



T.C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI DİN

PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

EMEKLİ POLİS MEMURLARINDA TANRI ALGISI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep KASIM

BURSA-2022



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

EMEKLİ POLİS MEMURLARINDA TANRI ALGISI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep KASIM

Danışman
Doç. Dr. M. Naci KULA

BURSA-2022

TEZ ONAY SAYFASI

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim/Anasanat Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı'nda 701921012 numaralı Zeynep KASIM' ın hazırladığı “**Emekli Polis Memurlarında Tanrı Algısı**” konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili tez savunma sınavı,/...../20..... günü-..... saatlerini arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının (başarılı/başarısız) olduğuna..... (oybirliği/oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Akademik Unvanı, Adı Soyadı

Üniversitesi

Üye

Akademik Unvanı, Adı Soyadı

Adı Soyadı

Üniversitesi

Üye

Akademik Unvan,

Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “**Emekli Polis Memurlarında Tanrı Algısı**” 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

Adı Soyadı: Zeynep KASIM

Öğrenci No: 701921012

Anabilim Dalı: Felsefe Ve Din Bilimleri

Programı: Din Psikolojisi Bilim Dalı

Tezin Türü: Yüksek Lisans

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı : Zeynep KASIM

Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi

Enstitüsü : Sosyal Bilimler Enstitüsü

Anabilim/Anasanat Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

Bilim/Sanat Dalı : Din Psikolojisi

Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi

Mezuniyet Tarihi : 09/12/2022

Tez Danışman(lar)ı : Doç.Dr. M.Naci KULA

EMEKLİ POLİS MEMURLARINDA TANRI ALGISI

Bu araştırma; polis memurluğu görevini tamamlayarak emekli olmuş polislerin Tanrı algısı kavramına dair düşünce ve değerlendirmelerini incelemek üzere yapılmıştır. Polis memurluğunun yoğun stres ve zorluklarla iç içe olmasından dolayı tanrı algısına geçmeden önce stres ve travma kavramları ele alınmış; polislik ile stres ve travma kavramlarının ilişkisi araştırılmıştır. Tanrı algısında dinin etkileri incelenmiş, İslamiyet'te tanrı algısı ile insan arasındaki ilişkilere değinilmiştir. Yapılan anket ve ölçek çalışması ile; emniyet teşkilatının farklı birimlerinin herhangi birinde görev yaparak emekli olmuş polis memurlarının Tanrı fikrine ve Tanrı ile ilişkilerine dair cevaplar incelenmiştir. Son olarak ise sonuç kısmında bu etmenlerin polisleri üzerindeki yansımaları ve etkilerine bakılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Tanrı, Tanrı Algısı, Din, Stres, Travma, Polis, Maneviyat, Dindarlık

ABSTRACT

Name and Surname : Zeynep KASIM

University : Bursa Uludag University

Institution : Social Science Institution

Field : Philosophy And Religious Sciences

Branch : Psychology Of Religion

Degree Awarded : Master

Page Number : X + 105

Degree Date : 09/12/2022

Supervisor/s : Doç.Dr. Naci KULA

The God Concept İn Retired Police Officers

This research has been conducted to investigate the thoughts and evaluations about God concept of retired police officers that has concluded their police officer duties. Since occupation of police officers are related to high level stress and trauma, the stress and trauma phenomenons and their relation to occupation of police officers examined before God concept. The effects of religion over God concept are inspected, and the relationship between God concept and humanity in İslam are mentioned. The answers of retired police officers that has worked different duties in different branches of law enforcement about God concept and their relation with God has been inspected via conducted interviews and scaling studies. İn the result section effects of this parameters on police officers has been expounded

ÖN SÖZ

İnsanoğlu hayat yolunda her zaman dümdüz bir çizgide ilerleyen ve arzuladığı her şeye dilediğinde erişebilen bir varlık değildir. Bazen çiçekli yollardan geçerken çoğu zaman da dikenli ve zor patikalarda yoğurulur. Kimileri var ki omuzundaki yüklerin yanında bir de yüreğinde kocaman bir vatan derdi taşır. Bu çalışmada da yıllarını memleketi hizmet için sarf etmiş, sonrasında da yerlerini yeni gelenlere bırakan emekli polis memurlarına yer verilmiş ve mesleklerinin Tanrı algısına etkisi olup olmadığı ya da nasıl bir tanrı tasavvuru barındırdıkları incelenmiştir. Gece gündüz yoğun ve stresli bir çalışma hayatını beraberinde getiren polislik mesleği emniyet teşkilatında farklı birimlerden müteşekkil olup çalışmamızda da bu birimlerin herhangi birinde görev yaparak emekli olmuş polis memurları özne olarak seçilmiştir.

Çıktıkları uzun ve güçlüklerle dolu bu yolda cesaret ve yiğitlikle gerek sınırlarımız içinde gerekse sınır ötesinde mücadele eden her bir polisimizin: Çoğu zaman evlerinden, eşlerinden, çocuklarından ve ailelerinden uzakta, şikayet etmeden görevlerini icra etmeye çalışırken bu mesleği seçimlerinde etkilendikleri etkenler temel merak konusudur. Ölümle sürekli burun buruna bir yaşam, her an sevdiklerinden ayrılma düşüncesi birçok insanı derinden etkilerken, hayati tehlikesi olmasına rağmen bu görevi bile isteye yapmaya gönüllü bu kahramanların duygu durumları benim için de dikkat çekici bir etmendi. Kendi hayat arkadaşımın, eşimin de polis olması hasebiyle daha da derinleştirdiğim bir inceleme konusu olmuştur.

Araştırmanın seyrinde bir takım sınırlılıklar bulunmakla birlikte, çalışmaktan memnuniyet duyduğum bir tez olmuştur. Araştırmama konu olan tanrı tasavvuru kavramıyla kastedilen asıl mana; kişilerin bir Allah'a inanıp inanmadıklarını ölçmek değil, kendilerinde tanımladıkları inanç şekline göre meslek seçimlerinde ne gibi değişiklikler ya da etkiler meydana geldiğini yorumlamaya çalışmaktır. İncelediğim kavramlar soyut ve ölçülemez olduğu için bazı noktalarda genel çerçeveyi yorumlamak

durumunda kaldığım yerler oldu.

İslamî gelenekte yine benzer bir şekilde zorluklar ve tehlikelerle dolu bir dünyada yaşayan insanın, kader inancıyla birlikte inandığı varlığın koruyuculuğunu hissederek rahatlaması, içinde bulunduğu durumla başa çıkabilmede önemli bir kazanım olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda özellikle ehlisünnet kader algısına göre birey, hiçbir davranışında yalnız ve tek başına değildir. Her şeyin yaratıcısı olan Allah, bireyin herhangi bir zamanda bir davranışı icra etmeye karar verdiği anda, onda o davranışı icra edebilecek gücü yaratacak kadar ona yakındır. Bu durumda birey, kader algısının dinî şuuruna kazandırdığı dinamizmle kendini güvencede hissedebilmektedir. Bu çalışmada da tüm bunlar göz önünde bulundurularak incelemeler yapılmış ve objektif bir bakış açısı güdülmüştür.

Zenginliğim ilim yolunda olsun diyerek çıktığım bu yolda beni destekleyen, muhabbetini ve yardımını esirgemeyen çok kıymetli hocam Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK' a teşekkürü borç bilirim. Deneyimlerini ve bilgilerini paylaşarak ufkumu genişleten sayın hocam Prof. Dr. İbrahim GÜRSES' e, danışmanlığımızı kabul eden Sayın Naci KULA hocama şükranlarımı sunarım.

Şuan Suriye'de görev yapmakta olan ve çalışmamın her aşamasında beni desteğiyle ve sevgisiyle hiçbir zaman yalnız bırakmayan sevgili eşim, hayat arkadaşım özel hareket polisi İsmail KASIM' a en kalbi duygularıyla teşekkür ederim. Bu yolculukta her anımda benle olan ve henüz dünyaya gözlerini açmadan annesiyle tez yazmaya başlayan güzel kızım Aybike Umayım' a sevgilerimi sunarım. Hayatımın her anında yanımda olan ve varlığına hamd ettiğim canımdan can; kardeşim Fatma ERCÜMEN' e ve beni yetiştiren aileme minnettarım. Tezimi tamamlarken desteğiyle yanımda olan canım arkadaşım Burcu ATAMAN' a ve moral motivasyonu ile destek olan sevgili Selin TAŞKIN' a teşekkür ederim.

Son olarak, bu memleket için sevdiklerinden, çocuklarından ve kendi canlarından vazgeçerek ölümü öldürüp şehadete eren yiğitlere teşekkürü bir borç bilirim.

BURSA-2022
Zeynep KASIM

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	i
YEMİN METNİ	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR	xii
GİRİŞ	1
A. ARAŞTIRMANIN KONUSU	2
B. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	2
C. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	3
D. VERİ TOPLAMA ARACI, VERİLERİN TOPLANMASI VE VERİ GİRİŞİ.....	3
E. ARAŞTIRMANIN SORULARI	3
F. KULLANILAN İSTATİSTİKSEL YÖNTEMLER.....	4

BİRİNCİ BÖLÜM

TRAVMA ve STRES

I. TRAVMA	6
A. Travma Kavramı	6
B. Travma ve Stres İlişkisi.....	9
II. STRES	12
A. STRES KAVRAMI	12
B. Stresin Sebepleri.....	16
C. Stres Belirtileri	16
II. STRES MODELLERİ	17

A. Tepkiye Dayalı Stres Modeli	17
B. Etki Odaklı Stres Modeli.....	18
C. Arabulucu Stres Modeli	19
III. STRESİN KAYNAKLARI	19
A. Bireysel (Psikolojik) Kaynaklar.....	20
1) Kişilik	20
2) Yaş	20
B. Çevresel ve Sosyal Stres Kaynakları.....	20
C. Örgütsel Stres Kaynakları	21
IV. STRESİN ETKİLERİ VE SONUÇLARI	21
A. Fizyolojik Sonuçlar	21
B. Psikolojik Sonuçlar	22
1) Anksiyete	22
2) Depresyon	22
3) Tükenmişlik	23
C. Davranışsal Sonuçlar.....	24
V. STRES İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ	24
A. Başa Çıkma/ Baş Etme Kavramı.....	24
1. Fonksiyonel Olmayan Yöntemler	26
a Uygun Olmayan Davranışlar:	26
b. Kendini Aldatmaya Yönelik Davranışlar:	26
2. Fonksiyonel Yöntemler	26
a. Bedene Yönelik Yöntemler:	26
b. Duygu ve Düşüncelere Yönelik Yöntemler:	26
c. Duruma Yönelik Yöntemler:	27
VI. POLİSLİK, STRES VE TRAVMA	27
A. Polislik Ve Travma	27
B. Polisin Yoğun Strese Maruz Kalması Ve Agresör Olarak Rol Alması	28
C. Polislikte Stresle Başa Çıkma	29
D. Polisin Travmatik Olaylarla Başa Çıkması.....	30

İKİNCİ BÖLÜM

STRES VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

I. İNANÇ, DİN VE DİNDARLIK	32
II. STRES VE DİNDARLIK.....	33
A. Stres-Dindarlık İlişkisi	33
B. Din ve İnsan	35
C. Dindarlık	37
III. YOĞUN DUYGU DURUMU VE DİNİ BAŞA ÇIKMA.....	39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TANRI TASAVVURU

I. TANRI TASAVVURU.....	41
A. Sevgi ve Korku Bağlamında Tanrı Tasavvuru	44
A. İslam'da Tanrı Tasavvuru	50
C. Din Ve İnsan	55
Ek-1	58
SONUÇ.....	89
KAYNAKÇA	91

TABLÖLER LİSTESİ

1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı
2. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı
3. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı
4. Katılımcıların Görev Süresine Göre Dağılımı
5. Katılımcıların Görev Süresine Göre Dağılımı
6. Katılımcıların “O’nun Bana Karşı Çok Merhametli Olduğunu Hissediyorum” İfadesine Göre Dağılımı
7. Katılımcıların “O’nu düşünmek bana sıkıntı veriyor” İfadesine Göre Dağılımı
8. Katılımcıların “O’nun Beni Bağışlayacağını Zannetmiyorum” İfadesine Göre Dağılımı
9. Katılımcıların “O’nu Düşündüğümde İçimden Gelen Tek Duygu: Sevgi” İfadesine Göre Dağılımı
10. Katılımcıların “O’nun Bana Olan Sevgisini Hissedebiliyorum” İfadesine Göre Dağılımı
11. Katılımcıların “O’nun Bana Şefkatle Davrandığını Hissedebiliyorum” İfadesine Göre Dağılımı
12. Katılımcıların “O’nu Düşündüğümde Utanıyorum ve Kendimi Suçlu Hissediyorum” İfadesine Göre Dağılımı
13. Katılımcıların “O’nun Bana Karşı Çok Acımasız Olduğunu Düşünüyorum” İfadesine Göre Dağılımı
14. Katılımcıların “O’nu Düşünmek Bana Güven Veriyor.” İfadesine Göre Dağılımı
15. Katılımcıların “O Aklıma Geldiğinde O’ndan Kaçıp Uzaklaşmak İstiyorum” İfadesine Göre Dağılımı
16. Katılımcıların “O’nu Düşünmek Beni Mutlu Ediyor ve İçim Sevinçle Doluyor.” İfadesine Göre Dağılımı

17. Katılımcıların “O, Ne Yaparsam Yapayım Kusurlarımı Örtüyor.” İfadesine Göre Dağılımı
18. Katılımcıların “O, Her Zaman Güvenebileceğim Tek Kaynaktır.” İfadesine Göre Dağılımı
19. Katılımcıların “O’nu Düşününde Kendim İçin Kaygılanıyorum.” İfadesine Göre Dağılımı
20. Katılımcıların “O, Benim İçin Korkutucudur.” İfadesine Göre Dağılımı
21. Katılımcıların “Zor Zamanlarında, O’nun, Yanımda Olmadığını Hissediyorum.” İfadesine Göre Dağılımı
22. Katılımcıların “O, Bütün İnsanları Karşılık Beklemeden Sever.” İfadesine Göre Dağılımı
23. Katılımcıların “O, Yaptıklarım İçin Beni Cezalandırıyor.” İfadesine Göre Dağılımı
24. Katılımcıların “O’nu Düşünmekle Huzur Buluyorum.” İfadesine Göre Dağılımı
25. Katılımcıların “O, Bence Gerçekten De Çok Bağışlayıcıdır.” İfadesine Göre Dağılımı
26. Katılımcıların “O’nun Bana Yakın Olduğunu Sanmıyorum.” İfadesine Göre Dağılımı
27. Katılımcıların “O’nun Beni Her Durumda Koruduğunu Biliyorum.” İfadesine Göre Dağılımı

KISALTMALAR

a. b. d.: Anabilim Dalı

a. g. e.: Adı geçen eser

a. g. m.: Adı geçen makale

a. g. t.: Adı geçen tez akt.: Aktaran

bkz.: Bakınız bsk.: baskı C: Cilt

çev.: Çeviren Edt.: Editör Haz.: Hazırlayan

İSAM: İslam araştırmaları merkezi s: Sayfa Numarası

ss. Sayfadan sayfaya

TDV: Türkiye Diyanet Vakfı v.b: Ve benzeri

V.S: Ve saire Yay.: Yayınevi

GİRİŞ

Bilinçli ya da bilinçsiz olsun insan, bir amaç için vardır; insan olmak beraberinde amaçlılığı da getirir. Zira yaratılış serüvenine baktığımızda Hz. Adem' den bu yana insanın dünyaya gelişinde bir başıboşluk ya da rastlantısallık bulunmamaktadır. Her birey aslında geleceğe dönüktür; bir amaca, anlama ve değerler örgüsüne bağlıdır. (Göka (2014). İnsanın hayatını değerli olarak atfetmesi ve anlamlandırabilmesi, hayatında da bir amacının olduğunu gösterir. Alfred ADLER'in de dikkat çektiği üzere insan için bir amaç sahibi olmak, Tanrı gibi olmayı istemektir ve Tanrı gibi olmak istemek, amaçların amacıdır ve en son amaçtır (Adler, 1996).

Tezime konu olan Tanrı tasavvuru kavramıyla kastedilen asıl mana; kişilerin bir Allah'a inanıp inanmadıklarını ölçmek değil, kendilerinde tanımladıkları inanç şekline göre meslek seçimlerinde ne gibi değişiklikler ya da etkiler meydana geldiğini yorumlamaya çalışmaktır. Nitekim Din Psikolojisi de Tanrı ile değil, Tanrı tasavvuru ile ilgilenmektedir.

Çalışmamızda Tanrı imgesi ya da Tanrı tasavvuru kavramları araştırılmış, bu iki kavram arasındaki farklılıklara dikkat çekilmiş olup, Tanrı ve insan arasındaki ilişki, bu ilişkinin yansımaları ve bireylerin hayatına olan etkisi incelenmiştir. Dolayısıyla Tanrı kavramından ziyade (the God concept) Tanrı tasavvuru (the God image) merkeze alınmıştır. Bir insan kendi Tanrı'sını nasıl tasavvur ettiğini ancak söylemleri ve tutumlarıyla ortaya koymaktadır. Bu söylemler genel itibarıyla soyut, duygusal, teolojik ve simgesel olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla Tanrı tasavvuru ve Tanrı kavramı aynı şeyler değildir. Tanrı kavramı; teologların metafiziksel çıkarımlarıyla tanımlanırken; Tanrı tasavvuru tamamen öznel ve kişinin kendi içindeki inanç meselesiyle ilgili bir olgudur. Küreselleşen dünyanın çıktılarından biri olan dinin bireyselleşmesi, kişileri kolektif Tanrı kavramından uzaklaştırarak; Tanrı tasavvurunu bireylerin zihnine ve vicdanına indirgemıştır.

Ülkemizde pek çok meslek grubu travma ile karşı karşıya kalmakta ve travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerle birebir çalışmaktadır. Bu mesleklerden biri de

emniyet teşkilatında görev yapan polis memurlarıdır. Yoğun stres ortamında bulunan bireylerde hayat kalitesi ve yaşam isteği ile mesleğini sürdürme arzusu konusunda olumsuz duygu durum halleri görülmektedir. Dolayısıyla hayatını idame ettirme zorunluluğundaki birey stres halinden tamamen uzak kalamayacağı için stresle baş etmeye mecburdur. Bu yüzden çalışmamızda polislik mesleğinde aktif rol aldıkları zamanlarda yani emekli olmadan önce polislerde stres, travma ve bunlarla başa çıkma kavramları incelenmiştir.

A. ARAŞTIRMANIN KONUSU

Bu çalışmada hayati tehlikesi bulunan meslek grupları içerisinde yer alan polis memurlarının hayata dair duygu durum ve düşünceleri, meslek seçiminin tanrı tasavvuru ile olan bağlantısı konu olarak alınmıştır. Seçilen kitle polislik mesleğini hakkıyla yerine getirerek emekli olmuş bireylerden oluşmaktadır. Bireylerin Tanrı algısı, inanç, din ve dindarlığın etkisi ve dini başa çıkmada maneviyatın rolü araştırılmıştır. Her bireyde farklılık gösteren Tanrı tasavvuru kavramı genel hatlarıyla sunulmuş ve bireylerin dini motivasyonları araştırmamızda yer almıştır.

B. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu araştırmada emekli polis memurlarının mesleki ve sosyal hayatlarında inançlarının rolü olup olmadığını araştırmak, mesleklerinin sürekli ölüm tehdidi içermesine karşın bu mesleği seçmelerinde tanrı tasavvurlarının etkisini incelemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın temel amacı; sürekli ölümle burun buruna yaşayan, sevdiklerinden dahi vazgeçmek pahasına mesleğine aşkla bağlı olan kişilerin bu tercihlerindeki etken faktörleri araştırmaktır. Araştırmada ele aldığımız grup ise emniyet teşkilatının polislikle ilgili herhangi bir biriminde görev yaparak bu sürenin tamamlanmasının ardından emekli olan polis memurlarından oluşmaktadır. Bunun sebebi ise aktif olarak rol aldıkları dönemlerde yaşadıkları olaylara, travmalara ve tanıklık ettikleri vakalara objektif bir gözle bakabilmeleri düşüncesidir

İnsanın anlam ve mutluluk ihtiyacı aynı zamanda bir arayış olarak karşımıza çıkmakta ve

Din Psikolojisi alanıyla da bağlantılı olmaktadır.

C. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma kapsamında elde edilen veriler araştırmanın örneklemiyle sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen bulguların geçerliği ve güvenirliği kullanılan veri toplama araçları ile sınırlıdır.
3. Araştırmadaki kavramlar genel itibariyle soyut kavramlar olduğu için konu belirli bir çerçevede ele alınmıştır.

D. VERİ TOPLAMA ARACI, VERİLERİN TOPLANMASI VE VERİ GİRİŞİ

Araştırma soruları, konu hakkında literatür taraması yapıp, var olan çalışmalarda sorular incelendikten sonra belirlenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçek Özlem Güler'e aittir.

Çalışmada ölçme aracı olarak kullanılan anket formu, toplam 27 sorudan oluşmaktadır. Bu ölçek 5 alt bileşenden oluşmuştur. Bunlar; seven Tanrı, Tanrı'ya yönelik olumlu duygular, uzak/ umursamaz Tanrı, korkutan ve cezalandıran Tanrı ve Tanrı'ya yönelik olumsuz duygulardır. Ayrıca uygulanan ankette 5 demografik soru bulunmaktadır.

Bu çalışmanın araştırma evrenini, 50 - 74 yaş arası kişiler oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak bir anket çalışması yapılmıştır. Online anket çalışması yoluyla toplanan verilerin girişi ve analizinde, istatistik programı kullanılmıştır.

Çalışmada, ankete katılan 50-74 yaş arası katılımcıların hayatta herhangi bir sorunla karşılaştıklarındaki dini tutumlarını belirlemek için aşağıdaki araştırma soruları ve Tablo 1'deki hipotezler kullanılmıştır.

E. ARAŞTIRMANIN SORULARI

- Stres ve travmanın bireyde etkileri nelerdir?
- Emekli polis memurlarında Tanrı algısını etkileyen değişkenler nelerdir?
- İş hayatında stres ve travmanın rolü nedir?
- Tanrı tasavvuru polis memurları üzerinde etkileri nelerdir?
- Bu mesleklerin seçiminde ve uygulanmasında dinin bir rolü var mıdır?

Tablo 1 Hipotezler

H1: Emekli polis memurlarının tanrı algısı düzeyi ile cinsiyet arasında ilişki vardır
H2: Emekli polis memurlarının tanrı algısı düzeyi ile eğitim düzeyleri arasında ilişki vardır.
H3: Emekli polis memurlarının tanrı algısı düzeyi ile görev süreleri arasında ilişki vardır.
H4: Emekli polis memurlarının tanrı algısı düzeyi ile şark görevi yapma durumu arasında ilişki vardır.
H5: Emekli polis memurlarının tanrı algısı düzeyi ile yaşları arasında ilişki vardır

F. KULLANILAN İSTATİSTİKSEL YÖNTEMLER

Çalışmada, betimsel istatistiksel yöntemlerden frekans tabloları ve özet değerler kullanılmıştır. Araştırmaya katılan 50-74 yaş arası katılımcıların hayatta herhangi bir sorunla karşılaştıklarındaki dini tutumları ile cinsiyet, yaş ve memleket değişkenleri arasındaki anlamlılık düzeylerini belirlemek amacıyla istatistiksel yöntemlere başvurulmuştur.

Veri girişi ve analizinde kullanılan istatistik programında, ölçektebulunan sorularda 5’li Likert ölçeği kullanılarak; **“Hiç katılmıyorum”** için “1”, **“Kısmen katılıyorum”** için “2”, **“Biraz katılıyorum”** için “3”, **“Oldukça katılıyorum”** için “4” ve **“Tamamen katılıyorum”** için 5 olarak kodlanmıştır. Demografik değişkenler olan **“Cinsiyet”** için (1) Kadın, (2) Erkek olarak, **“Yaş”** değişkeni için (1), 50-55 yaş, (2) 56-61 yaş, (3) 62-67 yaş, (4) 68-73 yaş, (5) 74 ve üzeri yaş, olarak, **“Eğitim Durumu”** değişkeni için (1) Ortaokul Mezun, (2) Lise Mezun, (3) Yüksekokul Mezun ve (4) Lisans Mezun olarak, **“Görev Süresi”** değişkeni için (1) 20-25 yıl arası, (2) 26-31 yıl arası, (3) 32-37 yıl arası ve (4) 38-43 yıl

arası olarak, “**Şark Görevi Yaptınız Mı?**” değişkeni için (1) Evet, (2) Hayır şeklinde kodlaması yapılmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

TRAVMA ve STRES

I. TRAVMA

Hayat denilen fani yolculuk içinde insan bazen zorluklarla bazen de hayal dahi edemeyeceği güzelliklerle karşılaşmaktadır. Bu problemlerden bazıları kendi gücü ile üstesinden gelebileceği gündelik problemler iken; bazıları da karşısında güçsüz kalabileceği ve sınırlarının zorlandığını hissedebileceği problemlerdir. Bu yüzden de baş edemediği durumların sonrasında beklenmedik, ani gelişen farklılaşmalar yaşayabilmektedir.

A. Travma Kavramı

Zorlu bir yaşam deneyimine sahip bireylerin öz-savunma sistemi de bu zorluklardan payını alır ve aniden derin kaygı, korku, heyecan gibi duygular yaşadığı görülmektedir. Nitekim bu duruma paralel olarak bireylerine yaşam düzenleri alt üst olur. Öyle ki; kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında ciddi ve kalıcı farklılıklar gözlenmektedir. Bu tarz deneyimler bireyin psikolojik ve bedensel sağlığı ile davranışları üzerinde etkin bir role sahip olmaktadır. Travma deneyimi bireyde patolojik somatik belirtiler, tutum ve davranışlarında sağlıklı bir ruh hali tablosu çizemeyen değişimleri de beraberinde getirebilir. Zira bu belirleyicilikle birey hayatına farklı bir yön vermeye başlar, söz konusu durumlar travma kavramı ile tanımlanır.

TDK, travma kavramını “ *Bir doku veya organın yapısını, biçimini bozan ve dıştan mekanik bir tepki sonucu oluşan yerel yara, örselenme.* (TDK 2011, Güncel Türkçe Sözlük)” olarak tanımlamaktadır. Travma kelimesinin ruhbilimsel olarak canlı üzerinde fiziksel ve psikolojik bağlamda önemli ve etkili izler bırakan yaşantı anlamına geldiği görülmektedir. Bireyler yaşam deneyimleri içerisinde “travmatik” olarak nitelendirilen olaylar sonrası, yoğun ve derin hisler duyumsamakla beraber muhtelif bilinç halleri de yaşamaktadır. Nitekim bu hususta çeşitli çalışmalar ortaya konmuştur. Bu bağlamda

travmatik olayları; bireyin hayatını bedensel ve psikolojik bütünlüğünü ve aynı zamanda denge halini sarsan her şey olarak tanımlamak gerekmektedir. Diğer bir deyişle travmatik yaşantı; dinlenilerek, şahit olunarak ya da fiziksel temas ile çalışılması sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu durumun devamında ise travmatik yaşantılara karşın verilen tepkilerin temelinde stresin bulunduğu saptanmıştır. Dolayısıyla travmatik bir olayla karşılaşan birey strese karşı akut stres tepkileri vermektedir.

Travmatik davranışların bilimsel çalışmalara dahil edilmesi, ilk olarak 19. yy.'da kadınların psikolojik problemlerinin J.-M. Charcot tarafından *histeri* olarak tanımlanması ve Pierre Janet ile Sigmund Freud gibi dönemin ünlü isimlerinin bu kavramı merak edip buna yönelik çalışmalar başlatması ile oluşur. (Herman, 2017). M. Charcot 19.yy'da travma kavramını "histeri" olarak çalışmıştır. Ancak bu çalışma şiddet, tecavüz vb. gibi zorlu durumlar yaşayan kadınların yardım aldığı kurumlar aracılığıyla yapılmıştır. Tıbbi araştırmaların dışında kalan "histeri" kavramı Cahrcot'un çalışmaları sayesinde yeni bir boyut kazanarak "travma" kavramının temelini oluşturmuş bilimsel araştırmaların da konusu olmuştur.

