



**T.C.**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE DİNİ BAŞA ÇIKMA**

**ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Esra Burcu ATAMAN**

**BURSA- 2022**



**T.C.**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE DİNİ BAŞA ÇIKMA**

**ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Esra Burcu ATAMAN**

**Danışman**

**Doç. Dr. Mustafa Naci KULA**

**BURSA- 2022**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU**

**T.C.**

**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA**

**Tez Başlığı / Konusu: YETİŞKİNLİK DÖNEMİNE DİNİ BAŞA ÇIKMA ÜZERİNE  
BİR ARAŞTIRMA**

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 117 sayfalık kısmına ilişkin 22/11/2022 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal tespit programından (*Turnitin*)\* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 20 'dir. Uygulanan filtrelemeler:

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

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

<b>Adı Soyadı:</b>	Esra Burcu ATAMAN
<b>Öğrenci No:</b>	701921020
<b>Anabilim Dalı:</b>	Felsefe ve Din Bilimleri
<b>Programı:</b>	Din Psikolojisi
<b>Statüsü:</b>	Y. Lisans
<b>Danışman:</b>	Doç. Dr. Mustafa Naci KULA

Tarih: 22.11.2022

## YEMİN METNİ

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

Tarih ve İmza

**Adı Soyadı** : Esra Burcu ATAMAN  
**Öğrenci No** : 701921020  
**Anabilim Dalı** : Felsefe ve Din Bilimleri  
**Programı** : Din Psikolojisi Bilim Dalı  
**Statüsü** : Yüksek Lisans

## ÖZET

<b>Yazar Adı ve Soyadı</b>	<b>: Esra Burcu ATAMAN</b>
<b>Üniversite</b>	<b>: Bursa Uludağ Üniversitesi</b>
<b>Enstitü</b>	<b>: Sosyal Bilimler Enstitüsü</b>
<b>Anabilim Dalı</b>	<b>: Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı</b>
<b>Bilim Dalı</b>	<b>: Din Psikolojisi Bilim Dalı</b>
<b>Tezin Niteliği</b>	<b>: Yüksek Lisans Tezi</b>
<b>Mezuniyet Tarihi</b>	<b>: ...../...../2022</b>
<b>Tez Danışmanı</b>	<b>: Doç. Dr. Mustafa Naci KULA</b>

### **YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE DİNİ BAŞA ÇIKMA ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Bireylerin yaş dönemlerine bakıldığında, yetişkinlik dönemi kimlik arayışının olduğu bir dönem olarak karşımıza çıkar. Bu bağlamda bu araştırmanın temel amacı, yetişkinlik dönemindeki bireylerin kimlik statüleri ile kullandıkları başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bununla beraber yetişkinlik dönemindeki insanın anlam ve mutluluk arayışı, bir psikoterapi ekolü olarak Logoterapi, Logoterapinin dine bakış açısı, anlam arayışında kişinin dini inancının ne derece ve ne yönde etkisi ya da katkısı olduğu konuları ele alınıp araştırılmıştır. Yetişkin bireyin anlam arayışı ve anlamsızlık gibi konulara yer verilmiş olup onun dini inancının, dindarlık düzeyinin psikolojik iyi oluşuna ve bu bağlamda başına gelen olumsuzluklarla başa çıkma çabasına bulunduğu katkı değerlendirilmeye çalışılmıştır. Kişinin sahip olduğu Tanrı inancı, dindarlık düzeyinin başa çıkma yolculuğunda inanan insana bir dünya görüşü ve kalıcı anlamlar sunarak rehberlik etmek suretiyle destek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

#### **Anahtar Kelimeler:**

**Gelişim dönemleri, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Yetişkinlik**

## ABSTRACT

**Name and Surname** : Esra Burcu ATAMAN  
**University** : Bursa Uludağ University  
**Institution** : Social Science Institution  
**Field** : Philosophy and Religious Sciences  
**Branch** : Psychology of Religion  
**Degree Awarded** : Master  
**Degree Date** : .... / .... / 2022  
**Supervisor** : Doç. Dr. Mustafa Naci KULA

### A RESEARCH ON RELIGIOUS COPING IN ADULTHOOD PERIOD

When we look at the age periods of individuals, the adulthood period appears as a period in which there is a search for identity. In this context, the main purpose of this research is to reveal the relationship between the identity status of individuals in adulthood and the coping strategies they use. In addition, the search for meaning and happiness in adulthood, Logotherapy as a psychotherapy school, the perspective of Logotherapy on religion, and the extent and direction of the individual's religious belief in the search for meaning have been discussed and researched. Subjects such as the search for meaning and meaninglessness of the adult individual are included, and the contribution of his religious belief, level of religiosity to the psychological well-being and in this context, to the effort to cope with the negativities that happen to him has been tried to be evaluated. It has been concluded that the belief in God and the level of religiosity of the person support the believer in the journey of coping by guiding the believer by presenting a worldview and permanent meanings.

#### Key Words:

Developmental stages, Religious Coping, Piety, Adulthood

## ÖNSÖZ

Yetişkin birey zaman zaman günlük hayatın akışı içerisindeyken çeşitli engel ve sınırlamalarla karşı karşıya gelebilmektedir. Önemli olan bu engellerden an be an kaçınmaya çalışmak değil, karşılaşılan engellerle baş etmeyi başarabilmek, üstesinden gelebilmektir. İnsan psikolojisi, yapısı gereği her zaman daha iyi olana, kendini konforlu ve daha rahat hissedeceği alana yönelme, kötü ve rahatsız edici durumdan kaçınma eğilimi göstermektedir. Bu bağlamda da konfor alanına zarar verecek olumsuz durumlarla karşı karşıya geldiğinde hemen bir karşı savunma mekanizması geliştirip bu durumdan kurtulma çabası içerisine girmektedir. Bunun sonucu olarak da bazı başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedir.

Çalışmamızda teorik kısımda yetişkinlik dönemlerine ve başa çıkma kavramlarına vurgu yapılmakta olup yetişkin bireyin başa çıkma sürecinde dinden nasıl bir yardım aldığı, dini inancının başa çıkma sürecine olumlu mu yoksa olumsuz anlamda mı katkı sağladığı gibi sorulara cevaplar aranmaya çalışılmıştır.

İnsan hayatta ne kadar olumsuz durumla karşı karşıya gelirse gelsin hayatını yaşanabilir kılmayı başarabilir mi?’’ gibi, belki de herkesin zaman zaman kendisine yönelttiği temel soruların cevabını büyük ölçüde ona dini inancı vermektedir. İnanç, modern dünyanın getirdiği maddesel, yüzeysel hayata rağmen insanın anlamsızlık ve mutsuzluk içerisinde bocalamasını, kaybolup gitmesini engelleyen bir sığınak olmaktadır. Bireyin hayatında her an var olan ve onun iyi başa çıkma sürecinde bu derece etki sahibi olan dini inancına değinmek psikoloji literatürüne sağlayacağı katkı açısından oldukça önemlidir. Hayatımızda önemli bir yer kaplayan bu inanç olgusunun, bizlere anlamsızlık, mutsuzluk, ümitsizlik gibi duygu durumlarında bocaladığımız zaman nasıl rehberlik edip karanlıktan aydınlığa çıkardığını, ölüm gibi belki de dayanılması ve kabullenilmesi en zor durumla karşı karşıya geldiğimizde bile bunları anlamlandırma gücü vererek nasıl kapılar açtığını ve ona nasıl bir dünya görüşü kazandırıp psikolojik iyi oluşuna olumlu anlamda nasıl katkıda bulunduğunu incelemek istedim.

Bu alana yönelmemde ve çalışmalarımı sürdürmemde tanıdığım ilk andan beri her zaman bana destek olan değerli hocam Doç. Dr. Ahmet Albayrak’a, danışman hocam Doç. Dr. Mustafa Naci Kula’ya ve değerli bilgileriyle beni aydınlatan Prof. Dr. İbrahim Gürses hocalarıma şükranlarımı sunarım.

Ayrıca her zaman bana destek olan sevgili dedem Ahmet Yıldırım ve anneannem Hatice Yıldırım’a, maddi ve manevi destekleriyle her zaman yanımda olan değerli anne, babama ve kardeşime, sevgi ve desteğinden beni mahrum etmeyen değerli teyzelerime ve dayıma, çalışmamda beni motive eden sevgili arkadaşım Zeynep Kasım Ercümen’e ve burada adını sayamayacağım güzel kalpli, sevgili dostlarıma da çok teşekkür ederim...

**Bursa- 2022**  
**Esra Burcu ATAMAN**

## İÇİNDEKİLER

YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU .....	iii
YEMİN METNİ .....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER .....	viii
KISALTMALAR TABLOSU .....	xi
GİRİŞ .....	1
A. ARAŞTIRMANIN KONUSU .....	2
B. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ .....	3
C. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ .....	5
D. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....	5
E. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ .....	6
F. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI .....	7

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### TEORİK ÇERÇEVE

1. YETİŞKİNLİK DÖNEMİ .....	8
1.1. Yetişkinlik Dönemi .....	8
1.2. İlk Yetişkinlik Dönemi Gelişim Özellikleri .....	10
1.2.1. Fiziksel Özellikler .....	10
1.2.2. Psikolojik (Bilişsel) Özellikler .....	11
1.2.3. Sosyal Özellikler .....	13
1.3. Orta Yetişkinlik Dönemi Gelişim Özellikleri .....	14
2. DİN ve DİNDARLIK .....	15
2.1. Yetişkinlik Döneminde Dini Hayat .....	16
2.2. Hayatın Anlamı .....	17
2.3. Yetişkinlik Döneminde Anlam Arayışının Nedenleri .....	26
2.4. Anlamsızlık Duygusu .....	27
3. YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE HAYATI ANLAMLANDIRMA VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ .....	30
3.1. Dindarlığın Boyutları .....	34
3.1.1. İnanç (İdeolojik) Boyutu .....	35
3.1.2. İbadet Boyutu .....	35
3.1.3. Tecrübe (Duygu) Boyutu .....	35
3.1.4. Bilgi Boyutu .....	39
3.1.5. Etki Boyutu .....	39
4. YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ .....	40

5. BAŞA ÇIKMA VE DİNİ BAŞA ÇIKMA .....	49
5.1. Kaygı ve Stres, Ölüm Korkusu Karşısında Başa Çıkma .....	50
5.2. Dini Başa Çıkma.....	56
5.3. Olumlu ve Olumsuz Dini Başa Çıkma .....	67
5.3.1. Dini Başa Çıkma Davranışı Olarak Dua ve İbadet .....	70

## İKİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN BULGULARI ve TAHLİLİ

1. ARAŞTIRMANIN KONUSU, AMACI VE ÖNEMİ.....	84
2. Veri Toplama Aracı, Verilerin Toplanması ve Veri Girişi .....	84
3. Araştırma Soruları ve Hipotezleri .....	84
4. Kullanılan İstatistiksel Yöntemler.....	85
5.1. Tanımlayıcı İstatistiklere İlişkin Bulgular .....	85
5.2. Demografik Bulgular .....	86
<b>SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>103</b>
<b>EK.....</b>	<b>121</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>108</b>

## TABLolar ve ŐEKİLLER LİSTESİ

Tablo 1: ABD’de Dua Etmenin Sıklık Derecesi .....	82
Tablo 2: Dua Çeşitleri .....	83
Tablo 3: Araştırma Soruları .....	84
Tablo 4: Hipotezler .....	85
Tablo 5: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı .....	86
Tablo 6: Çalışmaya Katılan Katılımcıların Yaş Değişkeni Betimsel İstatistikleri .....	86
Tablo 7: Araştırmaya Katılan Katılımcıların Memleketlerine Göre Dağılımı.....	87
Tablo 8 Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Allah’a Daha Yakın Olmaya Çalışırım İfadesinin Frekans Dağılımı.....	87
Tablo 9: Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Bunun İmanını Derinleştirmek İçin Allah’tan Gelen Bir İmtihan Olduğunu Düşünürüm İfadesinin Frekans Dağılımı .....	88
Tablo 10: Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Allah’ın Sevgisini ve Himayesini İsterim İfadesinin Frekans Dağılımı .....	89
Tablo 11: Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Teselli Bulmak İçin Kur’an-ı Kerim Okurum İfadesinin Frekans Dağılımı .....	89
Tablo 12: Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Allah’tan Bağışlanma Dilerim İfadesinin Frekans Dağılımı.....	90
Tablo 13: Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Allah’ın Sabırlı Olmayı Emrettiğini Kendime Hatırlatırım İfadesinin Frekans Dağılımı .....	90
Tablo 14: Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Elimden Geleni Yapar, Gerisini Allah’ın Takdirine Bırakırım İfadesinin Frekans Dağılımı .....	91
Tablo 15: Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, İşlediğim Günahlardan Dolayı Allah Tarafından Cezalandırıldığıma İnanırım İfadesinin Frekans Dağılımı.....	91
Tablo 16: Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Allah’ın Beni Cezalandırmasına Neden Olacak Ne Yaptığımı Merak Ederim İfadesinin Frekans Dağılımı.....	92
Tablo 17: Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Yeterince Sadık Bir Kul Olmadığım İçin Allah’ın Beni Cezalandırdığını Düşünürüm İfadesinin Frekans Dağılımı	92
Şekil 1: Dua tecrübesinin çift yönlü iletişimi.....	78
Şekil 2: Tövbenin psikolojik işleme mekanizması.....	79

## KISALTMALAR TABLOSU

<b>KISALTMA</b>	<b>BİBLİYOGRAFİK BİLGİ</b>
<b>a.g.e</b>	<b>Adı geçen eser</b>
<b>Bkz.</b>	<b>Bakınız</b>
<b>C.</b>	<b>Cilt</b>
<b>Çev.</b>	<b>Çeviren</b>
<b>Ed.</b>	<b>Editör</b>
<b>s.</b>	<b>Sayfa</b>
<b>ss.</b>	<b>Sayfadan sayfaya</b>
<b>vb.</b>	<b>Ve benzeri</b>

## GİRİŞ

Bundan yakın bir zaman öncesine kadar “yetişkin” olmanın mahiyeti ve zamanlaması daha farklıydı. Yetişkinliğin günümüzdeki anlamı, “kendine yetebilen bir kişi olarak tek başına olmak, kendi seçimlerini yapabilmek, kararlarını kendi başına bağımsız bir şekilde verebilmek konusunda yetkin olmak” şeklinde tanımlanabilmektedir. (Arnett, 1998) Ergenlik sonrası olarak düşünülen süreçte henüz yetişkinliğin rol ve sorumluluklarının başlamadığına vurgu yapılmıştır. (Arnett, 2000) Ergenlik olarak da nitelendirilemeyen bu dönem, “beliren yetişkinlik dönemi” (emerging adulthood) olarak adlandırılan yeni bir gelişimsel dönem olarak gelişimsel psikoloji literatüründe yerini almıştır. Bu tez çalışması da bu gibi araştırmalardan yola çıkarak beliren yetişkinlik özelliklerini ve bireyin günlük hayatta karşılaştığı sıkıntılarla dini inancı sayesinde nasıl başa çıkma stratejisi geliştirdiğini ve bu başa çıkma girişimlerinin olumlu mu olumsuz anlamda mı seyrettiğini incelemeyi amaçlamaktadır.

İnsan, her zaman, akli ermeye başladığı andan itibaren anlam ve mutluluk arayan bir varlıktır. Buna binaen insanın yaşamına dair bazı arayışlar içerisine girmesi ve sonsuz huzura erişmeyi ümit etmesi de araştırılmaya değer bir konudur. Bizleri diğer varlıklardan ayıran, en önemli varlık ve yaratılmışların en şerefli düzeyine gelmemizi sağlayan, Allah tarafından yalnızca insana bahşedilen akıl ve irade edebilme yeteneği sayesinde insan, aynı zamanda akıyla huzura erişebilme kabiliyetine de sahiptir. Hayatında başına gelen musibet ve olumsuzluklara karşı da inancı sayesinde bir dayanak bulur. İnsanın barınma, giyinme, beslenme gibi maddi ihtiyaçlarının yanında güvenme, sevgi, saygı, sığınma, merhamet gibi manevi ihtiyaçları da mevcuttur ve bu manevi ihtiyaçlarından birisi olan; kendisinden daha yüce bir varlığa güvenme, sığınma, ondan yardım dileme, minnet duyma ihtiyacı olan inanma ihtiyacı da fitridir. Yani Allah tarafından kendisine doğuştan bahşedilmiş bir özellik, ihtiyaçtır. İnsan sağlıklı bir ruh haline ve huzura ulaşmaya çabalar ve bunu da zaman zaman dini inancının kendisine sunduğu reçetesiyle başarabilir. Yetişkin bireyin yaşam doyumuna ulaşmasında ve psikolojisinin olumlu yönde etkilenmesinde, zorluklarla başa çıkabilmesinde ve ruh sağlığının iyileşmesinde kişinin dini inancının, bir amaca bağlanmasının ve o amaç doğrultusunda yaşamını şekillendirmesinin etkisi büyüktür.

Tüm bunlardan hareketle bu çalışma 3 bölümden oluşmaktadır.Çalışmamızın ilk bölümünde yetişkinlik dönemi gelişim özelliklerinden, fiziksel, bilişsel ve psikososyal özelliklerinden bahsedilmekle beraber bunların her biri ilk, orta ve son yetişkinlik dönemleri içerisinde ele alınıp ayrı ayrı değerlendirildi.

İkinci bölümde yetişkinlik döneminde dini inancın kişinin günlük hayatı üzerindeki etkileri araştırılmaya çalışılarak, dini başa çıkma süreci, boyut ve çeşitleri, dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz getirileri, yetişkinlik dönemindeki insanın başa çıkma serüveni ve bu serüvende dini inancının rolü gibi konulara değinildi. Ayrıca başa çıkmasına yardımcı olacak hayatı anlamlandırma çabalarına da değinilmiştir. Bunların yanında ibadet etme, dua etme, tövbe, mistik tecrübeler gibi dini pratiklerin yetişkin bireyin insanın başa çıkma sürecine nasıl etkide bulunduğu açıklanmaya çalışıldı.

Üçüncü bölümümüzde ise din ve dini başa çıkma konusunda daha önce gerçekleştirilmiş olan çalışmalara değinildi ve araştırma konumuza hizmet edeceğini düşündüğümüz yeni bir anket çalışması sunuldu.

Bu bölüm çalışmanın giriş bölümü mahiyetinde olup araştırmanın konusu, amacı ve önemi, araştırmanın problemi, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmada hangi yöntem ve metotlardan faydalandığı ve araştırmanın sayıtları başlıklar altında açıklığa kavuşturulmuştur.

## **A. ARAŞTIRMANIN KONUSU**

İnsanlar geçmiş dönemlerden beri karşılaştığı zorlukların üstesinden nasıl gelebilecekleri konusunda çeşitli sorular sormuş ve bu soruya tatmin edici cevaplar üretmeye çalışmışlardır. Akıl sahibi olan her birey hayatının farklı bir döneminde mutlaka bu sorularla meşgul olmuş ve bu sorulara en doğru ve derinlemesine çözüm yollarını yetişkinlik dönemlerinde vermişlerdir. Öte yandan din insanların hayatında onları karanlıktan aydınlığa çıkaracak çözüm yollarını üretmeye dair tatmin edicilik iddiasındadır. Bu kapsamda zorluklarla başa çıkma ile dindarlık arasındaki ilişki önem arz eden bir araştırma olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmanın konusunu farklı yetişkinlik dönemlerindeki kişilerin dindarlık düzeylerinin ve buna binaen uyguladıkları dini ritüellerinin hayatta karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma konusunda ortaya koyduğu etkiler doğrultusunda dini başa çıkma ve dindarlık ilişkisi oluşturmaktadır.

## B. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu çalışmanın amacı 18-60 yaş arası yetişkinlerde dindarlığın hayattaki zorluklarla başa çıkmada etkili olup olmadığını ortaya koymak ve başa çıkma ile dindarlık düzeyi arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler (yaş, cinsiyet, memleket, öğrenim durumu, ekonomik düzey) açısından tespit etmektir. Din, başa çıkma konusunda bir etkiye sahip ise bu etkinin olumlu mu yoksa olumsuz yönde mi olduğu, bu konudaki görüşler ve araştırmalar ışığında değerlendirilecektir. Bu çalışma yapılırken din gerçeğinin kişiden kişiye farklılık arz eden çok boyutlu bir olgu olduğu ve ruhsal doyumun da yine genel bir tanımını yapmanın mümkün olmadığı, her birey için farklı bir ruhsal tatmin tanımı bulunabileceği gerçeği göz önünde tutulmaktadır.

İnsan varoluşundan beri bir anlam arayan, varoluşunu sorgulayan, kim tarafından ne amaçla yaratıldığını, varoluş sebebini, hayattaki amacının ne olduğunu, bu hayatta nasıl yaşaması gerektiğini düşünen ve bu sorularına cevap, sorunlarına da çözüm arayan bir varlıktır. Bu çözümlerden bir kısmını da sahip olduğu dini inancı ve bu inancının getirdiği dini ritüeller sayesinde elde edebilmiştir. Yetişkin insanın düşünme faaliyetinin bir sonucu olarak yöneldiği bu anlam arayışı ve başa çıkma serüveniyle felsefe ve din psikolojisi ilgilenmişlerdir.

Başa çıkma (coping) kavramıyla pek çok farklı disiplin ilgilenmiş, aynı zamanda psikoterapi de başa çıkmaya dair fikirler sunmuş ve insanın hayatında nelerin ne derece önemli olduğu ve bu önem verdiği şeylerin zorlukların üstesinden gelebilme konusunda ne derece rehberlik ettiği konusunda fikirler öne sürmüşlerdir. Anlam bulma, hiçlik, boşunalık, mutluluk, mutsuzluk, üstesinden gelme, aşma gibi duygular psikolojinin konularındır ve dinin bu duygular üzerindeki etkisi araştırılacağı için çalışmamız din psikolojisi alanına da katkıda bulunacaktır.

Zorluklarla karşı karşıya gelen insanın yaşam tatmini ve huzur arayışı insanın ilk varoluş zamanlarından beri aklını hep kurcalayan zorunlu bir arayıştır. Günümüzde pek çok insan varoluşsal boşluk ve mutsuzluk duyguları içinde bocalayıp durmaktadır. İnsanı sarıp sarmalayan bu olumsuzluk, mutsuzluk, hiçlik, amaçsızlık gibi duygulardan kurtulmasının tek yolu hayatında bu zorlukları aşacak, uğruna savaşılabilecek bir değer bulabilmesi, hayatını anlamlı hale getirebilmesidir. Çünkü birey gerçekten hayatını devam ettirmek için bu olumsuz yıpratıcı duygulardan arınmalı, başa çıkabilmeyi öğrenmelidir. İnsanın mutluluk

istemi varoluşsal bir ihtiyaçtır ve psikolojik olarak sağlıklı olabilmesi, yaşamını yaşanabilir hale getirebilmesi için çok önemlidir.

İnsanın dini inancı vasıtasıyla zorluklarla başa çıkabilme ve mutluluğuna katkıda bulunma çabası da din psikolojisi ile ilgilidir ve araştırılmaya değer bir konudur.

- İnsanın anlam sorusuna Tanrı inancı, dini inanç ve ebediyet inancı kalıcı anlam ve amaçlar sunmaktadır. Bu cevapların anlam arayışına katkısının araştırılması, din psikolojisi açısından önem arz eder.

- İnsanın zorluklarla başa çıkabilmesi ve mutluluk arayışı varoluşsal zaruri bir ihtiyaçtır ve bu konular psikolojinin ilgi alanına, din vasıtasıyla insanın hayatında başa çıkma ve mutluluk arayışı ise din psikolojisinin ilgi alanına girmektedir ve araştırılmaya değer bir konudur.

- Bir anlam terapisi olan Logoterapi, anlam arayışı ve başa çıkma yolculuğunda insana rehberlik etmektedir ve bu rehberliği nasıl yaptığının araştırılması önem arz etmektedir. Aynı zamanda Logoterapinin insanın anlam istemine nasıl baktığının, insanın dini inancının ise insanın anlam istemine ve başa çıkma sürecine nasıl ve ne derece katkıda bulunduğunun araştırılması önem arz etmektedir.

- Konumuzun ana çerçevesini oluşturan yetişkin insanın zorluklarla başa çıkma süreci ve insanın psikolojik olarak iyi oluşuna yardımcı olan en önemli etken olan anlam bulma disiplini Logoterapinin Teolojiye bakış açısının araştırılması oldukça önemlidir.

- Özellikle günümüz modern dünyasında insanda baş gösteren varoluşsal boşluk, anlamsızlık, mutsuzluk, ümitsizlik; bunların sonucunda da intihara ya da kötü alışkanlıklara yönelme gibi durumların inançsızlık ile doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir ve bu konu din psikolojisi açısından araştırılmaya değer bir konudur.

- Zorlukların üstesinden gelmeye ve yaşam doyumu sağlamaya çabalayan insanın ister istemez hayatının bir bölümünde din olgusuyla ve onun bireye sunduğu inançlarla karşılaştığı düşünülmektedir ve bunun da din psikolojisi alanına katkıda bulunması açısından araştırılması önem arz etmektedir.

- Dini inanç ve geleneklerin bireye sağladığı Tanrı inancı ve ebediyet inancı, bireye yaşam doyumu sağlama, boşunalık hissinden kurtulma, ümitsizlik durumuna düşmekten kurtulma, umut aşılama, özellikle geç yetişkinlik dönemindeki bireylerde ölüm, hastalık

gibi korkularla başa çıkma konularında rehberlik etmektedir ve bu durumlar da bireyin psikolojik iyi oluşuna olumlu anlamda katkıda bulunmaktadır. Dinin bunu nasıl başardığı çok önemlidir ve bu açıdan dini başa çıkma konusunun din psikolojisiyle ilgisi vardır ve araştırılmaya değerdir.

- Dinlerin dışında ideolojiler, ekoller, çeşitli dünya görüşleri de sundukları bazı çözümlerle kişinin buhranlarına yanıt vermek ve sorunlarına çözüm üretmek suretiyle bireyin psikolojik iyi oluşuna olumlu anlamda katkılar sağlayabilir. Bu düşüncelere ve yanıtlara değinilmesi de önemlidir.

### **C. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ**

- İnsan yaşamında dini başa çıkma davranışına neden olan durumlar ve olaylar neler olabilir?

- Dini inancının, yetişkin insanın başa çıkma sürecine sağladığı katkılar ve uyguladığı teknikler, anlam sorununa sunduğu çözümler nelerdir?

- Bireyin yaşadığı olumsuzluklarla baş edebilmesinde dini inancının ve bu inancının gerektirdiği ritüellerin rolü ve katkısı nedir?

- Dini inanç, huzur ve mutluluk arayışındaki bireyin bu ihtiyaçlarını nasıl ve ne derecede karşılar? Huzur arayışındaki rolü ve bu arayışa katkısı nedir?

- Bireyin dini inancı her zaman onun psikolojik iyi oluşuna ve mutluluğuna olumlu katkıda mı bulunur?

- İnsanın ruhsal tatmin arayışının yapısal nitelikleri nelerdir?

- Logoterapi ekolünün insanın hayattaki sorunlarına bakışı ve sunduğu çözümler nelerdir?

- Logoterapi ve insanda tezahür eden dini inancın insandaki anlamsızlık, umutsuzluk gibi negatif duygu durumlarını giderme konusundaki ortak tutumları nelerdir?

### **D. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

-18-60 yaş arası kota örnekleme yoluyla seçilmiş yetişkinleri kapsamaktadır.

-Araştırmada elde edilen bulgular katılımcıların verecekleri cevaplar ile sınırlıdır.

-Çalışmada bireylerin dindarlık düzeyleri ve dini ritüelleri yerine getirme sıklıkları ile başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki ölçülmüştür.

-Çalışma uygulamalı bir alan araştırması olduğundan “Dini Başa Çıkma Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

-Bu çalışmada elde edilen bulgular araştırmanın yapıldığı 2021-2022 yılları ile sınırlıdır.

-Bu çalışmada konu edinen insan, anlam, inanç, mutluluk, başa çıkma kavramlarının soyut kavramlar olması sebebiyle sayısal verilere, rakamlara indirgenemeyeceği sebebiyle bazı zorluklarla ve sınırlılıklarla karşılaşmıştır. Bu gibi kavramlar çok değişken kavramlardır ve bunları kesin bir zemine oturtmak mümkün olmayabilir. Herkes hayat tatmini konusunda cevap arasa da nihayetinde bu bir uzmanlık sorusu değildir. Buna rağmen psikolojiktir ve psikolojiye ilişkin bir konudur. Dinin insanın psikolojisi üzerindeki tesirini incelemeyi hedeflediği için din psikolojisiyle ilgilidir. İnsan karmaşık bir varlıktır ve sabit bir çıkarımda bulunmak mümkün değildir. Yani kişinin hayatın anlamı ya da mutluluğa dair yaptığı çıkarımlar çok değişkenlik gösterebilmektedir. Bu değişikliklere rağmen yine de elde edilen verilerden hareketle bu konularda bir sonuca varmaya çalışmış pek çok düşünür, bilim adamı, psikoloji ekolü ve araştırmacı vardır ve bunlar kendi çerçevelerinde bir sonuca ulaşmaya çalışmışlardır. Mevcut çalışmamızda da sınırlılıklara rağmen, ele alınan konu araştırılıp günümüze kadar konu ile ilgili yapılan araştırmalar taranmış ve mevcut verilerden hareketle belli saptamalar ve yorumlamalar yapılarak konu açıklığa kavuşturulmaya çalışılmıştır.

## **E. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ**

Başta çıkma ve dindarlık ilişkisinin incelendiği bu çalışma hem nicel hem nitel nitelik taşımaktadır. Araştırma konusu ile ilgili bilimsel verileri elde etmede dokümantasyon (belge inceleme), tarama (survey), anket ve gözlem teknikleri kullanılmıştır. Kullanılan bu tarama modelleri, geçmişteki ya da hala devam eden bir durumu var olduğu şekilde betimlemeye çalışan araştırma yaklaşımlarıdır. Çalışmaya konu olan olay, birey ya da nesne olduğu gibi kendi koşulları içinde tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2009, s. 77; Arslantürk, 2004, s. 101; Kuş, 2012, s. 44) Literatür taraması metodu çerçevesinde konumuzun içerisinde yer alan konu ile alakalı olan kitaplar, tezler, makaleler ve dergiler taranmıştır. İncelenmeye değer olanlar not edilip incelenmiştir. Konuyla ilgili yazınların taranması önemli bir yer tutmuş ve elde edilen kaynaklardaki mevcut konuyla ilgili bilgiler

kaydedilmiştir. Bilimsel geçerlilik ve güvenilirlik taşıması hususuna da dikkat edilerek bu verilerin kaydedilmesinin ardından verilerin genel bir değerlendirmesi yapılarak rapor haline getirilmiştir. Araştırma sonucunda veriler sunulurken, objektif bir tavır içerisinde lehte veya aleyhte herhangi bir tutum içerisinde olmaksızın, farklı inanç ve ideoloji, fikir, felsefi ekol, psikoterapi ve çeşitli görüşlere yer verilmiştir. Bununla birlikte online ve saha çalışması şeklinde katılımcılara bir anket uygulanmış ve toplanan veriler yorumlanarak açıklanmaya çalışılmış ve psikolojik yaşantılar ayrıntılı bir biçimde anlaşılmasına çalışılmıştır.

#### **F. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI**

- Araştırmanın yöntemi problem ve amaca uygundur.
- Araştırmada kullanılan kaynaklar yeterli ve güvenilirdir.
- Araştırma literatüre katkı sağlayacak niteliktedir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## TEORİK ÇERÇEVE

### 1. YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

Bu bölümde insanın gelişimsel dönem özellikleri göz önünde bulundurularak ilk, orta ve geç yetişkinlik süreçleri ve bu dönemlerin fiziksel, bilişsel ve psikososyal özellikleri konularına değinilecektir.

#### 1.1. Yetişkinlik Dönemi

İnsan doğumundan yaşlılığa kadar pek çok gelişimsel süreçten geçen, gelişim gösteren bir varlıktır. Bu süreçteki bireyin yaşam boyu geçirdiği değişimlerin bilinmesi, açıklanması, bununla birlikte bireylerin birbirleriyle olan benzerlik ve farklılıkları gelişim psikolojisinin konu alanıdır. İnsanın gelişim süreci birtakım süreçlere ayrılarak incelenmiş olmakla birlikte bunlardan biri de yetişkinlik dönemidir.

Yetişkin sözcüğü erişkin demektir ve bunun anlamı da vücut gelişimini tamamlamış kişi olarak tanımlanırken yetişkin sözcüğü ‘evlenme çağına gelmiş, olgun, gelişmiş, büyümesi sona ermiş kişi ‘ olarak tanımlanmaktadır.<sup>1</sup>

Yetişkin (adult) kavramı, Latince büyümek anlamına gelmekle beraber, büyümüş, olgunluğa erişmiş anlamını taşır. Bu tanımlamalar ışığında yetişkinlik, fiziksel, sosyal, psikolojik anlamda olgunluğa erişmiş kimse demektir. Bir başka deyişle yetişkinlik, ‘zorunlu öğrenimin dışına çıkmış, olgunlaşmış, uygun davranabilen ve bağımsız olabilen kişi’ olarak tanımlanmaktadır.<sup>2</sup>

Bu dönem sınırları çok keskin çizgilerle belirlenmiş bir dönem değildir. Bu durum psikoloji literatüründe psikologların bu dönemle ilgili çok değişik görüşler ortaya koymasından ileri gelmektedir. Örneğin Piaget ergenlik sonrası önemli bilişsel değişimlerin olmadığını öne sürmüştü, Kohlberg ise ahlak gelişiminin erken yetişkinlik dönemlerde tamamlandığını varsayar. Freud ise yetişkinlik dönemini zaten daha önce oluşmuş kişilik özellikleri üzerinde yalnızca bir dalgalanma olarak görmektedir. Yetişkinliğin kesin bir tanımlanmasının yapılamaması psikologların bunu sadece fiziksel değil aynı zamanda psikolojik olarak da açıklamak istemelerinden kaynaklanmaktadır.

