancak dinin başa çıkma sürecindeki etkisi, kişinin dinini ne kadar içselleştirdiğine bağlı olarak değişebilir. Dini bütünüyle samimiyetle yaşamaya çalışan ya da sadece inanç boyutunda yaşayan ve ibadetleri yapmayan ya da dine ilgisiz olan kişilerin başa çıkma sürecinde dinden destek almaları birbirinden farklı olacaktır. Dini başa çıkma özellikle dindar insanlar için büyük önem arz etmektedir. Çünkü dindar insanlar, hayatlarını dine göre düzenlemeye çalışırlar. Ayrıca dini başa çıkma unsurları olarak kabul edilen namaz kılma, dua etme, sabır gösterme, tevekkül etme, tövbe etme, Kur'an okuma gibi pek çok etkinlik aynı zamanda dindarlığın da unsurlarındandır. Bu yüzden dindarlık ile dini başa çıkma etkinlerine başvurma arasında güçlü bir ilişkinin olması beklenir.¹⁹²

Topuz'un dini gelişim seviyeleri ile dini başa çıkma tutumları arasındaki ilişki üzerine yaptığı araştırmada, inançsızlık boyutunda dini tutum geliştirenlerin ve aldatıcı dindarların daha çok olumsuz dini başa çıkma etkinliğini kullandığı tespit edilmişken tahkiki dindarların ise daha çok olumlu dini başa çıkma etkinliğine başvurduğu tespit edilmiştir.¹⁹³

Ayten yaptığı araştırmada, bireylerin dindarlıkları arttıkça, Allah'a yakın olmaya çalışma, Allah'tan af dileme, daha az günah işlemeye çalışma, ibadetlere yönelme,

¹⁹⁰ Karaca, *Din Psikolojisi*, 2015, 111-112.

¹⁹¹ Ali Ayten, "Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?", *Din, Erdem ve Sağlık*, ed. Ali Ayten (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015), 23-24.

¹⁹² Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 108-109.

¹⁹³ İlhan Topuz, *Dinî Gelişim Seviyeleri ile Dinî Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2003), 119-120.

sadaka dağıtma, dua ederek Allah'tan yardım dileme, başkalarından kendisi için dua isteme, din görevlileri ile konuşma, başına gelenleri imtihan olarak görme ve hayra yorma şeklindeki olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı artmaktadır. Bununla birlikte dindarlık arttıkça Allah'ın kendisini terk ettiğini ve sevmediğini düşünme, Allah'a kızma, din adamları ve dindarlardan uzaklaşma gibi olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı azalmaktadır.¹⁹⁴

Ayten ve Yıldız'ın yaş ortalaması 62 olan emekliler üzerine yaptıkları araştırmada, emeklilerin dindarlık seviyeleri oldukça yüksek bulunmuştur. Emeklilerin olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanma eğilimlerinin yüksek olduğu, özellikle herhangi bir sıkıntı ile karşılaştıklarında Allah'a yönelerek O'ndan yardım dileme eğilimlerinin fazla olduğu anlaşılmıştır.¹⁹⁵

Dindarlık ile dini başa çıkma ilişkisi üzerine yapılan araştırma sonuçlarına göre dindarlık arttıkça dini başa çıkma ve özellikle olumlu dini başa çıkmaya başvuru sıklığında da artma olmaktadır. Ancak dine olumsuz yaklaşım sergileyenler olumsuz dini başa çıkmaya yönelmektedirler.

4. Nevrotik Bozukluk

4.1. Ruh Sağlığı ve Bozukluğu

Ruh sağlığını tanımlamak aynı zamanda ruhsal bozukluğunu tanımlamakla yakından ilgilidir. Çünkü ruh sağlığı aynı zamanda ruhsal bozukluğa yakalanmamaktır.¹⁹⁶ Ruh sağlığının tanımında da tıpkı dindarlıktaki gibi üzerinde uzlaşılmış bir tanım yapılamamıştır. Çünkü normal ile anormallik, hasta olma ile sağlıklı olma davranışlarının ayrımı yapılırken kesin ölçütler yoktur ve aralarında kesin bir sınır belirlemek çok zordur.¹⁹⁷ Bu farklılık klinik, kültürel ve istatistiksel boyutlarda olabilir. Bir toplumda herhangi bir davranış normal karşılanırken başka bir toplumda anormal ve

¹⁹⁴ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 110-111.

¹⁹⁵ Ali Ayten - Refik Yıldız, "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016), 303-304.

¹⁹⁶ Göka Erol, "Modern Psikiyatrinin Kısa Tarihi ve Çok Kısa Karsı Tarihi", *Ruh Hastalığını Anlamak*, ed. Kemal Sayar (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2001), 19.

¹⁹⁷ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 40.

hastalıklı olarak görülebilir. Bir davranışın normal olarak kabul edilebilmesi için kriter belirten iki görüş vardır. Birincisine göre toplum normlarına uymak diğerine göre ise topluma uymaktan ziyade kişinin kendisini iyi hissetmesidir.¹⁹⁸

Dünya Sağlık Örgütü, ruh sağlığını, “... bireyin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, yaşamın normal stresleriyle baş edebildiği, üretken ve verimli çalışabildiği ve içinde bulunduğu topluma katkıda bulunabildiği bir refah durumu”¹⁹⁹ olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre ruh sağlığı, bireyin kendisinin özelliklerinin farkına varması ve olumsuzluklarla başa çıkabilmesidir. Aynı zamanda verimli çalışabilmesi ve içinde bulunduğu toplumun refahına katkıda bulunabilmesidir. Ruhsal bozukluk ise “insanın duygu, düşünce ve davranışlarında olağandışı sapmaların bulunması” olarak tanımlanmaktadır.²⁰⁰

Bu anlamda iyi bir ruh sağlığının olumlu göstergeleri arasında, gerçekçi bir algılama ve mücadele gücü, kendini olduğu gibi kabul etme, güvenlik duygusu, sevgi ve saldırganlığını olumluya yöneltme, iyimser, mutluluk, hayat memnuniyeti, kendi şartları içerisinde başarılı olma, sosyal çevreye uyum sağlayabilme, toplumla sağlıklı ilişkiler kurabilme, kendi duygularını ifade edebilme gibi durumları belirtebiliriz. Olumsuz göstergeleri olarak da stres, kaygı, depresyon, belirgin üzüntü, tutarsızlık, yetersizlik, huzursuzluk, yalnızlık, uykusuzluk, yaşamdan zevk almama, sürekli suçluluk ve aşağılık duyguları, korku, iştahsızlık gibi durumları sayabiliriz.²⁰¹ Bu olumsuz belirtilerin bulunması bireyin ruh sağlığının kesinlikle bozuk olduğu anlamına gelmez. Çünkü kişiler bazen bu olumsuz durumları yaşayabilirler. Önemli olan, bunların şiddeti,

¹⁹⁸ Geçtan, *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, 13-20; Aydın Ankay, *Psikososyal Yönüyle Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2022), 9-10.

¹⁹⁹ WHO, *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*, thk. Helen Herrman vd. (Geneva, Switzerland: World Health Organization Press, 2005), 2.

²⁰⁰ Nihal Bostancı, *Psikiyatri ve Psikiyatri Dışı Kliniklerde Çalışan Hemşirelerin Ruh Sağlığı Bozuk Olan Bireylere İlişkin Görüşlerinin Araştırılması* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2000), 13.

²⁰¹ M. Orhan Öztürk - Aylin Uluşahin, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri, 2011), 1/129-130; Kemal Sayar - Mehmet Dinç, *Psikolojiye Giriş* (İstanbul: Dem Yayınları, 2021), 161-162; Muhammet Enes Vural, *Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021), 69-79; Ankay, *Psikososyal Yönüyle Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları*, 3.

süresi, toplum ve bireyin kişilik gelişimindeki yeri, gerçekle bağlantısı, denge ve uyumu bozup bozmamasına göre bir değerlendirme yapılarak tanı koymaktır.²⁰²

Ruh sağlığı bozukluğuna hem genetik hem de çevresel nedenler etkili olabilmektedir.²⁰³ Bu sebeplerle ortaya çıkan ruhsal bozukluktan korunmak için çeşitli yöntemler belirtilmektedir. Belhi, ruh sağlığının korunmasına yönelik iki tane tavsiyede bulunmaktadır. Birincisi, gam, öfke, aşırı üzüntü ve korkudan uzak durmaktır. Küçük problemleri görmezden gelmek ve sabır göstermektir. İkinci tavsiyesi ise kişi kendi ruhsal durumuna göre sorumluluk almalıdır. Bu tedavi sürecinde kişi hem iç güçleriyle mücadele etmeli hem de dışardan destek almalıdır.²⁰⁴ Râzî ise, hevanın bastırılması ve aklın hevaya hâkim olmasını tavsiye etmektedir.²⁰⁵

Ruh sağlığını tanımlamadaki problem, ruhsal hastalıkların sınıflandırılmasında da mevcuttur. Buna rağmen uluslararası psikiyatri, tüm kültürleri kapsayan, evrensel bir sınıflandırma sistemi oluşturmaya çalışmaktadır. Ancak organik hastalıklarında uluslararası bir sınıflama geçerli olduğu halde ruhsal bozukluklarda ortak ve evrensel bir sınıflandırma mümkün değildir. Örneğin verem hastalığı için dünyanın her yerinde aynı tanı konurken nevrasteni teşhisi konan bir hastaya, başka bir hekim tarafından depresyon tanısı konabilir.²⁰⁶ Dünyada ve ülkemizde tanı ve sınıflandırmada, Dünya Sağlık Örgütü'nün ve Amerika Psikiyatri Birliği'nin yapmış olduğu sınıflandırmalar kullanılmaktadır.²⁰⁷ Dünya Sağlık Örgütünün şemasında akıl ve ruh hastalıkları psikozlar ve nevrozlar olarak sınıflandırılmaktadır.²⁰⁸

²⁰² Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma Ve Rûh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 45.

²⁰³ Ankay, *Psikososyal Yönüyle Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları*, 5.

²⁰⁴ Ebu Zeyd Ahmed el-Belhi, *Mesalihi'l Ebdan ve'l Enfûs Beden ve Ruh Sağlığı*, çev. Muhammet Uysal (2: Endülüs Kitap, 2021), 14.

²⁰⁵ Ebû Bekir Râzî (ed.), *Ruh Sağlığı*, çev. Hüseyin Karaman (İstanbul: İz Yayıncılık, 2021), 26-27.

²⁰⁶ Horacio Fabrega Jr, "Uluslararası Psikiyatrinin Kavramsal Sorunları", *Kültür ve Ruh Sağlığı: Küreselleşme Koşullarında Kültürel Psikiyatri*, ed. Kemal Sayar (İstanbul: Metis Yayınları, 2019), 122; Ankay, *Psikososyal Yönüyle Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları*, 9.

²⁰⁷ Ankay, *Psikososyal Yönüyle Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları*, 12.

²⁰⁸ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 232.

4.2. *Nevrotik Bozukluğun Tanımı*

“Nevroz” terimi ilk defa 1776 yılında U. Gullen tarafından kullanılmıştır. Daha önce nevroz kelimesinin yerine “nevrasteni” kelimesi kullanılmıştır. Nevrasteni dendiğinde günümüzdeki “nevroz” anlaşılmalıdır. Bununla birlikte nevroz kelimesi “psikonevroz” veya “nevrotik bozukluk” olarak da adlandırılmaktadır.²⁰⁹

Sözlükte nevrasteni, “genel sinirlilik hali, yorgunluk, uykusuzluk ve bunlara eşlik eden bir depresyon, yetersizlik duyguları, çalışamama yakınmalarıyla seyreden bir tür kaygı reaksiyonu. Kısaca, sinir sisteminin güçsüzleşmesinden kaynaklanan ruhsal ve bedensel güçsüzlük hastalığı”²¹⁰, nevroz ise “kaygı, gerginlik ve dikkati toplamada güçlük çekme, aşırı korku belirtileri, unutkanlık, obsesif düşünceler, kompulsif hareketler, ruhsal çöküntü, yorgunluk ve uzun süren gerginliğin psikolojik kalıntıları gibi özellikleri taşıyan davranış bozuklukları”²¹¹ olarak tanımlanmaktadır. Sözlükte psikonevroz “fonksiyonel veya psikojen faktörlerin hakim olduğu ve psikoterapi ile iyileştirilebilen ve büyük çapta olmayan davranış bozuklukları”²¹² olarak tanımlanmaktadır.

Horney, nevrozu, “korkuların ve bu korkulara karşı savunmaların ve çatışan eğilimler için uzlaşma çözümleri bulma girişimlerinin neden olduğu ruhsal bir rahatsızlık”²¹³ olarak tanımlamaktadır. Janov’a göre nevroz, acıya karşı bir korunma sağlayan zorlayıcı bir davranış biçimidir ve duygu hastalığıdır.²¹⁴

Nevrozlar, uzun süre sinir hastalıkları sayıldı ve psikiyatrik bir tanı olarak kabul edildi. Bundan önceki dönemlerde ise mide hastalıklarından bunamalara ve felçlere kadar çok

²⁰⁹ Yener Özen, *Nevrozlarda Kendilik Boğulması Nevrotik Ben* (İstanbul: Çınaraltı Yayınları, 2019), 21-62.

²¹⁰ Salih Güney, *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü* (Ankara: Ocak Yayınları, 1998), “Nevrasteni”, 199.

²¹¹ Salih Güney, *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü* (Ankara: Ocak Yayınları, 1998), “Nevroz”, 200.

²¹² Salih Güney, *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü* (Ankara: Ocak Yayınları, 1998), “Psikonevroz”, 225.

²¹³ Horney, *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, 21.

²¹⁴ Arthur Janov, *Nevrozun Anatomisi*, çev. Aydın Arıtan (İstanbul: Arıtan Yayınevi, 1997), 37-111.

geniş bir hastalık yelpazesini kapsamaktaydı. Ancak P. Janet, nevrozların ruhsal kökenli olduğunu, nevrozları toplumsal tavır ve davranışları tutuklayan ruhsal iç çatışmalarla belirginleşen bir kişilik hastalığı olduğunu ileri sürmüştür.²¹⁵ Günümüzde nevroz, ruhsal ve bedensel hastalık belirtileri gösteren, yalnızca ruhsal nedenlerden ileri gelen bir hastalık olarak kabul edilmektedir.²¹⁶

Nevrotik bozukluk ise nevrozlu olmaktır. Sözlükte nevrozik kavramı, “uyumsuz, dengesiz, sinir bozukluğuna uğramış”²¹⁷ olarak tanımlanmaktadır. Nevrotik kişi kendisi ve çevresiyle bazı uyumsuzlukları olmakla birlikte, gerçek hayattan kopmuş değildir.²¹⁸

Foucault, nevrozları tanımlayan dokuz yöntem ortaya çıkarmıştır. Bunlar, bastırma, gerileme, tepkisel oluşum, yalıtma, geriye yetkili iptal etme, yansıtma, içe atma, kendini cezalandırma ve kendi zıddına dönüşmedir.²¹⁹

4.3. Nevrotik Bozukluğun Tanısı

Dünya Sağlık Örgütü’nün araştırmalarına göre, dünya nüfusunun yaklaşık %25-30’u belirgin bir ruhsal rahatsızlık nedeniyle tedavi görmek için tıbbi kurumlara başvurmaktadır. Başvuranların çoğunluğu ise kaygı ve çökkünlük ile ilgili yakınmalarla ilgilidir.²²⁰

Günümüzde psikolojik rahatsızlıkların tespit edilebilmesi ve tedavinin etkili bir şekilde olabilmesi için iki farklı sınıflandırma sistemi kullanılmaktadır. Birincisi, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından tanımlanan “Diagnostic and Statistical Manual of Mental

²¹⁵ Cengiz Güleç, *Nevroz Kader Değildir: Ruhsal Gelişim, Nevroz ve Psikodinamik Tedaviler* (Ankara: Pusula Yayınevi, 2016), 195; Ahmet Murat Seyrek, *Psikoloji Sözlüğü* (İstanbul: Yediveren Yayınları, 2018), “Nevroz”, 132.

²¹⁶ Cengiz Güleç, *Pozitif Ruh Sağlığı* (Ankara: Arkadaş Yayınevi, 2016), 159; Özen, *Nevrozlarda Kendilik Boğulması Nevrotik Ben*, 21.

²¹⁷ Salih Güney, *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü* (Ankara: Ocak Yayınları, 1998), “Nevrotik”, 200.

²¹⁸ Özen, *Nevrozlarda Kendilik Boğulması Nevrotik Ben*, 61.

²¹⁹ Michel Foucault, *Akl Hastalığı ve Psikoloji*, çev. Emre Bayoğlu (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2020), 49.

²²⁰ Cengiz Güleç, *Psikiyatrinin Abc’si: Ruhsal Bozukluklar Tanı ve Tedavileri* (İstanbul: Say Yayınları, 2014), 14.

Disorders” (DSM), diğeri Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından geliştirilen ve tüm dünyada resmi tanı sınıflama sistemi olarak kabul edilen “International Classification of Diseases” (ICD)’dir. Türkiye’de DSM-5 ve ICD-10 kullanılmaktadır. DSM-5 üniversitelerde kullanılırken ICD-10 Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından tanı için resmi olarak kullanılmaktadır.²²¹

Önceleri ruhsal hastalıklar, “psikozlar” ve “nevrozlar” olmak üzere iki kategori olarak sınıflanmaktaydı. Bununla birlikte ICD-9’da açıkça görülen “nevroz” ve “psikoz” arasındaki geleneksel ayrım ICD-10’da kullanılmamıştır.²²² Bununla birlikte “nevroz” kavramı DSM-3’ten tamamen çıkartılmıştır.²²³ Ancak “nörotik” terimi ICD-10’da F40-F48 arasındaki bozuklukların ana grubunun “Nörotik, stresle ilişkili ve somatoform bozukluklar” başlığında yer almaktadır. F48 maddesi “diğer nevrotik bozukluklar” tanısı ve F48.9 kodunda ise “nevrotik bozukluk” tanısı yer almaktadır.²²⁴ Ülkemizdeki psikiyatristler, nevrotik bozukluk tanısını koyarken bu ICD kodlarına göre işlem yapmaktadırlar.²²⁵

4.4. Nevrotik Bozukluğun Nedenleri

Freud, nevrozların nedenini, yapısal etmenin temsilcisi olarak saydığı yetişkinlerin libidosuna bağlanması ve çocukluk çağındaki cinsellik eğilimlerin edinimi ile açıklamaktadır. Açıkçası Freud, bilinçdışı çatışmanın yarattığı egoda yaşanan kaygının türlerini tanımlamış ve ruhsal yaşamın temelleri olan id, ego ve süpergo arasındaki bu bilinçdışı çatışmanın nevrotik bozukluğa yol açması için kökenini bebeklikteki cinsel

²²¹ WHO/Hacettepe Üniversitesi, *ICD-10 Bölüm V Temel Sağlık Hizmetleri İçin Ruhsal Bozuklukların Tanı ve Tedavi Rehberi*, çev. Ahmet Göğüş vd. (İstanbul: Net Matbaacılık Türkiye, 1998), 5-6; Tahir Özaktaş, *DSM, ICD Ruhsal Hastalıkların Sınıflandırılması: 11 BPT Eylül 2012 Ders Notları* (İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2014), 3-35.

²²² World Health Organization (ed.), *The Icd-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines* (Geneva: World Health Organization, 1992), 3; Öztürk - Uluşahin, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 1/449.

²²³ Haluk Özbay vd., *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği* (Ankara: Somgür Yayıncılık, 1993), 51.

²²⁴ World Health Organization, *The Icd-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders*, 132-173.

²²⁵ Öztürk - Uluşahin, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 1/223.

dürtü dönemindeki ilkel çatışmalardan aldığını vurgulamıştır.²²⁶ Freud, nevrozların oluşmasında cinselliğin, bastırmanın ve çatışmanın neden olduğunu belirtmektedir.²²⁷

Karen Horney, Freud'un aksine nevrozların nedeninin, yaşanan koşullar tarafından yaratıldığını belirtmektedir. Freud'un bunu görmezden geldiğini, kültürel etkenleri yok saydığını ve sadece içgüdüel, yapısal (doğuştan) olarak değerlendirdiği gerekçesiyle Freud'u eleştirmektedir. Horney, çocukluk deneyiminin sadece aileden aileye değil aynı zamanda aynı aile içinde bile değiştiğini vurgulayarak bunun nedeninin kültürel sonuçlardan kaynaklandığını belirtmektedir. Kültürel koşulların nevrozları etkileyen önemli etken olduğunu vurgulamaktadır. O'na göre nevrotik bozukluklar, yabancılaşma, düşmanlık, korku ve güvensizlik duygularından kaynaklanmaktadır. Nevrozların ortaya çıkmasında asli ve ortak etkenler, kaygılar ve onlara karşı kurulan savunmalardır. Kültürel etkenlerin nevrozlar üzerindeki en açık etkisi, nevrotik bireyin kendisine ve başkalarına karşı yaptığı savunma imajında görülebilir. Bu imaj temel olarak onaylanmama (reddedilme) korkusu ve üstünlük özlemi tarafından belirlenir.²²⁸

Adler'e göre, nevrotikliğin nedeni acı çekmek, çocukken şımartılmak veya ihmal edilmekten kaynaklanmaktadır.²²⁹ Otto Fenichel'e göre, nevrozlar, esasen içgüdüsel talepler ile egonun savunma güçleri arasındaki çatışmanın sonucudur.²³⁰ Pierre Daco, çocukluk döneminde yaşananlar, genetik, kan akrabalığı, alkolizm, fiziksel sorunlar, iç

²²⁶ Bedri Katipoğlu, "Freud Psikanalizindeki Nevroz Açılımına Tepkiler", *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 14/26 (01 Aralık 2011), 259-266; Simona Trifu vd., "Teaching Psychiatric Concepts of Neurosis, Psychosis and Borderline Pathology. Conceptual Boundaries", *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 203 (2015), 125; Güleç, *Nevroz Kader Değildir: Ruhsal Gelişim, Nevroz ve Psikodinamik Tedaviler*, 220; Sigmund Freud, *Psikanalize Giriş: Nevrozların Genel Kuramı*, çev. A. Can İdemen (İstanbul: Cem Yayınevi, 2018), 128; Sigmund Freud, *Psikanalize Giriş-2 Nevrozlar*, çev. Kamuran Şipal (İstanbul: Say Yayınları, 2018), 195-212.

²²⁷ Jeffrey J. Magnavita, *Kişilik Kuramları: Kişilik Bilimine Çağdaş Yaklaşımlar*, çev. Psikoterapi Enstitüsü(Kolektif) (İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2016), 84-86; Gürsen Topses - Nergüz Bulut Serin, *Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2018), 21.

²²⁸ Karen Horney, *Psikanalizde Yeni Yollar*, çev. Selçuk Budak (Ankara: Öteki Yayınevi, 1994), 124-134; Horney, *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, 7-18.

²²⁹ Alfred Adler, *Nevroz Sorunları: Toplumsal Duygu Yoksunluğu ve Erkeksi Protesto*, çev. Ali Kılıçoğlu (İstanbul: Say Yayınları, 2004), 22.

²³⁰ Otto Fenichel, *The Psychoanalytic Theory of Neurosis* (London and New York: RoutledgeTaylor & Francis Group, 1996), 21.

çatışmalar gibi hususları nevrotikliğin nedenleri olarak belirtmektedir.²³¹ David ve arkadaşları nevrotikliğin kökeninin genetik, nörobiyolojik ve çevresel olduğunu belirtmektedirler.²³²

Nevrozların oluşumuna neden olan biyolojik, çevresel, sosyokültürel, öğrenilmiş davranışlar, psikolojik, ruhsal, çocuğun sevgiden yoksun bırakılması gibi birçok etken vardır.²³³ Ancak ortak olan şey ise anksiyetenin varlığıdır. Anksiyete, kaygı, endişe ve bunaltı gibi sözcüklerle ifade edilmektedir. Anksiyete, en geniş anlamıyla fiziksel ve ruhsal bir bütünlük olan insanda sebeplere bağlı olarak ortaya çıkan gerilimlerin yol açtığı acı verici bir duygusal deneyim olarak tanımlanmaktadır.²³⁴

İnsan hayatında bazen kaygıların nedeni bulunamayabilir. Örneğin görünürde bir tehdit olmadığı halde korkunç bir dehşete düşülebilir.²³⁵ Bu yüzden bazen söylenene değil söylenen şeyin ardındaki nedeni bulmaya çalışmak sorunu çözmek için önemlidir. Çünkü yaşananlar bilinçaltının bir izdüşümleridir.²³⁶

4.5. Nevrotik Bozukluğun Belirtileri ve Nevrotik Kişilerin Özellikleri

Nevrotik kişi hasta olduğunun bilincindedir. Psikotik hastalardan farklı olarak gerçekte ilişkisi bozulmamıştır ve kendisinin hasta olduğunu kabul ederek hastalık belirtileri nedeniyle yardım arayışındadır. Nevrotik bozukluk belirtileri, bilinçdışı yaşanan çatışmalardan kaynaklanmaktadır. Anksiyete, saldırganlık, cinsel aktivite bozuklukları,

²³¹ Pierre Daco, *Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları*, çev. O. A. Gürün (İstanbul: İnkılâp Kitabevi, 1989), 227.

²³² David H. Barlow vd., “The Origins of Neuroticism”, *Perspectives on Psychological Science* 9/5 (01 Eylül 2014), 481.

²³³ Erdal Işık, *Nevrozlar* (Ankara: Baskı Kent Matbaa, 1996), 19-25; Geçtan, *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, 67-68.

²³⁴ Güleç, *Nevroz Kader Değildir: Ruhsal Gelişim, Nevroz ve Psikodinamik Tedaviler*, 197.

²³⁵ Matt Haig, *Nevrotik Bir Gezegenden Notlar*, çev. Kıvanç Güney (İstanbul: Domingo Yayınevi, 2020), 21.

²³⁶ Mehtap Kayaoğlu, *Dünyanın Sonu Değil: Ruh Sağlığını Korumak* (İstanbul: Nesil Yayınları, 2019), 141-143.

halsizlik, beslenme bozuklukları, hipokondriyak uğraşlar ve işlevsel bozukluklar nevrotik belirtilerdir.²³⁷

Nevrorik kişi artık sadece kastedilen biçimiyle geçmiş olayların bir kurbanı değildir. Yine o geçmiş tarafından şekillenen düşünüş biçimi ve tutumları artık nevrotik işlevselliğinin içine işlemiş parçalardır. Bunlar nasıl düşüneceğini, nasıl hissedeceğini ve kaçınılmaz bir biçimde nasıl davranacağını yönlendirir.²³⁸ Nevrozlarda, çatışma ruhsal düzeyde yaşanmış ama savunma olarak bedensel bir belirtiye dönüştürülmüştür.²³⁹

Freud, nevrotik kişilerin özelliklerini, anlaşmaz tepkiler vermeleri, çabuk sinirlenmeleri, anı anına uymamaları, bir işe yaramamaları olarak belirtir.²⁴⁰ Yine Freud'a göre nevrotik bir hasta kendisini ilgilendirmeyen düşüncelerle meşguldür, kendisine yabancı olan dürtülerle hareket etmektedir ve bunlar, istemediği halde kaçınmadığı davranışlara dönüşebilmektedir.²⁴¹

Horney, sağlıklı insanın da rekabet ve sevecenliğe, benmerkezcilik ve dayanışmaya, bencillik ve özgeciliğe ilişkin çelişik eğilimlere sahip olabileceğini ancak nevrotik bireyde bu çelişik eğilimlerin daha yüksek noktaya ulaştığını, her iki taraftaki çatışmanın daha derin olmasından dolayı doyurucu bir çözüm bulamaması söz konusu olduğunu belirtmektedir.²⁴²

²³⁷ Zileli, "Psikonevrozlar", 195; Deniz Altınay, *Psikotik, Nevrotik ve Normallerde Sosyal Atomların Karşılaştırılması* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1994), 9; Işık, *Nevrozlar*, 19-28; N. Dilek Hasanhanoglu, *Psikonevroz Tanılı Kadın Hastalarda Aile İçi Örselenme Öyküsünün Sorgulanması ve Adli Tıp Açısından Değerlendirilmesi* (Adana: İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1996), 18; Erol Göka - Murat Beyazyüz, *Geçimsizler* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2011), 86-88; Nancy McWilliams, *Psikanalitik Tanı Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*, çev. Erkan Kalem (İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2013), 51-70; Güleç, *Psikiyatrinin Abc'si: Ruhsal Bozukluklar Tanı ve Tedavileri*, 23.

²³⁸ David Shapiro, *Nevrotik Tarzları*, çev. Şehnaz Layikel (İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2017), 17.

²³⁹ Günsel Koptagel İlal, "Psikosomatik Bozukluklara Genel Bakış", *Psikiyatri Temel kitabı*, ed. Cengiz Güleç - Ertuğrul Köroğlu (Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 1998), 2/763.

²⁴⁰ Freud, *Psikanalize Giriş-2 Nevrozlar*, 196.

²⁴¹ Freud, *Psikanalize Giriş: Nevrozların Genel Kuramı*, 23.

²⁴² Horney, *Psikanalizde Yeni Yollar*, 130-131.

Bir insan çevresindeki olayları sürekli yanlış yorumluyorsa, çoğu insanın normal karşıladığı durumlarda kaygıya kapılıyorsa ve sorunları çözmek için çaba göstereceği yerde görmezden geliyorsa davranışları nevrotik olarak nitelendirilebilir.²⁴³ Bununla birlikte nevrotik davranış özellikleri kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Her nevrotik kişi bu davranışların tümünü, aynıını gösterir diye bir şey yoktur.²⁴⁴

Eysenck'e göre nevrotik kişilerin özellikleri, kaygı, düşük özsaygı, mutsuzluk, bağımlı kişilik (özerklik yoksunluğu), hastalık kuruntusu (hastalık hastalığı), takıntı ve suçluluk duygusudur.²⁴⁵

Adler, nevrotik bireylerin özelliklerini, “vermeden almak”, “her şeyi karşılıksız almak” ve “ya hep ya hiç” olarak belirtmiştir.²⁴⁶ Yine O'na göre, nevrotik kişi, hatalı dünya görüşüne sahiptir, küçükken yaşadıklarına takılıp kalmıştır, aşağılık kompleksi vardır ve bundan kurtulmak için de üstünlük kompleksi geliştirir, toplumsal işbirliğinden uzaktır ve sağduyusu normal insandan daha düşüktür.²⁴⁷

Zanon ve Hutz'a göre, nevrotik bireyler, kaygılıdırlar, sık sık duygu durum değişiklikleri yaşarlar, psikosomatik bozukluklara eğilimlidirler ve uyaranlara karşı çok yoğun tepkiler verirler.²⁴⁸

Karen Horney, nevrotik tiplerin nevrotik eğilimlerle alakalı olduğunu vurgulamaktadır. Ona göre kişi çatışmalarını çözebilmek için çeşitli çareler geliştirir. Horney, bu durumda bireylerin insanlara yönelme, insanlara karşı olma ve insanlardan uzaklaşma

²⁴³ Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası* (İstanbul: Metis Yayınları, 2017), 70.

²⁴⁴ Geçtan, *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, 66.

²⁴⁵ Eysenck - Wilson, *Kişiliğinizi Tanıyın*, 13; Leslie J. Francis - Chris J. Jackson, “Eysenck’s Dimensional Model of Personality and Religion: Are Religious People More Neurotic?”, *Mental Health, Religion & Culture* 6/1 (Mart 2003), 91-92.

²⁴⁶ Adler, *Nevroz Sorunları: Toplumsal Duygu Yoksunluğu ve Erkeksi Protesto*, 22.

²⁴⁷ Alfred Adler, *Kişilik Bozuklukları ve Toplumsal Bütünleşme: Üstünlük ve Toplumsal İlgi*, çev. Belkıs Çorakçı (İstanbul: Say Yayınları, 1983), 127-129.

²⁴⁸ Cristian Zanon - Claudio Simon Hutz, “Affective Disposition, Thinking Styles, Neuroticism and Life Satisfaction”, *Universitas Psychologica* 12/2 (2013), 404-405.

olarak üç ilişki türü geliştirdiğini belirtmektedir. Bunları da uysal, saldırgan ve kopuk tip olarak açıklamaktadır.²⁴⁹

Genel olarak nevrotik kişi, mutsuz, kaygılı, çevresiyle ilişkilerinde etkisiz ve suçluluk duyguları içinde yaşayan biridir. Buna rağmen dünyayı algılayışında ciddi sapmalar ve kişiliğinde önemli ölçüde bir bozulma yoktur. Rahatsızlığının farkındadır ama hayattan kopmuş değildir. Yalnız kendi ve diğer insanların davranışlarını anlamakta güçlük çeker. Yaşamını zenginleştirecek yeni şeyler öğrenmez. Nevrotik insan sürekli kendi duyguları ve umutlarıyla ilgilenir yani sürekli kendisini dinler. Yetersiz ve değersiz olduğunu düşünür. Kimisi de dış dünyayı düşman gördüğü için saldırgan davranışlar sergiler. Sert ve katı tutuma sahiptir. Kimi nevrotik kişiler bağımlı kişilik özelliği gösterirken kimileri de bağımsız olmaya çalışarak çevreden uzaklaşır. Sorumluluklarını yerine getirmediği için suçluluk duygusu yaşar. Nevrotik kişi acelecidir ve aynı hataları art arda yapabilir. İlişkilerinde bencil ve tutarsızdır. Esneklikten uzaktır ve katıdır. Olumsuzluklardan kendisini sorumlu tutmaz. Duygularında suçluluk ve kırgınlık hakimdir. Daha fazla acı çekerler. Alkol bağımlısı olabilir ve uyku problemi yaşayabilirler. Davranışlarından ve sonuçlarından sürekli kaygı duyar. Bu yüzden diğer insanların kendisi hakkındaki düşüncelerini çok önemser. Günlük yaşamın içindeki sorunları çözmek yerine kaçınırlar.²⁵⁰

Nevrotikliğe neden olan kaygı, ebeveyn-çocuk ilişkisinden kaynaklanmaktadır. Bu ilişki sosyal veya çevresel kaygı ürettiğinde, çocuk ortaya çıkan çaresizlik ve güvensizlik duygularıyla baş edebilmek için davranış stratejileri geliştirir. Bu davranış stratejilerinden birisi kişiliğin değişmez bir parçası haline gelirse buna nevrotik ihtiyaç

²⁴⁹ Karen Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız: Yapıcı Bir Nevroz Teorisi*, çev. Selçuk Budak (Ankara: Öteki Yayınevi, 1991), 9-76; Jerry M. Burger, *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*, çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2006), 171-175.

²⁵⁰ Horney, *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, 7-69; Gürses, *Süfi Kişilik psikolojisi: Melâmiler Örneği*, 92-93; Howard S. Friedman, "Neuroticism and Health as Individuals Age.", *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment* 10/1 (2019), 25; Gülsen Kozacıoğlu - Hülya Ekberzade Gördürür, "Ruh Hastalıkları", *Bireyden Topluma Ruh Sağlığı*, ed. Gül Çörüş (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020), 106-113; Geçtan, *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, 66; Mazhar Osman Uzman, *Psychiatria* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları, 2021), 28; Engin Geçtan, *İnsan Olmak* (İstanbul: Metis Yayınları, 2023), 144-153.

denir.²⁵¹ Horney, nevrotikleri karakterize eden nevrotik ihtiyaçları, şöhret arayışı, nevrotik hak talepleri, iç buyrukların egemenliği, nevrotik gurur, kendinden nefret etme ve kendini aşağılama, kendine yabancılaşma, gerilimden kurtulmaya yönelik genel araçlar, kendine yabancılaşma, taşkın çözümler, kendini gizleyici çözüm ve sevgi tutum, hastalıklı bağımlılık, yaşamdan çekilme olarak belirtmiştir.²⁵²

4.6. Nevrotik Bozukluğun Çeşitleri

DSM-IV’te “nevroz” kavramı kullanılmamakla birlikte; ansiyete bozuklukları, disosiyatif bozukluklar, somatoform bozukluklar, cinsel bozukluklar ve distimik bozukluk tanı grupları nevroz olarak kabul edilmektedir. Bu bozukluklar eskiden beri “nevrozlar” başlığı altında yer almaktadır.²⁵³ David Shapiro’ya göre, obsesif kompulsif, paranoid, histerik ve itkisel olmak üzere dört tane nevrotik tarz vardır.²⁵⁴ Pierre Daco, asteni, nevrasteni, psikasteni, bunaltı, takınak, fobiler, isteri, siklotimi ve paronayayı nevrozların sınıflandırmaları arasında sayar.²⁵⁵ Ancak bu kadar çok nevrotik bozukluk çeşitliliğinin olması klinik gözlemlerde yapılan yorumlardan kaynaklandığına inanılmaktadır.²⁵⁶ Nevrotik bozukluklar olarak kabul edilen ne kadar çeşitlilik olursa olsun nevrotiklik bir ‘hastalık’ olarak varlığını sürdürecektir ve ortadan kalkmayacaktır.²⁵⁷

4.7. Nevrotik Bozukluktan Korunma Yolları ve Tedavisi

Psikotiklere göre nevrotikler hasta olduklarını kabul ederler ve tedavi olmak ve iyileşmek için yardım ararlar.²⁵⁸ Nevrotik bireyler, bu yardımların karşılığını alabilirler

²⁵¹ Duane P. Schultz - Sydney Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, çev. Yasemin Aslay (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2017), 664-665.

²⁵² Karen Horney, *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: Öz Gerçekleştirme Kavgası*, çev. Selçuk Budak (Ankara: Öteki Yayınevi, 1993), 13-314.

²⁵³ Işık, *Nevrozlar*, 19; Sefa Saygılı, *Ruh Hastalıkları ve Korunma Yolları* (İstanbul: Elit Yayınları, 2003), 15-58; Melis Seray Özden, *20-24 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinin ve Nevrotik Öğrencilerin Değerler Açısından Karşılaştırılması* (İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 19; Öztürk - Uluşahin, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 1/450; Geçtan, *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, 174-175; Ankaş, *Psikososyal Yönüyle Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları*, 166-167.

²⁵⁴ Shapiro, *Nevrotik Tarzları*, 1.

²⁵⁵ Daco, *Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları*, 223.

²⁵⁶ Jerzy W. Aleksandrowicz, “Neurotic ‘Disorders’ or ‘Disorder’?”, *Psychiatr. Pol* 53/2 (2019), 3.

²⁵⁷ Peter Tyrer vd., “The General Neurotic Syndrome: A Re-Evaluation”, *Psychotherapy and Psychosomatics* 85/4 (2016), 196.

²⁵⁸ Göka - Beyazyüz, *Geçimsizler*, 86.

çünkü nevrozlar, tedavi edilebilen ruhsal bozukluklardır. Genelde tedaviden de olumlu sonuçlar alınabilmektedir. Bu süreçte tedavi hakkında hasta ve aileye bilgi verilmelidir. Tedavide amaç kişiyi hastalığın gösterdiği sıkıntıdan kurtarmak, neden olan baskıyı kaldırmaktır. İlaç tedavisinin yanında dinlenme, fiziki aktivite, hoş ve eğlenceli vakit geçirmek²⁵⁹ ve sorumluluklarda diğer insanlarla işbirliği yapmak yararlı olabilir.²⁶⁰ Ancak nevrotik olmamak için, temel nevrotik yönelimlerin farkında olmak gerekir. Her nevrotik eğilim, kişinin farkındalığı geliştikçe olumlu ve faydalı niteliklere dönüşebilir.²⁶¹

Freud, psikanalizin nevrozların incelenmesi ve tedavisi için kurulduğunu ifade etmektedir. Nevrozların tanınmasında ve tedavisinde de başarılı olduğunu belirtmektedir.²⁶² Dolayısıyla nevrozların oluşumunun psikolojik terimlerle sistematik olarak açıklama ve etkin tedavi yaklaşımları önerme hiç kuşkusuz Freud'a aittir. Freud ruhsal hastalıkların tedavisinde önce hipnoz yöntemini kullanılmış ama sonra terk etmiştir. Daha sonra anıların ve çatışmaların bilince çıkmasını sağlayan serbest çağrışım tekniğini kullanmıştır. Bu tedavideki amacı, daha önce bilinçdışı çocuksu ve çatışmalı nitelikte olan ürünleri bilince getirmek, hastanın daha uyumlu ve olgun bir birey olmasını, çevresiyle bütünleşmesini ve kendisiyle barışmasını sağlamaktır.²⁶³

Janov'a göre nevrozu yaşanmamış kılmanın tek yolunun yaşamın ilk dönemine ait ve bilinmeyen acıların tekrar yaşanarak serbest hale getirilmesidir.²⁶⁴ Bu şekilde hastanın sorunlarını çözerek onu özgürleştirmek, bilinçaltını temizlemek ve bilincin tekrar ele geçirilmesi gerekir.²⁶⁵

²⁵⁹ Gülgün Yanbastı, *Kişilik Kuramları* (İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, 1990), 26; WHO/Hacettepe Üniversitesi, *ICD-10 Bölüm V Temel Sağlık Hizmetleri İçin Ruhsal Bozuklukların Tanı ve Tedavi Rehberi*, 47.

²⁶⁰ Adler, *Yaşamın Anlamı ve Amacı*, 30.

²⁶¹ Stanislav Grof - Christina Grof, *Manevi Kriz: Kişisel Dönüşüm Buhranlarına Bir Bakış*, çev. Ahu Ayan (Kaknüs Yayınları, 2011), 227-228.

²⁶² Freud, *Psikanalize Giriş: Nevrozların Genel Kuramı*, 22.

²⁶³ Bedri Katipoğlu, *Din psikolojisi Açısından Freud Psikanalizi ve Din* (İzmir: Özden Ofset, 1991), 33; Güleç, *Nevroz Kader Değildir: Ruhsal Gelişim, Nevroz ve Psikodinamik Tedaviler*, 191-192; Topses - Serin, *Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları*, 32-33.

²⁶⁴ Janov, *Nevrozun Anatomisi*, 166.

²⁶⁵ Carl Gustav Jung, *İnsan Ruhuna Yöneliş: Bilinçaltı ve İşlevsel Yapısı*, çev. Engin Büyükinall (İstanbul: Say Yayınları, 2021), 17.

Adler, nevrozluğun tedavisini, hatalı dünya imajının yıkılmasıyla ve olgun bir dünya imajının kesin kabul edilmesiyle mümkün olacağını belirtmektedir. Bunun sonucunda da toplumsal ilgi artar ve birey kendisini büyük ve üstün görmekten vazgeçer ve bağımlı kişilikten kurtulur.²⁶⁶

Nevrotik bozukluğun tedavisinde tıbbi destek ve psikoterapi kullanılmaktadır. Tıbbi destekte ilaç tedavisinin yanında doktorun telkinleri ve ikna yolları da önemlidir. Bazı yöntemlerle hastanın bilinçaltına inilerek iyileşmesi sağlanabilir.²⁶⁷

Nevrotik bireylere çok farklı yaklaşılmalı ve terapist kalıcı veya tekrarlayan bir gidişat öngörmelidir.²⁶⁸ Jung, gerçek ve yararlı bir tedavinin her zaman bireysel olması gerektiğini belirtmektedir.²⁶⁹

Modern Batılı psikoterapistlerin, insanımıza ait incelik ve hassasiyetlerini dikkate almadan tedavi etmeye çalışmaları, hastalara zararlar verebilir.²⁷⁰ Çünkü psikanalistler, uygulamalarında genelde dini konulardan kaçınmaktadır.²⁷¹ Ancak araştırmalara göre, dini içerikli müdahalelerin ve tedavilerin, ruhsal hastalıklara karşı koruyucu etkisi vardır.²⁷² Buna göre hem tıbbi hem de dini başa çıkma etkinlikleriyle kişinin iyileştirilmesi sağlanabilir.

5. Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Nevrotik Bozukluk

5.1. Nevroz, Ruh Sağlığı ve Din, Dindarlık

Nevroz ile din arasındaki ilişkiyi açıklayan birbirine iki zıt görüş mevcuttur. Birincisi, dinin ruhsal bozukluklarla ilişkili olduğu ya da dinin ruhsal bozukluğa neden olduğu

²⁶⁶ Alfred Adler, *Psikolojik Aktivite: Üstünlük ve Toplumsal İlgi*, çev. Belkıs Çorakçı (İstanbul: Say Yayınları, 1999), 112.

²⁶⁷ Ayhan Songar, *Psikiyatri Modern Psikobiyoloji ve Ruh Hastalıkları* (İstanbul: Geçit Kitapevi, 1977), 461.

²⁶⁸ Tyrer vd., “The General Neurotic Syndrome”, 195.

²⁶⁹ Carl Gustav Jung, *Kişiliğin Gelişimi*, çev. Duygu Olgaç (İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2019), 132.

²⁷⁰ Kemal Sayar, *Terapi: Kültürel Bir Eleştiri* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2020), 12-13.

²⁷¹ Ian Parker - Sabah Siddiqui, *İslami Psikanaliz ve Psikanalitik İslam: Kültürel ve Klinik Diyaloglar*, çev. Hatice Büşra Gök (İstanbul: İz Yayıncılık, 2022), 69.

²⁷² Ayten, “Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?”, 72.

görüşüdür. İkincisi, dinin beden ve ruh sağlığını koruyup geliştirdiğini ileri süren görüştür.²⁷³

Kendisini zayıf inançlı olarak tanımlayan Freud²⁷⁴, bir yanılsama olarak gördüğü dinin²⁷⁵, ruhsal bozukluklar ve nevrozlarla ilişkili olduğunu söyleyerek dini bir nevroz olarak görmektedir.²⁷⁶ Freud, dini bir nevroz olarak gördüğü gibi aynı zamanda ibadetleri de nevrotik kişilerin obsesif davranışlarına benzetmektedir.²⁷⁷ O'na göre din aynı nevroz gibi hastalıklı bir durumdur. Bu yüzden bireylerin dinden kurtulması gerekmektedir.²⁷⁸ Aynı zamanda o, dinin insan gelişimi için bir engel olduğunu ve tehlikeli olduğunu belirtmektedir.²⁷⁹ Jung'a göre din, Freud'un söylediğinin tam tersi bir işlev görmektedir. Dinin, nevroza yol açması bir tarafa, dini yaşantı ne kadar az ise nevrozun artma ihtimali o kadar fazladır. Ona göre, bireylerin sağlıklı oluşu bireyin dindarlığının kalitesi ile de açıklanabilir. O, Tanrı'nın varlığına inanmayı da kişiyi nevrozdan koruyan önemli bir etken olarak görür. Dinin, sıkıntılardan ve hastalıklardan koruduğunu vurgulamaktadır. Kısaca Jung için din, sıkıntılı durumlarda güvenilecek tek limandır.²⁸⁰ May, dini insanın kişiliğinin gelişimi ve ruh sağlığının korunması için bir ihtiyaç olarak görmektedir.²⁸¹

²⁷³ Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma Ve Rûh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 47; Muhammet Cevat Acar, "S. Freud'un Din ile İlgili Görüşlerinin Analizi", *Sosyal Bilimler Genç Akademisyenler Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, ed. Bilal Toprak vd. (Mardin: Kadim Akademi, 2016), 177; Gürses, *Dindarlık ve Kişilik*, 68; Holm, *Din Psikolojisine Giriş*, 144.

²⁷⁴ Sigmund Freud, *Musa ve Tek Tanrıcılık*, çev. Merve Solmaz (İstanbul: Olimpos Yayınları, 2022), 201.

²⁷⁵ Michael Palmer, *Freud and Jung on Religion* (London: Routledge, 1997), 33-41; Patrick Luyten - Jozef Corveleyn, "Psikodinamik Psikolojiler ve Din: Geçmiş, Günümüz ve Gelecek", çev. Ferdi Kırac, *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve İlgili Alanları*, ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park (Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013), 2/174; Sigmund Freud, *Din*, çev. Nursel Yıldız (İstanbul: Kafekültür Yayıncılık, 2015), 23-24; Sigmund Freud, *Bir yanılsamanın Geleceği*, çev. Elif Yıldırım (İstanbul: Oda Yayınları, 2022), 50.

²⁷⁶ Katipoğlu, *Din psikolojisi Açısından Freud Psikanalizi ve Din*, 56-80; Habil Şentürk, "Freud'un Psikolojisi ve Din Anlayışına Eleştirel Bir Yaklaşım", *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3 [Rektör Prof. Dr. Hasan Gürbüz'e Armağan] (1996), 224; Sigmund Freud, *Dinin Kökenleri*, çev. Aycan Özüpek (Eskişehir: Dorlion Yayınları, 2020), 15; Sigmund Freud, *Totem ve Tabu*, çev. Simge Pişkinsoy (İstanbul: Olimpos Yayınları, 2022), 122-123.

²⁷⁷ Ali Köse, *Freud ve Din* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2016), 66; Ali Ayten - Ali Köse, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2017), 30-32.

²⁷⁸ Ayten, *Psikoloji ve Din*, 55.

²⁷⁹ Erich Fromm, *Psikanaliz ve Din: Freud, Jung ve Din Algısı*, çev. Elif Erten (İstanbul: Say Yayınları, 2022), 23.

²⁸⁰ Carl Gustav Jung, *Modern man in Search of a Soul* (London: Mariner Books, 1933), 250-264; Ayten - Köse, *Din Psikolojisi*, 37; Abdülkerim Bahadır, "Din Psikologlarının Dindarlık, Değerler ve Ruh Sağlığı Konusunda Temel Yaklaşımları: W. James, S. Freud, G. Jung ve V. Frankl Örneği", *Din, Değerler ve*

Din ve ruh sağılığı konusu, önemli bir konudur. Din psikolojisi literatürüne bakıldığında en çok araştırılan ilk üç konudan birinin din ve ruh sağılığı ile ilgili olduğu görülmektedir.²⁸²

Din ve depresyon ilişkisini inceleyen bir araştırmada, ibadetlere daha fazla katılan kişilerin depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.²⁸³ Din ve ruh sağılığı ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada, dinin ruh sağılığına iyi geldiği, din ve psikolojik uyum arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.²⁸⁴

Batıda yapılan araştırmalarda sosyal destek sağlamakla kurumsal dindarlığın, insana anlam arayışı vermesi ve kişiye manevi destek sağlaması açısından bireysel dindarlığın ruh sağılığına olumlu etkisinin olduğu görülmektedir.²⁸⁵

Dindarlık, mutluluk, sağılık, ruh sağılığı ve intihar gibi durumları etkilemektedir. İnanç ve dindarlık, bireyleri mutluluk, sağılık ve ruh sağılığı açısından desteklemektedir. Ruh sağılığı ve mutluluk gibi konuları etkileyen en güçlü dindarlık boyutu ise iç güdümlü dindarlıktır.²⁸⁶

Dini bağlılık düzeyinin intihar oranları ile negatif ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Comstock ve Partridge'nin araştırmasında intihar edenler arasında haftada bir veya daha fazla kiliseye gidenlerin oranı kiliseye daha az gidenlerin ve diğerlerinin oranından daha

Sağılık, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 39-49; Ali Rıza Aydın, *Psikanalizin Dinsel Serüveni* (İstanbul: Dem Yayınları, 2020), 81-122.

²⁸¹ Çetin, *Rollo May Psikolojisinde Din ve Kişilik*, 39.

²⁸² Güven - Güven, *Türkiye'de Din Psikolojisinin Son 20 Yılı: Tezler, Makaleler, Kitaplar, Kitap Bölümleri ve Akademisyenler*, 312-313.

²⁸³ Harold G. Koenig, "Religion and Medicine II: Religion, Mental Health, and Related Behaviors", *The International Journal of Psychiatry in Medicine* 31/1 (Mart 2001), 100.

²⁸⁴ Mark E. Crawford vd., "The Relationship Between Religion and Mental Health/Distress", *Review of Religious Research* 31/1 (Eylül 1989), 16-22.

²⁸⁵ Yapıcı, *Ruh Sağılığı ve Din*, 29.

²⁸⁶ Hallahmi vd., "Dindarlığın Etkileri- I", 187; Benjamin Beit Hallahmi vd., "Dindarlığın Etkileri- I: 'Bireysel Düzey'", *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10 (2000), 453-477.

düşüktür. Kiliseye devam etme, kişiyi intihara sebep olan durumlardan koruma etkisine sahiptir.²⁸⁷

Maltby ve arkadaşlarının çalışmalarında, dindarlık ile psikolojik arasındaki ilişkide kişisel dua aracılık etmektedir.²⁸⁸ Laurencelle ve arkadaşlarının araştırmasında, yüksek inanca sahip katılımcıların depresyon, kaygı puanlarının ve karakter patolojisi puanlarının düşük inanca sahip katılımcıların puanlarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.²⁸⁹ Dindarlığın, psikolojik iyi oluş üzerine etkisi pozitif yöndedir. Dindarlık, hem manevi destek hem de sosyal destek sağlayarak psikolojik iyi oluşa katkı verdiği ifade edilebilir. Bireylerin ibadetlerini yaptıklarında huzur duyması ve cemaatle birlikte yerine getirmeleri ile sosyalleşmeleri bireyin kendisini iyi hissetmesine katkıda bulunan hususlardır. Ayrıca inançları, dindar bireyleri umutsuzluktan koruduğu için olumsuz yaşam olayları karşısında daha çabuk toparlama eğilimindedirler.²⁹⁰

Dini başa çıkma ve ruh sağlığı ile ilgili araştırmalar da yapılmıştır. Bu araştırmalarda, dini başa çıkma, depresyon, kaygı, gündelik stres, travma sonrası stres, umutsuzluk, psikotik rahatsızlıklar, mutluluk ve hayat memnuniyeti gibi ruh sağlığının çeşitli göstergeleriyle ilişkilendirilmiştir. Araştırmalarda bu değişkenlerle dini başa çıkma arasında, dini başa çıkma etkinliklerine göre farklı ilişkiler tespit edilmiştir. Ancak genelde kişiler zor durumlar ve hastalıklarla başa çıkmak için dini başa çıkma ve özellikle olumlu dini başa çıkmaya başvurdıkları görülmektedir. Olumlu dini başa çıkma ruh sağlığını olumlu etkilerken olumsuz dini başa çıkmanın olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır.²⁹¹

²⁸⁷ George W. Comstock - Kay B. Partridge, “Church Attendance and Health”, *Journal of Chronic Diseases* 25/12 (Aralık 1972), 669.

²⁸⁸ John Maltby vd., “Religious Orientation and Psychological Well-Being: The Role of the Frequency of Personal Prayer”, *British Journal of Health Psychology* 4/4 (Kasım 1999), 363.

²⁸⁹ Rhonda M. Laurencelle vd., “The Relation Between Intrinsic Religious Faith and Psychological Well-Being”, *The International Journal for the Psychology of Religion* 12/2 (01 Nisan 2002), 109.

²⁹⁰ Mehmet Çınar, “Dindarlığın Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Meta-Analitik Bir Çalışma”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 25/2 (2021), 593.

²⁹¹ Charles A. Schaefer - Richard L. Gorsuch, “Situational and Personal Variations in Religious Coping”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 32/2 (Haziran 1993), 136-147; Pargament vd., “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”, 721-723; Talip Küçükcan - Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*. (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Araştırmaları Merkezi (İSAM), 2001); Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma Ve Rûh*

İnsanın en önemli yaşam amacı, beden ve ruhen sağlıklı olmaktır. Dinin de kişinin ruh sağlığını korumada yardımcı olacak en etkin faktörlerden biri olduğu araştırmalardan anlaşılmaktadır. Din, bireye zorluklar, hastalıklar ve problemler karşındaki başa çıkma sürecinde yol göstermektedir. Bu bağlamda ülkemizde ve yurtdışında yapılan birçok araştırmada dinin, beden ve ruh sağlığı üzerindeki etkisine dikkat çekilmiş ve ikisi arasında olumlu bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda daha fazla dindar olanlar, daha az dindar olanlara göre daha iyimser, daha mutlu ve psikolojik olarak daha iyi durumda oldukları; ancak daha az stres, daha az kaygı, daha az depresyona maruz kaldıkları ve intihar girişimine daha az yöneldikleri görülmektedir. Beden ve de daha iyi durumda oldukları gözlenmiştir. Bu anlamda ruh sağlığı ile din arasında pozitif yani olumlu ilişkinin varlığı görülmektedir. Özellikle iç güdümlü dindarlık ile ruh sağlığı arasında pozitif; dış güdümlü dindarlık ile negatif ilişki söz konusudur. Bu bağlamda dinin beden ve ruh sağlığına etkilerinden bahsederken, dindarlık algısını, şekillerini ve boyutlarını, kültürleri, ırkları ve araştırma yapılan örneklemelerin dinlerini de dikkate almak gerekir.²⁹² Çünkü yanlış inanç ve dini

Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, 56-62; Ano - Vasconcelles, “Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress”, 461; Ali Ayten, *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma* (İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2020), 15-24; Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, 80-83; Ali Ayten - Zeynep Sağır, “Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (2014), 16; Ayten - Yıldız, “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir”, 305; Nesrullah Okan - Aytac Ören, “Covid-19 Sürecinde Yaşanılan Olumsuz Duygularda Dini Başa Çıkma’nın Rolü”, *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 56 (31 Aralık 2021), 360; Ramazan Öncül, “Covid-19 Hastalarında Dini Başa Çıkma Üzerine Nitel Bir Çalışma”, *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 8 (30 Aralık 2023), 66; Nurten Kimter, “Dinî Başa Çıkma ile Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki ve Bu İlişkilerde Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü”, *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)* 9/87 (30 Eylül 2022), 1806.

²⁹² Mustafa Köylü, “Ruh ve Beden Sağlığı Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirilmesi”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28/28 (01 Şubat 2010), 5-36; Ayşe Şentepe, *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016), 85-104; Ayten, *Din ve Sağlık*, 24-79; Vural, *Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması*, 125-136; Nevzat Gencer, “Ruh Sağlığı ve Din: Genel Değerlendirme”, *Ruh Sağlığı ve Din*, ed. Nevzat Gencer vd. (Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022), 7-56; Muhammet Cevat Acar, “Stres ve Din”, *Ruh Sağlığı ve Din*, ed. Nevzat Gencer vd. (Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022), 57-79; Fatma Baynal, “Kaygı ve Din”, *Ruh Sağlığı ve Din*, ed. Nevzat Gencer vd. (Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022), 80-112; Fatih Kandemir, “Umutsuzluk ve Din”, *Ruh Sağlığı ve Din*, ed. Nevzat Gencer vd. (Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022), 113-178; Muammer Cengil, “Depresyon ve Din”, *Ruh Sağlığı ve Din*, ed. Nevzat Gencer vd. (Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022), 179-208; Ömer Faruk Söylev, “Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Din”, *Ruh Sağlığı ve Din*, ed. Nevzat Gencer vd. (Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022), 245-278; Hızır Hacikeleşoğlu, “Psikolojik Dayanıklılık ve Din”, *Ruh Sağlığı ve Din*, ed. Nevzat Gencer vd. (Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022), 359-396; Nurdan Yağlı Soykan, “Psikolojik İyi Oluş ve Din”, *Ruh Sağlığı ve Din*, ed. Nevzat Gencer vd. (Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022), 397-438; Muhammed Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2021), 185-304; Fatma Balcı Arvas, *Psikoloji Din ve Mutluluk: Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme* (Bursa: Emin

davranışlar, Tanrı'ya negatif bağlanma gibi yaklaşımlar kişinin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir.²⁹³ Aynı şekilde bazı dini düzenlemelerin psikopatolojik durumları alevlendirdiği de görülmektedir.²⁹⁴ Bunlara rağmen genel olarak din, ruh ve beden sağlığını olumlu etkilemektedir.²⁹⁵

İslam dini ve Kur'an-ı Kerim, insana hitap eden ve insanın ruh ve beden sağlığını korumak için esaslı kanunlar ve prensipler getirmektedir. Kur'an, kişilerin hasta olmamaları için önlem alınmasını ve eğer hastalık olursa tedavi olunmasını tavsiye

Yayınları, 2016), 145-208; Behlül Toker, *Stres ve Din: Her Hâl Gelip Geçicidir* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2018), 109-176; Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 46-165; Halil Apaydın, "Ruh Sağlığı - Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010), 73-74; H. G. Koenig, "Din ve Tıp II: Din, Ruh Sağlığı ve Sağlık Davranışları", çev. Talip Demir, *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/1 (2020), 118-129; Fatma Şengül, *Dindarlık ve Ruh Sağlığı* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 8-17; Sema Eryücel, *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013), 78-152; Zafer Cihriñoğlu vd., *Dindarlık Ruh Sağlığı ve Modernite* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2013), 86-110; Harold G. Koenig - Saad Saleh Al Shohaib, "Religiosity and Mental Health in Islam", *Islamophobia and Psychiatry*, ed. H. Steven Moffic vd. (Cham: Springer International Publishing, 2019), 55-65; Allen E. Bergin, "Religiosity and Mental Health: A Critical Reevaluation and Meta-Analysis", *Professional Psychology: Research and Practice* 14/2 (Nisan 1983), 170-184; Charles H. Hackney - Glenn S. Sanders, "Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies", *Journal for the Scientific Study of Religion* 42/1 (Mart 2003), 43-55; Izet Pajević vd., "Religiosity and Mental Health", *Psychiatria Danubina* 17/1-2 (2005), 84-89; Jessie Dezutter vd., "Religiosity and Mental Health: A Further Exploration of the Relative Importance of Religious Behaviors vs. Religious Attitudes", *Personality and individual differences* 40/4 (2006), 807-819; Klara Malinakova vd., "Religiosity and Mental Health: A Contribution to Understanding the Heterogeneity of Research Findings", *International journal of environmental research and public health* 17/2 (2020), 1-11; P. Luyten vd., "The Relationship Between Religiosity and Mental Health: Distinguishing Between Shame and Guilt", *Mental Health, Religion & Culture* 1/2 (Kasım 1998), 165-184; Michael Parker vd., "Religiosity and Mental Health in Southern, Community-Dwelling Older Adults", *Aging & mental health* 7/5 (2003), 390-397; Y. Joel Wong vd., "A Systematic Review of Recent Research on Adolescent Religiosity/Spirituality and Mental Health", *Issues in Mental Health Nursing* 27/2 (Ocak 2006), 161-183; Christina L. Glenn, "Relationship of Mental Health to Religiosity", *McGill Journal of Medicine* 3/2 (1997), 86-92; Cihriñoğlu, *Din Psikolojisi*, 101; Abdülkerim Yapıcı - Ali Koçak, "Türkiye'de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta-Analitik Bir Değerlendirme", *Din, Değerler ve Sağlık*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 65-115; Naci Kula, "Engelliliğin Getirdiği Sorunlarla Başa çıkma Dini İnanç ve Değerlerin Etkileri", *Din, Değerler ve Sağlık*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 117-147; Emine Kurt, "Kanser Hastalarında Depresyon, Yaşam Kalitesi ve Dindarlık", *Din, Değerler ve Sağlık*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 171-208; Batson vd., *Din ve Birey Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım*, 277-346.

²⁹³ Ümit Horozcu, "Ruh Sağlığı ve Din", *Din Psikolojisi El Kitabı*, ed. Mustafa Doğan Karaçoşkun (Ankara: Grafiker Yayınları, 2021), 186-189.

²⁹⁴ Lisa Miller - Brien S. Kelly, "Dindarlık ve Maneviyatın Ruh Sağlığı ve Psikopatoloji ile İlişkisi", çev. Özlem Güler Aydın, *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park (Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013), 2/351.

²⁹⁵ Ümit Horozcu, "Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", *Milel ve Nihal* 7/1 (2010), 209.

etmektedir.²⁹⁶ Bu anlamda, İslam ve Kur'an'ın, ruhsal hastalıklarla başa çıkmada etkin kullanılması bireyin sağlıklı olması için çok önemlidir.²⁹⁷

Armaner, “hangi dine mensup olursa olsun dindar olanlarında değil, ancak dinî fikirleri delâlete uğrayan kişilerde akıl hastalıkları görülmektedir. Yoksa yüzyıllar boyunca milyarlarca insanların ruhuna genişlik ve rahatlık getiren, güzel bir ahlâk yolu gösteren hiçbir din aklın dengesini, uygunluğunu bozmaz” diyerek dinin kişinin ruhsal yönden hasta etmeyeceğini belirtmektedir.²⁹⁸ Özetle dini duygu ve uygulamalar, psikiyatrik sorunların aşılmasında yardımcı olmaktadır.²⁹⁹

5.2. Dindarlık ve Nevrotik Bozukluk ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde dindarlık ve nevrotik bozukluk ile ilgili müstakil bir araştırma yapılmamıştır. Ancak kişilik ve dindarlık ilişkisinin araştırıldığı araştırmalarda başlık veya bölüm olarak kişiliğin boyutlarından olan nevrotiklik ile dindarlık ilişkisinin araştırıldığı çalışmalara rastlanmaktadır. Bu araştırmalar nicel olarak yapılmıştır. Yapılan bu araştırmalarda dindarlık ile nevrotiklik arasındaki ilişkiye dair farklı sonuçlar elde edilmiştir.

Uysal'ın araştırmasında dindarlığın ibadet boyutu ile nörotizm arasında negatif; inanç boyutu ile pozitif ilişki tespit edilmiştir. Buna göre bireyin dini hayatında ibadetleri arttığında nevrotik özellikleri azalmaktadır. Ancak bireyin inancı arttığı zaman da nevrotiklik özellikleri de artmaktadır.³⁰⁰

Turan, araştırmasında, dindarlığın inanç boyutu ile nörotizmin negatif; dindarlığın sosyal etki alt göstergesi ile pozitif yönde ilişki tespit etmiştir. Araştırmacı bu sonucu

²⁹⁶ Mustafa Yalçın, *Kur'an ve Ruh Sağlığı* (Konya: Tebeşir Yayınları, 2012), 1-6; Esat Burul, *Kur'an ve Sünnet'e Göre Ruh Sağlığı* (İstanbul: Gonca Yayınevi, 2016), 80-81.

²⁹⁷ Ali Baltacı - Muhammet Karaosman, “Dijital Yaşam ve Yeni Ruh Hastalıkları: Kur'an Eksenli Psikososyal Bir Analiz*”, *Ruh Sağlığı ve Din Disiplinler Arası Çalışmalar*, ed. Ömer Faruk Erdoğan vd. (Ankara: Sonçağ Akademi, 2022), 17-33.

²⁹⁸ Neda Armaner, *Psikopatoloji'de Dinî Belirtiler* (Ankara: Demirbaş Yayınları, 1973), 107.

²⁹⁹ Ahmet Özalp, *Bireylerden Gruplara İnanç: Sosyal Psikoloji* (Ankara: Gece Kitaplığı, 2017), 156.

³⁰⁰ Uysal, *Geleneksellik-Çağdaşlık Bağlamında Türkiye'de Dindarlık ve Kadın*, 105.

bireylerin cami cemaatine katılarak sosyal çevre edinmesi ile açıklamaktadır. Bu sosyal çevrede bireyin dinlediği dini sohbet ve vaazlar kişiye ölüm ve ahiret hayatını hatırlatabileceğini ve bunun da insanın hayatını sorgulamasına ve dini kaygılar yaşamasına neden olabileceğini belirtmektedir.³⁰¹

Gürses, araştırmasında nevroitik eğilimler ile iç güdümlü dindarlık arasında pozitif ilişki olduğunu; dış güdümlü dindarlık ile ilişkinin olmadığını tespit etmiştir.³⁰² Kötehne de, içsel dindarlık ve nörotizmin pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir.³⁰³

Karslı'nın dindarlık ile nevroitik ilişkisiyle ilgili yaptığı araştırmasında, içsel dini motivasyon düzeyi yükseldikçe nevroitiklik azalmaktadır. Dindarlık ile nevroitiklik arasında negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.³⁰⁴

Yapılan iki tane ayrı araştırmada, dindarlık ve inanç-etki, ibadet-bilgi boyutları ile nevroitiklik arasında negatif ilişki tespit edilmiştir.³⁰⁵ Ancak Yağız, dindarlık ve inanç-etki, ibadet-bilgi boyutları ile nevroitiklik arasında pozitif ilişki tespit etmiştir.³⁰⁶

Kalgı ve Kayıklık, dindarlık ile nevroitik eğilimler arasında ilişki olmadığını tespit etmiştir.³⁰⁷ Akdoğan, dindarlık ile nerotizm arasında ilişkinin olmadığını tespit

³⁰¹ Turan, *Kişilik ve Dindarlık*, 174-175.

³⁰² Gürses, *Dindarlık ve Kişilik*, 132-133.

³⁰³ Gülsu Kötehne, *Religious Orientation and Personality* (İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1999), 56.

³⁰⁴ Necmi Karslı, "Beş Faktörlü Kişilik Yapısı ve Dindarlık", *Dindarlık Kişilik ve Ruh Sağlığı*, ed. Nevzat Gencer - Muammer Cengil (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020), 54.

³⁰⁵ Ayşe Şentepe - Metin Güven, "Kişilik Özellikleri ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SAUIFD)* 17/31 (Ağustos 2015), 40; Muhammed Kızılgeçit - M. Enes Vural, "Kişilik Özellikleri ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma (güneysu Örneği)", *I. Güneysu Sempozyumu Güneysu'da Dini-Sosyal-Kültürel ve Sanatsal Hayat*, ed. Salih Sabri Yavuz - Ümit Erkan (Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Yayınları, 2017), 280.

³⁰⁶ Nida Yağız, *Kişilik Özellikleri ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Erzurum İli Örneği)* (Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 103 s./64.

³⁰⁷ Mehmet Emin Kalgı - Hasan Kayıklık, "Dindarlık ile Kişilik İlişkisi Üzerine Bir Saha Araştırması (Siverek Örneği)", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 20/2 (25 Aralık 2020), 557.

etmiştir.³⁰⁸ Kalgı başka bir araştırmada, dindarlık ve nevrotik eğilimler arasında negatif ilişki tespit etmiştir.³⁰⁹

Dindarlık ve nevrotiklik ile ilgili ülkemiz dışında da araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Bu konuyla ilgili yurtdışında ülkemize nazaran daha fazla araştırma yapılmıştır.

Abdel-Khalek'in Müslüman katılımcılar ile dindarlık, öznel refah ve nevrotiklik ilişkisi üzerine yaptığı araştırmada, genel olarak kendilerini dindar olarak görenlerin daha sağlıklı, öznel refahının daha yüksek olduğunu ve nevrotiklik konusunda daha düşük puanlar aldıklarını tespit etmiştir.³¹⁰

Inozu ve arkadaşlarının 273 Müslüman üniversite öğrencisi ile yürüttükleri nevrotiklik ve dindarlık araştırmasında, hem dindarlık hem de nevrotiklik ile suçluluk, obsesif kompulsif ve kendini cezalandırma ile pozitif ilişkinin olduğu görülmektedir.³¹¹

Francis ve Jackson'un 400 lisans birinci sınıf öğrenci örnek grubu ile yürüttükleri araştırmada, nevrotiklik ile dindarlık, kiliseye gitme sıklığı ve kişisel dua sıklığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada elde edilen fikir birliği, hem kiliseye katılımın hem de kişisel duanın nevrotiklikten bağımsız olduğu yönündedir. Bu araştırmada, dindarlık ile nevrotik kişilik arasında ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir³¹²

³⁰⁸ Tuba Akdoğan, *Kişilik ve Dindarlık Arası İlişkide Hayat Memnuniyetinin Aracı Rolünün İncelenmesi* (Ordu: Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 55.

³⁰⁹ Mehmet Emin Kalgı, *Dindarlık ve Kişilik (Ergenler Üzerine Bir Araştırma)* (Ankara: İksad Yayınevi, 2021), 131.

³¹⁰ Ahmed M. Abdel-Khalek, "Religiosity, Subjective Well-Being, and Neuroticism", *Mental Health, Religion & Culture* 13/1 (Ocak 2010), 67.

³¹¹ Mujgan Inozu vd., "Neuroticism and Religiosity: The Role of Obsessive Beliefs, Thought-Control Strategies and Guilt in Scrupulosity and Obsessive-Compulsive Symptoms Among Muslim Undergraduates", *Journal of Religion and Health* 59/3 (Haziran 2020), 1144.

³¹² Francis - Jackson, "Eysenck's Dimensional Model of Personality and Religion", 87-94.

Taylor ve MacDonald araştırmasında, dinsel bağlılık ile nevroitiklik arasında pozitif ilişkinin olduğu görülmektedir.³¹³ Leslie ve arkadaşlarının, 15 ve 16 yaşlarındaki kız ve erkek öğrenciler üzerine yaptıkları araştırmada, dindarlık ile nevroitiklik arasında pozitif ilişki bulunmuştur.³¹⁴ Kroll ve arkadaşlarının ayakta tedavi gören 225 psikiyatrik hasta üzerine yaptıkları bir araştırmada, iç güdümlü dindarlık ile nevroitiklik arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir.³¹⁵ İngiltere’de din adamları arasında nevroitiklik ve dini tutumlar üzerine yapılan araştırmada, nevroitiklik ile dini tutumların yoğunluğu ile pozitif ilişki tespit edilmiştir.³¹⁶

Saroglou, din ve kişilik ilişkisi üzerine yaptığı meta-analiz araştırmasında, dış güdümlü dindarlık ile nevroitikliğin puanlarının yüksek çıktığını tespit etmiştir. Aynı zamanda olgun dindarlığın ise duygusal istikrarı sağladığını tespit etmiştir.³¹⁷ Schwab ve Petersen’in araştırmasında, dindarlık ile nevroitiklik arasında negatif ilişki olduğu görülmektedir.³¹⁸ Hollandalı ikiz aileler üzerine dini yetiştirme ve nevroitiklik ilişkisi ile yapılan bir araştırmada, dindar bir eğitim alanlarda nevroitiklik puanları daha düşük olduğu tespit edilmiştir.³¹⁹

Francis ve arkadaşlarının yaşları 11 ile 17 arasında olan okul çağında olan İngiliz çocukları üzerine dindarlık ile nevroitiklik arasındaki ilişkiyle ilgili yapılan araştırmada, dindarlık ile nevroitiklik arasında hiçbir ilişkinin olmadığını tespit etmişlerdir.³²⁰ Caird’in mistiklerin içedönük mü, nevroitik mi yoksa psikotik mi olduğu ile ilgili yaptığı bir

³¹³ Andrew Taylor - Douglas A MacDonald, “Religion and the Five Factor Model of Personality: An Exploratory Investigation Using a Canadian University Sample”, *Personality and Individual Differences* 27/6 (Aralık 1999), 1254.

³¹⁴ Leslie Francis vd., “The Relationship Between Neuroticism and Religiosity Among English 15-and 16-Year-Olds”, *Journal of Social Psychology* 114/1 (1981), 99.

³¹⁵ Jerome Kroll vd., “Moral Conflict, Religiosity, and Neuroticism in an Outpatient Sample”, *The Journal of Nervous and Mental Disease* 192/10 (Ekim 2004), 682.

³¹⁶ Leslie J. Francis, “Neuroticism and Intensity of Religious Attitudes Among Clergy in England”, *Journal of Social Psychology* 132/5 (1992), 577.

³¹⁷ Vassilis Saroglou, “Religion and the Five Factors of Personality: A Meta-Analytic Review”, *Personality and Individual Differences* 32/1 (Ocak 2002), 15.

³¹⁸ Reinhold Schwab - Kay Uwe Petersen, “Religiousness: Its Relation to Loneliness, Neuroticism and Subjective Well-Being”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 29/3 (Eylül 1990), 341.

³¹⁹ Gonneke Willemsen - Dorret I. Boomsma, “Religious Upbringing and Neuroticism in Dutch Twin Families”, *Twin Research and Human Genetics* 10/2 (01 Nisan 2007), 327.

³²⁰ Leslie J. Francis vd., “Neuroticism and Religiosity Among English Schoolchildren”, *The Journal of Social Psychology* 121/1 (Ekim 1983), 149.

araştırmada, dindarlık ile nevroitikliğin ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir.³²¹ İsrail'deki Bar-Ilan Üniversitesi'nden 190 kadın öğretmen adayı ile kişilik ve dindarlık ilişkisi üzerine yapılan araştırmada, dindarlık ile nevroitiklik arasında ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir.³²² Ok ve Gören, klinik olmayan bir Müslüman örnekleme dindarlık ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki bağlantılar ve kişilik özelliklerinin rolü üzerine yaptıkları araştırmada, dindarlığın nevroitiklik ile ilişkisinin olmadığını tespit etmiştir.³²³

Moltafet ve arkadaşlarının kişilik özellikleri, dindarlık ve mutluluk ilişkisi üzerine yaptıkları araştırmada, mutluluğu, iç güdümlü dindarlık ve dış güdümlü dindarlığın olumlu etkilediği ama nevroitikliğin ise olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır.³²⁴

Francis'in araştırmasında, iç güdümlü dindarlığın düşük nevroitiklikle; dış güdümlü dindarlığın yüksek nevroitiklik ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.³²⁵ Chau ve arkadaşlarının araştırmasında, nevroitiklik ile iç güdümlü dindarlık arasında negatif; dış güdümlü dindarlık arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir.³²⁶

Colledani'nin araştırmasında, nevroitiklik ile dindarlığın arayış yönü arasında olumlu ve doğrudan bir ilişkinin olduğu görülmektedir. İçsel ve dışsal dindarlık arasında olumsuz ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.³²⁷

Szcze'sniak ve arkadaşları yaptıkları araştırmada, nevroitiklik ile dindarlığın tüm boyutları arasında negatif ilişki tespit edilmiştir.³²⁸ Burton ve arkadaşları, muhafazakarlık ile nevroitiklik arasında negatif ilişkinin olduğunu tespit etmiştir.³²⁹

³²¹ Dale Caird, "Religiosity and Personality: Are Mystics Introverted, Neurotic, or Psychotic?", *British Journal of Social Psychology* 26/4 (Aralık 1987), 345.

³²² Leslie J. Francis - Yaacov J. Katz, "The Relationship Between Personality and Religiosity in an Israeli Sample", *Journal for the Scientific Study of Religion* 31/2 (Haziran 1992), 153.

³²³ Üzeyir Ok - Ayşe Burcu Gören, "The Connections Between Religiosity and Obsessive-Compulsive Symptoms and the Role of Personality Traits in a Non-Clinical Muslim Sample", *Mental Health, Religion & Culture* 21/2 (07 Şubat 2018), 166.

³²⁴ Ghavam. Moltafet vd., "Personality Traits, Religious Orientation and Happiness", *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 9 (2010), 63.

³²⁵ Leslie J. Francis, "Personality and Religious Orientation: Shifting Sands or Firm Foundations?", *Mental Health, Religion & Culture* 13/7-8 (Kasım 2010), 793.

³²⁶ Lai Ling Chau vd., "Intrinsic and Extrinsic Religiosity as Related to Conscience, Adjustment, and Altruism", *Personality and Individual Differences* 11/4 (1990), 397.

³²⁷ Daiana Colledani, "The Mediating Role of Values Between Personality and Religiosity", *International Journal of Children's Spirituality* 22/2 (03 Nisan 2017), 126.

Dunne ve arkadaşlarının araştırmasında, 6463 Anglikan, Diğer Protestan ve Katolik Avustralyalı ikizler arasında (17-88 yaşları arasında), düzenli olarak kiliseye giden erkek ve kadınların nevrotiklik puanlarının düşük olduğu bulunmuştur. Ancak bu kişilerin 8 yıl takibi sonucunda 4993 kişi kiliseye devamlı gitmeyi bırakmış ve bu kişilerin nevrotiklik puanları bu kez yüksek çıkmıştır.³³⁰

Francis ve arkadaşlarının, nevrotiklik ve dini duygulanımın yoğunluğu İngiliz Paganlarını uygulayanlar arasında Pagan kampında kalan 75 katılımcı üzerine yaptıkları araştırmada, daha olumlu dini duygulanımın yüksek nevrotiklik puanlarıyla önemli ölçüde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ancak daha olumlu dini duygulanımın, Hristiyan bağlamında daha düşük nevrotiklik puanlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir.³³¹

Ülkemizde ve yurtdışında, dindarlık ile nevrotik kişilik özelliklerinden kaygı, düşük özsaygı, mutsuzluk, özerklik yoksunluğu, hastalık kuruntusu, takıntı ve suçluluk arasındaki ilişki ile ilgili yapılmış birçok araştırma vardır. Bu araştırmalarda dindarlık ile nevrotik kişilik özellikleri arasında hem pozitif hem negatif hem de ilişkisizliğin olduğu görülmektedir.³³²

Hem ülkemizde hem de yurtdışında yapılan araştırmaların sonuçları değerlendirildiğinde olumsuz sonuçlara ulaşıldığı görülse de genelde olumlu sonuçların tespit edildiği anlaşılmaktadır. Genelde dindarlık ve iç güdümlü dindarlık ile nevrotiklik arasında negatif; dış güdümlü dindarlık ile pozitif ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu

³²⁸ Małgorzata Szcześniak vd., “Big Five Personality Traits and Life Satisfaction: The Mediating Role of Religiosity”, *Religions* 10/7 (17 Temmuz 2019), 1.

³²⁹ Caitlin M. Burton vd., “Why Do Conservatives Report Being Happier Than Liberals? The Contribution of Neuroticism”, *Journal of Social and Political Psychology* 3/1 (08 Nisan 2015), 89.

³³⁰ Michael P. Dunne, vd., “Personality and Change in the Frequency of Religious Observance”, *Personality and Individual Differences* 23/3 (Eylül 1997), 527.

³³¹ Leslie J. Francis vd., “Neuroticism and Intensity of Religious Affect Among Practising British Pagans”, *Pomegranate* 11/2 (25 Mart 2010), 223.

³³² Francis - Jackson, “Eysenck’s Dimensional Model of Personality and Religion”, 87-100; Mustafa Çalışkan - İbrahim Gürses, “Dindarlık ile Nevrotiklik ve Nevrotik Eğilimler Arasındaki İlişkiye Dair Yapılmış Araştırmalar Üzerine Bir Alanyazın İncelemesi”, *Rize İlahiyat Dergisi* 26 (20 Nisan 2024), 29-46.

durumda da dindarlığın ve özellikle iç güdümlü dindarlığın kişiyi nevrotiklikten koruyabileceği ve acısını hafifletebileceği anlaşılmaktadır.

5.3. *Dini Başa Çıkma ve Nevrotik Bozukluk ile İlgili Yapılan Araştırmalar*

Ülkemizde Çalışkan ve Gürses'in araştırması dışında dini başa çıkma ve nevrotik bozukluk ile ilgili müstakil bir araştırma yapılmamıştır. Ancak kişilik ve dini başa çıkma ilişkisinin araştırıldığı araştırmalarda başlık veya bölüm olarak kişiliğin boyutlarından olan nevrotiklik ile dini başa çıkma ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Aynı şekilde bu konuda ülkemiz dışında da az araştırmanın yapıldığı gözlenmiştir.

Çalışkan ve Gürses'in nevrotik bozukluk tanılı 310 kişiyle dini başa çıkma üzerine yürüttükleri araştırmada, katılımcılar dini başa çıkmaya “çoğu zaman” başvurmaktadırlar. Olumlu dini başa çıkma boyutuna, olumsuz dini başa çıkma boyutundan daha fazla başvurmaktadırlar. Olumlu dini başa çıkmanın alt boyutları olan ‘Allah’a yönelme, hayra yorma, dini istikamet arayışı, dini yalvarma, dini yakınlaşma, dini dönüşüm’ boyutlarına olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutları olan ‘manevi hoşnutsuzluk, kişiler arası dini hoşnutsuzluk, şerre yorma’ boyutlarından daha sık başvurmaktadırlar. Demografik değişkenlere göre dini başa çıkmaya başvurmada da farklılıklar olduğu görülmektedir.³³³

Akkaya Türköl ve Cengil'in araştırmasında, kişiliğin nevrotiklik boyutu ile dini başa çıkma ve olumlu dini başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak olumsuz dini başa çıkma ile negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.³³⁴

Lee ve Surething'in nevrotiklik ve dini başa çıkmanın evcil hayvan kaybı sıkıntısı üzerindeki etkisini incelemek için 510 yetişkin üzerine yaptıkları araştırmada, nerotizm ile olumsuz dini başa çıkma arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir.³³⁵

³³³ Çalışkan - Gürses, “Nevrotik Bozukluk Tanılı Bireylerde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma”, 424-461.

³³⁴ Yeliz Akkaya Türköl - Muammer Cengil, “Kişilik Özellikleri ve Dini Başa Çıkma”, *Dindarlık Kişilik ve Ruh Sağlığı*, ed. Nevzat Gencer - Muammer Cengil (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020), 83.

Crostley'in depresif duygulanım ve algılanan stresin aracılığı olarak nevrozizm ve dini başa çıkma tarzları üzerine yaptığı araştırmada, nevrozizmlerin dini başa çıkma tarzlarını kullanmadıklarını tespit etmiştir.³³⁶ Jeremy'in araştırmasında da nevrozik bireylerin dini başa çıkmayı kullanmadıkları görülmektedir.³³⁷

Lee ve arkadaşlarının 116 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklemede nevrozizmin, duygulanımın azalmasının ve dindarlığın, olumsuz dini başa çıkma ile iki tür duygusal sıkıntı (depresif ruh hali ve olumsuz duygusal durum) arasındaki ilişkisinin etkilerini araştırdıkları çalışmada, nevrozizm ile olumsuz dini başa çıkma arasında güçlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.³³⁸

Maltby ve Day'ın 420 (206 erkek, 214 kadın) katılımcı ile kişilik, başa çıkma tarzı, dini yönelim, dini başa çıkma, genel sağlık, stres, olumlu ve olumsuz duygulanım ve yaşam memnuniyeti üzerine yaptıkları araştırmada, olumsuz dini başa çıkmanın yüksek nevrozizme neden olduğu ve bu ikisinin de kötü ruh sağlığı ile ilişkili olduğu ortaya çıkmaktadır.³³⁹

Okul ve dini faktörler ergenlerde nevrozizm-keder bağlantısını etkinliği üzerine 99 lise öğrencisiyle yürütülen araştırmada, dini başa çıkmanın nevrozizmin kalıcı yas belirtileri oluşmasında etkisinin olduğu görülmektedir.³⁴⁰

Wilt ve arkadaşlarının, kişilik, dini ve manevi mücadeleler ve refah ile ilgili yaptıkları bir araştırmada, genel olarak, nevrozizmi düşük ve dindarlığı yüksek olan insanların, mücadelede Tanrı'nın niyetine dair daha olumlu atıflar yaptıkları, mücadelede daha

³³⁵ Lee - Surething, "Neuroticism and Religious Coping Uniquely Predict Distress Severity Among Bereaved Pet Owners", 61.

³³⁶ Crostley, *Neuroticism and Religious Coping Styles as Mediators of Depressive Affect and Perceived Stress*, 12-14.

³³⁷ Crostley, *Neuroticism and Religious Coping Styles as Mediators of Depressive Affect and Perceived Stress*, 47-76.

³³⁸ Sherman A. Lee vd., "Negative Religious Coping and Emotional Distress Among College Students: Exploring the Influences of Religiousness, Fading Affect, and Neuroticism", *Interdisciplinary Journal of Research on Religion* 11 (2015), 17.

³³⁹ John Maltby - Liza Day, "Should Never the Twain Meet? Integrating Models of Religious Personality and Religious Mental Health", *Personality and Individual Differences* 36/6 (Nisan 2004), 1275.

³⁴⁰ Sherman A. Lee vd., "School and Religious Factors Impact the Neuroticism-Grief Link in Adolescents", *Death Studies* 40/10 (25 Kasım 2016), 601.

fazla anlam buldukları ve ayrıca mücadelenin potansiyel bir sonucu olarak daha fazla manevi gelişim ve daha az manevi düşüş olduğu tespit edilmiştir.³⁴¹

Wood ve arkadaşları, Tanrı'ya karşı olumlu ve olumsuz tutumların etkileri üzerine yaptıkları araştırmada, Tanrı'ya karşı olumlu tutumlar, dindarlık ve vicdanlılık ölçümleriyle ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Tanrı'ya duyulan öfke, olumsuz dini başa çıkma, daha düşük dini katılım, daha fazla sıkıntı, daha yüksek nevrotiklik ile ilişkili olduğu görülmektedir.³⁴²

Braam ve arkadaşlarının, Tanrı imajı ve kişilik üzerine yürüttükleri araştırmada, nevrotikliğin, Tanrı'ya karşı duyulan hoşnutsuzluğun yanı sıra Tanrı'ya yönelik kaygı duygularıyla da ilişkili olduğunu tespit ettikleri görünmektedir.³⁴³

Pargament ve Curtis'in araştırmasına göre, kişi yaşamış olduğu olumsuzluktan dolayı suçluluk duymakta ve başına gelenleri Allah'ın bir cezası olarak görmektedir. Burada birey Tanrı'nın ve cemaat üyelerinin kendisine yardım etmediğini ve kendisini terk ettiğini düşünmesine neden olmaktadır. Bunun sonucu olarak da kişide, ümitsizlik, kırgınlık, umutsuzluk duyguları görünerek olumsuz ruh hali ve olumsuz zihinsel sağlık sorunu yaşamaktadırlar.³⁴⁴ Ancak olumlu dini başa bireye stresle başa çıkmada olumlu katkı sunmaktadır. Bireyin ruh sağlığını olumlu etkilemektedir.³⁴⁵

Yapılan araştırmalarda dinin akıl sağlığı ile de ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Dindar bireylerin stresli durumların üstesinden daha kolay geldikleri gözlenmiştir. Yine

³⁴¹ Joshua A. Wilt vd., "Personality, Religious and Spiritual Struggles, and Well-Being.", *Psychology of Religion and Spirituality* 8/4 (Kasım 2016), 341.

³⁴² Benjamin T. Wood vd., "Development, Refinement, and Psychometric Properties of the Attitudes Toward God Scale (Atgs-9).", *Psychology of Religion and Spirituality* 2/3 (Ağustos 2010), 148.

³⁴³ A.W. Braam vd., "God Image and Five-Factor Model Personality Characteristics in Later Life: A Study Among Inhabitants of Sassenheim in the Netherlands", *Mental Health, Religion & Culture* 11/6 (Eylül 2008), 547.

³⁴⁴ Pargament - Brant, "Religion and Coping", 120.

³⁴⁵ Pargament vd., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", 722.

intihar olayları dindar bireylerde dindar olmayanlara göre daha azdır. Ayrıca ölüm kaygısı dindar bireylerde daha az görülmektedir.³⁴⁶

Murat ve Kızılgeçit'in dini başa çıkmada psikiyatri tanısı olan grup ile olmayan grup arasında karşılaştırma yaptıkları araştırmalarında, psikiyatri tanısı olan grubun olumsuz dini başa çıkma, somatizasyon, OKB, depresyon, anksiyete, kişiler arası duyarlılık, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid, psikotizm puanları, tanısı olmayan grubun puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir.³⁴⁷

Dini başa çıkma ve nevrotiklik ile ilgili hem ülkemizde hem de yurtdışında az araştırma yapıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda genelde nevrotikliğin, olumlu dini başa çıkma ile negatif; olumsuz dini başa çıkma ile pozitif ilişkide olduğu görülmektedir. Buna göre bir nevrotiğin olumlu dini başa çıkmayı kullanması onun hastalığını hafifletebilir ve nevrotiklikten koruyabilir.

³⁴⁶ Michael Argyle, *Din ve Psikoloji*, çev. Hatice Büşra Gök (İstanbul: İz Yayıncılık, 2022), 317.

³⁴⁷ Murat - Kızılgeçit, "Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)", 134.

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

1. Araştırmanın Modeli ve Deseni

Araştırmamızda, nitel araştırma yöntemleri arasında yer alan fenomenolojik desenden yararlanılmıştır.

Araştırma, problemlere güvenilir çözümler bulmak amacıyla planlı ve sistemli olarak verilerin toplanması, çözümlenmesi, yorumlanarak değerlendirilmesi ve rapor edilme sürecidir. Araştırmalar, genel olarak ‘nicel’ ve ‘nitel’ olarak sınıflandırılmaktadır.³⁴⁸ Bu sınıflandırma çerçevesinde sosyal bilimlerin doğası gereği nicel yöntemin bu alanda yetersiz kaldığı görülmektedir. Çünkü nicel yöntem, nesnel ve belli kalıpları olan bir yöntemdir. Oysa sosyal bilimlerde algı, duygu, sezgi ve metafizik gibi nesnel olmayan konular yer almaktadır.³⁴⁹ Bu anlamda nicel araştırma yöntemi her problemin çözümünde her zaman yeterli olmamaktadır. Hatta bazen bazı konuların gerçek çözümüne yorumlayıcı yaklaşımın şekillendirdiği nitel araştırma ile ulaşılabilir.³⁵⁰ Bu da nitel araştırmanın ön plana çıkmasına neden olmaktadır.³⁵¹ Bu yüzden 20. yüzyılın ortalarından itibaren, nicel araştırma yöntemlerinin yerini nitel yöntemler almaya başlamıştır. Nitel araştırma yöntemlerinin temel amacı, olguları

³⁴⁸ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2022), 42-44.

³⁴⁹ Sevrâ Fırıncıoğulları, “Sosyal Bilimler ve Hermeneutik Üzerine Kısa Bir Değerlendirme”, *Sosyoloji Dergisi* 33 (2016), 37-41.

³⁵⁰ Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*, 44.

³⁵¹ Gamze Sart, *Nitel Araştırma Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları*, ed. Yasemin Bayyurt - Fatma Nevra Seggie (Ankara: Anı Yayıncılık, 2015), 2.

katılımcıların görüşlerinden ve belirli toplumsal zeminlerde kavramaktır. Tesadüfi ilişkileri genellemek yerine kavram ve anlamları yorumlamak ve ortaya çıkarmaktır.³⁵²

Nitel araştırma, keşfetmek, ortaya çıkarmak, tanımlamak ve anlamak için kullanılır. İnsan fenomenlerinde nitel araştırma yöntemini kullanmak sosyal bilimlerde temeldir. Çünkü bu metodoloji, insanın hastalığı, dindarlığı, değerleri, duyguları ve kültürü gibi fenomenleri hakkında nedensel gelişme ve tahminde bulunmada daha açıklayıcı, keşfedici ve derin anlamaya dönüktür. İnsanın öznelliği ile ilgili soruları yanıtlarken yorumlama söz konusudur.³⁵³ Bu, nitel araştırmacıların kendi doğal ortamlarındaki olgu ve durumları insanların olaylara verdiği anlamlar açısından anlamlandırmaya çalışması veya yorumlaması anlamına gelir.³⁵⁴ Bu yöntem ‘nasıl’, ‘neden’ ve ‘ne’ sorularıyla insanların algılarını ve deneyimlerini derinlemesine inceleyen bir yaklaşım sergilemektedir.³⁵⁵ Bu anlamda nitel araştırma, ‘öznelerin içinde olduğu sosyal dünya özneler tarafından nasıl yorumlanmakta, nasıl anlaşılmakta ve nasıl üretilmektedir?’ temel sorusuna cevap arayarak, görünenin ardındakini, derinde olanı, dikkate alınmayı anlamlı kılmak ister.³⁵⁶ Bunu yaparken de vaka çalışması, kişisel deneyim, iç gözlem, yaşam öyküsü, görüşme, gözlemsel, tarihsel, etkileşimsel ve görsel metinler gibi teknikler kullanarak anlamaya çalışır.³⁵⁷ Bu tekniklerle birlikte nitel araştırmalarda konuya uygun desenler kullanılır.³⁵⁸ Araştırmamızın en etkili bir şekilde ortaya konulabilmesi için fenomenolojik desenden yararlanılmıştır.

³⁵² Abbas Toloie-Eshlaghy vd., “A Classification of Qualitative Research Methods”, *Research Journal of International Studies* 20/20 (2011), 106-107.

³⁵³ Brigitte S. Cypress, “Qualitative Research: The ‘What,’ ‘why,’ ‘who,’ and ‘How!’”, *Dimensions of Critical Care Nursing* 34/6 (2015), 356-357.

³⁵⁴ Norman K. Denzin - Yvonna S. Lincoln, “Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research”, *The Sage Handbook of Qualitative Research*, (2011), 3; Remzi Altunışık vd., *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı* (Sakarya: Sakarya Yayıncılık, 2010), 302.

³⁵⁵ Ahmet Güler vd., *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2015), 39; Tamarinde L. Haven - Dr. Leonie Van Grootel, “Preregistering Qualitative Research”, *Accountability in Research* 26/3 (03 Nisan 2019), 232.

³⁵⁶ Hüseyin Bal, *Nitel Araştırma Yöntem ve Teknikleri* (İstanbul: Sentez Yayınları, 2016), 72.

³⁵⁷ Norman K. Denzin - Yvonna S. Lincoln, “Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research”, *Strategies of qualitative inquiry* (Thousand Oaks: Sage Publications, 2005), 2.

³⁵⁸ Hasan Şimşek - Ali Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2018), 67.

‘Öz’e ilişkin bilginin olanağını kabul etmeyen 19. yy. felsefesine tepki olarak ortaya çıkan felsefi akımlardan olan fenomenoloji³⁵⁹, ilk olarak Almanya’da I. Dünya Savaşı’ndan önce ortaya çıkmış ve o tarihlerden günümüze kadar modern felsefe içerisinde çok önemli bir pozisyon edinmiştir.³⁶⁰ Heidegger, fenomeni, ‘kendini gösteren’ ve ‘görünüm’ anlamları ile açıklamaktadır.³⁶¹ Fenomen, olay, olgu, görünüş, görünüm anlamlarına gelmektedir.³⁶² Fenomenolojinin bir yöntem olarak ele alınması Husserl ile başlamaktadır.³⁶³

Fenomenoloji yöntemi, yorumlayıcı fenomenoloji ve psikolojik fenomenoloji olmak üzere iki çeşit olarak ele alınmıştır.³⁶⁴ Yorumlayıcı fenomenoloji, Van Manen’in “Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy” adlı kitabında yaşanmış deneyimlere yönelme ve yaşama ilişkin ‘metinlerin’ yorumlanması üzerine yürütülen bir araştırma deseni olarak görülmektedir. Manen’e göre fenomenoloji, araştırmacının yaşanmış tecrübelerin anlamına ilişkin yorum yaptığı yorumsal bir süreçtir.³⁶⁵ Moustakas’ın psikolojik fenomenolojisi ise araştırmacının fenomeni yorumlamasından daha çok katılımcıların deneyimlerinin betimlenmesi üzerinde durduğu fenomenoloji deseni. Moustakas, araştırılan fenomene önyargısız yaklaşabilmek için araştırmacı kendi tecrübelerini olabildiğince bir kenara bırakmasını öngören Husserl’in kavramlarından ‘epoche’ye odaklanır.³⁶⁶ Epoche, ‘ayraca alma’, ‘paranteze alma’, ‘yargıdan kaçınma’ gibi anlamlara gelmektedir. Genel olarak dış dünyaya ait bütün bilgimizin, inançlarımızın, düşüncelerimizin paranteze alınmasını ifade eder. Bu kişisel bilgi ve inançların paranteze alınması da konunun önyargısız bir

³⁵⁹ Ülker Öktem, “Fenomenoloji ve Edmund Husserl’de Apaçıklık Evidenz Problemi”, *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi* 45/1 (2005), 28.

³⁶⁰ Güler vd., *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma*, 233.

³⁶¹ Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, çev. Kaan H. Öktem (İstanbul: Agora Kitaplığı, 2008), 32.

³⁶² Bal, *Nitel Araştırma Yöntem ve Teknikleri*, 24.

³⁶³ Edmund Husserl, *Fenomenoloji Üzerine Beş Ders*, çev. Harun Tepe (Ankara: Bilgesu Yayıncılık, 2017), 19.

³⁶⁴ John W. Creswell, *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, çev. Selçuk Beşir Demir - Mesut Bütün (Ankara: Siyasal Kitabevi, 2021), 81.

³⁶⁵ Max van Manen, *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy* (New York: State University of New York Press, 1990), 4-26.

³⁶⁶ Clark Moustakas, *Phenomenological Research Methods* (Thousand Oaks: SAGE Publications, 1994), 34.

şekilde ilk ve asıl özünü anlayabilmek için önemlidir.³⁶⁷ Araştırmacı da bir fenomeni anlamaya çalışırken kendi ön bilgilerini geçici olarak askıya alır.³⁶⁸

Creswell, fenomenolojik araştırmaları yürütürken takip edilmesi gereken ana aşamaları şu şekilde özetlemiştir. Mevcut araştırma da bu aşamalara dikkat edilerek yapılmıştır.³⁶⁹

- 1) Araştırma probleminin fenomenoloji araştırmasına uygun olup olmadığının belirlenmesi
- 2) Araştırma yapılacak fenomenin belirlenmesi
- 3) Araştırmacının fenomenolojinin geniş felsefi varsayımlarını kabul edilmesi
- 4) Verilerin fenomenle ilgili tecrübeye sahip katılımcılardan toplanması
- 5) Katılımcılara “fenomenle ilgili hangi deneyimleri yaşadınız?” ve “hangi ortam veya durumlar fenomenle ilgili yaşadığınız deneyimleri etkilemiştir?” sorularını ve başka açık uçlu soruların yöneltilmesi
- 6) Katılımcıların deneyimlerine ilişkin verilerin temalaştırılması
- 7) Verilerin analiz edilmesi
- 8) Fenomenin özünü ortaya koyan betimlemenin yapılması

Bireylerin sahip oldukları bilgilerin temelini oluşturan deneyimleri, tutumları, inançları, görüşleri ve duyguları fenomenlerini oluşturmaktadır.³⁷⁰ Fenomenolojik bakış açısına göre tek bir gerçeklik yoktur. Gerçeklik kişinin algısına ve zamana göre değişebilir.³⁷¹ Birey, hayatın akışı içerisinde gelişen olayları kendi iradesi ile algılamaktadır. Kişi olgu ve olayları kendi duygu, düşünce ve sezgilerine göre anlamlandırmaktadır.³⁷² Fenomenoloji çalışmalarında araştırmacılar da katılımcıların tecrübelerinden yola

³⁶⁷ Husserl, *Fenomenoloji Üzerine Beş Ders*, 71; Fahrettin Taşkın, “Husserl’in Temel Kavramları”, *Dört Öge* 19 (2021), 153.

³⁶⁸ Güler vd., *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma*, 236-237.

³⁶⁹ Creswell, *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, 83-84.

³⁷⁰ W.H. Percy vd., “Generic Qualitative Research in Psychology”, *The Qualitative Report* 20 (16 Şubat 2015), 77.

³⁷¹ Türker Baş - Ulun Akturan, *Nitel Araştırma Yöntemleri: NVivo ile Nitel Veri Analizi, Örneklem, Analiz, Yorum* (İstanbul: Seçkin Yayıncılık, 2008), 84.

³⁷² Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*, 15.

çıkarak onların öznel deneyimlerini araştırmayı amaçlamaktadırlar.³⁷³ Fenomenoloji, insanların bu deneyimlerini daha derin bir anlayışla ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.³⁷⁴ Amacı kişilerin deneyimlerini ortak bir fenomene indirgemektir.³⁷⁵ Yani kişisel deneyimlerden yola çıkarak bireysel evrenin araştırılmasıdır.³⁷⁶ Bu anlamda fenomenoloji, tek bir kişiye ait olan yaşanmış deneyimlerin toplamına atıfta bulunur.³⁷⁷ Buradan yola çıkarak araştırmacılar da bir fenomeni deneyimleyen tüm katılımcıların ortak özelliklerinin tanımlanmasına odaklanırlar.³⁷⁸ Çünkü fenomenoloji, kişinin fenomene ilişkin yaşanmış deneyiminin anlamı nedir? diye sorar.³⁷⁹

Fenomenoloji deseni, farkında olduğumuz fakat ayrıntılı bir bilgiye sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Günlük hayatta sık karşılaştığımız ve yabancı olmadığımız ancak tam manasıyla anlamını kavrayamadığımız olguları araştırmayı amaçlayan çalışmalar için uygun bir araştırma stratejisidir.³⁸⁰ Genel olarak sosyal ve sağlık bilimlerinde kullanılan fenomenolojik araştırma özellikle sosyoloji, psikoloji, hemşirelik gibi alanlarda yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.³⁸¹ Araştırmacının konusu sosyal bilimlere ait bir olgu olması, çalışmanın uygulama kısmının hastanelerde yapılmasından dolayı bu desenin seçilmesinde etkili olmuştur. Bu yüzden bireylerin dindarlık ve dini başa çıkma olgularından elde ettikleri deneyimlerin ‘ne’, ‘nasıl’ olduğunun nedenleri ve sonuçları üzerinde durularak katılımcıların tecrübelerine başvurulmuştur. Fenomenolojik desen tercih edilmek suretiyle dindarlık ve dini başa çıkma olguları hakkında derinlemesine bilgi elde etmeye çalışılmıştır.

2. Örneklem

³⁷³ Larry B. Christensen vd., *Araştırma Yöntemleri Desen ve Analiz*, çev. Ahmet Alpay (Ankara: Anı Yayıncılık, 2020), 409.

³⁷⁴ Manen, *Researching Lived Experience*, 9-10.

³⁷⁵ Güler vd., *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma*, 43.

³⁷⁶ Türker Baş - Ulun Akturan, *Sosyal Bilimlerde Bilgisayar Destekli Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2017), 86.

³⁷⁷ Amedeo Giorgi, “The Theory, Practice, and Evaluation of the Phenomenological Method as a Qualitative Research Procedure”, *Journal of Phenomenological Psychology* 28/2 (1997), 236.

³⁷⁸ Manen, *Researching Lived Experience*, 177.

³⁷⁹ Michael Quinn Patton, *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*, çev. Arif Bakla (Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2014), 104.

³⁸⁰ Şimşek - Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 69.

³⁸¹ Creswell, *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, 79.

Araştırmacının örneklemini Çanakkale Mehmet Akif Ersoy Devlet Hastanesi ve Ezine Devlet Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları (Psikiyatri) polikliniğine başvurmuş ve ‘Nevrotik Bozukluk’ tanısı almış bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcılar belirlenirken, amaçlı örnekleme yönteminden yararlanılmıştır.

Çalışmanın amacı doğrultusunda daha derinlemesine ve en nitelikli veriyi elde edebilmek için yapılan örneklem seçimine amaçlı örneklem denir.³⁸² Fenomenolojik çalışmalarda örneklem grubu amaca yöneliktir ve katılımcılar fenomeni deneyimledikleri için seçilirler.³⁸³ Bu araştırmada da dindarlık ve dini başa çıkma fenomenini deneyimlemiş nevroitik bozukluğu tanısı almış bireylerin dindarlık ve dini başa çıkma algılarını derinlemesine anlayabilmek için amaçlı örneklem seçilmiştir.

Araştırmacılar, amaçlı örneklemede fenomeni daha derin anlayabilmek için birkaç tür yöntemi birlikte kullanabilmektedir.³⁸⁴ Bu araştırmada katılımcılara ulaşabilmek amacıyla maksimum çeşitlilik ve benzeşik (homojen) yöntemler tercih edilmiştir. Maksimum çeşitlilik örneklemede amaç olguyu deneyimleyen bireylerin özelliklerinin çeşitliliğinin maksimum düzeyde yansıtmaktır. Burada amaç genelleme yapmak değil, aksine zenginlik, çeşitlilik ve farklılıkları çalışmamıza dahil etmek suretiyle bütüncül bir resim elde etmektir. Bu yüzden nevroitik bozukluk tanılı bireylere ait özellikler olan yaş, cinsiyet, medeni hali, mesleği, eğitim durumu, yerleşim yeri, kaç yıldır tedavi gördüklerine dair veriler toplanırken dikkate alınmıştır. Benzeşik örneklemede ise küçük ve belirgin bir alt grubu tanımlamaktadır. Araştırmamızda fenomeni deneyimleyen bireylerin ‘nevroitik bozukluk’ tanılı bireylerden oluşması da benzeşik örnekleme temsil etmektedir.³⁸⁵

³⁸² Ranjit Kumar, *Araştırma Yöntemleri: Yeni Başlayanlar İçin Adım Adım Araştırma Rehberi*, çev. Güçlü Şekercioğlu - Hasan Atak (Ankara: Edge Akademi Yayıncılık, 2011), 220.

³⁸³ Cynthia Baker vd., “Method Slurring: The Grounded Theory/Phenomenology Example”, *Journal of Advanced Nursing* 17/11 (Kasım 1992), 1357; Pat Bazeley - Kristi Jackson, *NVivo ile Nitel Veri Analizi*, çev. Arif Bakla - Selçuk Beşir Demir (Ankara: Anı Yayıncılık, 2015), 2.

³⁸⁴ Patton, *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*, 230.

³⁸⁵ Şimşek - Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 118-120.

Bilginin derinliği ve özgünlüğünün önemli olduğunu savunan nitel araştırma, büyük örneklem yerine daha küçük örneklem gruplarından elde edilen verilere odaklanır.³⁸⁶ Örneklemin kaç kişi olacağı ile ilgili net bir sayı yoktur. Örneğin anlatı araştırması 1-2, kuram oluşturma araştırması 10-20, fenomenolojik araştırmalar 3-10 kişiyi araştırmayı ister.³⁸⁷ Bununla birlikte çeşitli fenomenolojik çalışmalarda 3'ten 325 kişiye kadar örneklemin incelendiği çalışmaların olduğu görölmektedir.³⁸⁸ Ancak örnekleme kaç kişinin olacağını belirlerken araştırılacak konunun ne olduğu, çalışmanın yöntemi, verilerin çeşidi göz önünde bulundurulmalıdır.³⁸⁹ Örnekleme görüşmeye doyum noktasına ulaşılan kadar devam edilir. Bir diğer deyişle benzeri şeyler söylenene kadar örneklem sayısı ile görüşmeye devam etmek gerekir. Ancak tekrara düşüldüğu anlaşıldığında görüşmeler bitirilerek örneklem büyüklüğü durdurulabilir.³⁹⁰ Bu çalışmada da söylenenlerin 26. katılımcıya gelindiğinde benzer şeylerin söylendiği, tekrara düşölmeye başlandığı görölmüştür. Ancak katılımcıların özellikleri düşünöldüğünden ve görüşmecinin hata yapabileceği dikkate alındığından 4 kişiyle daha görüşölerek 30 örneklem ile görüşme yapıldıktan sonra kesin olarak görüşmeler sonlandırılmıştır.

Araştırma yapılan 30 katılımcının cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hali, sosyo-ekonomik durumu, yerleşim yeri, mesleği, tedavi gördüğü süre, Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Örnekleme Ait Özellikler

³⁸⁶ Ali Baltacı, "Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?", *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 5/2 (24 Aralık 2019), 396.

³⁸⁷ Creswell, *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, 159.

³⁸⁸ Donald E. Polkinghorne, "Phenomenological Research Methods", *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology*, ed. Ronald S. Valle - Steen Halling (Boston, MA: Springer US, 1989), 48.

³⁸⁹ Janice M. Morse, "Determining Sample Size", *Qualitative Health Research* 10/1 (Ocak 2000), 3-5.

³⁹⁰ Kathy Charmaz, *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide Through Qualitative Analysis* (London: SAGE Publications, 2006), 113.

Sıra No	Katılımcının Kod Adı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Medeni Hali	Ekonomik Durum	Yerleşim Yeri	Mesleği	Dini	Tedavi Gördüğü Süre
01	K-1	Kadın	69	İlkokul	Evli	Orta	Köy	Çiftçi	İslam	5 Yıl
02	K-2	Kadın	35	Ortaokul	Evli	Orta	İlçe	Ev Hanımı	İslam	9 Yıl
03	K-3	Erkek	35	Ön lisans	Evli	Orta	İlçe	İşçi	İslam	3 Ay
04	K-4	Erkek	74	İlkokul	Evli	Orta	Köy	Esnaf	İslam	10 Yıl
05	K-5	Erkek	29	Yüksek Lisans	Bekar	Orta	İlçe	Akademisyen	İslam	2 Yıl
06	K-6	Erkek	43	Ön lisans	Evli	Orta	İlçe	İmam Hatip	İslam	15 Yıl
07	K-7	Erkek	33	Lisans	Evli	Orta	İlçe	Öğretmen	İslam	10 Ay
08	K-8	Kadın	43	Lisans	Boşanmış	Orta	İl	Öğretmen	İslam	5 Yıl
09	K-9	Erkek	22	Lisans	Bekar	Düşük	İl	Öğrenci	İslam	3 Yıl
10	K-10	Erkek	25	Lisans	Bekar	Orta	İlçe	Doktor	İslam	2 Yıl
11	K-11	Kadın	41	Lise	Evli	Düşük	İlçe	Hizmetli	İslam	3 Yıl
12	K-12	Kadın	56	Lise	Boşanmış	Yüksek	İl	Ev Hanımı	İslam	2 Yıl
13	K-13	Kadın	57	Ortaokul	Dul	Düşük	İl	Ev Hanımı	İslam	25 Yıl
14	K-14	Erkek	25	Lisans	Bekar	Düşük	İl	Aşçı	Agnostik	2 Yıl
15	K-15	Erkek	34	Lise	Bekar	Düşük	İlçe	Güvenlik	İslam	1 Yıl
16	K-16	Kadın	36	Lise	Evli	Orta	İlçe	İşçi	İslam	7 Ay
17	K-17	Erkek	36	Ön lisans	Evli	Orta	İlçe	Gıda Teknikeri	İslam	8 Ay
18	K-18	Kadın	23	Lisans	Bekar	Orta	İl	Sosyolog	İslam	1 Yıl
19	K-19	Kadın	35	Ön Lisans	Boşanmış	Orta	İlçe	Memur	İslam	15 Yıl
20	K-20	Kadın	60	İlkokul	Evli	Orta	İlçe	Ev Hanımı	İslam	11 Yıl
21	K-21	Erkek	54	Lisans	Evli	Orta	İlçe	Eğitim Yöneticisi	İslam	2 Yıl
22	K-22	Kadın	36	İlkokul	Evli	Orta	İlçe	Esnaf	İslam	2 Yıl
23	K-23	Kadın	36	İlkokul	Evli	Düşük	İlçe	Ev hanımı	İslam	2 Yıl
24	K-24	Erkek	52	İlkokul	Evli	Yüksek	Köy	Hayvancılık	İslam	3 Ay
25	K-25	Kadın	43	Ön Lisans	Evli	Orta	İl	Ebe	İslam	3 Yıl
26	K-26	Erkek	21	Lisans	Bekar	Orta	İl	Öğrenci	Ateist	6 Ay
27	K-27	Erkek	56	Ortaokul	Evli	Orta	İlçe	Yardımcı Hizmetler	İslam	5 Yıl
28	K-28	Erkek	35	Ön	Bekar	Düşük	İlçe	Bilgisayar	İslam	6 yıl

				Lisans				Teknikeri		
29	K-29	Erkek	43	Ön Lisans	Evli	Orta	İl	İnşaat Teknikeri	İslam	10 yıl
30	K-30	Kadın	31	Lisans	Evli	Orta	İlçe	Öğretmen	İslam	6 Yıl

Tablo 1'e göre araştırmaya ICD F48 kodu ile 'Nevrotik Bozukluk' tanılı 30 kişi katılmıştır. Katılımcıların 14 kadın, 16'sı erkektir. Katılımcıların yaşları 21 ile 74 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 40'dır. Katılımcıların eğitim durumu 6 ilköğretim, 3 ortaokul, 4 lise, 7 ön lisans, 9 lisans ve 1 yüksek lisans düzeyinde olduğu görülmektedir. En az katılım ön lisans düzeyinde en fazla katılım lisans düzeyinde olmuştur. Katılımcıların medeni hali değerlendirildiğinde 18 evli, 8 bekar, 3 boşanmış ve 1 dul olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların 3'ü köyde, 18'i ilçede ve 9'u ilde yaşamaktadır. Katılımcıların 7'si düşük, 21'i orta, 2'si yüksek ekonomik durumdadır. Katılımcıların inandığı dine bakıldığında ise 28 İslam, 1 ateist ve 1 kişinin de agnostik olduğu görülmektedir. Katılımcıların psikiyatride tedavi gördükleri süre ise 3 ay ile 25 yıl arasında değişmektedir. Bu süreyi belirtirken hem doktordan bilgi alınarak hem de katılımcılara 'ilk kez ne zaman Psikiyatri polikliniğine muayene olmaya gittiği' sorularak belirlendi. Çünkü tedaviyi aksatan ya da doktor değiştiren katılımcılar vardır. Katılımcıların hemen hemen hepsi tedavilerinde sürekliliğin olmadığını belirtmişlerdir. Katılımcıların ev hanımı, hayvancılık, çiftçi, esnaf, inşaat teknikeri, gıda teknikeri, bilgisayar teknikeri, yardımcı hizmetler, aşçı, özel güvenlik, hizmetli, lisans öğrencisi, memur, ebe, doktor, öğretmen, eğitim yöneticisi, din görevlisi (imam hatip), sosyolog ve akademisyen gibi birçok farklı meslek grubundan oluşan bir örneklemden oluştuğu görülmektedir.

3. Araştırmada Etik

Bu araştırmanın yapılabilmesi için B.U.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü Yönetim Kurulu Toplantısı 08 Ekim 2021 tarih ve 6-10 karar no ile teze başlayabilir onayı alınmıştır (bk. Ek 5). Bursa Uludağ Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etik Kurulları Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 26 Kasım 2021 tarihli ve 11 No'lu kararı (bk. Ek 6) ile etik kurulu izni alınmıştır. BUÜ Sosyal Bilimler Enstitü Müdürlüğü Yönetim Kurulu Kararı Toplantısı 15 Şubat 2024 tarih ve

2024/08 sayılı kararı ile tezin adı “Nevrotik Bozukluk Tanılı Bireylerde Dindarlık ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma” olarak onaylanmıştır (bk. Ek 7). Etik kurulu izni alındıktan sonra araştırmanın Çanakkale Mehmet Akif Ersoy Devlet Hastanesi ve Ezine Devlet Hastanesi’nde yapılabilmesi için T.C. Çanakkale Valiliği Çanakkale İl Sağlık Müdürlüğü’nün 10/01/2022 tarih ve E-97769597-799 Sayılı kararı ile (bk. Ek 8) uygun görülmüştür.

Araştırmanın mülakatlar aşamasında katılımcılara, “Görüşme Bilgilendirilme ve Etik Onam Formu” (bk. Ek 4) ile gerekli bilgilendirme yapıldıktan sonra araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllü kişilerden imzalı ve sözlü onay alınmıştır.

Katılımcıların mahremiyetine, kişiliğine, gizliliğine dikkat edileceğine dair güvence verilerek hiçbir kişisel bilgisi hiçbir yerde kullanılmayacağı belirtilmiştir. Elde edilen verilerin sadece bilimsel çalışma için kullanılacağı belirtilmiştir. Ses kaydı alınması için izin istenmiştir. Kabul eden katılımcıların ses kaydı alınmıştır. Bazı katılımcılar da (4 kişi) ses kaydı istememiş ama söylediklerinin yazılmasını istemişlerdir. Bilgi ve paylaşımları değerlendirmek için ses kaydı kabul etmeyenlerin söyledikleri yazılmıştır. Yazılı olan görüşmeler ve ses kayıtları arşivde saklanmaktadır. Hiçbir katılımcının açık bilgileri, adı soyadı, yaşadığı yer, çalıştığı kurum gibi bilgiler çalışmada belirtilmemiştir. Katılımcının ismi yerine “K-1”, “K-2” diye kodlarla belirtilmiştir. Katılımcıların belirttiği özel isimler, yer isimleri, çalıştığı kurum ya da kuruluş isimlerinin yerine “...” üç nokta konulmuştur. Katılımcının kim olduğunu gösteren ya da ima eden hiçbir bilgi kullanılmamıştır.

4. Araştırmanın Planlanması ve Pilot Çalışma Süreci

Nevrotik bozukluk tanılı bireylerde dindarlık ve dini başa çıkma olgularının araştırılması amaçlanan çalışmada katılımcıların ve konunun özellikleri dikkate alınarak planlama esnasında, psikiyatri alanında uzman psikiyatri uzman hekim, din psikolojisi ve psikoloji alanlarında akademisyen olarak görev yapan değerli hocalardan destek ve bilgi alınmıştır. Planlama aşamasında destek alındığı gibi aynı zamanda mülakatların uygulanma esnasında da yine bu uzman kişilerden destek alınmaya devam edilmiştir.

2021 yılının Temmuz- Ekim aylarında çalışılacak konu belirlenmiştir. Bu süreçte konuyla ilgili gerekli literatür taraması yapılmış ve alanında uzman akademisyen kişilerin de görüşleri dikkate alınarak konunun kesin hali oluşturulmuştur. Çalışılacak konunun, problemi, amacı, önemi, yöntemi belirlenmiştir. Daha sonra veri toplanacak kurum, örneklem grubunun sayısı ve özellikleri, veri toplama yöntemi, veri toplama araçları belirlenmiştir. Din psikolojisi, psikoloji, psikiyatri uzmanlarının görüşleri alınarak mülakat soruları son hale getirilmiştir. Bütün bu çalışmalar yapıldıktan sonra teze başlayabilir onayı alınmıştır (bk. Ek 5). Ardından etik kurulu onayı alınmıştır. (bk. Ek 6). Çalışma yapılacak hastanelerde mülakat yapabilmek için Çanakkale İl Sağlık Müdürlüğü'nden gerekli izinler (bk. Ek 8) alınarak uygulamaya başlanmıştır. Öncelikle hastane yönetimi ve psikiyatri uzman hekimlerle yapılacak çalışma, mesai saatleri, mülakat yapılacak görüşme odasının belirlenmesi, hasta hakları ve genel hususlar hakkında görüşme ve değerlendirmeler yapılmıştır.