Günümüzde genel manada travma kavramı, çok yoğun stres, kaygı ya da korkuya sebep olan ani kriz durumları için kullanılmaktadır. Bu travma hallerinin hepsinin temelinde yatan etken, bireyin ani gelişen ve anlamlandıramadığı bir anksiyete ve korku ile başa çıkmak zorunda kalmasıdır (Lahad ve Doron, 2010). Dolayısıyla travmatik olay bireyin bedensel ve psikolojik bütünlüğünü tehdit ederek onu etkisi altına alan bir durum veya olay olabileceği gibi, kişinin bizzat yaşadığı ya da şahit olduğu yaşamsal olaylar olarak da adlandırılabilir (APA, 1994; Akt. Haselden, 2014).

Kişi travmaya sebebiyet verecek olay örgüsü içinde şahsen bulunarak birincil travmatik strese maruz kalmış olabilir ya da dolaylı olarak ikincil travmatik stres problemi yaşayabilir. İkincil travmatik stres; herhangi bir sebeple travmaya maruz kalan kişilerle aynı çalışma ortamında bulunanların da olaylardan etkilenecek yaşadıkları stres halidir. Travmatik olayı bizzat yaşamasa da buna bir şekilde şahitlik eden kişilerde de travmatik olaylardan etkilenme görülür. İkincil travmatik stres için, "eş duyum yorgunluğu" ve "şefkat yorgunluğu" kavramları da kullanılmaktadır. İkincil/dolaylı travmatizasyon ve merhamet

yorgunluğu toplumun her kesiminde etkiye tepki mekanizması halinde görülebilir ancak en çok göze çarpan meslek grupları; polisler, sağlık çalışanları ve itfaiye erleridir. Öyle ki travmatik deneyime maruz kalan bireylerle direkt etkileşim halinde olan polisler, itfaiye erleri ve adli tıp uzmanları travmatik deneyime maruz kalan bireylerle muhtelif yollardan etkileşim halinde olsa da benzer problemler ve travmatik stres tepkileri vermektedir. İnsana ait olan empati olgusu sosyalizasyon sürecinde bilinçsiz olarak kişilerin zihinlerinde çalışır ve farklı düzeylerdeki kişilerde davranış ve tutum değişimine sebep olabilir. Bu travma halini atlatarak eski haline dönebilmek için bireylerde psikolojik anlamda onarım sağlanması gerekmektedir. Psikolojik sağlamlığın, sürekli ruhsal travma alanında çalışan mesleklerde psikolojik iyilik durumları için de önemli ve koruyucu bir etken olduğu savunulmaktadır. (Özçetin & Hiçdurmaz, 2017; Değirmenci, 2019). Bu noktada karşımıza travma sonrası büyüme kavramı çıkmaktadır. Gerçekleşen travmatik olayların sonrasında, bireyin hayata bakışında, inanç sisteminde, duygu ve davranışlarında pozitif yönde değişmesi anlamına gelen travma sonrası büyüme, aynı zamanda güçlendirici ve koruyucu bir etkiye de sahiptir. (Dürü, 2006).

Travmanın meydana geliş şekli, karşılaşılan travmatik olaydan daha etkileyici ve korkutucu değerlendirilmesine sebep olabilir. Özellikle iyileşme sürecinde travmanın meydana geliş nedeni oldukça etkilidir. Bu noktada iki türlü travma oluşumundan bahsetmek gerekmektedir; beşeri yollarla oluşturulan ve doğal yollarla kendiliğinden oluşan travmalar olarak sınıflandırılmaktadır. Doğal yollarla meydana gelen travmalar doğa kaynaklıdır, bireylerin hiçbir şekilde dahli söz konusu değildir ve kontrol edilmesi zordur, aniden gelişebilir. Deprem, sel, yangın vb. doğal afetler veya trafik kazaları gibi deneyimler doğal travmalar olarak değerlendirilir. Burada bir tanrıya iman etmiş insan için kabullenmek ve baş etme mekanizmalarını çalıştırmak nispeten daha kolaydır. İnsan eliyle oluşturulan travmalar ise insan hatalarından kaynaklanan veya insanların etkisi ile oluşan travmalardır. Silahlı çatışmalar, terör, şiddet, saldırı gibi yaşantılar bu tür travmalara örnek gösterilebilir. İnsan eliyle oluşturulan travmalar doğal travmalardan farklıdır. İnsan eliyle oluşturulan travmalarda önlenememiş olma, kişinin kendi varlığı denginde bir varlık karşısında aciz kalması gibi durumlar söz konusudur. Terör, doğal afet, şiddet, istismar, savaş, göç, soykırım gibi travmatik olayları yaşayan bireylerde baş etme becerisi belli noktalarda işlevselliğini kaybedebilir ya da ilişkilendirme,

anlamlandırma ve yönetme güdüsü gibi sıradan tepkilerinde yetersizliğe yol açabilir. (Herman, 1992). Her bireyde ani gelişebilecek olaylara karşı ruhsal ve fiziksel anlamda hazır bulunma hali farklılık gösterir ve bu durum olayın tehdit ediciliğiyle de bağlantılı olduğu için aynı süreci ve olayları yaşayan bireylerde farklı tepki ve duygu durumların ortaya çıkması olağan kabul edilir. Bireyin biricikliği, iyileşme sürecinin de her birey için şahsına münhasır olduğunun kanıtıdır.

Asker, polis, hemşire, hekim, sosyal hizmet uzmanı vb. meslek grupları travma deneyimi olan bireylerle birebir çalışmakta, aynı zamanda çalışmaları sırasında şahsen travmaya sebep olabilecek olaylara da maruz kalabilmektedir. Topluma yönelik hizmetlerde kanun koyucuların hizmet sunucuları olan bu grupların psikolojik destek mekanizmalarının sağlamlığı hizmetlerin devamlılığı ve verimliliği için oldukça önemlidir.

B. Travma ve Stres İlişkisi

Travma kavramının beraberinde getirdiği stres bozukluğu, tedaviyi zorunlu kılar. Post Travmatik Stres Bozukluğu (PTSB), *“Travma yaratan önemli bir olay sonrası ortaya çıkan ve kişi de aşırı uyarılma hali, travmayı hatırlatan ve ya çağrıştıran uyaranlardan kaçınma ve kişinin travmatik olayı rüyalar ve “flash beck” ler yoluyla yeniden deneyimle bulguları ile seyreden ve en az 1 ay boyunca süre gelen bir mental bozukluktur”*. (Şuer, 2005) şeklinde tanımlanmaktadır. Travma sonrası stresle mücadele etmek çok boyutlu ancak bireysel bir süreçtir. Kişilerin alt kültürü, yaşama dair tecrübeleri, sosyoekonomik durumu, eğitimi gibi birçok faktör sorun çözme kapasitelerinin sınırlarının belirlenmesinde etkilidir.

20.yy’da travma sonrası stres bozukluğu ile mücadele etmek üzere yeni bir kavram ortaya çıkmıştır. Kişinin iyi halini merkeze olan “Travma Sonrası Büyüme” kavramı, bireyin olumlu değişimlerini görmek üzere referans aldığı bir yöntemdir. *Travmatik bir deneyim sonrasında kişilerin, o deneyimin öncesine göre daha olumlu özellikler edinip olumlu yönde gelişim sağlaması travma sonrası büyüme ve ya travma sonrası gelişim olarak açıklanmaktadır. (Kardaş, 2013).* İslam dünyasının yıllardır Yüce Kuran’da okuyup hayatına tatbik etmeye çalıştığı *“Sizin hayır bildiklerinizde şer, şer bildiklerinizde hayır vardır.. ALLAH bilir, siz bilemezsiniz.” Bakara Suresi 216.ayeti* ile paralellik gösteren

travma sonrası büyüme kavramı, bilimsel yöntemler aracılığıyla, deneysel olarak ifade edilen bilgiler ışığında literatürde yerini almıştır. Travma sonrasında bireyler önceki yaşamlarına dönemezler nitekim olumlu ya da olumsuz deneyimlerin ardından daha önce de belirttiğimiz gibi bazıları depresyona girerken bazıları içinse durum aksi yönde değişebilir; var olan rutin alışkanlıklar farklılaşabilir, sosyal ilişkiler daha öncesine göre geliştirilebilir ve hayatı anlamlandırma ve doyum noktasında olumlu değişimler olabilir. (İnci ve Boztepe, 2013).

Çalışmalar göstermektedir ki hayatlarının herhangi bir döneminde travmatik olaylarla karşılaşan bireylerde akut stres belirtileri, depresif duygu durum ve davranışlar, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi olumsuzluklardan başka bazı pozitif yönlü değişimler yaşanması da mümkündür. Bu noktada bireyin manevi yönden beslenmesi de çözümü ve tedaviyi kolaylaştıracaktır. Birey varlığının anlamını, yaratıcı gücü merkeze koyarak tanımladığında stresle baş ederken de yaratıcı varlığın yardımını hayatının bir yerinde bulacağına inanır. Elbette bunun için Tanrı kavramı ile samimi ve olumlu bir ilişki bina etmiş olması şarttır. Aksi takdirde süreci iman etmeye karşılık, inkar da takip edebilmektedir.

Psikolojik olarak gerilim yaşatan durumların veya sosyo-politik travmaların ardından farklı sosyo-ekonomik ve yaş gruplarındaki bireylerin değişen yaşam koşullarına uyum sağlamakta zorlanmadıkları, aksine bu deneyimin onların daha güçlü hissetmelerini sağladığı ve geri kalan yaşamlarını bu doğrultuda sürdürdükleri bazı çalışmalarla belirtilmiştir. Travmatik deneyimlerden geçen bireylerin yarısına yakını bu deneyimlerin kendilerine olumlu etkilerinin olduğunu ifade etmişlerdir (Schaefer ve Moos, 1992; Akt. Keskin, 2013).

Ülkemizde pek çok meslek grubu travma ile karşı karşıya kalmakta ve travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerle birebir çalışmaktadır. Yoğun stres ortamında bulunan bireylerde hayat kalitesi ve yaşam isteği ile mesleğini sürdürme arzusu konusunda olumsuz duygu durum halleri görülmektedir. Dolayısıyla hayatını idame ettirme zorunluluğundaki birey stres halinden tamamen uzak kalamayacağı için stresle baş etmeye mecburdur.

Stresle baş etmeyi duygu ve problem odaklı olmak üzere ikiye ayırmak mümkündür. Problem odaklı baş etme; problemi çözmek ya da stresin kaynağını değiştirmek için bir şeyler yapmaktır. Duygu odaklı baş etme ise, durumla ilişkili duygusal yükü ve sıkıntıyı azaltmaya ya da yönetmeye odaklıdır. Stresörlerin çoğu her iki baş etme yöntemini de ortaya çıkarmasına karşın, problem odaklı baş etme; insanlar yapıcı bir şey yapılabileceğine inandıkları zaman, duygu odaklı baş etme ise stresöre tahammül edilmesi/dayanılması gerektiğine inanıldığı zaman ortaya çıkar. Duygu odaklı baş etme; sorunu ortadan kaldırmanın eldeki olanaklarla mümkün olmadığı durumda zorlayıcı olan bu durumu kabullenerek uyum sağlamayı kolaylaştırması bakımından oldukça önemlidir.

Travma sonrası yaşadığı stres bozukluğu ile problem odaklı baş etmeye çalışan kişiler sıklıkla bir profesyonele başvururlar. Ancak duygusal odaklı baş etme durumunda olan bireyler çözümü insanlar aracılığıyla değil, Tanrı'nın yüce ve aşkın bir varlık olması noktasında bulabilmektedirler. Bu noktada karşımıza spiritüalite, mistisizm, din ya da inanç kavramı çıkmaktadır. Literatürde kesin bir çerçevesi çizilememiş olmasından dolayı etkin bir tanımı da bulunmamaktadır. Ancak Walsh, *spiritüel/dini inançların ve uygulamaların yaşamın sonu ve sevilenlerin kaybı ile baş etmede de etkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu yöntemler rahatlık, ümit, destek ve kaybedilen kişi ile bir bağlantı olanağı sunmakta; yaşam ve ölüm kadar, yaşamdan sonrasının gizeminin anlamına da işaret etmektedir. Bu yöntemler ayrıca, geride kalanların ölmüş olan kişiyi nasıl onurlandırabileceği, kayıplarının yasını nasıl tutabileceği ve yaşamlarına nasıl devam edecekleri konusunda rehberlik sağlamaktadır.*, (Walsh 2008) demektedir. Walsh, ölüm sonrasında geride kalanların yaşadıkları travmatik stres bozukluğu ile nasıl baş edebileceklerine yönelik ip ucu verirken aynı zamanda “kişiyi nasıl onurlandırabileceği” diyerek de travma sonrası büyümeye yönelik davranış kalıplarına atıfta bulunmuştur.

Toplumun kaotik, acı ve kriz yaratan tarafları ile muhatap olan meslek gruplarının, bedensel ve ruhsal sağlığının korunması, bozulması halinde de iyileştirilmesine yönelik alınacak tedbirlerin sosyopolitik boyutlarda gündeme gelmesi kaçınılmazdır. Konuyla ilgili araştırma ve geliştirme faaliyetlerinin önem kazanmasıyla birlikte nitelikli bir hal alması, sosyal bir devlet olan ülkemiz için göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir.

II. STRES

Travmayla bağlantılı en önemli kavramların başında stres gelmektedir. Bu iki kavram birbirini besleyen ve aynı zamanda da birbirinden beslenen iki olgudur. Nitekim birçok yerde travmatik olayların strese yol açtığı görülmektedir. Bu yüzden stres kavramının da açıklanması isabetli olacaktır.

A. STRES KAVRAMI

Stres kavramının ortaya çıkış tarihine baktığımızda çok eskilere ait olduğunu görmekteyiz. Kuvvetle muhtemel köken olarak Latince ‘stringere’ (to draw tight, daralma, zorlanma, bunalım) kelimesinden ortaya çıkmıştır. Sözlük anlamı olarak Fransızca’da “estree” kelimelerinden ortaya çıkmıştır. Kavramsal olarak; zorlanma, gerilme ve baskı anlamına gelmektedir. Stres kavramının içinde geçtiği en eski eser ise; İngiliz şair Robert Mannyng’in M.S. 1303 yıllarında kaleme aldığı “Handlying Synne” adlı eseri, içinde stres kelimesinin geçtiği en eski kayıtlardan birisi olarak bilinir ve stres kelimesi eserde ağır, zorlu hayat şartları anlamında kullanılmıştır.

14.yy’a geldiğimizde ise stres kavramı İngiliz Edebiyatı’nda pekçok türevinin kullanıldığı görülmektedir: Stres, stresse, stresce, strest ve straisse... (Cox, s. 2). 17. yy’a baktığımızda stres kelimesi felaket, musibet (adversity), dert, keder (affliction) gibi anlamlarda kullanılmış; 18 ve 19. yy.larda ise kuvvet, güç, zorlama gibi anlamlarda da kullanıldığı görülmektedir. Dolayısıyla stres kelimesi, nesne veya kişide bozulmaya karşı koymak anlamında kabul görmeye başlamıştır. Steadman’s Medical Dictionary stres kavramını üç farklı şekilde açıklamıştır. Bunlardan ilkinde stres, “*Vücudun normal psikolojik dengesini bozan zararlı ve çeşitli anormal durumlara karşı, vücudun gösterdiği tepki*” olarak tanımlanırken bir diğer tanımlamada “*Dışarıdan uygulanan herhangi bir etkinin sonucu olarak vücudun gösterdiği direnme*” şeklinde izah edilmiştir. Son olarak ise “*Bireyde gerilim ve dengesizliğin ortaya çıkmasında etkili olan fiziksel veya psikolojik uyarıcı*” olarak tanımlamıştır. (Valerie, 1990)

Stres kavramı ilk olarak Kanadalı hekim ve endokrin uzmanı Hans Selye tarafından ortaya atılmıştır. Selye, stresi “*Organizmanın her türlü değişmeye yaygın tepkisi*” olarak

tanımlamıştır.(Paul S. Rosch, *Stres Addiction: Causes, Consequences and Cures Stres And It's Managements*, (Ed. Frederick Flach), New York 1986, s. 10).

Bir başka anlamda stres, bireyin bizzat kendisi ile sosyal çevresi arasında hali hazırda var olan dengeyi negatif yönde etkileyerek olumsuzluklara sebep olan ve aynı zamanda bireyin dengesini elde etmek ya da korumak için olduğundan daha fazla çaba sarf etmesine sebebiyet veren içsel ya da dışsal herhangi bir faktör olarak izah edilmektedir. (Humphrey ve King, 2000). Richlin-Klonsky ve Hoe 'e (2003) göre ise, sosyal yaşam içerisinde kişilerin karşılaştığı istekler ve meydana gelen değişimlere uyum sağlama süreçlerinin tamamı olarak tanımlanmaktadır.

Iwancevich, Gibson ve Donnelly'in üzerine çalışmalar yaparak geliştirip ortaya koydukları ve aynı zamanda günümüzde en fazla kabul gören stres tanımı; kişisel farklılıklar ve ruhsal merhaleler aracılığıyla ortaya konulan uyumsal bir davranım hali olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte bireyde aşırı ruhsal veya bedensel baskılar oluşturan herhangi içsel ya da dışsal durum ve bireyde meydana gelen etkisidir. Graham-Bonnallie (1972) stresi tanımlarken, *"kişide istenmeyen ve hoş olmayan etkilere yol açan dıştan gelen zararlı bir güç/baskı"* olarak tanımlamıştır. McNerney (1974) stresi, *"bedenin korkutucu, cheyecanlandırıcı, zihni karıştırıcı, tehlikeli ya da rahatsızlık verici durumlara karşı bedensel, mental ve kimyasal tepkileri"* olarak tanımlamıştır (Akt.: Byars, 2005). Lazarus ve Folkman (1984) stresi *"organizmanın iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşim"* olarak tanımlamıştır. Stres kavramı ile ilgili farklı tanımlamalar bulunsa da temelde üzerinde durulan nokta kişide aslında istenmeyen ya da olumsuz etkiler bırakan bir durum ve hal olarak açıklanmaktadır.

17. yy.da stres Robert Hooke tarafından ilk kez kullanılmış ve esnek bir yapıda olan nesneye uygulanan dışardan bir güç arasındaki etkileşim olarak tanımlamıştır. Bir başka fizik bilgini olan Thomas Young stresin maddenin esasında kendi içinde zaten var olan bir güç ve direnç olduğunu savunmuştur.

Stres hayatın her kolunda karşımıza çıkmakla birlikte, kişinin zor ya da tehdit edici olarak algıladığı hallerde gösterdiği içsel bir durum ya da sosyal etkileşimin bir neticesi olarak

bazen zaman baskısı, bazen de öncesinde herhangi bir öngörüde bulunmanın mümkün olmadığı bir olay ya da tepki neticesinde maruz kalınan bir durum olarak açıklanabilir. (Durna, 2006; Kara, 2009)

19. ve 20. yy.ın başlarında ise bedensel ve psikolojik hastalıkların sebebi olarak bilimsel kabul görmese dahi stres önemli bir etken olarak görülmüştür. Öyleki 1910'da Sir William Osler adında bir kardiyoloji uzmanı katıldığı bir konferansta, koroner kalp hastalığı sebebiyle bireysel olarak sosyal çevresinden de tanıyor olduğu pek çok hastanın devamlı olarak tıbbi meşgul ettiklerini fakat her birinin ortak özelliğinin “aşırı kaygılı bireyler” olduğuna dikkat çekmiştir. (A.Baltaş, Z.Baltaş, s. 305). Bunun yanı sıra yapılan çalışmalar en sık karşılaşılan ölüm nedenleri arasında yer alan kalp, damar ve dolaşım sistemi (kardiyovasküler) hastalıklarının meydana gelmesinde stresin önemli bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Stres kavramı hususunda yapılan araştırmalar, stresin ruh sağlığı kavramıyla yakından alakalı olduğuna işaret etmektedir (Çevik ve Şentürk, 2008). Stres, kişilerin tehlikeli ya da tehdit barındıran olay veya durumlarla karşı karşıya kaldıklarında gösterdikleri tabii bir etki-tepki halidir. Bununla birlikte stresin sosyal hayatımızda kaçınılmaz bir gerçekliğe sahip olduğunu da düşünürsek, bireyin yaşamını her alanda etkileyerek, normal işlevlerine ve hayat kalitesine önemli yansımaları olduğu yadsınamaz bir gerçektir. “*Hatta strese uzun süre maruz kalmak, bireyde çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir*” (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013). Çalışmalar gösteriyor ki, uzun süre stres altında bulunan bireylerde stres olumsuz etki bırakmaktadır. (Baltaş ve Baltaş, 2008; Schneiderman, Ironson ve Siegel, 2005). Nitekim stresli olaylara maruz kalan bireylerde, sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı artmakla birlikte madde bağımlılığı riskinin de arttığı ortaya konulmaktadır. (Siqueira, Diab, Bodian ve Rolnitzky, 2000; Simmons ve ark., 2009).

Öyleki stres, yalnızca fiziksel ve ruhsal sağlığı değil, aynı zamanda kişilerin sosyal hayattaki duygu durum ve davranışlarını da önemli ölçüde etkisi altına almaktadır. Bu etkileme birey için daima olumsuz bir faktör niteliğinde değerlendirilmemelidir. Stresli bir ortam bazen kişinin, kapasitesini ortaya koymasının önünde büyük bir engel teşkil ederken kimi zaman da kapasitesinin sınırlarını zorlayarak kendi zirvesini ortaya koymasında yapıcı bir etkiye sahiptir. Aşırı olmayan normal denilebilecek seviyedeki

stres, bireyi uyarıcı bir rol üstlenmektedir. Böylelikle de bireyi harekete geçirerek motivasyon artırıcı işlevi ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra stresin etki seviyesi arttıkça, kişide ruhsal, bedensel ve davranışsal problemler de görülebilmektedir (Bernestein, 1994; akt.: Eryılmaz, 2009; Rowshan, 2000).

Bu noktada Hans Selye' nin, stres kavramını *iyi stres* (eustress) ve *kötü stres* (distress) olarak iki türlü tanımladığını belirtmek gerekmektedir. Selye'ye (1974) göre bir kişinin herhangi bir alanda elde edebileceği en büyük başarı olan optimum düzeyde stres, bireyin harekete geçmesini, çalışmasını ve gelişmesini sağladığı için gerekli görülmektedir. Dolayısıyla yararlı stres; engeller karşısında çaba sarf etmek ve problemleri çözüme kavuşturmak için gereken ruhsal ve fiziksel güçlerin toplamından oluşan bir motivasyondur (Akt.: Akdeniz, 2014). Yani kişinin gelişmesi ve kişisel doyum için stres gerekmektedir. Olumsuz stres ise çeşitli ruhsal ve fiziksel hastalıklara (baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp hastalıklar, kanser vs.) neden olmasının yanında, bireyin her alanda verimliliğini düşürmekte, yaşamdan aldığı zevki azaltmakta ve sosyal anlamda bireyin manevi dünyasına da zarar vermektedir. Tepki olarak stres, sosyal yaşamda başkalarının beklentileri ile kişinin becerileri ve yapabilecekleri arasında dengesizlik meydana geldiği zamanlarda ortaya çıkabilmektedir. Strese maruz kalan kişiler ilk olarak atağa geçerek çabalar, direnç gösterir ve sonuçta stres, tükenmişlik ile birlikte önemli ve tehlikeli boyutlara ulaşabilir (Maraşlı, 2005)

Günümüzde metropollerde yaşayan her bir birey için stres, sosyal hayatın bir parçası konumundadır. Aynı stres kaynağı, bireylerin hepsinde aynı duygusal etkiyi oluşturmayabilir. Çünkü her birey stres durumunu muhtelif şekillerde algılayıp anlamlandırmaktadır. Bu sebeptir ki: bireyin yaşadığı stres seviyesi, stres kaynağını nasıl algıladığına göre farklılık gösterebilir. Nitekim; depresyon, doğal afetler, savaşlar, işsizlik, evlenme, boşanma, sınava girme gibi durumlarda her bireyin göstereceği stresin düzeyi de farklı olacaktır. Zira bireyin bu stres kaynaklarıyla ilgili algıları, düşünce ve inançları farklılık göstermektedir. (Özer, 2015).

B. Stresin Sebepleri

Kontrol edilebilir olma, bireyin sınırlarının zorlanması hatta kimi zaman yapabileceğinden fazlasının istenmesi, yordanabilirlik, baskı kurma, zorlama, içsel ve dışsal çatışma, tehdit, değişme ve mobbing stresin nedenleri arasında gösterilebilir. (Aydın, 2010). Stres, kişide bedensel ve psikolojik beklentiler oluşturan bir durum ya da olay sonucunda, ruhsal durum ve kişisel farklılıklarla meydana gelen uyum sağlama çabasıdır. (Arpacı 2005; Durna, 2004). Nitekim birey ruhsal ve fiziksel çizgilerinin aşılması ya da tehdit unsurunun ortaya çıkması sonucunda stres tepkisi geliştirmektedir. Öyleki bireyin olaya ya da duruma verdiği stres tepkisi ortamda olan ya da gerçekleşen durumla alakalı değildir. (Gibbons, 2012) Birey kendi benliğini zora sokacak ya da tehdit olarak algılamasına yol açabilecek yaşantılarda ve durumlarda stres hali içine girmektedir.

İnsan sosyal bir varlık olması sebebiyle birçok farklı ortam ve insanla karşılaşmak zorunda kalmaktadır. Gerek iş hayatı gerekse arkadaş çevresinde strese yol açan bir takım problem ya da sorun oluşturan bireylerle bir yaşantı oluşturabilir. Bu durumda stresin sebebi belirlenerek çözüme kavuşturmak için yollar aranmalıdır. Aksi takdirde kişi hem iş hayatında hem de sosyal çevresinde negatif deneyimler yaşamış olacaktır. Stres faktörünü hayatımızdan tamamen soyutlama gibi bir şansımız olmadığından dolayı bunu en aza indirmek ve üstesinden gelmeyi başarmak daha isabetli ve sağlıklı görünmektedir.

C. Stres Belirtileri

Gerginlik, korku, endişe, çatışma, uyarılma, duygusal bunalım, benlik duygusuna karşı tehdit, engellenme gibi kavramlar stres kelimesinin anlamdaşları olarak kabul edilip birbirleri yerine kullanılabilen sözcüklerdir. (Baltaş ve Baltaş, 2008). Stres altında olan her birey genel manada aynı bedensel semptomları taşımaktadır. Öyleki; stresli bireyde terleme, nabzında artış, baş ağrısı, sindirim sorunları, yüksek tansiyon, nefes daralması gibi fiziksel değişim halleri gözlemlenmektedir. Bunlarla birlikte; korku, kaygı, öfke, gerginlik, tahammülsüzlük, odaklanma problemleri, karamsarlık, panik, kararsızlık, uyuma isteği ve yeme bozuklukları gibi ruhsal ve davranışsal sorunlar da görülebilmektedir (Braham, 2002; ŞanalKarahana, 2016).

Yapılan araştırmalar sonucunda fiziksel, psikolojik ve davranışsal olmak üzere stres üç başlık altında toplanmakla birlikte çoğunluk bedensel ve ruhsal belirtileri üzerinde

durmanın daha isabetli olacağını savunmaktadır.

Fizyolojik Belirtiler: Organizmanın stresli bir durumda ortaya koyduğu belirtiler; iştah kaybı ya da bunun tam tersi olan aşırı yeme, kilo kaybı ya da şişmanlık, yorgunluk, uykusuzluk, halsizlik, uykusuzluk ya da aşırı uyku hali, baş ağrıları, vücudun çeşitli yerlerinde kızarıklık, nefes almakta zorlanma, yüksek tansiyon, kalp çarpıntısı, aşırı sigara ya da alkol kullanma, terleme, titreme, mide bulantısı veya mide krampları, yüksek sese karşı aşırı duyarlılık olarak sıralanabilir. (Aydın, 2008; Batıgün ve Şahin, 2006; Yamak, 2015).