<sup>1</sup> Kuşçu, H. (2005). Türkçe Altın Sözlük. İstanbul: Akdeniz, s. 115, 430

<sup>2</sup> Güneş, F. (1996). Yetişkin Eğitimi (Halk Eğitimi) . Ankara: Ocak Yayınları, s.40

Kişisel olarak değerlendirildiğinde yetişkinlik hususunda pek çok değişik değerlendirmeler mevcuttur. Bireyin içinde bulunduğu kültürel ortam bu noktada belirleyici rol oynayabilmektedir. Bazı kültürlerde erişkinlik buluşa ermeyle başlamaktadır.<sup>3</sup> Yetişkin olup olmamada bir diğer belirleyici unsur ise bireysel farklılıklar olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan bazı çalışmalara göre “okulu bitirme, evlenme, işe başlama” gibi bazı süreç ve olaylar yetişkinliğin başlangıcı olarak kabul görmektedir.<sup>4</sup>

Son dönem psikologlarından Bühler, Jung, Erikson gibi isimleri takip eden bilim dünyası, yetişkinlik sürecinin bağımsız bir şekilde duran, ergenlik ve yaşlılık arasında keskin çizgilerle varlığını ve sınırını koruyan bir dönem olmadığını kabul etmeye başlamışlardır. Bu durum da gösterir ki yetişkinlik süreci aslında bir oluşum süreci olarak kabul görmektedir.<sup>5</sup>

Yetişkinlik döneminin evreleri ve yaş sınırları konusunda farklı görüşler öne sürülmüştür. Örneğin Neugarten ve Moore’ye göre bu süreç üç grupta değerlendirilir:

- 1- Genç (İlk) Yetişkinlik: 20-30’lu yaşlar.
- 2- Orta yıllar ve ya orta yetişkinlik: 40’lar, 50’ler ve 60’ların başları.
- 3- Yaşlılık: 65 ve sonrası.<sup>6</sup>

Levinson’a göre ise 5 grupta değerlendirilmektedir:

- 1- İlk yetişkinliğe geçiş : 17-22 yaş
- 2- 30 yaş geçişi : 28-33 yaş
- 3- Orta yaş geçişi : 40-45 yaş
- 4- 50 yaş geçişi : 50-55 yaş
- 5- Son yetişkinlik geçişi : 60-65 yaş.<sup>7</sup>

---

<sup>3</sup> Eryılmaz, A. (2015). Bir Yaşam Dönemi Olarak Yetişkinlik: Tanımı, Ölçütleri ve Kuramları. H. & Bacanlı içinde, Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi (s. 49-85). İstanbul: Açılım Kitap.

<sup>4</sup> Eryılmaz, a.g.e, s.52

<sup>5</sup> Onur, B. (2014). Gelişim Psikolojisi. Ankara: İmge Kitabevi, s.55

<sup>6</sup> Onur, B. A.g.e., s.101

<sup>7</sup> Levinson, 1978, 1986

## 1.2. İlk Yetişkinlik Dönemi Gelişim Özellikleri

Yetişkinlik dönemi kişilerin hayatında oldukça önemli bir dönüm noktasıdır denebilir ve ilk yetişkinlik dönemi daha önce de değinildiği gibi farklı yaş gruplarında kategorize edilmiş olabilir. Örneğin ilk yetişkinlik dönemi Havighurst'e göre 18-35 yaş, Erikson'a göre 20-40 yaş, Bühler'e göre ise 25-45 yaşları arasındadır. Bu olası değişikliklerin temel sebeplerinden başlıcaları yaşanılan çevre, kültürel faktörler, kalıtım, beslenme, sosyoekonomik yapı, bireysel farklılıklar ve tarihi olaylar olabilir. Bundan dolayı ilk yetişkinlik dönemi için kesin bir yaş sınırlaması getirmek oldukça zordur.<sup>8</sup> Sıralanan dönemler ya da gelişim evreleri biyolojik ve sosyal faktörlere bağlı olarak bireysel anlamda değişkenlik gösterebilen göreceli sınırlardan ibarettir. Bu çalışmada Türkiye'nin farklı şartları da göz önünde bulundurularak 18-20 yaş arası zaman dilimi ilk yetişkinlik dönemi olarak değerlendirilecektir.

Kişinin gelişim dönemleri dini inanç, kişinin duygu ve düşünceleri, tutumları açısından farklı özellikler taşır. Birey hayatı boyunca farklı alanlarda değişimlere uğrar. Bu değişimleri fizyolojik olarak (organların gelişmesi ve neticede yıpranması), entelektüel (zihinsel) alanda insan için karakteristik niteliğe sahip olan değişimler ve bilhassa bireyin olgunlaşma sürecinde belirleyici rol oynayan toplumsal alandaki değişimleri görmek mümkündür. Bireyin yaşamı boyunca süregelen gelişimi pek çok farklı faktöre bağlıdır. Bu bağlamda en belirleyici olan biyolojik anlamda doğuştan getirdiği yeteneklerdir. Gelişim ve olgunlaşma süreçleri ise büyük ölçüde içerisinde bulunduğu sosyal grup yani kendini ait hissettiği sosyal çevreyle ilgili olarak teşekkül etmektedir.

### 1.2.1. Fiziksel Özellikler

Ergenlik döneminin sonları ve ilk yetişkinlik yıllarının başlarına doğru tüm bedeni yani fiziksel gelişme ve olgunlaşma neredeyse tamamlanmış olur. Özellikle 18-40 yaş arası kapsayan ilk yetişkinlik yılları hayatın en faal ve parlak dönemleridir. çünkü genel olarak bu dönemde ergenlik döneminin genel özellikleri olan güç, fiziki çabucukluk, kuvvet gibi özellikler devamlılık gösterir. Bu bağlamda sağlıklı ve genç insanda enerji fazladır, çok çalışır, az yorulur, çabuk dinlenir.<sup>9</sup> Fizyolojik olarak kas ve kemik gelişimi 18 yaş civarında tamamlanmış olsa da potansiyel olarak güç ve kuvvetteki yükseliş devam

---

<sup>8</sup> Onur, 2014, s.102

<sup>9</sup> Kurt, İ. (2014). Yetişkin Psikolojisi. Ankara: Akçağ Yay, s.38

etmektedir. 30 yaşlarına kadar süren bu fiziki gelişme hali pek uzun süre devamlılık göstermemekte, kişiden kişiye farklılık arz etse de ilk yetişkinlik yıllarının sonlarına doğru fiziki gerileme başlayabilmektedir. Otuz yaş civarında kasların niteliğinde zayıflama olmakta, ilk defa bu dönemde çene altında sarkma ve göbek oluşumları görülmeye başlanabilmektedir.<sup>10</sup>

İlk yetişkinlik döneminin bir diğer önemli ayırt edici özelliği ise zihinsel kapasitenin, zekanın en üst seviyeye ulaşmasıdır. Birey bu süreçte tüm mantıksal işlemleri yapabilir ve soyut düşünme becerilerine tamamen sahip olmuştur. Kişi artık dini ve felsefi ideolojileri anlayabilir, sorgulayabilir ve kendi anlayışına göre yorumlayıp ifade edebilir durumdadır. Bununla beraber hayatın anlamını da düşünmeye ve aramaya başlar. Bu gibi fiziki özellikler hemen hemen 40'lı yaşlara kadar üst düzeylerde devam eder. 30'lu yaşlar dönüm noktaları olarak görülmektedir çünkü biyolojik fonksiyonlar o döneme kadar en yüksek seviyeye ulaşmakla birlikte aşamalı olarak bu süreçten sonra düşüşe geçer. 20-40 yaş arası kapsayan ilk yetişkinlik yılları en büyük biyolojik gelişimleri içermesinin yanında en çok stresin de yaşandığı dönemdir. Bu durumu bu dönemdeki kişinin acil olarak kişisel tatminler ya da hazlar peşinde olmasına, aynı zamanda yaşadığı toplumda statü kazanma ve yer edinme çabası içerisinde olmasına bağlanabilir. Bu durum kişi için hem tatmin sağlayıcı hem de stres vericidir.<sup>11</sup>

### **1.2.2. Psikolojik (Bilişsel) Özellikler**

Bilişsel süreç, zihni gelişimle bağlantılı olan dil gelişimi, bellek, algılama, öğrenme, problem çözme gibi etkenleri kapsamaktadır.<sup>12</sup> Özellikle ilk yetişkinlik dönemi biyolojik olduğu kadar psikolojik olarak da yoğun bir dönemdir. Erikson'a göre bu dönemdeki kişiler çatışma ve buhranlar içerisindeyler. Genç yetişkinlere göre bu dönem kendi kimliklerine odaklanmakta, bu kimliği yaşadığı diğer ilişkilerle geliştirme ve bu bağlamda samimi dostluklar, arkadaşlıklar, yakınlıklar arayışında oldukları ifade edilmektedir. İlk yetişkinlik dönemindeki bireyleri diğer gruplardan ayıran en belirleyici olan üç temel psikolojik konu vardır: Bunlardan ilki bağımsızlık, ikincisi kişilik, üçüncüsü ise yakın ilişki ve dostluklardır. Bu dönemin ana uğraşları evlilik, iş arama,

---

<sup>10</sup> Santrock, J. W. (2011). Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi . (G. Yüksel, Çev.) Ankara: nobel, s.419

<sup>11</sup> Levinson, Stephen; 1988

<sup>12</sup> Akbaba, A., Öztürk, A., & Özer, A. (2008). Eğitim Psikolojisi. (İ. Yıldırım, Dü.) Ankara: Anı Yayınları,s.19

meslek edinme, yüksekokul, askerlik, aile veya toplumla yeni sosyal ilişkiler kurma gibi bireysel ya da toplumsal görevleri barındırır. Bu özellikler sadece ilk dönemdeki yetişkinler için geçerli değildir fakat yaşam evreleri içerisinde incelendiğinde yetişkinlik dönemini ayırt edici özellikler olduğu gerçektir. Psikologlara göre bu dönem “öncesi ve sonrası olan özel hayat basamaklarıyla ilişkili bir hayat sürecidir.” Dolayısıyla yetişkinliğe etki eden psikolojik, biyolojik, sosyo-kültürel etkenlerin birbiriyle olan bağlantısı ve etkisi oldukça önemlidir. Yetişkin insan kişilik özellikleri açısından oldukça özel bir yapıya sahiptir. Çoğu görüşe göre bu kişilik özellikleri ve davranışlar aileden, çevreden, gündelik hayattan ve sosyal yapıdan etkilenmektedir. Özellikle ilk yetişkinlik sürecinde genç yetişkinlerin en belirleyici psikolojik özellikleri bağımsızlık duygusudur. Birey bu dönemde kendini aile bağlarından koparma ve toplumda kendi kişiliğini korumak suretiyle bu duygularını ön plana çıkarır. Bir taraftan ailesiyle çatışmalar yaşarken bir taraftan da yalnızlık duygularıyla karşı karşıya kalır. Kendi bağımsızlığını korurken ise ebeveyninkinden farklı bir değer sistemi geliştirebilir. (Marrian & Ferro)

Söz konusu psikolojik bağımsızlığın gerçekleşmesi askere gitmekle, gurbete gitmekle, evlilikle, ayrı bir evde yaşamak gibi gerçek anlamda aileden uzaklaşması ile gerçekleşmektedir. Bu dönemdeki ikinci psikolojik özellik ise kişilik problemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Özgün bir kişiliğin inşa edilmesi, ergenlikten ilk yetişkinlik sürecine geçişin bir parçasıdır. Fakat bu kişilik kişinin benmerkezci bir anlayıştan farklı değerleri de bünyesinde barındıran daha geniş bir dünyaya geçmesini gerektirmektedir. İlk yetişkinlik döneminin üçüncü temel özelliği olarak “yakın ve samimi ilişkiler kurma “duygusunu kabul edebiliriz. Bu dostluk ilişkisi kişinin hemcinslerinden bir veya birkaç arkadaşıyla olabileceği gibi, karşı cinsten birisiyle de olabilmektedir. Bu dönemde arkadaşlığın devamı, diğerine yapılan iyi davranışlarla ve fedakârlık, sadakat gibi duygularla mümkündür ve arkadaşlık dostluk için temel unsurdur.

Bunlara ilaveten bu dönemde sıklıkla rastlanan bir başka özellik de kendini toplumdan soyutlamadır. Söz konusu izolasyon sonrasında birey kendinde toplumdan silinme ve unutulma, tanınmamış biri olarak kalma gibi korkular hissedebilir. Bu duygularla beraber genç yetişkinler bir buhranın içine düşebilirler.

Bu dönemde duygusal gelişim de oldukça önem arz etmektedir. Din eğitimcilerine göre duygu gelişimi, din ve ahlak gelişiminin ayrılmaz birer parçasıdır. Bu dönemde değerlerin

toplumsal işlevlerine karşı bir ilgi söz konusu olmaktadır. Hem bireylere hem de tüm insanlara karşı bir empati eğilimi olabilir. Elias'a göre genç yetişkin "hastaya, fakire, mazluma karşı büyük ilgi duyarak daha da fazla değer vermeye başlar." <sup>13</sup>

### 1.2.3. Sosyal Özellikler

Bu dönemdeki en önemli özellik yetişkin insanın hayatta sorumluluk olarak aktif rol oynamaya başlamasıdır. Bu özelliği onu diğer gelişim dönemlerinden ayırmaktadır. Kendi başına kazanma, meslek seçme, çocuk yetiştirme, evlenme, evin geçimini sağlama, vatandaşlık sorumluluklarını yerine getirme, sosyal bir grup bulma, sosyal çevreye ayak uydurma gibi yerine getirmesi gereken sorumlulukları vardır. Bu dönemdeki en önemli gelişim özelliklerinden biri evlilik hayatıdır. Hatta evlilik bahsi bu dönemde sadece gelişim özelliği değil aynı zamanda psikolojik bir yönünü de ilgilendirmektedir. İlk yetişkinlik dönemi özelliklerinden en önemli olan anne baba olmaktır. Ebeveyn olmak ya da ebeveynliğin gerektirdiği özellikleri yerine getirmek önemli bir uyum meselesidir.

Bazı araştırmacılara göre ebeveynlik uyum problemlerinin olduğu ve stresli bir dönemdir. Zira aile düzenine yeni bir kişinin katılımı yeniden bir aile yapılanmasını gerektirir. Anne baba olmanın kendine özel psikolojik yönü vardır ve yetişkin bireyin hayatının en önemli gelişim basamaklarından biridir. Allport'a göre 20-30'lu yaşları kapsayan ilk yetişkinlik dönemi bireyin hayatının en problemlidir çünkü birey bu dönemde gerçekler ve beklentilerinin uyuşmadığının idrakine varır ve bu durum da onu kaygı ve umutsuzluğa iter.<sup>14</sup>

Bazı araştırmacılara göre dini inanç ve ibadetleri yerine getirme düzeyinde 18-30 yaşları arasında bir azalma gözlemlenmektedir fakat otuzlu yaşlardan sonra tekrar bir artışa geçmektedir. İç güdümlü, içselleştirilmiş bir dini anlayış ve yaşantının bu yaşlar itibariyle artması görülebilir. Bunun yanında yetişkin kişi kimlik gelişimi noktasında önemli yol kat ettiği için dine bambaşka ya da tamamen dışlayıcı bir tavır da takınabilir. Çünkü bu dönemde bireyin sahip olduğu inançları yeniden yapılandırılıp, sorgulanıp öyle kabul edilmek zorundadır. Bu değer ve inançlar incelenmeden, eleştirilmeden kabul edilen bağlılıklardan ziyade bilinçli olarak seçilmiş ve akıl süzgecinden geçirilmiş bağlılıklara dönüşmektedir.

<sup>13</sup> KÖYLÜ, Mustafa; Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi, Dem Yayınları, İstanbul, 2004, s. 59

<sup>14</sup> Mehmedoğlu, A. U. (2004). Kişilik ve din. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yay., s.94

### 1.3. Orta Yetişkinlik Dönemi Gelişim Özellikleri

Evrensel olarak bu yaş dönemini de kesin bir sınırla belirlemek mümkün değildir. Psikologlara göre bu dönem yaklaşık 20 yıl sürmekle beraber farklı özelliklere sahip dönemlerdir. Robert Havinghurst orta yaş dönemini 30-35 yaş arası olarak değerlendirirken, Levinson 40-60 yaş arası süreç olarak görmektedir. Çoğunluğa göre ise 35-55 yaş grubu arasındakiler orta yaşlılar olarak kabul görmektedirler.<sup>15</sup> Kabul gören bir diğer gerçek ise 40 yaşın bir dönüm noktası olduğudur.

Orta yaş döneminde gerçekleşen psikolojik ve fiziksel değişimler bu grubun temel özellikleridir. Jung gibi bazı psikologlar “ orta yaş krizi” üzerinde dururlar. Kişi bu yaşlarda önemli psikolojik değişiklikler yaşar. Bu dönemde organsal fonksiyonlarda ve zihinsel güçte bir azalma baş gösterir (özellikle 40 yaş sonrasında); ancak orta yaş boyunca bu fonksiyonlar önemli ölçüde devam eder. Bu dönemdeki yetişkinlerin eğer ciddi bir sağlık sorunları yoksa ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerle aynı faaliyetleri yapabildikleri söylenebilir. Bu dönemde kırgınlık, kendini beğenmişlik, şehvani duygular, hırs, ilgi odağı olma ve beğenilme gibi duygularda ise gençlik dönemine nispeten düşüş gözlemlenmektedir. Bu dönemdeki temel güdülenmelerde meydana gelen düşüşler ise bazen hayat kalitesini artırabilir. Örneğin orta yaş dönemindekiler ilk yetişkinlik döneminde sahip olduğu bazı olumsuz özelliklerden sıyrılıp daha hür olabilir. Ebeveyn olarak çocuklarına karşı daha çok sorumluluk sahibi olurken anne babasına karşı daha çok hürmet edip saygı gösterebilir. Bunlara ek olarak iş ve hayat tarzında da önemli değişikliklere gidebilirler. İlk yetişkinlik döneminin güç, hız, metanet, üretkenlik gibi duyguları orta yetişkinlik döneminde yerini karar, bilgelik, erdemlilik, merhamet, sevgi, geniş kavrama gücü gibi duygulara bırakır. Bu dönemde insanlar genelde topluma en üst düzeyde katkıda bulunurlar. Eğer bireyin gelişimi için şartlar yeterli ise bu dönemde insan hem kişisel hem de toplumsal pek çok faaliyeti rahatlıkla gerçekleştirebilir.

Bu dönemde fiziksel özelliklerde de değişimler gözlemlenir. En önemli değişiklikler görme ve işitme konusunda gerçekleşir. Uzmanlara göre bir insanın sağlıklı olduğunun en büyük göstergesi göz sağlığıdır. Çünkü görme duyusu ve kapasitesi insanın fizyolojik yaşı hakkında ipuçları verir. Görme duyusu en doruk noktasına 18 yaşında ulaşır ve 40'a

---

<sup>15</sup> Köylü; 2004, s. 63

kadar aşamalı bir şekilde geriler, 40- 55 yaş arasında ise keskin bir düşüş olduğu gözlenir. Bu durum artarak ileri yaşlara doğru devam eder.<sup>16</sup>

## 2. DİN ve DİNDARLIK

Din, insanlığın varoluşundan beri var olan ve insanların manevi ihtiyaçlarını gidermeyi hedefleyen; bununla birlikte anlam arayışına da cevap bulmaya çalışan evrensel bir olgudur. Dinin barındırdığı inançlar, yaşamı yorumlayarak anlam konusunda insan zihnini aydınlatmaktadır. Dini değerler ise bu doğrultuda davranış geliştirme sürecine destek olarak insana rehberlik sunmaktadır.<sup>17</sup>

Dinin, insanların varoluş sancılarını giderme gibi bir işlevi de vardır. Din, bilimin açıklamakta zorluk çektiği ve sınırlarını aşan bazı konulara açıklık getirerek insanın hayatı anlamlandırma sürecine katkıda bulunmaktadır. Dünya ve yaşamın nasıl başladığı veya ölüm gibi kabul edilmesi zor olan zihni problemlere yönelik cevaplar sunmaktadır.<sup>18</sup> Onun bu özelliği de insanın hayatını anlamsızlıktan kurtarmasını ve cevapsız sandığı sorunlarını aydınlatmasını sağlar. Ona bir çıkış kapısı oluşturur.

Freud'a göre ise din, insanın tabiat ve toplum karşısındaki çaresizliğinden dolayı insanın çocukluk çağlarında saklı olan baba imajının Tanrı imajında yeniden hayat bulmasıdır.<sup>19</sup> Burada Freud dini bir yanılsamadan ibaret görmekle birlikte, insanın yoksunluğunun sonucunda ortaya çıkan bir algılama olarak da görür ve aslında bireyin yaşamında olumlu etkisinin de olduğunu kabul etmiş bulunur. Çünkü çaresizlik, acizyet gibi durumlarda kişi dine sığınarak teselli buluyor ve ruhsal iyi oluşunu üst seviyeye çıkarıyorsa, dinin insan mutluluğuna olumlu bir katkıda bulunduğunu iddia etmemiz elbette yanlış olmayacaktır. Freud'a en büyük eleştiri öğrencisi Jung'dan gelmiştir. Çünkü Freud, dini bir nevroz olarak görürken Jung ise dinden mahrum olmayı bir nevroz olarak görmektedir. Dolayısıyla dinin nevrozdan kurtulma, yani mutluluk getirici bir olgu olduğunu kabul etmektedir. Ona göre dinler psikoterapi sistemlerinin en gelişmiş, en sistemli şeklidir ve dinin yokluğu ciddi ruhsal rahatsızlıklara sebep olmaktadır.<sup>20</sup> İnsanların modern çağda nevroza sürüklenmesinin nedenlerinden birisi de dini tamamen devre dışı bırakıp sadece

---

<sup>16</sup> KÖYLÜ; Mustafa, a.g.e., s. 65

<sup>17</sup> Akıncı, A. (2005). Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü, Değerler Eğitimi Dergisi , Sayı: 9 Cilt: 3 Ay:01 Yıl:2005 , 7-24

<sup>18</sup> Hayati Hökelekli, Din Psikolojisi, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1993.

<sup>19</sup> Ayten, Ali, Psikoloji ve Din, İz yay.,İstanbul 2006, sf.33

<sup>20</sup> Ayten, Ali, age.,s.55

aklını rehber kabul edip yaşamaya çalışmalarıdır.<sup>21</sup> Bunlarla birlikte belirtmekte fayda vardır ki din, bireysel ve toplumsal sağlık açısından da büyük bir önem arz eder. Çünkü insanın, dinin yokluğundan kaynaklanan kendi tabiatına yabancılaşmasının önüne geçer ve yaşadığı sendromlara cevap verir, zor zamanlarda sığınılacak bir güven kapısı işlevi görür.<sup>22</sup> Jung'un görüşlerinden hareketle, din ve mutluluk arasında olumlu bir ilişkinin var olduğunu onun da kabul ettiği sonucuna varılabilir.

Bilindiği üzere insanlar tarih boyunca çeşitli dini inançları ve bu dini inançlar bağlamında gerçekleştirdiği çeşitli dini ibadet ve törenlerle meşgul olmuşlardır. İnsanlığın var oluşundan beri yapılan çeşitli kazılarda ve onların yaşayışlarına dair yapılan çeşitli araştırmalarda dinin insanlığın her döneminde var olan bir olgu olduğu görülmektedir. İnanan insan gerçeği her dönemde var olmuştur. İnsanların yerleşik hayat neticesinde dine değil, dinle birlikte yerleşik hayata geçtiği varsayılmaktadır. Çünkü insanın nasıl ki maddi ihtiyaçları var ise inanma, güvenme, kendinden daha yüce ve aşkın olan bir varlığa sığınma gibi manevi ihtiyaçları da mevcuttur ve bu ihtiyaçlarını da din karşılamaktadır. Elbette ki bu inanç ve pratiklerin farklılık arz etmesi sebebiyle burada nesnel bir din tanımından da bahsetmek zor görünmektedir. Genel hatlarıyla bahsetmek gerekirse din; doğaüstü, aşkın ve yaratıcı Tanrı inancını ve onu hoşnut etmek için yapılan bir dizi ritüeli ve onun koyduğu kurallara uyma ve yasaklarından sakınma davranışlarını kapsamaktadır.

Dinin insan üzerindeki işlevleri ihtiyaçlara göre de farklılık arz edebilmektedir. Bazıları için din, kutsalla daimî bir ilişki içinde olmak ve kendini gerçekleştirme, ruhsal doyuma ulaşma arayışıyken, bazıları için ise hayatta karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme ya da ölüm kaygısına karşı duyulan bir sığınaktır. Sosyal olarak ele alındığında, tüm dinler insanları toplumsal dayanışma içinde tutar ve onlara kararlı bir ahlaki yol gösterici olma görevini üstlenir.

## **2.1. Yetişkinlik Döneminde Dini Hayat**

Bu dönemde gençlik döneminin buhranlarını geride bırakan yetişkin bireyin, dini konularda belli kararlara vararak artık hayatının sonuna kadar ufak tefek değişikliklerle yetinecek bir inanç sistemine veya felsefi ideolojiye sahip olması beklenir.<sup>23</sup> Dini hayatta

---

<sup>21</sup> Bahadır, Abdülkerim, Jung ve Din, İz yay, İstanbul 2007, sf.109

<sup>22</sup> Ayten, Ali; age., s.56

<sup>23</sup> Peker, H. (2016). Din Psikolojisi. İstanbul: Çamlıca Yayınları,s.175

dengelenme, inançları yeniden yapılandırma, dengelenme, gözden geçirme gibi davranışlar görülür. Aynı zamanda ibadetleri yerine getirme düzeyinde düşüş ve dine karşı bir ilgisizlik de meydana gelebilmektedir.<sup>24</sup> Birey dinin sadece inanç boyutunu kabul edip ibadeti reddedebileceği gibi tam tersi bir tutum da sergileyebilir.<sup>25</sup> Yapılan kimi araştırmalara göre bu dönemin başları hayatın dindarlık düzeyinin en az olduğu dönem olarak tanımlanmaktadır.

Bu dönemin başlarında gözlenen dine karşı ilgisizlik, ilerleyen safhalarda artarak devam etmektedir ki buna sebep olabilecek durumlar meslek edinme, sosyal arkadaş çevresi ve evliliği olabilmektedir. İlerleyen yıllarda kişi evlenip çocuk sahibi olduğunda ise kendisine yüklenen sorumluluklar nedeniyle bu ilgisizlik hali yavaş yavaş ortadan kalkmaya başlar. Nitekim kişi çocuklarına rol model olabilme noktasında daha gayretli olur ve ibadetlerini yapmaya özen gösterir.<sup>26</sup>

Elbette yetişkinlik döneminde baş gösteren bireyin bu dine karşı artan ilgisi sadece sosyal ahlaki olgularla incelenemez. Bunda insanın yaratılışından gelen genişleme dürtüsü de belirleyici rol oynamaktadır. Birey bu dönemde hayatın anlam ve amacına dair soruları kendisine daha çok yöneltmeye başlar ve bir içsel hesaplaşma sürecine girmiş olur. Bazen bu süreç birey için sıkıntı verici olsa da uzun vadede birey bir zihni genişleme yaşar. Bu dönemde kişi dini gerçeği içten kavramaya başlayarak içselleştirme çabasına girer ve hayatını anlamlandırma yolunda adım atmış olur.<sup>27</sup> Yetişkin insanın anlam arayışına değinmek gerekirse;

## **2.2. Hayatın Anlamı**

İnsan, varoluşundan bugüne dek anlamı sorgulayan, öğrenmeye ve araştırmaya açık ve nereden geldiği, kim tarafından yaratıldığı, hayata neden geldiği, hayatının yaşamaya değer olup olmadığı, bu hayattan sonra kendisini nelerin beklediği gibi sorular soran bir varlıktır. Bu kendisine yaratılışından bahsedilmiş olan bir özelliğidir. Bu yalnızca ona verilmiş bir özelliktir ve insan bu özelliğinin neticesinde sorgulamaya, aramaya açık bir varlıktır. İnsandaki temel amaç, yaşamını anlamlandırma ve yaşamda bir anlam arayıp

---

<sup>24</sup> Hökelekli, H. (2016). Din Psikolojisi. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, s.72

<sup>25</sup> Peker, age., s.175

<sup>26</sup> Armaner, Neda; Din Psikolojisine Giriş, Ayyıldız Matbaa ,Ankara, s.:129-130

<sup>27</sup> Hökelekli,2016, age, s.283

bulma çabasıdır ve çoğu zaman bu anlamı tek başına bulmakta yetersiz kalmaktadır.<sup>28</sup>Bu durumun sonucu elbette yetersizlik ve hiçlik, boşluk duygularıdır. Bu duygudan kurtulmak isteyen insan tekrar tekrar anlam arama girişimlerinde bulunur ve bu yaşamının büyük bir bölümünde de devam eder. Nitekim bazı zamanlar sonuçsuz kalacak bir eylemdir ama amaçsız bir eylem değildir. Çünkü amaç hayatın anlamına ulaşmak değil hayatın anlamına doğru alınan yoldur. Esas olan varmak değil yolda olmaktır. Sonuca ulaşmak sadece yol almayı, gelişmeyi, genişlemeyi durdurur, aramak ise devam ettirir. Çünkü sorular sorabilmek insan olmanın bir gereği, o sorulara yanıtlar bulabilmek ise kendini gerçekleştirmenin bir nedenidir. İnsanı insan yapan en önemli faktör ister dünya ister içinde yaşadığı toplum olsun, tüm yanlarıyla kendisini bilmek istemesidir.<sup>29</sup>

Hiçbir insan anlam olmadan yaşayamaz ancak hangi insana sorulursa sorulsun hayatın anlamıyla ilgili nesnel bir yargıda bulunamaz. İnsanın mutlu, huzurlu, arınmış bir hayat sürmesi onun bu hayattan bulduğu anlamlarla doğru orantılıdır. Yani hayatında bir anlam bulabilen insanlar hayatlarını yaşanmaya değer bulurlar ve o anlam uğruna yaşarlar. Farklı ideoloji ve ekoller de anlam sorusuyla ilgilenmişlerdir.

Kişinin hayatını anlamlandırma arayışı temel itici güç olarak kendini gösterir. Önümüze serilen gerçek ise; yaşama savaşı yoğunluğunu kaybedince, “ne için yaşam?” sorusu karşımıza çıkmıştır ve insanlar bu soruya cevap verebilmek için çeşitli arayışlara girmiştir. İşte, kişilerin bu “ne için yaşam?” sorusuna cevap vermek üzere girdikleri arayışa anlam arayışı desek yanlış olmaz. Bu arayışın kaynağında elbette, belirsizlik ve bilinmezlikten kurtulma, açıklığa kavuşma ve tanıma, bireysel ve toplumsal çevrelerini öngörme ve kontrol etmekle birlikte, hayatını bir amaca adanma ve anlamlı bir yaşam sürme isteği vardır.<sup>30</sup> Bunların beraberinde yaşanan hayatı yaşamaya değer kılmak gibi çabalar da insanı anlam arayıp bulmaya iten bir faktör olabilmektedir. İnsan varoluşunun yetkinliği sayesinde insan, anlam arayışında olan bir varlıktır ve anlam isteminin kontrolü altındadır.<sup>31</sup>

Anlam arayışı, kişinin yaşamındaki boşlukları doldurmak için tasarlanmış, hiç sonu olmayan bir oyundur ve insanların yaşamlarını daha yaşanabilir hale getirmek ve

<sup>28</sup> ŞENTÜRK Habil Yakut, (2014), ‘‘Hayatın Anlamı ve Din’’, Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, C. 33, S. 2, s.50

<sup>29</sup> ARSLAN, Ahmet; Felsefeye Giriş, Vadi Yayınları, Ankara, 2001

<sup>30</sup> HÖKELEKLİ, Hayati, Din Psikolojisine Giriş, dem yay., İstanbul, 2015, sf.59

<sup>31</sup> FRANKL, Victor, Duyulmayan Anlam Çığığı, çev.Selçuk Budak, Totem Yayınları,İstanbul,2019, s.90

sorunlarından kurtulmak için kendilerini değiştirmek, yönetmek ve yeniden düzenlemek için üstlendikleri tüm faaliyetleri ifade eder. Ergenlik, anlam arayışının ve mutlu olma arzusunun en yüksek olduğu dönemdir.<sup>32</sup>

İnsan günlük hayatının akışı içerisindeyken hayatında pek çok anlam bulabilir. Bu anlam arayışı sorusunun cevabını da farklı şekillerde verme girişiminde bulunabilir. Örneğin çalıştığı işiyle, mesleğiyle, tecrübeleriyle, meşguliyetiyle ya da fedakarlıklarıyla anlam bulabilir. Roberts, Ruch, Sallee, Smith gibi yazarlar, istatistiksel testler ve araştırmalar yoluyla, cinsiyet, yaş, IQ seviyesi veya eğitim, geçmiş, kişilik yapısı, hatta din veya Tanrı'ya inanıp inanmadığına bakılmaksızın herkesin anlam bulabileceğini göstermişlerdir.<sup>33</sup>

Kişinin hayatında her şey normal akışındayken anlam bulmak kolaydır ancak umutsuz bir durumda kaldığımız zaman, değiştirilemeyecek bir kader karşısında bile hayatın anlamını bulabileceğimizi asla unutmamalıyız. Çünkü böyle bir durumda asıl mühim olan, bir üzüntüyü kişisel zafere, kötü bir durumu insanın zaferine dönüştürmek olarak tanımlanabilecek benzersiz insan kabiliyetine şahitlik etmektir. Bununla ilgili olarak, az bir ömrü kaldığını bildiği halde yaşamının son zamanlarında bile bir anlam bulan ve kalan hayatını daha anlamlı ve mutlu geçiren insanları, idamına sayılı günler kala bile yaşamını anlamlandırmaya çalışan mahkumları ve hayatının son anına kadar anlamlı bir şeyler gerçekleştirme istenci içerisinde olan insanları örnek gösterebiliriz.

İnsanın hakikat arayışı, düşünce, tutum ve davranışlarını belirleyen en önemli belirleyicilerinden biridir. Kişi var olduğundan bu yana mutlak bilgiyi elde etmeye çalıştığı için tarih boyunca bazen felsefeyi, bazen sanatı, bazen de metafiziği veya dini benimsemiştir. Gerçeği bilmek isteyenlerin asıl amacı bilinmeyenden kaçmak, yaşamdaki yerini belirlemek ve varoluşa anlam verme ihtiyacını karşılamaktır. (Bahadır, 2011: 20).

Yapılan çeşitli araştırmalara göre hayattan daha fazla doyum almak isteyen insanların daha tatminkâr ve daha huzurlu, mutlu ve anlamlı bir hayat sürdürdükleri görülmektedir; çünkü hayatını bir amaca adayan ve hayatını kendini gerçekleştirmeye adayan insanların hayatında anlamsızlık gibi duygulara kapılması neredeyse olanaksızdır ve boşluk

---

<sup>32</sup> Hayati Hökelekli, Din Psikolojisine Giriş, Dem Yayıncılık, İstanbul 2012, s. 59-62; Dennis Prager, Mutluluk Ciddi Bir Sorundur. çev. Orhan Tuncay, Alkım Yayıncılık, İstanbul 1998, s. 125

<sup>33</sup> Frankl, Victor, Duyulmayan Anlam Çığlığı, Totem Yay., İstanbul, 2019,s.40

hislerine kapılmaları da yine büyük ölçüde olanaksızdır. Nietzsche ‘nin de dediği gibi, ‘yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıl’a katlanabilir.’” Başka bir örnek verecek olursak da Jean Shinoda Bolen, hayatın aslında bir anlam ve bütünlük arayışı olduğunu savunur. İnsanlar, belki manevî bir yolda yolculuk eden insanlar olmaktan ziyade, insanî bir yolda yolculuk eden manevî varlıklardır. Hayat adeta yalnızca bir yolculuk değil, bir hac, bir anlam, ergi ve bütünlük arayışıdır<sup>34</sup>

Anlam, her insanın hayatında vazgeçilmez bir arayıştır, bu konuda Osho ‘nun şu sözlerine yer verilebilir:

*“Anlamın varlığını hissetmeden nasıl coşku duyabilirsin? Hayatın anlamla dolup taşmadan nasıl olup da bir şarkıya dönüşebilir? Ancak anlam dolu bir hayat bir şarkıya dönüşür. Anlamın varlığını hissetmeye başladığında, varoluş için çok gerekli bir şeyi yerine getirmekte olduğunu, sana ihtiyaç duyulduğunu, bu evrensel oyunun bir parçası olduğunu ve sensiz bir şeylerin eksik kalacağını, bu oyunun asla aynı olamayacağını hissetmeye başladığında, içinde kendine karşı büyük bir saygı ve onun beraberinde varoluşa karşı minnet ve dua yükselir.”<sup>35</sup>*

Görüldüğü gibi anlamdan yoksun bir hayat boş, yaşanmaz ve zor olmakla beraber, anlamlı bir hayat ise insanın her şeyden önce kendi varoluşuna karşı duyduğu saygının bir gereğidir.