Gerekli izinlerin alınması ve hazırlıkların tamamlanmasıyla belirlenen yarı yapılandırılmış görüşme formundaki soruların uygulanabilirliğini belirlemek için 2022 yılının Ocak ayında 3 katılımcı ile pilot uygulama yapılmıştır. Uygulama neticesinde bazı soruların tam anlaşılmadığı, bazı soruların yerlerinin değiştirilmesi gerektiği, bazı soruların da ifade ve kavramlarında değişiklikler olması gerektiği anlaşılmış ve din psikoloji, psikoloji ve psikiyatri uzmanlarının da değerlendirmeleri de dikkate alınarak sorular tekrar düzeltilmiştir. Son hali verilen mülakat sorularıyla veri toplamak için 04/02/2022 tarihinde görüşmelere başlanmıştır.

5. Araştırmanın Yapıldığı Ortam ve Zamanı

Bu araştırma, Çanakkale/Merkez'de Çanakkale Mehmet Akif Ersoy Devlet Hastanesi ve Çanakkale'nin Ezine ilçesinde Ezine Devlet Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları (Psikiyatri) polikliniğinde yapılmıştır. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları (Psikiyatri) polikliniğine muayene olacak hasta ya kendisi ya da yakınıyla birlikte randevu saatinde gelmektedir. Bazen de randevu almadan muayene olmak isteyen hastalar da olabilmektedir. Doktorlar randevusuz gelen hastaları da muayene etmektedirler. Hastaların lehine bir yaklaşımın ve onların iyi olması için gerekli maddi ve manevi

anlayışın gösterildiği gözlenmiştir. Bununla beraber Ruh Sağlığı ve Hastalıkları (Psikiyatri) polikliniği bu anlamda çok yoğun çalışmaktadır. Muayene olan hastaların içerisinde araştırmamıza uygun ölçütleri taşıyan hastayı psikiyatri uzman hekim görüşme için tahsis edilen odaya yönlendirmektedir. Gelen bireylere yapılan çalışma hakkında bilgi verildikten sonra katılmayı kabul eden hastalarla mülakat yapılmaktadır.

Çanakkale Mehmet Akif Ersoy Hastanesi'nin içinde Ruh Sağlığı ve Hastalıkları (Psikiyatri) polikliniğinin bulunduğu ayrı bir bölüm vardır. Psikiyatri polikliniğinde geniş bir bekleme odası ve lavabo bulunmaktadır. Psikiyatri polikliniğinin girişinde kayıt işlemleri için sekreteryaya ve güvenlik görevlisi bulunmaktadır. Görüşme odası psikiyatri polikliniğinin hemen yanında bulunan kullanılmayan doktor odasıdır. Oda geniş, ferah, aydınlatılması ve havalandırılması iyi bir yerdir. Görüşme yapılabilmesi için uygun bir oda olması katılımcıların da rahat olmasını sağlamıştır.

Ezine Devlet Hastanesi'ndeki Ruh Sağlığı ve Hastalıkları (Psikiyatri) poliklinik ise diğer bölümlerin de bulunduğu uzun bir koridorun ortasında bulunan bir odadır. Koridorda danışma ve kayıt için sekreteryaya bulunmaktadır. Görüşme odası ise muayene odasının hemen karşısında bulunan kullanılmayan boş bir odadır. Hastane yönetimi tarafından görüşme odası için belirtilen odaya gerekli düzenleme yapılmıştır. Gerekli masa ve sandalye koyulmuştur. Odanın temiz olmasına ve havalandırılmasına özen gösterilmiştir. Görüşme için güvenli, ferah ve temiz bir yer olmasına dikkat edilmiştir. Görüşme esnasında katılımcıların ihtiyacı olur diye odada peçete, ıslak mendil, su gibi malzemeler hazır bulundurulmuştur.

Araştırma 04/02/2022 ile 18/07/2022 tarihleri arasında yapılmıştır.

6. Veri Toplama Aracı

Nitel araştırmalarda veriyi toplamak için görüşme, gözlem ve doküman incelemesi olmak üzere üç tür teknik kullanılır.³⁹¹ Fenomenolojik yöntemlerde en sık kullanılan

³⁹¹ Patton, *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*, 4.

araştırma tekniği görüşmedir. Görüşme, insanların bakış açılarını, öznel deneyimlerini, duygularını, değerlerini, algılarını ortaya koymada, en zor ve karmaşık konuların anlaşılmasının sağlanmasında kullanılan oldukça etkin bir tekniktir.³⁹² Görüşme tekniğinde ise yarı yapılandırılmış görüşme tekniği en çok kullanılan veri toplama aracıdır. Çünkü yarı yapılandırılmış görüşmede önceden bir plan, program yapılmış ve soruların, formların hazırlanmış olmasına rağmen görüşme esnasında yeni sorular sorulabilmektedir. Bu şekilde doyurucu ve derinlemesine bilgi alınabilmektedir.³⁹³

Araştırmada dindarlık ve dini başa çıkma ile ilgili derinlemesine veri toplayabilmek için yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda yüz yüze görüşmelerde derin ve geniş bilgiler elde edebilmek için açık uçlu sorular sorulmuştur. Bu amaçla mülakatlardan önce sorulacak sorular hazırlanmış ve aynı zamanda da mülakat esnasında katılımcıların verdikleri cevaplara göre veya açılan yeni konular nedeniyle ilave sorular da sorulmuştur. Çünkü yarı yapılandırılmış görüşmelerde sorular en başta kesin olarak sınırlandırılmaz. Katılımcının özelliklerine göre yeni sorular eklenebildiği gibi bazı soruların da sorulması iptal edilmiştir. Cevabı daha önceki sorularda verilen sorular tekrar sorulmamıştır. Soruların ifade ediliş tarzı, sorulma şekli, daha rahat anlaşılması için katılımcının durumu dikkate alınarak sorulmuştur. Anlaşılmayan sorular, anlaşılabilir şekilde ifade edilerek tekrar sorulmuştur. Bununla birlikte ‘bu noktayı biraz daha açabilir misiniz’, ‘bununla neyi kastettiğinizi biraz daha açar mısınız’, ‘ne zaman, kimlerle nerede kimlerle meydana geldi’ gibi sonda soruları da sorularak etkili veri toplanmaya çalışılmıştır. Kısa ve net cevap isteyen, emir kipi ya da yargılayıcı soruların aksine düşünmeyi önceleyen ve ön yargıdan uzak sorular sorulmaya çalışılmıştır. Sorular katılımcılara travma yaratmayacak ve katılımcıların psikolojisine, mesleğine, kurumuna zarar vermeyecek şekilde hazırlanmıştır.

Araştırmanın konusu, problemi ve soruları belirlendikten sonra görüşme soruları hazırlanmıştır. Mülakat soruları hazırlanırken literatür taranarak ve daha önce yapılan

³⁹² Atilla Yüksel vd., *Nitel Araştırma: Neden, Nasıl, Niçin?* (Ankara: Detay Yayıncılık, 2007), 11-12; Yard Şener Büyüköztürk vd., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (1: Pegem Akademi Yayıncılık, 2008), 232-233; Şimşek - Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 86.

³⁹³ Güler vd., *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma*, 114-115; Bal, *Nitel Araştırma Yöntem ve Teknikleri*, 163.

nitel çalışmalardan yararlanılmıştır. Mülakat soruları hazırlandıktan sonra din psikolojisi alanında uzman iki profesör,  doçent ve iki doktor ğretim yesi hocalara gönderilmiş ve hocaların tavsiyeleri doğrultusunda değişiklikler yapılmıştır. Din Psikolojisi uzman hocalar dışında bir Psikoloji uzmanı, bir Psikiyatri uzmanı, bir Din Sosyoloğu, bir Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ğretmeni, bir Türkçe ğretmeni ve bir Edebiyat ğretmenin de görüşleri alınmıştır. Din Psikolojisi, Psikoloji, Psikiyatri, Din Sosyolojisi ve Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ğretmeni gibi uzmanlarından soruların (dini ve psikoloji-psikiyatri açısından) hem içerik hem muhataplara sorulabilecek sorular olup olmadığı hem de üslup açısından uygunluğu açısından değerlendirmeleri istenirken Türkçe ve Edebiyat öğretmenlerinden üslup açısından değerlendirmeleri istenmiştir. En iyi verimi sağlayabilmek için soruların her açıdan kaliteli olmasına zen gösterilmiştir. Son düzenleme yapıldıktan sonra tez danışmanı Prof. Dr. İbrahim GÜRSES tarafından teyit alınarak mülakatlara başlanmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formu üç kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda mülakat ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Görüşme yeri, görüşme tarihi ve saati, görüşme süresi ile ilgili bilgi alınan bölümdür. Formun ikinci kısmında katılımcıya ait kişisel bilgilerin elde edildiği bölümdür. Katılımcının adı, yaşı, cinsiyet, eğitim durumu, sosyo-ekonomik durum, yerleşim yeri, mesleği, medeni hali, dini, tanısı, tanının ICD kodu ve tedavi gördüğü süre ile ilgili bilgilerdir. nc kısımda ise katılımcıların dindarlık ve dini başa çıkma ile ilgili algılarını anlamaya dönük mülakat soruları yer almaktadır (bk. Ek 1). Mülakat yapıldıktan sonra örnek olması için bir tane metne aktarılmış yarı yapılandırılmış görüşme formu çalışmanın sonuna eklenmiştir (bk. Ek 2).

7. Verilerin Toplanması

Verileri toplayabilmek için toplamda 30 nevrotik bozukluk tanılı katılımcı ile görüşme yapılmıştır. 3 katılımcı ile iki kez, 2 katılımcı ile üç kez ve diğer 25 katılımcı ile bir kez görüşme yapılmıştır. Mülakatların tamamı yüz yüze gerçekleşmiştir. Mülakatlar hastane yönetiminin görüşme için uygun gördüğü odalarda yapılmıştır. Mülakat esnasında katılımcıdan da izin alınarak bir tane fotoğraf ekinilmiştir (bk. Ek 3). Mülakatlar, psikiyatrist uzman doktorun nevrotik bozukluk tanılı kişiyi görüşme

odasına yönlendirmesiyle başlamaktadır. Hasta görüşme odasına geldiğinde sıcak ve tebessüm edilerek karşılanmıştır. Mülakatlar başlamadan önce katılımcılar ile tanışılmış ve görüşmenin verimli geçmesi için katılımcı ile kısa bir süre samimi muhabbet edilmiştir. Katılımcıların nevrotik bozukluk tanılı olmasından dolayı onların ruh sağlığının korunmasına ve kendilerini iyi hissetmelerinin sağlanmasına önem verilmiştir.

Katılımcıya öncelikle çalışmanın amacı, görüşmenin tahmini olarak ne kadar süreceği, etik kurallar hakkında, gerekli izinlerin alındığı ile ilgili bilgiler verilmiştir. Elde edilen verilerin sadece bilimsel araştırma için kullanılacağı asla başka bir amaçla kullanılmayacağı belirtilmiştir. Katılımcının gerçek isminin, yaşadığı yerin ve çalıştığı kurum isimlerinin kesinlikle kullanılmayacağı, gizliliğin korunacağı hakkında güvence verilmiştir. Katılımcıların isimleri yerine “K-1”, yer ve kurum isimleri yerine de “...” kullanılacağı söylenmiştir. Görüşmenin verimli olabilmesi ve veri kaybının engellenmesi için “Görüşme Bilgilendirme ve Etik Onam Formu” (bk. Ek 4) okunup imzalanarak ses kaydının alınabilmesi için onay alınmıştır. Katılımcılardan dört tanesi ses kaydının alınmasını kabul etmemiştir. Ses kaydının alınmasını kabul etmeyen bu katılımcılar onam formuna ‘dediklerim ses kaydına alınmasın yazılmasını istiyorum’ diye yazarak imza atmışlardır. Bu dört katılımcının dedikleri aynen yazılarak daha sonra word belgesine aktarılmıştır. Mülakatların gerçekleştiği gün ses kayıtları metin haline getirilmiştir.

Doktor tarafından yönlendirilen hastalardan 13 kişi mülakata katılmayı reddetmiştir. Mülakatı kabul etmeyenler, ‘herkesin dini kendine’, ‘yok ben istemiyorum’, ‘benim görüşüm farklı’, ‘din Allah ile kul arasında’, ‘ben dine karşıyım’, ‘benim dini bilgim yok’ gibi gerekçeler sunmuşlardır. Bazı katılımcılarla iletişim kurulamadığı için de mülakat yapılamamıştır. Bazı günler ve hatta bir hafta boyunca hiç mülakat yapılamadığı zamanlar da olmuştur. Görüşmeyi kabul eden bir katılımcı ise görüşmeyi neden kabul ettiğini şöyle ifade etmiştir: “Size güven hissettim, yüzünüzde görünmüyor (covidten dolayı maske takmıştım) ama yine de temiz biri olduğunuzu hissetmiştim o yüzden sizinle görüşme yapıyorum” demişti. Bununla birlikte 4 kişi de mülakatı tamamlamadan yarıda sonlandırmıştır. Mülakatı kabul eden bazı katılımcılar da mülakat

esnasında ara verip hazır hissettiklerinde devam etmek istediklerini belirtmişlerdir. Hastalar, anılarını ve sıkıntılarını hatırladıkları için kendilerini iyi hissetmedikleri zamanlar da olmuştur. Ağlama nöbetlerine girdikleri, dakikalarca sustukları, dert yandıkları gözlenmiştir. (Bu gibi durumlar için odada peçete, ıslak mendil, su gibi eşyalar temin edilerek onlara uzatıldı). Bu katılımcıların bazılarının görüşmenin devamında diğer sorulara ya kısa cevap verdikleri ya da soru değişmesine rağmen tekrar tekrar aynı konuyu anlatıp durdukları gözlenmiştir. Mülakata devam edemeyenlerle daha sonraki zamanlarda tekrar görüşmeye devam edilmiştir. Ancak çoğu katılımcı için mülakatın kendileri için iyi geldiğini, konuştukları için rahatladıklarını ve kendilerini iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Görüşme, metine dönüştürüldükten sonra katılımcı ile irtibata geçilerek katılımcı ile paylaşılmış ve yanlış anlaşılmanın ya da tam anlaşılmayan konuların önüne geçilmiştir. Örnek olması açısından bir tane metne aktarılmıştır görüşme formu ekler kısmına eklenmiştir (bk. Ek 2).

Katılımcıların paylaştıkları ama yazılmasını istemedikleri hiçbir bilginin kullanmayacağı güvencesi verilmiştir. Bundan dolayı katılımcıların zaman zaman ‘hocam bu bilgiyi paylaşıyorum ama yazma’ diye söyledikleri görülmüştür. Hiçbir katılımcı eleştirilmeden, savunma yapılmadan, onların doğrularının ve düşüncelerinin olduğu gibi doğru kabul edilerek mülakatlar gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların mülakatın başlarında çok çekingen oldukları ancak mülakat ilerledikçe daha derinlemesine bilgi paylaşımında bulundukları gözlenmiştir. Güven ortamının sağlanmasıyla daha etkili bir mülakat gerçekleşmiştir. Her mülakatla ilgili ayrıntılı notlar tutulmuş ve görüşmenin analizi esnasında bu notlardan yararlanılmıştır.

Veri toplama sürecinde 30 katılımcı ile görüşmelerin yürütüldüğü il/ilçe, mekan, tarih ve görüşme süresine ilişkin bilgiler Tablo 2’teki Mülakatlar Bilgi Tablosu’na aktarılmıştır. Mülakatlardan sonra görüşme tarihleri göz önünde bulundurularak katılımcılara sırasıyla “K-1”, “K-2”,..... “K-30” şeklinde kodlar verilmiştir. İlk katılan katılımcı “K-1”, son katılan katılımcı ise “K-30” koduyla ifade edilmiştir. Analiz yapılırken bu şekilde verilen kodlardan yararlanılmıştır.

Tablo 2: Mülakatlar Bilgi Tablosu

Sıra No	Katılımcının Kod Adı	Görüşmenin Yapıldığı İl/İlçe	Görüşmenin Yapıldığı Mekan	Görüşme Tarihi	Görüşme Süresi (Dk.)
01	K-1	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	04/02/2022	23
02	K-2	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	04/02/2022	41
03	K-3	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	22/02/2022	32
04	K-4	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	28/02/2022 03/06/2022	40 30
05	K-5	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	01/02/2022	55
06	K-6	Merkez/Çanakkale	Çanakkale Devlet Hastanesi Görüşme Odası	11/03/2022	38
07	K-7	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	25/03/2022 11/06/2022	62 15
08	K-8	Merkez/Çanakkale	Çanakkale Devlet Hastanesi Görüşme Odası	14/03/2022 23/03/2022 13/06/2022	40 33 20
09	K-9	Merkez/Çanakkale	Çanakkale Devlet Hastanesi Görüşme Odası	21/03/2022	55
10	K-10	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	22/03/2022	64
11	K-11	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	28/03/2022	50
12	K-12	Merkez/Çanakkale	Çanakkale Devlet Hastanesi Görüşme Odası	29/03/2022	40
13	K-13	Merkez/Çanakkale	Çanakkale Devlet Hastanesi Görüşme Odası	29/03/2022	30
14	K-14	Merkez/Çanakkale	Çanakkale Devlet Hastanesi Görüşme Odası	29/03/2022	25
15	K-15	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	04/04/2022	30
16	K-16	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	11/04/2022	55
17	K-17	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	12/04/2022 17/06/2022	55 35

18	K-18	Merkez/Çanakkale	Çanakkale Devlet Hastanesi Görüşme Odası	15/04/2022	45
19	K-19	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	18/04/2022 26/05/2022 01/06/2022	55 22 37
20	K-20	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	07/06/2022	43
21	K-21	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	16/06/2022	90
22	K-22	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	21/06/2022	75
23	K-23	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	23/06/2022	60
24	K-24	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	23/06/2022	50
25	K-25	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	27/06/2022	27
26	K-26	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	28/06/2022	55
27	K-27	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	29/06/2022	35
28	K-28	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	29/06/2022	40
29	K-29	Merkez/Çanakkale	Çanakkale Devlet Hastanesi Görüşme Odası	05/07/2022	40
30	K-30	Ezine/Çanakkale	Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası	18/07/2022	35

Tablo 2'ye göre mülakata 30 kişi katılmıştır. Görüşmelerin 8'i Çanakkale/Merkez'de Çanakkale Mehmet Akif Ersoy Devlet Hastanesi görüşme odasında yapılmıştır. Mülakatların 22'si ise Çanakkale ili Ezine İlçesi Ezine Devlet Hastanesi görüşme odasında yapılmıştır. Görüşmeler 04/02/2022 ile 18/07/2022 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Görüşmeler, 25 kişi ile bir kez, 2 kişi ile üç kez ve 3 kişi ile iki kez toplamda 37 görüşme yapılmıştır. Görüşmenin en kısısı 15 dakika sürerken en fazla süreni ise 90 dakikadır. Toplam görüşme süresi ise 1577 dakika olarak hesaplanmıştır. Görüşmelerin ortalama süresi ise 42 dakika 6 saniyedir.

8. Verilerin Analiz Süreci

Analiz, verilerin değerlendirilmesi ve bilgiye dönüştürülmesi sürecidir. Kısaca veri analizi anlamı dışarıya aktarma sürecidir. Bu da katılımcıların ne ifade ettikleri ile araştırmacının ne anladığını birleştirerek yorum yapmayı içermektedir.³⁹⁴ Analiz süreci, verilerin düzenlenmesini, verilerden metne çevrilen dosyanın ön okumasının yapılmasını, temaları kodlama ve organize etmeyi, veri sunumunu ve bunları yorumlamayı içermektedir.³⁹⁵

Bu çalışmada veriler, betimsel analiz, içerik analizi ve yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemleri ile analiz edilerek analiz çeşitlemesi yapılmıştır. Betimsel analiz, katılımcıların görüşlerini yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılar yapılarak verilerin belirlenmiş temalara göre özetlenmesi ve yorumlanmasıdır.³⁹⁶ İçerik analizi, betimsel analiz ile özetlenen ve yorumlanan verilerin daha derinlemesine ve sistematik olarak analiz edilmesidir.³⁹⁷ Yorumlayıcı fenomenolojik analiz, katılımcıların yaşadıkları deneyimleri, bu deneyimlerin anlamını ve bireylerin kendi yaşadıkları deneyimlerini nasıl anladıklarını ayrıntılı ve derinlemesine incelemektir.³⁹⁸

Fenomenolojik desenle yapılan araştırmanın bu aşamasında, öncelikle yarı yapılandırılmış mülakatlardan elde edilen veriler metne dönüştürülmüştür. Çünkü nitel araştırmalarda analiz, veriler yazıya geçirilerek başlamaktadır. Mülakatta alınan ses kayıtları ve tutulan notlar görüşme yapıldıktan hemen sonra mutlaka yazıya geçirilmiştir. Daha sonraya bırakılmamıştır. Çünkü görüşme esnasındaki izlenimler, gözlemler de not alındığından bunlar unutulmadan eksiksiz bir şekilde yazıya geçirmek analiz için önemlidir. Hiçbir verinin kaybolmaması için ses kayıtları tekrar tekrar geriye alınarak dikkatli bir şekilde yazılmıştır. Ses kayıtları yazıya geçirilirken duygular da

³⁹⁴ Rauf Arıkan, *Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama* (Ankara: Asil Yayın Dağıtım, 2005), 167; Sharan B. Merriam, *Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*, çev. Selahattin Turan (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015), 168; Bal, *Nitel Araştırma Yöntem ve Teknikleri*, 171.

³⁹⁵ Creswell, *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, 181.

³⁹⁶ Şimşek - Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 239.

³⁹⁷ Güler vd., *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma*, 333.

³⁹⁸ Jonathan A. Smith, "Evaluating the Contribution of Interpretative Phenomenological Analysis", *Health Psychology Review* 5/1 (Mart 2011), 9; Arife Figen Ersoy, "Fenomenoloji", *Nitel Araştırma Desenleri*, ed. Ahmet Saban - Ali Ersoy (Ankara: Anı Yayıncılık, 2017), 121.

yazılmıştır. Veriler metin haline getirildikten sonra tekrar ses kayıtları dinlenerek metinler baştan sona tekrar edilerek kontrol edilmiştir. Veriler metne aktarılırken mutlaka katılımcının söyledikleri aynen korunmuştur. Mülakat esnasında katılımcılar sorulan sorunun cevabı olamayan ya da araştırma konusuyla ilgili olmayan farklı kişisel konulara da girmişlerdir. Aynı zamanda katılımcıların nevrotik bozukluk tanılı olmalarından dolayı takıntı yaptıkları aynı konuları sorular değişse bile tekrar tekrar anlatmışlardır. Bu nedenle metinler araştırmacı tarafından birkaç kez okunarak araştırma konusuyla ilgisi olmayan ya da tekrar edilen aynı söylemler araştırmadan çıkarılmıştır. Bazı katılımcılar sorulara net ve kısa cevaplar verirken bazı katılımcılar da sorulan soru dışında diğer soruları da kapsayan cevaplar da vermiştir. Sorulan bir soru içinde başka sorunun cevabı verilmişse o soru tekrar sorulmamıştır. Katılımcıların görüşleri soru sırasına göre transkrip edilmiştir. Transkrip edilen bu metinlere “katılımcı” kavramının ilk harfi ve görüşme tarihi dikkate alınarak “K-1”, K-2”,... şeklinde etiketleme yapılmıştır. Ses kayıtları yazıya aktarılırken katılımcının zihninde kodlar canlanmıştır. Hem metne çevirme hem de analiz birlikte yürütülmüştür. Görüşme ses kayıtları ve alınan notlar yazıya geçirilirken aynı zamanda kategoriler, alt kategoriler ve kodlar da ortaya konulmaya başlanmıştır.

30 nevrotik bozukluk tanılı bireyle yapılan 37 görüşmede 162 sayfalık doküman elde edilmiştir. Bu çalışmada metin haline getirilen dokümanlar kodlama yapılmadan önce üç kez okunmuştur. Okumalar esnasında sayfanın yan taraflarına notlar alınmıştır. Sonraki okumada ise kodlar ve kategorilerle ilgili ilk akla geldiği şekliyle not edilmiştir. Bu şekilde ilk kodlama yapılmış ama sonra araştırmacı körlüğünün önüne geçebilmek için kodlamaya bir iki gün ara verilmiştir. Daha sonra kodların hangi kategori altında yer alabileceği üzerinde durulmuş ve yeni kodlar da çıkarılmıştır. Bu temalar, kategoriler ve kodların uygunluğu ile ilgili din psikolojisi akademisyenlerinden yardım alınarak tekrar düzeltmeler ve çalışmalar yapılmıştır. En son da tez danışman hocasının tema, kategori ve kodlar ile ilgili tavsiyeleri dikkate alınarak son şekli verilmiştir. Kodlamalar yapılırken “genel bir çerçeve içinde yapılan kodlama” tercih edilerek hem var olan kuram ve kavramlardan yola çıkarak var olan kodlar kullanılarak tümdengelim yaklaşım benimsenmiş hem de yeni kodlar dâhil edilerek tümevarım yaklaşım güdülmüştür. İlgili kodlar altında katılımcıların doğrudan alıntılarına yer

verilmiştir.³⁹⁹ Kodlamaların ve frekansların belirtildiği bazı tablolarda, aynı kodu birden fazla katılımcının belirtmiş olmasından dolayı frekans toplamaları katılımcı sayısının toplamından fazla çıkmaktadır.

Tüm nitel araştırmalar için geçerli bir analiz aşaması yoktur. Analiz basamakları araştırmanın amacına ve verilerin özelliğine göre farklılık gösterebilmektedir.⁴⁰⁰ Araştırmamızda yapılan analiz sürecinin aşamaları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3: Araştırmanın Veri Analizi Aşamaları

1.Aşama	Görüşmede elde edilen ses kayıtlarının metne çevrilmesi
2.Aşama	Metne çevrilen verilerin düzenlenmesi
3.Aşama	Metinlerin birkaç okunarak anlamlı birimlerin saptanması ve notların alınması
4.Aşama	Metinlerden direkt var olan ve anlam olarak çıkartılan kavramlardan ilk taslak kodların belirlenmesi
5.Aşama	Literatürde var olan ve yeni bulunan taslak kategori ve temaların çıkartılması
6.Aşama	Taslak kod, kategori ve temaların ilişkilendirilmesi ve düzenlenmesi
7.Aşama	Taslak kod, kategori ve temaların kontrol edilmesi
8.Aşama	Kod, kategori ve temaların kesinleştirilmesi
9.Aşama	Kodlara, kategori ve temalara göre betimlemelerin ve katılımcıların söylediklerinden doğrudan alıntılara yer verilmesi
10.Aşama	Verilerin görselleştirilerek grafik, şekil, harita, kelime ve kod bulutlarıyla sunulması
11.Aşama	Temaların yorumlanması ve değerlendirilmesi
12.Aşama	Araştırma sonuçlarının yazılması

Özet olarak araştırmacı, analiz sürecinde verileri kanıtsamış daha sonra kodlamaları çıkartmıştır. Kodlardan kategoriler, kategorilerden de temalar oluşturmuştur. Son olarak araştırmacı, katılımcıların fenomene ilişkin düşüncelerini ve algılarını yorumlayarak raporlaştırmıştır.

³⁹⁹ Şimşek - Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 246.

⁴⁰⁰ Şimşek - Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 252.

9. Araştırmacının Rolü

Nitel araştırmalarda konunun belirlenmesinden başlayarak verilerin yorumlanmasına kadar tüm süreçlerde araştırmacının çeşitli rolü vardır ve bu rol, çalışmanın kalitesini ve verimliliğini etkilemektedir. Bu yüzden araştırmacı üstlendiği rolü açıkça belirtmeli, mümkün oldukça kendi ön yargılarının veri toplama ve analiz sürecini etkilememesine dikkat etmelidir.⁴⁰¹

Görüşmede araştırmacının en önemli rolü, az konuşup çok dinlemesidir. Katılımcıyı aktif bir şekilde dinlemeli ve katılımcının ne dediğini doğru bir şekilde anlamalıdır. Katılımcının rahat konuşmasını ve cesaretlenmesini sağlamalıdır.⁴⁰² Bu anlamda araştırmacı, görüşme esnasında katılımcıların dikkatini dağıtmadan ve onların sözlerini kesmeden aktif bir şekilde dinlemiştir. Araştırmacı, katılımcıların nevrotik bozukluk tanılı olmasından dolayı saplantı yaptıkları konularını soru değişse bile tekrar tekrar anlatmalarına ya da soruyla ilgisi olmayan konulardan bahsetmelerine rağmen büyük bir sabırla dinlemiştir. Bununla birlikte bazı katılımcıların uzun süre suskunlaştıklarında ve ağlama nöbetlerine girdiklerinde de onları normale gelene kadar beklemiş ve bu konuda cesaretlendirmiştir.

Araştırmacı, dindarlık ve dini başa çıkma ile ilgili deneyimler yaşamış ve araştırmacının bunlarla ilgili bilgisi vardır. Ancak araştırmacı görüşme esnasında kendisini paranteze almış ve hiçbir şekilde katılımcının söylediklerini düzeltmemiş ya da mülakat esnasında yorum yapmamıştır. Katılımcıların söylediklerini doğru kabul edip yargılamadan dinlemiştir. Araştırmacı nesnel, dışarıdan bakan bir rol üstlenmiştir. Yalnız araştırmacı katılımcıların ifade ettiklerini ve olgularla ilgili söylediklerini yorum ve tartışma aşamasında değerlendirmiştir.

⁴⁰¹ Şimşek - Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 85.

⁴⁰² Elif Kuş, *Nitel-Nitel Araştırma Teknikleri: Sosyal Bilimlerde Araştırma Teknikleri Nicel mi? Nitel mi?* (Ankara: Anı Yayıncılık, 2003), 98; Corrine Glesne, *Nitel Araştırmaya Giriş*, çev. Ali Ersoy - Pelin Yalçınoğlu (Ankara: Anı Yayıncılık, 2015), 80-81.

Araştırmacı bir kâşif gibi hareket ederek sonda ve ilave sorularla gerçeğin ne olduğunu aramalı ve katılımcının kendine ait bakış açısına önem vermelidir.⁴⁰³ Araştırmacı, katılımcıların ne demek istediklerine odaklanarak doğru anladığından emin olmaya çalışmıştır. Mülakat esnasında katılımcıya ‘burada ne demek istediniz’, ‘ne’, ‘nasıl’, ‘ne zaman’ gibi sonda sorular sorarak daha net, ayrıntılı ve derinlemesine veri elde etmeye çalışmıştır. Araştırmacı, katılımcıya ‘sizin bu konuda şunu dediğinizi anladım, doğrumu anladım’ gibi sorular sorarak katılımcının verdiği bilginin doğru olduğunu kendisi tarafından onaylanmasını istemiştir. Araştırmacı katılımcıya kendilerini değerli hissedecekleri bir yaklaşım sergilemiştir.

Katılımcı odaya girdiğinde güler yüzle ve nazikçe karşılanmıştır. Mülakata başlanmadan önce sohbet edilmiş ve katılımcının rahatlaması sağlanmıştır. Mülakat esnasında da güler yüzlü, anlayışlı, duruma göre espritüel bir tutum sergilenmiştir. Araştırmacı, görüşmeye giderken kılık kıyafetine dikkat etmiştir. Katılımcıların nevrotik bozukluk tanılı olmasından dolayı katılımcının hem fiziksel hem de ruhsal yönden zarar görmemesine dikkat edilmiştir. Yine araştırma yapılan kurumun ve doktorların zarar görmemesi için çok hassas olunmuştur. Katılımcıların kişisel bilgilerinin korunacağı, paylaşılan bilgilerin akademik araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacağı söylenerek katılımcıya güven verilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların gerçek isimlerinin, yaşadıkları yerlerinin ve çalıştıkları kurum isimlerinin kullanılmayacağı söylenerek rahat olmaları sağlanmıştır.

Araştırmacının her aşamasına ilişkin araştırmacının rolü şöyle özetlenebilir:

- ◆ Nitel araştırma ile ilgili online eğitimler almış ve kitap, makale gibi akademik yayınlar okumuştur. Nitel araştırmalar yürüten akademisyenlerden bu yöntem hakkında yardım almıştır.

⁴⁰³ Zeki Karataş, “Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri”, *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2015), 63.

- ◆ Alanında uzman hocaların tavsiye ve destekleri de alınarak araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme soruları ve formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.
- ◆ Pilot çalışmanın ve görüşmenin yapılması araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir.
- ◆ Araştırmada elde edilen verilerin analizi, yorumlanması ve raporlaştırılması uzman kişilerden destek alınarak yine araştırmacı tarafından yapılmıştır.

10. Araştırmacı Günlüğü

Araştırmacı günlüklerinde araştırmacının dikkatini çeken, ilgisini uyandıran, araştırmacıyı şaşırtan ve rahatsız eden durumların yazılması istenir.⁴⁰⁴ Günlükler veri analizinde önemli bir belge niteliği taşıyacak ve kişisel ön yargıların farkında olarak alan notlarının yorumlanmasını sağlayacaktır.⁴⁰⁵ Bu araştırmada araştırmacı, görüşme esnasındaki gözlemlerini ve her bir katılımcı için notlarını yazarak günlük tutmuştur.

Ruh sağlığı ve hastalıklarından olan nevrotik bozukluk tanılı olan katılımcıların mülakat odasına ilk girdiğindeki tutum ve yaklaşımları, mülakat ile ilgili yaklaşımları, dış görünüşleri, ruh halleri, kişilik özelliklerine dair izlenimleri, görüşme esnasındaki hal ve hareketleri ile ilgili gözlemler not edilmiştir. Görüşme odasına gelen bireylerden mülakata katılmayı kabul edenler olduğu gibi kabul etmeyenler de olmuştur. Bazı katılımcılar da mülakatı yarım bırakmıştır. Katılımcıların görüşme esnasında rahatsızlıkları nedeniyle ağlama nöbetlerine girdiği, uzun süre sessiz kaldıkları, bazı sorulara kısa cevaplar verdikleri gözlenmiştir. Bununla birlikte mülakata katıldıklarından ve konuşarak rahatladıklarından dolayı katılımcıların memnun kaldıkları görülmüştür. Katılımcılar, araştırmacıyı bazen doktor gibi görüp kendi rahatsızlıklarını ve şikayetlerini uzun uzun anlatmaya çalışmışlardır. Katılımcıların

⁴⁰⁴ Bonnie Stone Sunstein - Elizabeth Chiseri-Strater, *Fieldworking: Reading and Writing Research* (New York: Bedford/ St. Martin's, 2002), 95-96.

⁴⁰⁵ H. Russell Bernard, *Research Methods in Anthropology: Qualitative and Quantitative Approaches* (Oxford: AltaMira Press, 2006), 391.

görüşmenin başında kendilerini açmadığı ama süreç ilerledikçe güven tesisi edilmesiyle daha çok bilgi paylaşımında bulundukları gözlemlenmiştir. Mülakata genelde dini yönelimi olan katılımcıların katıldığı anlaşılmaktadır.

11. Araştırmanın İnandırıcılık, Aktarılabilirlik, Tutarlılık ve Teyit Edilebilirliği

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik konusu sorunlu bir alandır. Çünkü nitel araştırmaların nicel araştırmalardaki geçerlik ve güvenilirlik şartlarını taşımadığı gerekçesiyle bilimsel olamayacağı yönünde iddia edilmiştir. Ancak bununla beraber bazı özel teknikler kullanılarak nitel araştırmaların da geçerlik ve güvenilirliği sağlanabilir.⁴⁰⁶ Nitel araştırmalarda, nicel araştırmalarda kullanılan geçerlik ve güvenilirlik kavramları yerine nitel araştırmaların yapısına uygun olarak farklı kavramlar kullanılmıştır. İç geçerlik yerine “inandırıcılık”, dış geçerlik yerine “aktarılabilirlik”, iç güvenilirlik yerine “tutarlılık” ve dış güvenilirlik yerine de “teyit edilebilirlik” kavramları kullanılmıştır.⁴⁰⁷

1.1. İnandırıcılık

Nitel araştırmalarda inandırıcılık, iç geçerlik kavramının yerine kullanılmaktadır.⁴⁰⁸ İnandırıcılık, bilimsel gözlem, görüşme veya ölçümlerle gerçekleri ortaya çıkarma derecesidir.⁴⁰⁹ Lincoln ve Guba, inandırıcılığın sağlanabilmesi için araştırmacının kullanılabileceği stratejiler önermişlerdir. Bu stratejiler, uzun süreli etkileşim, derinlik odaklı veri toplama, çeşitleme, uzman incelemesi ve katılımcı teyidinden oluşmaktadır.⁴¹⁰ Araştırmada inandırıcılığın sağlanması için uzman görüşünün alınması, uzun süreli etkileşim, çeşitleme, doğrudan alıntılama, katılımcı teyiti ve derin odaklı veri toplama önlemleri alınmıştır.

⁴⁰⁶ Güler vd., *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma*, 373.

⁴⁰⁷ Yvonna S. Lincoln - Egon G. Guba, *Naturalistic Inquiry* (Beverly Hills, CA: Sage Publications, 1985), 300.

⁴⁰⁸ Merriam, *Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*, 203.

⁴⁰⁹ Margaret D. LeCompte - Judith Preissle Goetz, “Problems of Reliability and Validity in Ethnographic Research”, *Review of Educational Research* 52/1 (Mart 1982), 32.

⁴¹⁰ Lincoln - Guba, *Naturalistic Inquiry*, 300.

Öncelikle araştırmanın inandırıcılığının arttırılması için araştırma konusuyla ilgili literatür taraması yapılmış ve bir kavramsal çerçeve oluşturulmuştur. Araştırmanın konusu, sorusu ve kavramsal çerçevesine göre veri toplama aracı oluşturulmuştur. Veri toplama aracı ile ilgili bilgiler yöntem kısmında ayrıca anlatılmıştır. Örneklemen seçimi, örneklemen sosyo-demografik verileri, veri toplama sürecinin nasıl, nerede, ne zaman gerçekleştirildiği, veri analiz süreçleri yöntem bölümünde detaylı olarak açıklanmıştır. Verilerin toplanmasından yorumlaması ve sonuç kısmına kadar her aşamada inandırıcılığın sağlanmasına dikkat edilmiştir.

İnandırıcılığın arttırılmasında izlenen en önemli stratejilerden birisi uzman görüşünün alınmasıdır. Bu araştırmada, din psikolojisi, psikiyatri ve nitel araştırma uzmanlarından araştırmanın konusunun belirlenmesinden başlayarak yarı yapılandırılmış mülakat sorularının ve verilerinin incelenmesi, sonuç kısmının yazılmasına kadar çalışmanın eleştirel bir gözle değerlendirilmesi istenmiştir. Ayrıca araştırmanın her aşamasında tez danışmanı da incelemelerde bulunmuş ve eleştirilerini belirtmiştir. Araştırmacı, alanında uzman kişilerin önerileri doğrultusunda gerekli düzeltmeleri yapmıştır. Bununla birlikte tez izleme komitesi, araştırmanın konusunu, sorularını, mülakat formunu, verilerini ve sonuçlarını değerlendirmiştir.

Bu araştırmada, inandırıcılığın arttırılması amacıyla veri ve veri analizinde çeşitleme yapılmıştır. Nevrotik bozukluk tanılı bireylerden farklı yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik, yerleşim yeri, meslek özelliklerine sahip bireylerle mülakatlar yapılarak veri kaynakları çeşitliliği yapılmıştır. Verilerin analizinde betimsel, içerik ve yorumlayıcı fenomenolojik analiz kullanılarak analiz çeşitlemesi yapılmıştır.

Bu araştırmada katılımcı teyiti alınarak inandırıcılık arttırılmaya çalışılmıştır. Mülakat esnasında doğru bilgiyi elde edebilmek için katılımcıya ‘siz bunu dediniz doğru mu duydum’, ‘bu konuda şunu söylüyorsunuz doğru mu anladım’ gibi sorular sorulmuştur. Mülakat bittikten sonra araştırmacı anladıklarını, duyduklarını katılımcıyla paylaşarak özet yapmış ve gerekli yerleri düzelterek katılımcının onayını almıştır. Aynı şekilde ses kayıtları metne çevrildikten sonra da katılımcıyla iletişime geçilerek sosyal medya ya da mail ile doküman katılımcıya gönderilmiş ve tekrar onay alınmıştır. Bulgular kısmında

veriler katılımcının söyledikleri gibi yorum yapılmadan aktararak da inandırıcılık sağlanmaya çalışılmıştır.

1.2. Aktarılabilirlik

Aktarılabilirlik, nicel araştırmalarda olduğu gibi nitel araştırmalarda da genellemeyle ilgili bir durumdur. Ancak nicel araştırmalara ait genelleme yöntemleri, doğası gereği nitel araştırmalara uygun değildir. Bundan dolayı dış geçerlik yerine nitel araştırmalarda “transfer edilebilirlik” ve “aktarılabilirlik” kavramlarıyla ifade edilmiştir. Aktarılabilirlik, araştırma sonuçlarının başka gruplara ve durumlara uyarlanabilir olmasını ifade eder.⁴¹¹ Aktarılabilirlikle, araştırmayı okuyan bir araştırmacı kendi yapacağı çalışmaları için bir anlayış ve örneklik oluşturabilir ve kendi uygulamalarına daha deneyimli yaklaşabilir. Bundan dolayı nitel araştırmalarda doğrudan değil de örnekler ve deneyimler yoluyla dolaylı yönden bir genelleme yapılır.⁴¹² Aktarılabilirliğin sağlanması için ortamın, katılımcılarının ifadelerinin ayrıntılı betimlemesinin yapılmasına ve örnekleme daha fazla çeşitliliğin sağlanarak amaçlı örnekleme yönteminin kullanılmasına önem verilmelidir.⁴¹³ Araştırmamızda aktarılabilirliği artırmak için ayrıntılı betimleme ve amaçlı örnekleme yapılmıştır.

Bu araştırmada aktarılabilirliği sağlayabilmek için belirlenen kategori ve temalar çerçevesinde katılımcıların söyledikleri aynen korunarak yorum yapılmadan aktarılmıştır. Alıntı çok uzunsa kodu en iyi yansıtan ifadeler alıntı olarak seçilmiştir. Aktarıma alınmayan ifadeler için ‘(...)’ kullanılmıştır. Alıntının hangi katılımcıya ait olduğu belirlenen kod ismi ve özellikleriyle verilmiştir. Bununla birlikte araştırmacının notlarıyla da daha net yansıtılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın yöntem kısmında, veri toplama aracı ve analiz süreci, çalışma grubunun özellikleri ve örneklemin seçim şeklinin belirtilmesi, araştırmacı rolü, çalışmanın uygulama süreci, kullanılan yöntemin seçim gerekçesi, geçerlik ve güvenirlik önlemleri ayrıntılı bir şekilde betimleme

⁴¹¹ Güler vd., *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma*, 383.

⁴¹² Şimşek - Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 21.

⁴¹³ Lincoln - Guba, *Naturalistic Inquiry*, 316; Merriam, *Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*, 219.

yapılmıştır. Araştırmacı araştırmanın tüm aşamaları hakkında okuyucuya ayrıntılı bir şekilde bilgilenmiştir.

Araştırmacı örnekleme çeşitliliği sağlayabilmek ve fenomeni daha derin anlayabilmek için daha zengin durumları seçme amacıyla amaçlı örnekleme maksimum çeşitlilik ve benzeşik (homojen) yöntemleri tercih etmiştir. Araştırmada örneklem seçiminde yaş, cinsiyet, meslek, eğitim durumu, yerleşim yeri, medeni hali gibi maksimum çeşitlilik sağlanarak aktarılabilirliğin artmasına katkı sunulmuştur. Araştırmada katılımcıların özellikleri ayrıntılı bir şekilde verilmiştir. Sadece nevrotik bozukluk tanılı katılımcılarla mülakat yapılarak homojen amaçlı örneklem yapılmıştır. Bu özelliğinin yanında katılımcıların dindarlık ve dini başa çıkma olgularını deneyimlemiş olmaları da göz önünde bulundurulmuştur.

1.3. Tutarlılık

Tutarlılık, araştırmacının elde ettiği veriler ile ulaştığı sonuçlarını gören başka bir araştırmacı, bu veri ve sonuçlarının tutarlı bulduğunun dikkate alınmasıdır.⁴¹⁴ Nitel araştırmanın doğası gereği aynı konu hakkında iki araştırmacı birbirinden farklı yorum yapabilir. Bu yüzden nitel araştırmalarda güvenilirliğin sağlanması kolay değildir. Nitel araştırmalarda LeCompte ve Goetz tutarlılığı sağlayabilmek için verilerin unutulmasının ve kaybolmasının önüne geçmek için kayıt cihazlarıyla korunması ve önlem alınması, katılımcıların söylediklerinin kelimesi kelimesine yorum yapmadan doğrudan alıntılanması, birden fazla araştırmacının ve alanında uzman kişilerin görüşlerinden yararlanılması, katılımcıdan ses kaydına alınan bilgilerin, metinlerin ve notların kontrol edilmesini isteyerek onay alınması gibi stratejileri önermektedir.⁴¹⁵ Araştırmada tutarlılığı arttırmak için LeCompte ve Goetz'in önerileri dikkate alınmıştır.

Bu çalışmada, tutarlığın sağlanmasına katkı sunmak için katılımcıların söyledikleri ses kayıt cihazına kaydedilmiş ve sonra aynen ne söylenmişse metne aktarılmıştır. Katılımcıdan elde edilen veriler doğrudan yorum yapılmadan alıntılama yapılarak

⁴¹⁴ Merriam, *Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*, 211-212.

⁴¹⁵ LeCompte - Goetz, "Problems of Reliability and Validity in Ethnographic Research", 41-43.

betimleme yaklaşımı sergilenmiştir. Bu şekilde okuyucuların verileri yorumsuz okumaları sağlanmış ve kendi yorumlarını yapabilmelerine imkan sağlanmıştır. Araştırma sonuçları, aynı konu ile ilgili yapılan diğer çalışmaların sonuçlarıyla karşılaştırılması yapılmıştır. Araştırmanın başından itibaren uzman görüşlerinden yararlanılmıştır. Bu kısımda da doktorasını nitel yöntem ile yapmış akademisyen ve alanında uzman kişilerden kodlar ile kategorilerin, temaların tutarlılığı hakkında görüşleri alınarak gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Kodların, kategori ve temaların tutarlığında uzman kişilerle görüş birliğine varılarak güvenilirlik sağlanmaya çalışılmıştır. Bütün bu yapılanlar not ve kayıt altına alınmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin kaybolmaması ve başkalarının eline geçmemesi için fiziksel ortamlarda, şifreli bilgisayar ve harici hardisklerde saklanmaktadır.

1.4. Teyit Edilebilirlik

Bir araştırma, gerçeği yansıtmalıdır ve araştırmacının öznel yargılarından uzak olmalıdır. Nitel araştırmalarda tam nesnellik ve araştırmacının algısının yansımaması mümkün değildir. Bu anlamda araştırmacı, kendi rolünü iyi tanımlamalıdır ve araştırmada ulaştığı sonuçları bulgularıyla sürekli teyit etmelidir. Bu çerçevede okuyucuya mantıklı bir açıklama yapabilmelidir. Teyit edilebilirliği sağlayabilmek için dışardan bir uzmandan ulaşılan sonuçlar ile ham verilerin karşılaştırılması yaptırılarak değerlendirmesi istenebilir. Bundan dolayı araştırmacı veri toplama araçlarını, ham verilerini, kodlamaları, notlarını, çıkarımlarını saklaması ve gerektiği zaman da sunması gerekir.⁴¹⁶

Araştırmada teyit edilebilirliği artırmak amacıyla gerekli önlemler alınmıştır. Araştırmacı kendi rolünü tanımlamış ve bunu da yöntem kısmında açıklamıştır. Öncelikle veri toplama aşamasında katılımcının izni alınarak görüşmeler ses kaydına alınmıştır. Sonra bu ses kayıtları metne aktarılmıştır. Metinler tekrar ses kayıtları dinlenerek kontrol edilmiştir. Görüşme esnasında görüşme ile ilgili katılımcıların tepkileri ve suskunlarıyla ilgili notlar da tutulmuştur. Bütün bu aşamalarda yapılanlarla ilgili her şey gerek fiziki gerekse de dijital ortamda saklanmaktadır. Alanında uzman

⁴¹⁶ Şimşek - Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 283.

akademisyenlerden veriler arası tutarlılığı, ham veriler ile sonuçların tutarlılığı, verilerin uygun şekilde tartışıp tartışılmadığı hususları değerlendirmeleri istenmiş ve görüş birliğine varılarak teyit edilebilirlik sağlanmaya çalışılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde bulgular aktararak ve analiz yapılarak yorumlanmıştır. Birinci bölümde, ilk yetiştiği ailesinin kendisine karşı tutumu, ailesinde psikolojik ve psikiyatrik tanı olup olmadığı, ailesinin dindarlığı sunularak nasıl bir ailede yetiştiği hususu göz önüne getirilmeye çalışılmıştır. İkinci bölümde, din eğitimlerinin kaynağı, ilk aldıkları din eğitimi tarzlarının nasıl olduğu ve şuan dinini öğrenmek için neler yaptıkları üzerinde durulmuştur. Üçüncü bölümde, din ve Allah algılarının nasıl olduğu anlaşılmaya çalışılmıştır. Dördüncü bölümde, mensup oldukları din, öznel dindarlık algıları, bireysel ve kurumsal dindarlıkları, ibadetlerini yapma sıklıkları değerlendirilmeye çalışılmıştır. Beşinci bölümde, başa çıkma ve dini başa çıkmayla ilgili husus anlaşılmaya çalışılmıştır. Başvurduğu başa çıkma ve olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin neler olduğu, olumsuz dini başa çıkma etkinliklerinden Allah'a isyan edip etmedikleri, hastalığın kendilerine bir ceza olarak verilip verilmediği konusunda neler söylediklerini irdelemeye çalıştık. Altıncı bölümde, katılımcıların kendilerine göre nevrotik olma nedenlerinin ve katılımcılarda görülen olumsuz duyguların neler olduğu ortaya konulmaya çalışılmıştır. Son olarak yedinci bölümde, dini inançlarının nevrotik bozukluğuna neden olup olmadığı, nevrotik bozukluğun dini inanç ve ibadetlerin üzerinde olumlu veya olumsuz etkisi, katılımcının din ve ruh sağlığı ilişkisiyle birlikte dinin ruh sağlığı üzerindeki etkisi konusundaki düşünceleriyle ilgili bulgular verilmiş ve yorumlanmıştır.

1. Çocuklukları ve İlk Yetiştikleri Ailesi ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

1.1. İlk Yetiştigi Ailesinin Psikiyatrik ve Psikolojik Rahatsızlığı ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Kişiliğin üzerindeki önemli etkenlerden biri de gendir. Araştırmacılar ve hekimler bireyin davranışlarının oluşmasında genlerin etkisini anlayabilmek için annesi, babası

ve akrabalarında psikolojik rahatsızlığı olup olmadığına bakmaktadırlar.⁴¹⁷ Bu yüzden anne, babası ve ailesinde psikiyatrik ve psikolojik rahatsızlığı olan bireyleri öğrenmek için “Annenizde, babanızda veya ailenizde psikolojik-psikiyatrik rahatsızlığı olan var mıydı? Bilgi verebilir misiniz?” sorusu soruldu. Katılımcıların bu soruya verdikleri cevaplar şöyledir:

2 yıldır tedavi gören erkek K-10, 8 aydır tedavi gören erkek K-17, 2 yıldır tedavi gören erkek K-21, 3 yıldır tedavi gören kadın K-25 ve 6 aydır tedavi gören erkek K-26, anne ve babalarında herhangi bir psikiyatrik tanı ya da psikolojik rahatsızlıklarının olmadığını belirtmektedirler:

“Anne babamda ve kardeşimde psikolojik rahatsızlığı olan yoktur.” (K-10)

“Her yaşlının yaptığı gibi yaşlandıkça tartışmaya başladılar. Babam kuralcıdır. Annem biraz daha rahattır. Eşimde egzama rahatsızlığı var. Ailemde psikiyatrik hastalığı olan biri yok.” (K-17)

“Annem ve babam sağlar. Sağlık durumları iyi. Annem, babam ve kardeşlerimde psikolojik bozukluğu tanısı konmuş kimse yoktur.” (K-21)

“İki kardeşiz. Değeri erkek. Ama aslında üç kardeşlik yalnız bir kardeşim çocukken vefat etti. Annem ve babam sağlar ve sağlık durumları iyidir. Yani psikolojik yönden iyiler. Kardeşim pipolar bozukluğu var. (...)” (K-25)

“Anne ve babam sağlar. Tek çocuğum. Başka kardeşim yok. Anne ve babamın sağlıkları iyi. Ailemde tanı konmuş bildiğim bir psikiyatrik rahatsızlık yok.” (K-26)

⁴¹⁷ Hüseyin Peker, *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2017), 161-162; Carrie M. Millon vd., *Modern Yaşamda Kişilik Bozuklukları*, çev. Elif Okan Gezmiş (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2021), 44.

15 yıldır tedavi gören kadın K-19, aile büyüklerinde ve babasında da psikolojik rahatsızlıklar olduğunu söylemektedir. Annesinin temizlik hastası, kuralcı ve kuralcı bir olduğunu belirtmektedir. Doktoru da sağlıklı bir ailede büyümediğini söylediğini ifade etmektedir:

“(…) Büyüklerimizde de vardı bu tür rahatsızlıklar

Doktora başımdan geçenleri, yaşadıklarımı anlattığımda doktor da çok üzölmüşsün, sağlıklı bir ailede büyümemişsin yoksa sen hasta değilsin dedi. Evet dedim. (...)

(...) Babamın inancı yoktu. Ama namuslu bir insandı. Alkol bağımlısıydı. Rahatsızlığı da vardı.

Annem ise temizlik hastası ve diktatör bir kadındı. Annem zor bir insandır. Annemin kesin kuralları vardı.”

11 yıldır tedavi gören kadın K-20, babasının Alzheimer hastası olduğunu belirtmektedir:

“Rahmetli babam Alzheimer hastasıydı.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-22, babasının aniden parladığını ve kızdığını belirterek sert biri olduğunu söylemektedir. Eşinin annesini ve görümcesinin depresyon hastası olduğunu belirtmektedir:

“Babamın ani patlamaları vardı. Birden aniden kızardı. Babam çok sert bir insandı. Babamın bu şekilde olması yaşadığı hayat şartlarından kaynaklanıyor. Babam çok zor hayat şartlarında yaşamış. Babam aniden bize kızardı sonra da dayanamazdı bize sarılırdı. Bazen biz de aynıyız. Babam gibi aniden kızıyoruz. Bazen ben de aniden patlıyorum. Belki de babamdan dolayı böyleyim.

(...)Eşimin annesi ve görümcem depresyon hastasıydı. (...)"

3 aydır tedavi gören erkek K-24, babasında psikolojik rahatsızlık olduğunu, insanlardan kaçtığını ve uzaklaştığını belirtmektedir:

"(...) Annem babam iyiydi ama sonradan babamda psikolojik sorun ortaya çıktı. Babam bir yere çıkmazdı, insanların içine çıkmazdı. İnsanlardan kaçardı. Çalışmazdı. Hiçbir iş yapmazdı. (...)"

6 yıldır tedavi gören kadın K-30, babasının çok sinirli biri olduğunu ama tedavi olmadığını ifade etmektedir. Anneannesinin depresyon, panik atan, temizlik, titizlik hastası olduğunu ve yıllarca psikiyatride tedavi gördüğünü belirtmektedir:

"Ben babamı hiç tanımadım çünkü ben çok küçükken vefat etmiş. Babam çok sinirliymiş hatta sinirlendiğinde ne yapacağını bilmeyecek kadar. Annem çok sabırlı olduğu için bu durumu idare etmiş. O dönem tedavi olmamış ama etrafındakileri çok yıpratmış. Anneannem, babam vefat edince bizimle yaşamaya başladı. Anneannem depresyon, panik atan ve temizlik, titizlik hastasıydı. Yıllarca psikiyatrik tedavi gördü. Çok kuralcı, sürekli eleştiren ve yalnız kalmayı seven biriydi. Akşam olduğunda erkenden ışıkları kapattırırdı. Sonra eve gelen arkadaşlarımı kovalardı. Eve kimseyi sokmazdı. Bende de şuan takıntı var. Anneannemden kalma diye yorumluyorum bu durumu."

5 yıldır tedavi gören kadın K-8, anne ve babasının doktora gitmedikleri için teşhis konulmuş rahatsızlığının olmadığını ama iyi olmadıklarını, rahatsızlıklarının olduğunu ifade etmektedir. Çok kuralcı ve katı olduklarını belirtmektedir. Evde hiçbir eşyanın yerinin değiştirmesini istemediklerini ve eğer değiştirirse çok kızdıklarını belirtmektedir.

“Aslında anne babamda psikolojik rahatsızlık vardı bence ama doktora gitmedikleri için ortaya çıkmıyordu. Çünkü iyi değillerdi. Bak ben doktora geldim rahatsızlığım olduğu belli. Onlarda gitseydi doktora onlarda da ortaya çıkacaktı.

(...) Ama onların yanına gitmekten nefret ederdim. Çok sıkılırdım yanlarında. Çünkü çok kuralcıydılar hem de çok katı. Örneğin her şey yerli yerinde olmalı. Hiçbir şeyin yeri değişmemeli. Bir şeyin yerini değiştirence kızıyorlardı. Onların yanında kalmayı hiç sevmiyordum.”

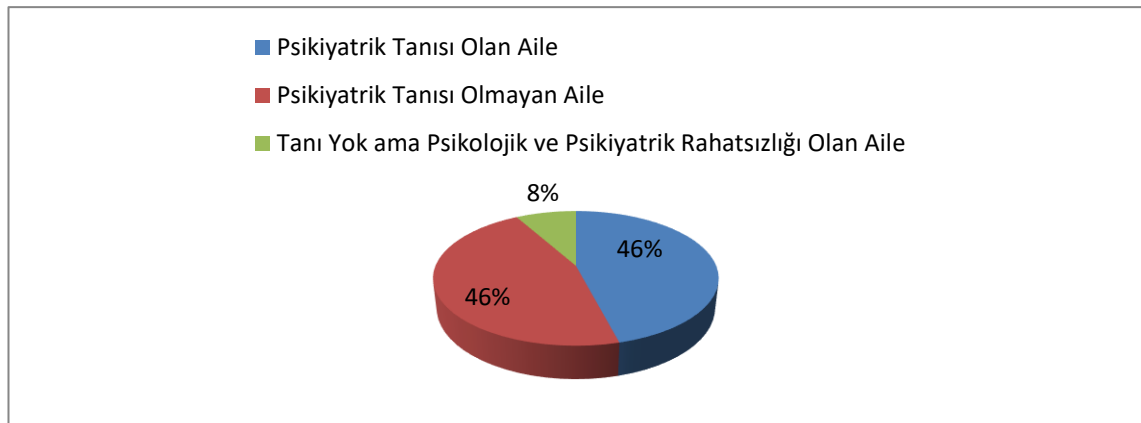
Katılımcıların ifadelerinden çıkartılan 11 kodlamanın üç kategoride toplanması mümkündür. Bunlar, “psikiyatrik tanısı olan aile”, “psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlığı olmayan aile”, “tanı yok ama psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlığı olan aile” olarak belirlenebilir. Bu kategorilerin tekrarlanma sıklığı Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4: İlk Yetiştği Ailesinin Psikiyatrik ve Psikolojik Rahatsızlığı ile İlgili İfadeler

	f
Psikiyatrik Tanısı Olan Aile	5
Psikolojik ve Psikiyatrik Rahatsızlığı Olmayan Aile	5
Tanı Yok ama Psikolojik ve Psikiyatrik Rahatsızlığı Olan Aile	1

Katılımcının ailesinin psikiyatrik tanısıyla ilgili ifadeler Şekil 1’de gösterilmiştir.

Şekil 1: İlk Yetiştği Ailesinin Psikiyatrik ve Psikolojik Rahatsızlığı ile İlgili İfadeler



Tablo 4 ve Şekil 1'e göre ailesinde psikolojik ve psikiyatrik tanısı olan büyükleri olduğu gibi tanı olamayan ama hasta olan büyükler de vardır. Aynı zamanda tanı ve rahatsızlığı olmayan aileler de vardır. Ailesinde tanı olmayan bireylerin nevrotik olması çevresel nedenler ve daha sonra yaşadıklarıyla açıklanabilir. Burada bireyin nevrotik olmasının hem gen hem de çevrenin etkisi olduğu düşünülebilir.

Bulgulardan anlaşıldığı üzere ailelerinde psikiyatrik ve psikolojik rahatsızlığı olan ailelerde büyüyen çocukların olduğu görülmektedir. Bireyin aile içinde önemli rol oynayan kişilerin nasıl bir ruh haline sahip oldukları önemli bir husustur. Bilindiği gibi nevrotikliğin önemli bir nedeni de kalıttır. Dolayısıyla kişinin anne babasının psikiyatrik rahatsızlığının olup olmadığı hakkında bilgi sahibi olmak önemlidir.⁴¹⁸

1.2. İlk Yetiştirdiği Ailesi ve Tutumu Hakkında Bulgular ve Yorumlar

Nevrozu anlayabilmek için hastanın bugünkü durumu ile çocukluk yaşantısı arasındaki durumunun ve aradaki ilişkinin gözden geçirilmesi gerekir. Burada özellikle anne ve babanın çocuğa karşı tutumlarını ve ilişkilerini bilmek gerekir. Çünkü olumsuz bir anne baba tutumu ya da anneden ayrılma ya da ailevi sorunlar kişinin nevrotik olmasına neden olabilir.⁴¹⁹

Bu yüzden nevrotik tanıli katılımcıların nasıl bir ailede büyüdüklerini, anne ve babalarının kendilerine karşı tutumlarının nasıl olduğunu ve nasıl bir çocukluk geçirdiklerini bilmek için “Anne-babanızın size olan tutumunu göz önünde bulundurarak nasıl bir ailede büyüdüğünüz hakkında bilgi verebilir misiniz?” sorusu sorulmuştur.

10 yıldır tedavi gören erkek K-4, ailesinin maddi durumu iyi olmadığı için okula devam edemeyip çalışmak zorunda kaldığını ve bu yüzden çocukluğunu yaşamadığını söylemektedir. Babası verem hastası olduğundan hep öleceğini düşünüp üzüldüğünü

⁴¹⁸ Kozacıoğlu - Gördür, “Ruh Hastalıkları”, 104-105.

⁴¹⁹ Kozacıoğlu - Gördür, “Ruh Hastalıkları”, 104-105.

belirtmektedir. Bunlara rağmen annesi ve babasının muhabbetlerinin iyi olduğunu, iyi bir ailesinin olduğunu söylemektedir:

“1948 doğumluyum. İlkokulu bitirdim sonra ortaokula başladım ama ailemin maddi durumu kötü olduğundan devam edemedim. Ortaokulu bir yıl okudum ama sonra devam edemedim. Fakirdik. Sonra çobanlık yaptım. Askere gidip geldim. Babam yumurta satıyordu. Ben de satmaya başladım ve ticareti öğrendim. Bana ticaret daha iyi geldi. Ticaret yapmayı öğrendim. Ben yirmi üç yaşındayken eşim de on altı yaşındayken evlendik.

Çocukken fakir olduğumuzdan çocukluğumu yaşayamadım. Bir yere gezmeye gidemezdik. Panayıra gidemezdik.

Babam verem hastasıydı. Çocukken babamın öleceğini öğrenmiştim. Çok üzüliyordum. Çocukken Allah’ım babama çocuklarına bakacak ona ömür ver diyordum.

Yedi kardeşiz. Dört kız, üç erkek kardeş. Ben altıncı sıradayım. Annem ile babamın araları iyiydi. İyi olmasaydı yedi tane çocuğu yetiştirebilirler miydi, evlendirebilirler miydi. İyi bir aileydi.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-5, anne ve babasının sürekli tartıştığını ve aralarının pek de iyi olmadığını söylemektedir. Annesine daha yakın ama babasına uzak olduğunu ifade etmektedir. Bu durumu, babasının ona karşı soğuk ve mesafeli olduğuyla açıklamaktadır. Babasının bu şekilde olmasından dolayı çocukken babasının sevgisini ve ilgisini görmediğini vurgulamaktadır:

“Annem ile babam arasındaki ilişki pek iyi değildi. Genelde sözlü tartışma vardı aralarında. Şiddet yoktu. İkisi de erken yaşta evlenmişler belki de ondan ama aralarında iyi ilişki yoktu.

Annem ile aram gayet iyiydi. Ama onlara karşı duygularımı anlatmakta zorluk yaşıyordum. Anneme babama göre daha yakınım. Babama karşı uzağım. Babamın tutumu genelde soğuktu. Gerçi diğer çocuklarına karşı da soğuktu. Babam bize karşı mesafeliydi. Babam sevgi ve ilgisini gösteremiyor, ifade edemiyor çünkü böyle yetişmiş. Küçük yaşta bunu anlamıyordum ama şimdi anlıyorum babamın yapısı bu. Ancak çocukken bize soğuk davrandığımı hissediyordum. Dört kardeşiz. Ben en küçükleriyim.”

10 aydır tedavi gören erkek K-7, çocukken anne ve babasının kendisiyle ilgilenmediğini ve ona ilgisiz davrandığını belirtmektedir. Ailesi kendisiyle de ilgilenmediğini, annesi ve babası ile samimi olmadığını, kardeşiyle konuşmadığını ifade etmektedir:

“Annem babam birbiriyle sürekli kavga ederlerdi sürekli tartışırlardı. Ailem benimle küçükken ilgilenmiyorlardı şimdi de ilgilenmiyorlar. Bana karşı ilgisizdiler. Ne derslerimle ne de okulumla ilgileniyorlardı. Şuanda da ilgilenmiyorlar benimle. Annem babam ile samimi değilim. İki kardeşiz. İkimizde erkeğiz. Ben büyüğüm. Kardeşimle konuşmuyorum.”

5 yıldır tedavi gören kadın K-8, Annesinin kalp rahatsızlığı olmasından dolayı annesi ve babasıyla yaşayamadığını ifade etmektedir. İlkokula kadar babaannesi ile dedesinin yanında ve lisedeyken halasının yanında kaldığını belirtmektedir. Babaanne ve babasının yanında büyüdüğü için anne ve babasıyla sadece tatillerde görüştüğünü ifade etmektedir. Anne ve baba çok kuralcı, katı olduklarından ve kızdıklarından onların yanında kalmayı sevmediğini hatta nefret ettiğini belirtmektedir. Anne ile babasının anlaşamadıklarını ve boşandıklarını ifade etmektedir. Anne babasının kendisine resmi, kuralcı ve soğuk davrandıklarını ifade etmektedir. Anne ve babasızlığını her zaman hissettiğini vurgulamaktadır:

“30 Ağustos 1978 tarihinde (.....)’da doğdum. Ailemin tek çocuğuyum. Başka kardeşim yok. Hay! doğmasaydım. Şu aralar olmasaydım

*iyiydi.(Güliyor) Onu kırıyorum bunu kırıyorum.(Birden duygusallaşıyor)
Annem vergi dairesinde memurdu.*

Annem kalp hastasıydı. Hatta doktor ve etrafındakiler sen kalp hastasıysın çocuk yapma demişler. Annem kalp hastası olduğu için ben doğduktan sonra beni hastaneden babaannem çıkartmış. İlkokulun sonuna kadar babaannem ve dedemle yaşadım. Sonra ortaokulda halamın yanında kaldım. Lisede de aynı şekilde halamın yanında kaldım. Üniversitede ise ev tuttuk ve babaannemle beraber kaldık. O zaman dedem vefat etmişti. Öğretmenliğe başlayınca iki sene yine halamın yanında kaldım. Hiç anne babamla yaşamadım

Anne ve babamla çok nadir görüşüyordum. Tatillerde belki. Genelde yarıyıl tatillerinde görüşürdüm. Ama onların yanına gitmekten nefret ederdim. Çok sıkılırdım yanlarında. Çünkü çok kuralcıydılar hem de çok katı. Örneğin her şey yerli yerinde olmalı. Hiçbir şeyin yeri değişmemeli. Bir şeyin yerini değiştirence kızıyorlardı. Onların yanında kalmayı hiç sevmiyordum.

Annem ile babam ilk zamanlar iyidiler. Muhabbetleri iyiydi ama sonra kopukluk oldu ve boşandılar. Çünkü annem emekli olunca dine yöneldi, kapandı. Ama babam tam ters olduğundan aralarında hayat, düşünce tarzları farklı oldu. Evliyken anlaşılamadıkları zamanlar annem ailesine gider aylarca evine gelmezdi. Sonra anlaşılamayıp boşandılar. Anne ve babam beni çok seviyor görünüyorlardı ama aslında bana karşı resmi ve kuralcı davranırlardı. Bana karşı soğuktular. Örneğin babam bir gün sofrada kırıcı bir üslupla sen ellerini yıkadın mı dedi. Devamında anneme bağırdı ve yıka şunun ellerini dedi. Hala bu sözü unutamıyorum. O zaman ben çocuktum. Ama babaannem bana ellerini yıkar mısın derdi kibarca.

Çocukluğum çok kötü geçmedi aslında. Anne ve baba eksikliğini hissettim. Ama babaannem, dedem ve halam bana çok iyi baktılar. Halam öğretmendi.

Çok iyidiler bana karşı. Halam üvey annemdir benim. Ama anne baba eksikliğini hissediyorum. (Hüzünleniyor)

Şuan sevdiğim insanları takıntılı seviyorum. Mesela birisine aşık olsam adam beni dövse, kovsa yine de seviyorum. Bana bunları yapıyor deyip hayatımdan çıkartamıyorum. Bence bunlar anne sevgisi eksikliğinden geliyor. Sevdiğim insan bana öl dese öleceğim sanki o derece.

Bahsettiğim olaylar dışında pek bir şey hatırlamıyorum. (düşünüyor) Tabii var ama büyük şeyler değil. Mesela şu örnek gibiydi beni üzen olaylar. Bir gün babaannemin evinde balkondaydım. Dışarıyı seyrederken bir kız çocuğunun annesini işten dönüşünü beklerken gördüm. Sonra el ele tutuşarak evlerine gittiler. Bu olay hala gözümün önündedir. Hatta bu çocuk ve annenin üzerindeki kıyafetlerinin rengini bile hatırlıyorum. Bir de şu olayı anlatayım. Halam öğretmen olduğundan veli toplantılarına genelde halamın eşi, eniştem gelirdi. Yine bir veli toplantısı olduğu bir zamanda annem de beni görmeye gelmişti. Anneme denk geldi veli toplantısına gelir misin dedim. Annem toplantıya katılmak için okula geldi ama toplantı sınıfına giremedi. Bu olaya çok üzülüyorum.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-10, anne ve babasının aralarının iyi olduğunu, ailesinin kendisine iyi davrandığını ve mutlu bir çocukluk geçirdiğini ifade etmektedir. Çocukken okulda bir kaza geçirdiğini ve bunu unutamadığını belirtmektedir:

“Annem ile babamın iletişimleri, ilişkileri iyiydi. Her ikisinin de bana karşı tutumları iyiydi. İki erkek kardeşiz. Ben büyüğüm. Kardeşim üniversite öğrencisidir. Mutlu bir çocukluk geçirdim. Çocukken okulda trafik kazası geçirmiştım. Bu kazayı hiç unutamıyorum”.

8 aydır tedavi gören erkek K-17, anne ve babasının hayatta olduklarını, annesinin diyaliz hastası olduğunu, babasının askerlik şubesinden emekli olduğunu söylemektedir.

Yaşlandıkça anne babasının tartışmaya başladığını, babasının kuralcı ama annesinin rahat biri olduğunu belirtmektedir. Ailesinin kendisine sert davranmadıklarını, baskılamadıklarını ama bazen anlaşılmadıkları konuların olduğunu ifade etmektedir. Kendisinin küçükken hem okuduğunu hem de çalıştığını söylemektedir. Babasının ateist olduğunu da eklemektedir:

“Annem ve babam hayattalar. Annem beş yıldır diyaliz hastası. Böbreklerinden rahatsız. Haftada üç gün diyalize giriyor. Babam askerlik şubasından emekli ama hala çalışıyor. Bir tane de ablam var. İki kardeşiz. Babam biraz ateisttir. Dini bilgileri daha üst seviyede sorgular. Dindeki bazı şeyleri sorgulama aşamasından bazen fazla abartır. Ben de babama Allah ıslah etsin derim.

Her yaşının yaptığı gibi yaşlandıkça tartışmaya başladılar. Babam kuralcıdır. Annem biraz daha rahattır. Eşimde egzama rahatsızlığı var. Ailemde psikiyatrlik hastalığı olan biri yok

Bana sert davranmadılar. Tabii anlaşılmadığımız durumlar oldu ama onlar bazen bunun normal olduğunu kabul edip anlayışla karşıladılar. Rahattım. Beni bastırmadılar. Kırsal bir yerde büyüdük. Hem çalıştık hem oynadık. Yaz tatillerinde de çalışırdım. On bir yaşımdan beri çalışıyorum.”

15 yıldır tedavi gören kadın K-19, kendisi dört yaşındayken anne ve babasının ayrıldığını ve daha sonra anneannesi ve dedesinin yanında kaldığını belirtmektedir. Babasının alkolik olduğunu ve rahatsızlığının olduğunu söylemektedir. Babası polis olduğundan silahının olduğunu ve silahı kendilerine doğrulttuğunu belirtmektedir. Babası okula sarhoş geldiğini ve kendisini rezil ettiğini söyleyerek hep rezil olduğunu ifade etmektedir. Velayeti annesinde olduğundan babasından sürekli kaçırma tehditleri aldığından hiç dışarıya, parka ve okulda teneffüslere çıkamadığını söyleyerek çok kötü bir çocukluk geçirdiğini ifade etmektedir:

“Babam emekli polisti. 1999’da vefat etti. Annem sağ. İki kardeşiz ablam ve ben. Ablam evli on altı yaşında bir çocuğu var. Annem ile birlikte yaşıyorum. Kendimize ait evimiz var ve biraz da malvarlığımız var. Memur olalı bir yıl oldu. Kısa bir zaman sonra asaletimi alacağım. Onun dışında bir evlilik yaptım. Evliliğim bir yıl sürdü sonra boşandık. Çocuğum yok

(...) Alkol bağımlıydı. Rahatsızlığı da vardı.

Babam polisti. Ondan silahını ailesine karşı da kullanırdı. Bizlere silah doğrulturdu. Bu yüzden devlet silahın zimmetini anneme verdi. Babam malunen emekli oldu. Ben dört yaşındayken annemle babam ayrıldı. Sonra annem ve ablamla anneannemin yanına taşındık. Burada okula başladım. (...)

Travmalarım çok hocam hangisini anlatayım. İlk hatırladığım bir kere babam anneme silah çekti. Ablam perdenin arkasına saklandı. Dedemlere yerleştik. Sonra dedemin evini belediye yıktı. Çok zor şartlarda yaşadık. Dayım hapse girdi. Dedem dayımı kurtarmak için zeytinliklerini sattı. Zor bir hayat geçirdim hepsi travmaydı benim için. Babam vefat edince aylığı bize verildi biraz rahat ettik. Babam, annemi ve beni kaçırmak için tehdit ederdi. O yüzden annem beni hiç evden çıkarmadı. Mesela şuan bisiklete binmeyi bilmiyorum çünkü çocukken hiç dışarda bisiklete bindirmedi annem beni. Parka gidip oynayamadım babam beni kaçırarak diye. Annem beni hiç sallamadı. Babam iki üç kez okula gelirdi ama içkili gelirdi. Beni okulda rezil ederdi. Ben hep rezil oldum. Çocukluğum kötüydü. Sonra kendimi kurtardım. Şuan iyiyiz. İşimiz var sağlığımız var. Annem biraz huzursuzluk çıkarıyor ama olsun.

Çocukken korkuyordum. Babam beni gelip kaçırarak diye teneffüse bile çıkamazdım. Vekaletimiz annemizdeydi. Bir gün babam bizi çağırdı evine gittik. Sonra içki içti ve bize kötülük yapacaktı. Ablamla ben hemen karakola gittik. Polisler bizi annemize teslim ettiler. Eşyalarım orada kaldı.

Oyuncaklarım dağıldı ve orada kaldı. Babamdan kaçtık. Korkumdan vücudumun her tarafı zono çıktı. Mesela ben kız çocuğuyum bana silah kullanmayı öğretiyordu. Ben erkek değilim ki ben kızım. Babam suçluları hapse attığı için onların bize zarar vereceğini düşünüyordu. Hangi birini söyleyeyim hocam.

Doktora başımdan geçenleri, yaşadıklarımı anlattığımda doktor da çok üzölmüşsün, sağlıklı bir ailede büyümemişsin yoksa sen hasta değilsin dedi. Evet dedim. (...)

11 yıldır tedavi gören kadın K-20, anne ve babasının kendisine iyi davrandığını ama babasının kendisine daha yakın olduğunu, çocukken mutlu olduğunu ve çocukluluğunun iyi geçtiğini, babasının işinden dolayı çok farklı yerlerde yaşamak durumunda kaldığını belirtmektedir:

“Ev hanımıyım. Emekliyim. Bahçe işi yapıyorum. Arılarım var. Evliyim. İki çocuğum vardı biri vefat etti. (Gözleri doldu). Babam vefat etti. Rahmetli babam Alzheimer hastasıydı. Annem sağ. İki kardeşiz. Abim ve ben. Ben küçüğüm. Annem babam iyi geçinirlerdi. Bana göre babam bana daha yakındı. Annem ise abime daha yakındı. Ama anne babamız bize iyi davranırdı.

Babam ormancıydı. Babamın işinden dolayı çok değişik yerlerde yaşadık. İlkokulu üç yerde okudum mesela. Ama mutluyduk. Çocukluğum iyi geçti. Maddi yönden sıkıntımız yoktu. 17 yaşındayken fabrikaya çalışmaya girdim. Altı yıl çalıştım. Yirmi bir yaşındayken evlendim.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-21, annesinin sakin ama babasının sert ve sinirli biri olduğunu belirtmektedir. Babası çocukken merhamet görmediği için onlara da merhamet göstermediğini söylemektedir. Çocukken eziyet ve sıkıntılar çektiğini ifade etmektedir:

“Anne ile babamın araları iyiydi. İlişkileri iyiydi. Ama son zamanlarda yaşlılıktan dolayı tartışıyorlar. Dediğim gibi önceden iyidiler. Babam sert ve sinirliydi. Annem ise sakindi. Babam öksüz büyümüş. Anne sevgisi görmediği için bunu bize yansıttı. Kendisi merhamet görmemiş bize de merhamet göstermedi. Babam çok güçlü ve sertti.

Büyük olaylar yaşamadım. Ama eziyet ve sıkıntı çektim. Aileme yardımcı olmak için yaz kış çalıştım. Yaylaya giderdik.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-22, babasının aniden kızan ve öfkelenen biri olduğunu söyleyerek sert biri olduğunu ama annesinin sakin ve sabırlı olduğunu ifade etmektedir. Çocukken ailesinin kendisine güvendiğini, kendisine hiçbir zaman baskı yapmadıklarını söyleyerek çok güzel bir çocukluk geçirdiğini belirtmektedir:

“1986 yılında (...) köyünde doğdum. On iki yaşıma kadar köyümde kaldım. İlkokulu köyümde okudum. Daha sonra (...) köyünün sahilinde yaşadım. Yirmi bir yaşında evlendim. Görücü usulü evlendim. Eşim ortaokul mezunudur. Esim esnaftır. Marketimiz ve ticari taksi hattımız var. On dört yaşında bir kızımız var. Babam ve annem hayattadır. İki kardeşiz. Ben ilk çocuğum. Diğer kardeşim erkek. Annem ve babamın sağlıkları gayet iyidir. Babam çok sert biridir. Aniden parlar, bağırıp çağırır ama sonra öfkesi geçince sarılır ve özür diler. Annem ise daha sakin ve çok sabırlıdır.

Ailem bize güvenirdi. Annem babam bana çok güvenirdi. Bana hiçbir zaman baskı uygulamadılar. Ne maddi ne de manevi. Mesela ergenlik çağlarımda sahildeydik ben denize tesettürlü girerdim ama bana hiç karışmazlardı. Bana güvenirlerdi çünkü. Buluş çağıma girince hatim ettim ve kapandım. Ailem bize her zaman yardımcı oldular. Hiç sıkıntım olmadı çok güzel bir çocukluk geçirdim.

Babamın ani patlamaları vardı. Birden aniden kızardı. Babam çok sert bir insandı. Babamın bu şekilde olması yaşadığı hayat şartlarından kaynaklanıyor. Babam çok zor hayat şartlarında yaşamış. Babam aniden bize kızardı sonra da dayanamazdı bize sarılırdı. Bazen biz de aynıyız. Babam gibi aniden kızıyoruz. Bazen ben de aniden patlıyorum. Belki de babamdan dolayı böyleyim.

Annem babam da iyilerdi. İçki içen bir aileye de sahip olabilirdim. Ailem bize haram yedirmediler. Belki de ondan böyle bir aileye sahibim. Besmelesiz emzirmemiş annem bizi.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-23, babasının çok sinirli ama annesinin ise sakin ve sabırlı biri olduğunu ifade etmektedir:

“1986 yılında (...)’de doğdum. Üç kardeşiz. Üçümüzde kızız. En büyükleri benim. Anne ve babam hayattalar. Çocukluğumu doğduğum köyde geçirdim. 2006 yılında on dokuz yaşındayken evlendim. Eşim de benimle aynı köyden. Eşim ortaokul mezunu. Hem eşim hem ben hala açıktan okuyoruz. İki tane oğlan çocuğum var. Biri on diğeri dört yaşında. On iki yıldır da (...) ilçesinde yaşıyorum. Ev hanımıyım. Babam çok sinirlidir. Annem çok sakin ve sabırlıdır. Annem gibi anne olmayı çok isterdim ama olamadım. Ben de babam gibi çok sinirliyim. Ani parlarım var ama kin tutmam. Babam da aniden parlar ama beş dakika sonra hiçbir şeyi kalmaz. Asla da küsmez.”

3 aydır tedavi gören erkek K-24, çocukken babasının annesini öldürdüğünü, annesiz ve babasız büyüdüğünü, annesinin vefat ettiği halini gördüğünü ve unutamadığını, babasında psikolojik rahatsızlık olduğunu, bu olaydan dolayı insanların kendisine delinin çocuğu ve deli dediklerini, fakir olduklarını belirterek zor bir çocukluk dönemi geçirdiğini ifade etmektedir:

“Annem ve babam vefat etti. Benim altı kardeşim var. Garibandık. Ayakkabım ya olurdu ya olmazdı. Babam da yoktu. Zor çocukluk geçirdim. Annem babam iyiydi ama sonradan babamda psikolojik sorun ortaya çıktı. Babam bir yere çıkmazdı, insanların içine çıkmazdı. İnsanlardan kaçardı. Çalışmazdı. Hiçbir iş yapmazdı. 2005 yılında bir gün babamla annem kavga etmişler. Babam kendisine hakim olamayarak annemi bıçakla keserek öldürmüştü. Annemi boynundan kesik olarak gördüm. Hala gözümün önünde unutamiyorum. Sinirlerim bozuldu. Dengem kaçtı. Bunları doktora bile anlatmadım. (Boğazı düğümleniyor ve gözleri doluyor. Haliyle ben de etkileniyorum ama konuşmaya devam etti). Kaç yıldır bu olay içimde. Doktora gelecektim yıllardır erteledim. Geçenlerde oğlumla bir olay yaşadım. Bu olay üzerine kızım doktora randevu aldı ve doktora gelmemi istedi. Ben insanları, etrafımdakileri kırmak istemiyorum. Kimseye bağırarak istemiyorum. Kendimi ezik hissediyorum. Bendeki eziklik buradan geliyor. Babam annemi öldürdüğü için halk da bize deli dedi. Delinin çocuğu dediler. İnsanlarla sorun yaşıyorsam bu yüzdendir. (...)”

3 yıldır tedavi gören kadın K-25, babasının sert ve otoriter biri olduğunu, evlerinde huzurun olmadığını, kardeşi merdivenlerden düştü diye kendisini babasının dövdüğünü ifade etmektedir:

“1979 yılında (...)’de doğdum. Ortaokulu ve lise öğrenimimi (...)’de okudum. Sağlık Meslek Lisesi mezunuyum. Sonra yine aynı yerde Sağlık Ön Lisansımı bitirdim. 1997’de evlendim. 2010 yılında boşandım. İki tane oğlum var. Tekrar evlendim. Şuan ikinci evliliğim. İki kardeşiz. Değeri erkek. Ama aslında üç kardeşlik yalnız bir kardeşim çocukken vefat etti. Annem ve babam sağlar ve sağlık durumları iyidir. Yani psikolojik yönden iyiler. Kardeşim pipolar bozukluğu var. Çocukluğum sıkıntılı geçti. Evimiz tek oda ve sobalıydı. Babam inşaat işi yapardı. Babam eve geç gelirdi. Babam sert ve otoriteydi. Evde bolluk bereket yoktu. Sokak oyunları oynadık biz şimdiki çocuklar gibi değildik. Ama bak huzurlu bir ev değildi. Huzur yoktu.

Kardeşim vardı o da kızdı ama vefat etti. Onu hatırlıyorum. Unutamıyorum. Ondan etkilendim. Keşke olsaydı. Şimdi beraber bir birimize destek olurduk. Ona üzüliyorum. Küçükken kardeşim merdivenden düştü. Bu yüzden babam beni dövdü. Bana bağırdı çağırdı. Bir de şunu unutamadım. Pazar parasını kaybetmişim. Onu unutamıyorum.”

6 aydır tedavi gören erkek K-26, anne ile babasının zaman zaman küçük tartışmalar yaptıklarını, kendisine karşı baskıcı bir anne baba olduklarını ifade etmektedir:

“Anne ile babamın arası iyidir. Tabii her ailede olduğu gibi bazen ufak tefek tartışmalar yapıyorlar ama araları iyidir. Bana karşı da iyi diyebiliriz ama biraz baskıcı bir anne baba. Çok aşırı baskı yapmasalar da yine de gereğinden fazla baskı yapıyorlar.”

5 yıldır tedavi gören erkek K-27, anne ve babasının kanserden vefat ettiğini söylemektedir. Babasının alkol aldığını, çapkınlık gibi birçok şey yaptığını belirtmektedir:

“Annem ve babam her ikisi de kanserden vefat etti. Annem kadın hastalıkları, babam ise akciğer kanserinden vefat etti.

Annem ile babam iyi geçinirlerdi. Bana karşı tutumları da çok iyiydi. Ben babamın yanında alkol alırdım, sigara içerdim bana bir şey demezdi. Mesela bana marketten alkol aldırırdı sonra bir bardak içer ve gerisini de sen iç derdi. Babam her şeyi yapmış. Alkol, çapkınlık aklına ne geliyorsa her şeyi yapmış. Babam bana oğlum dünyaya bir daha gelirsem yine aynısını yaparım diyordu. Çapkınlık yaptığını annem biliyordu ama kadın bir şey diyemiyordu yazık. Şimdiki kadınlar olsa böyle bir şeye kesinlikle katlanmazlar. Annem köyden gelmiş bir şey bilmiyor ve bu yüzden babama katlanmış.”

6 yıldır tedavi gören erkek K-28, annesinin ikinci evliliği olduğunu ve kendisinin de ikinci evliliğinden dünyaya geldiğini belirtmektedir. Anne ile babasının arasında hiçbir sıkıntının olmadığını ifade etmektedir. Babası vefat ettikten sonra annesi, biriyle imam nikahlı birliktelik yaşadığını söylemektedir:

“Annem ile babamın arası iyiydi. Aralarında hiçbir sıkıntı yoktu. Annem babamın ikinci eşiydi. Annem hala sağ. Şuan onunla yaşıyorum. Babam annemle evlenmeden önce başkasıyla evliymiş ve o kadından olma bir abim var. Sonra annem ile evlenmiş ben dünyaya gelmişim. Yani iki kardeşiz ama pek görüşmüyoruz. Bazen bayramlarda o da çok nadir. Ailem böyle yani anlattığım gibi. Babam vefat edince annem imam nikahlı olarak başka biriyle evlendi. Ben de annem yalnız kalmasın diye evlensin istedim. Ama sonra babalığım da vefat etti. Şuan annemle beraber yaşıyoruz. Şuan tek derdim annemin mutlu olmasını sağlamak.”

10 yıldır tedavi gören erkek K-29, babasının tez canlı olduğunu, istediklerinin hemen yapılmasını istediğini ve dik başlı olduğunu söylemektedir. Abisinin ise alkolik olduğunu ve sorun çıkarttığını belirtmektedir. Çocukken ailesinin maddi durumunun iyi olduğunu ifade etmektedir:

“Babam tez canlı biridir. Her şeyi kendi düşündüğü gibi olmasını ister. Dediklerinin hemen yapılmasını ister. Bende de var aynısı. Genlerimizde var dik başlılık. Oğlum da aynı bizim gibi dik başlı.”

Anne babam her ikisi de hayattalar. Sağlıkları iyi. Hala çalışırlar. Babam arıcılık yapar. Altı kardeşlik. Ben en küçükleriyim. Abim aşırı alkol alırdı. İçtiği zaman sapıttırdı. Hatta hastanede yatırdık tedavi için alkolü bıraksın diye ama bırakmadı.

Küçükken hayvanlara baktım. Köy hayatı ne olsun. Köy işlerini yaptık çocukken. Ben çocukken evimizde televizyon ve buzdolabı vardı mesela. O

zamanlar daha bunlar yaygın değildi ama bizde vardı. Yani durumumuz iyiydi. Ortaokulda yatılı okudum. Lisedeyken çok kitap okurdum. O zamanlar siyasi kitaplar çok okurdum. Hatta siyasi konular konuşurduk.”

6 yıldır tedavi gören kadın K-30, babası, kendisi çok küçükken vefat ettiği için babasını hiç tanımadığını ama babasının çok sinirli biri olduğunu, çabuk parladığını ve tedavi olmadığını ifade etmektedir. Annesinin çok sabırlı olduğunu ve durumu idare ettiğini söylemektedir. Anneannesinin depresyon, panik atak, temizlik, titizlik hastası olduğunu ve yıllarca psikiyatride tedavi gördüğünü belirtmektedir. Anneannesinin çok kuralcı, sürekli eleştiren, yalnız kalmayı seven, erkenden ışıkları kapattıran ve eve gelenleri kovalayan biri olduğunu ifade etmektedir:

“Ben babamı hiç tanımadım çünkü ben çok küçükken vefat etmiş. Babam çok sinirliymiş hatta sinirlendiğinde ne yapacağını bilmeyecek kadar. Annem çok sabırlı olduğu için bu durumu idare etmiş. O dönem tedavi olmamış ama etrafındakileri çok yıpratmış. Anneannem, babam vefat edince bizimle yaşamaya başladı. Anneannem depresyon, panik atan ve temizlik, titizlik hastasıydı. Yıllarca psikiyatrik tedavi gördü. Çok kuralcı, sürekli eleştiren ve yalnız kalmayı seven biriydi. Akşam olduğunda erkenden ışıkları kapattırırdı. Sonra eve gelen arkadaşlarımı kovalardı. Eve kimseyi sokmazdı. Bende de şuan takıntı var. Anneannemden kalma diye yorumluyorum bu durumu.

Babam çabuk parlarmış ama annem duruma sessiz kaldığı için evlilikleri devam etmiş. Annem bana hem annelik hem de babalık yaptı.”

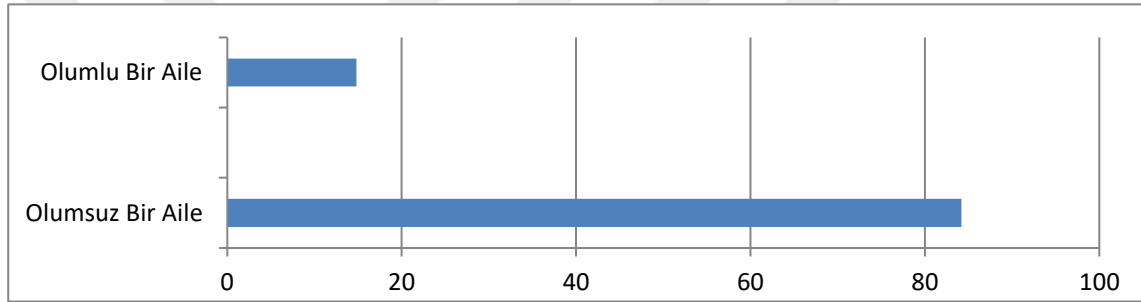
Katılımcıların, kendi ailelerini ve tutumlarını ifade eden cevaplardan 27 kod ortaya çıkmıştır. Bu kodların ifade edilme sıklığı dört kategoride toplanmıştır. Bunlar, “fakir bir aile, boşanmaların, ikinci evliliğin, tartışmanın, kavganın, hastalıkların, ölümlerin olduğu bir aile”, “çocuklarına mesafeli, sevgisiz, kuralcı, soğuk, ilgisiz yaklaşan bir aile”, “sinir, öfke, kural, baskı, alkol ve huzursuzluğun olduğu bir aile” ve “iyi tutum sergileyen bir aile”dir. Kodların yer aldığı sıklık tablosu Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5: İlk Yetiştirdiği Ailesiyle İlgili Bulgular

	f
Sinir, Öfke, Kural, Baskı, Alkol ve Huzursuzluğun Olduğu Bir Aile	10
Boşanmanın, İkinci Evliliğin, Tartışmanın, Kavganın, Hastalıkların, Ölümünün Olduğu Bir Aile	7
Çocuklarına Mesafeli, Sevgisiz, Kuralcı, Soğuk, İlgisiz Yaklaşan Bir Aile	4
İyi Tutum Sergileyen Bir Aile	4
Fakir Bir Aile	2

Tablo 5'ten hareketle katılımcıların ilk yetiştiği ailelerini olumlu veya olumsuz aile olarak değerlendirdiğimizde bunu bize Şekil 2 daha açık bir şekilde göstermektedir.

Şekil 2: Nasıl Bir Ailede Yetiştirdiği ile İlgili Genel Sınıflama



Araştırmalar göstermektedir ki çocukla onu yetiştiren arasındaki ilişkinin çocuğun gelişiminde rolü büyüktür. Anne babaların çocuklarıyla kurdukları iletişim şekli, yeterli sevgi gösterip göstermedikleri, katı ve baskıcı bir yaklaşım gibi tutumlar çocuğun hem o anki hem de ileriki yaşlardaki ruh sağlığı üzerinde etkisi vardır.⁴²⁰ Jung, çocuğun ve bireyin sinir bozukluğunun nedenin, evdeki huzursuz ruhsal atmosferden kaynaklandığını belirtmektedir.⁴²¹

Horney, ailenin ya da çocuğun yakınlarının çocuğa karşı tutumunun onun ruh sağlığını olumlu veya olumsuz olarak etkilediğini belirtmektedir. Anne babaların çocukların bireysel ihtiyaçlarını karşılamadıkları ve onlarla ilgilenmedikleri gibi aynı zamanda

⁴²⁰ Peker, *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*, 165; Catherine Mathelin, *Freud'a Ne Yaptık Da Çocuklarımız Böyle Oldu? Ana Babalara Notlar*, çev. Elâ Güntekin (İstanbul: Kitap Yayınevi, 2019), 52; Milli Eğitim Bakanlığı, *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Çocuk Ruh ve Ruh Sağlığı* (Ankara: Modül Destek Yayınları, ts.), 7-8.

⁴²¹ Jung, *Kişiliğin Gelişimi*, 51.

onları aşağılamaları, baskıcı, kardeş arasında ayırım, ilgisiz, tutarsız ve düzensiz davranışları, yeterli sıcaklığı gösterememe, anne baba anlaşmazlıklarında taraf tutma zorunda bırakılması gibi tutumlarla bireyin nevrotik olma temelleri atılmış olmaktadır.

422

Bu anlamda çocukken bir kişi ailevi, bireysel ve çevresel bir sıkıntı yaşamışsa nevrotik bozukluğa yakalanması kaçınılmazdır. Bu nedenle, çocuğun ev hayatı anlayış, güven, sevgi ve içtenlikle tanımlanabilirse bu olumsuzluk ve çatışmalar engellenebilir.⁴²³

Katılımcıların ifadeleri ve literatüre bakıldığında paralellik göstermektedir. Nevrotik bireylerin çocukken anne ve babasından iyi bir yaklaşım, sevgi, sıcak bir ilgi görmedikleri gibi ailelerinde kavganın, tartışmanın ve huzursuzluğun olduğu da açıktır. Katılımcıların çoğunun olumsuz bir çocukluk dönemi geçirdikleri ve anne baba yaklaşımlarının olumsuz olduğu bir ortamda büyüdüğü görülmektedir. Dolayısıyla bireylerin nevrotik olmasında bireyin olumsuz çocukluk yaşantılarının etkili olduğu düşünülebilir.

Bununla birlikte yapılan araştırmalarda, çocukların aile içinde şiddete maruz kalmaları onların dindarlıklarını da olumsuz olarak etkilediği görülmektedir.⁴²⁴ Anne ve babaların çocuklarına karşı yaklaşımları, onların ilerideki din ve Tanrı algılarının olumlu ya da olumsuz olmasını etkilemektedir. Otoriter ve katı bir baba figürü, Allah'ı daha intikam alıcı bir varlık olarak algılamasına neden olabilmektedir. Sevgi ve hoşgörüye dayalı bir yaklaşım ise din ve Tanrı hakkında olumlu algılamaya neden olmaktadır.⁴²⁵

⁴²² Horney, *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi*, 14; Horney, *Psikanalizde Yeni Yollar*, 131; Sena Nur Yıldırım, *Nevrotik Kişilik Tipleri ve Evli Bireylerin İlişki İstikrarı Arasındaki İlişki* (İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 22.

⁴²³ Armaner, *Psikopatoloji'de Dinî Belirtiler*, 45; Schultz - Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, 666.

⁴²⁴ Yasemin Davarcı - Hasan Kayıklık, "Çocukların Aile İçinde Şiddete Maruz Kalmaları ve Dindarlıkları Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Bilimname : Düşünce Platformu* 32 (Mart 2016), 109-110.

⁴²⁵ Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2011), 233-243.

1.3. İlk Yetiştirdiği Ailesinin Dindarlığı ve Dini Bilgisi ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Ailenin dini bilgisinin ve yaşantısının, çocukların dindarlığının şekillenmesinde etkisi vardır. Dindarlığı özümsememiş ya da şekli bir dindarlığı benimsemiş anne babaların çocuklar üzerinde iyi bir etki bırakması çok zordur. Ancak dindarlığı bütün boyutlarıyla anlamaya ve yaşamaya çalışan anne babaların dindarlığı, çocukların üzerinde olumlu etkiye sahiptir.⁴²⁶ Bu anlamda anne ve babaların dini bilgi ve yaşantıları, çocukların inançlarını etkilemektedir.⁴²⁷

Katılımcılara yetiştirdiği ailelerinin dindarlığı ile ilgili soru sorulmamıştır. Ancak ilk din eğitimlerini aldıkları yer ile ilgili sorulan soruya cevap verirken böyle bir kod ortaya çıkmıştır. Katılımcıların ilk din eğitimi aldıkları yer olarak ailelerini belirtmelerinden dolayı doğal olarak ailelerinin dindarlığından da bahsetmişlerdir. Katılımcılar, anne ve babalarının dini bilgisi ve yaşantısı, dine yaklaşımları ile ilgili bilgiler de vermişlerdir. Çocuk, anne ve babasının dindarlığından etkilenmektedir. Bu yüzden ailesinin dindarlığını da değerlendirmektedir.

Katılımcılar, K-1, K-6, K-7, K-9, K-10, K-11, K-12, K-14, K-16, K-24, K-25, K-26, kendilerini büyüten annelerinin, babalarının ve büyüklerinin inançlı ve dindar olduklarını, ibadetlerini yaptıklarını, ahlaki ilkelere dikkat ettiklerini, bazı katılımcıların babalarının imam hatip olduklarını, dini öğrenmesi için Kur'an kursuna gönderdiklerini, kendilerini dini öğretmeye çalıştıklarını, dini yaşamayı tavsiye ettiklerini, kendilerine örnek olduklarını belirtmektedirler:

“Dedem-ninem, annem-babam çok namaz kıarlardı. Ailem yani dindardı. Ben de beş yaşında namaz kılmaya başladım. Onlardan öğrendim. Ailem

⁴²⁶ İsmail Sağlam, “Anne-Baba Dindarlığının Çocuklar Üzerindeki Etkisi”, *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*, ed. Hayati Hökelekli (Bursa: Kurav Yayınları, 2006), 179-180.

⁴²⁷ Chris J. Boyatzıs, “Çocukluk Döneminde Dinî ve Manevî Gelişim”, çev. Mustafa Koç, *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve İlgi Alanları*, ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park (Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013), 2/263.

tavsiye etti. Allah'ın sevgisini kabul et dediler ve namaz kılmamı istediler.”
(K-1)

“İlk din eğitimi babamdan aldım. Babam da imamdı.” (K-6)

“ (...)Ailemden de aldım babam imamdı zaten.” (K-7)

“(...) Ailemde dindardı ama beni sıkmazlardı. Namaz kılmamı isterlerdi ama kılmadığım zamanda niye kılmadın demezlerdi.” (K-9)

“İlk din eğitimimi camide ve ailemden aldım. Yani temel dini eğitimden başlayarak Kur'an-ı Kerim'i okumak, sureleri, duaları öğrenmek için din eğitimi aldım. Anne ve babam bildikleri kadar bana dini öğretiler. Aynı zamanda din eğitimi cami imamından aldım. Kur'an-ı Kerim'i okumayı biliyorum.” (K-10)

“Babam ve annem de dinine düşkündü. Her ikisi de namazlarını kılardı. Babam 57 yaşındayken camiye gidip Kur'an öğrendi. Hem annem hem de babam senede dört ya da beş kez hatim ederdi. Hani derler ya namazında niyazında insan diye öyleydiler.

Çocukken camiye gittim. Her ailenin yaptığı gibi ailem de beni camiye gönderdiler. Ne annem ne de babam kapanacaksın ya da namaz kılacaksın diye baskı yapmadılar.” (K-11)

“(...) Babam, annem abdestli namazlı insanlardır. Hacca da gittiler. Ailem dinimizi bize de öğretiler. Neyi nasıl yapacağımı öğretiler. Ailemdeki din eğitimi hoşgörüye dayalıydı. Zorlama yoktu. Dokuz yaşımdan beri orucumu tutarım. Oğlumu da öyle yetiştirdim. Ama oğluma Kur'an öğretimi veremedim.” (K-12)

“Okulda aldığım kadarıyla. Ailem de din dersinde öğrendiğimiz sureleri öğretti. Annemin dini görüşü sonradan arttı yani yaşlanınca arttı ama benim üzerimde baskı yapmadı. Bunun dışında hiç din eğitimi almadım. Kur’an kursuna gitmedim.” (K-14)

“(…) Anneannem hacca gitti ve okumuş bir insandı. Ki anneannem benim hep dindar olmamı isterdi. Bize dini öğretti. Ailem dini anlamda beni rahat bıraktı. Babam vefat etti. Annem yaşıyor. Babamın da annemin de inancı vardı ve bizimde öyle olmamızı isterlerdi. Derler ya çocuk anne babanın aynasıdır diye.” (K-16)

“Ailem Cuma namazına giderdi. Oruçlarını tutarlardı. Cuma namazımı hiç bırakmam çok acil bir şey olmadıktan sonra. Bizim ailede içki, kumar ve kadınlara sarkıntılık olmaz. (...)” (K-24)

“Annem namaz kılar, Kur’an okurdu. Ama bize baskı yapmazdı. Kız çocuğu olduğum için bana sürekli şu haram bu günah derdi. Ama öyle baskı falan yapmazdı.

(...) Ama annemle Yasinlere, Mevlidlere giderdim.” (K-25)

“Ailem dindardır. Namazlarını kılarlar. (baştan ailesinden çekindiği için ses kaydı alınmasın dedi. Hatta onam formuna ses kaydı alınmasın dediklerim yazılsın dedi ama mülakat başladıktan sonra birkaç soru sonra ses kaydı alabilirsiniz dedi. Sanırım güven duydu. Ama sonra yazarak seni zor durumda bıraktım diyerek ses kaydı alabilirsin dedi). Muhafazakar bir ailede yetiştim.” (K-26)

Katılımcılar K-4, K-17, K-19, K-27, K-28, annelerinin dindar olduklarını, dinini yaşamada samimi olduklarını ve önem verdiklerini ifade ederlerken, babalarının ise

namaz kılmadıklarını, dini yaşamada zayıf olduklarını hatta bazı katılımcıların babalarının inançsız olduklarını ifade etmektedirler:

“(....) Annem dininden taviz vermezdi. Babam biraz daha serbestti. Babam tüccar olduğundan hep dışardaydı. Annem namaz kılmamı isterdi ben de gönüllü yapardım, bize dini sevdirdi.(...)” (K-4)

“Annem ve babam hayattalar. Annem beş yıldır diyaliz hastası. Böbreklerinden rahatsız. Haftada üç gün diyalize giriyor. Babam askerlik şubesinde emekli ama hala çalışıyor. Anneme dindar diyebilirim. Babam biraz ateisttir. Dini bilgileri daha üst seviyede sorgular. Dindeki bazı şeyleri sorgulama aşamasından bazen fazla abartır. Ben de babama Allah ıslah etsin derim.” (K-17)

“Babam ibadetlerine bağlı değildi hatta babam inançsızdı. İnşallah son anda tövbe etmiştir. Allah onu cennetine koysun çünkü bizim dünyaya gelmemize vesile oldu. Allah affetsin babamın inancı yoktu. Ama namuslu bir insandı. Alkol bağımlıydı. Rahatsızlığı da vardı.

Annem namazlarını kılar. Zekat ve fitre verir. Orucunu sağlığından dolayı tutamıyor ama onun yerine fakirleri doyuruyor. (...)

Babam polisti. Ondan silahını ailesine karşı da kullanırdı. Bizlere silah doğrulturdu. Bu yüzden devlet silahın zimmetini anneme verdi. Babam malunen emekli oldu. Ben dört yaşındayken annemle babam ayrıldı. Sonra annem ve ablamla anneannemin yanına taşındık. Burada okula başladım. Anneannem dedem dindar insanlardı. Onlar Rufai geleneğinden geliyorlardı. Anneannemle her gün dini sohbet yapardık. Ama şimdi yoldan saptık. Nefsimizi kontrol edemiyoruz. (Kendisini dine yöneltmek, kötülüklerden uzaklaşmak için kameralı telefonunu satıp yerine basit tuşlu kamerasız bir telefon almış onu gösterdi). Dedem doksan altı yaşına kadar

camide giderdi. Rahatsızlığından dolayı son bir ay camiye gidemedi ama yine namazlarını yattığı yerden kıldı. Anneannem benim dini yönden daha iyi olmam için uğraşırdı. Beraber her gün takvim yaprağından günün ayetini, hadisini, kıssasını okurduk. Oradan namaz saatlerine bakardık. Anneannem iki namaz arası hep abdestli olurdu. (...) Ben duaları bilmediğimden anneannem namaz kılar ben de onunla yatıp kalkardım. Bundan iki üç sene öncesine kadar namaz kılıyordum ama şuan kılamıyorum. (...)” (K-19)

“Annem dindardı. Okuması yazması yoktu. Annem çocukken Kur’an okumak yasakmış. Annem de gizli gizli öğrenmiş ve okumuş. Babam namaz kılmazdı ben de kılmadım. Annem devamlı okurdu. Annem hiç çekmeden vefat etti.” (K-27)

“Din eğitimi almadım. Ortaokul ve lisede aldığım kadarıyla. Annem ara ara Kur’an okur ve namazlarını kılar. Babamda namaz yoktu. Kur’an da okumazdı. Annem küçükken hafızlık eğitimi almış. Ama hafız değil. Ailem dini bana öğretirken zorlamazlardı ama sadece bu böyle bu şöyle diye söylerlerdi.” (K-28)

Katılımcılar K-15 ve K-22, ailelerinin haram helale dikkat ettiklerini ama yine de dini bilgi ve yaşantılarının zayıf olduğunu ve bu yüzden kendilerine dinle ilgili bir şey öğretemediklerini belirtmektedirler:

“(...) Ailem din konusunda çok zayıftılar. Ailem din konusunda beni çok zorladılar ama ben dinlemedim. Onlar kendileri yapmamışlar ama benim yapmamı istiyorlardı. Ben de yapmadım.” (K-15)

“(...) Ailemin din bilgisi ve yaşantısı zayıftı. Dolayısıyla bize bir şey öğretemediler. Hatta annem daha üç sene önce öğrendi Kur’an okumayı. Babam ve annem şuan namazlarını hiç bırakmazlar. (...)”

Annem babam da iyilerdi. İçki içen bir aileye de sahip olabilirdim. Ailem bize haram yedirmediler. Belki de ondan böyle bir aileye sahibim. Besmelesiz emzirmemiş annem bizi.” (K-22)

5 yıldır tedavi gören kadın K-8, ailesinin sol görüşlü olduğunu, dindar olmadıklarını ve kendisini Kur’an kursuna göndermediklerini belirtmektedir. Katılımcılar K-20, K-21 ve K-23 ise anne ve babalarının dini bilgi ve yaşantıya sahip olmadıklarını ifade etmektedir:

“Beni babaannem ve dedem büyüttüler. Sonra halamda kaldım ama onlar da dindar değillerdi. Babam ve halam sol görüşlüydü. Anneannem ve babaannem de aynıydılar. Beni Kur’an kursuna göndermediler. Herkes gitti ben gidemedim. Gitseydim şuan Kur’an bilecektim.” (K-8)

“ Anne ve babamda dini bilgi ve dini yaşantı yoktu. Onlar yaşlanınca dini öğrenmeye ve yaşamaya başladılar ama geç kaldılar.” (K-20)

“Biz üç kardeşiz. İki erkek bir de kız. En büyükleri benim. (...) Aileden dini eğitim almadım. Çünkü dini bilgi ve yaşantıya sahip değillerdi. Annem babam okuryazardı ama dini bilgileri zayıftı. Babam namaza cumadan cumaya giden bir insandı. (...)” (K-21)

(...) Ailemin din bilgisi yoktu. Anne babamda din bilgisi yoktu ama bizim öğrenmemizi istiyorlardı. Biz bilmiyoruz siz bari öğrenin Kur’an’ı diyorlardı. Hatta siz öğrenin bize de öğretin diyorlardı. Ama bu konuda ailem baskı uygulamadı.” (K-23)

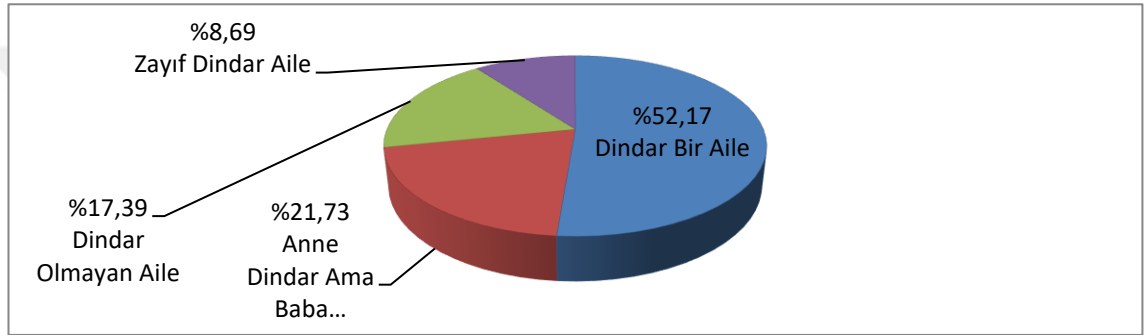
Katılımcıların ilk din eğitimi aldıkları yer ile ilgili bilgi verirken ailelerinin dindarlıklarından da bahsetmişlerdir. Katılımcıların ailelerinin dindarlıkları ile ilgili verdikleri bilgiler 23 kod ve 4 başlıkta toplandığı görülmektedir. Katılımcıların ailelerinin dindarlıkları ile ilgili sıklık tablosu Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6: İlk Yetiştigi Ailesinin Dindarlıklarıyla İlgili İfadeler

	f
Dindar Bir Aile	12
Anne Dindar Ama Baba Dindar Olmayan Aile	5
Dindar Olmayan Aile	4
Zayıf Dindar Aile	2

Katılımcının ilk yetiştiği ailesinin dindarlıklarıyla ilgili ifadeler Şekil 3’te gösterilmiştir.

Şekil 3: İlk Yetiştigi Ailesinin Dindarlıklarıyla İlgili İfadeler



Tablo 6 ve Şekil 3 bulgularından hareketle katılımcıları yetiştiren ailelerinin dindarlıkları ile ilgili 4 kod ortaya çıkmıştır. Bunlar, “dindar bir aile”, “anne dindar ama baba dindar olmayan aile”, “dindar olmayan aile” ve “zayıf dindar aile”dir. En çok sıklığın olduğu kod ise “dindar bir aile” kodudur. Buna göre diğer kodları da hesaba katarsak katılımcıların ailelerinin genel olarak dindar oldukları anlaşılmaktadır.

Yakın zamanda ülkemizde yapılan bir araştırmada katılımcılardan içinde yetiştikleri ailelerinin dindarlıkları değerlendirmeleri istenmiştir. Bu araştırmada katılımcıların %53’ü ailelerinin “dindar”, %28,3’ü “oldukça dindar”, %12,6’sı “ne dindar ne değil”, %3,6’si “dindar değil” ve %1,1’, “hiç dindar değil” olarak belirtmişlerdir. Buna göre ülkemizdeki ailelerin genel olarak dindar olduğu anlaşılmaktadır.⁴²⁸

⁴²⁸ Hatem Ete - Abdullah Yargı, *Türkiye’de Dindarlık Algısı* (İstanbul: İstanbul Politikalar Merkezi, Ankara Enstitüsü, 2023), 41.

Literatürdeki araştırmalarla katılımcıların ailelerinin dindarlıkları ile ilgili çalışmamız sonuçları paralellik göstermektedir. Buna göre nevrotik bireylerin çoğunun dindar ailede büyüdüğü anlaşılmaktadır. Ailelerinin dindar olması katılımcıların dindar olmasını etkilediği söylenebilir.

2. Din Eğitimi Tarzları ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

2.1. Dini Bilgilerinin Kaynağı ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Ülkemizde genel eğitimin içinde din eğitiminin gerekliliği ve faydası noktasında ortak durumun olduğu görülmektedir. Halkımızın %87'si din eğitiminin gerekli ve faydalı olduğunu düşünürken %12'si ise gerekli olmadığını düşünmektedir. Din eğitimi veren en işlevsel kurumların başında aile, cami, imam hatip okulları ve diğer okul türleri gelmektedir.⁴²⁹ Nevrotik tanılı bireylerin ilk din eğitimlerini nerede aldıkları ve nasıl bir din eğitimi aldıklarını öğrenebilmek için “İlk din eğitiminizi nerede aldınız ve aldığınız bu din eğitiminin tarzı nasıldı? Açıklayabilir misiniz?” sorusu sorulmuştur. Bu başlık altında din eğitimi aldıkları yer hakkında bilgiler verilmiş ve yorumlanmıştır. Bu bölümün devamında da nasıl bir din eğitimi aldıklarıyla ilgili bilgiler verilmiş ve yorumlanmıştır.

5 yıldır tedavi gören kadın K-1, din eğitimi camide ve aile büyüklerinden aldığını söylemektedir. Kendisi de çocuklarını dinini öğrenmeleri için imam hatip okuluna gönderdiğini ifade etmektedir. Çocuğun ailesine benzeyeceğini belirterek ailenin temel olduğunu ve çok önemli olduğunu belirtmektedir:

“Din eğitimi aldım, camide hocadan, hatim yaptım. Dedem-ninem, annem-babam çok namaz kıarlardı. Ailem yani dindardı. Ben de beş yaşında namaz kılmaya başladım. Onlardan öğrendim. Ailem tavsiye etti. Allah'ın sevgisini kabul et dediler ve namaz kılmamı istediler. Allah kabul etsin. Ben de çocuklarımı İmam Hatip'e gönderdim. Dini sevmesem gönderir miyim?

⁴²⁹ Halil Aydınalp, “Türkiye’de Dini Yapı: Örnek Alanlar Üzerinden Bir Tasvir”, *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*, ed. Hayati Hökelekli (Bursa: Kurav Yayınları, 2006), 316-317.

Her şey ailede başlar. Aile içkici olursa içkici olursun. Her şey ailene bağlı. Temelden ne gelirse öyle gider seninle. Etrafa çok bakmayacaksın ailene bakacaksın. Aile düzgün değilse kendi içine bakacaksın(kendini muhasebe et, kendini değerlendir ve kendini düzelt iyiye yönel). Düzgün olmayan aileler de var.”

Katılımcılar K-2, K-3, K-11, K-13, K-30, din eğitimlerini okuldan ve camideki Kur'an kursundan aldıklarını ve bunlar dışında herhangi din eğitimi almadıklarını ifade etmektedirler:

“Din eğitimi aldım ama çok az. Okulda din dersi aldım ama arkadaşlarla da camiye gittik. Camiye Kur'an kursuna okul çağından önce gittim ama daha sonra gitmedim. Bunun dışında herhangi bir din eğitimi almadım.

Din adamlarının, imamların, hacıların, yaşlıların ve dini bilgisi olan insanların gençlere daha çok yakınlık kurup onlarla din hakkında sohbetler etmesini istiyorum. Kahvelerde ya da toplu alanlarda ayrı durmaktansa gençlerin yanlarına gelip aralarına katılıp onlarla dinle ilgili ibadetle ilgili güzel şeyleri anlatmalarını ve benimsetmelerini isterim.” (K-3)

“Okulda aldığım kadarıyla din bilğim. Cami'ye Kur'an Kursu'na gittim. On sene önce bir sene boyunca Kur'an Kursu'na gittim. Bayan bir hocadan Kur'an dersi aldım.” (K-11)

“Din eğitimi biraz aldım. Çocukken ilkokuldan sonra camiye Kur'an kursuna gittim. Sonrasında on altı yaşında evlendim. Camideki imam iyiydi. Dersleri geçince lokum veriyordu. Bize Kur'an'ı öğretiyordu yani. Camiye arkadaşlarla toplu şekilde gidiyorduk.” (K-13)

“Evet din eğitimi aldım. Hem okulda hem de camiye Kur'an öğrenmeye gittim. Hatta hatim ettim. Aldığım din eğitimim olumluydu. Din dersi

öğretmenimi çok severdim hala ismini hatırlarım. O överdi beni ödüllendirirdi.” (K-30)

“Aldım, ortaokulda aldım. Camiye gittim ama yarım kaldı. Hamile kaldım devam edemedim camiye.” (K-2)

Bazı katılımcılar (K-4, K-10) da, hiç okuldan bahsetmeden din eğitimlerini ailesinden ve camiden aldıklarını ifade etmektedir:

“Din eğitimimi ailemden aldım. Bir de İmam’da hatim ettim. Onun dışında din eğitimi almadım. Ailemde din eğitimi en çok annemden aldım. Annem daha tutucu idi. Dininden taviz vermezdi. Babam biraz daha serbestti. Babam tüccar olduğundan hep dışardaydı. Annem namaz kılmamı isterdi ben de gönüllü yapardım, bize dini sevdirdi. Kur’an beni yenilesin diye okurum, Yasin okurum namazdan önce.” (K-4)

“İlk din eğitimimi camide ve ailemden aldım. Yani temel dini eğitimden başlayarak Kur’an-ı Kerim’i okumak, sureleri, duaları öğrenmek için din eğitimi aldım. Anne ve babam bildikleri kadar bana dini öğrettiler. Aynı zamanda din eğitimi cami imamından aldım. Kur’an-ı Kerim’i okumayı biliyorum.” (K-10)

Katılımcılar, K-15 ve K-18 ise, din eğitimini aldıkları yer olarak camiden bahsetmeden, okul ve ailesinden aldıklarını ifade etmektedirler:

“Okulda aldım. Hepsini okulda aldım. Ailem din konusunda çok zayıftılar. Ailem din konusunda beni çok zorladılar ama ben dinlemedim. Onlar kendileri yapmamışlar ama benim yapmamı istiyorlardı. Ben de yapmadım.” (K-15)

“Yani okullarda aldığım kadarıyla. Ailemde annem daha çok bilgiliydi. Bizim de öğrenmemizi isterlerdi açıkçası. (...) (K-15)

Katılımcıların (K-9, K-12, K-16, K-26) bir bölümü de din eğitimlerini hem ailesinden hem okuldan hem de camiden aldıklarını ifade etmektedirler:

“Din eğitimimi okul düzeyinde aldım. Küçükken Camiye gitmiştim. Kur’an-ı Kerim okumayı biliyorum. Camide aldığım eğitim kadarıyla. Ailemde dindardı ama beni sıkmazlardı. Namaz kılmamı isterlerdi ama kılmadığım zamanda niye kılmanın demezlerdi.” (K-9)

“Din eğitimi okulda aldım. Bir de İstanbul’da camide Kur’an kursuna gittim. On yedi sene önce evliyken bir bayan hoca evime geldi bana Kur’an öğretmek için. Babam, annem abdestli namazlı insanlardır. Hacca da gittiler. Ailem dinimizi bize de öğretiler. Neyi nasıl yapacağımı öğretiler. Ailemdeki din eğitimi hoşgörüye dayalıydı. Zorlama yoktu. Dokuz yaşımdan beri orucumu tutarım. Oğlumu da öyle yetiştirdim. Ama oğluma Kur’an öğretimi veremedim.” (K-12)

“Evet. Şöyle aldım. İlköğretimde, lisede din dersi aldım. Ve çok küçük yaşta hocaya camiye gittim. Anneannem hacca gitti ve okumuş bir insandı. Ki anneannem benim hep dindar olmamı isterdi. Bize dini öğretti. Ailem dini anlamda beni rahat bıraktı. Babam vefat etti. Annem yaşıyor. Babamın da annemin de inancı vardı ve bizimde öyle olmamızı isterlerdi. Derler ya çocuk anne babanın aynasıdır diye.” (K-16)

“Din eğitimi okulda aldım. Küçükken Kur’an kursuna gittim. Ailem de din konusunda bana bir şeyler öğretmeye çalıştı. Ailemden de din eğitimi aldım.” (K-26)

15 yıldır tedavi gören erkek K-6, babası imam hatip olduğu için ilk din eğitimini babasından aldığını söylemektedir. İmam hatip ortaokulu ve imam hatip lisesinde okuduğunu ifade etmektedir. İki yıl da Kur'an kursunda din eğitimi aldığını eklemektedir:

“Din eğitimi aldım. (.....) İmam Hatip Ortaokulu ve (.....) İmam Hatip Lisesi’ni bitirdim. Daha sonra (.....)’de iki sene (...) Kur’an kursunda eğitim aldım. Çocukluğumda hatim ettim. İlk din eğitimi babamdan aldım. Babam da imamdı.”