Psikolojik Belirtiler: Buradaki belirtiler bedensel belirtiler kadar basit ve kolay anlaşılması mümkün olmayan belirtilerdir. Zira zahiri manada zor bir biçimde fark edilebilmektedir. Psikolojik belirtiler genel itibarıyla kişilerin fikirleri, düşünme süreçleri ve stres faktörünün bunlar üzerindeki etkisine bağlı olarak ortaya çıkan işaretlerdir. En sık görülen psikolojik semptomlara bakacak olursak; korku ve kaygı, tedirginlik, çabuk sinirlenme, geçimsizlik, gereksiz telaş, odaklanamama, özsaygıda azalma, karar vermekte zorlanma, karamsarlık, halsizlik, olumsuzluklara odaklanma gibi belirtiler karşımıza çıkmaktadır. (Aydın, 2008; Aydın ve İmamoğlu, 2001; McMahon, 2011; Rowsan, 2000; Şahin, Güler ve Basım, 2009; Yıldırım, 1991). Uzun süreli bir stres ortamı bireyde daha kalıcı izler bırakacak ve ilerleyen zamanlarda hayatını olumsuz etkilemeye devam edecektir.

II. STRES MODELLERİ

Alanyazında stres kavramının tanımlanmasında birbirinden farklı bazı bakış açıları ortaya çıkmaktadır. Lazarus, Appley ve Trumbell, Levine ve Scotch, Mc Grath ve Cox gibi birçok yazar bu konu üzerinde çalışmış ve yapılan çalışmalar sonucunda temelde üç yaklaşım ön plana çıkmıştır:

A. Tepkiye Dayalı Stres Modeli

Tepkiye dayalı stres modelinde stres, “bağımlı değişken” olarak kabul edilmektedir. Öyleki; kişi etrafında onu rahatsız edebilecek herhangi bir unsurla karşı karşıya kaldığı

takdirde ortaya koyduğu tepkiler stres faktörünün kişi üzerindeki etkisinin delili niteliğindedir. Bu tepki iki türlü değerlendirilir; ya stres olarak ya da stresin belirleyici - karakteristik özelliği olarak adlandırılır. (Cox, s. 4-5)

Hans Selye'nin ortaya koyduğu “Genel Uyum Sendromu” kuramı bu bakış açısının ana karakterini oluşturmaktadır. Genel Uyum Sendromu kuramında kişiler herhangi bir stres unsuru ile karşı karşıya kaldığı zaman sempatik sinir sistemi devreye girer ve beden “savaş ya da kaç tepkisi” gösterir. (İnayet A. Pehlivan, **İş Yaşamında Stres**, (2. Baskı), Pegem A Yayıncılık, 2002, s. 5)

Savaş ya da kaç tepkisi verildiğinde bedende bir takım fiziksel ve kimyasal değişimler meydana gelmektedir. Bunun sonucunda da kişiler, ya strese yol açan ana unsurla yüzleşme ya da ondan uzaklaşma yoluna giderler. Tüm bunlar kalp atışlarının hızlanmasına, tansiyonun yükselmesine, solunumun hızlanması ve ani adrenal salgılanmasına yol açar. Savaş ya da kaç tepkisinin zahire vurduğu aşama “alarm aşaması” olarak adlandırılır.

Alarm aşamasının ardından “uyum-direnç aşaması” gelir. Şayet strese sebep olan ana unsura uyum sağlanırsa her şey normale döner. Bundan sonra artık kaybedilen kuvvet ve enerji, yeniden elde edilmeye ve fiziksel olarak meydana gelen tahribat izole edilmeye çalışılır. Bu esnada da sempatik sinir sistemi hala aktif bir biçimde sahnededir; fakat alarm aşamasında olduğu şekilde etkin değildir. Stres faktörünün üstesinden geldiği takdirde parasempatik sinir sistemi devreye girerek kalp atışı, tansiyon ve solunumu stabil hale getirir. (Lamberton, Leslie, s. 262.)

Aksi olup stres unsurunun üstesinden gelinemez ise bedensel kaynaklar kullanılamaz hale gelir ve “tükenme aşaması” adı verilen üçüncü aşamaya geçilir. Bu aşamada, parasempatik sinir sistemi etkin bir rol üstlenmektedir. Birey için stres unsuru devam etmekte ve tükenmişlik hali bulunmaktadır. Kişi bu durumda uzun süreli stres unsurları ile mücadele edebilecek durumda değildir. (Allen, s. 3)

B. Etki Odaklı Stres Modeli

Stres, tepki odaklı stres modelinde bağımlı değişken olarak kabul edilmişti fakat etki odaklı stres modelinde bağımsız değişkeni rolündedir. Bu modelde stres, kişilerin

uyarılmış hissetmesine sebep olan sosyo evresel faktörler ya daa yaşantılar olarak görülmektedir. Bu noktada stresin dış kaynaklı yani çevresel bir olgu olduğu savunulmaktadır.

Bu bağlamda iş hayatına baktığımızda çalışanların karşı karşıya kaldıkları zorluklar olarak fazlaca duygusal etkiye maruz bırakılma, çok fazla gürültü, aşırı soğuk ya da sıcak, yalnızlık ya da yalnız bırakılma, mobing gibi kişiye mecburi ve daimi olarak sıkıntıda bırakan haller stres ve kaygı düzeyini de artırarak hem sağlık hem de sosyal açılardan problem teşkil etmektedir.

C. Arabulucu Stres Modeli

Bu modele göre daha önce yapılan ve etki-tepki yasasına göre şekillenen yaklaşımlar, stres kavramını tanımlamada yetersiz görülmektedir. Zira bu yaklaşımlar kişinin stres faktörü karşısında etkin bir konumda olduğunu ya da olabileceğini kabul etmeyerek tamamen kişiye devre dışı bırakmaktadır. Bu yüzden de arabulucu stres yaklaşımı, bu tanımları eksik kabul eder. Kişiler ve sosyal çevreleri arasındaki ilişkilerin sonucu olarak stresin meydana geldiğini savunmaktadır. Bundan dolaydır ki esas yapılması gereken kişiye ve sosyal çevresini bir tanımlamaya tabii tutmak gerekliliğidir.(Cox, s.17).

III. STRESİN KAYNAKLARI

Hayatımızın her anında bizimle birlikte varlığı devam eden ve her alanda etkisi süren bir olgu olarak karşımıza çıkan stres kavramı, yaşamla g r ft bir haldedir.

 nl  filozof Weitz 1970' te, yaptığı bir çalışmada stres hallerini sekiz grupta incelemiştir; zarar verici çevresel faktörler, tehdit edici unsurlar, fiziksel arazlar, sosyal baskılama, yalnızlık, engellenme ve yoğun bilgi akışı olmak üzere stres durumlarını ele almıştır. Bu maddelere Frankenhaeuser bir madde daha ekleyerek stres hallerinden birinin de bireylerin yaşanan olaylarda kontrolsüz ve eksik tepkilerde bulunmaları olduğunu savunmaktadır.

Bu gruplandırmalar dışında araştırmacılar birçok stres kaynağı tanımlamış ve

incelemiştir. Bununla birlikte ekseriyette örgütsel (iş ortam), bireysel (psikolojik) çevresel ve sosyal faktörler olmak üzere üç grup ön plana çıkmaktadır:

A. Bireysel (Psikolojik) Kaynaklar

Sosyal hayatta pek çok olgunun ve yargının öznel gerçekliğe sahip olduğu gibi stres de psikologlara göre öznel bir olgudur. Yani stres dediğimiz şey onu belleğinde barındıran kişiye aittir. Dolayısıyla stres kavramı araştırılırken stres kaynaklarının yanında stres haline bürünen bireylerin ruhsal özelliklerinin de önemli olduğu görülmektedir.

1) Kişilik

Esasında kişinin stres yaşıyıp yaşamayacağı ya da yaşarsa bunun ne ölçüde olacağı bireyin yaşanan olaya dair algısının yanında, kişisel özellikleri ve kişisel kaynaklarına dair bilgisi de belirleyici rol almaktadır. Aynı olay karşısında bazıları daha fazla stres yaşarken bazıları da yüzeysel davranmaktadır. Dolayısıyla kişilik tipleri bu durumun ana zeminini oluşturmaktadır denilebilir. Buradan da anlaşılabileceği üzere kişilik olgusu psikolojik stres kaynaklarının en önemli unsurlarındandır.

2) Yaş

Bireyin gelişimi ile ilgili durumlardan kaynaklanan ve kişinin kronolojisi itibarıyla ortaya çıkan stres halleridir. Zira bireyin gelişimsel evrelerinin sağlıklı ve başarılı bir şekilde tamamlanmaması yüksek stres sebebi olabilmektedir.

Duygusal ihtiyaçların doğru bir şekilde tanımlanması ve bu ihtiyaçların gereken şekilde giderilmesi ile sağlıklı bir psikolojik gelişim de sağlanmış olmaktadır. Duygusal doyumu temini noktasında güven, sevgi, anlaşılma hissi ve paylaşım kavramları karşımıza çıkmaktadır.

B. Çevresel ve Sosyal Stres Kaynakları

Hayat kavramı içinde pek çok girift yapının bulunduğu ve yer yer baskı, beklentiler ve bunlara tepkilerin yoğunlaştığı bir yolculuktur.

Hiçbir birey tekdüze bir yaşam sürmez. Nitekim sosyal çevre dediğimiz etken kişiyi bir

enerji akışının içine sürükler ve burada devamlı etkileşim halinde olan duygu durum ve davranış halleri bulunmaktadır. Çevreyle birlikte; iş hayatı, ailevi problemler, ekonomik sorunlar, sosyo-kültürel değişimler, ölümler, hastalık, gürültü, sınav kaygısı vb. stres kaynakları da bireyin yaşam normallerine eklenmektedir.

C. Örgütsel Stres Kaynakları

Sosyal çevrede varlığını sürdüren birey kimi zaman da belli bir örgüt ya da gruba dahil olmayı tercih edebilmektedir. Bu da beraberinde zamanının büyük bir bölümünü iş ortamında geçirmek yükümlülüğünü ve belirlenen bazı hedeflere ulaşma sorumluluğunu getirmektedir. Bunun için de kendisinden beklenen ve üstlendiği rolleri ve görevleri tamamlama gayreti içine girmektedir. Örgüt ortamından kaynaklanan bu stres hali “örgütsel stres” kavramı ile tanımlanmaktadır. Örgütsel stres, bir grupla ya da işle alakalı olarak istemli ya da istemsiz üstlenilen herhangi bir beklentiye karşı kişinin harekete geçmesi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yapılan araştırmalar, stresin günümüzde giderek yaygınlaştığını, öyleki bireylerin ve örgütlerin varlığını ve performansını önemli ölçüde tehdit ettiğini ortaya koymaktadır. Bu araştırmalarda pek çok insan işlerinden dolayı sağlıklarının olumsuz etkilendiğini, hatta bu durumun ailevi ve sosyal ilişkilerini de olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Anlayışsız liderlerle çalışmak, orantısız iş yükü ve maaş, sağlıksız çalışma ortamları, sosyal yoksunluk vb. durumların hepsi kişiyi stres ve anksiyeteye sürüklemektedir.

IV. STRESİN ETKİLERİ VE SONUÇLARI

Kişiyi zarar veren psikolojik ve bedensel etkileri olan stres kaynakları ve bunlara karşı bireyin tutumları, stres faktörünü tanımada ve onunla başa çıkmada önemli bir yere sahiptir. Bireyin stres kaynaklarına verdiği tepkiler ve bu kaynaklar arasındaki ilişkinin; fizyolojik, psikolojik ve davranışsal sonuçlar olmak üzere üç ana gruptan meydana geldiğini söylemek mümkündür.

A. Fizyolojik Sonuçlar

Stres kaynağına verilen fizyolojik tepkiler; kısa süreli ve uzun süreli olmak üzere

“zaman” kavramı etrafında ele alınmaktadır. Kısa süreli sonuçlarda kastedilen birkaç gün ya da saat karşılaşılan stres kaynaklarına verilen fiziksel tepkilerdir. Bu tepkiler “tansiyon yükselmesi, baş ağrısı ve baş dönmesi, bulantı ve kusma, kabızlık ya da ishal, kan şekerinin yükselmesi, nefes darlığı, gerginlik, omuzda çökkünlük, ağızda kuruluk, kekeleme ve idrar ihtiyacının artması gibi olumsuzluklardır. Bir diğer fizyolojik tepkiler ise uzun süreli yaşanan stres durumlarında bireyin kısa süreli olan fiziksel değişikliklerinin daimi bir hal alması ve bunun neticesinde de bazı hastalıkların meydana gelmesidir. Bu tür stres kaynakları rahatsızlıklar “psikosomatik hastalıklar” olarak adlandırılmaktadır. (Eroğlu, 2000)

B. Psikolojik Sonuçlar

Yapılan araştırmalarda sebebi ya da belirtisine bakılmaksızın stresin her zaman psikolojik sonuçlarının olduğu görülmektedir. Stresin psikolojik belirtileri; anksiyete, depresyon hali, devam eden yorgunluk hissi, uykusuzluk ya da uyuyamama ve tükenmişlik duygusu olarak sıralanabilir.

1) Anksiyete

Anksiyete bireylerde en sık görülen psikolojik rahatsızlıkların başında gelmektedir. Genelde kaygı ve korku, tedirginlik ve panik hali olarak kendini göstermektedir. İlk başlarda basit ve halledilir görülen bu belirtiler tedavi edilmediği takdirde çok daha kötü sonuçlara sebep olabilmektedir.

Günümüz toplumunda en yaygın Psikiyatrik hastalıklarından biri anksiyete bozukluğudur. Nitekim konuyla ilgili yapılan çalışmalarda yaklaşık dört insandan birinde anksiyete bozukluğu ile ilgili bulgulardan en az birinin görüldüğü saptanmıştır.

2) Depresyon

Depresyon, uzun süre stres kaynağına maruz kalma ya da bırakılma ve bu stres faktörüyle baş edememe durumunun bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle son yıllarda oldukça yaygın bir hal aldığı görülmektedir.

Depresyon hali bireyde bedensel, psikolojik ve zihinsel rahatsızlıkları bünyesinde

barındırmaktadır. Beraberinde melankoli, dengesizlik, tedirginlik, özgüven eksikliği, değersiz hissetme, sürekli korku ve endişe gibi pekçok olumsuz duyguyu da getirmektedir. Bu hislerin sonucu olarak depresif birey hayata karşı ilgisiz davranmaya başlar ve kişi artık hiçbir şeyden zevk alamama, ölümü ve intiharı daha fazla düşünme vb. ruhsal bunalımlara girmektedir. Bu haliyle depresyon birey için her anlamda çöküntü demektir. (KÖKNEL,1999)

Depresyon için tek bir sebep söylemek mümkün değildir. Zira depresyon genetik, sosyal ve psikolojik etmenlerin bileşiminden meydana geldiğini söylemek daha isabetli görülmektedir. Son zamanlarda depresyona girme sıklığında yaş faktörü etkin olarak incelenmekte olup, bilim insanları ve doktorlar tarafından, çocuklukta depresyon riskleri de araştırılmaktadır. Yapılan çalışmalar neticesinde, çocuklukta geçirilen ve tedavi edilmemiş olan depresyonun yetişkinlikte sık sık tekrar ettiği ortaya konulmuştur. Ayrıca küçük yaşlarda geçirilen bir depresyon, yetişkinlikte daha ciddi ve tehlikeli bir boyut kazanabilmektedir. Devamında ise intihar ve intiharı düşünme vakalarında gözle görülür artışlar ön görülmektedir.

3) Tükenmişlik

Tükenmişlik tıbbi olarak kabul gören bir tanı olmamasının yanında stresin ilerlemiş ve artık kronik hale gelmiş evresi olarak tanımlanmaktadır. İlk olarak Psikolog Herbert Freudenberger tarafından 70'li yıllarda ortaya konulmuştur. Öyle ki Freudenberger'in yazdığı bir makale ile literatüre dahil edilmiştir. Ona göre tükenmişlik sendromu kavramı, kişilerde ağır bedensel, zihinsel ve duygusal yorgunluğa yol açan, yıpratıcı ve şiddetli bir stres halidir. Tükenmişlik sendromunda kastedilen yorgunluk, sıradan yorgunluktan çok daha ağır ve zorlu bir ruhsal çöküntü durumudur. Bu yüzden hem bireylerin stresle başa çıkmalarını hem de günlük sorumlulukları yerine getirmelerini zorlaştırır. Dolayısıyla tükenmişlik; başarısız olma, yıpranma, aşırı zorlama sonucu güç ve enerji kaybı ya da karşılanamayan istekler sonucu bireyin öz benliğindeki tükenme durumu olarak görülmektedir.

Tükenmişlik sendromuna yakalanan kişiler artık sevdiklerine ya da çevrelerine hiçbir faydalarının olmayacağını ve onlara verebilecekleri bir şey kalmadığı hissine

kapılabilirler. Yaşamak için bir sebeplerinin olmadığını düşünerek karamsarlığa ve ümitsizliğe sürüklenirler. Bu da git gide yaşam kalitesini sömürmeye ve kişiye tad vermeyen bir yolculuğa dönüştür. Tükenmişlik, herhangi bir tedavi ve destek almaksızın kendiliğinden geçebilen bir durum değildir. Hatta uzun süre devam ederse depresyon, diyabet, kalp ve damar hastalıkları gibi negatif sonuçlara sebep olabilir.

Tükenmişlik yaşayan bireylerin büyük bir çoğunluğu hayattan büyük bir beklenti içinde olan ve sürekli daha fazlasını arzulayan kişilerdir. Bu kişiler, hayattan beklediklerini göremeyince buna bağlı olarak bıkkınlık ve sükutu hayale uğrar.

Tükenmişlik sendromu ile ilgili çalışmalar ilk olarak, devamlı insanlarla yakın etkileşim halinde olan doktorlar, hemşireler ve öğretmenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sonraki zamanlarda yapılan araştırmalar birçok meslek grubunda bu sorunun meydana geldiğini ortaya koymaktadır. Öyle ki günümüzde hemen her sektör tükenmişlik sendromunun etkisi altındadır. Bu doğrultuda polislik, subaylık, gardiyanlık, yöneticilik ve akademisyenlik gibi mesleklerde de tükenmişliğe ilişkin çalışmalar yapılmış ve bu meslek gruplarında da stres ve tükenmişliğin yüksek oranda ve önemli bir sorun olarak ortaya çıktığı gözlenmiştir. Genel tabloya baktığımızda ise temelde yatan sebep; sürekli bir iş stresi ve kişi ile yaptığı iş arasındaki uygunsuzluktan kaynaklanan ruhsal tepki uyumsuzluğu olduğu ortaya çıkmaktadır.

C. Davranışsal Sonuçlar

Stresin davranışsal sonuçlarına baktığımızda ekseriyetle dışarıdan bir gözle bakıldığında fark edilebilen ve kişinin davranışlarında da kendini gösteren işaretler olduğunu söyleyebiliriz. Davranışsal belirtilerden bazıları ve en yaygın olanları; sigara kullanımı, alkol ve beslenme bozuklukları (aşırı yeme ve iştahsızlık) olarak sıralamak mümkündür.

V. STRES İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

A. Başa Çıkma/ Baş Etme Kavramı

Baş çıkma; zihinsel enerjiyi stresi en aza indirebilecek şekilde harcamak anlamına gelmektedir. Kişide ruhsal hali zorlayan iç ve dış arzuların idare ve sevk edilmesi şeklinde

açıklanmaktadır. Kavramsal olarak; stres kaynağının sebep olduğu gerilim ve tedirginliği azaltmak, ortadan kaldırmak ya da bu durumu sağlıklı bir şekilde idare edecek eylemlerin genel adıdır.

Lazarus’a (1976) göre baş çıkma kavramı, oldukça genel bir kavramdır. Nitekim bu kavram, “doğrudan eylemler” ve “hafifletici eylemler” olarak ikiye ayrılmıştır. Doğrudan eylemler; bireyin sosyal hayatındaki ilişkilerinde ortaya çıkan tehdit, kavga ve tartışma gibi olumsuz halleri kişinin kendi lehine çevirmeyi amaçlayan davranışlardır. Yani bu davranışlar bireyin kaçması, saldırması ya da durması gibi eylemlerdir. Hafifletici fiiller ise, bireyin rahatlayarak duygusal anlamda da moral bulduğu eylemlerdir. Bu eylemler bireyin kendini gerçekleştirme hususunda da kolaylaştırıcı olmaktadır. (Akt.: Eryılmaz, 2009)

Bireyin stres yönetimini doğru ve dengeli bir şekilde gerçekleştirmesi, psikolojik ve fizyolojik sağlığını koruması, anlamlı ve verimli bir hayat sürdürmesi için önemli bir durumdur. Stresle baş etmede amaç stresi tamamen ortadan kaldırmak değil, bunun verimli bir hale evrilmesini sağlamaktır. Zira stres tamamen olumsuz bir olgu olmamakla birlikte bireyi üretme noktasında harekete geçiren ve gerekli enerjiyi olumlu yönde sarf etmesini sağlayan bir güçtür. Bununla birlikte stresi tamamen yok etmek olanaksızdır. Yapılmak istenen asıl şey stresi dengede tutabilmek ve stabil hale getirebilmektir.

B) Stresle Baş Etme Yolları

Greenberg’e göre (1984), stresle başa çıkmada olmazsa olmaz denilebilecek unsurlar;

1. Katılım/ İştirak
2. Girişim isteği
3. İrade gücü
4. Bilgi
5. Sağduyu (akt.: KABA,2019)

Her bireyin stres kaynağına verdiği tepki farklı olsa da genel olarak stresle baş etme yöntemleri, “aktif ve probleme yönelik” yöntemler ve “pasif ve savunmaya yönelik” yöntemler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bu yöntemlerin, “yeterli” veya “fonksiyonel” olarak görülebilmesi için stres halini azaltması ve ya ortadan kaldırabilmesi

gerekmektedir. Eğer bunların yapmayıp daha çok strese sebep oluyorsa “yetersiz” veya “fonksiyonel olmayan” yöntemler olarak değerlendirilmektedir.

1. Fonksiyonel Olmayan Yöntemler

Yetersiz yöntemleri de iki grupta toplamak mümkündür. (Şahin, 1994; akt.: Doğan, 1999):

a Uygun Olmayan Davranışlar:

Alkole/maddeye bağlanma, kaçma davranışları, tedirginlik hali, asabiyet, saldırganlık, içe kapanma, depresyon, melankoli ve diğer psikolojik problemler bu grupta sayılabilir.

b. Kendini Aldatmaya Yönelik Davranışlar:

Kaçınma, bastırma, reddetme ve yansıtma gibi çeşitli savunma mekanizmalarıdır.

Kimileri, karşılaştıkları stres kaynağına tepki olarak geri çekilmeyi tercih ederek, içine kapanma yoluna gider, sorunlarıyla yüz yüze gelmek istemez. Bazıları da problemleri tamamen yok sayarak kendileriyle ilgisi yokmuş gibi düşünmeyi tercih ederler. Nihayetinde baştaki stres kaynağı ortadan kalksa dahi problem çözüme kavuşturulmamış olarak kalmaktadır.

2. Fonksiyonel Yöntemler

Yeterli ya da fonksiyonel yöntemler ise üç gruba ayrılmaktadır. (Şahin, 1994; akt.: Doğan,1999):

a. Bedene Yönelik Yöntemler:

Son zamanlarda oldukça popüler bir hal alan meditasyon, yoga, nefes egzersizleri, doğru beslenme.

b. Duygu ve Düşüncelere Yönelik Yöntemler:

Hayata karşı sürekli olarak araştırmacı yaklaşarak bir bilim insanı gibi hareket etmeyi felsefe edinmişlik halidir.

c. Duruma Yönelik Yöntemler:

ortadaki stres halini gidermeye yönelik sağlıklı iletişim kurma, sosyal destek alma, sorun çözme becerilerini geliştirme bunlar arasındadır.

VI. POLİSLİK, STRES VE TRAVMA

Polislik mesleği bulunduğu konum itibarıyla sürekli insanlarla yüzyüze etkileşim gerektiren bir meslek olduğu için stres ve travma kavramlarını da mesleki kariyerinde barındırmaktadır.

A. Polislik Ve Travma

Demokratik yapı içinde, yasaların üstünlüğünün sağlanması ve korunması, yurt genelinde huzur ve güven temini, vatandaşların can, mal, ırz güvenliğinin sağlanması ve korunması, suça yönelik davranışların önüne geçilmesi, sanıkların yakalanarak adalete teslim edilmesi gibi zorlu ve stresli görevleri yerine getiren polis memurlarında bu görevleri icra ederken karşılaştıkları pek çok zorlayıcı olay ve durum bulunmaktadır.

Çoğu zaman bu memurların başa çıkabileceğinden fazla yoğun duygu barındıran olaylara bağlı olarak ruhsal travma yaşamaları muhtemel görülebilir. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki: Polis memurlarında karşı karşıya kaldıkları yoğun duygu içeren yaşamsal tecrübelerin sonrasında travma sonrası stres belirtilerinin meydana gelmektedir. (Miller, 1995; Mitchell, Everly, 1995; Violanti, 1999, Miller 2000; Patterson, 2003)

Polis memurlarının yaşadıkları yoğun duygu yüklü deneyimler ile başa çıkma hallerinin, mesleğin sürdürülmesinde katkısı olabileceği, bu başa çıkma tarzlarının da polis meslek kültürü içinde gelişiyor olabileceğine ilişkin araştırmalar sınırlı sayıdadır. (Evans ve ark. 1993; Blau, 1994; Cummings, 1996; Kirschman, 1997; Solomon, 1995).

Her ne kadar adli görevlerde çalışan farklı meslek gruplarının kariyerleri boyunca karşılaştıkları travmatik olaylar birçok çalışmanın öznesini oluştursa da ülkemizde polis memurlarının yaşadığı travmatik deneyimler ve bunlarla nasıl başa çıktıklarına ilişkin polislerin katılımcısı olduğu çalışmalar yok denilecek kadar azdır. Yurt dışında yapılan incelemeler, polis memurlarının karşılaştıkları olumsuz yaşam deneyimleri ile başa çıkma

yolları ve bu yolların sağkalım için yeterli olup olmadığı (Carlier ve ark., 1998; Miller, 2000) araştırılmaktadır.

B. Polisin Yoğun Strese Maruz Kalması Ve Agresör Olarak Rol Alması

Polislik mesleği stres verici ve travmatik durumlar gibi yoğun duygu içeren yaşamsal deneyimler ile karşılaşma riskinin en fazla olduğu meslek grubudur. Bundan dolayıdır ki meslekleri, aynı zamanda çok sayıda farklı vaka ve olay ile beraber bunların her birine de farklı tepkiler geliştirmelerini pek çok durumla yüzleşmeye hazır olmaları demektir. Polis memurlarının çalışmak ve dahil olmak zorunda kaldıkları olaylara baktığımızda normalin dışında bir çerçeve ile karşılaşmaktayız. Genellikle istismar vakaları, kazalar ve rehin alma olaylarının mağdurları, şiddetli çatışmalar, afetlerde yardım, acil yardım hattında müdahale gibi potansiyel stresörlere maruz kaldıkları görülmektedir. (Coman, 1993; Violanti, 1996; Pierce ve Lilly, 2012, Skogstad ve ark. 2013).

Ülkemizde emniyet teşkilatında görev yapan polis memurları; narkotik, organize suçlar, terörle mücadele, trafik ve özel harekat polisliği gibi farklı birimlerde görevlerini yerine getirmektedir. Görevin kimliğine ve karakterine göre kimi zaman ailelerinden aylarca, haftalarca uzak görev yapmak durumunda kalırken kimi zaman da zorlu arazi koşullarında asli ihtiyaçlarından yoksun olarak vazifelerini icra etmeye çalışmaktadır.

Kişilerin yaşayacağı stres düzeyi, stresli olayların sıklığına, yoğunluğuna, iş yeri koşullarına ve bireyin kişiliğine bağlı olarak değişmektedir. Stresli olaylar bazı iş ortamlarında, diğerlerine göre daha fazla olmakla beraber, aynı iş ortamında çalışan kişilerin yaşadığı stres düzeylerinde de farklılıklar olabilmektedir (Emniyet Genel Müdürlüğü Trafik Araştırma Merkezi Müdürlüğü, 1999).