Bu insanların aksine hayatın yaşanabilir ve anlamsız olduğunu düşünenler ise, negatif düşünce ve duygular içerisinde mutsuz bir hayatı sürdürme çabası ile yaşarlar.

Anlam arama insanın yaşamında kendine özel bir husustur yani insanın yaşamı gibi anlamı da biriciktir. Yaşamının anlamını ona kimse veremez ancak kendisi arayıp bulur Anlaşıyor ki, anlam ihtiyacı, insanın yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için temel, varoluşsal bir ihtiyaçtır ve yaşamında anlam bulabilen, üretebilen tek varlık insandır. Nasıl ki biyolojik özelliklerini genlerinden, değer yargılarını yaşadığı toplumundan alıyorsa, anlamı ancak kendisi üretebilir. Hayatını anlamlandırma zorunluluğu hissi içerisinde olan birey, bu bağlamda anlam üreten olma niteliği kazanır. İnsanların karşılaştıkları durumları, kendilerini etkilediklerinde anlamlı bulurlar, bunlara tepki verirler, bu durumlar ve diğer durumlar arasında ilişki kurarlar ve yaşantılarına göre

<sup>34</sup> KARASU Toksöz Bayram, (2004), Huzurlu Yaşama Sanatı, çev. Handan Balkara, Boyner Yayınları, İstanbul,s.217

<sup>35</sup> OSHO, (2008), Sır – Sufizm Üzerine Konuşmalar, çev. Deva Chandra, Butik Yayınlar, İstanbul, s.8-9

değerlendirip yorumlarlar. Yani aslında anlam, genel anlamıyla öznel bir şeydir, kişiye özgüdür.

Victor Frankl'a göre mühim olan, genellikle hayatın anlamı değil, daha çok belirli bir zamanda bir bireyin hayatının özel anlamıdır. Bireyin, soyut bir "yaşamın anlamı" arayışına girmesi anlamsız olacaktır. Herkesin yaşamında özel bir mesleği, uğruna çaba harcanacak bir sorumluluk ve görevi, yerine getirilmeyi bekleyen somut bir görevi vardır. Bundan dolayı herkesin işi, bu işi yürütmeye yönelik özel fırsatları kadar benzersiz ve biriciktir. Anlam bahsi kişiye özgüdür ancak, genelde öznel olduğunu iddia etsek de genel-geçer nitelik taşıyan yaşam anlamları da mevcuttur.

Yaşamın anlamı konusundaki bütün doğru görüş ve düşüncelerin belirleyici özelliği, onların genel geçerli ve evrensel bir nitelik taşımasıdır.<sup>36</sup> Hayatın anlamı, varoluşun tezahürleri olan dengeli, düşünceli ve önyargısız tutumların çeşitli sonuçlarının doğal sonucudur.<sup>37</sup> Yaşamın anlamı kişisel yönüyle değil de genel olarak sorgulandığında, dengeli, evrensel ve önyargısız olması gerektiği görülür. Buna örnek olarak da evrensel ahlak ilkeleri, bazı dinlerin öğütleri verilebilir.

İnsanın anlam arayışı sürekli devam eden, bitmeyen bir süreçtir ve tüm güçlüklerle rağmen insan bu yolda olmayı ister. Onun için varılacak yerden çok o yere giden yolda bulunmak daha büyük bir önem arz eder. Önemli olan bir yere varmak değil, o uğurda yolda olmaktır ve kimi insanlar için hedefe ulaşmak değil o hedefe giden süreç daha tatmin edicidir. İnsanın anlam arayışı, zorluklar pahasına yolda olmayı ve yolda kalmayı gerektirir. Aslında oraya varıldığı zaman, neyin aranıyor olduğu fark edilir.<sup>38</sup> Her zaman tam olarak anlaşılabilene dair bir garanti yoktur ama mümkündür. İnsanlar, hayata kendi perspektiflerinden, kendi pencerelerinden veya kendi hayat tecrübeleri doğrultusunda bakarlar ve öncelikleri farklıdır. Her insanın yaşam sorumlulukları da birbirinden farklıdır. Her insanın hayata dair sorumlulukları da birbirinden farklılık arz etmektedir. Bundan dolayı hayatın anlamı, kişiden kişiye değişebildiği gibi özelden her insanda da yer

---

<sup>36</sup> ADLER Alfred, (1997), Yaşamın Anlam ve Amacı, 3. b., çev. Kamuran Şipal, Say yayınları, İstanbul,s.12

<sup>37</sup> DOĞRA A. K. -S. BASU - S. DAS, (2011), "Impact of Meaning in Life and Reasons for Living to Hope and Suicidal Ideation: A Study Among College Students", SIS J. Proj. Psy. & Mental Health, 18, pp. 89-102.

<sup>38</sup> KARASU Toksöz Bayram, (2004), Huzurlu Yaşama Sanatı, çev. Handan Balkara, Boyner Yayınları, İstanbul,s.218

yer değişkenlik gösterebilir.<sup>39</sup> Yani bugün hayatını anlamlandırmış gibi görünen bir kişi bir başka gün hayatında bir anlam bulamadığını öne sürebilir hatta bu aynı gün içinde dahi olabilir. Bu durum insan psikolojisinin değişkenliğinden ve iç ve dış faktörlerden kaynaklanabilmektedir.

Peki kişilerin hayatındaki anlamın, anlamlandırmanın kaynağı nedir? Kişilerin yaşamındaki anlam kaynağının mahiyeti hususunda farklı görüşler ileri sürülmektedir. Bu mesele üzerinde fikir yürütenlerden bazılarına göre hayata biz anlam yüklerken (varoluşçular), bazılarına göre ise (Tanrı'ya ya da evrenin dışındaki zeki bir güce inananlar), hayatın halihazırda yerleşik bir anlamı vardır.<sup>40</sup>

Bu nedenle, hayatın anlamı konusunda net bir sonuca varmak ve hayatın anlamını tanımlamak için çaba sarf etmemeliyiz. Peki ya anlam bulmak ne derece gereklidir ve yaşamını anlamlandırmış insanların anlamlandıramayanlara göre bir üstünlüğü söz konusu mudur? Elbette ki hayatı anlamlandırmanın yaşam doyumunu pozitif yönde etkileme, hayatı yaşanılabilir kılma, zorluklara göğüs gerebilme gibi olumlu etkileri olduğu yönünde hemfikiriz. Yaşam amacı olan insanların hayata daha sıkı bağlandıkları ve güçlüklerle daha iyi baş edebildikleri, çıkan problemlere çözüm yolları sunabildikleri ve biyolojik olarak da daha uzun süre yaşadıkları gözlenebilir.<sup>41</sup>

İnsan zaman zaman kendini kötü hissedip anlamsızlık, hayatta amaçsızlık ve boşa yaşama gibi duygu durumlarına düşebilir ve bu gibi durumlarda kendisini yaşama bağlayacak bir kurtarıcı arar. İşte bu noktada kişinin bir anlam arayıp bulabilmesi, onu hayata bağlayan kurtarıcı görevini üstlenir. Hayatın karmaşıklığı karşısında sersemlemiş insan, dünyanın işaret levhalarıyla donatılmış olmasını ister fakat aslında, her ne kadar insan hayat için bir çözüm kitabı istediğini düşünse de ona sahip olduğunda belki de memnun veya tatmin olamayabilecek bir varlıktır.<sup>42</sup> Çok yönlü bir varlık olan insanın, tüm yönlerden sağlıklı olmasıyla hayatını yaşamaya değer bulması doğru orantılıdır. Anlamsız görülen bir yaşam insanın kendini anlamsız ve değersiz hissetmesine ve boş bir hayat yaşadığını

---

<sup>39</sup> ŞENTÜRK Habil Yakut, (2014),a.g.e, s.51

<sup>40</sup> J. Runzo & N. M. Martin, Dünya Dinlerinde Hayatın Anlamı, çev.: G. Varım, Say Yayınları, İstanbul 2002, s. 96, 103'ten aktaran Saffet Kartopu, Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana 2006, ss. 8– 9.

<sup>41</sup> Berent Burcu Aydın, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya 2011, s.1

<sup>42</sup> SMİTH H., (2002), Dünya Dinlerinde Hayatın Anlamı, çev. G. Varım, Say Yayınları, İstanbul,s.390

düşünmesine, günlerinin ve ömrünün boş geçtiği hissiyatına kapılmasına neden olur. Her insan için anlamlılık adeta varoluşsal bir ihtiyaçtır.<sup>43</sup> Çünkü her insan kendini mevcut olduğu yaşam içerisinde bir yerlere koymak ve yerini bilmek ister.

Alman düşünür Ernst Cassierer, insan için ‘Animal Symbolicum’ yani ‘Anlam Üreten Varlık’ tabirini kullanmıştır. Varlığının genel yapısı itibariyle, insan anlam üreten bir varlıktır.<sup>44</sup> Her insanın farklı bir yaşam anlamı olduğundan bahsetmiştik ve her insan yaşamına anlam yükleme konusunda farklı yollara başvurabilir, kendi anlam dünyasını kendisi üretir. Bazen de hayatın geçiciliğinin farkında olup nihai bir anlam peşinde koşar. Bunu da kendini dine, Tanrıya yönelerek kalıcı bir anlamın varlığını arayarak gerçekleştirir. Bu da hakikat arayışıdır.

Yaşamda anlam aramaya yönelik insanların tutumları yurt dışında çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir. Bu bölümde o araştırmalar sunulacaktır.

Yaşamda anlam ve iyi oluş ilişkisi incelendiğinde, iyi oluş içinde incelenen pozitif iyi oluş, pozitif duygu durum gibi kavramlar yaşamda anlamla pozitif yönde bağlantılı iken, negatif duygu durumu, bağımlılık gibi durumlar ise yaşamda anlamla negatif yönde ilişkili bulunmaktadır.

Demografik değişkenlere göre yaşamda anlamı ve özsaygıyı inceleyen, itfaiye çalışanları ve farklı bölümlerden üniversite öğrencilerinin katıldığı çalışmayı Lindeman ve Verkasalo (1996) gerçekleştirmiştir. Karşılaştırma grubu hemşirelik öğrencilerinden ve sosyal çalışma bölümünde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrenciler ‘Yaşama Bakış, Yaşamda Anlam Deneyimi ve Benlik Saygısı Ölçekleri’ni’ doldurmuşlardır. Araştırma sonucunda itfaiyecilik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin yaşamda anlam bulma düzeyleri; hemşirelik, psikoloji ve sosyal çalışma bölümünde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ek olarak diğer bölümlerdeki öğrencilerin de anlam bulma düzeylerinin farklılaştığı ve sınıf düzeyi yükseldikçe deneyimledikleri anlamın pozitif yönde ilerlediği belirlenmiştir.

Avustralya ve Kanada’da yaşayan, 18-91 yaş aralığındaki gençlerle yapılan kültürlerarası araştırmada, hayatta anlamın kaynağı ile ilişkili olan bir ölçek Prager(1996) tarafından uygulanmış, yaşamda anlam bulmanın yaş ve kültürlere göre değişkenliği

<sup>43</sup> ŞENTÜRK Habil Yakut, (2014),a.g.e, s.52

<sup>44</sup> GÖKA Erol, (2014), Hayatın Anlamı Var mı?, Timaş Yayınları, İstanbul,s.116

gözlemlenmiştir. Sonuçlarda hem genç hem de yaşlı katılımcılar için en önemli anlam kaynakları olarak bireyler arası ilişkiler, temel ihtiyaçların karşılanması, ana değerler ve ideallerin korunması olduğu belirlenmiştir.

1998 yılında yapılan (King ve Napa) benzer bir çalışmada ise 104 üniversite öğrencisi ve 264 yetişkin üzerinde nelerin iyi bir yaşamı sağladığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda mutluluk ve yaşamda anlam deneyiminin iyi yaşamda pozitif yönde ilişkili olduğu saptanırken, paranın yani maddi faktörün iyi yaşamı sağlamada tek başına yeterli olmayacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Edwards ve Holden (2001) yaşamda anlam bulma ve başa çıkma stratejilerinin intihar üzerindeki etkisini araştırmak istemiş ve içinde intihar eğilimi bulunan öğrenciler de dahil olmak üzere 298 üniversite öğrencisine anlamı ölçen iki ölçek uygulamışlardır. Bulgular intihar belirtileri ile yaşamda anlam bulma arasında negatif yönde bir ilişki göstermiştir.

Mars, Smith, Piek ve Sanders'in 2003 yılında yaptığı araştırma, 357 sosyal alkol kullanıcısı ve 137 bağımlılık tedavisi gören kişi üzerinde yapılmıştır. Yaşam amacı ölçeği (PIL) alkol bağımlılığı ölçeği ve bozulmuş kontrol ölçeği kullanılarak alkol bağımlılığı ile yaşam amacı arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Tedavi görenler, sosyal içicilerden daha düşük düzeyde anlam ifade etmişlerdir. Düşük düzeyde yaşamda anlamın yüksek alkol bağımlılığı ve bozulmuş kontrolle ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Preger'in (1997) yaptığı karşılaştırmalı çalışmada ise yaşlı ve gençler karşılaştırma gruplarını oluşturmuştur. Araştırma sonucunda yaşlı ve genç yetişkin bireyler için anlamın kaynağının farklı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Bohlmeijer ve Westerhorf (2004) yaptıkları deneysel çalışmada 57 yaşlıya hatıraları anma programı ile anlam düzeylerini artırmaları, bunun sonucunda depresif belirtilerini azaltmaları amaçlanmıştır. Çocukluk, yetişkinlik, şu an ve gelecek olmak üzere yaşamda anlamın kaynaklarına 3 aşamada yoğunlaşmıştır. Çalışma öncesinde ve sonrasında katılımcılara anlam ve depresyon ölçekleri uygulanmıştır. Uygulama sonucunda kişilerin olumsuz değerlendirmelerinin genelden daha çok belirgin konular üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Sonuç olarak bu çalışma bireylerin kişisel anlam istemlerinde yaşlılıkta da değişim olabileceğini göstermiştir.

Schnell ve Becker 2005 yılında yeni bir anlam ölçeği kullanarak anlamla ilişkili üç denenceyi sınamışlardır. İlk sınanan şey "anlamsızlık, kişilik özellikleri tarafından

kontrol edilir.” varsayımdır. Sonuçta bu varsayım doğrulanmıştır. (%16’sı kişilik faktörleri)

İkinci olarak denenen “kişilik faktörlerinin anlamın kaynağı yoluyla yordanacağı” varsayımı ise doğrulanmamıştır. Analiz sonucunda anlamın kaynağı kişilik faktörlerinden olan öz-aşkınlık ile doğrudan ilişkili bulunmuştur.

3. ve son varsayım da doğrulanmış olup anlam kaynakları ve kişilik arasındaki ilişki yapısının farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bazı anlam kaynakları ile nevrozizm arasında pozitif bir ilişkinin varlığının belirlenmesi de şaşırtıcıdır.

Mascaro ve Rosen (2006) 143 psikoloji öğrencisine Yaşamda Anlam, Spiritüel Anlam Ölçeği, Depresyon Ölçeği, Umut ve Stres Ölçeği’ni uygulamışlar ve değerlendirme yapmışlardır. Anlam ölçekleri umutla pozitif ilişkili bulunurken depresyonla olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur.

Hicks ve King (2007) 172 psikoloji öğrencisiyle çalışmış ve geniş bakış açısına sahip olma (global focus) Yaşam Amaçları Ölçeği (PIL) puanlarını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda geniş bakış açısına sahip olmak, yaşamda anlamla ilişkili bulunmamış ve pozitif duygu-durum, yaşamda anlama etki etmemiştir.

2009 yılında Schlegel, Hicks, Arndt ve King, gerçek benlik imajı ile yaşamda anlama ilişkin çalışmaları beş farklı aşamada gerçekleştirmiştir. Bu çalışmaların amacı gerçek benlik imajı, yaşamda anlam ve buna ek olarak duygu-durum ile farklı kişilik özelliklerinin ölçülmesidir. Bu çalışmada gerçek benlik imajı, yaşamda anlamın geliştirilmesiyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca gerçek benlik imajının yaşamda anlamın artırılmasına katkı sağladığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Yapılan birçok araştırmada yaşamda anlam; depresyon, bağlanma, alkol bağımlılığı, intihar gibi farklı değişkenlerle ilişkili bulunmuştur. Yaşamda anlam; benlik saygısı, mutluluk, umut ile pozitif yönde ilişkili bulunurken; depresyon, alkol bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili bulunmuş ve pozitif bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Bunlarla beraber yaşamda anlamın stresle baş etmede koruyucu bir işleve sahip olduğu da vurgulanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan çalışmalarda kayda değer bir farklılık gözlemlenmemekle birlikte, bazı çalışmalarda anlam düzeyi kadınlar lehine yüksek bulunmuştur. Yaş değişkenine göre yapılan çalışmalarda ise yaşla birlikte deneyimlenen

anlam artarken, yaşamda anlam düzeyinin kayda değer bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

### **2.3. Yetişkinlik Döneminde Anlam Arayışının Nedenleri**

Hayatta anlam arayıp bulmayı sağlayan pek çok farklı faktör vardır. Bunlardan en yoğun olanlarından birisi hayatın amacını bulmak istemektir. İnsan varoluşundan beri çoğu zaman anlam aramaya yönelir ve bu yöneliminin cevapsız kalması onun psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyecektir. Dünyaya geliş amacı nedir, yaşadıklarının bir sebebi ya da anlamı var mıdır gibi soruları sık sık kendine yöneltir ve onun anlam arama serüveni burada başlamış olur.

Anlam bulmayı sağlayan sebeplerden birisi de sevgi ve saygı gibi karşılıklı kurulan bağlar ya da karşılıksız kurulan bağlanma davranışlarıdır. Özellikle sevginin uzantısı olan sosyal yardımlaşma ve sosyal destek davranışları da insanı anlam bulmaya iten faktörlerden olacaktır. Sosyal destek kişilere gerçek yardım sağlayan sosyal etkileşimler veya kişinin içinde değer gördüğü bir sosyal gruba bağlılık, ilgi görme ve sevilme duygularına yol açan sosyal bir sistem olarak tanımlanmaktadır.<sup>45</sup>

Yetişkin bireyi hayata bağlayan ve geleceğe dair olumlu düşünceler geliştirmesine olanak sağlayan umut da bireyin anlam kazanmasında azımsanamayacak bir öneme sahiptir. Umut gelecekte bir durumun gerçekleşmesine dair düşük beklentiye rağmen geleceğe dair hayaller ve olumlu fanteziler olarak tanımlanmaktadır.<sup>46</sup> Bireyi hayata bağlayan faktörlerden birisidir ve varlığı insanın hayata bağlanma, olumlu duygu durum geliştirme gibi özelliklerini artırırken yokluğu ise kişide majör depresif bozukluk, kronik depresif bozukluk, akut stres bozukluğu, adaptasyon, uyum bozukluğu ve intihar davranışı risk belirtileri meydana çıkabilir.<sup>47</sup>

Adler'in bireysel psikolojik yaklaşımına göre, bir kişinin manevi yaşamı bir amaç ile tanımlanır. Bir kişinin düşünebilmesi, hissedebilmesi, bir şey isteyebilmesi ve hayal edebilmesi için bir hedefe dayandırılması ve bir yön belirlemesi gerekir.

---

<sup>45</sup> Nichole Egbert - Kevin B. Wright, Ed., Social Support and Health in The Digital Age (Lanham: Lexington Books, 2019), 8.

<sup>46</sup> Matthew W. Gallagher - Shane J. Lopez, Ed., The Oxford Handbook of Hope (New York, NY: Oxford University Press, 2018), 70.

<sup>47</sup> American Psychiatric Association - American Psychiatric Association, Ed., Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5, 5th Ed (Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2013), 160-286.

Yaşamın anlamı üzerine literatürü araştırdığımızda, hayatın anlamı ve amaçlarının çoğu zaman birbirinin yerine kullanıldığını görebiliriz. Anlam arayışı, tutarlılık arayışına atıfta bulunur. Amaç, niyet ve eylemle ilgilidir. Bir şeyin amacı, rolü ve işlevi ile ilgilidir. Günlük yaşamda bir şeyin amacı ve anlamı çoğu zaman Yalom'a göre birbiri yerine kullanılmaktadır.

#### **2.4. Anlamsızlık Duygusu**

Anlamsızlık duygusu; günümüzde gittikçe artan, sıkça karşılaştığımız duyguların başında gelir. Genelde kişinin hedefleri bitince anlam aramaya da son verme eğiliminde olabilir. Anlamsızlık duygusuna dayanamayan kişi bağımlılık yapan maddelere yönelebilir, kendine zarar verebilir, intihar düşüncesi olabilir çünkü bu duygu oldukça rahatsız edici bir duygudur. Kişinin hayatında anlamsızlık duygularını hissetmesinin bir diğer nedeni de *yabancılaştırma*dir. Yabancılaştırma hem birey açısından hem de toplum açısından önemli bir sorun teşkil eder. Bireyin toplumdaki soyutlanmasına neden olur hatta kendine bile yabancılaştırmaya kadar gidebilir. Sosyolojik ve psikolojik olarak elbette büyük bir tehdit unsurudur; çünkü insanların etrafında birleştiği norm ve değerleri tamamen yok sayar. Yabancılaştırma, kişinin özünden, ürününden, doğal ve sosyal çevresinden kopup onun alanına boyun eğme, kimlik kaybı, kişiliğin parçalanması, değerlerin kaybolması ve düzensizlik gibi durumları da kapsar.<sup>48</sup>

Anlamsızlık duygusu hayatın normal seyrinde var olan bir durum değildir ve kişinin psikolojik bağışıklık sisteminin zayıflamasını bekleyen bir hastalık gibidir. Yani kişi normal akışta anlam aramaya devam eder ama bir tehditle ya da olağanüstü durumla karşı karşıya geldiğinde hayatın anlamını sorgulaması kaçınılmaz olur.

Anlam ve amaç yokluğu, Frankl'a göre duygusal uyumsuzluğun bir göstergesidir. Albert Einstein'in de dediği gibi "Yaşamını anlamsız gören kişi hem mutsuzdur hem de yaşama uygun değildir." Anlam istemi Frankl'a göre yaşamı sürdürme değerine sahiptir. Anlam yaratılmaz, onun keşfedilmesi gerekir ama anlamsızlık- saçmalık yaratılabilir. Frankl'a göre anlamsızlık duygusuna yakalanan kişi, içine düştüğü boşluğu anlamsızlıkla ve saçmalıkla doldurmaya çalışacaktır. Anlamsız düşünmenin önünü açan bir diğer olgu ise ölüm, intihar ve umutsuzluktur. Günlük yaşamın akışı içinde olan ve ideallerine sıkı sıkıya bağlı olan bir insan, ölümü düşünürken derin bir anlamsızlık ve yararsızlık

---

<sup>48</sup> Hayati Hökelekli, Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi ve Din, Dem Yayıncılık, İstanbul 2009, s. 158

hissedebilir. Amerika’da intihara teşebbüs eden 60 öğrencinin %85’i hayatın bir anlamı olmadığını açıkladı. Ankara’da gençlerin intihar nedenlerinin incelendiği bir başka araştırmada ise gençlerin %15’inin tespit edemedikleri nedenlerle intihar girişiminde bulunduğu dikkat çekiyor. Anlam duygusu ve ruhsal bozukluk ve ölüm kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bağlantılar olması, anlamsızlık ile intihar arasındaki ilişkiyi gözler önüne sermektedir. Görüldüğü gibi, gençlerin intihara yönelmesinin nedeni büyük ölçüde hayatlarında anlam bulamamaları, hayatlarının yaşanmaya değer olmadığını düşünmeleridir.

Victor E. Frankl, anlamsızlık duygusunu dünya çapında kendilerine “no future” (geleceksiz) kuşak adını veren gençlerle bağdaştırır. Ona göre uyuşturucu, varoluşsal ihtiyaçlarımızın engellenmesi sonucu ortaya çıkan ve sonuç olarak endüstri toplumunda evrensel bir olguya dönüşen anlamsızlık duygusunun bir yanıdır.

Bağımlılık gibi başka durumlar da kişilerde anlamsızlığa yol açabilen etkenlerden biridir. Özellikle gençler zaman geçtikçe haz veren, eğlenceli ve geçici işler ile uğraşmaya başlamışlardır. Hayatı anlamlandırma ve çözüm üretme ile ilgili konulara ise talep oldukça azdır. Yeşilay’ın verilerine göre dünyada her yıl 6 milyon kişi, her 10 saniyede bir kişi sigaradan ölmektedir. Uyuşturucu kullananların yüzde 57’si alkol de kullanmaktadır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi doğrudan alkol bağımlılığı nedeniyle ve her yıl 3,5 milyon insan alkole bağlı nedenlerden dolayı hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde de alkolün ilk tüketim yaşı 11’e kadar inmiştir. Cinayetlerin %85’i, ırza tecavüzlerin %50’si, şiddet olaylarının %50’si, trafik kazalarının %60’ı, kadına şiddet olaylarının %70’i alkol sebebiyle olmaktadır.<sup>49</sup> Hayatta bir anlam bulamama gibi durumlar ise bu tür bağımlılıkları doğrudan ya da dolaylı olarak tetiklemektedir.

İnsan hayatın ona bir anlam vermesini beklememeli, onu bizzat kendisi almalıdır. Nasıl anlamın varlığının artılarından bahsettiysek yokluğunun eksileri de azımsanamayacak kadar çoktur. Ancak bir avantajı da şudur ki, anlamı aramaya başlamak için belki de anlamsızlıkla yüzleşmek gerekli olabilir. İnsan monotonluk, sürekli aynı aktiviteleri yerine getirme ya da travmatik olaylarla karşı karşıya gelme durumlarında derin bir anlamsızlık hissiyatına kapılabilir. Varoluşçu psikiyatr Yalom, günümüzde pek çok

---

<sup>49</sup> Yeşilay, 2017b.

kişinin yaşamda anlam ve amaç bulamamaktan şikâyet ettiğini dile getirmiştir.<sup>50</sup> Bu varoluşsal boşluktan kurtulabilmek adına çeşitli arayışlara yönelmeye çalışıp hayatını anlamlandırmaya başlamalıdır ki daha yaşanılabilir bir yaşantısı olsun. Özgürlük ve başkaldırı insanın hayata anlam vermesi için gereklidir. Bu başkaldırı, kişinin yoluna çıkan, ona üzüntü ve keder veren şeylere karşı sürekli bir direniş hali olarak görülen tavrıdır. Bu başkaldırı, kişinin dünyadaki varlığının yarattığı anlamsızlık ve boşluk duygusuna direnme halidir ve bu önemli bir psikolojik adımdır.

Bazı düşünürlere göre, insan hayatının anlamını ancak anlamsızlıkla yüzleştğinde keşfedebilir. Her şeyin zıddıyla bilinebildiği gibi anlama da anlamsızlık yoluyla varılabilir. Osho'ya göre insan ancak anlamsızlıkla yüzleştği zaman içe yönelir ve anlam aramaya başlar. Dönüşüm sadece uç durumlarda, yaşam bir krizle karşılaştığında gerçekleşir.<sup>51</sup>

Anlamsızlık içerisinde kişinin sürekli hayatta kalması oldukça zor bir eylemdir. Anlamı göremeyen insan, karanlıkta kalmış demektir. Bu durumu bir süre sonra kişiyi bir anlam aramaya yani gelişmeye yöneltmezse kendisi için yıkıcı bir hal alabilir. Anlamsız bir hayatı sürdürmek zorunda kalmak insan için çekilmez bir deneyim olabilir. Gündelik hayattan bu konuyu örneklendirmek gerekirse, sevmediğiniz işi bir ömür boyu yapmak zorunda olduğunuzu düşünün, hayat elbette çekilmez bir hal alırdı. Ancak durum tam tersi olunca, o işte bulduğu anlam insana şevk ve enerji verir ve aynı zamanda psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkiler. Fromm'a göre kişinin hayatını kaybetmesinden daha kötü bir şey varsa o da hayatının anlamını yitirmesidir. Her koşula rağmen birey, boşluğa, amaçsızlık ve yalnızlığa dayanamazlar ve yeni bir anlam odağı bulmakla bu mevcut boşluğu ortadan kaldırmak ister.<sup>52</sup> İnsanın zihni, sosyal ve duygusal dünyasında mutlu ve huzurlu ve yeterli, tamamlanmış olabilmesi hayatına katabildiği anlama paraleldir ve anlamsız olarak gördüğü bir hayatta, iyi bir yaşam sürecinden geçmesi mümkün değildir.

---

<sup>50</sup> İrvin, D, Yalom, Varoluşçu Psikoterapi. çev. Babayigit, Zeliha İ., Kabalcı Yayınevi, İstanbul 1999, s. 659.

<sup>51</sup> OSHO, (2008), Sır – Sufizm Üzerine Konuşmalar, çev. Deva Chandra, Butik Yayınlar, İstanbul.s.158

<sup>52</sup> STRONG C., (1998), Tanrı'nın Tarihi, çev. O. Özel, H. Koyukan, K. Emiroğlu, Ayraç Yayınları, Ankara.s.494

İnsanın zihni, sosyal ve duygusal dünyasında mutlu ve huzurlu olabilmesi yaşamına katabildiği anlama bağlıdır ve anlamsız olarak gördüğü bir hayatta, iyi bir yaşam süreci geçirmesi mümkün görünmemektedir.

### **3. YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE HAYATI ANLAMLANDIRMA VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ**

Anlamlandırma çabası, insanı çevresi ve öz benliğine karşı sürekli teyakkuzda olma haline itmiştir. Bu vesileyle insanın değerleri oluşmuştur. Neticede insan, bu çabalar sayesinde çevresini ve kendisini anlama imkânı elde etmekte, kendi mensup olduğu grubunu bulup onlarla bütünleşebilme imkânı elde edebilmektedir.<sup>53</sup> Anlam bulma yolculuğundaki tüm bu çabalar, bireye yaşama tutunma noktasında önemli nedenler sunacaktır. Çünkü insanın belli aşamalar ve süreçlerden sonra ulaştığı anlam duygusu ona yönlendirici rol oynamakta ve hayatını şekillendirme, yaşanabilir kılma ya da bulma noktasında rehberlik edecektir. Bu yüzden dikkate alınmalıdır. Arayış süreçlerinden sonra bireyler genellikle yaşamlarını şekillendirip yönlendirecek olan *güven ve bağlılık* kavramları çerçevesinde bir anlama ulaşmaktadırlar.<sup>54</sup>

Hayatını anlamlandırma yönünde yaşanan sorunların yanıtı insanların bazıları için dine dönüştür, bir inanç eylemi olarak değil ama dayanılmaz bir şüpheden kaçış olarak; bu kararı almalarının esas nedeni adanmışlıkları değil, güvenlik arayışı içinde olmalarıdır.<sup>55</sup>

Anlam duygusu, dini bir nitelik arz edebilmektedir. Her insanda mutluluk ve huzuru yakalama arzusu mevcuttur ve bu doğrultuda çaba sarf etmektedir. Din de insanın bu anlamlandırma çabası ihtiyacını karşılamaktadır. Neticede insan dini bir inancı kabul etmekle, “ihtiyaçlarını gidermek suretiyle tatmin olma, çatışma ve kaygılarının üstesinden gelme, yaratıcının gücünü hissetme, mutlu olma, kimlik kazanma” gibi hedeflere ulaşmaya çalışmaktadır.<sup>56</sup>

---

<sup>53</sup> Ok, Üzeyir; Bir Aktivite Sistemi Olarak “İnanç”: İnanç Gelişimi Teorisine Sosyo-Kültürel Bir Yaklaşım. Ders Notları., s.6-7, 2005

<sup>54</sup> Fowler, J. W. ve Lovin, R. W. (1980). Trajectories In Faith: Five Life Studies. Nashville: Abingdon

<sup>55</sup> Fromm, Erich, Psikanaliz ve Din , say yay.,İstanbul,2019,s.15

<sup>56</sup> Karacoşkun, M. D. (1998). Psiko-Sosyal Açıdan İman-Amel (Dini Davranış) İlişkisi. Yayınlanmış Doktora Tezi. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimle Enstitüsü.

Özetle din, anlam aramanın bir ürünü olarak insanın iç ve dış dünyasına katkı sağlayabildiği sürece rağbet görecektir. Çünkü her insanın iyi olmak, iyi bir yaşam kurmak ve bundan memnuniyet duymak gibi arzuları mevcuttur.<sup>57</sup>

Modernleşmeyle birlikte insanın yaşamını anlamlandırma ihtiyacı gözle görülür biçimde artış göstermiştir. Çünkü modernitenin artışıyla etik değerlerin önemi zıt doğrultuda ilerlemiştir. Böyle bir toplumun içinde ortaya çıkan her çeşit ahlak dışılığın yol açtığı bireysel ve toplumsal buhranların üstesinden gelinmesinde din, kişinin ahlaki gelişimini sürdürmesi ve tamamlaması açısından ciddi bir alternatiftir. 1990'lardan sonra Roberson'un dikkat çektiği gibi ahlaki ilkeleri ihmal etmekle dünya bir belirsizlik safhasına girmiş ve bu kaostan ancak ahlak prensipleri esas olan bir sistemin yeniden inşası çıkacaktır.<sup>58</sup>

Dinin, yaşama anlam katma, belirsizlik duygularıyla başa çıkma, varoluş problemlerini çözme gibi farklı konularda da bir sığınak olduğu konusunda farklı görüşler de mevcuttur. Adler, yaşamın amacı ile dinler arasında bir ilişkilendirme yaparak, bütün insanları kuşatıcı olmak, insanlar arasında sevgiyi yayma çabası ve toplumsallık duygusunun esasen bütün dinlerde karşılaşılan amaçlar olduğuna değinir. Ona göre dinlerin, hayata anlam ve amaç katan sevgi, bütünlük ve toplumsallık gibi duyguları geliştirme, bireyin daha anlamlı ve mutlu bir hayata sahip olmasını sağlama gibi işlevleri olduğu da savunulabilir. Tanrının varlığını önemsemeden, hayatın gayesini düşünmek mümkün olmamaktadır. Çünkü din, hayattaki açıklanması güç olan olaylara anlam katar. Tıpkı psikoterapi gibi din de insan hayatında bir anlam inşa etme amacı doğrultusunda çalışır.