Katılımcılar K-5 ve K-7, din eğitimlerini, ailesinden, yaygın eğitim kurumlarından ve camiden aldıklarını belirtmektedirler. Ayrıca imam hatip okulunu ve ilahiyat fakültesini bitirdiklerini vurgulamaktadırlar:

“Din eğitimi aldım. Ailemden aldım, yaygın eğitim kurumlarından, camiden aldım. Liseyi İmam Hatip lisesinde okudum. Lisansımı ilahiyatta okudum.”
(K-5)

“Evet aldım. Ailemden de aldım babam imamdı zaten. Camiye ve Kur’an kurslarına gittim. İmam Hatip lisesinde ve İlahiyat Fakültesinde aldım” (K-7)

15 yıldır tedavi gören kadın K-19, din eğitimini okulda Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersinde aldığını ve şuanda da ilahiyat okuduğunu belirtmektedir. Dinini dedesi ve anneannesinden öğrendiğini ama anne ve babasının öğretmediklerini ifade etmektedir. Dedesinin kendisini Kur'an kursuna gönderdiğini ama annesinin kendisini geri aldığını, babasının inançsız olduğunu belirtmektedir:

“Din eğitimi aldım. Ortaokul ve lisede Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersi aldım. Şuanda da açıktan ilahiyat okuyorum. Anneannem ve dedem çok dindarlardı. Bana her gün öğretiyorlardı dini bilgiler. Onlara takvimin

arkasındaki dinle ilgili bilgileri her gün okurdum. Din ile ilgili kitaplarımız vardı. Dedem beni Kur'an kursuna götürürdü ama annem de geri alırdı kurstan. Annem, Kur'an'ın Türkçesini öğrensın ilmiyle amel etsin derdi. Babam tamamen inançsızdı. Aynı zamanda alkolikti.

Dinimi anne babam öğretmedi. Anneannem ve dedemden öğrendim dinimi. Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersinde öğrendim. Din dersi öğretmenim iyiydi severdim kendisini. Öğrenciye göre ders anlatırdı. Dini bilgi akılla öğrenilir ve yaşanılır.”

11 yıldır tedavi gören kadın K-20, çocukken ve birkaç sene önce de camiye Kur'an kursuna gittiğini belirtmektedir. Anne ve babasının dini bilgisinin ve yaşantısının olmadığını söyleyerek ailesinden öğrenemediğini vurgulamaktadır. Ancak ailesinin yaşlandıklarında dine yöneldiklerini ifade etmektedir:

“Çocukken Kur'an kursuna gittim. Diplomam bile var. O zaman hem okula gidiyordum hem de camiye Kur'an kursuna gittim. Sekiz ay gittim. Hatim ettim. Sonra uzaklaştım, unuttum. İş, güç, evlilik derken unuttum. Birkaç sene önce burada iki ay gittim Kur'an kursuna. Sonra babam rahatsızlandı ve devam edemedim. İki ay sonra Kur'an kursunu bırakmak zorunda kaldım.

Anne ve babamda dini bilgi ve dini yaşantı yoktu. Onlar yaşlanınca dini öğrenmeye ve yaşamaya başladılar ama geç kaldılar.”

Katılımcılar K-21, K-22 ve K-23, ailelerinin dini bilgilerinin olmadığını ve bu yüzden kendilerine yardımcı olamadıklarını ifade ederek din eğitimlerini okuldan, Kur'an kursundan ve camiden aldıklarını belirtmektedirler.

2 yıldır tedavi gören erkek K-21, din eğitimini imam hatip ortaokulu, imam hatip lisesi ve ilahiyat fakültesinden aldığını belirtmektedir. Ailesi dini bilgi ve yaşantıya sahip olmadığından ailesinden dini eğitim almadığını ifade etmektedir:

“Evet din eğitimi aldım. Yedi yıl imam hatip ortaokul ve lisesini okudum. Beş yıl ilahiyat fakültesini okudum. Aileden dini eğitim almadım. Çünkü dini bilgi ve yaşantıya sahip değillerdi. Annem babam okur yazardı ama dini bilgileri zayıftı. Babam namaza cumadan cumaya giden bir insandı. Babam çobandı. Kültürlü değildi. Ama üç çocuğun tamamını okutmak istiyorlardı ve okuttular da. Aldığım din eğitimi Milli Eğitim Bakanlığı gözetiminde lise ve üniversitede gerçekleşti. Aldığım din eğitimi hurafelerden uzak bir din eğitimiydi. Milli Eğitim Bakanlığının müfredatına uygundu. Hocalar uçan kaçan din anlatan hoca değildi. Dini bizlere normal olduğu gibi anlattılar.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-22, çocukken yatılı hafız yetiştiren özel Kur'an kursuna gittiğini belirtmektedir. Anne ve babasının dini bilgi ve yaşantısının zayıf olduğu için kendine dini öğretemediklerini belirtmektedir:

“Köyümüzde yatılı hafız yetiştiren özel bir Kur'an kursu vardı. Çocukken bu kursa gittim. Ben Kur'an'ı bu kursta öğrendim. İki sene sonra bu kurs kapandı. Şuanda da hala kapalı. Bu kursa bir yıl gittim. Çünkü kardeşim doğmuştu. Ona ben bakmak zorunda kaldım çünkü ailem çalışıyordu. Kurstaki Kur'an eğitimi iyiydi. Hocalar da gayet iyidiler. Gayet kibardılar ve bize çok iyi davranırlardı. Ailemin din bilgisi ve yaşantısı zayıftı. Dolayısıyla bize bir şey öğretemediler. Hatta annem daha üç sene önce öğrendi Kur'an okumayı. Babam ve annem şuan namazlarını hiç bırakmazlar. Hatta tarlaya çalışmaya gideriz ama namaz saatinde işi bırakıp gider ve namazını kılar. Hatta bir gün bir yere gidiyorduk babamla. Yolda bir köyde namaz kılmak için durduk. Köyde ezan okundu ama imam yoktu. Sonra babam cübbeyi giyip namaz kıldırdı. Yani cemaatle namaz kılmış olduk. (babasının cübbe giymiş fotoğrafını çekmiş telefonundan bana gösterdi).”

2 yıldır tedavi gören kadın K-23, din eğitimini cami imamından aldığını belirtmektedir. Ailesinin dini bilgilerinin olmadığını ama onun dinini öğrenmesini istediklerini ifade etmektedir:

“Din eğitimimi cami hocasından aldım. Camiye Kur’an kursuna gittim. Hatim ettim. Hocamız iyiydi. Ama bazen bilemediğimiz zaman tespihlerle vuruyordu bize.(Gülüyor). Ama bu normaldir. Hoca bize iyi davranırdı iyiydi yani. Ailemin din bilgisi yoktu. Anne babamda din bilgisi yoktu ama bizim öğrenmemizi istiyorlardı. Biz bilmiyoruz siz bari öğrenin Kur’an’ı diyorlardı. Hatta siz öğrenin bize de öğretin diyorlardı. Ama bu konuda ailem baskı uygulamadı.”

Katılımcıların bir kısmı (K-14, K-17, K-25, K-27, K-28, K-29), bazı sebeplerden dolayı camiye ve Kur’an kursuna gidemediklerini, ailelerinin de bu konuda onlara yardımcı olamadıklarını belirterek okul eğitimi dışında din eğitimi almadıklarını ifade etmektedirler:

“Okul döneminde aldım. Bunun haricinde almadım. Ailem beni yönlendirmedi ya da zorlamadı diyebilirim. Çocukken çalışmak zorunda olduğum için camiye Kur’an kursuna da gitmedim. Arkadaşlarım gitti ama ben gitmedim.

Oğluma gel seni camiye götüreyim diyorum. Çocuk yaşta sorumluluğu yok ama bu ambiyansı bilsin deneyimlesin istiyorum. Belki bizim düşündüğümüz gibi düşünmeyecek ama eğitim ailede başlıyor neticede.” (K-17)

“Din bilgim okulda gördüğüm kadarıyla var. Başka bir din eğitimi almadım. Çocukken camiye Kur’an öğrenmeye gidemedim çünkü hep çalıştım. Birçok iş yatım. Parklarda çöp topladım. Kahvede çalıştım.” (K-27)

“Din eğitimi almadım. Ortaokul ve lisede aldığım kadarıyla. Annem ara ara Kur’an okur ve namazlarını kılar. Babamda namaz yoktu. Kur’an da okumazdı ama inancı vardı. Annem küçükken hafızlık eğitimi almış. Ama hafız değil. Ailem dini bana öğretirken zorlamazlardı ama sadece bu böyle bu şöyle diye söylerlerdi.” (K-28)

“Din eğitimi almadım. İlkokulda sınıfımız on bir kişiydi. Benim dışımda herkes Kur’an öğrenmek için camiye gitti sadece ben gitmedim. Kur’an okumayı bilmiyorum. Kur’an kursuna da gitmedim. Ancak din hakkında yüz yüz elli tane kitap okumuşumdur. İlgimi çeken, merak ettiğim konularla ilgili kitap okurum. Ortaokul ve lisede gördüm din dersini onun haricinde din eğitimi almadım. Okulda dinimizi iyi öğrendik.” (K-29)

“Okulda aldığım kadarıyla. Ailem de din dersinde öğrendiğimiz sureleri öğretti. Annemin dini görüşü sonradan arttı yani yaşlanınca arttı ama benim üzerimde baskı yapmadı. Bunun dışında hiç din eğitimi almadım. Kur’an kursuna gitmedim.” (K-14)

“Din eğitimi almadım. Ancak okullarda gördüğüm kadarıyla. Ama annemle Yasinlere, Mevlidlere giderdim.” (K-25)

Aynı şekilde 5 yıldır tedavi gören kadın K-8 de, okuldaki din dersi haricinde herhangi bir dini eğitimi almadığını, Kur’an kursuna gitmediğini belirtmektedir. Okuldaki din dersinin de dinden değil de daha çok ahlaktan bahsettiğini ifade etmektedir. Anne babasının biraz dinden bahsettiğini ama yeterli olmadığını belirtmektedir. Annesinin rahatsızlığından dolayı babaannesinin, dedesinin ve halasının yanında kaldığını ama onlar kendisini Kur’an kursuna göndermediklerini söylemektedir. Kur’an okumayı bilmediğini vurgulamaktadır:

“Din dersi almadım okuldaki din dersini saymazsak. Almadım. Kur’an kursuna gitmedim. Ailem bir iki dua öğretti. Allah’tan biraz bahsettiler. Çok

bir katı eğitim değil. Bu şöyle bu böyle dediler, orucu için bile böyle şöyle diye bilgi verdiler ve ister tut ister tutma dediler. Beni babaannem ve dedem büyüttüler. Sonra halamda kaldım ama onlar da dindar değillerdi. Babam ve halam sol görüşlüydü. Anneannem ve babaannem de aynıydılar. Beni Kur'an kursuna göndermediler. Herkes gitti ben gidemedim. Gitseydim şuan Kur'an bilecektim.

Din eğitimi almadım. Okulda aldığım din eğitimini saymazsak eğer. Ama din ile ilgili bir ders ya da herhangi bir şey beni olumsuz etkilemedi. Bizim zamanımızda din dersleri çok verimli değildi. Din dersi kitapları dinden değil de sadece ahlaktan bahsederdi. Allah'tan din dersi öğretmenimiz birkaç tane sure ezberletti de şuan onları biliyorum. Ortaokuldayken diğer derslerim iyiydi ama din dersim kötüydü. O zaman sureleri sürekli karıştırıyordum ve ezberleyemiyordum. Sonra sadece Ayetel Kürsiyi okudum ve din dersinden geçtim.”

3 aydır tedavi gören erkek K-24, hiçbir yerden din eğitimi almadığını ifade etmektedir:

“Din eğitimi hiç almadım. Kur'an kursuna gitmedim. Kur'an okumayı da bilmiyorum. Ama namaz surelerinden birkaç tane biliyorum. Namazlarımı kılmaya çalışıyorum. Allah'a inanıyorum. Camiye imama gidecektim Kur'an öğrenmek için ama imam dövdüğü için gitmedim. Başımıza sopa vuruyordu. Bu yüzden gidemedim. Çocukken almam gereken dini eğitimim kaldı.

Sonra köye bir imam geldi. Bize Kur'an dersi verecekti. Akşamları bize dini bilgiler anlatıyordu. Sonra belli sayı olursa Kur'an kursu açarız ders yaparız dedi. Ben de ismimi yazdırdım ama yeterli sayı olmadığı için iptal oldu. Ben Kur'an'ın Arapçasını öğrenmek istiyordum.”

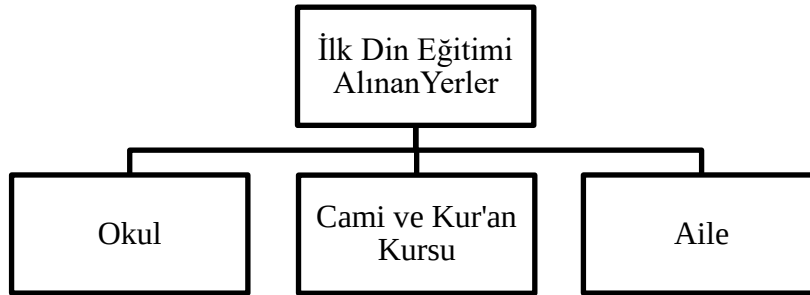
Bulgulara göre altı katılımcı (K-6, K-7, K-11, K-20, K-22, K-26), camii ile birlikte Kur'an kursundan da din eğitimi aldıklarını belirtmişlerdir. Bu yüzden cami ve Kur'an kursu aynı kod olarak alınmıştır. Dört katılımcı (K-5, K-6, K-7, K-2), imam hatip okulu, üç katılımcı da (K-5, K-6, K-21) ilahiyat fakültesini belirtmiştir. Bu iki kurum da okul kodunun içinde yer almaktadır. Yedi katılımcı (K-8, K-14, K-17, K-25, K-27, K-28, K-29), din eğitimi almadıklarını ama okuldan öğrendikleri kadar bilgi sahibi olduklarını belirtmiştir. Bir katılımcı (K-24) ise hiçbir şekilde din eğitimi almadığını ifade etmiştir. Katılımcıların dini eğitim aldıkları yerler ile ilgili cevapları kategorize edildiğinde 55 kodlama 3 başlık altında toplandığı görülmektedir. Katılımcıların din eğitimi aldıkları yerle ilgili sıklık tablosu Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7: Din Eğitimi Aldıkları Yerler ile İlgili İfadeler

	f
Okul	22
Cami ve Kur'an Kursu	18
Aile	15

Katılımcıların ilk din eğitimi aldıkları yerler Şekil 4'te gösterilmiştir.

Şekil 4: Din Eğitimi Aldıkları Yerler ile İlgili İfadeler



Tablo 7 ve Şekil 4'te göre katılımcılar ilk din eğitimlerini aile, okul, cami ve Kur'an kursundan aldıkları görülmektedir. Kodların sıklığı birbirine yakın olmakla birlikte en sık olan ise 'okul' kodudur. Katılımcıların din eğitiminde aile, okul ve caminin etkili olduğunu söyleyebiliriz.

Armaner, bireyin din eğitimini genelde ailesinden, okullardan ve camilerden aldığını belirtmektedir.⁴³⁰ Ülkemizde yapılan bir araştırmada, katılımcıların dini bilgilerinin kaynağını %50,8'i ailesinden, %14,7'si camiden, %20'si kendisi araştırarak elde ettiğini belirtmiştir.⁴³¹

Bireylerin din eğitimlerini ailelerinden, okuldan ve camiden aldıkları hem literatür hem de araştırmamız bulgularında görülmektedir. Araştırmamızda okul kodunun sıklığının aile ve camiye göre fazla olması, okulda din dersinin zorunlu olarak okutulmasından kaynaklanmış olabilir. Hiç kuşkusuz okul ve caminin, Kur'an kursunun kişinin dini eğitiminde önemli bir yeri vardır. Ancak aile ilk din eğitimi alınan yer olması açısından çok önemlidir. Çünkü bireyin çocukken ailesinden aldığı ilk din eğitimi onun inancının oluşmasını teşvik eder ve uyanmasını sağlar.⁴³² Bu anlamda dindarlığın sağlıklı bir şekilde yaşanabilmesi için bireysel düzeyde ailenin, toplumsal düzeyde caminin ve okulun önemli bir işlevi vardır.⁴³³ Kısaca, katılımcıların din eğitimlerini aile, camii, okul ve Kur'an kursundan aldıkları görülmektedir.

2.2. Aldıkları İlk Din Eğitimi Tarzı ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Din ve kişilik arasındaki bağlar konusunda, insanların yalnızca güncel dindarlıkları değil aynı zamanda ailesinden, camiden ve okullarından aldıkları olumlu ya da olumsuz din eğitimlerine göre dindarlığın seyri de göz önünde bulundurulabilir.⁴³⁴ Bu bağlamda, çocuğa din eğitimi verirken bazı hususlara dikkat etmek gerekir. Örneğin çocuğun kavrayışı, içtenliği, zihinsel ve ruhsal durumu dikkate alınmalıdır. Din eğitimi veren kişi formasyon bilmeli ve bilimselliğe dayandırmalıdır. Katıcılık, şekilcilik ve

⁴³⁰ Neda Armaner, *Din Psikolojisine Giriş* (Ankara: Ayyıldız Matbaası, 1980), 151-171.

⁴³¹ Ete - Yargı, *Türkiye'de Dindarlık Algısı*, 48.

⁴³² Mustafa Arslan, *Türk Popüler Dindarlığı: Çorum Örneği* (İstanbul: Dem Yayınları, 2004), 234.

⁴³³ Hüseyin Yılmaz, "Gelenek ve Modernlik Bağlamında Bir Güvenlik Alanı Olarak Dindarlık", *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*, ed. Hayati Hökelekli (Bursa: Kurav Yayınları, 2006), 135.

⁴³⁴ Uysal, *Geleneksellik-Çağdaşlık Bağlamında Türkiye'de Dindarlık ve Kadın*, 102.

taklitçilikten arındırılmalıdır.⁴³⁵ Ezberci, metotsuz ve baskıcı bir din eğitiminden olumlu bir sonuç elde etmek mümkün değildir.⁴³⁶

Bu bilgiler ışığında katılımcıların şuanki dindarlıkları değerlendirilirken çocukluk döneminde aldıkları din eğitimi tarzlarının nasıl olduğu da dikkate alınmalıdır. Bir önceki bölümde de bahsedildiği üzere “İlk din eğitiminizi nerede aldınız ve aldığınız bu din eğitiminin tarzı nasıldı? Açıklayabilir misiniz?” sorusu neticesinde alınan cevaplar bu bölümde aldıkları ilk din eğitimi tarzlarının nasıl olduğu hususu işlenmiştir.

Katılımcılar K-4, K-10, K-12, K-13, K-19, K-20, K-22, K-23, K-30, ailesinden, camiden ve okuldan aldıkları din eğitimi tarzının sevgi ve hoşgörüye dayalı olduğunu belirterek aldıkları din eğitimlerinin kendilerini olumlu etkilediğini ifade etmektedirler:

“(....) Annem dininden taviz vermezdi. Babam biraz daha serbestti. Babam tüccar olduğundan hep dışardaydı. Annem namaz kılmamı isterdi ben de gönüllü yapardım, bize dini sevdirdi. Kur'an beni yenilesin diye okurum, Yasin okurum namazdan önce.

Bir öğretmenin görüşleri yüzünden dinde şüphelerim oldu ama çok kısa bir an. Sonra affedilmek istedim. Annemden aldığım dini temel eğitim beni korudu.” (K-4

“İlk din eğitimimi camide ve ailemden aldım. Yani temel dini eğitimden başlayarak Kur'an-ı Kerim'i okumak, sureleri, duaları öğrenmek için din eğitimi aldım. Anne ve babam bildikleri kadar bana dini öğretiler. Aynı zamanda din eğitimi cami imamından aldım. Kur'an-ı Kerim'i okumayı biliyorum. Hoşgörüye dayanan bir din eğitimi aldım hem ailemden hem de camiden. Aldığım dini eğitimi hiç olumsuzluğa itmedi beni aksine iyi yönde etkiledi.” K-10

⁴³⁵ Armaner, *Din Psikolojisine Giriş*, 144-145.

⁴³⁶ Habil Şentürk, *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 108-109.

“Din eğitimi okulda aldım. Bir de İstanbul’da camide Kur’an kursuna gittim. On yedi sene önce evliyken bir bayan hoca evime geldi bana Kur’an öğretmek için. Babam, annem abdestli namazlı insanlardır. Hacca da gittiler. Ailem dinimizi bize de öğretiler. Neyi nasıl yapacağımı öğretiler. Ailemdeki din eğitimi hoşgörüye dayalıydı. Zorlama yoktu. Dokuz yaşımdan beri orucumu tutarım. Oğlumu da öyle yetiştirdim. Ama oğluma Kur’an öğretimi veremedim.”(K-12)

“Din eğitimi biraz aldım. Çocukken ilkokuldan sonra camiye Kur’an kursuna gittim. Sonrasında on altı yaşında evlendim. Camideki imam iyiydi. Dersleri geçince lokum veriyordu. Bize Kur’an’ı öğretiyordu yani. Camiye arkadaşlarla toplu şekilde gidiyorduk.”(K-13)

“Dinimi anne babam öğretmedi. Anneannem ve dedemden öğrendim dinimi. Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersinde öğrendim. Din dersi öğretmenim iyiydi severdim kendisini. Öğrenciye göre ders anlatırdı. Dini bilgi akılla öğrenilir ve yaşanılır.” (K-19)

“Çocukken Kur’an’ı okutan hoca iyiydi. Anne ve babamda dini bilgi ve dini yaşantı yoktu. Onlar yaşlanınca dini öğrenmeye ve yaşamaya başladılar ama geç kaldılar.” (K-20)

“Köyümüzde yatılı hafız yetiştiren özel bir Kur’an kursu vardı. Çocukken bu kursa gittim. Ben Kur’an’ı bu kursta öğrendim. İki sene sonra bu kurs kapandı. Şuanda da hala kapalı. Bu kursa bir yıl gittim. Çünkü kardeşim doğmuştu. Ona ben bakmak zorunda kaldım çünkü ailem çalışıyordu. Kurstaki Kur’an eğitimi iyiydi. Hocalar da gayet iyidiler. Gayet kibardılar ve bize çok iyi davranırlardı. (...)” (K-22)

“Din eğitimimi cami hocasından aldım. Camiye Kur’an kursuna gittim. Hatim ettim. Hocamız iyiydi. Ama bazen bilemediğimiz zaman tespihlerle

vuruyordu bize.(Gülüyor). Ama bu normaldir. Hoca bize iyi davranırdı iyiydi yani. Ailemin din bilgisi yoktu. Anne babamda din bilgisi yoktu ama bizim öğrenmemizi istiyorlardı. Biz bilmiyoruz siz bari öğrenin Kur'an'ı diyorlardı. Hatta siz öğrenin bize de öğretin diyorlardı. Ama bu konuda ailem baskı uygulamadı.” (K-23)

“Evet din eğitimi aldım. Hem okulda hem de camiye Kur'an öğrenmeye gittim. Hatta hatim ettim. Aldığım din eğitimim olumluydu. Din dersi öğretmenimi çok severdim hala ismini hatırlarım. O överdi beni ödüllendirirdi.” (K-30)

Katılımcılar K-9, K-11, K-14, K-16, K-17, K-18, K-25, K-28, aldıkları din eğitimi tarzında baskı ve zorlama olmadığını ifade etmişlerdir:

(...) “ Ailemde dindardı ama beni sıkmazlardı. Namaz kılmamı isterlerdi ama kılmadığım zamanda niye kılmadın demezlerdi.”(K-9)

“Çocukken camiye gittim. Her ailenin yaptığı gibi ailem de beni camiye gönderdiler. Ne annem ne de babam kapanacaksın ya da namaz kılacaksın diye baskı yapmadılar.” (K-11)

“Okulda aldığım kadarıyla. Ailem de din dersinde öğrendiğimiz sureleri öğretti. Annemin dini görüşü sonradan arttı yani yaşlanınca arttı ama benim üzerimde baskı yapmadı. Bunun dışında hiç din eğitimi almadım. Kur'an kursuna gitmedim.” (K-14)

“(…) Anneannem hacca gitti ve okumuş bir insandı. Ki anneannem benim hep dindar olmamı isterdi. Bize dini öğretti. Ailem dini anlamda beni rahat bıraktı. Babam vefat etti. Annem yaşıyor. Babamın da annemin de inancı vardı ve bizimde öyle olmamızı isterlerdi. Derler ya çocuk anne babanın aynasıdır diye.”(K-16)

“(...) Ailem beni yönlendirmedi ya da zorlamadı diyebilirim. (...)

(...) Dini öğreten kimselerim eğitilmesi gerektiğini düşünüyorum. Hem de hümanist bir sitille eğitilmesi gerektiğini düşünüyorum. Dinimiz hoş görüye dayanan bir din.” (K-17)

(...) Ailemde annem daha çok bilgiliydi. Bizim de öğrenmemizi isterlerdi açıkçası. Şunu yap bunu yapma dediler ama zorlamadılar. Ailemde baskı yoktu bu konuda.” (K-18)

“Annem namaz kılar, Kur’an okurdu. Ama bize baskı yapmazdı. Kız çocuğu olduğum için bana sürekli şu haram bu günah derdi. Ama öyle baskı falan yapmazdı.” (K-25)

“Din eğitimi almadım. Ortaokul ve lisede aldığım kadarıyla. Annem ara ara Kur’an okur ve namazlarını kılar. Babamda namaz yoktu. Kur’an da okumazdı ama inancı vardı. Annem küçükken hafızlık eğitimi almış. Ama hafız değil. Ailem dini bana öğretirken zorlamazlardı ama sadece bu böyle bu şöyle diye söylerlerdi.” (K-28)

Ancak 15 yıldır tedavi gören erkek K-6, babası sinirli olduğundan babasından aldığı din eğitimi tarzının kaba olduğunu ancak okulda ve Kur’an kursunda aldığı din eğitimi yaklaşımının ise hoşgörüye dayandığını ifade etmektedir:

“Babamdan aldığım din eğitimi biraz kabaydı. Babam sinirliydi. Daha sonra okul yıllarımda ve Kur’an kursunda gayet normal, kaba olmayan, hoşgörü içerisinde bir eğitimi aldım.”

Bir eğitim kurumunda yönetici olan ve 2 yıldır tedavi gören, erkek K-21, hurafelerden uzak ve devlet gözetiminde doğru bir din eğitimi aldığını belirtmektedir. Aldığı din eğitimi tarzının kendisini olumsuz etkilemediğini ifade etmektedir:

“(…) Aldığım din eğitimi Milli Eğitim Bakanlığı gözetiminde lise ve üniversitede gerçekleşti. Aldığım din eğitimi hurafelerden uzak bir din eğitimiydi. Milli Eğitim Bakanlığının müfredatına uygundu. Hocalar uçan kağan din anlatan hoca değildi. Dini bizlere normal olduğu gibi anlattılar.

Aldığım hiçbir din eğitimi beni olumsuz etkilemedi. Herhangi bir olumsuzlukla karşılaşmadım. Dini eğitim-öğretim alıp da toplumla uyuşmayan arkadaşlarım var. Ama ben toplumda olanlarla kendi aldığım din eğitimini iyi yorumlayabildim. Bir arkadaşım ilahiyat fakültesini bitirdi. Sonra bir aldığı din eğitimine baktı bir de toplumda olanlara baktı sonra psikolojik sorunlar yaşadı.”

İki katılımcı din eğitimi alırken şiddet gördüğünü belirtmiştir. Bunlardan biri, 10 aydır tedavi gören erkek K-7, Kur'an kursundaki din eğitimi tarzının katı olduğunu hatta şiddetin olduğunu belirtmektedir. Ancak 'buradaki din eğitimi tarzı katı olmasaydı bir şey öğrenemezdim' diyerek kendisini olumsuz etkilemediğini ifade etmektedir:

“Kur'an kursundaki din eğitimi katıydı ve dayak vardı ama dayak olmasaydı bir şey öğrenemezdim. Aldığım din eğitimi beni olumsuz etkilemedi ama insanların davranışları beni olumsuz etkiledi.”

İkincisi ise 3 aydır tedavi gören erkek K-24, cami imam hatibinin kendisini dövdüğünü, başlarına sopa ile vurduğunu belirtmektedir. Bu yüzden Kur'an öğrenmeye gitmediğini ifade etmektedir. Çocukken öğrenmesi gereken din eğitimini almadığını söylemektedir:

“Din eğitimi hiç almadım. Kur'an kursuna gitmedim. Kur'an okumayı da bilmiyorum. Ama namaz surelerinden birkaç tane biliyorum. Namazlarımı kılmaya çalışıyorum. Allah'a inanıyorum. Camiye imama gidecektim Kur'an öğrenmek için ama imam dövdüğü için gitmedim. Başımıza sopa vuruyordu. Bu yüzden gidemedim. Çocukken almam gereken dini eğitimim kaldı.”

K-15 ve K-26 katılımcılar da, din eğitimi konusunda baskı ve zorlama gördüklerini belirterek bu yüzden olumsuz etkilendiklerini ifade etmektedirler:

“Okulda aldım. Hepsini okulda aldım. Ailem din konusunda çok zayıftılar. Ailem din konusunda beni çok zorladılar ama ben dinlemedim. Onlar kendileri yapmamışlar ama benim yapmamı istiyorlardı. Ben de yapmadım.” (K-15)

“Ben istekliyken sevgiye dayalı bir din eğitimi vardı ama isteksizken de baskı vardı. Yani yapmak istemediğim zamanlarda da baskıyla yapmak zorunda kalıyordum. Din eğitimi olumsuz olduğundan beni olumsuz etkiledi.” (K-26)

Bu iki katılımcıya ek olarak 2 yıldır tedavi gören erkek K-5, camide Kur'an kursunda aldığı din eğitimi tarzından ve üniversitedeki hocalarından da olumsuz etkilendiğini söylemektedir:

“Dini eğitim aldığım kişiye göre değişiyor. Mesela camide Kur'an kursunda din aldığım hocadan olumsuz etkilendim. Üniversitedeki hocalar yüzünden de olumsuz etkilendiğim oldu.”

5 yıldır tedavi gören kadın K-8, aslında herhangi bir din eğitimi almadığını, Kur'an kursuna gitmediğini belirtmektedir. Ailesi kendisini dini öğrenme konusunda serbest bıraktığını ifade etmektedir. Ailesinin tavsiyesinin katı bir din eğitimi yaklaşımının olmadığını belirtmektedir. Babaannesi, dedesi ve halasının dünya görüşlerinden dolayı kendisini çocukken Kur'an kursuna göndermediğini belirtmektedir. Okulda din dersinden de başarısız olduğunu ama din derslerinin iyi geçtiğini ifade etmektedir:

“Din dersi almadım okuldaki din dersini saymazsak. Almadım. Kur'an kursuna gitmedim. Ailem bir iki dua öğretti. Allah'tan biraz bahsettiler. Çok katı eğitim değil. Bu şöyle bu böyle dediler, orucu için bile böyle şöyle

diye bilgi verdiler ve ister tut ister tutma dediler. Beni babaannem ve dedem büyüttüler sonra halamda kaldım ama onlar da dindar değillerdi. Babam ve halam sol görüşlüydü. Anneannem ve babaannem de aynıydılar. Beni Kur'an kursuna göndermediler. Herkes gitti ben gidemedim. Gitseydim şuan Kur'an bilecektim.

Din eğitimi almadım. Okulda aldığım din eğitimini saymazsak eğer. Ama din ile ilgili bir ders ya da herhangi bir şey beni olumsuz etkilemedi. Bizim zamanımızda din dersleri çok verimli değildi. Din dersi kitapları dinden değil de sadece ahlaktan bahsederdi. Allah'tan din dersi öğretmenimiz birkaç tane sure ezberletti de şuan onları biliyorum. Ortaokuldayken diğer dersleri iyi geçiyordu ama din dersim kötüydü. O zaman sureleri sürekli karıştırıyordum ve ezberleyemiyordum. Sonra sadece Ayetel Kürsiyi okudum ve din dersinden geçtim.”

Aynı şekilde 10 yıldır tedavi gören erkek K-29 da, ailesinin kendisini din konusunda tamamen özgür bıraktıklarını ifade etmektedir. Dinin doğru ve güzel bir şekilde öğretilmesinin önemli olduğunu belirtmektedir:

“Ailem din konusunda tamamen özgür bıraktı. Hür bıraktı. Dedem hacıdır mesela.

İyi ve doğru öğretilen dinin hayatımıza katkısı var. Yalnız biz şuan doğru dini öğrenmiş olsaydık hırsızlık, namussuzluk olmazdı. Şuan ki yaşanan İslamiyet ile Kur'an'daki din farklı. Keşke dinimizi doğru ve güzel öğretselerdi. Tarikat dini ile din doğru öğrenilmez. Onlar dini kendilerine göre öğretiler.”

Katılımcıların, din eğitimlerini ailelerinden, camiden ve okuldan aldıkları anlaşılmaktadır. Katılımcıların aldıkları ilk din eğitimi tarzının nasıl olduğuyla ilgili cevapları genel itibariyle şöyledir: K-4, K-6, K-10, K-12, K-13, K-19, K-20, K-22, K-

23, K-30 katılımcılar, sevgi ve hoşgörüye dayalı; K-9, K-11, K-14, K-16, K-17, K-18, K-25, K-28 katılımcılar da baskı ve zorlamanın olmadığı; K-21 katılımcı, hurafelerden uzak bir din eğitimi aldıklarını ifade etmişlerdir. K-7, K-24 katılımcılar, şiddete dayalı; K-6, K-15, K-26 katılımcılar, baskı ve zorlanmanın olduğunu belirtmişlerdir. K-5, K-7, K-26 katılımcılar da aldıkları din eğitimi tarzının kendilerini olumsuz etkilediğini söylemiştir. K-8, K-29 katılımcılar ise, dini öğrenme konusunda ailelerinin kendilerini tamamen özgür bıraktığını belirtmişlerdir.

Katılımcıların aldıkları ilk din eğitimi tarzının nasıl olduğuyla ilgili soruya verdikleri cevaplar kategorize edildiğinde 27 kodun 4 başlık altında toplandığı görülmektedir. Katılımcıların aldıkları ilk din eğitimi tarzının nasıl olduğuyla ilgili sıklık tablosu Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8: Aldıkları İlk Din Eğitimi Tarzı ile İlgili İfadeler

	f
Hoşgörüye Dayalı ve Baskının Olmadığı Bir Din Eğitimi Tarzı	18
Baskının, Şiddetin Olduğu ve Olumsuz Etkilenilen Bir Din Eğitimi Tarzı	6
Tamamen Özgür Bırakılan Din Eğitimi Tarzı	2
Hurafelerden Uzak Doğru Bir Din Eğitimi Tarzı	1

Katılımcıların aldıkları ilk din eğitimi tarzlarının nasıl olduğunu belirttikleri ifadeler Şekil 5’te yer almaktadır.

Şekil 5: Aldıkları İlk Din Eğitimi Tarzı ile İlgili İfadeler



Tablo 8'deki bulgulara göre katılımcıların aldıkları ilk din eğitimi tarazları sevgi, hoşgörü, hurafelerden uzak, baskı ve şiddete dayalı olduğu anlaşılmaktadır. Bunlarla birlikte bazı katılımcıların dinini öğrenme noktasında aileleri tarafından tamamen serbest bırakıldığı da görülmektedir. En sıklığın olduğu kod ise “sevgi ve hoşgörüye dayalı din eğitimi tarzı” maddesidir. Buna göre katılımcıların çoğunun aldıkları ilk din eğitimi tarzının sevgi ve hoşgörüye dayalı olduğu anlaşılmaktadır.

Alınan din eğitiminin bireyin kişiliğine ve ruhsal durumuna olumlu ya da olumsuz etkisi vardır. Çünkü çocukken alınan yanlış ve eksik dini bilgiler kişinin ruh sağlığının bozulmasına neden olabilmektedir.⁴³⁷ Doğru dini bilgiyi vermek önemli olduğu gibi bu bilginin veriliş tarzı da çok önemlidir. Örneğin bir araştırmada, korku ve baskıya dayalı bir din eğitimi kişinin ölüm kaygısının artmasına neden olduğu görülmektedir.⁴³⁸

Dini gelişim hayat boyu devam eden bir süreç olsa da en kritik dönem çocuğun ilk Allah fikrinden haberdar olduğu yıllardır. Bu ilk dönemdeki dinle ilgili izlenimlerin etkisi uzun süre devam eder. Çocuğun Allah'ı korkulması gereken bir varlık olarak tanınması, yetişkinlik dönemi dindarlığını olumsuz yönde etkileyebilecek kalıcı izler bırakabilir. Bu yüzden anne ve babaların Allah hakkında cezalandıran bir varlık olarak bahsetmeleri doğru değildir.⁴³⁹

Dindarlığın gelişmesinde ailenin, okulun, akrabaların, komşuların, kitapların, gazetelerin, televizyonların, radyoların ve diğer insanların rolü vardır. Ancak çocuğun dini hayatının belirmesinde ailenin etkisi diğerlerine göre daha fazladır. Bu anlamda ailenin çocuğa verdiği din eğitimi ve tarzı çok önemlidir. Dini öğretirken sıcak ve samimi bir yaklaşım sergileyen ailelerin çocukları da daha samimi dindarlığa sahip olabilmektedir.⁴⁴⁰

⁴³⁷ Peker, *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*, 169.

⁴³⁸ Yıldız, *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*, 194.

⁴³⁹ Faruk Karaca, *Dini Gelişim Psikolojisi* (İstanbul: Kitapyurdu Doğrudan Yayıncılık (KDY), 2022), 21-22.

⁴⁴⁰ Talip Atalay, “Aile Dindarlığının Gençlerin Dindarlığına Etkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*, ed. Hayati Hökelekli (Bursa: Kurav Yayınları, 2006), 187.

2.3. *Dinini Öğrenmek İçin Neler Yaptıklarıyla İlgili Bulgular ve Yorumlar*

Bireyler, din eğitimlerini devlet kontrolündeki cami ve okul gibi resmi kurumlarda alabildiği gibi aynı zamanda resmi alanın dışında kalan aile, dini gruplar, sohbetler, medya araçları ve kanaat önderinden de alabilmektedirler.⁴⁴¹ Nevrotik tanılı katılımcıların şuan dinini öğrenmek amacıyla neler yaptıklarını bilmek için “Dininizi öğrenmek için neler yapıyorsunuz?” sorusu sorulmuştur. Bu soruya katılımcılar, genel olarak televizyon ve internet gibi görsel ve işitsel platformlardan yararlanmak (K-1, K-19, K-20, K-5, K-6, K-7, K-10, K-22, K-30, K-20), kitap okumak (K-6, K-10, K-16, K-19, K-20, K-21, K-28, K-29), mealıyla birlikte Kur’an Okumak (K-5, K-6, K-8, K-10, K-17, K-19), araştırma ve sorgulama yapmak (K-4, K-5, K-19, K-10, K-19), dini şahsiyetlerden öğrenmek (K-4, K-10, K-19, K-8, K-15, K-17) diyerek cevap vermişlerdir. İki katılımcı (K-23, K-27) ise dinini öğrenmek için hiçbir şey yapmadıklarını ifade etmişlerdir.

5 yıldır tedavi gören kadın K-1, köyde yaşadığını belirterek dinini öğrenmek için televizyondan yararlandığını ifade etmektedir:

“Televizyondaki Necmettin Nursaçan hocayı çok severim, dinlerim. Soruları cevaplandırıyor. Çok güzel anlatıyor. Tatlı tatlı incitmeden soruları cevaplandırıyor.”

10 yıldır tedavi gören erkek K-4, dinini öğrenmek için bazı dini gruplara yöneldiğini ama menfaat yüzünden uzaklaştığını söylemektedir. Dini bilgisi olan insanlardan yararlanarak ve kıyaslama yaparak, araştırarak ve sorgulayarak dini bilgisini artırmaya çalıştığını belirtmektedir:

“Dinimi öğrenmek, samimi yaşamak için bazı gruplara yöneldim ama gördüm çıkarlar var, işin içinde para var. Bu yüzden kendimi geri çektim. Kendim Kur’an’a göre yaşamaya çalıştım. Şuan dinimi öğrenmek için pek

⁴⁴¹ Recep Şentürk vd., *Türkiye’de Dindarlık Sosyal Gerilimler Ekseninde İnanç ve Yaşam Biçimleri* (İstanbul: İletişim Yayınları, 2012), 379-419.

bir şey yaptığım söylenemez. Dini bilgisi olan kişilerden yararlanıyorum. Onlarla dini konularda muhabbet ediyorum. Olaylar hakkında kıyaslama yapıyorum. Çıkarıcı, beklentisiz dindar insanlardan yararlanmak istiyorum. Bazı tarikatlarda çıkarıcılık oluyor mesela. Herkesin görüşlerinden yararlanmak lazım. Bizim ilkemizde sevmek var. Öğrenmenin yaşı yok. Hep kendimi yetiştirmeye çalışırım. Araştırırım. Sorgularım. Dini araştırarak, dünyayı araştırarak dinimi yaşarım öğrenmeye çalışırım.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-5, dinini öğrenmek için ilahiyat fakültesinde akademik çalışmalar yaptığını, ayrıca araştırmalarının olduğunu, özellikle Kur'an'ı anlamaya öncelik verdiğini, cuma ve kandil gecelerinde verilen vaazlardan yararlandığını, merak ettiği konuları internetten araştırdığını söyleyerek çok geniş ve değişik kaynaklardan faydalandığını ifade etmektedir:

“(....) ilahiyat fakültesinde (....) alanında akademik çalışmalarına devam etmeye çalışıyorum. Bunun dışında kendi araştırmalarım var. Öncelik Kur'an'dır. Çünkü asıl kaynak. Vaazlardan yararlanıyorum, Cuma, kandil vaazları. Bir de merak ettiğim konuları internetten bakıyorum. Tek bir çerçeveden bakmıyorum.”

15 yıldır tedavi gören erkek K-6, dinini öğrenmek için kitap ve Kur'an-ı Kerim okuduğunu belirtmektedir. Yine dini bilgisini arttırmak için teknolojiyi kullanarak internetten yararlandığını ifade etmektedir:

“Dinimi öğrenmek için kitap okurum, Kur'an okurum, günümüzde cep telefonu ve internetten yararlanıyorum. Dini inancımın oluşmasında etkili olan şey çocukluktan itibaren yetişme tarzımdır.”

10 aydır tedavi gören erkek K-7, daha önce yedi yıl imam hatiplik yaptığını ve şuanda da din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmeni olduğunu ifade ederek kendi din eğitimini

yeterli gördüğünü vurgulamaktadır. Bununla birlikte internetten hocaların üzerinde durduğu önemli konuları takip ettiğini söylemektedir:

“Şuan dinimi öğrenmek için sosyal medyada internette hocaların önemli konular hakkında söylediklerini dinliyorum. Normalde din öğretimi yeterli görüyorum çünkü daha önce yedi yıl imamlık yaptım.

(...) Şuan din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmeni olarak çalışmaktayım. (...)”

5 yıldır tedavi gören kadın K-8, bir zamanlar Kur'an'ı mealden okumaya başladığını ama bir ayette kendisini inançsız görüp okumayı bıraktığını belirtmektedir. Okumayı bırakmasının yanlış olduğunu ifade etmektedir:

“İnsanın her zaman öğreneceği bir şey vardır. Bir ara Kur'an'ın Türkçesini okumaya kalktım ve baya da okudum ama devam edemedim. Bir ayet okudum ve o ayette kendimi inançsız gördüm ve okumayı bıraktım. Ayette hatırladığım kadarıyla “biz onların kalplerini mühürledik” diyordu. Ben ayete göre inançsızım diye düşünüp kendimi kötü hissettim ve okumayı bıraktım. Aslında okumayı bırakmam yanlıştı. Okumak lazım aslında. Valla dinimi öğrenmek için pek bir şey yapmıyorum. İnternetteki bilgilere güvenemiyorum. İnternette okuduklarım ya da seyrettiğim bilgiler ya sonra yanlış çıkarsa. Dini öğrenmek için bence diyanetin yayınlarından öğrenmek gerekir. Mesela bazı hocalar sünneti inkar ediyor. Sünnet olmadan din olur mu ya. Tabii olmaz. Okulumuzda Meslek dersleri öğretmeni (...) hoca ile (...) hocayla din hakkında konuşmayı severdim. Sohbet ederdik. Beni kızı gibi görürlerdi. Onlara din ile ilgili sorular sorardım. Güzel olurdu.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-10, aslında dinini öğrenmek için pek bir şey yapmadığını ama Cuma hutbesini dinlediğini, kitap okuduğunu, düzenli olmasa da meal okuduğunu, dini video izlediğini ve dini bilgisi olan kişilerle dini sohbet yapmayı sevdiğini ifade etmektedir:

“Yani pek bir şey yapmıyorum dinimi öğrenmek için. Cuma namazında hutbe dinliyorum. Kitap okuyorum. Özellikle meal okumak istiyorum. Bazen okuyorum ama düzenli yapamıyorum. Dini bilgisi olan kişilerle muhabbet havasında din hakkında konuşmayı seviyorum. Bazen de video izliyorum.”

25 yıldır tedavi gören kadın K-13, dinle ilgili bilgileri sorgulayarak ve sorarak dini bilgisini arttırmaya çalıştığını ifade etmektedir:

“(....) Din ile ilgili şeyler olduğunda soruyorum sorguluyorum.(...)”

1 yıldır tedavi gören erkek K-15, dinle ilgili çok bir şey bilmediğini ve okulda öğrendiğini de unuttuğunu belirtmektedir. Dinini öğrenmek için hocaların yanına gittiğini ama hocaların da din değil de günlük ve dünyalık konulardan konuştuğunu ifade etmektedir. Hiç kimsenin din konusunda konuşmadığını belirtmektedir:

“(....) Dinle ile ilgili çok bir şey bilmiyorum. Hoca'nın yanına gittiğimizde hoca da vaaz vermiyor ki bize artık. Onlar da dünyalık işlerden bahsediyorlar.

(...) Üç sene önce kahveye bir hoca geldi. İnsanlara bir şeyler anlatmaya çalıştı ama kimse dinlemedi yalnızca ben dinledim. Ben de dinlemeyecektim çünkü arkadaşlarla kağıt oynuyorduk ve ben hocaya ‘ben ilerde namaz kılacağım şimdi kılmayacağım’ dedim sonra hoca da bana ‘kağıdı her zaman oynayabilirsin ama dini her zaman öğrenemezsin, dine öğrenmeye her zaman vaktin olmaz’ dedi ben de kağıt oynamayı bıraktım ve hocayı dinledim. Hoca da bana nasihat etti.

Herkes günün koşturmacasına tapmış bu konularla ilgili din ile ilgili konuşan yok.

Hocalarla otururum ama bu konuları onlarla bil konuşmadım. Hocalar da ailelerden, sıkıntılar konuşuyor.

En son okulda aldım din eğitimi. Günün sorunları yüzünden her şeyi unuttuk. Zamanla dinle ilgili her şeyi unuttuk hiçbir şey kalmadı.”

7 aydır tedavi gören kadın K-16, dinini öğrenmek için çok okuduğunu söyleyerek evinde dinle ilgili çok kitap olduğunu belirtmektedir:

“Anne babamdan aldığım eğitimden başka dinle ilgili okurum. Hatta evimde dinle ilgili sayısız kitap vardır.”

8 aydır tedavi gören erkek K-17, dini öğrenmek için hiç Kur'an okumadığını ama okumak istediğini ve özellikle meal okumak istediğini belirterek doğru bilgiye sahip olmak için de bilen birisiyle birlikte okumak istediğini ifade etmektedir. Dini bilinçli bir şekilde öğrenmek istediğini vurgulamaktadır:

“Dinimi öğrenmek için Kur'an'ı hiç okumadım ama okumayı düşünüyorum. Özellikle Türkçe mealinden okumak istiyorum. Özellikle bu işin uzmanı bir kişiyle beraber okumak istiyorum meal. Çünkü doğru öğrenmek istiyorum. Kulaktan dolma bilgilerle dini öğrenmek istemiyorum. Çünkü bu sağlıklı değil. Ama maalesef vakit ayıramıyorum. İnşallah bir gün buna vakit ayıracağım. Din hakkında yorumlarımız bilinçli olmalı. Bilinçsiz yorumlar bağnazlığa itiyor. Çocuklarımızı hem dünyevi hem de uhrevi yetiştirmeliyiz. Çocuğuma bilinçli bir din öğretmek istiyorum. Ona direkt doğru bilgiyi söylemek yerine doğruyu aklıyla bulmasını sağlayarak, düşünerek öğretmek istiyorum. Neyi niçin, nasıl yapacağını bilsin. Çocuklarım her şeyden önce iyi bir insan olsunlar. Dinde ezberci eğitime karşıyım. Mesela ezan okunurken yatıyorsak oturuyoruz tamam saygı gösteriyoruz ama namaz kılmıyoruz. Tamam saygı duyuyoruz ama asıl yapmamız gerekeni yapmıyoruz. Saygı var ama gerçek yaşantı yok.”

15 yıldır tedavi gören kadın K-19, dinini öğrenirken kendisini arıya benzetmektedir. Arının bal yapmak için her çiçekten aldığını gibi kendisinin de birçok kaynaktan beslendiğini belirtmektedir. Dinini öğrenmek için ilahiyat okuduğunu, AÖF e-sertifika dini bilgiler programını aldığını, mealiyle beraber Kur'an-ı Kerim okuduğunu, Dinler Tarihi, İslam Hukuku ve İslam filozoflarını okuduğunu, araştırdığını, düşündüğünü, bazı hocaları takip ettiğini, televizyon ve internetten dini videolar izlediğini ve karşılaştırmalar, çıkarımlar yaptığını, din ile ilgili kitaplar okuduğunu belirtmektedir:

“Üniversitede ilahiyat fakültesini yazdım ve okudum. Tüm derslerimi verdim ama Arapça dersini veremedim. Düz lise mezunu olduğum için Arapçayı yapamadım. Arapça dini doğru anlamak için önemli çünkü başka birinin çevirisinden öğrenmek yerine kendin çevirirsin. Arapça önemli bir harfi yanlış çıkarttığında anlam bozuluyor.

Kur'an okuyorum. Mealiyle beraber Arapçasından Kur'an okuyorum. Bazı hocaları takip ediyorum. Televizyondaki ve internetteki dini videolarda dini konuları dinliyorum ve karşılaştırma yapıyorum. Dinlediğim dini bilgileri sonra yorumluyorum ve kendi dini bilgimi oluşturuyorum. İnsanlarla dini konularda konuşmayı seviyorum. Evimde dinle ilgili kitaplar var sürekli okuyorum. Büyük imamları okurum. Tasavvufa inanmam ama Mevlanayı severim. Hanefi mezhebindenim. AÖF dini bilgiler e-sertifika programına yazıldım. Ben öğrenmek ve kendimi geliştirmek istiyorum. Bazı insanlar bana bunu okuman senin ne işine yarayacak diyor ben de dini bilgimi arttırmak için okuduğumu söylüyorum. Kur'an günceldir. Kur'an şuan ki şartlara göre yorumlanmalıdır. Gençleri bilgilendirmeliyiz. Diyanet bizlere bilgi vermelidir.

Kendimi arıyla özdeşleştiriyorum. Arı her çiçekten öz alıyor ben de her şeyden yararlanmaya çalışıyorum. Duaya yöneliyorum. Boş kaldığım zaman Dinler Tarihi ve İslam filozoflarını okuyorum, araştırıyorum. Elimden geldiğince araştırma yapıyorum. Dinler Tarihine, İslam Hukukuna merakım var. Din ile ilgili bilgiler öğrenmeye çalışıyorum. Din ile ilgili uygulamaları

sorguluyorum ve araştırmaya çalışıyorum. Son nefeste insanın imansız gitmesi çok kötü bir şey. Allah zayi etmesin bizi. Allah bizi imanlı eylesin.

Allah ilmimizi arttırsın. Dini ilimlerde ilerlemek çok güzel. Dini konuları çok seviyorum. Dini bilgilerimi annem ve ablamla paylaşamıyorum. Ancak yeğenimle paylaşıyorum. Teyze seni çok seviyorum diyor. Senin gibi olmak istiyorum diyor. Ben sigara içmediğim için o da içmiyor. Ona ilmihal aldım. Oradan abdest ve namazı öğrenmiş. Sen ona temas edersen o da sana geliyor. Çocuklara nasıl şekil verirse o şekli alıyor.

Kitaplığımın en başköşesinde İslam Hukuku kitabım var. Oradan bakıyorum. Mesela organ nakli hakkında bilgiyi hemen açıp bakıyorum. Dini konulara ve meselelere oradan bakıyorum. Mesela muta nikahı var mı? Eğer birisi bana muta nikahı teklif ederse ne yapacağım? Diye aklıma gelen düşüncelerden dolayı hemen açık bakıyorum kitaba.”

11 yıldır tedavi gören kadın K-20, dinini öğrenmek için televizyondan hocaları dinlediğini, Kur'an okuduğunu ama gözleri iyi görmediği için kitap okuyamadığını ifade etmektedir:

“Dinimi öğrenmek için televizyondan hocaları dinlerim. Kitap okuyamıyorum gözlerim görmüyor. (Göz deyince gözlerine dikkatli baktım. Sönük, umutları kırılmış, hedefsiz bakan bir göz gördüm. Ağlamaktan göz kapaklarının altı torbacık olmuştu). Kur'an okuyorum. Son gittiğim Kur'an kursundan bir sürü kitap vermişlerdi. Dinimi Öğreniyorum, peygamberimizin hayatıyla ilgili kitaplar vermişlerdi ama onları gözlerim görmediği için okuyamıyorum.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-21, dinini öğrenmek için sürekli kitap okuduğunu ifade etmektedir:

“Sürekli kitap okurum. Öğrencilik yıllarımdan itibaren hastalık derecesinde bir kitap okuma alışkanlığım vardır. Öğrenciyken Mevlana’nın tüm kitaplarını okudum. Şimdiki öğrenciler okumuyorlar. Yayında olan dini literatürdeki tüm kitapları okumuşumdur. Daha iki önce 120 TL’ye bir tane kitap aldım. Okumaktan gözlerim bozuldu. Eskisi gibi iyi göremiyorum.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-22, televizyonda dini kanalları ve programları izleyerek dinini öğrenmeye çalıştığını söylemektedir. Televizyon programlarına canlı sorular sorarak, internetten video izleyerek, okuyarak ve sorgulayarak dini bilgisini artırmaya çalıştığını belirtmektedir:

“Şuan dinimi öğrenmeye tabii çalışıyorum. Televizyondaki dini kanalları ve programları izliyorum. Hatta televizyonda bazı canlı soru sorma imkanı da oluyor. Aklıma takılan soruları telefon açıp soruyorum. İnternette dinle ilgili video izliyorum.

Araştırmaya, okumaya önem veriyorum. Din ile ilgili soru sormaya, öğrenmeye çalışıyorum.”

6 yıldır tedavi gören erkek K-28, şuan dinini öğrenmek için hiçbir şey yapmadığını, bir ara dini gruplara yöneldiğini ama sonra kızıp uzaklaştığını söylemektedir. Şuan Mevlana, Yunus Emre, Erzurumlu İbrahim Hakkı, Abdülkadir Geylani’nin kitaplarını okuduğunu ifade etmektedir:

“Şuan dinimi öğrenmek bir şey yapmıyorum. On beş yaşında Ahmet Hulusi’nin kitabını okudum. Tasavvufa merak saldım. Birçok tarikat ve cemaatlere girip çıktım. Menzil, Nurcu, gibi birçok cemaatlere takıldım. Sonra tarikat ve cemaatlerin para endeksli olduğunu görünce kızdım ve çıktım. Şuan Mevlana, Yunus Emre, Erzurumlu İbrahim Hakkı, Abdülkadir Geylani’nin kitaplarını okuyorum. Din bana göre tasavvuf sanki. Dinde fiili bir ibadetim yok ama tasavvuf kitapları okumayı seviyorum. Beni

rahatlatıyor. Birkaç hafta önce Cuma namazına gittim. Dört gün önce sabah namazına kıldım. Ama bu kıldığım namazlardan keyif almadım. Keyif almadığım bir şeyi niye yapayım ki.”

10 yıldır tedavi gören erkek K-29, dini bilgisini artırmak için ilgisini çeken ve merak ettiği konular hakkında kitap okuduğunu söylemektedir:

“Din eğitimi almadım. İlkokulda sınıfımız on bir kişiydi. Benim dışımda herkes Kur’an öğrenmek için camiye gitti sadece ben gitmedim. Kur’an okumayı bilmiyorum. Kur’an kursuna da gitmedim. Ancak din hakkında yüz yüz elli tane kitap okumuşumdur. İlgimi çeken, merak ettiğim konularla ilgili kitap okurum. Ortaokul ve lisede gördüm din dersini onun haricinde din eğitimi almadım. Okulda dinimizi iyi öğrendik.”

6 yıldır tedavi gören kadın K-30, dinini öğrenmek için hiçbir şey yapmadığını ama bazen internetten dinle ilgili kısa videolar izlediğini belirtmektedir:

“Şuan dinimi öğrenmek için bir şey yapmıyorum. Çünkü sıkılıyorum bilmiyorum öğrenmek için bir şey yapmıyorum. Bazen internette kısa videolar izliyorum.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-23, şuan dinini öğrenmek için hiçbir şey yapmadığını belirtmektedir:

“Açıkkçası dinimi öğrenmek için şuan bir şey yapmıyorum.”

5 yıldır tedavi gören erkek K-27, dinini öğrenmek için hiçbir şey yapmadığını ama evde boş kaldıkça kısa sürelerden ezber yapmaya çalıştığını ifade etmektedir:

“Dinimi öğrenmek için bir şey yapmıyorum. Yalan yok. Yol aldık gidiyoruz diye sanırım dinimi öğrenmek için bir şey yapmıyorum. Evde boş kaldıkça

bazı kısa surelerden ezber yapmaya çalışıyorum. Bunu da sıkıntılı, üzüntülü zamanlarımda yapıyorum. Nasıl geldiysek öyle gideriz artık.”

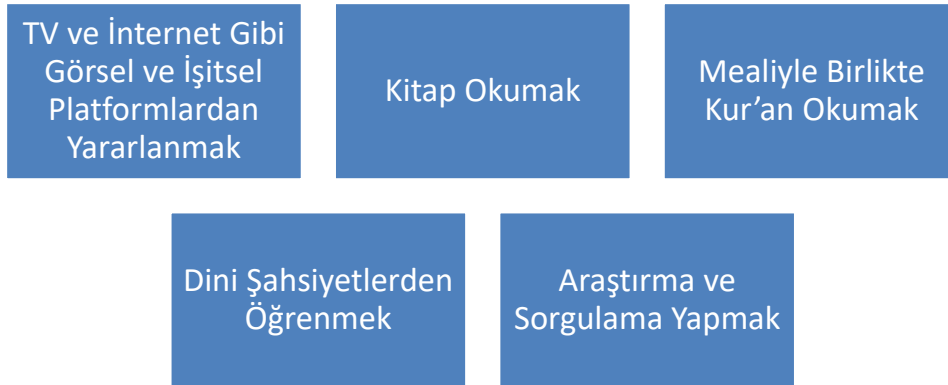
Bulgulardan hareketle katılımcıların dinini öğrenmek için verdikleri cevaplar kategorize edildiğinde 35 kodlama 5 başlık altında toplandığı görülmektedir. Katılımcıların dinini öğrenmek için yaptıklarıyla ilgili sıklık tablosu Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9: Dinini Öğrenmek İçin Neler Yaptıklarını Belirten İfadeler

	f
TV ve İnternet Gibi Görsel ve İşitsel Platformlardan Yararlanmak	10
Kitap Okumak	8
Mealiyle Birlikte Kur’an Okumak	6
Dini Şahsiyetlerden Öğrenmek	6
Araştırma ve Sorgulama Yapmak	5

Katılımcıların dinini öğrenmek için nelerden yararlandıkları ve neler yaptıkları Şekil 6’da gösterilmiştir.

Şekil 6: Dinini Öğrenmek İçin Neler Yaptıklarını Belirten İfadeler



Tablo 9’daki bulgular ve Şekil 6’ya göre katılımcılar şuan dinini öğrenmek için televizyon ve internet gibi görsel ve işitsel platformlardan yararlandıkları, kitap okudukları, mealiyle birlikte Kur’an okudukları, araştırma ve sorgulama yaptıkları ve dini şahsiyetlerden yardım aldıkları görülmektedir. Kodlama sıklığına bakıldığında daha

çok televizyon ve internet gibi görsel ve işitsel platformlarını kullanarak ve kitap okuyarak dini bilgilerini artırmaya çalıştıkları anlaşılmaktadır.

Kişi, dinini öğrenmek için imkânları ve ilgileri ölçüsünde farklı kaynaklardan beslenebilir. Bireyin dini tutumunun oluşmasında televizyon, gazete, kitap gibi basılı ve görsel yayınlar, resmi kurum ve okullar, vaaz ve hutbeler, dini sohbetler farklı düzeylerde etkili olmaktadır.⁴⁴² Araştırmamızda da nevrotik tanılı katılımcılar, dinini öğrenmek için televizyon ve internet gibi görsel ve işitsel platformlardan yararlandığı, kitap okuduğu, dini şahsiyetlerden bilgi aldığı, mealiyle birlikte Kur'an okuduğu, araştırma ve sorgulama yaptığı anlaşılmaktadır. Bu anlamda literatür ile araştırmanın bulguları paralellik göstermektedir.

3. Katılımcıların Allah ve Din Algısı ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

3.1. Allah/Tanrı Algısına Dair Bulgular ve Yorumlar

Allah inancı, İslam inanç esaslarının başında gelir. Diğer inanç esasları Allah inancına bağlı olarak değer kazanır. Eğer Allah inancı yoksa din de yoktur. Bu inanç, insanın kişiliğini şekillendirir ve hayatın anlamlı olmasına katkı sunar.⁴⁴³ Bu bağlamda yapılan araştırmalar, Tanrı ve dini inançların ruh sağlığına olumlu katkısının olduğunu göstermektedir. Ancak bazı araştırmalar da her zaman olumlu katkı yapmadığını hatırlatmaktadır. Olumlu Tanrı inancının ruh sağlığını olumlu etkilerken olumsuz Tanrı inancı ise olumsuz etkilemektedir. Örneğin, Tanrının kendisini cezalandırdığını düşünen bireyler daha fazla duygusal sıkıntı yaşadıklarını göstermektedir. Ancak olumlu etkisinin olması, kişi, kişilik, inancın mahiyeti ve bağlamla ilişkili olduğunu vurgulamak gerekir.⁴⁴⁴

Ruh sağlığı ve kişilik bozukluklarından olan nevrotik bozukluk tanılı katılımcıların nasıl bir Allah/Tanrı inancı ve tasavvuruna sahip olduklarını bilmek önemlidir. Çünkü

⁴⁴² Arslan, *Türk Popüler Dindarlığı*, 234-270.

⁴⁴³ Şentürk, *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*, 105-106.

⁴⁴⁴ Hasan Kaplan, *Psikolojik Bir Şey: Sen, Ben ve Ötekine Dair* (İstanbul: Vega, 2023), 338.

yukarıda da belirtildiği gibi olumlu Allah/Tanrı algısı bireyleri psikolojik ve ruhsal yönden olumlu etkilerken, olumsuz Allah/Tanrı algısı ise olumsuz etkileyebilmektedir. Bu yüzden katılımcıların nasıl bir Allah/Tanrı algısına sahip olduğunu anlayabilmek için “Allah’ın/Tanrı’nın varlığı hakkında ne düşünüyorsunuz?” ve “Allah’ın nasıl bir varlık olduğunu düşünüyorsunuz? Açıklayabilir misiniz?” soruları sorulmuştur.

5 yıldır tedavi gören kadın K-1, Allah’ın var ve bir olduğunu, affedici olduğunu ve asla kendisini yalnız bırakmadığını belirtmektedir. Aynı şekilde 9 yıldır tedavi gören kadın K-2, Allah’ın her zaman kendisiyle beraber olduğunu ve kendisini yalnız bırakmadığını düşünmektedir. Bu katılımcıları destekler nitelikte K-3, K-13 ve K-19, Allah’ın affedici ve merhametli olduğunu, herkes terk etse bile ve kul yanlış yapsa da Allah’ın terk etmediğini ve karşılıksız sevdiğini belirtmektedirler:

“Allah vardır, birdir kuzum. Tövbe tövbe Allah vardır. O çok affeder. Bizi hiç yalnız bırakmaz yavrum.

Ayy Allah yalnız bırakır mı kullarını görevli(Kiramen Katibin Melekleri) dolu başımızda. Allah yarattı bizi. Hep bizimle beraberdir. Görevliler bizim ne yapacağımızı yazıyor.” (K-1)

“Allah var. Allah bizi yalnız bırakmaz. Allah beni sınavdan geçiriyor ve bakalım kulum sabredecek mi diye Allah’ın verdiğini düşünüyorum. Allah her zaman bizimle beraberdir.” (K-2)

“Allah vardır. Bunda şüphe yoktur. O çok affedici ve bağışlayıcıdır.

Allah beni yalnız bırakmaz ve Allah’ın her zaman benimle beraber olduğunu hissediyorum. Allah beni yalnız bırakır endişesi taşıyorum. Zor zamanlarımda Allah’ın her zaman yanımda olduğunu hissederim. Örneğin düğün yaptım yeteri kadar param olmamasına rağmen her şeyim eksiksiz oldu. Allah yardım etti yani. Dinin yasaklamış olduğu içki sigara gibi kötü

alışkanlığım olmadığı için maddi yönden daha bereketli olduğunu düşünüyorum.

Herkes seni terk ediyor, herkes senin yanlışını görüyor ama Allah seni karşılıksız seviyor. Ne yaparsan yap seni kabul ediyor huzuruna.” (K-3)

“Allah tabii var. Ben çok inançlıyım. Mesela Allah beni hiç yalnız bırakmaz. Mesela parasız kalıyorum. Kızıma diyorum ki bak Allah yarın bana para verecek diyorum ve bir şeyler oluyor bana para geliyor. Kızım da şahit oluyor. Allah beni bırakmaz. Allah ceza veren değil de affeden olduğunu düşünüyorum.

Yani ben şöyle düşünüyorum. Ne kadar günahkar olursak olalım Allah bizi orada yakmaz çünkü kullarına kıyamayacağını düşünüyorum.

Müslüman olmayı seviyorum. Orucumu tuttuğumda şey oluyor. Evimde para oluyor. Bereket oluyor. Yani Allah koruyor, kolluyor. Allah bakıyor bu kimsenin kimsesi yok koruyor.

Valla oğlum yanlış şeyler yapıyorum sonra onun yanlış olduğu aklıma geliyor, pişman oluyorum.” (K-13)

“Allah seni yokken bile seviyor. Sen O’na bir şey yapmasan bile seviyor. Her gün bizi tekrar tekrar yeniliyor. Ailemiz, çevremiz, hayvanlar için ne yaparsak yapalım Allah bizi seviyor. Allah bize sevgi veriyor.

Allah’ın doksan dokuz isminin farklı yansımaları var. Bilimle açıklanamayan şeyler Allah’ın bilgisiyle açıklanıyor. Mesela merkez kaç kuvveti bilimle açıklanamıyor ama Allah’ın bilgisiyle açıklanır. Her şey deney ve bilimle açıklanmaz. Bazı şeyleri Allah’ın doksan dokuz ismiyle açıklarız.

Annem bana sahibini bilmediğin ağacın meyvesinden yeme derdi. Yoksa ibadetlerin ve duan kabul olmaz derdi. Allah'ın rahmeti bizi kurtaracak ibadetlerimiz değil bununla ilgili kıssa da var. Yaptığımız ibadetler bizi kurtarmaz. Bizi kurtaracak olan Allah'ın merhametidir.” (K-19)

10 yıldır tedavi gören erkek K-4, Allah'ın var olduğunu, O'nu tarif etmenin mümkün olmadığını, O'nun azametinden yine O'na sığınılması gerektiğini, bir annenin merhametinden daha fazla merhamete sahip olduğunu, hatalarının olmasına rağmen affedici olduğunu, hem dünyevi hem de uhrevi anlamda kullarına destek olduğunu ifade etmektedir. K-17 ve K-21 de aynı şekilde Allah merhametli, affeden ve cömert bir varlık olduğunu ifade etmektedirler:

“Allah tabii var. Allah'ı ben nasıl tasavvur edeyim ki, ben aciz halimle. Ne elle tutulur ne bir şeye benzetilir. O'nun azametinden yine O'na sığınırım. Anneden 70 kat daha merhametli. Allah'ın affedicidir. Ahiret inancımın dolayı kötülükten kaçınırım.

Allah beni hiçbir zaman yalnız bırakmadı. Böyle bir şey aklıma bile gelmez. O merhametlilerin en merhametlisidir. Bizim hatamız çok ama Allah affeder. Hatamız varsa kendimizdendir.

Allah her zaman bize destek olmaktadır. Hem dünyevi hem uhrevi. Oğlum ticarette battı. Her şeyimi satsam ödeyemeyeceğim kadar bir borçtu. Ama bir gün dua ettim. “Beni sağlıklı bir şekilde bundan kurtar dedim” ve çalıştım tevekkül ettim. Allah'a şükür atlattım. Kötü yollara düşmeden beni kurtar dedim. Sağlık, Allah'ın verdiği en güzel zenginliktir.” (K-4)

“Şüphesiz inancım tamdır. Bizi yaratan Allah'tır. Ol der olur, olma der olmaz. Sorgulamak haddime değil. İnanıp inanmamak insanın kendi vicdanındadır. Tabii bu vicdanı da bize bahşeden Cenabı Allah'tır. Allah bize yaşadığımız her şeyi bahşeden en yüce olan varlıktır. Allah, kitaplar ve

dolaylı olarak peygamberler aracılığı ile iyi ya da kötüyü bizlere nakleder. Her şey Allah'ın elinde olmasına rağmen bazen seçenekleri kullarına bırakandır. Bu seçenek kötü olsa bile tövbe kapısını açan, bağışlayıcı ve merhametli bir varlıktır.” (K-17)

“Allah maddi manevi olarak mantıksal düzlemde düşündüğümüzde varlığı kesin olarak vardır. Çiçekten böcekten izleyerek görebiliyoruz. Mesela doğanın ilkbaharda tekrar canlanmasına bakarak Allah'ın da var olduğunu görebiliyoruz. Akıl ve mantıksal olarak Allah'ın varlığı zorunludur. O'nun olmaması düşünülemez. Doğru hatırlayabildin mi bilmiyorum şöyle bir ayet var: “Eğer yerde ve gökte Allah'tan başka tanrılar bulunsaydı, yer ve gök, (bunların nizamı) kesinlikle bozulup gitmişti. Demek ki Arş'ın Rabbi olan Allah, onların yakıştırdıkları sıfatlardan münezzehtir.” (Enbiya Suresi 22. Ayet). Allah olmasaydı düzen olmazdı.

Allah'ı sağ ve sol kolu olan bir insan gibi celal ve cemal tecellileriyle var olan ancak peygamberimizin ifadesiyle rahmeti gazabını geçmiş sonsuz merhamet sahibi ve kullarını affetmeye hazır bir varlık olarak düşünüyorum. Kuldan sadece Allah'a bir adım yönelmesi beklenmektedir.” (K-21)

K-5, Allah'ın güçlü, merhametli ve âlim; K-6, bir ve tek, merhametli ve bağışlayıcı; K-7, bir ve tek, kullarıyla beraber olan ve kullarını gözetleyen; K-11, her şeyi bilen ve adaletli; K-12, tek, kullarıyla beraber olan, güçlü ve affedici; K-15, tek ve yaratan; K-22, yaratıcı ve affedici; K-24, tek, affedici ve kullarını gözetken; K-25, kullarını koruyan, gözetken ve merhametli; K-30, yaratıcı, her şeye gücü yeten ve bağışlayıcı bir varlık olduğunu belirtmektedirler:

“Allah güce ve kuvvete sahiptir. Allah merhametli, âlim bir varlık.” (K-5)

“Allah vardır, birdir, tekdir. Var olduğuna kalpten inanıyorum. Cenab-ı Allah çok merhametli, çok bağışlayıcıdır. Kullarının istediğini bahşediyor.”
(K-6)

“Allah vardır tektir ve birdir. Bunu kalp ile tasdik dil ile söylüyorum. Allah yoktur diyemeyiz. Her zaman bizimle olan, bizi gözetleyen, duyan bir Allah düşünüyorum. Ahiret inancım var olduğundan haramlara dikkat ediyorum.”
(K-7)

“Allah’ın varlığına inanıyorum. Her şeyin Allah’tan geldiğine inanıyorum. Her şeyi bilen, gören ve adaletli bir Allah düşünüyorum.

Hayırlıysa Allah bize versin, hayırlı değilse Allah bize vermesin derim. Bizim göremediğimizi, bilemediklerimizi tabii Allah biliyor. Onun için Allah’a hayırlısını ver diye dua ediyorum.

Her şeyin Allah’tan geldiğine inanıyorum. Hastalığın da ölümün de her şeyin Allah’tan geldiğine inanıyorum. Dua bizden takdir Allah’tan derler ya hani ona inanıyorum.” (K-11)

“Ama Allah’ımız her zaman var. Her zaman yanımızdadır. O var ve birdir. O’nun gücüyle ayakta duruyoruz. O’nun var olduğunu bilmek bize yeter. Başka ilah yok. Bence Allah çok büyük güçtür. Benim için erişilemeyecek bir varlık. Muhteşem bir şeydir. Affedicidir.” (K-12)

“Allah var, bir ve tek. Allah tarifsizdir. Allah’ı nasıl anlatayım ki anlatması bile zor. O olmazsa biz olmazdık. Görülmez, duyulmaz, bilinmez. Herkesin yaratan dediği varlık.” (K-15)

“Allah var. Rabbim bizi, dünyayı, ahireti, her şeyi yarattı. Bir damla suyu vermezse biz nasıl yapabiliriz. O isterse hemen olur. Allah her şeyi

affediyor. Çok güzel ve affedici bir varlık. Biz ise dini yaşamak için elimizden geleni değil, elimizden gelenin daha fazlasını yapmalıyız. Allah bizi bağışlar inşallah.” (K-22)

“Allah’ın bir olduğuna inanıyorum. İnancım sonsuz. Allah Kur’an’da söylüyor zaten affedici olduğunu. Ama sen de tövbe edeceksin, af dileyeceksin onu biliyorum. Allah bizi sürekli gözetiyor. Melekler sürekli gözetiyor bizi. Bu şekilde bir denge var. Yoksa millet birbirini kırardı.” (K-24)

“Allah’ın varlığına inanıyorum. Koruyan, gözeten ve kullarının iyiliğini isteyen bir varlık. Anne çocukları yanlış yaptığı zaman üzülüyor. Allah da biz yanlış yaptığımız zaman üzülüyor bence. Çünkü Allah bizim iyiliğimizi istiyor. Ben Allah ile kul arasındaki ilişkiyi anne evlat arasındaki ilişkiye benzetiyorum. Ben çocuğum yanlış yaptığı zaman ağlıyorum. Bence Allah da biz yanlış yaptığımız zaman ağlıyordur mesela.(Gülüyor)

Allah inancım olmasaydı hastanede hastalara iyi davranmazdım. Onlara güler yüz göstermezdim. Allah inancımından dolayı onlara iyi davranıyorum.

Yaratıcı yarattıklarına karşı merhametlidir. Ben anneyim. Allah’ın merhametin yanında bir anne olarak benim merhametim bir zerre. (...)” (K-25)

“Allah kesinlikle var. Evrendeki bunca şey rastgele kendiliğinden var olmuş olamaz. Onun gücü her şeye yeter. Her şeyi yoktan var edendir. Dilediğini alır dilediğini verir. Yücedir. Bağışlayandır, acıyandır.” (K-30)

K-8, Allah’ın ceza veren, merhametli, affedici ve yol gösteren; K-16, Allah’ın tek, yaratan, doğmayan ve doğrulmayan, her zaman kullarıyla birlikte olan; K-18, yaratıcı, hükümdar, kullarını gözetleyen ve hemen ceza vermeyen sabreden; K-20, tek,

doğmayan ve doğrulmayan, insanı her zaman iyiye yönlendiren; K-23, yaratıcı, ceza veren ve her şeyin en iyisini bilen; K-28, hem ceza veren hem de merhametli; K-29, yaratan ve yöneten bir varlık olduğunu ifade etmişlerdir:

“Allah’ın varlığı kesin olan bir şey, şüphe götürmeyen bir şey. O’nun büyüklüğü hakkında düşünülebilir, cezalandırıcı oluşu düşünülebilir ama yokluğu hakkında düşünülemez. Varlığı kesindir.

Son zamanlarda internette, videolarda dini anlatan erkekleri görüyorum hep ve hep kadınlarla ilgili konuşuyorlar. Şöyle yaparsa kabul olur böyle yaparsa kabul olmaz diyorlar. Bence Allah ibadet eden insanı tek hatasında ve basit bir hatasında hemen ceza vermiyor. Diyelim ki elli konudan bir tanesini yapmayınca hemen ceza veren bir Allah değil. Çünkü onca günaha rağmen onca Allah’ı unutarak yaşamamıza rağmen Allah hemen ceza vermiyor. Her şeyimiz tam küçük ve bir tane hemen günah işledik hemen ceza vermiyor. O yüzden merhameti engin bir Allah düşünüyorum. Bazen diyorum ki Allah’ın affediciliği benim günahımdan büyük. Bu fakir tecellisi mi bilmiyorum. Allah benim nelerle savaştığımı, içimi biliyor hatta beni benden daha iyi biliyor. O yüzden ümitliyim yani.

Açıkçası şimdiye kadar yaşadığım her sıkıntıda bir şekilde Allah’ın bana yol gösterdiğini düşünüyorum. Ama şuan bunalımlardayım şuan öyle hissetmiyorum. Yani nereye varacak bilmiyorum. Allah insanın aklına mukayyet olsun. Allah şaşırtmasın mı denir. İnsan ben bunu yapmam şunu yapmam diye dememesi lazım ben bunu kırk üç yaşında öğrendim.” (K-8)

“Allah vardır ve tektir. Allah’ın varlığının nasıl olduğunu, güzelliğini hayal bile edemiyorum. Allah’ın her şeyine inanıyorum. Kaza ve kadere, kitaplarına yani her şeyine inanıyorum. Yaratma sadece O’na mahsustur. Her geceden, her gündüzden, her andan, her aldığım nefes için O’na şükrederim. Çok Şükür yani.

Allah'ı hiçbir şekilde bir tür şekle koyamıyorum. O'nun güzelliğini hayal bile edemiyorum. Nasıl peygamberimizi görmedik ve onu hayal edemiyorsak O'nu da hayal edemeyiz. O doğmamış ve doğrulmamıştır.

Allah bize sadece zorlukta değil aynı zamanda her zaman bizimle beraberdir. Biz sadece zor duruma geldiğimizde Allah'ı hatırlıyoruz. Ama her zaman Allah'a muhtacız.” (K-16)

“Böyle bir evreni yaratan bir varlık vardır diye düşünüyorum. Görmüyorum ama hissederek varlığına inanıyorum.

Yani çok tuhaf bir şekilde Allah'ı düşündüğümde aklıma bir erkek ya da bir hükümdar gibi bir varlık geliyor. Ama anaç da olabilir. Çok zeki, üstün zekaya sahip bir varlıktır. Son olarak insanların kaderini belirleyen kaynak. Çok farklı düşünendir. Çok sabırlı bir varlık çünkü insanların, mesela ben, benim yaptığım kötü şeylere dayanıyor sabrediyor. Bir öğretmen düşünün sınıfta tüm çocuklarla ilgileniyor onlara sabrediyor. Allah da aynı şekilde. Bir de Allah bizleri izliyor takip ediyor ve her şeyi doğru zamanda veriyor hemen vermiyor sabrediyor.” (K-18)

“Allah tabii var. Allah tektir, doğmamış ve doğrulmamıştır. Allah her zaman insanı iyiye yönlendirir. Doğru ve yanlış belirtir. Bunlardan birini sen seçersin. Allah her şeyi görüp yazar. Allah bizi defteri sağından verilenlerden eylesin.” (K-20)

“Allah her zaman vardır. Allah'tan başka hiçbir kimsenin yaratma gücü yoktur. İnsan ya da bir başkası ne yaratabilir ki. Allah sabrı sınamak için insana ceza da verebilir. Her şeyin en iyisini O bilir. Her yaptığının bir hikmeti var.” (K-23)

“Allah’ın varlığı gerçektir, hakikattir. Allah var. Kesinlikle var. Şu şişe (Su şişesini göstererek) kendi kendine olmayacağına göre kainat da kendiliğinden olamaz. Onu yapan bir yaratıcı var. İşte o yaratıcı Allah’tır. Allah eserleriyle bilinir. Ağaca, doğaya, tabiata baktığımızda Allah’ı görebiliriz. Allah hem merhametli hem de ceza veren bir varlıktır.” (K-28)

“Allah tabi ki var. Bu kadar mükemmel sistem ve doğal denge durup dururken kendi kendine var olmaz. Bu kadar güzel bir sistem varsa onu yapan bir varlık vardır. O da Allah’tır. İnsan var olduğuna göre Tanrı vardır.

Tanrı, yaratıcı bu düzenini kurmuş. Bu sistem de kendi kendini tamamlamaktadır. Binlerce madde var. Tanrı bunu tasarlamış ve bizi de içine koymuş. Biz insanların görevleri var tabii. Kuşun, karıncanın görevi de var insanın da görevi var. Tanrı insana görev vermiş ama insan bu görevlerini yapmıyor.” (K-29)

Katılımcıların bir çoğunu destekleyici olarak 2 yıldır tedavi gören erkek K-10, Allah’ın var ve bir olduğunu, kulları için en hayırlısını verdiğini, kainattaki düzeni sağladığını ifade etmektedir. Allah’ın çok merhametli ve bağışlayan olduğunu, kullarını gözettiğini belirtmektedir:

“Allah’ın var ve bir olduğunu düşünüyorum. Allah’ın bizim için en hayırlısını verdiğini düşünüyorum. Allah kainattaki düzeni sağlayandır. Allah’ın var olduğuna dair birçok alamet vardır.

Bizim güzel bir varlık olmamız ve bizde var olan güzel şeylerin O’nun bir parçası olduğunu düşünüyorum. Mesela bizde merhamet, sevgi var ama O’ndaki merhamet bizimkinden kaç kat fazla kim bilir. Sevgi ve merhamet gibi güzel şeylerin Allah’tan geldiğini düşünüyorum. Allah’ın çok

merhametli ve çok cömert bir varlık olduğunu düşünüyorum. Bağışlayan bir Allah düşünüyorum. Allah'ın bu özellikleri sınırsızdır.

Yaratanın bizi hep görüp gözettiği ve bizim için en hayırlısını istediği için dine olumlu bakıyorum. Çünkü beşeriz. Mesela bize şuan iyi gelen şeyler, olmasını istediğim şeyler bize iyi geliyor ama zaman geçince, belli bir süre sonra aslında o istediğimiz şeyin bizim için iyi olmadığını, hayırlı olmadığını görüyoruz. Yaratan bazen bize istediğimiz şeyleri vermediği için O'na kızıyoruz ama sonra o şeyin bizim için hayırlı olmadığını görünce iyi ki olmamış diyoruz. Onun için Allah bize her şeyin en hayırlısını nasip edendir.

Hayatımda işlerimin doğru yere gitmesi Allah'ın desteğine bağlı. Güzel bir lise kazandım ve sonra tıp fakültesini kazandım. Annem hayırlıysa olsun değilse olmasın derdi ama ben olsun derdim. Hayırlı hayırsız diye düşünmeden bilmeden istediğim şeyin olmasını isterdim.”

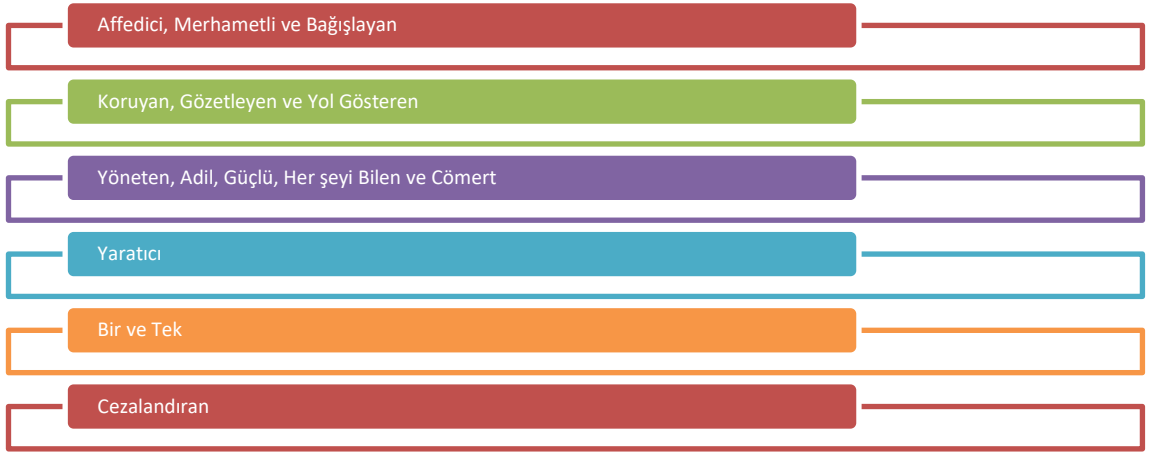
Katılımcıların nasıl bir Allah/Tanrı algısına sahip olduklarıyla ilgili cevapları kategorize edildiğinde 62 kodlamanın 6 başlık altında toplandığı görülmektedir. Katılımcıların Allah/Tanrı tasavvuruyla ilgili sıklık tablosu Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10: Allah/Tanrı Algısı ile İlgili İfadeler

	f
Affedici, Merhametli, Bağışlayan	17
Koruyan, Gözetleyen, Yol Gösteren	14
Yöneten, Adil, Güçlü, Her Şeyi Bilen, Cömert	10
Yaratıcı	9
Bir ve Tek	9
Cezalandıran	3

Katılımcıların Allah/Tanrı algısı ile ilgili ifadelerin daha iyi anlaşılabilmesi için Şekil 7'de gösterilmiştir.

Şekil 7: Allah/Tanrı Algısı ile İlgili İfadeler



Tablo 10 ve Şekil 7’den anlaşılacağı üzere katılımcıların affedici, merhametli, bağışlayan, koruyan, gözetleyen, yol gösteren, yöneten, adil, güçlü, her şeyi bilen, cömert, yaratıcı, tek ve cezalandıran bir Allah/Tanrı algısına sahip oldukları anlaşılmaktadır. En sık Allah algısı, “affedici, merhametli, bağışlayan” iken, en az sıklığa ait olan ise “cezalandıran” Allah algısıdır. Buradan hareketle katılımcıların çoğu Allah’ı affeden, bağışlayan ve merhamet eden bir varlık olarak görmektedirler.

Kişinin Allah algısı başa çıkma sürecine etki edebilmektedir. Bireyin olumlu bir Allah algısının olması, olumsuz olaylarla başa çıkmada katkısı olabilir. Cezalandırıcı Allah algısı yerine seven, koruyan bir Allah algısı kişiye zorluklar karşısında mücadele etmede daha fazla yardımcı olmaktadır.⁴⁴⁵ Allah’ın, kendisine yardım edeceğini, dert ve sıkıntılardan kurtaracağına inanan insan daha huzurlu ve mutlu olur. Ancak Allah’a inanmayan ya da Allah’a olumsuz bağlanan kişi de huzursuz ve endişeli olur. Onun için Allah’a inanması ve olumlu bağlanması kişinin ruh sağlığı için önemlidir.⁴⁴⁶ Bir araştırmada, Tanrı hakkında pozitif düşünen hastaların çabuk iyileştiği, cezalandırıcı Tanrı algısına sahip olan hastalarda ise korkuların ve depresyonların arttığı

⁴⁴⁵ Gülüşan Göcen, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din psikolojisine Köprü* (İstanbul: Dem Yayınları, 2014), 133.

⁴⁴⁶ Peker, *Din Psikolojisi*, 245.

gözlenmiştir.⁴⁴⁷ Hâsılı, kişinin Allah ile içten bağ kurması iyileşmesi için olumlu bir etkiye sahiptir.⁴⁴⁸

Pargament ve Curtis'in araştırmasına göre, Olumlu dini başa çıkma, olumlu Tanrı imgesiyle yakından ilgilidir.⁴⁴⁹ Buna göre seven ve şefkat eden Tanrı algısı, Tanrı'ya güvenli bağlanma ve Tanrı ile kurulan güçlü iletişim ile olumlu dini başa çıkma arasında önemli bir ilişki vardır. Bu anlamda, başa çıkma sürecinde olumlu Tanrı algısından yardım almak önemlidir.⁴⁵⁰ Aynı şekilde iç güdümlü dindarlar da affeden gibi olumlu Tanrı algısına inandığından, affedildiklerini ve Tanrı'nın yanında değerli olduklarını hissederler.⁴⁵¹ Ancak olumsuz dini başa çıkmada, kişinin yaşadığı olaydan suçluluk duyması ve Allah'ın bir cezası olarak görmesi onu olumuz olarak etkilemekte ve ruh sağlığını da olumsuz etkileyebilmektedir.⁴⁵²

Tanrı algılarının olumlu ya da olumsuz olmasının en önemli nedeni, anne ve babaların çocuklarına karşı yaklaşımlarından kaynaklanmaktadır. Otoriter ve katı bir baba figürü, Allah'ı daha intikam alıcı bir varlık olarak algılamasına neden olabilmektedir. Sevgi ve hoşgörüye dayalı bir yaklaşım ise Tanrı hakkında olumlu algılamaya neden olmaktadır.⁴⁵³

Nevrotik bozukluk bireylerin olumlu Allah algısına sahip olması onların olumlu dini başa çıkmaya başvurmasını ve iç güdümlü dindarlığa yatkın olmasını beraberinde getirebilir. Bunun sonucunda da olumlu dini başa çıkma, iç güdümlü dindarlık ve olumlu Allah algısına sahip olmasının nevrotik bireyin rahatlamasına, huzurlu ve mutlu olmasına katkı sunabilir.

⁴⁴⁷ Nevzat Tarhan, *İnanç Psikolojisi: Ruh, Beyin ve Akıl Üçgeninde İnsanoğlu* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2013), 64.

⁴⁴⁸ Hasan Kayıklık, *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine* (Adana: Karahan Kitabevi, 2021), 313.

⁴⁴⁹ Eryücel, "Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma", 267.

⁴⁵⁰ Eryücel, "Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma", 263-264.

⁴⁵¹ Argyle, *Din ve Psikoloji*, 212.

⁴⁵² Pargament - Brant, "Religion and Coping", 120.

⁴⁵³ Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, 233-243.

3.2. *Din Algısına Dair Bulgular ve Yorumlar*

Din, bireye, umutsuzluk, yalnızlık, kaygı, stres, depresyon, korku ve intihar gibi olumsuz duygulara karşı anlam vererek mücadele gücü verir. Bu şekilde din, kişinin psikolojik sağlığını korumada yardımcı olur.⁴⁵⁴ Ancak yanlış din algısı olumsuz dindarlığı beraberinde getirmektedir. Böyle bir dindarlık, bireyin ruhsal yönden bırakın iyi olmasını sağlamasını onun nevrotik olmasına neden olabilmektedir.⁴⁵⁵

Katılımcıların din algısını öğrenebilmek için “Din hakkında ne düşünüyorsunuz? Sizin için din ne anlama geliyor? Niçin, açıklayabilir misiniz?” sorusu sorulmuştur. Katılımcılardan birbirinden farklı cevaplar alınmıştır.

Din algısı kişiden kişiye göre değişebilir. Bundan dolayı kişi sayısınca din algısı olabilir. Katılımcılar, K-1, K-4, K-6, K-7, K-17, K-18, K-23, K-30, dinin ferahlık, mutluluk ve manevi reçete olduğunu; K-4 ve K-7, dinin ölçü olduğunu; K-8, dinin hayata anlam kattığını; K-10, K-17, K-22, 30, dinin insana doğruyu, iyiliği ve hayırlısını verdiğini; K-5, K-11, K-18, K-29, dinin insanı ahlaken geliştirdiğini; K-17 ve K-30, dinin insanların davranışlarını şekillendirdiğini; K-17 ve K-18, birleştirici bir güç olduğunu; K-19 ve K-28, dinin değişmediğini ve gerçek olduğunu; K-20, K-21, K-22, K-24, dinin insanı kötülüklerden koruduğunu; K-5 ve K-21, dinin bir hayat kanunu olduğunu; K-23, Allah’tan korkmak ve Allah’a bağlanmak olduğunu; K-27, dinin haram ve helalleri belirten olduğunu; K-16, K-19, K-20, K-24, din dendiğinde aklına Müslümanlık geldiğini; K-10, K-16, K-19, dinin İslam olduğunu; K-2, K-12, K-13, K-15, K-17, K-24, K-28, dine inanıldığını ve dine olumlu bakıldığını ama yaşanmadığını belirtmektedirler. Bu katılımcıların olumlu din algısına sahip oldukları görülmektedir. Bazı katılımcıların (K-9, K-25, K-26) ise olumsuz din algısına sahip oldukları tespit edilmiştir. K-9 ve K-26, dinin siyasi ve politik bir güç olduğunu; K-25, dinin insanları korkutmak için kullanılan bir güç olduğunu söylemektedirler:

⁴⁵⁴ Saffet Kartopu, *Dini Yaşayış Anlam Arayışı ve hayatı Sorgulama* (Ankara: Eskiye Yayınları, 2023), 119-132; Karaca, *Din Psikolojisi*, 2015, 107-121.

⁴⁵⁵ Nurdan Yağlı Soykan, “Psikolojik İyi Oluş ve Din”, ed. Nevzat Gencer vd. (Kars: Ertem Kafars Yayınları, 2022), 420.

“Din rahatlık, ferahlıktır. Din mutluluktur. Dinden ve Kur’an’dan uzak duran şeytandan uzak durmaz. Allah, dinden uzak durdurmasın.” (K-1)

“Dine çok sıcak bakıyorum ama günün koşuşturması, arkadaş ortamı gibi nedenlerden dolayı ibadetlerimi yapamıyorum. Dini anlamda kendimi inançlı görüyorum ama ibadet noktasında zayıfım.” (K-3)

“Din insan yaşayışında bir ölçüdür yani insanı şımartmayan insanı karamsar yapmayan bir ölçüdür insan yaşayışında. Herkesin yaşayışına saygılıyım ama din bizim için ölçüdür.” (K-4)

Dinde temel Allah’tır. Öncelikli olan Allah’tır. Din Allah’ın insanlara ilettiği bir sistemdir. Din insanın hayatının her alanında önemli. Dinin ahlaki boyutunu önemsiyorum. Din insanı ahlaki anlamda yetiştirir. Din, birey ve toplumla iç içedir ve her türlü insan hayatını etkiliyor. (K-5)

“Din insanı güzele ulaştıran bir kavramdır. Dinin gerekli olduğunu düşünüyorum çünkü insan bazı zamanlarda kendinden daha üstün olan bir varlığa Allah’a dua etmek, güvenmek ihtiyacı duyuyor. Dini geleneksel yaşamayı seviyorum.” (K-6)

“Her şey bize Allah’ın varlığını hatırlatıyor. İster istemez bize bunca nimeti veren Allah’a şükretmemiz gerekir. Onun için de de sınımsızlığa bağlıyım işte. Allah’ın gönderdiği dine kalben inandığım için hiç şüphe duymadan dinime bağlanıyorum. Allah’a şükrettiğim zaman rahatlıyorum. Aşırı dindarlığa karşıyım. Hayatın içinde de olacaksın. Herkesle anlaşabilmelisin. Aşırı dinci olunca insanlar sana ters bakıyor. Her şeyini dine göre aşırı yapmaya çalışınca insanlar tarafından “dinci” denilerek soyutlanıyorsun. Ben orta yolu seçiyorum. Yani kardeşim mesela farklı dünya görüşüne sahip birisiyle bir ortamda bulunduğum zaman namaz vakti geldiğinde namazını kılamıyorsun biraz daha geç kılıyorsun yani ortamı bozmuyorsun.” (K-7)

“Din, yaratanın bizden istediği ve yapmamamızı istediği değerler bütünüdür.

Dini, inanç olarak düşünürsek mutlaka inanmamız lazım yoksa kendimizi boşlukta hissederez. Hatta bunalımlarımız arttığı zaman eğer inançsızsak öleyim diye bile düşünürüz yani. Çok sıkıntılı halimizde bu bir sınav da diyebiliriz. Allah bir yol gösterecek deriz. Ama hiç inanmazsak bunları nasıl diyebiliriz yani.” (K-8)

“Din deyince aklıma siyasetin çok fazla halkı kandırmak için kullandığı bir şey geliyor. Bu yüzden gençlerin inançlarını zayıflattığını düşünüyorum. Fakat din; içimizde, vicdanımızda bulunması gerektiğine inandığım bir şey. Dinin benim yaşamımda bir karşılığı kalmadı. Bunun sebebi de siyasettir.

Ben kişi düzeyinde tüm inançlara saygı duyuyorum fakat toplumsal düzeyde olmaması gerektiğine inanıyorum. Bir kişi Müslüman olabilir, inançsız olabilir ya da başka bir dine mensup olabilir saygı duyuyorum. Dinin kişisel olmasında bir sıkıntım yok yani ben bunu topluma yansıtılmasından rahatsızlık duyuyorum.” (K-9)

“Din dediğimizde aklıma İslamiyet geliyor. Kainattaki düzeni sağlayan Allah aklıma geliyor. Kader ve kaza aklıma geliyor.

Dinde düşünerek çözebileceğimiz şeyler var çözemeyeceğimiz şeyler var. Bazen sorgulayarak cevabına ulaştığım şeyler var. Dinde basit düşünerek bulabileceğim şeyler var. Din hem geleneksel bilgi içerir hem de bilinçli, sorgulayarak bilgi elde edebileceğimiz ritüelleri içerir.

Yaratanın bizi hep görüp gözettiği ve bizim için en hayırlısını istediği için dine olumlu bakıyorum. Çünkü beşeriz. Mesela bize şuan iyi gelen şeyler, olmasını istediğim şeyler bize iyi geliyor ama zaman geçince, belli bir süre

sonra aslında o istediğimiz şeyin bizim için iyi olmadığını, hayırlı olmadığını görüyoruz. Yaratan bazen bize istediğimiz şeyleri vermediği için O'na kızıyoruz ama sonra o şeyin bizim için hayırlı olmadığını görünce iyi ki olmamış diyoruz. Onun için Allah bize her şeyin en hayırlısını nasip edendir.

Hayatımıza dinin katkısı var. Genelde sabırlıyım. Mesela pat diye hemen parlamam yani. Belki sakın oluşum dinimden, inancımın kaynaklanıyor olabilir yani. İnsanlara iyilikle yaklaşıyorum. Belki de bu dini inancımın gelebilir. Dini tam ve doğru yaşadığımız zaman, davranışlarımızın da kişiliğimizin de düzeleceğini düşünüyorum. Örneğin dinin yasaklamış olduğu şeyler, alkol, kumar eğer iyi olsaydı din zaten bunları yasaklamazdı. Alkol, uyuşturucu insanın düşünme yetisini bozar ve insan sağlıklı kararlar veremez. Din de zaten bundan dolayı yasaklıyor.

Daha önceki konuşmalarımda da belirttiğim gibi dini tam ve düzenli yaşamak gerektiğini düşünüyorum. Bir şeyler eksik olmamalı. İnşallah dinimizi tam yaşamak nasip olur.” (K-10)

“Din dediğimde aklıma önce Allah’a inanç geliyor, tevekkül geliyor. Bir şeyleri bizim belirlediğimizi sanırdım. Mesela oraya gitmeseydik o olmayacaktı diye düşünüyorum. Bir şeylerin önüne geçeceğimizi sanırdım tabii babamı kaybedinceye kadar. Bende şöyle bir düşünce vardı. Mesela eşime şuraya gitme derdim ve sanki o oraya gidince onun başına bir şey gelecekmiş gibi geliyordu. Ona gitme dediğimde o da gitmediğinde sanki başına bir şey gelmeyecekmiş gibi geliyordu. Sanki biz bir şeyleri engelleyebiliriz diye düşünüyordum. Tabii babamı kaybedinceye kadar. Tevekkül etmeyi o zaman anladım.

Dine olumlu bakıyorum. Çok inançlı bir insanım. Ramazan ayında orucumu tutarım. On beş yaşında kızım var. Kızıma da söylüyorum oruç tutmasını. Her şeyin Allah’tan geldiğine inanıyorum. Diyelim ki eşim içki içip ve kaza

geçirdi sanki o içip yola çıkmasaydı o kaza olmayacaktı ama bunların hepsi Allah'tan. Bunların olması, kazanın olması Allah'tan. Bunu sonradan anladım. Anne babam badana yapıyordu. Korona zamanında badana yapmaya gitmeyin hasta olurunuz diyordum. Ama babam devam etti ve hasta oldu. O zamana kadar ölümü aklıma getirmezdim. Demek ki ölüm var dedim. O zamana kadar ailem hep benimle beraber kalacak hiç ölmeyeceklermiş gibi geliyordu.

Din, doğruluk ve dürüstlük gibi şeyler açısından katkısının olduğunu düşünüyorum. Eşime içkinin haram olduğunu bildiğin halde niye içiyorsun diyorum.

Din dediğimde önce aklıma Allah geliyor, Allah deyince de aklıma sağlık geliyor. Her şeyin Allah'tan geldiğine inanıyorum. Rabbim her şeyin hayırlısını versin diyorum.” (K-11)

“Dinimizi ben çok seviyorum. Dinimizi çok seviyorum ben ya. Çok değer veriyorum. Tabii yetişme tarzım farklı oldu. Beş vakit namaz tam kılamadım, kapanamadım. Evlendikten sonra evimde sekiz yıl mukabele okuttum. Tam anlamıyla beş vakit namazı yapamadım. Çok üzüldüğüm zamanlar oldu. Çelişkide kalıyorum. Mesela kapanmayı hem istiyorum hem istemiyorum. Alışkanlıklarımı bırakamıyorum. Biz üç kız kardeşiz. Babam bizi umreye göndermek istedi ve parasını ben vereceğim dedi. Dinimiz çok güzel ama biz çok zayıfız. Eksikliklerimiz var. Bizim bilinçlenmemiz lazım.” (K-12)

“(…) İçimde var ama uygulamayı gelince yapamıyorum ben. Din ile ilgili şeyler olduğunda soruyorum sorguluyorum. Dine karşı olumluyum. (...)” (K-13)

“Valla şimdi böyle sorunca din deyince aklıma bir şey gelmiyor. Dinle ilgili çok bir şey bilmiyorum. Hocanın yanına gittiğimizde hoca da vaaz vermiyor ki bize artık. Onlar da dünyalık işlerden bahsediyorlar.

Dine karşı ilgim var. Yoksa oruç tutmazdım (Ramazan ayı içerisindeyiz). Öbürlerini yapmadık pişman olduk. Teravih namazlarına gitmeye çalışıyorum bazen de cumalara gidiyorum. Eskiden dini yaşamak daha iyiydi. Eskiden insanlar dinini daha iyi yaşıyorlardı ama şimdi dini yaşantı zayıf. Artık insanlarda oruç, namaz yok gibi. Biz de zayıfız. Dört dörtlük değiliz maalesef. Mesela arkadaş ortamında, düğünlerde nadir olarak içki içiyorum.” (K-15)

“Benim için din demek önce Müslümanlık, İslam’dır. Farklı dinler de var ama bizim için önce Müslümanlık çok önemlidir. Dinde zorlama yok ama tövbede de sınırlama yoktur. Din çok geniş kapsamlı bir konu.

Din, manevi reçetedir.” (K-16)

“Din, insanların sosyal hayatta birbirlerine karşı davranışlarını düzenleyen ve davranışların iyilik ve güzellik adına olmasını sağlayan zorlama olmaksızın konulan kurallar bütünüdür.

Yani ülkemiz açısından ya da çevrem açısından dini değerlendirdiğimde diğer işlerde olduğu gibi din konusunda da yetersiz olduğunu düşünüyorum. Çünkü din kavramı ülkemizde ve çevremde korku üzerine kurulduğunu düşünüyorum. Daha başka deyişle dini analiz etmekten daha çok düz mantık yoluyla açıkla olmaksızın topluma belirli güç ya da kişiler tarafından dinin empoze edilmeye çalışıldığını düşünüyorum. Kısacası dinin vicdanlarda kalması gereken bir şey olduğunu düşünüyorum. Dinin istismara uğradığını düşünüyorum

Din, zevk almamız gereken bir şeydir. (...) Mantık çerçevesinde sorgularım dini. Dinde her şeyin bir mantığı var. (...)

Dinin bütünleştirici bir yapısı vardır. Bunda dolayı din insanları hoşgörü temelinde bir araya getirdiği için insanlar otomatikman birbiriyle anlaşabilmektedir. Toplum, iyi gibi değer yargılar üzerine kurulur. Bu değer yargılar maddi manevi olabilir ve bu doğrultuda toplumun adil bir dünya düzeni üzerine olacağına inanıyorum.” (K-17)

“Dini, insanları bir yerde tutunabilmesi için var olan bir kurum olarak düşünüyorum. Din insanları rahatlatan bir şey bence.

Bir de bence dinde daha önemli olan şey insanın iyi bir insan olabilmesi her şeyden önemli. Hangi dini benimserse benimsesin fark etmez önemli olan iyi insan olmasıdır. Buna ahlak mı dersiniz bilmem ama.” (K-18)

“Din dediğimizde aklıma Müslümanlık geliyor. Bana göre tek din İslam’dır. Ondan sonra diğer dinlerin kutsal kitaplarını da kabul ediyoruz ama onlar zamanlar değiştirilmiştir. Ama Allah’ın kelamı değiştirilmedi. Değişmeyen tek kitap Kur’an’dır. Kıyamete kadarda değişmeyecektir.” (K-19)

“Din dediğimizde aklıma Müslümanlık, Kur’an, namaz aklıma geliyor. Allah korkusu geliyor. Bunları yapınca ancak Müslüman oluyorsun. Bir de kötülüklerden uzak durmak aklıma geliyor. Din hakkında şüphelerim olmadı.” (K-20)

“Din, ekmek gibi su gibi dünya nizamını sağlayan gerekli bir kanundur. Din olmazsa resmi yasalar insanları her zaman her yerde kontrol edemeyebilir. Din ise kimsenin olmadığı yerde de insanları suç işlemekten men eder. Din de ölçüm şöyle. Dinde ayetlerde olmayan, Kur’an’da

olmayan hiçbir şeyin peşine düşmem. Hadis eğer Kur'an'a uyuyorsa alırım kabul ederim. Eğer hadis Kur'an'la çelişiyorsa kabul etmem.” (K-21)

“Dinimizi herkese anlatmamız ve yaymamız gerekiyor. Ben dinimi yaşayayım da yapayım da bir başkası ne olursa olsun diyemeyiz. Şimdi insanlara bir şey öğretmeye çalışıyorsun ya da bir yanlışını düzeltmeye çalışıyorsun sana ne diyor. Mesela namaz kılıyorum ama kılmayan biri bana sen namaz kıldın da hemen sanki cennete gittin diyor. Açık olanlara (tesettürsüz) ve dinden uzak olanlara dine yönelsinler diye çalışıyorum. Uyarıyorum. Herkes benim yaptığım gibi yapmalı. Dünya geçici çünkü. Ölüm var. Şurada yaşayacağım kaç sene ki en fazla 50- 60 sene. İnancımda hiç şüpheye düşmedim.” (K-22)

“Din dediğimiz zaman aklıma Rabbime yakınlık geliyor. Aklıma inanç, bağlılık geliyor. Hocalarımızın bize öğrettiği gibi din içimize işledi. Neyin ne olduğunu anladım. Kur'an okuduğum zaman rahatlık hissediyorum. Kur'an okuduğumda üzerimdeki yorgunluk gidiyor. Hafifliyorum. Biz elif ba'dan Kur'an okumaya geçince hocamız bize dedi ki: “Sürekli Kur'an okuyun. Eğer Kur'an okumazsanız hakkım helal olmaz” demişti ben de haftada bir ya da iki kez mutlaka Kur'an okurum.” (K-23)

“Biz Müslümansak dinle ilgili her şeye uymalıyız. Ama kimse dini uygulamıyor. Ben az çok yapmaya çalışıyorum. Zekatımı veririm. Dediğim gibi kardeşime veririm. Dine hep inandım. Sonsuz inandım.

Haram ettiği şeyi almam mesela. Dikkat ederim. Akrabam olsa da kişinin tarlasından izin almadan hiçbir şeyini almam. Tarlasından hiçbir meyve ve sebzesini izinsiz almam. Eğer tarlada sahibi yoksa ya telefonla ararım söylerim ya da aldıktan sonra kendisini mutlaka bulup söylerim. Dikkat ederim çok.” (K-24)

“Din demek kural demek. Din demek katı kurallar demek. Dinde olan bir şeyi hemen kabul etmem. Kesin konulmuş kuralları sorgularım. Körü körüne inanmaya karşıyım.

Yaratıcı yarattıklarına karşı merhametlidir. Ben anneyim. Allah’ın merhametin yanında bir anne olarak benim merhametim bir zerre. Bazı insanlar toplumuzu dinden soğutuyorlar. Şimdi herkes din hakkında konuşuyor ve yanlış algılatıyorlar dini.” (K-25)

“Din, politik bir güçtür. Tek tanrılı din olabilir ya da çok tanrılı dinler olabilir fark etmez. Bana göre dinler siyasi, politik bir güçtür. Dinler politik bir güç olarak kullanılmaktadır. Dinler ilahi bir güç değil, politik bir güçtür. Peygamber denilen dini liderler de politik düşünen kimselerdir. Ben din değil de ahlaki ilkeleri önemsiyorum hayatımda. Din ahlaki kuralları belirleyen bir araçtır.

Tek Tanrılı dinler, ilahi olan dinler günümüz şartlarına uyum sağlayamıyor. Bu dinler modernize edilemeyecek dinlerdir. Günümüze uyarlanamaz. İlahi dinlerin kötü tarafı ağır basıyor. Bu dinlerin barışçıl olduğunu düşünmüyorum. Barışçıl değil yani. Mesela cihat gerçeği var İslam dininde. Hristiyanlık’ta haçlı seferleri var mesela. Bunlar hep kötü şeyler. İslam dininin kadına farklı baktığını görüyorum. İslam dininin içinde birçok çelişkiler görüyorum. Ama Budizm gibi felsefesi dinler ilahi dinlere göre biraz daha barışçıl dinlerdir.” (K-26)

“Çocukluğumdan beri öğrendiğim şey harama helale dikkat etmek.” (K-27)

“Din dediğim zaman aklıma gerçek, hakikat aklıma geliyor. Koskoca kainat ve doğa kendiliğinden olmaz. Din var olan bir gerçektir.

Din ile ilişkim şuan Kur'an'daki ayetleri okuyup düşünmek. Fiziki hareketler olarak değil de dine bilinç, şuur olarak inanıyorum.

İbadet yapmıyorum. Benim için ibadet, kitap okumak ve tefekkür etmektir. Benim ibadet anlayışım bu. Fiziksel ibadetten keyif almıyorum. Keyif almadığım için de yapmamın mantığı yok. Ama tasavvufi bir kitap okuduğumda keyif alıyorum.” (K-28)

“Din vicdandır. İnsanın vicdanıdır. Yolda arabayla giderken köpek yavrusu görünce frene basıyorsun. Basmaya da bilirsin frene mesela. Din insanın kendi vicdanında olan bir şeydir. Allah ile kul arasındadır. Allah ile kul arasına kimse giremez.

Allah'a inanıyorum. Camide beş vakit namaz kılmam. Ama hırsızlık yapmam. Kamu mallarına zarar vermem. Bir tarafta dindar gibi görünüyor ama aynı zamanda hırsızlık yapıyor. Bu çok saçma geliyor bana. İnsanlara yardım etmeliyiz. Bu en büyük ibadettir. Bu en büyük dindir. Namazım yok ama ahlaken dikkat ediyorum. Toplumda Müslümanlar var ama zekat veren yok. Yardım eden yok. Bu nasıl Müslümanlık. Ben arıcılık yapıyorum ama onun zekatını sadakasını veririm. İnsanlara yardım ederim. Karşılık beklemeden yardım etmeliyiz. Dine böyle bakmak lazım. İnsanlara bakıyorum camiye gidiyor ama namussuzluk yapıyor. Benim için ahlak önemlidir. Dindarlık dediğimde ahlaklı olmak geliyor aklıma.

Tarikatlara, cemaatlere karşıyım. Benim dinim bir tane ve kitabım da bir tane, peygamberim de bir tane. Ama tarikatlar kendilerine göre din ortaya çıkarıyorlar

Falcılık, büyü yanlış şeyler. Ama bunlar toplumda var. Akıl mantık dışı şeyler bunlar. Denize düşen yılanı sarılıyor. İnsan çaresiz kaldığında her şeyi yapıyor.” (K-29)

“Bence bizim hayatımızı düzene sokar din. Yani aslında dinin emrettiği şeylere bakarsak hepsi insanın iyiliği için. Din bu dünyamızın ve ahiretimizin mutlu olması için var ama biz dinimizi yaşamıyoruz.

Dinle ilgili olumsuz bir düşüncem yok. Dini geleneksel yaşamayı severim. Anadan atadan ne gördüysek o. Mesela buralardaki adetler bu yönde. Toplum ne yaparsa ben de gördüklerimi yapmaya çalışıyorum.” (K-30)

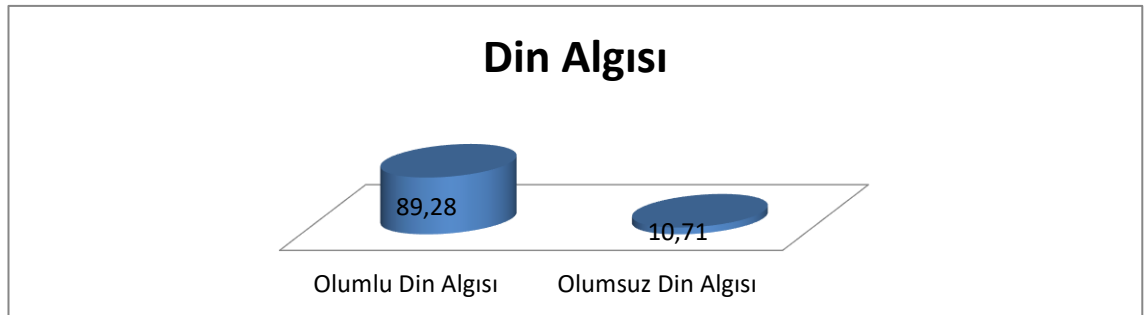
Katılımcıların din algısına yönelik soruya verdikleri cevaplar kategorize edildiğinde 28 kod ve 2 başlıkta toplandığı görülmektedir. Katılımcıların din algısı ile ilgili sıklık tablosu Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11: Din Algısına Dair Bulgular

	f
Olumlu Din Algısı	25
Olumsuz Din Algısı	3

Katılımcıların din algısına dair bulguların daha anlaşılabilir olabilmesi için Şekil 8’de gösterilmiştir.

Şekil 8: Din Algısına Dair Bulgular



Tablo 11 ve Şekil 8’de göre katılımcıların din algısına yönelik iki kod ortaya çıkmıştır. Bunlar “olumlu din algısı” ve “olumsuz din algısı”dır. En çok sıklığın olduğu kodun

“olumlu din algısı” kodu olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların çoğunun olumlu din algısına sahip olduğu söylenebilir.

Katılımcılar, dine inanmak gerektiğini, dinin sevildiğini, iyi olduğunu, hayata anlam kattığını belirtmiş olmasına rağmen bu şekilde görülen dinin yaşanmadığını da ifade etmişlerdir. Sadece söz ile dinin iyi olduğunu söylemek ve dini yaşamamak, içselleştirmemek kişinin ruh sağlığına ya da genel sağlığına katkısının olacağı şüpheli bir durumdur. Kişinin ruh sağlığını olumlu etkileyen din, samimi olarak yaşanmalı ve içten olunmalıdır. Bireylerin nevrotik bozukluktan korunmak ve iyileşmek için olumlu din algısına sahip olması çok önemlidir. Çünkü olumlu din algısı ile ruh sağlığı arasında olumlu ilişkinin olduğu bilinmektedir.

4. Dindarlık Algısı ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

4.1. Mensup Olduğu Dine Dair Bulgular ve Yorumlar

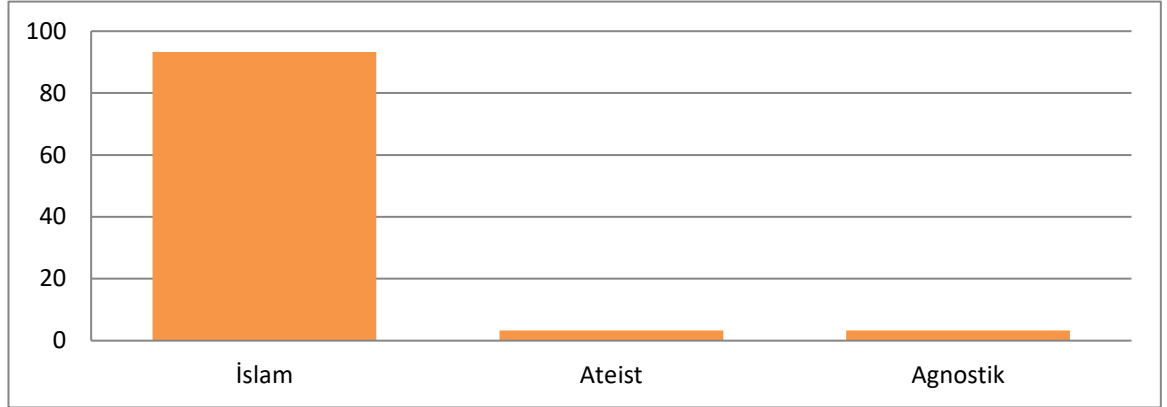
Katılımcılara kişisel bilgi formunda hangi dine mensup oldukları sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplar kategorize edildiğinde 30 kod ve 3 başlıkta toplandığı görülmektedir. Katılımcıların mensup olduğu dinler ve sıklık tablosu Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12: Katılımcının Mensup Olduğu Dinler

	f
İslam	28
Ateist	1
Agnostik	1

Katılımcıların mensup oldukları din ile ilgili bilgiler Şekil 9’da gösterilmiştir.

Şekil 9: Katılımcının Mensup Olduğu Dinler



Tablo 12 ve Şekil 9’a göre, katılımcıların çoğu İslam dinine inanmaktadır. Bir katılımcının agnostik, bir katılımcının da ateist olduğu görülmektedir. Başka bir dine mensup herhangi bir katılımcı mevcut değildir. Buna göre katılımcıların çoğunun Müslüman olduğu anlaşılmaktadır.

Türkiye’de yapılan bir araştırmada, katılımcıların %92,3’ü Müslüman olduğunu ifade etmişlerdir. %3,2’si deist; %2,7’si ise ateist olduklarını belirtmişlerdir.⁴⁵⁶ Buradaki bulgularla araştırmamızın bulguları örtüşmektedir.

4.2. Öznel Dindarlık Algısı ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Dindar mısınız? Sorusuna cevap vermek oldukça zordur. Çünkü dindarlığın araç, amaç ve arayış gibi birçok boyutu vardır. Bunlardan birinden ya da bir kaçından dindar olunabilir ama hepsinden birden dindar olmak çok zordur. Dindarlığın boyutlarının çok olmasından dolayı farklı cevaplar verilebilir.⁴⁵⁷ Bireylerin kendi dindarlıklarını nasıl gördükleri ve nasıl değerlendirdikleri önemlidir. Öznel dindarlık algısı, kişinin dindarlığını kendi gözünden değerlendirmesidir. Dindarlık bakımından kişinin kendisini nasıl gördüğüdür.⁴⁵⁸ Bireylerin öznel dindarlık algılarını anlayabilmek için katılımcılara

⁴⁵⁶ Ete - Yargı, *Türkiye’de Dindarlık Algısı*, 4.

⁴⁵⁷ Batson vd., *Din ve Birey Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım*, 226.

⁴⁵⁸ Nurten Kimter, “Ergenlerde Benlik Saygısı ve Öznel Dindarlık Algısının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9/17 (09 Kasım 2013), 440.