Polis memurları ekseriyetle görevlerinin ve sorumluluklarının getirisi olan travmatik vakalarla mücadele etmektedir. Bu travmatik olaylara bağlı olarak, hafıza kayıpları, huzursuzluk, uyku bozuklukları, anksiyete, depresyon gibi travma sonrası stres belirtilerinin ortaya çıkması mümkündür. (Miller, 1994, 2000). Herhangi bir travma belirtisi göstermeyen polislerde, stres verici olayların birikerek artması ile bağlantılı olarak, görevli polis memurunun kariyerini etkileyecek ölçüde zihinsel ve psikolojik bozuklukların ortaya çıktığı görülebilmektedir. (Blau, 1994). Bunun yanı sıra çalışma

şartları ve mesleğin getirdiği yoğun bir yorgunluk durumu, polis memurlarının strese karşı daha duyarlı ve incinebilir olmasına ile birlikte karar verme aşamalarında da bozulmalara sebep olabilmektedir. (Sewell, 1993). Ülkemizde yapılan araştırmalarda yoğun stres altında çalışmak zorunda olan polis memurlarının, diğer meslek gruplarına göre silaha ulaşım kolaylığının da etkisiyle intihara yöneldiği görülmektedir. Travma sonrası stres bozukluğunun nedenleri ile ilgili çalışmalar, sivil çatışmalarla uğraşan polisin de diğer savaş gazilerinde olduğu gibi travmadan etkilendiklerini göstermektedir. (Miller, 1995; Mitchell, Everly, 1995; Violanti, 1999, Miller 2000; Patterson, 2003). Çeşitli demografik, kişisel ve kişilik faktörler de bu bağlamda aracı role sahiptir (Lyons, 1991; Scotti ve ark., 1995). Norris'e (1997) göre, travmatik olaylara maruz kalma ne kadar sıkısa travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının görülme olasılığı o kadar yüksektir. (Stephens ve Miller (1998).

C. Polislikte Stresle Başa Çıkma

İnsanlarla yüz yüze etkileşim halinde olan ve bu şekilde hizmet veren meslek gruplarında çalışanlar aynı zamanda yoğun stres ve baskılara da maruz kalabilmektedir. Özellikle bazı meslek gruplarında çalışma standartları ve mesleki zorluklar baş etme mekanizmalarını ve söz konusu problemlerin çözüm yolları üzerinde etkili olabilmektedir. Silahlı meslek grubu olarak polislerin çalışma standartlarının ve yaşam koşullarının diğer meslek gruplarına nazaran daha fazla problem ve adli vaka içerdiğinden dolayı, başa çıkma mekanizmalarında daha güçlü olması gerekmektedir. Bireyin ne düzeyde stres yaşayacağı, stresli olayların sıklığına, yoğunluğuna, iş yeri koşullarına ve bireyin kişiliğine bağlı olarak değişmektedir. Stresli olaylar bazı iş ortamlarında, diğerlerine göre daha fazla olmakla beraber, aynı iş ortamında çalışan kişilerin yaşadığı stres düzeylerinde de farklılıklar olabilmektedir (Emniyet Genel Müdürlüğü Trafik Araştırma Merkezi Müdürlüğü, 1999).

Toplumsal hayattaki hızlı dönüşümler ve değer yargılarındaki değişimler gibi pek çok alandaki değişim ve dönüşümler de bireylerin hayatsal faaliyetlerini de günden güne karmaşık hale getirmektedir. Bu dönüşüm hali kişilerin toplumsal hayatını ve rutinini etkilediği gibi iş hayatını da etkilemektedir. Bu durumun bir sonucu olarak insanların zorlandığı ve başa çıkmasını gerektiren daha fazla olayın olacağı anlamına geldiği

söylenbilir (Cam ve Çakır,2008). İş stresi, bireyi normal fonksiyonlarından uzaklaştıran ruhsal hallerini ya da bedensel tutumlarını değiştiren çalışma hayatı ile ilgili etkileşimlerin neticesinde meydana gelen ruhsal bir hal olarak tanımlanmaktadır. (Işıkhani,2004). Bu evrede başa çıkma mekanizması devreye girmektedir. Şayet bireyin problemle baş etme kaynakları yetersiz kalırsa stres ortaya çıkar.

Yoğun duygu içeren olaylarla kaderci/dini başa çıkma hususunda, duygusal ve sorunsal bir yön bulunmaktadır. Dolayısıyla Tanrısal ilahi bir gücün desteğini hissetme aracılığı ile destek elde etme ve yeniden anlamlandırmada, hem duygusal hem de problem odaklı yöntemler görülebilir. (Pargament, Ano and Wacholtz 2005; Carver, Scheier and Weintraub 1989). Bireylerin yoğun stres içeren sosyal durumlar ile başa etme noktasında kaderci/dini baş etme şeklini araştıran çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır. (Bjorck ve Thurman, 2007). Bu araştırmalardan çıkarılan sonuçlarda ise kaderci/dini başa çıkma yoğun stresin önüne geçme hususunda her zaman yardımcı etken olarak değerlendirilmiştir. (Bjorck ve Thurman, 2007).

Bu tez çalışmamızda da emekli polis memurlarına yönelttiğimiz Tanrıya dair fikirlerini yordamaya dönük sorular neticesinde tanrının yardımını ve bağışlayıcılığını umanların diğer sorularda da daha olumlu bir tutum sergiledikleri görülmektedir.

D. Polisin Travmatik Olaylarla Başa Çıkması

Polis memurları kendi içinde ve birbirine bağlı kapalı bir gruptur. Genellikle de duygularını kendilerinden olmayan insanlarla paylaşmak istemezler. Bu sebeple polis olmayanlarla iletişim kurma konusunda isteksizdirler. Polisler dışında travmatik deneyimler yaşayan ve takım olarak görev yapan itfaiye erleri ile hekimlere baktığımızda polis memurlarının görevlerini yerine getirirken daha az partner ile çalışmakta olduğunu görmekteyiz. (Blau, 1994; Cummings, 1996; Kirschman, 1997; Solomon, 1995). Toplumun diğer üyelerinin gazetelerin üçüncü sayfalarında okuduğu haberleri, televizyondan izledikleri canice ve korku verici olayların, vahşi ve zalim failleri ile canları pahasına mücadele eden polis memurları, bunların yanında bir de toplumsal eleştirilerin odağındadır. (Blau, 1994). Polis memurlarının ekseriyeti yoğun strese karşı, bastırma, yer değiştirme, duygu izolasyonu, kaba ve uygunsuz mizah gibi çeşitli uyumsal başa çıkma ve savunma mekanizmaları kullanırlar.

Ülkemizde sayıları az olmakla beraber, yurt dışında yapılan birçok çalışmada polis memurlarının travmatik olaylarla başa çıkmasında polis meslek kültürünün önemli etkilerinin olduğu ortaya konmaktadır. Travmatik olaylarda duygusal tepkilerin başarılı biçimde düzenlenmesi sağlıklı psikolojik işlev ve dayanıklılık için oldukça önemlidir (La Rocco, House ve French, 1980). Yapılan çalışmalar, polis memurlarının stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkmayı tercih ettiklerini, fakat duygu odaklı başa çıkmayı yeterince kullanmadıklarını ortaya koymaktadır (Alexander ve Walker, 1994; Biggam, Power ve MacDonald, 1997).

Adli görevler arasında bulunan farklı meslek gruplarının yaşadığı travmatik olaylar alan yazınında birçok araştırmanın konusunu oluşturduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra polis memurlarının yaşadığı travmatik olaylar ve bu olaylarla baş etme tarzlarına yönelik ülkemizdeki polislerin katılımcısı olduğu araştırmaların sayısının çok az olduğu görülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

STRES VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

I. İNANÇ, DİN VE DİNDARLIK

Her insan hayatta kalabilmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için; yeme, içme, barınma gibi asli birtakım ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır. Aksi halde yaşamının son bulması ya da belli başlı sağlık sorunlarının başgöstermesi kaçınılmaz olacaktır. Sadece bedenden mütevekkil olmayan insanoğlunun fiziksel ihtiyaçları kadar; psişesinin ve ruhunun da karşılanması gereken bazı tinsel ihtiyaçları vardır. Fiziksel ihtiyaçları sağlanamayan birey nasıl ki hastalıktan kaçamayacaksa; manevi boşlukları dolduramayan insan da depresyon, anksiyete bozuklukları, opsesif – kompulsif bozukluklar gibi daha birçok ruhsal bozukluklarla başa çıkmak zorunda kalacaktır.

Her birey, bu dünyadaki varlığını, aleme neden geldiğini, yaşamına devam ettiği takdirde bu hayattan neler alacağını ya da neler üreteceğini sorgular. Tüm bu sorunların yanında daha ilerideki sonsuzluğu ve sonsuzun içindeki anlamları da aramak ve bulmak ister. Nitekim insanoğlu daima gerçeği arama ve bilme isteği taşır. Bu arzusu onu sonsuz gerçekliği bulma ve anlamlandırma noktasında harekete geçiren bir güç halini alır. Nihai bir gerçeklik olarak ölümü ve sonrasını düşünmeye başlayan insan, aynı zamanda daimî bir varoluş arayışına da girmiş demektir. Zira temel varoluşsal anlamını yakalayan bir insan, bu serüvenin devamında nihaî bir anlam arayışı içine girerek varlığın aslını sorgulamaya devam eder. Sonsuzu, bakiyi arayan insanın asıl istediği; geçici dünyevi yaşama dair ayrıntılar ve anlamlardan ziyade ebedi anlamlara ulaşmak ve bunun varlığıyla mutmain olma hissini bulmaktır. Sonsuzluk, bizatihi ancak sonsuzun kendisinde saklıdır. Bu yüzden de ebedi ve ezeli olanı keşfetme gayretindeki fani, bu yolun sonunda sonsuz ve eksiksiz bir Tanrı ve O'nun sonsuzluğunun tezahürü olan, hayatı anlamlandırmada etkin bir rol üstlenen dini kurallarıyla buluşur. Bu noktada insanın anlam arayışının manevi bir boyutunun da olabilesine dikkat çekmek gerekir. Manevi

anlama ulaşabilen bireyler anlamın inanç boyutunu yaşamaya başlar. Öyle ki inanç, insan hayatının her alanında önemli bir etkiye sahiptir. Aynı zamanda bireyin duydu durum ve düşünce yapısında da yansımaları ciddi şekilde görülür. Adeta hayatı inancı doğrultusunda şekillenir ve karakterize edilir.

II. STRES VE DİNDARLIK

Dinî inanç ve ritüeller, hem normal sayılabilecek olan psikolojik süreçleri, hem de özel psikolojik halleri içinde barındırmaktadır. Dolayısıyla din birey üzerinde bir yandan sosyal destek, sağlıklı duygu durum ve davranış noktasında önemli bir etki gücüne sahiptir. Bir diğer yandan ise, manevi endişelere motivasyonu uyarlayarak gündelik olaylara ve durumlara dahi kutsallık atfederek, bireyin hayatında kendine has ayırt edici ve etkin bir rol üstlenmektedir. Bunların yanı sıra din, yalnızca ruhsallıkla ilgili bir olgu değildir; aynı zamanda bedensel, zihinsel ve ruhsal evrelerin de içinde bulunduğu insan fizyolojisi üzerindeki etkilerini de göz ardı etmemek gerekmektedir.

A. Stres-Dindarlık İlişkisi

İnsanlar, stresli bir durumla karşı karşıya kaldıklarında ilk olarak yaşanan durumun anlamını ayırt etmeye çalışmaktadır. Sonrasında ise mevcut durumu önceki deneyimlerine göre değerlendirmeye çalışır.

Lazarus ve Folkman’a göre; insanlar olaylar karşısında nasıl bir bakış açısına sahipse, stresle başa çıkmada da o yolu kullanmaktadır. Nitekim insanlar strese sebep olabilecek bir durumla karşılaştığında ilk olarak bu olayın kendileri için ne anlama geldiğini, iyilik mi, yoksa kötülük mü, kâr mı, zarar mı olduğunu anlamaya yönelik sorular sormaktadır. Bunun sonucunda da stresle başa çıkma noktasında kullanacağı metodları belirlemektedir.

Konuyla ilgili yapılan son araştırmalara göre; kişi stresle başa çıkma hususunda en etkili kaynak olarak dini kullanmaktadır. Pargament, bu noktaya dikkat çekmiş ve bireylerin stresle başa çıkarken dinden ve dini düşüncelerden oldukça etkilendiğini öne sürerek; (Newton, 2010) dinin insan hayatında her alanda şekil verici ve belirleyici olduğunu

ortaya koymuştur. Birçok insan dinin, bireylerin dünya görüşünü temelden etkisi altına alan önemli bir felsefi yönlendirme olduğunu ve dinin stresli durumları dayanılabilir kıldığını savunmaktadır. (Park. 2005). Hatta konuyla ilgili yapılan çalışmalar, birçok dinî ritüelin literatürde gevşeme tepkisi olarak kabul edilen; meditasyon, dua, tefekkür gibi uygulamaların kas gerilimini azalttığını, tansiyonu ve kalp atışını düzenlediğini göstermiştir.

Din, stresle başa çıkmayla çok yakın bir ilişki halindedir fakat buna rağmen başa çıkma sürecinde dinin rolünü ve başa çıkma sürecinde ne gibi etkilere sahip olduğu noktasında bilgi eksiklikleri vardır. (Newton, 2010 s. 39).

Yapılan birçok çalışmada dinin, stresi ve kaynağını kontrol altına alarak azalttığı saptanmıştır. Bu çalışmalardaki katılımcıların her biri strese maruz kalmış bireyler olup verdikleri cevaplar bize şu hususları işaret etmektedir: Din insanların hayata bakış açılarını şekillendirmektedir. Tanrı insanları izlemektedir ve herkesin ihtiyaçlarını, isteklerini bilir.Gereksinim duydukları noktalarda onları yönlendirmektedir.

Yapılan bir çalışmada, katılımcılara stresle başa çıkma yolları arasındakendilerine göre en yararlı başa çıkma yöntemini belirtmeleri istenmiş, sonuç olarak katılımcıların %44'ünün kendilerine en faydalı yöntemin dua olduğunu belirttikleri görülmüştür. Araştırmaya göre: -Yüksek gelirlilere göre (%34.9) düşük gelirlilerin (%50.3)'; - Erkeklere göre (%30.2) kadınların (%50.7)'si; -Orta yaş ve genç guruplara göre (%32.2) daha yaşlı gurupların (%64.3)'; kendilerine en yararlı başa çıkma yöntemi olarak duayı belirlemişlerdir. (Pargament. 1997)

Pargament'e göre, dindarlık tek başına bireyi stresten koruma ya da strese sebep olan etkenlerden uzak durmasında yeterli olmayabilir. Bu yüzden stres durumuyla baş edebilmek için asıl önemli olanın bilinçli dindarlık olduğunu savunmaktadır. Burada bilinçli dindarlıkla kastedilen; stresle başa çıkma metodlarını bilen ve dindarlığını bu doğrultuda kullanan bireylerin dindarlığıdır.

Kamu kurum ve kuruluşlarında görev yapan her birimin yerine getirdikleri görev ve iş çevresine ilişkin tutum ve davranışları gerek kendileri gerekse kurumları açısından önemli sonuçlar ortaya koymaktadır. Özellikle polis memurluğu yapan görevlilerin yoğun ve yorucu bir tempoda çalışmalarının yanı sıra mesleki kaynaklı birçok stres kaynağıyla karşı karşıya kalmaları sebebiyle tükenmişlik duygusuna kapıldıkları ve hayattan haz alma noktasında eksiklikler olduğu görülmektedir.

Çalışma hayatından kaynaklı stres hali hemen her meslekte görülebilmekle beraber insanlarla birebir etkileşim halinde olup yüz yüze iletişimin yüksek olduğu meslek gruplarında daha sık görülebilmektedir (Erdemoğlu Şahin, 2007: 3). İnsanlarla yüz yüze çalışma gerektiren mesleklerin başında ise polislik gelmektedir ve bu çalışanlara oldukça fazla sorumluluk düştüğü anlamına gelmektedir. (Cerrah ve Semiz, 2000: 109)

B. Din ve İnsan

Din, kendisine inanan bireyler için bireysel olarak bir tecrübe olmasına karşın, sosyal anlamda da kişinin çalışma çevresine, arkadaşlıklarına, ailesine ve daha pek çok alana etki ederek kendini göstermektedir. Zira din, bireysel ve toplumsal alanı da kapsayan genel bir olgudur.

(Mehmedoğlu, (2006b). Dolayısıyla dinin, inanan kişi üzerinde duygu, düşünce ve davranış noktasında büyük bir etkiye sahip olduğunu söylemek mümkündür. Genel kabul olarak din; kültürel alanda deneyimle elde edilen, sosyal alanda da bireysel tecrübelerden kazanılan bilgilerden kendini gösterir. (Karaca, 2015).

Bütün dinler, kendilerine mensup olan bireyler için mutlak bir inanç sistemi öngörürler. Bu sayede de inananlara huzur ve umut vaatlerini tazeleyerek aynı zamanda da kişinin hayatını anlamlandırması noktasında ihtiyaç duyduğu manevi desteği sağlamış olurlar. Bireyin gerek özel hayatını gerekse sosyal hayatını belli kurallarla düzenleyen inançlar, günlük hayatın sıradanlığına, inanan kişinin varoluş anlamını da dahil eder. Bu noktada Durkheim'in din tanımına dikkat çekmek isabetli olacaktır: nitekim ona göre din; kutsal ve üstün bir güç olduğuna inanılan varlıklara göre olgunlaştırılan, bununla birlikte manevi bir bütünlük oluşturan inanç ve uygulamalardan müteşekkil sistemli bir yapıdır. (Yapıcı,

2007). Din, hayatımızın her döneminde yani geçmiş, gelecek ve şu anda etkisini devam ettirir. İnsana bu dünyası ve ölümden sonrası için huzur ve mutluluk vaad eder. Bunun için belli kurallar ve ilkeleri şart koşarak insana yapıp ettiklerinin sorumluluğunu alması gerektiğini bildirir. İnananlar için, akıl ve özgür iradeyi vurgulayarak yaratılışının amacını keşfeden iyi ve hayırlı olanı temenni eden insanlar olmalarını sağlar. Bireyselden ziyade sosyal fayda sağlamanın daha kıymetli olduğuna dikkat çekerek insanlığı bir bütün haline getirme ve birlik beraberliği sağlamada da büyük bir önem sahiptir. Genel bir ifadeyle din; bireye sağladığı dünya görüşüyle onu modern dünyanın ve popüler kültürün topluma empoze ettiği ve aynı zamanda da en yaygın problemlerden olan; hayata dair anlamsızlık duygusu, yalnızlık hissi, kendisine ve topluma yabancılaşma, anksiyete ve depresyon gibi kişiyi bunalıma sürükleyen durumlar karşısında daha dirençli ve ümitvar kılabilmek için inanan insana daimî bir destek ve teselli kapısıdır. Psikolojik bir etken olarak ise din bireyin anlam dünyasına yön veren, ona bir bakış açısı ve dünya görüşü sunan değerler bütünüdür. (Şentürk - Yakut, (2014) Dine mensubiyeti olan insan için din, yeni bir bakış açısı ve dünya görüşü sunarak hayatını anlamlandırır ve kişiliğinin şekillenmesine katkı sağlar. Nitekim din; hem doğaüstü kutsal ve özgün bir hakikat ile bağlantılı olması hasebiyle, hem de dindar bireye belli bir kimlik kazandırması ve sosyo-psikolojik gelişimlerine yardım sağlaması konusunda önemli bir konumdadır.

(Yapıcı, 2007)

Din kavramı genel olarak inananları çerçevesinde ele alınsa da dine inanmayanların da dini düşüncelerinin olduğu yadsınamaz bir durumdur. Bu düşüncelerin de bir inanç olgusu oluşturmamasından dolayı incelenmesi sağlıklı olacaktır. Bu bağlamda din, ona inanmayanlara göre bir afyon yani uyuşturan olumsuz bir yapı olarak kabul edilirken; inananlara göre ise dünya ve ahirette huzurunun tek kaynağıdır. İçinde tanrı fikrini barındıran ya da barındırmayan, kişiyi dünya görüşü ve yaşayışı anlamında etkisi altına alan her sistem din olarak nitelenmektedir. (Eyüpoğlu - Batuk, 2015)

Sosyal anlamda bireyde dini yönelim ya da yönelimler olduğu yadsınamaz bir gerçektir ve bu gerçeklik bireyin yaşam alanındaki her noktaya etki ederek onun yaşam tarzını ve dünya görüşünü oluşturmaktadır. Fakat bu herkesin dini merkezli bir dünya görüşü olduğu anlamına da gelmemektedir. Zira toplumda dine dayalı dünya görüşüne sahip

insanlar olduğu kadar dini kabul etmeyen ve bir tanrı inancı bulunmayan insanlar da vardır. Din, bireyi dünyada ve ölüm sonrasında mutluluğa ulaştırmayı amaçlamaktadır.

C. Dindarlık

Halihazırda Din Psikolojisinin asıl konusu dinin tanımlanmasından çok dindarlığın tanımı ve kişiler üzerindeki etkileridir. İnanılan dinin yaşam tecrübesi olarak realitedeki provası dindarlığın da dinin anlaşılan ve yaşanılan halinden hareketle tanımlanması anlamına gelmektedir. (Subaşı, 2002). Din tanımlarındaki çeşitlilik dindarlık tanımlarında da karşımıza çıkmaktadır. Bunların sebebi, teolojik, sosyolojik ve psikolojik açıdan değerlendirmeler yapılarak birbirinden farklı dindarlık tanımlarının ortaya çıkmasıdır.

Dindar, mensubu olduğu dinin emir ve yasaklarını yerine getiren, dini inançlarına bağlı ve yaşamını da bu yönde şekillendiren kimsedir. Diğer bir şekliyle dindar, inandığı dinin ilke ve prensiplerini kendi inanişında içselleştirmiş ve bunu pratik yaşamda da uygulayan inançlı kişidir. Nitekim bir insan dindar olarak tanımlandığında onun inanç alanıyla ilgili bir bilgi verilmiş olmaktadır. Çünkü inanan birey, inandığı dinin ruhsal ve fiziksel pratikleri ve sembolleri ile kendi içinde tanrısal bir gerçekliğe teslim olmaktadır. Dini inançlar, dini yaşayışlara evrildiği için de hayatının her alanında inandığı dinin etkileri görülmektedir. (Subaşı, 2014.)

Dindarlık tanımlarına baktığımızda, kişinin inandığı dinle kurduğu öznel bir bağlanma hali ve inanan dini yapının objektif haliyle inanan bireyin kendine has özelliklerinin harmanlanması olarak tanımlandığını görmekteyiz. (Karaca, 2015). Bu iki tanımda da dindarlığın tanımlanışı ve sübjektiflik meselesi, dini yaşayışta da birçok farklılık olacağını ve buna bağlı olarak da dindarlık perspektifinde değişiklikler arz edebileceğini göstermektedir. Genel ifadeyle dindarlık; belli kişi ya da gruplar tarafından belli dinsel inanişlar ve prensiplerin, belli birtakım ön kabuller ve zaman çerçevesinde pratiğe geçirilmesidir. (Hökelekli, 2020)

Dindarlık, inanan bireydeki amel-iman ilişkisi ile vücut bulan dinsel tecrübe ve davranışlarını, bir diğer ifadeyle dinî hayatını ifade etmektedir. Bununla birlikte ibadet, sorumluluk, inanç ve bilgi gibi farklı perspektiflere sahip bir olgudur. (Okumuş, 2006) İslamiyet'te dindarlık, takva ile yoğurulmuş ve kişinin içselleştirdiği haliyle inanç ve yaşayıştan müteşekkil olduğu söylenebilir.

Buraya kadar bir genel çerçeve oluşturacak olursak şunları söyleyebiliriz: Din belli başlı kural, ilke, emir ve yasaklardan müteşekkil sistemli bir yapıdır. Dindarlığın ise özgür iradesiyle inandığını dile getiren kişide bu dini yapının somutlaşarak vücut bulmuş hali olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda her ikisindeki ortak nokta kişinin hür kalarak kendi irade ve isteğiyle dinin belirlemiş olduğu hayat tarzını ve tespit ettiği sınırlar çerçevesinde bir kulluğu kabul etmiş olmasıdır. Din, dayatmayla ya da baskı altında zorla kabul edilip içselleştirilebilecek bir olgu değildir. Dolayısıyla inanmayı tercih eden dindar birey için de zorlama olmaksızın bir seçim yaptığı ve bundan mütevellid inandığı inanç sisteminin gerektirdiği şekilde davranmayı, o dinin razı olduğu bir hayatı benimseyerek yaşamayı ve ölümüne kadar da o dinin kurallarına uymayı kabul ettiği aşıkardır.

Dindarlığı seçip dini değerlerden uzak bir hayat süren kişi, tam anlamıyla olayın vehmine vakıf olamamış demektir. Zira bir dinin ve dindarlığın önemine varan dindarlar için dikkatli olunması gereken önemli sorumluluklar vardır. Nitekim samimi ve ihlaslı bir dindar, inandığı dinin emir ve yasaklarına itaat etmekle ve temsil ettiği dindarlığın barındırdığı ağır sorumluluğu taşıdığının farkındalığıyla her haline dikkat etmekle yükümlüdür. Bu durum sadece İslamiyet için değil diğer tüm din ve inanışlara mensup kişiler için genel bir durumdur.

İslam'ı kabul edenler açısından İslam; ilahi dinlerin sonuncusu olup, emir ve yasakları bağlamında ilahi kitap Kur'an-ı Kerime dayanır. Aynı zamanda Kur'an-ı Kerim, vahiy meleği Cebrail (a.s.) in Hz. Muhammed'e (sav) vahyedilen ilk halini ve orijinallliğini korumaktadır. Hiçbir şartta ve surette değiştirilmesi ya da tahrif edilmiş olması söz konusu değildir. Bu sebeple İslamiyet; yeryüzündeki tek hak din ve tek sağlam inanç akidesi olarak kabul edilmektedir.

İslam dindarlığını anlayabilmek için, Kur'an ve sünnetin ortaya koyduğu ilkeleri ve Müslümanlığı kabul edenlerin genel dini durumunu incelemek gerekmektedir. İnanan bireyin dini yaşayışında yalnızca namaz, oruç, zekât, tesettür gibi toplumsal bazı davranışlarına bakmak dindarlık konusunda belirleyici kabul edilmemektedir. Zira İslam ahlakının şart koştuğu anne babaya itaat, dürüstlük, kul hakkına girmemek, güvenilirlik gibi birçok etik alanı oluşturan konularda da hassasiyet gerekmektedir.

III. YOĞUN DUYGU DURUMU VE DİNİ BAŞA ÇIKMA

Her insan yaşamı boyunca sayısız zorluk ve imtihandan geçer. Bu sıkıntılar ve krizler, şayet kişiyi boşluğa itiyorsa bu durum tehlikeli sonuçlara varabilir. Sağlıklı insan ise bu zorlukların üstesinden gelmek ve kendine bir yol bulabilmek için çare aramaya başlar. Eğer bireyde dini bir kabul bulunuyorsa, yaşadığı sıkıntılar içindeki manevi anlamlara eğilim göstererek bunlarla baş etmeye çalışacaktır. (Ayten, 2017).

Spiritüalizm bireyin yaşamında önemli bir etki alanını kapsamaktadır. Her bireyde farklı anlamlara ve yaşam pratiğine sahip olmasıyla özgün de bir yapısının olduğunu söylemek mümkündür. Maneviyat için ortak bir tanım bulunmamakla birlikte; insanların bireysel ve toplumsal ilişkilerini, varoluş sürecini ve anlamını kavrama alanıdır demek mümkündür.

Mâneviyat, insan ile onu yaratan aşkın varlık arasındaki özgün ve sınırsız bir bağlantı ve oluşumdur. Dünya üzerinde yaşayan milyarlarca insan olduğunu varsayarsak bir o kadar da bağlanma ve kulluk şekli vardır diyebiliriz. Nitekim spiritüalizm bireyin hem psikolojik hem de ruhsal anlamda sağlıklı bir hayat sürmesi için onu besleyerek ona kaynaklık etmektedir. Çünkü zorluklarla mücadele etmede maneviyyatın rolü yadsınamaz derecededir.