İnanan insan, dinindeki birçok ihtiyaca cevap bulabilir ve birçok yönden kendini daha güvende hissedebilir. Mesela dini teslimiyetle insan, acizlik ve çaresizlik duygularını, birtakım korkuları, suçluluk ve günahkarlık duygularını en az düzeye indirgeyebildiği gibi, ölümsüzlük arzusunun gerçekliğe kavuşabileceği konusunda da yüksek düzeyde bir ümit yaşayabilir. Önceleri belirgin bir dini inancı olmayıp sonradan İslam dinine yönelen bireylerin naklettiğine göre, hangi yola başvurlarsa başvursunlar, ne kadar eğlenceli ve eksiksiz gibi görünen bir hayatları olursa olsun, içindeki manevi eksikliği, arayışı

<sup>57</sup> Schnittker, J. (2001). When Is Faith Enough? The Effects of Religious Involvement on Depression. *Journal for The Scientific Study of Religion*. 40(3), 393–411.

<sup>58</sup> Adnan Aslan , ‘‘Küreselleşme ve Din’’, Küreselleşme ve İslam Dünyası ve Türkiye, Tartışmalı İlmî Toplantılar Dizisi, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2002, s.177

bastıramıyorlar ve anlatamadıkları başka duygular peşine düşüyorlar. Bu duyguları sadece yaptıkları ibadetlerden karşılıyorlar. Aynı dine mensup kişilerle karşılaştıkları zaman, birisine sırf yaratıcının rızası için iyilik yaptıkları zaman, kendisinde doğuştan olan inanma ve güvenme, sığınma ihtiyaçlarının karşılandığını hissedebiliyorlar ve bu durum da onların manevi boşluklarına bir ilaç oluyor. İnsan için yaşamın en büyük anlamının bu duyguları tecrübe etmek olduğunu dile getiriyorlar. Dini yaşantılarından önceki dünyevi imkanlarının hala aynı yerde olduğunu fakat kendilerinin bunlara ihtiyaçları olmadığını söylüyor; yani yaşamın asıl doyurucu anlamının materyalist şeylerden değil, manevi ihtiyaçlarını karşılayacak, ruhsal arayışlarına cevap verecek şeylerden olduğunu düşünüyorlar. Görüldüğü gibi dini inancın yoksunluğu kişiyi içinden çıkılmaz bir manevi boşluğa düşürüyor. Kişi böylelikle ya tamamı ile bu inanma duygusunu bastırıyor ya da bu boşluğunu dolduracak arayışlara giriyor. Bu kişiler dine girişlerinin çoğunlukla bir etkilenmeden çok bilinçli bir arayış olduğunu da ifade ediyorlar. İbadetlerini yerine getirirken mutlu olduklarını ve daha önce tecrübe edemedikleri bir huzurla dolduklarını dile getiriyorlar. Kendilerinin ve diğer insanların iyiliğine hizmet eden değerlerle yaşamının kutlanacak bir şey olduğunu ve sorumluluklarının bilincine varıp farkındalıklarının ve önceliklerinin değiştiğini hissedip, hayatlarının anlamını bulduklarını söylüyorlar. Aslında din, bireylerin kendilerini varlığa yansıtabilecekleri bir referans çerçevesi sağlar ve bu çerçeve içinde gerçekliği yorumlar, kimliklerini tanımlayarak insanları o gerçekliğe yerleştirir ve yaşam biçimlerini tanımlar. Bu yönüyle din, insanların hayatlarında karşılaştıkları olay ve durumlara bütüncül bir şekilde cevap veren, insanların hayatlarını yaşama biçimlerine rehberlik eden manevi bir içerik sistemidir.<sup>59</sup>

Dini inanç ve ibadetlerin, kişinin ruh sağlığı üzerinde de olumlu etkisi olduğu araştırmalarda da açıkça görülmektedir. Lise 2 öğrencilerinin %71,8'i, dini inanç ve ibadetlerin ruh sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. *“Günlük hayatınızdaki kişisel, ruhsal ve toplumsal sorunlarınızla baş etmede dini inanç ve değerlerinizin size güç verdiğini hissediyor musunuz?”* sorusuna öğrencilerin %75.6'sı olumlu cevap vermişlerdir.<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup> (Hökelekli, 2008: 150)

<sup>60</sup> Ayhan- Hökelekli ve diğ. , Din ve Ahlak Öğretimi,s.180,187.

Başa çıkma konusunda ise dindar gençlerin psikolojik sorunlar karşısında adaptasyon düzeylerini arttıracak pek çok olanağa sahip olduğunu söyleyebiliriz. Zira dini yönelime sahip olanlar, sorunlarıyla ve başa çıkılması gereken durumlarla karşı karşıya kaldıklarında yaratıcıyı bir dayanak olarak görüp daha kolay başa çıkma stratejisi geliştirir ve stres durumlarında da daha kolay uyum sağlayabilme davranışı sergilemektedirler. Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmaya göre dindar gençlerin dindar olmayan gençlere göre daha uyumlu, daha fazla sorumluluklarının bilincinde oldukları gözlemlenmiştir.<sup>61</sup>

Din, yaşamla başa çıkmak ve hayata daha iyi uyum sağlamak için çeşitli yöntemler kullanır ve bireye yol gösterir. Bunu yaparken, insanları kendi değerlerini aramaya yönlendirip, yaşamla ilgili beklentileri hakkında olumlu düşünmeye yol açar. Böylelikle, birey olumsuz ve zayıf davranışlar yerine daha güçlü, olumlu ve yenilikçi davranışlar sergiler.<sup>62</sup> Dini inancı aynı zamanda kişiye birtakım sorumluluklar da yükleyerek onu bilinçli bir birey haline getirir. Çünkü dinin kişiye yüklediği görevler ve ulaşmasını istediği ahlaki erdemler onu duyarlı ve sorumluluk sahibi bir birey olmaya yönlendirir. İbadetlerini düzenli olarak yerine getiren ve dine önem veren öğrencilerde kişisel yabancılaşma ve anomi alt düzeylerde ilerlerken dine daha az önem veren ve dini pratiklerini yerine getirmeyenlerde daha üst düzeyde yabancılaşmaya rastlanmaktadır.<sup>63</sup> Dinin yokluğunun değerler üzerindeki etkisinden de söz etmek mümkündür. Din gibi bağlayıcı bir kurallar bütününe sahip olmayan bir bireyde ve toplumda hazcılık (hedonizm), narsizm gibi bencil bir birey yapısı ortaya çıkmış olur. Değerlerin bütünüyle terk edilmesi elbette bireyde psikolojik pek çok soruna yol açacaktır. Buna “boş benlik” örnek verilebilir. Bu durum aile, topluluk ve gelenek kaybından da ortaya çıkabilir. Bu aşırı bireycilik sonuçta insani değerleri eksik bir benlik yapısının ortaya çıkmasına zemin hazırlayacaktır. Gençler dini inançlar ve değerlere bağlanmaları ve aynı zamanda bunları içselleştirmeleri ölçüsünde post modernizmin yıkıcı etkilerinden korunabilir, daha olumlu bir benlik, kişilik yapısı geliştirebilirler.<sup>64</sup>

---

<sup>61</sup> Gülsu, Kötehne, Religious Orientation and Personality (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul 1999, s.67-70)

<sup>62</sup> WARD K, (2002), Anlam Meselesi ve Din, çev. G. Varım, Say Yayınları, İstanbul, s.50

<sup>63</sup> Beyhan, Vehbi, Üniversite Gençliğinde Anomi ve Yabancılaşma, Kültür Bakanlığı Yay., Ankara 1997, s. 337-338-384

<sup>64</sup> Hökelekli, Hayati; Çocuk, Genç Aile Psikolojisi ve Din, Dem yay., İstanbul, 2016, s. 84

Diğerkamlığın tam tersi olarak ifade edilebilecek olan bencillik davranışı, sonucu anlamsızlık olan psikolojik ve ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkmasına ve böylelikle bireyin ya hayatı yanlış anlamlandırmasına ya da anlamlandıramamasına sebebiyet vermektedir. Bu anlayışa sahip kişilerin evrensel anlama ulaşmaları ve hayatlarını anlamlandırmaları mümkün olmamaktadır. Dinin yokluğu ve başa çıkma, hayatı anlamlandırma konusunda yine; Adler'e göre mutluluk, hayatın anlamıyla paralellik arz etmektedir. Adler burada materyalist düşünceye bir eleştiri getirmiştir denebilir. Çünkü anlamlı ilişkilerin oluşturduğu bir dünyada yaşayan insan, kendisini anlamlardan sıyrıp yalnızca nesnelere yöneldiği, materyalist bir benlik geliştirdiği zaman büyük bir mutsuzlukla yüz yüze gelecektir<sup>65</sup> çünkü anlam nesnelere değil daha çok hislerde aranıp bulunabilen bir olgudur.

### **3.1. Dindarlığın Boyutları**

Dindarlık bireyin dini kabulleniş derecesini, dine bağlılığını, dine bakış açısını, dininin gereklerini yerine getirip getirmemesini belirleyen bir kavramdır. kısaca ifade etmek gerekirse dinin bireyin hayatında teşekkül etmiş halidir. Her birey için aynı dindarlık ölçütünden söz etmek mümkün değildir zira her bireyin psikolojik, ahlaki, sosyal, duygusal, dini gelişimleri aynı olmadığı gibi tecrübe, yaşantı ve dini algılayış biçimleri de birbirinden farklılık arz etmektedir. Tüm bunlar kişinin dindarlığına tesir eden faktörlerdendir. Bu faktörlere bağlı olarak, bir kişinin dini hayatı boyunca sürekli değişir ve sabit değildir. Yeni edinilen bilgiler şüphe ve tereddüte yol açarak imanın zayıflamasına neden olabilirken, yaşanan travmatik olaylar insanı ibadete, Allah'a yakınlaşmaya ve sığınmaya sevk edebilir.

Din, "kişinin hayatında aldığı biçim" olduğu ve kişinin ruhsal dünyasında, duygularında ve davranışlarında tezahür ettiği için artık birçok yönden ele alınmakta ve incelenmektedir. Bir zamanlar duygu ve ibadet açısından ele alınan dindarlık, modern din psikologları tarafından ise insanların tüm dini yönelimlerini kapsayıcı şekilde değerlendirilmiştir. Dini çok boyutlu olarak tanımlayan diğer kabul edilen çalışma Glock ve Stark tarafından yapılmıştır.<sup>66</sup> Glock ve Stark'a göre dinin, insan hayatına olan etkisinin yani dindarlığın beş temel boyutu vardır ve ülkemizde kullanılan dindarlık

<sup>65</sup> Adler, Alfred, Yaşamın Anlam ve Amacı,,çev.Kamuran Şipal, Say yay,7.baskı,İstanbul 2004,sf.7

<sup>66</sup> Bkz.: Glock, C. Y., Stark, R., Religion and Society in Tension, Chicago: Rand McNally, 1965

ölçekleri de bu boyutlar çerçevesinde hazırlanıp yorumlanmaktadır. Bunlar, inanç, ibadet ve dini ritüellere katılım, duygu, bilgi ve etki (bireyin davranışlarına etkisi) boyutlarıdır.

### **3.1.1. İnanç (İdeolojik) Boyutu**

İnanç, insanın kendisi ve bütün kainat üzerinde hakimiyetini kabul ettiği duyularüstü, yüce kudret ve kuvvet sahibi bir varlık ve bu varlıkla insan arasındaki ilişkileri düzenleyen bir takım esaslardır.<sup>67</sup> Her din, inanç ilkelerinin farklı yönlerini vurgulamaktadır. Ancak en çok kabul gören ilkeler dinin inanç boyutunu oluşturmaktadır. Örneğin, bir Müslümanın belirtilen inanç esaslarını kabul etmesi ve tasdik etmesi, onun dindarlığının inanç boyutu hakkında bilgi verir.

İnanç boyutunun en önemli yönü, hayatın merkezi noktasını teşkil etmesi ve müminin "nihai anlam" ile ilgili sorusuna cevap vermesidir.<sup>68</sup>

### **3.1.2. İbadet Boyutu**

İbadet boyutu, bir dine mensup insanların yerine getirdikleri ve o dine has bazı davranış kalıplarını ifade eder. Kişinin dini inancının gereği olarak yerine getirdiği her türlü pratik, uygulama, davranış, dua; dinin ibadet boyutu kapsamında değerlendirilmektedir. Örneğin İslam inancına mensup bir bireyin dininin gerekleri olarak namaz kılması, oruç tutması, zekat vermesi, hac ziyareti yapması, dua etmesi, infak etmesi gibi davranışları dinin ibadet boyutunu ifade etmektedir.

İbadet boyutu, insanların dini pratiklere katılma sıklığını, çeşitli ibadet biçimlerinin birbirleriyle ilişkilerini ve belirli bir ibadet pratiği içerisindeki mevcut değişkenleri izleme fırsatı sunar. Dinin ibadet boyutunun incelenmesi neticesinde elde edilen veriler, ibadetlerin birey hayatında ne ifade ettiğinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacak ve sonuçta dini tecrübenin açıklanması konusunda da önemli verilere ulaşılmaya imkan sağlayacaktır.<sup>69</sup>

### **3.1.3. Tecrübe (Duygu) Boyutu**

En genel anlamıyla dini tecrübe, kutsal ile karşılaşma tecrübesidir. Asıl dini tecrübeyi meydana getiren fikir ve düşüncedir yani bilişsel yönü olan duygu halidir. Bazı görüşlere

<sup>67</sup> Peker, H., Din Psikolojisi, Çamlıca Yayınları, Bursa, 2016, s:73

<sup>68</sup> Köse, A., & Ayten, A., Din Psikolojisi, Timaş Yayınları, İstanbul, 2016, s:113

<sup>69</sup> Mehmedoğlu, A. U.; Kişilik ve Din, Dem Yayınları, İstanbul, 2004, s: 28

ise gerçek dini tecrübe iradenin bir eseridir. Dini tecrübe, kutsal ve ilahi kudretle sezgisel ve duygusal ilişki kurma olarak tanımlanmaktadır yani dini yaşayışın nihai hakikat ile olan ilişkisidir.<sup>70</sup> Özetlemek gerekirse kulun Allah ile olan iletişimi onun dini tecrübe edinmesini sağlamaktadır. Dini tecrübeler tanımlanamaz olarak düşünülmesine rağmen çoğu kez kelimelerle tanımlanabilir. Bu dini tecrübeler kutsal ile ilişkilidir ve ortaya çıktığı bireyde maddi dünyanın yanında manevi dünyanın varlığı hakkında da bilgi verir.

Din psikolojisinin kurucularından biri olarak kabul edilen William James'in Dini Tecrübenin Çeşitliliği 'The Varieties of Religious Experience isimli kitabında dinin birey üzerindeki etkileri, dini, mistik tecrübe gibi konulara yer vermektedir. James bu kitabında dini eğilimler ile diğer insani tecrübeler arasında bir bağlantı kurmaya çalışır ve kendiliğinden meydana gelen (spontane) dini duygular üzerinde yoğunlaşır.<sup>71</sup> James'e göre psikoloji bilimi ampirik bir bilim olarak elbette insan tecrübesiyle ilgilenmelidir ancak dini nitelikli tecrübeler de psikoloji bilimi içerisinde değerlendirilmelidir. Bundan dolayı din konusundaki çalışmalarında bireylerin din olarak niteledikleri subjektif tecrübelerle ilgilenmektedir.<sup>72</sup> James dinler karşısında objektif bir tavır takınmakla birlikte, farklı dinlerin, dindarlık tiplerinin, inanç sistemlerinin varlığını doğal bir süreç olarak değerlendirir, ona göre her din kendi mensuplarına çeşitli faydalar sunabilmektedir.<sup>73</sup> Ona göre inanç, iman ve dini deneyimlerdeki değişiklikler kişilik ihtiyaçlarına ve özelliklerine göre farklılıklar arz edebilmektedir. James Tanrının gerçekliğinden ziyade bireyin kalbinde zuhur eden bireysel Tanrıyla ilgilenir, onun için önemli olan insanların bireysel tecrübe ve duygularıdır. Sonuç olarak ona göre Tanrı gerçektir. Görünmese de birey onun etkilerini hayatında hissedebilir ve anlamlar yükleyebilir.<sup>74</sup> Aynı zamanda dini bireyin tecrübelerinden ve insan zihnindeki din olgusundan hareketle değerlendirmeye çalışan James, dini "bireyin duyguları, fiilleri ve tecrübeleri" olarak tanımlar.<sup>75</sup>

---

<sup>70</sup> Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, Ankara 1993, s. 123; James Hastings (ed.), *Encyclopaedia of Religion and Ethics*, England 1981, c. V, s. 630; Ayrıca bk. Ralph W. Hood, Jr. (ed.), *Handbook of Religious Experience*, Birmingham 1995, s. 3.

<sup>71</sup> Roberto Cipriani, *Sociology of Religion: An Historical Introduction*, Adline de Gruyter, New York 2000, 103-104.

<sup>72</sup> Paul W. Pruyser, "Some Trends in the Psychology of Religion", *Current Perspectives in the Psychology of Religion* (Ed. H. Newton Malony), William B. Eerdmans Publishing Company, Michigan 1977, 55.

<sup>73</sup> Richard R. Niebuhr, "William James on Religious Experience", *The Cambridge Companion to William James* (Ed. Ruth Anna Putnam), Cambridge University Press, Cambridge 1998, 223

<sup>74</sup> James, *Varieties of Religious Experience*, s. 491

<sup>75</sup> James, a.g.e., s: 50

James'e göre mistisizm bireysel dinin önemli bir yönüdür ve mistik haller din olgusunun vazgeçilmez ve sağlıklı birer parçalarıdır. Mistik haller insanın ruhunda önemli fonksiyonlara sahiptir ve insanda derin etkiler bırakarak hayatında olumlu anlamda değişime sebebiyet verebilir. James mistisizmi fonksiyonel olarak ele almakla birlikte onu bireye etkisi bağlamında olumlu ve olumsuz olmak üzere iki temel gruba ayırmaktadır. Bireye olumlu anlamda etki eden mistik tecrübenin yanı sıra sıkıntı ve kötümserlik etkisi yapan alt düzey mistik tecrübe de vardır.<sup>76</sup> James mistik hallerin diğer olgulardan ayrılmasını sağlayan dört kıstas belirlemiştir.<sup>77</sup>

-Tarif edilemezlik (*Ineffability*): mistik tecrübeyi yaşayan birey bu yaşadığı durumu ifade etmek istediğinde başkalarına anlaşılır bir şekilde anlatamaz.

-Anlamsal nitelik taşıması (*Noetic Quality*): bu tür tecrübeleri yaşayan bireyler hakikat hakkında anlamsal, sezgisel, ilhami derin bir bilgiye sahiptirler.

-Geçicilik (*Transiency*): bu tür tecrübeler genelde yarım saati pek geçmezler.

-Edilgenlik (*Passivity*): mistik tecrübeyi yaşayan bireyler edilgenlik hissi yaşarlar yani bir güç tarafından kuşatılma ya da kontrol edilme gibi hislere kapılırlar.

İman tecrübesiyle ilgili Leonard bir çözümleme yapmaktadır. Bu çözümlemede; dini yaşantıda kişinin benlik fonksiyonu Allah ile münasebete girer ve bu düşünce derinlemesine tecrübe edilerek benlik halini alır. Yani bu sadece kişinin Allah'ı düşünmesiyle gerçekleşen zihni bir durum olmakla kalmaz, kişi varlığının bütünü, benliğini o düşünceye verir. Yani bu kişinin yaşadığı dini tecrübenin kendi benliğine katkısıyla alakalı bir durumdur diyebiliriz. İnsan tecrübeyi anlamlaştırma çabasında iken de tecrübesini olgunlaştırmaktadır. Smart, dini tecrübeye ilgili şu yorumlamayı yapmaktadır;

*“...insanlar çeşitli dini merasimler vasıtasıyla görülmeyen alemle ilişki kurmayı veya ona katılmayı arzulayabilmelerine rağmen, ferdi din normal olarak o alemin ümit, idrak ve tecrübesini ihtiva eder. Sözgelimi, bir Budist rahibinin Nirvana'yı ümit edişi, aynı zamanda, aşkına katılma ve orada huzur ve sükûn bulmanın deruni tecrübesine de şamildir. Tanrı'ya dua eden bir kimse, normalde O'nun, kendi duasına icabet ettiğine inanır. Fakat Tanrı'nın duaya icabeti, ya bir hastanın hemen*

<sup>76</sup> Andrew R. Fuller, *Psychology and Religion*, Little Field Publication, Boston 1994, 24

<sup>77</sup> James, a.g.e., 367-368

*şifa bulması misalindeki gibi zahiri ya da daha da önemlisi dua eden kimse ile Yaratıcısı arasında filizlenen ferdi bir ilişki şeklinde deruni bir özellik arz eder. Bir Hıristiyan, Tanrı'nın insanlara dostane bir tarzda hitap ettiğine ve kişilerin de O'nun deruni tecrübesine sahip olabileceklerine imkân olarak kabul etmek durumundadır. Böylece ferdi dindarlığın, zorunlu olarak, tecrübi boyutu da ihtiva ettiği görülür.*<sup>78</sup>

Dini yaşantı içinde kişi sadece iradi eğilimler göstermekle kalmaz aynı zamanda onu içselleştirerek de tecrübe eder. Duyduğu her şeyi değerlendirici bir vaziyet alarak iman süzgecinden geçirir. Örneğin inançsız birinin Allah'ın sıfatlarını işittiğini düşünelim. Onun hakkındaki adil olduğu, benzersiz olduğu, yüce olduğu, her şeyden haberdar ve sonsuz bir irade sahibi olduğu gibi özellikleri işitir ancak bunu içselleştiremediği için bir üst seviyeye taşıyamaz. Yani sadece duyular boyutunda bırakır. Bilakis inançlı bir kişi için aynı durum söz konusu olduğunda o kişi bunları sadece işitmekle ya da öğrenmekle kalmaz, aynı zamanda içselleştirerek, kalpten inanarak yani iman ederek bunu üst seviyeye geçirir, deruni bir anlamda tecrübe eder, sonuçta onun iç dünyasına yeni bir tecrübe katılır ve dini tecrübe dünyası zenginleşir. Bu durum da bize tefekkür- mütefekkir kavramlarını çağrıştırmaktadır. İnancı olmayan bir kişi, evrendeki düzen, yaratılanlardaki ahenk ve yaratılış amacı gibi hususlarda fazla düşünme ihtiyacı hissetmezken mütefekkir ise bu bahsedilen hususlar üzerinde ekseriyetle düşünür ve bunların kendiliğinden ya da başıboş, amaçsız ya da tesadüfen olmadığı kanaatine vararak yaratıcısına ulaşır. Nihayetinde yaratıcının eserlerine insanın farkına varması ve bu doğrultuda da insandan yaratıcıya doğru bir iletişim akışı sonucunda deruni bir tecrübe yaşanmış olur. Elbette ki tecrübe etmek insan üzerinde duyumsamaktan daha fazla etki yaratmaktadır. Çünkü duygular duyulardan daha etkili ve bütünseldir, yeri daha derin ve daha doyurucudur. Bunun nedeni de duyuların nesnelere, duyguların ise yaşantıya bağlı olmasıdır. Düşünceler yanılabilir ama duygularda yanılma yoktur, duygular daha bütünsel, daha sarsıcı, daha derinliklidir. Dini tecrübenin, hayatın gerçek anlamını tecrübe etme yolculuğunda daha derin bir potansiyel olduğunu kabul etmek gerekir. Erikson'a göre din, bireyin hayatını çepeçevre kuşatan olağanüstü karanlığı ve tüm farklı anlayışların ötesinde bu karanlığa tesir eden ışığı; önemli kelime, imge, tasvir ve kaidelerle aktarır. Dini inançlar anlaşılma arzularının anlaşılmasına, hayatın anlamlandırılmasına ve hayatın zorluklarına göğüs germek için lazım olan cesareti aşılır.

---

<sup>78</sup> Ninian Smart, *Din ve İnsan Tecrübesi* (çev. Ali İhsan YİTİK)

Özellikle duygusal deneyimlerimiz mistik, yani aradığımızı doğru bir yolculuk ise üzerimizdeki etkisi tartışmasız daha fazla öneme sahiptir. Her bir tecrübe birey üzerinde yaşandığı alandan bir tesir, bir eser bırakır. Tasavvufi (mistik) tecrübelerin mistik unsurlar içermesi, din psikolojisinin ilk ortaya çıkışından bu yana tasavvufun ana temalarından biri olmuştur. Alanın kurucu kitabı olarak kabul edilen *The Varieties of Religious Experience*'in bölümlerinden birisi de mistisizmdir. Yunanca "gözler kapalı" anlamına gelen "myein" kelimesinden türetilen mistisizm, mantık veya akılla ulaşılamayan ilahi veya doğüstü durumları sezgisel olarak aramak olarak tanımlanabilir. Mistisizmin kaynağı dindir ve dinin metafizik tarafına yönelmektedir. Mistisizm, dinî tecrübenin tarihte çok öne çıkan bir biçimi olup çeşitli öğretilerin terimleriyle ifade edildiği ve tek bir doktrinden söz edilemediği için basit olarak tanımlanması oldukça güçtür. Orta çağ teologları mistik teolojiiyi "tecrübî hikmet, aşkın yönlendirmeyle ruhun Tanrı'ya doğru teveccühü; ilâhî aşk sayesinde ulaşılan tecrübî bilgi" şeklinde tanımlamıştır.<sup>79</sup>

#### **3.1.4. Bilgi Boyutu**

Bilgi boyutu, tüm dinlerden inanan insanların, inançlarının ve kutsal kitaplarının temel ilkelerini bilmeleri ve güvenmeleri anlamına gelir. Bilgi boyutu ile inanç arasında yakın bir ilişki vardır, çünkü bir inancın bilgisi onun kabulü için ön koşuldur. Ancak dini bilgiye sahip olmak, kişinin inandığı anlamına gelmez.<sup>80</sup>

Söz konusu bilgi boyutuyla insanların inançları konusunda ne kadar bilgi sahibi oldukları, bu konudaki tutumları, dini bilgi ve bu bağlamda benimsenen bilgi türlerine verilen önem, kutsal kitaplar ve dini literatürün kendisiyle okunduğu eleştirel zihniyet araştırılabilir.<sup>81</sup>

#### **3.1.5. Etki Boyutu**

Etki boyutu ise diğer tüm boyutların özeti gibidir. İnsanların ne yapmaları gerektiğini ve dini inançlarının getirisi olarak hayatlarını nasıl şekillendirmeleri gerektiğini, nasıl bir zihniyete sahip olmaları gerektiğini konu edinen ilkelerin tümü bu boyuttur. Yapılan davranışların teolojik anlamının bu boyutta yeri bulunmaktadır.<sup>82</sup>

---

<sup>79</sup> İslam Ansiklopedisi/Mistisizm

<sup>80</sup> Glock, a.g.e, 1998, s.255

<sup>81</sup> Mehmedoğlu, A. U.; age, s.29

<sup>82</sup> Glock, a.g.e.,s:255

Kişinin hayatını dini inancının gereklerine göre şekillendirmesi, inandığı ilkeler gereği dürüstlük, doğruluk, yardımseverlik gibi ahlaki erdemleri benimsemesi, yaşamını, giyim kuşamını, hatta hayatının büyük bölümünü inançlarının gereklerine göre ayarlaması dindarlığın etki boyutu ile ilgilidir.

Genel kapsamda din ve dindarlık kavramlarının bir tanımından söz edilememekte, söz konusu kavramların ortak bir tanımı yapılamamaktadır. Bunun en büyük nedenlerinden birisi bu kavramların göreceli olması ve sonuç itibarıyla dinin bireyde tezahür edişinin yani dindarlığın kişisel deneyimlere dayanması, öznel olmasıdır. Dindarlığın ölçülmesi noktasında ise kişinin tek bir uygulamasının dindarlık düzeyini ölçmede yeterli olmadığı, tüm yönleri ile ele alınması gerektiği unutulmamalıdır.

#### **4. YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ**

Ruh sağlığı (mental health), bireyin kaygıdan, rahatsız edici işlev kaybına neden olan belirtilerden uzak, yaşadığı topluma ve kendine yüklenen rollere adapte olmasıyla, hayatın beklentileriyle ve stresiyle başa çıkabilmesiyle tanımlanan ruhsal durumdur.<sup>83</sup> Bireyin bedensel ve ruhsal bakımdan sağlıklı olmasında pek çok önemli etken vardır. Doğduğu, büyüdüğü, yaşadığı, geliştiği doğal ve toplumsal çevre bu etkenlerden bazılarıdır.<sup>84</sup> İnsanın ruhen sağlıklı olma durumu manen de sağlıklı olmasına yani ruh sağlığına hizmet eder. Olumlu özelliklere sahip olup olumsuz özelliklerden arınmış olunması insanın hem ruhen sağlıklı olduğuna hem de iyi olduğuna işaret eder.<sup>85</sup>

Varoluşundan itibaren insanoğlu, kendisi için iyi olana yönelme eğiliminde olmuştur. Bazı bilim adamları bundan hareketle *iyilik hali* üzerinde durmuştur. Bu kavramı ilk kullanan ise Halbert Dunn olmuştur. İyilik hali genel hatlarıyla bakıldığında “*mükemmele ulaşmak için uğraşmaktır.*”<sup>86</sup> İyilik hali mutlulukla eşdeğer görülmüştür. Hedonizm (hazcılık) yaklaşımında bu anlayış ön planda ve ölçü ise acının olmaması şeklinde ifade edilmiştir.<sup>87</sup> Psikolojik işlevsellik bağlamında ise iyilik hali, yaşamın muhtevasına ve

<sup>83</sup> Erdem, Selman, Psikoloji, Fil Yayınevi, İstanbul, 1994, s.143-144

<sup>84</sup> Köknel, Özcan, Günlük Hayatta Ruh Sağlığı, Alfa Yayınları, No:596, İstanbul, 1999, s.5

<sup>85</sup> Ventis, W. L. (1995). The Relationships Between Religion and Mental Health. Journal of Social Issues. 51(2), 33-48.

<sup>86</sup> Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being In Adult life. Current Directions In Psychological Science. 4(4), s.100

<sup>87</sup> Miquelon, P. ve Vallerant, R. J. (2006). Goal Motives, Well-Being, and Physical Health: Happiness and Self-Realization as Psychological Resources Under Challenge. Motivemot. 30: 259-272.

sürecine odaklanmaktadır ve bireyin hem iç hem dış dünyadaki tatmini anlamına gelmektedir. Bu bağlamda teorisyenlerin ilgilendiklerin asıl meseleler ise sevgi, şefkat, sağlık, yaşama gücü, anlam duygusu gibi konulardır.<sup>88</sup> İnsanın hayatına dair bir misyon yüklenmesi, kendini kabul etmesi, olumlu ilişkiler kurabilmesi bunun örnekleridir. İyilik hali insanın ruhen, bedenlen, sosyal olarak işlevselliğini geliştirmeyi hedefleyen bir yaşam biçimidir.<sup>89</sup>

Manevi iyi oluş “*spiritual well-being*” kavramıyla ifade edilmektedir ve bünyesinde hem maneviyatı hem psikolojik iyi oluş halini barındırmaktadır. Bireyin hem dini hem varoluşsal- kişisel iyi oluş halini ifade etmek için kullanılmaktadır. Özellikle hayatın görünmeyen, sübjektif ve aşkın yönüne dikkat çekmektedir.<sup>90</sup>

Bireylerin ruh sağlığı toplum huzuru açısından da önem arz eder. Çünkü ruh sağlığı yerinde olan bireylerin oluşturduğu bir toplumda huzur iklimi hâkim olur. Böyle bireyler ne kendine ne de yaşadığı toplumdaki diğer insanlara zarar verici eylemde bulunurlar. Kişi dua ettiğinde de kötü eylem ve düşüncelerinden arınmış olur. Bu durum da onun ruh sağlığı açısından önemli bir etkiye sahiptir.

Din ve ruh sağlığı arasında pozitif ilişkiler olduğunu gösteren çalışmaların çoğunda önemli değişkenler kullanılmıştır. Bu değişkenler davranışsal olarak gözlemlenebilir ve ölçülebilir olayları tanımlar. Olumlu olarak ilişkilendirilen değişkenler arasında fiziksel sağlık, uzun ömür, esenlik ve daha düşük intihar oranları yer alır. Hepimizin bildiği gibi din, hayatın zorlukları karşısında zihnen tükenmiş insanlara acılara dayanma, zorluklarla baş etme ve umudunu kaybetmeme gücü verir. İç güdümlü dindarlığın insanların yaşamları üzerinde yapıcı, olumlu kaynak olarak karşımıza çıkması tesadüf değildir. İnanç, birey psikolojisinde önemli bir role sahiptir. Hatta zaman zaman inançsız insanların bile dinin psikolojiyi iyileştirici etkisinden faydalandığı, ateist bireylerin bile bu dini gelenekten tamamen kopuk bir yaşam sürmedikleri söylenebilir.

Günümüze kadar yapılan çalışmalarda genel olarak dindarlık ile başa çıkma arasında önemli ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir. Dindarlıklarını içe dönük

---

<sup>88</sup> Miquelon, P. ve Vallerant, age., s. 260

<sup>89</sup> Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin “Maneviyat ve Serbest Zaman” Boyutlarının İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 3(26), s.1

<sup>90</sup> Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., Jr., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., ve Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure. Journal for The Theory of Social Behaviour, 30, 51–77

yaşayanlar dışı dönük dindarlara göre daha az depresiflerdir ve içe dönük dindarlar ile olgun bir dini inanca sahip bireylerin de psikolojik çöküntü düzeyleri daha düşüktür.<sup>91</sup> Yapılan çeşitli ölçek ve araştırmalardan hareketle, dinle ilgilenen insanların dindar olmayanlardan daha çok mutluluk değerlerine sahip olduklarını bildirdiklerini söylemek mümkündür. Elde edilen bulgulara göre dindarlığı kuvvetli olan bireylerde gözlenen depresif belirtiler dindarlığı zayıf olanlara nispeten daha düşüktür. Dini inançlar yaşanan olumsuzluklara karşı müsamahalı olma, acıyı hafifletme, trajedilere birtakım manalar yükleme hatta yaşanan acıda bile anlam bulabilme gücüne sahiptir. Nitekim din ölüm, acı, keder gibi sorunlarla ilgili açıklamalarıyla insana bütüncül bir dünya görüşü kazandırır, bireyin anlam arayışına cevap vererek onun hayata geliş amacı sorularını cevaplar, sınırlarını çizip görevlerini bildirerek hayatını hangi ilkelere göre yaşayacağı konusunda bir yaşam rehberi sunar, kişinin duygu dünyasında önemli bir yer tutar, ihtiyaçları, korku ve ümitleriyle ilgilenerek anlamın en üst ilkesi olarak kişide köklü değişim ve gelişmelere yol açar. Sosyal olarak da dinin toplum üzerindeki etkisi ve katkısı azımsanamayacak kadar fazladır. İnanan bireyler arasında bir gönül birliği oluşturması, köprü vazifesi görecekt ibadetler içermesi, belli ve ortak amaçlar belirleyerek dini grup, cemaatlerin oluşmasına imkân sağlar. Toplumdaki insanların arasında dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar. Dinler aynı inanç mensuplarını bir araya getirerek bir grup olma bilinci sağlamakta ve grup içi dayanışmayı telkin etmekte, bu yolla bireyler arasında sosyal destek ağı kurmaktadır. İnsanlar arasında tam bir bütünleşmeyi sağlayacak ritüeller içerir. Yine Argyle'e göre dinin, ölüm korkusu ile başa çıkma, iş ve başarı konusunda olumlu duygulanım, toplumsal yaşamın faydaları ve bireysel gelişim ile önemli bir ilişkisi vardır.<sup>92</sup>

Kimter (2002) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada dindarlık ve umut arasında doğrusal bir yönde ilişki olduğunu tespit etmiş ve öğrencilerin dua, dinsel inanç ve ibadet pratiklerini yerine getirmelerinin geleceğe yönelik iyimser bir bakış açısına sahip olmalarını kolaylaştırdığını söylemektedir.