üç tane soru sorulmuştur. Bu sorular, “Kendinizi dindarlık bakımından nasıl değerlendiriyorsunuz?, “Hayatınızın tüm alanında dini dikkate alır mısınız?” ve “Bütün önemli karar ve davranışlarınızda dini inançlarınızı dikkate alır mısınız? Niçin/Açıklayabilir misiniz?” şeklindedir.

Katılımcılar ilk olarak “Kendinizi dindarlık bakımından nasıl değerlendiriyorsunuz? sorusuna cevap vermişlerdir. Bu soruya bazı katılımcılar (K-1, K-21, K-22), dinini yaşadıklarını, ibadetlerini yaptıklarını, kendilerini dindar olarak gördüklerini ama buna rağmen hatalarının ve günahlarının olduğunu belirtmektedir.

5 yıldır tedavi gören kadın K-1, dini ve dindarlığı çok sevdiğini ancak eşinin hiç sevmediğini, namazlarını kıldığını ve hacca da gittiğini belirtmektedir:

“Çok severim dindarlığı, dini, hocaları severim. Amcan(eşi) hiç sevmez. Dürüstlüğü, dürüst insani severim. Yalan sevmem. Allah doğru yoldan ayırmasın. Allah doğru yola sevk etsin. Hacca gittim daha da gitmek istiyorum nasip. Allah oralara herkesi götürsün Efendimizin yaşadığı yere. Cenabı Allah insanları dine yönlendirsin, kötülüğe değil, kötülüğü engellesin.”

11 yıldır tedavi gören kadın K-20, beş vakit namazını kıldığını, oruçlarını eksiksiz tuttuğunu, iki kez umreye gittiğini, Kur’an okuduğunu ama kusurlarının, eksikliklerinin olduğunu belirterek çok iyi dindarım derse doğru olmayacağını ifade etmektedir:

“Kendim için çok iyi dindarım dersem doğru olmaz. Çünkü hatalarımız var kusurlarımız var. Ama beş vakit namazımı kılarım, oruçlarımı eksiksiz tutarım, iki kez umreye gittim, sürekli Kur’an okurum. Yani dinimi yaşamaya çalışıyorum. Çok şeyler yaşadım dinimi yaşamakla ayakta duruyorum.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-22, inancında şüphe duymadığını, namazlarını zamanında ve cemaatle kıldığını, zekatlarını ve sadakalarını verdiğini, orucunu tuttuğunu belirterek mütevazı bir şekilde günahkar bir kul olduğunu belirtmektedir:

“Günahkar bir kulum. Allah affeder inşallah. O’ndan ümidimizi kesmiyoruz. İnancımda şüphem yok. Eşim ve ben dinimizi yaşamaya çok önem veriyoruz. Namazlarımızı cemaatle kılmaya çalışırız. Mesela ezan okunduğunda marketi kapatıp camiye gideriz. Yoldaysak namaz vakti gelmişse hemen durup namazlarımızı kılarız. Şükür eşimin böyle olması benim de dinimi yaşamamı kolaylaştırdı. Yapılan ibadetler söylenmez ama zekatımızı, sadakamızı verimiz, oruçlarımızı tutarız. Aynı zamanda dini, dindarlığı başkalarına da anlatmayı severim. Allah katında nasıl bir dindarım, kulum bilmem ama dinimi hassa bir şekilde yaşamaya çalışıyorum.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-5 ise, dindarlığın çok yönlü olduğunu vurgulayarak kendisini iç güdümlü dindar olarak tanımlamaktadır. Anlam arayışının ve sorgulamanın olduğu bilinçli bir dindar olmak istediğini belirterek kendisini bilinçli bir dindar olarak görmektedir:

“Dindarlık çok yönlüdür. Kendimi dindarlık anlamda içsel yönelimli dindar⁴⁵⁹ olduğumu düşünüyorum. Sorgulama, anlam arayışı sürekli devam ediyor. Dönem dönem dindarlığım etkileniyor. Sorgularken bazen inancım zayıflıyor mu diye düşünüyorum ama tamamen de inançsız olmuyorum. Bilinçli bir inanan olmak istiyorum. Bilinçli bir dindarım diyebilirim.”

Katılımcıların çoğu (K-2, K-4, K-9, K-10, K-11, K-12, K-13, K-15, K-16, K-19, K-21, K-23, , K-27, K-30), ibadetlerini tam yapamadıklarını, namazlarını kılamadıklarını, dini gereklerini yerine getiremediklerini belirterek kendilerini eksik, yarım, zayıf dindar

⁴⁵⁹ K-5, din psikolojisi alanında akademik çalışmalar yapan bir akademisyendir. Bu alanda çalışmalar yapıyor olması daha iyi anlaşmamızı sağlamıştır. ‘iç güdümlü’, ‘dış güdümlü’ gibi bu alanla ilgili kavramları kullandığı görülmektedir. Bazı sorulara bu kavramları kullanarak kısa cevaplar verdiği de olmuştur.

olarak görmektedirler. Dinlerini yaşayamadıkları için de huzursuz olduklarını ve pişmanlık duyduklarını da eklemektedirler.

9 yıldır tedavi gören kadın K-2, çok dindar olmadığını belirtmektedir. Aslında namaz kılmak istediğini ama bir türlü kılamadığını ve bu yüzden de Allah’a karşı kendisini suçlu hissettiğini söylemektedir:

“Yani çok dindar değilim, din ile ilgili ibadetlerimi yapmaya çalışıyorum, ama bir şeyler beni engelliyor yapamıyorum. Yasin okuyorum. Kuran okuyamıyorum. Yasin’i ezberlemiş gibiyim, kulak aşinalığım var ama Kur’an okuyamıyorum. Namaz kılmak istiyorum ama yapamıyorum hep aklımda. Bir suçluluk duygusu var içimde Allah’a karşı kendimi suçlu hissediyorum. Allah’a karşı yapamadıklarım için. Bu psikolojik durumum mu yoksa şeytan mı musallat oluyor onu yaptırmıyor bilmiyorum.”

10 yıldır tedavi gören erkek K-4, aile ve sosyal nedenlerden dolayı dindarlıkta kendini yetersiz görmektedir. İyi bir Müslüman olmadığını söylemektedir. Müslümanlara sözleriyle davranışlarında tutarsızlık olduğundan dolayı kızdığını da eklemektedir:

“Ülke, aile ve çevre şartlarından dolayı dindarlıkta kendimi yetersiz görüyorum ama başkalarını gördüğümde de biz iyi yoldayız diyorum. İyi bir Müslüman olduğumu da söyleyemem. Biz dindarız ama bazen çıkarlarımız için dini kuralları ihmal ediyoruz. Bazen kendimize, Müslümanlara kızıyorum çünkü çıkarıcı hareket ediyoruz. Bir Hristiyan bize bakıyor ve diyor ki ben Müslüman olmam diyor. Bize bakan bizim gibi olmalı biz öyle dini yaşamalıyız. Yani hareketlerimizde doğru olmalıyız. Mesela söz verdik mi sözümüzü yerine getirmeliyiz. Örneğin ticaretle söz verdiğimiz zaman yerine getirmeliyiz, sözümüzden vazgeçmemeliyiz. Ufak çıkarlar için kendimizi değiştirmemeliyiz. Ben parayı tercih etseydim Çanakkale bölgesinde daha iyilerden olurdum. Ama inancımdan vazgeçmedim.

Bir gün camideyim çocuklara para ile diyanetin gergisi dağıtılıyor. Bir kız çocuğunun parası yoktu ve kız çocuğu olduğu için dedim ki bu anne olacak iyi yetişmesi lazım dedim ve dergiyi ona aldım. Biz ailemizde dinimizi iyi öğretmeliyiz. Biz yedi kardeşiz ve çok çalıştık.”

10 aydır tedavi gören erkek K-7, çok iyi bir dindar olmadığını ama elinden geldiği sürece dinini yaşamaya çalıştığını ancak tam olarak yaşamadığını ifade etmektedir. Helallere haramlara dikkat ettiğini, dini yaşantıda orta yolu benimsediğini belirtmektedir. Ayrıca her şeyin dine göre yapıldığında insanların ‘dinci’ diyerek dışladıklarını bu yüzden dindarlıkta aşırıya gitmediğini vurgulamaktadır:

“Çok iyi dindar değilim. Elimden geldiğini yapıyorum. Haramlara helallere dikkate etmeye çalışıyorum. Haramlardan sakınıyorum. Ama dört dörtlük dindar değilim. Allah inancım var ama her şeyi tamı tamına yapamıyorum.

Aşırı dindarlığa karşıyım. Hayatın içinde de olacaksın. Herkesle anlaşabilmelisin. Aşırı dinci olunca insanlar sana ters bakıyor. Her şeyini dine göre aşırı yapmaya çalışınca insanlar tarafından “dinci” denilerek soyutlanıyorsun. Ben orta yolu seçiyorum.”

3 yıldır tedavi gören erkek K-9, dinin vicdanda olduğunu belirtmektedir. Allah’ın varlığına inanmasına rağmen Allah, Kur’an ve ahiret hakkında şüphelerinin olduğunu ifade etmektedir. Dindarlık dendiğinde aklına gelen şeyin ahlak olduğunu belirterek ahlaka ve kul hakkına çok önem verdiğini söylemektedir. İnancının zayıf olduğunu belirtmektedir:

“Bana göre din vicdanımızda ve içimizde olan bir şeydir. Allah’ın varlığını kabul etmeme rağmen Allah hakkında, ahiret ve Kur’an hakkında hala şüphelerim var. Bu yüzden inancımın zayıf olduğunu düşünüyorum. Benim dindarlık dendiğinde anladığım şey ahlaklı olmaktır. Bunun için ahlaka, kul hakkına çok önem veriyorum.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-10, Allah'ın varlığına inandığını, Allah'ın kendisini görüp gözettiği için dine olumlu baktığını belirtmektedir. Ancak ibadetlerini ve namazlarını tam yapamadığı için tam dindar olmadığını ifade etmektedir. Dinde eksiğinin olduğunu ancak dinini tam yaşamak istediğini söylemektedir:

“Allah bizi görüp gözettiği için dine olumlu bakıyorum. Allah'ın varlığına inanıyorum. Ama ibadetlerimi, namazlarımı tam yapamıyorum. Allah affetsin. İnşallah dinimizi tam yaşarız. Dinimi yaşama noktasında çok eksiğim var. Onun için tam dindarım diyemem.”

3 yıldır tedavi gören kadın K-11, dine olumlu baktığını, çok inançlı olduğunu, oruçlarını tuttuğunu, namazları kılamadığını belirterek dindar olduğunu ama her şeyi tam yapamadığı için yarım yamalak bir dindar olduğunu ifade etmektedir:

“Dine olumlu bakıyorum. Çok inançlı bir insanım. Ramazan ayında orucumu tutarım. On beş yaşında kızım var. Kızıma da söylüyorum oruç tutmasını. Ancak namazlarımı kılamıyorum. Nefsime ağır geliyor. Bu yüzden pişmanlık duyuyorum. Hocam açıkçası dindarım ama her şeyi tam yapamıyorum. Yani yarım yamalak bir dindarlık diyelim.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-12, dinini çok sevdiğini, beş vakit namazlarını tam kılamadığını, dinin güzel olduğunu ama eksikliklerinin olduğunu belirtmektedir. Kendisini zayıf bir dindar olarak görmektedir:

“Dinimizi ben çok seviyorum. Dinimizi çok seviyorum ben ya. Çok değer veriyorum. Tabii yetişme tarzım farklı oldu. Beş vakit namaz tam kılamadım, kapanamadım. Evlendikten sonra evimde sekiz yıl mukabele okuttum. Tam anlamıyla beş vakit namazı yapamadım. Çok üzüldüğüm zamanlar oldu. Çelişkide kalıyorum. Mesela kapanmayı hem istiyorum hem istemiyorum. Alışkanlıklarımı bırakamıyorum. Biz üç kız kardeşiz. Babam bizi umreye göndermek istedi ve parasını ben vereceğim dedi. Dinimiz çok güzel ama biz

çok zayıfız. Eksikliklerimiz var. Bizim bilinçlenmemiz lazım. Zayıf dindarım ben hem de çok zayıf.”

25 yıldır tedavi gören kadın K-13, dini içinde hissettiğini, Müslüman olmayı sevdiğini ama dindeki ibadetleri yapamadığını ve namazlarını kılamadığı için çok pişman olduğunu belirterek çok iyi dindar olmadığını ifade etmektedir:

“Din içimde var ama uygulamaya geldi mi yapamıyorum. Namazlarımı kılamıyorum ama çok çok pişman oluyorum. Çok iyi dindar değilim oğlum.

Müslüman olmayı seviyorum. Orucumu tuttuğumda şey oluyor. Evimde para oluyor. Bereket oluyor. Yani Allah koruyor, kolluyor. Allah bakıyor bu kimsenin kimsesi yok koruyor.

Valla oğlum yanlış şeyler yapıyorum sonra onun yanlış olduğu aklıma geliyor, pişman oluyorum.”

1 yıldır tedavi gören erkek K-15, dine karşı ilgisinin olduğunu, oruçlarını tuttuğunu, teravih namazlarını kıldığını, bazen Cuma namazına gittiğini belirterek zayıf bir dini yaşantıya sahip olduğunu ifade etmektedir. Dini dört dörtlük yaşayamadığını vurgulamaktadır.

“Dine karşı ilgim var. Yoksa oruç tutmazdım (Ramazan ayı içerisindeyiz). Öbürlerini yapmadık pişman olduk. Teravih namazlarıma gitmeye çalışıyorum bazen de cumalara gidiyorum. Eskiden dini yaşamak daha iyiydi. Eskiden insanlar dinini daha iyi yaşıyorlardı ama şimdi dini yaşantı zayıf. Artık insanlarda oruç, namaz yok gibi. Biz de zayıfız. Dört dörtlük değiliz maalesef. Mesela arkadaş ortamında, düğünlerde nadir olarak içki içiyorum.

Bak işte orucumu tutuyorum. Senede bir sefer diye orucumu yapıyorum. Hiç olmazsa yılda bir kez onu bari yapayım. Ama çok zayıfım. Az önce kahvehanedeydik oruç tutan çok az, çok zayıf. İnsanlar oruç tutmuyorlar artık (Ramazan ayı içerisindeyiz).”

7 aydır tedavi gören kadın K-16, dede ve ninesinin dindar olduklarını, kendisini namaza alıştırdıklarını, kendisinin dindar olmasını istediklerini belirtmektedir. Namazlarını kaçırdığı zaman mutsuz olduğunu, dinde eksik ve kusurlarının olduğunu ama dindar olduğunu ifade etmektedir:

“Dedem ve ninem çok dindar insanlardı. Benim de dindar olmamı isterlerdi. Beni namaza alıştırmışlardı. Namazlarımı kılıyorum. Kaçırdığım zaman da mutsuz oluyorum. Dindarım ama tabii eksliğimiz kusurumuz var.”

15 yıldır tedavi gören kadın K-19, dini çok sevdiğini, meşguliyet ve hastalığından dolayı dinden uzaklaştığını ve namazlarını kılamadığını söyleyerek dinini hakkıyla yaşamadığını, çok iyi dindar olmadığını ifade etmektedir. Ancak inançlı olduğu için ibadetleri eksik olsa da cennete girmeyi ümit ettiğini belirtmektedir:

“Benim şuan meşguliyetlerim var dolayısıyla dinden uzaklaştım. İşim için stres yapıyorum akşam eve gittiğimde bile iş düşünüyorum. İşimi ve alışverişi düşünüyorum. Aynı zamanda hastalığımın dolayısıyla dinden uzaklaştım. Dinde ilerleyemiyorum. İlaç kullandığım için oruç tutamıyorum. (Şuan Ramazan ayındayız). İlaç aldığım için halsiz düşünüyorum bu yüzden namazlarımı kılamıyorum. Allah affetsin maalesef dinimi gerektirdiği gibi yaşayamıyorum. Dini öğrenmek için okuyorum, çok okuyorum ve düşünüyorum. Dinimi çok seviyorum ama yaşayamıyorum hakkıyla. Çok iyi dindar değilim ama iyi olmak istiyorum.

Ben Müslüman olduğum için çok mutluyum ve gururluyum. Allah imanlı insanları cehennemden çıkarıp cennete sokacağını diyor. İnsanlar ölmeden

tövbe etmeli günahları için ama imanlı, inançlı olduğum için günahlarım affedilmezse bile rahatım. Ama Allah affeder deyip tövbe etmezsek, namaz kılmazsak olur mu? Peygamber kızı bile olsa namaz kılacaksın. Peygamberimiz kızına bunu söylemiş. Babana güvenme namazlarını kıl demiş.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-21, ahir zamanda önemli olanın imanı korumak olduğunu, günümüzde insanları yoldan çıkaracak birçok olumsuz şeyler olduğundan dolayı dindar olmanın zor olduğunu belirterek kendisinin dindarlığını yeterli görmediğini ifade etmektedir:

“Ben kendimi dindarlığımı yeterli görmüyorum. Ahir zamanda önemli olan imanımızı korumaktır bırak dindarlığı. Günümüzde bizi yoldan çıkarak çok şeyler var, çok çeldirici şeyler var. Onun için dindar olmak zor. Müslümanlık Yaraticıyı hatırlamak için yapılandır. Bırak dindarlığı dini Allah’ı tamamen unutmaktan korkuyorum. İnsanın kelime anlamı unutmak demektir. Mesela günde kılınan beş vakit namaz (Allah’ı) hatırlamak içindir. Allah, Kur’an’ı hatırlatıcı olduğunu söylüyor. Günümüzde Mevlana, Yunus Emre gibi insan bulmak çok zordur. Vardır belki ama biz tecrübe edemedik. Yani dindarlığımı yeterli görmüyorum. Toplumda insanın enerjisini pozitiften negatife çeviren birçok olumsuz durum var. Bu da bizim dine yönelmemizi zorlaştırıyor. Eskiler namazını kaçırdığı zaman çok üzülürmüş ama bizde nerde o. Toplumda hiç kimse dindar olmamıza yardımcı olmuyor. Allah dediğin zaman insanlar senden kaçıyor. Dünyalık bir şey konuşursan o zaman iyi. Geyik muhabbeti olduğunda çok şey konuşursun. Ama dine gelince yok. İnsanlar dini unutmuş gibi bir hayat yaşıyor. Maalesef dindarlık yönden kendimi yetersiz görüyorum.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-23, dindar olduğunu ama ibadetlerini tam yapamadığı ve namazlarını tam kılmadığı gerekçesiyle aslında iyi bir dindar olmadığını ifade etmektedir:

“Ya dindarım, inançlıyım tabii ama ne kadar dindarım o önemli aslında. İyi bir dindar değilim bence çünkü ibadetlerimi, dinde olanları tam yapamıyorum. Namazlarımı tam kılmıyorum mesela. Öyle yani”

5 yıldır tedavi gören erkek K-27, namaz kılmadığını, oruçlarını tam tutamadığını söyleyerek dindar olmadığını belirtmektedir:

“Namaz kılmıyorum, oruçlarımı tutmaya çalışıyorum ama tam değil. Yani yalan yok hoca dindar değilim.”

6 yıldır tedavi gören kadın K-30, kendisini dindar olarak tanımlamadığını, dindeki her şeyi yerine tam getiremediğini, iyi bir dindar olmadığını belirtmektedir:

“Bir dindar olarak hiç kimse hakkında kötülük düşünmüyorum. Aslında kendimi dindar olarak da tanımlamıyorum. Ama üzerime düşenleri yapmaya çalışıyorum. Dini tamamen boşlamış değilim. Ama tamamen de harfi harfine yerine getiremiyorum. İyi bir dindar değilim diyebilirim.”

Katılımcılar, K-3, K-8, K-18, K-24, K-25, K-28, K-29, inançlı olduklarını ama ibadetlerini yapmadıklarını ve dinin gereklerini yerine getirmediklerini ifade etmektedirler.

3 aydır tedavi gören erkek K-3, inançlı olduğunu ama ibadetlerini yapamadığını ve bu yüzden pişmanlık duyduğunu belirtmektedir:

“İnançlıyım, Allah'ın var ve bir olduğuna inanıyorum ama ibadetlerimi yapamıyorum. Bu yüzden pişmanlık duyuyorum. Kendimi iyi bir dindar görmüyorum. Yani diyeyim dinimi tam olarak yaşamıyorum.”

5 yıldır tedavi gören kadın K-8, inançlı olmak eğer dindarlık kabul edilirse dindar olduğunu ama ibadetleri de düşünülürse dindarlıkta eksik ve yetersiz kaldığını

belirtmektedir. İbadetlerini tam yapamadığı için iyi bir dindar sayılmayacağını söylemektedir. Kendisini ‘çok günahları olan bir dindar’ olarak tanımlamaktadır:

“Sadece inanç olarak düşünürsek kendimi dindar buluyorum çünkü inancımın olduğunu düşünüyorum. Ama farzları, ibadetleri düşünürsek eksik ve yetersiz kalırım. En basitinden namazın olduğunu biliyorum ama kılmak zor geliyor, nefsim ağır geliyor kılamıyorum. Yani bunun gibi. Bunun(namaz) şeylere dikkat ediyorum. Mesela oruç gibi, zekat gibi şeyler. Oruçlarımı tutuyorum ve zekatımı veriyorum. Namaz her gün olduğundan zorlanıyorum. Bazı şeyleri bilip yapmıyorum bu yüzden çok iyi dindar sayılmam belki ama inançlıyım, ibadetlerde yetersizim. Kendimi şöyle tanımlayayım dindarlık konusunda. “Çok günahları olan bir dindar”

Üniversitedeyken kapalı bir arkadaşım vardı. Ondan etkilendim. Bize gelirdi namaz kılardı falan. Bende etkilendim namaza başlamıştım. O dönem severek hissederek kıliyordum namazımı. Teheccüde falan kalkıyordum hatta. Yani duygu olarak çok hissediyordum o zaman. Lisedeyken de yine bir arkadaşım vardı. O namaza başladı, bana da öğretti. Ailem öğretmemişti. Onunla beraber namazlarımı kılardım. Lisedeyken beş vakit kıliyordum. Ben lisedeyken halamın yanında kalıyordum. Bir gün halama babam geldi. Hep namaz hep namaz ne bu ya dediler. Bu namazlardan sonra duaları da okumak istedim. Dini kitaplarda yazan duaları da okuyordum. Ama bir gün babam geldi. Halama kızdı ve sen bunu görmüyor musun dedi. Ben sana mini etekli verdim şimdi neredeyse kapanacak durumda ve kötü duruma düşecek dedi. Sonra ben dinden soğutuldum. Evde kötü bir tepki aldım ve namazı bıraktım. Daha sonra evlenince kılayım istedim ama o duyguyu yakalayamadım. Hep böyle oldu. Aile etkiliyor.

Şimdi eşim beş vakit kılıyor dolayısıyla benim için olumsuz bir şey yok. Eşim de kılmamı istiyor ama benim içimden gelmiyor. Hatta benim oğlum da kılıyor. Eşim din konusunda yapamadıklarımı eleştirici ve kınayıcı bir dille

bana söyleniyor. Bana bir yapmam gereken bir şey söylüyor. O söylediği şeyi tekrar onun dediği gibi yapmazsam bu kez kızıyor. Sana da bir şey öğretemedik diyor. Mesela oturarak su içmemi söylüyor ve sonra beni ayakta su içtiğimi görünce bana kızıyor. Örneğin bir dizi seyrediyorum hemen bu dizi kötülükleri lanse ediyor diyor. Yani yaptığım her şeyi eleştiriyor. Sen de gavurlar gibisin sana bir şey öğretemiyorum diyor. Giydiğime karışıyor. Yani her şeyime karışıyor. Eşim her şeyini kendisi gerçekten dine göre yapmaya çalışır. Eşimden boşanmıştım ve tekrar barıştık. Barıştığımız gün eve iki şahit ve bir imam getirdi nikah için.”

1 yıldır tedavi gören kadın K-18, inançlı olduğunu ama dinin tüm gereklerini yerine getirmediğini belirterek önemli olanın ahlak olduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte mülakatın kendisini dindarlık açısından sorgulamasına neden olduğunu da eklemektedir:

“Şöyle söyleyeyim. Evet inançlı bir insanım ama dinin tüm gereklerini yerine getirebiliyor muyum? Hayır.(Gülüyor). Bence dindarlıktan ziyade önemli olan insanın ahlaklı olmasıdır. Ahlaka önem vermesidir. İnançlıyım ama dinimin gereklerini yerine getirmiyorum. Mesela namaz kılmıyorum.”

“Açıkçası mülakatta birazda kendimi de sorguladım. Normal zamanda da düşünüyorum ama mülakatta da kendimi sorgulama imkanı buldum.”

3 aydır tedavi gören erkek K-24, inançlı olduğunu, Kur'an okumayı bilmediğini, beş vakit namaz kılmadığını ama Cuma namazlarına gittiğini belirterek yeterli bir dindar olmadığını ama dikkat etmeye çalıştığını ifade etmektedir:

“Biz Müslümansak dinle ilgili her şeye uymalıyız. Ama kimse dini uygulamıyor. Ben az çok yapmaya çalışıyorum. Zekatımı veririm. Dine hep inandım. Sonsuz inandım. İnsanlar dindarız diyorlar ama haram yiyorlar, namussuzluk yapıyorlar. Böyle olunca iki yüzlülüktür bu. Kuran okumayı

bilmiyorum ama beş vakit namaz kılmasam da Cuma namazlarımı bırakmam. Ben de yeterli değilim dikkat etmeye çalışıyorum diyeyim.”

3 yıldır tedavi gören kadın K-25, inançlı olduğunu ama dinini tam yaşayamadığını belirterek çok dindar olmadığını ifade etmektedir:

“Din demek katı kurallar demektir. Bazı insanlar insanları dinden soğutuyorlar. Dinde olan bir şeyi hemen kabul etmem önce sorgularım. Doğru yanlış ne sorgularım. Öyle kabul ederim ya da etmem. Mesela bana Kur’an’da ters gelen şeyler var. Allah’ın varlığına inanıyorum. Din, Allah ile insan arasındadır. Dinimi tam yaşamıyorum. İnançlıyım ama dinimi tam yaşamıyorum. Çok dindar değilim diyebilirim.”

6 yıldır tedavi gören erkek K-28, inançlı olduğunu ama namaz kılmadığını ve ibadet yapmadığını belirterek kendisi için dindar diyemeyeceğini ifade etmektedir:

“Valla abi dindar mıyım değil miyim...(düşünüyor) Şöyle söyleyeyim abi inançlıyım. Kainata baktığımda bir yaratıcının kesinlikle var olduğunu biliyorum. Namaz kılmıyorum, ibadet yapmıyorum. Gerçi geçenlerde Cuma namazı ve sabah namazına gittim ama keyif almadım. Ama tasavvuf kitaplarını okumaktan ve tefekkür etmekten keyif alıyorum. Dindarım diyemem sanırım.”

10 yıldır tedavi gören erkek K-29, Allah’a inandığını, beş vakit namaz kılmadığını ama ahlaksızlık yapmadığını, ahlaka önem verdiğini ve yardım ettiğini, dindarlık dendiğinde aklına ahlak geldiğini belirterek kendisini dindar olarak gördüğünü ifade etmektedir:

“Allah’a inanıyorum. Camide beş vakit namaz kılmam. Ama hırsızlık yapmam. Kamu mallarına zarar vermem. Bir tarafta dindar gibi görünüyor ama aynı zamanda hırsızlık yapıyor. Bu çok saçma geliyor bana. İnsanlara yardım etmeliyiz. Bu en büyük ibadettir. Bu en büyük dindir. Namazım yok

ama ahlaken dikkat ediyorum. Toplumda Müslümanlar var ama zekat veren yok. Yardım eden yok. Bu nasıl Müslümanlık. Ben arıcılık yapıyorum ama onun zekatını sadakasını veririm. İnsanlara yardım ederim. Karşılık beklemeden yardım etmeliyiz. Dine böyle bakmak lazım. İnsanlara bakıyorum camiye gidiyor ama namussuzluk yapıyor. Benim için ahlak önemlidir. Dindarlık dediğimde ahlaklı olmak geliyor aklıma. Onun için dindarım diyebilirim.”

Kendilerini agnostik (K-14) ve ateist (K-26) olarak tanımlayan iki katılımcı, inanmadıkları için dini yaşamadıklarını ifade etmektedir. K-14, din yerine ahlaka önem verdiğini belirtmektedir. 8 aydır tedavi gören erkek K-17 ise, Allah inancının olduğunu, dinde ahlakı ve samimiyeti önemsediğini ifade etmektedir. Bu açıklamalarla birlikte dindar ve muhafazakar biri olmadığını belirtmektedir:

“Çevremden gördüğüm kadarıyla insanların dine sıkı bir bağlılığı olduğunu görüyorum. Bunun suiistimal edilip dinin kullanılmasıyla dinden birazcık soğudum. Dindar insan iyi bir insandır ama iyi bir insanın dindar olmasına gerek yoktur. Bu anlamda dindar insan değilim ama iyi insan olmaya çalışıyorum.” (K-14)

“Ben inanmıyorum. Tanrının varlığına inanmıyorum. Günümüzdeki dinler politik güçtür bence. Dini kabul etmiyorum. Ama ahlaka çok önem veriyorum. Benim için önemli ahlaktır. Ahlakı kabul ediyorum ama dinleri kabul etmiyorum.” (K-26)

“Dini sorgularım. Kulaktan dolma bilgilere inanmam. Muhafazakar biri değilim. Din üzerinden insanlara korku verildiğini düşünüyorum. Dinin istismara uğradığını düşünüyorum. Dinin vicdanlarda kalması gerektiğine inanıyorum. Dediğim gibi dindar biri değilim. Allah inancım var. İnanç vicdan işidir. Ben ahlakı önemişiyorum, samimiyeti önemişiyorum.” (K-17)

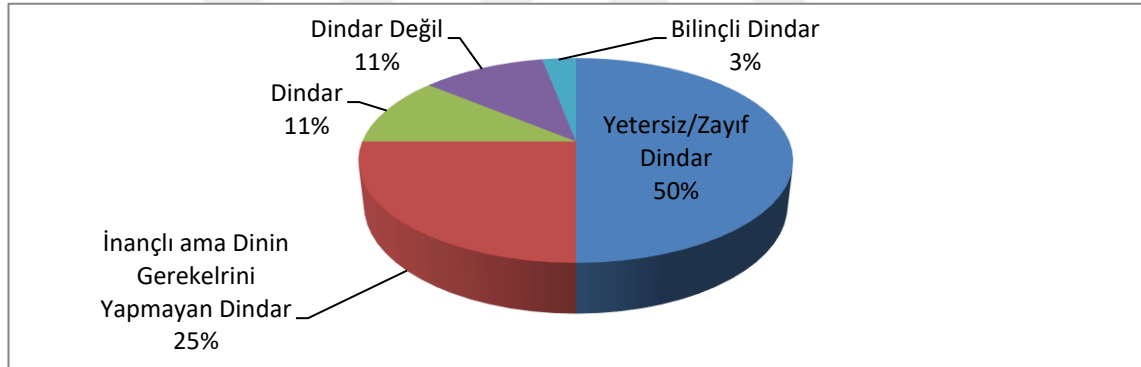
Katılımcıların öznel dindarlıkla ilgili cevapları kategorize edildiğinde 28 kod ve 5 başlıkta toplandığı görülmektedir. Katılımcıların öznel dindarlık sıklık tablosu Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13: Öznel Dindarlık Algısı ile İlgili İfadeler

	f
Yetersiz/Zayıf Dindar	14
İnançlı ama Dinin Gereklerini Yapmayan Dindar	7
Dindar	3
Dindar Değil	3
Bilinçli Dindar	1

Katılımcıların dindarlık algılarıyla ilgili bulgular Şekil 10’da verilmiştir.

Şekil 10: Öznel Dindarlık Algısı ile İlgili İfadeler



Tablo 13 ve Şekil 10’da görüldüğü gibi katılımcıların öznel dindarlıklarıyla ilgili 5 kod ortaya çıkmıştır. Bunlar, “yetersiz/zayıf dindar”, “inançlı ama dinin gereklerini yapmayan dindar”, “dindar”, “dindar değil” ve “bilinçli dindar” kodlarıdır. Buna göre katılımcıların çoğunun yetersiz, zayıf ve inançlı ama dinin gereklerini yerine getirmeyen dindar oldukları görülmektedir.

Yakın zamanda ülkemizde öznel dindarlık algısı ile ilgili yapılan bir araştırmada, katılımcıların %21,9’u “oldukça dindarım”, %48,2’si “dindarım”, %15’i ne dindarım

ne değilim”, %6,7’si “dindar değilim” ve %6’sı “hiç dindar değilim” şeklinde kişisel dindarlık oranı çıkmıştır.⁴⁶⁰

Aydınalp’in araştırmasına göre Türkiye’de dini yapı içinde bireylerin %57’si kendilerini “orta derecede dindar, ateşli dindar, dindar fakat ibadetlerini aksatıyor” şeklinde tanımlamaktadır. Türkiye’de dini yapıyı oluşturan bireylerin yarısından fazlası kendisini dindar olarak görmektedir.⁴⁶¹ Yapıcı’nın araştırmasına göre de günümüz Müslümanları büyük oranda inançlarını yaşamamaktadırlar. Çünkü halkın %30,21’i “dinin kendilerinden talep ettiği davranışları göstermeyen”, %31,49’i “sözde Müslüman olan”, %10,21’i “dinini bilmeyen”, “dini kişisel menfaatleri için kullanmaya eğilim gösteren” kimselerden oluşmaktadır. Burada vurgulanan özelliklere bakıldığında günümüz Müslümanları inanan ama inancını yaşamayan dindarlar olarak nitelendirilebilir.⁴⁶²

Türkiye’de inanç ve dindarlıkla ilgili yapılan bir başka araştırmada, katılımcıların yarısından fazlası (%62) dindar ya da çok dindar olduklarını ifade etmiştir. Bunun aksine “hiç dindar değilim” veya “dindar değilim” ifadesini seçen katılımcıların oranı %14 olarak gerçekleşmiştir. Katılımcıların geriye kalanı ise (%24) ne dindar olduklarını ne de olmadıklarını ifade etmiştir.⁴⁶³

Ünver Günay, dini emir ve bağlılıkla ve bunların hayata geçirilmesi ilgili olarak beş tip ortaya koymuştur. Bunlar: Ateşli dindarlar, alaca dindarlar, mevsimlik dindarlar, beynamaz dindarlar, ilgisiz dindarlar.⁴⁶⁴

⁴⁶⁰ Ete - Yargı, *Türkiye’de Dindarlık Algısı*, 37.

⁴⁶¹ Aydınalp, “Dindarlığın Bağımsız Değişkenleri”, 317.

⁴⁶² Asım Yapıcı, “Algısal Açıdan Müslüman Kimliği ve Dindarlık”, *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*, ed. Ünver Günay - Celaleddin Çelik (Adana: Karahan Kitabevi, 2006), 251.

⁴⁶³ Zübeyir Nişancı, *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık*, thk. Ayşe Betül Aydın - Hatice Nur Keskin (İstanbul: Uluslararası İslam Düşünce Enstitüsü, Mahya Yayıncılık, MEDAR, Marmara Üniversitesi Nüfus ve Sosyal Politikalar Uygulama ve Araştırma Merkezi, İbn Haldun Üniversitesi, 2023), 37.

⁴⁶⁴ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 34.

Tüm bu literatürle birlikte araştırmamızın bulguları paralellik göstermektedir. Katılımcıların dindar oldukları ama yetersiz, zayıf, inanan ama yaşamayan bir öznel dindarlık algısına sahip oldukları görülmektedir.

Katılımcılar, “Hayatınızın tüm alanında dini dikkate alır mısınız?” ve “Bütün önemli karar ve davranışlarınızda dini inançlarınızı dikkate alır mısınız? Niçin/Açıklayabilir misiniz?” sorularına da cevap vermişlerdir.

Katılımcıların çoğu (K-4, K-5, K-7, K-9, K-10, K-13, K-15, K-16, K-17, K-20, K-21, K-22, K-23, K-24, K-27, K-28, K-30), her şartta dinlerini yaşamaya çalıştıklarını, kimseye haksızlık etmediklerini, hak yiyen dindarlara kızdıklarını, kendilerinin de hatalı olduklarını ve tövbe ettiklerini, dinin bir yaşam tarzı olduğunu, haram mı helal mi diye düşündüklerini, dini ilkelerin davranışlarını ve kararlarını etkilediğini belirtmektedirler. Buna rağmen dini tam uygulayamadıklarını ve yaşayamadıklarını belirtmektedirler. Her ne kadar dikkat etmeye çalışsalar da bazı zamanlar ya da bazı durumlarda dini ilkeleri uygulayamadıklarını da ifade etmektedirler.

10 yıldır tedavi gören erkek K-4, dinini samimi olarak yaşamak için bazı gruplara yöneldiğini ancak dini gruplarda çıkar ve menfaat gördüğü için uzaklaştığını söylemektedir. Kur'an'a göre yaşamaya çalıştığını belirtmektedir. Her şeye rağmen dinini yaşamaya çalıştığını, gündelik işlerden dolayı bazen namazlarını aksatabildiğini ancak kaza yaptığını söyleyerek yaşayışının din üzerine olduğunu belirtmektedir. Dinin çıkarlar için kullanılmaması gerektiğini söylemektedir. Hatasız insanın olmadığını, muhakkak kendisinin de hatalarının olduğunu ama bunun için tövbe ettiğini ve dinini yaşamaya çalıştığını ifade etmektedir:

“Namazlarımı her şeye rağmen kılıyorum bazen dünyalık meşgale için unuttuğum oluyor ama mutlaka kaza ederim. İyi bir Müslüman olduğumu da söyleyemem. Burada eksikliklerim var. Dini aslında düşünebilirsek güzel bir şekilde yaşayıp geriden gelenlere güzel aksettirmeliyiz. Dini çıkar için kullanmamalıyız. Dini çıkar için kullanırsak haksızlık yaparız ve kuralları rahat bir şekilde çiğneyebiliriz. Yaşayışımız din üzerinedir. Din bir yaşayış

şeklidir. İslam'ı gerçekten yaşayabilirsek mükemmel. Bakın ne diyor “komşusu açken tok yatan bizden değildir” insanlara umut olmalıyız.”

Şeytan bize vesvese verir. Günahlara girince nefis olduğu için bazen yanıldığımızda tövbe ediyorum. Örneğin yolda gördüğüm sahipsiz bir şeyi almak bile benim için hatadır. Bunu yaptığımda tövbe ederim. Muhakkak hatalarımız vardır. Hatasız kul olmuyor ama ben uymamaya çalışıyorum.

Ben buğday alıp satıyordum. Örneğin depomda 120 ton buğday vardı. Ben devlete kdv için vergi için tam gösterdim ama bazı insanlar bu şekilde yapmayarak zengin oldular. İnsanların ve devletin hakkına girmedim onun için kendimi rahat hissediyorum.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-5, kendi dindarlığını iç güdümlü dindarlık olarak değerlendirmektedir. Zaruret halleri dışında her zaman dinini yaşamaya çalıştığını belirtmektedir. Ekonomik ve sosyal şartlar dini yaşantısını çok fazla etkilemediğini vurgulamaktadır. Dinini bilinçli yaşamayı sevdiğini söylemektedir ve geleneksel dindarlığı benimsemediğini belirtmektedir:

“Din, Allah’a ulaşmamda bir araçtır benim için. Her şartta dinimi yaşamaya çalışırım ama zaruret halleri hoş görülebilir durumlar oluyor. Önemli olan Allah ile duygusal bağım.”

10 aydır tedavi gören erkek K-7, dinini sorgulayarak inandığını belirtmektedir. İbadetlerini Allah rızasını kazanmak için yaptığını, dini hiçbir şekilde bir araç olarak kullanmadığını, maddiyet için dininden vazgeçmediğini, her şeye rağmen dinini yaşadığını ve hak yiyen dindarlara öfke duyduğunu belirtmektedir:

Din benim için amaçtır. Ben araç olarak hiçbir zaman dini kullanmadım. İmamlık yaptığım zamanlar hiç kimseden mevlid, cenaze, düğün gibi zamanlarda okuduğum Kur'anlardan mevlitlerden para almadım.

Her şeye rağmen dinimi yaşarım. Hiç bir şekilde dinden vazgeçmem. Maddiyat için dinimden vazgeçmem. Örneğin şuan dünya kadar borcum var ama dinim üzerine yaşıyorum. Hırsızlık yapmıyorum, kimseyi kandırmıyorum. Borcum var ama kredi çekmiyorum faiz olduğu için. Borcum olmasına rağmen bu sene kurban keseceğim mesela. Üzerime düşmemesine rağmen bu sene keseceğim kurbanımı.

(..) Dindar olup da hak yiyen, çıkar gözetenlere öfke duyuyorum.

İbadetlerimi Allah'ın emri olduğu için yapıyorum. Kur'an okuduğumda, hatim ettiğimde sevap kazanacağımı düşünüyorum. Her şeyi Allah için yapıyorum. Kulluk kaderimizdir çünkü biz bunun için yaratıldık."

2 yıldır tedavi gören erkek K-10, dinin hayat tarzını belirlediğini, bir şey yapacağı zaman haram mı helal mi düşündüğünü, dünyevi işler için dini kullanmadığını, dindar insanlara dindar diye ayrıcalık tanınmaması gerektiğini ve hak neyse o olması gerektiğini, dini kullanarak bir makamı ya da herhangi bir şeyi elde etmenin hak yemek olduğunu ifade etmektedir:

"Genellikle din hayat tarzımı belirler. En basitinden yatırım yapacağım zaman, bir şey alıp satacağım zaman haram mı helal mi diye düşünürüm. Dünyevi şeyler için dini kullanmam. Bu doğru değil. Bu insanların dini duygularını sömürmektir. Din, yol gösterici olmalıdır. Bu inançlı ve dindar diye ayrıcalık olmamalıdır. Dini kullanarak bir şeyi elde edersek ya da bir makamı meşgul edersek hak edenin hakkını yemiş oluruz."

25 yıldır tedavi gören kadın K-13, herhangi bir şey yapacağı zaman dinin aklına geldiğini ama sonra aklından çıktığını ifade etmektedir. Dini içinde hep hissettiğini ama dinini tam yaşayamadığını, dine karşı tutumunun olumlu olduğunu belirtmektedir:

“Herhangi bir şey yapacağım zaman din aklıma geliyor ama sonra aklımdan gidiyor. İçimde sürekli yaşıyorum dinimi ama her şeyi tam tekmil yerine getiremiyorum.

(...) İçimde var ama uygulamayı gelince yapamıyorum ben. Din ile ilgili şeyler olduğunda soruyorum sorguluyorum. Dine karşı olumluyum. (...)”

1 yıldır tedavi gören erkek K-15, bazı davranışlarını yaparken günah mı değil mi diye düşündüğünü, hayatını yaşarken dini düşündüğünü ifade etmektedir:

“Bazı davranışlarımızı yaparken Allah günah yazmasın diyorum. Yaptığım şey günah mı diye ister istemez düşünüyorum. Hayatımı yaşarken dini düşünürüm.”

7 aydır tedavi gören kadın K-16, herhangi bir davranışta bulunacağı zaman dini dikkate aldığını ama tam yapamadığını belirtmektedir. Şuan evliliğinde sıkıntılar olduğunu ama Allah’ın gücüne gitmesin diye boşanmadığını, namazlarını aksattığı zaman huzursuz olduğunu, namaz kılarken bazen gözünden yaşlar geldiğini, Allah için Kur’an okuduğunu ve ibadet ettiğini söylemektedir:

“Bir şey yapacağımda dini düşünüyorum. Bazı şeyleri tam yapamamak da. Yapacağım şeyin doğru ya da yanlış olduğunu düşünerek ona göre hareket ederim. Mesela bayanların vücut hatları belli olmayacak şekilde bol giymeli ya da kadın sesini erkekler duymamalı ama biz bunları günlük hayatta yapamıyoruz.

Dinde yuva yıkmak günah ama eşim aldattığı için yuvamı yıktım. Yani bu kaderimdir deyip sineye çekmedim. Ama şuan ki evliliğim öyle değil. Şuan yuvamı yıkamıyorum çünkü Allah’tan korkuyorum. Tekrar boşanırsam Allah’ın gücüne gider diyorum. Çocuklarımı düşünüyorum.”

8 aydır tedavi gören erkek K-17, hayatında dinin dediklerini bazen dikkate aldığını belirtmektedir. Din hakkında bilinçli bilgiye sahip olmak gerektiğini, doğru dini bilgiye sahip olmak için bilen birisiyle meal okumak istediğini ama yapamadığını ifade etmektedir:

“Dinimi öğrenmek için Kur’an’ı hiç okumadım ama okumayı düşünüyorum. Özellikle Türkçe mealinden okumak istiyorum. Özellikle bu işin uzmanı bir kişiyle beraber okumak istiyorum meal. Çünkü doğru öğrenmek istiyorum. Kulaktan dolma bilgilerle dini öğrenmek istemiyorum. Çünkü bu sağlıklı değil. Ama maalesef vakit ayıramıyorum. İnşallah bir gün buna vakit ayıracağım. Din hakkında yorumlarımız bilinçli olmalı. Bilinçsiz yorumlar bağnazlığa itiyor. Çocuklarımızı hem dünyevi hem de uhrevi yetiştirmeliyiz. Çocuğuma bilinçli bir din öğretmek istiyorum. Ona direkt doğru bilgiyi söylemek yerine doğruyu aklıyla bulmasını sağlayarak, düşünerek öğretmek istiyorum. Neyi niçin, nasıl yapacağını bilsin. Çocuklarım her şeyden önce iyi bir insan olsunlar. Dinde ezberci eğitime karşıyım. Mesela ezan okunurken yatıyorsak oturuyoruz tamam saygı gösteriyoruz ama namaz kılmıyoruz. Tamam saygı duyuyoruz ama asıl yapmamız gerekeni yapmıyoruz. Saygı var ama gerçek yaşantı yok.

Bazen dinin dediklerini dikkate alırım. Din de iyiyi söylediği için davranışlarım insanlarla iletişim yönünden, hoşgörü yönünden dine uygun olur.”

11 yıldır tedavi gören kadın K-20, dinini yaşamaya çalıştığını, bir şey yapacağı zaman haram mı helal mi diye düşündüğünü, hocaları dinlerken etkilendiğini, Kur’an, mevlid ve ilahi okunurken ağladığını belirtmektedir:

“Yaşamaya çalışıyorum. Herhangi bir şey yapacağım zaman haram mı helal mi diye düşünürüm.

Hocaları dinlerken çok etkilenirim. Kur'an ve mevlid okunurken ağlarım. İlahi dinlerken ağlarım. Öz ağlamayınca göz ağlamıyor zaten."

2 yıldır tedavi gören erkek K-21, haram yemediğini, içki ve sigara içmediğini, dürüst biri olduğunu söyleyerek her şeyini dine göre yapmaya çalıştığını ifade etmektedir:

"Hani derler ya öfkелendiğinde dahi din duygusundan, adaletten ayrılma diye. Her şeyimi dine göre yapmaya çalışıyorum. Yani bunu söz olarak söylemiyorum. Benim bir maaşım var. İçkim, sigaram, kumarım yok. Dikkat etmeye çalışıyorum.

Hiç içki içmedim. Hiç sigara içmedim. Haram yapmadım İçki içen arkadaşım dahi olmadı. Kendime ve diğer insanlara karşı dürüst biriyim. İçi dışı bir biriyim. Toplumun yaptığı yanlışlar karşısında kendimi kabuğuma çekiliyorum. Bir kaplumbağa gibi oluyorum. Yanlışlar karşısında kabuğuma çekilip kendimi korumaya alıyorum."

2 yıldır tedavi gören kadın K-22, dinini araştırarak, okuyarak ve soru sorarak öğrenmeye çalıştığını, dini hassas bir şekilde yaşamaya çalıştığını, dini kurallarda esneklik göstermediğini, midesi rahatsız olmasına rağmen oruçlarını tuttuğunu ve diğer ibadetlerini yaptığını, otellerinde içki satıldığı için oteli bağışlayacaklarını, marketlerinde içki satmadıklarını belirtmektedir:

"Allah'ın izniyle oruçlarımı tutarım. Midemin rahatsız olmasına rağmen orucumu tutarım. Midemde reflü var. Ramazan ayının tamamında otuz gün istifra ederim ama yine de orucumu tutarım. İstifra diyerek sizi de rahatsız ettim ama kusura bakmayın. Ailecek Ramazan ayından sonra tutulan altı gün (şevval ayı) oruçlarımızı da tutarız.

Biz dini kurallarda esneklik göstermeyiz. Oluversin demem. Mesela markette içki satmıyoruz. Koskoca oteli içinde sırf içki içiliyor diye

bağışlamak istiyorum. Kayınpederim sert olduğundan eşim babası hayattayken oteli bağışlayamadı ama şimdi bağışlayacak.”

Eşimde çok üzüliyor ama bir şey diyemiyor ki. Kayınpederim, damadı ve eşim beraber büyük zorluklarla otel yaptılar. Orada içki satıldığı için eşim her gün azap duyuyor. Eşim markette içki satmaz mesela. Ama otelde içki satıldığı için her gün azapta eşim. Eşim otelde içki satmayalım diyor ama damat armut mu satalım diyor. Damat içki satılmasını istiyor. Eşim bu yaptığımız haram diyor ama damat dinlemiyor. Eşim otelden gelen parayı nasıl ayrı hesaplayıp vereceğim de nasıl rahatlayacağım diye düşünene düşünene azap yaşıyor. Ne yapsam da kurtulsam diyor. Şu otele bir şey olsa da yok olsa keşke. Eşim oteli hiç istemiyor ama babası çok sert olduğu için bir şey diyemiyordu. Ben de eşime oteli bağışla diyorum. Şimdi anlaşmak üzereler eşim oteli bağışlayacak hiçbir karşılık beklemeden.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-23, bir şey düşündüğünde ve yapacağı zaman din ne der diye düşündüğünü, insanların çıkarları için dini kullanmalarına ve kul hakkına girmelerine kızdığını belirtmektedir:

“Yapacaklarım noktasında dini düşünüyorum. Mesela bir şey alıp satarken burada haram yaptım mı diye düşünürüm. Başkası hakkında yanlış şey düşüneneceksem yanlış olduğu için düşünmemeye çalışıyorum.

Din hakkında imansız kalmadım. Dine her zaman güvendim. Hep inandım. Ama kızdığım şey ise insanların çıkarları için dini kullanmalarıdır. Buna çok kızıyorum. Mesela kul hakkı yiyen insanlara kızıyorum. Bu dönemde kul hakkı daha fazla yeniyor. Onlara kızıyorum.”

3 aydır tedavi gören erkek K-24, haramlara dikkat ettiğini, din ne der diye dikkate aldığını belirtmektedir.

“Haram ettiği şeyi almam mesela. Dikkat ederim. Akrabam olsa da kişinin tarlasından izin almadan hiçbir şeyini almam. Tarlasından hiçbir meyve ve sebzelerini izinsiz almam. Eğer tarlada sahibi yoksa ya telefonla ararım söylerim ya da aldıktan sonra kendisini mutlaka bulup söylerim. Dikkat ederim çok.”

5 yıldır tedavi gören erkek K-27, kötü bir şeyi günah olduğu gerekçesiyle yapmadığını belirterek dikkat etmeye çalıştığını söylemektedir.

“Bir şey yapacağım zaman ya da şöyle söyleyeyim. Bir kötülük yapacağım zaman günah var, vebal var yapma diyorum kendi kendime. Bu şekilde dikkat etmeye çalışıyorum.”

6 yıldır tedavi gören erkek K-28, bir şey yapacağı zaman din ne der diye düşündüğünü ve yanlış bir şey yapmadığını belirtmektedir:

“Bir şey yapacağım zaman dini tarafını düşünürüm. Mesela yapacağım şeyin yanlış olduğunu bilirim onu yapmam. Mesela küfür yanlış bundan sakınırım. Hırsızlık günah, yasak mesela onu yapmam.

6 yıldır tedavi gören kadın K-30, bir şey yapacağı zaman haram mı helal mi diye düşündüğünü ama çok katı olmadığını ifade etmektedir:

“Dinimi tam yaşayamazsam da tabi bir şey yapacağımda haram mı helal mi diye düşünüyorum. Dikkat etmeye çalışıyorum ama çok katı değilim bu konuda.”

Katılımcıların bir kısmı (K-8, K-9, K-18, K-19, K-25, K-29), ya zorunluluktan ya da kendileri istediği için dini uygulamadıklarını ve yaşamadıklarını ifade etmektedirler. K-8, ailesi istemediği için dinini yaşamadığını çünkü onları kaybetmek istemediğini belirtmektedir. Büyük günah işlemekten korktuğunu ama küçük günah işleme

noktasında dini dikkate almadığını belirtmektedir. K-19, iş yerinde riya olur diye ve siyasi durumlardan dolayı bir şey olur endişesiyle namaz kılmadığını belirtmektedir. Annesi, ailesi ve sistem yüzünden başörtüsü kullanmadığını, meşguliyetlerinden dolayı dinini yaşamadığını ifade etmektedir. K-9, K-18 ve K-25 de, bütün kararlarında ve davranışlarında dini dikkate almadıklarını ifade etmektedirler. K-29 ise, dindar görünen bireylerin dini yaşamadıkları ve çıkarları için kullanmalarına çok kızdığını ifade etmektedir.

“(...) Ailemden kopmamak için, onlarla tersleştığım için, halamın desteğini kaybetmekten korktuğum için namazlarımı bıraktım. Onları kaybetmekten korktuğum için, onların bana yabancılaşacağı için namazlarımı bıraktım o zamanalar. Ama şuan zaten yaşamıyorum ki.

Büyük günahlara girmekten korkarım. Ama diğer günahları düşünmem yaşarım. Büyük günah olduğunda ayy bunu nasıl yaparım diye düşünürüm. Ama küçük şeyleri takmıyorum. O kandil gecesi dua etmedim mesela.” (K-8)

“Bundan iki üç sene öncesine kadar namaz kılıyordum ama şuan kılamiyorum. Mesai saatleri içerisinde işi bırakıp gitmek herkes gördüğü için riyaya kaçır diye yapmıyorum. Riya çok kötü bir şey. Bir de siyasi durumlardan bir şey olur endişesinden dolayı da kurumda namaz kılmiyorum.

(...) Annemin kesin kuralları vardı. Ben üniversitedeyken türbanlıydım bu yüzden beni evlatlıktan reddetti. Sana hakkımı helal etmiyorum dedi ben de açılmak zorunda kaldım. (...)

(...) Ben açığım, başörtüm yok ama ailem böyle olmamı istiyor. Sistem böyle olmamı istiyor. Daha önce başörtülü kimse okula giremiyordu. Şuan ki halimiz bunların tesiri. Nefsini tutanalar ahirette kurtulacaktır.” (K-19)

“Din insanın hayat tarzını etkiliyor benim hayat tarzımı da etkiliyor. Fakat karar alma noktasında mantığımı dinlerim. Her kararında dine başvurmam. Davranışlarımda, insanlar arası ilişkilerde dine başvururum. Mesela kul hakkı yemem, kimsenin tavuğuna kış demem. Çünkü din benim nezdimde iyi insan olmayı ister.” (K-9)

“Her şeyi dine göre yerine getirmesem de bazı noktalarda dini düşünüyorum. Mesela “bir başkasına zarar verir miyim” diye düşünüyorum düşünce ve davranışlarımda. Buna ahlak mı dersiniz artık bilemem. Bütün davranışlarımı, kararlarımı dine göre belirlemem.

Dinde kendimce çıkarımlarda bulunurum, düşünürüm. Bazı şeylere temele dayandırmaya çalışırım. Mesela bir şey için yasak denildiğinde neden yasak denir diye düşünürüm.” (K-18)

“Her şeyde dini kuralları düşünmüyorum. Hayır. Her şeyde olmaz. Ben inisiyatif alıyorum. Ben katı kuralları kabul etmiyorum. Din Allah ile benim aramdadır.” (K-25)

Toplumda gördüğüm çarpıklık beni etkiliyor. Adam dindar ama birçok kötülük yapıyor. Mesela insanlara yardım ediyorsun ama o sana vefasız davranıyor. Karşılık beklenerek iyilik yapılmaz ama adam sana kötülük yapıyor. Bu şekilde ikiyüzlülük beni rahatsız ediyor. Dinin kurallarına uymadığımız için ahlaksız bir toplumuz. Bundan dolayı kızıyorum. İnsanları söylediği ile yaşadıkları farklı olunca ben de kızgınlığa neden oluyor. Menfaat var kardeşim. Dini tavsiye eden insanlar bile dinin kurallarına göre yaşamıyor. Müslüman adam camiye gidiyor ama aynı zamanda Allah'ı kandırmaya çalışıyor.” (K-29)

Kendisini agnostik olarak tanımlayan (K-14) ve kendisini ateist olarak tanımlayan (K-26) ise dini kabul etmedikleri için hayatlarında dini dikkate almadıklarını

belirtmektedirler. Bu kişiler inanmadıkları ve dindar olmadıkları için koda dâhil edilmemiştir.

“Örneğin oruç tutmam ama ben tuttuğum zaman annem mutlu oluyor. Annemi mutlu edeceği için oruç tutuyorum. Ama herhangi bir zorlukta, sınavım olduğunda, işim olduğundan dolayı tutmamayı tercih ediyorum.”
(K-14)

“Davranışlarımda dini görüşleri dikkate almıyorum çünkü inanmıyorum. Ama bir şey yaparken ahlaki ilkeleri düşünüyorum. Ahlaki kuralları uygulamada hassas olduğumu düşünüyorum.” (K-26)

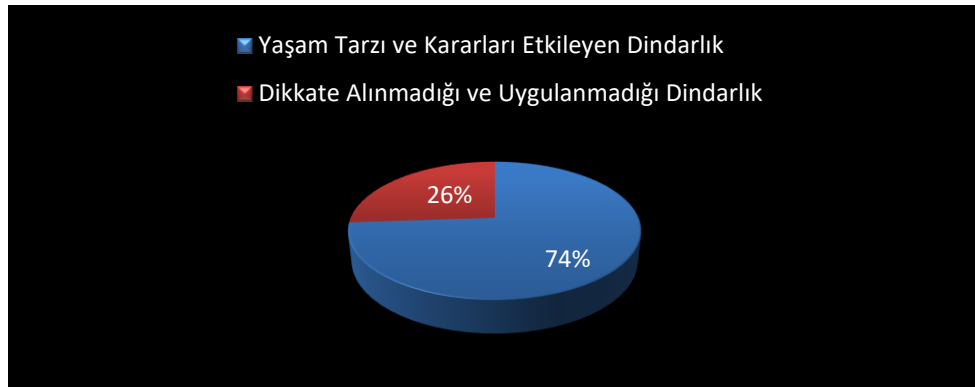
Katılımcıların hayatlarında dini dikkate almalarıyla ilgili cevapları sınıflandırıldığında 23 kod ve 2 başlıkta toplandığı görülmektedir. Kararlarında ve davranışlarında dine dikkate almalarıyla ilgili sıklık tablosu Tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 14: Dindarlık İfadeleri

	f
Yaşam Tarzı ve Kararları Etkileyen Dindarlık	17
Dikkate Alınmadığı ve Uygulanmadığı Dindarlık	6

Katılımcıların genel dindarlıkları ile görüşleri Şekil 11’de gösterilmiştir.

Şekil 11: Dindarlık İfadeleri



Tablo 14 ve Şekil 11'deki bulgulara göre, katılımcıların kararlarında ve davranışlarında dini dikkate almalarıyla ilgili 2 tane kod olduğu görülmektedir. Bunlar, “yaşam tarzı ve kararları etkileyen dindarlık” ve “dikkate alınmadığı ve uygulanmadığı dindarlık” kodlarıdır. Buna göre katılımcıların çoğu kararlarında ve davranışlarında dinin etkili olduğunu belirtmektedir. Ancak bu etki her davranış ve her durumda etkili olmadığı katılımcıların ifadelerinden anlaşılmaktadır. Bazı katılımcıların da, her kararlarında ya da bazı davranışlarında dini dikkate almadıkları anlaşılmaktadır.

Katılımcıların öznel dindarlıkları ve kararlarındaki dinin etkisi ile ilgili ifadelerine bakıldığında içselleşmemiş ya da bazı nedenlerden dolayı dinin yaşanmadığı görülmektedir. İçselleşmemiş ve süreklilik kazanmamış bir dindarlık, bireyin ruh sağlığının korunmasında etkisinin olmayacağı aşıkardır. Nitekim yapılan araştırmalarda da iç güdümlü dindarlığın akıl ve ruh sağlığıyla pozitif, dış güdümlü dindarlığın ise negatif ilişkisinin olduğu görülmektedir. Yine iç güdümlü dindarlığın depresyonla negatif; ruhsal, varoluşsal huzur ve özsaygıyla pozitif bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Yani iç güdümlü dindarlık düzgün akıl sağlığı ile ilişkilidir. Ancak iç güdümlü dindarlar günah hakkında suçluluk ve endişe duymaktadırlar.⁴⁶⁵

El-Luveyhık, gerçek dindarlığın, dinin emirlerine cevap vermek ve bunlara uymak olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte dini yaşamada ölçülü olmanın önemine dikkat çekmektedir. Kişi, dinini gücü ölçüsünde ifrat ve tefrite kaçmadan yaşarsa gerçek dindarlık olacağını söylemektedir.⁴⁶⁶

Okumuş, dinlerde aslolan dindarlığın, samimi dindarlık olduğunu belirterek gösteriş dindarlığını patolojik bir olgu olarak görmektedir. Samimiyetten uzak, gösteriş için yaşanan dindarlığı hastalıklı bir durum olarak görmektedir. Gösteriştan uzak durularak

⁴⁶⁵ Argyle, *Din ve Psikoloji*, 212.

⁴⁶⁶ Abdurrahman B. el-Luveyhık, *Dinde Ölçülü Olmak*, çev. Abdulhalık Duran (İstanbul: Kayıhan Yayınları, 1999), 40-54.

dindarlığın samimice yaşanması gerektiğini vurgulamaktadır.⁴⁶⁷ Gerçek dindarlık, ihlaslı ve hayatın her anında Allah'ın rızası için yaşamaktır.⁴⁶⁸

Katılımcıların çoğunun Allah ve din algısının olumlu olduğunu, dinin kararlarında ve hayatlarında etkili olduğunu belirtmiş olsalar da öznel dindarlık algılarına bakıldığında ise yetersiz ve zayıf dindar oldukları görülmektedir. Eğer dinin belirttiği ilkeler uygulanmıyorsa hiçbir anlam ifade etmemektedir. Dinin doğru, tam ve samimi olarak yaşanması ancak kişinin hayatını düzene sokar ve ruh sağlığının iyi olmasına olumlu yönde etki edebilir.

4.3. Bireysel ve Kurumsal Dindarlıklarına Dair Bulgular ve Yorumlar

Adler'e göre nevrotik kişi, suçlamaları ve sorumlulukları başkalarına yüklediğinden mücadele ederken toplumsal aktiviteleri dışlayabilir. Bu şekilde insanlardan ve toplumdan uzaklaşabilir.⁴⁶⁹ İnsanlardan uzaklaşan birinin dindarlığı nasıl yaşadığı önemli bir konudur. Çünkü dinin bireysel yönü olduğu gibi toplumsal ve kurumsal yönü de vardır. Yalnız bu dindarlık çeşitlerini birbirinden kesin çizgilerle ayırmak mümkün değildir. Aslında her iki dindarlık türü de bireyin hayatında yer alabilir. Önemli olan kişinin hangi dindarlık türünü yapmayı tercih ettiği ve hangisinden daha çok haz aldığı konusudur. Kurumsal dindarlık camiye gitmek ya da dini bir gruba katılmak olarak yaşanabilir. Öznel dindarlık ise bunlara bağlı kalmadan kişisel din anlayışını sürdüren kişilerin yaşadığı dindarlıktır.⁴⁷⁰ Bu anlamda bir nevrotiğin bireysel dindarlığı mı yoksa kurumsal dindarlığı mı daha çok yaşadığını öğrenmek için katılımcılara “Dini ibadet ve uygulamalarınızı genelde bireysel mi yoksa cami cemaati, dini tören ve cemiyetlere katılmak gibi toplumla yapmayı mı tercih edersiniz? Niçin?” sorusu sorulmuştur. Katılımcılardan hem bireysel dindarlığın hem de kurumsal dindarlığın yaşandığıyla ilgili cevaplar alınsa da katılımcıların çoğunun bireysel dindarlığa vurgu yaptıkları görülmektedir.

⁴⁶⁷ Okumuş, *Gösterişçi Dindarlık*, 17-18.

⁴⁶⁸ Mustafa Soykök, *Sahih Dindarlık* (Ankara: MGV Yayınları, 2017), 16.

⁴⁶⁹ Alfred Adler, *Nevroz Sorunları: Toplumsal Duygu Yoksunluğu ve Erkeksi Protesto*, çev. Ali Kılıçlıoğlu (İstanbul: Say Yayınları, 2004), 21.

⁴⁷⁰ Bilgin, *Din ve Toplum*, 258.

Katılımcıların çoğu (K-1, K-3, K-5, K-8, K-9, K-10, K-11, K-12, K-13, K-15, K-16, K-18, K-19, K-20, K-21, K-25, K-27, K-29, K-30), Cuma namazı gibi cemaatle yapılması gereken ibadetleri toplumla yaptıklarını, toplumla birlikte Kur'an ve Yasin okumaları yaptıklarını, bazı ibadetleri cemaatle yaptıklarını, teravih namazlarına gittiklerini belirtmekle birlikte ibadetlerini bireysel yaptıklarında daha çok haz aldıklarını ve huzurlu olduklarını belirtmektedirler. Bireysel dindarlığa işaret etseler de aynı zamanda kurumsal dindarlığı da yaşadıkları görülmektedir. Ancak bireysel dindarlık kendilerine daha çok haz verdiği görülmektedir. Katılımcı K-13, topluma girmeyi sevmeyi için ibadetlerini bireysel yaptığını söylemektedir. Katılımcılar K-20 ve K-25 ise toplumla birlikte ibadet yapmaktan hoşlanmadıkları için bireysel yaptıklarını ifade etmektedirler. Her ne kadar bu katılımcılar, kurumsal dindarlığı da yaşadıklarını ifade etmiş olsalar da bireysel dindarlığı daha çok tercih ettiklerini ve dini bireysel yaşamaktan daha çok haz aldıklarını belirtmektedirler.

5 yıldır tedavi gören kadın K-1, dini pratiklerini kendisi tek başına yaptığını belirtmektedir:

“Çok dua ederim. Gece sabaha kadar dua ederim. Namazlarımı kıldığımda kendimi kuş gibi hissediyorum. Oğlum kendim yapıyorum yapabildiğim kadar.”

3 aydır tedavi gören erkek K-3, dini törenlere katılmayı, camiye gitmeyi sevdiğini ancak ibadetini tek başına yaptığında kendisini Allah'a daha çok yakın hissettiğini ve namazlarını tek başına kıldığında daha huzurlu olduğunu belirtmektedir:

“Dini etkinlik ve merasimlere gitmeyi, camide bulunmayı severim ama ibadetimi yalnız yaptığımda Allah'a daha yakın olduğu hissediyorum. Tek başıma namaz kıldığımda daha huzurlu oluyorum.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-5, cemaatle namaz kıldığını, Cuma namazına gittiğini, dini törenlere katıldığını ifade etmesine rağmen ibadetlerini samimi olarak yapmak ve

Allah’a daha yakın olabilmek için ibadetlerini kendisinin yaptığını ve dinini bireysel yaşamayı tercih ettiğini belirtmektedir:

“Ben dinimi bireysel yaşama taraftarıyım. Dini tören ve ibadet içinde bulunsam da yine de kendi bireyselliğim ön planda oluyor. Cemaatle namaz kılmak bana haz veriyorsa camiye giderim, huzur vermiyorsa bireysel tarza yönelirim. Cumaya gidiyorum, ailemle cemaat olarak namaz kılıyorum. Ama ibadetlerimi samimi yapmak ve Allah ile iletişimim kuvvetli olması için bireysel yapmak daha yakın geliyor bana.”

5 yıldır tedavi gören kadın K-8, bir zamanlar arkadaş ortamında beraber yaptıkları ibadetten haz aldığını ve toplu olarak ibadetlerin sosyalleşme açısından önemli olduğunu belirtmektedir. Ancak şuan ibadet edeceği zaman bireysel olarak yapmayı tercih ettiğini ifade etmektedir:

“İbadet edeceğim zaman bireysel yaparım. Ama üniversitedeyken namaz kıldığımız bir dönem vardı ve onun tadı başkaydı. Yine öyle bir ortam olsa yine böyle bir şey isteyebilirim yine namazlarımı kılarım.

Toplu olarak ibadet etmenin sosyal yönden faydası vardır. Mesela kızların evimize gelmesi ve beraber namaz kılmamız da bir sosyalleşmedir. Orada tanımadığım kız arkadaşlarımda vardı mesela. Her çağrıldığımda gitmiştim mesela. Yine böyle bir ortam olsa yine giderim. Ama camiye teravihe falan gitmedim mesela belki bir kez falan gitmişimdir.”

3 yıldır tedavi gören erkek K-9, dinin insanın içinde ve vicdanında olması gerektiğini ve toplumsal düzeyde olmaması gerektiğini ifade etmektedir. Dinini bireysel olarak yaşadığında daha çok maneviyat duygusunu aldığını belirtmektedir:

“Din; içimizde, vicdanımızda bulunması gerektiğine inandığım bir şey. (...) Ben kişi düzeyinde tüm inançlara saygı duyuyorum fakat toplumsal düzeyde

olmaması gerektiğine inanıyorum. Bir kişi Müslüman olabilir, inançsız olabilir ya da başka bir dine mensup olabilir saygı duyuyorum. Dinin kişisel olmasında bir sıkıntım yok yani ben bunu topluma yansıtılmasından rahatsızlık duyuyorum.

Dini törenlerin hepsine toplum sınırlarını sıkıntıya sokmadığı sürece içten bir şekilde fazlasıyla saygı duyuyorum. Dışardan gözüme güzel de görünüyor ama ben ibadetlerin gizli olanının makbul olduğunu düşünüyorum. Bireysel olduğu zaman daha çok maneviyat duygusu alıyorum.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-10, ibadetlerini genelde tek başına yaptığını ifade etmektedir. Ancak bazı ibadetleri ise cemaatle yaptığını belirtmektedir. Küçükken cemaatle kıldığı teravihlerin ve namazların daha huşulu olduğunu ama zamanla bunun azaldığını belirtmektedir. Toplum ve cemaatle birlikte ibadet etmenin yardımlaşma gibi faydalarının da olduğunu ifade etmektedir:

“Genelde ibadetlerimi tek yapıyorum. Kandil gecelerinde, Cuma ve bayram namazlarında olduğu gibi bazı ibadetlerimi cemaatle, toplumla beraber yapıyorum. İbadetlerin topluluk ile yapınca farklı bir huşu olduğunu düşünüyorum. Mesela teravih ben küçükken daha güzel oluyordu ama yıllar geçtikçe bunda bir azalma olduğunu düşünüyorum. Genel olarak diğer insanlarla birlikte ibadet noktasında azalma ve uzaklaşma olduğunu düşünüyorum. Örneğin birey kendi başına ya da kendi içinde çözemediği bir şeyi cami cemaatinden yardım alarak çözebilir. Cemaat, topluluk yol gösterici olabilir, yardımcı olabilir. Yani cemaatle ve toplumla beraber ibadet etmenin faydalarıdır bunlar.”

3 yıldır tedavi gören kadın K-11, mevlitlere ve Yasin okumalarına katılmayı sevdiğini, toplu olarak Yasin okumaktan haz aldığını, duygulu olduğunu ifade etmektedir ama ibadetleri tek başına Allah ile baş başa yapmayı tercih ettiğini belirtmektedir:

“İbadetlerimi Allah ile baş başa yapmayı daha çok tercih ederim. Ama mevlitlere, Yasinlere katılmayı severim. Hatta Kur’an okumayı öğrendikten sonra toplu halde Yasin okumaktan daha çok haz aldım. Onlarla birlikte okuyunca daha bir duygulu oluyordu.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-12, mukabelelere gittiğini, Kadir gecesinde arkadaşlarıyla birlikte ibadet ettiğini, teravihlere gittiğini belirtmektedir. Ancak ibadetlerini yalnız yapmayı daha çok sevdiğini ve daha çok haz aldığını belirtmektedir:

“İbadetlerimi yalnız yapmayı severim. Mukabelelere gittim. Sekiz sene evimde mukabele okuttum. Kadir gecesini arkadaşlarla toplu olarak ibadet ettik. Sohbetlere gittim. Teravihlere gittim. Ama ibadetimi yalnız yaptığım zaman kalabalıkla yaptığımdan daha çok haz alıyorum.”

25 yıldır tedavi gören kadın K-13, rahatsızlığından dolayı toplumdan uzaklaştığını, topluma giremediğini ve bu yüzden toplu yapılan dini etkinliklere katılamadığını belirtmektedir. İbadetlerini kendi başına yaptığında daha samimi olarak yaptığını bu yüzden de ibadetlerini yalnız yapmayı sevdiğini ifade etmektedir:

“Dini ibadetlerimi kendim yalnız seviyorum çünkü kendi kendime olunca daha samimi olduğumu düşünüyorum.”

Ben rahatsızlığım nedeniyle topluma giremiyorum. O yüzden toplu olarak yapılan dini etkinliklere katılamıyorum.”

1 yıldır tedavi gören, erkek K-15, mevlitlere katıldığını ama herkesin ibadeti kendine diyerek ibadetlerini kendisinin bireysel olarak yapmayı sevdiğini ifade etmektedir:

“Dini ibadetlerimi, yapacaklarımı kendim yapmayı severim. Herkesin ibadeti kendine. Ama mevlitlere katılırım. Her şeyin yeri farklı.”

7 aydır tedavi gören kadın K-16, mevlitlere gitmeyi sevdiğini, toplu olarak ibadet yapmaktan mutlu olduğunu ama genellikle ibadetlerini tek başına yapmaktan tercih ettiğini belirlemektedir:

“Genelde kendim yapmayı tercih ederim ama mevlitlere katılmayı da seviyorum. Bir evde toplu halde bir şeyler yapmaktan da mutlu oluyorum. (...)”

1 yıldır tedavi gören kadın K-18, arkadaşlarıyla dini sohbetler yaptığını, mevlitlere katıldığını ama dini yoğun yaşayabilmesi için bireysel yaşamayı sevdiğini ifade etmektedir:

“Ben bireyselimdir. Arkadaşlarımızla dini sohbet dini sohbet yaparız, mevlitlere giderim ama dini bireysel yaşamayı severim. Eğer dini bir yerde yoğun yaşayacaksam bireysel olarak yaşamayı severim. Çünkü toplulukta yapınca sanki onlar gibi yapmış gibi olurum kendim olamam. Ve bu benim inancım onun için bireysel yapmayı severim.”

15 yıldır tedavi gören kadın K-19, cemaate katılmanın önemli olduğunu, namazlarını bazen annesiyle beraber kılmak istediğini ama hem annesi hem de kendisi namazlarını ayrı ayrı kılmayı sevdiklerini ifade etmektedir:

“Şimdi de hacca gitmek istiyorum. Orada toplumla beraber ibadetleri yapmalısınız. Ama namazı bazen annemle beraber kılmak istiyorum. Bazen de tek başıma yalnız başıma kılmak istiyorum. Mesela annemle biz ayrı ayrı kılmayı seviyoruz. Annem namaza geç başladı. Namaza ve dine karşı soğuktu daha önce. Anneannem kılardı namazlarını. Kadınlar sürekli eviyle haşır neşir olduğu için, genelde evde olduğu için ibadetlerini yalnız kendisi yapar. Kadının mescidi evidir. Cemaate katılmak da önemli tabii. Vaaz dinlemek de lazım. Peygamberimiz zamanında kadınlar mescide namaza gitmiştir tabii ama namaz kıldıkları yer ayırdı.”

11 yıldır tedavi gören kadın K-20, toplumla ve kalabalıkla beraber ibadet etmekten hoşlanmadığını, ibadetlerini tek başına yapmaktan daha çok zevk aldığını ifade etmektedir:

“İbadetlerimi kalabalıkta yapmayı sevmiyorum. Mesela bir arkadaşın evine gittiğim zaman arkadaşım namaz kılmayan biriye çekiniyorum. İbadetlerimi tek başıma yapıyorum. Kendi başıma olduğumda istediğim gibi okurum. İster sesli okurum isterse sessiz okurum. Namazı evde tek başıma kılırsam daha çok zevk alıyorum. Toplum içinde, toplumla beraber ibadet yapmaktan hoşlanmıyorum.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-21, ibadetlerini yalnız yapmayı tercih ettiğini belirtmektedir:

“İbadetlerimi yalnız yapmayı tercih ederim. Çevremde, yaşadığım toplumda dini anlamda hassasiyeti olan insanların azlığı nedeniyle inancımı ferdi uygulamaya çalışıyorum.”

3 yıldır tedavi gören kadın K-25, birileriyle ibadet yapmayı sevmediğini ve ibadetlerini tek başına yapmayı sevdiğini belirtmektedir. Hatta teravih namazına gittiğini ama tek başına kıldığında bulduğu zevki alamadığını ifade etmektedir:

“İbadetlerimi tek başıma yapmayı seviyorum. Birileriyle beraber ibadet yapmayı sevmiyorum. Allah ile kul arasına peygamber bile girmemiş nasıl olur da diğer insanları ibadetlerime ortak ederim. Mesela teravihlere de gittim ama tek başıma yaptığım kadar zevk almadım.”

5 yıldır tedavi gören erkek K-27, ibadetlerini tek başına yapmayı tercih ettiğini ve bu şekilde daha uygun olduğunu belirtmektedir:

“Eğer ibadet yapacaksam tek başıma yapmam daha uygundur. Tek başıma yapmayı tercih ederim. Çünkü ne yaptığımı ne ettiğimi kendim bilirim. Diyorum ya din eğitimi almadım. Oğlum da din eğitimi almadı ama çok iyi bir insan. Yardım etmeyi çok seviyor. Geçen yanımda birisine yardım etti ve o kişi de çok mutlu oldu. Ben de oğlumu böyle görünce ben de sevindim. Onun böyle yapması çok hoşuma gitti. Oğlum bu şekilde yapıyor ama Allah da ona karşılığını veriyor. Mesela oğlum hiç işsiz kalmadı. İnanç meselesi. İnsanlara yardım etmeyi seviyor. Bundan dolayı da işleri yolunda oluyor. Allah da ona yardım ediyor.”

10 yıldır tedavi gören erkek K-29, hem cemaatle hem de bireysel yapılan ibadetlerin olduğunu ama kendisinin ibadetlerini bireysel yapmayı tercih ettiğini ifade etmektedir:

“İnsanlarla beraber toplu olarak yapılan ibadetler de var tek olarak yapılan ibadetler de var. Cemaatle yapılacak ibadetlere diyecek bir şey yok. Cenaze namazı, Cuma namazı gibi. Ama beş vakit namazı ister tek başına kılabilirsin istersen de toplu olarak yapabilirsin. İbadetlerimi tercih ederim. Müslümanız ama yapmıyoruz. Uygulamada yok. Sıkıştığımız zaman değil her zaman sığınmalıyız.”

6 yıldır tedavi gören kadın K-30, ibadetlerini tek başına yaptığında huzur hissettiğini ve ibadetlerini tek başına yapmayı sevdiğini belirterek mevlitlere gitmeyi ve toplu olarak Kur'an okumayı sevmediğini ifade etmektedir:

“İbadetlerimi tek başıma yapmayı severim. Çünkü tek başımayken daha huzurlu hissediyorum. Din, Allah ile kul arasındadır. Mevlitlere gitmeyi sevmem. Toplanıp beraber Kur'an okumayı sevmem. Yalnız yapmayı severim.”

Katılımcıların bir kısmı (K-4, K-6, K-7, K-17, K-22, K-23, K-24), ibadetlerini toplumla yapmaktan, namazlarını cemaatle kılmaktan daha çok haz aldıklarını ve daha çok huzurlu olduklarını belirterek dini kurumsal olarak yaşadıklarını vurgulamaktadırlar.

10 yıldır tedavi gören erkek K-4, dinin bütünleşme ve birleşmeden yana olduğunu söyleyerek yalnız ibadet etmek yerine daha çok cemaat ve toplu olarak ibadet yapmaya önem verdiğini vurgulamaktadır:

“Namazı cemaatle kılmaya çalışırım. Yalnız kılmak yerine cemaatle kılmayı severim. Her zaman bütünleşmeden yanayım. Güçlü olmak ve birleşmek İslamiyet bunu ister. Bir yere gittiğimizde arkadaşlar arasında imam olur namazı cemaatle kılarız.”

15 yıldır tedavi gören erkek K-6, dinini cemaatle yapmayı ve namazlarını cemaatle kılmayı sevdiğini söylemektedir. Mevlilere katılmayı da sevdiğini ifade etmektedir:

“Dini topluluk halinde camide cemaat halinde yaşamayı seviyorum. Namazlarımı cemaatle kılmayı seviyorum. Mevlilere katılmayı severim.”

10 aydır tedavi gören erkek K-7, dindar toplumla ve arkadaşla ibadetlerine yapmanın kendisini dine yaklaştırdığını ifade etmektedir. Toplumla birlikte ibadet etmekten daha çok haz aldığını söylemekte ve bunun sonucunda da daha çok ibadet edesi geldiğini de eklemektedir:

“Dini yaşayan toplumla, arkadaş çevresiyle beraber dini ibadetlerimi yapmak beni dine daha çok bağlıyor çünkü kır atın yanında duran ya huyundan ya suyundan hesabı. Çünkü tek başına kıldığın zaman şeytan çok uğraşüyor ve nefsine yenik düşebiliyorsun. Toplumla olduğumda daha çok haz alıyorum. Daha çok yapasım geliyor.”

8 aydır tedavi gören erkek K-17, insanların birbirinden etkileneceğinden dolayı samimiyetle yapılması şartıyla ibadetlerini toplumla birlikte yapmaktan hoşlandığını belirtmektedir:

“Tabii kolektif olarak yapmaktan hoşlanırım. Çünkü insanlar birbirinden etkilenirler. Tabii bu etkileşim karşılıklı olduğu müddetçe. İmam göreviyle layıkıyla yaptığı sürece imamın yaptığını yapmak isterim söylediğini de. İnsanların mevlit ve benzeri cemiyetlere sadece pilav yemekten daha çok mevlit dinlemeye, kaside ve Kur’an dinlemeye gittiklerini gördüğümüzde daha etik davranan bir toplum olacağımızı düşünüyorum. Samimiyetle gösterişi birbirinden ayırmak lazım. Mesela şuan Ramazan ayındayız. Zengin iftar yemeklerini yadırgıyorum. Bence iftar gerçek fakirlere verilmelidir.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-22, ibadetlerini toplu olarak yapmayı ve namazlarını cemaatle kılmayı sevdiğini, mevlitlere gitmeyi sevdiğini belirtmektedir:

“İbadetlerimizi cemaatle yapmayı seviyoruz. Namazlarımızı cemaatle kılmaya çalışırız. Eşimle namaz vakti marketi kapatıp camiye gideriz. Eşim Cuma saatinde marketi kapatıp camiye gider ne olursa olsun. Belki de ben tek başıma namaz kıldığımda kabul olmayacaksa cemaatle kıldığımda cemaatten birinin namazı kabul olursa bizimkisi de kabul olur. Mevlitlere giderim severim. Yolda isek eğer namaz vakti ise durup en yakın camiye gidip namazlarımızı kılarız.

Camide namaz kılmayı çok seviyorum. Eşimle beraber namaz kılarız. Nereye gidersek gidelim mutlaka bir cami bulup namazımızı orada kılarız. Camide namaz kılariken kendimi Mekke’de Medine’de gibi hissediyorum. Değişik duygular hissediyorum. Mesela Ramazan ayında teravih namazlarında eşim beni değişik camilere götürür. Teravih namazlarımızı farklı camilerde kılmayı severiz.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-23, arkadaşlarıyla beraber Yasin okuma günü yapmayı sevdiğini, diğer insanlarla birlikte olduğunda hem dini bilgi öğrenildiğini hem de birlikte olunduğunu ifade etmektedir:

“Mesela insanlarla beraber, arkadaşlarla beraber Yasin günü yapmak isterim. Bu şekilde okumaları severim. Arkadaşlarla dini bir bilgi öğrenme olduğunda daha iyi oluyor. Dini bilgimizi geliştiriyoruz. Hem dini bilgi öğreniriz hem de insanlarla beraber oluruz. Daha iyi oluyor.”

3 aydır tedavi gören erkek K-24, yalnız başına namaz kılmayı sevmediğini, namazlarını cemaatle kıldığında huzurlu olduğunu belirtmektedir:

“Yalnız olarak tek başıma namaz kılmayı sevmem. Hoca ile cemaatle kılsam içime huzur doluyor.”

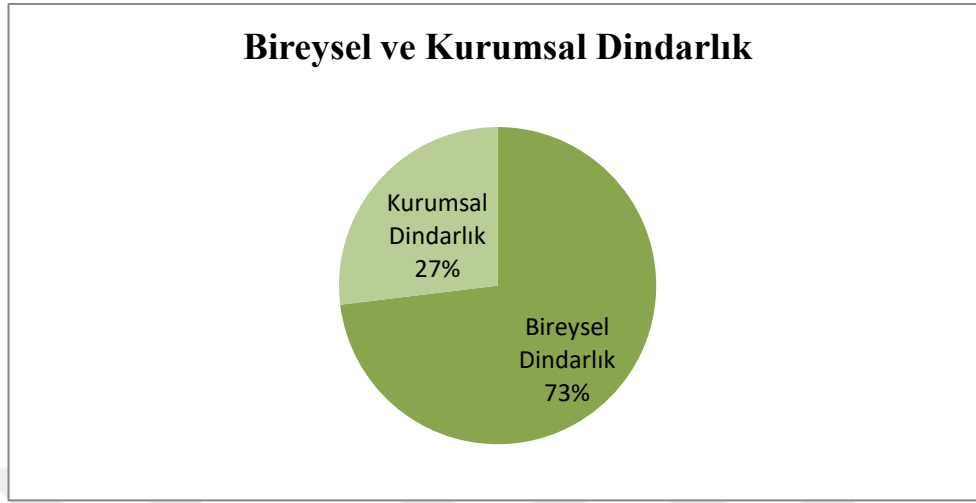
Katılımcıların bireysel ve kurumsal dindarlığa yönelik cevaplar kategorize edildiğinde 26 kod ve 2 başlık altında toplandığı görülmektedir. Katılımcıların bireysel ve kurumsal dindarlıkla ilgili sıklık tablosu Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15: Bireysel ve Kurumsal Dindarlık ile İlgili Bulgular

	f
Bireysel Dindarlık	19
Kurumsal Dindarlık	7

Katılımcıların bireysel ve kurumsal dindarlıklarına dair bulguların daha anlaşılabilir olabilmesi için Şekil 12’de gösterilmiştir.

Şekil 12: Bireysel ve Kurumsal Dindarlık ile İlgili Bulgular



Tablo 15 ve Şekil 12’ye göre katılımcıların “bireysel dindarlık” ve “kurumsal dindarlık” tercihleriyle ilgili bulgular verilmiştir. En sık kodlamanın “bireysel dindarlık” çeşidinde olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların çoğunun, dindarlığı bireysel olarak yaşadıkları anlaşılmaktadır.

Bireyler, din ve Tanrı ile iletişimini pratiklerle, belli şekil ve sayılarla kurduğu için işin ruhsal, içsel ve samimi kısmını ıskalayabilir.⁴⁷¹ Ancak son zamanlarda ülkemizde kurumsal dindarlıktan uzaklaşma olduğu görülmektedir.⁴⁷² Ülkemizde yapılan bir araştırmada, gençlerin sorunlar nedeniyle dinî kurum ve dindarlardan uzaklaştığı ama din ve inançtan uzaklaşmadığı görülmüştür. Bu durumda bireylerin dinî kurumlara bağlı kalmadan daha öznel bir dindarlığa yönelmelerine zemin hazırlamaktadır.⁴⁷³ Bu durum ile araştırmamız bulguları da paralellik göstermektedir.

⁴⁷¹ Şahin Filiz, *Bireysel Dindarlık mı Kamusal Dinsellik mi? “Başörtüsü” Söyleminin Dinsel Temelsizliği ve İslam Felsefesi Açısından Eleştirisi* (Antalya: Yeniden Anadolu ve Rumeli Müdafaa-i Hukuk Yayınları, 2008), 97.

⁴⁷² Bilgin, *Din ve Toplum*, 261.

⁴⁷³ Meydan - Aydın, “Üniversite Gençliğinin Kurumsal ve Öznel Dindarlığa Bakışı ve Etkileyen Faktörler Üzerine Nitel Bir Araştırma”, 320.

Dinler, kurduğu toplumsal yapı ve sistemle mensuplarına psiko-sosyal destek sağlamaktadır.⁴⁷⁴ Örneğin namazlarını camide cemaatle kılan biri, sosyal destek alabilir ve kendisini yalnız hissetmeyerek psikolojik olarak iyi olabilir.⁴⁷⁵ Batıda yapılan araştırmalarda sosyal destek sağlamakla kurumsal dindarlığın, insanın anlam arayışı vermesi ve kişiye manevi destek sağlaması açısından bireysel dindarlığın ruh sağlığına olumlu etkisinin olduğu görölmektedir.⁴⁷⁶ Buna göre dinini bireysel ve kurumsal olarak yaşamaktan huzur bulan nevrotik birey, daha iyi ve mutlu olabilir. Bu şekilde nevrotik birey geçici ya da az da olsa hastalığının olumsuz etkisinden uzaklaşarak ruhsal anlamda sağlıklı olabilir. Önemli olan bireyin kendisini hangi dindarlık çeşidinde mutlu ve huzurlu hissettiğidir. Buna rağmen nevrotik bireylerin çoğunun bireysel dindarlığı tercih ettikleri ve bu şekilde kendilerini daha iyi hissettikleri açık bir şekilde görölmektedir.

4.4. İbadetlerinin Sıklığı ile ilgili Bulgular ve Yorumlar

Dindarlığın ibadet boyutunda sınıflama yapılacak olursa iki tür dindarlık söz konusudur. Birincisi, dinin yaşandığı dindarlıktır. İbadetler başta olmak üzere dinin emrettiği buyruk ve emirleri yerine getiren dindarlık şeklidir. İkincisi de inancın davranışlara dönüşmediği dindarlıktır. Bu tür dindarlıkta ise dindar birey, inandığı halde dini pratikleri pek yerine getirmeyen dindardır. Burada bireyin dini algısı, Tanrı algısı, kişinin hem zihinsel hem ruhsal hem de sosyal ilişkilerini düzenleyen faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Hiç şüphe yok ki bireyin psiko-sosyal durumu da kişinin dini hayatı üzerinde etkili olabilmektedir.⁴⁷⁷

Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin ibadetlerini yapıp yapmamaları konusu hakkında bilgi sahibi olmak için “Namaz, oruç, zekat, hac gibi ibadetlerinizi yerine getirir misiniz? Kısaca Paylaşabilir misiniz?” sorusu soruldu. Katılımcılar burada belirtilen namaz, oruç, zekat, hac ibadetlerini ayrı ayrı yapıp yapmadıklarını belirtmişlerdir.

⁴⁷⁴ Kayıklık, *Din Psikolojisi*, 2021, 312.

⁴⁷⁵ Abdolvahid Sezen, *Yeni Bireysellikler ve Din: Din Psikoloji Yayınları* (Ankara: Eskiyei Yayınları, 2022), 118.

⁴⁷⁶ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 29.

⁴⁷⁷ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 33.

Bazıları (K-12, K-29, K-13) da Kur'an okuduğundan, bazıları (K-4, K-6, K-11, K-20) da yardım ettiğinden bahsetmiştir. Çünkü ibadet bu dört önemli ibadetle sınırlanmamaktadır. Katılımcılar bazı ibadetlerini güçleri ölçüsünde yaptıklarını ama bazı ibadetlerini de yapamadıklarını belirtmişlerdir. Örneğin bir katılımcı namaz kıldığını ama oruç zor olduğu için tutamadığını ifade etmektedir. Yine başka bir katılımcı nefesine ağır geldiği için namaz kılamadığını ama yardım ettiğini ve Kur'an okuduğunu söylemiştir. Bununla birlikte katılımcılar bazı ibadetlerini tam yapamadıklarını ifade etmişlerdir. Kodlamada katılımcıların her ibadeti ayrı ayrı verilmedi ama alıntılarda katılımcıların belirttiği şekliyle sunuldu. Katılımcıların tüm ibadetlerini genel olarak değerlendirerek sınıflandırma yapıldı. Bu yüzden katılımcıların cevaplarından üç tane kod ortaya çıkmıştır. Bu kodlar, "ibadetlerde eksiklik ve aksama", "ibadetlerde tamlik ve süreklilik" ve "hiç ibadet yapmamak"tır.

Katılımcılar, K-1, K-4, K-6, K-7, K-9, K-16, K-20, K-22, namazlarını kıldıklarını, oruçlarını tuttuklarını, zekat ve sadakasını verdiklerini, umreye ve hacca gittiklerini belirterek ibadetlerini yaptıklarını ifade etmektedirler. Bu katılımcılar, ibadetlerinde tamlik ve süreklilik olduğunu vurgulamaktadırlar. İbadetlerini yaptıklarında huzurlu ve mutlu olduklarını hissettiklerini ama yapamadıklarında huzursuz ve eksiklik hissettiklerini belirtmektedirler:

"(....) Hacca gittim daha da gitmek istiyorum nasip. Allah oralara herkesi götürsün Efendimizin yaşadığı yere. Cenabı Allah insanları dine yönlendirsın, kötülüğe değil, kötülüğü engellesin. (...) Annem babam dindar insanlardı. Onların tavsiyesiyle beş yaşından beri namazlarımı kılıyorum. (...) " (K-1)

*"Hacca gittim(..). (...) Zekata ve sadakaya önem vermeliyiz.(....). (...)
Namazlarımı kılıyorum.(...)"*

İbadetlerimi yaptığım zaman borcumu ödüyorum ve aynı zamanda rahatlama hissediyorum. Hiç ölmeyecekmiş gibi dünya için yarın ölecekmiş gibi ahiret için çalışmalıyız. Allah için yaşıyoruz ama nefsimizde var.

Namazımı zamanında kılamazsam rahatsız ve huzursuz oluyorum. Kazaya kala bile çok üzüliyorum.” (K-4)

“İbadetlerimi yapıyorum, namazlarımı kılıyorum, oruçlarımı tutuyorum, fitre zekatımı olduğu kadar veriyorum. Gerekli olanları yapıyorum.” (K-6)

“İbadetlerimi yapıyorum, namazlarımı kılıyorum, orucumu tutuyorum, zekatımı veriyorum, kurbanımı kesiyorum Allah kabul etsin. Hacca gitmedim ama umreye gittim.

Namaz kıldığımda Allah’a karşı görevimi yerine getirmiş oluyorum. Bütün ibadetlerimi yerine getirdiğim zaman Allah’a karşı görevlerimi yerine getirmiş oluyorum. İbadetlerimi yapmadığım zaman sanki bir eksiklik hissediyorum. İçim cız ediyor. Tövbe ediyorum. Allah kabul etti mi etmedi mi bilmiyorum.” (K-7)

“Ben namazı kandillerde, bayramlarda ve Cuma günleri kılarım. Bu arada ben 12 yaşlarımda baskı olmadan, tamamen kendi isteğimle beş vakit namaz kılmış insanım. (...)

On yıldır bir gün hariç hiç orucumu kaçırmadım. (...)

Namaz ve oruç beni rahatlatan şeyler ve bu yüzden yapmaya devam edeceğim bir aksilik olmazsa.” (K-9)

“Namazlarımı kılıyorum. Kaçırdığım zaman da mutsuz oluyorum.

Çok şükür Allah nasip ettiği sürece tutuyorum oruçlarımı.

İbadetlerimi yaptığımda çok huzurlu ve mutlu oluyorum. O gün tekrar doğmuş gibi oluyorum. Bunu samimiyetle söylüyorum. Namaz kılmaya

alıştım artık yapmadığım zaman huzursuz oluyorum. Örneğin bu sabah namazı kaçırdım gün ağarmış ve çok mutsuz oldum. Allah'a karşı mutsuz hissediyorum kendimi.” (K-16)

“Beş vakit namazımı kılarım. (...)

Oruçlarımı tutarım. Ramazan orucumu ve sonraki altı gün orucumu tutarım. Bazen pazartesi ve Perşembe oruçlarımı tutarım. (...)

Zekat ve sadakalarımı veririm. (...)

Umreye gittim. (...)” (K-20)

“Yapılan ibadetler söylenmez ama zekatımızı, sadakamızı verimiz, oruçlarımızı tutarız.

Namazlarımı kılıyorum. Aynı zamanda namaz borçlarımı ödemeye çalışıyorum. Her vakit namazından sonra hem eşim hem ben daha kılmadığımız namazların kazalarını kılarız.

Allah'ın izniyle oruçlarımı tutarım. Midemin rahatsız olmasına rağmen orucumu tutarım. (...)

(...). Eşim her sene hem kendi gelirinin ve mallarının zekatını hem de benim gelirim zekatını en ince noktasına kadar hesaplayıp verir. Yağ çıkarttım ve onun zekat ve sadakasını hemen verdim.” (K-22)

Katılımcılar, K-5, K-8, K-10, K-11, K-12, K-13, K-15, K-19, K-23, K-24, K-25, K-27, K-29, K-30, bazı ibadetlerini yaptıklarını ama bazılarını ise zor ve nefislerine ağır geldiğinden, gereksiz gördüklerinden, hasta olduklarından ve diğer bazı sebeplerden dolayı yapamadıklarını ifade etmektedirler. Yaptıkları ibadetlerinde de süreklilik

olmadığını, bazen yaptıklarını bazen de aksattıklarını söylemektedirler. Bu katılımcılardan bazıları ibadetlerini yapamadıkları için suçluluk, pişmanlık ve huzursuzluk duyduklarını belirtmektedirler. Tüm bunlarla birlikte ibadetlerin yapılması gerektiğini ve ibadetin önemli olduğunu ifade etmektedirler.

“Genel olarak ibadetlerimi yerine getiriyorum. Bazen Allah ile iletişimim azaldığı dönemlerde ibadetlerim seyrekleşiyor ve sıradanlaşıyor. Allah ile iletişimim azalmasının nedeni odak noktamın değişmesidir. Buna iç ya da dış etkenler etkili oluyor. Dış etkilere dolayı Allah ile irtibatım kopuyor. Allah’a ayıracağım zamanı başkalarına ayırdığım zaman da etkili oluyor Allah ile iletişimimin zayıflamasında.

Allah ile iletişimimin iyi olduğu zamanlarda ibadetlerimi yapamadığımda pişmanlık ve noksanlık duyuyorum. Aslında inancımda düşüş olmuyor sadece O’nun yerini başka şeyler alıyor. Bu durumda ibadetlerimi yaptığımda mutluluk ve haz duyuyorum.” (K-5)

“İbadet; Allah ile konuşmak, O’na derdini açmaktır. Kur’an’daki bazı ayetleri okumak ve devamında Allah’a dua etmektir. Şunu nasip et, Allah’ım beni affet diye. Namazın çok önemli olduğunu düşünüyorum. İlk yapılması gereken şey bence namaz ama yapılması çok da zor bir ibadet. Sanki namazı yapmazsak diğerlerini yapsak da boşunaymış gibi geliyor. Ama o namaz da bana çok zor geliyor, yapamıyorum. Bazı kandillerde dua okurum. Bir de oruç tutarım. Bütün dini şeyim bu. Bir ara ibadet ederken huzurlu hissediyordum ama onu kaybettim. Bana bir görevmiş gibi geliyor. Baştan savma yapmışım gibi geliyor. Şimdi oruç var (Ramazan ayına 2 hafta var).Orucumu tutacağım. Oruç tutmak kolay ama namaz çok zor geliyor. Namaz kılmadığımdan dolayı ahirette bunun hesabını nasıl vereceğim diyorum. Bildiğim halde ve inandığım halde yapmadığım için ahirette ne olacak bilmiyorum.

Üniversitedeyken kapalı bir arkadaşım vardı. Ondan etkilendim. Bize gelirdi namaz kılardı falan. Bende etkilendim namaza başlamıştım. O dönem severek hissederek kılıyordum namazımı. Teheccüde falan kalkıyordum hatta. Yani duygu olarak çok hissediyordum o zaman. Lisedeyken de yine bir arkadaşım vardı. O namaza başladı, bana da öğretti. Ailem öğretmemişti. Onunla beraber namazlarımı kılardım. Lisedeyken beş vakit kılıyordum. Ben lisedeyken halamın yanında kılıyordum. Bir gün halama babam geldi. Hep namaz hep namaz ne bu ya dediler. Bu namazlardan sonra duaları da okumak istedim. Dini kitaplarda yazan duaları da okuyordum. Ama bir gün babam geldi. Halama kızdı ve sen bunu görmüyor musun dedi. Ben sana mini etekli verdim şimdi neredeyse kapanacak durumda ve kötü duruma düşecek dedi. Sonra ben dinden soğutuldum. Evde kötü bir tepki aldım ve namazı bıraktım. Daha sonra evlenince kılayım istedim ama o duyguyu yakalayamadım. Hep böyle oldu. Aile etkiliyor.

Şimdi eşim beş vakit kılıyor dolayısıyla benim için olumsuz bir şey yok. Eşim de kılmamı istiyor ama benim içimden gelmiyor. Hatta benim oğlum da kılıyor. Eşim din konusunda yapamadıklarımı eleştirci ve kınayıcı bir dille bana söyleniyor. Bana bir yapmam gereken bir şey söylüyor. O söylediği şeyi tekrar onun dediği gibi yapmazsam bu kez kızıyor. Sana da bir şey öğretemedik diyor. Mesela oturarak su içmemi söylüyor ve sonra beni ayakta su içtiğimi görünce bana kızıyor. Örneğin bir dizi seyrediyorum hemen bu dizi kötülükleri lanse ediyor diyor. Yani yaptığım her şeyi eleştiriyor. Sen de gavurlar gibisin sana bir şey öğretemiyorum diyor. Giydiğime karışıyor. Yani her şeye karışıyor. Eşim her şeyini kendisi gerçekten dine göre yapmaya çalışır. Eşimden boşanmıştım ve tekrar barıştık. Barıştığımız gün eve iki şahit ve bir imam getirdi nikah için.” (K-8)

“Cuma namazlarım gitmeye çalışıyorum. Vakıtlar namazlarımdan sadece sabah namazını kılamıyorum. Diğer vakitleri yapıyorum ama onları da çok sık yapmıyorum. Mesela namaz vaktini biliyorum ama vakit daha var sonra

kılarım diyorum sonra araya başka şeyler giriyor, bir şeyler çıkıyor ve unutuyorum kılamıyorum. Kılamadığım için de sonra çok üzülüyorum. Namazı düzenli kıldığımda kendimi huzurlu hissediyorum. Ve işlerim yolunda gidiyor gibi geliyor bana. Namazımı düzenli ve tam kılamadığım zaman da huzursuzluk hissediyorum ve suçluluk duyuyorum.

Oruçlarımı tutuyorum. Orucun sabrı geliştirdiğini düşünüyorum.(...)

Hacca gitmek istiyorum ama o huşuya ulaşamadık daha. Allah nasip eder inşallah. Haccımı gidip yapmak ve oraları görmek istiyorum.” (K-10)

“Namaz boynumuzun borcudur. Ama şuan yapamıyorum. Ne oluyor bilmiyorum başlıyorum ama sonra yapamıyorum. Namaz yeme içme gibi bir ihtiyaç. Ama şeytan engelliyor. Her şeye vakit bulabiliyorum ama namaza vakit bulamıyorum maalesef, üzücü. Belki cevaplarla bu görüşme ile belki namaza başlarım, belki bu bana vesile olur. (Gülüyor). Namazı kıldığımda huzur hissediyordum rahattım o zaman. Kılmadığımda huzursuz hissediyorum. Bak şimdi Ramazan ayı geliyor orucumu tutacağım ama namaz ile ilgili bir şey söyleyemiyorum. Bunları utanarak söylüyorum ama.

Oruç da Allah'ın emirlerinden bir tanesidir. Orucumu tutarım. Kandillerde tutarım. Tutamadığım zaman suçlu gibi hissediyorum kendimi. Orucumu çocukluğumdan beri tutarım ama bazen de kaçırıyorum.

Sadaka veririm hatta eşime de vermesini söylerim. Az sadaka çok belayı dev edermiş ona inanıyorum.

Hacca gitmedim. Gitmek isterim. Eşim ile gitmek isterim. Umreye gitmek istedim ama eşim gitmediği için gidemedim maalesef. O gitmek istemiyor çünkü içki içiyor. Hacca gitmek aklıma geldi ama umreye gitmek istedim. Oraya gidip geldikten sonra her şeyi tam yapmak lazım. Namaz, oruç gibi.

Dinin ne diyorsa yapacaksın. Mesela yalan söylemeyeceksin. Mesela başım açık başımı kapatmam lazım. Her şeyi yapabileceksem o zaman hacca giderim çünkü şuan dinin istediği her şeyi yapamam.

Dünya yaşamından, telaşından ibadetlerimi aksattığım oluyor. Sonra pişmanlık duyuyorum keşke yapsam diyorum. Hayatta keşkeler olmasa ama. Nefis diyelim. İnsan kendisini nefsine kaptırırsa kötü.” (K-11)

“Beş vakit namaz tam kılamadım, kapanamadım. Evlendikten sonra evimde sekiz yıl mukabele okuttum. Tam anlamıyla beş vakit namazı yapamadım.

Namazı kılmadığımız zaman Allah hiç affetmez bizi. Beş vakit namazı kılmamız lazım ama nefsime ağır geliyor. Bir vakti kılsam diğer vakti kılamıyorum. Teravihe gitmeyi severim ama bu noktada zayıfım.

Zekat, sadaka verilmesi lazım. Kazandığının bir kısmını vermek lazım. Bunu babam da akrabalarım da yapıyor. Ben de az da olsa ihtiyacı olana yardım ediyorum. Fitre, zekat, sadaka vermek lazım.

Kur'an'ı Kerim kutsal kitabımız çok güzel. Onu okumaya çalışıyorum. Mealine de başladım. Mealine Ramazan ayında da devam edeceğim. Her hafta bir cüz okuyorum. Severek okuyorum.

(...) Dokuz yaşımdan beri orucumu tutarım. (...)” (K-12)

“Din içimde var ama uygulamaya geldi mi yapamıyorum. Namazlarımı kılamıyorum ama çok çok pişman oluyorum. Çok iyi dindar değilim oğlum.

Namazımı bazen kılıyorum yani alacalı(aralıklı, bazen) yapıyorum. Devamlı kılamıyorum. Namaz kılanlara çok saygı duyuyorum. Ara sıra kılıyorum devamlı kılamıyorum ya.

Orucumu hiç bırakmam. Orucu tastamam tutarım. Herkes gibi tutunca ben de iyi hissediyorum. Fakirleri daha iyi anlıyorum o zaman.

Elimden geldiği kadar yardım ederim. Hayvanlara kıyamam. Hayvanlar dediğin zaman gözümden yaş akar. Hiç kıyamıyorum yani.

Müslüman olmayı seviyorum. Orucumu tuttuğumda şey oluyor. Evimde para oluyor. Bereket oluyor. Yani Allah koruyor, kolluyor. Allah bakıyor bu kimsenin kimsesi yok koruyor.

Hacca herkes gitmek ister ama parası olan gidiyor. Gidemiyorum maalesef. Ben de gitmek isterim ama maalesef. (Duygulu bir şekilde iç çekmektedir.) (katılımcı ekonomik durumunu düşük olarak belirtmiştir)

(...) Kur'an'ı Arapçasından okuyamıyorum ama bazen zaman zaman açıp harfleri okumaya çalışıyorum. Her Ramazan Türkçesinden okurum, yine Ramazanda Türkçesinden hatim edeceğim çünkü Arapçasını bilmiyorum. Birkaç kelime tanıyorum ama bilmiyorum. Bir ara öğrenmeye başlamıştım ama öğrenemedim. Unutuyorum artık.

Kur'an'ı Kerim'i çok seviyorum. Kocaman Kur'an kitabım var. Gördüğüm ona sarılıyorum. Öpeceğim geliyor onu. Türkçesinden okuyorum. Arapçasını bilmiyorum. Bazen de Türkçesinden hatim ederim.” (K-13)

“Dine karşı ilgim var. Yoksa oruç tutmazdım (Ramazan ayı içerisindeyiz). Öbürlerini yapmadık pişman olduk. Teravih namazlarım gitmeye çalışıyorum bazen de cumalara gidiyorum. Eskiden dini yaşamak daha iyiydi. Eskiden insanlar dinini daha iyi yaşıyorlardı ama şimdi dini yaşantı zayıf. Artık insanlarda oruç, namaz yok gibi. Biz de zayıfız. Dört dörtlük değiliz maalesef. Mesela arkadaş ortamında, düğünlerde nadir olarak içki içiyorum.

Teravîh namazlarımı kılıyorum. Ara sıra Cuma namazına gidiyorum. Bir ara iyiydim ama tekrar soğudum son zamanlarda.

Bak işte orucumu tutuyorum. Senede bir sefer diye orucumu yapıyorum. Hiç olmazsa yılda bir kez onu bari yapayım. Ama çok zayıfım. Az önce kahvehanedeydik oruç tutan çok az, çok zayıf. İnsanlar oruç tutmuyorlar artık (Ramazan ayı içerisindeyiz).

Zekatımı, fitremi, sadakamı veririm. Verdiğim zaman rahatlıyorum. Mutluluk duyuyorum. Tarifsiz bir şey.

Hac hakkında bilgim yok. Duyuyorum görüyorum hacca gidip gelenler var ama ben gitmedim.” (K-15)

“Hiç ölmeyecekmiş gibi dünya için yarın ölecekmiş gibi ahiret için çalışmaya çalışıyorum. Çalıştığım kurumda mescit yok, abdest alma yeri yok dolayısıyla namazlarımı kılamıyorum. Niye yok bilmiyorum. Yüzde doksan dokuzu Müslüman olan bir ülkede yaşıyoruz ama mescit yok. İbadetlerimi aksatıyorum. Üniversitede mescit vardı o zamanlar kılıyordum.

Oruç nefsi terbiye eden bir şeydir. Oruçlarımı tutamıyorum. (Şuan Ramazan ayı içerisindeyiz). Ben rahatsız olduğum için ilaç kullanıyorum onun için oruçlarımı tutamıyorum.

İbadet çok yapıp ahlaksız olmak mı? Yoksa az ve sürekli ibadet yapıp aynı zamanda ahlaka da önem vermek mi? Tabii az da olsa ibadetleri yapmak ama mutlaka ahlaka önem vermeliyiz. Örnek insan olmak lazımdır. Örnek Müslüman olmamız lazım. Allah’tan utanmıyor kuldan utanıyor. Hem ibadetli olmalıyız hem de ahlaklı olmalıyız.

Bu sene (Mülakatı Kurban bayramından 20 gün önce yaptık) hacca gitmek için müftülüğe kayıt olmaya gittim ama kayıt almadılar. Kayıt açılmamış. Kayıt yaptıramadım. Çok üzüldüm. Çünkü Korona zamanında kayıt yaptırıp da gidemeyenleri götüreceklermiş. Yani kayıt olamadım. Eşim Umre'ye gitti ama ben çocuğum dünyaya geldiği için gidemedim. Hacca gençken gitmek istiyorum. İnşallah hacca gitmek istiyorum.” (K-19)

“Cehennemnin var olması beni korkutuyor. Kendimi çok kötü hissediyorum. Çünkü ibadetlerimi tam yapamıyorum. İbadetlerimi tam yapamadığım için çok korkuyorum. Keşke yapabilsem. (Yüz ifadesinde gerçekten samimi bir pişmanlık ve üzülmeye var).

Namazlarımı her zaman sürekli kılmıyorum.(...)

Oruçlarımı tutmaya çalışıyorum. Bu son Ramazan ayında 21 gün oruç tutmuşum. Çok sıcak havalarda tutamadım mesela.

Zekat verecek seviyede değilim ama sadakayı elimden geldiği kadar vermeye çalışıyorum.(...)

Haccı hiç düşünmedim. Yaşım ilerlediği zaman ve eğer maddi durumum el verirse gitmek isterim. Nasipse gitmek isterim. Peygamberimizin yaşadığı yerleri görmek isterim. Nasip.” (K-23)

“(…) Kur'an okumayı da bilmiyorum. Ama namaz surelerinden birkaç tane biliyorum. Namazlarımı kılmaya çalışıyorum. (...)

Cuma namazlarımı bırakmam. Acil bir şey olmazsa mutlaka Cuma namazına giderim. Beş vakit namazlarımı kılamıyorum. Ramazan ayında teravih ve sabah namazlarını kılıyorum.

Ramazan ayında oruçlarımı tutmaya çalışıyorum. Otuz gün oruçtan yirmi gün civarında tutuyordum her sene ama bu sene tamamını tuttum.

Zekatımı veririm.(...)” (K-24)

“Bir ara düzenli kılıyordum. Ama zorlama olunca yani mutlaka namaz kılmak şart dendiği zaman içimden gelmiyor. Kendiliğimden kıldığımda zevk alıyorum. Zorla birisi yap dese yapmak içimden gelmiyor. Bu sanırım benim yapımdan. Alıyorum seccademi büyük bir haz alarak kılıyorum. Seccademi serdiğimde namaza durduğumda boyum bir metre altmış santim sanki iki metre olmuşum gibi hissediyorum.

Oruçluyken çok acıkıyorum. (Gülüyor). Oruçluyken sigara içemeyince başıma vuruyor. Sigarasızlıktan başım çok ağrıyor. Evet oruç tut sıhhat bul. Bu doğru. Ayrıca sevap da alıyorsun. Ama oruçluyken çok sinirli oluyorum. İnsanlara bağırıp çağırıyorum. Kalp kırıyorum. Düşünüyorum oruç tutup sevap almak mı yoksa oruç tutup insanların kalbini kırmak mı diye düşünüyorum hangisi yapayım diye. Sonra insanların kalbini kıracağıma oruç tutmam daha iyi diyorum. Bu sene hiç oruç tutmadım.

Zekat verecek maddi gücüm yok. Ama sadaka yapmak kolay. Sadaka yapıyorum. Hem bedensel yardım hem bilgi paylaşımı hem de insanlara gülümseyerek sadakamı yapıyorum. İnsanlara yardım ettiğim zaman kendimi çok iyi hissediyorum. Hani derler ya verdikçe artar diye. Gerçekten de verdikçe arttığını gördüm.

Hac için ise şöyle düşünüyorum. Hacca için yapacağımız masrafları hacca gitmek yerine bir fakirin ya da bir sıkıntılının ihtiyacını gidermek daha doğru bence. Hac gitmek yerine bir sıkıntılının sıkıntısını gidermek daha mantıklı bence. Arapların hijyen sorunu ve insanlara yaklaşımı ortada. Ben bundan dolayı oralara gidip onlara para kazandırmanın yanlış olduğunu

düşünüyorum. Belki oraları görmek huşu için önemli olabilir. Hani manevi hava verebilir ama ben haccın yerine bir fakire yardım edilse daha doğru.”
(K-25)

“Namaz kılmıyorum. Namazım yok. (...)

Valla tam tutamasam da oruçlarımı tutmaya çalışıyorum. Eskiden çok tutardım. Ramazan ayında 20-25 gün tutardım neredeyse. Ama tutamıyorum artık. Çünkü şeker hastasıyım. Bir sürü ilaç kullanıyorum. Şuan günde sekiz tane ilaç alıyorum. Mesela bak bugün sabah şeker ilacımı içmeyi unuttum. Dudaklarım kuru kuru oldu. (Dudaklarını gösteriyor)

Zekatımı veririm. Sadaka veririm. (...)

Hacca gitmeyeceğim. Gidemeyeceğim yani. (...)” (K-27)

“Namaz bir dönem kıldım. Ama uzun zamandır kılmıyorum.

Oruç da tutmuyorum. Uzun zaman önce tutardım ama artık tutmuyorum. Çalışma şartlarım ağır. Ve çok sıcak dayanamıyorum. Sigarasız duramıyorum. (Hatta mülakata başlamadan önce burada sigara içebilir miyim dedi ben de görüşme odasında mümkün olmadığını söyledim. Sonra beraber dışarıya bahçeye çıktık ve sigarasını içti, biraz muhabbet ettik. Daha sonra mülakata başladık.) Aslında Müslümanız ama uygulamıyoruz.

Zekat veriyorum. Hem de fazlasını veriyorum. Mesela arılarım var. Zekatını veririm hatta fazla fazla sadakasını da dağıtırım. Fakirlere fazla fazla veririm. Kurumlara ve tanımadığım kişilere vermem. Ancak bildiğim insanlara veririm. Gerçekten ihtiyaç sahibi olduğunu bildiğim tanıdığım insanlara veririm. İhtiyaç sahibi insanlara gıda, para, market alışverişi, bal

her şeyi veririm. İş de yapıveririm insanlara. İnanlara yardım ettiğim zaman onlar mutlu olunca ben de mutlu oluyorum.

Hac, İslam'ın beş şartından biri ama şuan ki sistemde çok gereksiz. Orada da çok saçma düzen kurulmuş. Bizim ülkemizde aç sefil çok insan var. Parayı hacca harcamak yerine ülkemizde fakirlere vermek ya da maddi yetersizlikten okuyamayan çocukları okutmak gerekir bence.

Allah'a inanıyorum. Camide beş vakit namaz kılmam.(...) Ben arıcılık yapıyorum ama onun zekatını sadakasını veririm. İnsanlara yardım ederim.(...)” (K-29)

“Namaz kılmıyorum. Ama bazen kılıyorum. (...)

Ramazan oruçlarımı tutarım. Bazen kandillerde tutarım.(...)

Zekatımızı her sene veriyoruz her sene. (...)

Hacca gitmedim ama gitmek istiyorum. Hatta eşime de söyledim ailecek gidelim diye. Çok istiyorum.” (K30)

Katılımcılar, K-2, K-3, K-14, K-17, K-18, K-26, K-28, dine olumlu baktıklarını, ibadetlerin önemli olduğunu, inançlı olduklarını ancak günlük telaş, çalışma şartları, arkadaş çevresi gibi nedenlerden dolayı namaz, oruç, zekat ve hac gibi ibadetlerini yapmadıklarını söylemektedirler. İbadetlerini yaptıkları zaman huzurlu olduklarını belirten katılımcılar da vardır. Ancak bu katılımcılar ibadetlerini genel olarak yapmamaktadırlar. Bazı katılımcıların da yardım ve ahlak gibi bazı hususlara dikkat ettiklerini söyledikleri görülmektedir. Kendisini ateist olarak tanımlayan K-26, namazın, zekatın, orucun, haccın ibadet olmadığını ve kültürel pratikler olduğunu ifade ederek hiç ibadet yapmadığını söylemektedir:

“Etrafımda ibadet eden insanlar var. Annem, kayınvalidem, komşularım ibadet yapıyor ama ben yapamıyorum. Komşularım beni teşvik ediyor. Yasin oku seni ferahlatır diyorlar ama yapamıyorum.” (K-2)

“Dine çok sıcak bakıyorum ama günün koşuşturması, arkadaş ortamı gibi nedenlerden dolayı ibadetlerimi yapamıyorum. Dini anlamda kendimi inançlı görüyorum ama ibadet noktasında zayıfım.” (K-3)

“Namaz ben kılmıyorum ama annem kılıyor. Namaz bir şekil bir spor gibi geliyor. Yapana saygı duyuyorum.

Oruç tutmam ama ben tuttuğum zaman annem mutlu oluyor. Annemi mutlu edeceği için oruç tutuyorum. Ama herhangi bir zorlukta, sınavım olduğunda, işim olduğundan dolayı tutmamayı tercih ediyorum.” (K-14)

“İyi bir Müslüman olmak yerine iyi bir insan olmayı tercih ediyorum. Sadece beş vakit namaz kılmak yetmiyor bazı şeyler için. İyi bir insan olduğun takdirde, erdem sahibi isen ibadetlerin kendiliğinden olduğunu biliyorum. Yani bunları uygulamamak için bahaneler üretmemek gerekir çünkü önemli bir konu. Günde iki saat kesintisiz film izleyebiliyoruz ama günde yarım saat namaz kılmıyoruz. Kılmamız gerekiyor ama ben yapmıyorum.

Özel sektörde çalıştığım için Cuma namazına gidemiyorum. Çünkü Cuma namazından en az bir saat önce iş yerinden ayrılman lazım eve gitmem, duş almam gerekir. Bunlar iş yeri için sıkıntı. İş yerinin zamanını alıyorum. Bir de cumaya gidenlere cemaatçi, tarikatçi olarak bakıyorlar. Hiç alakası yok ama öyle görüyorlar. Kendimiz yaşamayız ama eleştiririz.” (K-17)

“Namaza küçükken daha ilgiliydim. Büyüdükçe dünyalık sıkıntılardan dolayı namaz kılmadım. Şuan kılmıyorum. İçimdeki inanç baki ama dinin getirilerini yerine getirmiyorum.

Öncelikle ibadetleri yapmak insanın kendisini iyi hissetmesini sağlar. İnsan ibadetlerini yapınca hem inancının dediklerini yerine getiriyor hem de bunu yaptım diyerek insan kendini huzurlu hissediyor. Çünkü inanç budur. Bir şekilde huzur bulmak için bir şeylere inanırız ve rahatlarız.” (K-18)

“On beş yaşından önce namaz kıldım. Teravih, Cuma ve bayram namazlarına gittim. Bazen de vakit namazlarını da kıldım. Ama bu bahsettiğim dinden kopuştan sonra tamamen namazı bıraktım. Din değiştirdiğinde namazı bıraktım.