Kuran-ı Kerim’de Hicr Suresi 28 ve 29. Ayetlerde şöyle buyrulur: “Hani Rabbin meleklere, “Ben kuru bir çamurdan, şekillendirilmiş balçıktan bir insan yaratacağım. Onu düzenleyip içine ruhumdan üflediğim zaman, onun için hemen saygı ile eğilin” demişti. Bir başka ayet Secde Suresi 9 “Sonra ona düzgün bir şekil vermiş ve ruhundan ona üflemiş; sizi kulak, göz ve gönüllerle donatmıştır. Ne kadar da az şükrediyorsunuz!” buyurularak yaratıcının ruhumdan üfledim dediği insanoğlu, yaratılışının ilk haline yani öz bilincine de ancak ve ancak onu yaratan ezeli ve ebedi aşkın varlık ile iletişime geçerek ulaşacaktır. Manevi oluşum sayesinde kişi varoluş amacını ve anlamını içselleştirerek yaratıcıya daha fazla bağlanma yönelimi gösterir. Sonsuzluğu ve sonsuz anlamlandırmaya çalışır ve bu sayede de kendine bir anlam bulabilir.

Maneviyyat kavramı; inanan bireyin özü, görünenin ötesindeki görünmeyen, anlama ve

anlamlandırma gibi manaları barındırmaktadır. (Göcen, 2016). İnsan kendi varlığını sürdürebilmek ve hem psikolojik hem de bedensel anlamda sağlıklı kalabilmek için ruhsal varoluşundan ve varlığının kökenindeki özden beslenir. Özün özü, kaynağı ise varlığı var eden Allah'tır. Maneviyat sayesinde insanlar kendileriyle ve çevreleriyle olumlu ilişkiler geliştirirler. Manevi değerler dediğimiz; bir toplumun gelenek, örf, adet ve inançları; duygu, düşünce ve davranışları insanı hem yaşama hem de içinde bulunduğu topluma ait hissetmesini sağlar. Bu değerler sayesinde bireyde farkındalık artarak, kulluk bilincine ve manevi doyuma ulaşabilmektedir. Aynı zamanda bu sayede olumsuzluklar olumlamalara dönüşmektedir. (Özdoğan, 2007)

Burada bir noktaya da değinmek gerekir ki; din ve maneviyat aynı şeyler değildir, ikisi de birbirinden farklı manalar içermektedir. Şu var ki; benzer anlamlar ve hususlar ihtiva ettikleri de gerçektir. Maneviyat, dinin muhtevastaki özelliklerle bağlantılıdır. Din ise daha geniş ve genel bir kavram olarak maneviyattan ayrılır. Bu iki kavram aynı anda birlikte kullanılabileceği gibi iç içe geçmiş ya da tamamen ayrı da olabilir.

Sonuç olarak yaşam içinde siyah ve beyaz, iyi ve kötü, güzel ve çirkin bir arada girift bir halde bulunmaktadır. İmtihan odur ki; sonunda insanı feraha ve kurtuluşa ulaştırmayı vadeder. Alemde her şey kusursuz ve noksansız var edilmiştir. İnsan ise yaratılışı itibariyle eylemleri sınırlı ve ihtiyaç sahibi olarak yaratılmıştır. Dünyada bir sınav halinde olan âdemoğlu bu sınavda dini inanç ve manevi duygularından destek alarak ayakta kalmayı başarabilir. Aksi halde çöküş ve yok oluş kaçınılmaz olacaktır. Zira bu yönelimler hayata dair manevi doyumu ve hazzı arttırmaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TANRI TASAVVURU

I. TANRI TASAVVURU

İnsan var oluşuyla birlikte aşkın, yüce, sonsuz, sınırsız ve doğaüstü özelliklere sahip bir yaratıcı güç ihtiyacıyla doğar. Yaratılışında daha kendisinde bulunan acizyet hissi onu, zorluklarla başa çıkmada her şeye hükümrânlık kurabilen, ezeli ve ebedi bir varlığın mutlak zorunluluğuna sevk etmiştir. Varoluşun ve biliminin esas incelediği kavram, mutlak varlıktır. Mutlak varlık; varlığı hiçbir nedene bağlı olmayan, bağımsız ve koşulsuz olan, ezeli ve ebedi hiçbir şey ile sınırlandırılmaksızın varolan anlamına gelmektedir. Mutlak varlık yani vacib'ul vücud olan Tanrı'nın alem ve insan ile olan bağlantısı ve ilişkisi, zorunlu varlık algısının değil mantığın getirdiği bir gerekliliktir. Aksi düşünülürse alemin ve insanın ezelde var olduğu gibi abesle iştiğal bir durum ortaya çıkacaktır. Nihayetinde vacib'ul vücudun varlığı insanın var oluşunun gerektirdiği mantıkî bir zorunluluktur. Bu bağlamda karşımıza Tanrı kavramı (the God concept) ve Tanrı imgesi ya da tasavvuru (the God image) kavramları çıkmaktadır.

Psikolojik düşünce bilhassa psikanaliz Tanrı kavramı ile Tanrı tasavvuru arasında ayırım yapma eğiliminde olduğu söylenebilir. Nitekim psikanalitik bağlamda Tanrı tasavvuru kişilerin Tanrıyı duygusal olarak deneyimlemesidir denilebilir. Tanrı kavramı ise daha çok zihinsel ve teolojik bir yapıyı ifade etmektedir. (Mehmetoğlu, 2011)

Psikolojide Tanrı kavramının Rizzuto ile başladığını söylemek isabetli olacaktır. Rizzuto tasarım/tasavvur kelimesi ile kişilerin yaşantısal düzeylerinin tamamını kastettiği; herhangi bir zihinsel sürece ya da bir duyguya işaret etmediğini belirtmektedir. (Rizzuto,1980) .

Tanrı kavramı ve Tanrı tasavvuru farklı anlamlar içermektedir. Tanrı kavramı

dediğimizde varlığı yahut yokluğu metafizik anlamda tartışılan ve kişinin kendi zihninde kabul gören bir kavramdır. Yani buradaki tanrı teologların Tanrısıdır. (Mehmetoğlu, 2011) Tanrı hakkındaki bilgiler kutsal metinlerde veya kutsal kitaplarda sabittir. TDK'na göre tasavvur kelimesi, 'hayal etme, göz önüne getirme ve zihinde canlandırma' şeklinde ifade edilmektedir. Tasavvur kelimesi Arapçada “*bir şeyin şeklini suretini kendisini algılamak, bir şeyi zihinde canlandırmak, tasarlamak, resmini yapmak, hayalini kurgulamak*” manalarına da gelmektedir. (Kaya, 2011) Bu anlamıyla tasavvura mefhûm da denir. Bu noktada söylemek isabetli olacaktır ki Tanrı tasavvuru çoğu zaman zorlaşabilen bir olgudur. Zira her insanda Tanrı mefhumu çeşitlilik gösterebilir. Yani öznellik taşıması hasebiyle kişinin bizatihi kendisiyle alakalı bir olgudur.

Tanrı tasavvuru ve Tanrı kavramı, Psikolojide sınırlı bir şekilde tanımlanmaktadır. Bunun sebebi olarak ise Freud'un teolojik düşüncelerindeki olumsuz içerikler ve sonrasında gelen psikologların Tanrı'ya ve dine yönelik olumsuz yargıları ortadan kaldırmada yetersiz kalmaları gösterilebilir. (Mehmetoğlu, 2011). Tasavvurun birden fazla çeşidi olmasına rağmen ekseriyetle kabul edilen düşüncenin bir türü olduğudur. Tasavvur aynı zamanda duygusal uyaranların etkisiyle insan zihninde daha önce oluşan bir nesnenin durum ya da eylemin istekli olarak yeniden oluşturulma sürecidir.

Tanrı tasavvuru ya da tanrı imgesi/algısı dediğimizde ise; inanan insanın teslim olduğu tanrı ile olan her türlü ilişkileri, duygusal tecrübeleri anlaşılmaktadır. Nitekim bu çalışmada da bu anlam üzerinde durulacaktır. Zira Din Psikolojisi Tanrı kavramını değil kişinin geliştirdiği Tanrı tasavvurunu incelemektedir. Tanrı algısı, kişinin Tanrıyı nasıl tanıdığını ve ona ait duygu ve düşüncelerini kapsar. Tanrı imgesine gelince; Tanrı hakkında az ya da çok bilgi sahibi olup, tanrıya inanan ya da inanmayan her birey için aslında zihinlerinde bir tanrı imgesi oluşmaktadır. Allah ile insan arasındaki etkileşimde; Allah bilinmeyen bir obje ya da nesne konumunda olmamakla birlikte varlık düzeyine indirgemek de problem teşkil etmektedir. (Selçuk, 2000)

Tanrı imgesi ya da Tanrı tasavvuru ile kişinin zihnindeki duygusal şemalar ortaya çıkmaktadır. Tanrı imgesi, bireyin Tanrı'yı deneyimsel ve duygusal anlamda tanıması ve bilmesi işidir. Yani kişinin kendine özgü subjektif bir şekilde Tanrıyı tanıması ve

içselleştirmesidir. (Hayta, 2017). Genel anlamda bir insan İstese de istemese de inansa da inanmasa da esasında belleğinde bir Tanrı tasavvuru ya da düşüncesi vardır. Bu noktada bireyin Tanrı tasavvuruyla alakalı fikir ve algılarını etkileyen ve yöneten çevresi, mensup olduğu inancı ve kişiliğidir denilebilir. Herhangi bir dini inanca sahip olan insan, muhakkak ki o dinin Tanrı tasavvurundan etkilenir.

Faruk Karaca din psikolojisi kitabında kişilik ve dini, birbirine sıkı sıkıya bağlı iki kavram olarak ele almaktadır. Kişiliğin, tamamlayıcısı ve geliştiricisi olarak dini göstermektedir. Nitekim bununla Tanrı tasavvurunun realiteden yani müşahhasan mücerret anlama geçiş yapabileceğini ortaya koymaktadır. (Karaca, 2011).

Bireyde ilk kazanılan Tanrı tasavvuru mensup olduğu dinle alakalı şekilde meydana gelmektedir. Nitekim tanrı mefhumu derin ve incelikli bir konudur. Bunun yanı sıra bir gerçek daha vardır ki; inanan her birey için bağlı olduğu dinin ona sunmuş olduğu Tanrı tasavvurunun yanında kendisine özgü, içselleştirdiği subjektif bir tanrı mefhumu da vardır.

Yüce kitabımız Kuran-ı Kerim'e göre yaratılanların yaratanın varlığını aklı selim ile kabul etmesi fitri bir olgudur. Yani insanlar yaratılışının bir sonucu olarak Allah'ın varlığını ve birliğini kabulle yaratılmışlardır. Ayetlerin geneline baktığımızda Allah'ın birliğine vurgu yapan ayetlerin, Allah'ın varlığına vurgu yapan ayetlerden çok oluşu da

Tanrı tasavvurları ve Tanrı kavramları arasında anlamsal, işlevsel ve sembolik bazı ayrılıklar olduğu yapılan pek çok araştırmada ortaya konmuştur. Tanrı kavramı; teolojik inançları kapsayan bir kavramdır. İnanan insanı Tanrı hakkında zihinsel olarak neyi nasıl düşünmesi gerektiğini ortaya koyar. Tanrı kavramı, daha çok mantıksal çerçeveye bağlantılı olarak bilinçli bir olgudur. Nitekim bilinç dışıyla alakası yoktur.

Tanrı tasavvuru ise; bireyin Tanrı hakkında zihinsel manadaki duygusal şemalardır. Psikolojik, duygusal ve deneyimsel olanı anlatır. Tanrı tasavvurunda kişinin kendi benliğinde bulunan kabul edilebilir şekliyle bir Tanrı ile arasındaki bağ ya da ilişki ortaya konmaktadır. Bireyin iç dünyasındaki değişikliklerden etkilenebilir. Kişinin daha çok duygusal yönüyle ve deneyimledikleriyle bağlantılıdır. Dolayısıyla da bilinç dışı etki alanına girmektedir. (Hayta, 2017).

Muhakkak ki inanan kişinin mensup olduğu dinin Tanrı algısı veya Tanrı tasavvurundan etkilendiği görülmektedir. Aynı şekilde birey, kendine has duygu ve düşüncelerini de tasavvur ettiği Tanrı algısına ekleyerek kendi Tanrı tasavvurunu oluşturmaktadır. Böylece kişi kendi içinde özümsemediği ve içselleştirdiği bir Tanrı tasavvuru meydana getirmiş olur. Dini inanış ve bilinç sayesinde kişi kendisindeki yani duygu, düşünce, davranışlarındaki farkındalığı yakalar veya artırır. Şöyle ki; bireyin farkına varması ile neye niçin inandığı bilincine ulaşması davranışlarını ve eğilimlerini etkisi altına almaktadır. (Yapıcı, 1996).

İnsanlık tarihi boyunca “Tanrı” kavramı hem insan hem de toplum için en çok merak edilip araştırılan ve vazgeçilmez olgulardan biridir. Farklı coğrafyalarda yapılan birçok araştırma ve incelemelerde insanların büyük bir çoğunluğunun kendisinden daha üstün, aşkın ve sınırsız yüce bir varlığa (ya da varlıklara) inanma istemi ve ihtiyacı duyduğu ve inandığı ortaya konmuştur. Ülkemiz sınırları içinde de bu durumun geçerli olduğu ve insanımızın ekseriyetinin bir Allah inancı olduğu görülmüştür.

A. Sevgi ve Korku Bağlamında Tanrı Tasavvuru

Bir otorite olarak Tanrının kabul gördüğü hemen her dinde ilahi yaratıcının hem sonsuz bir rahmet ve merhamet sahibi hem de cezalandırıcıların en üstünü ve en kudretlisi olduğu düşünülmektedir. Tanrı’nın yarattığı tüm insanlara karşı sevgi ve merhametle yaklaştığı, onları koruyup kolladığı tüm dinlerde kabul görmüştür. Sevmek eylemi yaratılanların her biri için en yüce ve değerli duygudur ki nitekim sonsuz ve yarattıklarına karşı en merhametli olan yaratanın bu duygudan yoksun olduğunu düşünmek büyük bir gaflet olacaktır. Bununla birlikte Tanrı’nın günah işleyen ya da kendisine karşı gelerek emrettiği şeylerin aksine hareket edenler için de müstehak oldukları cezayı onlara tahsis edici en yüce hâkim olduğu fikri de aynı şekilde tüm dinlerde genel kabul görmüştür. Tanrı algıları dinden dine değişmekle birlikte yarattıklarına karşı yeri geldiğinde sonsuz merhamet eden yeri geldiğinde de adaleti tesis eden bir tanrı algısını reddeden bir dini inanış yeryüzünde bulunmamaktadır. (Erdoğan, 2014)

Tanrı tasavvuru, inanan her bireyin hayatını, karakterini ve aleme bakışını tayin etmede önemli bir etkidir. Mensubu olduğu dinin hem bu fani alem hem de ölüm sonrası için

sunduğu huzur ve mutluluğu arzulayan bireyi, sevgi ile bağlanmaya da çokça ihtiyaç duyacaktır. Zira korku, tedirginlik, mutsuzluk ve umutsuzluk anlamlarına gelmekle birlikte buradaki korkudan kasıt, inanan insanın saygıyla beraber duyduğu korkudur. Hatta belli noktalarda bu korkunun kişiyi inandığı ilahi otoriteye sevgiyle bağladığı da söylenebilir. İnanan insanın Tanrı'yı algılayış şekli ve onu nasıl içselleştirdiği noktasında kişiler arası farklılıklar mevcuttur. Bazıları Tanrıyı daha çok “seven”, “affeden”, “merhamet eden” olarak tanımlayıp sevgi yönelimli tasavvur ederken, bazıları da “cezalandıran”, “hüküm kuran” ve “korkulan” olarak tanımlayarak korku yönelimli tasavvurlara sahiptir. İnancı dinin gereklerini yerine getirmenin ya da günahlardan uzak durmadaki en büyük etken Tanrıya duyulan sevgi ve güvendir. Bireyde cezalandırma ve affedilmeme durumuna karşı ibadet etme çabası olduğu takdirde korku yönelimli bir tanrı algısından bahsetmek mümkündür. Korku yönelimli noktası Tanrı'nın cezalandırıcı ve azap edici özellikleri üzerinde olduğu için korku eğilimi artmaktadır. Tanrı algısı, Tanrı'nın her türlü suç için ceza verici nihai güç olarak tasavvur edilmesi ile de ilişkilidir. Zira inanan bireyin nezdinde Tanrı onun her anında gözetleyen, her hareketini her düşüncesini gören ve bilendir. (Yapıcı, 1996). Hatalar ve günahlar elbette insan içindir. Fakat bazılarının odak noktası Tanrı'nın cezalandırıcı ve azap edici özellikleri üzerinde olduğu için korku eğilimi artmaktadır.

Tanrı tasavvuru ya da Tanrı algısının inanan bireyde ortaya koyduğu din duygusu hakkında psikologlar farklı fikirler öne sürmüşlerdir. Bazı psikologlar “mutlak bağlılık” ve “mütevazı bir teslimiyet” olarak tanımlamışlardır. Ribot (1927) ise din duygusunu iki bölüm halinde değerlendirmiş; birincisi haşyet (korkma), tazim (yüceltme) ve hürmet ikincisi de güven, sevgi, teslimiyet gibi duygulardan oluşan iki yönünü ortaya koymaktadır. Tanrıdan korkmanın diğer korkulardan farklı olduğunu; uzaklaşmak ve kaçmanın yerine sığınmak, teslim olmak ve bağlanmak gibi etkilerinin olduğunu savunmaktadır.

Tanrı algısı ya da Tanrı tasavvuru bireyi pek çok noktada etkileyerek yaşam tarzı ve kişiliği üzerinde de önemli bir faktördür. Öyle ki kişiler dini kabullerine göre hayatlarını, duygu, düşünce ve tepkilerini belirlerler. Tanrıya korku yönelimli bağlanan kişi ile sevgi yönelimli bağlanan arasında farklılıklar olsa da her ikisi de esasen birbirine etki ve tepki

uygulayan iki kutup gibidir. Korku sevgiyi tetikler, sevgi ise korkuyla baş etmeye yardımcı olur. Tanrıdan korkma sebeplerinden biri, Tanrının yani yaratıcının ve kutsalın korkutucu olarak tasavvur edilmesidir. Nitekim insan bilmediğinden ve görmediğinden korkar ki; kutsal bilinmezliklerle doludur ve bu da inanan bireyin Tanrıdan korkup çekinmesine yol açar. Tanrı korkusunun bir başka sebebi ise inanan bireyin, Tanrı' ya dair içinde barındırdığı sevgi ve bağlılık duygusundan mahrum kalma fikridir. Çünkü kişinin muhabbet bağı kurduğu ve sevdiği Tanrı' dan uzaklaşarak onu kaybetme endişesi, onu Tanrı korkusuna sevk edebilir. Daha önce de değinildiği üzere buradaki Tanrı korkusu diğer korkular gibi düşünülmemesi gereken bir olgudur. Maksat aslında sevgi, bağlılık ve muhabbetten mütevellid, saygıya dayalı bir korkudur.

İnsan sadece bedenden müteşekkil bir varlık değildir. Ruh ve beden bütünlüğü içinde, diğer canlılara üstün kılınmış ve dünyanın bütün nimetleri hizmetine sunulmuş, bunun yanında da dağların almaya güç yetiremediği yükü üstlenmiştir. (Ahzab Suresi 33/ 72) Birey bedenselliği ile yeme, içme, giyinme gibi zorunluluklarını karşılamak isterken, ruhsal yönüyle de inanma, sevmeye, bağlanma gibi duygusal boşlukları doldurmak ister. Bu sayede de ruh ve beden bütünlüğüne ulaşan insan sağlıklı ve dengeli bir var oluşa da erişmiş olur.

Kişinin dini kendisine hizmet eden bir kuruluş olarak görmesinden önce kendisinin dine hizmet etmeye daha hevesli olması ve dine değişik beklentiler olmadan içerisinden gelen samimi duygularla yönelmesi daha sıhhatli bir durumdur. Bu konum ruhsal dayanıklılıkla ilişkili olabilir. (Erdoğan, 2014).

Gazzali'ye göre korku inanan insanı şehevi duygulardan alıkoyan ve inandığı Allah' a yaklaştıran bir his olarak açıklamaktadır. Fakat bu noktada bir nüans vardır ki, itidal yolundan çıkıp ifrat derecesine ulaşan duygular buradaki korku tanımına uymamaktadır. İhyau Ulumud-din adlı eserinde ifrat derecesindeki korkunun kişiyi olumsuz etkileyerek yaratandan uzaklaştıracağını, bu durumun kişiyi zayıflatarak hasta edeceğine ve en nihayetinde de ona zarar vereceğini kaydetmiştir. Korkunun insanı ameli yönden kamçılması gerektiğini ancak bu şekilde maksatın hasıl olacağını savunmuştur.

Tanrı algısı inanan insan için hayatın birçok alanında belirleyici unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı zamanda derin ve hassasiyet içeren Tanrı insan arası ilişkilerinin temelinde bu algının olması hasebiyle insanın hem psişesini hem de fiziksel durumunu etkileyen kritik bir olgu olarak karşımıza çıkar. Bu dünyada mutluluğu arayan insan, Tanrının onu sarıp sarmalayacağı, şefkat göstererek merhamet edeceği düşüncesini içselleştirdiği takdirde, onu yaratan ilahi güce daha fazla bağlı olacaktır. Nitekim bu da inanan birey için Tanrı' ya sevgi yönelimli bir bağlılık anlamına gelmektedir. Tanrı'ya bağlılık ve muhabbet besleyen kişi, bu hal üzere defaaten Tanrısına yönelir. Dolayısıyla Tanrı sevgisi, bireyi O'na yaklaştırarak ve bağlanmaya yönlendirir. Yapıcı'ya göre inanan insanın ruhsal olarak Tanrı ile beraber olması, onun Tanrı sevgisini göstermektedir.

Güler, Özlem (2007) tarafından hazırlanan “Tanrı Algısı Ölçeği” bu konuda bize kişilerin Tanrı hakkındaki zihinsel canlandırmalarını sunan 22 maddeden müteşekkil bir ölçektir. Temelde ölçek iki grupta üzerine kurulmuştur. Tanrı algısında korku barındıran ve sevgi içeren olmak üzere olumlu ve olumsuz iki yönelim karşımıza çıkmaktadır.

Likert tipi bir ölçek geliştirilerek yönergede yer alan ifadelerin katılımcıları ne kadar yansıttığını derecelendirilmiş kutucukları işaretleyerek belirtmeleri istenmiştir. Derecelendirme, —Hiç Yansıtmıyor (1), —Kısmen Yansıtıyor (2), —Biraz Yansıtıyor (3), —Oldukça Yansıtıyor (4) ve —Tamamen Yansıtıyor (5) şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Puanlardaki yükselme sevginin ağır bastığı olumlu yönelimli bir Tanrı algısını işaret etmektedir. (GÜLER Özlem. (2007b). Tanrı Algısı Ölçeği (TA): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. AÜİFD (1), 123-133). Ölçek sonuçlarına baktığımızda korku yönelimli Tanrı algısı olan kişilerin günahkarlık hislerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda olumsuz tanrı algısına sahip katılımcıların ruhsal bulgu ve belirtiler gösterdiğini söylemek mümkündür. Buna göre insanda bulunan olumlu ya da olumsuz Tanrı anlayışı en başta psikolojik olmak üzere diğer alanlarda da kişinin anlamlandırma yeteneği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Birey, varoluşsal nedenselliği tam olarak açıklayamasa da yaratılışında derin ve özgün izler taşıdığına ve bunun mutlak bir anlam ve amaç ifade ettiğine inanma eğilimindedir. Bu inanma istemi fitrat olarak her yaratılan için ortak ihtiyaçtır. İnsan böyle bir inanca sahip olduğu zaman, kendinden öte, insanüstü bir kudrete boyun eğer ve O'nun

kuşatıcılığının tüm evrene hâkim olduğu kanaatine varır. Bu da onda sonsuz ve noksanlardan münezzeh olan Tanrıya karşı güvenli bir bağlanma meydana getirir. Bu teslimiyet aynı zamanda kişiye ruhsal anlamda da huzura ulaştırır ki; varoluş anlamını bulmaya çalışan insan, artık sonsuz anlamını arama yolundadır. Nitekim Tanrı inancı, Ademoğlunun bağlanma, emniyette olma, sahip çıkılma, yaşamı kıymetli görme ve hayatı anlamlandırma gibi önemli ihtiyaçlarına çözüm sunar.

İnsan, kendini çaresiz, kaybolmuş ve tek başına bırakılmış hissettiğinde ve yaşamına dair varoluşsal boşluk duygusuna kapıldığında kendine bir sığınak arar. Bu arayış onu Tanrı inancına sevk eder. Tanrı, onun için kendini güvende hissedebileceği, onu koruyacak nihai ve sonsuz güç ve kudretin adıdır. Bu sayede insan yaratılıştaki güvenme ve korunma ihtiyacı ile nihai varoluş anlamını ve sonsuzluğu da tanımış olacaktır. Tanrıya sığınan ve ona irtica eden insan artık psikolojik doyumu ve yaşam doyumunu da hissetmektedir. Keşfettikleri onu daha onurlu bir kişiliğe ve anlamlı bir hayata sevk eder ki bu da onun yaşamının her alanının olumlu yönde evrileceği anlamına gelmektedir. Zira Tanrı inancı, insan psişesinin varabileceği ve anlamlandırabileceği en üstün olgunluğu ve farkındalığı ifade eder. (Morris, 2004).

İnsan, aslında Tanrı'yı bilmeye, bulmaya çalışarak kendini anlamaya ve bilmeye çalışır. Nitekim İslamiyette kabul gören Hz. Muhammed (sav)'in "Kendini bilen Rabbini bilir." Sözü, Sokrat'ta "kendini bil" mottosu ile karşımıza çıkar. Burada kastedilen genel mana, insanın hep bir arayışta olduğu bunun da dinamik ve devinimsel bir olgu olduğu gerçeğidir. Kendini bilmek; kendini tanımak, aradığını nerede bulacağını bilmek, bulduğunun kıymetine vakıf olmak, bulduyuyla zenginleşmek ve aranılanı bulmak için bedel ödemek gibi anlamları içerir. Bu yol büyük sorumlulukları da beraberinde getirir. Gerçekten kim olduğunu; neden, niçin yaratıldığını bilmek bireysel mikro kozmosun derinliğini de tanımayı gerektirir. Kozmos daimî olarak büyür ve genişler. İnsanın amacı da hakikati arayıp bulmaktır. İbn Arabi "Alem Hakkın gölgesidir" diyerek insanın Rabbine ulaşma yolunda varlığa ve varoluşa bakmasını tavsiye etmiştir. Kendi anlamını bilen ve kendini gerçekleştiren kişi, kendi derununda Tanrının tezahür ettiğini görecektir. Nitekim Pisagor "kendini bil, bu yolla Tanrılar alemini de bilirsin. Tanrıya ancak kendi çabanla ulaşırın" der. Tanrı'yı bilmek ve tanımak, benliğimizde ulaşabileceğimiz en derin anlamlılık

halidir. Nitekim Tanrı alemdeki en yüce ve kutsal anlamları kendinde toplayan üstün kudret sahibidir. İnsan için yaşadığı bu fani dünyada ulaşması gereken en önemli ve kıymetli ihtiyaç sevilme ve ihtiyacıdır ve bu aynı zamanda varoluşsal bir zorunluluktur. Tanrı inancı bu noktada imdada yetişerek boşlukları bireyin ihtiyacına da karşılık gelecek şekilde tamamlar. Bir yaratıcının varlığına inanmak, onun varlığını tahayyül etmek dahi insanı ruhsal anlamda rahatlatarak karşılaştığı zorluklarla mücadele etmesinde katkı sağlar. Yaratıcının varlığına kanaat eden, buna kalben inanana insan hayatta hiçbir şeyin anlamsız olmadığını da keşfeder. İnsan kendi benliğinde neye ihtiyaç duyuyorsa Tanrıyı da onunla tanır ve bilir.

Ancak kendisinin bunun bilincinde olmaması, Tanrı'nın sahip olduğu sonsuz yetkinlikler ve insanın isteklerinin birbirine uyumlu ve uygun olduğu gerçeğini değiştirmez. (ALLPORT, 2005).