Bireylerin hayatlarında dinden uzaklaşma ile meydana gelen anlam yoksunluğunun yeri maddi zevkler ile doldurulabilecek bir şey değildir. Çünkü dinin insan hayatındaki yeri ve fonksiyonları öylesine kendine has bir anlama sahiptir ki, onun yerinin ancak başka

---

<sup>91</sup> Argyle, Micheal, *Psychology and Religion*, Routledge, 2000, s.154

<sup>92</sup>Argyle, Age. S. 133

bir din ile doldurulabileceği söylenebilir.<sup>93</sup> Dolayısıyla dini inancın yokluğunda kişi ya bir partiye, kulübe, ya da ünlüye bağlanma davranışı gibi gençler arasında yaygın olan alternatif anlam arayışları içerisine girecek ya da günlük materyalist zevklerle avunmaya çabaladığı anlamdan yoksun bir dünyada yaşayacaktır. Anlamsızlık duygusunun getirisi de kişiyi hiçlik duygusuna sürükleyecek ve tabii ki psikolojik sorunlar baş gösterecektir. Erich Fromm, insanın, bahsettiğimiz daha düşük düzeydeki bağlanma biçimlerinden kurtulabilmesinin, daha yüksek düzeydeki bir inanış biçimi olan din ile mümkün olabileceği kanaatindedir ve o da dini inancın temel motivasyonunun bağlanma duygusu olduğu görüşündedir.

Wisman ve Heflick tarafından ölüm düşüncesinin bireyin ümit düzeyi üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, ölümlülük düşüncesinin özsaygı düzeyi düşük bireylerde ümidi azalttığına ayrıca fani olan bireyin ölümden sonra hayatın olmadığına dair kanıtlar okumasının bireyde ümidi azalttığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bulgulara göre, ölümsüzlük düşüncesi ümidin geri kazanılmasında ve başa çıkma sürecinde aktif yardımcı rol oynamaktadır.<sup>94</sup>

Bryant ve Astin tarafından gençler üzerinde yapılan araştırmada psikolojik buhran ve düşük fiziksel sağlık arasında pozitif, özsaygı ile manevi çabalama arasında ise negatif bir ilişki olduğu görülmüş ve bayanların erkeklerden daha fazla manevi çabalama eğiliminde oldukları tespit edilmiştir.<sup>95</sup>

İnsanlar Freud'un dediği gibi, ihtiyaçlarının giderilmemesinden dolayı mutsuzluk yaşayabilirler. Sadece ihtiyacın giderilmesi, olup bitmesi değil, bu ihtiyaca binaen harcanan çaba, tevekkül, ibadetler ve dua tecrübeleri de insanların iyi oluşlarında etkin bir rol oynayabilir. Örneğin tevekkülün, güven duygusu ve sevginin bireyi mutluluğa erdirmesi, bu duyguları tavsiye eden dinlerin mutluluğa giden yolda önemli bir etken olduğu şeklindeki görüşler ile de uyuşmaktadır. Hatta bu istek ve ihtiyaçların gerçekleşmemesi bile insanı bu içinde bulunduğu hayal kırıklığından ve sıkıntıdan kurtarıp iyi oluşuna ve başa çıkma sürecine olumlu bir katkıda bulunabilir. Bu durum da

---

<sup>93</sup> Hökelekli, Hayati, Gençlik ve Din, Gençlik , Din ve Değerler Psikolojisi, edt. Hayati Hökelekli, Ankara Okulu yay., 2002, s.14

<sup>94</sup> Arnaud Wisman, Nathan A. Heflick, "Hopelessly Mortal: The Role of Mortality Saliency, Immortality And Trait Self-Esteem in Personal Hope", Cognition And Emotion, 2016, Vol. 30, No. 5, s.868.

<sup>95</sup> Alyssa N. Bryant, Helen S. Astin, "The Correlates of Spiritual Struggle During the College Years", The Journal of Higher Education, Vol. 79, No. 1, ss.13-17.

kader anlayışı, dini boyun eğme, teslimiyet, kefarete, Tanrıdan gelenin koşulsuz kabulü gibi kavramlarla ilişkilendirilebilir. Dinin başa çıkma çabasına olumlu bir katkı sağladığı kanaatine varılabilir. Çünkü toplumsal yapıda normal ile anormalin belirlenmesinde dinsel değerlerin büyük bir etkisi olduğu unutulmamalıdır. Şunu da kabul etmek gerekir ki, zihin sağlığının ne olduğunun belirlenmesinde yalnızca psikoloji ve psikiyatri değil, en az onlar kadar teoloji ve felsefenin de etkisi büyüktür.<sup>96</sup>

Argyle ve Beit-Hallahmi'nin (1997) sundukları bilgilere göre birçok sosyal araştırmanın sonuçları, herhangi bir kiliseye devam edenlerin etmeyenlere, düzenli olarak kiliseye gidenlerin gitmeyenlere ve kendilerini Tanrı'ya daha yakın hissedenenlerin hissetmeyenlere göre çok daha fazla yaşamdan memnuniyet duyma ve mutluluk düzeylerinde artış olduğu gözlenmektedir. Kilisenin müdavimlerine toplumsal destek sağladığı ve bu desteğin de kişiler üzerinde akıl sağlığının korunması, intihar riskinin azalması ve hayata amaç yükleme ve anlamlandırma, zorlukların üstesinden gelebilme konusunda etkisi olduğu açıktır. Yine dinsel tecrübenin de mutluluğun kaynağı olduğu ve dini inanç ve ibadetlerin kişiyi mutluluğa götürecektir olan otokontrol, kendini kontrol edebilme hissi ve iyimserlik düzeyinde artış sağladığı yapılan araştırmalar neticesinde vurgulanan hususlardır. Dinin insana güven duygusu sağlamasından dolayı sıkıntılı kimselerin bir dine inanıp bağlanarak kendilerini güven ve emniyet içerisinde hissettiklerine dair çalışmalar da mevcuttur.<sup>97</sup> Dinsel hayat ve ruh sağlığı arasındaki etkileşime bakıldığında, toplumsal kurallara ve ahlaki değerlere uyum ile ilişkilendirildiğinde ise, genelde dindar insanların daha itaatkâr ve daha uyumlu olduğu vurgulanmaktadır.<sup>98</sup> Dinlerin kurumsal ya da bireysel sonuçlarıyla kişinin topluma uyum sağlama sürecinde destek olması hem ruh sağlığını olumlu etkilerken hem de kişinin toplumsal uyumunu olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu özelliklerinden dolayı, Yaparel'in de vurguladığı gibi<sup>99</sup> yapılan farklı araştırmalardan elde edilen sonuçlar psiko-sosyal uyum ve dinsel hayat arasında olumlu bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Din insanlara olumsuz birtakım hadiseleri olumlu yorumlama imkânı sağlamasından dolayı ruh sağlığı üzerinde pozitif yönde bir etki bırakmaktadır. Böylece Tanrı ile iş birliği yaparak yaşayanların stres unsuruyla baş etme düzeylerinde kişilerin dindarlık ve dini ritüellere devamlılığıyla pozitif yönde ilişkili

---

<sup>96</sup> Allport, 1950; Baston & Ventis, 1982 ; Gorsuch, 1998; Holm, 2004

<sup>97</sup> Vergote, 1996, (142-143)

<sup>98</sup> Argyle & Beit- Hallahmi,1975 ; Beit- Hallahmi, 1989; Godin, 1986; Vergote, 1966

<sup>99</sup> 1987:26

olduğu söylenebilir. Bu sebeple samimi dindarların yaşadıkları sıkıntıları daha kolay atlattıkları ve bu durumun da onların zihin sağlıklarına olumlu bir tesirde bulunduğu söylenebilir.<sup>100</sup>

Pozitif psikolojiyle özdeşleşen isim Martin Seligman da din olgusuna değinmiş, Freud'un kötölemelerinden sonra bu olguya kuşkuyla yaklaşıldığını, dinin suçluluk duygusu yaratmak, cinselliği bastırmak, müsamahasızlık, akla aykırı olmak ve otoriteyle ilişkilendirildiğini; ancak 80'li yıllardan beri yapılan araştırmaların, imanın olumlu psikolojik etkilerine değinerek bu olumsuz tutumu değiştirmeye başladığını ifade eder.<sup>101</sup> Ona göre dinle duygular arasındaki olumlu ilişki, dinin gelecek için umut aşılması ve yaşamda anlam yaratması bağlamında gayet açık bir durumdur.<sup>102</sup> Onun bu düşüncelerinde dinin olumlu düşünceye katkıda bulunan, olumsuz duyguları tedavi edici özelliğe sahip, bireye anlam duygusu aşıl原因 ve dolayısıyla mutluluğunu artıran ve hayattaki zorlukları bile anlamlı ve katlanılabilir hale getiren bir yapıda olduğu görülmektedir.

Dinler, mensuplarını eğitmek ve onlara bir dünya görüşü kazandırmanın yanında kendi varlıklarını teminat altına almaya çalışmalarının sonucu olarak kişilerde dinsel kimliğin korunmasını da sağlamayı hedeflemektedir. Dindar insanların kurallara daha bağlı ve itaatkâr bir görüşe sahip olmaları da buna dayanmaktadır. Yukarıda Baston ve Ventis'in yaptıkları çalışmada (1992), birinci grupta dindarlık ve ruh sağlığı arasında genelde olumlu sonuca ulaşılırken, üçüncü grupta ise çelişik sonuçlar elde edilmiştir. Bergin tarafından yine mevcut literatüre uygun olarak bir diğer çalışmada ise din- ruh sağlığı ilişkisini konu alan araştırmaların %47'sinde olumlu, %23'ünde olumsuz ve %30'luk bir bölümünde ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak bulgular sonucunda genel eğilim dindarlık ile ruh sağlığı arasında olumlu yönde bir bağlantı olduğu yönünde yoğunlaşmıştır. Tabii bu durumun doğrulanması için, burada kastedilen dinin sağlıklı bir din anlayışına dayanan ve kişinin kendini gerçekleştirmesine imkân sağlayan ve kişinin düşünceleri eliyle hastalıklı bir hal almayan dindarlık olduğunu söylemek mümkündür.

Tabii burada önemli olan kişinin dini nasıl algıladığı, hayatında dine nasıl bir yer verdiği, dini başa çıkma stratejilerini olumlu mu yoksa olumsuz anlamda mı kullandığı, dini

---

<sup>100</sup> (Beit- Allahmi, & Argyle, 1997; Pargament, 2003; Spilka, Shaver & Kirlpatrick, 2001; Yapıcı, 2003)

<sup>101</sup> Seligman, Martin, E.P., Gerçek Mutluluk, çev. Semra Kunt Akbaş, HYB Yay, Ankara 2007, sf.66

<sup>102</sup> Seligman, age, s. 67

günlük yaşantısıyla nasıl sentezlediğidir. Bireylerin kendilerini manevi olarak iyi hissetmeleri, bulunulan gruba, karşılaşılan durumlara göre değişebilmektedir. Din ve dindarlığın başa çıkma sürecine katkısı kişilere göre değişkenlik gösterebilmektedir. Yani dini inançlar herkes için ve her durumda iyi oluş üzerinde aynı etkiyi sağlayamayabilir. Hatta aynı din içerisindeki farklı dini anlayışların bile inanan kişiler üzerinde farklı etkiler yaptığı söylenebilir.<sup>103</sup> Elbette dinin ruh sağlığındaki rolüne yönelik tek taraflı, indirgemeci yaklaşımlardan kaçınılmalıdır. Çünkü dindarlığın bazı biçimleri ruh sağlığı üzerinde olumsuz, bazıları ise olumlu etkide bulunabilir.<sup>104</sup> Dinin ruh sağlığı üzerinde nasıl bir etki yaratacağı ise farklı etkenlere göre değişkenlik gösterebilir. Bunlar dinin türü ve tanımı, kişinin sağlık ve mutluluk kriteri, kişilik yapısı, bağlam ve durum ve kişinin dinle bütünleşme düzeyidir.<sup>105</sup> Genel olarak dinin ruh sağlığı üzerinde pozitif, yapıcı bir etkiye sahip olduğunu söylemek mümkündür. Din ahlaki davranışları teşvik etmekle birlikte hem tek tek bireylerin hem de toplumun ruh sağlığını koruyarak psikososyal açıdan iyi, sağlıklı bir sosyal yapının oluşmasına zemin hazırlamayı amaçlamaktadır. Matthews ve arkadaşları (1998) inceledikleri çalışmaların neredeyse %80'inde dinin ruh ve beden sağlığı üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunun tespit edildiğini söylemektedirler. Ayrıca dindarlık ve maneviyatın özellikle hastaların ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler ortaya çıkardığını da vurgulamaktadırlar. Dindarların dindar olmayanlara oranla daha uyumlu, daha mutlu, yaşam memnuniyeti daha yüksek ve pozitif duygu durumu konularında olumlu; depresyon, intihar, bunalım, alkol ve madde bağımlılığı arasında olumsuz ilişkiler tespit edilmektedir. Dini pratiklerin azalmasıyla birlikte intihar oranlarının artması arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmesi manidardır.<sup>106</sup> Dini herhangi bağıllığı bulunmayan bireylerin yaşamak için daha az gerekçe ileri sürdüğü, dolayısıyla intihar eylemini daha fazla kabul edilebilir gördükleri de söylenebilir. Yani denebilir ki yaşamak için, yaşamda anlam bulabilmek için, yaşamı yaşanmaya değer görebilmek için, daha fazla gerekçe ileri sürenler manevi inançlara daha fazla duyarlılık gösterenlerdir. Dinin hem başa çıkma süreci hem de ruh sağlığı üzerindeki etkisini toparlamak gerekirse;

---

<sup>103</sup> Fromm, 1993; Yapıcı, 2002

<sup>104</sup> (Koenig & Larson, 2001) s.47

<sup>105</sup> YAPICI, Asım; Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık, Karahan Yayınları, 2.Basım, Adana, 2013, s.47

<sup>106</sup> Ruh Sağlığı ve Din, s. 148

-dinler beraberinde bir hayat tarzı geliştirmekte ve mensuplarından bunlara uygun yaşamalarını istemektedir.

-kurduğu toplumsal yapı ve sistemle mensuplarına psiko-sosyal destek sağlamaktadır

-inanç sistemi ve kognitif yapı, günlük hayatın getirdiği sıkıntılarını, stresi, kaygıları, öfke ve kızgınlıkları etkileyebilmektedir ki bu da kişinin günlük hayatta karşılaştığı zorlukların üstesinden gelebilmesini sağlamaktadır.

-bireysel ya da topluca yapılan ibadetler, depresyon, kaygı, korku, stres, engellenme, yabancılaşma, yalnızlaşma, aşağılık duygusu, umutsuzluk, anlamsızlık gibi hislerin azalmasında önemli bir rol oynamaktadır.

-kişinin yaratıcısıyla içten ve samimi bir şekilde kurduğu bağ, hayatın anlamlanması ve bireysel güç kazanma açısından önemli bir manevi destek sağlamaktadır.

-stresli olunan zamanlarda bilinci değiştirme görevi üstlenen dini pratikler, ibadetler, yaşanan sorunları çözümlenebilmek için özel bir evre yaratmaktadır.<sup>107</sup>

Yetişkin bireyin kendini gerçekleştirme aşamalarından birisi olan öz sayđı ile dinsel hayat arasında da elbette ilişki vardır. İnsanların z sayđı düzeyleri psikososyal uyum süreçleri olarak adlandırılan ruh sağlığı içerisinde önemli bir yer tutar. İnsanların kendileri hakkında ne oldukları ya da ne olmadıklarına dair değerlendirmeleri William James ‘ten beri ‘z sayđı’ kavramıyla ifade edilir.<sup>108</sup>

Kendilerini bireysel fiziksel ve ruhsal beceriler açısından olumlu değerlendiren bireylerin öz sayđılarının yüksek, bu açılardan olumsuz değerlendiren bireylerin ise öz sayđılarını olduğu söylenmektedir. Çünkü z sayđısı yüksek olanlar kendilerini değerli, olumlu, beğerlenme ve sevimliye layık olarak görmektedirler ve bu durum ise onların bireysel ve sosyal hayatlarını etkileyen bir faktör olmaktadır. Ancak bireylerin zsayđı düzeylerini etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır ve din bunlardan yalnızca biridir. Yapılan pek çok araştırmada dindarlık ve öz sayđı arasında olumlu yönde bir ilişki bulunduğu, kişilerin tanrı tasavvurları ve dua etme, ibadet etme gibi pratiklerle elde ettikleri tecrübelerin de öz sayđı düzeylerini etkilediği yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Özellikle dua ve ibadet ritüellerinin bireylerin kendilerini daha iyimser, daha kontrollü ve daha

<sup>107</sup> Ruh Sağlığı ve Din, s. 163

<sup>108</sup> Bacanlı, H. (1997) Sosyal ilişkilerde benlik: Kendini ayarlama psikolojisi. İstanbul: MEB,s.13

rahatlamış hissetmelerini sağladığı, daha güçlü bir saygı, amaç ve güven duygularına sahip olmalarını sağladığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır.<sup>109</sup> Bu durumlar neticesinde de bireyde ümit duygusu canlanarak o kişideki olası korku ve sıkıntının yatışmasına sebep olabilir<sup>110</sup> ve sonuçta kişi kendini huzurlu hissedebilir. Dini değer düzeyi yüksek olan kişiler insan ilişkilerinde daha kontrollü olmakta ve sevmekte, sevilmekte, saygı görmekte bu gibi pozitif durumların birer sonucu olarak da yüksek öz saygı sahibi olmaktadır. Ayrıca dini bilinç arttıkça özsaygı artmaktadır. Bilinç, diğer canlılardan farklı olarak insanın kendisinin farkında olma becerisi anlamına gelmektedir.<sup>111</sup> Dini bilinç ise bireyin, kaderin üzerinde eşsiz kontrol sahibi olan bir güce inanması ve bu inanç doğrultusunda kendi dini hayatının farkında olması, bilinçli dini davranışlarda bulunması anlamına gelmektedir.<sup>112</sup> Dini bilinç sahibi olan kişiler hayatlarını sürekli yaratıcıyı memnun etme, onun rızasını kazanma doğrultusunda geçirirler ve yapıp ettiklerinden hesaba çekileceklerinin sürekli bilincinde olurlar, manevi aleme dair farkındalıkları yüksektir ve neticede bu farkındalık onları pozitif ve olumlu davranışlarda bulunmaya yönlendirir. Pozitif davranışlara yönelmesi ise insanın öz saygı düzeyini artıran etkenlerden birisidir. 200 Müslüman üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada ulaşılan sonuçlara göre bireyin dini yönelimi arttıkça öz saygısının arttığı sonucuna varılmıştır.<sup>113</sup> Blazek ve Besta'nın yaptıkları araştırmada ise hayatı sorgulama ve anlamlandırma faaliyetlerinin öz saygıyı güçlendirdiği tespit edilmiştir.<sup>114</sup>

İbadetler de kişinin öz saygı düzeyinin gelişmesi üzerinde olumlu tesirler bırakmaktadır. Yapıcı'nın Çukurova Üniversitesi'nde öğrenim gören 634 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada Allah'ın varlığını hissetme ve namaz kılma ile özsaygı arasında pozitif ilişkiler saptanmıştır.<sup>115</sup>

Dini bilinç sahibi olmayan veya dini araç olarak kullanan, yani taklit düzeyinde başlayıp alışkanlık düzeyinde varlığını devam ettiren bireylerin, günah kabul ettikleri davranışları

---

<sup>109</sup> Beit- Hallahmi & Argyle, 1997; Vergote, 1999

<sup>110</sup> Hökelekli, 1993; 231

<sup>111</sup> BUDAK, Selçuk; Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2000, s.127

<sup>112</sup> James Bissett Pratt, The Religious Consciousness, Cosimo, Inc., New York 2006, s.5.

<sup>113</sup> Seyed Rahmatallah Mousavimogkadain, Mohammadreza Nourmohammadil, Nasir Ranjbarian, Mahtab Rashidahal, "The Relationship between Religious Orientation and Students' Self-esteem", Health, Spiritual, Med Ethics-2014;1(4), s.20.

<sup>114</sup>BLAZEK, Magdalena; BESTA, Tomasz; "Self-Concept Clarity and Religious Orientations: Prediction of Purpose in Life and Self-Esteem", J Relig Health (2012) 51, s.956.

<sup>115</sup> Yapıcı, s.206

yapmaları kendilerine yönelik günahkârlık, değersizlik algısına ve düşük öz saygıya neden olabilir. Smith ve Faris'in Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan ve lise eğitimi alan gençlerle ilgili çalışmasında, dindar gençler dindar olmayan gençlerle karşılaştırıldığında, dindar gençlerin daha olumlu bir benlik saygısına sahip oldukları, hayatı yaşamaya değer buldukları ve geleceğe dair ümitli oldukları sonucuna ulaşılmıştır.<sup>116</sup>

## **5. BAŞA ÇIKMA VE DİNİ BAŞA ÇIKMA**

Başta çıkma, kişilerin stresli ya da zor durumlarda ortaya çıkan ve dış çevrenin taleplerini karşılamak için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabalardır. Bu tanımdan anlaşıldığı üzere başta çıkma hem davranış hem de düşünce yönü olan karmaşık bir süreçtir. Kişinin çevre ile olan ilişkisi sabit bir ilişki değildir ve değişkendir. Bu durumun bir getirisi olarak da başta çıkma davranışları sabit kalmaz, sürekli değişime uğrar. Başta çıkma davranışları; gayret, planlama ve zaman gerektirmektedir ve her zaman olumlu sonuçlanmayabilir. Örneğin kişinin strese karşı durmak yolunda takındığı tavır ve tutum, kişiye hiçbir fayda sağlamamakla beraber kişinin daha da kötü bir duruma sürüklenmesine zemin hazırlayabilir. Başta çıkma stratejileri problem ve duygu odaklı olmak üzere ikiye ayrılabilir:

### **- Problem Odaklı Başta Çıkma**

Problem odaklı başta çıkma, tehdit edici olayları ortadan kaldırmayı, etkilerini azaltmayı ve stresli insan-çevre ilişkilerini değiştirmeyi amaçlar. Kendini kontrol etme, sorumluluk alma, problem çözmeyi planlama, problemlerin olumlu yönlerine odaklanma gibi davranışlara problem odaklı başta çıkma denir.

### **- Duygu Odaklı Başta Çıkma**

Duygu odaklı başta çıkma ise, stres yaratan duyguları, uyararla savaşmak yerine etkilerini azaltmak temel amacı ile düzenlemeye çalışır. İnkâr etme, sorundan uzaklaşma, olumsuz duyguları başkalarıyla paylaşma gibi davranışlar, duygu odaklı başta çıkma olarak kabul edilir. Duygu odaklı başta çıkma, stresli durumların yarattığı olumsuz duyguları kontrol etmek, kaçınma, reddetme, sorunlardan kaçma, sosyal destek arama, sorunlarla yüzleşme,

---

<sup>116</sup> SMITH, Christian; FARIS, Robert; "Religion and the Life Attitudes and Self-Images of American Adolescents", National Study of Youth & Religion, No:2, S.5

şüpheyile düşünme ya da düşünmemeye çalışma gibi olumlu yönlere odaklanmayı amaçlar. Duygusal odaklı başa çıkma fiziksel aktivite, meditasyon, duygusal ifade ve sosyal destek aramayı içerir ve bu yaklaşım duygusal sıkıntı yönetimine dayanır. Birey karşılaştığı zorluklarla ilgili yapabileceği bir şeylerin olduğu durumlarda problem odaklı başa çıkma metoduna başvururken, kontrolü dışında cereyan eden olaylarda ise duygu odaklı stratejilerini kullanır.

### **5.1. Kaygı ve Stres, Ölüm Korkusu Karşısında Başa Çıkma**

Türkçe’de endişe, tedirginlik, bunaltı, tasa şeklinde ifade edilen kaygı (anxiety, angst) hali psikiyatristler tarafından üzerinde en çok durulan konuların başında gelmektedir. Kişinin geleceğe yönelik hissettiği hoş olmayan, endişeye yönlendiren psikolojik rahatsızlık hali, kaynağının belirsiz, süresinin uzun ve şiddetinin zayıf olmasıyla korkudan ayrılmaktadır.<sup>117</sup>

Yüksek derecede kaygı düzeyine sahip olan insanlar, bir şeyler ters gitmeye başladığında hemen, hızlıca ruhsal çöküntü yaşamaya başlarlar ve yaşanması düşük bir ihtimal olsa bile pek çok hususta endişe duyarlar. Kaygı düzeyi düşük olanlar ise genelde huzurlu, strese ve ekstrem durumlara, mantık dışı kaygılara karşı da daha dirençli ve rahattırlar.<sup>118</sup>

Bilinen genel kabulün aksine normal sayılabilecek bir düzeyde olan kaygı harekete geçirici rol üstlenebilir. Kaygının bireyde oluşturduğu stres, ona mücadele gücü vermekte ve onun için itici bir güç olmaktadır. Tabii bu stresin düzeyi dengede olmalıdır. Az düzeyde stres veya kaygı sahibi olanların giriştikleri faaliyetlerde güdülenememeleri gibi dezavantaj ortaya çıkarken, fazla düzeyde bir kaygı ise insanı ruhsal sıkıntıya sokarak düşünme ve güdülenme, harekete geçme kabiliyetini zayıflatabilir.<sup>119</sup>

İnsanda kaygı oluşmasını sağlayan çeşitli sebepler vardır. Güleç’ in çalışmasına (1999: 160) dayanarak bunları şu şekilde sıralayabiliriz:

I- insanın fani (ölümlü) bir varlık olması ve hatta en sevdiği ve değer verdiği diğer bireylerin de ölümlü olması kaygının ilk ve en önemli nedenidir.

<sup>117</sup> Kierkegaard, 2004; Schulz 1991; Cüceloğlu, 1994

<sup>118</sup> EYSENCK, H.J; WILSON Glenn; Kişiliğinizi Tanıyın, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998, sf.80

<sup>119</sup> Mannoni, 1992; Batlaş & Batlaş, 1990; Cüceloğlu, 1994)

II- insanın bilinçli bir varlık olmasının sonucu olarak, bilinçli bir şekilde özgür iradesiyle kararlar alma ve bu kararlarının sonucunda mesuliyetinin de kendisine ait olması durumu insanı kaygılandırabilmektedir.

III- kişideki anlam duygusunun kaybolması ve her şeyin bir anda saçmalaşabileceği şeklindeki tehdit de kaygıyı oluşturabilen faktörler arasında yer almaktadır. Çünkü bireyin zamanla kazandığı değerlerin aslında anlamsız şeyler olduğu düşüncesine kapılması yahut bu değer ya da inançların birdenbire elinden kayıp gitmesi korkusu kaygıya kapılmasına zemin hazırlayabilir.

Kaygının, insanın fani bir varlık olmasıyla yakından ilişkili olması insanın ölüm korkusu ile baş etme noktasındaki psikolojik çabalarını akıllara getirmektedir. Bu konu çerçevesinde de bireyin bu sorularını karşılayacak nitelikte cevaplar oluşturan Din Psikolojisi alanı olmuş ve dindarlık ve ölüm kaygısı üzerinde araştırmalarda yoğunlaşmıştır.

İnsanın hayat boyu sahip olduğu nesnelere ve yaşamını zorunlu bir nedenden dolayı terk etmek zorunda olması fikri onu her zaman etkilemiştir. Sürekli bu duygu ve düşüncelere sahip olması ise hayattayken insanın ölüm kaygısının artmasına neden olacaktır. Bireyin kendisinde sürekli, aşırı, ölçüsüz şekilde ölüm düşüncesinin korku ve kaygı boyutunda yer etmesine izin vermesi, o kişide psikolojik sorunlara yol açabilir.<sup>120</sup> Yetişkin bireylerde ölüm kavramı oldukça karmaşık ve çok değişken bir yapıda olabilir. Yetişkinlerin ölüm kavramı; sosyal, kültürel geleneklerin, inançların, kişisel ve duygusal konuların, dinî doktrin ve kavramsal anlayışların bir bileşkesidir.<sup>121</sup> Birey çevresindeki ölümleri, kendi yaşının ilerlediğini gördükçe, yaşayacak kaç yılı kaldığını düşünmeye başladıkça yani orta yaşlarına geldikçe ölümünün kaçınılmazlığını görür ve bu kaçınılmazlığın idrakine varması, şu anda yaşadığı hayatın anlamlı veya anlamsız olduğunu sormasına yol açan en önemli etkenlerden birisi olur.<sup>122</sup> Denebilir ki ölüm düşüncesi, çocukluk veya gençlik döneminden orta yaş dönemine geçişin bir köprüsüdür. Hemen hemen tüm dini sistemlerde ölüm konusu ile ilgili hususlar geniş yer tutmaktadır.

<sup>120</sup> Nilay Çetin, “Annelerdeki Ölüm Kaygısının Çocukları ile Kurdukları Ölüm İletişimine Etkisinin Araştırılması” (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, 2015), 3-4.

<sup>121</sup> Sevgi Sezer ve Pelin Saya, “Gelişimsel Açıdan Ölüm Kavramı,” Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, sy. 13 (2009): 158

<sup>122</sup> Doğan Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2003), 398. 29 Irvin Yalom, Güneşe Bakmak, Ölümle Yüzleşmek, çev. Zeliha İyidoğan Babayığı

Dinin temel amacı mensuplarının her iki dünyada da mutlu ve huzurlu bir hayata sahip olmalarını ve onların uyumlu, psikoloji açıdan sağlıklı bireyler olmalarını sağlamak olduğundan dolayı ölüm kaygısına karşı elbette mensuplarına bir reçete sunmaktadırlar, bunu da en güzel ölümsüzlük inancıyla gerçekleştirirler.<sup>123</sup> Ölüm düşüncesi her zaman insan için yok olma tehlikesiyle karşı karşıya kalmak, silinip gitmek, unutulmak gibi psikolojik korkulara yol açmakta ve dinlerde bulunan ahiret inancı, ölümün bir son veya yok oluş olmaması; aksine yeni ve sonsuz bir hayatın başlaması, kişinin sevdikleriyle ölümden sonra yine bir araya gelebileceğini bilmesi gibi düşünceler dindar bireyde ölüm kaygısının şiddetini azaltmaktadır. Aynı zamanda kişinin, İlahi adaletin tecelli edeceğinin bilincinde olması, bu tecellinin bu dünyada olmasa bile mutlaka ahirette gerçekleşeceğini bilmesi de yine insanın ölüme karşı olan sert tavrını yumuşatmaktadır. Bu dünyada yapıp ettiklerinden hesaba çekileceği bilinci, işlemiş olduğu iyiliklerin mükafatını alacağı bilinci de yine insanın ölüme karşı aşırı kaygı geliştirmesinin önüne geçen faktörlerden biri olacaktır. Sonuç olarak ölümün aşılabilirliği karşısında uyum ve anlam arayan insan için din bir tatmin ve teselli kaynağı olmaktadır.<sup>124</sup>

Mensup olduğu dinin yorumlamasına göre inanan kişi, ölüme anlamlar yükleyebilir. Dindar insanlar ölüme ilgili duygulara daha yakın ve açık olmakta, daha erken yaşlarda ölüm duygusunu akıllarına getirmekte, bu konuda daha duygusal olmakta ve bu konuda daha esnek düşünebilmektedirler. Ölüm problemini ise ahiret hayatı inancıyla aşmaktadırlar. İnanan kişiler ölümü, Allah'ın tabiata koyduğu ayrılmaz düzenin bir parçası olarak görür ve dünyevi hayatlarını şekillendirmede ondan istifade etmeye çalışırlar.<sup>125</sup>

İnsan kaygı durumuna karşı bir savunma mekanizması olarak kaygısını gizleyebilir, tepki vermesi gereken durumlarda tepkisiz kalabilir ya da kaygı yaratan durumu algılamayabilir. Günümüzde kaygılarını aşırı denetim altına almaya çalışan insan sayısı oldukça fazladır ve bu durum da ne yazık ki bireye psikosomatik\* hastalıklar olarak geri dönmektedir.

---

<sup>123</sup> Murat Yıldız, "Ölüm Kaygısı ve Dindarlık Üzerine Bir Yorum," Düşünen Siyaset Dergisi, sy. 1 , 1999, S.: 108

<sup>124</sup> Hayati Hökelekli, Din Psikolojisi, 97

<sup>125</sup> KARACA, Faruk; Ölüm Psikolojisi, Beyan Yayınları, İstanbul, 2000, s. 265

Ölüm düşüncesi insanda sadece kaygı yaratan değil, bazen hayatını anlamlandıran bir hal de alabilmektedir. Çünkü hayatının sonlu olduğunun idrakinde olan insan hayatını dolu dolu yaşayabilecektir ve sonuçta ölüm gerçeğini kabullenmesi onu depresif bir ruh haline sevk etmekten çok ideallerini gerçekleştireceği bir yaşam da sunabilir.<sup>126</sup> Dindarlık ve ölüm kaygısı arasındaki ilişki ile ilgili üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde yapılan bir araştırmada elde edilen sonuçlara göre (Yıldız, 1998) bireyde dindarlık arttıkça ölüm kaygısı da artmaktadır. Bu durumu da bireyin dine yöneldikçe ölümden daha fazla korkmasıyla, ölümden korktukça da daha fazla dindarlaşmasıyla açıklamaktadır. Bundan farklı olarak Karaca'nın (2000) meslek grupları üzerinde yaptığı çalışmada ise dindarlık düzeyi arttıkça ölüm kaygısının azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Orta yaş ve yaşlı grubunun incelendiği çalışmada ise (Kayıklık, 2003) hayatlarında dinin çok büyük bir yeri olan kişilerin ölüm kaygısı ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır.