Namaz da oruç da Tanrı/Allah tarafından verilen, emredilen bir ibadet değildir. Ama bunlar bir kültürdür. Kültür pratikleridir. (...)

Hac da tüm dini pratikler gibi yaratıcı tarafından verilen bir ibadet değildir. İnsanların yapageldiği kültürel bir pratiktir. (...)” (K-26)

“Namaz kılmıyorum. En son iki hafta önce Cuma namazını kıldım. Dört gün önce de sabah namazına gitmişim. (...)

Oruçlarımı ara ara tuttum. Açıkçası tam tutamadım. (...)

Zekat ve sadaka vermek yardımlaşmadır. Gereklidir de. Zekat veremiyorum. Ama yardım sadece maddi yapmak demek değildir. Her türlü yardımda bulunmak demektir. Mesela peygamberimiz “yoldaki taşı kaldırman sevaptır” demiştir. Ben bu anlamda yardım etmeyi severim. İnsanların mutlu olduğunu görmek beni mutlu ediyor.

İbadet yapmıyorum. Benim için ibadet, kitap okumak ve tefekkür etmektir. Benim ibadet anlayışım bu. Fiziksel ibadetten keyif almıyorum. Keyif almadığım için de yapmamın mantığı yok. Ama tasavvufî bir kitap okuduğumda keyif alıyorum.

Valla hacca gitmek isterim. Gidersem sevinirim. Ama nasip.” (K-28)

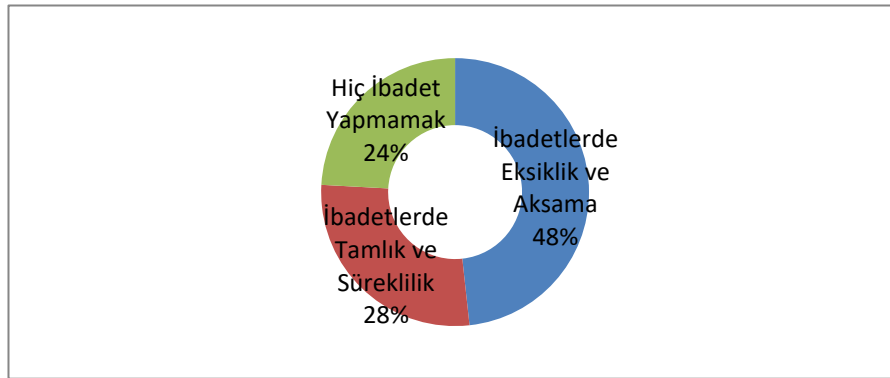
Katılımcıların dini pratiklerini yapıp yapmadıklarıyla ilgili soruya verdikleri cevaplar sınıflandırıldığında 29 kod ve 3 başlıkta toplandığı görülmektedir. Katılımcıların ibadetlerini yapma sıklığı ile ilgili tablo Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16: Katılımcıların İbadetlerinin Sıklığı ile İlgili İfadeler

	f
İbadetlerde Eksiklik ve Aksama	14
İbadetlerde Tamlık ve Süreklilik	8
Hiç İbadet Yapmamak	7

Katılımcıların ibadetlerinin sıklığı ile ilgili bulguların daha net anlaşılabilmesi için Şekil 13’te gösterilmiştir.

Şekil 13: Katılımcıların İbadetlerinin Sıklığı ile İlgili İfadeler



Tablo 16 ve Şekil 13’teki bulgulara göre katılımcıların ibadetlerini yapma ya da yapmama gibi durumuyla ilgili 3 tane kod ortaya çıktığı görülmektedir. Bu kodlar, “ibadetlerde eksiklik ve aksama”, “ibadetlerde tamlık ve süreklilik” ve “hiç ibadet

yapmamak”tan oluşmaktadır. Tabloya bakıldığında en sık olan kodun “ibadetlerde eksiklik ve aksama” kodu olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre nevrotik tanıılı katılımcıların birçoğu ibadetlerini aksattığı, ibadetlerinde süreklilik olmadığı ve eksiklik olduğu görülmektedir.

Öncelikle iyi bir Müslüman olmak için inanç ve inancın gereklerini yerine getirmek önemlidir.⁴⁷⁸ Günümüz Türkiye’sinin dini yapısına bakıldığında ciddi anlamda “inanç” boyutuna katılım yüksektir. İnançsızların toplam oranı %3’tür. İnançlı insanların %30’u namazlarını kılmaktadır. Namazların içinde de cuma ve bayram namazlarına katılım daha yüksektir. Ancak inancın ibadetlerle desteklenmesi oldukça düşüktür. İnançlı olan kadar ibadet eden yoktur. En fazla katılım olan ibadetler, namaz, oruç, hac ve kurban ibadetleridir. Hiçbir zaman ibadet etmeyenlerin yani namaz, oruç, hac, kurban ve Kur’an okumak gibi ibadetleri yapmayanların oranı %10’dur. Ancak farklı düzeylerde olmakla birlikte halkın %90’ının hayatında ibadet vardır.⁴⁷⁹

Ülkemizde yapılan bir araştırmada, katılımcıların %40’ı beş vakit namazlarını düzenli olarak kıldığını belirtmiştir. %25’i ara sıra kıldığını, %18’ ise iç kıldığını ifade etmiştir. Katılımcıların yaklaşık yarısı Cuma namazına düzenli olarak gittiklerini ifade etmiştir. Ara sıra gidenler % 20, Cuma namazına gitmem diyenler ise % 17’dir. Katılımcıların % 67’si Ramazan’da düzenli olarak oruç tuttuğunu ifade etmiştir. “Eski-den tutardım ama şimdi tutamıyorum” diyenler % 12, oruç tutmayanlar %11, ara sıra tutanlar ise %9’dur.⁴⁸⁰

Yakın zamanda ülkemizde dini pratiklerin yapılması ile ilgili yapılan bir araştırma, katılımcıların %39’u düzenli olarak namazlarını kılmaktadırlar. Hiçbir zaman namaz kılmadıklarını veya nadiren namaz kıldıklarını belirtenlerin oranı %41’dir. Ara sıra namazlarını kılanların oranı ise %20’dir.⁴⁸¹ Namazla ilgili yapılan başka bir araştırmada, insanların %16,9’u hiçbir şekilde namaz kılmadıklarını belirtmişlerdir. Ancak Türk

⁴⁷⁸ Ali Murat Daryal, *Dini Hayatın Psiko-Sosyal Temelleri* (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 2021), 18.

⁴⁷⁹ Aydınalp, “Dindarlığın Bağımsız Değişkenleri”, 316.

⁴⁸⁰ Ete - Yargı, *Türkiye’de Dindarlık Algısı*, 54-59.

⁴⁸¹ Nişancı, *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık*, 43.

toplumunda beş vakit namaz konusunda olumlu bir tutuma sahip oldukları ve özellikle Cuma ve bayram namazlarına katılımlarının yüksek olduğu araştırmalarda ortaya çıkmaktadır.⁴⁸²

Dini pratikler, çatışma, değişim, çözülme ve kriz durumlarında yaşanan bireysel ve toplumsal sorunların çözülmesinde önemli bir işlev üstlenmektedir. Bu anlamda ibadete dayalı dindarlık tiptemesi, din ile ruh sağlığı arasındaki ilişki yönünü ve yoğunluğunu tespit edebilmede önemli bir yere sahiptir.⁴⁸³ Uysal'ın dindarlığın ibadet boyutu ile nörotizm arasındaki ilişkisiyle ilgili yaptığı araştırmada, dindarlığın ibadet boyutu ile nörotizm arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Buna göre bireyin dini hayatında ibadetleri arttığında kişinin nevrotik özellikleri azalacağı düşünülmektedir.⁴⁸⁴ Dolayısıyla nevrotik tanılı bireyler ibadetleri tam ve sürekli olarak yaparlar ve aynı zamanda samimiyete önem verirlerse bu rahatsızlığından korunabilirler. Ancak ibadetin olmadığı ya da eksik ve aksamanın olduğu bir dindarlığın ruh sağlığına olumlu etkisinin olduğu beklenemez.

5. Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

5.1. Başa Çıkma ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Bireyin başa çıkma sürecinde göstermiş olduğu her bir çabaya “başa çıkma etkinliği” denilmektedir. Bu etkinlikler anlamlandırma gibi bilişsel veya öfke duyma gibi duygusal ya da gezme, spor yapma, yüzme, film izleme, hobi bahçesi edinme gibi davranışsal olabilir.⁴⁸⁵ Kişi, hastalık ve mutsuz eden olumsuzluklarla baş edebilmek için düşüncesini kontrol ederek, olumlu düşünerek mücadele edebilir.⁴⁸⁶ Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin başvurduğu başa çıkma etkinliklerine dair bilgi elde edebilmek için katılımcılara “Hastalığınızdan kurtulmak/korunmak için neler yapıyorsunuz? Kimden ve neyden yardım alıyorsunuz?” sorusu sorulmuştur.

⁴⁸² Bilgin, *Din ve Toplum*, 259-260.

⁴⁸³ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 36.

⁴⁸⁴ Uysal, *Geleneksellik-Çağdaşlık Bağlamında Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*, 105.

⁴⁸⁵ Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, 38.

⁴⁸⁶ Recai Yahyaoğlu, *Yaşanmış Hikayelerle Ruh Sağlığını Koruma Yolları* (İstanbul: Nesil Yayınları, 2009), 13-21.

Katılımcılar bu soruya verdikleri cevaplarda hem başvurdukları başa çıkma etkinliklerinden hem de dini başa çıkma stratejilerinden bahsetmişlerdir. Belirtmiş oldukları dini başa çıkma etkinliklerine burada yer verilmemiş ancak ayrıca dini başa çıkma etkinlikleri bölümünde yer verilmiştir. Bu durumda katılımcıların nevrotik bozukluktan korunmak için başa çıkma etkinliklerine başvurdukları gözlenmiştir. Katılımcılar kendilerine göre farklı başa çıkma etkinliklerinden söz etmişlerdir. Katılımcıların bazıları (K-3, K-4, K-6, K-7, K-9, K-8, K-11, K-12, K-15, K-16, K-19, K-27, K-21, K-23, K-24, K-28, K-26, K-17) doktora başvurduklarını ve ilaçlarını kullandıklarını belirterek tıbbi destek aldıklarını vurgulamaktadırlar. Ancak mülakata katılan diğer katılımcılar bunu özellikle belirtmeseler de tıbbi destek almaktadırlar. Çünkü katılımcıların tamamı doktorun yönlendirdiği ve tedavi olan nevrotik bozukluk tanılı bireylerden oluşmaktadır.

9 yıldır tedavi gören kadın K-2, kendisini iyi hissetmek için gezdiğini, televizyona baktığını ve sosyal medyada zaman geçirdiği söylemektedir:

“(...) Şimdi rahatsız olduğum için yapacak bir şey bulamıyorum zaman geçmiyor. Her şeyi yapıyorum, geziyorum, televizyon izliyorum, telefonla sosyal medyaya giriyorum ama on dakika namaza zaman ayıramıyorum.”

3 aydır tedavi erkek K-3, hastalığından kurtulmak için ilaçlarını kullandığını ve kendisini sakinleştirmeye çalıştığını ifade etmektedir:

“(...)“İlaçlarımı kullanıyorum. Kendimi sakinleştirmeye çalışıyorum. (...)”

10 yıldır tedavi gören erkek K-4, hastalığından korunmak için ilaçlarını kullandığını, bol bol yürüyüş yaptığını ve hayatını düzenli yaşamaya çalıştığını belirtmektedir:

“Kendimi iyi programlıyorum. İlaçlarımı kullanıyorum. Bol bol yürüyüş yapıyorum. Hatta hastaneye bile çarşıdan yürüyerek geldim.”

15 yıldır tedavi gören erkek K-6, hastalığından korunmak ve kurtulmak için başa çıkma olarak ilaç kullandığını, kapalı alanlardan açık alanlara gittiğini, köylerde temiz hava aldığını belirtmektedir:

“Rahatsızlığımdan kurtulmak için ilaçlarımı kullanıyorum. Değişik olarak kapalı alanlarda bulunmuyorum genelde açık alanlarda bulunuyorum. Köylerde bulunuyorum temiz hava beni rahatlatıyor. Allah’ıma çok şükretmenin bana çok faydası olduğunu düşünüyorum.”

Katılımcılar K-7, K-8, K-11, K-15 ve K-16, uzman hekimde tedavi olduklarını ve ilaçlarını kullandıklarını belirtmektedirler. Ayrıca K-16, mülakatın kendisi için iyi geldiğini de eklemektedir:

“Hastalığımдан kurtulmak için ilaç kullanıyorum. (...)” (K-7)

“Valla doktora gidiyorum. Doktora her şeyi anlatıyorum. Doktordan sadece ilaç alıp gitmiyorum aynı zamanda beni kınar kınamaz diye düşünmüyorum. İlaçlarımı kullanıyorum. Doktorun tavsiyelerini tam yapamasam da yapmaya çalışıyorum.” (K-8)

“Üç sene ilaçlarımı kullandım ve rahatladım. Kendi kendime bazı acılarla baş etmeyi öğrenmelisin ilaçlarla nereye kadar dedim. Ama babam ölünce rahatsızlığım tekrar belirdi. Psikiyatriste gittim bana ilaç verdi, kullandım ve şuan iyiyim.” (K-11)

“Valla pek bir şey yapmıyorum. Haplarımı, ilaçlarımı kullanıyorum. Başka da bir şey yapmıyorum.” (K-15)

“Hiçbir şey yapmadığım için şuan doktordayım ya (Gülüyor). (...)

Doktor yardımı için doktora ilaç almaya geldim. Dua da rahatlatıyor ama çabuk geçirmek için geldim doktora.

Çok mutlu oldum. Bu konuşmayı görüşmeyi yaptığım için çok mutlu oldum. Bana da bir nevi bir terapi gibi geldi. Bu görüşme bana iyi geldi. Psikiyatri gibi geldi. Rahatladım.” (K-16)

“(…) Sonra psikiyatriye geldim. İlaçlarla sakinleşmeye, beynimden bu kötü düşünceleri silmeye çalışıyorum. Uyuyamıyordum. İlaçlarla uyumak istiyorum. İlaçları bir ara bıraktım uyuyamıyordum. İlaçlar hep rahatlatıyor. Uytuyor.

Beş yıldır psikiyatri hapları kullanıyorum. Bir ara ilaçları bıraktım. Sıkıntım arttı. Kendimi alkole vurdum. Sonra vücudumda kaşıntılar oldu. İlaç kullanmadığım zaman uykusuz kaldım. Uyuyamadım. Sonra ilaçlarımı kullanmaya tekrar başladım ve deliksiz bir şekilde uyuyorum. Uykum yerine geldi. Artık uyuyabiliyorum. O kadar ki beni soysalar uyanmam o derece yani. Bu ilaçlar olumsuz düşüncelerimi siliyor. Beni sakinleştiriyor. İlk zamanlar beş on kişiyi öldürecektim. Bahsetmiştim size mülakatın başında. Günde sekiz tane ilaç kullanıyorum. Bunların zararı var mı diye de korkuyorum. Böbreklerim mahvoldu. İyi olmak için ilaç kullanıyorum.” (K-27)

3 yıldır tedavi gören erkek K-9 ve 2 yıldır tedavi gören kadın K-23, hastalığından korunmak için ilaç kullandıklarını ve kitap okuduklarını belirtmektedirler:

“Hastalığımı ilaçla çözmeye çalışıyorum. Sudoku çözüyorum, kitap okuyorum ve bunlar gibi etkinlikler yapıyorum.” (K-9)

“Doktora geliyorum. Kendi kendimi yönetemediğim için doktora geliyorum.

Okumak için kitap aldım. Doğan Cüceloğlu'nun kitaplarını aldım. "Bağırmayan Anneler" diye bir kitap aldım okuyorum. Kitap okurken iyi ama işte uygulamada öyle olmuyor. (...)" (K-23)

2 yıldır tedavi gören kadın K-12, iyileşmek için din dışı olarak ilaç kullandığını, yürüyüş yaptığını, kendisiyle vakit geçirdiğini, sevdiği şeyleri yaptığını ve babasından destek aldığını belirtmektedir:

"Namaz kılıyorum, yürüyüş yapıyorum, Kur'an okuyorum. Kendimle iyi vakit geçirmeye çalışıyorum. Sevdiğim şeyler yapmaya çalışıyorum.

(...)Ama baba desteği de çok güzel. Babam her zaman destek oldu. Sağolsun.

Evet oğlum, annem, babam, kardeşlerim vardı ama onları yalnız bırakırım düşüncesinden değil dinim intiharı büyük günah gördüğü için intihar etmedim. Çok az ilaçla geçirdim bu süreci. (...)"

25 yıldır tedavi gören kadın K-13, hastalığından korunmak için kızlarıyla konuştuğunu ve gezdiğini belirtmektedir:

"Mesela suya okuyorum içimden onu içiyorum bazen de o suyla yüzümü yıkıyorum. Dışarılara çıkıyorum iyi gelir diye. Kızlarımla konuşurum. Kendi kendime dua ederim. Hayır (yardım) yaparım bol bol. Sonra param oluşu zaman hayvanlara mama alırım."

2 yıldır tedavi gören erkek K-14, hastalığı ile mücadele edebilmek için mantıklı düşünmeye çalıştığını, kaygılarını bastırmaya çalıştığını, kaygılarına neden olan şeylerin ne kadar önemsiz şeylerin olduğunu düşünmeye çalıştığını belirtmektedir:

“Mantıklı düşünmeye çalışıyorum. Kaygılarımı bastırmaya çalışıyorum. Kaygıma sebep olan şeyin ne kadar nadir olduğunu hatırlamaya çalışıyorum.”

8 aydır tedavi gören erkek K-17, hastalığından korunmak için psikiyatriste, aile terapistine gittiğini ve ailesiyle beraber mücadele ettiğini belirtmektedir:

“En başta ailem için eşimle beraber özelde aile danışmanlığında aile terapisine gidiyorum. Tıbbi olarak da psikiyatristten destek alıyorum. Sorunu çözmek için sadece kendim değil ailemle beraber aşmaya çalışıyorum. Toplumda her psikiyatriste gelene deli dense de bu çözüm için gerekli ama bunu kabullenmem zaman alıyor.”

1 yıldır tedavi gören kadın K-18, hastalığından korunmak için kendisine vakit ayırdığını, kendisini sakinleştirmeye ve çözüm odaklı olmaya çalıştığını ifade etmektedir:

“Kendime vakit ayırıyorum. Çözüm odaklı olmaya çalışıyorum. Kendimi sakinleştirmeye çalışıyorum olabildiği kadar.”

15 yıldır tedavi gören kadın K-19, hastalığından korunmak için ilaçlarını kullandığını, hayatını düzene soktuğunu, zararlı alışkanlıklardan ve zararlı alışkanlıkları olan insanlardan uzak durduğunu, odasını kendi istediği gibi düzenlediğini, odasında dinlendiğini ve kitap okuduğunu belirtmektedir:

“İlaçlarımı kullanıyorum. Onun dışında hayatımı düzene soktum. Bazı kötü zararlı şeylerden ve ortamlardan, arkadaşlardan uzaklaşıyorum. Kötü alışkanlığı olan insanlardan uzaklaşıyorum. İçki, sigara kullanan insanlardan uzaklaşıyorum. Kendimi soyutluyorum. Odamda Kur'an okuyorum. Odamı kendim istediğim gibi düzenledim. Orada dinleniyorum, kitap okuyorum.”

11 yıldır tedavi gören kadın K-20, hastalığından korunmak için dışarıya ve açık havaya çıktığını, arılarıyla zaman geçirdiğini, hobi bahçesi yaptığını, evden uzaklaştığını, ve oğlunun resmini öptüğünü belirtmektedir:

“Valla dışarıya atıyorum kendimi. Arıları ve bahçeyi sıkıntımı gidermek için yapıyorum. Evden kaçıyorum. Bahçeye gidiyorum açık havada duruyorum. Oğlumun resmini yaptırдыm. Oğlumun yerine resmini öpüyorum seviyorum. Bazen ona kızıyorum. Bazen beni gözleriyle takip ediyor. Hep bana bakıyor gibi geliyor.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-21, iyileşmek için doktora gittiğini, sağlıklı ve dengeli yaşamaya ve hayattan kopmamaya çalıştığını belirtmektedir:

“(…) Tıbben tedavisi varsa diye doktora gitmek. Ki doktora geldim. Ve sabretmek. Başka yolda yok.

İlk anda yani kabullenene kadar mutlaka her insan gibi sıkıntı çektim. Ama dini bilğim ve inancım ile ilk travmayı atlattım. Sonra kendimi teselli ettim. Dengeli ve sağlıklı yaşamaya yöneldim. Hayattan kopmamayı seçtim.”

3 aydır tedavi gören erkek K-24, kendisini iyi hissetmek için doktora geldiğini, insanlardan uzaklaştığını, sorunlarını kimseyle paylamadığını belirtmektedir. Mülakatın kendisine iyi geldiğini de eklemektedir:

“İnsanlardan uzaklaşıyorum. Bu son olayda yani oğlumla kavga ettikten sonra deniz kenarına gittim içki içtim. (...).

Valla ben içime kapanık biriyim. Sorunlarımı pek kimseyle paylaşmıyorum. Köyde de kimseye güvenmediğim için sorunlarımı kimseyle paylaşmıyorum. Mesela birisine bir derdini anlatıyorsun sonra arkandan dedikodu yapıyor. Onun için paylaşmıyorum.

Annem ve babam vefat etti. Benim altı kardeşim var. Garibandık. Ayakkabım ya olurdu ya olmazdı. Babam da yoktu. Zor çocukluk geçirdim. Annem babam iyiydi ama sonradan babamda psikolojik sorun ortaya çıktı. Babam bir yere çıkmazdı, insanların içine çıkmazdı. İnsanlardan kaçardı. Çalışmazdı. Hiçbir iş yapmazdı. 2005 yılında bir gün babamla annem kavga etmişler. Babam kendisine hakim olamayarak annemi bıçakla keserek öldürmüştü. Annemi boynundan kesik olarak gördüm. Hala gözümün önünde unutamiyorum. Sinirlerim bozuldu. Dengem kaçtı. Bunları doktora bile anlatmadım. (Boğazı düğümleniyor ve gözleri doluyor. Haliyle ben de etkileniyorum ama konuşmaya devam etti). Kaç yıldır bu olay içimde. Doktora gelecektim yıllardır erteledim. Geçenlerde oğlumla bir olay yaşadım. Bu olay üzerine kızım doktora randevu aldı ve doktora gelmemi istedi. Ben insanları, etrafımdakileri kırmak istemiyorum. Kimseye bağırarak istemiyorum. Kendimi ezik hissediyorum. Bendeki eziklik buradan geliyor. Babam annemi öldürdüğü için halk da bize deli dedi. Delinin çocuğu dediler. İnsanlarla sorun yaşıyorsam bu yüzdendir. Kimsenin namusuna bakmam. Dindarız madem neden bir sürü kötülük yapıyorlar. Namussuzluk yapıyorlar. Bunlara çok kızıyorum. Mesela denizde kadın erkek açık bir şekilde yüzyüyorlar. Madem kadın ve erkelerin denizde yüzdüğü yerler farklı olsun. Çok kızıyorum.

Valla içimizdeki şeylerden kafam çok karışık. Sizinle konuşmak bizim içi de iyi oldu valla.(manevi danışmanlık ve rehberliğin önemi)

Kendimin sağlıklı olmam ve çevremi kırmamak için geldim doktora.”

3 yıldır tedavi gören kadın K-25, iyileşmek için derin derin nefes aldığını, yüzdüğünü, denizi ve gökyüzünü seyrettiğini belirtmektedir:

“Derin derin nefes alıyorum. Denize gidiyorum. Denizi seyrediyorum. Gökyüzüne bakıyorum. Gökyüzünde sonsuzluğa bakıyorum. Gökyüzünün ahengini seyrediyorum. (...)”

6 aydır tedavi gören erkek K-26, iyileşmek için uyku düzenini sağlamaya çalıştığını, doktora gelip tıbbi yardım aldığını, sabah erkenden kalkıp güzel bir kahvaltı yaptığını belirtmektedir:

“Uyku düzenin alt üst olmuştu. Öncelikle uyku düzenimi toparlayamaya çalışıyorum. Doktorum öncelikle uyku düzenini sağlamamız gerekiyor dedi. Uyku düzenim baya baya da düzene girdi. Sabah erkenden kalkıyorum. Güzel bir kahvaltı yapıyorum. Uyku düzenim arttı. Erken kalktığım gün çok güzel geçiyor. Sonra da derslere odaklanmaya çalışıyorum.

Ben üniversite hayatıma pandemi olduğu yıl başladım. Üniversiteye başladım. Tek başıma evde kalıyordum. Ailemden bağımsız başka ilde bir yaşamım vardı. Düzenli bir hayatım vardı. Güzel bir hayatım vardı. Derslerime zamanında giderdim. Sınavlarımda iyiydi. Arkadaşlarıma, okuluma alışmıştım. Düzenli bir hayatım varken birden covid ortaya çıktı. Pandemi ortaya çıktı. Sonrasında ülke kapandı. Çok zor şartlar geçirdik ve benim düzenim dağıldı. Bütün hayatım alt üst oldu. Derslere ara verildi. Sonra uzaktan oldu derken ben koptum. Motivemi kaybettim. Toparlayamadım. Not ortalamam üç seksenlerden bir seksenlere düştü. Hala da toparlayamadım. İşte okulumu bitirmeye çalışıyorum. Pandemi hafifleyince ilk bizim okul geçti yüz yüze eğitime ama ben yine buna da alışamadım. Evden bizi yurda aldılar. Üç kişi aynı odayı kullandık. Elli kişi aynı tuvaleti aynı yemekhaneyi kullandık. Çok sıkıntılar çektim. Eski konforumu kaybettim. Hani yeni yaşama alışmak dediler ya işte ben alışamadım. Korona olmadım ama çok etkilendim. Okulların bir açılıp bir kapanması, ülkenin durumu beni etkiledi. Üstüne akademik stres de etkiledi. Okulların kapalı olduğu zaman evde ders yoktu sonra birden okulları açınca derse başladık. Beni depresyona soktu bu durum. Motivasyonumu kaybettim. Bazen çok uyuyorum bazen hiç uyuyamıyorum. Bazen çok yemek yiyorum bazen de günlerce yiyemiyorum. Bu sorunlarla baktım baş edemiyorum doktora geldim. Tıbbi yardım aldım ve faydasını da gördüm.”

6 yıldır tedavi gören erkek K-28, iyileşmek için psikiyatristten tedavi aldığını, boş kalmamaya çalıştığını ve zamanını doldurduğunu, çarşılarda dolaştığını, müzik dinlediğini belirtmektedir:

“Şuan psikiyatrik tedavi alıyorum. Zamanımı doldurmaya çalışıyorum. Boş kalmamaya çalışıyorum. Çarşılara çıkıp dolaşıyorum. Tasavvuf kitapları okuyorum. Müzik dinliyorum. Bunları yaparak rahatlıyorum.”

10 yıldır tedavi gören erkek K-29, iyileşmek için kendisini olumlulara şartladığını, negatif ve kendisine kötülük yapacak insanlardan uzak durduğunu, olumsuz durumlardan uzaklaştığını, hatalarından ders çıkarmaya çalıştığını, iyilik yapmaya çalıştığını, alkol tüketmediğini, sabah erken uyanıp yürüyüş yaptığını, çocuklarıyla zaman geçirdiğini ve arıcılık yaptığını belirtmektedir:

“Kendimi olumlulara şartlıyorum. Negatif insanlardan ve durumlardan uzak duruyorum. Benim de hatalarım var. Hatalarımdan ders almaya çalışıyorum. İyilikler yapmaya çalışıyorum. Bana zarar verecek insanlardan uzak duruyorum. Üç yıldır alkol içmiyorum. Alkol içmiyorum. Sabah erkenden uyanıp yürüyüş yapıyorum. Çocuklarımla zaman geçiriyorum. Onları denize, parklara götürüyorum. Arıları var. Arılarla ilgileniyorum.

İki çocuğum var. Biri kız diğeri erkek. Evim ve arabam var. Hafta sonu da arıcılık yapıyorum. Arıcılığı para için yapmıyorum. Kafa dağıtmak için yapıyorum.”

6 yıldır tedavi gören kadın K-30, hastalığından korunmak için internette zaman geçirdiğini ve kendisini sakinleştirmeye çalıştığını belirtmektedir:

“Dua ediyorum. ‘Allah’ım sakin bir insan olayım ve çabuk sinirlenmeyeyim’ diyerek dua ediyorum. Önce kızıyorum sonra yaptığımdan

pişman oluyorum. Kendimi sakinleştirmeye çalışıyorum. İnternete takılıyorum. (...)”

Katılımcıların nevrotik bozukluklarıyla baş edebilmek için başvurdukları başa çıkma etkinlikleri ile ilgili verdikleri cevapların 54 kod ve 10 başlıkta toplandığı görülmektedir. Katılımcıların başvurdukları başa çıkma etkinlikleri ile ilgili verdikleri cevapların sıklık tablosu Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17: Başa Çıkma Etkinlikleri ile İlgili İfadeler

	f
Tıbbi Destek Almak	18
Yürüyüş Yapmak, Gezmek, Yüzmek, Kapalı Alanlardan Uzaklaşmak	8
Özdenetim Sağlamaya Çalışmak ve Olumlu Düşünmeye Çalışmak	6
Zararlı Alışkanlıklardan Uzaklaşmak ve Düzenli Yaşamaya Çalışmak	5
Ailesinden Yardım Almak	4
Kendisine Zaman Ayırmak, Dinlenmek, Müzik Dinlemek	4
Toplumdan ve İnsanlardan Uzaklaşmak	3
Hobi Bahçesi, Arıcılık Faaliyetleri Yapmak ve Zamanını Doldurmak	3
Kitap Okumak	3
Televizyon, İnternet ve Sosyal Medyaya Bakmak	2

Katılımcıların başvurdukları başa çıkma etkinliklerini düzenli bir şekilde görmek için Şekil 14’te verilmiştir.

Şekil 14: Başa Çıkma Etkinlikleri ile İlgili İfadeler

➤ Tıbbi Destek Almak
➤ Yürüyüş Yapmak, Gezmek, Yüzmek, Kapalı Alanlardan Uzaklaşmak
➤ Özdenetim Sağlamaya Çalışmak ve Olumlu Düşünmeye Çalışmak
➤ Zararlı Alışkanlıklardan Uzaklaşmak ve Düzenli Yaşamaya Çalışmak
➤ Ailesinden Yardım Almak
➤ Kendisine Zaman Ayırmak, Dinlenmek, Müzik Dinlemek
➤ Toplumdan ve İnsanlardan Uzaklaşmak
➤ Hobi Bahçesi, Arıcılık Faaliyetleri Yapmak ve Zamanını Doldurmak
➤ Kitap Okumak
➤ Televizyon, İnternet ve Sosyal Medyaya Bakmak

Tablo 17 ve Şekil 14’te görüldüğü üzere katılımcıların rahatsızlıkları ile baş edebilmek için birçok başa çıkma etkinliğine başvurdukları anlaşılmaktadır. Bireyler nevrozlarından korunmak için tıbbi destek aldıkları, yürüyüş yaptıkları, gezdikleri, yüzdükleri, kapalı alanlardan uzaklaştıkları, özdenetimlerini sağlamaya çalıştıkları, olumlu düşünmeye yöneldikleri, zararlı alışkanlıklardan uzak durmaya ve düzenli yaşamaya çalıştıkları, ailelerinden destek aldıkları, kendilerine zaman ayırdıkları, müzik dinledikleri, dinlendikleri, toplumdan uzaklaştıkları, arıcılık ve hobi bahçesi gibi faaliyetlerle meşguliyetlerini arttırdıkları, kitap okudukları, televizyon, internet ve sosyal medyada zaman geçirdikleri görülmektedir.

5.2. Dini Başa Çıkma ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

5.2.1. Olumlu Dini Başa Çıkma ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Yaşanan kriz zamanlarında din, genellikle ön plana çıkmaktadır. Bireyler travmalarıyla, hastalıklarıyla ve kaygılarıyla baş edebilmek, teselli ve destek bulmak için inançlarına yönelirler.⁴⁸⁷ Bu şekilde dinin sunduğu anlam dünyasından yararlanabilirler.⁴⁸⁸ İnsanlar, en zor zamanlarında dine daha çok yönelmekle birlikte kendilerini daha dindar hissetmektedirler.⁴⁸⁹ Kişinin dine yönelmesi ve dini başa çıkmaya başvurması onun dinle olumlu ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir.⁴⁹⁰ Sıkıntılı ve zor zamanlarında dine yönelen ve dini başa çıkmaya başvuranların genelde dindar olduklarıyla birlikte zorluklardan dolayı Allah’a ve dine yönelen bireylerin dindarlıklarının da arttığı anlaşılmaktadır.

Bu çerçevede istenmeyen ve olumsuz bir durum olan nevrotik bozukluğu olan kişiler, rahatsızlığından korunabilmek için dine yönelerek dua, namaz, oruç, Kur’an okumak ve dinlemek, sadaka, şükretme, hayra yorma, Allah’a teslim olma, umre ve hacca gitmek

⁴⁸⁷ Pargament vd., “Başa Çıkmanın Dinî Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler”, 378-380.

⁴⁸⁸ Sezen, *Yeni Bireysellikler ve Din: Din Psikolojisi Yayınları*, 13.

⁴⁸⁹ Sağır, *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din*, 195.

⁴⁹⁰ Sağır, *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din*, 85.

gibi birçok olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurabilir.⁴⁹¹ Başvurulan bu dini başa çıkma etkinlikleri, bilişsel, davranışsal, kişiler arası ve manevi alanları kapsamaktadır.⁴⁹²

Katılımcıların dini başa çıkma etkinliklerine başvurup başvurmadıklarını anlayabilmek için öncelikle “Hastalığınızdan kurtulmak/korunmak için neler yapıyorsunuz? Kimden ve neyden yardım alıyorsunuz?” sorusu sorulmuştur. Katılımcıya direkt dini başa çıkmaya başvurup vurmadığı sorulmamıştır. Katılımcılar kendiliğinden bu soruda başvurduğu hem başa çıkma hem de dini başa çıkma etkinlikleriyle ilgili cevaplar vermişlerdir. Birkaç katılımcı hariç katılımcıların çoğu bu soruda başvurdukları başa çıkma faaliyetlerine ek olarak dini başa çıkma etkinliklerinden de bahsetmişlerdir. Bu soru cevaplandırıldıktan sonra katılımcılara “Dine/Allah’a yöneliyorsanız neler yapıyorsunuz? Dine/Allah’a yöneliyorsanız sizi rahatlattığını ruhsal anlamda iyi olmanıza etki ettiğini düşünüyor musunuz? Açıklayabilir misiniz?” sorusu sorulmuştur. Burada verilen cevaplar dini başa çıkma, olumlu dini başa çıkma ve olumlu dini başa çıkmanın etkisi olarak üç bölümde incelenmiştir. Bu bölümde başvurulan olumlu dini başa çıkma etkinlikleri ve devamındaki bölümde de olumlu dini başa çıkmanın etkisi ile ilgili başlık verilmiştir. Olumlu dini başa çıkma ve olumlu dini başa çıkmanın etkisi ile ilgili bulguların alıntıları aynı alıntılar olarak bu bölümde yer almaktadır. Ayrıca olumlu dini başa çıkmanın etkisiyle ilgili alıntılar tekrar verilmemiştir. Dini başa çıkmanın bulguları ise ayrı bölüm olarak incelenmiştir.

Katılımcılar nevrotik bozukluktan korunmak için birçok inanç, ibadet, ahlak gibi dindarlık boyutlarına ve olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurmuşlardır. Başvurulan olumlu dini başa çıkma etkinlikleri dua etmek (K-1,K-2, K-3, K-5, K-9,K-6, K-7, K-8,K-10, K-11, K-12, K-13, K-15, K-16, K-17, K-18, K-19, K-20, K-22, K-23, K-24, K-25, K-27, K-30), Kur’an, ayet ve sure okumak (K-2, K-5, K-20, K-23, K-11, K-15, K-18, K-21, K-27, , K-12, K-13, K-22, K-19, K-30), namaz kılmak (K-2, K-5, K-6, K-7, K-12, K-16, K-17, K-20, K-22), şükretmek (K-2, K-4, K-7, K-9, K-21, K-23), sabretmek (K-4, K-7, K-9, K-21, K-23), Allah’a yönelmek ve güvenmek (K-4, K-5, K-

⁴⁹¹ Gencer, *Hemodiyaliz Hastalarında Dindarlık ve Öznel İyi Oluş*, 83; Ayten, *Din ve Sağlık*, 16.

⁴⁹² Pargament vd., “Religious Coping Among the Religious”, 498; Pargament vd., “Başa Çıkmanın Dinî Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler”, 383.

15, K-27), dine yönelmek ve sarılmak (K-1, K-2, K-3, K-8), ibadet etmek (K-3, K-4, K-5, K-6), inançlı olmak (K-8, K-17, K-12, K-25), dini şahsiyetlerden yardım almak (K-6, K-15, K-27), sadaka dağıtmak ve yardım etmek (K-7, K-13, K-29), tövbe etmek (K-2, K-11), başkasından dua istemek ve kendisini okutmak (K-27, K-30), Allah'ın imtihanı olarak kabul etmek (K-15, K-22), Kur'an ve ilahi dinlemek (K-16), Oruç tutmak (K-5), Kur'an kursuna gitmek (K-11), tasavvuf kitapları okumak (K-28), abdest almak ve türbe ziyareti yapmak (K-30) olarak görülmektedir. Ancak kendisini ateist (K-26) ve agnostik (K-14) olarak tanımlayan iki katılımcı ise dine yönelmediklerini ve dinle ilgili bir şey yapmadıklarını ifade etmektedirler.

5 yıldır tedavi gören kadın K-1, nevrozdan korunmak için dua ettiğini ve dine sarıldığını belirterek dinin kendisini iyileştirdiğini ifade etmektedir:

“En güvencem odur(dindir). Her zaman dine sarılırım. Allah'ım hastalığıma şifa ver derim. Şifayı önce başkasına ver sonra bana ver derim. Bir sadece kendine istemeyeceksin. Dua ederim Allah bize karşılık erir. Dinimiz bize çok fazla sağlıyor. Namaz kıldığımda hevesli yapıyorum. Beni iyileştiriyor buna inanıyorum.”

9 yıldır tedavi gören kadın K-2, dua ettiğini, surelerden okuduğunu, şükrettiğini, tövbe ettiğini, dine yöneldiğini belirtmektedir. Araştırmamız için yaptığımız bu görüşmenin kendisine iyi geldiğini ifade etmektedir. Dine yöneldiğinde, dua ettiğinde ve ibadetlerini yaptığında ferahladığını ve rahatladığını belirtmektedir:

“Dua ediyorum, bildiğim sureleri okurum, şükrederim bugünümüze. Çoğunlukla tövbe ederim çünkü başıma gelenler için Allah'a isyan ettim. İnşallah beni affeder diyorum, dua ediyorum. Dua ettiğim zaman ferahlasam da sonra yine isyan etmeye devam ediyorum. Sonra 'sen hep Allah'a isyan et et sonra tövbe et' diye kendime kızıyorum.

Allah'ım beni bu hastalıktan kurtar diyorum. Neden ben diyorum sonra tövbe ediyorum.

(...) Ben de duaya ve namaza yöneldim. Allah'ım benim karşıma iyi insanlar çıkar, benim yüzümü güldürecek insanlar çıkar diye dua ediyordum. (...) Dine yöneldiğimde ferahladığımı düşünüyorum.

“Sizinle konuşmak bana iyi geldi. Anlattım bir rahatlama geldi. Sizi de Allah çıkardı karşıma”

3 aydır tedavi gören erkek K-3, hastalığından korunmak için dua ettiğini, ibadet yaptığını ve dine yöneldiğini ifade etmektedir. İbadetlerini yaptığında ise rahatladığını belirtmektedir:

“İlaçlarımı kullanıyorum. Kendimi sakinleştirmeye çalışıyorum. Allah'ım yardım et diye dua ediyorum.

İbadetlerimi yaptığım zaman rahatlıyorum dolayısıyla dine yöneliyorum. Bazen doktorlara gitmek yerine dine yönelip daha iyi olacağımı düşünüyorum. İbadetlerimi yapmaya çalışıyorum. En çok istediğim şey beş vakit namazlarımı tam kılmak ama yapamıyorum. Namaza başlıyorum diyelim on gün kılıyorum ama ne hikmetse on birinci gün bırakıyorum. Sürekliliği sağlayamıyorum.” (İbadetlerini yapamadığı için pişmanlık, hüznün ve kaygı yaşadığı yüz ifadesinden anlaşıyor)

10 yıldır tedavi gören erkek K-4, hastalığından korunmak için Allah'a yöneldiğini, ibadetlerini yaptığını, şükrettiğini, Allah'tan gelene razı olduğunu ve sabrettiğini ifade etmektedir. İbadetler düzenli olduğunda anlam kattığını belirtmektedir:

“Dua ediyorum. “Sana kulluk eder senden yardım dilerim, ölmüslere rahmet, benden daha zor durumda olanlara yardım eyle, sen en iyisini

verirsin, bizi zor imtihanlarla sına” diyerek dua ederim. “Kendi nefsimden sana sığınırım” derim. Büyüklerime dua ederim. Günahkar olanlara bile dua ederim. Çünkü Allah merhametlidir. Allah’ın affı geniştir. Her türlü azgınlıktan Allah’a sığınıyorum.

Allah’ın vermiş olduğu sağlık, güzellik beden için Allah’tan gelene razıyız, şükürümüz var. O bize her şeyi nasip eder. Biz de sabrederiz bekleriz. Biz isteriz. Biz kuluz verecek olan Allah’tır. Bugün olmazsa onun meyvesini ahirette alırız. Allah istediklerimizi bu dünyada vermezse ahirette verir. Ben dua ederken öncelikle ihtiyacı çok olana ver sonra bize de ver derim

Hem şifa olarak hem de maddi olarak Allah’a yöneliyorum. Onun verdiği akılla ona yöneliyorum. O bize güç veriyor O’ndan enerji alıyoruz. Çalışmalıyız, güçlü olmalıyız insanlara örnek olmalıyız. İbadetlerimi düzenli yaptığımda din bizi de düzene sokar ve boşluğa düşmeyiz.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-5, ruhsal anlamda rahatsızlık hissettiğinde Allah’a yöneldiğini, Kur’an okuduğunu, namaz kıldığını, oruç tuttuğunu, dua ettiğini, ibadetlerini yerine getirdiğini belirtmektedir. Bu şekilde rahatladığını, mutlu olduğunu, dinin kendisine hayat amacı verdiğini ve kendisinin iyileşmesinde katkısının olduğunu ifade etmektedir:

“Ruhen rahatsızlandığımda Allah’a yöneliyorum. Zor durumlarda Allah’ın bana yardım ettiğini biliyorum. Rahatsızlığımdan kurtulmam için O’na yönelmem gerektiğini biliyorum. O’na yönelsem bu durumdan kurtulabileceğimi düşünüyorum. Kur’an okumamın benim iyi olmamda etkili olduğunu söyleyebiliyorum. Orucun da faydalı olduğunu düşünüyorum. İhlas ve samimiyetle kılınan namazın çok önemi var. En çok dua etmenin etkili olduğunu düşünüyorum.

İbadetlerimi yerine getiriyorum. Bu durumda ibadetlerimi yaptığımda mutluluk ve haz duyuyorum. İbadetlerin hepsinin ruh sağlığının iyi olmasına etkisi var. Psikolojik, ruhsal açıdan her türlü olumlu katkısının olduğunu düşünüyorum. Din insana hayat amacı veriyor, hayata bağlıyor, mutluluğumu arttırabiliyor, adaletli olmamı sağlıyor, iyi bir insan olmamızı gerektğini aşıyor. Allah'a yaklaşmamın hazzını tattırıyor.”

15 yıldır tedavi gören erkek K-6, hastalığından korunmak için defterinde yazan özel duasını okuduğunu, dua ettiğini, namaz kıldığını, dini kişilerden telkin aldığını, şükrettiğini ifade etmektedir. Dua okuduğunda iyileştiğini, namazlarını kıldığında rahatladığını ve huzur bulduğunu belirterek iyileşmesinde dinin olumlu etkisinin olduğunu söylemektedir:

“Daha önceki yıllarda bana bir üzüntü hali geldi nasıl söylesem. Ben bunu geçirmek için bir dua okudum bir kitaptan ve o duanın faydasını gördüm. Hala da bir hüznün olduğunda o kitaptaki o duayı açıp okurum. O duanın faydasını gördüm. Moralim bozulduğu zaman, üzüntü çöktüğü zaman bu duayı okurdum iyileşirdim. (Mülakatta eski anılarını hatırladığı için biraz hüzünlendi ve eve gidip o kitaptan duamı okuyacağım dedi)

Namaz kıldığımda bir rahatlama hissediyorum. Namazdan sonra ettiğimiz dua bir rahatlama ve huzur veriyor. En çok namaz kıldığım zaman huzur buluyorum.

Dinim iyileşmemde faydası olmuştur. İbadetlerimi yapmam, dini kişilerin telkini gibi durumlardan faydası olmuştur.”

10 aydır tedavi gören erkek K-7, hastalığıyla başa çıkmak için Allah'a dua ettiğini, namazla Allah'tan sabır ve yardım istediğini, Allah'a şükrettiğini, hayra yordüğünü, sadaka dağıttığını ifade ederek dine ve Allah'a yöneldiğini vurgulamaktadır. Yardım ettiğinde ve sadaka verdiğinde huzur hissettiğini ve hafiflediğini belirtmektedir:

“Hastalığımın kurtulmak için ilaç kullanıyorum. Allah’ıma dua ediyorum. Allah’ım bana sabır ver diyorum. Namazla Allah’tan yardım diliyorum.

Dua ediyorum. Duamın kabul olacağını düşünüyorum. Verse de O’ndan vermese de O’ndan Allah’tan deyip her şeye rıza gösteriyorum. Vardır bunda da bir hayır deyip geçiyorum. Allah’ım bana sabır ver diye dua ediyorum. Şükür bir kulluk vazifesidir. Tövbe günahlardan arınmaktır. Çok şükrederim Allah’a verdiği nimetlere karşı. Aldığım maaşıma şükrediyorum bunu alamayanlar var diyorum. Tövbeyi normalde yapmıyorum, hata yaptığımda ederim. Duam kabul olmadığı zaman şunu düşünüyorum. Sanki çok günahkar insanmışım da ondan dolayı Allah bana ceza veriyormuş gibi hissediyorum.”

Allah’a şükrediyorum. İnsanlara dağıtım geliyor. Sadaka verdiğim zaman yardım ettiğimde içime huzur kaplıyor, hafifliyorum.”

5 yıldır tedavi gören kadın K-8, hastalığından kurtulmak için Allah’a inanmakla hayatı anlamlı kılmak gerektiğini vurgulamaktadır. Allah’a yöneldiğini ve dua ettiğini de ifade etmektedir:

“Dini, inanç olarak düşünürsek mutlaka inanmamız lazım yoksa kendimizi boşlukta hissederiz. Hatta bunalımlarımız arttığı zaman eğer inançsızsak öleyim diye bile düşünürüz yani. Çok sıkıntılı halimizde bu bir sınav da diyebiliriz. Allah bir yol gösterecek deriz. Ama hiç inanmazsak bunları nasıl diyebiliriz yani.

Aslında dine yöneliyorum. (...) Bu arada doktor depresyonda olduğumu söyledi. Bu arada günah işleyeceğim aklıma geliyor. Gece yattığım zaman dua ediyorum. Boşanmam hataydı diye düşünüyorum. Eşim iyiydi bana karşı fedakarlıkları olan bir adamdı. Boşandığım için kendimi nankör ve günahkar hissediyorum. Böyle mutsuz edince hemen dua etmeye

başlıyorum. Eşime döneceğim. Dönmesem diye düşününce bunu bana şeytan söyletiyor diye dua ediyorum. Ve o sesi susturmaya çalışıyorum.”

3 yıldır tedavi gören erkek K-9, hastalığından korunmak için ibadetlere yönelmediğini ama dua ettiğini ifade etmektedir. Katılımcı, tıp fakültesi öğrenci olduğunu, hastanede daha kötü hastalıklar gördüğünü ve kendi hastalığının geçici olduğunu ifade ederek hasta olduğu için Allah’a isyan etmek yerine şükrettiğini belirtmektedir:

“Dine hastalığımın dolaylı ibadet olarak yönelmedim ama dua ediyorum.

(...) Hastalığımın dolaylı Allah’a isyan etmedim aksine şükrettim. (...) İşin içindeyim (Katılımcı Tıp fakültesi öğrencisi) görüyorum ne hastalıklar var ne insanlar var. Sonuçta ölümcül bir hastalık değil, çözülebiliyor.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-10, hastalığından kurtulmak için dua ettiğini, özellikle secdede dua ettiğini ve bu şekilde rahatladığını belirtmektedir.

“Bu durumumdan kurtulmak için dua ediyorum. Bu olumsuzluğu daha kolay atlatmak için olanları Allah’a anlatarak, konuşarak dua ediyorum. Beni rahatlatması için Allah’a dua ettim, ediyorum. Sıkıntımı üzerimden alması için Allah’a dua ediyorum. Secde insanın Allah’a en yakın olduğu anmış ya onun için genelde secdede dua etmeye çalışıyorum.”

3 yıldır tedavi gören kadın K-11, hastalığından korunmak için Allah’tan af dilediğini, dua ettiğini, Yasin süresini okuduğunu, Kur’an kursuna gittiğini, Allah’tan hayırlısını istediğini belirtmektedir. Dua ettiğinde ve Kur’an kursu sürecinde rahatladığını ve hafiflediğini ifade etmektedir:

“Hastalığımın son zamanlarında Kur’an Kursuna gitmiştim. Orada bana Allah ve peygamberimiz ile ilgi bilgiler anlattılar. Orada anlatılanlar beni

rahatlattı. Kur'an kursu sürecinde bende rahatlama, hafifleme oldu. Her şeyin Allah'tan olduğuna inanmaya başladım.

Cuma günleri Cuma saatinde Yasin'imi okuyorum, duamı ediyorum. Peygamberimize, babama ettiğim duaları okuduğum Yasin'i hediye edip herkese sağlık istiyorum.

Dua ederim. Kandil akşamları duaların geri çevrilmeyeceğini biliyorum. Yani dua ederim. Allah'tan sağlık isterim. Eşime bol rızıklar ver derim. Allah eşime versin ki o da bize baksın. Çocuklarımın hayırlı evlat olmalarını isterim. Hayırlı insanlarla karşılaştırsın diye dua ederim. Yaptığım hatalardan dolayı da Allah'ın beni affetmesini isterim. Normal zamanlarda da dua ederim ama kandil akşamları bambaşka çünkü o akşam duaların geri çevrilmeyeceğini biliyorum. Dua ettiğimde rahatlık hissedirim."

2 yıldır tedavi gören kadın K-12, iyileşmek için namaz kıldığını, Kur'an okuduğunu, Allah'tan iyileştirmesini istediğini ifade etmektedir. İntihar etmek istediğini ama Allah'a olan inancından ve bağlılığından dolayı intihar etmekten vazgeçtiğini, namaz ve Kur'an ile iyileştiğini, dinin hastalığını hafif geçirmesini sağladığını belirtmektedir:

"Namaz kılıyorum, yürüyüş yapıyorum, Kur'an okuyorum. Kendimle iyi vakit geçirmeye çalışıyorum. Sevdiğim şeyler yapmaya çalışıyorum.

İlaca bağımlı kalmamak için namaz ve Kur'an ile hastalığımın kurtulmak için mücadele verdim ve beni daha iyi ettiğini gördüm. Neden namazımı kılmaya devam edemiyorum. Neden kılamıyorum. Kendime çok kızıyorum. İçimdeki zayıflığa çok kızıyorum. Eksikliklerimiz çok maalesef. Allah bir an önce sağlık versin ve dini daha çok sevelim.

Aslında her şeyin sebebi tam anlamıyla dinimizi bilmediğimizden kaynaklanıyor. Dini bilgimiz çocukluğumuzdan beri eksik. Bazen ne dua

edeceğimi unutuyorum. Namaz kılarken bazen namaz dualarımı unutuyorum. Allah'tan sen isteki Allah sana versin. Bunu psikolojik sorunlarıma bağlıyorum. Ama baba desteği de çok güzel. Babam her zaman destek oldu. Sağolsun.

Boşandıktan sonra intihar etmeyi düşündüm. Oğlumun babasını başka bir kadınla olduğunu öğrendiğim zaman ve fotoğraflarını o kadınla gördüğüm gün intihar etmeyi düşündüm. O gün çok kötü oldum. Allah'a olan inancımdan ve bağlılığımdan dolayı intiharın ne kadar çok büyük günah olduğunu hatırladım sonra düşündüm ve intihar etmedim. İnancım, dinim beni tuttu. Evet oğlum, annem, babam, kardeşlerim vardı ama onları yalnız bırakırım düşüncesinden değil dinim intiharı büyük günah gördüğü için intihar etmedim. Çok az ilaçla geçirdim bu süreci. Dinim durumumu hafif atlatmamı sağladı.”

25 yıldır tedavi gören kadın K-13, hastalığından korunmak için suyu okuyup üfleyip içtiğini bazen de o suyla yüzünü yıkadığını, dua ettiğini ve dua ettiğinde korunduğunu hissettiğini, yardım (sadaka) dağıttığını, hayvanlarla ilgilendiğini, Fatiha ve İhlas surelerini okuduğunu ifade etmektedir:

“Mesela suya okuyorum içimden onu içiyorum bazen de o suyla yüzümü yıkıyorum. Dışarılara çıkıyorum iyi gelir diye. Kızlarımla konuşurum. Kendi kendime dua ederim. Hayır (yardım) yaparım bol bol. Sonra param oluşu zaman hayvanlara mama alırım.

Dua ederim. Duanın gücüne inanıyorum. Yani dünyanın dua ile ayakta durduğuna inanıyorum. Her akşam duamı ederim. Çocukları, torunlarımı hastalıklardan ve kötü insanlardan koru derim. Fatiha ve İhlası çok okurum. Sürekli çantamda tespihimi taşıyorum tespih çekerim. (Tespini çantasından çıkarıp gösterdi) Dua ettiğimde korunduğumu hissediyorum. Korunduğumu hissediyorum.”

1 yıldır tedavi gören erkek K-15, iyileşmek için dua ettiğini, hocalarla konuştuğunu, oruç tuttuğunu ve orucun kendisini rahatlattığını ve huzur verdiğini, Fatiha suresini ve Ayetel Kürsiyi okuduğunu, hastalığını Allah'ın bir imtihanı olarak gördüğünü, dinin psikolojisini rahatlattığını, Allah'ın kendisine yardım ettiğini bildiğini ifade etmektedir:

“Dua ediyorum. Hocalarla konuşuyorum ama onlar da dinle ilgili bir şey konuşmuyorlar. Aile sıkıntısı, dünyalık şeyler konuşuyorlar. Yani bana yön yöntem gösteren yok.

Şunu da söyleyeyim. Şuan oruçluyum mesela orucumu tutmak bile rahatlatıyor beni. (Ramazan ayının içerisindeyiz). Bana huzur veriyor. Namaz da aynı şekilde. Dua da aynı şekilde. Biliyorsun sıkıntı için okunan dualar var.

Dua ederim. Namazdan sonra, yatarken, kalkarken dua ederim. Fatiha okurum ve Ayetel Kürsi'yi çok okurum. Bilemesem de internetten dinleyerek takip ederek okuyorum. Valla sağlık için ediyorum. Başka isteklerimiz olur ya da olmaz onu bilmem ama ben sağlık için dua ediyorum çünkü sağlık önemli.

Din, psikolojimi rahatlatıyor. Allah, hastalığı ve sıkıntıyı sevdiği insanlara verirmiş bakalım isyan edecek mi, dayanabilecek mi yoksa dayanamayacak mı diye.

İsyan etsem de Allah'ın bana yardım ettiğini biliyorum, hissediyorum. O'nun izni ile oluyor her şey. Yoksa O'nun izni olmazsa hiçbir şey olmaz.”

7 aydır tedavi gören kadın K-16, hastalığından korunmak için daha kötü şeyler de yaşayabilirdim diyerek bunun için de Allah'a şükrettiğini, dua ettiğini, ibadetlerini yaptığını, namaz kıldığını, Kur'an okuduğunu ve dinlediğini, ilahi dinlediğini, Allah'ın kendisiyle beraber olduğunu hissettiğini belirtmektedir. Ayrıca bu yapılan mülakatın

kendisine iyi geldiğini ifade etmektedir. Duanın ve şükretmenin kendisini rahatlatıldığını belirtmektedir:

“Hiçbir şey yapmadığım için şuan doktordayım ya (Gülüyor). Biliyor musun bunları yaşattığı için bile Allah’a şükrediyorum. Çünkü daha kötü şeyler de yaşıyor olabilirdim. Bu şekilde kendimi rahatlatıyorum.

Allah ile benim aramda hiç kimse yok. Dua ederim. Bu durumdan kurtulmak için ağlayarak Allah’la konuşuyorum. Bu şekilde daha çok rahatlıyorum. Namaz kılarak rahatlıyorum.

Doktor yardımı için doktora ilaç almaya geldim. Dua da rahatlatıyor ama çabuk geçirmek için geldim doktora.

Çok mutlu oldum. Bu konuşmayı görüşmeyi yaptığım için çok mutlu oldum. Bana da bir nevi bir terapi gibi geldi. Bu görüşme bana iyi geldi. Psikiyatri gibi geldi. Rahatladım.

(...) İnsanlar dertlendiği zaman şarkı dinler ben Kur’an dinlerim. Millet isyan ederken şarkı dinlerken ben Kur’an dinlerim, ilahi dinlerim. İnanın ben çok şükrettim ve onun için bu kadar çok rahatım.”

8 aydır tedavi gören erkek K-17, hastalığından korunmak için namaz kıldığını, namaz kıldığında huzur hissettiğini, Allah’a dua ettiğini, doğru inançlara sahip olmaya çalışıldığını belirtmektedir:

“Ben soğukkanlı bir insanım. Karşılaştığım en zor durumda bile sadece Allah’a dua etmekle yetinebilirim. Namaz kıldığım zamanlarda kendimi huzurlu hissediyorum. Namaz kıldığında Allah’a en yakın olduğum an olduğumu düşünüyorum.

Ruhsal sağlığımız eğer bozuk ise yerine gelmesi toplum tarafında benimsenen her türlü doğru inançsal özelliklere bağlı olduğunu düşünüyorum. Beden sağlığı için de mesela namaz gibi ibadetlerin faydası vardır. Böyle bakarsak neticede namaz disiplinli bir spordur. Bize emanet edilen bedene maddi manevi bakmalıyız ve ihanet etmemeliyiz. Çaba göstermeliyiz.”

1 yıldır tedavi gören kadın K-18, hatalığından korunmak için dua ettiğini, dua ile rahatladığını ve dinginleştiiğini, Kur'an ayetleri ve Fatih sűresini okuduğunu ifade etmektedir:

“Dua ederim. Kur'an ayetler okurum, Fatih okurum. Ama kendi içimden de ben elimden geleni yaptım lűtfen şöyle olsun diyerek tabii dua ederim. Dua ederken de dua gerçekteştiiğinde de rahatlamış hissederim. Dinginleşmiş hissederim. Dış dünyadan soyutlanmış hissederim. Bir şekilde dua, Allah ile beni iletişime geçiren hissiyattır. Dua bende güven duygusu oluşturur.”

15 yıldır tedavi gören kadın K-19, hastalığından korunmak için zararlı alışkanlık ve zararlı alışkanlıkları yapan insanlardan uzak durduğunu, Kur'an-ı Kerim okuduğunu ve dua ettiğini ifade etmektedir:

“İlaçlarımı kullanıyorum. Onun dışında hayatımı düzene soktum. Bazı kötü zararlı şeylerden ve ortamlardan, arkadaşlardan uzaklaşıyorum. Kötü alışkanlığı olan insanlardan uzaklaşıyorum. İçki, sigara kullanan insanlardan uzaklaşıyorum. Kendimi soyutluyorum. Odamda Kur'an okuyorum. Odamı kendim istediğim gibi düzenledim. Orada dinleniyorum, kitap okuyorum, dua ediyorum.”

11 yıldır tedavi gören kadın K-20, hastalığından korunmak için Kur'an, sure ve dua okuduğunu, namaz kıldığını ve bu şekilde rahatladığını ifade etmektedir:

“ Çok sıkıldığım zamanlar Kur’an okurum. Aklıma geldiğinde ezbere sureler, dualar okurum. Kur’an okuduğumda ve namaz kıldığım da rahatlıyorum. Dua ederim. Özellikle namazlardan sonra, yatarken dua ederim. Allah sağlık, mutluluk versin derim. Ahirette peygamberimize komşu eyle derim. Kızıma ve torunlarıma dua ederim. Hayırlı evlatlar olsunlar diye. (...)”

2 yıldır tedavi gören erkek K-21, iyileşmek için Ali İmran suresinin 173. ayetini okuduğunu ve sabrettiğini ifade etmektedir:

“Hasbinallah ve ni’mel vekil ayetini (Ali İmran suresi 173. ayet) okuyorum. Tıbben tedavisi varsa diye doktora gitmek. Ki doktora geldim. Ve sabretmek. Başka yolda yok.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-22, üzüldüğünde ve sıkıntı halinde Kur’an okuyarak rahatladığını, namaz kıldığını, dua ettiğini ve Allah’ın bir imtihanı olarak gördüğünü ifade etmektedir:

“Ben üzüldüğümde Kur’an okurum ve Namaz kılarım. Sıkıntı halimde, üzüldüğümde önce Kur’an’a koşuyorum genelde. Bir derdim olduğumda hem ağlarım hem de Kur’an okurdum. Şuanda da öyle yapıyorum. Kur’an okuduğumda huzur hissediyorum. Çokça ağlıyorum. Ağlayınca Kur’an okuduğumda rahatlıyorum.

Dua ediyorum hep. Tesbihat çekiyorum. Şifa ver Rabbim diyorum. Hiçbir zaman isyan etmedim. Tabii üzülüp ağlıyorum ama isyan etmiyorum. (...)

Hastalığım benim dünyadaki imtihanım.(...)”

2 yıldır tedavi gören kadın K-23, hastalığından kurtulmak için dua ettiğini, Kur'an, okuduğunu, şükrettiğini ve sabrettiğini ifade etmektedir. Kur'an okumanın ve duanın kendisini rahatlattığını ve iyi olmasını sağladığını belirtmektedir:

“Kendimi çok darda hissettiğimde Kur'an okurum ve rahatlarım. Yasin, Tebareke surelerini on beş günde bir okurum. Ramazan ayında çok okurum. Kur'an'ın anlamını bilmiyorum ama onu okuduğumda rahatlıyorum.

Din sağlıklı olmamıza katkı sağlar. Dua beni rahatlatıyor mesela. İyi olmamı sağlıyor.

(...) Sağlıklı olduğum için şükrediyorum. Önemli olan sağlıktır. En önemlisi de ruh sağlığı çünkü ruh sağlığı iyi olunca insan da iyi oluyor. Şimdi çok konuşuyorum. Eskiden bu kadar konuşmazdım.

La havle sabır çekiyorum. La havle sabır diyorum. (...)

3 aydır tedavi gören erkek K-24, kendisini iyi hissetmek için dua ettiğini ve rahatlattığını belirtmektedir. Ayrıca mülakat esnasında rahatlattığını da söylemektedir.

“Dua ederim. Kendime, çocuklarıma dua ederim. Mezarlıktan geçerken vefat etmiş anne ve babama da dua ederim. Hemen hemen anne babama her gün dua ederim. Onlara Fatıha ve üç İhlas okurum. Dua ettiğimde içimin rahatlığını hissediyorum. Ettiğim duanın karşı tarafa ulaştığını hissediyorum. Yatarken dua ederim.

Valla içimizdeki şeylerden kafam çok karışık. Sizinle konuşmak bizim içi de iyi oldu valla.”

3 yıldır tedavi gören kadın K-25, iyileşmek için dinle ilgili pek bir şey yapmadığını ama Allah'a inandığını ve dua ettiğini söylemektedir:

“Derin derin nefes alıyorum. Denize gidiyorum. Denizi seyrediyorum. Gökyüzüne bakıyorum. Gökyüzünde sonsuzluğa bakıyorum. Gökyüzünün ahengini seyrediyorum. Allah bak ne kadar güzel yaratmış diyorum. (Bana dönerek) Bak gördün mü burada Allah’ı nasıl bulduk. Allah var. Allah’ın varlığına inanıyorum.

Dini yönelmeyle ilgili özel bir cabam yok. Şuan yaptığım tek şey inanmak ve arada bir de dua etmek.”

5 yıldır tedavi gören erkek K-27, iyileşmek için dua ettiğini, kendisini okuttuğunu ve iyileştiğini, sıkıntılı ve üzüntülü zamanlarında kısa sürelerden ezberler yaptığını, Allah’ın yardım ettiğine ve yanında olduğuna inandığını, hocalardan yardım aldığını belirtmektedir:

“Allah zor zamanlarımda yanımda oldu. Bu inanç olmasaydı zaten yaşayamazdım. Olmadık yerde öyle bir şey oluyor ve işler düzeliyor. Yardım nereden geldiğini anlamıyoruz ama Allah yardım ediyor.

Mesela başım ağrıyordu hocaya gidip okuttum ve geçti. Gerçekten de okutmanın faydası oluyor yani ağrıyı geçiriyor. Çoğu psikiyatrik hastalığı dil ile dua ile tedavi ediyorlar. Küçükken hatırlıyorum da ruhsal sorunlu birisi vardı. Bu kişiyi hocaya götürdüler ve iyileşti. Ama samimi okuma olacak samimi insanların duası tedavisi olacak. Bu örnekte olduğu gibi dinin ruh sağlığını sağladığını söyleyebilirim. Para alan hocalara, para karşılığında okuyan hocalara kızıyorum. Büyü yapan, büyü bozan hocalara kızıyorum. Onlara inanmıyorum. Zaten büyü yapmak da günah.

(...) Hocalardan yardım aldım ama sonra onlara da kızdım. Hepsinin derdi para. Hiç birine inanmam artık.

Evde boş kaldıkça bazı kısa surelerden ezber yapmaya çalışıyorum. Bunu da sıkıntılı, üzüntülü zamanlarımda yapıyorum.”

6 yıldır tedavi gören erkek K-28, iyileşmek için tedavi gördüğünü, tasavvuf kitapları okuduğunu ve rahatladığını ifade etmektedir:

“Şuan psikiyatrik tedavi alıyorum. Zamanımı doldurmaya çalışıyorum. Boş kalmamaya çalışıyorum. Çarşılara çıkıp dolaşıyorum. Tasavvuf kitapları okuyorum. Müzik dinliyorum. Bunları yaparak rahatlıyorum.”

10 yıldır tedavi gören erkek K-29, iyileşmek için iyilik yapmaya çalıştığını, kötülük yapan insanlardan uzaklaştığını ve zararlı alışkanlıklardan uzak durduğunu belirtmektedir:

“Kendimi olumlulara şartlıyorum. Negatif insanlardan ve durumlardan uzak duruyorum. Benim de hatalarım var. Hatalarımdan ders almaya çalışıyorum. İyilikler yapmaya çalışıyorum. Bana zarar verecek insanlardan uzak duruyorum. Üç yıldır alkol içmiyorum. Alkol içmiyorum. Sabah erkenden uyanıp yürüyüş yapıyorum. Çocuklarımla zaman geçiriyorum. Onları denize, parklara götürüyorum. Arılarım var. Arılarla ilgileniyorum.”

6 yıldır tedavi gören kadın K-30, hastalığından korunmak için Kur'an okuduğunu, abdest aldığını, türbe ziyareti yaptığını, kendisini okuttuğunu, başkasından dua istediğini, bazen namaz kıldığını, Allah'ın yardım edeceğine inandığını ifade etmektedir:

“Dua ediyorum. ‘Allah’ım sakın bir insan olayım ve çabuk sinirlenmeyeyim’ diyerek dua ediyorum. Önce kızıyorum sonra yaptığımdan pişman oluyorum. Kendimi sakinleştirmeye çalışıyorum. İnternete takılıyorum. Kuran okuyorum, abdest alıyorum. Türbe ziyaretleri yaparım. Kendimi insanlara okuttururum. Başkalarından dua isterim.”

2 yıldır tedavi gören ve kendisini agnostik olarak tanımlayan erkek K-14, hastalığı ile mücadele edebilmek için mantıklı düşünmeye çalıştığını ve kaygılarını bastırmaya çalıştığını ama dine yönelmediğini, dinin kendisine yardım olamayacağına inandığını ifade etmektedir. Aynı şekilde kendisini ateist olarak değerlendiren erkek K-26 da dine yönelmediğini söylemektedir:

“Mantıklı düşünmeye çalışıyorum. Kaygılarımı bastırmaya çalışıyorum. Kaygıma sebep olan şeyin ne kadar nadir olduğunu hatırlamaya çalışıyorum.

Dine yönelmedim. Şuanda dinin bana yardımcı olacağına inanmıyorum.”
(K-14)

“ Dinle ilgili bir şey yapmıyorum. Çünkü on beş yaşından beri kendimi ateist olarak tanımladım. Kendimi materyalist bir açıdan görüyorum. Doğüstü olan hiçbir şeye inanmıyorum. Kabul etmiyorum. Sana ne olursa olsun sana gökten (Allah/Tanrı) bir şey gelmeyecek.” (K-26)

Katılımcıların başvurdukları olumlu dini başa çıkma ile ilgili cevaplar kategorize edildiğinde 94 kod ve 22 başlıkta toplandığı görülmektedir. Katılımcıların başvurdukları olumlu dini başa çıkma etkinlikleri ile ilgili sıklık tablosu Tablo 18’te sunulmuştur.

Tablo 18: Başvurulan Olumlu Dini Başa Çıkma Etkinlikleri ile İlgili İfadeler

	f
Dua Etmek	24
Kur’an, Ayet ve Sure Okumak	14
Namaz Kılmak	9
Şükretmek	6
Sabretmek	5
Allah’a Yönelmek ve Güvenmek	4
İnançlı Olmak	4
Dine Yönelmek ve Sarılmak	4
İbadet Etmek	4
Dini Şahsiyetlerden Yardım Almak	3
Sadaka Dağıtmak ve Yardım Etmek	3

Allah'ın İmtihanı Olarak Kabul Etmek	2
Başkasından Dua İstemek ve Kendisini Okutmak	2
Tövbe etmek	2
Hayra Yormak	1
Kur'an Dinlemek	1
İlahi Dinlemek	1
Oruç Tutmak	1
Kur'an Kursuna Gitmek	1
Tasavvuf Kitapları Okumak	1
Abdest Almak	1
Türbe Ziyareti Yapmak	1

Katılımcıların başvurdukları olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin daha anlaşılır olabilmesi için Şekil 15'te gösterilmiştir.

Şekil 15: Başvurulan Olumlu Dini Başa Çıkma Etkinlikleri ile İlgili İfadeler



Tablo 18 ve Şekil 15’te görüldüğü üzere katılımcıların nevrotik bozukluk ile baş edebilmek için olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurdukları anlaşılmaktadır. Katılımcıların başvurdukları olumlu dini başa çıkma etkinlerinin dua etmek, Kur’an, ayet ve sure okumak, namaz kılmak, şükretmek, sabretmek, Allah’a yönelmek ve güvenmek, inançlı olmak, dine yönelmek ve sarılmak, ibadet etmek, dini şahsiyetlerden yardım almak, sadaka dağıtmak ve yardım etmek, Allah’ın imtihanı olarak kabul etmek, başkasından dua istemek ve kendisini okutmak, tövbe etmek, hayra yormak, Kur’an dinlemek, ilahi dinlemek, oruç tutmak, Kur’an kursuna gitmek, tasavvuf kitapları okumak, abdest almak, türbe ziyareti yapmaktan oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların en fazla başvurdukları olumlu dini başa çıkma etkinliğinin dua olduğu anlaşılmaktadır.

Bireylerin tehlike karşısında Allah’tan yardım dilemesi ve dine yönelmesi olumlu dini başa çıkmayı kullandığını gösterirken bu sıkıntının yaşanmasını Allah’ın bir cezası olarak görmesiyle Allah’tan ve dinden uzaklaşması olumsuz dini başa çıkmayı kullandığını anlatmaktadır.⁴⁹³ Katılımcıların hastalıklarıyla baş edebilmek için Allah’a ve dine yönelmeleri onların olumlu dini başa çıkmayı kullandıklarını göstermektedir.

Doğrudan Allah ile iletişim kurulması için dua önemlidir. Kişiler bu durumda başına gelen olumsuzluklar ve hastalıklarından korunmak için Allah’tan dua ile yardım isteyebilirler. En çok başvuru alan dini başa çıkma etkinliklerinden biri duadır. Duanın kaygı, korku, ümitsizlik karşısında ruhsal olarak tedavi edici bir yönü vardır.⁴⁹⁴ Bu anlamda araştırmamızda da en çok başvuru alan olumlu dini başa çıkma etkinliğinin dua olması bunu doğrulamaktadır.

Ruh sağlığını korumak için sadece bir dine inanmak yetmez. Aynı zamanda ibadet, ahlak, kaza ve kader inancı, tevekkül, sabır, takva, dua ve tövbe gibi hususlara da dikkat etmek gerekir. Çünkü bunların eksik olması ruhsal hastalıkların olmasına neden olabilir.⁴⁹⁵ Namaz ile psikolojik iyilik ve benlik saygısı arasında olumlu bir ilişki söz

⁴⁹³ Türkol Akkaya - Cengil, “Kişilik Özellikleri ve Dini Başa Çıkma”, 64.

⁴⁹⁴ Hayati Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları* (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 75.

⁴⁹⁵ Burul, *Kur’an ve Sünnet’e Göre Ruh Sağlığı*, 47.

konusudur.⁴⁹⁶ Namazla Allah’a güvenen ve dayanan kimsenin sıkıntı, kaygı, korku ve kızgınlıklarının hafifletilmesinde namazın olumlu katkısı vardır.⁴⁹⁷

Bazı katılımcılar, başa çıkma sürecinde tasavvuf kitapları okuduklarını belirtmişlerdir. Tasavvuf kitaplarında birçok konuya değinilmekle birlikte hastalık, sağlık ve sağlığı korumayla ilgili konular da işlenmektedir. Yine bu kitaplar, Kur’an okuma, müzik ve güzel seslerle tedavi yöntemlerinden de bahsetmektedir.⁴⁹⁸ Bununla birlikte bireylerin kişisel zorluklarla baş etmede din âlimlerinden yardım almaları da yaygın bir metottur.⁴⁹⁹

Pargament ve Curtis’in araştırmasına göre, olumlu dini başa çıkma, olumlu Tanrı imgesiyle yakından ilgilidir. Bu yüzden başa çıkma sürecinde Tanrı’dan alınan destek önemlidir.⁵⁰⁰ Bu anlamda katılımcıların da Allah’a yöneldikleri ve güvendikleri görülmektedir.

Araştırmamızın aksine Crostley, depresif duygulanım ve algılanan stresin aracıları olarak nevrotiklik ve dini başa çıkma tarzları üzerine yaptığı araştırmada, nevrotiklerin dini başa çıkma tarzlarını kullanmadıklarını tespit etmiştir.⁵⁰¹ Aynı şekilde Jeremy’in, nevrotiklik ile dini başa çıkmayla ilgili yaptığı araştırmaya göre nevrotik bireyler dini başa çıkmaya başvurmamaktadır.⁵⁰² Ancak yapılan birçok araştırmada istenmeyen bir durumla, hastalıklarla, stresle ve birçok olumsuz durumla baş edebilmek için insanların dini başa çıkma etkinliklerine başvurduğu görülmektedir.

⁴⁹⁶ Nurten Kımter, “Namaz İbadetinin Ruh Sağlığı Açısından Bazı Değişkenlerle İlişkisi”, *Din, Değerler ve Sağlık*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 404-405.

⁴⁹⁷ Hüseyin Peker, *Namaz Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2022), 85-86.

⁴⁹⁸ Hülya Küçük - Zeynep Arzu Yeğin, *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2018), 337-341; Kemal Sayar, *Sufi Psikolojisi* (İstanbul: Kapı Yayınları, 2021), 16.

⁴⁹⁹ Osman M. Alı - Frieda Aboul-Fotouh, “Geleneksel Ruh Sağlığı, Başa Çıkma Stratejileri ve Yardım Arama Davranışı”, çev. Vahap Yorgun, *Müslümanlar için psikolojik danışma: kültüre ve dine duyarlı ruh sağlığı müdahaleleri*, ed. Sameera Ahmed - Mona M. Amer (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015), 45.

⁵⁰⁰ Eryücel, “Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma”, 267.

⁵⁰¹ Crostley, *Neuroticism and Religious Coping Styles as Mediators of Depressive Affect and Perceived Stress*, 12-14.

⁵⁰² Crostley, *Neuroticism and Religious Coping Styles as Mediators of Depressive Affect and Perceived Stress*, 47-76.

Eryücel'in araştırmasına göre, bireyler yaşam olayları karşısında dini başa çıkmayı oldukça kullandıkları görülmektedir. Dini başa çıkma sürecinde dua, ahirete iman, sabır etkinliklerine yönelmektedirler. Olumlu dini başa çıkmada aileden ve Tanrı'dan alınan destek önemlidir.⁵⁰³

Sağır'ın araştırmasında kendilerini oldukça dindar olarak gören katılımcılar, bir zorlukla karşılaştıklarında Kur'an okuduklarını, Allah'tan sabır ve bağışlanma dilediklerini ifade etmişlerdir.⁵⁰⁴

Gencer ve Cengil'in araştırmasına göre, hastaların Allah'a iman-sığınma, ibadet-dua, kadere teslimiyet, tevekkül ve şükür gibi olumlu dini başa çıkma etkinliklerini daha sık kullandıkları anlaşılmaktadır.⁵⁰⁵

Yapılan bir araştırmada şizofreni hastalarının hastalıklarıyla mücadele edebilmek için dine ve maneviyata yöneldikleri görülmektedir.⁵⁰⁶

Kula, deprem sonrasında yaşanan travma ve stresle başa çıkmak için bireylerin Allah'a dua ettiklerini, kelime-i şahadet, salavat ve tekbir getirdiklerini, Kur'an okuduklarını, namaz kıldıklarını, ölümü ve ahireti düşündüklerini, Allah'ın bir imtihanı olarak gördüklerini ve Allah'a kızdıklarını gözlemlemiştir.⁵⁰⁷

Koenig, yaptığı araştırmada katılımcıların en çok dua, Tanrı'ya güvenmek ve din adamlarından yardım gibi dini başa çıkma etkinliklerini kullandıklarını tespit etmiştir.⁵⁰⁸

⁵⁰³ Eryücel, "Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma", 267.

⁵⁰⁴ Sağır, *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din*, 196.

⁵⁰⁵ Nevzat Gencer - Muammer Cengil, "Hastalıkla Baş Etmede İbadet ve Duanın Rolü", *Birey, Toplum ve Din*, ed. Nevzat Gencer - Muammer Cengil (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2021), 162.

⁵⁰⁶ Hilde Hustoft vd., "“İnancım Olmasaydı Kendimi Öldürürdüm!” Şizofreniden Muzdarip Hastalarda Manevi Başa Çıkma", çev. Necmi Karşlı, *Karadeniz Teknik Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (KTUİFD)* 2/1 (15 Ağustos 2015), 159-160.

⁵⁰⁷ Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (30 Haziran 2002), 243-244.

⁵⁰⁸ Adam B. Cohen - Harold G. Koenig, "Religion, Religiosity and Spirituality in the Biopsychosocial Model of Health and Ageing", *Ageing International* 28/3 (Haziran 2003), 216.

Ayten ve arkadaşlarının hasta, hasta yakını ve hastanede çalışanları ile dini başa çıkma üzerine yaptıkları araştırmada, hastalar, hasta yakını ve hastane çalışanlarına göre olumlu dini başa çıkmaya daha fazla başvurumaktadırlar. Hastaların daha çok ibadet ettikleri, dua ettikleri, Allah'tan af diledikleri, başına gelenleri imtihan görerek hayra yordukları anlaşılmaktadır. Çünkü hastalık, moral bozukluğu ve ruhsal anlamda çöküntü hali olduğundan kişi bu durumdan kurtulmak için ve ruh sağlığını korumak için dua ve ibadetlere yönelerek dinden yardım alır.⁵⁰⁹

Psikiyatri kliniklerinde dini faktörlerin göz ardı edilmesine rağmen⁵¹⁰ insanların hastalıklarında ve zor zamanlarında dine yönelmeleri, ruhsal hastalıkların tedavisinde de dini kaynakların kullanılması gerektiğini göstermektedir.⁵¹¹ Çünkü Müslüman toplumlarına baktığımızda İslam dini, onları psikososyal olarak etkilemektedir. Sağlık dahil birçok konuda İslam dini temel refaranstır. Bu yüzden ruh sağlığı profesyonelleri kendileri inanmasalar bile ya da başka dine mensup olsalar bile tedavide iyileşmesi için tıbbi tedaviye ek olarak dini/manevi tedavide verilebilir.⁵¹² Frankl, tedavide psikoterapi ile dinin birlikte hareket etmesiyle birlikte daha iyi bir sonucun alınabileceğini vurgulamaktadır.⁵¹³

İslam dinindeki Allah, kader ve ahiret inancı, dünya hayatını imtihan olarak görmek, takva ve Allah'ın rızasını kazanma amacı gibi inanç esasları; namaz, oruç, zekat, tövbe etmek, Kur'an okumak ve dinlemek, dua etmek, hac ve umre gibi ibadetler; hoşgörölöl olmak, şükretmek, içki içmemek, merhametli olmak ve yardımsever olmak gibi ahlaki

⁵⁰⁹ Ali Ayten vd., "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Amprik Bir Araştırma", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 64-65.

⁵¹⁰ Okan İmre, *Ruhsal Sorunlarda Din ve Maneviyat: Ruh Sağlığı Çalışanları, Manevi Destek Uzmanları ve Herkes İçin Örnek Vakalar* (Kitaparası Yayınları, 2022), 7-8.

⁵¹¹ Zuhâl Ağıkaya Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020), 240; Zuhâl Ağıkaya Şahin, "Psikoloji ve Psikoterapide Din", *İslam Düşüncesinde Psikoloji ve Psikoterapi*, ed. Taha Burak Toprak (İstanbul: Muhit Kitap, 2021), 109-138.

⁵¹² Esan Gül, *İslam ve Psikoloji* (İstanbul: Çıra Yayınları, 2015), 217-224; Viktor E. Frankl, *Psikoterapi ve Din*, çev. Zeynep Taşkın (İstanbul: Say Yayınları, 2021), 65-69; İmre, *Ruhsal Sorunlarda Din ve Maneviyat: Ruh Sağlığı Çalışanları, Manevi Destek Uzmanları ve Herkes İçin Örnek Vakalar*, 28.

⁵¹³ Irvin D. Yalom, *Din ve Psikiyatri*, çev. Zeliha Babayiğit (İstanbul: Pegasus Yayınları, 2020), 48-51.

esaslar bireyin ruh sağılığını korumaktadır. Nevrotik bozukluk tanılı bireyler olumlu dini etkinliklerine bu yüzden yönelmiş olabilirler.⁵¹⁴

Araştırmamız ve literatür bulgularına göre bireyler hastalıklarıyla ve birçok olumsuz durumlarla baş edebilmek için dinden yardım almaktadırlar. Özellikle araştırmamızdaki nevrotik tanılı bireylerin bu rahatsızlıklarından korunmak için dine yöneldikleri ve özellikle olumlu dini başa çıkmaya başvurdukları görülmektedir. Katılımcıların çoğunun kendilerini yetersiz ve zayıf dindar olarak değerlendirmelerine rağmen birçok olumlu dini başa çıkma etkinliğine başvurdukları görülmektedir. Nevrotik tanılı bireylerin dindar oldukları için dini başa çıkmaya başvurabildikleri gibi aynı zamanda dini başa çıkmayı kullanmalarından dolayı dindarlıkları da artabilir.

5.2.1.1. Olumlu Dini Başa Çıkmanın Etkisi ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

İnanç ve ibadetlerin amacı, hem bireysel hem de toplumsal anlamda huzur, mutluluk ve refahı arttırmaktır.⁵¹⁵ Bununla birlikte inanç ve ibadetler, bireyi psikolojik ve psikiyatrik hastalıklardan koruyarak ruh sağılığının iyi olmasına katkı sunmaktadır.⁵¹⁶ Ancak kişinin başvurduğu dini başa çeşidi, dindarlık çeşidi ve din algısı da kişinin ruh sağılığını olumlu ya da olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Örneğin olumlu din algısı, iç güdümlü dindarlık ve olumlu dini başa çıkma bireyin ruh sağılığına pozitif etki ederken, olumsuz din algısı, dış güdümlü dindarlık ve olumsuz dini başa çıkma ise negatif etki etmektedir.⁵¹⁷ Bu anlamda dindarlığın ve dini başa çıkmanın bireyler üzerinde bıraktığı olumlu veya olumsuz etkileri incelemek önemlidir.⁵¹⁸ Katılımcılar, başvurdukları dini başa çıkma etkinliklerinin kendilerini psikolojik ve ruhsal olarak olumlu yönde etkilediklerini ifade etmektedirler. Bu başlık altında yer alan bulguların alıntıları olumlu dini başa çıkma ile ilgili bulguların alıntılarıyla aynı alıntılardır. Burada ayrıca aynı alıntılar tekrar verilmemiştir.

⁵¹⁴ Peker, *Ruh Sağılığı ve Dini İnanç*, 49-160.

⁵¹⁵ Göcen, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din psikolojisine Köprü*, 109; Şentürk, *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*, 45-82; Daryal, *Dini Hayatın Psiko-Sosyal Temelleri*, 82.

⁵¹⁶ Ömer Aydın, *İnanç ve İbadetin İnsan Ruhuna Etkileri* (İstanbul: Ravza Yayınları, 2013), 19-21.

⁵¹⁷ Sema Karagöz, “Gebelerin Algılanan Stres, Hayat Memnuniyeti, Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkma Düzeyleri İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Amasya İlahiyat Dergisi* 19 (30 Aralık 2022), 53; Argyle, *Din ve Psikoloji*, 212-213.

⁵¹⁸ Yapıcı, *Ruh Sağılığı ve Din*, 32.

Katılımcılar başvurdukları olumlu dini başa çıkmanın iyileştirme (K-1, K-5, K-6, K-12, K-23, K-27), rahatlatma, ferahlatma ve hafifletme (K-2, K-3, K-6, K-7, K-10, K-11, K-15, K-16, K-18, K-20, K-22, K-23, K-24, K-28, K-30, K-2, K-27), psikolojik olarak rahatlamak (K-15), huzur ve mutluluk (K-5, K-6, K-7, K-15, K-17, K-22), güven duygusu (K-18, K-21), korunduğunu hissetme (K-2, K-13), intihar etme eğiliminden vazgeçme (K-12) ve anlam katma (K-4, K-5, K-8) gibi olumlu etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir.

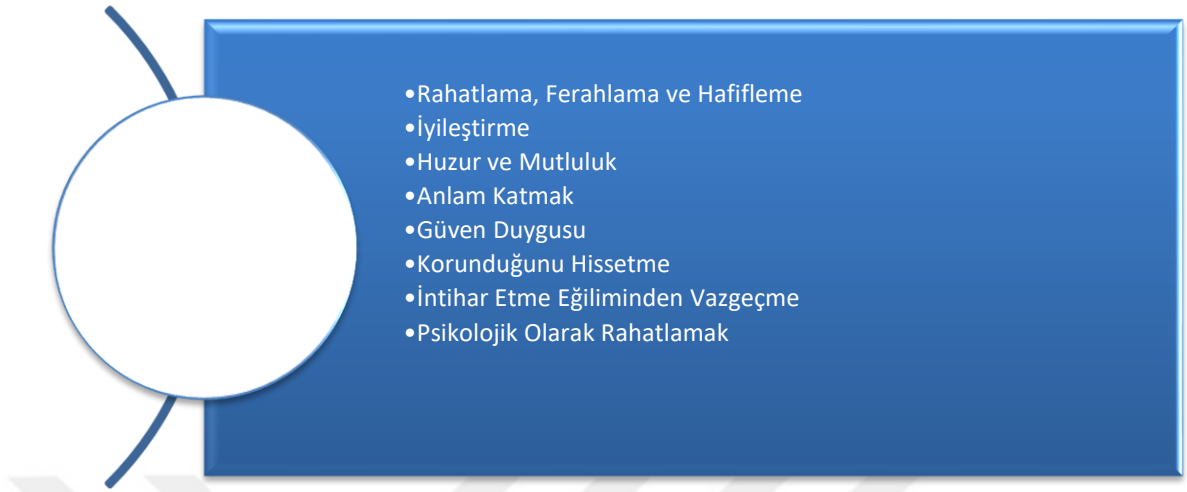
Katılımcıların başvurdukları olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin etkisiyle ilgili verdikleri cevaplar sınıflandırıldığında 38 kod ve 8 başlıkta toplandığı görülmektedir. Katılımcıların olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin etkisi ile ilgili sıklık tablosu tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19: Olumlu Dini Başa Çıkma Etkinliklerinin Etkisi ile İlgili İfadeler

	f
Rahatlama, Ferahlama ve Hafifleme	17
İyileştirme	6
Huzur ve Mutluluk	6
Anlam Katmak	3
Güven Duygusu	2
Korunduğunu Hissetme	2
İntihar Etme Eğiliminden Vazgeçme	1
Psikolojik Olarak Rahatlamak	1

Katılımcıların olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin etkisi ile ilgili ifadeler Şekil 16’da gösterilmiştir.

Şekil 16: Olumlu Dini Başa Çıkma Etkinliklerinin Etkisi ile İlgili İfadeler



Tablo 19 ve Şekil 16'ya göre nevrotik tanılı katılımcıların başvurdukları olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin etkisinin olumlu olduğu görülmektedir. Olumlu Dini başa çıkma etkinliklerinin rahatlama, ferahlama ve hafifleme, iyileştirme, huzur ve mutluluk, anlam katmak, güven duygusu, korunduğunu hissetme, intihar etme eğiliminden vazgeçme, psikolojik olarak rahatlamak gibi olumlu etkisinin olduğu anlaşılmaktadır.

Literatürde de dindarlığın ve dini başa çıkmanın bireylerin ruh sağlığına etkisiyle ilgili yapılmış birçok araştırma mevcuttur. Araştırmalarda farklı dini başa çıkma boyutuna ve dindarlık çeşidine göre ruh sağlığına etkinin olumlu ya da olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Her dindeki dini pratikler, insanı ruhen ve bedenen sağlam tutmaya, ruhî ve bedeni hastalıklara karşı korumaya çalışmaktadır. Bununla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, bilinçli olarak ve içselleştirilerek yapılan dini uygulamalar, insana ruhsal destek kazandırdığı, bireyin kişiliğini sağlamlaştırdığı ve sabrını arttırdığı görülmektedir.⁵¹⁹

Bu güne kadar yapılan araştırmalarda, dindarlığın stresle, depresyonla, kaygı ile başa çıkmada etkin rol oynadığı ve bireye memnuniyet, mutluluk ve özgüven vererek psikolojik yönden iyi olmasına katkı sunmaktadır. Bireyin olumlu Tanrı imajı, dua,

⁵¹⁹ Göcen, Şükür: *Pozitif Psikolojiden Din psikolojisine Köprü*, 114; Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 86-108.

ibadete devamlılık, kutsal metinleri okuma gibi etkinlikler ruh sağlığını olumlu etkilediği bilinmektedir.⁵²⁰

Yapılan araştırmalara göre dindar kimselerin inancından dolayı intihar etmekten vazgeçtiğini söylemek mümkündür. Kiliseye sürekli ve sık gidenlerde intihar oranlarının kiliseye gitmeyenlere ve daha az gidenlere göre daha az olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre dindarlık, inanç, ibadette devamlılık intihar girişimini engellemektedir.⁵²¹

Sağır'ın araştırmasında, psikolojik açıdan dinden destek alma oranı oldukça yüksek çıkmıştır. Katılımcıların zor olaylar karşısında dinden rahatlama elde ettikleri ve Allah'ın korunmasına sığındıkları tespit edilmiştir.⁵²² Gencer ve Cengil'in araştırmalarında, ibadet ve dua, hastalara rahatlık, yakınlık ve güven hissi verdiği ve manevi destek sağladığı görülmektedir.⁵²³ Buna göre birey, ibadet sayesinde Allah'a yönelerek psikolojik sıkıntılardan kurtulma imknı bulabilir. Çünkü dua ve ibadetlerle, üzüntülere karşı direnç gücünün artması, rahatlama ve teselli bulmak mümkündür.⁵²⁴ rneğin William James, dinin, Tanrı inancının ve duanın bireye güvenlik ve huzur verdiğini belirtmektedir.⁵²⁵ Jung, dinin bireyi patolojik durumdan kurtardığını ve ruh hastalıkların tedavisinde bir şıfa olduğunu belirtmektedir.⁵²⁶ Fromm, dinin ve ibadetlerin insanın hayatına anlam katarak olumlu katkı sunduğunu savunmaktadır.⁵²⁷

Uysal'ın (2006) araştırmasında, dindarlık ile nevroitiklik arasında negatif ilişki tespit edilmiştir.⁵²⁸ Buna göre nevroitik bir birey Allah inancını sağlamlaştırarak, düzenli namaz kılarak, sabrederek, şükrederek, dua ederek ve dua alarak, dindarlığını

⁵²⁰ mit Horozcu, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2015), 255; Peker, *Namaz Psikolojisi*, 85-90.

⁵²¹ Argyle, *Din ve Psikoloji*, 218-219.

⁵²² Sağır, *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din*, 263.

⁵²³ Gencer - Cengil, "Hastalıkla Baş Etmede İbadet ve Duanın Rolü", 162.

⁵²⁴ Habil şentürk, *İbadet Psikolojisi Hz. Peygamber rneği* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2009), 34.

⁵²⁵ William James, *Dinsel Deneyimin eşitleri: İnsan Doğası zerine Bir inceleme*, ev. İsmail Hakkı Yılmaz (İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2021), 495.

⁵²⁶ Kerim Yavuz, *Freud, Jung ve Adler: Psikanalizde ığır Açanların Dine Bakışları* (İstanbul: Boğaziçi Yayınları, 2019), 70.

⁵²⁷ M. Doğan Karaçoşkun, *Erich Fromm ve Din: Tanrısız Bir Dindarın Hümanistik Din Anlayışı* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 88.

⁵²⁸ Uysal, *Geleneksellik-ağdaşlık Bağlamında Türkiye'de Dindarlık ve Kadın*, 147.

içselleştirerek bu rahatsızlığından korunabilir ya da etkisini azaltabilir. Bu şekilde ruh sağlığını koruyabilir.⁵²⁹

Araştırmalarda, olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanmak kişiyi ruh sağlığı açısından destekleyici sonuçlar doğurduğu görülmektedir. Olumlu dini başa çıkma, kaygı, ölüm kaygısı, depresyon, umutsuzluk ve intihar düşüncesine karşı bireyi korumaktadır. Bu şekilde bireyin iyileşmesine katkı sunmaktadır. Buna karşın olumsuz dini başa çıkma etkinliğine başvurmak ise bireyin depresyonunu artırıcı, hayat memnuniyetini ve psikolojik direncini azaltıcı işlev görmektedir.⁵³⁰ Bir araştırmada ise hem olumlu hem de olumsuz dini başa depresif eğilimleri azaltıcı etkisinin olduğu tespit edilmiştir.⁵³¹

Rogers ve arkadaşlarının Los Angeles İlçesi Ruh Sağlığı hastanesinde kalan 379 akıl hastası ile dini başa çıkma üzerine yaptıkları araştırmada, katılımcıların %81'i dini başa çıkmaya başvurduğu görülmektedir. Bu sonuca göre dinin akıl hastalarının iyileşmesine katkı sağladığı ve bu yüzden tedavide kullanılabileceği görülmektedir.⁵³²

McLean Hastanesi'nde günlük tedavi gören 47 psikotik hastadan oluşan klinik bir örneklem ile yürütülen araştırmada, olumsuz dini başa çıkmaya başvuranlarda intihar düşüncesi, kaygı ve depresyonda artma gözlenirken huzurda azalma gözlenmiştir. Olumlu dini başa çıkmaya başvuranlarda ise depresyon ve kaygı azalırken huzur ve

⁵²⁹ Uysal, *Geleneksellik-Çağdaşlık Bağlamında Türkiye'de Dindarlık ve Kadın*, 147; Mebrure Doğan, “Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma”, *Din, Değerler ve Sağlık*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 299; Sağır, *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din*, 263; Arif Arslan, *Rabbim Sana Sığınırım* (İstanbul: Sena Yayınları, 2019), 17; Argyle, *Din ve Psikoloji*, 218-219; Kaplan, *Psikolojik Bir Şey: Sen, Ben ve Ötekine Dair*, 336-338.

⁵³⁰ Ayten, “Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?”, 72; Ali Ayten vd., “Dini Başa Çıkma ve Şükür Sağlıkla İlişkili midir? Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, *Din, Erdem ve Sağlık*, ed. Ali Ayten (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015), 306; Ekşi, *Başaçıkma, Dini Başaçıkma Ve Rûh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 227.

⁵³¹ Ali Ayten - Zeynep Sağır, “Dini Başa Çıkma Etkinliklerini Kullanmak Depresif Eğilimleri Azaltır mı? Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”, *Din, Erdem ve Sağlık*, ed. Ali Ayten (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015), 268.

⁵³² Rogers vd., “Religious Coping Among Those with Persistent Mental Illness”, 161.

rahatlama artmıştır. Bu sonuca göre olum dini başa çıkma psikotik hastaların tedavisinde kullanılması yararlı olacaktır.⁵³³

Modern dünyada birey kendini din ile huzurlu hissedebileceği bir yaklaşıma yönelmektedir. Çünkü insanın manevi hayatı olmadan mutlu olması mümkün değildir.⁵³⁴ Modern bilimlerden olan psikiyatri ve psikoloji gibi bilim dalları da dinin sağlık üzerindeki olumlu etkisinin olduğunu teyit etmişlerdir.⁵³⁵

Tüm bu bulgulardan hareketle dini başa çıkma, özellikle olumlu dini başa çıkma bireyin ruh sağlığını olumlu etkilediği söylenebilir. Bununla birlikte psikoloji ve psikiyatride ruhsal ve psikolojik hastalıkların sağaltımında dini tedavi kullanılması faydalı olacağı ve bireylerin iyileşmesine katkı sunacağı söylenebilir. Buna göre Müslüman bir bireye iyileşmesi için din, maneviyat ve ibadetler tavsiye edilmelidir.⁵³⁶ Bununla ilgili olarak akıl ve ruh hastalıklarına İslâmi temelli bir çare bulabilmek için Kuveyt'te "İslâmi psikiyatri Cemiyeti" kurulmuştur.⁵³⁷

Malik Bedri, hastalarının İslam'a olan inançlarının, onların tedavilerinde her zaman büyük bir paya sahip olduğunu belirtmektedir. Hatta ilaç ve tıbbi tedavinin çare olamadığı nevrotik bir hastasını dini inanç ve ibadetler tavsiye ederek iyileştigiğine örnek vermektedir.⁵³⁸ İman etmiş bir kişinin ümitsizliğe düşmesi ve tükenmişlik yaşaması mümkün değildir.⁵³⁹ İman, sabır ve tahammül gücü kazandırarak, olumsuz duyguların

⁵³³ Rosmarin vd., "Religious Coping Among Psychotic Patients", 182.

⁵³⁴ Yılmaz, "Dindarlığın Bağımsız Değişkenleri", 134-135.

⁵³⁵ M. Akif Klavuz, "Dindarlığın Yaşlanma Sürecine Etkileri", *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*, ed. Hayati Hökelekli (Bursa: Kurav Yayınları, 2006), 225-226.

⁵³⁶ Mücahit Gültekin, *Psikolojik Tehlike: Modern Psikoloji Mağduru Olmayın* (İstanbul: Nesil Yayınları, 2008), 117; Amber Haque - Najeeb Kamıl, "İslam, Müslümanlar ve Ruh Sağlığı", çev. Vahap Yorgun, *Müslümanlar için psikolojik danışma: kültüre ve dine duyarlı ruh sağlığı müdahaleleri*, ed. Sameera Ahmed - Mona M. Amer (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015), 12.

⁵³⁷ Saliha Uysal, *Gelenek ile Gelecek Arasında İslami Psikoloji* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2021), 54.

⁵³⁸ Malik Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkmazı*, çev. İrem Nur Kaya (İstanbul: Mahya Yayıncılık, 2019), 73-79.

⁵³⁹ Ekrem Özbay, *İslam Psikolojisi ve İslam* (İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık, 2017), 147.

hafifletilmesi ve engellenmesi, anlamın korunması ve problemlerin çözümünde etkin rol oynamaktadır.⁵⁴⁰

Nevrotik tanılı bireylerin dinden yardım alması ve olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurması ve başvurulmuş olumlu dini başa çıkmanın olumlu etkisinin olması bize psikiyatride dini başa çıkma etkinliklerinin de tavsiye edilebileceğini göstermektedir. Aynı zamanda mülakatta da bazı katılımcıların bizleri bir manevi danışman gibi gördükleri ve paylaşımlarından dolayı rahatladıkları gözlenmiştir. Bu anlamda şuan olmasa bile ileriki zamanlarda psikoloji ve psikiyatride dini başa çıkma etkinliklerinin de kullanılabileceği düşünülebilir.

5.2.2. Olumsuz Dini Başa Çıkma ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

5.2.2.1. Nevrotik Olmasından Dolayı Allah'a İsyan Etme Durumu ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Kişilerin depresyona girmesi ve ruhsal anlamda rahatsızlanması Allah'a karşı öfke duymasına neden olabilir.⁵⁴¹ Bu yüzden nevroitik bozukluk tanılı bireylerin, nevroitik olmalarından dolayı Allah'a isyan edip etmediklerini anlamak için katılımcılara “Hastalığınızdan dolayı Allah'a isyan ettiniz mi? Niçin?” sorusu sorulmuş ve her iki yönde de cevaplar alınmıştır.

K-2, K-5, K-8, K-10, K-12, K-15, K-18, K-20, K-23, K-25 kod isimli katılımcılar, hastalıklarından dolayı ve başlarına gelen olumsuz olaylar için Allah'a isyan ettiklerini ifade etmektedirler. Bazen de ‘neden her şey beni buluyor’, ‘neden bunları yaşıyorum’, ‘neden her şey üst üste geldi’, ‘neden işlerim iyi gitmiyor’, ‘bula bula beni mi buldun’, ‘Allah'ın bak neler yaşıyorum ama görmüyorsun’ diyerek Allah'a kızgınlıklarını ve isyanlarını vurgulamaktadırlar:

⁵⁴⁰ Ali Ulvi Mehmedoğlu, *İnanç Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2013), 76-77.

⁵⁴¹ Argyle, *Din ve Psikoloji*, 213.

“(...)Başıma gelenler için Allah’a isyan ettim. İnşallah beni affeder diyorum, dua ediyorum. (...)

Evet Allah’a isyan ediyorum. Yani neden ben diyorum. Hiçbir şey yokken neden ben hasta oldum diye düşünüyorum. Bazen kendimi suçluyorum. Neden her şeyi kafama takıyorum diye

Allah’a isyan ettim neden bana bu çocuğu verdin diye sürekli ağladım. Komşumun çocuğu doğdu herkes onun yanına gittiler, desteğim yoktu. O yüzden ikinci çocuğum olsun istiyorum ama korkuyorum yine aynı olur diye.

Kötü bir şey yaşadıktan sonra ardından iyi bir şey olduğunda (yaşadığı kötü olay geçtikten sonra) Allah’ım beni gördü çok şükür geçti diyorum ama kötü bir şey olduğunda ilk önce Allaha isyan ediyorum. İlk etapta şükredemiyorum, sonra yaptığımdan pişman oluyorum. Allah’ım affet diyorum, kendimi kötüye odaklıyorum. Allah’ a bazen isyan ediyorum.⁵⁴² İyi bir şey olduğunda mutlu oluyorum o zaman Allah aklıma geliyor ve iyi ki bu oldu diyorum.” (K-2)

“Neden bunları yaşıyorum, neden bunlar oldu diye sorguladığım oldu. Bazen zaman zaman bu hastalık neden beni buldu diyorum. Olayın içindeyken, sıkıntıdayken bu hastalık neden beni buldu diyorum ama biraz daha sakinleşince hayırlısı diyorum.” (K-5)

“(...) Yani hiçbir zaman inançsız olmadım ama bazen Allah’ım neden ben bunları yaşıyorum diye isyan ediyorum. Allah var madem ben bunları neden yaşıyorum. İçten dua edemiyorum. Çünkü düzelmeyecek biliyorum. Sorunlu ayrıldım eşimden ancak şimdi döndüm evime ama mutsuzum. Eskisi gibi evliliğim hayatım.

⁵⁴² Katılımcı soru ve konu değişse de yine aynı şeyleri takıntı şeklinde tekrarlamaktadır. Sürekli ‘Allah’a isyan ettim’ diyerek kendisini sürekli suçlamaktadır. (Bkz. K-2)

Bazen isyan ettiğim oluyor ama şuan ki hastalığımın dolayısıyla olmayabilir. Sebebini tam bilmiyorum. Mutlu olabilirdim ve daha çok niye mutlu olamıyorum diye söyleniyorum. Bazen isyan ettiğim oluyordur yani.

Ceza değil kesinlikle de bir sınav aslında. Bu sonuncusu çok ağır geldi bana. Annesiz babasız büyüdüğümü, hastalığımı çok düşünüyorum. Neden bu oldu diye çok düşünüyorum. Kırk üç yaşında bir insanım evliliğimi neden hiç yere bitirdim diye düşünüyorum. Olmayacak işlere kalkıştım. Bu yaşta bir insanın akıllı olması lazım ama yaşadım.” (K-8)

“Allah’a isyan boyutunu bilemiyorum da şöyle diyorum. Neden bunlar üst üste geldi diyorum ama isyan boyutundan korkarım. Bu dediğim isyan boyutuna giriyor mu bilmiyorum ama isyan etmekten korkarım. Ancak niye hep böyle oluyor diyorum. Aksilikler üst üste geldiği zaman niye böyle oluyor diyorum.” (K-10)

“Evet Allah’a isyan ettim⁵⁴³. Kızdım. Ağladım. Abdest aldım ama namaz kılamadım çünkü her şeyi unuttum. Namazımı kılamadım. Öyle bir an geldi ki tespihi unuttum.

Niye böyle oldu diye kızdım. Niye böyle oldu bilmiyorum. Eşimi çok seviyordum belki de ondan bu kadar çok etkilendim.

Oğluma Cuma namazlarına git diyorum. Oruçlarını tutar. Hayat çok zor. Bazen isyan edesim geliyor. Otuz üç yıllık evliliğim yok oldu. Peki benim hatam var mı diye düşünüyorum. Hayır yok. Çünkü eşim başkasıyla birlikteymiş. Eşimin başkasıyla beraber olduğunu öğrendim hem de onunla beş yıldır beraberlermiş. Evliliğim bu yüzden bitti.

⁵⁴³ Konu değişse de katılımcı sürekli Allah’a isyan etmektedir.

Boşanmadan önce çok fazla dua ederdim. İhlas, Fatiha ve Ayetel Kürsiyi okuyup yatarım. Boşandıktan sonra hastalığım nedeniyle, beynimin hastalanması nedeniyle ne yapacağımı bilemedim. Üzüldüm. Çünkü isyan etmeye başladım. Allah'ım neden ben dedim. Otuz üç yıllık evliliğim bitti. Kendimi toparlamam uzun sürdü. Toparlandım ama yine de kafamda bir şeyler eksik. Belki de bu benim zayıflığımdan kaynaklanıyor.

Boşandığıma bağlıyorum. Daha metanetli, daha güçlü dini yaşantıya sahip olsaydım dinim ile hastalığımı yenebilirdim. Ailemin en iyi kızıyım. Neden bunları yaşadım neden böyle oldu diyordum.” (K-12)

“Ettim. Ya çevremde görüyorum hırsız üç kağıtçı insanlar sanki sorun yokmuş gibi hayatlarını yaşıyorlar ben de her şeyi yapıyorum ama işlerim yolunda gitmiyor. Neden böyle oldu. Neden bu kadar her şey ters gidiyor diye isyan ediyorum. Aslında her şeyin ardından bir kolaylık vardır ama biz insanoğlu işte hiç sıkıntı yaşamayacağız yani.” (K-15)

“Oğlum öldüğü zaman yani olay yeniiken isyan ettim. Allah'ım benim evladımı mı buldun dedim. Çok dedim hem de çok dedim. Çok isyan ettim.(ancak gözlerinde pişmanlık vardı). Olay tazeyken çok düşünemiyorsun. Neden diye çok sorguladım. Kızım kindardır. Ama oğlum çok yumuşak huyluydu. Yumuşak huylular çok yaşamıyor.” (K-20)

“Allah'a isyan ettiğim zamanlar oldu ama sonradan pişman oldum. Küçükken intihar etmeyi düşündüm. Bu bir isyandı zaten. Sorunlarım olduğu zamanlarda Allah bana destek olmuyor diye düşündüm. Ben yok olmak istedim. Ölmek istedim. Ben olmazsam insanlar belki mutlu olur diye düşündüm. Ama kendime kıyamadım. Sadece düşündüm.” (K-23)

“İsyan ettim. Oof. Hem de çok ettim. Allah'a sen beni yarattın bak ben neler yaşıyorum görmüyor musun diyorum. Ben bu duruma düştüm diye

Allah’a kızdım. Allah’ım sen benim neler yaşadığımı niçin görmüyorsun diyorum. Allah’a kızdım. Dediğim gibi ben Allah ile insan arasındaki ilişkiyi anne ile çocuk arasındaki ilişkiye benzetiyorum. Çocuk da bazen anne babasına kızabilir. Yani ben de Allah’a hem kızabiliyorum hem de sevebiliyorum.” (K-25)

K-1, K-3, K-4, K-7, K-11, K-13, K-14, K-16, K-17, K-19, K-22, K-24, K-26, K-27, K-28, K-29, K-6, K-30 kod isimli katılımcılar ise Allah’a isyan etmediklerini belirtmektedirler. Kendilerinden daha kötü durumda olan insanların var olduğunu düşünerek sabrettiklerini, Allah’tan gelene razı olduklarını, Allah’ın her zaman yanlarında olduklarını ve O’na şükrettiklerini söylemektedirler. Nevrotik olmalarının nedenlerini Allah ve din olarak görmemelerinden ve bunun nedenini kendisine ve çevresine bağlamalarından dolayı Allah’a isyan etmediklerini vurgulamaktadırlar. Hastalığını ve başına gelenleri isyan etmek yerine hayra yorduklarını ifade etmektedirler. Bazı katılımcılar (K-6), rahatsızlıklarının arttığı zamanlarda ağladıklarını, üzüldüklerini, intihar etmek istediklerini ama yine de isyan etmediklerini söylemektedirler:

“Allah’a hiç isyan etmedim. Sabredeceksin, şükredeceksin Allah’a. Bizden daha kötüler de var. Hz Peygamberimiz bizim için iyi bir örnek. Ayet ve hadisler var bununla ilgili.” (K-1)

“Hasta olduğum için Allah’a isyan etmem tövbe haşa. Zaten bizim dinimizin şartlarından biri isyan etmeyeceksin, Allah’a karşı gelmeyeceksindir. Allah’a şükür namazlarımı tam kılamasam da inançlıyım.” (K-3)

“Allah’a hiçbir zaman isyanım olmadı, kesinlikle. Dinimden vazgeçmedim. Ha dini, peygamberin hayatını araştırırım ama kesinlikle isyan etmem. Sadece bir kez şöyle bir olay oldu. Ben gençken köyde bir öğretmen din hakkında olumsuz bilgi veriyordu. Ben de peygamberimiz hakkında bir

şüpheye düştüm. Ama sonra pişman oldum. Bu yaptığım şüphede dil ile idi. Kalben değildi.

Hastalığım için neden benim başıma geldi demedim. Benim sağlıksız olmam Allah'tan değildi ki. Hastalığımın nedeni kendim ve ailemdir. Kendi eksikliğimendir. Allah'tan gelene razıyız, şükşümüz var. O bize her şeyi nasip eder. Biz de sabrederiz bekleriz. Benim ekonomik durumum bozuldu ama Allah'a isyan etmedim, yine de şükrettim.”)K-4)

“şimdi şöyle hastalandığımdan dolayı Allah'a isyan etmedim ama çok aşırı rahatsızlandığım zamanlarda öyle zaman geldi ki kendimi öldürmeyi bu hayatta ölmeyi denedim. Tüfeği dayadım çeneme ama patlamadı. şükş ki kurşun yokmuş tüfeğin içinde. şuan hayattayım. Bu da Allah'ın büyüklüğüdür yani. Çok sıkıntılı zamanlar geçirdim.” (K-6)

“Etmedim, Allah'a isyan etmedim. Kesinlikle isyan etmedim. Çünkü hastalığımın Allah'tan geldiğine inanmıyorum çünkü kafaya çok taktığımdan oluyor. Ancak ilaç kullanınca rahatlıyorum. Kafamdan takıntımı siliyor. Bu sorunum için doktora geldim çünkü Allah da tedavi olun diyor.” (K-7)

“Yok hayır etmedim. Hastalandığım zamanlarda dua da etmedim, ibadet de etmedim. Tabi Yasin okudum ama ibadet etmedim. O şekilde yani. O sıkıntıyla ibadetlerimi yapamıyordum zaten.” (K-11)

“Allah'a hiç isyan etmedim. Hiç olmadı oğlum. Hiç bunu sorgulamadım, düşünmedim. Allah her zaman benim yanımdadır. Anlattığım örnekler gibi parasız kaldığımda para gönderir, başka şeyler gönderir. Allah gönderiyor bana.” (K-13)

“Hayır. Yani kendi kaygılarımdan dolayı ve benim beynimin içindeki problem olduğu için.” (K-14)

“Hayır asla isyan etmiyorum. Rabbim yazmamış olsaydı bunlar benim başıma gelmezdi. Veren de Allah, alan da Allah. Elbet karanlığın bir aydınlığı vardır. Her şey Rabbimden.” (K-16)

“Hayır. Her şeyde bir hayır vardır.” (K17)

“Bazı noktalarda evet. Yaşadığım olaylar üzerine bazen yeter artık, neden böyle şeyler oluyor, neden ben diyorum. Böyle sitemler ediyorum. Ben gerekeni yapıyorum ama istediğim gibi olmuyor ve neden ben diyorum.” (K-18)

“Çocukken babam öldüğünde isyan etmiştim ama çocuktum o zaman daha. Babamın ölümünü görmek, onu morgda görmek beni çok etkilemişti. Neden babam öldü herkesin babası da ölsün demiştim. Bir çocuk anne babasız büyüyebilir ama önemli olan dinin var olmasıdır. Anne babasız olunur ama dinsiz olunmaz. Ahirette şefaate edilenlerden oluruz inşallah. Kendimizden vazgeçmek Allah’a yakınlaşmaktır. Allah ruhumuzu tastamam alsın inşallah” (K-19)

“Hiçbir zaman Allah’a isyan etmedim. Rabbimden gelene amenna. Verdiyse vardır bir sebebi. Sabredeceğiz. Biz dua edeceğiz. Neden bu başıma geldi demedim. Dünya dua ile ayakta duruyor zaten. İyi insanların suyu yüzü hürmetine. Allah bize çok veriyor. Allah ıslah etsin hepimizi.

Dua ediyorum hep. Tesbihat çekiyorum. Şifa ver Rabbim diyorum. Hiçbir zaman isyan etmedim. Tabii üzülüp ağlıyorum ama isyan etmiyorum. Hayatımda harama bulaşmadım. Allah’a hesap veremeyeceğim bir şey yapmadım.” (K-22)

“Allah’a isyan etmedim. Böyle bir şey aklıma bile gelmedi. Allah ile alakası yok hastalığımın. Kendi problemim. Hiç öyle düşünmedim.” (K-24)

“Size göre olmayan bir şeyi sevemezsiniz ya da ona kızamazsınız. Çünkü onu kabul etmiyorsunuz nasıl seveceksin ya da nasıl kızacaksın. O yüzden Tanrı’nın/Allah’ı varlığını kabul etmediğim için O’na kızmıyorum. O’nu suçlamıyorum. Eğer Tanrı’ya kızsaydım o zaman tutarsız olurdum hem inanmıyorum hem kızıyorum diye.” (K-26)

“Allah’a isyan etmedim. Neden edeyim ki çünkü suç benim.” (K-27)

“Yok yok kesinlikle hayır. Allah’a isyan etmedim. Aksine daha şimdi şükrediyorum. Her şey zıddıyla bilinir. Kötü olanı gördükçe iyinin değerini biliyorum. Birçok şey yaşadım ama şu halime şükrediyorum.” (K-28)

“Yok, isyan etmedim. Çünkü Allah’ın hasta olmamda etkisi yok. Yani ondan dolayı olmadı ki. Evet, sorunlar var ama Allah sorunları çözmek için akılda vermiş. Çözüm hayatın içinde.” (K-29)

“Hayır etmedim. Tabi ki Allah’a isyan etmedim. Bazen niye böyle oldu diye düşünüyorum ama isyan etmiyorum.” (K-30)

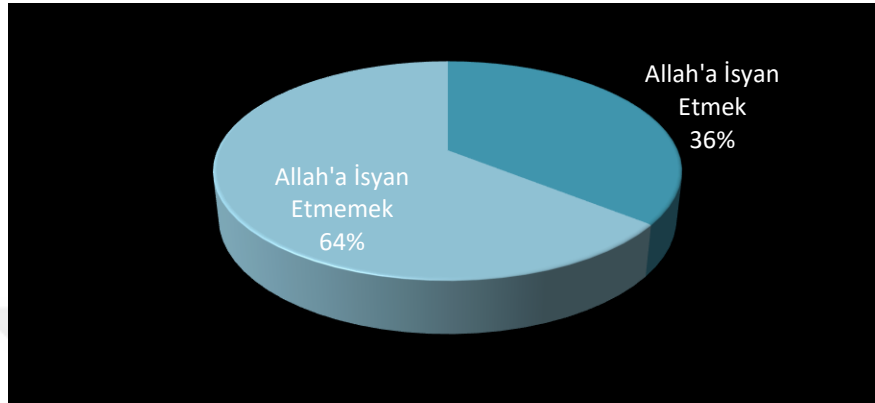
Katılımcıların nevrotik olmalarından dolayı Allah’a isyan edip etmedikleriyle ilgili verdikleri cevapların 28 kod 2 başlık altında toplandığı görülmüştür. Katılımcıların verdikleri cevapların sıklık tablosu Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20: Allah’a İsyen Durumu ile İlgili Bulgular

	f
Allah’a İsyen Etmemek	18
Allah’a İsyen Etmek	10

Katılımcıların Allah’a isyan edip etmedikleriyle ilgili bulguları daha güzel inceleyebilmek için Şekil 17’de gösterilmiştir.

Şekil 17: Allah’a İsyan Durumu ile İlgili Bulgular



Tablo 20 ve Şekil 17 bulgularından anlaşılabacağı üzere “Allah’a isyan etmemek” kodunun sıklığı “Allah’a isyan etme” kodunun sıklığından daha fazla olduğu görülmektedir. Nevrotik oldukları için isyan eden katılımcılar olduğu gibi etmeyen katılımcılar da vardır. Ancak katılımcıların çoğu Allah’a isyan etmemektedir.

Hastalık sürecinde bireylerin dinî eğilimlerine psikolojik bir yaklaşım üzerine yapılan bir araştırmada, hastalık çaresizlik olarak görüldüğünde Allah’a isyan etmede artma olduğu görülmektedir.⁵⁴⁴ Bu araştırma ile çalışmamızın bulguları tamamen uyuşmamakla birlikte hastalıklarda Allah’a isyan edildiği konusu benzerlik göstermektedir.

5.2.2.2. Nevrotik Bozukluğunu Allah’ın Bir Cezası Olarak Görme Durumuyla İlgili Bulgular ve Yorumlar

Katılımcılara hastalığınızı ya da başınıza gelen olumsuz olayları size Allah’tan gelen bir ceza olarak görüyor musunuz? gibi bir soru sorulmamasına rağmen analizde böyle bir

⁵⁴⁴ Halil Apaydın vd., “Hastalık Sürecinde Bireylerin Dinî Eğilimlerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (2015), 5.

kod ortaya çıkmıştır. Bazı katılımcılar (K-4, K-5, K-10, K-19, K-21), nevrotik olmalarını ya da başına gelen olumsuzlukları kendilerine Allah tarafından verilen bir ceza olarak görmektedirler.

10 yıldır tedavi gören erkek K-4, bir akrabası hakkında bir anlık olumsuz düşünceye sahip olması ve kendisini büyük görmesinden dolayı hastalığının Allah'tan kendisine verilen bir ceza olarak gördüğünü ifade etmektedir:

“Bu hastalık bana Allah’ın bir cezasıdır dedim. Bu şekilde düşündüğüm oldu. Akrabalarım ticarete iflas ettiler, battılar. Ben de onlar demek ki yanlış şeyler yaptı ki battılar diye düşündüm. Demek ki haksızlıklar yaptıkları için olabilir dedim. Onları kınadım. Kendimi sanki büyük gördüm. Belki ondan bunlar başıma geldi. Allah bu yüzden bana ceza vermiş olabilir.”