Tüm bunların yanında İlahî varlık veya kutsala, mahiyeti bakımından hiçbir zaman hiçbir dönemde tam manasıyla ulaşılabilmesi mümkün değildir. Bir Tanrı'nın kesin olarak var olup olmadığı henüz cevabını bulmuş bir soru değildir. Nitekim bu soruyu şimdiye kadar cevaplayan bir kitap, filozof, rahip ya da bilge çıkmamıştır. Her insan bu soruyu bireysel olarak kendi içinde halletmek zorundadır. Bu yüzden insanın kendini tanıması büyük bir önem arz eder. Bilmek ve tanımak farklı anlamlara gelen iki sözcüktür. Bilmek daha genel iken, tanımak ise kişiseldir. Tanınmayan bir şeyin bilinmesi de mümkün değildir. Bireyin önce kendini tanıması sonra da tanıma eylemini gerçekleştirmesi gerekmektedir. Bu nedenledir ki kişinin bizatihi kendini anlaması bilgeliğinin de başlangıcı olarak kabul edilir. Tanrı'nın varlığı somut olarak ispatlanması mümkün olmayan bir olgu olsa da onun varlığına ve sonsuz güç sahibi olduğuna inanmak, spiritual bir bilgi ve sığınma dürtüsüyle insanın benliğinde varlık kazanır. Bunların yanı sıra insan, aslında korku ve endişelerinden sıyrılarak insanüstü aşkın bir ilahi güce ve kutsala sığınma, yardım dileme gibi gereksinimleri noktasında da Tanrı'ya inanmaya ve bağlanmaya ihtiyaç duymaktadır. Psikolojik olarak; üstün bir güce sığınan insanın, kendisini koruduğuna inandığı bir Tanrı'nın olması onu rahatlatarak huzurlu bir yaşamın da kapılarını açar. Kendisini güvende hissetmesiyle beraber teslimiyeti daha da artar. Kişi sonsuz hayat ve gücün kaynağı olan Tanrıya inanmakla birlikte esasen dini inancın ve derin bir tevazunun da

kaynağına ulaşmış olur. Bu sayede de kendi benliğinin ötesine giderek aşkınlığın lezzetini tatmış olacaktır. Aşkınlık yolunun sonunda ise nihai hakikati bulmuş olacaktır. İnsanoğlu Tanrı inancı sayesinde dünyada da en kutsal mutluluğu yaşamış olur. (Karasu, 2016).

A. İslam’da Tanrı Tasavvuru

İslam dininde Tanrı kelimesi kullanılması tercihe layık görülmemiş ve eksik mana ifade edeceğinden Allah lafzı kullanılmaktadır. Mabut, yaratıcı, yaradan gibi kelimeler hem mana hem de içeriği yönünden teolojik noktalarda tercih edilmiştir. Nitekim İslâm bilginleri Allah kelimesinin tarifini şöyle yapmışlardır; “Allah, varlığı zorunlu olan ve bütün övgülere lâıyk bulunan zâtın adıdır” Tanımdaki “varlığı zorunlu olan” ifadesiyle kastedilen, Allah’ın yokluğunun mümkün olmadığı ve aynı zamanda böyle bir durumun düşünölemeyeceğı, varlığının başka bir varlığın irade ve kudretine bağılı olmadığıdır. Bir diğör ifade “bütün övgölere lâıyk bulunan” ile kastedilen de yeryüzündeki her şeyden yüce, aşkın ve hâkim oluşudur. Nitekim Allah lafzı İslâmî literatürde mâbudun ve mutlak ve tek yaratıcı olarak özel bir isim alanına sahiptir. Bu yüzden de Allah’tan başka hiçbir şey ve hiçbir varlık için kullanılmamıştır. (Bk. Meryem 19/65), bununla birlikte kati suretle Allah lafzının çoğıulu da kurulmamıştır. (Topaloğılu, Bekir. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi Allah maddesi*)

İslam dininin belkemiğı ve varlık noktası Yüce Allah’ın bir ve tek oluşuna ve aynı zamanda ezeli ve ebedi sonsuz ve mutlak kudret sahibi olduğuna iman etmektir. İslam’da tüm varlık alemleri Allah’ın irade ve kudretine dayandırılmaktadır. Şüphesiz ki Allah’ın bir ve tek olduğuna dayalı bir telakkinin bulunduğu İslam’da; Sonsuzluğun ve ölümsüzlüğün sahibi olan yüce Allah, dinin ve dini yaşayışın odak noktasında bulunmaktadır. (Ebu Mansur el- Matüridi, Kitabü’t Tevhid: Açıklamalı Tercüme, (çev. B. Topaloğılu), 6.B., İstanbul, İsam Yayınları, 2014, ss. 65-73)

İslam teolojisine göre Allah; Rahman ve Rahim, Aşkın ve eşsiz oluşunun yanı sıra, insan zihninde şekillenen hiçbir şeye de benzemez. Öyle ki tasavvur etmeye çalıştıklarımızdan çok daha derin ve büyük, aynı zamanda Kuran-ı Kerim’de yani İslam dininin kutsal kitabında bizlere nakledildiğı üzere yarattıklarına şah damarlarından daha yakın, aklın ve idrakin çok ötesinde olan gerçek bir varlıktır. (Bk. Kâf Suresi 50/16-35). Kuran’da yüce

Allah her şeyin başlangıcı ve sonunun sahibi, alemi yoktan var eden ve şekil verip düzenleyen yegâne otoritedir. Yalnızca hayat değil, ölümü ve ölümden sonrasının hükmü de O'na aittir. Allah insana bilmediğini öğreten, ona hidayeti veren ve rahmetiyle kuşatarak adaletle hüküm verendir. Evrendeki her şeyin yegâne ve tek kaynağı O' dur. “Hiçbir şey O'nun benzeri değildir” (Şura, 42/11). Allah bir ve tektir; O'nun dengi hiçbir varlık yoktur. Yarattığı hiçbir varlığa denk değildir. Bu yüzden yaratılmışlara atfedilen tüm kavramlar ve nitelendirici sıfatlar Allah'a nispet edilemez.

İslam dini, inanan bireyden bir olan Allah'a inanmasını ve O'na samimi bir teslimiyetle bağlı olmasını talep eder. Bunun sağlaması ise “Kelime-i' Tevhid” olarak adlandırılan ve: “La İlahe İllallah Muhammed'un Rasulullah”: “Allah'tan başka yaratıcı bir ilah yoktur ve Hz. Muhammed de Allah'ın elçisidir” manasına gelen imani bir söylemdir. Aynı zamanda kişinin Müslüman olması için ilk şartı da oluşturur. Görüldüğü üzere İslâmiyet'in temelinde bir ve tek Allah'a iman bulunmaktadır. Bu durum Kur'an-ı Kerim'de: “Allah ile başka bir tanrıya tapıp yalvarma! O'ndan başka ilah yoktur...” (Kasas 28/88) şeklindeki ayeti kerime ile sabittir. “Dikkat et, hâlis din yalnız Allah'ındır...” (Zümer 39/3) ayetinde ise dinin ve yaratıcının her ikisinde de teklik sıfatının olduğuna dikkat çekilmiştir.

Din Psikolojisi, dinin insan hayatındaki temel rolünü ve karakteristiklerini, davranışlarının gözlemlenmesi sonucu yansıyan etki durumlarını ele alır. Tanrı'nın ne olduğu ya da olmadığı araştırma kapsamına girmez. Kelam alimleri Allah 'ı dışardaki görülür âlemde, evrendeki düzen ve oluşumlarda aramış ve O'nun ne olmadığını ortaya koymuşlardır. (Emmons, Paloutzian, 1988)

Sufiler ise batını manadakini yani görünmeyen iç âlemi araştırarak Allah'ı kalbi duygularla tanıma yoluna gitmişlerdir. İbrahimi dinlerde Allah tasavvuru noktasında merkezdeki olgu vahiydir. Nitekim bunun için Kuran 'ı Kerimde belirtilen ve bildirilen hususlar yönlendirici kabul edilmektedir. Bu bağlamda Allah'ı tasavvur ederken bize yol gösterici olan ve O'nu tanıyıp bilmemizi sağlayan Allah 'ın isim ve sıfatları önemli bir konuma sahiptir.

Yüce Allah Kuran'da isim ve sıfatlarıyla kendisini tanıtmış, kutsal kitaptaki bu tanımlar

Esmâ-i Hüsnâ olarak adlandırılmaktadır. Allah'ın isimleri Cemal ve Celal isimleri olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Cemal isimleri Allah'ın rahmet tecellisi, sevgisi, bağışlayıcılığı ve lütfu ile alakalıdır. Celal isimleri ise Allah'ın öfke ve gazabını, adaletini ve yargılayıcılığı ile hüküm vericiliğini ifade etmektedir. Bu iki gruptan Cemal isimlerinin yani; merhamet, rahmet, sevgi ve lütuf ile ilgili isimlerin gazap edici ve ceza verici isimlerine göre daha fazla sayıda olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda “Rahmetim gazabımı geçmiştir” kutsi hadisi (Müslim, 1992) ve ayeti (Araf Suresi, 156) dikkat çekmektedir. (Akdemir, 2003) Kuran'da cehennem ve ceza kelimelerinin zikredildiği yaklaşık 110 ayet varken cennet ve mükâfat kelimeleri yaklaşık 200 ayette geçmektedir. Öyle ki Müntakim (intikam alan, cezalandıran) ve Kahhâr (mutlak galip gelen, gücünün üstünde güç bulunmayan, hâkim) ismine karşılık Allah'ın bağışlayıcı ve merhamet edici olduğunu bildiren isimlerinden bazıları şunlardır: ErRahmân: bütün mahlûkata merhamet eden, Er-Rahim: acıyan, merhamet eden, El-Vedüd: çok seven, El-Gaffâr: günahları affeden El-Vehhâb: karşılıksız nimetler veren, El-Latîf: lütuf ve ihsan sahibi olan, El-Halîm: cezada, acele etmeyen, yumuşak davranan, El-Gafûr: affi, mağfireti bol...

İslamiyet'in ortaya koyduğu Allah tasavvuru Allah'ın sonsuz merhamet ve affedici olduğuna dikkat çekmektedir. Kutsal kitabımız Kuran'da birçok ayet bu duruma şahitlik etmektedir: “(Taraftından onlara) De ki: "Ey nefislerine karşı aşırı giden kullarım, Allâh'ın rahmetinden umut kesmeyin. Allâh bütün günâhları bağışlar. Çünkü O, çok bağışlayan, çok esirgeyendir" (Zümer, 53). “Ancak tövbe edip de inanan ve salih amel işleyenler başka. Allah işte onların kötülüklerini iyiliklere çevirir. Allah, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.” (Furkan, 70). Bunun yanında ayetlerde ve hadislerde Allah'ın merhametli ve lütuf sahibi olmasıyla birlikte günâhta ısrarcı olanları şiddetli bir azapla cezalandıracağı da vurgulanmaktadır: ““Bize, bu dünyada da iyilik yaz ahirette de. Şüphesiz biz sana döndük' Allah buyurdu ki: Kimi dilersem onu azabıma uğrattırım; rahmetim ise her şeyi kuşatır. Onu, sakınanlara, zekâtı verenlere ve âyetlerimize inananlara yazacağım” (Araf, 156). “Allah tevbe edenleri sever, temizlenenleri sever” (Bakara/222).

Genel anlamda İslam dininde sonu ve başlangıcı olmayan (ezeli ve ebedi), kullarının

hepsine karşı affedici olan ve onlara merhamet eden (rahman ve rahim), var ettiklerinin hiçbirine benzemeyen, eşi ve benzeri olmayan, insanın fikriyatından ve aklından çok daha ötede, daha yüce ve kudretli, büyük, insanı şekillendirip kendi ruhundan üfleyen (Âli İmran 3/6, Âraf 7/11), insana kendinden şah damarından bile daha yakın olan (Kaf 50/16) bir Allah imgesi bulunmaktadır.

Bir Müslüman inanç anlamında bir yaratıcıya inandığı zaman yaratılışının gereği olan, fitraten kendisinde bulunan inanma ihtiyacını ve insan olma durumunu tamamlamış olacaktır. Temelinde Allah inancı olan bir teslimiyet içinde olduğunda, aklen ve ruhen son derece sağlıklı ve dengeli olacaktır. Kendisini etkileyen en olumsuz koşullarda bile yine bu teslimiyetçi ruh bütün bu olanların Allah ‘tan geldiğini ve kendisinin sınındığını bilecektir. Bunun sonucunda da hiçbir zaman ümitsizliğe ve kaygıya kapılmayacaktır.

İnsan Allah nezdinde hangi konumda ve hangi yerde olduğunu ayrıca dünya hayatı boyunca nasıl bir yaşam sürmesi icap ettiğini düşünerek Allah ile olan bağını her daim canlı tutmaya gayret eder. Öyle ki inanç kati bir teslimiyet gerektirir. Şüphe ve inanç aynı yerde barınamayacağı gibi iman ve inkarda aynı anda kişide bulunması mümkün olmayan iki olgudur. İnsan düşünen, araştırıp inceleme yetisine sahip bir varlık olması yönüyle elbette belleğinde barındırdığı Tanrı mefhumunu irdeleme yönünde eğilim gösterme imkanına sahiptir. Tanrıya ve Tanrı insan ilişkilerine dair bize sunulan bilgiler muhakeme etmeye ve değerlendirmeye uygun olmasının yanı sıra bir inanma durumu olduğu hiçbir durumda ispat konusu olmamıştır. Yani kati suretle bizlere bir bilgi sunmazlar. (Acar, (2010).

Allah-insan ilişkilerinin temelinde sevgi yönelimli bir durumun olduğunu söylemek isabetli olacaktır: Nitekim Akdemir bu konuda şunları kaydeder: “*Sevgisiz bir varoluş biçiminin, bizzat Kur’an’a ve daha genel olarak vahiy sürecine göre, şirkten başka bir şey olmadığını hiçbir zaman göz ardı etmemek gerekir; çünkü, sevgi kaynaklı olmayan eylemler, kuru, hissiz, şekilden öteye gitmeyen ve gösteriş amacı güden eylemlerdir.* (Akdemir, (2003). Ülkemizde sürdürülen bazı araştırmalar da bu söylemi destekler nitelikte sonuçlar ortaya koymuş ve inanan insanların ekseriyetinde Tanrı algısının sevgi yönelimli olduğunu ortaya koymuştur (Mehmetoğlu, 2011)

Allah-insan arasındaki ilişkilerde belirleyici olan varlık sahasındaki ilkelere, Allah

zatında ve niteliklerinde tek-bir, aşkın, yüce, içkin, her şeye güç yetirebilen, yaşatan ve yaratan, tüm kural ve ilkeleri belirleyen ve rubûbiyyet ve üluhiyet sahibi Mutlak varlıktır. Bu yüzden de yüce Allah öz, mahiyet ve nitelikleri bakımından yarattıklarından farklıdır.

Kur'anı Kerim'de Allah korkusu olgusu “*takva*” kavramıyla karşılanmaktadır. Takva: “*Allah’ın bilincinde olanlar, Allah bilincini içlerinde canlı tutanlar*” olarak ifade edilir. (Akdemir, 2009) Başka bir ifadeyle Takvâ; Allah’ın gazabından ve öfkesinden yine O’nun affına, merhametine ve korumasına sığınmaktır. Allah korkusunun temel nedenleri şöyle sıralanabilir:

- a) Allah’ın sevgisinden mahrum kalarak dünya ve ahiret mutluluğunu da kaybetme endişesi.
- b) Allah’ın koyduğu sınırlara uymayıp gazabıyla ve öfkesiyle karşılaşma
- c) Ödül ve ceza derdinde olmayıp yalnızca yaratıcının rızasına erişmekten gafil olma korkusu (Peker, 2011). Görüldüğü gibi korku yönelimli Allah algısının temelinde bu dünyanın bir imtihan alanı olduğu ve kullar için ceza ya da mükafat ile sonuçlanacağı umulan bir düşünce hakimdir. (Özdoğan, 2009).

Tanrı algısı ya da Tanrı tasavvuru bireyi pek çok noktada etkileyerek yaşam tarzı ve kişiliği üzerinde de önemli bir faktördür. Öyle ki kişiler dini kabullerine göre hayatlarını, duygu, düşünce ve tepkilerini belirlerler. Başına olumsuz bir durum geldiğinde Allah’ın onda gizlediği hayrı umar, hastalandığında sabırla şifa diler, üzüldüğü zaman yardımcı olarak Allah’ı tanır ve dua ile O’na sığınır. Daha pek çok örnekte kişiler dini inanış tarzlarına göre kendilerine bir yol belirler. Bazıları yaratıcının Cabbar sıfatıyla tecellisini düşünürken bazıları da Rahman isminin dinginliğine teslim olur. Bu teslimiyet hayatımızda verdiğimiz önemli kararlara da sirayet eder. Hayatının merkezine aşkın varlığı yerleştiren birey, yaşamı boyunca yaptığı tercihlerde de bunu göz önünde bulundurarak hareket eder. Bunların sonucu olarak karşısına çıkan durumlarda da görünenin ardındaki görünmeyen, zahirin aslındaki batını olanın bilincindedir.

C. Din Ve İnsan

İnsan yaratılış itibarıyla sorgulayan ve düşünebilen bir varlıktır. Bu da onu anlam arayışına ve alemde kendi yerini sorgulamaya sevk eder. Varoluşsal anlamını arayan insan bazen de kendince anlamsızlık olarak nitelediği olumsuzluklarla karşılaşır ki bu durumun devam etmesi demek bireyin psişesinde etkin hasarlar meydana geleceği anlamını da taşır. Kendisine bir yol ve hayatına da bir anlam arayışındaki ademoğluna amaçlar sunması, varlığının bizzatı kıymetli ve değerli olduğunu hissettirmesi, varoluşunu anlamlandırmaya dair kalbini mutmain edecek yanıtlar bulması ve ruhsal boşlukları doldurması bakımından din, insanın yaşamı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

İnsanın akledilen ve sorgulayabilen bir varlık olması, dini de insana has ve içgüdüsel bir olgu haline getirmektedir. İlk insandan beri bu durumun vaki olduğunu söylemek mümkündür. Dinin insan üzerindeki en büyük etkisi onun ruhsal dengesini ve sağlığını muhafaza etme gücüne sahip olmasıdır. Bu da dinin hayatın her alanında insan için etkin rol oynadığını ortaya koyar. Nitekim bir insan kendisini ve etrafındakileri etkileme durumu olan bir karar vereceği zaman, dinin motive edici ve güven verici karakterinden faydalanma yoluna girer. İnandığı din ile beraber görünmeyen kutsal ve üstün güçlerin varlığı fikri birey için en zor zamanda bile sığınak olmaktadır. (JUNG, C. Gustav, *Keşfedilmemiş Benlik*, s.62) yani aslında din insanın sorumluluklarını paylaşarak kendini rahatlatmasını ve huzur bulmasını da sağlar.

Dinin insanı motive edici bir güç olması, insana sadece karşılaştığı zor durumlarda yol göstericilik yaptığı anlamına gelmez. Nitekim din esasen inanan bireye bir hayat felsefesi bahşeder. Bu sayede kendisine inanan kişinin hayatının her alanına da etki etmiş olur. İnsanın varoluş dönemlerine baktığımızda ekseriyetinin huzuru ve kâmil bir dünya görüşünü dinin içinde yakaladıklarına şahit oluruz. Yeryüzünde ölümün varlığını bilen ve dinde kurtuluşu bulan birey aslında kendisine bir çıkış yolu bulmuş olur. Çünkü din, ölüm gerçeğinin yanı sıra ölümden sonrası için de bir yaşam sunar ve bunu kabul etmeyen diğer dünya görüşleri ile arasına mesafe koyar. Bununla birlikte din, aynı zamanda inanıp kendisine bağlanan bireye genel bir dünya görüşü de sağlar.

Din insanın varoluşuyla meydana gelen ve insanla birlikte varlığını sürdüren bir olgudur. İnsan, farklı kültür ve inanışlarda birçok ada sahip olan; kutsal, aşkın, sonsuz akıl, sonsuz ruh, rab, evren, kozmik güç, tabiatüstü, insan ötesi, Allah gibi birden çok ismi olan ancak

hepsinde ortak olarak koruyup gözeten, var eden, yol gösteren ve üstün güçlere sahip olan yaratıcıya inanmak ile aslında hayatını ve kendini anlamlandırır. Nitekim bireyin yaşamında varlığını hissettiren dini kabuller sistemi, onun düşünme biçimine, davranışlarına ve hatta bütün hayatına önemli etkiler bırakmaktadır.

İnsan aklının somut olarak reddetmeye imkân sağlamayan bir şeyi ya da bir durumu kabul etmeden devam edebilmesi pek mümkün görünmemektedir. Aynı şekilde insanın bilincinin tecrübe ve deneyimlerden ders almadan, hiç yokmuş gibi yapması da imkân dahilinde değildir. Realiteye uygunluğunun yanında anlamı da içinde barındıran nihai bir dünya görüşü, kutsal olanı bulmayla yakından ilişkilidir. Kutsalın tecrübesi sayesinde, inanan kişinin aklı, anlamlı ve anlamsız arasındaki derin farkları, görünen ile görünmeyenin mahiyetini keşfetme imkânı bulmuştur. İlk insanın “dindar adam” olduğunu dile getiren Mircea Eliade, kutsalın yapısını ele almış bunun yanında kutsalın tecrübesi üzerine derin araştırmalar yapmıştır. Ona göre diyalektik bir yapıya sahip olan kutsal, bütün diğer diyalektik hareketlere öncülük yapmıştır. (Eliade, 2021).

Eliade, kutsalın diyalektiğini şöyle açıklar: Ona göre kutsal olan kutsal olmayanı kendine aracı kılar ve bu sayede esasında kendini sunmuş olur. Bu da onun diyalektik bir olgu olduğunu gösterir. Kutsalın bu diyalektik yapısı, evreni kutsal olan ve olmayan şeklinde ikiye ayırır. Eliade, insanların kutsalın diyalektiği karşısındaki tepkilerini araştırmış ve kutsalın diyalektik yapısı sayesinde, kutsalın bireyin şuurunda bir prensip olduğu kanısına varmıştır. Bu yüzden de bireyin kutsalı terk ederek ondan uzaklaşmaya çalışmasını varoluşsal bütünlüğü bozmak olarak değerlendirir. Eliade, dindar insanı mükemmel varlık olarak kabul eder. Çünkü inanan insan kendi varoluşunun erdemlerine de ulaşmış ve bunları bir bütün olarak kendinde korumayı da başarmıştır. Aksi takdirde kişide bir bozulma halinin olması işten bile değildir. İnanan dindar insan mükemmeliyet derecesine ulaşırken, kendindeki orijinal hali de muhafaza etmeyi başarmış olarak varoluşsal sağlığını ve dengesini korumaktadır.

Tanrı inancıyla, Tanrı’ya güvenerek anlam arayışına cevap bulanlar dışında, korku motifiyle Tanrı’yı tasavvur edip irkilen ve bu inançtan uzaklaşan, kaçan insanlar da vardır.

Kendilerini cezalandıracağını düşündüğü azametli bir güç olan Tanrı, onlar için daha ziyade korkulacak bir varlıktır ve dehşetle korktukları o varlığa karşı sevgi besleyebilmekte ve güvenmekte zorlanırlar. Tanrı'yı dehşet verici korkunç ve cezalandırıcı bir varlık olarak algılayan bir insan öyle bir varlığın hiç olmamasına inanmayı tercih ederek, bu korkudan özgürleşmiş olur.

Din genel yapısı itibariyle etik ve ahlak konusunda temel yapıyı inşa eder. Fakat bununla birlikte diğer tüm değerlere de merkezi destek ve oluşum sağlar. Nitekim değerler sisteminde başrolde harekete geçiren etkin bir dürtü konumundadır. Bu güdüleme sayesinde dinin; bilim, kültür, sanat, etik/ahlak, adalet, medeniyet gibi alanlarda da yadsınamaz etkilerinin olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Dini değerler kuşatıcı niteliğe sahip olmaları hasebiyle, yaşam içindeki kültürel ve ahlaki değer yapılanmasını da etkisi altına alarak onlar üzerinde de temel bir etki ve üstünlüğe sahiptir. Bilhassa ahlak konusunda din bir eylemin ya da etkinliğin gizli nedeni rolündedir ki bu da bize dinin ahlaki değerleri besleyen bir kaynak durumunda olduğunu gösterir niteliktedir. Bu noktada din ahlak ve kültür için yapıcı bir ön kabul halini almaktadır. Din başlı başına kendi içinde düzenli ve dengeli kurallar silsilesi oluşturmaktadır. Ortaya koyduğu kurallar ve sistem sayesinde, kişilerin özel hayatına ve sosyal hayata da birtakım düzen ve uygulamalar getirmektedir. Bu da hem toplumsal hem bireysel anlamda huzur ve güven ortamının oluşturulması ve kaosun önüne geçilmesi hususunda dini manevi bir dayanak haline getirmektedir. Dinin öngörüler ve sistemli yapısı sayesinde inanan insan, yaşamını sürdürürken manevi kuralları ve ölçüleri dini inancından ayırmaz aksine inandığı ilkelerle harmanlar ve hayatını bu doğrultuda yaşamaya çalışır. (Yavuz, 2003)

Sonuç olarak din, inanan insanın yaşamsal bir gerçekliği olarak hayatının her alanında kendisini gösteren, onun davranışlarını, düşünce yapısını etkileyerek tüm hayatını kuşatan manevi bir güçtür.

Ek-1

ANKET FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi alanında Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında tez araştırmasına veri sağlamak amacıyla yapılmaktadır. “EMEKLİ POLİS MEMURLARINDA TANRI ALGISI” başlıklı bu tez araştırmasının amacı; kişilerin kendilerinde tanımladıkları inanç şekline göre meslek seçimlerinde ne gibi değişiklikler ya da etkiler meydana geldiğini yorumlamaya çalışmaktır.

Bu çalışma tamamen bilimsel amaçlı olup başka hiçbir alanda kullanılmayacaktır. Samimi ve eksiksiz yanıtlarınız araştırmanın anlamlı sonuçlar verebilmesi ve güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Ölçeklerde sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemekte olup; sonuçlar ise sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır.

Sorulara vereceğiniz gerçekçi ve içten cevaplarla, araştırmaya ve bilime yapacağınız değerli yardım ve katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Zeynep KASIM

EMEKLİ POLİS MEMURLARINDA TANRI ALGISI

1. Cinsiyet
 - Kadın
 - Erkek
2. Yaş aralığınız nedir ?
 - 50-55
 - 56-61
 - 62-67
 - 68-73
 - 74 ve üzeri
3. Eğitim Durumunuz nedir ?
 - Ortaokul
 - Lise
 - Lisans
 - Önlisans

4. Görev süreniz nedir ?

- 20-25
- 26-30
- 31-36 yıl
- 36-40

5. İkinci şark görevini yaptınız mı ?

- Evet
- Hayır

6. O'nun bana karşı çok merhametli olduğunu hissediyorum.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

7. O'nu düşünmek bana sıkıntı veriyor.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

8. O'nun beni bağışlayacağını zannetmiyorum.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

9. O'nu düşündüğümde içimden gelen tek duygu: sevgi.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

10. O'nun bana olan sevgisini hissedebiliyorum.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

11. O'nun bana şefkatle davrandığını hissedebiliyorum.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

12. O'nu düşündüğümde utanıyorum ve kendimi suçlu hissediyorum.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

13. O'nun bana karşı çok acımasız olduğunu düşünüyorum.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

14. O'nu düşünmek bana güven veriyor.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

15. O aklıma geldiğinde O'ndan kaçıp uzaklaşmak istiyorum.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

16. O'nu düşünmek beni mutlu ediyor ve içim sevinçle doluyor.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

17. O, ne yaparsam yapayım kusurlarımı örtüyor.

- Hiç
- Kısmen

- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

18. O, her zaman güvенеbileceğim tek kaynaktır.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

19. O'nu düşününce kendim için kaygılanıyorum.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

20. O, benim için korkutucudur.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

21. Zor zamanlarımda, O'nun, yanımda olmadığını hissediyorum.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

22. O, bütün insanları karşılık beklemeden sever.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen
-

23. O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

24. O'nu düşünmekle huzur buluyorum.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

25. O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

26. O'nun bana yakın olduğunu sanmıyorum.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

27. O'nun beni her durumda koruduğunu biliyorum.

- Hiç
- Kısmen
- Biraz
- Oldukça
- Tamamen

Araştırma Bulguları

Araştırmaya katılan emekli polis memurlarının 50-70 yaş arası katılımcıların hayatta karşılaştıkları sorunlar karşısındaki dini tutumlarını belirlemek için yapılan anketten elde edilen veriler üzerinde çeşitli tanımlayıcı, Mann Whitney-U Testi, Kruskal Wallis H Testi ve Spearman Korelasyon Analizi'ne ilişkin bulgular yorumlanmıştır.