Yapılan araştırmaların büyük bir kısmında dindarlık ile ölüm kaygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çift yönlü bir etkileşimdir. Ölüm kaygısı dindarlığı arttıran bir motivasyon kaynağı olabilir; bununla birlikte dindarlık, hesap verme bilinci geliştirmesi gibi nedenlerle de ölüm kaygısını arttırabilir. Ancak dindeki korku ve ümit dengesi ölüm konusunda daha ılımlı bir tavrın gelişmesine yardımcı olmaktadır. Din, insanların değiştirmesinin mümkün olmadığı durumlarda algıyı farklı bir yöne yöneltme, gerçeğin acısını hafifletme, karşılaşılan zorluklara karşı metanetli olma gibi konularda etkili olmasından dolayı insanlara ölüm kaygısı konusunda da yardımcı ve ruhsal ve psikolojik bütünlüklerini korumada destek olmaktadır. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, diğer pek çok problem gibi ölüm olgusundan da kaçmak yerine onunla yüzleşmek, psikolojik olarak yararlar sağlamaktadır. Gazali'ye göre kişi ölümü anmazsa, ölümden kendisini çok uzak hissederse ilahi sırlara varamaz. Bunun aksine sık sık ölümü hatırlarsa hem yaşamının kalitesinde hem de dini hayatında önemli etkilerin farkına varacaktır ve ölümün anlamına kavuşacaktır. Bahsedildiği üzere ölüm, insanın hayatında kaygı boyutu düzeyinde çeşitli etkilere sahip olabilmektedir.

Dindarlık ve kaygı ilişkisi elbette yalnızca ölüm kaygısıyla sınırlı değildir. Dindarlık ve genel anlamda kaygı arasındaki ilişkiyi de inceleyen pek çok araştırma yapılmıştır. Kaygı

---

<sup>126</sup> Zehra Kaloğlu Öztürk, "Yaşlı Bireylerde Ölüm Kaygısı" (Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2010), s.8.

her türlü biçime bürünebilir ve insanın karşısına çıkabilir. Varoluşsal kaygı türleri Tillich'e göre ölüm kaygısı, anlam yitimi kaygısı, kınanma ve suçluluk kaygısıdır. Bu üç kaygı türünde de kaygı varoluşa ilişkindir zira anormal zihin durumuyla ilgili değildir.<sup>127</sup> Yalom'a göre ise varoluşçu görüş farklı bir temel çatışmayı vurgular, bu da bireyin var olmanın getirileriyle yüzleşmesi sonucu meydana gelen temel çatışmadır.<sup>128</sup>

Bu hayatta her birey varoluşun temelindeki trajedilerden (ölüm, özgürlük, hastalık, anlamsızlık, yalnızlık gibi) etkilenir ve kaygı duyabilir. Bu kaygılardan muaf olan tek bir insandan bile bahsetmek mümkün değildir.<sup>129</sup> Örnek verilecek olursa kişinin yaşamının anlamına dair duyduğu bitmek tükenmek bilmeyen arayışı insanı sık sık krizin eşiğine getirir.<sup>130</sup> Kaygı ve dindarlık ilişkisini konu edinen araştırmalar daha çok insanın anlam araması ve karşılaştığı olumsuz durumlarla baş edebilmesi konuları üzerinde yoğunlaşmaktadır. Yapılan pek çok araştırma göstermektedir ki, insanlar kaygı düzeyini yükselten durumlarla baş başa kaldıklarında dini ritüellere daha fazla eğilim göstermektedirler. Dindar kişilerin dindarlık düzeyi daha fazla artmakta, dinden uzak olanların ise dine yakınlıklar ve içine düştükleri krizi din vasıtasıyla atlarmaya çalıştıkları gözlemlenmektedir. Diğer bir deyişle, dini inançlar ve ritüeller stres yönetiminde rol oynamaktadır. Stres de kişinin üretkenliğini, performans yeteneğini ve hayattan aldığı zevki azaltan bir duygu olarak tanımlanır.<sup>131</sup> Bu suretle bazı kişilerde inanma eğilimi kuvvetlenirken bazılarında ibadetlere katılma bazılarında ise dua etme gibi dinsel davranışların güç kazandığı gözlemlenebilmektedir.<sup>132</sup> Eğer bireylerin yöneldiği dini inanç ve semboller işlevlerini yerine getirme konusunda yetersiz kalırlarsa, bireyde tezahür eden anlamsızlık ve huzursuzluk kişide tedirginlik meydana getirebilir. Oysaki dinlerin, kişinin hayatına her koşulda anlam katma, bireylerin karşılaştıkları zorluklara karşı metanetli olmalarını sağlama ve en kötü tecrübenin bile bir anlam taşıdığını öğretme ve kişinin ümidini geri kazanmasına yardımcı olma gibi işlevleri vardır.<sup>133</sup> Özetle söylenecek olursa dinselik ve kaygı arasında bazı çalışmalarda pozitif

<sup>127</sup> Tillich Paul, "Olmak Cesareti", İstanbul: Okuyan Us Yayın, 2014, s.65

<sup>128</sup> Yalom Irvin D., "Aşkın Celladı", İstanbul: Remzi Kitabevi, 1996, s.18

<sup>129</sup> Yalom Irvin D., "Bağışlanan Terapi", İstanbul: Kabcacı Yayınevi,2002, s.20-23

<sup>130</sup> Yalom,age. 2012, s. 31

<sup>131</sup> Akif Hayta, "İbadetler ve Ruh Sağlığı", Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi, Ankara: Ankara Okulu Yay., 2002, ss. 117-152.

<sup>132</sup> Yaparel, R. , yirmi- kırk yaş arası kişilerde dini hayat ile psiko-sosyal uyum arasındaki ilişki üzerinde bir araştırma.(yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Ü., SBE , Ankara, 1987

<sup>133</sup> Yaparel, age. 1987, s.24

yönde, bazı çalışmalarda ise negatif yönde bir ilişki bulunduğu, bazılarında ise anlamlı herhangi bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır.

Yapılan çeşitli örneklem ve araştırmalarda, dindarlık ve mutluluk arasında güçlü ve olumlu bir ilişkinin saptanmasının nedenlerinden bazılarının; öldükten sonraki hayata inanmanın kişinin belirsizlik ve yok olma korkularını gidermesinden, yüce ve aşkın bir varlığa inanmanın kişinin fitri bir ihtiyacını gidermesinden, ahiret inancının ve hayatta yapılan hiçbir şeyin karşılıksız kalmayacağı inancının kişinin hayatına ve eylemlerine anlam katmasından dolayı olduğu söylenebilir. Yine yapılan araştırmaları dikkate aldığımızda dinin birey için sosyal bir destek sağlaması, onu kendi gibi bireylerle bir arada ve dayanışma halinde kılması sebebiyle bireyin toplumsal refahını da sağladığını söyleyebiliriz. Tüm dinler bencilliği yasaklar, diğerlerini düşünmeyi teşvik eder, kalpte kin ve düşmanlığın yaşamasına müsaade etmez, düşmana bile merhametle yaklaşmayı ve affedici olmayı telkin eder. Örneğin İslam dininin zekâtı farz kılarak başkalarını düşünmeyi temel hükümlerden sayması, deruni bir tevekkül ve kanaat ile medeniyetin göz kamaştırıcı ihtirasına karşı itidali tavsiye etmesi, etrafa zarar veren riyazetkârlığa yer vermemesi, cinayet ve intihar davranışlarını yasaklaması gibi, insanın ruhi hayatına ahenk ve huzur veren yüksek faziletler taşımasıyla, insanın psikolojik iyi oluşuna da sağladığı katkı açıkça ortadadır.

Bireysel mutluluğa sağladığı katkı göz önünde bulundurulduğunda ise, yine yapılan araştırmalar doğrultusunda, bireylerin yaşamda karşılaştıkları sıkıntılar karşısında dini bir telafi ile mutluluğa ulaştıklarını, onların dindarlık ve dine adanma ve bağlılık seviyeleri ile mutlulukları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Çünkü din, insanların dertlerini, üzüntülerini gideren, teselli eden bir ümit kaynağıdır.<sup>134</sup> Aslında, yüce yaratıcı ile bağlantı kurulması yoluyla, içinde yaşadığı dünyada bulunmayan bir güven kazanılmış olur.<sup>135</sup> Birey hayatta neyle karşılaşır karşılaşırsa tam bir teslimiyet içerisindedir, olumlu bir durum karşısında şükür, olumsuz bir durum karşısında ise sabır hali içinde olur ki bu da onun karşılaştığı her durumda psikolojisini korumasını sağlayacaktır. Nitekim Kur'an-ı Kerim'de de bu konuya “ *Hiç kimse Allah kadar güvene layık olamaz.*”<sup>136</sup>, “ *Kim Allah'a dayanırsa Allah ona yeter.*”<sup>137</sup> gibi

<sup>134</sup> Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi*, İstanbul 1982, s. 29.

<sup>135</sup> Belma Özbaydar, *Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma*, İstanbul 1970, s. 6.

<sup>136</sup> Nisa Suresi, 81

<sup>137</sup> Talak Suresi, 3

ayetlerle değinilmiştir. Bu güven duygusu ise gelip geçici bir duygu olmayıp, tüm bedenini ve ruhunu kuşatan sürekli bir duygudur.<sup>138</sup>

Din, azim, fedakarlık ve mücadele gibi duyguları güçlü tutarak hayatın acı ve ıstırabını dindirebilir ve yaşam gücünü beslemek için itici bir güç olarak psikolojik koruma sağlayabilir. Aslında dini inanç ve değerlerin temel işlevlerinden biri de insan yaşamına anlam kazandırmaktır.<sup>139</sup> Nitekim insan hayatına bir anlam kazandırması, dini inanç ve değerlerin başta gelen fonksiyonlarındanıdır.<sup>140</sup> Böylece bireyler hayatın karşısına çıkardığı çeşitli engellere karşı erdem, ahlak ve güçlü maneviyatla mücadele etme, dini inançları sayesinde stres ve depresyondan korunma gücünü bulurlar.<sup>141</sup>

Bununla yanında din insana karşılaştığı sıkıntıların karşılığını mükafat olarak alacağını vaat etmektedir. Böyle bir vaat de insanların çektiği acıları hafifletmekte ve karşılaştığı sıkıntılarla başa çıkma gücünü arttırmaktadır. Ayrıca din, insan hayatı ve geleceği ile ilgili bilgiler de sunmaktadır. Hayatın belirsizliklerini de içine alan bu bilgiler, insanın kendine güvenini kazanmasını sağlamakla beraber karşılaşılan problemlerle mücadele azmini artırmaktadır. Böylece afetler, hastalık, ölüm vb. insanda kaygı, sıkıntı ve depresyon yaratan durumlarla başa çıkmada din önemli bir fonksiyon icra etmektedir.<sup>142</sup> Ayrıca ahiret inancı, ölümden sonra insanın hayatının devam edeceğini, ölümün onun için bir son değil yeni bir başlangıç olduğunu bilmesi, asıl hayatın ahiret hayatı olduğunun idrakinde olması insanın hayatını daha bilinçli hale getirmesinde etkin rol oynayarak olumlu bir değişim ve kaliteli bir yaşam imkânı sağlar. Görüldüğü gibi insanların mutluluğunu sağlayan tek sebep sosyal destek değil, aynı zamanda dini tecrübe ve sığınmadır. Tanrı ile kurulan ilişki bireyi böyle bir ilişkiye sahip olmayanlardan daha mutlu yapmaktadır

## 5.2. Dini Başa Çıkma

Dini başa çıkma, bireyin karşı karşıya kaldığı problemlerin çözümünde, kendisine yardım edecek olan Tanrıya yönelmeyi gerektirmektedir. Din psikolojisi alanında stres ve başa çıkma araştırmaları yürütülmektedir. Yürütülen bu gibi araştırmalarda dinin, insanın

<sup>138</sup> Necati Öner, Stres ve Dini İnanç, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara 1994, s. 36.

<sup>139</sup> Amiran Kurtkan Bilgiseven, Din sosyolojisi, Filiz Kitabevi, İstanbul 1985, s.18.

<sup>140</sup> Erich Fromm, Erdem ve Mutluluk, çev; Ayda Yörükkan, İşbankası Kültür Yayınları, 1995, s. 67.

<sup>141</sup> Doğan Cüceloğlu, İçimizdeki Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul 1993, s. 227.

<sup>142</sup> Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", G.Ü. Çorum İlahiyat Fak. Dergisi, Yıl: 2002, S: 1, s. 241-242.

karşılaştığı problemin çözümüne yardımcı olup olmadığı, eğer oluyor ise nasıl ve hangi dini özelliklerine göre gerçekleştiği araştırılmaktadır. Günümüzde başa çıkma, dini başa çıkma, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık, başta dini psikoloji ve klinik psikoloji olmak üzere psikolojinin farklı dallarında çok önemli konular haline gelmiştir. Başa çıkma konusunun tarihsel olarak ilk ele alınan konu olduğu söylenebilir. Bununla ilgili 1960'lardan itibaren önemli çalışmalar ortaya konulmuştur. Dinin fiziksel ve zihinsel sağlığa katkısından ilk psikologlardan bu yana bahsedilmesine rağmen, dini başa çıkma teorisi 1990'lı yıllarda klinik psikologlar tarafından daha çok gündeme getirilmiştir. Dinin yeri ve önemini stresle başa çıkma noktasında araştırma konusu yapan ilk kişi Kenneth Pargament'tir. Pargament, stresle dini açıdan başa çıkmayı

“religious coping: dini başa çıkma” olarak adlandırmıştır ve ona göre bir insanın karşılaştığı problemin çözümünde din ne ifade ediyor, nasıl yardımcı oluyor? ... türü sorulara verilen cevaplar dini başa çıkma araştırmasının esaslarını oluşturmaktadır.

Pargament'e göre dini başa çıkma; bireyin yapısında gerilim meydana getiren unsurların dini inanç ve pratikler yoluyla minimize ya da nötrüze edilmeye çalışılmasıdır

Dinin, insanın hayatında pek çok amaca hizmet etmekte ve zorluklarla başa çıkmada çok mühim bir yere sahip olduğu aşikardır. Gerek dini gerek dini olmayan başa çıkmada birey önce problemin ne olduğunu anlamaya çalışmakta ve kendisi için tehdit unsuru oluşturmayacak mahiyette olduğunu çözümlenmek ister. Daha sonraki aşamalarda ise, eğer problem kendisi için bir tehdit veya tehlike arz ediyorsa dini başa çıkma metotlarına yönelmeye başlar. Burada en çok başvurulan metot ise duadır. Din, bireylere duygularını kontrol altında tutmayı öğretmesi vasıtasıyla duygu odaklı başa çıkma metodunu kullanma oranını artırmaktadır. Ayrıca bireyin sahip olduğu dini bilgiler problemin çözüm sürecinde yardımcı olur ki bu durumda da probleme dayalı dini başa çıkma artar. Başarılı bir dini başa çıkma sürecinde her iki yöntem de aynı anda kullanılabilir.<sup>143</sup> Din vasıtasıyla başa çıkmanın ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileriyle ilgili Batı'da yapılan 130 çalışmanın sonuçlarının genel olarak değerlendirmesine bakıldığında, dini başa çıkma yöntemlerinin stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz

---

<sup>143</sup> İlhan TOPUZ, Dini Başa Çıkma, s.7-8

psikolojik faktörlerden kişinin ruh sağlığını koruyucu ve olumlu anlamda iyileştirici etkiye sahip olduğu söylenebilir.<sup>144</sup>

Yaptığı dualar zaman zaman kişinin doğrudan kendini yaratıcıya yakınlaştırmak istemesi, onunla bağ kurup mistik bir tecrübe elde etmesi doğrultusunda veyahut kendisinin, ailesinin veya arkadaşlarının ciddi bir ihtiyacı olduğunda, mutluluğa karşı bir tehdit unsuru olduğunda, bireyin gücünü aşan problemlerle karşı karşıya kalındığında Tanrıdan yardım talep etmek için ya da af dilemek için kullanılabilir. Hatta inançlı olmayan insanların bile güç bir durumla karşı karşıya kaldıklarında dua etme yöneliminde buldukları ifade edilmektedir.<sup>145</sup> Dua, insanın zor durumda kaldığı durumlarda sık sık bir başa çıkma (coping)<sup>146</sup> mekanizması olarak sığındığı bir yardım talep etme yöntemidir. Başa çıkma (Coping), bireyin çatışmalarının çözümlenememesinden kaynaklanan stres ve kaygıyı azaltmaya yönelik olarak sergilediği davranışlardır. Araştırmacılar bireylerin stres ve kaygıya karşı tutumları üzerinde durmuştur. Bireylerin üç farklı faktörden etkilendiğini bulmuşlardır: sosyal eğilimler, stresli olayların genel değerlendirmeleri ve başa çıkma stratejileri.

Hayatı yaşanabilir kılma çabalarının yani kişinin bir anlam bulup zorluklara göğüs germe metotlarının; kişinin tehditkâr bir dış dünyaya karşı kendini kabul ettirmeyi denemesi, anlamlı bir yaşam sürmesi ve yaşama uyum sağlayıp insanlarla ilişki kurması gibi başlıca üç yönünün olduğu ifade edilebilir.<sup>147</sup> Psikolojinin sağlıkla ilgili olan çalışmalarının hız kazanması sonucunda ise başa çıkma eyleminin işleme mekanizmasıyla ilgili çeşitli bulgular ön plana çıkmıştır. Kısaca özetlemek gerekirse birey, ruh sağlığını tehdit eden ve psikolojik gerilim ve huzursuzluk hallerinin meydana gelmesini sağlayan stres, kaygı, depresyon gibi unsurlardan dolayı problem veya duygu odaklı başa çıkma metotlarını kullanmaya yönelir. Bu metotlar olumlu (+) ve olumsuz (-) başa çıkma metotları olabilir. Başa çıkma sürecinde kullanılan metoda göre rahatlama süreci yaşanır ve akabinde şayet

---

<sup>144</sup> Argyle, Michael, Psychology and Religion -An Introduction-, Routledge, London and New York-2000, s. 160,165

<sup>145</sup> Pierre Marinier, Dua Üzerine Düşünceler, çev; Sadık Kılıç, İzmir 1990, s. 22.

<sup>146</sup> Başa Çıkma (coping): Birey, stresli durumu kendisi için bir tehlike olarak değerlendirdiği takdirde, kaygı, üzüntü, öfke, depresyon gibi psikolojik durumlar ve buna bağlı olarak bazı fizyolojik tepkiler de oluşur. Bu psikolojik etkilere *anksiyete* denir. İnsan bu stresli durumdan kurtulmak için mücadele eder ve bu çabasına İngilizcede *Coping* denir. "Bir şeye gücü yetmek" ve "üstesinden gelmek" anlamındaki " başa çıkma " kavramı, coping kelimesinin dilimizdeki en uygun karşılığıdır denilebilir. (Bkz. TOPUZ, İlhan, "Dini Başa Çıkma", Yayınlanmamış Doktora Seminer Çalışması, U.Ü.S.B.E., Bursa-1999, sh.2-3)

<sup>147</sup> Alan, Şerafeddin; "Tedavide Madde ve Mana ", Sızıntı Dergisi, İzmir, 1980,s.20

olumlu metot kullanıldıysa ruh sağlığı düzelir; olumsuz metot kullanıldıysa bozulan ruh sağlığı devam eder. Bireyin karşı karşıya kaldığı çatışmalarla ve problemlerle başa çıkabilmesi, onun bu konudaki yaklaşımıyla ilgilidir. Hangi odaklı savunma mekanizmasını kullandıysa o doğrultuda bir sonuç alır. Olumlu savunma mekanizmaları (yüceltme, sezinleme, şakaya vurma, dengeleme gibi) kullanıldığında olumlu başa çıkma metodu; olumsuz savunma mekanizmaları (gerçeklerden kaçma, denetleme, yadsıma, gerileme, gerçekleri çarpıtma, utangaçlık, tepki oluşturma gibi) kullanıldığında ise duygu odaklı olumsuz başa çıkma metotları kullanılır denebilir.<sup>148</sup> Olumsuz başa çıkmadaki tepkiler ise genellikle bireyde kendiliğinden kontrolsüz bir şekilde meydana gelen tepkiler olmaktadır.

Yapılan araştırmalar insanların çeşitli sebeplerden dolayı sık sık dua etme eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır.<sup>149</sup> Dua etme davranışı bireyin doğal davranışları içinde değerlendirilebilir. Bireyin yaratılış olarak, doğuştan bir yaratıcıya inanma, güvenme, sığınma, ondan yardım dileme, minnet duyma gibi özelliklerle yaratıldığı bilindiğine göre ona dua etmesi, onunla iletişim kurması da kaçınılmazdır yani hayatının doğal akışı içerisinde bir bölümdür. Dua eden insan, her şeyi bilen yaratıcıya kendini açarak tam bir ruhsal arınma tecrübesi yaşamış olur. Vergote de duanın psikanalitik tedaviye benzer bir tedavi olduğunu öne sürer. Bilindiği gibi hemen her türlü hastalığın tedavisinde öncelikli hususların başında hastanın maneviyatını güçlendirme ve moralini yükseltme gelmektedir. Dua bir bağlanma hadisesidir. Kişiyi karamsarlık, ümitsizlik, çaresizlik, yalnızlık gibi duygulardan kurtarır. Kişi başarıya ulaşamadığı zaman bir üzüntü ve stres duygusu içerisine girer. İnsan böyle durumlarda duaya yönelerek daha iyi bir kul olmaya çalışır ve bu dünyada yalnız olmadığını, her zaman yardımına sığınabileceği, onu koruyan kollayan ve gözetten, tüm umutsuz durumlara rağmen kendisine yardım edebilecek olan her şeye gücü yeten yaratıcısına sığınmak suretiyle manevi bir güç elde etmiş olur.<sup>150</sup> Kişide meydana gelen bazı psikolojik bozuklukların da dua ve dini telkin yoluyla iyileştiği psikolog ve psikiyatrlar tarafından bilinmektedir. Yüksek öğrenim gençleri tarafından mevzu bahis konuyla ilgili yapılan bir alan araştırmasında,

---

<sup>148</sup> Köknel,Özcan, Depresyon -Ruhsal Çöküntü-,Altın Kitaplar Yayınevi, 5. Baskı, İstanbul, (tarihsiz), s.138-153

<sup>149</sup> Hökelekli, “Ergenlik Çağı Davranışlarında Din Eğitiminin Etkisi”, U.Ü.İ.F.D., c. I, S. 1, Bursa 1986, s. 44; Kula, a.g.m., s. 244

<sup>150</sup> Habil Şentürk, Din Psikolojisi, Esra Yayınları, İstanbul 1997, s. 164.

öğrencilerin %60.3'ü ara sıra, %32.3'ü ise devamlı olarak dua ederken Allah ile psikolojik yakınlık içinde bulduklarını ifade etmişlerdir. Yine söz konusu araştırmada, dualarının kabul edilip edilmemesinin bireylerin dini inançları üzerinde ve dini tutumlarında herhangi bir değişik etki meydana getirmediğini söyleyenlerin oranı %56.6'dır. Gençlerin %29.4'ü ' 'dua kabul olsa da olmasa da dua etmeye devam edilmesi gerektiğini'' öne sürerken, %91.5'i duayı tevekkül merkezli algılamaktadır. bir başka ampirik çalışmada ise duanın psikolojik faydasına inananların oranı %92 olmuştur.

Kişi duayla ilgili olarak olumlu dini başa çıkma metodu geliştirdiği gibi olumsuz dini başa çıkma metodu da geliştirebilir. Kişinin dualarının kabul edilmemesinden doğan olumsuz dini başa çıkma metotları meydana gelebilir. Bu durumlarda birey ya Tanrının kendisini terk ettiğini düşünüp dua etme ve Tanrıya yönelme eğiliminden vazgeçebilir ya da hayal kırıklığına uğrayabilir yahut Tanrının olmadığı fikrine kapılabilir. Tüm bu durumlar ise kişinin zaten sallantıda olan ruh sağlığı halini daha da bozabilir.<sup>151</sup>

Yüksek öğrenim gençliği ile konuyla ilgili olarak yapılan bir anket çalışmasında, olumsuz dini başa çıkmayla ilgili önemli veriler elde edilmiştir. Gençlerin %51.40'ı, dualarının kabulüne dair inanç beslediklerini; %18.90'ı dualarının kabul edilip edilmemesinin önem arz etmediğini; %15.50'si dualarının kabulünden sonra dine olan bağlılık ve ilgilerinin arttığını; %10'u dua sonrası hayatında herhangi bir değişiklik gözlelemediklerini; %1.20'si ise dualarının kabul edilmemesinden sonra dine olan ilgilerinde azalma olduğunu; %0.50'si ise Allah'a olan inanç ve bağlılıklarının sarsıldığını ifade etmişlerdir.<sup>152</sup> Bu oranlar, bireyin dualarının kabul olmamasından doğan umutsuzluk vakalarının oldukça az oranda mevcut olduğunu göstermiştir.

Sonuç olarak dua etme eylemi, inanan birey ile yaratıcı arasındaki iletişimin en üst düzeyde olduğu durumdur. Carrel'in ifadesiyle dua bir şuur genişlemesidir. Ona göre dua etme pratiği esnasında sanki bireyin şuurunun derinliklerinde bir ışık yanar ve orada kendisini bizzat, olduğu gibi görür. Kendiyle yüzleşme imkânı bulur ve sonuçta ahlaki olarak ve dini olarak vazifelerini yerine getirmeye hazır hale gelir ve kâmil insan modelinin gerektirdiği özelliklere sahip olmaya çalışır. Duaya devam eden kişilerde sorumluluk duygusu ve görev bilinci artar. Kötü eğilimleri azalır yerini başkaları

<sup>151</sup> Bkz. TOPUZ, Dini Başa Çıkma, s.10

<sup>152</sup> Bkz. ASLAN, Üniversite Öğrencilerinin Dua Konusundaki Tutumları, s.40

hakkında güzel düşüncelere sahip olma alışkanlığı alır. Carrel'e göre alışkanlık boyutunu kazanın dua karaktere etki eder ve kişinin temizlenip olgunlaşmasına yol açabilir.<sup>153</sup> Zikir davranışı da bir dua çeşididir. Kalbin katılığını giderir ve bir tür bilinç halidir. İnsanın hayatını anlamlandırma yolunda zikrin de önemli bir yeri vardır ve onun psikolojik olarak daha iyi hissetmesini sağlar.<sup>154</sup>

Dini aktiviteler, bireysel dindarlık düzeyi ve ruhi-manevi tecrübeler aynı zamanda ruhsal hastalıklarla baş edebilmede çok önemli fonksiyonlar üstlenmektedirler.<sup>155</sup> Maneviyatın da bu noktada rolü oldukça büyüktür ancak manevi yönü güçlü olan her birey dindar olmayabilir. Bununla beraber maneviyat depresyona karşı dindarlık kadar koruyucu olmayabilir.<sup>156</sup> Maneviyat, yaşamda anlam bulma, aşkınlık, en yüksek değeri ya da nihai gerçeği aramak, yaratılışın sırlarını kavramak gibi olup literatürde bu

yönleriyle incelenmiştir<sup>157</sup> Maneviyat, din gibi kurumsallaşmış bir yapı değildir. Din, belli kurallardan oluşan, teslim olmayı şart koşan kurumsallaşmış bir yapı olmakla birlikte maneviyat kurumsal değil; daha subjektif bir özellik taşır. Kişiye ve onun tecrübelerine dayanır, tecrübi bir nitelik arz eder.<sup>158</sup> İnsanda her zaman anlam doyumuna ulaşma ve olumsuz durumdan kaçınma çabası vardır yani anlam bulma çabasının manevi bir boyutu da mevcuttur. Bu çabanın sonucunda ise kişi bir dine bağlanma eğilimi gösterir. Bu mevcut aşkınlık duygusu din ile desteklenir ve maneviyat ve din arasında destekleyici bir ilişki meydana gelir. Manevilik ve din birbirlerine çok yakın ve destekleyici olmalarına hatta çoğu zaman aynı şeyler olarak algılanmalarına rağmen maneviyat elbette ki sadece dini olmak zorunda değildir. Bir dine mensup olmayan bireylerin de manevi duygu ve mistik eğilimlerinin mevcut olduğu tespit edilmiştir.<sup>159</sup>

---

<sup>153</sup> Carrel, Alexis. Dua, Çev. M. Alper Yüçetürk, İstanbul, 2001,s.32-35

<sup>154</sup> Bkz. "Zikrin Psikolojik Faydaları", <http://mumsema.com/güzel-ahlak-sifatlari/7793-zikrin-psikolojik-faydalari.html>.

<sup>155</sup> Ruh Sağlığı ve Din, s. 120

<sup>156</sup> Ruh M. Argyle ve B. Beit-Hallahmi, The Social Psychology of Religion, London and Boston: Routledge & Kegan Paul, 1975, ss. 141-142. sağlığı ve din s.121

<sup>157</sup> Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin "Maneviyat ve Serbest Zaman" Boyutlarının İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 3(26), s.2

<sup>158</sup> Bedel, G. (2009). The Validity and Reliability Study of The Turkish Version of The Spirituality Scale. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

<sup>159</sup> Horozcu, Ü. (2012). Ruh Sağlığı ve Din. Din Psikolojisi.(s.177-189). Ankara: Grafik-Ofset Matbaacılık Reklamcılık.

Manevi iyi oluş iki yönden ele alınabilir: Dinsel ve varoluşsal iyilik. Bunlardan ilki olan dini iyilik hali, kişinin Allah'la olan etkileşimini ifade etmekle beraber varoluşsal iyilik ise, insanın anlam arayışı, anlama ulaşması ve hayatını bu çerçevede tesis etmesidir. <sup>160</sup>

Manevi iyi oluş, kişinin manevi gelişimini göz önünde bulundurarak, kişinin benlik, sosyal çevre, dini ve diğer sembollerle olan ilişkisini bütüncül bir bakış açısıyla ele almaktadır. Bununla birlikte yaşamın anlamının, insanın yaşam doyum ve memnuniyetinin manevi değerlerle ilişkisini değerlendirmeye tabii tutmaktadır. Bu yolla insanların eğilim ve nitelikleri temel nedenleriyle ortaya konulmaktadır. <sup>161</sup>

Manevi iyi oluş hali böylelikle, kişinin kendisiyle, yaratıcısıyla, çevresiyle kurduğu ilişkilerinden ne derece memnuniyet duyduğu ve insanın manevi gelişimine ne derece katkı sunulduğunun anlaşılmasına yardımcı olur.

Din; mensuplarına duygusal ve zihinsel yönden nüfuz etmekte ve kişiye iyimserlik, pozitif düşünce, umut, varoluşsal anlam ve katlanma, üstesinden gelme gücü vermektedir ve iç güdümlü bir dindarlık kişiye daha fazla yaşama bağlılık sağlamakta, katlanma gücü vermektedir. Bununla beraber din toplum olma bilincini öngördüğü için kişilerde sosyal bütünleşme duygusunu kuvvetlendirmekle birlikte, yalnızlaşma ve yabancılaşma gibi olumsuz duyguların gelişmesine engel olmaktadır. Sonuç olarak dindarlık ve intihar oranı arasındaki ilişkiyle ilgili denebilir ki, dini inanç, ibadet, cemaatler tek tek olmakla birlikte zaman zaman birbirleriyle bağlantılı şekillerde tamamen engelleyici olmasa da yere ve duruma göre birinci ya da ikinci dereceden koruyucu rol üstlenebilir ve olumlu dini başa çıkma stratejileri kullanan, hayatına anlam bulma noktasında dini inançlarından faydalanan, dua ve ibadetleri aracılığıyla yaratıcı ile diyalog kurmaya çalışan ve dini kimliğiyle özdeşleşen bireylerin intihar davranışı eğilimine karşı daha korunaklı olduklarını söyleyebiliriz. <sup>162</sup>Dini inancının getirdiği bu davranış şekli ve pratikler, kişiyi yaşama bağlamakla beraber zorlukların üstesinden gelmesine yardımcı olur, hayatını daha yaşanabilir kılar.

---

<sup>160</sup> Scott, E. L. ve Agrestti, A. A. (1998). Factor Analysis of The Spiritual Well-Being Scale and Its Clinical Utility With Psychiatric Inpatients. *Journal for The Scientific Study of Religion*. 37(2), 314–322

<sup>161</sup> Moberg, D. O. (1984). Subjective Measures of Spiritual Well-Being. *Review of Religious Research*. 25, 351–359

<sup>162</sup> Moberg.age,s: 164

Dindar bireyin dindar olmayan bireylere göre daha kolay başa çıkması ise, daha itaatkâr ve kurallara daha bağlı, halihazırdaki düzene daha fazla adaptasyon gösterebilme eğiliminde olmalarıyla açıklanabilir. Dindarlar toplum tarafından kabul gören davranışları daha fazla yaparken, kabul görmeyen davranışlardan ise kaçınma eğilimi göstermektedirler. Dinin psiko-sosyal uyum sürecine etkisi bağlamında ise, dindarlık seviyesi ile duygusal olgunluk düzeyinde pozitif korelasyondan bahsetmek mümkündür. Ayrıca bireyin dindarlık düzeyi yükseldikçe hissettiği sorumluluk duygusu da artış göstermektedir. Bununla birlikte din eğitimi alan öğrencilerin uyum, sebat, otokontrol puanları almayan öğrencilere göre daha yüksektir. Buna mukabil saldırganlık puanı ise önemli derecede düşüktür.<sup>163</sup> Dinin ahlaki davranışlara etkisi yadsınamayacak derecede büyüktür. Çünkü dini emirlerin öngördüğü insan modelinde emirlere itaat etme, sağduyulu olma, merhamet, yardımseverlik, fedakârlık gibi ahlaki erdemlere bağlılık söz konusudur. Dinler muhafazakâr bir yapı ortaya koyarak mensuplarının itaat etmesini isteyen bir yapıya sahiptir. Din ve kutsal kültür, antropologların çoğu tarafından kişinin varoluşsal anksiyete ile başa çıkma yollarının en önemlilerinden biri olarak görülmüştür.<sup>164</sup>

Dindarlık düzeyinin bedensel sağlık ve uzun yaşama üzerindeki etkisine bakılacak olursa; dindarlık ve din kişiye kendi hastalığını anlayıp onunla mücadele etme gücü verdiği takdirde olumlu tesir ederken, hastalığı kaçılmaz yazgının bir parçası olarak gören ve tedaviyi reddeden bireyde ise olumsuz tesir yaratmaktadır. Başa gelen hastalıklarda kişiye baş edebilme noktasında ise din büyük oranda duygusal ve sosyal destek sağlamaktadır. Araştırmalar göstermektedir ki, dindarlar dindar olmayanlara nispeten bedensel açıdan daha sağlıklı ve hastalıklarla baş edebilme yönünden daha avantajlı konumdadırlar. Manevi destek, sevgi, hoşgörü ve rahmet üzerine kurulu bir dini anlayış (olumlu dini başa çıkma) sağlığın düzelmesi yönünde pozitif etki yaratırken, cezalandırıcı Tanrı tasavvuru içeren, baskı ve zorlamaya dayalı dogmatik bir din anlayışı ise (olumsuz dini başa çıkma) kişide Tanrının kendisini terk ettiği düşüncesini uyandırıp dini hoşnutsuzlukla beraber sağlığın daha da bozulmasına sebebiyet verebilmektedir.<sup>165</sup> Dini pratikler de insanın iyileşme sürecinde etkin bir rol oynayabilmektedir. Kişi dini ritüelleri yerine getirdiği

---

<sup>163</sup> Pozitif Ruh Sağlığı, S.62

<sup>164</sup> Pozitif Ruh Sağlığı, s.95

<sup>165</sup> Pozitif Ruh Sağlığı, S.85

zaman, kendini iyi hissetmekte, bu durum da onun fiziksel ve bilişsel iyileşme sürecini hızlandırabilmektedir. Dini öğüt ve teselliler ise insanı kendini daha iyi tanımaya ve her türlü rahatsızlığa karşı olumlu bir tavır takınmaya yöneltmekte, bununla birlikte onun iyileşme sürecine de olumlu katkı sağlayabilmektedir.<sup>166</sup> Kusur ya da hastalıkların ruhani bir amaçla kendilerine verildiğine inanmanın bazı insanlar için o hastalıkla mücadele etmekten çok daha kolay bir yol olduğunu da unutmamak gerekir.<sup>167</sup>

Dinsel hayat ve psikososyal uyum arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar göz önüne alındığında ise şu gibi bulgulara rastlanmaktadır:

Harold Koenig tarafından 1998 yılında düzenlenip piyasaya sürülen *Din ve Ruh Sağlığı El Kitabı (Handbook of Religion and Mental Health)* eserinde Levin ve Chatters, din ve ruh sağlığı çalışmalarıyla ilgili değerlendirmeler yapmışlardır. Dini etkinliklere katılımın hem ruh sağlığı çıktıları üzerinde hem önleyici hem de terapötik etkilere sahip olduklarını belirtmişlerdir. Alan ile ilgili yine çok değerli olan bir diğer din ve ruh sağlığı çalışması da Koenig, Larson ve McCullough'un editörlüğünü üstlendiği *Din ve Sağlık El Kitabı (2001) (Handbook of Religion and Health)*'dir. Eserde 400'den fazla değerlendirme ve 1200'den fazla çalışma yer almaktadır. Çalışmada yer alan 10 bölümde din ve ruh sağlığı tartışmalarına yer verilmiştir. Ruh sağlığına dair literatür taramasının yapıldığı bu bölümlerden elde edilen sonuçlar ise şöyledir:

1. Yapılan çalışmaların %80'inden fazlasında dindarlık ile geleceğe dair umutlu olmak ve iyimser olma arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.
2. İyi oluş ve din üzerine yapılan 100 çalışmanın yaklaşık 80'inde birden fazla anlamlı pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.
3. Özsaygı ve din üzerine yapılan 29 çalışmadan 16'sında dini katılım düzeyi arttıkça özsaygı düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. (diğer 13 çalışmanın 10'unda herhangi bir bulgu yokken 2 tanesinde karışık, 1 tanesinde ise negatif ilişki saptanmıştır.)
4. 16 çalışmadan 15'inde dini katılımın artmasıyla birlikte hayattan hissedilen amaç/anlam düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır.