Aynı şekilde K-5, K-10, K-19 ve K-21 kod isimli katılımcılar, hastalığının ve başına gelenlerinin Allah’ın bir cezası olarak gördüklerini ifade etmektedirler:

“Bu hastalığın bende olmasını bana Allah’ın bir cezası olarak görüyorum genelde. Yaptığım yanlış davranışlardan, hatalarımdan dolayı bir ceza olarak görüyorum.” (K-5)

“Hayatımda işlerimin doğru yere gitmesi Allah’ın desteğine bağlı. Güzel bir lise kazandım ve sonra tıp fakültesini kazandım. Annem hayırlıysa olsun değilse olmasın derdi ama ben olsun derdim. Hayırlı hayırsız diye düşünmeden bilmeden istediğim şeyin olmasını isterdim.

Başıma gelenler için evet bunlar bana ceza diyorum. Bazen bu başıma gelenler yaptığım bir hatadan dolayı başıma geldi diyorum.” (K-10)

“Acaba ben bir şey yaptım da Allah ondan mı bunu bana verdi diye düşündüm. Ama bir şey bulamadım. Anne babanın yaptıkları da çocukların hayatlarına, kişiliğine tesir edermiş. Annem abam hatasından bir şey var mı bilemiyorum. Ama kendim hata yaptım da ondan mı hasta oldum diye düşündüm ama bir şey bulamadım. Anne babamızın mirasından yararlandığımız gibi anne babaların davranışları bizim başımıza gelenlerde etkisi varmış. Şöyle bir söz var: Dede erik yemiş çocuğun dişi kamaşmış.

Kınamak iyi değil. Çünkü kınadığın şey başına geliyor. Babam bunun canlı örneğini yaşadı. Ama ben bir şey yapmadım. Düşünüyorum ama bulamadım. Düşüncelerimizden, kalbimizden geçirdiklerimizden bile sorumluyuz. Düşüncemizde, kalbimizden insanları küçümsüyoruz, kınıyoruz dikkatli olmak lazım.” (K-21)

Bu katılımcılar gibi 15 yıldır tedavi gören kadın K-19, başına gelen hastalığını yaptıkları yüzünden Allah’ın kendisine verdiği bir ceza olarak gördüğünü ve hayra yoramadığını ifade etmektedir.

“Allah senin duanı kabul etmiyorsa bile bir günahını affeder. Ya da öbür dünyada nimet verir. Ya da başka bir şeyler verir. Tabii bunları kavramamız lazım. Bunda da bir hayır vardır desek de yine de tam olmuyor. Tam kabullenemiyoruz. Çünkü hamız.

Bakın parmağımı vurdum bugün. (parmağını gösteriyor kanamış). Acaba kimin hakkına girdim de Allah beni bu şekilde cezalandırdı diyorum. Başıma bir şey geldiğinde ben bir şey yaptım ki Allah bana bu cezayı verdi diyorum. Böyle durumlarda önce ben kendimi cezalandırırım. Mesela bu akşam akşam yemeği yemeyeceğim. Bazen çok sevdiğim şeyleri kendime ceza vermek için yapmam. Hep sorgularım.”

Katılımcıların ifadelerinden de anlaşılaçağı üzere, bazı katılımcıların başına gelen olumsuzlukların ve nevrotik olmalarının kötölük yaptıkları gerekçesiyle Allah tarafından verilen bir ceza olarak görmektedirler.

Eğer kişi din ile olumsuz bir ilişki içerisindeyse olumsuz dini başa çıkmayı kullanmaktadır.⁵⁴⁵ Aynı şekilde bireylerin tehlike karşısında Allah'tan yardım dilemesi ve dine yönelmesi olumlu dini başa çıkmayı kullandığını gösterirken Allah'ın bir cezası olarak görmesiyle Allah'tan ve dinden uzaklaşması olumsuz dini başa çıkmayı kullandığını anlatmaktadır.⁵⁴⁶

Pargament ve Curtis'in araştırmasına göre, Olumlu dini başa çıkma, olumlu Tanrı imgesiyle yakından ilgilidir. Başa çıkma sürecinde Tanrı'dan alınan destek önemlidir.⁵⁴⁷

Kaygı ve depresyonla baş edebilmek için yaş ortalaması 21,18 olan tıp öğrencileri olumlu dini başa çıkmadan daha çok olumsuz dini başa çıkmaya başvurumaktadırlar.⁵⁴⁸

Kanser hastalarının kaygı ve depresyonla başa çıkmak için olumsuz dini başa çıkmayı kullandıkları görölmektedir. Bu kişilerde dindarlık da düşük çıkmıştır.⁵⁴⁹

Yapılan 49 meta-analiz çalışmanın sonuçlarına göre dini başa çıkma stratejilerinin strese karşı psikolojik uyumla önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Olumsuz dini başa çıkmanın büyük sıkıntıya yol açtığı ve zararlı etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.⁵⁵⁰

Çalışmamızın bulguları ve yapılan araştırmalar göstermektedir ki, bireyler doğru dini bilgiye sahip olmadıklarında ve dindarlıkları düşük olduklarında olumsuz dini başa çıkmayı kullanmaktadırlar. Bu katılımcıların, Allah'a isyan ederek ve nevrotikliği

⁵⁴⁵ Sağır, *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din*, 85.

⁵⁴⁶ Türkol Akkaya - Cengil, "Kişilik Özellikleri ve Dini Başa Çıkma", 64.

⁵⁴⁷ Eryücel, "Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma", 267.

⁵⁴⁸ Benedict Francis vd., "Religious Coping, Religiosity, Depression and Anxiety Among Medical Students in a Multi-Religious Setting", *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16/2 (Ocak 2019), 11.

⁵⁴⁹ Guan Chong Ng vd., "Anxiety and Depression in Cancer Patients: The Association with Religiosity and Religious Coping", *Journal of Religion and Health* 56/2 (Nisan 2017), 575.

⁵⁵⁰ Ano - Vasconcelles, "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress", 473-475.

Allah'ın bir cezası olarak görerek olumsuz dini başa çıkmayı kullanmaları onların öznel dindarlıklarının düşük ya da yanlış dini algısına sahip olmasından kaynaklanmış olabilir.

6. Katılımcıların Nevrotik Bozukluğu ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

6.1. Katılımcıların Kendilerine Göre Nevrotik Olmalarının Nedenleri ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Ruhsal bozukluların nedenleri genel olarak dışsal (yaş, cinsiyet, medeni durum, meslek, ırk, kişisel alışkanlıklar, kalıtım), çevresel (köy-kent, göçler, savaşlar, doğal afetler, sosyo-ekonomik durum), psikolojik ve kültüredür.⁵⁵¹ Bununla birlikte dini inancı olan kişilerde görülen ruhsal bozuklukların nedenleri arasında ise, kalıtsal bozukluklar, yanlış eğitimle yetiştirilmek, anne babaların farklı tutumları, eksik ve yanlış dini bilgilere sahip olmak ve çatışmaların olduğu öne çıkmaktadır.⁵⁵²

Nevrotik bozukluk da, biyolojik, fiziksel, psikolojik ve çevresel gibi nedenlere bağlıdır. İş kaybı, boşanma ve yaşamda duyulan memnuniyetsizlik gibi uzun süreli duygusal deneyimler veya zihinsel aşırı yüklenme; kişisel problemleri çözmemek; olumsuz bir etkiye yol açan yoksunluk ve hastalıklar da nevroik bozukluğunun başlıca nedenlerindendir.⁵⁵³ Bu anlamda katılımcıların kendilerine göre nevroik olmalarının nedenlerini öğrenmek için “Sizce hastalığınızın (bozukluk, rahatsızlık, durum) sebebi nedir? Niçin/Açıklayabilir misiniz?” sorusu sorulmuştur. Bu soruda katılımcıların nevroik olmalarını birçok nedenle açıkladıkları görülmektedir.

Nevrotik olmalarının nedeni olarak, K-5, K-8, K-9, K-19, K-30 katılımcılar, kalıtıma; K-8, K-13, K-23, K-24, K-25, K-28, K-30 katılımcılar, çocukken yaşadığı travmatik olaylara; K-7, K-8, K-19, K-28, K-30 katılımcılar, çocukluğundaki olumsuz anne baba tutumlarına; K-8, K-19, K-22, K-30, K-5, K-15, K-2, K-4, K-14, K-21, K-26

⁵⁵¹ Hökeleli, *Psikolojiye Giriş*, 230-232.

⁵⁵² Peker, *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*, 161-177.

⁵⁵³ Mustafa Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014), 430-437; Özen, *Nevrozlarda Kendilik Boğulması Nevrotik Ben*, 63-64.

katılımcılar, kendisi ve ailesinde fiziksel ve ruhsal hastalıkların olmasına; K-1, K-2, K-4, K-6, K-19, K-2, K-5, K-6, K-8, K-12, K-13, K-16, K-18, K-22, K-23, K-25, K-27 katılımcılar, ailevi nedenlere; K-2, K-15 katılımcılar, karşılaştığı problemlere çözüm üretememeye; K-10, K-19, K-26 katılımcılar, içinde bulunduğu şartlara uyum sağlamamaya; K-4, K-13, K-6, K-7, K-19, K-28, K-29 katılımcılar, ekonomik şartlara; K-1, K-5, K-7, K-15, K-18, K-19, K-23 katılımcılar, günlük sıkıntılara; K-17, K-11, K-20, K-24, K-30 katılımcılar, yakınlarını kaybetmeye (ölümlere); K-18, K-23, K-25, K-29, K-26, K-19, K-10, K-14, K-3, K-4 katılımcılar, stres, öfke, kaygı ve korkuya; K-5, K-7, K-17, K-18, K-21, K-22, K-27 katılımcılar, insanların olumsuz tutumlarına ve insanlarla olumsuz iletişime; K-7 katılımcı, bastırılmış duygulara ve K-8, K-10, K-19 katılımcılar da eksik ya da yanlış dini bilgi ve yaşantıya bağlamaktadırlar.

5 yıldır tedavi gören kadın K-1, nevrotik olmasının nedenini gündelik problemler ve ailevi sebepler olduğunu belirtmektedir:

*“Ne olsun dünyalık işler. Çoktandır böyleyim. Amcan biraz zor biri, çocukların dertleri dünyalık işler ne diyeyim işte.”*⁵⁵⁴

9 yıldır tedavi gören kadın K-2, nevrotik olmasını, ilk eşinin şizofren hastası olmasından dolayı ona yaptıklarına, sonraki evlilik sürecinde yaşadıklarına ve çocuğunun doğuştan dudağı yarık olmasından dolayı üzülmeleriyle açıklamaktadır. Bu sıkıntılı süreçlerde yakınlarından destek görmediğini, yalnız kaldığını ve korktuğunu belirtmektedir:

“Benim bu ikinci evliliğim. İlk evliliğim sorunluydu. Görücü usulü evlendim. Eşim şizofrendi. Bir sene sürdü çok sorunluydu. Zamanımın çoğunu ailemin evinde geçirdim. Sonra boşandık. Annem ve babam ayrıldılar ve babam bizi bırakıp gitti. Üç kardeş ve annem (başka bir yere) taşındık. Orada işe girdim ve namazlarıma da başladım. Tekrar evlenmek istiyordum. İnsanlar birinci kötü olursa ikinci de kötü olur

⁵⁵⁴ Eşinden hiç memnun değil çünkü kendi ifadesiyle eşi geçimsiz, aksi biriymiş. Eşini görme imkanım da oldu. Eşi de psikiyatriye muayene oldu ama onunla iletişim kuramadım. Çünkü psikotik bir hastaydı.

diyorlardı. İlkte gülmeyen ikincide de gülmez diyorlardı.(birinci evlilik kötü geçince ikincisi de kötü geçeceğine dair batıl bir inanç). Ben de duaya ve namaza yöneldim. Allah'ım benim karşıma iyi insanlar çıkar, benim yüzümü güldürecek insanlar çıkar diye dua ediyordum. Namazlarıma aralıksız altı ay kadar devam ettim. Sonra şuan ki eşim çıktı karşıma. Onun ilk evliliği olduğu için ailesi benimle evlenmesini istemiyordu ama her şeye rağmen evlendik. Ailesi bize maddi ve manevi yardımda bulunmadı ve bizi bu şekilde cezalandırdılar. Şimdi eşim anne babasıyla konuşmuyor ama ben konuşuyorum. Eşim onlara kızıyor bana da onlarla konuşma diyor. Devamında sorunlarla buralara kadar geldik. İlk eşim bana şiddet uyguluyordu, olmayacak şeyler yapıyordu. Çok ilaç kullanıyordu, şizofrendi. Ayrıca sürekli alkol alıyordu. Bana şiddet uyguluyordu. İlk eşime doktor evlenmeden önce nişanına rahatsızlığından bahset dese de, onlar bana bu durumdan bahsetmediler. Zengin olduklarından babam evlenmemi istedi. On dokuz yaşında evlendirildim. Sorunlarım, rahatsızlığım ilk evliliğimle birlikte başladı. Çocuk da sorunlu (damak ve dudak yarıklı olarak doğmuş bebeği) doğunca ben temelli hasta oldum. Her şeye kızıyorum. Şu an ki eşim bana çok sabrediyor ama artık o da dayanamıyor. Çünkü durduk yere kavga çıkarıyorum. Bu şeylerle başa çıkamadım.

Kızım sorunlu (damak-dudak yarıklı olarak doğan bebek) doğduğu için sorunlarım rahatsızlığım başladı. Neden benim çocuğum başka çocuklar gibi değil, neden bu şekilde bebek bana verildi diyorum. Çocuğum yarık dudakla doğdu. Yalnız kaldım loğusalık dönemimde ve bir şeyler göründü bana bedeni insan gibi ama yüzü insan değildi çok korktum.”

3 aydır tedavi olduğunu söyleyen erkek K-3, çok öfkeli biri olduğundan ailesine zarar vermekten korktuğunu söylemektedir:

“Öfkemden dolayı eşime ve kızıma zarar vermekten korkuyorum. Öfkemi kontrol edemiyorum. Aslında ibadetlerimi yapsam bu problemimin

çözüleceğine eminim. Aileme zarar vermek istemiyorum. Onların zarar görmesini istemiyorum.”

10 yıldır tedavi gören erkek K-4, nevroitik olmasının nedenleri olarak ekonomik sorunlarının olması, ailevi nedenler, fakir ailede yaşadığı için çocukluluğunu yaşayamaması, babasının verem hastası olmasından dolayı onun ölmesinden korkması, kardeşi sara nöbeti geçirince ona bir şey olur endişesi taşıması, ailesi ve çocukları ile ilgili üzüntüsü ve bu yüzden takıntılı olması, kendi eksikliğinin olması gibi birçok nedenle açıklamaktadır:

“Ben tüccarım çok büyük işler yapıyordum. Oğlum her şeyi batırdı, battım yani. Ekonomik ve ailevi nedenler diyelim.

Çocukken fakir olduğumuzdan çocukluğumu yaşayamadım. Bir yere gzmeye gidemezdik. Panayıra gidemezdik.

Babam verem hastasıydı. Çocukken babamın öleceğini öğrenmiştim. Çok üzüliüyordum. Çocukken Allah’ım babama çocuklarına bakacak ona ömür ver diyordum.

Askerdeyken başçavuş ve komutanımla çok büyük kavga etmiştim onu unutamıyorum.

Kardeşimin biri epilepsi hastasıydı. Bir gün kardeşimle tarlaya bostan beklemeye gittik. Orada kardeşim sara nöbeti geçirdi, krize girdi. Ben ona bir şey olacak diye çok korkmuştum. Bir şey de yapamıyordum. Ölecek sanmışım. İşte bunlar belki de benim bugün bu şekilde olmama neden oldu.

Abimin bir tanesi çok içki içerdi ve eşini döverdi, huzursuzluk yapardı. Başka kadınlara giderdi. Çok sert birisiydi abim. Eşini ve çocuklarını çok döverdi. Ona çok üzüliüyordum. O bizi çok üzdü.

Üç tane çocuğum var. Çocuklarımı iyi yetiştirmek isterdim. Onları iyi yetiştiremedim. Buna çok üzülüyorum. Bu benim eksikliğim. Daha sağlıklı bir eşe sahip olmak isterdim. Çok takıntılıyım. Olmadık şeyleri kafaya takıyorum. Söyleyemiyorum ama kafaya takıyorum.”

(...) Hastalığımın nedeni kendim ve ailemdir. Kendi eksikliğimdenidir.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-5, nevrotik olmasının, dünyevi olaylar, insanlarla olan iletişim, duygusal olması, kendi yapısı ve ailesi içindeki üzücü olaylardan kaynaklandığını belirtmektedir. 3 yıldır tedavi gören erkek K-9 da nevrotik olmasını kendi yapısından ve yaratılıştan olduğunu belirtmektedir:

“Hastalığımın dünyevi olaylardan, insanlarla olan ilişkilerimden, duygusallık ve kendi yapımdan kaynaklandığının bilincindeyim. Aile içinde olan üzücü olaylar da oldu. Dolayısıyla bunlara verilen değer Allah’a verilmesi gerektiğini düşünüyorum.” (K-5)

“Ben rahatsızlığımın nedenini yaratılışa bağlıyorum, yapımdan olduğunu düşünüyorum.” (K-9)

15 yıldır tedavi gören erkek K-6, eşiyle kavga etmekten ve maddi durumunu yetiştiremediği için nevrotik olduğunu belirtmektedir:

“Valla abi rahatsızlığımın nedeni bir dönem yaşadığım ailevi, karı-koca ilişkilerinden kaynaklanıyor. Ve bir de maddi durumlardan kaynaklandığını düşünüyorum. Böyle yani bir dönem hanımla kavga ede ede rahatsızlandım. Maddi durumlarda ağırdı. Maddi durumları yetiştiremedim ve rahatsızlandım.”

10 aydır tedavi gören erkek K-7, nevrotik olmasının nedenini anne ve babasının kendisine olan tutumlarından kaynaklandığını ifade etmektedir. En çok üzerinde

durduğu konu çocukluğundan itibaren ailesinin kendisine karşı olumsuz yaklaşımıdır. Günlük hayattaki sıkıntılar, geçim sıkıntısı, genç yaşta imam hatip olmasından dolayı gençliğini yaşayamaması ve çevresindeki insanların olumsuz davranışları gibi nedenlerin de olduğunu vurgulamaktadır:

“Hastalığımın nedeni annem babamdır. Çünkü onlar eski kafalıdır. Yani evli ve iki çocuk babası olmama rağmen beni hala çocuk gibi görüyorlar. Tatile girdiğimizde beni hep yanlarında görmek istiyorlar. İşlerini yaptırmak istiyorlar. On günlük tatile gitsem beş gün hanımın ailesinde beş gün de kendi köyümde ailemin yanında kalıyorum eşitlik olsun diye. Ve de yol üzerim olduğu için önce hanımımın köyüne uğruyorum. Babam ve annem ise burası ata evi önce buraya geleceksin diyor, iki yerde eşit kalmayacaksın diyorlar. Eğer böyle yaparsan bana bize evimize gelme diyorlar. Ben yanlış bir şey yapmadığımı düşünüyorum ve kafama takıyorum yani.

(...) Annem babam beni cehennemlik yapacaklar. (...) Günlük yaşantılarla ilgili, aile içi sıkıntılarla ilgili, geçim sıkıntısı. Anne ve babamın bana karşı yaptıkları beni cehennemlik etti.

Erken yaşta yani on sekiz yaşında imam olduğumdan dolayı çok bastırılmış duygum var. Çünkü gençliğimi yaşayamadım. Kendi yaşitlarımla zaman geçireceğim bir zamanda yaşlıların arasında durdum. Dedem yaşındaki insanların bulunduğu ortamlarda bulundum hep.

(...) İnsanların davranışları beni olumsuz etkiledi.”

K-7, kendisi, ailesi ve nasıl bir çocukluk geçirdiği ile ilgili bilgi verirken de aynı şekilde küçükken de anne ve babasının kendisine karşı ilgisiz ve mesafeli olduklarından bahsetmişti:

“Annem babam birbiriyle sürekli kavga ederlerdi sürekli tartışırlardı. Ailem benimle küçükken ilgilenmiyorlardı şimdi de ilgilenmiyorlar. Bana karşı ilgisizdiler. Ne derslerimle ne de okulumla ilgileniyorlardı. Şuanda da ilgilenmiyorlar benimle.”(...)

5 yıldır tedavi gören kadın K-8, annesi kalp hastası olduğu için kendisine babaannesi, dedesi ve halasının baktığını söyleyerek ailesiyle çok nadir görüştüğünü ifade etmektedir. Nevrotik olmasının temel nedenini annesinden ve ailesinden ayrı büyümesine bağlamaktadır. Anne ve babasının boşanması, anne ve baba sevgisinden yoksun büyümesi, ailesinin katı ve kuralcı olması, ailesinin kendisine soğuk davranması, kişilik yapısı, çok düşünmesi ve vesveseye kapılması, evliliğinde yaşadığı sorunlar gibi nedenlerinden dolayı nevrotik olduğunu ifade etmektedir.

“Ya bence aslında sorunumun nedeni çocukluğumda annesiz ve ailemden ayrı büyümemdir. Sorunlarımın temelinde o var. Babam ve annem boşandılar. Annem sürekli bayıldığı için onlarla yaşamadım, bu yüzden beni yanlarında istemediler bundan dolayı hep babaannem ile yaşadım. Normalde ailemle yaşamadım sadece zaman zaman akraba ziyaretine gider gibi gittim. İki üç günlük durur babaanneme dönerdim. Diğer sebepler, kişilik yapımdan, çok düşünmem ve vesveseye çok kapılmadır.

Dinden uzak olmak ya da Allah’a tam iman etmemek bence bu da sebeplerden biridir hasta olmamda yani.

Belki dini inancım zayıf olduğu için psikiyatrik hastalık yaşıyorum, ruhsal bunalım yaşıyorum. İnancım tam olsaydı belki de doktora gitmeyecektim. Belki de bu kadar uzun süre tedavi görmeyecektim. Çünkü tedavi görüyorum görüyorum bir faydasını görmüyorum. Belki ilaç da kullanmazdım.

Geçen yıl annem ve halam vefat etti. Eşimin işten atılması, iyi olan evliliğimin bir hiç uğruna bitmesi yani eşimden ayrılmam, eşimin uzun süre

işsiz kalması, şuan beni üzen duygu durum karışıklığı gibi bir çok şey benim için travma diyebilirim. Aslında şuan yalnız kalmalıyım ama cesaretli değilim. (Uzun süre ağladı)”

Annem kalp hastasıydı. Hatta doktor ve etrafındakiler sen kalp hastasısin çocuk yapma demişler. Annem kalp hastası olduğu için ben doğduktan sonra beni hastaneden babaannem çıkartmış. İlkokulun sonuna kadar babaannem ve dedemle yaşadım. Sonra ortaokulda halamın yanında kaldım. Lisede de aynı şekilde halamın yanında kaldım. Üniversitede ise ev tuttuk ve babaannemle beraber kaldık. O zaman dedem vefat etmişti. Öğretmenliğe başlayınca iki sene yine halamın yanında kaldım. Hiç anne babamla yaşamadım. Bana göre bu olayları yaşamamın ve rahatsızlığım nedeni annesiz, babasız büyümemdir. Kabahat hep annemde çünkü sen kalp hastası bir kadınsın sana çocuk yapma demişler ne diye beni dünyaya getirdin ki. Evlendim ama sonra boşandım. Ancak şuan tekrar barışacağım eşimle. Bir oğlum var. Liseye gidiyor.

Anne ve babamla çok nadir görüşüyordum. Tatillerde belki. Genelde yarıyıl tatillerinde görüşürdüm. Ama onların yanına gitmekten nefret ederdim. Çok sıkılırdım yanlarında. Çünkü çok kuralcıydılar hem de çok katı. Örneğin her şey yerli yerinde olmalı. Hiçbir şeyin yeri değişmemeli. Bir şeyin yerini değiştirdiğinde kızıyorlardı. Onların yanında kalmayı hiç sevmiyordum.

Annem ile babam ilk zamanlar iyiydiler. Muhabbetleri iyiydi ama sonra kopukluk oldu ve boşandılar. Çünkü annem emekli olunca dine yöneldi, kapandı. Ama babam tam ters olduğundan aralarında hayat, düşünce tarzları farklı oldu. Evliken anlaşılamadıkları zamanlar annem ailesine gider aylarca evine gelmezdi. Sonra anlaşılamayıp boşandılar. Anne ve babam beni çok seviyor görünüyorlardı ama aslında bana karşı resmi ve kuralcı davranırlardı. Bana karşı soğuktular. Örneğin babam bir gün sofrada kırıcı bir üslupla sen ellerini yıkadın mı dedi. Devamında anneme

bağırđı ve yıka şunun ellerini dedi. Hala bu sözü unutamıyorum. O zaman ben çocuktum. Ama babaannem bana ellerini yıkar mısın derdi kibarca.

Çocukluğım çok kötü geçmedi aslında. Anne ve baba eksikliğini hissettim. Ama babaannem, dedem ve halam bana çok iyi baktılar. Halam öğretmendi. Çok iyiydiler bana karşı. Halam üvey annemdir benim. Ama anne baba eksikliğini hissediyorum. (Hüzünleniyor)

Şuan sevdiğim insanları takıntılı seviyorum. Mesela birisine aşık olsam adam beni dövse, kovsa yine de seviyorum. Bana bunları yapıyor deyip hayatımdan çıkartamıyorum. Bence bunlar anne sevgisi eksikliğinden geliyor. Sevdiğim insan bana öl dese öleceğim sanki o derece.

Bahsettiğim olaylar dışında pek bir şey hatırlamıyorum. (düşünüyor) Tabii var ama büyük şeyler değil. Mesela şu örnek gibiydi beni üzen olaylar. Bir gün babaannemin evinde balkondaydım. Dışarıyı seyrederken bir kız çocuğunun annesini işten dönüşünü beklerken gördüm. Sonra el ele tutuşarak evlerine gittiler. Bu olay hala gözümün önündedir. Hatta bu çocuk ve annenin üzerindeki kıyafetlerinin rengini bile hatırlıyorum. Bir de şu olayı anlatayım. Halam öğretmen olduğundan veli toplantılarıma genelde halamın eşi, eniştem gelirdi. Yine bir veli toplantısı olduğu bir zamanda annem de beni görmeye gelmişti. Anneme denk geldi veli toplantısına gelir misin dedim. Annem toplantıya katılmak için okula geldi ama toplantı sınıfına giremedi. Bu olaya çok üzülüyorum.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-10, nevrotik olmasının nedenini kaygılanmasına bağlamaktadır. Kaygılarına da zaman, yer ve çevresindeki kişilerin değişmesi neden olduğunu ifade etmektedir. Namazlarını düzenli kılmadığı için huzursuz olduğunu ve bu huzursuzluğun kendisinin bilinçaltında yer etmesiyle kaygılanmasına neden olduğunu belirtmektedir. Nevrotik olmasının nedenini kendisine bağlamaktadır:

“Hastalığımın nedeni kaygılanmamdır. Kaygılarım ise zaman, yer ve kişilerin yer değiştirmesinden kaynaklanıyor. Örneğin, üniversiteye alışmıştım, ortamım arkadaşlarım vardı ama şimdi yalnız gibiyim.

Hastalığımın nedeni din değildir ama dini tam yaşayamadığım için olabilir. Namazlarımı tam kılamıyorum, düzenli olmuyor. Bunları yapmadığım için beni huzursuz edip bilinçaltında benim kaygılanmama neden olabilir. Düzenli ve tam şekilde namazlarımı kılısam belki de rahatlayacağım. Bu durumum kendimden kaynaklanıyor.”

3 yıldır tedavi gören kadın K-11, rahatsızlığının eşinin bir gece kaza geçirmesiyle başladığını ifade etmektedir. Eşine ve kızına bir şey olacağını ve ölürlerse diye sürekli düşündüğünü, kaygılandığını belirtmektedir. Bu şekilde düşünce düşünce kendisinde vesvese olduğunu söylemektedir. Babasının vefat etmesiyle rahatsızlığının arttığını ifade etmektedir:

“Ben yeni doğum yapmıştım, kızım daha 17 günlüktü. O gece 02.00 civarında telefon çaldı, arayan eşimdi hemen telefonu açtım. Bana, ‘ben kaza yaptım bana çekici çağırır mısın’ dedi. O esnada kızımı emziriyordum ve onu kucağımdan atmışım, şok oldum panik oldum. Benim eşim demirci. Eşim çatıya çıkıp düşerse ve ölürse kızım babasız kalırsa diye sürekli düşünüyordum. Her ambulans sesi duyunca eşimi arardım ve eşimin sesini duyunca rahatlardım. Sürekli gitme, yapma diyordum eşime. Gidersen şöyle olur böyle olur diye baskı yapıyordum eşime. Bu da aile içi huzursuzluğa neden oldu. Hem kızımın hem de eşimin üzerinde düşünmeye başladım. Sürekli bende vesvese oluyordu ya kızım ölürse ya eşim ölürse diye.

Sonra psikiyatriste gittim. Üç sene ilaçlarımı kullandım ve rahatladım. Kendi kendime bazı acılarla baş etmeyi öğrenmelisin ilaçlarla nereye kadar dedim. Ama babam ölünce rahatsızlığım tekrar belirdi. Psikiyatriste gittim bana ilaç verdi, kullandım ve şuan iyiyim.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-12, nevrotik olmasının nedenini eşinin kendisini aldatmasından dolayı boşanmasına bağlamaktadır. Hastalıkların insanların kendilerinden kaynaklandığını belirtmektedir. Hayatının çok zor geçtiğini ve bazen isyan etmek istediğini ifade etmektedir. Güçlü dini yaşantıya sahip olsaydı nevrotikliğin üstesinden gelebileceğini de eklemektedir. Her şeyin aslında dini bilginin ve yaşantının eksikliğinden kaynaklığını ifade etmektedir:

“Boşandığıma bağlıyorum. Daha metanetli, daha güçlü dini yaşantıya sahip olsaydım dinim ile hastalığımı yenebilirdim. Ailemin en iyi kızıyım. Neden bunları yaşadım neden böyle oldu diyordum.

(...) Tamamen biz insanlardan kaynaklanıyor bu rahatsızlığın nedeni.

(...) Hayat çok zor. Bazen isyan edesim geliyor. Otuz üç yıllık evliliğim yok oldu. Peki benim hatam var mı diye düşünüyorum. Hayır yok. Çünkü eşim başkasıyla birlikteymiş. Eşimin başkasıyla beraber olduğunu öğrendim hem de onunla beş yıldır beraberlermiş. Evliliğim bu yüzden bitti.

Aslında her şeyin sebebi tam anlamıyla dinimizi bilmediğimizden kaynaklanıyor. Dini bilgimiz çocukluğumuzdan beri eksik. Bazen ne dua edeceğimi unutuyorum. Namaz kılarken bazen namaz dualarımı unutuyorum. Allah'tan sen isteki Allah sana versin. Bunu psikolojik sorunlarıma bağlıyorum. Ama baba desteği de çok güzel. Babam her zaman destek oldu. Sağolsun.”

25 yıldır tedavi gören kadın K-13, nevrotik olmasının nedenini çok düşünmeye, yokluk yaşamasına, eşinin kötü birinin olmasına, çok küçük yaşta evlenmesine, maddi sıkıntılar yaşamasına bağlamaktadır:

“Yani çok düşünmekten herhalde. Çok yokluk yaşadım ben. Çocuklarımın babası çok fena biriydi. Bir de çok küçük yaşta evlilik yaptım. Maddi sıkıntılar yaşadım. Yani hayatımın sıkıntılarımın yüzünden hasta oldum ben.

(...) Sonrasında on altı yaşında evlendim.(...)

(...)Babası heyheyliydi.(...)”

2 yıldır tedavi gören erkek K-14, nevrotik bozukluğunun düşüncelerinden, kaygılanmasından ve kabullenemediği davranışlarından kaynaklandığını belirtmektedir. Covid döneminde hasta olmaktan korkmasından ve sevdiklerini kaybettiğinden kaygılarının arttığını ifade etmektedir:

“Benim düşüncelerimden, kaygılarımdan ve kabullenemediğim davranışlarımdan ötürü. Covid döneminde de hasta olmaktan korktuğum için kaygılarım arttı. Sevdiğim insanları kaybettiğim zaman da kaygılarım arttı. Bu kaygılar benim normal halimi etkileyemeye başladı.

Yani kendi kaygılarımdan dolayı ve benim beynimin içindeki problem olduğu için.”

1 yıldır tedavi gören erkek K-15, kafasındaki sorunları çözememesi, istediği bazı şeyleri kafasına takması, yaşının ilerlemesine rağmen evlenememesinden yaşadığı sıkıntıyı belirterek nevrotik olmasının nedeninin psikolojik olduğunu ifade etmektedir:

“Kafamdaki sorunları aşamadım. İstedğim bazı şeyler olmuyor ben de kafama takıyorum. Sonra rahatlamak için doktora geldim. Psikolojik bir şey yani. Yaşım ilerlediği için evliliği düşünüyorum ama olmuyor. Ben de bu sıkıntı yaratıyor. Benim sıkıntım ondan biraz yani.”

7 aydır tedavi gören kadın K-16, ilk eşiyle yaşadığı sorunları düşünmekten nevroitik olduğunu belirtmektedir. İlk eşinden boşandıktan sonra ikinci evliliğindeki eşiyle de sorunlar yaşadığını ve eşler yüzünden ruh sağlığının bozulduğunu belirtmektedir:

“Açık söyleyeyim. İlk eşim aldattı bu yüzden ayrıldım. İkinci eşimin de beni aldattığını yakaladım. Bu sorunları düşündüm ve bu hala geldim. Doktor yardımı için doktora ilaç almaya geldim. Dua da rahatlatıyor ama çabuk geçirmek için geldim doktora. İkinci evliliğimi yeni yaptım. Yedi sekiz ay oldu. Şuan ki eşimin daha önceki hayatında kadınlarla ilgili farklı bir yaşantısı varmış. Bunu daha sonra öğrendim. Hayal kırıklığı yaşadım. Evliliğim benim açımdan baştan bitmiş oldu. Dinde inanmak var ya ben de insanlara inanıyorum ama sonra hayal kırıklığı yaşıyorum. Belki de evlilik benim için değil. Belki de evlenmemem gerekiyor.

Din, ruh sağlını koruyor ama ben bu eşlerden dolayı ruh sağlığımı koruyamıyorum.” (Gülüyor)

8 aydır tedavi gören erkek K-17, insanların haksızlık yapması, yalan söylemesi, insan kayırması, insanların samimiyetsiz olması ve şeffaf olmaması gibi sebepler yüzünden nevroitik olduğunu belirtmektedir. Bunlarla birlikte ablasının eşini kaybetmesiyle yaşadığı travma ve yaşadığı diğer küçük sorunların etkili olduğunu da ifade etmektedir:

“Genel anlamda şöyle söyleyeyim. Haksızlığa, yalana dolana, adaletsizliğe, insan kayırılmasına, şeffaflığın olmamasına birçok kez şahit oldum. İnsanların bu şekilde olması beni bu duruma getirdi. Toplumun da bunlara şahitlik ettiğini biliyorum. En önemlisi de toplumda yaşayan bir birey olarak bu sorunlarla mücadele etmek için önceliklerimi sıralamam gerekiyordu. Bundan dolayı tedaviye geldim ve devam ediyorum.

2013 yılında genç yaşta ablam eşini kaybetti. Bizi bu olay çok üzdü. Çok üzüldük. Eniştem denizde boğularak vefat etti. Eniştemi kaybettiğimiz gün

oğlum dünyaya geldi. Travma diyebileceğim bir olay bu. Bundan başka büyük olayım yok ama tabii ufak tefek işimle, eşimle, ailemle sorunlarım var.

Buraya gelme sebepleri olarak yüz madde sıralasam bunların bir tanesi de samimiyetsizliktir.”

1 yıldır tedavi gören kadın K-18, nevrotik olmasının nedenini hayat şartları, arkadaşlık ilişkileri, ailesel ve çevresel faktörler olarak belirtmektedir. Diğer insanlarla yaşadığı ikili ilişkiler ve öfkelenmesinin de etkili olduğunu ifade etmektedir. Bunlarla birlikte gelecek kaygısı yaşamasının da neden olduğunu söylemektedir:

“Birçok sebep var. Hayat şartları, arkadaşlık, ailesel ve çevresel faktörler diyebilirim. Gelecek kaygısı yine aynı şekilde. İnsanlarla yaşadığım ikili ilişkilerde yaşadığım problemler. Öfkelenmem. Bunları söyleyebilirim.”

15 yıldır tedavi gören kadın K-19⁵⁵⁵, nevrotik olmasının birçok nedeninin olduğunu belirtmektedir. Kötü ve sıkıntılı bir hayat yaşaması, genetik, kötü bir evlilik yaşaması ve boşanması, ailevi sıkıntılar, iş hayatındaki başarısızlık ve stres, ülkenin ekonomik durumu, çok sıkıntılar çekmesi, işsiz kalması, ekonomik sorunlar, babasının Allah hakkında olumsuz konuşması, trafik kazası yaşaması, hayatındaki istikrarın bozulması, babasının kendisine kötülük yapması ve sert davranması, annesinin temizlik hastası olması ve kuralcı olması, ailesinin kendisini rezil etmesi ve hep rezil olması gibi nedenler yüzünden nevrotik olduğunu ifade etmektedir:

“Benim kötü hayat tarzım diyebilirim. Kötü ve sıkıntılı bir hayat yaşamam diyebilirim. Genetik de etkili tabii çünkü büyüklerimizde de vardı bu tür rahatsızlıklar. Kötü hayat tarzım var ne yazık ki ondan. Kötü evlilik, ailevi sıkıntılar, iş hayatındaki başarısızlık ve stres, ülkenin ekonomik durumu

⁵⁵⁵ Katılımcı sürekli iyi çocuk eğitimi ve sağlıklı aile vurgusu yapmaktadır. Konu değişse bile bir şekilde bu konuya gelmektedir. Nevrotik olmasının temelinde çocukluk yılları ve sağlıklı olmayan ailede yetişmesiyle açıklanabilir. Bu konuyu takıntılı bir şekilde işlemektedir.

gibi sebepler. Çok sıkıntılar çektim. Uzun süre işsiz kaldım. Bir ara çok borcum vardı ve icralık oldum. Çok sıkıntıların içine girdim çıktım.

Babamın Allah'a inanmaması ve Allah hakkında olumsuz konuşması benim için travmadır. Babam eğer Allah yukarda olsaydı üzerimize pislerdi derdi. Ama babama rağmen ben Allah'a inanıyordum.

Trafik kazası geçirdim. Evliliğim kötü gitti ve boşandım. Ailemin şiddet uygulaması. Babam polis olduğundan dolayı bize sert davranırdı. Silah doğrulturdu. Bundan sonra sakın, istikrarlı bir hayat istiyorum. Hayatımda istikrar bozulduğu zaman rahatsız oluyorum. Hayatımda istikrarı önemsiyorum.

Şuan bana insanların bana kötülük yapacaklarını düşünüyorum. Çünkü babam bana hep kötülük yaptı ondandır. Bir uçak geçse korkuyorum acaba savaş mı çıktı diye. Hangisini anlatayım hocam çocukluğumdan beri hayatım travma.

Eşimden dolayı uyuşturucuya karşı hassasım.

Herkes benimle alay ediyor. Bunların hepsi travma.

Babam içmediği zaman çok iyiydi. İçtiği zaman bir canavara dönüşüyordu tabii. Annem ise temizlik hastası ve diktatör bir kadındı. Annem zor bir insandır. Annemin kesin kuralları vardı. (...) Zaten babam tarafı asker ve polisti. Dolayısıyla çok sert insanlardı. Dedem Albaydı. Biz çok kuralcı sert yetiştik. Şuan bile hala iş yerinde bile tedirginim sanki asker gibi hissediyorum kendimi. Çok stresliydim.

(...) Babam anneme silah çekti. Ablam perdenin arkasına saklandı. Dedemlere yerleştik. Sonra dedemin evini belediye yıktı. Çok zor şartlarda

yaşadık. Dayım hapse girdi. Dedem dayımı kurtarmak için zeytinliklerini sattı. Zor bir hayat geçirdim hepsi travmaydı benim için. Babam vefat edince aylığı bize verildi biraz rahat ettik. Babam, annemi ve beni kaçırmak için tehdit ederdi. O yüzden annem beni hiç evden çıkarmadı. Mesela şuan bisiklete binmeyi bilmiyorum çünkü çocukken hiç dışarda bisiklete bindirmedi annem beni. Parka gidip oynayamadım babam beni kaçıracak diye. Annem beni hiç sallamadı. Babam iki üç kez okula gelirdi ama içkili gelirdi. Beni okulda rezil ederdi. Ben hep rezil oldum. Çocukluğum kötüydü. Sonra kendimi kurtardım. Şuan iyiyiz. İşimiz var sağlığımız var. Annem biraz huzursuzluk çıkarıyor ama olsun.

Çocukken korkuyordum. Babam beni gelip kaçıracak diye teneffüse bile çıkamazdım. Vekaletimiz annemizdeydi. Bir gün babam bizi çağırdı evine gittik. Sonra içki içti ve bize kötülük yapacaktı. Ablamla ben hemen karakola gittik. Polisler bizi annemize teslim ettiler. Eşyalarım orada kaldı. Oyuncaklarım dağıldı ve orada kaldı. Babamdan kaçtık. Korkumdan vücudumun her tarafı zono çıktı. Mesela ben kız çocuğuyum bana silah kullanmayı öğretiyordu. Ben erkek değilim ki ben kızım. Babam suçluları hapse attığı için onların bize zarar vereceğini düşünüyordu. Hangi birini söyleyeyim hocam.

Benim evliliğim çok travmatikti. Evlendikten sonra eşimin başka dine mensup olduğunu öğrendim bekarken söylememişti. Ben Hristiyanım diyordu bana. Maddi sıkıntılarımız vardı. Eşim uyuşturucu kullanıyordu ve onun etkisiyle bana şiddet uyguluyordu. Yine bekarken uyuşturucu kullandığını bilmiyordum benden gizlemiş. Evet, onun hataları çoktu ama bazen benimde hatalarım vardı. Evlilik seni çökertiyorsa boşanman gerek. Dinimizde en sevilmeyen şeydir boşanmak. Din boşanmayı helal ama hoşlanmayan bir şey olarak görüyor. Şuan biraz daha mantıklıyım. Madde bağımlısı iyi çocuk yetiştiremez. Müslüman madde kullanmamalı. Mesela bizim dinlediğimiz müzik bile bizim nasıl davranacağımıza etki ediyor. Arabesk dinlersek içki içebiliriz ama klasik müzik dinlersek ruhumuz

dinlenir. Devlet annelik babalık eğitimi vermeli. Bireylere din eğitimi verilmelidir. Çocuk yetiştirmek için eğitim verilmelidir. Bu eğitimleri hem aileler hem de devlet vermelidir. Bu eğitimler hem teorik hem de uygulamalı olmalıdır. Mesela bekar kişiler evlenmeden önce yurtlarda çalıştırılabilir.”

11 yıldır tedavi gören kadın K-20, nevrotik olmasının nedenini oğlunun genç yaşta vefat etmesiyle yaşadığı travma ile açıklamaktadır.

“Evladımı kaybedince böyle oldum. Çok acı. Çok zor bir şey. Babamı da kaybettim ama bu kadar etkilenmedim. Babam yaşlıydı çünkü. Ama oğlum vefat ettiği zaman yirmi üç yaşındaydı daha gençti. Evlenecekti. O zamanlar Allah’a isyan ettim. Şuan ise ettiğim bu isyanlara tövbe ediyorum hep. Kafayı her şeye takınca doktora gittim. Çocuğum vefat ettikten bir hafta sonra beni ilk olarak psikiyatriste abim götürdü. Sonra psikoloğa gittim. Psikoloğun konuşmalarından etkilendim. Psikiyatristin verdiği ilaçları hep kullandım.

Kendime ve eşime zarar vermekten korkuyorum. Komşularıma ve arkadaşlarıma kırıcı oluyorum. Arkadaşlarım bana çok kırgınsın ve her şeye bağıırıyorsun diyorlar. Bana bir senin başına mı geldi diyorlar. Bu şekilde söylemelerine çok kızıyorum. Yaşadığım olaylardan dolayı geceleri uyanıyorum. Allah kimseye vermesin. O çok zor ve çok acı bir şey. Kimseye zarar vermek istemiyorum ama elimde olan bir şey değil.

Oğlum bir bayram günü kuzenlerini gezdirmeye götürürken kendi aracıyla kaza yaptı ve vefat etti. Yanında üç kişi daha vardı. Onlar yaralandı. Kimisi bacağından kimisi de kolundan yaralandı ama benim oğlum öldü. Onlara bir şey olmadı. İçki içmişler ve emniyet kemeri de takmamışlardı. Oğlum öldü. Oğlum çok iyi bir insandı. Sanayide çalışıyordu. Sanayi kültürü biraz kabadır. Oğlum bu yüzden kabaydı ama çok hatırnaz biriydi. İşten eve geldiğinde daha eve girmeden bana alınacak bir şey var mı derdi. Hiç kimseyi kırmazdı.

Oğlum askerden geldi. Evlilik için hazırlık yapıyorduk. Artık evlenecekti. Ama olmadı. Oğluma damatlık giydirecektim. Genç yaşta damatlığı ile vefat etti. Arabayla kaza yaptığı için arabalardan korkuyorum. Binmek istemiyorum ama mecburum. Eşime araba almamasını söyledim ama aldı. Oğlum bir bayram günü öldü. Onun için bayramları hiç sevmem. On bir yıl oldu. Bayram günü onu damat gibi giydirdim ve öyle vefat etti. Onun cenazesini göstermediler bana. Onun cenazesini bile göremedim onun için çok üzülüyorum. Biz aslında (.....)'danız. Ama kırk beş yıldır işimiz için burada yaşıyoruz. Oğlumun mezarını buraya değil de memleketimize yaptırdım haliyle yakın olmadığımız için her zaman göremiyorum. Onun saatini takıyorum. Onun eşyalarını kullanıyorum. Onun pijamalarını, iç çamaşırlarını giydim. Arkadaşlarını görünce sarılasım geliyor. (Mülakat boyunca gözlerinden yaşlar aktı ancak bunları söylerken daha çok ağladı, daha çok hüzünlendi. Boğazı düğümlendi. Konuşmaya biraz devam edemedik ve ağlamasının geçmesi ve sakinleşmesini uzun süre bekledim).

Oğlum öldü ona düğün yapamadım. Kızım da kaçtı ona da düğün yapamadım. Her ikisinin de mürüvvetini göremedim. Allah hayırlı evlat versin inşallah.

Şimdiki hayatımda mutlu değilim. Çocuğumu kaybettikten sonra mutluluk bulamadım. Zaman geri dönmüyor. Hayat bitti benim için. Yaşasam da zorunluluktan yaşıyorum. Allah'ın almadığı can çıkmıyor. Allah'a inancım olmasaydım intihar ederdim. İntihar etmeye çok niyetlendim ama çok korktum. Kendi canını kendin alamazsın. Şimdi bir kızım iki torunum var.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-21, iki yıldır haftada üç gün diyalize girdiği için depresyona girmesi, hastalığının tedavisinin sonunun olmayışından zorlanması, düşünmekten uykusuz kalması, insanların menfaatçi, ikiyüzlü olması ve dürüst olmamaları, kendi inandığı değerlerle toplumun normlarının çelişmesi gibi nedenlerden dolayı nevroitik olduğunu ifade etmektedir:

“Ben iki yıldır diyaliz hastasıyım. Haftada üç gün diyalize giriyorum.

Hastalığının sebeplerinden biri diyaliz tedavisinden dolayı depresyona girmem. Tedavinin sonunun olmayışını düşünmek beni zorladı. Düşünmekten uykusuz kaldım bu yüzden psikiyatriste geldim. Birçok neden var. Onları da şöyle sıralayabilirim. İnsanların menfaatlerinden başka bir şey düşünmemeleri, sürekli dünyalık menfaatleri düşünmeleri, iki yüzlü olmaları, dürüst olmamaları. Ayrıca gerçekten içi dışı bir insanların azlığı. Bütün bunlarla birlikte kendimi ise olayların dünya ve ahiret boyutunda düşünüyorum ve bazı noktalarda toplumun genelinden ayrı kalıyorum. Benim inandığım değerlerle insanların yaptıkları çelişiyor. Yanlışları toplum yapıyor ben ise insanlardan uzaklaşıyorum. İnsanların inançları kalplerinde değil dillerinde artık. Çevremde inanan insanın azlığı nedeniyle toplum ile uyum problemim ortaya çıkıyor. Bazen insanlara bu yaptığınız yanlış diyorum onlarda benimle alay ediyorlar. İnsanlar artık günlük düşünmüyorlar. Ahireti düşünmüyorlar.

Diyalize girdiğimden depresyona girdim ondan psikiyatriye başvurdum. Hapla düzelmek için geldim. Düşünmekten ve maruz kaldığım olaylar yüzünden psikiyatriye geldim. (...)

2 yıldır tedavi gören kadın K-22, eşinin ailesinin yaklaşımları yüzünden çok üzüldüğünü ve nevrotik olduğunu belirtmektedir. Eşinin ailesinin yaptıklarını içine ata ata nevrotik olduğunu söylemektedir. Ek olarak eşinin annesi ve kız kardeşinin depresyon hastası olduğunu ifade etmektedir:

“Hastalığım benim dünyadaki imtihanım. (Bu soruyu sorduğumda ağlamaklı oldu ama kendini tutamadı. Rahat olmasını söyledim. Kendisine peçete uzattım. Biraz ağladı uzun süre bekledi sonra konuşmaya devam etti.) Eşimin ailesi ile benim ailem on beş yıl küs kaldılar. Babam ve kayınpederim her ikisi de çok sert. Çok inatçılar. Ailem ile eşimin ailesi düğünümde kavga ettiler. (Ağlıyor). Çok kötü bir düğünüm oldu. Babam ben

kızımı istiyorum diyor. Kayınpederim çok sert bağırıp çağırıyor. Eşim beni bırakmıyor. Rezil olduk. Düğün darma duman oldu. Hayatımın zor ve sıkıntılı anları daha düğünümle beraber başladı. Ben ailemi üzecek ya da eşimi üzecek hiçbir şey yapmadım. Duvağımla namusumla gelin oldum. Ben nişanlandım ama eşimin elini evlenene kadar hiç tutmadım. Bu süreçte kendisini de çok az gördüm. Ben hiçbir şey yapmadım ama bunlar geldi başıma. Hayatımda harama bulaşmadım ama bunlar geldi başıma. Ailemin başını öne eğecek bir şey yapmadım. Hala da yapmıyorum. Ne aileme ne de kayıinvalideme küsmedim. Ağladım ağladım sustum. Düğünde iki aile kavga ettiler. Zaten sonraki zamanlarda da aileler hep sorun oldu. Hep beni üzdüler. Sonraki akşam ben rahatsızlandım ve hastanede yattım. Çok şey yaşadım. Kayınpederim beş yıl önce lösemi hastalığından vefat etti. Kayınpederim lösemi olunca babam geçmiş olsuna geldi ve barıştılar ama hiçbir zaman samimi olamadılar. Allah'a isyan etmiyorum. Ama şimdi onları bir arada görünce çok kızıyorum. Çünkü bizi çok üzdüler. Bize çok kötü şeyler yaşattılar. Madem bir araya gelinebiliyormuş o zaman da anlaşsaydınız da ben bunları yaşamasydım diyorum. Ama ben ne kendi aileme ne de eşimin ailesine saygısızlık etmedim. Üzüldüm, ağladım ama onlara belli etmeden yine onlara iyi davrandım. Bizde kandil gecelerinde anne babalara gidilir. Biz hangisine gideceğimiz, nasıl yapacağımız noktasında çok sorun yaşadık. Benim aileme gitsek sorun oldu aynı zaman da eşimin ailesine gitsem yine sorun oldu. Hep böyle sorunlar oldu. Eşim babasından çok korkardı. Eşim biraz sakin ve pasiftir. Dolayısıyla o bir şey diyemeyip sabrediyor ben de ağlayarak sabrediyordum. Bu şekilde yaşaya yaşaya çöktük. Bunları idare ede ede ben de hasta oldum. Eşimin ailesi ve görümcem ile on sene aynı evde yaşadım. On sene bir gün bile eşimle baş başa kahvaltı yapamadım, yemek yiyemedim. Daha doğrusu beraber uyanamadık desem yeri var. Eşimle bir aile olarak, karı koca olarak hiçbir şey yapamadım. Eşimle baş başa ne düğüne gidebildim ne de bir yere çay içmeye gidebildim. Sürekli onlar yanımızda oldu. Sonra kayıinvalidemle alth üstlü oturduk. Yine rahat edemedim çünkü evden çıkarken beni görüyordu ve sürekli nereye gittiğimi, ne yapacağımı soruyordu. Eşimle biz nereye

gidersek hemen peşimize takılıyordu. Zaten hep pencerede beklerdi sanki beni gözlüyordu. Bunları içime ata ata psikolojim bozuldu. Yaşım otuz altı ama sanki seksen altı yaşındaymışım gibi hissediyorum kendimi. (gerçekten de yaşı 45-50 arası gösteriyordu).

Eşimin annesi ve görümcem depresyon hastasıydı. Körle yatan şaşı kalkarmış. Beni de hasta ettiler.

Benden hayır yok artık. Bu saatten sonra hayır gelmez. Sabır çektim ama çöktüm. Anne babaya öf denilmeyecek ama onlar bizi çok üzdü. Olmuyor be hocam. Allah bana yardım etsin. Allah bana sabır versin. Yine de onlara yardım etmeye devam ediyorum. Mesela hala her Cuma akşamı kayınvalidemde yeriz akşam yemeğini hep beraber.

Eşimde çok üzüliyorum ama bir şey diyemiyor ki. Kayınpederim, damadı ve eşim beraber büyük zorluklarla otel yaptılar. Orada içki satıldığı için eşim her gün azap duyuyor. Eşim markette içki satmaz mesela. Ama otelde içki satıldığı için her gün azapta eşim. Eşim otelde içki satmayalım diyor ama damat armut mu satalım diyor. Damat içki satılmasını istiyor. Eşim bu yaptığımız haram diyor ama damat dinlemiyor. Eşim otelden gelen parayı nasıl ayrı hesaplayıp vereceğim de nasıl rahatlayacağım diye düşünene düşünene azap yaşıyor. Ne yapsam da kurtulsam diyor. Şu otele bir şey olsa da yok olsa keşke. Eşim oteli hiç istemiyor ama babası çok sert olduğu için bir şey diyemiyordu. Ben de eşime oteli bağışla diyorum. Şimdi anlamak üzereler eşim oteli bağışlayacak hiçbir karşılık beklemeden.

(Aynı konuyu tekrarlıyor) Çok üzüldüm. Eşimin ailesi çok üzdü. Hiçbir suçum yokken çok üzüldüm. Hatam yok. Beni yok yere üzdükleri için onların da daha sonra üzüldüklerini gördüm. Ama onlar üzüldüğü zaman ben de onlarla bir oturup üzüliyorum. (Gülüyor). Siz beni üzdünüz sizler de üzülmün demedim. Onların üzülmesine sevinmedim. Her şeyin bir günü var. Ben her şeyi Allah'a havale ederim.

Annem babam bizi sıkmadılar. Hiçbir zaman bizi rahatsız etmediler. Hatta annem kızım ben sizi yemeğe davet etmiyorum siz istediğiniz zaman gelin derdi. Bizi mecbur tutmadılar hiç. Ama eşimin ailesi bunu anlamadılar. Eşimin ailesi bizi çok sıkı. Bu sorunlar yüzünden eşimle sürekli kavga ediyordum. Boşanacaktık o aşamaya geldik ama sabrettim. Kaç kez boşanmanın eşiğinden döndüm. Eşimin ailesiyle altlı üstlü oturuyorduk. Sürekli bize karışıyorlardı. Bizimle her yere gelmek isterlerdi ve takılırlardı peşimize. Beni hasta ettiler. Şuan biraz daha rahatım çünkü evlerimiz biraz daha uzak birbirinden.

Ben çekirdek aile taraftarıyım. Ben gencim ve eşimle beraber zaman geçirmek istiyorum. Bir yerlere gitmek istiyorum baş başa ama ailesinden rahat yok ki hemen takılıyorlar peşimize. Ben hiç gelmesinler demiyorum tabii gelecekler ama onlar sürekli her yere bizimle gelmek istiyorlar. Bunun mantığı yok. Aile önemlidir. Bayramlarda, kandillerde gidip geliriz. Zaman zaman da ararız. Ben de gencim bazı şeyleri ben de yaşamak istiyorum. Ama yaşayamıyorum. Ben çok üzüldüm. İnşallah kızım üzülmez. Bunları kızım için düşünüyorum. Rabbim ona sağlık versin. Allah'ına, vatanına hayırlı insan olsun.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-23, nevrotik olmasının nedenini çocukluğunda yaşadıkları olaylarla açıklamaktadır. Ailesi tarafından ilkökul üçüncü sınıfa giderken birisiyle evlendirilmeye çalışılması ama bu durumu kendisinin asla istemediğini ve bu olayı hala unutamadığını, aklından çıkaramadığını belirtmektedir. Nevrotik olmasının diğer nedenlerin ise uzun süre çocuğunun olmaması, eşinin ailesinin kendisine karşı davranışları, eşiyle sorunlar yaşaması, çocuklarının kendisini sinir etmesinin olduğunu söylemektedir:

“Bence hastalığımın sebebi daha önceki soruda anlattığım çocukken yaşadıklarımın kaynaklanıyor. Beynimden hiçbir şey çıkmıyor. Bazen unuttum diyorum yine aklıma geliyor. Yaşadıklarımı bir türlü

unutamıyorum. Yani tamamen aklımdan çıkmıyor. Beni çok etkiledi yaşadıklarım.

Evlendikten sonra altı yıl çocuğum olmadı. Bu süreçte hep tedaviye gittim. Hep çocuğum ne zaman olacak diye düşünüyordum. Köyde insanlar bana sürekli senin çocuğun olmayacakmış diyorlardı. Bu beni çok üzüyor ve yoruyordu. Bu yüzden köyden (....)'a taşındık. O zamanlar her şeyi Allah bilir diyemedim. Eşimden ayrılmak istedim o zamanlar. Benden ayrılışın diye sık sık onunla kavga ettim. Ona çok kötülük ettim. O benden ayrılışın da başkasıyla evlensin de çocuğu olsun diye ona çok kötülük ettim. Ama eşim sağolsun bana çok destek oldu. Bana ben seninle çocuğum olsun diye değil seni sevdiğim için evlendim dedi bana. Bizim için, ailemiz için eşim her şeyi yaptı. Eşimle de sorunlar yaşadım. Bir sorun vardı. Bu sorun nişanlandığımızda başladı ve evliyken de devam etti. Bu sorunu kimseye anlatamadım. Çok hasta oldum. Hastanelerde yattım bu yüzden. Ağladım ama devam ettim. Sorunu yaşadım ama kimseye bir şey anlatamadım. (gözleri doldu dayanamadı ve ağladı.)(Yaşadığı bu olayı bana anlattı ama yazmamı istemedi. Aynı zamanda ses kaydını da kapattık. Bu olay bende kaldı çünkü katılımcı paylaşmamı istemedi) Bu olayı içime attım. Kimseye anlatamadım.

Yine başka bir sebep ise insanların davranışlarıdır. Kayınvalidem ve kayınpederim ile sorunlar yaşadım. Ben haksızlığa katlanamıyorum. Ben haksızlık karşısında ağzımı tutamıyorum. Şuan eşimin ailesi ile iyiyiz. Ben söylenirim ama suçunu bilirler ve ses çıkartmazlar. O kadar şey söyledim ama kayınpederim bana küsmedi. Çoğu zaman o bizi arar nasılsınız diye.

Çocuklarım çok yaramazlar. Beni hiç dinlemiyorlar. Onlara sözümü geçiremiyorum. Çocuklarım da benim gibi agresifler. Laf dinlemiyorlar.

Hastalığım nedeni çocukluğumda yaşadıklarım ve şuan yaşadıklarımıdır.

K-23 nasıl bir ailede nasıl bir çocukluk geçirdiğiyle ilgili şunları söylemişti:

Zor bir çocukluk geçirdim. Bana çocukluğumu yaşatmadılar. Ailem beni ilkokul üçüncü sınıfa giderken birisine sözlediler (nişan öncesi söz kesmek). Çocuk yaşta beni sözlediler. Ama ben istemedim. Hep içime attım. Çok üzüldüm. Hatta çocuk halimle intihar etmeyi bile düşündüm ama Allah'a sığındım. İntihar etmekten korktum. Biliyorum annem babam beni çok seviyorlar. Anne ve babamın bana en büyük kötülükleri bu oldu. Ailem kendilerince benim iyiliğimi istemişlerdi ama aslında bilmeyerek bana kötülük etmişlerdi. Söz kestikleri kişi zaten ailemin akrabasıydı. Beni rahat etsin diye yapmışlardı ama yanlıştı. Benim psikolojim işte o zaman bozuldu. O olay beni çok yıprattı. Dedemin bu durumdan haberi olunca dedem sayesinde bu sorundan kurtuldum. Dedem, ben istemediğim ve üzüldüğüm için sözü iptal etti. Dedem çocuktan daha değerli bir şey yok dedi. Ben de rahatladım. Dedem sayesinde beni rahat bıraktılar. Ama anneannem bana küstü. Benimle bir yıl konuşmadı. Evime gelme dedi. Ben de gitmedim. Çünkü sözlendiğim kişi teyzemin oğluydu. Yani anneannemin diğer torunudur. Bütün bunlar olduğu zaman daha çocuktum. Ben bunları yaşadım. Bu yüzden ben çocuklarıma karışmayacağım. Kimi gelin getirirlerse gelinim deyip kabul edeceğim. Onları yıpratmayacağım. (İçini çeke çeke ağlıyor. Haliyle selpak mendil uzatıyorum ve sabırla dinliyorum)

En güzel yıllarımı dertleri içime ata ata geçirdim. Bu benim içimdeki en büyük yaradır. Eşimle görücü usulü evlendik. Eşimle nişanlandıktan tam bir yıl sonra arkadaş olarak görüşmeye başladık. Sonra evlendik. Eşimle çok mutluyum. Eşimden memnunum. Görücü usulü evlendik ama eşimi sevdim. Onunla da ara sıra sorunlar yaşadık tabii ama onu sevdim. İyi ki onunla evlenmişim. Hayattaki en büyük şansım en büyük mutluluğum eşimdir. Çocuklarımin iyi olmalarını istiyorum. Çocuklarımin iyiliklerini istiyorum ama beni takmıyorlar. Beni dinlemiyorlar. Beni bağırtıyorlar. Bir şey olduğunda onlara yapmamaları gerektiğini söylediğimde tamam diyorlar ama çok geçmeden yine yapıyorlar. Beni hiç dinlemiyorlar. Onlara sürekli

bağırıyorum. Geçen gün beni yine çok üzdü oğlum. Ben de beni öldüreceksiniz dedim. Eğer beni üzerseniz bensiz kalırsınız dedim. O da ağladı ve anne sen öliürsen bize ne olacak dedi. Çok duygusal bir çocuk. La havle sabır çekiyorum. La havle sabır diyorum. Ben böyle söyleyince çocuklar yüzüme bakıyor ve yine ne yaptık diyorlar.

Doktora geliyorum. Kendi kendimi yönetemediğim için doktora geliyorum.

Okumak için kitap aldım. Doğan Cüceloğlu'nun kitaplarını aldım. "Bağırmayan Anneler" diye bir kitap aldım okuyorum. Kitap okurken iyi ama işte uygulamada öyle olmuyor. Çocuğum bizi hiç dinlemiyor. Çocuk ne beni ne de babasını dinliyor. Ergenliğe girdiğinde bizi hiç dinlemez. İstemediğim kötü çocukları arkadaş ediniyor. Okuldan gelince bazen eve bile hiç uğramadan arkadaşlarının yanına gidiyor. Akşam oluyor hala eve gelmiyor. Telefonundan arıyorum nerde olduğunu öğrenmek için ama bilerek telefonlarımı açmıyor. Sonra kızıyorum tartışma yaşıyoruz. Doktora başladığımdan beri kendimi tutmaya çalışıyorum ama beni çıldırıyor. Oğlum bana yardımcı olun diyorum. Bak size kızmamak için doktora gidiyorum, ilaç kullanıyorum, kitap alıp okuyorum diyorum. Tamam anne diyorlar, ağlıyorlar ama sonra yine aynısını gene yapıyorlar. Kaç kez öğretmeniyle konuşmaya gittim başka neler yapabilirim diye. Onu spora gönderiyorum. Keşke çocuk da anlasa."

3 aydır tedavi gören erkek K-24, çocukken babasının annesini keserek öldürmesi ve annesinin ölü halini görmesi gibi travmatik bir olay yaşaması yüzünden nevrotik olduğunu ifade etmektedir. Çocukluğunun çok zor geçtiğini, çok sıkıntılar çektiğini de eklemektedir:

"Bence Annemi babamın keserek öldürmesi ve ben annemin o başı kesik halini görmemdir. Bu benim dengemi kaçırdı. Beni hasta etti. Çok sinirliyim. Bu sinirle insanları çok kırıyorum. Bazen kızılmayacak olaya bile kızıyorum. Olduk olmadık her şeye kızıyorum. Çocukluğum çok zor geçti.

Çok sıkıntılar çektim. Normalde sakin bir insanım. Ama sinirlendiğim zaman herkes benden kaçıyor, uzaklaşıyor.

Geçen gün oğlumla kavga ettik. Birbirimize girdik. Demirle vurdu bana. Kafama iki tane yumruk vurdu. Bir çocuk babasına nasıl el kaldırır. Büyük kavga ettik. (olayı çok anlatmak istemedi ve çok sinirli bakışlarla anlattı. Ve kısa olarak bahsetti sonra sessizlik oldu ve olayı tam anlatmadan kısa bahsedip geçti.) Hanımla da kavga ediyorum. Hep beni haksız buluyor. Oğlum haklı buluyor sürekli. Bu olaydan sonra kızım beni psikiyatriye yönlendirdi. Kendimin sağlıklı olmam ve çevremi kırmamak için geldim doktora.”

K-24, Nasıl bir çocukluk ve nasıl bir ailede büyüdüğünü anlatırken şunları söylemişti:

“1970 yılında (...)’de doğdum. Yokluk içinde yaşadım. Babam hayvancılık yapıyordu. İlkokul mezunuyum. Çocukluktan itibaren çalışıyorum. Askere gitmeden önce nişanlandım. Abim de eşimin ablasına nişanlıydı. Ama onlar ben askerdeyken ayrıldılar. Hatta babam ben askerdeyken nişanlımla beni de ayırmış. Askerden gelince eşimi kaçırdım ve evlendim. İki çocuğum var. Bir kız bir erkek. Sonra köye fabrika kuruldu uzun yıllar orada çalıştım. Fabrika kapandıktan sonra tekrar hayvancılık ve çiftçiliğe devam ettim. Çocuklarımın ikisini de üniversitede okuttum. Kızım öğretmen ama ücretli çalışıyor. Evli ve üç çocuğu var. Oğlum orman bölümünü okudu ama yeterli puanı alamadığı için atanamadı. Gelinim de ücretli öğretmenlik yapıyor.

Annem ve babam vefat etti. Benim altı kardeşim var. Garibandık. Ayakkabım ya olurdu ya olmazdı. Babam da yoktu. Zor çocukluk geçirdim. Annem babam iyiydi ama sonradan babamda psikolojik sorun ortaya çıktı. Babam bir yere çıkmazdı, insanların içine çıkmazdı. İnsanlardan kaçardı. Çalışmazdı. Hiçbir iş yapmazdı. 2005 yılında bir gün babamla annem kavga etmişler. Babam kendisine hakim olamayarak annemi bıçakla keserek öldürmüştü. Annemi boynundan kesik olarak gördüm. Hala gözümün önünde

unutamıyorum. Sinirlerim bozuldu. Dengem kaçtı. Bunları doktora bile anlatmadım. (Boğazı düğümleniyor ve gözleri doluyor. Haliyle ben de etkileniyorum ama konuşmaya devam etti). Kaç yıldır bu olay içimde. Doktora gelecektim yıllardır erteledim. Geçenlerde oğlumla bir olay yaşadım. Bu olay üzerine kızım doktora randevu aldı ve doktora gelmemi istedi. Ben insanları, etrafımdakileri kırmak istemiyorum. Kimseye bağırarak istemiyorum. Kendimi ezik hissediyorum. Bendeki eziklik buradan geliyor. Babam annemi öldürdüğü için halk da bize deli dedi. Delinin çocuğu dediler. İnsanlarla sorun yaşıyorsam bu yüzdendir. Kimsenin namusuna bakmam. Dindarız madem neden bir sürü kötülük yapıyorlar. Namussuzluk yapıyorlar. Bunlara çok kızıyorum. Mesela denizde kadın erkek açık bir şekilde yüzyüyorlar. Madem kadın ve erkelerin denizde yüzdüğü yerler farklı olsun. Çok kızıyorum.”

3 yıldır tedavi gören kadın K-25, nevrotik olmasının nedenlerini çok sinirli olması, çocukken yaşadıkları, hayat şartları, evlilik ve boşanmasındaki yaşadığı sorunlar ile açıklamaktadır:

“Çok sinirliyim. Çok sinirleniyorum. Mutluluğumu da öfkemi de çok uç noktalarda yaşıyorum. (Gerçekten de değişken bir ruh hali var. Bazen hızlı bir şekilde kızginken bazen de mutlu görünüyor ama çok çabuk değişken). Sinirlendiğimde ejderha gibi oluyorum. Hatta evde çocuklar taklidimi yapıyorlar. Gözlerim sanki yerlerinden fırlayacakmış gibi oluyor. Bağırıp çağırıyorum. (kendisi de gözlerini çıkartarak nasıl bir yüz ifadesine büründüğünü bana da gösteriyor. Sonra gülüyor).

Tabii bunda yaşamış olduğum birçok sorun etkili. Çocukken yaşadıklarım. Evlendim, boşandım ve tekrar evlendim. Hayat şartları.” (Ayrıntılı bahsetmedi. Bu kadar kısa ve öz anlattı. Hastane personeli olduğundan zamanı az olduğu için belki de ya da anlatmak istemedi bilemiyorum.

6 aydır tedavi gören erkek K-26, nevrotik olmasının nedenini covid zamanında yaşamış olduğu değişiklikler ve düzeninin bozulması ile açıklamaktadır. Corona zamanında okulların açılıp kapanması, alışılmış hayatının bozulması, çok sıkıntılar çekmesi, akademik konuda stres yaşaması, motivasyonunu kaybetmesi ve bunlar yüzünden depresyona girmesiyle açıklamaktadır:

“Ben üniversite hayatıma pandemi olduğu yıl başladım. Üniversiteye başladım. Tek başıma evde kalıyordum. Ailemden bağımsız başka ilde bir yaşamım vardı. Düzenli bir hayatım vardı. Güzel bir hayatım vardı. Derslerime zamanında giderdim. Sınavlarımda iyiydi. Arkadaşlarıma, okuluma alışmıştım. Düzenli bir hayatım varken birden covid ortaya çıktı. Pandemi ortaya çıktı. Sonrının ülkenin kapandı. Çok zor şartlar geçirdik ve benim düzenim dağıldı. Bütün hayatım alt üst oldu. Derslere ara verildi. Sonra uzaktan oldu derken ben koptum. Motivemi kaybettim. Toparlayamadım. Not ortalamam üç seksenlerden bir seksenlere düştü. Hala da toparlayamadım. İşte okulumu bitirmeye çalışıyorum. Pandemi hafifleyince ilk bizim okul geçti yüz yüze eğitime ama ben yine buna da alışamadım. Evden bizi yurda aldılar. Üç kişi aynı odayı kullandık. Elli kişi aynı tuvaleti aynı yemekhaneyi kullandık. Çok sıkıntılar çektim. Eski konforumu kaybettim. Hani yeni yaşama alışmak dediler ya işte ben alışamadım. Korona olmadım ama çok etkilendim. Okulların bir açılıp bir kapanması, ülkenin durumu beni etkiledi. Üstüne akademik stres de etkiledi. Okulların kapalı olduğu zaman evde ders yoktu sonra birden okulları açınca derse başladık. Beni depresyona soktu bu durum. Motivasyonumu kaybettim. Bazen çok uyuyorum bazen hiç uyuyamıyorum. Bazen çok yemek yiyorum bazen de günlerce yiyemiyorum. Bu sorunlarla baktım baş edemiyorum doktora geldim. Tıbbi yardım aldım ve faydasını da gördüm.”

5 yıldır tedavi gören erkek K-27, nevrotik olmasının nedenini ailevi sebepler diye belirtmektedir. Alkol almasıyla, eşiyle ve akrabalarıyla tartışmasıyla açıklamaktadır:

“Hasta olmamın nedeni ailevi sebepler. Eşimden bahsettim az önce. Onunla tartışmamızdan, onun ve benim ailemizdeki bazı akrabalarından bahsettim. Yani ailevi nedenlerden dolayı böyle oldu. Çok alkol alıyordum. İçip içip eşime sarıyordum. Eşim benim yaptıklarımın usandı ve bana hadi yallah yedi. Beni bırakıp gitti. Resmi olarak boşanmadık ama altı yıldır ayrıyız. Ayrı yaşıyoruz. Ama resmi olarak ayrılacağım belki o da başkasıyla evlenir. Böyle olunca ben de o da evlenemiyor. Hep benden kaynaklandı. Sorunlu olan bendim. Eşimde bir sorun yoktu. Başlarda ufak ufak tartışmalar yapardık. Tartışırđık ve çok uzatmazdık hemen barışırđık. Sonra bir ay, bir yıl derken bu böyle devam etti. Ve bir gün büyük kavga ettik. Eşimde eşyalarını toplayıp gitti. Gitme diyemedim. Yanımda toplardı eşyalarını ama gitme demedim. Gidene ne yapabilirim.

İlk zamanlar ben de çok kuruntu vardı. Kendi akrabalarımın ve eşimin akrabaları tarafından dört kişiyi öldürecekdim. Kendi kendimi kuruyordum. Hepsini öldürecekdim. Aile tartışmaları yüzünden. İyi ki de öldürmemişim yoksa şimdi hapiste yatıyor olacaktım. Hayatımı karartacaktım. Alkolü bırakmıştım sonra kızgınlıkla tekrar başladım. Kafam takıldı mı içiyorum. Ama şimdi tekrar bıraktım alkolü. Üç dört gündür içmiyorum. İnşallah tekrar başlamam. Aynı zamanda sağlığını düşünmek zorundayım. Hep hap kullanıp hem de alkol almak sağlık için iyi değıl.”

6 yıldır tedavi gören erkek K-28, geçim derdi, ailevi nedenler, fakirlik, hayat şartları, babasının alkol kullanması ve bunaltması, uyuşturucu madde kullanması gibi nedenlerin nevroitik olmasına sebep olduğunu belirtmektedir:

“Geçim derdi. Anlattığım gibi ailemin böyle olması. Fakirlik. Hayat şartları. Babam alkol alırdı ve bunaltırdı. Babam çok alkol alırdı. Ölmesine yakın bırakmıştı. Uyuşturucu madde kullanmam. Bunlar benim hasta olmama neden oldu.”

K-28 kedisinden ve ailesinden bahsederken şunlardan bahsetmişti:

“2012 yılında babam rahmetli oldu. Annem ile beraber yalnız kaldık. Sonra annemin bir arkadaşının yanına taşındı. Onun oğlu uyuşturucu madde bağımlısıydı. Beni maddeye alıştırdı. Uyuşturucu madde kullanmaya başladım. Bu batağa düştüm. Bu madde başka bir ilden geliyordu. Sonra ben o ile gidip gelmeye başladım. Sonra orada kalmaya başladım. Sokaklarda yattım. Annem bu arada dört sene sığınma evinde kaldı. Devletimiz sahip çıktı. Annem beni kurtarmaya çalıştı. Uyuşturucu madde bağımlılığından kurtulmak için annem ve halam beni hastaneye yatırdılar. Sonra hastaneden kaçtım yine başladım. Yine yattım hastaneye tedavi oldum ama sonra tekrar başladım. Bu birkaç kez devam etti. Sonra psikiyatriye başladım. Şuan kullanmıyorum. Psikiyatride tedavime devam ediyorum. Altı yıldır kullanmıyorum. Altı yıldır psikiyatriye devam ediyorum. Ama yaşadıklarımın etkisi psikolojik olarak beni çok yıprattı. Çok sıkıntılar çektim. Aynı zamanda anemi hastasıyım.

Ben iki yaşlarındaydım. İnsan normalde bu yaşta bir şeyi hatırlamaz ama ben dün gibi hatırlıyorum. Çok kötü bir olaydı. Babam gece annem ise gündüz çalışırdı. Pek aile gibi değildi desem doğru olur. Oyuncak plastik arabam kırılmıştı. Babam da sigara içerdi. Çakmakla benim arabamı ısıtıp yapıştırdı. Sonra gidip yattı. Uykusuz zaten yorgundu babam. Arabam bir daha kırıldı. Ben de çakmakla kendim arabamı tamir etmeye çalıştım babamdan gördüğüm gibi ama evi yaktım. Ben alevlerin ortasında kaldım. Bayılmışım. Babam beni kurtardı. Az kalsın yanıyordum. Bunu hiç unutamıyorum.”

10 yıldır tedavi gören erkek K-29, nevroitik olmasının birçok nedeninin olduğunu belirtmektedir. Bu sebeplerin ekonomik sorunlar, karasızlık, korku, kaygı ve stres olduğunu açıklamaktadır:

“Hastalığımın birçok nedeni var. Ekonomik sorunlar diyebilirim bir tanesine. Karar vermede sorun yaşıyordum. Bir iş için bu şöyle olsun derdim az sonra ise böyle olsun derdim. Bu kararsızlık beni çok yordu.

Çalışmamı bile engelledi. Çocuklarımı, işimi ihmal ediyordu. Yaptığım işe arar verdi. Bu durum bana rahatsızlık verdi. Uyku düzenim bozuldu. Sosyal hayattaki insanlarla ilişkilerimde bozulmalar oldu. Rahat uyuyamayınca da ertesi gün hiç iyi geçmiyordu. Korku, kaygı oldu. Psikiyatriğe ilk olarak 2012 (10 yıl önce) yılında geldim. Bu on sene boyunca sürekli gelmedim doktora. Bazen geldim bazen de ara verdim. İlaçlarımı ve tedavimi bırakınca hastalığım tekrar ortaya çıkıyordu. Doktora o zaman tekrar geliyordum. Aşırı zayıflamıştım. Şuan biraz kilo aldım.(Göbeğini göstererek. Ancak eski halini bilmiyorum ama kilo almış gibi değildi yani hala zayıftı). Rüyamda korktum. Rüya görüyorum. Rüyamda korkuyorum ama neden korktuğumu bilmiyorum. Hem rüyamda hem de dışardan duyulacak şekilde bağıırıyordum. Karabasan gibiydi. Kilo kaybı yaşadım. İştahsızlık yaşadım. Bir ara hiçbir şey yiyemiyordum. Şuan biraz daha iyiyim.

Bende de sedef hastalığı var. (Kollarını gösteriyor. Sedef hastalığı bütün vücudunu sarmış). Sedef hastalığı stres ve kaygıdan oluştu.”

6 yıldır tedavi gören kadın K-30, nevrotik olmasının nedenini çocukluk yıllarında yaşadıklarına bağlamaktadır. Babası kendisi çok küçükken vefat ettiğini, babasını hiç tanımadığını ancak babasının çok sinirli biri olduğunu, çabuk parladığını ama tedavi olmadığını ifade etmektedir. Anneannesinin depresyon, panik atak, temizlik, titizlik hastası olduğunu ve yıllarca psikiyatride tedavi gördüğünü belirtmektedir. Anneannesinin çok kuralcı, sürekli eleştiren, yalnız kalmayı seven, erkenden ışıkları kapattıran ve eve gelenleri kovalayan biri olduğunu ifade etmektedir. Çok sıkıntılı bir çocukluk geçirdiğini, babasızlığını her daim hissettiğini, okulda babasıyla ilgili soru sorulmasını istemediğini, okul kayıt ve mezuniyet dönemlerinde babasızlığını hissettiğini belirtmektedir. Aynı zamanda nevrotik olmasında genetiğinin de etkili olduğunu açıklamaktadır. Şuan sevdiklerini kaybetmekten korktuğunu ifade etmektedir:

“Şuan ki hastalığın nedeni sohbetin başında anlattığım gibi çocukluk yıllarımdaki yaşadıklarımıdır. Sanırım genetik durumda etkili. Şuan da

sevdiklerimi kaybetmekten ve onların başına kötü bir gelmesinden korkuyorum. Bence hastalığım nedeni bunlar.”

K-30, kendisi hakkında bilgi verirken şunları söylemiştir:

“(…) ilçesinin (…) köyünde 1991 yılında doğdum. Evliyim ve bir oğlum var. Annem sağ ama babam ben üç yaşındayken vefat etmiş. İki kardeşiz. Bir de ablam var o da evli. Onun da bir oğlu var. İlkokulu köyde okuduktan sonra (…) ilçesine taşındık. Ortaokul ve liseyi taşındığımız ilçede okudum. Öğretmenim ama atanamadım. Benim için çok zor günler geçti. Küçüklüğümden itibaren hep sıkıntılı hayatım oldu. Şuan iyi ama yine de huzursuz ve mutsuzum. Bilmiyorum huzursuzum.

Ben babamı hiç tanımadım çünkü ben çok küçükken vefat etmiş. Babam çok sinirliymiş hatta sinirlendiğinde ne yapacağını bilmeyecek kadar. Annem çok sabırlı olduğu için bu durumu idare etmiş. O dönem tedavi olmamış ama etrafındakileri çok yıpratmış. Anneannem, babam vefat edince bizimle yaşamaya başladı. Anneannem depresyon, panik atan ve temizlik, titizlik hastasıydı. Yıllarca psikiyatrik tedavi gördü. Çok kuralcı, sürekli eleştiren ve yalnız kalmayı seven biriydi. Akşam olduğunda erkenden ışıkları kapattırırdı. Sonra eve gelen arkadaşlarımı kovalardı. Eve kimseyi sokmazdı. Bende de şuan takıntı var. Anneannemden kalma diye yorumluyorum bu durumu.

Babam çabuk parlarmış ama annem duruma sessiz kaldığı için evlilikleri devam etmiş. Annem bana hem annelik hem de babalık yaptı.”

Katılımcıların kendilerine göre nevrotik olmalarının nedenlerine verdikleri cevaplar gruplandırıldığında 96 kodun 15 başlık altında toplandığı görülmektedir. Katılımcıların kendilerine göre nevrotik bozukluk olmalarının nedenleriyle ilgili sıklık tablosu Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21: Katılımcıların Kendilerine Göre Nevrotik Olmalarının Nedenleriyle İlgili İfadeler

	f
Ailevi Nedenler	17
Kendisinde ve Ailesinde Fiziksel ve Ruhsal Hastalıkların Olması	11
Öfke/Stres/ Kaygı/Korku	10
Çocukken Yaşadığı Travmalar	7
Günlük Sıkıntılar	7
İnsanların Olumsuz Tutumu ve İnsanlarla Olumsuz İletişim	7
Ekonomik Sıkıntılar	7
Takıntı/Çok Düşünme	6
Kalıtım	5
Yakınlarını Kaybetmek (Ölüm)	5
Çocukluğundaki Olumsuz Anne Baba Tutumları	5
Eksik veya Yanlış Dini Bilgi ve Yaşantı	3
İçinde Bulunduğu Şartlara Uyum Sağlayamamak	3
Karşılaştığı Problemlere Çözüm Üretememek	2
Bastırılmış Duygular	1

Katılımcıların kendilerine göre nevroitik olmasının nedenleriyle ilgili ifadeler şekil 18’de gösterilmiştir.

Şekil 18: Katılımcıların Kendilerine Göre Nevrotik Olmalarının Nedenleriyle İlgili İfadeler



Tablo 21'deki bulgulara göre katılımcıların kendilerine göre nevroitik olmalarının nedenleri olarak, ailevi, kendisinde ve ailesinde fiziksel ve ruhsal hastalıkların olması, öfke/stres/ kaygı/korku, çocukken yaşadığı travmalar, günlük sıkıntılar, ekonomik sıkıntılar, takıntı/çok düşünme, kalıtım, yakınlarını kaybetme, çocukluğundaki olumsuz anne baba tutumları, eksik veya yanlış dini bilgi ve yaşantı, içinde bulunduğu şartlara uyum sağlayamamak, karşılaştığı problemlere çözüm üretememek ve bastırılmış duygular belirtildiği görülmektedir. En sık kodlamanın olduğu maddelere baktığımızda nevroitik olma nedenlerinden en çok etkili olanlar, ailevi problemler, hastalıklar, öfke, kayı, korku, stres, çocuklukta yaşanan travmalar, ekonomik sıkıntılar ve günlük sıkıntılar sayılabilir.

Literatüre bakıldığında nevroitik olma nedenleri arasında, çocukluk dönemlerinden bu güne kadar geçen travmatik olaylar, anlamsızlık duyguları ve yalnızlık, çevredeki ani değişimler, sosyal güvensiz, kişiler arası ilişkiler, suçluluk duyguları yaratan çatışmalar, stresler, erken dönemde anne ile olan ilişkilerin bozulması veya anneden ayrılmak, boşanmalar ve kalıtım sayılabilir. Kısaca nevroitikliğin oluşmasında hem genetik hem de çevresel faktörlerin etkisi vardır.⁵⁵⁶ Bireylerin nevroitik olma nedenleriyle ilgili bulgularımız ile literatür örtüşmektedir.

6.2. Katılımcıların Kendilerini İfade Ettikleri Olumsuz Duygular ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Freud, nevroz belirtilerinin ruhsal yaşamı olumsuz etkilediğini ifade etmektedir.⁵⁵⁷ Bireyin ruhsal ve psikolojik yaşamını etkileyen nevroitik belirtilerin neler olduğunu bilmek farkındalık açısından önemlidir. Katılımcılara nevroitik belirtiler ve olumsuz duygular ile ilgili herhangi bir soru sorulmadığı halde analizde böyle bir kod ortaya çıkmıştır. Katılımcılar mülakatlar esnasında psikolojik ve ruhsal hallerinden de bahsetmişlerdir. Süreçte katılımcılarda görülen olumsuz duygular ilgili bilgiler çalışmamıza dâhil edilmiştir.

15 yıldır tedavi gören erkek K-6'da üzüntü, hüznün ve morali bozulmak gibi ruhsal hallerin görülmektedir:

“Daha önceki yıllarda bana bir üzüntü hali geldi nasıl söylesem. Ben bunu geçirmek için bir dua okudum bir kitaptan ve o duanın faydasını gördüm. Hala da bir hüznün olduğunda o kitaptaki o duayı açıp okurum. Morali bozulduğu zaman, üzüntü çöktüğü zaman bu duayı okurdum iyileşirdim.

(...) Kendimi yalnız hissediyorum. (...)”

⁵⁵⁶ Kozacıoğlu - Gördür, “Ruh Hastalıkları”, 104-105; Uysal, *Geleneksellik-Çağdaşlık Bağlamında Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*, 147.

⁵⁵⁷ Freud, *Psikanalize Giriş-2 Nevrozlar*, 207.

10 aydır tedavi gören erkek K-7, anne, babası, kardeşi ve akrabalarıyla tartıştığını, konuşmadığını, görüşmediğini, samimi olmadığını ve ilişkisini kestiğini belirtmektedir. İş arkadaşlarını hiç sevmediğini hatta bazı insanlara bela okuduğunu ve öfke duyduğunu, bastırılmış duygularının olduğunu ifade etmektedir. Bunlarla birlikte kafasına çok taktığını belirtmektedir:

“(....) Annem babam ile samimi değilim. İki kardeşiz. İkimizde erkeğiz. Ben büyüğüm. Kardeşimle konuşmuyorum. Çalıştığım kurumdaki insanları, amirlerimi sürekli kendi çıkarlarına göre davrandıkları için hiç sevmiyorum.

Annem babam ile tartışıyorum. Onlarla konuşmuyorum. Akrabalarım ile samimi değilim ve onlarla görüşmüyorum. Akrabalarım ile ilişkiyi kestim. Bunların hepsi günah olarak yeter bana.

(...) kafaya çok taktığımdan oluyor. Ancak ilaç kullanınca rahatlıyorum. Kafamdan takıntımı siliyor.

Erken yaşta yani on sekiz yaşında imam olduğumdan dolayı çok bastırılmış duygum var. Çünkü gençliğimi yaşayamadım. Kendi yaşlıtlarımla zaman geçireceğim bir zamanda yaşlıların arasında durdum. Dedem yaşındaki insanların bulunduğu ortamlarda bulundum hep.

(...) Allah belasını versin diyorum böyle insanlara. Bela okuyorum yani. Öfke duyuyorum. Sinir oluyorum. Dindar olup da hak yiyen, çıkar gözetenlere öfke duyuyorum.”

5 yıldır tedavi gören kadın K-8, gülerken birden hüzünlenecek ani duygu değişimleri göstermektedir. Sevdiği insanları takıntılı sevdiğini, bazı olaylar için uzun süre çok üzülüğünü, mutsuz olduğunu, bunalım ve depresyonda olduğunu, kendisini nankör ve

günahkar hissettiğini, bir şeye kendini veremediğini, ruhsal bunalım yaşadığını ifade etmektedir:

“30 Ağustos 1978 tarihinde (...)’da doğdum. Ailemin tek çocuğuyum. Başka kardeşim yok. Hay! doğmasaydım. Şu aralar olmasaydım iyiydi.(Gülüyor) Onu kırıyorum bunu kırıyorum.(Birden duygusallaşılıyor) Annem vergi dairesinde memurdu.

Şuan sevdiğim insanları takıntılı seviyorum. Mesela birisine aşık olsam adam beni dövse, kovsa yine de seviyorum. Bana bunları yapıyor deyip hayatımdan çıkartamıyorum. Bence bunlar anne sevgisi eksikliğinden geliyor. Sevdiğim insan bana öl dese öleceğim sanki o derece.

(...) Bu olaya çok üzülüyorum.

Bazen inançla ilgili gelgitler yaşıyorum. Yani hiçbir zaman inançsız olmadım ama bazen Allah’ım neden ben bunları yaşıyorum diye isyan ediyorum. Allah var madem ben bunları neden yaşıyorum. İçten dua edemiyorum. Çünkü düzelmeyecek biliyorum. Sorunlu ayrıldım eşimden ancak şimdi döndüm evime ama mutsuzum. Eskisi gibi evliliğim hayatım.

(...) Ama şuan bunalımlardayım şuan öyle hissetmiyorum.

(...) Bu arada doktor depresyonda olduğumu söyledi. Bu arada günah işleyeceğim aklıma geliyor. Gece yattığım zaman dua ediyorum. Boşanmam hataydı diye düşünüyorum. Eşim iyiydi bana karşı fedakarlıkları olan bir adamdı. Boşandığım için kendimi nankör ve günahkar hissediyorum. Böyle mutsuz edince hemen dua etmeye başlıyorum. Eşıme döneceğim. Dönmesem diye düşününce bunu bana şeytan söyletiyor diye dua ediyorum. Ve o sesi susturmaya çalışıyorum.

Hastalık zaten insanı dinden uzaklaştırıyor bence. Yani herkes gibi normal olmamak ve bir sıkıntı yaşıyor olmak dinden uzaklaştırıyor çünkü bunalıyorsun ve onu içinden atmak istiyorsun yani dua etmek istiyorsun kendini veremiyorsun dini yaşamaya olmuyor yani.

Belki dini inancım zayıf olduğu için psikiyatrik hastalık yaşıyorum, ruhsal bunalım yaşıyorum.(...)”

2 yıldır tedavi gören erkek K-10, kaygılı olduğunu ve kaygılarının da zaman, yer ve kişilerin değişmesine alışamadığından kaynaklandığını belirtmektedir. Çocukken yaşadığı bir kazayı hiç unutamadığını da ifade etmektedir. Namazlarını kılmadığı zaman huzursuzluk ve suçluluk duyduğunu, sıkıntısını gidermesi için Allah’a dua ettiğini belirtmektedir:

“Hastalığımın nedeni kaygılanmamdır. Kaygılarım ise zaman, yer ve kişilerin yer değiştirmesinden kaynaklanıyor. Örneğin, üniversiteye alışmışım, ortamım arkadaşlarım vardı ama şimdi yalnız gibiyim.

Çocukken okulda trafik kazası geçirmiştım. Bu kazayı hiç unutamıyorum.

Hastalığımın nedeni din değildir ama dini tam yaşayamadığım için olabilir. Namazlarımı tam kılamıyorum, düzenli olmuyor. Bunları yapmadığım için beni huzursuz edip bilinçaltında benim kaygılanmama neden olabilir. Düzenli ve tam şekilde namazlarımı kılsam belki de rahatlayacağım. Bu durumum kendimden kaynaklanıyor.

Namazımı düzenli ve tam kılamadığım zaman da huzursuzluk hissediyorum ve suçluluk duyuyorum.

(...) Sıkıntımı üzerimden alması için Allah’a dua ediyorum”

3 yıldır tedavi gören kadın K-11, eşinin kaza geçirmesiyle birlikte eşine ve kızına bir şey olacağı endişesi taşıdığını, sürekli düşündüğünü, onların öleceğini düşünerek sürekli kaygılandığını, vesveseye kapıldığını, çaresizlik yaşadığını ve bazı olaylarda pişmanlık duyduğunu ifade etmektedir:

“Ben yeni doğum yapmıştım, kızım daha 17 günlüktü. O gece 02.00 civarında telefon çaldı, arayan eşimdi hemen telefonu açtım. Bana, ‘ben kaza yaptım bana çekici çağırır mısın’ dedi. O esnada kızımı emziriyordum ve onu kucağımdan atmışım, şok oldum panik oldum. Benim eşim demirci. Eşim çatıya çıkıp düşerse ve ölürse kızım babasız kalırsa diye sürekli düşünüyordum. Her ambulans sesi duyunca eşimi arardım ve eşimin sesini duyunca rahatlardım. Sürekli gitme, yapma diyordum eşime. Gidersen şöyle olur böyle olur diye baskı yapıyordum eşime. Bu da aile içi huzursuzluğa neden oldu. Hem kızımın hem de eşimin üzerinde düşünmeye başladım. Sürekli bende vesvese oluyordu ya kızım ölürse ya eşim ölürse diye.

(...) Bu yüzden pişmanlık duyuyorum. (...)

(...) Çaresizlik hissettim. (...)”

2 yıldır tedavi gören kadın K-12, kendisine ve zayıflığına kızdığını, bazen okuyacağı duayı unuttuğunu, beyninin hasta olduğunu, üzüldüğünü, neden ben diyerek isyan ettiğini ve intihar etmek istediğini ama inancından dolayı etmediğini belirtmektedir:

“İlaca bağımlı kalmamak için namaz ve Kur’an ile hastalığımın kurtulmak için mücadele verdim ve beni daha iyi ettiğini gördüm. Neden namazımı kılmaya devam edemiyorum. Neden kılamıyorum. Kendime çok kızıyorum. İçimdeki zayıflığa çok kızıyorum. Eksikliklerimiz çok maalesef. Allah bir an önce sağlık versin ve dini daha çok sevelim.

Aslında her şeyin sebebi tam anlamıyla dinimizi bilmediğimizden kaynaklanıyor. Dini bilgimiz çocukluğumuzdan beri eksik. Bazen ne dua edeceğimi unutuyorum. Namaz kılarken bazen namaz dualarımı unutuyorum. Allah'tan sen isteki Allah sana versin. Bunu psikolojik sorunlarıma bağlıyorum. Ama baba desteği de çok güzel. Babam her zaman destek oldu. Sağolsun.

Boşandığıma bağlıyorum. Daha metanetli, daha güçlü dini yaşantıya sahip olsaydım dinim ile hastalığımı yenebilirdim. Ailemin en iyi kızıydım. Neden bunları yaşadım neden böyle oldu diyordum.

Boşanmadan önce çok fazla dua ederdim. İhlas, Fatıha ve Ayetel Kürsiyi okuyup yatarım. Boşandıktan sonra hastalığım nedeniyle, beynimin hastalanması nedeniyle ne yapacağımı bilemedim. Üzüldüm. Çünkü isyan etmeye başladım. Allah'ım neden ben dedim. Otuz üç yıllık evliliğim bitti. Kendimi toparlamam uzun sürdü. Toparlandım ama yine de kafamda bir şeyler eksik. Belki de bu benim zayıflığımdan kaynaklanıyor.

Boşandıktan sonra intihar etmeyi düşündüm. Oğlumun babasını başka bir kadınla olduğunu öğrendiğim zaman ve fotoğraflarını o kadınla gördüğüm gün intihar etmeyi düşündüm. O gün çok kötü oldum. Allah'a olan inancımın ve bağlılığımdan dolayı intiharın ne kadar çok büyük günah olduğunu hatırladım sonra düşündüm ve intihar etmedim. İnancım, dinim beni tuttu. Evet oğlum, annem, babam, kardeşlerim vardı ama onları yalnız bırakırım düşüncesinden değil dinim intiharı büyük günah gördüğü için intihar etmedim. Çok az ilaçla geçirdim bu süreci. Dinim durumumu hafif atlatmamı sağladı.”

25 yıldır tedavi gören kadın K-13, rahatsızlığından dolayı topluma giremediğini ve çok düşündüğünü belirtmektedir:

“Ben rahatsızlığım nedeniyle topluma giremiyorum. O yüzden toplu olarak yapılan dini etkinliklere katılamıyorum.

Yani çok düşünmekten herhalde.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-14, düşüncelerinin ve kabullenemediği davranışlarının, beyninin içinde problemlerinin ve kaygılarının olduğunu belirtmektedir:

“Benim düşüncelerimden, kaygılarımdan ve kabullenemediğim davranışlarımdan ötürü. Covid döneminde de hasta olmaktan korktuğum için kaygılarım arttı. Sevdığım insanları kaybettiğim zaman da kaygılarım arttı. Bu kaygılar benim normal halimi etkileyemeye başladı.

Hayır. Yani kendi kaygılarımdan dolayı ve benim beynimin içindeki problem olduğu için.”

1 yıldır tedavi gören erkek K-15’in, kaderinin kara olduğunu düşünmesi, istediği şeyler olmayınca kafaya takması, kafasındaki sorunları aşamaması, evlenemediği için sıkıntı yapması gibi özelliklerinin olduğu görülmektedir:

“Kaderimi yaşıyorum zaten. Kara benim kaderim (Gülüyor). Kaderimizi, her şeyimizi Cenabı Allah yazıyor. Biz vesileyiz sadece.

Kafamdaki sorunları aşamadım. İstedğim bazı şeyler olmuyor ben de kafama takıyorum. Sonra rahatlamak için doktora geldim. Psikolojik bir şey yani. Yaşım ilerlediği için evliliği düşünüyorum ama olmuyor. Ben de bu sıkıntı yaratıyor. Benim sıkıntım ondan biraz yani.”

7 aydır tedavi gören kadın K-16, yaşadığı sorunları düşündüğünü, hayal kırıklığı yaşadığını ve ruh sağlığını koruyamadığını belirtmektedir:

“Açık söyleyeyim. İlk eşim aldattı bu yüzden ayrıldım. İkinci eşimin de beni aldattığını yakaladım. Bu sorunları düşündüm ve bu hala geldim. Doktor yardımı için doktora ilaç almaya geldim. Dua da rahatlatıyor ama çabuk geçirmek için geldim doktora. İkinci evliliğimi yeni yaptım. Yedi sekiz ay oldu. Şuan ki eşimin daha önceki hayatında kadınlarla ilgili farklı bir yaşantısı varmış. Bunu daha sonra öğrendim. Hayal kırıklığı yaşadım. Evliliğim benim açımdan baştan bitmiş oldu. Dinde inanmak var ya ben de insanlara inanıyorum ama sonra hayal kırıklığı yaşıyorum. Belki de evlilik benim için değil. Belki de evlenmemem gerekiyor

Din, ruh sağlığını koruyor ama ben bu eşlerden dolayı ruh sağlığımı koruyamıyorum. (Gülüyor)”

1 yıldır tedavi gören kadın K-18, öfkелendiğini, gelecek kaygısı ve diğer insanlarla problemler yaşadığını ifade etmektedir:

“(…) Gelecek kaygısı yine aynı şekilde. İnsanlarla yaşadığım ikili ilişkilerde yaşadığım problemler. Öfkelenmem. (...)”

15 yıldır tedavi gören kadın K-19, babasının kendisine çocukken hep kötülük yaptığı için şuan insanların kendisine kötülük yapacağını düşünmesi, başına ne gelecek diye sürekli düşünmesi ve endişelenmesi, stres yaşaması, her şeyi unutması, kendisini halsiz hissetmesi, sürekli uykusunun gelmesi, sürekli ağlaması, insanları üzdüğünü düşünmesi, hayatında istikrar bozulduğu zaman rahatsız olması, tedirgin olması gibi rahatsızlığının vermiş olduğu durumların olduğunu belirtmektedir:

“Şuan bana insanların bana kötülük yapacaklarını düşünüyorum. Çünkü babam bana hep kötülük yaptı ondandır. Bir uçak geçse korkuyorum acaba savaş mı çıktı diye.

Kıyametin kopmasından çok korkuyorum. Kalbimde şüpheler var. Şüpheler oluyor. Başımıza ne gelecek diye düşünüyorum. Ben çocukken hep cezalandırıldığım için şuan başıma ne gelecek diye endişe ediyorum.

Benim şuan meşguliyetlerim var dolayısıyla dinden uzaklaştım. İşim için stres yapıyorum akşam eve gittiğimde bile iş düşünüyorum. İşimi ve alışverişi düşünüyorum. Aynı zamanda hastalığımın dolayı dinden uzaklaştım. Dinde ilerleyemiyorum. İlaç kullandığım için oruç tutamıyorum. (Şuan Ramazan ayındayız). (...)

İbadet stresi azaltır. Sorunların üstesinden gelmemize yardımcı olur. Sorunların daha küçük görmemizi sağlar. Dünyalık sorunların önemsiz ve geçici olmasını sağlar. Şuan hasta olduğum için tutamıyorum. Bu ibadetimi yerine getiremiyorum. İlaç kullandığım için çok her şeyi unutuyorum. Kendimi halsiz hissediyorum ve çok uykum geliyor. Bu yüzden namazlarımı aksatıyorum. Allah affetsin kılamiyorum.

(...) Sürekli ağladım. İnsanları üzdüm.

Trafik kazası geçirdim. Evliliğim kötü gitti ve boşandım. Ailemin şiddet uygulaması. Babam polis olduğundan dolayı bize sert davranırdı. Silah doğrulturdu. Bundan sonra sakın, istikrarlı bir hayat istiyorum. Hayatımda istikrar bozulduğu zaman rahatsız oluyorum. Hayatımda istikrarı önemsiyorum.

Babam içmediği zaman çok iyiydi. İçtiği zaman bir canavara dönüşüyordu tabii. Annem ise temizlik hastası ve diktatör bir kadındı. Annem zor bir insandır. Annemin kesin kuralları vardı. (...) Zaten babam tarafı asker ve polisti. Dolayısıyla çok sert insanlardı. Dedem Albaydı. Biz çok kuralcı sert yetiştik. Şuan bile hala iş yerinde bile tedirginim sanki asker gibi hissediyorum kendimi. Çok stresliydim.”

11 yıldır tedavi gören kadın K-20, her şeyi kafaya takmak, kendine ve eşine zarar vermekten korkmak, çevresine karşı kırıcı olmak, kızmak ve bağırmak, geceleri uyanmak, kendisini yaralı hissetmek, mutlu olmamak, intihar etmek istemesi, oğlu bayramda bir araçla kaza yaparak vefat ettiğinden bayramları ve arabalarını sevmemek, vefat eden oğlunun pijama ve iç çamaşırlarını gibi giymek gibi birçok psikolojik ve ruhsal olumsuz özelliklerin olduğunu belirtmektedir:

“(...) O zamanlar Allah’a isyan ettim. Şuan ise ettiğim bu isyanlara tövbe ediyorum hep. Kafayı her şeye takınca doktora gittim. (...)

Kendime ve eşime zarar vermekten korkuyorum. Komşularıma ve arkadaşlarıma kırıcı oluyorum. Arkadaşlarım bana çok kızgınsın ve her şeye bağırıyorsun diyorlar. Bana bir senin başına mı geldi diyorlar. Bu şekilde söylemelerine çok kızıyorum. Yaşadığım olaylardan dolayı geceleri uyanıyorum. Allah kimseye vermesin. O çok zor ve çok acı bir şey. Kimseye zarar vermek istemiyorum ama elimde olan bir şey değil.

(Telefonu çaldı. Bana zil sesinin ne olduğunu biliyor musun dedi ben de evet dedim. Telefonunun zil sesi “yaralıyım” ilahisiydi. Hocam ben yaralıyım dedi.)

Şimdiki hayatımda mutlu değilim. Çocuğumu kaybettikten sonra mutluluk bulamadım. Zaman geri dönmüyor. Hayat bitti benim için. Yaşasam da zorunluluktan yaşıyorum. Allah’ın almadığı can çıkmıyor. Allah’a inancım olmasaydım intihar ederdim. İntihar etmeye çok niyetlendim ama çok korktum. Kendi canını kendin alamazsın. Şimdi bir kızım iki torunum var.

Oğlum askerden geldi. Evlilik için hazırlık yapıyorduk. Artık evlenecekti. Ama olmadı. Oğluma damatlık giydirecektim. Genç yaşta damatlığı ile vefat etti. Arabayla kaza yaptığı için arabalardan korkuyorum. Binmek istemiyorum ama mecburum. Eşime araba almamasını söyledim ama aldı.

Oğlum bir bayram günü öldü. Onun için bayramları hiç sevmem. On bir yıl oldu. Bayram günü onu damat gibi giydirdim ve öyle vefat etti. Onun cenazesini göstermediler bana. Onun cenazesini bile göremedim onun için çok üzüliyorum. Biz aslında (.....)’danız. Ama kırk beş yıldır işimiz için burada yaşıyoruz. Oğlumun mezarını buraya değil de memleketimize yaptırdım haliyle yakın olmadığımız için her zaman göremiyorum. Onun saatini takıyorum. Onun eşyalarını kullanıyorum. Onun pijamalarını, iç çamaşırlarını giydim. Arkadaşlarını görünce sarılasım geliyor.” (Mülakat boyunca gözlerinden yaşlar aktı ancak bunları söylerken daha çok ağladı, daha çok hüznünlendi. Boğazı düğümlendi. Konuşmaya biraz devam edemedik ve ağlamasının geçmesi ve sakinleşmesini uzun süre bekledim)

2 yıldır tedavi gören erkek K-21, depresyona girdiğini, çok düşündüğünü, psikolojisinin bozulduğunu, insanlardan uzaklaştığını, toplumla uyum problemi yaşadığını belirtmektedir:

“Diyalize girdiğimden depresyona girdim ondan psikiyatriye başvurdum. Hapla düzelmek için geldim. Düşünmekten ve maruz kaldığım olaylar yüzünden psikiyatriye geldim. (...) psikolojimi bozuyor. Bu yaklaşımlar benim depresyona girmeme neden oluyor. (...)

Hastalığının sebeplerinden biri diyaliz tedavisinden dolayı depresyona girmem. Tedavinin sonunun olmayışını düşünmek beni zorladı. Düşünmekten uykusuz kaldım bu yüzden psikiyatriste geldim. Birçok neden var. Onları da şöyle sıralayabilirim. İnsanların menfaatlerinden başka bir şey düşünmemeleri, sürekli dünyalık menfaatleri düşünmeleri, iki yüzlü olmaları, dürüst olmamaları. Ayrıca gerçekten içi dışı bir insanların azlığı. Bütün bunlarla birlikte kendimi ise olayların dünya ve ahiret boyutunda düşünüyorum ve bazı noktalarda toplumun genelinden ayrı kalıyorum. Benim inandığım değerlerle insanların yaptıkları çelişiyor. Yanlışları toplum yapıyor ben ise insanlardan uzaklaşıyorum. İnsanların inançları kalplerinde değil dillerinde artık. Çevremde inanan insanın azlığı nedeniyle

toplum ile uyum problemim ortaya çıkıyor. Bazen insanlara bu yaptığınız yanlış diyorum onlarda benimle alay ediyorlar. İnsanlar artık günlük düşünüyorlar. Ahireti düşünmüyorlar.”

2 yıldır tedavi gören kadın K-22, babası gibi kendisinin de aniden kızdığını ve parladığını, üzüldüğünü, sıkıntı hali yaşadığını, her şeyi içine attığını, psikolojisinin bozuk olduğunu, kendisinde hayır olmadığını ifade etmektedir:

“Babamın ani patlamaları vardı. Birden aniden kızardı. Babam çok sert bir insandı. Babamın bu şekilde olması yaşadığı hayat şartlarından kaynaklanıyor. Babam çok zor hayat şartlarında yaşamış. Babam aniden bize kızardı sonra da dayanamazdı bize sarılırdı. Bazen biz de aynıyız. Babam gibi aniden kızıyoruz. Bazen ben de aniden patlıyorum. Belki de babamdan dolayı böyleyim.

Ben üzüldüğümde Kur'an okurum ve Namaz kılarım. Sıkıntı halimde, üzüldüğümde önce Kur'an'a koşuyorum genelde. Bir derdim olduğumda hem ağlarım hem de Kur'an okurdum. Şuanda da öyle yapıyorum. Kur'an okuduğumda huzur hissediyorum. Çokça ağlıyorum. Ağlayınca Kur'an okuduğumda rahatlıyorum

(...) Üzüldüm, ağladım ama onlara belli etmeden yine onlara iyi davrandım.(...)

(...) Bunları içime ata ata psikolojim bozuldu. (...)

(...) Benden hayır yok artık. Bu saatten sonra hayır gelmez. Sabır çektim ama çöktüm.(...)

(...) Çok üzüldüm. Eşimin ailesi çok üzdü. Hiçbir suçum yokken çok üzüldüm. (...)

(...) Ben çok üzüldüm. (...)

2 yıldır tedavi gören kadın K-23, çok sinirli olduğunu, aniden parladığını ve bağırdığını, çok üzüldüğünü, intihar etmek istediğini, psikolojisinin bozulduğunu, yaşadıklarını aklından çıkaramadığını ve unutamadığını ifade etmektedir:

“(...)Ben de babam gibi çok sinirliyim. Ani parlarım ama kin tutmam. (...)

(...) Çok üzüldüm. Hatta çocuk halimle intihar etmeyi bile düşündüm ama Allah’a sığındım. İntihar etmekten korktum. (...) Benim psikolojim işte o zaman bozuldu. (...)

Çocuklarımın iyi olmalarını istiyorum. Çocuklarımın iyiliklerini istiyorum ama beni takmıyorlar. Beni dinlemiyorlar. Beni bağırtıyorlar. Bir şey olduğunda onlara yapmamaları gerektiğini söylediğimde tamam diyorlar ama çok geçmeden yine yapıyorlar. Beni hiç dinlemiyorlar. Onlara sürekli bağıırıyorum.

Sorunlarım olduğu zamanlarda Allah bana destek olmuyor diye düşündüm. Ben yok olmak istedim. Ölmek istedim. Ben olmazsam insanlar belki mutlu olur diye düşündüm. Ama kendime kıyamadım. Sadece düşündüm.

(...) Sonra kızıyorum tartışma yaşıyoruz. Doktora başladığımdan beri kendimi tutmaya çalışıyorum ama beni çıldırtıyor. (...)

Bence hastalığımın sebebi bir önceki soruda anlattığım çocukken yaşadıklarımın kaynaklanıyor. Beynimden hiçbir şey çıkmıyor. Bazen unuttum diyorum yine aklıma geliyor. Yaşadıklarımı bir türlü unutamiyorum. Yani tamamen aklımdan çıkmıyor. Beni çok etkiledi yaşadıklarım.”

3 aydır tedavi gören erkek K-24, dengesinin kaçtığını, hasta olduğunu, çok sinirli olduğunu, insanları kıldığını, kızılmayacak şeylere kızdığını, kendisini ezik hissettiğini, kavga ettiğini, insanlardan uzaklaştığını ve içine kapanık biri olduğunu ifade etmektedir:

“Bence Annemi babamın keserek öldürmesi ve ben annemin o başı kesik halini görmemdir. Bu benim dengemi kaçırdı. Beni hasta etti. Çok sinirliyim. Bu sinirle insanları çok kırıyorum. Bazen kızılmayacak olaya bile kızıyorum. Olduk olmadık her şeye kızıyorum. Çocukluğum çok zor geçti. Çok sıkıntılar çektim. Normalde sakın bir insanım. Ama sinirlendiğim zaman herkes benden kaçıyor, uzaklaşıyor.

Annem ve babam vefat etti. Benim altı kardeşim var. Garibandık. Ayakkabım ya olurdu ya olmazdı. Babam da yoktu. Zor çocukluk geçirdim. Annem babam iyiydi ama sonradan babamda psikolojik sorun ortaya çıktı. Babam bir yere çıkmazdı, insanların içine çıkmazdı. İnsanlardan kaçardı. Çalışmazdı. Hiçbir iş yapmazdı. 2005 yılında bir gün babamla annem kavga etmişler. Babam kendisine hakim olamayarak annemi bıçakla keserek öldürmüş. Annemi boynundan kesik olarak gördüm. Hala gözümün önünde unutamiyorum. Sinirlerim bozuldu. Dengem kaçtı. Bunları doktora bile anlatmadım. (Boğazı düğümleniyor ve gözleri doluyor. Haliyle ben de etkileniyorum ama konuşmaya devam etti). Kaç yıldır bu olay içimde. Doktora gelecektim yıllardır erteledim. Geçenlerde oğlumla bir olay yaşadım. Bu olay üzerine kızım doktora randevu aldı ve doktora gelmemi istedi. Ben insanları, etrafımdakileri kırmak istemiyorum. Kimseye bağırarak istemiyorum. Kendimi ezik hissediyorum. Bendeki eziklik buradan geliyor. Babam annemi öldürdüğü için halk da bize deli dedi. Delinin çocuğu dediler. İnsanlarla sorun yaşıyorsam bu yüzdendir. Kimsenin namusuna bakmam. Dindarız madem neden bir sürü kötülük yapıyorlar. Namussuzluk yapıyorlar. Bunlara çok kızıyorum. Mesela denizde kadın erkek açık bir şekilde yüzyorlar. Madem kadın ve erkelerin denizde yüzdüğü yerler farklı olsun. Çok kızıyorum.

Kimse kendi yaptığı kötülükleri görmüyor. Kendilerinde namussuzluk, içki ve kumar var ama benim babamın yaptığından dolayı bana deli diyorlar. Ben de içki yok, kumar yok. Asla bir bayana bana laf atmadığı sürece laf atmam da dönüp bakmam da. Kimsenin namussuna bakmam. Ben de onlara geçen gün kahvede (...) diye bağırdım. Siz kendi yaptıklarınıza bakın diye kahvede bağırdım. Kahvede herkese ulu orta bana deli demeyin diye bağırdım. Olmayan bir şey için benim hakkımda konuşuyorlar. Babam yaptıysa ben de öyleyim. Ne yapayım.

Bir yanlış gördüğümde tepki veririm. Kahvede geçen gün bir olay oldu. Adamın biri yanımdaki arkadaşına hoş olmayan laf etti. Bende dayanamadım tepki gösterdim. Hatta kavga ettim. Dövecektim.

İnsanlardan uzaklaşıyorum.(...)

Valla ben içime kapanık biriyim. Sorunlarımı pek kimseyle paylaşmıyorum. Köyde de kimseye güvenmediğim için sorunlarımı kimseyle paylaşmıyorum. Mesela birisine bir derdini anlatıyorsun sonra arkandan dedikodu yapıyor. Onun için paylaşmıyorum.”

3 yıldır tedavi gören kadın K-25, çok sinirli olduğunu, mutluluk ve öfkelerini uçlarda yaşadığını ifade etmektedir:

“Çok sinirliyim. Çok sinirleniyorum. Mutluluğumu da öfkemi de çok uç noktalarda yaşıyorum. (Gerçekten de değişken bir ruh hali var. Bazen hızlı bir şekilde kızgınken bazen de mutlu görünüyor ama çok çabuk değişken). Sinirlendiğimde ejderha gibi oluyorum. Hatta evde çocuklar taklidimi yapıyorlar. Gözlerim sanki yerlerinden fırlayacakmış gibi oluyor. Bağırıp çağırıyorum. (kendisi de gözlerini çıkartarak nasıl bir yüz ifadesine büründüğünü bana da gösteriyor. Sonra gülüyor).

İşimden para kazanıyorum ve onunla hayatımı devam ettiriyorum. Onun için işimde çok dikkat ediyorum. İnsanlara iyi davranıyorum. Onlara gülümsüyorum. Onları kıracak bir şey yapmamaya çalışıyorum. Hastalarım hassasiyet gösteriyorum. İş yerimde yaşadığım stresi evde atıyorum sanıyorum. Hatta annem sen hastanede bütün gülümsemeni bitirip eve öyle geliyorsun diyor. İş yerinde çok dikkat ediyorum ama diğer zamanlar sinirleniyorum.”

6 aydır tedavi gören erkek K-26, motivasyonunu kaybettiğini, depresyona girdiğini, uyku düzeninin bozulduğunu, bazen yemek bile yiyemediğini belirtmektedir:

“Ben üniversite hayatıma pandemi olduğu yıl başladım. Üniversiteye başladım. Tek başıma evde kalıyordum. Ailemden bağımsız başka ilde bir yaşamım vardı. Düzenli bir hayatım vardı. Güzel bir hayatım vardı. Derslerime zamanında giderdim. Sınavlarımda iyiydi. Arkadaşlarıma, okuluma alışmışım. Düzenli bir hayatım varken birden covid ortaya çıktı. Pandemi ortaya çıktı. Sonrının ülkenin kapandı. Çok zor şartlar geçirdik ve benim düzenim dağıldı. Bütün hayatım alt üst oldu. Derslere ara verildi. Sonra uzaktan oldu derken ben koptum. Motivemi kaybettim. Toparlayamadım. Not ortalamam üç seksenlerden bir seksenlere düştü. Hala da toparlayamadım. İşte okulumu bitirmeye çalışıyorum. Pandemi hafıfleyince ilk bizim okul geçti yüz yüze eğitime ama ben yine buna da alışamadım. Evden bizi yurda aldılar. Üç kişi aynı odayı kullandık. Elli kişi aynı tuvaleti aynı yemekhaneyi kullandık. Çok sıkıntılar çektim. Eski konforumu kaybettim. Hani yeni yaşama alışmak dediler ya işte ben alışamadım. Korona olmadım ama çok etkilendim. Okulların bir açılıp bir kapanması, ülkenin durumu beni etkiledi. Üstüne akademik stres de etkiledi. Okulların kapalı olduğu zaman evde ders yoktu sonra birden okulları açınca derse başladık. Beni depresyona soktu bu durum. Motivasyonumu kaybettim. Bazen çok uyuyorum bazen hiç uyuyamıyorum. Bazen çok yemek yiyorum bazen de günlerce yiyemiyorum. Bu sorunlarla baktım baş edemiyorum doktora geldim. Tıbbi yardım aldım ve faydasını da gördüm.”

5 yıldır tedavi gören erkek K-27, alkol aldığını, tartıştığını, kavga ettiğini, birilerini öldürmeyi düşündüğünü, beyinde kütü düşüncelerin olduğunu, kuruntu yaptığını, uyuyamadığını, sıkıntısının olduğunu ve kafasının takıldığını ifade etmektedir:

“(...) Ben alkol alıyordum. bu yüzden eşimle kavga ediyordum. Eşimle altı sene önce kavga ettik. Eşim bu kavga üzerine evi terk etti. Ayrı kaldık eşimle. Altı yıldır ayırız ama resmi olarak boşanmadık. Ama artık boşanacağım çünkü o da belki başkasıyla evlenmek ister. Çocuklarımın birisinin yanında kalıyor. Sonra psikiyatriye geldim. İlaçlarla sakinleşmeye, beynimden bu kötü düşünceleri silmeye çalışıyorum. Uyuyamıyordum. İlaçlarla uyumak istiyorum. İlaçları bir ara bıraktım uyuyamıyordum. İlaçlar hep rahatlatıyor. Uytuyor.

Beş yıldır psikiyatri hapları kullanıyorum. Bir ara ilaçları bıraktım. Sıkıntım arttı. Kendimi alkole vurdum. Sonra vücudumda kaşıntılar oldu. İlaç kullanmadığım zaman uykusuz kaldım. Uyuyamadım. Sonra ilaçlarımı kullanmaya tekrar başladım ve deliksiz bir şekilde uyuyorum. Uykum yerine geldi. Artık uyuyabiliyorum. (...)

İlk zamanlar ben de çok kuruntu vardı. Kendi akrabalarımın ve eşimin akrabaları tarafından dört kişiyi öldürecektim. Kendi kendimi kuruyordum. Hepsini öldürecektim. Aile tartışmaları yüzünden. İyi ki de öldürmemişim yoksa şimdi hapiste yatıyor olacaktım. Hayatımı karartacaktım. Alkolü bırakmışım sonra kızgınlıkla tekrar başladım. Kafam takıldı mı içiyorum. Ama şimdi tekrar bıraktım alkolü. Üç dört gündür içmiyorum. İnşallah tekrar başlamam. Aynı zamanda sağlığımı düşünmek zorundayım. Hep hap kullanıp hem de alkol almak sağlık için iyi değil.”