1.Tanımlayıcı İstatistiklere İlişkin Bulgular

Çalışmada ilk olarak ankete katılan katılımcıların demografik ve ölçek soruları, bir istatistik programı üzerinde frekans tekniği kullanılarak incelenmiştir.

a) *Demografik Bulgular*

Çalışmaya katılan katılımcılara ait cinsiyet, yaş, görev süresi, eğitim durumu ve şark görevini yapıp yapmadığı gibi demografik bulgular, frekans tekniği kullanılarak incelenmiştir.

Bunlardan ilki katılımcıların cinsiyet dağılımıdır.

FREKANS TABLOLARI VE GRAFİKLER

1- Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Değişken	Grup	Frekans	%
Cinsiyet	Erkek	156	91,2
	-		
	Kadın	15	8,8
	Toplam	171	100,00

Tablo 1’de ankete katılan katılımcıların cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde katılımcıların

%8,8’inin kadın ve %91,2’sinin erkek olduğu görülmektedir.

2- Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

	Grup	Frekans	%
Yaş	50-55	5	2,9
	56-61	27	15,8
	62-67	100	58,5
	68-73	18	10,5
	74 ve üzeri	21	12,3
	Total	171	100,0

Tablo 2’de ankete katılan katılımcıların yaşa göre dağılımı incelendiğinde katılımcıların %2,9’ünün 50-53 yaş aralığında %15,8’inin 56-61 yaş aralığında, %58,5’inin 62-67 yaş aralığında, %10,5’inin 68-73 yaş aralığında ve %12,3’ünün 74 ve üzeri yaş aralığındadır.

3- Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

	Grup	Sıklık	%
<u>Eğitim</u> <u>Durumu</u>	Ortaokul Mezunu	63	36,8
	Lise Mezunu	60	35,1
	Önlisans Mezunu	35	20,5
	Lisans Mezunu	13	7,6
	Total	171	100,0

Tablo 3’te ankete katılan katılımcıların eğitim duruma göre dağılımı incelendiğinde katılımcıların %36,8’i Ortaokul Mezunu, %35,1’i Lise Mezunu, %20,5’i Önlisans Mezunu, %7,6’i Lisans Mezunu olduğu görülmektedir.

4- Katılımcıların Görev Süresine Göre Dağılımı

	Grup	Sıklık	%
Görev Süresi	20-25 yıl arası	7	4,1
	26-31 yıl arası	20	11,7
	32-37 yıl arası	97	56,7
	38-43 yıl arası	47	27,5
	Total	171	100,0

Tablo 4’te ankete katılan katılımcıların eğitim süresine göre dağılımı incelendiğinde katılımcıların %4,1’i 20-25 yıl arası, %11,7’si 26-31 yıl arası, %56,7’si 32-37 yıl arası ve %27,5’i 38-43 yıl arası olduğu görülmektedir.

5- Katılımcıların Görev Süresine Göre Dağılımı

	Grup	Frekans	%
3.Şark Görevi Yaptınız Mı?	Evet	171	20,5
	Hayır	136	79,5
	Total	171	100,0

Tablo 5’te ankete katılan katılımcıların 3. şark görevi yapıp yapmadıklarına göre dağılımı incelendiğinde katılımcıların %20,5’inin şark görevi yaptığı, %79,5’inin ise şark görevi yapmadığı görülmektedir.

6- Katılımcıların “O’nun Bana Karşı Çok Merhametli Olduğunu Hissediyorum” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	21	12,3
Kısmen katılıyorum	49	28,7
Oldukça katılıyorum	85	49,7
Kesinlikle katılıyorum	16	9,4
Total	171	100,0

Tablo 6’da ankete katılan katılımcıların “O’nun Bana Karşı Çok Merhametli Olduğunu Hissediyorum” ifadesinde %12,3’ü Hiç Katılmıyorum, %28,7’si Kısmen Katılıyorum, %49,7’si Oldukça Katılıyorum, %9,4’ü Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

7- Katılımcıların “O’nu düşünmek bana sıkıntı veriyor” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Kısmen katılıyorum	96	56,1
Biraz katılıyorum	21	12,3
Kesinlikle katılıyorum	54	31,6
Total	171	100,0

Tablo 7’de ankete katılan katılımcıların “O’nun Düşünmek Bana Sıkıntı Veriyor” ifadesinde %56,1’i Kısmen Katılıyorum, %12,3’ü Biraz Katılıyorum, %31,6’sı Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

8- Katılımcıların “O’nun Beni Bağışlayacağını Zannetmiyorum” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	75	43,9
Kısmen katılıyorum	76	44,4
Oldukça katılıyorum	20	11,7
Total	171	100,0

Tablo 8’de ankete katılan katılımcıların “O’nun Beni Bağışlayacağını Zannetmiyorum” ifadesinde %43,9’u Hiç Katılmıyorum, %44,4’ü Kısmen Katılıyorum, %11,7’si Oldukça Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

9- Katılımcıların “O’nu Düşündüğümde İçimden Gelen Tek Duygu: Sevgi” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	17	9,9
Kısmen katılıyorum	34	19,9
Biraz katılıyorum	21	12,3
Oldukça katılıyorum	83	48,5
Kesinlikle katılıyorum	16	9,4
Total	171	100,0

Tablo 9’da ankete katılan katılımcıların “O’nu Düşündüğümde İçimden Gelen Tek Duygu: Sevgi” ifadesinde %9,9’u Hiç Katılmıyorum, %19,9’u Kısmen Katılıyorum, %12,3’ü Biraz Katılıyorum, %48,5’i Oldukça Katılıyorum ve %9,4’ü Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

10- Katılımcıların “O’nun Bana Olan Sevgisini Hissedebiliyorum” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Kısmen katılıyorum	58	33,9
Biraz katılıyorum	20	11,7
Oldukça katılıyorum	21	12,3
Kesinlikle <u>katılıyorum</u>	72	42,1
Total	171	100,0

Tablo 10’da ankete katılan katılımcıların “O’nun Bana Olan Sevgisini Hissedebiliyorum” ifadesinde %33,9’u Kısmen Katılıyorum, %11,7’si Biraz Katılıyorum, %12,3’ü Oldukça Katılıyorum ve %42,1’i Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

11- Katılımcıların “O’nun Bana Şefkatle Davrandığını Hissedebiliyorum” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	9	5,3
Kısmen katılıyorum	33	19,3
Biraz katılıyorum	41	24,0
Oldukça katılıyorum	15	8,8
Kesinlikle <u>katılıyorum</u>	73	42,7
Total	171	100,0

Tablo 11’de ankete katılan katılımcıların “O’nun Bana Şefkatle Davrandığını Hissedebiliyorum” ifadesinde %5,3’ü Hiç Katılmıyorum,%19,3’ü Kısmen Katılıyorum, %24’ü Biraz Katılıyorum, %8,8’i Oldukça Katılıyorum ve %42,7’si Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

12- Katılımcıların “O’nu Düşündüğümde Utanıyorum ve Kendimi Suçlu Hissediyorum” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	63	36,8
Kısmen katılıyorum	51	29,8
Biraz katılıyorum	20	11,7
Kesinlikle katılıyorum	37	21,6
Total	171	100,0

Tablo 12’de ankete katılan katılımcıların “O’nu Düşündüğümde Utanıyorum ve Kendimi Suçlu Hissediyorum” ifadesinde %36,8’i Hiç Katılmıyorum,%29,8’i Kısmen Katılıyorum, %11,7’si Biraz Katılıyorum, %21,6’sı Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

13- Katılımcıların “O’nun Bana Karşı Çok Acımasız Olduğunu Düşünüyorum” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	40	23,4
Kısmen katılıyorum	42	24,6
Biraz katılıyorum	20	11,7
Oldukça katılıyorum	31	18,1
Kesinlikle katılıyorum	38	22,2
Total	171	100,0

Tablo 13’te ankete katılan katılımcıların “O’nun Bana Karşı Çok Acımasız Olduğunu Düşünüyorum” ifadesinde %23,4’ü Hiç Katılmıyorum,%24,6’sı Kısmen Katılıyorum, %11,7’si Biraz Katılıyorum, %18,1’i Oldukça Katılıyorum ve %22,2’si Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

14- Katılımcıların “O’nu Düşünmek Bana Güven Veriyor.” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	1	,6
Kısmen katılıyorum	20	11,7
Oldukça katılıyorum	53	31,0
Kesinlikle katılıyorum	91	56,7
Total	171	100,0

Tablo 14’te ankete katılan katılımcıların “O’nu Düşünmek Bana Güven Veriyor.” İfadesinde %0,6’sı Hiç Katılmıyorum,%11,7’si Kısmen Katılıyorum, %31’i Oldukça Katılıyorum ve %56,7’si Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

15- Katılımcıların “O Aklıma Geldiğinde O’ndan Kaçıp Uzaklaşmak İstiyorum” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Kısmen katılıyorum	56	31,0
Biraz katılıyorum	41	24,0
Oldukça katılıyorum	15	8,8
Kesinlikle katılıyorum	62	36,3
Total	171	100,0

Tablo 15’te ankete katılan katılımcıların “O Aklıma Geldiğinde O’ndan Kaçıp Uzaklaşmak İstiyorum” ifadesinde %24’ü Kısmen Katılıyorum, %24’ü Biraz Katılıyorum, %8,8’i Oldukça Katılıyorum ve %36,3’ü Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

16- Katılımcıların “O’nu Düşünmek Beni Mutlu Ediyor ve İçim Sevinçle Doluyor.” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	20	11,7
Kısmen katılıyorum	27	15,8
Oldukça katılıyorum	121	70,8
Kesinlikle katılıyorum	3	1,8
Total	171	100,0

Tablo 16’da ankete katılan katılımcıların “O’nu Düşünmek Beni Mutlu Ediyor ve İçim Sevinçle Doluyor.” ifadesinde %11,7’si Hiç Katılmıyorum, %15,8’i Kısmen Katılıyorum, %70,8’i Oldukça Katılıyorum ve %1,8’i Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

17- Katılımcıların “O, Ne Yaparsam Yapayım Kusurlarımı Örtüyor.” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Kısmen katılıyorum	20	11,7
Biraz katılıyorum	21	12,3
Oldukça katılıyorum	76	44,4
Kesinlikle katılıyorum	54	31,6
Total	171	100,0

Tablo 17’de ankete katılan katılımcıların “O, Ne Yaparsam Yapayım Kusurlarımı Örtüyor.” ifadesinde %11,7’si Kısmen Katılıyorum, %12,3’ü Biraz Katılıyorum, %44,4’ü Oldukça Katılıyorum ve %31,6’sı Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

18- Katılımcıların “O, Her Zaman Güvenebileceğim Tek Kaynaktır.” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Kısmen katılıyorum	20	11,7
Biraz katılıyorum	11	6,4
Oldukça katılıyorum	81	47,4
Kesinlikle katılıyorum	59	34,5
Total	171	100,0

Tablo 18’de ankete katılan katılımcıların “O, Her Zaman Güvenebileceğim Tek Kaynaktır.” ifadesinde %11,7’si Kısmen Katılıyorum, %6,4’ü Biraz Katılıyorum, %47,4’ü Oldukça Katılıyorum ve %34,5’i Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

19- Katılımcıların “O’nu Düşününde Kendim İçin Kaygılanıyorum.” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Kısmen katılıyorum	88	51,5
Oldukça katılıyorum	46	26,9
Kesinlikle katılıyorum	37	21,6
Total	171	100,0

Tablo 19’da ankete katılan katılımcıların “O, Her Zaman Güvenebileceğim Tek Kaynaktır.” ifadesinde %51,5’i Kısmen Katılıyorum, %26,9’u Oldukça Katılıyorum ve %21,6’sı Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

20- Katılımcıların “O, Benim İçin Korkutucudur.” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Kısmen katılıyorum	103	60,2
Oldukça katılıyorum	25	14,6
Kesinlikle katılıyorum	43	25,1
Total	171	100,0

Tablo 20’de ankete katılan katılımcıların “O, Benim İçin Korkutucudur.” ifadesinde %60,2’si Kısmen Katılıyorum, %14,6’sı Oldukça Katılıyorum ve %25,1’i Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

21- Katılımcıların “Zor Zamanlarında, O’nun, Yanımda Olmadığını Hissediyorum.” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	55	32,2
Kısmen katılıyorum	67	39,2
Oldukça katılıyorum	20	11,7
Kesinlikle katılıyorum	29	17,0
Total	171	100,0

Tablo 21’de ankete katılan katılımcıların “Zor Zamanlarında, O’nun, Yanımda Olmadığını Hissediyorum.” ifadesinde %32,2’si Hiç Katılmıyorum, %39,2’si Kısmen Katılıyorum, %11,7’si Oldukça Katılıyorum ve %17’si Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

22- Katılımcıların “O, Bütün İnsanları Karşılık Beklemeden Sever.” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	21	12,3
Kısmen katılıyorum	5	2,9
Oldukça katılıyorum	21	12,3
Kesinlikle katılıyorum	124	72,5
Total	171	100,0

Tablo 22’de ankete katılan katılımcıların “O, Bütün İnsanları Karşılık Beklemeden Sever.” ifadesinde %12,3’ü Hiç Katılmıyorum, %2,9’u Kısmen Katılıyorum, %12,3’ü Oldukça Katılıyorum ve %72,5’i Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

23- Katılımcıların “O, Yaptıklarım İçin Beni Cezalandırıyor.” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	22	12,9
Kısmen katılıyorum	87	50,9
Oldukça katılıyorum	17	9,9
Kesinlikle katılıyorum	45	26,3
Total	171	100,0

Tablo 23’te ankete katılan katılımcıların “O, Yaptıklarım İçin Beni Cezalandırıyor.” ifadesinde %12,9’u Hiç Katılmıyorum, %50,9’u Kısmen Katılıyorum, %9,9’u Oldukça Katılıyorum ve %26,3’ü Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

24- Katılımcıların “O’nu Düşünmekle Huzur Buluyorum.” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Kısmen katılıyorum	40	23,4
Oldukça katılıyorum	90	52,6
Kesinlikle katılıyorum	41	24,0
Total	171	100,0

Tablo 24’te ankete katılan katılımcıların “O’nu Düşünmekle Huzur Buluyorum.” İfadesinde %23,4’ü Kısmen Katılıyorum, %52,6’sı Oldukça Katılıyorum ve %24’ü Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

25- Katılımcıların “O, Bence Gerçekten De Çok Bağışlayıcıdır.” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	20	11,7
Kısmen katılıyorum	13	7,6
Biraz katılıyorum	21	12,3
Oldukça katılıyorum	58	33,9
Kesinlikle katılıyorum	59	34,5
Total	171	100,0

Tablo 25’te ankete katılan katılımcıların “O’nu Düşünmekle Huzur Buluyorum.” İfadesinde %11,7’si Hiç Katılmıyorum, %7,6’sı Kısmen Katılıyorum, %12,3’ü Biraz Katılıyorum, %33,9’u Oldukça Katılıyorum ve %34,5’i Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

26- Katılımcıların “O’nun Bana Yakın Olduğunu Sanmıyorum.” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	20	11,7
Kısmen katılıyorum	104	60,8
Biraz katılıyorum	21	12,3
Oldukça katılıyorum	26	15,2
Total	171	100,0

Tablo 26’da ankete katılan katılımcıların “O’nun Bana Yakın Olduğunu Sanmıyorum.” ifadesinde %11,7’si Hiç Katılmıyorum, %60,8’i Kısmen Katılıyorum, %12,3’ü Biraz Katılıyorum ve %15,2’si Oldukça Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

27- Katılımcıların “O’nun Beni Her Durumda Koruduğunu Biliyorum.” İfadesine Göre Dağılımı

Grup	Frekans	%
Hiç katılmıyorum	41	24,0
Kısmen katılıyorum	37	21,6
Oldukça katılıyorum	13	7,6
Kesinlikle katılıyorum	80	46,8
Total	171	100,0

Tablo 27’de ankete katılan katılımcıların “O’nun Beni Her Durumda Koruduğunu Biliyorum.” ifadesinde %24’ü Hiç Katılmıyorum, %21,6’sı Kısmen Katılıyorum, %7,6’sı Oldukça Katılıyorum ve %46,8’i Kesinlikle Katılıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

GÜVENİLİRLİK ANALİZİ

Cronbach's Alpha ^a	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items ^a	N of Items
,836	,841	22

Yukarıdaki tabloda Tanrı Algı Ölçeğine ait 22 ifadenin Güvenilirlik Analizi yapılmıştır. Analiz neticesinde Cronbach's Alpha değerine bakılarak güvenilirlik oranının %83,6 olduğu görülmektedir. Güvenilirlik analizinde Cronbach's Alpha değerinin en az %70 olması beklenmektedir. Bu oran, ankete katılan katılımcıların soruları anlaşılabilirlik ve netlik derecesini ölçmektedir.

NORMAL DAĞILIM ANALİZİ

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Ortalama	,201	171	,000	,912	171	,000

Yukarıdaki tabloda Normal Dağılım Analizi verilmiştir. Bu analizde verilerin kendi içerisinde normal dağılım gösterip göstermediği belirlenmektedir. Normal dağılım analizi neticesine göre Parametrik Testler ya da Parametrik Olmayan Testlere karar verilecektir.

H0: Veriler normal dağılıma uygundur.

H1: Veriler normal dağılıma uygun değildir.

Yukarıdaki normal dağılım analizi tablosundaki Sig. Değerlerine bakıldığında $0,00 < 0,05$ olduğundan dolayı H0 hipotezi reddedilemez. Böylelikle verilerin normal dağılıma uygun olmadığına karar verilmektedir. Bundan dolayı Parametrik Olmayan Testlere başvurulacaktır.

CİNSİYET – TANRI ALGISI MANN WHITNEY U TESTİ

H₀: Kadınların tanrı algısı düzeyi ile erkeklerin hayatta tanrı algısı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁: Kadınların tanrı algısı düzeyi ile erkeklerin hayatta tanrı algısı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

	Ortalama
Mann-Whitney U	1125,000
Wilcoxon W	1245,000
Z	-,248
Asymp. Sig. (2-tailed)	,804

Yukarıdaki tabloda tanrı algısı düzeyi ile erkeklerin hayatta tanrı algısı düzeyi arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmesi açısından Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Sig. Değeri 0,804 > 0,05 olduğundan dolayı H₀ hipotezi reddedilememektedir. Bunda dolayı; Kadınların tanrı algısı düzeyi ile erkeklerin tanrı algısı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur denilebilmektedir.

Tanrı Algı Düzeyi Ölçeği Ortalamaları

Cinsiyet	Ortalama	N	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kadın	3,2606	15	,14319	2,91	3,32
Erkek	3,2637	156	,23186	2,86	3,86
Total	3,2634	171	,22517	2,86	3,86

Yukarıdaki tabloda erkeklerin ve kadınların tanrı düzeyi ortalamalarına bakıldığında kadınların verdikleri cevapların ortalamaları (3,261) “Biraz katılıyorum” iken, erkeklerin ortalaması (3,264) “Biraz katılıyorum” dur. Aralarında 0,05 anlamlılık düzeyinde bir farklılık olduğu görülmemiştir. Ortalamalara bakıldığında neredeyse aynı ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

ÜÇÜNCÜ ŞARK GÖREVİ – TANRI ALGISI ÖLÇEĞİ MANN WHITNEY U TESTİ

	Ortalama
Mann-Whitney U	1904,000
Wilcoxon W	11220,000
Asymp. Sig. (2- tailed)	-1,839

H₀: Üçüncü şark görevi yapan katılımcıların tanrı algısı düzeyi ile şark görevi yapmayan katılımcıların tanrı algısı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁: Üçüncü şark görevi yapan katılımcıların tanrı algısı düzeyi ile şark görevi yapmayan katılımcıların tanrı algısı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Yukarıdaki tabloda İkinci şark görevi yapan katılımlar ile şark görevi yapmayan katılımcıların tanrı algısı düzeyinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı Mann Whitney U Testi ile incelenmiştir.

Sig. Değeri 0,066 > 0,05 olduğundan dolayı H₀ hipotezi reddedilememektedir. Bunda dolayı; İkinci şark görevi yapan katılımcıların tanrı algısı düzeyi ile şark görevi yapmayan katılımcıların tanrı algısı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur denilebilmektedir. Katılımcıların tanrı algısı ölçeğine verdiği cevapların ortalamaları aşağıdaki tablodaki gibidir.

Tanrı Algı Düzeyi Ölçeği Ortalamaları

Üçüncü Şark Görevi Yaptınız mı?	Ortalama	N	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Evet	3,3312	35	,10664	3,14	3,45
Hayır	3,2460	136	,24390	2,86	3,86
Total	3,2634	171	,22517	2,86	3,86

Yukarıdaki tabloda üçüncü şark görevi yapanların ve yapmayanların tanrı algı düzeyi

ortalamalarına bakıldığında şark görevi yapanların verdikleri cevapların ortalamaları (3,33)“Biraz katılıyorum” iken, şark görevi yapmayanların ortalaması (3,25) “Biraz katılıyorum” dur.

Aralarında 0,05 anlamlılık düzeyinde bir farklılık olduğu görülmemiştir. Ortalamalara bakıldığında neredeyse aynı ortalama sahip oldukları görülmektedir.

YAŞ – TANRI ALGISI ÖLÇEĞİ KRUSKAL WALLİS H TESTİ

	Ortalama
Kruskal-Wallis H	20,270
df	4
Asymp. Sig.	,000

H₀: Yaşları farklı olan katılımcıların tanrı algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur. H₁: Yaşları farklı olan katılımcıların tanrı algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Yukarıdaki tabloda yaşları farklı olan katılımcıların tanrı algısı düzeyinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H Testi ile incelenmiştir.

Sig. Değeri 0,00< 0,05 olduğundan dolayı H₁ hipotezi reddedilememektedir. Bunda dolayı; yaşları farklı olan katılımcıların tanrı algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır denilebilmektedir. Katılımcıların tanrı algısı ölçeğine verdiği cevapların ortalamaları aşağıdaki tablodaki gibidir.

Yaş	Mean	N	Std. Deviation	Minimum	Maximum
50-55	3,3182	5	,00000	3,32	3,32
56-61	3,2121	27	,15645	2,95	3,32
62-67	3,2318	100	,25242	2,91	3,86
68-73	3,4470	18	,18464	2,86	3,64
74 ve üzeri	3,3095	21	,11374	3,14	3,45
Total	3,2634	171	,22517	2,86	3,86

Yukarıdaki tabloda ankete katılan katılımcıların yaş aralıklarında oldukları ve verdikleri cevapların ortalamaları verilmiştir. Tabloda 5 kişi 50-55 yaş aralığında (Ort: 3,32), 27 kişi 56-61 yaş aralığında (Ort: 3,21), 100 kişi 62-67 yaş aralığında (Ort: 3,23), 18 kişi 68-73 yaş aralığında (Ort: 3,45), 21 kişi 74 ve üzeri yaş aralığında (Ort: 3,31) oldukları görülmektedir. 68-73 yaş aralığında olan katılımcıların tanrı algısı ortalamalarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Mean Interval		95% Confidence			
		Difference (I-J)	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound
(I) Yaş	(J) Yaş				
50-55	56-61	,10610*	,00000, 000	,0000	,0000
	62-67	,03818	,01519,126	-,0053	,0816
	68-73	,08640*	,00000, 008	,0000	,0000
	74 ve üzeri	,00870*	,06910, 021	,0272	,4576
56-61	50-55	-,10610*	,00000, 000	,0000	,0000
	62-67	,03818	,01519,126	-,0053	,0816
	68-73	-,23490*	,00000, 000	,0000	,0000
	74 ve üzeri	-,09740*	,06910, 021	,0272	,4576
62-67	50-55	-,03818	,01519,126	-,0816	,0053
	56-61	-,03818	,01519,126	-,0816	,0053
	68-73	-,03818	,01519,126	-,0816	,0053
	74 ve üzeri	,20424	,07075,077	-,0140	,4225
68-73	50-55	-,08640*	,00000, 008	,0000	,0000
	56-61	,23490*	,00000, 000	,0000	,0000
	62-67	,03818	,01519,126	-,0053	,0816
	74 ve üzeri	,24242*	,06910, 021	,0272	,4576
74 ve üzeri	50-55	-,00870*	,06910, 021	-,4576	-,0272
	56-61	,09740*	,06910, 021	-,4576	-,0272
	62-67	-,20424	,07075,077	-,4225	,0140
	68-73	-,24242*	,06910, 021	-,4576	-,0272

Yukarıdaki tabloda çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Burada Sig. Değerlerine bakılarak anlamlı olup olmadığına karar verilecektir. Sig. Değerleri ,05'ten küçük olduğunda değişkenler arasında anlamlılık olduğu görülmektedir. Arasında anlamlılık ilişkisi olan

yaş aralıkları şu şekildedir;

50-55 yaş aralığında olan katılımcılar ile 56-61 yaş aralığında olan katılımcılar (Mean: 0,11)

50-55 yaş aralığında olan katılımcılar ile 68-73 yaş aralığında olan katılımcılar (Mean: 0,0864)

50-55 yaş aralığında olan katılımcılar ile 74 ve üzeri yaş aralığında olan katılımcılar (Mean: 0,0087)

56-61 yaş aralığında olan katılımcılar ile 68-73 yaş aralığında olan katılımcılar (Mean: - 0,2349)

56-61 yaş aralığında olan katılımcılar ile 74 ve üzeri yaş aralığında olan katılımcılar (Mean: - 0,0974)

68-73 yaş aralığında olan katılımcılar ile 74 ve üzeri yaş aralığında olan katılımcılar (Mean: 0,2424)

50-55 yaş aralığında olan katılımcıların ortalaması, 56-61 yaş aralığında olan katılımcıların ortalamasına göre; 0,11, 68-73 yaş aralığındaki katılımcıların ortalamasına göre 0,0864 ve 74 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların ortalamasına göre 0,0087 daha fazladır. 56-61 yaş aralığındaki katılımcıların ortalamasına göre 68-73 yaş aralığındaki katılımcıların ortalamasına göre 0,2349, 74 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların ortalamasına göre 0,0974 daha azdır. 68-73 yaş aralığındaki katılımcıların ortalaması, 74 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların ortalamasına göre 0,2424 daha fazla olduğu görülmektedir.

EĞİTİM DURUMU – TANRI ALGISI ÖLÇEĞİ KRUSKAL WALLİS H TESTİ

	Ortalama
Kruskal-Wallis	39,631
<u>H</u>	
<u>Df</u>	<u>3</u>
<u>Asymp. Sig.</u>	<u>,000</u>

H₀: Eğitim durumları farklı olan katılımcıların tanrı algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁: Eğitim durumları farklı olan katılımcıların tanrı algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Yukarıdaki tabloda eğitim durumları farklı olan katılımcıların tanrı algısı düzeyinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H Testi ile incelenmiştir.

Sig. Değeri $0,00 < 0,05$ olduğundan dolayı H₁ hipotezi reddedilememektedir. Bunda dolayı; eğitim durumları farklı olan katılımcıların tanrı algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır denilebilmektedir. Katılımcıların tanrı algısı ölçeğine verdiği cevapların ortalamaları aşağıdaki tablodaki gibidir.