---

<sup>166</sup> Pozitif Ruh Sağlığı, S.89

<sup>167</sup> Pozitif Ruh Sağlığı, s.104

5. Sosyal destek üzerine yapılan 20 çalışmadan 19’unda din ile ilgili değişkenlerden biriyle sosyal destek arasında en az biri olmak üzere istatistiksel anlamlı ilişki saptanmıştır.

6. Başa ıkma konusuyla ilgili yapılan 17 çalışmadan 8’i dindarlık düzeyi yüksek olanların bu sürece daha iyi uyum sağladığını saptamışlardır.

7. Depresyon-din ilişkisi üzerine yapılan 93 çalışmanın 60’ında, bir dine mensup olanlar arasında depresyon düzeyinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. (13 çalışmada herhangi bir bulguya rastlanmazken, 16’sı karışık bulgulardan oluşur, 4 tanesinde ise dindarlık düzeyiyle depresyon düzeyinin doğru orantılı seyrettiği bildirilmiştir.)

8. İntihar oranları ve dini katılım ilişkisinin incelendiği 68 çalışmanın 57’sinde dindarlık düzeyi arttıkça intihar davranışının azaldığı tespit edilmiş, 9 çalışmada hiçbir bulguya rastlanmamış, 2’sinde ise karışık bulgular elde edilmiştir.

9. Klinik deneme çalışmalarının %86’sı, dini katılım arttıkça kaygı ve korku düzeyinde azalma olduğunu tespit etmişlerdir.

10. 86 çalışmanın 76’sı daha dindar katılımcıların alkol kullanımı ya da istismarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu belirlemişlerdir.

11. 52 çalışmanın 48’inde daha dindar olanların madde istismarının daha düşük olduğu saptanmıştır.

12. 36 çalışmanın 28’inde daha dindar bireylerin suç ve suçluluk oranlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. (Kalan 6 çalışmada herhangi bir bulguya rastlanmazken 1 çalışmada tersi yönde, 1 çalışmada da karışık bulgular elde edilmiştir.)

Bu genel değerlendirmeler göstermektedir ki dinin ruh sağlığı üzerinde, buna binaen de başa çıkma sürecine etkisi önemli ölçüde olumludur. Bireylerin “ Yaşam, bu dünya hayatından mı ibarettir?” sarsıcı sorusu baştan beri insanları oyalamaktadır. Kişilerin bu soruya din vasıtasıyla nasıl cevap verdikleri hem ruhsal hem de fiziksel açıdan birçok sağlık alanına tesir edebilmektedir.

Dini hayatla psikososyal uyum arasında doğrudan ilişkiyi inceleyen Yaparel (1987)’in 20-40 yaş arası örneklem grubuna hitap eden çalışmasına göre dinsel hayatın inanç, ibadet, ahlak, dua gibi farklı boyutları ile kaygı, yalnızlık, depresyon gibi duygu durumlar arasındaki ilişki çok yönlüdür. Yani dinsel hayat ve psikososyal uyum arasındaki ilişkinin

durumu farklı yaş gruplarına göre farklılık arz edebilmektedir. Bazı durumlarda ise negatif ve anlamlı bir değişiklik gözlenmemektedir. Ayrıca dindarlık olgusunun bireyde çok olmasının ya da hiç olmamasının da kişilik ve dindarlık özellikleri açısından ortaya çıkaracağı anormal durumlar söz konusudur denebilir. Uysal'ın (1996) üniversiteli öğrenciler ve araştırma görevlileri üzerinde yaptığı çalışmadan elde ettiği sonuçlara göre, biraz dindar ve dindarların saldırganlık eğilimleri daha zayıf iken, çok dindar ve dindar olmayanların daha fazla saldırganlığa eğilim gösterdikleri saptanmıştır. Ayrıca dindarların uyum, sebat, hoşgörü şefkat, kendini suçlama ve düzen alt ölçeklerinden daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Kötehne (1999) ise üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında, dindar gençlerin dindar olmayan gençlere göre daha uyumlu ve sorumluluklarının bilincinde olduklarını belirledi.

Hayta'nın (2002) bazı ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da namaz,oruç, duanın dinsel hayatın boyutlarıyla kendini ifade etme, kendini kabullenme, etkinlik, sosyalleşme ve sorumluluk gibi psikososyal uyumun göstergeleri arasında anlamlı ve olumlu ilişkiler tespit edilmiştir. Yapıcı ve Zengin'in (2003) yine öğrenciler üzerinde yaptıkları anket çalışmasında ise özsaygı ve dinin etkisini hissetme arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır fakat yalnızlıkla dinin etkisini hissetme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bahadır'ın (2003) hayatın anlam kazanması ve din arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmasında dindarlık düzeyi yükselenlerin hayatı anlamlandırma düzeylerinin yükseldiğine, kişisel hayat görüşlerinin oluşması ve şekillenmesine etki eden psiko-sosyal faktörler ile dindarlık arasında paralel bir ilişki olduğunu, hayatı kabullenme ve sorunlar karşısında geçerli çözüm yolları benimseme ile dindarlık düzeyleri arasında da olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Mehmedoğlu (2004) tarafından Dindarlık algısı ve kişilik ilişkisi çerçevesinde gerçekleştirilen çalışmada dindar, biraz dindar olanların dine ilgisiz olanlara göre şefkat ve itaat ölçeğinden daha yüksek, duyguları anlama ölçeğinden ise daha düşük puan aldıkları saptanmıştır. Biraz dindarlarda daha fazla görülen önemli özelliklerden birisi de kendini suçlama ve ilgi görme eğilimidir.

Görüldüğü gibi doğrudan psiko-sosyal uyum ile dini hayat arasındaki ilişkiyi konu edinen çalışmalardan elde edilen bulgular, dinin genel anlamda bireyin hayatındaki olumlu etkisini ön plana çıkarmaktadır.

Depresyon, psikolojik nevrozlar ile baş etme ve dini inanç bahsinde iki yönlü bir ilişkiden bahsetmek mümkündür. İlki insanın ruhunu derinden kuşatan ve huzur kaynağı olan dini inancın ruhsal depresyonla başa çıkmadaki olumlu etkisi mevcutken, diğer yandan da hurafe ve batıl inançlarla bezenmiş, din adına sunulan bazı inanışların birey ve toplumu tahrip eden menfi etkisidir

Din hem bireye hem topluma sirayet eden bir kurumdur.<sup>168</sup> İnsanların dini duyguları kullanılarak din adına konuşularak pek çok hurafenin hem bireylerin yaşamlarında hem de toplumsal hayatta büyük tahribatlara sebebiyet verdiği bilinen bir gerçektir. Fakat bu yanlış uygulamalara bakılarak din ve inanç hakkında yanlış düşüncelere kapılmak doğru değildir.

Dini başa çıkma konusunda yapılan çalışmaların sonuca ulaşmasını sağlayan bazı değişkenler vardır. Bu etmenler çalışmalarda genel olarak cinsiyet, yaş, eğitim durumu, yaşam tecrübeleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

### **5.3. Olumlu ve Olumsuz Dini Başa Çıkma**

Dini yapının altında yer alan dini başa çıkma mevzusu hem olumlu hem de olumsuzluğu çağrıştırmaktadır. Pargament sıkıntılı durumlar karşısında dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz şekillerinin tanımlamasını yapmıştır (1997). Olumlu başa çıkma yöntemi faydalı ve birey için zararsız olmakla birlikte olumsuz başa çıkma yöntemi ise faydasız ve zararlıdır. Olumlu stratejiye göre birey yaşadığı olumsuz olay karşısında Tanrı'nın kendisine nasıl yardım edeceğini görmeye çalışırken olumsuz stratejiye göre ise Tanrı tarafından cezalandırıldığını düşünür ve bu durumu hak edecek ne yaptığını sorgulama eğiliminde bulunur. Olumlu başa çıkmada günlük hayatta başa gelen sıkıntılı durumlar manevi olarak anlamlandırılmaya çalışılır. Olumsuz başa çıkmada ise kişinin başvurduğu yol din ile savaştır. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki bu iki yönlü başa çıkma tarzının sağlık, erdem, uyum üzerinde etkileri mevcuttur (Loewenthal, MacLeod,

---

<sup>168</sup> Neda Armaner, Din Psikolojisi, Ankara 1979, s. 71.

Goldblatt, Lubitsh ve Valentine, 2000; Pargament, Koenig, Tarakeshwar, ve Hahn, 2001; Pargament ve diğ. 1998).

Pargament (1990) dini başa çıkmayı maneviyat, katılım, iyi işler yapma, yalvarma ve hoşnutsuzluk olmak üzere beşe ayırmışlardır. Bunlardan ilk üçü olumlu dini başa çıkma ile ilişkili bulunurken hoşnutsuzluk ise olumsuz dini başa çıkma ile ilişkili bulunmuştur.

Olumsuz dini başa çıkmada mevcut problemin varlığına ciddi bir şekilde kızma eğilimi gözlemlenir. Kişi bu problemin varlığından şikayet eder ya da kendi başına gelmesinden duyduğu memnuniyetsizliği dile getirir.<sup>169</sup> Olumsuz dini başa çıkmada kişi kendisinin Tanrı tarafından terk edildiği düşüncelerine kapılarak huzursuzluk, umutsuzluk, yalnızlık gibi duygular içerisinde bocalayabilir. Bu gibi duygular dini başa çıkma mekanizması olarak dinden tamamen uzaklaşma, Tanrı'dan mucizeler bekleme gibi sonuçlar doğurabilir. Dini memnuniyetsizlik yaşayan kişi Tanrı'dan memnun olmamanın yanı sıra dini çağrıştıran başka şeyleri de reddedebilir.<sup>170</sup> Bu da daha çok stres faktörüne sebep olabilir.

Dindarlığın başa çıkma sürecinde insana yardımcı olması düşünülürken yanlış kullanılan bir başa çıkma metodu depresyon, kaygı ve intihar gibi zararlı sonuçlara sebebiyet verebilir.

Pargament'e göre olumlu dini başa çıkma maneviyata vurgu yapma, yaşamın anlamı, Tanrı'ya güven duyma, işbirlikçi olma ve manevi bağlılığa dayanıyor. Böyle bireyler ise Tanrı ile iş birliği içinde olma, manevi arınma, din adamlarından yardım alma, bağışlama, manevi hoşgörü, yardımseverlik gibi davranışlar sergiliyorlar.

Bunun tam tersini ifade eden olumsuz dini başa çıkma davranışı ise bireyde Tanrı'dan uzaklaşma, yaşamda anlam bulmaya çalışma, dünyanın kötü bir yer olduğuna dair görüş geliştirme, Tanrı'nın gücünden şüphe duyma, cezalandırıldığını düşünme, memnuniyetsizlik, huzursuzluk, dindar kişilerle ilişkilerdeki uyumsuzluk, kendi kendine başa çıkma stratejileri geliştirme gibi davranışlarla kendini gösterebilir.

Koenig ve diğ., (1998) hastanede tedavi gören 557 yetişkinden oluşan bir örneklem ile çalıştı ve olumsuz dini başa çıkmayı kötüye giden yaşam kalitesi, depresyon, daha zayıf

---

<sup>169</sup> Hackney ve Sveers, 2003

<sup>170</sup> Sorri, Henriksson ve Loennqvist, 1996

fiziksel sağlık ile ilişkili bulurken; olumlu dini başa stratejileri ile artan fiziksel sağlık ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki buldular.

Pargament ve diğerleri tarafından (1988) öne sürölen üç dini başa çıkma tarzından söz etmek mümkündür:

**(a) Benlik Güdömlü (Self-Directing Style):**

Bireyin problem çözüme sürecinde aktif olması ve doğrudan Tanrı'yı içermemesini ifade eder. Problemin çözümlünün ilk adımı kişinin bu süreçte aktif olmasıdır ve kişi iradesine bağlı olarak gerçekleşen durumlarda işe yarayabilen bir yöntemdir. Ancak iradesinin dışına çıkan afetler, ölüm gibi durumlarda kişiye yardımcı olamamakla beraber kişinin stres yaşamasına sebep olup kaygıyı artırabilir.

**(b) Erteleyici (Deferring Style):**

Bireyin problemin çözümlünü Tanrı'ya havale ettiği yöntemdir. Başlangıçta kişinin kaygı düzeyini azaltıcı gibi görünse de sorunun hala geçmediği durumlarda bireyin Tanrı'ya olan güveninin sarsılmasına neden olabilir.

**(c) İşbirlikçi (Collaborative Style):**

Bu yöntem hem birey hem Tanrı'nın problem çözüme sürecine aktif olarak katılımını ifade eder. Bireyin emeği ve duyduğu güvenin bir arada tutulduğu bir yöntemdir ve sürecin iyi bir şekilde yönetilmesine katkı sağlar.

Wong-McDonald (1997) bir dördüncü dini başa çıkma şekli öne sürmektedir.

**(d) Teslimiyetçi (Surrendering Style):**

Anadolu kültüründeki razı olma inancıyla benzerlik göstermektedir. İslam dinindeki Tevekkül anlayışı ile benzerlik göstermektedir. Kişi sorunun çözümlü için imkanları ölçüsünde her şeyi yapar ama sonucu Tanrı'nın takdirine bırakır ve sonuca razı olur. Bu yöntemde inanç, emek ve güven bir aradadır.

Bu yöntemlerin ilk ikisi olumsuz, diğer ikisi ise olumlu dini başa çıkma yöntemleri olarak tanımlanmaktadır. Yalnızca emek ya da sadece güvenin hakim olduğu yöntemler başarısızlıkla sonuçlanırken emek ve Tanrı'ya güvenin iç içe olduğu yöntemlerin ise kaygı düzeyini azaltıp fiziksel ve zihinsel sağlığı, yaşam kalitesini iyileştirdiği görölmektedir.

### 5.3.1. Dini Başa Çıkma Davranışı Olarak Dua ve İbadet

Duanın yanı sıra ibadetler de kişinin dini başa çıkma metodu olarak kullandığı yöntemlerden biridir. Sözlükte; Tanrı buyruğunu yerine getirme, Tanrı'ya yönelme, saygı davranışı, kulluk, itaat etme ve tapınma gibi anlamlara gelen ibadet, dini manada Allah'a karşı kulluk ve bağlılığı ifade eden söz ve hareketler, ona yapılan dini davranışlar yani imanın pratiğe dökülmüş hali, iman eden kişi üzerinde tezahür eden fiili uygulamalar olarak tanımlanmaktadır. İbadetin temelinde korku ve sevgi, saygı duyguları iç içe bulunur. İnanan kişide yaratıcıya olan sevgi ve bağlılık olduğundan onun emrettiği ibadetleri yerine getirir, verdiği nimetlere şükreder. Hem Allah'tan korkup hem azabından ona sığınır. İbadetlerini yerine getirdiğinde içsel bir huzur, getirmediğinde ise üzüntü ve rahatsızlık yaşar.

Geleneksel Uzak Doğu mistisizmi de format olarak dua ve ibadetlere benzer özellikler ihtiva etmektedir ve stresle başa çıkma yöntemi olarak kullanılmaktadır.<sup>171</sup> Tabii duada olduğu gibi ibadetler de olumsuz dini başa çıkma metodu olarak kullanılabilir. İbadetlerini imkanları ölçüsünde yerine getirdikleri halde bazı ergenler yaptıkları ibadetlerin kabul olmadığını düşünerek günahkarlık ve dini suçluluk duyguları yaşayarak çeşitli psikolojik engellemelerle karşılaşabilirler ancak bu durum duada olduğu gibi az bir oranda olmaktadır.

Yapılan pek çok araştırmada, bireyin hayatında gerilim oluşturuca herhangi bir sorunla karşılaştığında, ibadet etme, dua etme, sorunu hayra yorma, ceza ya da kefarete olarak kabul edip Allah'a sığınarak onun merhametini ümit etme gibi olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurarak hayata dair olumlu bakış açısının geliştiğini ve bunun neticesinde de yaşam doyumunda bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Tövbe eden, Allah'a yakınlaşmaya çalışan, Allah'tan yardım dileyen, yaşadıkları olumsuz olayların ardından Allah'ın kendilerine bir yaşama tutunma amacı vermesini isteyen bireylerin, çevrelerinden destek görme, sosyal ilişkiler kurma becerilerinin de yüksek düzeyde olduğu anlaşılmıştır. Dindar olan insanın avantajı, her anında onun hayatını

---

<sup>171</sup> VERGOTE A., (1999), Din, İnanç ve İnançsızlık, çev. Veysel Uysal, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul,s.252

gözlemleyen İlahi bir kuvvetin varlığıdır. Üstelik bu kuvvet hem onun varlığının farkında olacak hem de sonunda kaybettiği sevdiklerine kavuşma vaadini de sunacaktır.<sup>172</sup>

Poloma ve Pendleton (1991) küçük bir örneklem grubu üzerinde yaptıkları araştırmada, deneklerin %72'sinin sağlıklı olmada duanın gücüne inandıklarını ve %34'ünün ise böyle bir deneyim yaşadıklarını ifade ettiklerini tespit etmişlerdir. Denekler, yoğun olarak dua tecrübesi "prayer experience" yaşadıklarını; dua ederken Tanrıya kendilerini daha yakın hissettiklerini ve bunun neticesinde daha iyi hissettiklerini ve sağlıklı olduklarını ifade etmişlerdir. Phillips (1996) gibi bazı teologların da kabulüne göre bireyin bizzat kendisi veya başkası için duanın amacı, dua eden kişi üzerinde olumlu etkiler bırakabilmesidir. Bireyin Tanrıyla kurduğu ilişki ona kendisini güçlü ve psikolojik olarak rahatlamış hissettirir. Bu ilişkide birey kendiliğinden şükran hissi duyarak sevinçle dini tecrübelerin bazı derecelerini yaşamaktadır. Sonuç olarak dua etmek yoksunluk içindeki bireylerde daha sık yapılan bir eylemdir ve dua diğer metotların başarısızlıkla sonuçlandıkları durumlarda, bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilmektedir. Bununla beraber meditasyon tarzı dua, Tanrıyla ilişki kurularak dini tecrübe edinmeye rehberlik etmektedir. Derin düşünce anlamında dua, konuşma diline ait dua, istekte bulunma anlamında dua ve pratik anlamda dua gibi diğer dua çeşitlerinin de bireysel sağlık konusunda olumlu yönde bir katkı sağladığı söylenebilir.

Duanın ve ibadet davranışının inanan insan tarafından çok yaygın olarak sergilendiğini gördük. Dua ederken bireyde değişken duyguların meydana geldiği, dua sayesinde dini duyguların daha iyi keşfedildiği, bunun da insana derin bir huzur ve mutluluk duygusu kazandırdığı yapılan çeşitli araştırmalarda tespit edilmiştir. Bu gibi durumlar aynı zamanda iyi bir varoluşsal huzurun elde edilmesidir. Bu gibi tecrübelerin hem bir anlam duygusuna hem mutluluk düzeyini artırmaya yönelik amaçlara sahip olmalarının yanında, yaşam memnuniyetine (life satisfaction) ve dini memnuniyete (religious satisfaction) sahip olmaktır. Nitekim bütün ibadetlerin kişinin ruh sağlığıyla doğrudan ilişkisi vardır. Çünkü ibadetler yaratıcıya karşı bir görev şuuruyla yapıldığından, yerine getirildikleri takdirde bir iç huzur ve rahatlama sağlarlar. Ayrıca sorumluluk duygusunu geliştirirler. Sonuç olarak bireye pek çok anlamda katkı sağlarlar.<sup>173</sup> Denebilir ki inanç ve inancın gerektirdiği ibadetler amacına uygun şekilde yapıldıklarında kişinin hem ruh hem de

---

<sup>172</sup> Güleç, Cengiz, a.g.e., s.250

<sup>173</sup> Habil Şentürk, Din Psikolojisi, Esra Yayınları, İstanbul 1997, s. 153-154

beden sağlığına olumlu anlamda katkıda bulunmaktadırlar, bireyde toplum olma bilincinin kazanılmasına da katkı sağlamaktadırlar. Bununla beraber g¼c¼l¼ ve işelleştirilmiş bir dini inanç, bireyi depresyona s¼r¼kleyebilecek olası olumsuz olaylara karşı koruma g¼revi ¼stlenmektedirler. Kişinin olumsuzlukla karşı karşıya gelmesi gibi durumlarda yaratıcısına yönelmesini, bu suretle de ruhunu teskin etmesini kolaylaştırmaktadırlar. Dini inanç ve sistemler, kişileri yaşadıkları olumsuz olayları g¼ğ¼sleyebilmeye, onları açıklayabilmeye; yaşadıkları olumlu olaylarda ise Ő¼kretmeye y¼neltmekte ve bu suretle hem fiziksel hem bilişsel sağlığın korunmasında çok ¼nemli bir rol oynamaktadır.

Genel olarak dini inancın ergenlik d¼nemindeki bireylerin de ruh sağlığı ¼zerinde olumlu etki yarattığını d¼ş¼nenlerin yanı sıra olumlu etki yaratmadığını hatta zararı olduğunu ¼ne s¼renler bile vardır. Başta Sigmund Freud olmak ¼zere dini inanca karşı olumsuz bir tutum içinde olan psikologlar dini inançların bireylerin ruh sağlığı ¼zerinde olumsuz bir tesir yarattığını ¼ne s¼rm¼şlerdir. A. Ellis de Freud gibi inançların patolojik olduğunu ve bireyde nevroza yol açabileceğini ¼ne s¼rerken buna karşın olarak Jung, Fromm, Maslow gibi psikologlar ise dini inançların ve rit¼ellerin bireyin psikolojisi ve ruh sağlığı ¼zerinde olumlu etkiler yaptığını ¼ne s¼rm¼şlerdir.<sup>174</sup> Jung'a g¼re dini inanç, dua ve rit¼eller bilinç dışının beklenmedik ve tehlikeli etkilerine karşı birer savunma mekanizmasıdır.<sup>175</sup>

Kişi dini duygulardan yoksun olamadığından dolayı dinin bireyin psikolojisine katmış olduğu olumlu etkilerini de yaşar. Bunlara ¼rnekler; stres yaratan bir durumla başa çıkması, kendini iyi hissetmesi, kaygı durumundan kurtulması iken daha uzun vadede de kazanımlara sahip olacaktır. Bunlara ¼rneklerse kişinin sonsuz mutluluğa erişmesi, bağışlanması, Tanrı tarafından m¼kafatlandırılma, ebedi hayatta yeniden dirilme ve daha iyi bir dini inanca sahip olduğunu d¼ş¼nme gibi kazanımlar olarak değerlendirilmektedir.<sup>176</sup>

Bireyin Tanrı ile bağlarını tamamen koparması psikolojik rahatsızlıkların temel sebeplerinden birisi olabilmektedir. Bunun yanında Tanrı ile ilişki kurması ise ruh

<sup>174</sup> HAQUE, Amber; ‘‘Psychology and Religion: Their Relationship and Integration From an Islamic Perspective’’, The American Journal of Islamic Social Sciences, Washington ,1998 Volume 15, Winter1998, Number 4, s.97-116

<sup>175</sup> JUNG, Carl Gustav, Psikoloji ve Din, (ev. Cengiz ŞİŞMAN), İnsan Yay., İstanbul, (tarihsiz), s.33

<sup>176</sup> Glock, Charles Y., ‘‘Dini Teslimiyetin Tetkiki ¼zerine -Dindarlığın Boyutları- (ev. Faruk KARACA), Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, Samsun, 2001,s.3

sağlığının korunmasında önemli rol oynamaktadır. Bu durumlarda birey Tanrıyla dua ve ibadet yoluyla iletişimini sürdürerek kendini hayatta yalnız hissetmeme, olumsuzluklar karşısında çaresiz kalmama, yüce ve aşkın bir varlığa yönelme suretiyle psikolojik iyi oluşuna olumlu katkı sağlayabilir. Bu durum da ona yaşam memnuniyeti (life satisfaction) ve dini memnuniyet (religious satisfaction) kazandırır. Bununla birlikte günümüz modern seküler dünyasında dua etme gibi davranışları gereksiz gören, boş bir amaç olduğunu ileri süren ergenler de mevcut olabilmektedir. Fakat İlahi yardım isteği gerektiren ekstrem durumlarda bile olsa birey farkında olmadan bir dua tecrübesi yaşar. İnsanın manevi iyiliğini etkileyen bir önemli faktör de strestir. Çünkü din bireyin kontrol edemeyeceği tüm tehlikelere karşı koruyucu bir görev üstlenir. Yapılan araştırmalarda da insanların stres ve sıkıntılı dönemlerinde dinin koruyucu rolü olduğu tespit edilmiştir. Birey stres ve sıkıntılı durumlarda sık sık duaya başvurmakta, strese karşı dua eğilimi göstermelerinin stres durumlarını hafiflettiğini düşünmekte, depresyon gibi psikolojik rahatsızlık hallerinden kurtulmak için dua ettiklerinde bunun faydasını gördüklerini belirtmekte, bazı bireyler ise yaşadıkları zorluk ve sıkıntılar karşısında intihar eğilimi göstermekte ancak dini inançlarının müsaade etmemesi nedeniyle bu eğilimlerinden vazgeçmektedirler. Yüksek öğrenim öğrencileri üzerinde yapılan bir ampirik araştırmada gençlerin %64.9'u duanın morallerini yükselttiğini ve problemlerinin çözümünü kolaylaştırdığını, %20'i duanın kendilerini sıkıntı, kaygı ve endişe gibi durumlardan kurtardığını, %8.6'sı başarılı birer bireyler olmada duanın etkin fonksiyonunun olduğunu, %3.2'si toplumda insanlar arasında iletişimde kolaylık sağladığını, %1.1'i ise fizyolojik, bedensel sağlığa faydası olduğunu dile getirmişlerdir. Dua ve ibadetlerin insan psikolojisi üzerindeki etkisi, kişinin samimiyet ve içtenlik derecesine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir.

Dua etme davranışına yönelen kişi psikolojik olarak huzurlu olur ve sakinliğe kavuşur, uyumlu bir birey haline gelir. Başına gelen olumsuzluklara karşı (ölüm, hastalık, musibetler vb.) güçlü bir direnç gösterebilir.<sup>177</sup> Dua etmek, stres kaynaklı gerginliğin hafifletilmesine yardımcı olmaktadır. Çünkü dua davranışına yönelen birey, problemlerinin ortadan kaldırılmasında ve ihtiyaçlarının giderilmesinde yaratıcının kendisine yardımcı olacağını ve onun duasına icabet edeceği bilincini de geliştirmiş olur

---

<sup>177</sup> Şeriati, Ali; Dua, Birleşik Yayınları, No:7, 4. Baskı, İstanbul, 1996, s.56

ve bu bağlamda ümitvar olur. Böylelikle Tanrı'nın kendi duasını kabul edeceği düşüncesi yani bireyin kendi kendine yaptığı telkin (auto- suggestion), yaşadığı stresin şiddetinin hafiflemesine yardımcı olur.<sup>178</sup> Kişinin duası henüz kabul olmamış olsa bile o an dua davranışı esnasında psikolojik gücü ve sevinci artar, bu anlamdaki yaşadığı bireysel tecrübeler sinir sistemi dengesini düzenler.<sup>179</sup> Birçok din psikoloğu duanın hem psikolojik hem fizyolojik olarak birtakım hastalıklar üzerinde tedavi edici özelliğe sahip olduğunu ifade etmişlerdir.<sup>180</sup>

Konuyla ilgili yapılan ampirik bir çalışmada %48,50'si dua ederken Allah'a yakınlık duyduğunu, %42'si kendini psikolojik olarak rahatlamış hissettiğini, %5.20'lik bir kısmı ise dua etme neticesinde kendilerinde herhangi bir değişiklik gözlemlediklerini dile getirmişlerdir. Aynı araştırmadan yola çıkılarak varılan bir diğer sonuç ise, %88,59'luk bir oranın duanın psikolojik ve doğal bir ihtiyaç olduğunu ve insan olmanın bir gereği olarak varlığını sürdürmesinin zaruri olduğunu belirtmesi olmuştur.<sup>181</sup>

Kişinin günlük hayatının içerisinde yaşadığı stresle başa çıkabilmesinin en önemli yollarından biri, yaptığı dini pratiklerdir. İbadetler içinde namaz ibadeti bu bağlamda en önde gelmektedir. Namaz ibadeti stresle başa çıkma bağlamında değerlendirildiği zaman, hem rahatlama tepkisi uyandırması açısından önem arz eder, hem olayları kader bağlamında değerlendirme imkânı tanır hem de topluca yani cemaatle kıldığı namazlarda bireye bireyler arası iletişime bir olanak sağlar.<sup>182</sup> Kişi namaz ibadeti esnasında bağlılık, niyaz, itaat içerisinde bulunarak dinginlik ve tevekkül (Allah'a güvenme) bilincinin oluşması konusunda psikolojik bir aktiviteye dahil olur. İçtenlikle yerine getirilen samimi bir ibadet boyutunda olan namaz, bireyi hayatın problemlerden uzaklaştırarak tam bir psikolojik rahatlama erişmesini sağlar. Dindar bireyde stresin tedavi edilmesi hususunda namaz ibadetinin yadsınamaz bir önemi vardır. Namaz ibadetinin yanı sıra oruç ibadetinin de ruh sağlığı üzerinde oldukça önemli etkileri mevcuttur. Bireyde öncelikle sabır, şükür, empati, diğerkâmlık gibi ahlaki erdemlerin gelişmesine yardımcı

---

<sup>178</sup> Necati, M., Osman, Kur'an ve Psikoloji, (çev. Hayati Aydın), Fecr Yayınları, No:57, Ankara, 1998, s.251

<sup>179</sup> Bkz. HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, s. 229

<sup>180</sup> Hökelekli, age.,s. 231

<sup>181</sup> Bkz. ASLAN, Üniversite Öğrencilerinin Dua Konusundaki Tutumları, s. 40

<sup>182</sup> KHAN, Moin,U.; GAYLOR, Michael,S., "Stress Related Disorders and How The New Behavioral Medicine Concepts Reflect Teachings of Islam With Emphasis On Cognitive Discipline and Self Regulatory Activities Including Daily Prayers", Islamic Psychology,(www.islamset.com/psyrelig)

olmakla birlikte kişide belli bir zaman dilimi içerisinde de olsa arınma imkânı sağlayarak kişinin benliğini terbiye eder. Kişi belli bir zaman periyodunda çeşitli beşerî isteklerine direnç göstererek onları kontrol altında tutabilme becerisini geliştirmekle beraber kişide takva ruhunu yaygınlaştırır ve iradesini kontrol altında tutabilme yetisini kazandırır. Oruç ibadetiyle ilgili Türkiye’de yapılan bir ampirik çalışmada; orucun genç bireylere iletişim kurma, itibar kazandırma, yardımlaşma, kolaylık gösterme durumlarında olumlu psikolojik etkiler sağladığı tespit edilmiştir.<sup>183</sup>

İbadetlerin başa çıkma konusunda bireye sağladığı katkılar azımsanamaz. İbadetler suçluluk ve günahkarlık duygularının dizginlenerek kişinin kendini psikolojik olarak iyi hissetmesini sağlar. Tövbe ibadeti de kişide işe yaramazlık, umutsuzluk, suçluluk gibi duyguların temizlenmesini sağlayarak affedildiğini düşünerek tekrar Tanrı’nın hoşnutluğunu kazanma ümidini elde eder. Bu durum da kişi üzerindeki gerginlik ve stresin azalmasına yardımcı olur, kendine olan güveninin artmasında da olumlu yönde katkı sağlar. Aynı zamanda yine bir başka ibadet çeşidi olan Kur’an-ı Kerim okumak da kişi üzerinde günahlarının bağışlanacağı, bunun yanında sevaplarının artacağı, cennete girebilme umutlarının çoğalacağı inancı sağlamakla beraber, günahkarlık duygusundan ileri gelen stresi ve kaygı duygu durumunu da en aza indirebilir.<sup>184</sup>