6 yıldır tedavi gören erkek K-28, psikolojik olarak yıprandığını, uyuşturucu madde kullandığını ve sıkıntılar çektiğini belirtmektedir:

“2012 yılında babam rahmetli oldu. Annem ile beraber yalnız kaldık. Sonra annemin bir arkadaşının yanına taşındı. Onun oğlu uyuşturucu madde bağımlısıydı. Beni maddeye alıştırdı. Uyuşturucu madde kullanmaya başladım. Bu batağa düştüm. Bu madde başka bir ilden geliyordu. Sonra ben o ile gidip gelmeye başladım. Sonra orada kalmaya başladım. Sokaklarda yattım. Annem bu arada dört sene sığınma evinde kaldı. Devletimiz sahip çıktı. Annem beni kurtarmaya çalıştı. Uyuşturucu madde bağımlılığından kurtulmak için annem ve halam beni hastaneye yatırdılar. Sonra hastaneden kaçtım yine başladım. Yine yattım hastaneye tedavi oldum ama sonra tekrar başladım. Bu birkaç kez devam etti. Sonra psikiyatriye başladım. Şuan kullanmıyorum. Psikiyatride tedavime devam ediyorum. Altı yıldır kullanmıyorum. Altı yıldır psikiyatriye devam ediyorum. Ama yaşadıklarımın etkisi psikolojik olarak beni çok yıprattı. Çok sıkıntılar çektim. Aynı zamanda anemi hastasıyım.”

10 yıldır tedavi gören erkek K-29, çocuklarıyla ve diğer insanlarla ilişkilerinin olumsuz olduğunu, uyku düzeninin bozulduğunu, iştahsızlık ve kilo kaybı yaşadığını, korktuğunu, kaygılandığını ifade etmektedir:

“Hastalığımın birçok nedeni var. Ekonomik sorunlar diyebilirim bir tanesine. Karar vermede sorun yaşıyordum. Bir iş için bu şöyle olsun derdim az sonra ise böyle olsun derdim. Bu kararsızlık beni çok yordu. Çalışmamı bile engelledi. Çocuklarımı, işimi ihmal ediyordu. Yaptığım işe arar verdi. Bu durum bana rahatsızlık verdi. Uyku düzenim bozuldu. Sosyal hayattaki insanlarla ilişkilerimde bozulmalar oldu. Rahat uyuyamayınca da ertesi gün hiç iyi geçmiyordu. Korku, kaygı oldu. Psikiyatride ilk olarak 2012 (10 yıl önce) yılında geldim. Bu on sene boyunca sürekli gelmedim doktora. Bazen geldim bazen de ara verdim. İlaçlarımı ve tedavimi bıraktınca hastalığım tekrar ortaya çıkıyordu. Doktora o zaman tekrar geliyordum. Aşırı zayıflamıştım. Şuan biraz kilo aldım. (Göbeğini göstererek. Ancak eski halini bilmiyorum ama kilo almış gibi değildi yani hala zayıftı). Rüyamda korktum. Rüya görüyorum. Rüyamda korkuyorum ama neden

korktuğumu bilmiyorum. Hem rüyamda hem de dışardan duyulacak şekilde bağıırıyordum. Karabasan gibiydi. Kilo kaybı yaşadım. İştahsızlık yaşadım. Bir ara hiçbir şey yiyemiyordum. Şuan biraz daha iyiyim.”

6 yıldır tedavi gören kadın K-30, sinirli, kızgın, mutsuz, huzursuz ve takıntılı olduğunu belirtmektedir:

“(...) Küçüklüğümünden itibaren hep sıkıntılı hayatım oldu. Şuan iyi ama yine de huzursuz ve mutsuzum. Bilmiyorum huzursuzum.

Ben babamı hiç tanımadım çünkü ben çok küçükken vefat etmiş. Babam çok sinirliymiş hatta sinirlendiğinde ne yapacağını bilmeyecek kadar. Annem çok sabırlı olduğu için bu durumu idare etmiş. O dönem tedavi olmamış ama etrafındakileri çok yıpratmış. Anneannem, babam vefat edince bizimle yaşamaya başladı. Anneannem depresyon, panik atan ve temizlik, titizlik hastasıydı. Yıllarca psikiyatrik tedavi gördü. Çok kuralcı, sürekli eleştiren ve yalnız kalmayı seven biriydi. Akşam olduğunda erkenden ışıkları kapattırırdı. Sonra eve gelen arkadaşlarımı kovalardı. Eve kimseyi sokmazdı. Bende de şuan takıntı var. Anneannemden kalma diye yorumluyorum bu durumu.

(...) Eşim bana takıntılı olduğumu sinirli olduğumu söyler. O iyidir. Yani benden iyidir.

Dua ediyorum. ‘Allah’ım sakın bir insan olayım ve çabuk sinirlenmeyeyim’ diyerek dua ediyorum. Önce kızıyorum sonra yaptığımdan pişman oluyorum. (...)”

9 yıldır tedavi gören kadın K-2, dine karşı görevlerini yapamadığı için suçluluk ve pişmanlık hissettiğini, kızdığını, kavga ettiğini belirtmektedir. Aynı şekilde K-3 de, ibadetlerini yapamadığını ve bu yüzden pişmanlık duyduğunu ifade etmektedir:

“(....) din ile ilgili ibadetlerimi yapmaya çalışıyorum, ama bir şeyler beni engelliyor yapamıyorum. Yasin okuyorum. Kuran okuyamıyorum. Yasin’i ezberlemiş gibiyim, kulak aşinalığım var ama Kur’an okuyamıyorum. Namaz kılmak istiyorum ama yapamıyorum hep aklımda. Bir suçluluk duygusu var içimde Allah’a karşı kendimi suçlu hissediyorum. Allah’a karşı yapamadıklarım için. Bu psikolojik durumum mu yoksa şeytan mı musallat oluyor onu yaptırmıyor bilmiyorum.

Başıma gelenler için Allah’a isyan ettim. İnşallah beni affeder diyorum, dua ediyorum. Dua ettiğim zaman ferahlasam da sonra yine isyan etmeye devam ediyorum. Sonra ‘sen hep Allah’a isyan et et sonra tövbe et’ diye kendime kızıyorum.

(....) Her şeye kızıyorum. Şu an ki eşim bana çok sabrediyor ama artık o da dayanamıyor. Çünkü durduk yere kavga çıkarıyorum. Bu şeylerle başa çıkamadım.” (K-2)

“İnançlıyım, Allah’ın var ve bir olduğuna inanıyorum ama ibadetlerimi yapamıyorum. Bu yüzden pişmanlık duyuyorum. Kendimi iyi bir dindar görmüyorum. Yani diyeyim dinimi tam olarak yaşamıyorum.” (K-3)

10 yıldır tedavi gören erkek K-4, gereksiz şeyleri kafasına taktığını ve kimseye söyleyemediğini belirterek takıntılı olduğunu söylemektedir:

“(....) Çok takıntılıyım. Olmadık şeyleri kafaya takıyorum. Söyleyemiyorum ama kafaya takıyorum.”

Katılımcılar diğer sorulara cevaplar verirken aynı zamanda kendilerinde bulunan psikolojik ve ruhsal durumları hakkında da bilgiler vermişlerdir. Bu bilgileri elde etmek için herhangi bir soru sorulmamıştır. Katılımcılarda bulunan olumsuz duygular ilgili

bilgiler 87 kod ve 15 başlık halinde toplandığı görülmektedir. Katılımcılara ait olumsuz duygular ile ilgili sıklık tablosu Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22: Katılımcılarda Görülen Olumsuz Duygular ile İlgili İfadeler

	f
Takıntı/Sürekli Düşünme/Vesvese	15
Bunaltı/Depresyon/Sıkıntı/Huzursuz/Mutsuz	15
Öfke/Sinir/Kızgın/Üzüntü/Kırıcı/Tartışma/Kavga	12
İnsanları Sevememe ve Uzaklaşma/İçe Kapanıklık	10
Kaygı/Endişe/Stres	7
Uyku Bozukluğu	5
Halsizlik/Güçsüzlük/Çaresizlik/Umutsuz/İstikrarsızlık	5
Suçluluk/Pişmanlık	4
Kuruntu/Olumsuzluğu Düşünme	4
İntihar Eğilimi	3
İçinde Bulunduğu Şartlara Uyum Sağlayamamak	2
Alkol ve Uyuşturucu Madde Kullanmak	2
Beslenme Bozukluğu	2
Ani Duygu Durum Değişikliği	1
Karşılaştığı Problemlere Çözüm Üretememek	1

Katılımcılarda görülen olumsuz duygular ile ilgili ifadeler Şekil 19’da gösterilmiştir.

Şekil 19: Katılımcılarda Görülen Olumsuz Duygular ile İlgili İfadeler

Sürekli Düşünme, Takıntı ve Vesvese
Huzursuz, Mutsuz, Sıkıntı, Bunaltı ve Depresyon
Öfke, Sinir, Kızgın, Üzüntü, Kırıcı, Tartışma ve Kavg
İçe Kapanıklık, İnsanları Sevmeme ve İnsanlardan Uzaklaşma
Stres, Kaygı ve Endişe
Uyku Bozukluğu
Halsizlik, Güçsüzlük, Çaresizlik, Umutsuz ve İstikrarsızlık
Suçluluk ve Pişmanlık
Olumsuzluğu Düşünme ve Kuruntu
İntihar Eğilimi
İçinde Bulunduğu Şartlara Uyum Sağlayamamak
Alkol ve Uyuşturucu Madde Kullanmak
Beslenme Bozukluğu
Ani Duygu Durum Bozukluğu
Karşılaştığı Problemlere Çözüm Üretememek

Tablo 22 ve Şekil 19'daki bulgulardan anlaşılacağı üzere katılımcılarda, takıntı, sürekli düşünme, vesvese, bunaltı, depresyon, sıkıntı, huzursuzluk, mutsuzluk, öfke, sinirlilik, kızgınlık, üzüntü, kırıcı, tartışan, kavgacı, insanları sevmeme ve insanlardan uzaklaşma, içe kapanıklık, kaygı, endişe, stres, uyku bozukluğu, halsizlik, güçsüzlük, çaresizlik, umutsuzluk, istikrarsızlık, suçluluk, pişmanlık, kuruntu, olumsuzluğu düşünme, intihar eğilimi, içinde bulunduğu şartlara uyum sağlayamamak, alkol ve uyuşturucu madde kullanmak, beslenme bozukluğu, ani duygu durum değişikliği, karşılaştığı problemlere çözüm üretememek gibi olumsuz duyguların olduğu görülmektedir.

Literatürde de nevrotik bozukluğu olan bireylerin özellikleri kaygı, güvensizlik, karamsarlık, depresyon, kırılganlık, alkol kullanımı, kendilerini kontrol etmede güçlük yaşama, duygularda aşırı değişiklik, sinirlilik, olumsuz duygular, psikolojik kırılganlık, belirsizlik, düşmanlık, gergin, kendini suçlama, umutsuzluk, hassas olma, içsel problemler, anne baba ile sorunlar yaşama, yaşam memnuniyet düşüklüğü, kararsızlık, tedirgin olmaktır.⁵⁵⁸ İnsanlardan ve toplumdan uzaklaşmak da nevrotik belirtilerdendir.⁵⁵⁹ Nevrotik bireylerde bulunan bu özelliklerle araştırmamıza katılan nevrotik bozukluk tanılı bireylerin kendileri hakkında ifade ettikleri olumsuz duygularla benzerlik göstermektedir.

7. Nevrotik Bozukluklar ile Dindarlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ve Yorumlar

7.1. *Dini İnançlarının Nevrotik Bozukluklarına Neden Olup Olmaması ile İlgili Bulgular ve Yorumlar*

Freud, dinin ruhsal bozukluklar ve nevrozlarla ilişkili olduğunu ve bir nevroz olduğunu söyleyerek dinin kişiyi hasta edeceğini savunmaktadır.⁵⁶⁰ Jung ise, dinin, nevroza yol açmadığını aksine dini yaşantının az olması kişinin nevrozlu olmasına neden olabileceğini belirtmektedir. Bireyin dini yaşantısı ne kadar kaliteli ise sağlığının da o kadar iyi olacağını belirtmektedir.⁵⁶¹

Ruh hastalıkları uzmanları, dua ve sağlam inancın, kişiyi üzüntü, korku, sıkıntılardan uzaklaştırdığını ve koruduğunu savunmaktadırlar. Bununla birlikte ruhsal hastalıkların asıl kaynağının maneviyatın ve dinin olmayışına bağlamaktadırlar.⁵⁶² İnançsızlık ve inancın gereklerine yerine getirmemek psikiyatrik ve psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir.⁵⁶³ Bununla ilgili olan din ve maneviyatla insan psikolojisini ilişkilendiren pek

⁵⁵⁸ İlhan Çiçek - Ayşe Esra Aslan, “Kişilik ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri: Kuramsal Bir Çerçeve”, *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 10/1 (30 Haziran 2020), 141.

⁵⁵⁹ Adler, *Nevroz Sorunları: Toplumsal Duygu Yoksunluğu ve Erkeksi Protesto*, 21; Friedman, “Neuroticism and Health as Individuals Age.”, 26-27.

⁵⁶⁰ Freud, *Dinin Kökenleri*, 15; Freud, *Totem ve Tabu*, 122-123.

⁵⁶¹ Jung, *Modern man in Search of a Soul*, 250-264; Ayten - Köse, *Din Psikolojisi*, 37.

⁵⁶² Burul, *Kur'an ve Sünnet'e Göre Ruh Sağlığı*, 45-46.

⁵⁶³ Aydın, *İnanç ve İbadetin İnsan Ruhuna Etkileri*, 19-21.

çok bilimsel araştırma yapılmıştır.⁵⁶⁴ Hâsılı inançsızlık, manevi eksiklik ya da yanlış ve eksik dini bilgi ve yaşantı bireyin ruhsal anlamda hasta olmasına neden olabilir. Çalışmamızda dini inancın kişinin nevrotik olmasına neden olup olmadığıyla ilgili araştırma yapılmıştır.

Katılımcıya öncelikle direkt hasta olmanıza dini inancınız neden midir diye sorulmamıştır. Çünkü din neden olsa bile belki belirtmek istemezdi. Bundan dolayı öncelikle nevrotik olmasının nedenlerinin genel olarak neler olduğu ile ilgili “Sizce hastalığınızın(rahatsızlık-durum) sebebi nedir? Niçin/Açıklayabilir misiniz?” sorusu sorulmuştur. Ama hiçbir katılımcı bu soruda hastalığının nedeni olarak dini inancını belirtmemiştir. Din dışı belirtilen bu nedenler “Katılımcıların Kendilerine Göre Nevrotik Olma Nedenleri” başlığında verilmiştir. Bu soru cevaplandırıldıktan sonra katılımcıya “Dini inancınızın hastalığınızın nedeni olduğunu düşünüyor musunuz? Düşünüyorsanız niçin?” sorusu sorularak dini inançlarının nevrotik olmasına neden olup olmadığının cevabı aranmıştır.

Hiçbir katılımcı nevrotik olmasının nedeni olarak dini inancını görmemektedir. Katılımcılar, nevrotik olmasında dinin etkisinin olmadığını, din hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmadığını belirterek dinin nevrotik olmasına neden olmadığını ifade etmektedirler. Aksine dinin bir ilaç olduğunu ve hastalıkların iyileşmesinde katkısının olduğunu söylemektedirler. Kendisini agnostik (K-14) ve ateist (K-26) olarak görenler bile hasta olmasına dinin neden olmadığını ifade etmektedirler. Bazı katılımcılar (K-8, K-10, K-17, K-19, K-29), kişiyi ancak yanlış, zayıf ve eksik dini bilgi ve yaşantının hasta edebileceğini belirtmektedirler.

Dinin kişinin nevrotik olup olmamasıyla ilgili soruya şu cevapları vermişlerdir:

“Ayy din beni iyi eder. Öyle şey olur mu? En güvencem odur(dindir). Her zaman dine sarılırım.” (K-1)

⁵⁶⁴ Sayar, *Sufi Psikolojisi*, 15.

“Yok düşünmüyorum. Din hasta olmamda etkili değil. Bazı şeylerle kendim baş edemedim. Sonuçta beterinden saklasın diyorum beterin beteri var. Her şey Allah’tan. Dine yöneldiğimde ferahladığımı düşünüyorum. İbadetlerime dine devam etsem belki din beni iyileştirir bilemiyorum.” (K-2)

“Dinin hasta olmamda etkisi yok. Din insanı hasta etmez tam aksine iyileştirir. Mesela ben çok küfür ederim ancak buna rağmen Allah korkusu ve inancım olmasa daha kötü kelimeler kullanabilirim. Küfür ediyorum ama sonra hep pişman oluyorum.” (K-3)

“Hastalığım için neden benim başıma geldi demedim. Benim sağlıksız olmam Allah’tan değildi ki. Hastalığının nedeni kendim ve ailemdir. Kendi eksikliğimdendir

Bazı dinlerde bunlar olabilir. Bakıyorum Hindistan’a bazı yerlere. Bunların dinleri insanları hasta edebilir ama bizim dinimiz öyle değil. Çünkü her şey, her kural bizim lehimize. Her şey trafik kuralı gibi. İçki içme, kumar oynama gibi kurallar. Beş vakit abdest, namaz, temizlik, beden temizliği, kalp temizliği bunlara örnek. Cemaatle beraber dayanışma içerisinde olmalıyız. Bunlar güzel şeyler. İslam dini insanı hasta etmez, insanı hasta eden boşluktur, kötülüktür. Mesela alkol alıyorsun hasta oluyorsun. Hem sağlığa hem cebe. Sonuçları kötü. Aileler dağılıyor, çocuklarını okutamıyor evlendiremiyor.” (K-4)

“Dine bakış açısına bağlı olan bir durum bu. Benim dine bakış açım göre din hastalıkların ortaya çıkmasına neden değildir. Bu mümkün değildir. Benim rahatsızlığımın nedenlerini; insan ilişkilerimden, duygusallık ve kendi yapımdan kaynaklandığını düşünüyorum.” (K-5)

“Hayır hayır düşünmüyorum. Din insanı hasta etmez.” (K-6)

“Rahatsızlanmama din neden din olamaz çünkü dinle ilgisi yok. Annem babam beni cehennemlik yapacaklar. Hastalığımın dinle ilgisi yok. Günlük yaşantılarla ilgili, aile içi sıkıntılarla ilgili, geçim sıkıntısı. Anne ve babamın bana karşı yaptıkları beni cehennemlik etti.” (K-7)

“Dinden uzak olmak ya da Allah’a tam iman etmemek bence bu da sebeplerden biridir hasta olmamda yani.

Belki dini inancım zayıf olduğu için psikiyatrik hastalık yaşıyorum, ruhsal bunalım yaşıyorum. İnancım tam olsaydı belki de doktora gitmeyecektim. Belki de bu kadar uzun süre tedavi görmeyecektim. Çünkü tedavi görüyorum görüyorum bir faydasını görmüyorum. Belki ilaç da kullanmazdım.” (K-8)

“Dinin hastalanmamın üzerinde etkisinin olduğunu düşünmüyorum. Öyle olsaydı o zaman benden daha fazla kişi hasta olurdu. Din insanı hasta etmemesi gerekir. Bu dinden değil insanların kendisindendir.” (K-9)

“Hastalığımın nedeni din değildir ama dini tam yaşayamadığım için olabilir. Namazlarımı tam kılamıyorum, düzenli olmuyor. Bunları yapmadığım için beni huzursuz edip bilinçaltında benim kaygılanmama neden olabilir. Düzenli ve tam şekilde namazlarımı kılsam belki de rahatlayacağım. Bu durumum kendimden kaynaklanıyor.” (K-10)

“Yok hayır. Bunu hiç düşünmedim. Rahatsızlığım zamanında dua bile etmedim. Ben sadece sürekli doktora gidip iyi olacağımı düşündüm hep (gülüyor). Doktorun çare vereceğini düşündüm hep.” (K-11)

“Bence din sebep değil çünkü din bir ilaçtır. Bir numaralı ilaçtır hem de. Tamamen biz insanlardan kaynaklanıyor bu rahatsızlığın nedeni.

Aslında her şeyin sebebi tam anlamıyla dinimizi bilmediğimizden kaynaklanıyor. Dini bilgimiz çocukluğumuzdan beri eksik. Bazen ne dua edeceğimi unutuyorum. Namaz kılarken bazen namaz dualarımı unutuyorum. Allah'tan sen isteki Allah sana versin. Bunu psikolojik sorunlarıma bağlıyorum. Ama baba desteği de çok güzel. Babam her zaman destek oldu. Sağolsun.

Boşandığıma bağlıyorum. Daha metanetli, daha güçlü dini yaşantıya sahip olsaydım dinim ile hastalığımı yenebilirdim. Ailemin en iyi kızıydım. Neden bunları yaşadım neden böyle oldu diyordum.” (K-12)

“Hayır. Ne alakası var. Hastalığının dinle ne alakası olacak.

Hastalığının dinle ilgisi yok. Hasta olduğum için her şeyi tam tekml yapamıyorum. Hasta olduğum zaman başım dönüyor. Kılamıyorum namazlarımı yani.” (K-13)

“Sanmıyorum. Hayır. Çünkü din olsaydı bu duruma gelmezdim. Dindar olsaydım bu duruma gelmezdim düşüncesine hiç girmedim.

Sağlığı bozuk bir birey dinle şifa bulabilir ama din illa bir kişiyi hasta etmez diye düşünüyorum. Ben etkisini görmediğim için bir şey olacağını düşünmüyorum.” (K-14)

“Yok, dinin beni hasta ettiğini düşünmüyorum. Çünkü din hasta etmez. Niye hasta etsin ki din.” (K-15)

“Hayır tabii de. Din ile hastalığının hiçbir ilgisi yok.” (K-16)

“Hayır. Daha önce söylediğim gibi din; insanın vicdanında olması gereken, Allah ile kul arasında kalması gereken kutsal bir duygudur. Din

hayatın gereği, gerçeğidir. Bir nevi bizim kılavuzumuzdur. Din insanları hasta etmez ama dini kendine göre yontan, dinin yanlış öğrenilmesi ve aktarılmasını sağlayan bireyleri ve bunlara uyan insanların gösterdikleri davranışlar insanı olumsuz yapabilir. Her şeyde olduğu gibi dindeki yanlış bilgiler de insanı rahatsız eder.” (K-17)

“Hayır. Yani kendi açımdan yaratıcı ile aramda bir problem yok. Yaratıcı ile aram iyi. (Gülüyor). Yaratıcıdan ufak tefek isteklerim oldu ve onlar olmayınca kırgınlığım oldu ama dinle ilgili problemim yok.” (K-18)

“Dine bağlı olmamam nedenidir. Dinin kurallarına uymazsan hasta olursun. Allah’tan uzak olursan hasta olursun. Ateistler bunalıma, çıkmaza giriyor ve bu hastalıktır. Şeytan da çok şey biliyor ama uygulamıyor. Biliyorsun ama uygulamıyorsun bu hal hastalık halidir bence.

Doktora başımdan geçenleri, yaşadıklarımı anlattığımda doktor da çok üzölmüşsün, sağlıklı bir ailede büyümemişsin yoksa sen hasta değilsin dedi. Evet dedim. Hatalarımı buldum. Haram yiyip içmek. Ailemin yanlış davranışları bana da geçti. Dinimi doğru bir şekilde yaşamamak. Dinimi yaşasaydım böyle olmazdım. Ben yanlış kararlar aldım, yanlış şeyler yaptım. Sürekli ağladım. İnsanları üzdüm.” (K-19)

“Yok. (Bu soruyu sorunca irkildi ve şaşırdı. Sanki ne alaka der gibi baktı). Asla böyle bir şey yok. Allah korusun.” (K-20)

“Yok.(sanki gözleri yerinden fırlayarak). Yani din yüzünden hasta olmadım. Yani yine de bu hastalık Rabbimden geldiyse bana da sabretmek düşer. Allah şafî ismiyle şifa verir. Rabbim şifa versin inşallah. Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır. Derdi veren de Allah dermanı verende O.” (K-21)

“Hayır. Din diyemem hastalığının nedenini. Din beni hasta ediyor diyemem. Öğrendiğim kadarıyla beni din hasta etmiyor. Belki bilmediğim bir şey varsa bilemiyorum.” (K-23)

“Allah’a isyan etmedim. Böyle bir şey aklıma bile gelmedi. Allah ile alakası yok hastalığının. Kendi problemim. Hiç öyle düşünmedim.”

Benim hastalığının sebebinin dinle alakası yok. Babamın böyle yapması, annemin böyle ölmesi bir kaderdir. Allah tarafından olan bir şeydir. Bunu yaşayacakmıştık yaşadık yani. Bu bizim başımıza gelecekmişti. Ve yaşadık. Bu beni çok etkiledi.” (K-24)

“Hayır. Çok net söylüyorum. (hatta bu soruyu direkt bu şekilde sorunca şaşırdı). Az önce açıkladım. Hastalığının dinle bir ilgisi yok. Mesela zengin bir koca bulup çalışmazdım ve sinirlenmezdim.(Gülüyor). Dinle bir ilgisi yok yani.” (K-25)

“Dinden dolayı hasta oldum diyemem. Ama belki şöyle etkisi olmuş olabilir. Hani hastalığının tek bir nedeni şudur diyemem. Yani büyük, küçük az ya da çok birçok şey hasta olmama etki etmiştir. Hasta olmamda eğer dinin etkisi varsa bile azdır. Hayatımda hastalığım için tek bir nedene bağlamak doğru değil birçok nedeni var. Ama din hasta olmama neden oldu diyemem.” (K-26)

“Yok ya dinle hiçbir alakası yok. Ben alkol hastasıydım benden kaynaklandı. Hastalığının nedenini din dersem yalan söylemiş olurum.” (K-27)

“Yok yok. Din hasta olmama neden değil. Dini tanıdıkça kendimi tanıyorum. Tasavvufu tanıdıkça kendimi tanıyorum. Çok mutlu oluyorum.” (K-28)

“Din etkili değil bu işlerde. Belki dini noktada şöyle etkilenmiş olabilirim. Toplumda gördüğüm çarpıklık beni etkiliyor. Adam dindar ama birçok kötülük yapıyor. Mesela insanlara yardım ediyorsun ama o sana vefasız davranıyor. Karşılık beklenerek iyilik yapılmaz ama adam sana kötülük yapıyor. Bu şekilde ikiyüzlülük beni rahatsız ediyor. Dinin kurallarına uymadığımız için ahlaksız bir toplumuz. Bundan dolayı kızıyorum. İnsanları söylediği ile yaşadıkları farklı olunca ben de kızgınlığa neden oluyor. Menfaat var kardeşim. Dini tavsiye eden insanlar bile dinin kurallarına göre yaşamıyor. Müslüman adam camiye gidiyor ama aynı zamanda Allah’ı kandırmaya çalışıyor.

Yok, isyan etmedim. Çünkü Allah’ın hasta olmamda etkisi yok. Yani ondan dolayı olmadı ki. Evet, sorunlar var ama Allah sorunları çözmek için akılda vermiş. Çözüm hayatın içinde.” (K-29)

“Hayır, canım ne alakası var. Çünkü din insanları hasta etmez aksine iyileştirir. Neden hasta etsin.” (K-30)

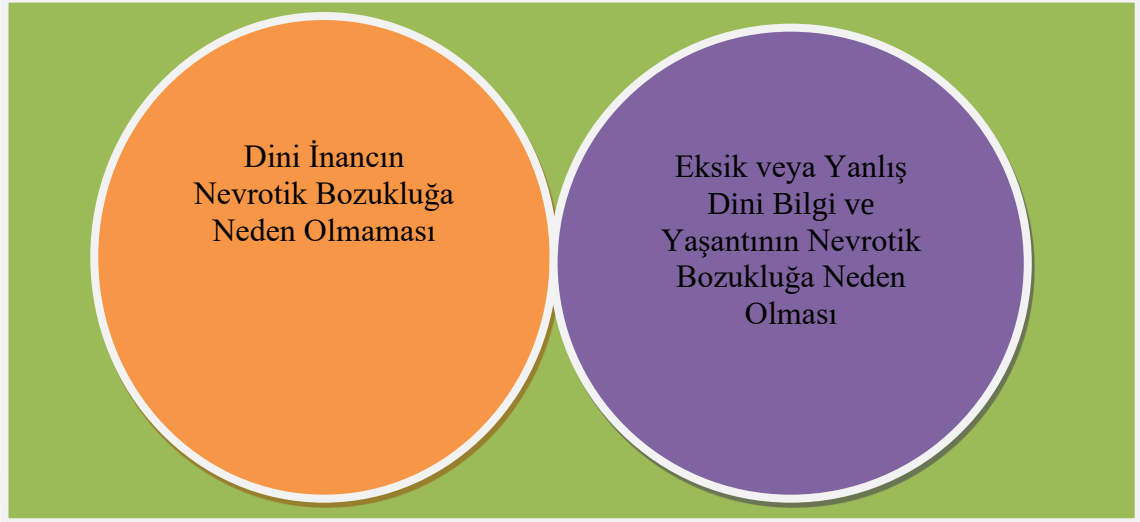
Katılımcıların nevrotik olmalarına dini inançlarının etkisinin olup olmamasıyla ilgili cevaplar sınıflandırıldığında 31 kod ve 2 başlık altında toplandığı görülmektedir. Dini inancın nevrotik olmasına neden olup olmamasıyla ilgili sıklık tablosu Tablo 23’te sunulmuştur.

Tablo 23: Dini İnancın Nevrotik Bozukluğa Nedeni ile İlgili İfadeler

	f
Dini İnancın Nevrotik Bozukluğa Neden Olmaması	26
Eksik veya Yanlış Dini Bilgi ve Yaşantının Nevrotik Bozukluğa Neden Olması	5

Katılımcıların dini inancın nevrotik olmalarına neden olup olmadığına dair görüşleriyle ilgili ifadeler Şekil 20’de verilmiştir.

Şekil 20: Dini İncanın Nevrotik Bozukluğa Nedeni ile İlgili İfadeler



Tablo 23 ve Şekil 20’ye göre, nevrotik bozukluğa dini inancın neden olup olmamasıyla ilgili iki tane kod ortaya çıkmıştır. Bunlar, “dinin nevrotik bozukluğa neden olmaması” ve “eksik veya yanlış dini bilgi ve yaşantının nevrotik bozukluğa neden olması” kodlarıdır. Buna göre dini inancın bireyin nevrotik olmasına neden olmadığı anlaşılmaktadır. Ancak eksik, yanlış ve zayıf dini bilgi ve yaşantının bireyin nevrotik olmasına neden olabileceği görüldüğü anlaşılmaktadır. Dini inancın kişinin nevrotik olmasına neden olmadığı gibi samimi ve doğru yaşanan dindarlığın ise iyileşmesine ve sağlıklı olmasına katkısının olabileceği bilinmektedir.

Literatüre bakıldığında patolojiye, akıl hastalığına, nevrotikliğe dinin neden olup olmamasıyla ilgili araştırmalar yapılmıştır. Ayrıca dindarlık ile nevrotiklik ve nevrotik eğilimler ilişkisiyle ilgili araştırmalar da mevcuttur. Bu araştırma sonuçlarına göre de dindarlığın nevrotikliğe neden olup olmadığı değerlendirilebilir.

Choudhary'nin 90 üniversite öğrencisi ile dindarlık ve nevrotik ilişkisi üzerine yaptığı araştırmada, dindarlık ile nevrotiklik arasında ilişki olmadığını tespit etmiştir. Araştırmacı, nevrotikliğin dindarlık ile hiçbir ilgisinin olmadığını belirtmektedir.⁵⁶⁵

Londra'da çeşitli hastanelerde çalışan toplam 231 psikiyatriste, dini tutumların klinik uygulamaları nasıl etkilediği konusunda anket yapılarak araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada, psikiyatristlerin %42'si dindarlığın akıl hastalığına yol açabileceğine inanırken %61'i akıl hastalığına karşı koruyabileceğini belirtmiştir.⁵⁶⁶

Bergin'in akıl sağlığı ile din ilişkisiyle ilgili yaptığı meta-analitik araştırmada, araştırmaların %30'unun din ile akıl sağlığı arasında ilişkinin olmadığını belirtirken %23'ünün negatif ve %47'sinin pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.⁵⁶⁷

Özcan, Bakırköy Akıl Hastanesi'ndeki gözlemlerine dayanarak, dinini yaşayan müminlerde akıl ve ruh hastalığının hiç görülmediğini ifade etmektedir.⁵⁶⁸

Yıldızın araştırmasında, dindarlık arttıkça nevrotik eğilimlerden olan ölüm kaygısının da arttığı görülmektedir. Tam tersi olarak ölüm kaygısı arttıkça dindarlık da artmaktadır da denilebilir. Kişi dindarlaştıkça ölümden daha fazla korkmaktadır ya da ölümden korktukça daha fazla dindarlaşmaktadır. Aynı araştırmada, ölüm kaygısının iç güdümlü dindarlıkla negatif, dış güdümlü dindarlıkla pozitif bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.⁵⁶⁹ Buna göre samimi dindarlarda diğer dindarlara göre ölüm kaygısı daha az görülmektedir.

Bir araştırmaya göre Müslümanların, ruhsal bozuklukların tinsel bir zaafı ve Allah'tan uzaklaşmaktan kaynaklı olabileceğine inandıkları görülmektedir. Allah'tan

⁵⁶⁵ Satya Choudhary, "A Study of the Relationship Between Neuroticism and Religiosity", *Journal of Personality and Clinical Studies* 5/1 (1989), 47.

⁵⁶⁶ J. Neeleman - M.B. King, "Psychiatrists' Religious Attitudes in Relation to Their Clinical Practice: A Survey of 231 Psychiatrists", *Acta Psychiatrica Scandinavica* 88/6 (Aralık 1993), 421.

⁵⁶⁷ Bergin, "Religiosity and Mental Health", 175-178.

⁵⁶⁸ M. Tevfik Özcan, *Ruhi Bunalımlar ve İslam Ruhiyatı* (Ankara: Güven Matbaası, 1985), 117.

⁵⁶⁹ Yıldız, *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*, 181-182.

uzaklaşma, zorlukların artmasına yol açabilir ve stresli durumları anlamlandırmada güçlük çekebilir.⁵⁷⁰ Neda Armaner'e göre de akıl hastalığının önemli nedenlerinden biri de dinsizliktir. Bir şeye inanmamak ve hayatın zorluklarına karşı tevekkülle katlanmak tesellisinin kaybolması, maneviyatın olmaması kişinin ruhsal halini olumsuz etkilemektedir. Bunların sonunda da birey nevroitik olabilmektedir.⁵⁷¹ Buna göre kişinin ruhsal hastalığının önemli bir nedeni kişinin rûhi ihtiyaçlarını ihmal etmiş olmasından kaynaklanabilmektedir.⁵⁷² Dolayısıyla dindarlığın hastalık olması bir yana eksikliği hastalıklara neden olabilmektedir.⁵⁷³

Yaparel'in araştırmasında depresif bireyler, sonuca en fazla katkısı olan etken olarak, en çok Allah'a atıfta bulunmuşlardır.⁵⁷⁴ Ancak Sağır'ın araştırmasında, travmatik olaylar yaşayan katılımcıların başlarına gelen bu olaylardan dolayı daha çok dinle olumlu temas kurdukları ve sorumluluğu kendi eksikliklerine bağladıkları, aşkın olma varlığı sorgulama konusunda yok denecek kadar az puan aldıkları ve bu konuda sorumluluğu insana yükledikleri tespit edilmiştir.⁵⁷⁵

Kişi, dini ve metafizik tecrübeler yaşayabilir. Yaşanan bu tecrübeleri mutlaka patolojik olarak değerlendirmek doğru değildir. Çünkü bu dini deneyimleri zihinsel bozukluğu olan bireyler de yaşayabilir. Bununla birlikte bu deneyimler bir takım bireyler için zararlı da olabilir ama bu demek değildir ki dini tecrübeler patolojiktir.⁵⁷⁶ Armaner, din duygusu olan bir insanın da ruhsal olarak hastalanabileceğini ve bunu da dine bağlamamak gerektiğini belirtmektedir.⁵⁷⁷

⁵⁷⁰ Aisha Utz, "Ruh Sağlığı, Ruhsal Bozukluklar ve Başa Çıkmanın Kavramsallaştırılması", çev. Vahap Yorgun, *Müslümanlar için psikolojik danışma: kültüre ve dine duyarlı ruh sağlığı müdahaleleri*, ed. Sameera Ahmed - Mona M. Amer (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015), 18.

⁵⁷¹ Armaner, *Psikopatoloji'de Dinî Belirtiler*, 107-108.

⁵⁷² Şentürk, *İbadet Psikolojisi Hz. Peygamber Örneği*, 34.

⁵⁷³ Horozcu, *Din Psikolojisi*, 255.

⁵⁷⁴ Recep Yaparel, "Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler", *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (1994), 288.

⁵⁷⁵ Sağır, *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din*, 263.

⁵⁷⁶ Roger N. Walsh vd., "Paradigmalar Çarpışıyor", çev. Halil Ekşi, *Ego Ötesi*, ed. Roger N. Walsh - Frances Vaughan (İstanbul: İnsan Yayınları, 2001), 60.

⁵⁷⁷ Armaner, *Psikopatoloji'de Dinî Belirtiler*, 121.

Din, kişinin nevrotik olmasına neden değildir. Çünkü nevrotik eğilimleri olan kişilerin din de dâhil yaşamın çeşitli alanlarında çatışma yaşayabilirler. Dini çatışma ve kaygı sergileyen hastalardaki birincil faktör, dini bağlılığın derecesi değil, daha ziyade altta yatan psikopatoloji nedenlerin olduğu görünmektedir.⁵⁷⁸ Çünkü May, ateistlerin de nevrotik olabileceğini verdiği vaka örnekleriyle açıklamaktadır.⁵⁷⁹

Ruhsal hastalığı olan kişiler dini inancı benimseyebilirler. Bu da sanki kişi dindar olduğu için acaba din kişiyi hasta eder mi sorusunu akla getirebilir. Belki de nevrotik kişi dinden yardım almak için dine yönelmiş olabilir.⁵⁸⁰ Buna göre dindarlık nevrotik bozukluğun nedeni değil ancak sonucu olabilir. Çünkü Namazi ve arkadaşlarının araştırmasına göre, bırakın dinin ruhsal hastalıklara neden olmasını aksine ruhsal bozuklukları engelleyici bir rolünün olduğu görülmektedir.⁵⁸¹

Dindarlığın nevrotik olmasına neden olup olmamasıyla ilgili araştırmamız bulguları ile literatür bulguları paralellik göstermektedir. Bireylerin nevrotik olmasına dini inançlarının etkisinin olmadığı görülmektedir. Ancak dini yaşantının az olması ya da eksik ve zayıf dindarlığın kişiyi nevrotik edebileceği de anlaşılabilmektedir. Doğru, tam ve samimi olarak yaşanan dinin kişiyi nevrotik olmaktan koruyabileceği ve sağlıklı olmasına katkı sunabileceği düşünülebilir.

7.2. Nevrozlarının Dini İnanç ve İbadetlerini Etkilemesi Durumu ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Dinin, insanların ruh sağlığını olumlu etkilemesinin önemli nedenleri, Allah inancında kesinlik, Allah ile samimi ilişki ve ibadetlerdeki devamlılıktır.⁵⁸² Ancak kişinin acı

⁵⁷⁸ Samuel Pfeifer - Ursula Waelty, “Anxiety, Depression, and Religiosity—a Controlled Clinical Study”, *Mental Health, Religion & Culture* 2/1 (Mayıs 1999), 44.

⁵⁷⁹ Çetin, *Rollo May Psikolojisinde Din ve Kişilik*, 60.

⁵⁸⁰ Mehmet Özdemir, *Psikopatolojik Dindarlık* (Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 22-25.

⁵⁸¹ Somaieh Namazi vd., “The Comparison of Neuroticism/Psychoticism, Introversion/Extroversion and Coping Styles in Students of Families with Religious and Non-Religious Attitude”, *Journal of Reaserch on Religion & Health* 3/2 (2017), 53.

⁵⁸² Argyle, *Din ve Psikoloji*, 317-318.

çekmesi onun dindarlığını olumsuz etkileyebilir.⁵⁸³ Bu anlamda nevroitik bir kişinin de rahatsızlıklarının artması nedeniyle dindarlıkları olumsuz etkilenebilir.⁵⁸⁴ Tam tersi olarak nevroitik bir kişi hastalığından korunmak için ibadetlerini artırabilir. Ancak her ikisi de olmayabilir. Yani nevroitiğin ibadetlerinde ya da dini inancında olumlu ya da olumsuz yönde hiçbir değişiklik olmayabilir. Bireyin nevroitikliğinin dini inanç ve ibadetlerini etkileyip etkilemediğini öğrenebilmek için katılımcılara “Hastalığınız sürecinde inancınızda ve ibadetlerinizde herhangi bir değişiklik oldu mu? Eğer olduysa Nasıl? Açıklar mısınız?” sorusu sorulmuştur. Bu konuda katılımcıların farklı cevaplar verdikleri gözlenmiştir.

Katılımcılar, K-1, K-3, K-9, K-10, K-14, K-15, K-16, K-17, K-23, K-24, K-26, K-28, nevrozları onların dini inanç ve ibadetlerini olumlu ya da olumsuz olarak etkilemediklerini ifade etmişlerdir. Dini inanç ve ibadetlerinde artma ya da azalma olmadığını belirtmektedirler. Birey nevroitik olmadan önce ibadetlerini yapıyorduydu yine yapmaya devam etmiş eğer yapmıyorduydu yine yapmamaya devam etmiştir:

“Allah çuval verecek sevaplar günahlar girecek çuvala. Çuval dökülecek hangisi ağır gelirse oraya gideceğiz. Hep aynıydım. Hep dua ederim hep namaz kılarım. Hacca da gittim.” (K-1)

“Hasta olmadan önce de sonra da dini yaşantım, ibadetlerimi yerine getirme durumum aynıydı. Yani fark yok. Sadece sürekli pişmanlık yaşıyorum.” (K-3)

“Dini inancım ve ibadetlerimde hastalıktan öncesinde ve sonrasında hiçbir değişiklik olmadı.” (K-9)

“Herhangi bir fark olmadı. Hani daha önce de dedim ya dinimizi tam yapamadığımızı dinimizi düzgün yaşayamadığımızı düşünüyorum. Ben

⁵⁸³ Göcen, Şükür: *Pozitif Psikolojiden Din psikolojisine Köprü*, 130.

⁵⁸⁴ Malik Bedri, *Müslüman Bir Psikolog’tan Psikososyal Çözümler*, çev. Osman Nuriler (İstanbul: Mahya Yayıncılık, 2021), 81-83.

aslında birinden din ile ilgili bilgi dinlemeyi severim. Sohbet gibi samimi olarak yapılan din dersini seviyorum. Tek taraflı aktarılan dini anlatımı sevmiyorum.” (K-10)

“Hayır olmadı. İbadetlerim önceden yoktu şimdide yok.” (K-14)

“Bende bir değişme olmadı hep aynıydı.” (K-15)

“Olaylar olmadan önce de hastalanmadan öncede sonra da dinimi yaşadım. Tabii eksikliklerimiz var. İnsanlar dertlendiği zaman şarkı dinler ben Kur’an dinlerim. Millet isyan ederken şarkı dinlerken ben Kur’an dinlerim, ilahi dinlerim. İnanın ben çok şükrettim ve onun için bu kadar çok rahatım.” (K-16)

“Hayır olmadı açıkçası hep aynı.” (K-17)

“İnanç ve ibadetlerim hep aynıydı. Hiçbir değişme olmadı. Sağlıklı olduğum için şükrediyorum. Önemli olan sağlıktır. En önemlisi de ruh sağlığı çünkü ruh sağlığı iyi olunca insan da iyi oluyor. Şimdi çok konuşuyorum. Eskiden bu kadar konuşmazdım.” (K-23)

“Hasta olmadan önce nasılsam ibadetlerimde hala aynıyım. Hiçbir değişiklik yok. Daha önce gençken yani 30-40 sene önce nasılsam hala aynıyım din konusunda.” (K-24)

“Yok hocam yok. Bir değişim olmadı. Dinle ilgili inancımda bir değişiklik olmadı.” (K-26)

“Yok abi olmadı. Ama son zamanlarda tasavvufî kitaplar okuyorum. Okuduklarımı düşünüyorum. Tefekkür ediyorum. Tabiata, doğaya, toprağa

bakıyorum tefekkür ediyorum. Onlar da bir ayet sonuçta. İlla kitaba bakmaya gerek yok.” (K-28)

Katılımcılar, K-2, K-5, K-6, K-7, K-8, K-11, K-12, K-13, K-18, K-19, K-22, K-25, K-30, nevrozlarının dini inanç ve ibadetlerini olumsuz etkilediğini belirterek ibadetlerinde aksamaların olduğunu, kendilerini ibadete veremediklerini, namazlarında aksamaların olduğunu, rahatsızlıkları arttıkça ibadetlerinde azalma olduğunu, dua bile etmediklerini, dinden uzaklaştıklarını, dinde ilerleyemediklerini ifade etmişlerdir. Bu katılımcılardan hareketle, nevroz, bireylerin dindarlığını olumsuz olarak etkilediği görülmektedir:

“Psikolojik rahatsızlığım dinimi yaşamamı etkiliyor. Ekonomik durumum çok iyi değil ama yine de dinimi yaşamamda etkili değil. İbadetin para ile alakası yok ben kendim yapmıyorum. Sürekli devamlı işte çalışan biri değilim. Bu yüzden ibadetlerimi yapmaya zamanım var aslında ama yapamıyorum. Televizyon izliyoruz ama on dakika namaz kılmaya vaktimiz yok.” (K-2)

“İlaç kullandığım dönem oldu bir dönem. O dönemlerde dini hassasiyetimin azaldığını düşünüyorum. İlacın etkisi mi yoksa başka bir durum mu bilmiyorum ama dini ibadetlerimde azalma oldu.

Dinde gelgitlerim oldu. Hala da var aslında. Her hangi bir konu da söyleyemem ama dinde gelgitlerim oluyor. Aklımdaki soruların cevabını tamamen karşılayamadım. İncim düşse de ancak tamamen inançsız olmadım. Kafamda sürekli sorular oluyor.” (K-5)

“Bazen rahatsızlandığım zamanlarda Cenab-ı Allah pek aklıma gelmiyor. Psikolojim O’nu aklıma getirmiyor. Maalesef olmuyor. Kendimi yalnız hissediyorum. Ama zor zamanlarımda Allah her zaman benimle beraberdir.

*Rahatsızlandığım ilk zamanlarında ibadetlerimden uzaklaşmadım. Hatta rahatsızlığımın ilk zamanlarında ben hasta olduğumu anlamadım. Ben yine namaz kılmaya, kıldirmaya gidiyordum. Rahatsızlandıktan sonra dinden biraz daha uzaklaştığımı düşünüyorum. Mesela namazlarımı eskisi kadar düzenli kılamıyorum. Bazen aksatıyorum.*⁵⁸⁵

Dini yaşamak için sağlıklı olmak lazım. Sağlık olmadığı zaman din insanın aklına gelmiyor.” (K-6)

“Şöyle oluyor. Olayın içeriği belli zaten (anne baba rızasını kaybettiğinden dolayı) dini ibadetlerimde zayıflama, uzaklaşma hissiyatı verdi. İsteddiğin kadar namaz kıl anne babanın rızasını kazanamadığın zaman zaten cehennemliksin dolayısıyla niye namaz kılayım niye ibadet edeyim ki hissiyatına kapılıyorum. Ben mi seçtim bu anne babayı diyorum. Eğer ben seçseydim onlara katlanırdım diye düşünüyorum. (Kadere isyan var) (belki küçük bir yanlıştan dolayı kendisini günahkar görüyor belki de imansız olsaydı buna takılmayacaktı. Müslümanların nevroitik olmasında hem dünyevi hem de dindeki günah kavramı etkili olduğunu söyleyebiliriz)

Anne ve babamın bana karşı yaptıkları beni cehennemlik etti. Ve bu şekilde dinden uzaklaşıyorum. İbadetlerimi aksatıyorum çünkü anne babamın rızasını alamadığım için zümera cehenneme gideceğim zaten deyip dinden uzaklaştırıyor beni.(Cehenneme gideceğine kesin olarak inanmış ve bundan sonra ne yapsa yapsın kurtulamayacağına inanmış)

Peki cehenneme gitmekten korkmuyor musun? (sonda sorusu)

⁵⁸⁵ Rahatsızlığından dolayı Allah'ı unutmasını, dininden uzaklaştığını, namazlarını aksattığını ifade ederken hüznü. Burada çok etkilendim. Kendisi de eskiyi hatırladığı için çok üzüldü. Görüşme bittikten sonra eskiyi hatırlamak iyi gelmedi dedi. Zaten bunlardan sonra diğer sorulara kısa cevaplar verdi. Aslında görüşmeyi sonlandırmayı düşündüm ama o devam etti ve görüşmemi yoğun duygu içerisinde tamamladım.

Mustafa hocam cehennemin ve cezanın varlığı beni korkutsaydı bu kadar günaha gitmezdim. Bazen unutuyorum cehennemin varlığını.” (K-7)

“(…) Hastalık zaten insanı dinden uzaklaştırıyor bence. Yani herkes gibi normal olmamak ve bir sıkıntı yaşıyor olmak dinden uzaklaştırıyor çünkü bunaliyorsun ve onu içinden atmak istiyorsun yani dua etmek istiyorsun ama kendini veremiyorsun dini yaşantı olmuyor yani.

Bu olaylar olunca ve rahatsızlığımdan dolayı canım dua etmek istemiyor. Çaresiz durumlarda dua etsem de bu durumumun değişmeyeceğini bildiğim için dua etmek istemiyorum. Bu da insanı isyana sürüklüyor.

Yani çok ibadet eden biri değilim. İbadeti özel gecelerde kandil gecelerinde yapıyorum ama şimdi şuan ki durumumdan dolayı yapamıyorum, hastalığımdan dolayı yapamıyorum. Geçen gün kandildi mesela dua edemedim mesela. Yani Allah’ın benim duama da ihtiyacı yok. Şuna ibadet edesim gelmiyor. Hocam inşallah iyileşince daha iyi göreceğim kendimi.

Valla hocam bir şey aklıma gelmiyor. Dini inancın tam olması ya da inanını yaşıyor olabilmek aslında ruhsal açıdan iyi eder ama bu içinden gelmesi lazım. Hem de ruhsal yönden iyi olmak için ibadet edilmez. İbadet samimiyetle yapılması ve içinden gelerek yapılması gerekir. Hastalıktan dolayı içimden gelmiyor ibadet etmek. Aslında bu sebep değil babam bu sebebi duysa geber der.” (Gülüyor). (K-8)

(…) Rahatsızlığım zamanında dua bile etmedim. Ben sadece sürekli doktora gidip iyi olacağımı düşündüm hep (gülüyor). Doktorun çare vereceğini düşündüm hep.

Hastalandığım zamanlarda dua da etmedim, ibadet de etmedim. Tabi Yasin okudum ama ibadet etmedim. O şekilde yani. O sıkıntıyla ibadetlerimi yapamıyordum zaten.

Hastalığının son zamanlarında Kur'an Kursuna gitmiştim. Orada bana Allah ve peygamberimiz ile ilgi bilgiler anlattılar. Orada anlatılanlar ben rahatlatı. Kur'an kursu sürecinde bende rahatlama, hafifleme oldu. Her şeyin Allah'tan olduğuna inanmaya başladım.

Namaz boynumuzun borcudur. Ama şuan yapamıyorum. Ne oluyor bilmiyorum başlıyorum ama sonra yapamıyorum. Namaz yeme içme gibi bir ihtiyaç. Ama şeytan engelliyor. Her şeye vakit bulabiliyorum ama namaza vakit bulamıyorum maalesef, üzücü. Belki cevaplarla bu görüşme ile belki namaza başlarım, belki bu bana vesile olur. (Gülüyor). Namazı kıldığımda huzur hissediyordum rahattım o zaman. Kılmadığımda huzursuz hissediyorum. Bak şimdi Ramazan ayı geliyor orucumu tutacağım ama namaz ile ilgili bir şey söyleyemiyorum. Bunları utanarak söylüyorum ama.”

“Aslında her şeyin sebebi tam anlamıyla dinimizi bilmediğimizden kaynaklanıyor. Dini bilgimiz çocukluğumuzdan beri eksik. Bazen ne dua edeceğimi unutuyorum. Namaz kılarken bazen namaz dualarımı unutuyorum. Allah'tan sen isteki Allah sana versin. Bunu psikolojik sorunlarıma bağlıyorum. Ama baba desteği de çok güzel. Babam her zaman destek oldu. Sağolsun.

Boşanmadan önce çok fazla dua ederdim. İhlas, Fatiha ve Ayetel Kürsiyi okuyup yatarım. Boşandıktan sonra hastalığım nedeniyle, beynimin hastalanması nedeniyle ne yapacağımı bilemedim. Üzüldüm. Çünkü isyan etmeye başladım. Allah'ım neden ben dedim. Otuz üç yıllık evliliğim bitti. Kendimi toparlamam uzun sürdü. Toparlandım ama yine de kafamda bir şeyler eksik. Belki de bu benim zayıflığımdan kaynaklanıyor.

Evet Allah’a isyan ettim. Kızdım. Ağladım. Abdest aldım ama namaz kılamadım çünkü her şeyi unuttum. Namazımı kılamadım. Öyle bir an geldi ki tespihi unuttum. İbadet olarak değiştim. Daha da zayıfladım. Toparlanmak için mücadele ediyorum. Bu Ramazanda her akşam teravihe gitmek istiyorum. Zorluyorum kendimi.” (K-12)

“(…) Hasta olduğum için her şeyi tam tekmil yapamıyorum. Hasta olduğum zaman başım dönüyor. Kılamıyorum namazlarımı yani.” (K-13)

“Namaza küçükken daha ilgiliydim. Büyüdükçe dünyalık sıkıntılardan dolayı namaz kılmadım. Şuan kılmıyorum. İçimdeki inanç baki ama dinin getirilerini yerine getirmiyorum.” (K-18)

“İbadet stresi azaltır. Sorunların üstesinden gelmemize yardımcı olur. Sorunların daha küçük görmemizi sağlar. Dünyalık sorunların önemsiz ve geçici olmasını sağlar. Şuan hasta olduğum için oruç tutamıyorum. Bu ibadetimi yerine getiremiyorum. İlaç kullandığım için çok her şeyi unutuyorum. Kendimi halsiz hissediyorum ve çok uyku geliyor. Bu yüzden namazlarımı aksatıyorum. Allah affetsin kılamıyorum.

Benim şuan meşguliyetlerim var dolayısıyla dinden uzaklaştım. İşim için stres yapıyorum akşam eve gittiğimde bile iş düşünüyorum. İşimi ve alışverişi düşünüyorum. Aynı zamanda hastalığımın dolayı dinden uzaklaştım. Dinde ilerleyemiyorum. İlaç kullandığım için oruç tutamıyorum. (Şuan Ramazan ayındayız). İlaç aldığım için halsiz düşünüyorum bu yüzden namazlarımı kılamıyorum. Allah affetsin maalesef dinimi gerektirdiği gibi yaşayamıyorum. (...)

Bundan iki üç sene öncesine kadar namaz kılıyordum ama şuan kılamıyorum.(...)” (K-19)

“İbadetlerimde, dini yaşantımda değişiklikler oldu. Bu anlattıklarımı yaşadım ama (...)”⁵⁸⁶ (ağlıyor) Psikolojik sorunlardan dolayı o ara ibadetlerimden uzaklaştım.” (K-22)

“Evet, inancımda ve ibadetlerimde gelgitler çok oldu. Bir dönem çok dua ettim, namaz kıldım sonra bıraktım. Sonra bir dönem isyan ettim. Sonra bu iki ucu da bıraktım. Ne sadece dua etmeyi ne sadece isyan etmeyi. Orta yolu buldum. Mesela dua ediyorum kabul olmayınca da kızıyorum. En iyisi mi ikini de yapma diyorum bazen.” (K-25)

“Son beş altı yıldır tedavi görsem de bu sorunlar bende hep vardı zaten. İbadetlere kendimi veremiyorum. Bazen ibadetlerimi yapıyorum ama devamını getiremiyorum. Nefsime sahip çıkamıyorum.” (K-30)

Bu bulguların aksine, katılımcılar K-4, K-20, K-21 ve K-27 ise nevroitik olduktan sonra Kur’an okuduklarını, dua ettiklerini, umreye gittiklerini, ibadetlerinde artma olduğunu ve dine daha çok sarıldıklarını belirtmektedirler:

“Dini yaşantım hastalanmadan önce de hemen hemen aynıydı. Ama hastalandıktan sonra daha çok dikkat etmeye başladım. Kendimi iyi programlıyorum. Birbirimize iyi güven verirse yaşantımız da dinimiz de iyi olur.” (K-4)

“Önceden okurdum Kur’an’ı ama bu olaylardan sonra arttı. İbadetlerimde arttı. İki kez umreye gittim ve çok huzur buldum. Efendimizin yaşadığı yerler beni rahatlattı. Oğlum öldü, kızım kalktı kaçtı ben Kur’an’a sarıldım.” (K-20)

“İlk altı ay ölüm korkusu ağır bastı. Tabii kendime gelene kadar biraz zaman geçti. Bu altı ay dua ve ibadete yöneldim. Geçiş dönemi yaşadım.

⁵⁸⁶ Katılımcı burada ses kaydını kapatmamı ve şuan anlatacaklarının yazılmamasını istedi. Önemli ve özel bir olaydan ağlayarak bahsetti ama yazılmasını istemedi.

Öleceğim sandım ve hazırlık bile yaptım sonra alıştım. Annem benim iyileşmem için çok dua etti. Benim sayemde annem hatim etti. Dua etti.” (K-21)

“Dua ve inancımda artma oldu. Hocalardan yardım aldım ama sonra onlara da kızdım. Hepsinin derdi para. Hiç birine inanmam artık.” (K-27)

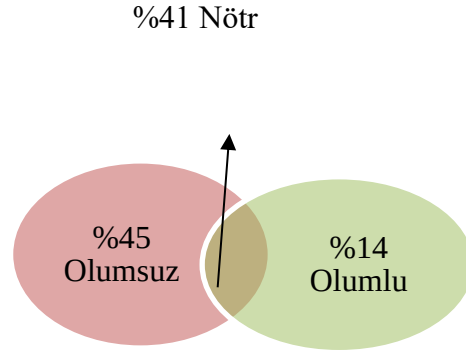
Bulgulardan hareketle, katılımcıların nevrotik olmalarının dini inanç ve ibadetlerini etkileyip etkilemedikleriyle ilgili soruya verdikleri cevaplar sınıflandırılmış ve cevaplar üç başlık altında toplanmıştır. Katılımcılar, K-1, K-3, K-9, K-10, K-14, K-15, K-16, K-17, K-23, K-24, K-26, K-28, nevrozları dini inanç ve ibadetlerini olumlu ya da olumsuz olarak etkilemediklerini ifade etmişlerdir. Eğer katılımcı nevrotik olmadan önce ibadetlerini yapıyorduydu yine yapmaya devam etmiş, eğer yapmıyorduydu yine yapmamaya devam etmiştir. Katılımcılar, K-2, K-5, K-6, K-7, K-8, K-11, K-12, K-13, K-18, K-19, K-22, K-25, K-30, nevrozlarının dini inanç ve ibadetlerini olumsuz etkilediklerini belirterek ibadetlerinde aksamaların olduğunu, dinden uzaklaşma olduğunu ifade etmişlerdir. K-4, K-20, K-21, 27 katılımcılar ise nevrozlarının dini inanç ve ibadetlerini olumlu etkilediğini, ibadetlerinin arttığını belirtmişlerdir. Katılımcıların nevrozlarının dini inanç ve ibadetlerinin değişimine dair verdikleri cevaplar 19 kod ve 3 başlıkta toplandığı görülmektedir. Dini inanç ve ibadetlerindeki değişimle ilgili sıklık tablosu Tablo 24’te sunulmuştur.

Tablo 24: Nevrozlarının Dini İnanç ve İbadetlerini Etkilemesi Durumu ile İlgili Bulgular

	f
Nevrozlarının İnanç ve İbadetlerini Olumsuz Etkilemesi	13
Nevrozlarının İnanç ve İbadetlerini Etkilememesi	12
Nevrozlarının İnanç ve İbadetlerini Olumlu Etkilemesi	4

Nevrozlarının dini inanç ve ibadetlerini nasıl etkilediği ile ilgili bulgular Şekil 21’de verilmiştir.

Şekil 21: Nevrozlarının Dini İnanç ve İbadetlerini Nasıl Etkilediği ile İlgili Bulgular



Tablo 24'e bakıldığında nevrozluğun dini inanç ve ibadetleri etkilemesiyle ilgili üç kodun olduğu görülmektedir. Bunlar, “nevrozlarının inanç ve ibadetlerini olumsuz etkilemesi”, “nevrozlarının inanç ve ibadetlerini etkilememesi ve nevrozlarının inanç ve ibadetlerini olumlu etkilemesi” kodlarıdır. En sıklığın olduğu kod ise “nevrozlarının inanç ve ibadetlerini olumsuz etkilemesi” olduğu görülmektedir.

Kişinin psikotik ve nevrozik hastalığı onun dini yaşantılarını olumsuz etkileyebilmektedir.⁵⁸⁷ Uysal'ın araştırmasında, dindarlığın ibadet boyutu ile nörotizm arasında negatif ilişki tespit edilmişken inanç boyutu ile pozitif ilişki tespit edilmiştir. Bireyin dini hayatında ibadetleri arttığında kişinin nevrozik özellikleri azalacağı düşünülmektedir. Ancak bireyin inancı arttığı zaman da nevrozluğun da artmaktadır.⁵⁸⁸

Bir araştırmaya göre, kanser hastalarının kaygı ve depresyonu yüksek olan bireylerde dindarlık düşük çıkmıştır.⁵⁸⁹ Başka bir araştırmada, psikolojik rahatsızlığı olanlar olamayanlara göre kiliseye daha az devam ettiği görülmektedir. Aynı zamanda psikolojik rahatsızlığı olanların inançlarının ve dindarlıklarının daha az oldukları bulgulanmıştır.⁵⁹⁰ Bu araştırmanın tam tersi olarak Londra'da çeşitli hastanelerde çalışan toplam 231 psikiyatriste, dini tutumların klinik uygulamaları nasıl etkilediği

⁵⁸⁷ Ümit Horozcu, “Adli Psikiyatrinin Verileri Işığında Dini Sorumluluklara Psikolojik Bakış”, *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33 (2015), 91.

⁵⁸⁸ Uysal, *Geleneksellik-Çağdaşlık Bağlamında Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*, 105.

⁵⁸⁹ Ng vd., “Anxiety and Depression in Cancer Patients”, 575.

⁵⁹⁰ Özdemir, *Psikopatolojik Dindarlık*, 32.

konusunda anket yapılarak araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada, psikiyatristlerin %74'ü akıl hastalığının dini inancı yoğunlaştırabileceğini, %52'si akıl hastalığının dini inancı azaltabileceğini belirtmektedir.⁵⁹¹

Gencer ve Cengil'in araştırmasına göre, hastalık sonrasında hastaların dinî duygu ve düşüncelerinde olumlu yönde değişiklikler meydana geldiği tespit edilmiştir. Katılımcılar hastalıkla birlikte ibadetlerini daha huşu ile yerine getirdiklerini, daha içten dua ettiklerini ifade etmişlerdir.⁵⁹² Pargament'in araştırmasında, insanların inançlarının yalnızlık ve duygusal zorluk gibi durumlarda arttığı gözlenmiştir.⁵⁹³

Hastalık sürecinde bireylerin dinî eğilimlerine psikolojik bir yaklaşım üzerine yapılan bir araştırmada, dua, namaz ve Allah'a yönelmede de artma olduğu gözlenmiştir.⁵⁹⁴

Tüm bunlarla birlikte ibadetlerini düzenli yapan ve namazlarını kılmaya devam eden biri zamanla ruh sağlığını bozan düşüncelerden uzaklaşabilir.⁵⁹⁵

Literatürdeki araştırmalarında dinin devamlı ve samimi olarak yaşanması kişinin ruh sağlığını koruduğu görülmektedir. Ancak psikotik veya nevrotik olması kişinin dindarlığını olumsuz etkilediği de görülmektedir. Araştırmamızda nevrotik bozukluğun katılımcıların çoğunun dindarlıklarını olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır. Nevrotiklik kişinin diğer yaşam alanlarını etkileyebildiği gibi dini yaşantısını da etkilemektedir. Nevrotik bozukluğun kişinin ibadetlerinde azalma olmasında ve dinden uzaklaşmasında etkili olduğu görülmektedir.

⁵⁹¹ Neeleman - King, "Psychiatrists' Religious Attitudes in Relation to Their Clinical Practice", 421.

⁵⁹² Gencer - Cengil, "Hastalıkla Baş Etmede İbadet ve Duanın Rolü", 161.

⁵⁹³ Kenneth I. Pargament vd., "God Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events", *American Journal of Community Psychology* 18/6 (01 Aralık 1990), 796.

⁵⁹⁴ Apaydın vd., "Hastalık Sürecinde Bireylerin Dinî Eğilimlerine Psikolojik Bir Yaklaşım", 5.

⁵⁹⁵ Peker, *Namaz Psikolojisi*, 85-86.

7.3. *Katılımcıların Dinin Ruh Sağlığına Etkisine Dair Görüşleri ile İlgili Bulgular ve Yorumlar*

Psikiyatri ve psikoloji gibi bilim dalları, üst düzey dini bağlılığın, mutluluk, olumlu duygular ve daha iyi bir uyum sağladığını tespit ederek dinin sağlık üzerindeki etkisini teyit etmişlerdir. Dinin bir nevroz olmadığını aksine bireylerin fiziki ve psikolojik hastalıklarla başa çıkmada bireye yardım ettiğini ve sağlık kazandırdığını belirtmişlerdir. Allah’a yakın bir görüş ve duygu alışverişi içinde hisseden ve hayatı anlamlı bulan birey, olumlu bir bakış açısı geliştirerek ruh sağlığını korumaktadır.⁵⁹⁶ Dinin hem ruh sağlığını hem de beden sağlığını olumlu etkilediği bilinmektedir.⁵⁹⁷ Bu anlamda katılımcıların dinin ruh sağlığını nasıl etkilediğiyle ilgili görüşlerini anlamak önem arz etmektedir. Çünkü bireylerin bu konuda olumlu bakış açısına sahip olması onların dine yönelmesine ve dini başa çıkmayı kullanmalarına neden olabilir. Bundan dolayı katılımcıların din ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye dair görüşlerini öğrenebilmek için “Dinin ruh sağlığına nasıl bir etkisinin olduğunu düşünüyorsunuz?” ve “Dininizin, inancınızın sizin hayatınıza katkısının olduğuna inanıyor musunuz? Niçin?” soruları sorulmuştur.

Katılımcıların dinin ruh sağlığı üzerinde ve aynı zamanda genel sağlık üzerinde olumlu etkisinin olduğunu belirttikleri görülmektedir. Bununla birlikte samimi olarak ve çıkarsız bir şekilde yaşanan dinin, ibadetlerdeki sürekliliğin ruh sağlığını koruyacağını ve iyileştireceğini vurgulamaktadırlar. Ancak dinlerini yaşayamadıklarını ve ibadetlerini yapamadıklarını da belirtmektedirler. Dinlerini yaşayamadıklarından dinin etkisini de göremediklerini ifade etmektedirler. ‘*Dinimi tam yaşasaydım hasta olmazdım*’ ya da ‘*“dinimi doğru bir şekilde öğrenip samimi olarak yaşasaydım iyileşirdim”* diyerek aslında dinlerini tam yaşayamadıklarını ifade ederek pişmanlıklarını dile getirmektedirler. Ayrıca yanlış dini algıya sahip olmanın bireyi hasta edebileceğini de eklemektedirler. Kendisini ateist olarak tanımlayan K-26, dinin kişinin hayatını etkileyebileceğini ve hatta katkısının olduğunu ifade etmesine rağmen dinin ruh sağlığı

⁵⁹⁶ Klavuz, “Dindarlığın Bağımsız Değişkenleri”, 225-226.

⁵⁹⁷ Argyle, *Din ve Psikoloji*, 208-210.

üzerinde olumlu etkisinin olmadığını belirtmektedir. Katılımcı bunu ‘öyle olsaydı ibadetlerini yapanlar hasta olmazdı’ diyerek sorgulamaktadır.

5 yıldır tedavi gören kadın K-8, Allah inancının kişinin hayatını anlamlı kılmasına ve intihar etmekten uzaklaşmasına katkı sunduğunu ifade etmektedir. İbadetin içten gelerek ve samimiyetle yapıldığında ruh sağlığına iyi gelebileceğini, Kur’an’daki kuralları uygulamak hem beden hem de ruh sağlığını koruyabileceğini ama kendisinin bunu yapamadığını ifade etmektedir:

“Dini, inanç olarak düşünürsek mutlaka inanmamız lazım yoksa kendimizi boşlukta hissederiz. Hatta bunalımlarımız arttığı zaman eğer inançsızsak öleyim diye bile düşünürüz yani. Çok sıkıntılı halimizde bu bir sınav da diyebiliriz. Allah bir yol gösterecek deriz. Ama hiç inanmazsak bunları nasıl diyebiliriz yani.

Valla hocam bir şey aklıma gelmiyor. Dini inancın tam olması ya da inancını yaşıyor olabilmek aslında ruhsal açıdan iyi eder ama bu içinden gelmesi lazım. Hem de ruhsal yönden iyi olmak için ibadet edilmez. İbadet samimiyetle yapılması ve içinden gelerek yapılması gerekir. Hastalıktan dolayı içimden gelmiyor ibadet etmek. Aslında bu sebep değil babam bu sebebi duysa geber der.(Gülüyor)

Kur’an’da konulmuş kuralların aslında insanın hem ruh hem de bedensel açıdan daha sağlıklı kıldığını düşünüyorum. O yüzden din ve sağlık birbirinden bağımsız değil bence. Eğer insan dini düzgün bir şekilde yaşıyor olsa sağlıklı olur. Mesela namaz için normal vakitte yatar ve erken kalkar, içki içmez, yarın ahirette bedenim benden şikayetçi olur diye deli gibi yemez. Ruhsal açıdan da sağlıklı olur insan.

Belki dini inancım zayıf olduğu için psikiyatrik hastalık yaşıyorum, ruhsal bunalım yaşıyorum. İnancım tam olsaydı belki de doktora gitmeyecektim.

Belki de bu kadar uzun süre tedavi görmeyecektim. Çünkü tedavi görüyorum görüyorum bir faydasını görmüyorum. Belki ilaç da kullanmazdım.”

2 yıldır tedavi gören erkek K-10 de, dinin eksiksiz bir şekilde tam ve düzenli yapılması gerektiğini ifade etmektedir. Bu şekilde dinin hem beden hem de ruh sağlığına katkısının olduğunu belirterek özellikle ruh sağlığı için daha önemli olduğunu vurgulamaktadır. Dinin tam ve doğru bir şekilde yaşanması kişiliğin ve davranışların güzelleşmesini sağlayacağını düşünmektedir:

“Namazı düzenli kıldığımda kendimi huzurlu hissediyorum. Ve işlerim yolunda gidiyor gibi geliyor bana. Namazımı düzenli ve tam kılamadığım zaman da huzursuzluk hissediyorum ve suçluluk duyuyorum.

Daha önceki konuşmalarında da belirttiğim gibi dini tam ve düzenli yaşamak gerektiğini düşünüyorum. Bir şeyler eksik olmamalı. İnşallah dinimizi tam yaşamak nasip olur.

Özellikle dinin ruhsal sağlık üzerinde katkısı var. Beden sağlığına da faydası var. Örneğin namaz, oruç gibi ibadetler hem bedene hem de psikolojik anlamda sağlıklı olmaya katkısı var. Dua ile yaratıcıya yaklaşıp daha güvende ve huzurlu oluruz ve rahatlarız.

Hayatımıza dinin katkısı tabii var. Genelde sabırlıyım. Mesela pat diye hemen parlamam yani. Belki sakin oluşum dinimden, inancımın kaynaklanıyor olabilir yani. İnsanlara iyilikle yaklaşıyorum. Belki de bu dini inancımın gelebilir. Dini tam ve doğru yaşadığımız zaman, davranışlarımızın da kişiliğimizin de düzeleceğini düşünüyorum.”

7 aydır tedavi gören kadın K-16 ve 3 yıldır tedavi gören kadın K-25, Allah inancının ve ibadetlerin kişinin ruh sağlığını koruduğunu ifade etmektedirler. Dinin insanın hayatına maddi-manevi katkısının olduğunu ve bu yüzden insan hayatını dine göre yaşamayı

gerektiğini vurgulamaktadırlar. 5 yıldır tedavi gören kadın K-1 de, Allah'ın rızası kazanıldığında Allah'ın her zaman yardımının olacağını belirtmektedir:

“Biz hayatımızı dinimize göre belirlememiz gerekiyor. Mesela Allah'tan korkan bir insan gıybet etmez, haram yemez, zina etmez. Çünkü bunların affı olmadığını bilir. Hırsızlık yapmaz mesela.

Din, ruh sağlığını koruyor ama ben bu eşlerden dolayı ruh sağlığımı koruyamıyorum. (Gülüyor)” (K-16)

“Din, Allah inancı insanın sağlıklı olmasına katkı sunar. İnsanın psikolojik yönden iyi olmasını sağlar. Çünkü şöyle bir söz okumuştum “insan düşündüğü şeydir” diye. Gerçekten öyle. Biz ne düşünürsek Allah bize onu verir. Namaz Allah ile konuşmaktır. Bu konuşmada bir muhabbet varsa insan psikolojik yönden iyi olur. İnsanın psikolojik sağlığına bu Allah ile konuşmak muhabbeti iyi geliyor.

Dinin tabii bizim hayatımıza maddi manevi katkısı var. Mesela temizlik, hijyen konusunda. Daha merhametli olma noktasında. Çocukları ve hayvanları sevmek noktasında. Tabii din bize katkı sunuyor.” (K-25)

“Allah bize kolaylık sağlar. Hemen bizim karşımıza gelir(Allah). Allah'a kendini kabul ettirebilersen sana yardım eder ve anlayamazsın başkasından geldi sanırsın.” (K-1)

11 yıldır tedavi gören kadın K-20, insanların huzur bulabilmesi için namaz kılması, dua etmesi, zekat ve sadaka vermesi, Hz. Muhammed'in sünnetine uyması gerektiğini belirtmektedir:

“İnsanlar namazlarını kılsınlar. Dua etsinler. Hayır-sadakadan uzak durmasınlar. Hz Peygamberin sünnetine uysunlar. Huzur bulsunlar.”

Katılımlar K-2, K-3, K-5 ve K-7, ibadetlerini samimi olarak tam ve düzenli yapabilseler nevroitik bozukluktan, hastalıktan korunabileceklerini ve iyileşebileceklerini ifade etmektedirler. Hatta bunu tam yapabilseler doktor tedavisine bile gerek kalmayacağını da eklemektedirler:

“(...) İbadetlerime, dine devam etsem belki din beni iyileştirir bilemiyorum. (...) Dinimi yaşadığımda evimin bereketleneceğini ve huzurumun artacağını düşünüyorum. Ama dünya meşgalesinden yapamıyorum. Dinin iyileşmem anlamında iyi olduğunu düşünüyorum.

Şunu gördüm ki dine yönelsem daha çok yapsam belki de iyileşeceğim. Samimi içten yaparsak karşılığını bulurum.” (K-2)

“Öfkemi kontrol edemiyorum. Aslında ibadetlerimi yapsam bu problemimin çözüleceğine eminim. Ama ibadetlerimi yapamıyorum. Aileme zarar vermek istemiyorum. Onların zarar görmesini istemiyorum.

İbadetlerimi yaptığım zaman rahatlıyorum dolayısıyla dine yöneliyorum. Bazen doktorlara gitmek yerine dine yönelip daha iyi olacağımı düşünüyorum. İbadetlerimi yapmaya çalışıyorum. En çok istediğim şey beş vakit namazlarımı tam kılmak ama yapamıyorum. Namaza başlıyorum diyelim on gün kılıyorum ama ne hikmetse on birinci gün bırakıyorum. Sürekliliği sağlayamıyorum.” (K-3)

“İbadetlerin hepsinin ruh sağlığının iyi olmasına etkisi var. Psikolojik, ruhsal açıdan her türlü olumlu katkısının olduğunu düşünüyorum. İhlas ve samimiyetle kılınan namazın çok önemi var.” (K-5)

“İhlasla ibadet ettikten sonra psikiyatriye ihtiyaç kalmayacağını düşünüyorum ama biz o mertebede değiliz. İhlasla ibadet yapmıyoruz.

Namazdayken bile bütün şeytanlıklar aklımıza geliyor. Namazdayken anne babama kızıyorum.” (K-7)

K-4, K-12, K-18, K-19, K-21, K-23, K-27, K-28, K-29, K-30, katılımcılar da aynı şekilde dinin sağlıkla yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Dinin çıkarsız, samimiyetle, içtenlikle yaşandığında kişinin ruh sağlığını koruduğunu, iyileştirdiğini ve katkı sunduğunu ifade etmektedirler. ‘Eğer dinimi tam ve samimi olarak yaşasaydım hastalığımдан korunurdum’ diyerek dinini tam yaşayamadığını belirterek hayıflanmaktadırlar. Dinin genel sağlık ve ruh sağlığı için önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Bununla birlikte doğru dini bilginin ve doğru din algısının önemli olduğunu belirtmektedirler. Olumlu din algısının kişinin iyi olmasında etkili olduğunu ifade etmektedirler. Bazı katılımcılar yanlış dini bilginin ve yanlış din algısının kişinin daha çok hasta olmasına neden olabileceğini belirtmektedirler. Bu yüzden hurafelerden uzak ve doğru bir dini yaşantıya dikkat çekmektedirler:

“Dini gerçekten doğru yaşadığımızda, çıkarlarımız için kullanmadığımızda din bizi rahatlatır. Din bizim stresten uzaklaşmamızı sağlar. İnsanlara güven verirsin, insanlar sana gıpta ile bakar din üzerine olursak. Mesela Mustafa Bey bana iyi desin diye dini yaşarsak, Allah ayağımızı çeler.” (K-4)

“Dinin sağlık açısından çok önemi var. Mesela sigara, içki kullanmazsak sağlıklı oluruz. Allah’ın ve peygamberin dediğini yaparsak sağlıklı oluruz. Dinimiz bize her şeyi öğretiyor ama biz öğrenmiyoruz. Biliyoruz ama uygulamıyoruz, yapmıyoruz. Okumak gerekiyor.”

“(…) Daha metanetli, daha güçlü dini yaşantıya sahip olsaydım dinim ile hastalığımı yenebilirdim. (...)” (K-12)

“Din, insanları rahatlatan bir şey bence.

Din, ruh sağlığı açısından önemli. Ama din insanları refaha, rahata gtrebilirken kötü bir Şeye de götürebilir. Bu insanın dini algı ve inancıyla ilgili bir Şeydir.” (K-18)

“Sağlık, dinle çok ilişkilidir. İnsan sağlıklı olmak istiyorsa İslam’a tutulması lazım. Uzak doğudaki vejeteryanlar gibi ya da Buda’ya tapanlar gibi yanlış dinlere yönelirsek hasta oluruz. Doğru ve hak dine yönelirsek hasta olmayız ama yanlış yerlere yönelirsek hasta oluruz. İslam içki içmeyin, kumar oynamayın diyor. Harama bulaşmadan helal yollarla yaşamalıyız. Bir hocanın dediği gibi cennete girmek zahmetsiz ve ucuz. Cehenneme girmek zor ve paralıdır. İçki para, kumar para, zina para ama namaz, oruç kaç para dolayısıyla cennete girmek hem daha kolay hem de daha ucuz.

İmanlı ve ahlaklı isek sağlıklı oluruz. Bazı konuları bana hatırlattığın için size teşekkür ederim.” (K-19)

“Din insanı hasta edebilir. Şöyle açıklayabilirim. Kişi dini yanlış yorumladığında ve dini yanlış kişilerden öğrendiğinde bu yanlış din insanı hasta edebilir. Yanlış dini bilgi insanları bir yanlıştan başka bir yanlışla düŐmesine sebep olur. Sapkın cemaatlerin, tarikatların ortaya çıkması ve neticede de dini yanlış anlatmalarından dolayı toplum olumsuz etkilenir. Bunu önlemek için din eğitimi mutlaka devlet eliyle verilmelidir. Din eğitimi ihtiyaçtır. Toplum doğru dini bilgiye sahip olmazsa yanlış yollara sapabilir. Devletin birinci görevi güvenliği sağlamaksa ikinci görevi ise doğru dini bilgiyi vermektir.

Din doğru algılandığında ruh ve beden sağlığına olumlu katkı sağlar. Yanlış din algısı ise kişiyi doğru zannettiği yanlışlarla hayal dünyasında gezdirir. Bu sebeple din mutlaka doğru ve sağlam öğrenilmelidir. Dini tam öğrenmeye ve uygulamaya dikkat etmeliyiz. Yarım doktor candan yarım

imam dinden eder sözü gereği dini tam ve doğru öğrenmeliyiz. Gelenekle, hurafe ile din olmaz. Din en ciddi konudur.” (K-21)

“Din, sağlıklı olmamıza katkı sağlar. Dua beni rahatlatıyor mesela. İyi olmamı sağlıyor.

Dinimizin hayatımıza katkısı var. Örneğin arkadaşlarla içkili mekanlara bazen yemeğe gidiyoruz. Arkadaşlarım alkollü içki içiyorlar ama ben içmiyorum. Çünkü din yasaklamış. Ama başkasına da içmemesi için de baskı yapmam çünkü zaten herkes biliyor onun yanlış olduğunu. Zinadan çok korkarım. Böyle bir konuda iftiraya uğramaktan korkarım. Hırsızlıktan korkarım.” (K-23)

“Dinin insan hayatına katkısı var. Bazı şeylere dikkat ediyorum dinde ama bazı şeylere de dikkat edemiyorum. Ama haram işlediğim zaman hayrını göremiyorum orası da ayrı bir şey. Haram yaptığımda mutlaka o bana yaramıyor. Dine uymuyoruz ki biz. Mesela din alkollü içki içme diyor ama biz içiyoruz. Bak alkol yüzünden neler yaşadım. Ailem dağıldı ve birçok sorun yaşadım.

Mesela başım ağrıyordu hocaya gidip okuttum ve geçti. Gerçekten de okutmanın faydası oluyor yani ağrıyı geçiriyor. Çoğu psikiyatrik hastalığı dil ile, dua ile tedavi ediyorlar. Küçükken hatırlıyorum da ruhsal sorunlu birisi vardı. Bu kişiyi hocaya götürdüler ve iyileşti. Ama samimi okuma olacak samimi insanların duası tedavisi olacak. Bu örnekte olduğu gibi dinin ruh sağlığını sağladığını söyleyebilirim. Para alan hocalara, para karşılığında okuyan hocalara kızıyorum. Büyü yapan, büyü bozan hocalara kızıyorum. Onlara inanmıyorum. Zaten büyü yapmak da günah.” (K-27)

“Dinin insan sağlığına katkısı var. Sağlık ve din yüzde yüz bağlantılı zaten. (...)” (K-28)

“Dinin sağlığımıza çok olumlu katkıları olur. Mesela sabah namazı kılan kişi erken kalkar. Gne erken başlar. Bu çok güzel bir şeydir. İbadet ile Allah ile iletişim olur. Günde beş vakit namaz kılan biri günde beş vakit ahlaklı olur. Günde beş vakit namaz kılan insan hırsızlık yapmaz. Ama doğru bir dini inanca sahip olması gerekir. Dini doğru öğrenmek önemlidir. Bence din insanı her türlü kötülükten uzak tutar. Kur’an’dan öğrenilen din insana katkı sunar.

İyi ve doğru öğretilen dinin hayatımıza katkısı var. Yalnız biz şuan doğru dini öğrenmiş olsaydık hırsızlık, namussuzluk olmazdı. şuan ki yaşanılan İslamiyet ile Kur’an’daki din farklı. Keşke dinimizi doğru ve güzel ğretselerdi. Tarikat dini ile din doğru öğrenilmez. Onlar dini kendilerine göre öğrettiler.” (K-29)

“Bence dinin katkısı çoktur. Din insanları ruhsal anlamda iyileştirir. Rahatlatır, huzur verir. Psikolojik olarak insana kendini iyi hissettirir. evresine faydalı bir olmasını sağlar.

(...) nk din insanları hasta etmez aksine iyileştirir. (...)” (K-30)

Ancak 6 aydır tedavi gören erkek K-26, dinin insan hayatını düzenleyebileceğini, ekonomik problemler karşısında insanları sakinleştirebileceğini ama insanın ruh sağlığına iyi bir etki yapmayacağını belirtmektedir. Bu durumu ‘*ibadet eden insanların hepsinin ruh sağlığının iyi olması gerekirdi ama böyle olmuyor*’ diye açıklamaktadır:

“Dinin insan hayatına katkısı vardır. Din inananlarına bir düzen sağlıyor bence. Bu düzen olumlu da olabilir. Din olumsuz durumları törpülüyor. Bu şekilde toplumsal düzeni sağlamış oluyor. Mesela lkemizde ekonomik kriz var. Din insanları biraz sakinleştiriyor. Hiç kimse dine inanmasaydı o zaman insanlar daha çok birbirine girerdi. Daha çok kargaşa olurdu. Başka bir örnek şunu söyleyebilirim. Mesela siz inanıyorsunuz size birisi haksızlık

etse yani olumsuz bir şey yaşasanız o zaman siz de öteki dünyada acısı dersin ve rahatlarsın. Ama ben bunu yapamıyorum.

Ruh sağlığı için iki tür ruh sağlığı anlayışı var bence. Birincisi gerçekten ruh sağlığımızın iyi olması diğeri de ruh sağlığının stabil olması durumu var. Mesela bir insan delidir ve sürekli delilik halindedir. Bu o kişinin ruh sağlığı yönünden iyi olduğuna anlamına gelmez. Din bu durumu stabil hale sokabilir yani süreklilik sağlayabilir ama bu iyi bir şeydir diyemeyiz. Din iyi bir etki sunmaz. Bir sürü insan ibadet yapıyor ama ben bunun insanın ruh sağlığına olumlu katkı sağladığını görmüyorum.”

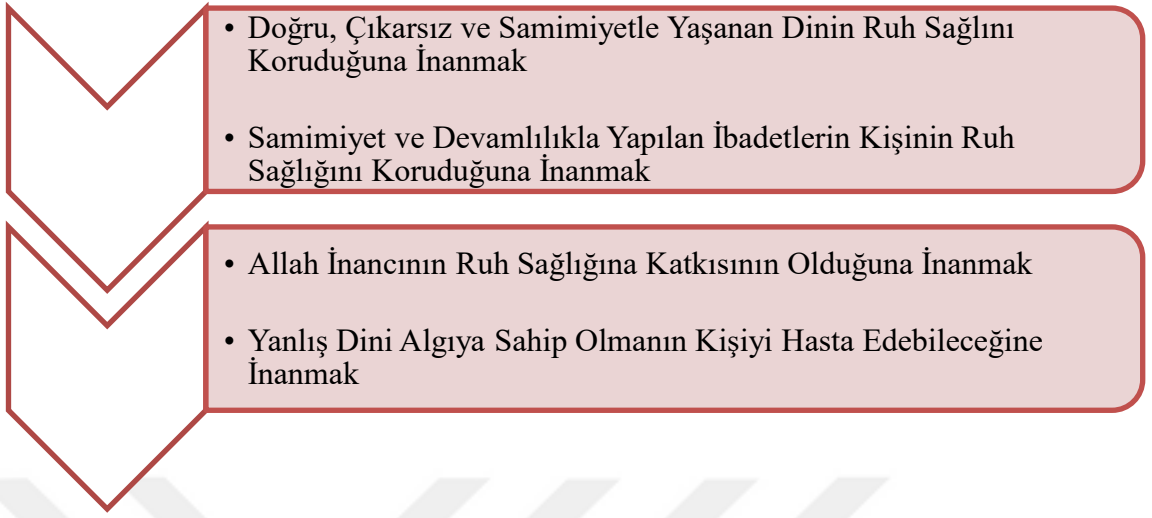
Katılımcıların dinin ruh sağlığı üzerindeki etkisine dair cevaplar sınıflandırıldığında 28 ve 4 başlıkta toplandığı görülmektedir. Katılımcıların dinin ruh sağlığına etkisiyle ilgili görüşlerinin yer aldığı sıklık tablosu Tablo 25’te sunulmuştur.

Tablo 25: Dinin Ruh Sağlığına Etkisine Dair Görüşleri ile İlgili İfadeler

	f
Doğru, Çıkarsız ve Samimiyetle Yaşanan Dinin Ruh Sağlığını Koruduğuna İnanmak	13
Samimiyet ve Devamlılıkla Yapılan İbadetlerin Kişinin Ruh Sağlığını Koruduğuna İnanmak	7
Allah İncancının Ruh Sağlığına Katkısının Olduğuna İnanmak	6
Yanlış Dini Algıya Sahip Olmanın Kişiyi Hasta Edebileceğine İnanmak	2

Katılımcıların dinin ruh sağlığı üzerindeki etkisine dair ifadeleri şekil 22’de verilmiştir.

Şekil 22: Dinin Ruh Sağlığına Etkisine Dair Görüşleri ile İlgili İfadeler



Tablo 25 ve Şekil 22 incelendiğinde dinin ruh sağlığına etkisi ile ilgili bilgiler 4 kodda toplandığı görülmektedir. Bunlar, “çıkarsız, doğru ve samimiyetle yaşanan dinin ruh sağlığını koruduğuna inanmak”, “samimiyet ve devamlılıkla yapılan ibadetlerin kişinin ruh sağlığını koruduğuna inanmak”, “Allah inancının ruh sağlığına katkısının olduğuna inanmak” ve “yanlış dini algıya sahip olmanın kişiyi hasta edebileceğine inanmak” kodlarıdır. Buradan hareketle, Allah inancının ve dinin özellikle samimi, içten yaşanan dinin kişinin ruh sağlığını koruyabileceği anlaşılmaktadır. Ancak yanlış dini inancın kişiyi hasta edebileceği düşünülmektedir. Bu anlamda dini doğru, tam ve istikrarlı yaşamak kişiyi olumlu etkileyebileceğini söyleyebiliriz.

Bu güne kadar yapılan araştırmalarda, dindarlığın stresle, depresyonla, kaygı ile başa çıkmada etkin rol oynadığı ve bireyin memnuniyet, mutluluk ve özgüven vererek psikolojik olmasına katkı sunmaktadır. Bireyin olumlu Tanrı imajı, dua, ibadete devamlılık, kutsal metinleri okuma gibi etkinlikler ruh sağlığını olumlu etkilediği bilinmektedir.⁵⁹⁸

⁵⁹⁸ Doug Oman - Car E. Thoresen, “Din ve Maneviyat Sağlığı Etkiler mi?”, çev. Özer Çetin, *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park (Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013), 2/331; Horozcu, *Din Psikolojisi*, 255.

Bireyler, Allah inancının, çıkarsız ve samimi olarak yaşanan dinin, ihlaslı ve devamlı yapılan ibadetlerin bireyin ruh sağılığını olumlu etkileyeceğine inanmaktadırlar. Bu yüzdendir ki kişiler dine yönelmekte ve dini başa çıkmaya başvurmaktadırlar. Ancak yanlış algılanan ve çıkar merkezli yaşanan dinin ise kişiyi hasta edebileceğine inanmaktadırlar. Özetle kişilerin dinin ruh sağılığını etkilemesiyle olumlu görüşleri onları dine ve dini başa çıkmayı kullanmaya yöneltmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, nevrotik bozukluk tanılı bireylerin dindarlıkları ve dini başa çıkma üzerine yapılmış bir çalışmadır. Bu çalışmada nevrotik bireylerin mensup olduğu din, öznel dindarlık algısı, bireysel ve kurumsal dindarlıkları, ibadetlerinin sıklığı, din ve Allah algısı, ilk din eğitimi aldıkları yer, aldıkları ilk din eğitimi tarzlarının nasıl olduğu, dinini öğrenmek için neler yaptıkları, ilk yetiştikleri ailelerinin dindarlıkları, ilk yetiştiği ailesinin psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlığı, ailesinin tutumu, katılımcının kendilerine göre nevrotik olma nedenleri, katılımcıda görülen olumsuz duygular, başvurulmuş başa çıkma ve dini başa çıkma etkinlikleri, nevrozların dini inanç ve ibadetlere etkisi, nevrotik bozukluğun nedeninin dini inanç olup olmaması, dindarlığın ve dini başa çıkmanın ruh sağlığına etkisi, din ve ruh sağlığı ile ilgili görüşleri araştırılmıştır.

Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Fenomenolojik desene dayalı olarak 30 nevrotik bozukluk tanılı bireyler ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılarak veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler, içerik, betimsel ve yorumlayıcı fenomenolojik analiz yapılmıştır. Bu bölümde çalışmada ulaşılan sonuçlar verilmiştir.

Çocuklukları ve İlk Yetiştikleri Ailelerine Dair Sonuçlar:

Bireyin hayatının üzerinde hiç kuşkusuz yetiştirdiği ailesinin etkisi vardır. Bireyin şuanki durumunu anlamaya çalışırken çocukluk yılları ve ailesiyle ilgili bilgileri de göz önünde bulundurulmalıdır. Katılımcının ilk yetiştiği ailesinin psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlığı, ailesinin kendisine olan tutumu, nasıl bir ailede büyüdüğü ve ailesinin dindarlığı ile ilgili sonuçlar verilmiştir. Katılımcıların çoğunun olumsuz aile ortamında yetiştiği görülmektedir. Çoğu katılımcının ailesinde sinirli, öfkeli, katı kuralcı, baskıcı, alkol kullanan, çocuklarına mesafeli, sevgisiz, soğuk ve ilgisiz davranan anne babaların olduğuna rastlanmaktadır. Bunun yanında boşanmaların, ikinci evliliklerin, tartışmaların, kavgaların, huzursuzluğun, hastalıkların, fakirliğin ve ölümlerin olduğu bir ailede büyümüşlerdir. Çok az katılımcı iyi bir ailede büyüdüğünü belirtmiştir.

Bazı ailelerde psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlıkların olduğu da ortaya çıkmıştır. Nevrotik bozukluğun en büyük nedenlerinden biri de çocukluk yıllarında yaşananlardır. Araştırmamız sonuçlarına göre nevrotik bireylerde, olumsuz çocukluk yaşantılarının ve olumsuz anne baba yaklaşımlarının olduğu görülmektedir. Buna göre bireyin nevrotik olmasında geçmiş yaşantılarının etkisinin olduğu söylenebilir.

Ailelerinin dindarlıklarına gelince, çoğu katılımcının ailesinin dindar olduğu, bazı ailelerin ise ebeveynlerden birinin dindar diğerinin dindar olmadığı görülmektedir. Çok az da olsa bazı ailelerin ise dindar olmadıkları saptanmıştır. Her şeyde olduğu gibi dindarlık konusunda da çocuklar ailelerine benzeyebilir. Burada da katılımcıların dindar olmalarında ailelerinin dindar olmasının etkisinin olduğu düşünülebilir.

Din Eğitimi Tarzlarına Dair Sonuçlar:

Bu başlık altında katılımcıların ilk din eğitimlerinin kaynağı, aldıkları ilk din eğitiminin tarzı ve şuan dinini öğrenmek için neler yaptıklarıyla ilgili sonuçlar verilmiştir. Katılımcıların ilk din eğitimlerini okul, aile, cami ve Kur'an kurslarından aldıkları görülmektedir. Ülkemizde bu konuda yapılan araştırmalar da aynı sonuçlara ulaşmıştır. Bireylerin dini bilgilerinin üzerinde okul, aile, cami ve Kur'an kurslarının etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Bireylerin dindarlıklarının şekillenmesinde din eğitimlerini aldıkları yer kadar aldıkları din eğitimi tarzları da önemlidir. Çünkü baskı ve şiddete dayalı bir din eğitimi tarzı kişinin dindarlığını olumsuz etkileyebilirken sevgi ve hoşgörüye dayalı bir din eğitimi tarzı ise olumlu etkilemektedir. Araştırmada, katılımcıların çoğunun aldıkları din eğitimi tarzının sevgi ve hoşgörü temelli olduğu ve hurafelerden uzak olduğu anlaşılmaktadır. Ancak katılımcıların önemli bir kısmının da din eğitimi alırken baskı ve şiddet gördüğü saptanmıştır. Çok az bir katılımcının da din eğitimi konusunda ailelerinin kendilerini tamamen özgür bıraktıkları görülmektedir. Dolayısıyla bireylerin din ve dindarlık algısının olumlu veya olumsuz olmasında aldıkları din eğitimi tarzının etkili olabileceği anlaşılmaktadır.

Kişiler, dinlerinin kendilerinden ne istediğini bilmek için dinleri hakkında bilgi sahibi olmak isterler. Bu yüzden dinlerini öğrenmek için çeşitli yollara ve kaynaklara başvurabilirler. Katılımcıların dinini öğrenmek için televizyon, internet gibi görsel ve işitsel platformlardan yararlandığı, kitap okuduğu, mealiyle birlikte Kur'an okuduğu, dini şahsiyetlerden yardım aldığı, araştırma ve sorgulama yaptıkları görülmektedir.

Allah ve Din Algısına Dair Sonuçlar:

Olumlu Allah ve din algısı kişinin ruh sağlığını pozitif yönde etkilerken olumsuz Allah ve din algısı ise negatif yönde etkileyebilmektedir. Katılımcıların çoğunun hem olumlu Allah algısına hem de olumlu din algısına sahip olduğu görülmektedir. Çok az katılımcı ise olumsuz algıya sahiptir. Katılımcıların çoğu, Allah'ın affedici, merhametli, bağışlayan, koruyan, gözetleyen, yol gösteren, yöneten, adil, güçlü, her şeyi bilen, cömert, yaratıcı, tek olduğunu söylerken çok az katılımcı ise cezalandırıcı olduğunu belirtmektedir. Yine aynı şekilde katılımcıların çok önemli bir kısmının olumlu din algısına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Nevrotik bozukluk tanılı katılımcıların olumlu Allah ve din algısına sahip olması bir sebep değil sonuç olarak anlaşılmaktadır. Çünkü bireylerin iyileşmek ve yardım almak için Allah'a ve dine yöneldikleri görülmektedir. Eğer katılımcılar dine ve Allah'a olumsuzluk atfetmiş olsalardı o zaman dini başa çıkmaya başvurmaları ve Allah'a yönelmedikleri görülürdü. Bunun aksine katılımcılar, en çok Allah'ın affedici, merhametli ve bağışlayıcı olmasına vurgu yapmaktadırlar.

Dindarlık Algısına Dair Sonuçlar:

Katılımcılara kişisel bilgi formunda inandıkları dinin ne olduğu sorulmuştur. Buna göre katılımcıların çoğunun İslam dinine inandıkları görülmektedir. Bir katılımcının ateist ve bir katılımcının da agnostik oldukları anlaşılmaktadır. Başka bir dine mensup herhangi bir katılımcı bulunmamaktadır. Buna göre katılımcıların çoğunun Müslüman olduğu görülmektedir. Dolayısıyla araştırmanın bulguları ve sonuçları Müslüman bireylerin algılarını yansıtmaktadır.

Dindar mısınız? Sorusuna cevap vermek zordur çünkü dindarlık çok boyutlu bir olgudur. Dolayısıyla dindar olup olmadığını değerlendirmek yani ‘dindarım’, ‘dindar değilim’, ‘az dindarım’ veya ‘çok dindarım’ gibi ifadeler kullanmak oldukça güçtür. Çünkü neye göre veya hangi dindarlık boyutuna göre nasıl dindarlık bu çok önemlidir. Oldukça güç olan bu değerlendirme noktasında katılımcılar kendi öznel dindarlık algılarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların çoğu kendilerini ‘zayıf/yetersiz dindar’ olarak görmektedirler. Katılımcıların bir kısmı ise kendilerini ‘inançlı ama dinin gereklerini yapmayan dindar’ olarak değerlendirmektedir. Katılımcıların az kısmı da kendilerini ‘dindar’, ‘dindar değil’ ve ‘bilinçli dindar’ olarak görmektedir. Buna göre bireylerin önemli bir çoğunluğu kendi dindarlıklarını yetersiz, zayıf, inanan ama dinin gereklerini yerine getirmeyen dindar olarak görmektedirler.

Dinin bireyin kararlarını ve davranışlarını etkilediği vurgulanmasına rağmen dinin yeteri kadar yaşanmadığı anlaşılmaktadır. Tüm bunlara göre dinin içselleşmediği ve samimi olarak yaşanmadığı görülmektedir. İçselleştirilmeden ve yüzeysel olarak yaşanan bir dindarlığın bireyin gerek genel sağlığına gerekse de ruh sağlığına olumlu katkı yapması mümkün değildir. Eğer nevrotik bireyler, dinlerini içselleşmiş ve samimi olarak yaşamış olsalar daha mutlu ve huzurlu olabilirler. Çünkü iç güdümlü dindarlık ile ruh sağlığı arasında pozitif ilişkinin olduğu yapılan araştırmalardan anlaşılmaktadır.

Nevrotik bireyin ruhsal hali onun dindarlık türünü de etkileyebilir. Kişi nevrotik olmasından dolayı toplumdan uzaklaşabilmekte ve diğer insanlardan kaçabilmektedir. Bu durum kişinin dinini yaşayış şeklini, dindarlığını da etkileyebilir. Katılımcıların önemli bir kısmının ibadetlerini bireysel yapmayı daha çok tercih ettikleri ve bu şekilde daha çok haz aldıkları görülmektedir. Dolayısıyla katılımcıların çoğu dindarlığı bireysel olarak yaşadıklarını vurgulamaktadırlar. Buna rağmen çok az katılımcının da ibadetlerini cemaat ve toplumla yapmaktan keyif aldıkları anlaşılmıştır. Bazı katılımcılar da kurumsal dindarlığa vurgu yapmışlardır. Buna rağmen İslam dininde bireysel ve kurumsal dindarlığı birbirinden ayırmak çok zordur. Bazı ibadetler bireysel bazı ibadetler de toplumla yapılabilirken bazı ibadetler de hem bireysel hem de toplumsal olarak yapılabilir. Burada önemli olan husus hangisini yapmaktan keyif aldığı ve hangi durumda daha çok kendisini iyi hissettiği meselesidir.

Katılımcıların önemli bir kısmının ibadetlerini ve diğer dini ritüellerini yalnız yaptıklarında daha çok haz aldıkları anlaşılmaktadır.

Dindarlığın diğer bir boyutu olan ibadet de önemlidir. Katılımcıların çoğunun ibadetlerinde aksama ve eksikliğin olduğu anlaşılmaktadır. Hatta bir kısım katılımcının ise hiç ibadet yapmadığı görülmektedir. Çok az katılımcı ibadetlerinin tam olduğunu ve sürekli yaptıklarını söylemiştir. Buna göre ibadetlerinde eksiklik olan ve süreklilik olmayan bir kişi ne kadar dindar olabilir ya da ne kadar samimi dindar olabilir sorgulabilir. Her ne kadar Allah ve din algısı olumlu da olsa dini pratiklerin olmaması ya da eksiklik ve aksama olması onların dindarlıklarının düşük olduğunu göstermektedir. Buna göre katılımcıların çoğunun dini yaşantısında ibadetin olmadığı, ibadetlerinde eksiklik ve aksama olduğu görülmektedir.

Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkmaya Dair Sonuçlar:

İnsanlar, hastalık, sıkıntı, stres gibi istenmedik birçok olay yaşamaktadırlar. İstenmeyen bu durumların üstesinden gelebilmek için dini ya da dini olmayan birçok etkinliğe başvurabilmektedirler. Katılımcıların nevrotik bozukluktan korunmak ve iyileşebilmek için de hem başa çıkma hem de dini başa çıkma etkinliklerine başvurduğu görülmektedir.

Katılımcılar, nevrotik bozukluktan korunmak ve rahatlamak için birçok başa çıkma etkinliklerine başvurumaktadırlar. Katılımcıların başvurduğu başa çıkma etkinlikleri arasında, tıbbi destek almak, yürüyüş yapmak, gezmek, yüzmek, kapalı alanlardan uzaklaşmak, özdenetimlerini sağlamaya çalışmak, olumlu düşünmeye yönelmek, zararlı alışkanlıklardan uzak durmak ve düzenli yaşamaya çalışmak, ailelerinden destek almak, kendilerine zaman ayırmak, müzik dinlemek, dinlenmek, toplumdan uzaklaşmak, arıcılık ve hobi bahçesi gibi faaliyetlerle meşguliyetlerini arttırmak, kitap okumak, televizyon, internet ve sosyal medyada zaman geçirmek gibi faaliyetler yer almaktadır.

Yaşanan kriz zamanlarında din genelde ön plana çıkmaktadır. İnsanlar ve özellikle dindar insanlar, hastalıklarıyla, travmalarıyla, olumsuzluklarla baş edebilmek ve teselli bulmak için dine yönelebilmektedirler. Ruhsal bir hastalık olan nevrotik bozukluk ile de baş edebilmek ve iyileşebilmek için dinden yardım alınabilir. Bu anlamda katılımcıların mensup oldukları din ve dindarlık algılarına bakıldığında dindar oldukları ve bu yüzden dini başa çıkmaya başvurabilecekleri anlaşılmaktadır.

Nitekim katılımcıların da nevrotik bozukluklarıyla baş edebilmek için birçok olumlu dini başaya başvurdıkları ve birçok dini başa çıkma etkinliklerini kullandıkları görülmektedir. Katılımcıların başvurdıkları dini başa çıkma etkinlikleri arasında, dua etmek, Kur'an, ayet ve sure okumak, namaz kılmak, şükretmek, sabretmek, Allah'a yönelmek ve güvenmek, inançlı olmak, dine yönelmek ve sarılmak, ibadet etmek, dini şahsiyetlerden yardım almak, sadaka dağıtmak ve yardım etmek, Allah'ın imtihanı olarak kabul etmek, başkasından dua istemek ve kendisini okutmak, tövbe etmek, hayra yormak, Kur'an dinlemek, ilahi dinlemek, oruç tutmak, Kur'an kursuna gitmek, tasavvuf kitapları okumak, abdest almak, türbe ziyareti yapmak olduğu görülmektedir. En fazla başvuru olumlu dini başa çıkma etkinliğinin ise 'dua' olduğu anlaşılmaktadır. Duanın her zaman ve her yerde yapılabilmesi, yakarış ve konuşma şeklinde olması gibi nedenlerden dolayı duaya daha çok yönelme olmuş olabilir. Anlaşılabileceği üzere nevrotik bozukluk tanılı bireyler, olumlu dini başa çıkmaya başvurumaktadırlar.

Nevrotik bireyler, olumlu dini başa çıkmaya başvurduğu gibi olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine de başvurabilir. Örneğin birey stres, depresyon ve ruhsal hastalıktan dolayı Allah'a öfke duyabilir ve kızabilir. Bu anlamda katılımcıların nevrotik olmasından dolayı Allah'a isyan edip etmedikleri incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların çoğunluğu nevrotik olmasından dolayı Allah'a isyan etmediği ancak önemli bir kısmının ise isyan ettiği görülmektedir. Kimi bireylerin, nevrotiklik rahatsızlığının kendisine verilmesinden dolayı Allah'a kızmak ve öfke duymak suretiyle isyan ettiği anlaşılmaktadır. Allah'a isyan etmenin yanı sıra bazı katılımcıların nevrotik bozukluğunu Allah'ın kendilerine bir ceza olarak verdiğini düşündükleri görülmektedir. Katılımcıların bazıları hem Allah'a isyan ederek hem de nevrotikliği Allah'ın bir cezası

olarak görerek olumsuz dini başa çıkmayı kullandıklarını göstermektedirler. Bu durum da kişilerin dindarlıklarının ve Allah ile bağlarının zayıf olmasıyla açıklanabilir. Çünkü araştırmalar, yanlış din algısına ve yetersiz dindarlığa sahip olanların genelde olumsuz dini başa çıkmaya başvurduğunu göstermektedir. Özetle katılımcıların çoğunluğu olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanırken, az bir kısmı da olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurmaktadır.

Dindarlık, inanç ve ibadetlerin samimi ve içten olması şartıyla bireyi psikolojik ve psikiyatrik hastalıklardan koruyarak ruh sağlığını olumlu etkileyebilmektedir. Dindarlık, bireyin huzurlu, mutlu ve sağlıklı olmasına katkı sunabilmektedir. Dini başa çıkmaya başvuran katılımcılara dini başa çıkmanın etkisinin nasıl olduğu sorulmuştur. Olumlu dini başa çıkmayı kullandıklarında neler hissettikleri ve neler yaşadıkları yani nasıl bir dönüt aldıkları önemli bir husustur. Rahatsızlık ve hastalıklarından korunabilmekte midirler ve hafifleme hissetmekte midirler soruları bu anlamda önemlidir. Katılımcıların teselli bulmak için başvurdukları dini başa çıkma etkinlikleri kendilerini rahatlatığı, ferahlatığı, hafiflettiği, iyileştirdiği, huzur ve mutluluk verdiği, anlam kattığı, güven duygusu verdiği, korunduğunu hissetme duygusu verdiği, intihar etme eğiliminden vazgeçmesini sağladığı, psikolojik olarak rahatlatığı görülmektedir. Buna göre olumlu dini başa çıkmanın bireyi rahatlatığı, mutlu ettiği, iyileşmesine katkı sunduğu ve rahatsızlığının hafiflemesini sağladığı görülmektedir. Buna göre olumlu dinin başa çıkmanın nevrotik tanılı bireylere olumlu etkisinin olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların Nevrotik Bozukluklarına Dair Sonuçlar:

Katılımcıların kendilerine göre nevrotik olmalarının nedenleri ve katılımcılarda görülen nevrotik belirtiler ortaya konulmaya çalışılmıştır. Katılımcılar, kendilerine göre birçok nevrotik olma nedeni belirtmişlerdir. En çok vurgulanan nedenlerin başında, ailevi sorunlar, kendisinde ve ailesinde fiziksel ve ruhsal hastalıkların olması, öfke, stres, kaygı, korku, çocukken yaşadığı travmalar, günlük sıkıntılar, insanların olumsuz tutumu ve insanlarla olumsuz iletişim, ekonomik sıkıntılar ve her şeyi çok düşünme gelmektedir. Bu nedenlerle birlikte kalıtım, yakınlarını kaybetme, çocukluğundaki olumsuz anne baba tutumları, eksik veya yanlış dini bilgi ve yaşantı, içinde bulunduğu

şartlara uyum sağlayamamak, karşılaştığı problemlere çözüm üretememek ve bastırılmış duygular gibi sebeplerin olduğu da görülmektedir.

Nevrotik bireylerde ne gibi olumsuz duyguların bulunduğuyla ilgili soru sorulmamasına rağmen katılımcılarda görülen olumsuz duygular ile ilgili ifadeler de ortaya çıkmıştır. Buna göre katılımcılarda görülen olumsuz duyguların takıntı, sürekli düşünme, vesvese, bunaltı, depresyon, sıkıntı, huzursuzluk, mutsuzluk, öfke, sinirlilik, kızgınlık, üzüntü, kırıncı, tartışan, kavgacı, insanları sevmeme ve insanlardan uzaklaşma, içe kapanıklık, kaygı, endişe, stres, uyku bozukluğu, halsizlik, güçsüzlük, çaresizlik, umutsuzluk, istikrarsızlık, suçluluk, pişmanlık, kuruntu, olumsuzluğu düşünme, intihar eğilimi, içinde bulunduğu şartlara uyum sağlayamamak, alkol ve uyuşturucu madde kullanmak, beslenme bozukluğu, ani duygu durum değişikliği, karşılaştığı problemlere çözüm üretememek olduğu görülmektedir. Katılımcıların nevroitik olmasından dolayı ifadelerine olumsuz duygularla ilgili söylemler yansımaktadır.

Nevrotik Bozukluklar ile Dindarlık Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar:

Nevroz ile din ve dindarlık arasındaki ilişkiye dair iki görüş vardır. Birincisi dinin bir nevroz olduğunu ve kişiyi hasta edebileceğini savunan görüştür. İkincisi ise dinin nevroz olmadığını ve kişinin nevroz olmasına neden olmayacağını aksine dini yaşantının yokluğu kişiyi hasta edebileceğini savunan görüştür. Bu görüş, kişinin sağlıklı olabilmesi için dini yaşantının gerekli ve kaliteli olmasıyla ilgili olduğunu belirtmektedir. Bu anlamda katılımcıların dini inançlarının nevroitik olmalarına neden olup olmadığı konusunun aydınlatılması önemlilik arz etmekteydi. Bu yüzden katılımcılara nevroitik olmalarına dini inançlarının neden olup olmadığı sorusu sorulmuştur.

Katılımcılar, nevroitik olmalarının nedeni olarak birçok sebep belirtmişlerdir. Bu nedenler, çevresel, ailesel, psikolojik gibi din dışı nedenlerden oluşmaktadır. Ancak hiçbir katılımcı, ne direkt ne de dolaylı olarak nevroitik olmalarına dini inançlarının neden olduğunu belirtmemiştir. Daha da önemlisi kendisini ateist ve agnostik olarak gören katılımcılar dahi nevroitik olmalarının nedeni olarak dini görmemektedirler.

Ancak dini yaşantının olmayışı ya da az ve eksik olması kişinin nevrotik olmasına neden olabileceği belirtmektedirler. Bırakın dinin kişinin nevrotik olmasına neden olduğunu aksine hastalıklar için bir ilaç olduğunu vurgulanmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar da çalışmamızın bulgularını desteklemektedir. Buna göre içten ve samimi olarak yaşanan dinin nevrotik bireyin acısını hafifletebileceği ama hiçbir şekilde kişinin nevrotik olmasına neden olmayacağı görülmektedir. Tüm bu sonuçlara göre dini inancın, nevrotik bozukluğa neden olmadığı anlaşılmaktadır.

Kişinin acı çekmesi, nevrotik veya psikotik olması dindarlığının seyrini etkileyebilir. Dindarlıktaki bu değişim olumlu yönde de olumsuz yönde de olabilir. Kişi bu durumdayken dinine yaklaşabilir de dininden uzaklaşabilir de ya da hiçbir değişiklik de olmayabilir. Katılımcının nevrotik olmasının dindarlıklarını etkilemesiyle ilgili üç tür sonuca ulaşılmıştır. Birincisi katılımcıların yarısına yakınında, nevrotik olmalarından dolayı dini inanç ve ibadetlerinin azaldığı yani dindarlıklarının olumsuz olarak etkilendiği görülmektedir. İkincisinde çok az katılımcının nevrotik olmalarından dolayı iyileşebilmek ve dinden yardım almak için ibadetlerinde artma ve devamlılık olduğu anlaşılmaktadır. ncsnde katılımcıların yarısına yakının ise dindarlıklarının olumlu ya da olumuz anlamda etkilenmediği görülmektedir. Burada bireyin nevrotik olmadan önce dini yaşantısı nasılsa aynı şekilde devam ettiği anlaşılmaktadır. Örneğin daha önce ibadet yapmıyordu ise nevrotik olduktan sonra da yapmamakta; eğer daha önce ibadetlerini yapıyordu ise yine ibadetlerini yapmaya devam etmektedirler. Ancak bu etkilenmeme durumu genelde nevrotik olmadan önce de dinini yaşamayan bireylerde olduğu görülmektedir. Buna göre nevrotiklik, çoğu bireyin inanç, ibadet ve dindarlığını olumsuz etkilediği veya hiçbir şekilde etkilemediği görülürken, çok az nevrotiğin de dini yaşantılarını olumlu etkilediği, ibadetlerinin arttığı, ibadetlerinde süreklilik olduğu gibi olumlu şekilde etkilediği anlaşılmaktadır. Tüm bunlar değerlendirildiğinde nevrotik kişilerin çoğunluğunun ibadetlerinde azalma olduğu, dininden uzaklaştığı ve dindarlığının olumsuz etkilendiği anlaşılmaktadır. Katılımcıların znel dindarlıklarına bakıldığında çoğu katılımcının kendisini yetersiz, zayıf dindar olarak değerlendirdikleri ve dinlerini tam olarak yaşamadıkları görülmektedir. Nevrotikliğin kişinin dindarlığını olumsuz etkilemesinin en önemli nedeni, kişinin zayıf ve yetersiz dindar olmasıyla

açıklanabilir. Eğer birey kaliteli bir dindarlık yaşantısına sahip olursa nevrotiklik, kişinin dindarlığını olumsuz etkileyemeyebilir.

Bireylerin bilişsel durumları onların davranışlarını etkilemektedir. Bu anlamda katılımcıların dindarlık ile ruh sağlığı ilişkisi ve dinin ruh sağlığını etkilemesine dair görüşlerini bilmek önemlidir. Çünkü din ve ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu düşünmeleri, onları, dine yönelmeye ve dini başa çıkmayı kullanmaya itebilir. Aynı şekilde olumsuz bir düşünceye sahip olmaları ise dine karşı negatif bir tutum ve davranış göstermelerine neden olabilir. Bu yüzden katılımcıların dinin ruh sağlığını nasıl etkilediği ile ilgili ne düşündükleri anlaşılmaya çalışılmıştır. Buna göre, katılımcılar, dinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisinin olduğuna inanmaktadırlar. Katılımcılar, Allah inancının, doğru, tam ve çikarsız yaşanan dinin, ihlaslı ve devamlı yapılan ibadetlerin kişinin ruh sağlığına olumlu etkisinin olacağına inanmaktadırlar. Ancak katılımcıların dinlerini yaşamadıkları ve dinin ilkelerini uygulamadıkları anlaşılmaktadır. Yine de katılımcıların çoğu dini başa çıkmayı kullandıkları ve dine yöneldikleri görülmektedir. Bununla birlikte katılımcılar, yanlış dini algıya sahip olmanın ve çıkar için yaşanan dinin bireyi hasta edebileceğine de inanmaktadırlar. Dolayısıyla onların din ve ruh sağlığı ilişkisiyle ilgili olumlu tutumları, dine ve dini başa çıkmaya olan yaklaşımını da etkilemektedir. Çünkü katılımcıların hemen hemen hepsi dine olumlu bakmakta, dine yönelmekte ve dini başa çıkmaya başvurmaktadırlar.

Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin dindarlık ve dini başa çıkma ile ilgili deneyimlerini, algılarını anlamayı konu edinen bu çalışma sonucunda edindiğimiz tecrübeler neticesinde şu öneriler de bulunmak istiyoruz.

- Nevrotik bozukluk ve dindarlık-dini başa çıkma ile ilgili farklı farklı yöntem ve şartlarda da araştırmalar yapılabilir.
- Dinin ve dindarlığın kişiyi nevrotik olmaktan koruyup korumadığını anlayabilmek için uygulamaya ve gözleme dayalı araştırmalar yapılabilir.
- Nevrotik bozukluğun en önemli nedeni çocukluk yaşantılarıdır. Katılımcıların çoğu nevrotik olmalarının nedeninin ailevi sebepler olduklarını belirtmişlerdir. Dolayısıyla Aile ve Sosyal Hizmet Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı tarafından

ailelere çocuklarına yaklaşım konusunda ve çocuk ruh sağığı noktasında eğitimler verilebilir.

- Samimi, içten yaşanan dinin ve doğru din algısının bireyin ruh sağığına olumlu katkısının olduğı görölmektedir. Bu yüzden Diyanet İşleri Başkanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı din eğitimi konusunda bu hususu dikkate almak suretiyle çalışmalar yapılabilir.
- Olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanan nevrotik bireylerin olumlu sonuçlar aldıkları görölmektedir. Psikiyatrik hastalıkların iyileşmesinde olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin etkisi ile ilgili başka çalışmalar yapılabilir.



BİBLİYOGRAFYA

- Abdel-Khalek, Ahmed M. “Religiosity, Subjective Well-Being, and Neuroticism”. *Mental Health, Religion & Culture* 13/1 (Ocak 2010), 67-79. <https://doi.org/10.1080/13674670903154167>
- Acar, Muhammet Cevat. “S. Freud’un Din ile İlgili Görüşlerinin Analizi”. *Sosyal Bilimler Genç Akademisyenler Sempozyumu Bildiriler Kitabı*. ed. Bilal Toprak vd. 177-184. Mardin: Kadim Akademi, 2016.
- Acar, Muhammet Cevat. “Stres ve Din”. *Ruh Sağlığı ve Din*. ed. Nevzat Gencer vd. Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022.
- Acar, Nilüfer Voltan vd. “Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 12 (1996), 45-56.
- Adler, Alfred. *Kişilik Bozuklukları ve Toplumsal Bütünleşme: Üstünlük ve Toplumsal İlgi*. çev. Belkıs Çorakçı. İstanbul: Say Yayınları, 1. Basım, 1983.
- Adler, Alfred. *Nevroz Sorunları: Toplumsal Duygu Yoksunluğu ve Erkeksi Protesto*. çev. Ali Kılıçlıoğlu. İstanbul: Say Yayınları, 1. Basım, 2004.
- Adler, Alfred. *Psikolojik Aktivite: Üstünlük ve Toplumsal İlgi*. çev. Belkıs Çorakçı. İstanbul: Say Yayınları, 4. Basım, 1999.
- Adler, Alfred. *Yaşamın Anlamı ve Amacı*. çev. Fadime Erkek. İstanbul: Olimpos Yayınları, 2021.
- Ağılkaya Şahin, Zuhâl. *Psikoloji ve Psikoterapide Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. Basım, 2020.
- Ağılkaya Şahin, Zuhâl. “Psikoloji ve Psikoterapide Din”. *İslam Düşüncesinde Psikoloji ve Psikoterapi*. ed. Taha Burak Toprak. İstanbul: Muhit Kitap, 1. Basım, 2021.
- Akdoğan, Tuba. *Kişilik ve Dindarlık Arası İlişkide Hayat Memnuniyetinin Aracı Rolünün İncelenmesi*. Ordu: Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Akkaya Türkol, Yeliz - Cengil, Muammer. “Kişilik Özellikleri ve Dini Başa Çıkma”. *Dindarlık Kişilik ve Ruh Sağlığı*. ed. Nevzat Gencer - Muammer Cengil. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020.
- Akseki, Ahmet Hamdi. *İslâm Dîni: İtikat, İbâdet, Ahlâk*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 20. Basım, 1969.
- Aleksandrowicz, Jerzy W. “Neurotic ‘Disorders’ or ‘Disorder’?” *Psychiatr. Pol* 53/2 (2019), 293-312.