Eğitim Durumu	Mean	N	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Ortaokul Mezunu	3,1717	63	,25049	2,86	3,64
Lise Mezunu	3,4045	60	,16200	3,14	3,86
Yüksekokul Mezunu	3,1636	35	,17403	2,95	3,32
Lisans Mezunu	3,3252	13	,04855	3,18	3,36
Total	3,2634	171	,22517	2,86	3,86

Yukarıdaki tabloda ankete katılan katılımcıların eğitim durumları ve verdikleri cevapların ortalamaları verilmiştir. Tabloda 63 kişi ortaokul mezunu (Ort: 3,17), 60 kişi lise mezunu (Ort: 3,40), 35 kişi yüksekokul mezunu (Ort: 3,16), 13 kişi lisans mezunu (Ort: 3,33) oldukları görülmektedir. Lise mezunu olan katılımcıların tanrı algısı ortalamalarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

(I) Eğitim Durumu (J) Eğitim Durumu		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Önlisans Mezunu	Ortaokul	,01010	,01010	,896	-,0173	,0375
	Lise	,11667*	,03206	,003	,0295	,2038
	Lisans Mezunu	,14141	,09354	,598	-,1733	,4561
Ortaokul Mezunu	Önlisans Mezunu	-,01010	,01010	,896	-,0375	,0173
	Lise Mezunu	,10657*	,03361	,013	,0157	,1974
Lise Mezunu	Lisans Mezunu	,13131	,09408	,668	-,1834	,4460
	Önlisans Mezunu	-,11667*	,03206	,003	-,2038	-,0295
	Ortaokul Mezunu	-,10657*	,03361	,013	-,1974	-,0157
Lisans Mezunu	Lisans Mezunu	,02475	,09888	1,000	-,2918	,3413
	Önlisans Mezunu	-,14141	,09354	,598	-,4561	,1733
	Ortaokul Mezunu	-,13131	,09408	,668	-,4460	,1834
	Lise Mezunu	-,02475	,09888	1,000	-,3413	,2918

Yukarıdaki tabloda çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Burada Sig. Değerlerine bakılarak anlamlı olup olmadığına karar verilecektir. Sig. Değerleri ,05'ten küçük olduğunda değişkenler arasında anlamlılık olduğu görülmektedir. Arasında anlamlılık ilişkisi olan eğitim durumları şu şekildedir;

Önlisans mezunu olan katılımcılar ile lise mezunu olan katılımcılar (Mean: 0,11667)

Ortaokul mezunu olan katılımcılar ile lise mezunu olan katılımcılar (Mean: 0,10657)

Önlisans mezunu olan katılımcıların ortalaması, önlisans mezunu olan katılımcıların ortalamasına göre 0,12 daha fazladır. Ortaokul mezunu katılımcıların ortalaması, lise mezunu katılımcıların ortalamasından 0,10657 daha fazla olduğu görülmektedir.

GÖREV SÜRESİ – TANRI ALGISI ÖLÇEĞİ KRUSKAL WALLİS H TESTİ

	Ortalama
Kruskal-Wallis <u>H</u>	11,231
<u>Df</u>	<u>3</u>
<u>Asymp. Sig.</u>	<u>,011</u>

H₀: Görev süreleri farklı olan katılımcıların tanrı algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁: Görev süreleri farklı olan katılımcıların tanrı algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Yukarıdaki tabloda görev süreleri farklı olan katılımcıların tanrı algısı düzeyinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H Testi ile incelenmiştir.

Sig. Değeri $0,011 < 0,05$ olduğundan dolayı H₁ hipotezi reddedilememektedir. Bunda dolayı; görev süreleri farklı olan katılımcıların tanrı algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır denilebilmektedir. Katılımcıların tanrı algısı ölçeğine verdiği cevapların ortalamaları aşağıdaki tablodaki gibidir.

Görev Süresi	Mean	N	Std. Deviation	Minimum	Maximum
20-25 yıl arası	3,3182	7	,00000	3,32	3,32
26-31 yıl arası	3,1750	20	,16703	2,95	3,32
32-37 yıl arası	3,2441	97	,24437	2,91	3,86
38-43 yıl arası	3,3327	47	,20418	2,86	3,64
Total	3,2634	171	,22517	2,86	3,86

Yukarıdaki tabloda ankete katılan katılımcıların görev süreleri ve verdikleri cevapların ortalamaları verilmiştir. Tabloda 7 kişi 20-25 yıl arası (Ort: 3,32), 20 kişi 26-31 yıl arası (Ort: 3,18), 97 kişi 32-37 yıl arası (Ort: 3,24), 47 kişi 38-43 yıl arası (Ort: 3,33) oldukları görülmektedir. Görev süresi

38-43 yıl arası olan katılımcıların tanrı algısı ortalamalarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yukarıdaki tabloda çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Burada Sig. Değerlerine bakılarak anlamlı olup olmadığına karar verilecektir. Sig. Değerleri ,05'ten küçük olduğunda değişkenler arasında anlamlılık olduğu görülmektedir. Arasında anlamlılık ilişkisi olan görev süreleri şu şekildedir;

Görev süresi 20-25 yıl arası olan katılımcılar ile görev süresi 32-37 yıl arası olan katılımcılar (Mean: 0,08032)

Görev süresi 26-31 yıl arası olan katılımcılar ile görev süresi 32-37 yıl arası olan katılımcılar (Mean: 0,08032)

Görev süresi 20-25 yıl arası katılımcıların ortalaması, görev süresi 32-37 yıl arası olan katılımcıların ortalamasına göre 0,08032 daha fazladır. Görev süresi 26-31 yıl arası olan katılımcıların ortalaması, görev süresi 32-37 yıl arası olan katılımcıların ortalamasına göre 0,0832 daha fazla olduğu görülmektedir.

BİLEŞENLER ARASI KORELASYON TABLOSU

			Seven Tanrı	Tanrı'ya Yönelik Olumlu Duygular	Uzak/ Umursa maz Tanrı	Korkutan ve Cezaland ıran Tanrı	Tanrı'ya Yönelik Olumsuz Duygular
Spearman's rho	Seven Tanrı	Correlation Coefficient	1,000	,822**	-,879**	-,542**	-,675**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,000
		N	171	171	171	171	171
Tanrı'ya Yönelik Olumlu Duygular		Correlation Coefficient	,822**	1,000	-,716**	-,587**	-,417**
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,000
		N	171	171	171	171	171
Uzak/ Umursamaz Tanrı		Correlation Coefficient	-,879	-,716	1,000	,755**	,738**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,000
		N	171	171	171	171	171
Korkutan ve Cezalandı ıran Tanrı		Correlation Coefficient	-,542**	-,587**	,755**	1,000	,529**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,000
		N	171	171	171	171	171
Tanrı'ya Yönelik Olumsuz Duygular		Correlation Coefficient	-,675**	-,417**	,738**	,529**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	.
		N	171	171	171	171	171

Yukarıdaki tabloda 11 soruluk olan dini başa çıkma ölçeğin 5 alt bileşeninin korelasyon ilişkisi verilmiştir. Bunlar;

Faktör 1: Seven Tanrı

Faktör 2: Tanrı'ya Yönelik Olumlu Duygular Faktör 3: Uzak/ Umursamaz Tanrı

Faktör 4: Korkutan ve Cezalandıran Tanrı Faktör 5: Tanrı'ya Yönelik Olumsuz Duygular

Yukarıdaki tabloda belirtilen 5 faktörün arasındaki ilişkinin yorumlanabilmesi için, Sig. Değerinin ,05'ten küçük olması gerekmektedir.

Tabloda Sig. Değerinin 0,00 olduğu görülmektedir. Bundan dolayı;

- Seven Tanrı ile Tanrı'ya yönelik olumlu duygular arasında pozitif yönlü çok yüksek korelasyon vardır.
- Seven Tanrı ile Uzak/ Umursamaz Tanrı arasında negatif yönlü çok yüksek korelasyon vardır.
- Seven Tanrı ile Korkutan ve Cezalandıran Tanrı arasında negatif yönlü orta şiddetli korelasyon vardır.
- Seven Tanrı ile Tanrı'ya Yönelik Olumsuz Duygular arasında negatif yönlü yüksek korelasyon vardı

SONUÇ

Online anket çalışması şeklinde elde edilen veriler analiz edilmiştir. Çalışmada ilk olarak ankete katılan katılımcılara ait veriler, istatistik programı üzerinden frekans tekniği kullanılarak incelenmiştir. İkinci olarak ise; toplanan verilerin Güvenilirlik Analizi yapılarak katılımcıların soruların anlaşılabilir ve netlik düzeyi ölçülmüş, ardından Normal dağılım analizi yapılarak kullanılacak olan testlerin Parametrik ya da Parametrik Olmayan Testler olacağına karar verilmiştir. Güvenilirlik analizinde Cronbach's Alpha değerinin %83,6 ile katılımcılar tarafından gayet anlaşılır olduğunu sonucuna varılmış ve güvenilir olduğu görülmektedir. Ardından Normal Dağılım Analizi uygulanması için kullanılan ölçekteki 22 soru için ortalama alınmıştır. Alınan ortalamaya yapılan Normal Dağılım Analizi'nde verilerin anlamlılık değerinin 0,00 olduğu ve bundan kaynaklı verilerin Normal Dağılım göstermediği sonucuna varılmıştır. Normal dağılım göstermediği için Parametrik Olmayan Analizler uygulanması uygun görülen veriler için, demografik değişkenler ile çalışılmıştır. Demografik değişkenler olan cinsiyet, yaş, eğitim durumu, görev süresi ve şark görevi yapma durumu değişkeni dikkate alınmıştır. Cinsiyet değişkeni ile Tanrı Algısı Ölçeği arasında Mann Whitney-U Analizi yapılmıştır. Analiz neticesinde erkeklerin Tanrı algısı düzeyi ile kadınların Tanrı algısı düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. 3. Şark görevi yapma durumu ile Tanrı algısı düzeyi Mann Whitney U analizi ile incelenmiş olup, şark görevi yapan katılımcılar ile şark görevi yapmayan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. 50-55 yaş aralığında olan katılımcıların ortalaması, 56-61 yaş aralığında olan katılımcıların ortalamasına göre; 0,11, 68-73 yaş aralığındaki katılımcıların ortalamasına göre 0,0864 ve 74 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların ortalamasına göre 0,0087 daha fazladır. 56-61 yaş aralığındaki katılımcıların ortalamasına göre 68-73 yaş aralığındaki katılımcıların ortalamasına göre 0,2349, 74 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların ortalamasına göre 0,0974 daha azdır. 68-73 yaş aralığındaki katılımcıların ortalaması, 74 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların ortalamasına göre 0,2424 daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumları ile Tanrı algısı arasında bir farklılık olup olmadığını incelemek için Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, Önlisans mezunu olan katılımcılar ile lise mezunu olan katılımcılar (Mean:

0,11667) Ortaokul mezunu olan katılımcılar ile lise mezunu olan katılımcılar (Mean: 0,10657) Önlisans mezunu olan katılımcıların ortalaması, önlisans mezunu olan katılımcıların ortalamasına göre 0,12 daha fazladır. Ortaokul mezunu katılımcıların ortalaması, lise mezunu katılımcıların ortalamasından 0,10657 daha fazla olduğu görülmektedir. Görev süresi 20-25 yıl arası katılımcıların ortalaması, görev süresi 32-37 yıl arasında olan katılımcıların ortalamasına göre 0,08032 daha fazladır. Görev süresi 26-31 yıl arası olan katılımcıların ortalaması, görev süresi 32-37 yıl arası olan katılımcıların ortalamasına göre 0,0832 daha fazla olduğu görülmektedir.

Çalışmada, ankete katılan katılımcıların 2021 yılında online şekilde anket uygulanarak veriler toplanmıştır. Zaman periyodunun değiştirildiği, farklı demografik değişkenlerin eklenmesi ve farklı analiz yöntemlerinin kullanılması durumunda farklı sonuçlara ulaşılabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

KAYNAKÇA

- ACAR Rahim. *Tanrı İnsan İlişkileri*, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Sayı 19-Sonbahar. 2010
- Alev Torun, *Stres ve Tükenmişlik, Endüstri ve Örgütsel Psikoloji*, (2.Baskı), (Ed. Suna Tevrüz), Türk Psikologlar Derneği ve Kalite Derneği Ortak Yayını, İstanbul 1997
- AKINCI Adem. *Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin Ve Din Öğretiminin Rolü*. Değerler Eğitimi Dergisi, 3 (9), © Değerler Eğitim Merkezi. 2005
- ALLPORT Gordon. *Birey ve Dini*, çev. B. Sambur, Elis Yayınları, Ankara. 2005
- AKDEMİR, Furat. (2016) “Allah -İnsan İletişiminin Mahiyeti Üzerine Bir Değerlendirme” *Kelâm Araştırmaları Dergisi* Cilt: 14, Sayı: 2, 2016 Sayfa: 509-540)
- AKDEMİR Salih. *Son Çağrı Kur'an*, Ankara Okulu Yayınları, 2. Basım, Ankara. 2009
- AKDEMİR Salih. *Kur'an-ı Kerim' de RHM Kökünün Art Süremlî Semantik İncelemesi*, Tefsir Metinleri Ders Notu, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Ankara. 2003
- ALBAYRAK Ahmet. *Duygusal Motif Olarak Sevgi ve Korku*. Köprü 101. 2008
- ATİK M. Kemal. *Kur'an'a Göre Tanrı Tasavvuru*, KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi 7 2006
- AYDIN Ali. Rıza. *Din Ve Psikoloji İlişkisi Üzerine. Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 2004
- AYDIN Cüneyt. *İnsanın Anlam Arayışı ile Yeniçağ İnanışları Arasındaki İlişki*, OMÜ Felsefe ve Din Bilimleri Doktora Tezi. 2015
- AYDIN Mahmut. *Dini Tanımlama Çabaları*, Dinler Tarihi. İstanbul: Ensar Neşriyat. 2013
- AYTEN Ali. *Psikoloji Ve Din Psikologların Din Ve Tanrı Görüşleri* (5. bs.). İz Yayınları. 2017
- AYVERDİ İlhan. *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, Kubbealtı Yayınları, İstanbul. 2008

- BAHADIR Abdülkerim. *Psikoterapi'de Yeni Bir Yaklaşım: Logoterapi ve Viktor Frankl*, Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Sayı: 9, Cilt: 9. 2000
- BAHADIR Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İnsan Yayınları. İstanbul. 2021
- BAHADIR, Abdülkerim, “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”, Bölüm 5, (Ed. Hayati Hökelekli), *Din Psikolojisi*, Anadolu Üniversitesi Yay., 2010.
- BALTAŞ, Acar-Zuhal, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, (22. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul 2004
- BEDRİ Malik. *Müslüman Psikologların Çıkmazı*, çev. Harun ŞENCAN, İnsan Yay. İstanbul. 2018
- BİLGİN Doç. Dr. Abdülcelil, *Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştirel Bir Değerlendirme Religion, religious, religiousness: a Self-Critical evaluation*, Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi ISSN: 2147-7655 Cilt:2 Sayı:2. 2014
- BRAHAM, B. (2002). *Stres yönetimi. Ateş altında sakin kalabilmek*. (3. Baskı). (Çev. Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- BUDAK Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara. 2019
- C. James Quick, Jonathan D. Quich, *Organizational Stress And Preventive Management*, Mc Graw Hill Company, New York 1984, s. 10
- CİRHİNLİOĞLU Zafer, CİRHİNLİOĞLU Fatma Gül & OK Üzeyir. *Dindarlık Ruh Sağlığı ve Modernite*, Nobel Akademik Yayıncılık. 2013
- COX, Tom, *Stress*, (1st Press), The MacMillan Press Ltd., London and Basingstoke 1978
- CUTLER Howard C. *Mutluluk Sanatı: Yaşam İçin Bir El Kitabı*, 6.b, çev. Güneş Tokcan, Klan Yayınları, İstanbul. 2011
- ÇAKIR, İ. (2006). *Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana Feyzullah Eroğlu, *Davranış Bilimleri*, Beta Yayınları, İstanbul 2000, s. 329
- ÇETİNKAYA Bengü. ALTUNDAĞ Sebahat. Ve AZAK Arife. *Spiritüel Bakım ve Hemşirelik*. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2007

- ÇELİK Gizem. *Logoterapi: Temel Bileşenleri ve Terapi Teknikleri, Logotherapy: Basic Components and Therapy Techniques*, Medipol Üniversitesi. 2017
- ÇINAR Mehmet. *Tanrı'ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Atatürk Üniversitesi İlahiyat Tetkikleri Dergisi, 2016
- Donald Norfok, *İş Hayatında Stres Kaynakları*, (Çev. Leyla Serdaroğlu), Form Yayınları, No:3, İstanbul 1989, s. 37.
- DURIEZ Bart, FONTAINE Johnny R. J. & LUYTEN Patrick, (2003), *Dindarlık Hayatımızı Hâlâ Etkiliyor mu? Çeşitli Dindarlık Tiplerine Göre Değer Yapılarının Farklılaşmasını Destekleyen Yeni Deliller*, çev. Prof. Dr. Veysel UYSAL, M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi 24 (2003/1)
- DÖKMEN Üstün. *Yarına Kim Kalacak, Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, Sistem Yayınları, İstanbul. 2000
- ERDOĞAN Emine. *Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi*, Doktora Tezi (2014) Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri (Din Psikolojisi) Anabilim Dalı. 2014
- ERDOĞDU M.Yüksel, ÖZKAN Mustafa. *Farklı Dini İnanışlardaki Bireylerin Ölüm Kaygıları İle Ruhsal Belirtiler ve Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler*, İnönü Univ Tıp Fak Derg 2007
- ERTUFAN Hakan. *Hekimlik Uygulamalarında Ölümle Sık Karşılaşmanın Ölüm Kaygısı Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2008
- EYÜPOĞLU Osman ve BATUK Cengiz. *Özsel ve İşlevsel Din Tanımları Bağlamında Assisili Francis Mistisizmi ve Protestan Ahlakının Mukayesesi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, sayı: 38. 2015
- ELİADE Mircea. *Dinin Anlamı ve Sosyal Fonksiyonu*, çev. Mehmet. AYDIN, Literatürk Academia Yayınları. 2021
- FRANKL Viktor Emil. *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*, çev. Veysel ATAYMAN, Say Yayınları, İstanbul. 2021

- FRANKL Viktor .Duyulmayan Anlam ığlığı, ev. Selçuk Budak, Totem Yay. 2018
- FRANKL, Viktor. E. *İnsanın Anlam Arayışı*, ev. Selçuk Budak, OkuyanUs, İstanbul. 2019
- FRANK E. V. *Psikoterapi ve Din Bilindışındaki Tanrı* (2. bs.) (Z. Taşkın, ev.). Say Yayınları. İstanbul. 2018
- GAZZALİ E.Muhammed. “İhya-u Ulumi'd-Din”, ev. Mehmet A.MÜFTÜOğLU, 7.Cilt elik Yayınevi
- GEÇTAN Engin. *Yasam Ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitapevi. 2002
- GÖCEN Gülüşan. *Şükür Maneviyatın Neresinde*. M. Atak (Der.), Maneviyat Psikolojisi, Elit Kültür Yay. İstanbul. 2016
- GÖKA Erol. *Hayatın Anlamı Var Mı?* Timaş Yayınları, İstanbul. 2014
- GÖKA Erol. *Ölme- Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul. 2009
- GÖKA, Erol. *Varoluşçu Psikoterapi*. Türkiye Klinikleri, 2009
- GÜLER Özlem. (2007’a). “Tanrı’ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı Ve Günahkârlık Duygusu”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- GÜLER Özlem. (2007b). Tanrı Algısı Ölçeği (TA): Geçerlik ve Güvenirlik alışması. AÜİFD (1), 123-133)
- GÜLER İlhami. *İman Ahlâk İlişkisi*, Ankara, Ankara Okulu Yayınları, 2003
- GÜLLE Sıtkı. *Kur'an- î Kerîmedek i Esmâ- i Hüсна ve Grupları*, İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı; 16. 2007
- GÜNDOğDU Hakan. *Varoluşçu Felsefelerdeki Bazı Ortak Özellikler*, Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, VII (2007), sayı: 1. 2007
- HACIKELEŞOğLU Hızır. "Karaca, Faruk. *Dinî Gelişim Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2016.". Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 6 / 12. 2017
- HAYTA Akif. *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*

- Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı. 2017
- HAYTA Akif. *Nesne İlişkileri Kuramı ve Tanrı Tasavvuru Üzerine Eleştirel Bir Değerlendirme*, Değerler Eğitimi Dergisi, Cilt 8, Sayı 20, 2010
- HÖKELEKLİ Hayati. *Din Psikolojisi*, Diyanet Vakfı Yayınları. 2017 HÖKELEKLİ Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*, Dem Yayınları. 2020
- İLK Gülnur, BİLİCİ Mustafa. “Viktor Frankl Örneği ile Varoluşçu Psikolojide Din ve Maneviyat”, ÇEKMECE İZÜ SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ, Cilt 8: Sayı:17 2020: 45- 62
- JUNG C. Gustav, *Keşfedilmemiş Benlik*, s.62
- KABA İlker, *Stres, Ruh Sağlığı Ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme*, Akademikbakış Dergisi, Sayı: 73 Mayıs - Haziran 2019
- KABAAĞAÇ Sina. *Latince-Türkçe Sözlük*, Sosyal Yayınları, İstanbul, 1995, s. 220, 374, 375, 395. 1995
- KARACA Faruk. *Din Psikolojisi*. Kişisel Yayınlar. 2011 KARACA Faruk. *Dini Gelişim Psikolojisi*. Kişisel Yayınlar. 2022
- KARASU Toksöz Bayram. *Huzurlu Yaşama Sanatı*, çev. Handan BALKARA, Boyner Yayınları, İstanbul. 2016
- KÖKNEL Özcan. *Korkular, Takıntılar, Saplantılar*, İstanbul: Altın Kitapları, 1990.
- KÖKNEL Özcan. *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, Alfa Yay. İstanbul 1999, s. 335
- KÖSE Ali Ve AYTEN Ali. *Din psikolojisi* (8.bs.). İstanbul: Timaş Yayınları. 2018
- KULA”Naci. *İstenmedik ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevî Desteğin Önemi (Deprem ve Bedensel Engellilik Örneği)*, Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi VI, 2, 2006; Hüseyin Peker ve Osman Eyüpoğlu, *Birey ve Toplum Açısından Din Eğitime Duyulan İhtiyaç*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 37,2014
- KURT Abdurrahman. *Dindarlığı Etkileyen Faktörler*, Uludağ Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi Cilt: 18, Sayı: 2, 2009

- MEHMEDOĞLU Ali Ulvi. (2006'a). "Dindarlığın Peşinde: Din Psikolojisinde Araştırma, Ölçme ve Yorumlama Üzerine". *İslamî Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 465–478.
- MEHMEDOĞLU Ali. Ulvi. (2006b). Klasik Kuramlar ve Modern Araştırmalar Bağlamında Dindarlık ve Kişilik. İçinde Ü. Günay & C. Çelik (Eds.), *Dindarlığın SosyoPsikolojisi*. Adana: Karahan Kitabevi.
- MEHMETOĞLU Ali Ulvi. *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, Çamlıca Yayınları, İstanbul. 2011
- Meydan Larousse, Meydan Yayınevi, C. IX, İstanbul, 1972, s. 747
- MORRİS Brian. *Din Üzerine Antropolojik İncelemeler*, çev. Tayfun ATAY, İmge Kitabevi, Ankara. 2004
- MATÜRİDİ, Ebu Mansur. "*Kitabü't Tevhid: Açıklamalı Tercüme*", çev. Bekir TOPALOĞLU, 6.B. İstanbul, İsam Yayınları, 2014
- NASR Seyyid Hüseyin. "*Kulluk Edilecek, Sevilecek ve Bilinecek Hakikat: Allah*", çev. A. Çaksu), *Divan*, 2(9), 2001
- OKUMUŞ Ejder. "*Gösterişçi Dindarlık*" ,Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, sayı: 2. 2006
- ÖZAKPINAR Yılmaz. *İnsan İnanan Bir Varlık*, Ötüken Neşriyat. 2020
- ÖZDOĞAN Öznur. *Aşkın Yanımız Maneviyat*, Özdenöze Yayınları: Ankara. 2009
- ÖZDOĞAN Öznur. *İsimsiz Hayatlar*, Özdenöze Yayınları: İstanbul. 2007
- PARGAMENT, *The Psychology of Religion*, s.301. PARK, Crystal L., "Religion as Meaning - Making Framework in Coping With Life Stres", *Journal of Social Issues*, Vol. 61(4), 2005
- PEKER Hüseyin. *Kur'an'a Göre Dindarlığın Boyutları*, Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 12 (2), 41-49. 2012
- PEKER Hüseyin. *Din Psikolojisi*. Çamlıca Yayınları. 2011
- RIZA Ahmed. *Mucemü Metni'l-Lügatiyye, Dârü Mektebeti'l-Hayat*, Beyrut, s. 363.
- Richard Gillet, Patric C. Pietroni, Depresyon: Stresler-Bunalımlar, (Çev. Ziya Kütevin, Esra Kütevin), İnkılap Kitapevi, İstanbul 1990

RİCKMAN H. P. “Anlama ve İnsan Bilimleri”, çev. Mehmet DAĞ, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara. 1992

SCHOPENHAUER Arthur. *Hayatın Anlamı*, çev. Ahmet AYDOĞAN, Say Yayınları. 2021 SUBAŞI Necdet. *Türk(ıye) Dindarlığı: Yeni Tipolojiler. İslâmiyât*, (4), 17–40. 2002 SUBAŞI Necdet. *Din Sosyolojisi*, Dem Yayınları, İstanbul, 2014.

ŞENTÜRK Habil, YAKUT Selahattin. *Hayatın Anlamı ve Din*, Süleyman Demirel Üniversitesi İ.F.D. sayı: 33, Yıl: 2014/2, ss.45-60. 2014

ŞENTÜRK Recep, CENGİZ Kurtuluş, KÜÇÜKURAL Önder, AKŞİT Bahattin.

*Türkiye’de Dindarlık. İletişim Yayınları 3. Baskı.*İstanbul. 2020 TOKUR Behlül. *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları. 2017

TOKUR Behlül. *İmtihan Psikolojisi Var Olmanın Hakkını Vermek: İmtihan*. Ankara: Fecr Yayınları. 2018

TOLSTOY Lev N. *İtirafılarım*. Karbon Kitaplar: İstanbul. 2017

TOPRAK Süleyman. *Ölümden Sonraki Hayat*, Nur Basımevi, Konya, 1986, 2017

TURGAY Mine. *Ölüm Korkusu Ve Kişilik Yapısı Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2003.

TÜMER Günay. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi. Din Maddesi*.2021 Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu Yayınları, C. II, Ankara, 1988, s. 1136 ULUDAĞ Süleyman. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi Takva Maddesi*

UYSAL Saliha. *Din Psikolojisi Bağlamında Ölüm Eşiği Deneyimleri (Near Death Experiences)* İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı Doktora Tezi İSTANBUL- 2018

VURAL Muhammed. Enes. *Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması*. Marmara Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Doktora Tezi. 2021

WARTENBERG Thomas. E. *Yeni Başlayanlar İçin Varoluşçuluk*, çev. Nurdan SOYSAL, İstanbul: Say Yayınları.2018

- YALOM İrvin. *Varoluşçu Psikoterapi*, çev. Zeliha İYİDOĞAN BABAYİĞİT, Kabalcı Yayınevi, İstanbul. 2001
- YAKIN Rabia. *Mircea Eliade' de Kutsalın Diyalektiği / The Dialectic Of The Sacred İn Mircea Eliade*, Yüksek Lisans Tezi. 2019
- YAPICI Asım. *Kuramdan Yönteme “Ruh Sağlığı-Din” Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler*, Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 11 (2), 25-61.2011
- YAPICI Asım. *Dini Yaşayıştta Tövbeye Din Psikolojik Bir Yaklaşım*, Yüksek Lisans Tezi. 1996
- YAPICI Asım. *Ruh Sağlığı ve Din- Psikososyal Uyum ve Dindarlık*, Karahan Kitabevi, Adana.2007
- YAPICI Asım. *Dini Yaşayıştta Tövbeye Din Psikolojik Bir Yaklaşım*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.1996
- YAVUZ Kerim. *Din ve Güven*, Vadi Yayınları, Ankara. 2003
- YILDIZ Murat. *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*, Birleşik Matbaacılık, İzmir. 2014
- YILDIZ Murat. *Dini Hayat İle Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine bir Araştırma*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1998.
- YAVUZ Kerim. *Günümüzde Din Psikolojisi*, Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, sayı:8, Atatürk Üniversitesi Basımevi, Erzurum 1988
- YAVUZ Kerim. *Din ve Güven*”, çev. Ferda ERDEM, *Sosyal Bilimlerde Güven içinde*, Vadi Yayınları,