- Alı, Osman M. - Aboul-Fotouh, Frieda. “Geleneksel Ruh Sağlığı, Başa Çıkma Stratejileri ve Yardım Arama Davranışı”. çev. Vahap Yorgun. *Müslümanlar için psikolojik danışma: kültüre ve dine duyarlı ruh sağlığı müdahaleleri*. ed. Sameera Ahmed - Mona M. Amer. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1. Basım, 2015.
- Allport, Gordon. *Birey ve Dini*. çev. Bilal Sambur. Ankara: Elis Yayınları, 4. Basım, 2019.
- Allport, Gordon W. “Behavioral Science, Religion, and Mental Health”. *Journal of Religion and Health* 2/3 (1963), 187-197.
- Allport, Gordon W. - Ross, J. Michael. “Personal Religious Orientation and Prejudice”. *Journal of Personality and Social Psychology* 5/4 (1967), 432-443. <https://doi.org/10.1037/h0021212>
- Altınay, Deniz. *Psikotik, Nevrotik ve Normallerde Sosyal Atomların Karşılaştırılması*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1994.
- Altunışık, Remzi vd. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık, 6. Basım, 2010.
- Kur'an-ı Kerim Meali*. çev. Halil Altuntaş - Muzaffer Şahin. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 8. Basım, 2011.
- Ankay, Aydın. *Psikososyal Yönüyle Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 3. Basım, 2022.
- Ano, Gene G. - Vasconcelles, Erin B. “Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis”. *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (Nisan 2005), 461-480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Apaydın, Halil vd. “Hastalık Sürecinde Bireylerin Dinî Eğilimlerine Psikolojik Bir Yaklaşım”. *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (2015), 5-51.
- Apaydın, Halil. “Ruh Sağlığı - Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış”. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010), 59-77.
- Argyle, Michael. *Din ve Psikoloji*. çev. Hatice Büşra Gök. İstanbul: İz Yayıncılık, 2022.
- Argyle, Michael. “İbadet ve Dua”. çev. Mustafa Koç. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1/21 (01 Aralık 2006), 317-338.
- Arıkan, Rauf. *Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım, 5. Basım, 2005.
- Armaner, Neda. *Din Psikolojisine Giriş*. Ankara: Ayyıldız Matbaası, 1980.
- Armaner, Neda. *Psikopatoloji’de Dinî Belirtiler*. Ankara: Demirbaş Yayınları, 1973.

- Armaner, Neda. “Şahsiyet Terbiyesinde Dinî Kültürün Rolü”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 21/1-4 (01 Temmuz 1976), 143-150.
- Arslan, Arif. *Rabbim Sana Sığınırım*. İstanbul: Sena Yayınları, 1. Basım, 2019.
- Arslan, Hasan. “Dindarlık Boyutları, Algıları ve Uygulamaları”. *Hikmet Yurdu* 4/7 (2011), 39-61.
- Arslan, Mustafa. “Dindarlık Farklılaşması ve Popüler Dindarlık”. *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*. ed. Ünver Günay - Celalettin Çelik. Adana: Karahan Kitabevi, 1. Basım, 2006.
- Arslan, Mustafa. *Türk Popüler Dindarlığı: Çorum Örneği*. İstanbul: Dem Yayınları, 2004.
- Arslantürk, Zeki. “Dindarlığın Bağımsız Değişkenleri”. *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*. ed. Hayati Hökelekli. Bursa: Kurav Yayınları, 2006.
- Arvas, Fatma Balcı. *Psikoloji Din ve Mutluluk: Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. Bursa: Emin Yayınları, 1. Basım, 2016.
<http://ktp2.isam.org.tr/detayzt.php?navdil=tr&idno=343929&wYazarlar=fatma+balc%C4%B1+arvas>
- Atalay, Talip. “Aile Dindarlığının Gençlerin Dindarlığına Etkisi Üzerine Bir Araştırma”. *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*. ed. Hayati Hökelekli. Bursa: Kurav Yayınları, 2006.
- Aydın, Ali Rıza. *Psikanalizin Dinsel Serüveni*. İstanbul: Dem Yayınları, 1. Basım, 2020.
- Aydın (Güler), Özlem. *Yaşamı Sürdürmede Dini İncanın Rolü*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011.
- Aydın, Mehmet S. *Din Felsefe*. İzmir: İzmir İlâhiyat Vakfı Yayınları, 13. Basım, 2014.
- Aydın, Ömer. *İnanç ve İbadetin İnsan Ruhuna Etkileri*. İstanbul: Ravza Yayınları, 1. Basım, 2013.
- Aydınalp, Halil. “Türkiye’de Dini Yapı: Örnek Alanlar Üzerinden Bir Tasvir”. *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*. ed. Hayati Hökelekli. Bursa: Kurav Yayınları, 2006.
- Ayten, Ali. *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2. Basım, 2020.
- Ayten, Ali. “Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?” *Din, Erdem ve Sağlık*. ed. Ali Ayten. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. Basım, 2015.

- Ayten, Ali vd. “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma”. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 45-79.
- Ayten, Ali vd. “Dini Başa Çıkma ve Şükür Sağlıkla İlişkili midir? Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane çalışanları Üzerine Bir Araştırma”. *Din, Erdem ve Sağlık*. ed. Ali Ayten. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. Basım, 2015.
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık, 5. Basım, 2017.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2021.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Ayten, Ali - Köse, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 7. Basım, 2017.
- Ayten, Ali - Sağır, Zeynep. “Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (2014), 5-18.
- Ayten, Ali - Sağır, Zeynep. “Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/47 (Ocak 2015), 5-18. <https://doi.org/10.15370/muifd.86222>
- Ayten, Ali - Sağır, Zeynep. “Dini Başa Çıkma Etkinliklerini Kullanmak Depresif Eğilimleri Azaltır mı? Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”. *Din, Erdem ve Sağlık*. ed. Ali Ayten. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. Basım, 2015.
- Ayten, Ali - Yıldız, Refik. “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016), 281-308.
- Bahadır, Abdülkerim. “Din Psikologlarının Dindarlık, Değerler ve Ruh Sağlığı Konusunda Temel Yaklaşımları: W. James, S. Freud, G. Jung ve V. Frankl Örneği”. *Din, Değerler ve Sağlık*. ed. Hayati Hökelekli. İstanbul: Dem Yayınları, 1. Basım, 2017.
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma*. İstanbul: İnsan Yayınları, 5. Basım, 2021.
- Baker, Cynthia vd. “Method Slurring: The Grounded Theory/Phenomenology Example”. *Journal of Advanced Nursing* 17/11 (Kasım 1992), 1355-1360. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1992.tb01859.x>
- Bal, Hüseyin. *Nitel Araştırma Yöntem ve Teknikleri*. İstanbul: Sentez Yayınları, 1. Basım, 2016.

- Baltacı, Ali. “Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?” *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 5/2 (24 Aralık 2019), 368-388. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.598299>
- Baltacı, Ali - Karaosman, Muhammet. “Dijital Yaşam ve Yeni Ruh Hastalıkları: Kur’ân Eksenli Psikososyal Bir Analiz*”. *Ruh Sağlığı ve Din Disiplinler Arası Çalışmalar*. ed. Ömer Faruk Erdoğan vd. Ankara: Sonçağ Akademi, 1. Basım, 2022.
- Barlow, David H. vd. “The Origins of Neuroticism”. *Perspectives on Psychological Science* 9/5 (01 Eylül 2014), 481-496. <https://doi.org/10.1177/1745691614544528>
- Baş, Türker - Akturan, Ulun. *Nitel Araştırma Yöntemleri: NVivo ile Nitel Veri Analizi, Örneklem, Analiz, Yorum*. İstanbul: Seçkin Yayıncılık, 1. Basım, 2008.
- Baş, Türker - Akturan, Ulun. *Sosyal Bilimlerde Bilgisayar Destekli Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 3. Basım, 2017.
- Batson, C. Daniel vd. *Din ve Birey Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım*. çev. Ali Kuşat - Abdulvahap Taştan. Kayseri: Kimlik Yayınları, 1. Basım, 2017.
- Bayındır, Abdülaziz. “Kur’an’da Dindarlık”. *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*. ed. Hayati Hökelekli. Bursa: Kurav Yayınları, 2006.
- Baynal, Fatma. “Kaygı ve Din”. *Ruh Sağlığı ve Din*. ed. Nevzat Gencer vd. Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022.
- Bazeley, Pat - Jackson, Kristi. *NVivo ile Nitel Veri Analizi*. çev. Arif Bakla - Selçuk Beşir Demir. Ankara: Anı Yayıncılık, 2015. <https://www.seckin.com.tr/kitap/754187751>
- Bedri, Malik. *Müslüman Bir Psikolog’tan Psikososyal Çözümlemeler*. çev. Osman Nuriler. İstanbul: Mahya Yayıncılık, 2. Basım, 2021.
- Bedri, Malik. *Müslüman Psikologların Çıkmazı*. çev. İrem Nur Kaya. İstanbul: Mahya Yayıncılık, 4. Basım, 2019.
- Belhi, Ebu Zeyd Ahmed el-. *Mesalihi’l Ebdan ve’l Enfüs Beden ve Ruh Sağlığı*. çev. Muhammet Uysal. 2: Endülü Kitap, 2021.
- Bergin, Allen E. “Religiosity and Mental Health: A Critical Reevaluation and Meta-Analysis”. *Professional Psychology: Research and Practice* 14/2 (Nisan 1983), 170-184. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.14.2.170>
- Bernard, H. Russell. *Research Methods in Anthropology: Qualitative and Quantitative Approaches*. Oxford: AltaMira Press, 2006. <https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=2Fk7DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Research+Methods+in+Anthropology:+Qualitative+and+Quantitative+Approaches&ots=HdpxW9pHdh&sig=GOVbN6PVWq9xc8GhiXBo0Y5EwUI>

- Bilgin, Vejdi. *Din ve Toplum: Din Sosyolojisine Giriş*. İstanbul: Beyan Yayınları, 1. Basım, 2021.
- Bostancı, Nihal. *Psikiyatri ve Psikiyatri Dışı Kliniklerde Çalışan Hemşirelerin Ruh Sağlığı Bozuk Olan Bireylere İlişkin Görüşlerinin Araştırılması*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2000.
- Boyatzıs, Chris J. “Çocukluk Döneminde Dinî ve Manevî Gelişim”. çev. Mustafa Koç. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve İlgi Alanları*. ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.
- Braam, A.W. vd. “God Image and Five-Factor Model Personality Characteristics in Later Life: A Study Among Inhabitants of Sassenheim in the Netherlands”. *Mental Health, Religion & Culture* 11/6 (Eylül 2008), 547-559. <https://doi.org/10.1080/13674670701641886>
- Burger, Jerry M. *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1. Basım, 2006.
- Burton, Caitlin M. vd. “Why Do Conservatives Report Being Happier Than Liberals? The Contribution of Neuroticism”. *Journal of Social and Political Psychology* 3/1 (08 Nisan 2015), 89-102. <https://doi.org/10.5964/jspp.v3i1.117>
- Burul, Esat. *Kur'an ve Sünnet'e Göre Ruh Sağlığı*. İstanbul: Gonca Yayınevi, 2016.
- Bülbül, Halit. *Dindarlık ve Dincilik*. İstanbul: Doğu Kitabevi, 2. Basım, 2023.
- Büyüköztürk, Yard Şener vd. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 1: Pegem Akademi Yayıncılık, 2008.
- Caird, Dale. “Religiosity and Personality: Are Mystics Introverted, Neurotic, or Psychotic?” *British Journal of Social Psychology* 26/4 (Aralık 1987), 345-346. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1987.tb00798.x>
- Cengil, Muammer. “Depresyon ve Din”. *Ruh Sağlığı ve Din*. ed. Nevzat Gencer vd. Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022.
- Certel, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. Ankara: Andaç Yayınları, 2003.
- Charmaz, Kathy. *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide Through Qualitative Analysis*. London: SAGE Publications, 2006. https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=2ThdBAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Constructing+Grounded+Theory:+A+Practical+Guide+Through+Qualitative+Analysis&ots=f-jRcNrCET&sig=hGGGLd4gClPp_9U2XE_2HYvx7CM
- Chau, Lai Ling vd. “Intrinsic and Extrinsic Religiosity as Related to Conscience, Adjustment, and Altruism”. *Personality and Individual Differences* 11/4 (1990), 397-400. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90222-D](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90222-D)

- Choudhary, Satya. "A Study of the Relationship Between Neuroticism and Religiosity". *Journal of Personality and Clinical Studies* 5/1 (1989), 47-50.
- Christensen, Larry B. vd. *Araştırma Yöntemleri Desen ve Analiz*. çev. Ahmet Alpay. Ankara: Anı Yayıncılık, 3. Basım, 2020.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül. *Din Psikolojisi*. Ankara: Nobel, 2010.
- Cirhinlioğlu, Zafer vd. *Dindarlık Ruh Sağlığı ve Modernite*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1. Basım, 2013.
- Cohen, Adam B. - Koenig, Harold G. "Religion, Religiosity and Spirituality in the Biopsychosocial Model of Health and Ageing". *Ageing International* 28/3 (Haziran 2003), 215-241. <https://doi.org/10.1007/s12126-002-1005-1>
- Colledani, Daiana. "The Mediating Role of Values Between Personality and Religiosity". *International Journal of Children's Spirituality* 22/2 (03 Nisan 2017), 120-133. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2017.1310089>
- Comstock, George W. - Partridge, Kay B. "Church Attendance and Health". *Journal of Chronic Diseases* 25/12 (Aralık 1972), 665-672. [https://doi.org/10.1016/0021-9681\(72\)90002-1](https://doi.org/10.1016/0021-9681(72)90002-1)
- Crapps, Robert W. "Psikanaliz ve Din: Freud, Jung, From, ve Erikson'un Görüşleri". çev. Ali Ayten. *Din Psikolojisi: Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar*. ed. Ali Ayten. İstanbul: İz Yayıncılık, 4. Basım, 2017.
- Crawford, Mark E. vd. "The Relationship Between Religion and Mental Health/Distress". *Review of Religious Research* 31/1 (Eylül 1989), 16. <https://doi.org/10.2307/3511020>
- Creswell, John W. *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. çev. Selçuk Beşir Demir - Mesut Bütün. Ankara: Siyasal Kitabevi, 6. Basım, 2021.
- Crostley, Jeremy T. *Neuroticism and Religious Coping Styles as Mediators of Depressive Affect and Perceived Stress*. United States: University of North Texas, 2005.
- Cypress, Brigitte S. "Qualitative Research: The 'What,' 'why,' 'who,' and 'How'!" *Dimensions of Critical Care Nursing* 34/6 (2015), 356-361.
- Çakan, İsmail Lütfi. *Dindarlık Dinde Olanı Yaşamaktır*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı (İFAV), 2. Basım, 2016.
- Çalışkan, Mustafa - Gürses, İbrahim. "Dindarlık ile Nevrotiklik ve Nevrotik Eğilimler Arasındaki İlişkiye Dair Yapılmış Araştırmalar Üzerine Bir Alanyazın İncelemesi". *Rize İlahiyat Dergisi* 26 (20 Nisan 2024), 29-46. <https://doi.org/10.32950/rid.1338453>

- Çalışkan, Mustafa - Gürses, İbrahim. “Nevrotik Bozukluk Tanılı Bireylerde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma”. *Amasya İlahiyat Dergisi* 21 (30 Aralık 2023), 424-461. <https://doi.org/10.18498/amaillad.1338465>
- Çetin, Özer. *Rollo May Psikolojisinde Din ve Kişilik*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2019.
- Çınar, Mehmet. “Dindarlığın Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Meta-Analitik Bir Çalışma”. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 25/2 (2021), 583-596. <https://doi.org/10.18505/cuid.972956>
- Çiçek, İlhan - Aslan, Ayşe Esra. “Kişilik ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri: Kuramsal Bir Çerçeve”. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 10/1 (30 Haziran 2020), 137-147.
- Daco, Pierre. *Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları*. çev. O. A. Gürün. İstanbul: İnkılâp Kitabevi, 1989.
- Daryal, Ali Murat. *Dini Hayatın Psiko-Sosyal Temelleri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 5. Basım, 2021.
- Davarcı, Yasemin - Kayıklık, Hasan. “Çocukların Aile İçinde Şiddete Maruz Kalmaları ve Dindarlıkları Üzerine Ampirik Bir Araştırma”. *Bilimname : Düşünce Platformu* 32 (Mart 2016), 109-145.
- Demirkan Sağlam, Fatma. *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma Ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020.
- Denzin, Norman K. - Lincoln, Yvonna S. “Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research”. *Strategies of qualitative inquiry*. 1-43. Thousand Oaks: Sage Publications, 3. Basım, 2005.
- Denzin, Norman K. - Lincoln, Yvonna S. “Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research”. *The Sage Handbook of Qualitative Research*, 1-19.
- Dezutter, Jessie vd. “Religiosity and Mental Health: A Further Exploration of the Relative Importance of Religious Behaviors vs. Religious Attitudes”. *Personality and individual differences* 40/4 (2006), 807-818.
- Diyanet İşleri Başkanlığı. “Türkiye’de Dini Hayat Araştırması”. Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı, 2014.
- Doğan, Mebrure. “Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma”. *Din, Değerler ve Sağlık*. ed. Hayati Hökelekli. İstanbul: Dem Yayınları, 1. Basım, 2017.
- Dunne, Michael P. vd. “Personality and Change in the Frequency of Religious Observance”. *Personality and Individual Differences* 23/3 (Eylül 1997), 527-530. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)80020-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)80020-7)

Düzgün, Şaban Ali. *Din Birey ve Toplum*. Ankara: Akçağ Yayınları, 3. Basım, 2013.

Ekşi, Halil. *Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlâhiyat Ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001.

Erol, Göka. “Modern Psikiyatrinin Kısa Tarihi ve Çok Kısa Karsı Tarihi”. *Ruh Hastalığını Anlamak*. ed. Kemal Sayar. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2. Basım, 2001.

Ersoy, Arife Figen. “Fenomenoloji”. *Nitel Araştırma Desenleri*. ed. Ahmet Saban - Ali Ersoy. 81-138. Ankara: Anı Yayıncılık, 2. Basım, 2017.

Eryücel, Sema. *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.

Eryücel, Sema. “Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma”. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 10/23 (2013), 251-271.

Ete, Hatem - Yargı, Abdullah. *Türkiye’de Dindarlık Algısı*. İstanbul: İstanbul Politikalar Merkezi, Ankara Enstitüsü, 2023.

Eysenck, H. J. - Wilson, Glenn. *Kişiliğinizi Tanıyın*. çev. Erol Erduran. İstanbul: Remzi Kitabevi, 3. Basım, 1998.

Fenichel, Otto. *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. London and New York: RoutledgeTaylor & Francis Group, 3. Basım, 1996.

Fırıncıoğulları, Sevrâ. “Sosyal Bilimler ve Hermeneutik Üzerine Kısa Bir Değerlendirme”. *Sosyoloji Dergisi* 33 (2016), 37-48.

Filiz, Şahin. *Bireysel Dindarlık mı Kamusal Dinsellik mi? “Başörtüsü” Söyleminin Dinsel Temelsizliği ve İslam Felsefesi Açısından Eleştirisi*. Antalya: Yeniden Anadolu ve Rumeli Müdafaa-i Hukuk Yayınları, 2. Basım, 2008.

Folkman, Susan vd. “Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms.” *Journal of Personality and Social Psychology* 50/3 (1986), 571-579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>

Foucault, Michel. *Akl Hastalığı ve Psikoloji*. çev. Emre Bayoğlu. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 6. Basım, 2020.

Francis, Benedict vd. “Religious Coping, Religiosity, Depression and Anxiety Among Medical Students in a Multi-Religious Setting”. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16/2 (Ocak 2019), 259. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020259>

Francis, Leslie vd. “The Relationship Between Neuroticism and Religiosity Among English 15-and 16-Year-Olds”. *Journal of Social Psychology* 114/1 (1981), 99.

- Francis, Leslie J. vd. "Neuroticism and Intensity of Religious Affect Among Practising British Pagans". *Pomegranate* 11/2 (25 Mart 2010), 223-239. <https://doi.org/10.1558/pome.v11i2.223>
- Francis, Leslie J. "Neuroticism and Intensity of Religious Attitudes Among Clergy in England". *Journal of Social Psychology* 132/5 (1992), 577.
- Francis, Leslie J. vd. "Neuroticism and Religiosity Among English Schoolchildren". *The Journal of Social Psychology* 121/1 (Ekim 1983), 149-150. <https://doi.org/10.1080/00224545.1983.9924478>
- Francis, Leslie J. "Personality and Religious Orientation: Shifting Sands or Firm Foundations?" *Mental Health, Religion & Culture* 13/7-8 (Kasım 2010), 793-803. <https://doi.org/10.1080/13674670802187912>
- Francis, Leslie J. - Jackson, Chris J. "Eysenck's Dimensional Model of Personality and Religion: Are Religious People More Neurotic?" *Mental Health, Religion & Culture* 6/1 (Mart 2003), 87-100. <https://doi.org/10.1080/1367467031000086279>
- Francis, Leslie J. - Katz, Yaacov J. "The Relationship Between Personality and Religiosity in an Israeli Sample". *Journal for the Scientific Study of Religion* 31/2 (Haziran 1992), 153-162. <https://doi.org/10.2307/1387005>
- Frankl, Viktor E. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us, 80. Basım, 2020.
- Frankl, Viktor E. *Psikoterapi ve Din*. çev. Zeynep Taşkın. İstanbul: Say Yayınları, 1. Basım, 2021.
- Freud, Sigmund. *Bir Yanılsamanın Geleceği*. çev. Aziz Yardımlı. İstanbul: İdea Yayınevi, 2000.
- Freud, Sigmund. *Bir yanılsamanın Geleceği*. çev. Elif Yıldırım. İstanbul: Oda Yayınları, 4. Basım, 2022.
- Freud, Sigmund. *Din*. çev. Nursel Yıldız. İstanbul: Kafekültür Yayıncılık, 2015.
- Freud, Sigmund. *Dinin Kökenleri*. çev. Aycan Özüpek. Eskişehir: Dorlion Yayınları, 2020.
- Freud, Sigmund. *Musa ve Tek Tanrıcılık*. çev. Merve Solmaz. İstanbul: Olimpos Yayınları, 1. Basım, 2022.
- Freud, Sigmund. *Psikanalize Giriş: Nevrozların Genel Kuramı*. çev. A. Can İdemen. İstanbul: Cem Yayınevi, 3. Basım, 2018.
- Freud, Sigmund. *Psikanalize Giriş-2 Nevrozlar*. çev. Kamuran Şipal. İstanbul: Say Yayınları, 3. Basım, 2018.

- Freud, Sigmund. *Totem ve Tabu*. çev. Simge Pişkinsoy. İstanbul: Olimpos Yayınları, 2. Basım, 2022.
- Friedman, Howard S. "Neuroticism and Health as Individuals Age." *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment* 10/1 (2019), 25.
- Fromm, Erich. *Psikanaliz ve Din*. çev. Elif Erten. İstanbul: Say Yayınları, 8. Basım, 2022.
- Fromm, Erich. *Psikanaliz ve Din: Freud, Jung ve Din Algısı*. çev. Elif Erten. İstanbul: Say Yayınları, 8. Basım, 2022.
- Geçtan, Engin. *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları, 27. Basım, 2023.
- Geçtan, Engin. *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları, 16. Basım, 2017.
- Geçtan, Engin. *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları, 24. Basım, 2020.
- Gencer, Nevzat. *Hemodiyaliz Hastalarında Dindarlık ve Öznel İyi Oluş*. Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019.
- Gencer, Nevzat. "Ruh Sağlığı ve Din: Genel Değerlendirme". *Ruh Sağlığı ve Din*. ed. Nevzat Gencer vd. Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022.
- Gencer, Nevzat - Cengil, Muammer. "Hastalıkla Baş Etmede İbadet ve Duanın Rolü". *Birey, Toplum ve Din*. ed. Nevzat Gencer - Muammer Cengil. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2021.
- Giorgi, Amedeo. "The Theory, Practice, and Evaluation of the Phenomenological Method as a Qualitative Research Procedure". *Journal of Phenomenological Psychology* 28/2 (1997), 235-260.
- Glenn, Christina L. "Relationship of Mental Health to Religiosity". *McGill Journal of Medicine* 3/2 (1997). <https://mjm.mcgill.ca/article/view/540>
- Glesne, Corrine. *Nitel Araştırmaya Giriş*. çev. Ali Ersoy - Pelin Yalçınoglu. Ankara: Anı Yayıncılık, 5. Basım, 2015.
- Glock, Charles Y. *Dindarlığın Boyutları Üzerine*. çev. Yasin Aktay - M. Emin Köktaş. Ankara: Vadi Yayınları, 2. basım., 1998.
- Glock, Charles Y. "On the Study of Religious Commitment". *Religious Education* 57/sup4 (01 Temmuz 1962), 98-110. <https://doi.org/10.1080/003440862057S407>
- Göcen, Gülüşan. *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din psikolojisine Köprü*. İstanbul: Dem Yayınları, 1. Basım, 2014.
- Göka, Erol - Beyazyüz, Murat. *Geçimsizler*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2011.

- Grof, Stanislav - Grof, Christina. *Manevi Kriz: Kişisel Dönüşüm Buhranlarına Bir Bakış*. çev. Ahu Ayan. Kaknüs Yayınları, 2011.
- Gül, Esan. *İslam ve Psikoloji*. İstanbul: Çıra Yayınları, 1. Basım, 2015.
- Güleç, Cengiz. *Nevroz Kader Değildir: Ruhsal Gelişim, Nevroz ve Psikodinamik Tedaviler*. Ankara: Pusula Yayınevi, 1. Basım, 2016.
- Güleç, Cengiz. *Pozitif Ruh Sağlığı*. Ankara: Arkadaş Yayınevi, 3. Basım, 2016.
- Güleç, Cengiz. *Psikiyatrinin Abc'si: Ruhsal Bozukluklar Tanı ve Tedavileri*. İstanbul: Say Yayınları, 3. Basım, 2014.
- Güler, Ahmet vd. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2. Basım, 2015.
- Gültekin, Mücahit. *Psikolojik Tehlike: Modern Psikoloji Mağduru Olmayın*. İstanbul: Nesil Yayınları, 2008.
- Günay, Ünver. "Dindarlığın Sosyolojisi". *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*. ed. Ünver Günay - Celaleddin Çelik. Adana: Karahan Kitabevi, 1. Basım, 2006.
- Gündüz, Şinasi. *Din ve İnanç Sözlüğü*. Konya: Vadi Yayınları, 1998.
- Gündüz, Şinasi. *Din ve İnanç Sözlüğü*. Konya: Vadi Yayınları, 1998.
- Güner, Ayşe. *Lise Öğrencilerinde Stres Başaçıkma ve Dinî Başaçıkma*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006. (TDV İslâm Araştırmaları Merkezi). <http://ktp2.isam.org.tr/detayilhtezt.php?navdil=tr&tidno=8898&tarama=ay%C5%9Fe+g%C3%BCner>
- Güney, Salih. *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. Ankara: Ocak Yayınları, 1998.
- Güney, Salih. *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. Ankara: Ocak Yayınları, 1998.
- Güney, Salih. *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. Ankara: Ocak Yayınları, 1998.
- Güney, Salih. *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. Ankara: Ocak Yayınları, 1998.
- Gürses, İbrahim. *Dindarlık ve Kişilik*. Bursa: Emin Yayınları, 2. Basım, 2017.
- Gürses, İbrahim. *Kölelik ve Özgürlük Arasında Din: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Sosyal Psikolojik Bir Araştırma*. Bursa: Arasta Yayınları, 2001.

- Gürses, İbrahim. *Sûfî Kişilik psikolojisi: Melâmîler Örneği*. Ankara: Hece Yayınları, 1. Basım, 2019.
- Güven, Metin - Güven, İbrahim Furkan. *Türkiye’de Din Psikolojisinin Son 20 Yılı: Tezler, Makaleler, Kitaplar, Kitap Bölümleri ve Akademisyenler*. İstanbul: Dem Yayınları, 1. Basım, 2021.
- H. Maslow, Abraham. *Dinler, Değerler Doruk Deneyimler*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 1996.
- Hacıkeleşoğlu, Hızır. “Psikolojik Dayanıklılık ve Din”. *Ruh Sağlığı ve Din*. ed. Nevzat Gencer vd. Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022.
- Hackney, Charles H. - Sanders, Glenn S. “Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 42/1 (Mart 2003), 43-55. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.t01-1-00160>
- Haig, Matt. *Nevrotik Bir Gezegenden Notlar*. çev. Kıvanç Güney. İstanbul: Domingo Yayınevi, 2. Basım, 2020.
- Hallahmi, Benjamin Beit vd. “Dindarlığın Etkileri- I: ‘Bireysel Düzey’”. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10 (2000), 453-477.
- Hallahmi, Benjamin Beit vd. “Dindarlığın Etkileri- II: ‘Bireysel Yüzey’”. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11 (2001), 177-190.
- Haque, Amber - Kamil, Najeeb. “İslam, Müslümanlar ve Ruh Sağlığı”. çev. Vahap Yorgun. *Müslümanlar için psikolojik danışma: kültüre ve dine duyarlı ruh sağlığı müdahaleleri*. ed. Sameera Ahmed - Mona M. Amer. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1. Basım, 2015.
- Hasanhanoğlu, N. Dilek. *Psikonevroz Tanılı Kadın Hastalarda Aile İçi Örselenme Öyküsünün Sorgulanması ve Adli Tıp Açısından Değerlendirilmesi*. Adana: İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1996.
- Heidegger, Martin. *Varlık ve Zaman*. çev. Kaan H. Öktem. İstanbul: Agora Kitaplığı, 2008.
- Himmelfarb, Harold S. “Measuring Religious Involvement”. *Social Forces* 53/4 (01 Haziran 1975), 606-618. <https://doi.org/10.1093/sf/53.4.606>
- Holm, Nils G. *Din Psikolojisine Giriş*. çev. Abdülkerim Bahadır. İstanbul: İnsan Yayınları, 3. Basım, 2018.
- Hood Jr., Ralph W. vd. *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York: Guilford Press, 1996.
- Horney, Karen. *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*. çev. Başak Kıcıır. İstanbul: Sel Yayıncılık, 6. Basım, 2019.

- Horney, Karen. *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: Öz Gerçekleştirme Kavgası*. çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Yayınevi, 2. Basım, 1993.
- Horney, Karen. *Psikanalizde Yeni Yollar*. çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Yayınevi, 1994.
- Horney, Karen. *Ruhsal Çatışmalarımız: Yapıcı Bir Nevroz Teorisi*. çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Yayınevi, 1991.
- Horozcu, Ümit. “Adli Psikiyatrinin Verileri Işığında Dini Sorumluluklara Psikolojik Bakış”. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33 (2015), 59-96.
- Horozcu, Ümit. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2015.
- Horozcu, Ümit. “Ruh Sağlığı ve Din”. *Din Psikolojisi El Kitabı*. ed. M.ustafa Doğan Karaçoşkun. Ankara: Grafiker Yayınları, 6. Basım, 2021.
- Horozcu, Ümit. “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”. *Milel ve Nihal* 7/1 (2010), 209-240.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları, 12. Basım, 2016.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. Dem Yayınları, 6. Basım, 2017.
- Hökelekli, Hayati. *İslam Psikolojisi Yazıları*. İstanbul: Dem Yayınları, 3. Basım, 2017.
- Hökelekli, Hayati. *Psikolojiye Giriş*. Bursa: Emin Yayınları, 7. Basım, 2021.
- Husserl, Edmund. *Fenomenoloji Üzerine Beş Ders*. çev. Harun Tepe. Ankara: Bilgesu Yayıncılık, 4. Basım, 2017.
- Hustoft, Hilde vd. “‘İnancım Olmasaydı Kendimi Öldürürdüm!’ Şizofreniden Muzdarip Hastalarda Manevi Başa Çıkma”. çev. Necmi Karanlı. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (KTUIFD)* 2/1 (15 Ağustos 2015), 159-188.
- Inozu, Mujgan vd. “Neuroticism and Religiosity: The Role of Obsessive Beliefs, Thought-Control Strategies and Guilt in Scrupulosity and Obsessive-Compulsive Symptoms Among Muslim Undergraduates”. *Journal of Religion and Health* 59/3 (Haziran 2020), 1144-1160. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0603-5>
- Işık, Erdal. *Nevrozlar*. Ankara: Baskı Kent Matbaa, 1996.
- İmre, Okan. *Ruhsal Sorunlarda Din ve Maneviyat: Ruh Sağlığı Çalışanları, Manevi Destek Uzmanları ve Herkes İçin Örnek Vakalar*. Kitaparası Yayınları, 2022.
- James, William. *Dinsel Deneyimin Çeşitleri: İnsan Doğası Üzerine Bir inceleme*. çev. İsmail Hakkı Yılmaz. İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2. Basım, 2021.

- James, William. *The Varieties of Religious Experience*. USA: Penguin Books, 1982.
- Janov, Arthur. *Nevrozun Anatomisi*. çev. Aydın Arıtan. İstanbul: Arıtan Yayınevi, 1997.
- Jr, Horacio Fabrega. “Uluslararası Psikiyatrinin Kavramsal Sorunları”. *Kültür ve Ruh Sağlığı: Küreselleşme Koşullarında Kültürel Psikiyatri*. ed. Kemal Sayar. İstanbul: Metis Yayınları, 3. Basım, 2019.
- Jung, Carl Gustav. *İnsan Ruhuna Yöneliş: Bilinçaltı ve İşlevsel Yapısı*. çev. Engin Büyükinal. İstanbul: Say Yayınları, 12. Basım, 2021.
- Jung, Carl Gustav. *Kişiliğin Gelişimi*. çev. Duygu Olgaç. İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 4. Basım, 2019.
- Jung, Carl Gustav. *Modern man in Search of a Soul*. London: Mariner Books, 1933.
- Jung, Carl Gustav. *Psikoloji ve Din*. çev. Raziye Karabey. İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 1998.
- Kalgı, Mehmet Emin. *Dindarlık ve Kişilik (Ergenler Üzerine Bir Araştırma)*. Ankara: İksad Yayınevi, 2021.
- Kalgı, Mehmet Emin - Kayıklık, Hasan. “Dindarlık ile Kişilik İlişkisi Üzerine Bir Saha Araştırması (Siverek Örneği)”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 20/2 (25 Aralık 2020), 552-569. <https://doi.org/10.30627/cuilah.721696>
- Kandemir, Fatih. “Umutsuzluk ve Din”. *Ruh Sağlığı ve Din*. ed. Nevzat Gencer vd. Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022.
- Kaplan, Hasan. *Psikolojik Bir Şey: Sen, Ben ve Ötekine Dair*. İstanbul: Vega, 2023.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2. Basım, 2015.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon, 2. Basım, 2015.
- Karaca, Faruk. “Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu”. *EKEV Akademi Dergisi* 3/1 (2001), 187-201.
- Karaca, Faruk. *Dini Gelişim Psikolojisi*. İstanbul: Kitapyurdu Doğrudan Yayıncılık (KDY), 1. Basım, 2022.
- Karaçoşkun, M. Doğan. *Erich Fromm ve Din: Tanrısız Bir Dindarın Hümanistik Din Anlayışı*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Karagöz, Sema. “Gebelerin Algılanan Stres, Hayat Memnuniyeti, Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkma Düzeyleri İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”. *Amasya İlahiyat Dergisi* 19 (30 Aralık 2022), 44-83. <https://doi.org/10.18498/amailad.1163319>

- Karasar, Niyazi. *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 37. Basım, 2022.
- Karataş, Zeki. “Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri”. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2015), 62-80.
- Karslı, Necmi. “Beş Faktörlü Kişilik Yapısı ve Dindarlık”. *Dindarlık Kişilik ve Ruh Sağlığı*. ed. Nevzat Gencer - Muammer Cengil. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020.
- Kartopu, Saffet. *Dinî Yaşayış Anlam Arayışı ve hayatı Sorgulama*. Ankara: Eskiyei Yayınları, 1. Basım, 2023.
- Katipoğlu, Bedri. *Din psikolojisi Açısından Freud Psikanalizi ve Din*. İzmir: Özden Ofset, 1. Basım, 1991.
- Katipoğlu, Bedri. “Freud Psikanalizindeki Nevroz Açılımına Tepkiler”. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 14/26 (01 Aralık 2011), 259-266.
- Kayaoğlu, Mehtap. *Dünyanın Sonu Değil: Ruh Sağlığını Korumak*. İstanbul: Nesil Yayınları, 2019.
- Kayıklık, Hasan. “Bireysel Dindarlığın Boyutları Ve İnanç-Davranış Etkileşimi”. *İslâmî Araştırmalar* 19/3 (Din Psikolojisi Özel Sayısı) (2006), 491-499.
- Kayıklık, Hasan. *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine*. Adana: Karahan Kitabevi, 2011.
- Kayıklık, Hasan. *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine*. Adana: Karahan Kitabevi, 7. Basım, 2021.
- Kılıç, Merve. *Şiddet Mağduru Kadınlarda Stres ve Dini Başa Çıkma (Erzincan İli Örneği)*. Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023. (TDV İslâm Araştırmaları Merkezi). <http://ktp2.isam.org.tr/detayilhtezt.php?navdil=tr&tidno=40340&tarama=merve+k%C4%B1l%C4%B1%C3%A7>
- Kımtır, Nurten. “Namaz İbadetinin Ruh Sağlığı Açısından Bazı Değişkenlerle İlişkisi”. *Din, Değerler ve Sağlık*. ed. Hayati Hökelekli. İstanbul: Dem Yayınları, 1. Basım, 2017.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Din Psikolojisinin 200’ü*. ed. Bülent Akot. Ankara: Otto Yayınları, 2017.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2. Basım, 2021.
- Kızılgeçit, Muhammed - Vural, M. Enes. “Kişilik Özellikleri ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma (güneysu Örneği)”. *I. Güneysu Sempozyumu*

Güneysu'da Dini-Sosyal-Kültürel ve Sanatsal Hayat. ed. Salih Sabri Yavuz - Ümit Erkan. 259-27. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Yayınları, 2017.

Kimter, Nurten. “Dinî Başa Çıkma ile Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki ve Bu İlişkilerde Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü”. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)* 9/87 (30 Eylül 2022), 1806-1841. <https://doi.org/10.26450/jshsr.3280>

Kimter, Nurten. “Ergenlerde Benlik Saygısı ve Öznel Dindarlık Algısının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9/17 (09 Kasım 2013), 0.

Klavuz, M. Akif. “Dindarlığın Yaşlanma Sürecine Etkileri”. *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri.* ed. Hayati Hökelekli. Bursa: Kurav Yayınları, 2006.

Koç, Mustafa. “Ruh Sağlığı ile Dinî Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”. *EKEV Akademi Dergisi* 9/24 (2005), 11-32.

Koenig, H. G. “Din ve Tıp II: Din, Ruh Sağlığı ve Sağlık Davranışları”. çev. Talip Demir. *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/1 (2020), 118-132.

Koenig, Harold G. “Religion and Medicine II: Religion, Mental Health, and Related Behaviors”. *The International Journal of Psychiatry in Medicine* 31/1 (Mart 2001), 97-109. <https://doi.org/10.2190/BK1B-18TR-X1NN-36GG>

Koenig, Harold G. - Al Shohaib, Saad Saleh. “Religiosity and Mental Health in Islam”. *Islamophobia and Psychiatry.* ed. H. Steven Moffic vd. 55-65. Cham: Springer International Publishing, 2019. https://doi.org/10.1007/978-3-030-00512-2_5

Koptagel İlal, Günsel. “Psikosomatik Bozukluklara Genel Bakış”. *Psikiyatri Temel kitabı.* ed. Cengiz Güleç - Ertuğrul Köroğlu. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 1998.

Kozacıoğlu, Gülsen - Gördürür, Hülya Ekberzade. “Ruh Hastalıkları”. *Bireyden Topluma Ruh Sağlığı.* ed. Gül Çörüş. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2. Basım, 2020.

Köktaş, M. Emin. *Din ve Siyaset: Siyasal Davranış ve Dindarlık.* Ankara: Vadi Yayınları, 1997.

Köktaş, M. Emin. *Türkiye’de Dinî Hayat: İzmir Örneği.* İstanbul: İşaret Yayınları, 1993.

Köroğlu, Adem. *Wilhelm M. Wundt’un Dine Yaklaşımı ve Din Psikolojisine Katkıları.* Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

- Köroğlu, Cemile Zehra. “Türkiye’de Dini Hayatın İncelenmesi: Bütüncül Bir Yaklaşım”. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/2 (2012), 82-102.
- Köse, Ali. *Freud ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 5. Basım, 2016.
- Köse, Ali - Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 7. Basım, 2017.
- Kötehne, Gülsu. *Religious Orientation and Personality*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1999.
- Köylü, Mustafa. “Ruh ve Beden Sağlığı Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirilmesi”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28/28 (01 Şubat 2010), 5-36. <https://doi.org/10.17120/omuifd.40460>
- Kroll, Jerome vd. “Moral Conflict, Religiosity, and Neuroticism in an Outpatient Sample”. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 192/10 (Ekim 2004), 682-688. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000142031.66312.3a>
- Kula, M. Naci. *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Dem Yayınları, 2005.
- Kula, Naci. “Deprem ve Dini Başa Çıkma”. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (30 Haziran 2002), 234-255.
- Kula, Naci. “Engelliliğin Getirdiği Sorunlarla Başa Çıkma Dini İnanç ve Değerlerin Etkileri”. *Din, Değerler ve Sağlık*. ed. Hayati Hökelekli. İstanbul: Dem Yayınları, 1. Basım, 2017.
- Kumar, Ranjit. *Araştırma Yöntemleri: Yeni Başlayanlar İçin Adım Adım Araştırma Rehberi*. çev. Güçlü Şekercioğlu - Hasan Atak. Ankara: Edge Akademi Yayıncılık, 3. Basım, 2011.
- Kurt, Abdurrahman. “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/2 (2009), 1-26.
- Kurt, Emine. “Kanser Hastalarında Depresyon, Yaşam Kalitesi ve Dindarlık”. *Din, Değerler ve Sağlık*. ed. Hayati Hökelekli. İstanbul: Dem Yayınları, 1. Basım, 2017.
- Kurt, Fatih. “İnsanın Anlam Arayışı”. *İnsanın Anlam Arayışı*. ed. Fatih Kurt. İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2. Basım, 2019.
- Kuş, Elif. *Nicel-Nitel Araştırma Teknikleri: Sosyal Bilimlerde Araştırma Teknikleri Nicel mi? Nitel mi?* Ankara: Anı Yayıncılık, 2003.
- Küçük, Hülya - Yeğin, Zeynep Arzu. *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2. Basım, 2018.
- Küçükcan, Talip - Köse, Ali. *Doğal Afetler ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Araştırmaları

Merkezi (İSAM), 2001.
<http://ktp2.isam.org.tr/detayzt.php?navdil=tr&idno=38479&wKitaplar=Do%C4%9Fal+%C3%82fetler+ve+Din+Marmara+Depremi+%C3%9Czerine+Psiko+So syolojik+Bir+%C4%B0nceleme>

L. Haven, Tamarinde - Van Grootel, Dr. Leonie. "Preregistering Qualitative Research". *Accountability in Research* 26/3 (03 Nisan 2019), 229-244.
<https://doi.org/10.1080/08989621.2019.1580147>

Laurencelle, Rhonda M. vd. "The Relation Between Intrinsic Religious Faith and Psychological Well-Being". *The International Journal for the Psychology of Religion* 12/2 (01 Nisan 2002), 109-123.
https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1202_03

Lazarus, Richard S. - Folkman, Susan. "The Concept of Coping". *Stress and Coping: An Anthology*. ed. Alan Monat - Richard S. Lazarus. 189-206. Columbia University Press, 1991. <https://doi.org/10.7312/mona92982-017>

LeCompte, Margaret D. - Goetz, Judith Preissle. "Problems of Reliability and Validity in Ethnographic Research". *Review of Educational Research* 52/1 (Mart 1982), 31-60. <https://doi.org/10.3102/00346543052001031>

Lee, Sherman A. vd. "Negative Religious Coping and Emotional Distress Among College Students: Exploring the Influences of Religiousness, Fading Affect, and Neuroticism". *Interdisciplinary Journal of Research on Religion* 11 (2015).
<https://www.religjournal.com/pdf/ijrr11007.pdf>

Lee, Sherman A. vd. "School and Religious Factors Impact the Neuroticism-Grief Link in Adolescents". *Death Studies* 40/10 (25 Kasım 2016), 601-606.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1198843>

Lee, Sherman A. - Surething, Nicole A. "Neuroticism and Religious Coping Uniquely Predict Distress Severity Among Bereaved Pet Owners". *Anthrozoös* 26/1 (Mart 2013), 61-76. <https://doi.org/10.2752/175303713X13534238631470>

Lincoln, Yvonna S. - Guba, Egon G. *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, 1985.
<https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=2oA9aWlNeooC&oi=fnd&pg=PA7&dq=Naturalistic+Inquiry&ots=0vktYeW9zp&sig=45wizVvugCGLplNBaCZeZ2LLKCs>

Luveyhık, Abdurrahman B. el-. *Dinde Ölçülü Olmak*. çev. Abdulhalık Duran. İstanbul: Kayıhan Yayınları, 1. Basım, 1999.

Luyten, P. vd. "The Relationship Between Religiosity and Mental Health: Distinguishing Between Shame and Guilt". *Mental Health, Religion & Culture* 1/2 (Kasım 1998), 165-184. <https://doi.org/10.1080/13674679808406507>

Luyten, Patrick - Corveleyn, Jozef. "Psikodinamik Psikolojiler ve Din: Geçmiş, Günümüz ve Gelecek". çev. Ferdi Kırış. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni*

Yaklaşımlar ve İlgi Alanları. ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.

Magnavita, Jeffrey J. *Kişilik Kuramları: Kişilik Bilimine Çağdaş Yaklaşımlar.* çev. Psikoterapi Enstitüsü(Kolektif). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 1. Basım, 2016.

Malinakova, Klara vd. “Religiosity and Mental Health: A Contribution to Understanding the Heterogeneity of Research Findings”. *International journal of environmental research and public health* 17/2 (2020), 494.

Maltby, John vd. “Religious Orientation and Psychological Well-Being: The Role of the Frequency of Personal Prayer”. *British Journal of Health Psychology* 4/4 (Kasım 1999), 363-378. <https://doi.org/10.1348/135910799168704>

Maltby, John - Day, Liza. “Should Never the Twain Meet? Integrating Models of Religious Personality and Religious Mental Health”. *Personality and Individual Differences* 36/6 (Nisan 2004), 1275-1290. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00215-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00215-0)

Manen, Max van. *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy.* New York: State University of New York Press, 1990. <https://doi.org/10.4324/9781315421056>

Mathelin, Catherine. *Freud’a Ne Yaptık Da Çocuklarımız Böyle Oldu? Ana Babalara Notlar.* çev. Elâ Güntekin. İstanbul: Kitap Yayınevi, 10. Basım, 2019.

McWilliams, Nancy. *Psikanalitik Tanı Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak.* çev. Erkan Kalem. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 3. Basım, 2013.

MEB. *Dinî Terimler Sözlüğü.* ed. Ahmet Nedim Serinsu. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 2009.

MEB. *Dinî Terimler Sözlüğü.* ed. Ahmet Nedim Serinsu. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 2009.

Mehmedoğlu, Ali Ulvi. *İnanç Psikolojisine Giriş.* İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. Basım, 2013.

Mehmedoğlu, Ali Ulvi. *Tanrıyı Tasavvur Etmek.* İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. Basım, 2011.

Merriam, Sharan B. *Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber.* çev. Selahattin Turan. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 3. Basım, 2015.

Merter, Mustafa. *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili.* İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1. Basım, 2014.

- Meydan, Hasan - Aydın, Sare. “Üniversite Gençliğinin Kurumsal ve Öznel Dindarlığa Bakışı ve Etkileyen Faktörler Üzerine Nitel Bir Araştırma”. *Bülent Ecevit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/2 (2020), 299-323.
- Miller, Lisa - Kelly, Brien S. “Dindarlık ve Maneviyatın Ruh Sağlığı ve Psikopatoloji ile İlişkisi”. çev. Özlem Güler Aydın. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.
- Milli Eğitim Bakanlığı. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Çocuk Ruh ve Ruh Sağlığı*. Ankara: Modül Destek Yayınları, ts.
- Millon, Carrie M. vd. *Modern Yaşamda Kişilik Bozuklukları*. çev. Elif Okan Gezmiş. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 3. Basım, 2021.
- Moltafet, Ghavam. vd. “Personality Traits, Religious Orientation and Happiness”. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 9 (2010), 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.116>
- Morse, Janice M. “Determining Sample Size”. *Qualitative Health Research* 10/1 (Ocak 2000), 3-5. <https://doi.org/10.1177/104973200129118183>
- Moustakas, Clark. *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks: SAGE Publications, 1994.
- Murat, Ayşe - Kızılgeçit, Muhammed. “Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)”. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (Haziran 2017), 111-151.
- Muz, Seda. *Bilişsel Terapi ve Dini Başa Çıkma*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009.
- Namazi, Somaieh vd. “The Comparison of Neuroticism/Psychoticism, Introversion/Extroversion and Coping Styles in Students of Families with Religious and Non-Religious Attitude”. *Journal of Reaserch on Religion & Health* 3/2 (2017), 53-65.
- Neeleman, J. - King, M.B. “Psychiatrists’ Religious Attitudes in Relation to Their Clinical Practice: A Survey of 231 Psychiatrists”. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 88/6 (Aralık 1993), 420-424. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1993.tb03484.x>
- Ng, Guan Chong vd. “Anxiety and Depression in Cancer Patients: The Association with Religiosity and Religious Coping”. *Journal of Religion and Health* 56/2 (Nisan 2017), 575-590. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0267-y>
- Nişancı, Zübeyir. *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık*. thk. Ayşe Betül Aydın - Hatice Nur Keskin. İstanbul: Uluslararası İslam Düşünce Enstitüsü, Mahya Yayıncılık, MEDAR, Marmara Üniversitesi Nüfus ve Sosyal Politikalar Uygulama ve Araştırma Merkezi, İbn Haldun Üniversitesi, 2023.

- Ok, Üzeyir - Gören, Ayşe Burcu. "The Connections Between Religiosity and Obsessive-Compulsive Symptoms and the Role of Personality Traits in a Non-Clinical Muslim Sample". *Mental Health, Religion & Culture* 21/2 (07 Şubat 2018), 153-170. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1446130>
- Okan, Nesrullah - Ören, Aytaç. "Covid-19 Sürecinde Yaşanılan Olumsuz Duygularda Dini Başa Çıkma'nın Rolü". *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 56 (31 Aralık 2021), 359-380. <https://doi.org/10.29288/ilted.973524>
- Okumuş, Ejder. *Gösterişçi Dindarlık*. İstanbul: Ark Kitapları, 2. Basım, 2017.
- Oman, Doug - Thoresen, Car E. "Din ve Maneviyat Sağlığı Etkiler mi?" çev. Özer Çetin. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.
- Öktem, Ülker. "Fenomenoloji ve Edmund Husserl'de Apaçıklık Evidenz Problemi". *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi* 45/1 (2005), 27-55.
- Öncül, Ramazan. "Covid-19 Hastalarında Dini Başa Çıkma Üzerine Nitel Bir Çalışma". *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 8 (30 Aralık 2023), 65-80. <https://doi.org/10.59379/tdpd.1293921>
- Özaktaş, Tahir. *DSM, ICD Ruhsal Hastalıkların Sınıflandırılması: 11 BPT Eylül 2012 Ders Notları*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 1. Basım, 2014.
- Özalp, Ahmet. *Bireylerden Gruplara İnanç: Sosyal Psikoloji*. Ankara: Gece Kitaplığı, 1. Basım, 2017.
- Özbay, Ekrem. *İslam Psikolojisi ve İslam*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık, 1. Basım, 2017.
- Özbay, Haluk vd. *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği*. Ankara: Somgür Yayıncılık, 1993.
- Özcan Ceran, Sueda. *The Role of Hope and Coping Styles in Optimism*. Ankara: The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University, Master Thesis, 2013.
- Özcan, M. Tevfik. *Ruhi Bunalımlar ve İslam Ruhiyatı*. Ankara: Güven Matbaası, 2. Basım, 1985.
- Özdemir, Mehmet. *Psikopatolojik Dindarlık*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009.
- Özden, Melis Seray. *20-24 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinin ve Nevrotik Öğrencilerin Değerler Açısından Karşılaştırılması*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.

- Özen, Yener. *Nevrozlarda Kendilik Boğulması Nevrotik Ben*. İstanbul: Çınaraltı Yayınları, 2019.
- Öztürk, M. Orhan - Uluşahin, Aylin. *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. 2 Cilt. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri, 11. Basım, 2011.
- Pajević, Izet vd. "Religiosity and Mental Health". *Psychiatria Danubina* 17/1-2 (2005), 84-89.
- Palmer, Michael. *Freud and Jung on Religion*. London: Routledge, 1. Basım, 1997.
- Pargament, Kenneth vd. "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping". *Religions* 2/1 (22 Şubat 2011), 51-76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Pargament, Kenneth I vd. "Başa Çıkmanın Dinî Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler". çev. Çiğdem Damla Balaban. ed. İhsan Çapanoğlu - Ali Ayten. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.
- Pargament, Kenneth I. "God Help Me: Advances in the Psychology of Religion and Coping". *Archive for the Psychology of Religion* 24/1 (Ocak 2002), 48-63. <https://doi.org/10.1163/157361203X00219>
- Pargament, Kenneth I. vd. "God Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events". *American Journal of Community Psychology* 18/6 (01 Aralık 1990), 793-824. <https://doi.org/10.1007/BF00938065>
- Pargament, Kenneth I. vd. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors". *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (Aralık 1998), 710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Pargament, Kenneth I. vd. "Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members". *Journal for the Scientific Study of Religion* 40/3 (Eylül 2001), 497-513. <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00073>
- Pargament, Kenneth I. vd. "Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes Among Medically Ill Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study". *Journal of Health Psychology* 9/6 (Kasım 2004), 713-730. <https://doi.org/10.1177/1359105304045366>
- Pargament, Kenneth I. vd. "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE". *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (2000), 519-543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 2001.

- Pargament, Kenneth I. vd. "The Religious Dimension of Coping Advances in Theory, Research, and Practice". *Handbook of The Psychology Of Religion And Spirituality*. ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. New York: The Guilford Press, 2005.
- Pargament, Kenneth I. - Brant, Curtis R. "Religion and Coping". *Handbook of Religion and Mental Health*. 111-128. California: Academic Press, 1998. <https://doi.org/10.1016/B978-012417645-4/50075-4>
- Pargament, Kenneth I. - Raiya, Hisham Abu. "A Decade of Research on the Psychology of Religion and Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned". *Psyke & Logos* 28/2 (31 Aralık 2007), 25-25. <https://doi.org/10.7146/pl.v28i2.8398>
- Parker, Ian - Siddiqui, Sabah. *İslami Psikanaliz ve Psikanalitik İslam: Kültürel ve Klinik Diyaloglar*. çev. Hatice Büşra Gök. İstanbul: İz Yayıncılık, 2022.
- Parker, Michael vd. "Religiosity and Mental Health in Southern, Community-Dwelling Older Adults". *Aging & mental health* 7/5 (2003), 390-397.
- Patton, Michael Quinn. *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. çev. Arif Bakla. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 1. Basım, 2014.
- Pazarlı, Osman. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 3. Basım, 1982.
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 15. Basım, 2017.
- Peker, Hüseyin. *Namaz Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 8. Basım, 2022.
- Peker, Hüseyin. "Olumlu Şahsiyet Özellikleri ve Din". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (01 Şubat 1986), 100-105. <https://doi.org/10.17120/omuifd.68167>
- Peker, Hüseyin. *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 1. Basım, 2017.
- Percy, W.H. vd. "Generic Qualitative Research in Psychology". *The Qualitative Report* 20 (16 Şubat 2015), 76-85. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2015.2097>
- Pfeifer, Samuel - Waelty, Ursula. "Anxiety, Depression, and Religiosity—a Controlled Clinical Study". *Mental Health, Religion & Culture* 2/1 (Mayıs 1999), 35-45. <https://doi.org/10.1080/13674679908406330>
- Polkinghorne, Donald E. "Phenomenological Research Methods". *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology*. ed. Ronald S. Valle - Steen Halling. 41-60. Boston, MA: Springer US, 1989. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-6989-3_3
- Râzî, Ebû Bekir (ed.). *Ruh Sağlığı*. çev. Hüseyin Karaman. İstanbul: İz Yayıncılık, 6. Basım, 2021.

- Rogers, Steven A. vd. “Religious Coping Among Those with Persistent Mental Illness”. *International Journal for the Psychology of Religion* 12/3 (Temmuz 2002), 161-175. https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1203_03
- Rosmarin, David H. vd. “Religious Coping Among Psychotic Patients: Relevance to Suicidality and Treatment Outcomes”. *Psychiatry Research* 210/1 (Kasım 2013), 182-187. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.03.023>
- Sağır, Zeynep. *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din*. İstanbul: Dem Yayınları, 2018.
- Sağlam, İsmail. “Anne-Baba Dindarlığının Çocuklar Üzerindeki Etkisi”. *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*. ed. Hayati Hökelekli. Bursa: Kurav Yayınları, 2006.
- Saroglou, Vassilis. “Religion and the Five Factors of Personality: A Meta-Analytic Review”. *Personality and Individual Differences* 32/1 (Ocak 2002), 15-25. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00233-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00233-6)
- Sart, Gamze. *Nitel Araştırma Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları*. ed. Yasemin Bayyurt - Fatma Nevra Seggie. Ankara: Anı Yayıncılık, 1. Basım, 2015.
- Sayar, Kemal. *Sufi Psikolojisi*. İstanbul: Kapı Yayınları, 7. Basım, 2021.
- Sayar, Kemal. *Terapi: Kültürel Bir Eleştiri*. İstanbul: Timaş Yayınları, 8. Basım, 2020.
- Sayar, Kemal - Dinç, Mehmet. *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 11. Basım, 2021.
- Saygılı, Sefa. *Ruh Hastalıkları ve Korunma Yolları*. İstanbul: Elit Yayınları, 3. Basım, 2003.
- Schaefer, Charles A. - Gorsuch, Richard L. “Situational and Personal Variations in Religious Coping”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 32/2 (Haziran 1993), 136. <https://doi.org/10.2307/1386793>
- Schultz, Duane P. - Schultz, Sydney Ellen. *Modern Psikoloji Tarihi*. çev. Yasemin Aslay. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1. Basım, 2017.
- Schwab, Reinhold - Petersen, Kay Uwe. “Religiousness: Its Relation to Loneliness, Neuroticism and Subjective Well-Being”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 29/3 (Eylül 1990), 335. <https://doi.org/10.2307/1386462>
- Seyhan, Beyazıt Yaşar. “Başa Çıkma Değeri Açısından Sabır Üzerine Nitel Bir Çalışma”. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* 49 (Mayıs 2015), 127-146.
- Seyrek, Ahmet Murat. *Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: Yediveren Yayınları, 2. Basım, 2018.
- Sezen, Abdulvahid. *Yeni Bireysellikler ve Din: Din Psikoloji Yayınları*. Ankara: Eskiyei Yayınları, 1. Basım, 2022.

- Shapiro, David. *Nevrotik Tarzları*. çev. Şehnaz Layikel. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 1. Basım, 2017.
- Smith, Jonathan A. "Evaluating the Contribution of Interpretative Phenomenological Analysis". *Health Psychology Review* 5/1 (Mart 2011), 9-27. <https://doi.org/10.1080/17437199.2010.510659>
- Smith, Wilfred Cantwell. *Dinin Anlamı ve Sonu*. çev. Nur Nirven. İstanbul: Dergah Yayınları, 1. Basım, 2022.
- Songar, Ayhan. *Psikiyatri Modern Psikobiyoloji ve Ruh Hastalıkları*. İstanbul: Geçit Kitapevi, 1. Basım, 1977.
- Soykök, Mustafa. *Sahih Dindarlık*. Ankara: MGV Yayınları, 4. Basım, 2017.
- Söylev, Ömer Faruk. "Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Din". *Ruh Sağlığı ve Din*. ed. Nevzat Gencer vd. Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022.
- Stark, Rodney - Glock, Charles Y. *American Piety: The Nature of Religious Commitment*. Berkeley: University of California Press, 1974.
- Subaşı, Necdet. "Türk(eye) Dindarlığı: Yeni Tipolojiler". *İslâmiyât* 5/4 (Türk(eye) Dindarlığı özel sayısı) (2002), 17-40.
- Sunstein, Bonnie Stone - Chiseri-Strater, Elizabeth. *Fieldworking: Reading and Writing Research*. New York: Bedford/ St. Martin's, 2. Basım, 2002.
- Szczęśniak, Małgorzata vd. "Big Five Personality Traits and Life Satisfaction: The Mediating Role of Religiosity". *Religions* 10/7 (17 Temmuz 2019), 1-16. <https://doi.org/10.3390/rel10070437>
- Şengül, Fatma. *Dindarlık ve Ruh Sağlığı*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Şentepe, Ayşe. *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016.
- Şentepe, Ayşe. *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009.
- Şentepe, Ayşe - Güven, Metin. "Kişilik Özellikleri ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SAUIFD)* 17/31 (Ağustos 2015), 27-44. <https://doi.org/10.17335/sakaifd.219893>
- Şentürk, Habil. *Din psikolojisine Giriş*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2. Basım, 2013.

- Şentürk, Habil. “Freud’un Psikolojisi ve Din Anlayışına Eleştirel Bir Yaklaşım”. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3 [Rektör Prof. Dr. Hasan Gürbüz’e Armağan] (1996), 249-259.
- Şentürk, Habil. *İbadet Psikolojisi Hz. Peygamber Örneği*. İstanbul: İz Yayıncılık, 3. Basım, 2009.
- Şentürk, Habil. *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*. İstanbul: İz Yayıncılık, 3. Basım, 2017.
- Şentürk, Recep vd. *Türkiye’de Dindarlık Sosyal Gerilimler Ekseninde İnanç ve Yaşam Biçimleri*. İstanbul: İletişim Yayınları, 1. Basım, 2012.
- Şimşek, Hasan - Yıldırım, Ali. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 11. Basım, 2018.
- Tarhan, Nevzat. *İnanç Psikolojisi: Ruh, Beyin ve Akıl Üçgeninde İnsanoğlu*. İstanbul: Timaş Yayınları, 10. Basım, 2013.
- Taş, Kemaleddin. “Dindarlığa Etki Eden Faktörler”. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13 (Şubat 2004), 63-83.
- Taş, Kemaleddin. “Dindarlığa Yüklenen Anlamlar: Üniversite Öğrencileri Üzerine Uygulamalı Bir Araştırma”. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 15/2 (2010), 47-62.
- Taşkın, Fahrettin. “Husserl’in Temel Kavramları”. *Dört Öge* 19 (2021), 151-169.
- Taylor, Andrew - MacDonald, Douglas A. “Religion and the Five Factor Model of Personality: An Exploratory Investigation Using a Canadian University Sample”. *Personality and Individual Differences* 27/6 (Aralık 1999), 1243-1259. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00068-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00068-9)
- Tekin, Mustafa. “Dindarlık Bağlamında Amel-i Salih Kavramına Sosyolojik Bir Yaklaşım”. *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*. ed. Hayati Hökelekli. Bursa: Kurav Yayınları, 2006.
- Toker, Behlül. *Stres ve Din: Her Hâl Gelip Geçicidir*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2. Basım, 2018.
- Toloie-Eshlaghy, Abbas vd. “A Classification of Qualitative Research Methods”. *Research Journal of International Studies* 20/20 (2011), 106-123.
- Topses, Gürsen - Serin, Nergüz Bulut. *Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2. Basım, 2018.
- Topuz, İlhan. *Dinî Gelişim Seviyeleri ile Dinî Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2003.

- Trifu, Simona vd. "Teaching Psychiatric Concepts of Neurosis, Psychosis and Borderline Pathology. Conceptual Boundaries". *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 203 (2015), 125-129.
- Turan, Yahya. *Kişilik ve Dindarlık*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2017.
- Tümer, Günay. "Çeşitli Yönleriyle Din". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28/1-4 (Ağustos 1986), 213-268.
- Tümer, Günay. "Din". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 9/312-320. İstanbul: Divantaş Diyanet Vakfı Neşriyat, 1994.
- Türköl Akkaya, Yeliz - Cengil, Muammer. "Kişilik Özellikleri ve Dini Başa Çıkma". *Dindarlık Kişilik ve Ruh Sağlığı*. ed. Nevzat Gencer - Muammer Cengil. 63-88. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020.
- Tyrer, Peter vd. "The General Neurotic Syndrome: A Re-Evaluation". *Psychotherapy and Psychosomatics* 85/4 (2016), 193-197.
- Utz, Aisha. "Ruh Sağlığı, Ruhsal Bozukluklar ve Başa Çıkmanın Kavramsallaştırılması". çev. Vahap Yorgun. *Müslümanlar için psikolojik danışma: kültüre ve dine duyarlı ruh sağlığı müdahaleleri*. ed. Sameera Ahmed - Mona M. Amer. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1. Basım, 2015.
- Uysal, Enver. "Dindarlığın Ahlâkî Temeli". *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*. ed. Hayati Hökelekli. Bursa: Kurav Yayınları, 2006.
- Uysal, Saliha. *Gelenek ile Gelecek Arasında İslamî Psikoloji*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. Basım, 2021.
- Uysal, Veysel. *Geleneksellik-Çağdaşlık Bağlamında Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*. İstanbul: Dem Yayınları, 2006.
- Uysal, Veysel. "İslami Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Çalışma". *İslami Araştırmalar Dergisi* 8/3-4 (1995), 263-271.
- Uzman, Mazhar Osman. *Psychiatria*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları, 3. Basım, 2021.
- Vergote, Antoine. *Din, İnanç ve İnançsızlık: Psikolojik İnceleme*. çev. Veysel Uysal. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı (İFAV) Yayınları, 1999.
- Vergote, Antoine. "What the Psychology of Religion Is and What it Is Not". *The International Journal for the Psychology of Religion* 3/2 (01 Nisan 1993), 73-86. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0302_1
- Vural, Muhammet Enes. *Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021.

- Walsh, Roger N. vd. “Paradigmalar Çarpışıyor”. çev. Halil Ekşi. *Ego Ötesi*. ed. Roger N. Walsh - Frances Vaughan. İstanbul: İnsan Yayınları, 1. Basım, 2001.
- WHO. *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*. thk. Helen Herrman vd. Geneva, Switzerland: World Health Organization Press, 2005.
- WHO/Hacettepe Üniversitesi. *ICD-10 Bölüm V Temel Sağlık Hizmetleri İçin Ruhsal Bozuklukların Tanı ve Tedavi Rehberi*. çev. Ahmet Göğüş vd. İstanbul: Net Matbaacılık Türkiye, 1998.
- Willemsen, Gonneke - Boomsma, Dorret I. “Religious Upbringing and Neuroticism in Dutch Twin Families”. *Twin Research and Human Genetics* 10/2 (01 Nisan 2007), 327-333. <https://doi.org/10.1375/twin.10.2.327>
- Wilt, Joshua A. vd. “Personality, Religious and Spiritual Struggles, and Well-Being.” *Psychology of Religion and Spirituality* 8/4 (Kasım 2016), 341-351. <https://doi.org/10.1037/rel0000054>
- Wong, Y. Joel vd. “A Systematic Review of Recent Research on Adolescent Religiosity/Spirituality and Mental Health”. *Issues in Mental Health Nursing* 27/2 (Ocak 2006), 161-183. <https://doi.org/10.1080/01612840500436941>
- Wood, Benjamin T. vd. “Development, Refinement, and Psychometric Properties of the Attitudes Toward God Scale (Atgs-9).” *Psychology of Religion and Spirituality* 2/3 (Ağustos 2010), 148-167. <https://doi.org/10.1037/a0018753>
- World Health Organization (ed.). *The Icd-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines*. Geneva: World Health Organization, 1992.
- Wundt, Wilhelm. *Milletler Ruhıyatı Esasları: İptidai İnsan: İnsanlığın Psikolojik Bir Tekamül Tarihinin Ana Hatları*. çev. Ziya Talat. İstanbul: Remzi Kitaphanesi, 1934.
- Yağız, Nida. *Kişilik Özellikleri ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Erzurum İli Örneği)*. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Yağlı Soykan, Nurdan. “Psikolojik İyi Oluş ve Din”. *Ruh Sağlığı ve Din*. ed. Nevzat Gencer vd. Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022.
- Yağlı Soykan, Nurdan. “Psikolojik İyi Oluş ve Din”. ed. Nevzat Gencer vd. Kars: Ertem Kafkas Yayınları, 2022.
- Yahyaoğlu, Recai. *Yaşanmış Hikayelerle Ruh Sağlığını Koruma Yolları*. İstanbul: Nesil Yayınları, 4. Basım, 2009.
- Yalçın, Mustafa. *Kur'an ve Ruh Sağlığı*. Konya: Tebeşir Yayınları, 2012.

- Yalom, Irvin D. *Din ve Psikiyatri*. çev. Zeliha Babayigit. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2. Basım, 2020.
- Yanbastı, Gülgün. *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, 1990.
- Yaparel, Recep. “Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler”. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (1994), 275-299.
- Yaparel, Recep. “Dinin Tarifi Mümkün Mü ?” *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4 (1987), 403-418.
- Yapıcı, Abdülkerim - Koçak, Ali. “Türkiye’de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta-Analitik Bir Değerlendirme”. *Din, Değerler ve Sağlık*. ed. Hayati Hökelekli. İstanbul: Dem Yayınları, 1. Basım, 2017.
- Yapıcı, Asım. “Algısal Açıdan Müslüman Kimliği ve Dindarlık”. *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*. ed. Ünver Günay - Celaleddin Çelik. Adana: Karahan Kitabevi, 1. Basım, 2006.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din : Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2. Basım, 2013.
- Yavuz, Kerim. “Din Psikolojisinin Araştırma Alanları”. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (1982), 87-108.
- Yavuz, Kerim. *Freud, Jung ve Adler: Psikanalizde Çığır Açanların Dine Bakışları*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları, 1. Basım, 2019.
- Yazır, Muhammed Hamdi. *Hak Dini Kur’an Dili*. 4 Cilt. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 1. baskı., 2021.
- Yıldırım, Sena Nur. *Nevrotik Kişilik Tipleri ve Evli Bireylerin İlişki İstikrarı Arasındaki İlişki*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Yıldız, Murat. “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”. *Tabula Rasa: Felsefe-Teoloji* 1/1 (2001), 19-42.
- Yıldız, Murat. *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*. İzmir: İzmir İlâhiyat Vakfı Yayınları, 2006.
- Yılmaz, Hüseyin. *Din ve Dindarlık*. İstanbul: Hikmetevi Yayınları, 2014.
- Yılmaz, Hüseyin. “Gelenek ve Modernlik Bağlamında Bir Güvenlik Alanı Olarak Dindarlık”. *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*. ed. Hayati Hökelekli. Bursa: Kurav Yayınları, 2006.
- Yüksel, Atila vd. *Nitel Araştırma: Neden, Nasıl, Niçin?* Ankara: Detay Yayıncılık, 1. Basım, 2007.

Zanon, Cristian - Hutz, Claudio Simon. “Affective Disposition, Thinking Styles, Neuroticism and Life Satisfaction”. *Universitas Psychologica* 12/2 (2013), 403-411.

Zileli, Leyla. “Psikonevrozlar”. *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*. ed. Orhan Öztürk. Ankara: Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını, 1981.



EKLER

EK 1. YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

MÜLAKAT İLE İLGİLİ BİLGİLER

Görüşme Yeri:

Görüşme Tarihi ve saati:

Görüşme süresi:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Adı:

Cinsiyet:

Yaşı:

Eğitim durumu:

Mesleği:

Ekonomik durumu:

Yerleşim yeri:

Medeni hali:

Dini:

Tanı:

ICD Kodu:

Tedavi gördüğü süre:

MÜLAKAT SORULARI

Bu mülakat sorularıyla nevroitik bozukluk tanılı bireylerin nasıl bir ailede büyüdüğü, ailesinin kendisine karşı tutumu ve ailesinde psikiyatrik rahatsızlığı olup olmadığı, nerede ve nasıl bir din eğitimi aldığı, dinini öğrenmek için neler yaptığı, din, Allah ve öznel dindarlık algıları, bireysel ve kurumsal dindarlıkları, ibadetleri yapma sıklığı, kendilerine göre nevroitik olma nedenleri, dini inancın nevroitik olmasına neden olup olmadığı, nevroitik bozukluktan korunmak için başvurduğu dini başa çıkmayla ilgili durumu, nevroitik olmasının dindarlığına etkisi, dinin ruh sağlığına etkisinin nasıl olduğunu öğrenmeye çalışıyoruz. Bunun için sizin kişisel deneyim ve yaşantılarınızla ilgili bilgilerinize ihtiyaç duyuyoruz. Soruları yanıtlarken içten ve rahat davranmanız çalışmamızın daha doğru sonuçlara ulaşmasına yardımcı olacaktır.

- 1) Kendiniz hakkınızda bilgi verebilir misiniz? Annenizde, babanızda veya ailenizde psikolojik-psikiyatrik rahatsızlığı olan var mıydı? Anne-babanızın size olan tutumunu göz önünde bulundurarak nasıl bir ailede büyüdüğünüz hakkında bilgi verebilir misiniz?
- 2) İlk din eğitiminizi nerede aldınız ve aldığınız bu din eğitiminin tarzı nasıldı? Açıklayabilir misiniz?
- 3) Dininizi öğrenmek için neler yapıyorsunuz?
- 4) Allah'ın/Tanrı'nın varlığı hakkında ne düşünüyorsunuz? ve Allah'ın nasıl bir varlık olduğunu düşünüyorsunuz, niçin/açıklayabilir misiniz?
- 5) Din hakkında ne düşünüyorsunuz? Sizin için din ne anlama geliyor? Niçin/açıklayabilir misiniz?
- 6) Kendinizi dindarlık bakımından nasıl değerlendiriyorsunuz?, Hayatınızın tüm alanında dini dikkate alır mısınız? ve Bütün önemli karar ve davranışlarınızda dini inançlarınızı dikkate alır mısınız? Niçin/Açıklayabilir misiniz?
- 7) Dini ibadet ve uygulamalarınızı genelde bireysel mi yoksa cami cemaati, dini tören ve cemiyetlere katılmak gibi toplumla yapmayı mı tercih edersiniz? Niçin?
- 8) Namaz, oruç, zekat, hac gibi ibadetlerinizi yerine getirir misiniz? Kısaca paylaşabilir misiniz?
- 9) Sizce hastalığınızın(rahatsızlık-durum) sebebi nedir? Niçin/Açıklayabilir misiniz? (Bu soru sorulup cevaplandırıldıktan sonra aşağıdaki soru sorulmuştur) Dini inancınızın hastalığınızın nedeni olduğunu düşünüyor musunuz? Düşünüyorsanız niçin?
- 10) Hastalığınızdan kurtulmak/korunmak için neler yapıyorsunuz? Kimden ve neyden yardım alıyorsunuz? (Bu soru sorulup cevaplandırıldıktan sonra 11. soru sorulmuştur.)
- 11) Dine/Allah'a yöneliyorsanız neler yapıyorsunuz? Dine/Allah'a yöneliyorsanız sizi rahatlattığını ruhsal anlamda iyi olmanıza etki ettiğini düşünüyor musunuz? Açıklayabilir misiniz?
- 12) Hastalığınızdan dolayı Allah'a isyan ettiniz mi? Niçin?
- 13) Hastalığınız sürecinde inancınızda ve ibadetlerinizde herhangi bir değişiklik oldu mu? Eğer Olduysa Nasıl? Açıklar mısınız?

14) Dinin ruh sağlığına nasıl bir etkisinin olduğunu düşünüyorsunuz? Açıklayabilir misiniz? ve Dininizin, inancınızın sizin hayatınıza katkısının olduğuna inanıyor musunuz? Niçin?

EK 2. METNE AKTARILMIŞ YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

MÜLAKAT İLE İLGİLİ BİLGİLER

Görüşme Yeri: :Ezine Devlet Hastanesi Görüşme Odası

Görüşme Tarihi ve saati:

1. Görüşme: 18/04/2022 16.25-17.20
2. Görüşme: 26/05/2022 16.00-16.22
3. Görüşme: 01/06/2022 15.50-16.47

Görüşme süresi: 55 dk, 22 dk, 57 dk.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Adı: K-19

Cinsiyet: Kadın

Yaşı: 35

Öğrenim durumu: Ön Lisans

Mesleği: Memur

Ekonomik durumu: Orta

Yerleşim yeri: İlçe

Medeni hali: Boşanmış

Dini: İslam

Tanı: Nevrotik Bozukluk

ICD Kodu: F48

Tedavi gördüğü süre: 15 yıl

MÜLAKAT SORULARI VE CEVAPLARI

- 1) Kendiniz hakkınızda bilgi verir misiniz? Annenizde, babanızda veya ailenizde psikolojik-psikiyatrik rahatsızlığı olan var mıydı? Anne-babanızın size olan tutumunu göz önünde bulundurarak nasıl bir ailede büyüdüğünüz hakkında bilgi verebilir misiniz?**

1986 (.....) doğumluyum. Babam emekli polisti. 1999'da vefat etti. Annem sağ. İki kardeşiz ablam ve ben. Ablam evli on altı yaşında bir çocuğu var. Annem ile birlikte yaşıyorum. Kendimize ait evimiz var ve biraz da malvarlığımız var. Memur olalı bir yıl oldu. Kısa bir zaman sonra asaletimi alacağım. Onun dışında bir evlilik yaptım. Evliliğim bir yıl sürdü sonra boşandık. Çocuğum yok. (...) Organizede üretim müdürlüğü yaptım. Üniversitede öğrenci işlerinde çalıştım. Hiç ölmeyecekmiş gibi dünya için yarın ölecekmiş gibi ahiret için çalışmaya çalışıyorum. Çalıştığım kurumda mescit yok, abdest alma yeri yok dolayısıyla namazlarımı kılamıyorum. Niye yok bilmiyorum. Yüzde doksan dokuzu Müslüman olan bir ülkede yaşıyoruz ama mescit yok. İbadetlerimi aksatıyorum. Üniversitede mescit vardı o zamanlar kılıyordum.

Babam ibadetlerine bağlı değildi hatta babam inançsızdı. İnşallah son anda tövbe etmiştir. Allah onu cennetine koysun çünkü bizim dünyaya gelmemize vesile oldu. Allah affetsin babamın inancı yoktu. Ama namuslu bir insandı. Alkol bağımlısıydı. Rahatsızlığı da vardı.

Annem namazlarını kılar. Zekat ve fitre verir. Orucunu sağlığından dolayı tutamıyor ama onun yerine fakirleri doyuruyor. Borcunu ödüyor yani Allah kabul etsin. Hepimizin ibadetlerini kabul etsin inşallah. Annem hacca gitmek istemiyor nedeni siyasi. Kabe Mekke'de olduğundan gitmiyor. Araplar Türkleri sırtından vurduğu için onlara kızıyor ve gitmiyor. Annem hacca gitmek yerine fakir çocuk okuturum diyor ama ikisi farklı şeyler. Ben her ay maaşımdan 100 TL darüşşafakaya yardım veririm. Ama ikisi ayrı şeyler.

Anne babamın ilişkisi kötüydü. Babam polisti. Ondan silahını ailesine karşı da kullanırdı. Bizlere silah doğrulturdu. Bu yüzden devlet silahın zimmetini anneme verdi. Babam malunen emekli oldu. Ben dört yaşındayken annemle babam ayrıldı. Sonra annem ve ablamla anneannemin yanına taşındık. Burada okula başladım. Anneannem dedem dindar insanlardı. Onlar Rufai geleneğinden geliyorlardı. Anneannemle her gün dini sohbet yapardık. Ama şimdi yoldan saptık. Nefsimizi kontrol edemiyoruz. (Kendisini dine yöneltmek, kötülüklerden uzaklaşmak için kameralı telefonunu satıp yerine basit tuşlu kamerasız bir telefon almış onu gösterdi). Dedem doksan altı yaşına kadar camiye giderdi. Rahatsızlığından dolayı son bir ay camiye gidemedi ama yine namazlarını yattığı yerden kıldı. Anneannem benim dini yönden daha iyi olmam için uğraşırdı. Beraber her gün takvim yaprağından günün ayetini, hadisini, kıssasını okurduk. Oradan namaz saatlerine bakardık. Anneannem iki namaz arası hep abdestli olurdu.

Ben duaları bilmediğimden anneannem namaz kılar ben de onunla yatıp kalkardım. Bundan iki üç sene öncesine kadar namaz kılıyordum ama şuan kılamıyorum. Mesai saatleri içerisinde işi bırakıp gitmek herkes gördüğü için riya ya kaçır diye yapmıyorum. Riya çok kötü bir şey. Bir de siyasi durumlardan bir şey olur endişesinden dolayı da kurumda namaz kılmıyorum.

Hacca gitmek istiyorum ama kaldıramam diye düşünüyorum. Hacca gidip gelince her şeyine dikkat etmelisin: konuşmalarına, giyimine, ibadetlerine yani her şeyin tam olmalı. Ben bunları yapamayacağım için şuan onu kaldıramam diye düşünüyorum. Bir de çok pahalı hac o kadar para bulabilir miyim ki. Umre olur belki ama hacca hazır olduğumu düşünmüyorum. Ne kadar ibadet edersek hacca gitmeye o kadar yaklaşırsınız diye düşünüyorum. İnşallah gideriz ama şuan maddiyat fazla geliyor bana. (bana sen gitmek istiyor musun diye sordu ben de inşallah tabiii diye cevap verdim.) Bir de çok turistlik oldu oralar. Hacılık eskisi gibi değil. Lüks oteller falan. Ünlü insanlar gidiyor reklam yapıyorlar. Bunların yaptıkları riya ya. Riya çok kötü bir şey. Belki umre olabilir inşallah.

Babam içmediği zaman çok iyiydi. İçtiği zaman bir canavara dönüşüyordu tabii. Annem ise temizlik hastası ve diktatör bir kadındı. Annem zor bir insandır. Annemin kesin kuralları vardı. Ben üniversitedeyken türbanlıydım bu yüzden beni evlatlıktan reddetti. Sana hakkımı helal etmiyorum dedi ben de açılmak zorunda kaldım. Haramdır ama yaptım. Gerçi şuanda birçok haram şey yapıyoruz. Mesela parfüm sıkamak da haram ama sıkıyoruz. Ben bebektim babam bana bir şey yapmıyordu ama ablama ve anneme şiddet uyguluyordu. Zaten babam tarafı asker ve polisti. Dolayısıyla çok sert insanlardı. Dedem Albaydı. Biz çok kuralcı sert yetiştik. Şuan bile hala iş yerinde bile tedirginim sanki asker gibi hissediyorum kendimi. Çok stresliydim.

Çok travmalarım var hocam hangisini anlatayım. İlk hatırladığım bir kere babam anneme silah çekti. Ablam perdenin arkasına saklandı. Dedemlere yerleştik. Sonra dedemin evini belediye yıktı. Çok zor şartlarda yaşadık. Dayım hapse girdi. Dedem dayımı kurtarmak için zeytinliklerini sattı. Zor bir hayat geçirdim hepsi travmaydı benim için. Babam vefat edince aylığı bize verildi biraz rahat ettik. Babam, annemi ve beni kaçırmak için tehdit ederdi. O yüzden annem beni hiç evden çıkarmadı. Mesela şuan bisiklete binmeyi bilmiyorum çünkü çocukken hiç dışarda bisiklete bindirmedi annem beni. Parka gidip oynayamadım babam beni kaçırarak diye. Annem beni hiç sallamadı. Babam iki üç kez okula gelirdi ama içkili gelirdi. Beni okulda rezil ederdi. Ben hep rezil oldum. Çocukluğum kötüydü. Sonra kendimi kurtardım. Şuan iyiyiz. İşimiz var sağlığımız var. Annem biraz huzursuzluk çıkarıyor ama olsun.

Çocukken korkuyordum. Babam beni gelip kaçırarak diye teneffüse bile çıkamazdım. Vekaletimiz annemizdeydi. Bir gün babam bizi çağırdı evine gittik. Sonra içki içti ve bize kötülük yapacaktı. Ablamla ben hemen karakola gittik. Polisler bizi annemize teslim ettiler. Eşyalarım orada kaldı. Oyuncaklarım dağıldı ve orada kaldı. Babamdan kaçtık. Korkumdan vücudumun her tarafı zono çıktı. Mesela ben kız çocuğuyum bana silah kullanmayı öğretiyordu. Ben erkek değilim ki ben kızım. Babam suçluları hapse attığı için onların bize zarar vereceğini düşünüyordu. Hangi birini söyleyeyim hocam.

Kötü bir evlilik yaptım hocam ama önce olması gereken evlilikten bahsedeyim. Anne ve baba yani ailenin hepsi çocuğu evliliğe hazırlaması gerekiyor. Aileden kopup başka bir

aile kurmak kolay değildir. Mesela kız ailesiyle beraber karar vermeli evliliğe. Farklı ırk ya da kültürlere mensup insanların anlaşması mümkün değil. Çocuğu iyi yetiştirmesi için ortak kültür olmalı. Batı’da büyük biriyle doğuda yaşamış birinin anlaşması zordur. Yemekleri, giyimleri, konuşma üslupları farklı mesela. Mesela bu farklı kültürlerde çocuk yetiştirme tarzları da farklı. Batıda bir ailede bir ya da iki çocuk var ama doğudakinden on çocuk var. Bir çocuğu yetiştirmek ile on çocuğu yetiştirmek farklıdır. İyi ve sağlıklı bir evlilik için tarafların aynı kültürden olması gerekiyor bence. Çocuk yetiştirirken anne ve babaya dini eğitim vermeliyiz. Anne ve babaya aile eğitimi vermeliyiz, çocuk yetiştirme eğitimi vermeliyiz. Çocuğa da anne ve babaya saygı eğitimi vermeliyiz. Yani anne ve baba çocuğunu hazırlamalı evliliğe. Ben 36 yaşındayım. Benim şuan ki aklım evlendiğim yaşta olmasını isterdim. Gençler evliliğe sadece duygusal olarak bakıyorlar ama kişiyi araştırmak lazım. Kişi evine bakabilecek mi, içkisi var mı, iyi baba-anne olabilecek mi diye düşünmeli. Ailenin yıkılması demek devletin yıkılması demektir. Çünkü aile toplumun temelidir.

Benim evliliğim çok travmatikti. Evlendikten sonra eşimin başka dine mensup olduğunu öğrendim bekarken söylememişti. Ben Hristiyanım diyordu bana. Maddi sıkıntılarımız vardı. Eşim uyuşturucu kullanıyordu ve onun etkisiyle bana şiddet uyguluyordu. Yine bekarken uyuşturucu kullandığını bilmiyordum benden gizlemiş. Evet onun hataları çoktu ama bazen benimde hatalarım vardı. Evlilik seni çökertiyorsa boşanman gerek. Dinimizde en seilmeyen şeydir boşanmak. Din boşanmayı helal ama hoşlanmayan bir şey olarak görüyor. Şuan biraz daha mantıklıyım. Madde bağımlısı iyi çocuk yetiştiremez. Müslüman madde kullanmamalı. Mesela bizim dinlediğimiz müzik bile bizim nasıl davranacağımıza etki ediyor. Arabesk dinlersek içki içebiliriz ama klasik müzik dinlersek ruhumuz dinlenir. Devlet annelik babalık eğitimi vermeli. Bireylere din eğitimi verilmelidir. Çocuk yetiştirmek için eğitim verilmelidir. Bu eğitimleri hem aileler hem de devlet vermelidir. Bu eğitimler hem teorik hem de uygulamalı olmalıdır. Mesela bekar kişiler evlenmeden önce yurtlarda çalıştırılabilir.

- 2) İlk din eğitiminizi nerede ve aldığınız bu din eğitiminin tarzı nasıldı?
Açıklayabilir misiniz?**

Din eğitimi aldım. Ortaokul ve lisede Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersi aldım. Şuanda da açıktan ilahiyat okuyorum. Anneannem ve dedem çok dindarlardı. Bana her gün öğretiyorlardı dini bilgiler. Onlara takvimin arkasındaki dinle ilgili bilgileri her gün okurdum. Din ile ilgili kitaplarımız vardı. Dedem beni Kur'an kursuna götürürdü ama annem de geri alırdı kurstan. Annem, Kur'an'ın Türkçesini öğrensin ilmiyle amel etsin derdi. Babam tamamen inançsızdı. Aynı zamanda alkolikti.

3) Dininizi öğrenmek için neler yapıyorsunuz?

Dinimi anne babam öğretmedi. Anneannem ve dedemden öğrendim dinimi. Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersinde öğrendim. Din dersi öğretmenim iyiydi severdim kendisini. Öğrenciye göre ders anlatırdı. Dini bilgi akılla öğrenilir ve yaşanılır. Üniversitede ilahiyat fakültesini yazdım ve okudum. Tüm derslerimi verdim ama Arapça dersini veremedim. Düz lise mezunu olduğum için Arapçayı yapamadım. Arapça dini doğru anlamak için önemli çünkü başka birinin çevirisinden öğrenmek yerine kendin çevirirsin. Arapça önemli bir harfi yanlış çıkarttığında anlam bozuluyor.

Kur'an okuyorum. Mealiyle beraber Arapçasından Kur'an okuyorum. Bazı hocaları takip ediyorum. Televizyondaki ve internetteki dini videolarda dini konuları dinliyorum ve karşılaştırma yapıyorum. Dinlediğim dini bilgileri sonra yorumluyorum ve kendi dini bilgimi oluşturuyorum. İnsanlarla dini konularda konuşmayı seviyorum. Evimde dinle ilgili kitaplar var sürekli okuyorum. Büyük imamları okurum. Tasavvufa inanmam ama Mevlanayı severim. Hanefi mezhebindenim. AÖF dini bilgiler e-sertifika programına yazıldım. Ben öğrenmek ve kendimi geliştirmek istiyorum. Bazı insanlar bana bunu okuman senin ne işine yarayacak diyor ben de dini bilgimi arttırmak için okuduğumu söylüyorum. Kur'an günceldir. Kur'an şuan ki şartlara göre yorumlanmalıdır. Gençleri bilgilendirmeliyiz. Diyanet bizlere bilgi vermelidir.

Ben kendimi cezalandırıyorum. Bununla ilgili rüya da görüyorum. Kılık kıyafetimden dolayı cehenneme gideceğimi düşünüyorum. Hepimiz erkeğe benziyoruz. Erkekler de kadınlara benziyor. Cehenneme gitmeyi kabullenmişiz alışmışız gibi bir şeyler yapıyoruz. Dini eğitim almış kişiler de aynı. Ben inanıyorum. Günahlarımdan dolayı cehenneme gideceğim ve cezam bitene kadar cehennemde kalacağım sonra cennete

gideceğime inanıyorum. İnşallah. Orada Allah'ı görmek istiyorum. Cennette verilecek nimetlerden daha çok ben Allah'ı görmek istiyorum.

Dini konuları konuşmak bana iyi geliyor. Sizinle konuştuğumda rahatlıyorum. Dini bilgi almayı seviyorum. Beni doğru yola ileteceğini düşünüyorum. Ben farzları ve nafile namazların tamamını kılardım. Bunlarla beraber dini hayatımıza yansıtmalıyız. İnsanları incitmemeliyiz. Sana verilen mal ile insanlara nasıl davranıyorsun mesela? Kur'an böbürlenerek yürümeyin diyor mesela? Ahlaklı olmalıyız.

Annem bana sahibini bilmediğin ağacın meyvesinden yeme derdi. Yoksa ibadetlerin ve duan kabul olmaz derdi. Allah'ın rahmeti bizi kurtaracak ibadetlerimiz değil bununla ilgili kıssa da var. Yaptığımız ibadetler bizi kurtarmaz. Bizi kurtaracak olan Allah'ın merhametidir.

4) Allah'ın/Tanrı'nın varlığı hakkında ne düşünüyorsunuz? ve Allah'ın nasıl bir varlık olduğunu düşünüyorsunuz, niçin/açıklayabilir misiniz?

Allah seni yokken bile seviyor. Sen O'na bir şey yapmasan bile seviyor. Her gün bizi tekrar tekrar yeniliyor. Ailemiz, çevremiz, hayvanlar için ne yaparsak yapalım Allah bizi seviyor. Allah bize sevgi veriyor.

Allah'ın doksana dokuz isminin farklı yansımaları var. Bilimle açıklanamayan şeyler Allah'ın bilgisiyle açıklanıyor. Mesela merkez kaç kuvveti bilimle açıklanamıyor ama Allah'ın bilgisiyle açıklanır. Her şey deney ve bilimle açıklanamaz. Bazı şeyleri Allah'ın doksana dokuz ismiyle açıklarız.

5) Din hakkında ne düşünüyorsunuz? Sizin için din ne anlama geliyor? Niçin/açıklayabilir misiniz?

Din dediğimizde aklıma Müslümanlık geliyor. Bana göre tek din İslam'dır. Ondan sonra diğer dinlerin kutsal kitaplarını da kabul ediyoruz ama onlar zamanlar değiştirilmiştir. Ama Allah'ın keliması değiştirilmedi. Değişmeyen tek kitap Kur'an'dır. Kıyamete kadarda değişmeyecektir.

Her akşam kendimi sorgularım. Bugün dini uyguladım mı yoksa uygulamadım mı diye. Eğer dinle ilgili yapmam gerekenleri yapmadıysan kendime ceza veririm. Nefsimi terbiye etmeye çalışırım.

Ben şuan kıyametin zamanı olduğunu düşünüyorum. Kıyametin kopmasından korkuyorum. Allah bizi bu korkudan korusun. Yeğenimi aradım Cuma namazına git diye. Dindar insanların ahlaksız davranışları, devletin malını rahatça yemeleri bana kıyametin geldiğini gösteriyor. Böyle insanları gördüğümde öfkelenmemem de acı duyuyorum. Endişe ediyorum. Yanlış yapıldığında genelde düzeltmeye çalışıyorum ama tam yapamıyorum. ABD Kızıldere'li'leri öldürdü mesela vahşeti yaşattılar. Kıyametin kopmasından çok korkuyorum. Kalbimde şüpheler var. Şüpheler oluyor. Başımıza ne gelecek diye düşünüyorum. Ben çocukken hep cezalandırıldığım için şuan başıma ne gelecek diye endişe ediyorum.

Çocukları iyi yetiştirmeliyiz. Dini, ahlakı iyi öğretmeliyiz. Aile eğitim vermelidir. Ben yapma desem ne olacak ki. Mesela ben varken yapmıyor ama ben gidince yapıyor.

6) Kendinizi dindarlık bakımından nasıl değerlendiriyorsunuz?, Hayatınızın tüm alanında dini dikkate alır mısınız? ve Bütün önemli karar ve davranışlarınızda dini inançlarınızı dikkate alır mısınız? Niçin/Açıklayabilir misiniz?

Benim şuan meşguliyetlerim var dolayısıyla dinden uzaklaştım. İşim için stres yapıyorum akşam eve gittiğimde bile iş düşünüyorum. İşimi ve alışverişi düşünüyorum. Aynı zamanda hastalığımın dolayısıyla dinden uzaklaştım. Dinde ilerleyemiyorum. İlaç kullandığım için oruç tutamıyorum. (Şuan Ramazan ayındayız). İlaç aldığım için halsiz düşünüyorum bu yüzden namazlarımı kılamıyorum. Allah affetsin maalesef dinimi gerektirdiği gibi yaşayamıyorum. Dini öğrenmek için okuyorum, çok okuyorum ve düşünüyorum. Dinimi çok seviyorum ama yaşayamıyorum hakkıyla. Çok iyi dindar değilim ama iyi olmak istiyorum.

Yediklerimizde dini halimizi etkiliyor. Batı gibi yiyoruz ve haliyle onlar gibi oluyoruz. Onlara benziyoruz. Suyu besmele ile içmeliyiz mesela. Din yaşam tarzımız olmalı. Bu çok zor olabilir ama yapmaya çalışmalıyız. Ben açığım, başörtüm yok ama ailem böyle olmamı istiyor. Sistem böyle olmamı istiyor. Daha önce başörtülü kimse okula giremiyordu. Şuan ki halimiz bunların tesiri. Nefsini tutanalar ahirette kurtulacaktır.

Bir şey yapacağım zaman dini düşünüyorum. Kitaplığımın en başköşesinde İslam Hukuku kitabım var. Oradan bakıyorum. Mesela organ nakli hakkında bilgiyi hemen açıp bakıyorum. Dini konulara ve meselelere oradan bakıyorum. Mesela muta nikahı var mı? Eğer birisi bana muta nikahı teklif ederse ne yapacağım? Diye aklıma gelen düşüncelerden dolayı hemen açık bakıyorum kitaba.

7) Dini ibadet ve uygulamalarınızı genelde bireysel mi yoksa cami cemaati, dini tören ve cemiyetlere katılmak gibi toplumla yapmayı mı tercih edersiniz? Niçin?

Şimdi de hacca gitmek istiyorum. Orada toplumla beraber ibadetleri yapmalısınız. Ama namazı bazen annemle beraber kılmak istiyorum. Bazen de tek başıma yalnız başıma kılmak istiyorum. Mesela annemle biz ayrı ayrı kılmayı seviyoruz. Annem namaza geç başladı. Namaza ve dine karşı soğuktu daha önce. Anneannem kılardı namazlarını. Kadınlar sürekli eviyle haşır neşir olduğu için, genelde evde olduğu için ibadetlerini yalnız kendisi yapar. Kadının mescidi evidir. Cemaate katılmak da önemli tabii. Vaaz dinlemek de lazım. Peygamberimiz zamanında kadınlar mescide namaza gitmiştir tabii ama namaz kıldıkları yer ayrıydı.

8) Namaz, oruç, zekat, hac gibi ibadetlerinizi yerine getirir misiniz? Kısaca paylaşabilir misiniz?

İnsanın iyi ya da kötü alışkanlıkları var. Bir kötü alışkanlığı yirmi bir gün yapmazsan ondan kurtulabilirmişsin. Yine iyi şeyleri yirmi bir gün yaparsan yapmaya alışmışsın. Namazı yirmi bir gün kıalarsan alışırın. Kötülüklerden uzaklaşırsın. Namaz kıldığında maddi manevi temizleniyorsun. Mesela namaz kılacağın zaman abdest alıyorsun temizlenmiş oluyorsun. Namaz kıldığın için dedikodu yapmıyorsun, kul hakkına girmiyorsun mesela, dikkat ediyorsun. Bir günah işlediğin zaman Allah'a karşı secde

ediyorsun. Namaz kılarak Allah ile iletişime geçiyorum, O'na dua ediyorum. Ruhen O'na bağlanıyorum. Beş kez Allah'ı hatırlamak azdır. Miraçta peygamberimiz ümmetime fazla gelir dedi ve beş vakit namaz verildi. Benim ilk öğrendiğim ibadet namazdır. Ben beş yaşındayken anneannemle namaz kılardım. Onunla yatıp kalktım ve 'bismillah' derdim dua yerine. Sonra büyüyünce beş vakit kıldım ama üniversiteye başladığımda bıraktım. Şuan çalıştığım için burada mescit yok kılamıyorum. Çok temiz olmam lazım ama burada elbiselerimiz kirlenir ve temiz yer de yok kılamıyorum. Ben sürekli namaz kılamasam da ancak kıldığım namazlarımı da huşu içinde kılsam yeter diye düşünüyorum. Kevser süresinde 'öyleyse Rabbin için namaz kıl ve kurban kes diyor' namaz kılmamız lazım.

Oruç nefsi terbiye eden bir şeydir. Oruçlarımı tutamıyorum. (Şuan Ramazan ayı içerisindeyiz). Ben rahatsız olduğum için ilaç kullanıyorum onun için oruçlarımı tutamıyorum. Çok üzgünüm. İbadetlerimizi yaptığımızda Allah'a bir şey olmuyor aynı şekilde ibadetlerimizi yapmadığımızda Allah'a bir zararı yok ama bize zararı var. Mesela oruç tutun sıhhat bulun hadisi var. Bin dört yüz sene önce dünyaya bir ışık doğdu. İslam çok güzel bir dindir. Her gün sorumluluklarımız var.

İbadet çok yapıp ahlaksız olmak mı? Yoksa az ve sürekli ibadet yapıp aynı zamanda ahlaka da önem vermek mi? Tabii az da olsa ibadetleri yapmak ama mutlaka ahlaka önem vermeliyiz. Örnek insan olmak lazımdır. Örnek Müslüman olmamız lazım. Allah'tan utanmıyor kuldan utanıyor. Hem ibadetli olmalıyız hem de ahlaklı olmalıyız. Biz her sene Ramazan ayında fitremizi veririz. Zekat verecek durumumuz yok ama malımızı hesaplayıp az da olsa veriyoruz. Fıtır sadakamızı veriyoruz. Devletin zekat memurları olsa keşke çünkü zekat eşit dağılmıyor. Bu devletin elinde olmalı. Zekatını herkes tam vermelidir. İşte o zaman zekat herkese ulaşmış olur. Sokakta dilenen insan olmaz. İran'daki gibi olmalı bence. Bu sosyal devletin gereği de bence. Birisini aç bırakırsak hırsızlık yapar ya da anne babasını öldürür. Zekatın tam verilmesi lazım bu da bence devletin eliyle olması gerekir. Zekat, fitre ve sadaka ayrı şeyler. Bunları konuşmaya vaktimiz yoktur ve hepsinin ayrı usulleri vardır. Allah rızası olması niyetiyle olmalı kul rızası için değil. İnşallah Allah hepimizden razı olur.

9) Sizce hastalığınızın(rahatsızlık-durum) sebebi nedir? Niçin/Açıklayabilir misiniz? (Bu soru sorulup cevaplandırıldıktan sonra aşağıdaki soru sorulmuştur)
Dini inancınızın hastalığınızın nedeni olduğunu düşünüyor musunuz?
Düşünüyorsanız niçin?

Benim kötü hayat tarzım diyebilirim. Kötü ve sıkıntılı bir hayat yaşamam diyebilirim. Genetik de etkili tabii çünkü büyüklerimizde de vardı bu tür rahatsızlıklar. Kötü hayat tarzım var ne yazık ki ondan. Kötü evlilik, ailevi sıkıntılar, iş hayatındaki başarısızlık ve stres, ülkenin ekonomik durumu gibi sebepler. Çok sıkıntılar çektim. Uzun süre işsiz kaldım. Bir ara çok borcum vardı ve icralık oldum. Çok sıkıntıların içine girdim çıktım. Evlenirken eşinin dini hassasiyetini öğrenmek lazım. Ruhen ahlakı nasıl öğrenmek lazım. Büyüklerimiz bize bu anlamda yol göstermesi gerekiyor. Kız çocuklarının evlenmesinde peygamber efendimiz sallallahü aleyhi vessellem acele edin diyor. Babamın Allah'a inanmaması ve Allah hakkında olumsuz konuşması benim için travmadır. Babam eğer Allah yukarda olsaydı üzerimize pislerdi derdi. Ama babama rağmen ben Allah'a inanıyordum.

Annem hacca gitmeyeceğim onun yerine çocuklara yardım edeceğim derdi. Hac yerine Afrikalı çocuklara kurban veririm derdi. Buna kızıyorum çünkü ikisi farklı şeyler. Trafik kazası geçirdim. Evliliğim kötü gitti ve boşandım. Ailemin şiddet uygulaması. Babam polis olduğundan dolayı bize sert davranırdı. Silah doğrulturdu. Bundan sonra sakin, istikrarlı bir hayat istiyorum. Hayatımda istikrar bozulduğu zaman rahatsız oluyorum. Hayatımda istikrarı önemişiyorum.

Şuan bana insanların bana kötülük yapacaklarını düşünüyorum. Çünkü babam bana hep kötülük yaptı ondandır. Bir uçak geçse korkuyorum acaba savaş mı çıktı diye. Hangisini anlatayım hocam çocukluğumdan beri hayatım travma. Eşimden dolayı uyuşturucuya karşı hassasım. Herkes benimle alay ediyor. Bunların hepsi travma.

Dini inancınızın hastalığınızın nedeni olduğunu düşünüyor musunuz?
Düşünüyorsanız niçin?

Dine bağılı olmamam nedenidir. Dinin kurallarına uymazsan hasta olursun. Allah'tan uzak olursan hasta olursun. Ateistler bunalıma, çıkmaza giriyor ve bu hastalıktır. Şeytan da çok şey biliyor ama uygulamıyor. Biliyorsun ama uygulamıyorsun bu hal hastalık halidir bence.

10) Hastalığınızdan kurtulmak/korunmak için neler yapıyorsunuz? Kimden ve neyden yardım alıyorsunuz? (Bu soru sorulup cevaplandırıldıktan sonra 11. soru sorulmuştur.)

İlaçlarımı kullanıyorum. Onun dışında hayatımı düzene soktum. Bazı kötü zararlı şeylerden ve ortamlardan, arkadaşlardan uzaklaşıyorum. Kötü alışkanlığı olan insanlardan uzaklaşıyorum. İçki, sigara kullanan insanlardan uzaklaşıyorum. Kendimi soyutluyorum. Odamda Kur'an okuyorum. Odamı kendim istediğim gibi düzenledim. Orada dinleniyorum, kitap okuyorum.

11) Dine/Allah'a yöneliyorsanız neler yapıyorsunuz? Dine/Allah'a yöneliyorsanız sizi rahatlattığını ruhsal anlamda iyi olmanıza etki ettiğini düşünüyor musunuz? Açıklayabilir misiniz?

Kendimi arıyla özdeşleştiriyorum. Arı her çiçekten öz alıyor ben de her şeyden yararlanmaya çalışıyorum. Duaya yöneliyorum. Boş kaldığım zaman Dinler Tarihi ve İslam filozoflarını okuyorum, araştırıyorum. Elimden geldiğince araştırma yapıyorum. Dinler Tarihine, İslam Hukukuna merakım var. Din ile ilgili bilgiler öğrenmeye çalışıyorum. Din ile ilgili uygulamaları sorguluyorum ve araştırmaya çalışıyorum. Son nefeste insanın imansız gitmesi çok kötü bir şey. Allah zayı etmesin bizi. Allah bizi imanlı eylesin.

Dua dilime çok dolanır. Her ezandan sonra dua ederim. Ümmetin birleşmesi için dua ederim. Dualar sadece Arapça mı yoksa Türkçe mi olmalı? Mevlid, Kur'an'ın yerini almış gibi sanki. Kur'an'ı Allah indirdi ama mevlidi bir kişi yazdı. Tabii mevlide karşı değilim. Mevlidi yazan da önemli bir kişidir. Ancak insanlar mevlide pilav yemek için geliyorlar. Mevlid bir naattır, şiirdir. İnsanlar mevlidi dinlediklerinde duygulanıyorlar ama hayatlarını değiştirmiyor ki. Mevlid bize pilav veriyorsa Kur'an ise hayat veriyor. Dinimizde taşlar yerine oturmamış gibi. Kur'an'ın hem Arapçasını hem de Türkçesini

okumalıyız. Dua ettiğimde kabul olup olmayacağını hissediyorum. Kalpler hissedermiş ya. Dua ile Allah'a ulaşabildiğimi düşünüyorum. Hasta, borçlu, yaşlı, hapisteki insanların dualarını almaya çalışıyorum. Bunların duası çok kabul oluyor. Ben olabildiğince sepetimi doldurmaya çalışıyorum bu şekilde. Daha fazla dua almaya çalışıyorum. Allah senin duanı kabul etmiyorsa bile bir günahını affeder. Ya da öbür dünyada nimet verir. Ya da başka bir şeyler verir. Tabii bunları kavramamız lazım. Bunda da bir hayır vardır desek de yine de tam olmuyor. Tam kabullenemiyoruz. Çünkü hamız.

12) Hastalığınızdan dolayı Allah'a isyan ettiniz mi? Niçin?

Çocukken babam öldüğünde isyan etmiştim ama çocuktum o zaman daha. Babamın ölümünü görmek, onu morgda görmek beni çok etkilemişti. Neden babam öldü herkesin babası da ölsün demiştim. Bir çocuk anne babasız büyüyebilir ama önemli olan dinin var olmasıdır. Anne babasız olunur ama dinsiz olunmaz. Ahirette şefaath edilenlerden oluruz inşallah. Kendimizden vazgeçmek Allah'a yakınlaşmaktır. Allah ruhumuzu tastamam alsın inşallah.

Bakın parmağımı vurdum bugün. (parmağını gösteriyor kanamış). Acaba kimin hakkına girdim de Allah beni bu şekilde cezalandırdı diyorum. Başıma bir şey geldiğinde ben bir şey yaptım ki Allah bana bu cezayı verdi diyorum. Böyle durumlarda önce ben kendimi cezalandırırım. Mesela bu akşam akşam yemeği yemeyeceğim. Bazen çok sevdiğim şeyleri kendime ceza vermek için yapmam. Hep sorgularım.

Doktora başımdan geçenleri, yaşadıklarımı anlattığımda doktor da çok üzölmüşsün, sağlıklı bir ailede büyümemişsin yoksa sen hasta değilsin dedi. Evet dedim. Hatalarımı buldum. Haram yiyip içmek. Ailemin yanlış davranışları bana da geçti. Dinimi doğru bir şekilde yaşamamak. Dinimi yaşasaydım böyle olmazdım. Ben yanlış kararlar aldım, yanlış şeyler yaptım. Sürekli ağladım. İnsanları üzdüm.

Allah ilmimizi arttırsın. Dini ilimlerde ilerlemek çok güzel. Dini konuları çok seviyorum. Dini bilgilerimi annem ve ahlamlarla paylaşamıyorum. Ancak yeğenimle paylaşıyorum. Teyze seni çok seviyorum diyor. Senin gibi olmak istiyorum diyor. Ben

sigara içmediğim için o da içmiyor. Ona ilmihal aldım. Oradan abdest ve namazı öğrenmiş. Sen ona temas edersen o da sana geliyor. Çocuklara nasıl şekil verirsek o şekli alıyor.

13) Hastalığınız sürecinde inancınızda ve ibadetlerinizde herhangi bir değişiklik oldu mu? Eğer Olduysa Nasıl? Açıklar mısınız?

İbadet stresi azaltır. Sorunların üstesinden gelmemize yardımcı olur. Sorunların daha küçük görmemizi sağlar. Dünyalık sorunların önemsiz ve geçici olmasını sağlar. Şuan hasta olduğum için tutamıyorum. Bu ibadetimi yerine getiremiyorum. İlaç kullandığım için çok her şeyi unutuyorum. Kendimi halsiz hissediyorum ve çok uykum geliyor. Bu yüzden namazlarımı aksatıyorum. Allah affetsin kılamıyorum.

14) Dinin ruh sağlığına nasıl bir etkisinin olduğunu düşünüyorsunuz? Açıklayabilir misiniz? ve Dininizin, inancınızın sizin hayatınıza katkısının olduğuna inanıyor musunuz? Niçin?

Sağlık dinle çok ilişkilidir. İnsan sağlıklı olmak istiyorsa İslam'a tutulması lazım. Uzak doğudaki vejeteryanlar gibi ya da Buda'ya tapanlar gibi yanlış dinlere yönelirsek hasta oluruz. Doğru ve hak dine yönelirsek hasta olmayız ama yanlış yerlere yönelirsek hasta oluruz. İslam içki içmeyin, kumar oynamayın diyor. Harama bulaşmadan helal yollarla yaşamalıyız. Bir hocanın dediği gibi cennete girmek zahmetsiz ve ucuz. Cehenneme girmek zor ve paralıdır. İçki para, kumar para, zina para ama namaz, oruç kaç para dolayısıyla cennete girmek hem daha kolay hem de daha ucuz. İmanlı ve ahlaklı isek sağlıklı oluruz. Bazı konuları bana hatırlattığın için size teşekkür ederim.

Ben Müslüman olduğum için çok mutluyum ve gururluyum. Allah imanlı insanları cehennemden çıkarıp cennete sokacağım diyor. İnsanlar ölmeden tövbe etmeli günahları için ama imanlı, inançlı olduğum için günahlarım affedilmezse bile rahatım. Ama Allah affeder deyip tövbe etmezsek, namaz kılmazsak olur mu? Peygamber kızı bile olsa namaz kılacaksın. Peygamberimiz kızına bunu söylemiş. Babana güvenme namazlarını kıl demiş.

Başka eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Yok. Teşekkür ederim

**EK 3. MÜLAKAT ESNASINDA BİR KATILIMCI İLE ÇEKİLMİŞ
FOTOĞRAF**



❖ Fotoğraf çekimi için katılımcıdan izin alınmıştır.

EK 4. GÖRÜŞME BİLGİLENDİRME VE ETİK ONAM FORMU

Araştırmanın Soruları: Nevrotik bozukluk tanılı bireylerin din, Allah ve öznel dindarlık algıları nasıldır?, Dindarlığı bireysel mi yoksa kurumsal mı yaşamaktadırlar?, İbadetlerinin sıklığı nedir?, Din eğitimlerinin kaynağı nedir ve aldıkları ilk din eğitimi tarzları nasıldır?, Nevrotik bozukluklarıyla başa çıkmak için dini başa çıkmayı kullanmakta mıdırlar?, Eğer dini başa çıkmayı kullanıyorlarsa ne tür etkinlikler yapmaktadırlar?, Nevrotiklikleri dindarlıklarını nasıl etkilemektedir?, Dini inancı, nevrotik olmalarına neden olmakta mıdır?, Dinin ruh sağlığına olan katkısı ile ilgili görüşleri nelerdir? gibi sorular çerçevesinde nevrotik bozukluk tanılı bireylerin dini yaşantılarını araştırıyorum ve sizinle bu konuda görüşme yapmak istiyorum.

Araştırmamıza katılmanız konunun aydınlatılması için çok önemlidir. Çalışmamıza katılım isteğe bağlıdır. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için sorulara samimiyetle ve içtenlikle cevap vermeniz çok kıymetlidir. Bilimde kanıt gereklidir. Bunun için sizlerin onayı ve izni olursa ses kaydı almak istiyorum. Eğer ses kaydı istemezseniz söylediklerinizi yazacağım. Paylaştığınız bilgiler hiçbir şekilde araştırmanın amacı dışında paylaşılmayacaktır. Söylediklerinizin metne dönüştürülmesinden sonra sizden tekrar onay alınacak ve ondan sonra veri olarak kullanılacaktır. Özelinizin korunması için isminizin yerine kod adlar kullanılacaktır. Açıkça sizin kimliğinizi ortaya koyacak hiçbir bilgiye yer verilmeyecek ve bunların yerine “...” kullanılacaktır. Ancak bilgilerin doğru anlaşılabilmesi için cinsiyet, yaş, meslek, dini, eğitim ve ekonomik durum gibi demografik özellikleriniz yer alacaktır. Bu bilgiler ışığında mülakatımıza katılmak istiyorsanız lütfen formu okuyup imzalayınız. Mülakata katıldığınız ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Mülakat Tarihi ve Saati:

Mülakat Yeri:

Mülakatı Yapan Kişi: Mustafa ÇALIŞKAN

Okudum, anladım ve kabul ediyorum.

Katılımcı Adı Soyadı

İmza

EK 5. TEZ ÖNERİ KARARI



**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ
YÖNETİM KURULU TOPLANTISI**



ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU ARA KARARI

OTURUM TARİHİ **OTURUM SAYISI**
08 Ekim 2021 2021/51

KARAR NO: 6-10

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığının 04.10.2021 tarih ve 6700 sayılı yazısı görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonucunda Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi Mustafa ÇALIŞKAN'ın Bursa Uludağ Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinin 39.maddesi gereğince danışmanı Prof.Dr.İbrahim GÜRSES'in yönetiminde "Din Psikolojisi Açısından Psikonevroz Tanılı Bireylerin Dindarlıkları Üzerine Nitel Bir Araştırma" konulu teze başlamasının uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

EK 6. TEZ ETİK KURULU ONAYI



BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI KARARI

OTURUM TARİHİ
26 Kasım 2021

OTURUM SAYISI
2021/10

KARAR NO 11: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi Mustafa ÇALIŞKAN'ın "Din Psikolojisi Açısından Psikonevroz Tanılı Bireylerin Dindarlıkları Üzerine Nitel Bir Araştırma" adlı tez çalışması kapsamında uygulanacak görüşme sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi Mustafa ÇALIŞKAN'ın "Din Psikolojisi Açısından Psikonevroz Tanılı Bireylerin Dindarlıkları Üzerine Nitel Bir Araştırma" adlı tez çalışması kapsamında uygulanacak görüşme sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu hayvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

EK 7. TEZ AD DEĞİŞİKLİĞİ ONAYI



BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ
YÖNETİM KURULU TOPLANTISI

FR-3.8.2_01



ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU ARA KARARI

OTURUM TARİHİ OTURUM SAYISI
15 Şubat 2024 2024/08

KARAR NO:7-3

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığının 14.02.2024 tarih ve 26514 sayılı yazısı görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonucunda; Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi Mustafa ÇALIŞKAN'ın Bursa Uludağ Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 39.maddesi gereğince danışmanı Prof.Dr. İbrahim GÜRSES'in yönetiminde tez adının "Nevrotik Bozukluk Tanılı Bireylerde Dindarlık ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma" olarak değiştirilmesinin uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

EK 8. ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ İZİNİ



T.C.
ÇANAKKALE VALİLİĞİ
İl Sağlık Müdürlüğü

ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ - ÇANAKKALE
SAĞLIK HİZMETLERİ BİRİMİ
10/01/2022 16:52 - E-97769597-799-32



00156375547

Sayı : E-97769597-799
Konu : Doktora Tez Çalışmanız Hk.

Sayın Mustafa ÇALIŞKAN

İlgi : 28/12/2021 tarihli dilekçeniz

İlgi tarihli dilekçenizde belirtilen "Din Psikolojisi Açısından Psikonevroz Tanılı Bireylerin Dindarlıkları Üzerine Nitel Bir Araştırma" başlıklı doktora tez çalışmanız kapsamında Çanakkale Mehmet Akif Ersoy Devlet Hastanesi ile Ezine Devlet Hastanesi bünyesinde çalışma yapma talebiniz 07/01/2022 tarihinde toplanan Sağlık Hizmetleri Araştırma İzin Talepleri Değerlendirme Komisyonunda değerlendirilmiş ve uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

Op. Dr. Gökhan BAŞTÜRK
İl Sağlık Müdürü

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 8d24eb01-79df-41c6-bc9e-592530e3c7f6 Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/saglik-bakanligi-ebys>

Sağlık Hizmetleri Başkanlığı Bilgi için: Gülsemin ALPASLAN
Telefon: Faks No: 02862170074 EBE
e-Posta: gulsemin.alpaslan@saglik.gov.tr İnternet Adresi: canakkaleism.saglik.gov.tr Telefon No: (0 286) 217 11 58



ÖZGEÇMİŞ

ÖZGEÇMİŞ			
Adı-Soyadı	Mustafa		ÇALIŞKAN
Doğum Yeri ve Yılı	Bu bölüm CD hazırlanırken boş bırakılmalıdır		Bu bölüm CD hazırlanırken boş bırakılmalıdır
Bildiği Yabancı	İngilizce		Arapça
Eğitim Durumu	Başlama - Bitirme		Kurum Adı
Lise	2022	2004	Ayvacık İmam Hatip Lisesi
Lisans	2006	2010	Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Yüksek Lisans	2012	2016	Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Doktora	2019	2024	Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Çalıştığı Kurum	Başlama - Ayrılma		Çalışılan Kurumun Adı
1.	2010	2018	Sarısöğüt Ortaokulu
2.	2018		Ezine İmam Hatip Ortaokulu
Üye Olduğu Bilimsel ve Meslekî Kuruluşlar			
Katıldığı Proje ve Toplantılar			
Yayınlar:	Mustafa Çalışkan - İbrahim Gürses, “Nevrotik Bozukluk Tanılı Bireylerde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma”, Amasya İlahiyat Dergisi 21 (30 Aralık 2023), 424-461. Mustafa Çalışkan – İbrahim Gürses, “Dindarlık ile Nevrotiklik ve Nevrotik Eğilimler Arasındaki İlişkiye Dair Yapılmış Araştırmalar Üzerine Bir Alanyazın İncelemesi”, Rize İlahiyat Dergisi 26 (Nisan 2024), 29-46.		
İletişim (e-posta):	Bu bölüm CD hazırlanırken boş bırakılmalıdır		
Tarih:			
İmza:		Mustafa ÇALIŞKAN	
Adı-Soyadı:			