İbadetler genel olarak bireyin ölüm, özgürlük, anlamsızlık gibi onun psikolojik yapısında var olan kaygılarını çözüme kavuşturma noktasında çatışmaları çözmesinde önemli katkılar sağlar.<sup>185</sup> Bu bağlamda stresten kurtulmanın temel şartı Allah’a tam bir bağlılıktır ve bu durumun elde edilmesi her zaman kolaylıkla mümkün olmayabilir. Bu durumun gerçekleşebilmesi için ibadetlerin içtenlikle (ihlasla) yapılması gerekmektedir. Ancak içtenlikle yapılan ibadetler bireyin stres düzeyini düşürebilir.<sup>186</sup>

Günümüz modern dünyasında psikolojik rahatsızlık ve yetersizliklerin büyük bir sebebi de bireylerin maneviyat duygularından arınıp materyalizme yönelmesi ve dini pratiklerden uzaklaşmasıdır. Ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yapan önemli bir

---

<sup>183</sup> UYSAL, Veysel; Psiko-Sosyal Açından Oruç,TDV Yayınları, No:128, Ankara, 1994,s.116-122

<sup>184</sup> NECATİ, M., Osman; Hadis ve Psikoloji, (Çev. Mustafa IŞIK) Fecr Yayınları, No:68, Ankara, 1998,s.338-342

<sup>185</sup> Bkz.HAYTA, Akif, ‘‘U.Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme’’, U.Ü.İ.F.D.,Bursa,2000,S.9,C.9,s.487-488

<sup>186</sup> ÖNER, Necati; Stres ve Dini İnanç, TDV Yayınları, No:18, 4. Baskı, Ankara,1989,s.57-58

faktör, dini ritüellerin zayıflayarak yerine kişisel haz alma davranışlarının geçmiş olmasıdır.<sup>187</sup>

Williams ve arkadaşlarının 750 denek üzerinde yaptıkları bir araştırmada, ibadetlere devam etmenin bireyin ruh sağlıkları üzerinde olumlu bir etki yarattığını tespit etmişlerdir. Maton (1989) ise, daha küçük bir örneklem grubu üzerinde yaptığı çalışma sonucunda; dini inanç ve pratiklerin depresyon, stres, özsaygı, uyum sağlama, kendilik değeri gibi hayatın getirdiği genel sarsıntılara karşı koruyucu tampon görevi yaptığını saptamıştır.<sup>188</sup>

Dindarlığın psikoloji yanında fiziksel sağlıkla da ilişkisini konu edinen bazı çalışmalara değinilecek olursa; dindarlık durumuyla bireyin kendini fizyolojik olarak sağlıklı kabul etmesinin arasında pozitif bir ilişkiden söz edilebilmektedir. Levin (1994) tarafından yapılan araştırmada, dini inanca sahip olma ve dini pratikleri yerine getirmenin, kalp rahatsızlıkları, felç gibi genel rahatsızlıklara etkisinin olduğu saptanmıştır. Comstock ve Partridge(1972)'nin yaptıkları araştırmada ; haftada bir ya da daha fazla kiliseye devam eden bireylerde, kalp krizi ve diğer sebeplerden ölüm oranlarının gitmeyenlerden daha az olduğu görülmüştür. Bu araştırmaların sonuçlarının böyle olması, dini pratiklerin alkol, nikotinden sakınma, düzenli cinsel hayata sahip olma gibi bireyin sağlığına fayda sunacak davranışları öncelemesiyle açıklanabilir. Bu konuyla ilgili yine Frankl ve Hewitt (1994) tarafından yapılan araştırmada kiliseye devam eden ve samimiyetle bağlanan Kanadalı öğrencilerin, kiliseye devam etmeyenlere göre doktora gitme oranlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.<sup>189</sup>

Konu İslam dini çerçevesinde değerlendirildiğinde ise, ibadetler genel olarak temizlik ön şartına bağlı olarak yapılmaktadır ve namaz kılmak isteyen bireylere abdest şartı koyarak kişide temizlik bilincinin gelişmesinde katkı sunabilmektedir. Bununla beraber namaz kılarken yapılan beden hareketleri beden eğitimi; oruç ibadetinde belirli zaman periyodunda aç ve susuz kalma perhiz olarak değerlendirilmektedir.<sup>190</sup> Ayrıca oruç

---

<sup>187</sup> ZİYALAR, Adnan, “Gençliğin Ruhi ve Sosyal Problemleri”, “ Gençlerin Ruhi ve Manevi Problemleri (içinde), İSAV Yayınları, No:13, İstanbul, 1987, s.21-22

<sup>188</sup> HALLAHMI; ARGYLE, Dindarlığın Etkileri-I, (Çev. Adem ŞAHİN) , S.Ü.İ.F.D., Konya, 2000, S.10,s. 461-462

<sup>189</sup> HALLAMI; ARGYLE, a.g.m.,s. 457-458

<sup>190</sup> HÖKELEKLİ, Psiko- Sosyal Açıdan İbadet, s.251

ibadetiyle bireyin alkol, uyuşturucu, sigara gibi hem akıl hem de beden sağlığına zarar veren kötü alışkanlıklara erişimi belli bir zaman periyodunda engellenmiş olacaktır.<sup>191</sup>

Günlük hayatın akışı içerisinde bunalan insan, dini sığınmayı (dua, zikir, ibadet, tevekkül, şükür...) bir rahatlama mekanizması olarak kullanabilmektedir ki bu da kişinin başa çıkma sürecinde dinin tartışılmaz bir etkisi olduğunu gözler önüne sermektedir. Hangi inanca mensup olursa olsun insanlar hayatının bir bölümünde mutlaka hayatını anlamlandırma çabası içerisinde girmiş ya da aşkın varlık olan Tanrı'ya sığınma ihtiyacı hissetmiştir. Bu ihtiyaçlarını da en nihayetinde din sayesinde gidermişlerdir. Dinine bağlı bir insan, sonsuza dek onun yaşamını gözlemleyen bir ilahi kuvvetin varlığından haberdardır. Ayrıca bu kuvvet, ahiret inancı sayesinde, kaybettiği sevdiğilerine kavuşma vaadini de sunmaktadır.<sup>192</sup>

Yaşanan dini tecrübe, dua ve ibadetler, yapılan bazı dini ritüellerin de insanın hayatı anlamlandırma yolculuğuna ışık tuttuğunu söyleyebiliriz.

Hz. İsa'nın, diğer insanların günahlarından kurtulması uğruna öldüğü kefarete düşüncesi, Hristiyan doktrininin basit bir görüşüdür. Nitekim bu doktrin, muhafazakâr Protestanlara (evangelical) günahlarını, Toronto kutsamasındaki buluşma ve gruplaşmalarını hatırlattığını, kendilerini daha iyi hissettiklerini ve kendilerini korunmuş hissetmelerinin suçluluk duygularını ortadan kaldırdığını söylemek mümkündür. Bu gibi uygulamalara verilebilecek bir diğer çarpıcı örnek de Günah Keçisi "*scapegoat*". Bu keçi Eski Musevilerin günahlarını çöle götürmesi üzere görevlendirilerek başıboş bırakılırdı. Bu uygulama da diğer birçoğu gibi, insanın psikolojik olarak kendi sorumluluğunu bir başkasına yansıtması, bazı uygulamaları günahlarından arınma olarak nitelendirmesi ve sonuç olarak psikolojik anlamda pozitif bir ilerleme kaydetmesine neden olmaktadır. Ayrıca Hristiyan ayinlerinde anlamlandırılmış olan dini deneyimlerin de kilise ayininde ortaya çıktığını ve ayinlere düzenli katılanların bu sergiledikleri eylemin kendi sağlıkları ve bireysel mutlulukları için yarar sağladığı görülmektedir.

Bunların yanında, kişi günlük hayatında karşı karşıya kaldığı zorluklarla başa çıkma stratejisi olarak dua etme eğilimi de göstermektedir. Dua, bireyin yaratıcısı ile konuşarak

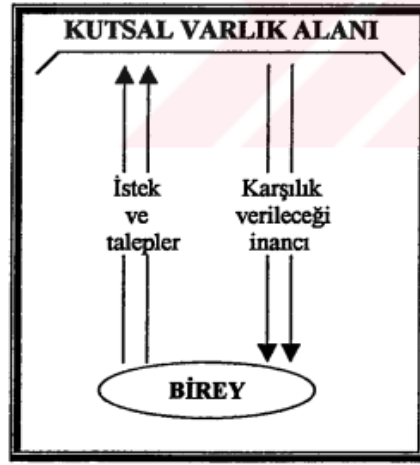
---

<sup>191</sup> CARREL, Alexis; İnsan Denen Meçhul, (Haz. Yunus ENDER), Hayat Yayınları, No:5, İstanbul, 1997, s.108-111

<sup>192</sup> Cengiz Güleç, Pozitif Ruh Sağlığı, s.111

kendi acziyetinin farkına varmasıdır. Birey kendinde meydana gelen eksiklik duygusunu gidermek için dua eder.<sup>193</sup> İnançlı birey dua, ibadet gibi ritüellerle Tanrıya yaklaşma çabası içine girer. Yaratıcısına duyduğu güveni ifade eden bu gibi tecrübeler kişinin dini hayatının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. İlk etapta bireyden Tanrıya olmak üzere tek yönlü bir iletişim olarak görülse de aslında dua ederken bireyde meydana gelen duasına karşılık alacağı inancı ve beklentisiyle bu çift yönlü bir etkileşime dönüşür. (bkz. Şekil-1)

**Şekil 1: Dua tecrübesinin çift yönlü iletişimi**



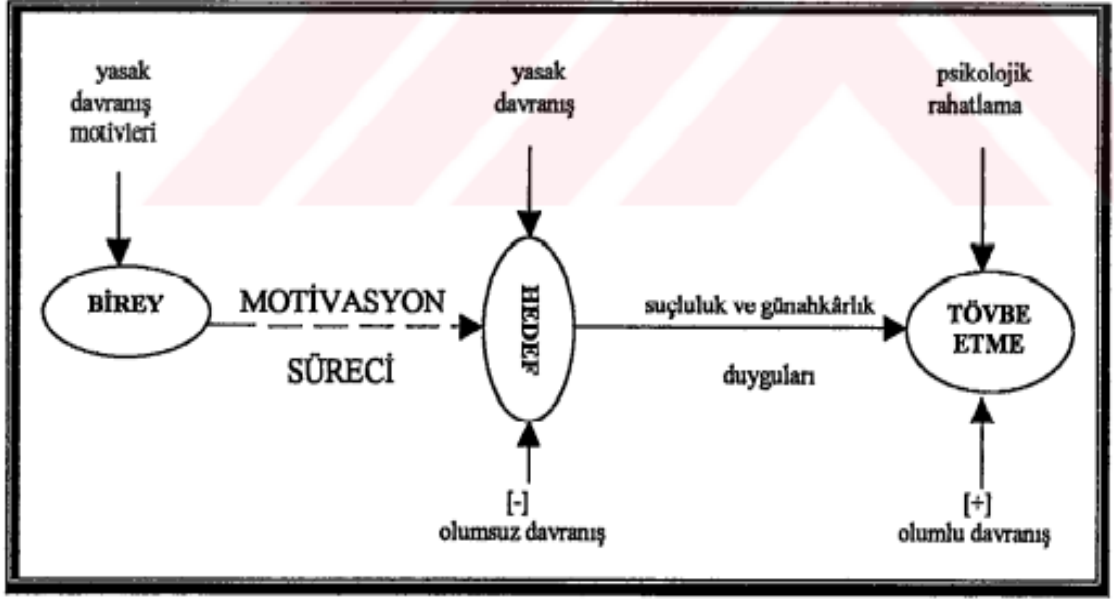
İbadetler içerisinde değinilebilecek ve kişinin iyi oluşunu pozitif yönde etkileyen bir diğer ritüel de ‘‘tövbe etme’’dir. Tövbe, bireyin zaman zaman yaptığı hatalardan arınmak, temizlenmek için bireyin tanrıdan af dilemesidir.<sup>194</sup> Birey dini olarak yasaklanmış davranışı sergiler ve akabinde kendisinde suçluluk duygusu meydana çıkar. Birey bu duygularla fazla yaşayamayacağı için rahatlama amacıyla tövbe etme gereği duyar, tövbe etmek suretiyle de suçluluk ve günahkarlık duygularından arınır.<sup>195</sup> Nihayetinde tüm bu davranışlar da bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyen suçluluk, günahkarlık gibi duyguların yok olmasına yardımcı olur. (bkz. Şekil 3)

<sup>193</sup> Hayati Hökelekli, Din Psikolojisi, s.213

<sup>194</sup> ILDIRAR, Mehmet , ‘‘Tövbe’’, Semerkand Dergisi, Ankara,2000, s.15; PEKER, Din Psikolojisi, s.75

<sup>195</sup> BÜYÜKÇINAR, A, Muhtar, Mutluluk Yolları, Hikmet yay,2. Baskı, No: 55, İstanbul, 1990, s.161-166

Şekil 2: Tövbenin psikolojik işleme mekanizması



Konuyla ilgili yapılan bir alan araştırmasında yüksek öğrenim çağındaki gençlerin yapmış oldukları duaların içeriklerine ilişkin elde edilen sonuçlarda gençlerin;

%51.2'si Allah'a layık bir kul olabilmek amacıyla,

%11.3'ü derslerinde başarılı olmak amacıyla,

%7.4'ü kötü huy, alışkanlık ve bağımlılıktan kurtulmak amacıyla,

%%5.7'si aşk ve sevgiye bağlı olarak karşı cins ile mutlu bir yaşam sürmek amacıyla<sup>196</sup> dua ettiklerini ifade etmişlerdir. Yapılan başka bir ampirik çalışma sonucunda da gençlerin;

%36'sı Allah'a şükretmek amacıyla,

%25.40'ı sıkıntılardan kurtulmak amacıyla,

%17.1'i isteklerinin yerine getirilmesi amacıyla,

%3.30'u da alışkanlıklarının bir parçası olduğu için dua ettiklerini ifade etmişlerdir.<sup>197</sup>

Ergenlerin dini gelişimiyle yapılan bir başka saha araştırmasında ergenlerin yaptıkları duaların içeriklerinin, gelecek endişesi, sınavlarda başarılı olma, sevilen birinin ölümüyle

<sup>196</sup> CAN, Selim; Üniversite Öğrencilerinin Dua Karşısındaki Tutum ve Davranışları, s.30

<sup>197</sup> ASLAN, Zeynüddin; Üniversite öğrencilerinin Dua Konusundaki Tutumları, s.39

yaşanan derin sarsıntı, hastalık ve yardıma muhtaç kimselere yardım edilmesi isteği gibi konular olduğu saptanmıştır.<sup>198</sup>

Bir başka saha araştırmasında ise sürekli dua edenlerin oranı %94.8 ile en yüksek değere sahipken sadece %5.2'si bazen dua ettiklerini belirtmişlerdir. Bununla beraber hiç dua etmeyen öğrenci sayısının bulunmaması da oldukça şaşırtıcıdır.<sup>199</sup>

Konuyla ilgili ergenler üzerinde yapılan farklı bir ampirik çalışma sonucunda korku motifli din anlayışıyla sadece sıkıntılı anlarda ya da zor durumlarda dua ettiği; sevgi motifli din anlayışında ise sık sık ve düzenli olarak dua ettikleri tespit edilmiştir.<sup>200</sup> Duanın faydasına ilişkin yapılan bir araştırmada ise ergenlerin %96'sı dua etme pratiğinin ruh sağlığına olumlu katkı sağladığını ifade etmişlerdir.<sup>201</sup>

Dua, kişide zihinsel, manevi ve ahlaki güçlerin daha iyi kullanılmak suretiyle ümit ve inancın canlanmasına, stres ve kaygı duygu durumlarının yatışmasına yardımcı olmakla birlikte kişiliğin bütünleşmesine de yardımcı olan bir etkiye sahiptir. Ayrıca sürekli yapılması halinde ergen bireyin görev ve sorumluluk bilincini artırır, kötülük eğilimini gidererek iyilik ve yardımseverlik gibi duygularını hâkim kılar.<sup>202</sup>

İbadetlerin, bireyin kişilik ve kimlik gelişimine de etkileri oldukça fazladır. İbadet eden insan, Allah'a karşı kendi acizliğini hissederek, kibir ve bağımsızlık duygularının yol açabileceği sorumsuz ve ölçsüz davranışlardan uzak bir kişilik geliştirir.<sup>203</sup> Bu konudaki ampirik araştırmalar, kendiliğinden ve düzenli olarak dua eden insanların, dinsel olarak daha az aktif olanlara göre daha uyumlu kişilikler geliştirdiklerini bulmuştur. Ülkemizde oruç psikolojisi üzerine yapılan bir alan araştırmasında gençlerin %75'inin oruç tutmanın kişiliklerini geliştirdiğini düşündükleri, bu ibadetin onlarda sabır, hoşgörü, merhamet sevgi ve şefkat gibi topluma yönelik duyguların harekete geçmesinde etkili olduğu; toplumda başkaları tarafından olumlu kişilik özelliklerine sahip ve benlik değeri yüksek bireyler olarak algılandıkları saptanmıştır.<sup>204</sup> Ayrıca ibadetler kişinin kendi kendini

---

<sup>198</sup> HÖKELEKLİ, Ergenlikte Dini Gelişim, s.87

<sup>199</sup> CAN, Selim; Üniversite Öğrencilerinin Dua Karşısındaki Tutum ve Davranışları, s.78

<sup>200</sup> Albayrak, Ahmet; Ergenlerin Dini Gelişiminde Sevgi ve Korku Motifinin Etkinliği, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 1995, s. 195

<sup>201</sup> Çetin, Kasım; Ergenlik Çağı Gençlerinde İbadet ve Dua Tecrübesi, (Yayımlanmamış Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Bursa, 1984, s. 14

<sup>202</sup> Hökelekli, Din Psikolojisi, s. 230-231

<sup>203</sup> Hökelekli, age, s. 245

<sup>204</sup> Uysal, Veysel, Psiko-sosyal Açıdan Oruç, TDV Yay., no:128, Ankara, 1994,s. 152-166, 249

denetleme (otokontrol) sistemini de harekete geçirir ve bu sistemin tesiri din eğitimi alan ergenler üzerinde almayanlara oranla daha fazla gözlemlenmektedir. Konuyla ilgili olarak ABD’de 10.000 denek üzerinde uygulanan psikolojik test sonucunda, dine dayanan veya bir mezhebin kilisesine devam edenlerin, etmeyenlerden daha sağlam bir kişiliğe sahip oldukları tespit edilmiştir.<sup>205</sup> Bununla beraber ibadetin kişiye sağladığı faydalar bunlarla sınırlı değildir. İbadetler Allah’a karşı bir borç vazifesi üstlendikleri oranda sorumluluk duygusunun gelişmesine yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak belli bir periyot içinde devam eden ibadet uygulamaları ergende bir iç disiplin oluşmasına ve irade güçlenmesine yardımcı olur.<sup>206</sup>

Uygulanan diğer metotların başarısızlıkla sonuçlandığı durumlarda kişi en son çare olarak da olsa duaya yönelir ve ruhsal iyileşmesinin sağlanmasına katkıda bulunmuş olur. Sadece dua değil; ibadet, şükür gibi diğer pratiklerde de Tanrı ile ilişkiye girildiği için mistik bir tecrübe ortamı oluşması sağlanır ve bu da kişinin ruhsal iyi oluşu üzerinde olumlu yönde bir katkı sağlar. En yaygın örnek olarak ise, dua ritüelinin oldukça yaygın olduğunu görmekteyiz. İngiltere’de insanların %40’ı, ABD’ de %60’ın üzerindeki kişiler günlük dua ettiklerini söylemişlerdir. Geri kalan %76’sı da günlük yaşantılarının önemli bir bölümünde dua ettiklerini, bazıları ise bir günde üç kez veya daha fazla dua ettiklerini belirtmişlerdir. (Poloma ve Gallup,1991) bkz.: **Tablo 1**

---

<sup>205</sup> Hökelekli, Hayati; ‘‘Psikoloji ve Sosyoloji Açısından İbadet’’, ‘‘İbadet’’md. İçinde, TDV İslam Ansiklopedisi, TDV yay, İstanbul,1999, c-19, s.249

<sup>206</sup> Hökelekli, Din Psikolojisi,243-244

**Tablo 1: ABD’de Dua Etmenin Sıklık Derecesi**

<u>Sıklık Derecesi</u>	<u>% (Yüzdesi)</u>
Günde birkaç kez	17.7
Günde sadece bir kez	26.8
Haftada birkaç kez	20.7
En azından haftada bir kez	12.1
En azından ayda bir kez	6.7
Ayda birden daha az	8.0
Hiçbir zaman	8.0

(Kaynak: Poloma ve Pendleton, 1991)

**Tablo 2: Dua Çeşitleri**

<b>Çeşidi</b>	<b>Sorusu</b>
1. Derin düşünce anlamında dua (Meditative)	Ne kadar sıklıkla kendinizi Tanrının karşısında hazır bularak veya hissederek zaman harcarsınız?
2. Dini pratik olarak dua (Ritualistic)	Ne kadar sıklıkla bir dua kitabından dualar okursunuz?
3. İstekte bulunma anlamında dua (Petitionary)	Ne kadar sıklıkla Tanrıdan ihtiyaç duyduğunuz şeyler için istekte bulunursunuz? (Kişi başkalarının ihtiyaç duyduğu
4. Konuşma diline ait dua (Colloquial)	şeyler hakkında da istekte bulunabilir) Ne kadar sıklıkla Tanrıdan herhangi bir konuda karar vermeniz için rehberlikte bulunmasını istersiniz?

(Kaynak: Poloma ve Pendleton, 1991)

## İKİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN BULGULARI ve TAHLİLİ

#### 1. ARAŞTIRMANIN KONUSU, AMACI VE ÖNEMİ

**Bu çalışmanın amacı,** 18-60 yaş arası yetişkinlerde dindarlığın hayattaki zorluklarla başa çıkmada etkili olup olmadığını ortaya koymak ve yetişkinlik döneminde başa çıkma ile dindarlık düzeyi arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler (yaş, cinsiyet, memleket, öğrenim durumu, ekonomik düzey ) açısından tespit etmektir.

#### 2. Veri Toplama Aracı, Verilerin Toplanması ve Veri Girişi

Araştırma soruları, konu hakkında literatür taraması yapıp, var olan çalışmalarda sorular incelendikten sonra belirlenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçek Halil EKŞİ ve Mine SAYIN'a aittir. Çalışmada ölçme aracı olarak kullanılan anket formu, toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Bu soruların 7'si pozitif dini başa çıkma, 3'ü negatif dini başa çıkma sorularıdır. Ayrıca uygulanan ankette 3 demografik soru bulunmaktadır.

Bu çalışmanın araştırma evrenini, 18- 60 yaş arası kişiler oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak, online ve yüz yüze anket yöntemleri üzerinden bir anket çalışması yapılmıştır. Online ve yüz yüze anket çalışmaları yoluyla toplanan verilerin girişi ve analizinde, IBM SPSS STATIATICS 26 programı kullanılmıştır.

#### 3. Araştırma Soruları ve Hipotezleri

Çalışmada, ankete katılan 18-60 yaş arası katılımcıların hayatta herhangi bir sorunla karşılaştıklarındaki dini tutumlarını belirlemek için Tablo 3'teki araştırma soruları ve Tablo 4'teki hipotezler kullanılmıştır.

**Tablo 3: Araştırma Soruları**

1.	Bireyin dini inancı onun psikolojik iyi oluşuna ne derece katkı sağlar?
2.	Birey hayatta bir problemle karşılaştığında başvurduğu dini pratik ve ritüeller ona dini başa çıkma sürecinde nasıl yardımcı olur ?

**Tablo 4: Hipotezler**

H1:	Katılımcıların hayatta herhangi bir sorunla karşılaştıklarındaki dini tutumları ile cinsiyet arasında ilişki vardır.
H2:	Katılımcıların hayatta herhangi bir sorunla karşılaştıklarındaki dini tutumları ile yaş arasında ilişki vardır.
H3:	Katılımcıların hayatta herhangi bir sorunla karşılaştıklarındaki dini tutumları ile memleketleri arasında ilişki vardır.

#### **4. Kullanılan İstatistiksel Yöntemler**

Çalışmada, betimsel istatistiksel yöntemlerden frekans tabloları ve özet değerler kullanılmıştır. Araştırmaya katılan 18-60 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 IBM SPSS STATIATICS 26 programda, Ölçekte bulunan sorularda 4'lü Likert ölçeği kullanılarak; **“Hemen hemen hiç yapmam”** için **“1”**, **“Çok az yaparım”** için **“2”**, **“Orta derece yaparım”** için **“3”**, **“Sıklıkla yaparım”** için **“4”** olarak kodlanmıştır. Demografik değişkenler olan **“Cinsiyet”** için (1) Kadın, (2) Erkek olarak, **“Yaş”** değişkeni için, (1) 18-25 yaş, (2) 26-33 yaş, (3) 34-41 yaş, (4) 42-49 yaş, (5) 50-57 yaş olarak, **“Nerelisiniz”** değişkeni için ise, Akdeniz Bölgesi için 1, Karadeniz Bölgesi için 2, İç Anadolu Bölgesi için 3, Doğu Anadolu Bölgesi için 4, Marmara Bölgesi için 5, Ege Bölgesi 6, Güney Doğu Bölgesi için 7 olarak kodlanmıştır.

#### **5. Araştırma Bulguları**

Araştırmaya katılan 18-60 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.

##### **5.1.Tanımlayıcı İstatistiklere İlişkin Bulgular**

Çalışmada ilk olarak ankete katılan katılımcıların demografik ve ölçek soruları, IBM SPSS STATIATICS 26 programı üzerinde frekans tekniği kullanılarak incelenmiştir.

## 5.2. Demografik Bulgular

Çalışmaya katılan katılımcılara ait cinsiyet, yaş, memleket gibi demografik bulgular, frekans tekniği kullanılarak incelenmiştir. Bunlardan ilki katılımcıların cinsiyet dağılımıdır.

**Tablo 5: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans	%
Cinsiyet	Erkek	344	95,00
	Kadın	18	5,00
	Toplam	362	100,00

Tablo 5'te ankete katılan katılımcıların cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde %5'inin kadın ve %95'inin erkek olduğu görülmektedir.

**Tablo 6: Çalışmaya Katılan Katılımcıların Yaş Değişkeni Betimsel İstatistikleri**

Değişken	Grup	Frekans	%
Yaş	18-25	8	2,20
	26-33	52	14,40
	34-41	106	29,30
	42-49	190	52,50
	50-57	6	1,70
	Toplam	362	100,00

Tablo 6'da ankete katılan katılımcıların yaş değişkeni betimsel istatistikleri incelendiğinde katılımcıların %2,20'sinin 18-25 yaş, %14,40'ının 26-33 yaş, %29,30'unun 34-41 yaş, %52,50'sinin 42-49 yaş, %1,70'inin 50-57 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

**Tablo 7: Araştırmaya Katılan Katılımcıların Memleketlerine Göre Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans	%
Memleket	Akdeniz Bölgesi	4	1,10
	İç Anadolu Bölgesi	54	14,90
	Doğu Anadolu Bölgesi	40	11,00
	Marmara Bölgesi	18	5,00
	Ege Bölgesi	182	50,30
	G. Doğu Anadolu Bölgesi	64	17,70
	<b>Toplam</b>		<b>362</b>

Tablo 7’de ankete katılan katılımcıların memleket değişkeni betimsel istatistikleri incelendiğinde katılımcıların %1,10’inin Akdeniz Bölgesi, %14,90’ının İç Anadolu Bölgesi, %11,00’inn Doğu Anadolu Bölgesi, %5,00’inin Marmara Bölgesi, %50,30’unun Ege Bölgesi, %17,70’inin Güney Doğu Anadolu Bölgesi’nden olduğu görülmektedir.

**Tablo 8 Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Allah’a Daha Yakın Olmaya Çalışırım İfadesinin Frekans Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans	%
Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Allah’a Daha Yakın Olmaya Çalışırım.	Hemen Hemen Hiç Yapmam	20	5,50
	Çok Az Yaparım	34	9,40
	Orta Derecede Yaparım	70	19,30
	Sıklıkla Yaparım	238	65,70
	<b>Toplam</b>		<b>362</b>

Tablo 8’de ankete katılan katılımcıların “Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah’a daha yakın olmaya çalışırım” ifadesinin dağılımı incelendiğinde %5,50’sinin hemen hemen hiç yapmam, %9,40’ının çok az yaparım, %19,30’unun orta derece yaparım ve %65,70’inin de sıklıkla yaparım cevaplarını verdiği görülmektedir.

**Tablo 9: Hayatta Bir Problemle Karşılaştığımda, Bunun İmanını Derinleştirmek İçin Allah’tan Gelen Bir İmtihan Olduğunu Düşünürüm İfadesinin Frekans Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans	%
<b>Hayatta Bir problemle Karşılaştığımda, Bunun İmanını Derinleştirmek İçin Allah’tan Gelen Bir İmtihan Olduğunu Düşünürüm</b>	<b>Hemen Hemen Hiç Yapmam</b>	30	8,30
	<b>Çok Az Yaparım</b>	48	13,30
	<b>Orta Derecede Yaparım</b>	86	23,80
	<b>Sıklıkla Yaparım</b>	198	54,70
	<b>Toplam</b>	362	100,00

Tablo 9’da ankete katılan katılımcıların “Hayatta bir problemle karşılaştığımda, bunun imanımı derinleştirmek için Allah’tan gelen bir imtihan olduğunu düşünürüm” ifadesinin dağılımı incelendiğinde %8,30’unun hemen hemen hiç yapmam, %13,30’unun çok az yaparım, %23,80’inin orta derece yaparım ve %54,70’inin de sıklıkla yaparım cevaplarını verdiği görülmektedir.

**Tablo 10: Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Allah'ın Sevgisini ve Himayesini İsterim İfadesinin Frekans Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans	%
Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Allah'ın Sevgisini ve Himayesini İsterim	Hemen Hemen Hiç Yapmam	28	7,70
	Çok Az Yaparım	16	4,40
	Orta Derecede Yaparım	84	23,20
	Sıklıkla Yaparım	234	64,60
	<b>Toplam</b>	<b>362</b>	<b>100,00</b>

Tablo 10'da ankete katılan katılımcıların "Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sevgisini ve himayesini isterim" ifadesinin dağılımı incelendiğinde %7,70'inin hemen hemen hiç yapmam, %4,40'ının çok az yaparım, %23,20'sinin orta derece yaparım ve %64,60'ının da sıklıkla yaparım cevaplarını verdiği görülmektedir.

**Tablo 11: Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Teselli Bulmak İçin Kur'an-ı Kerim Okurum İfadesinin Frekans Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans	%
Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Teselli Bulmak İçin Kuran-ı Kerim Okurum	Hemen Hemen Hiç Yapmam	96	26,50
	Çok Az Yaparım	64	17,70
	Orta Derecede Yaparım	84	23,20
	Sıklıkla Yaparım	118	32,60
	<b>Toplam</b>	<b>362</b>	<b>100,00</b>

Tablo 11'de ankete katılan katılımcıların "Hayatta bir problemle karşılaştığımda, teselli bulmak için Kur'an-ı Kerim okurum" ifadesinin dağılımı incelendiğinde %26,50'sinin

hemen hemen hiç yapmam, %17,70'inin çok az yaparım, %23,20'sinin orta derece yaparım ve %32,60'ının da sıklıkla yaparım cevaplarını verdiği görülmektedir.

**Tablo 12: Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Allah'tan Bağışlanma Dilerim İfadesinin Frekans Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans	%
<b>Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Allah'tan Bağışlanma Dilerim</b>	<b>Hemen Hemen Hiç Yapmam</b>	24	6,60
	<b>Çok Az Yaparım</b>	30	8,30
	<b>Orta Derecede Yaparım</b>	88	24,30
	<b>Sıklıkla Yaparım</b>	220	60,80
	<b>Toplam</b>	362	100,00

Tablo 12'de ankete katılan katılımcıların "Hayatta bir problemlle karşılaştığımda, Allah'tan bağışlanma dilerim" ifadesinin dağılımı incelendiğinde %6,60'ının hemen hemen hiç yapmam, %8,30'unun çok az yaparım, %24,30'unun orta derece yaparım ve %60,80'inin de sıklıkla yaparım cevaplarını verdiği görülmektedir.

**Tablo 13: Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Allah'ın Sabırlı Olmayı Emrettiğini Kendime Hatırlatırım İfadesinin Frekans Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans	%
<b>Hayatta Bir Problemlle Karşılaştığımda, Allah'ın Sabırlı Olmayı Emrettiğini Kendime Hatırlatırım</b>	<b>Hemen Hemen Hiç Yapmam</b>	26	7,20
	<b>Çok Az Yaparım</b>	66	18,20
	<b>Orta Derecede Yaparım</b>	88	24,30
	<b>Sıklıkla Yaparım</b>	182	50,30
	<b>Toplam</b>	362	100,00

Tablo 13’te ankete katılan katılımcıların “Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah’ın sabırlı olmayı emrettiğini kendime hatırlatırım” ifadesinin dağılımı incelendiğinde %7,20’sinin hemen hemen hiç yapmam, %18,20’sinin çok az yaparım, %24,30’unun orta derece yaparım ve %50,30’unun da sıklıkla yaparım cevaplarını verdiği görülmektedir.

**Tablo 14: Hayatta Bir Problemle Karşılaştığımda, Elimden Geleni Yapar, Gerisini Allah’ın Takdirine Bırakırım İfadesinin Frekans Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans	%
<b>Hayatta Bir Problemle Karşılaştığımda, Elimden Geleni Yapar, Gerisini Allah’ın Takdirine Bırakırım</b>	<b>Hemen Hemen Hiç Yapmam</b>	26	7,20
	<b>Çok Az Yaparım</b>	26	7,20
	<b>Orta Derecede Yaparım</b>	78	21,50
	<b>Sıklıkla Yaparım</b>	232	64,10
	<b>Toplam</b>	362	100,00

Tablo 14’te ankete katılan katılımcıların “Hayatta bir problemle karşılaştığımda, elimden geleni yapar, gerisini Allah’ın takdirine bırakırım” ifadesinin dağılımı incelendiğinde %7,20’sinin hemen hemen hiç yapmam, %7,20’sinin çok az yaparım, %21,50’sinin orta derece yaparım ve %64,10’unun da sıklıkla yaparım cevaplarını verdiği görülmektedir.

**Tablo 15: Hayatta Bir Problemle Karşılaştığımda, İşlediğim Günahlardan Dolayı Allah Tarafından Cezalandırıldığıma İnanırım İfadesinin Frekans Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans	%
<b>Hayatta Bir Problemle Karşılaştığımda, İşlediğim Günahlardan Dolayı Allah Tarafından Cezalandırıldığıma İnanırım</b>	<b>Hemen Hemen Hiç Yapmam</b>	86	23,80
	<b>Çok Az Yaparım</b>	88	24,30
	<b>Orta Derecede Yaparım</b>	84	23,20
	<b>Sıklıkla Yaparım</b>	104	28,70
	<b>Toplam</b>	362	100,00

Tablo 15’te ankete katılan katılımcıların “Hayatta bir problemle karşılaştığımda, işlendiğim günahlardan dolayı Allah tarafından cezalandırıldığıma inanırım” ifadesinin dağılımı incelendiğinde %23,80’inin hemen hemen hiç yapmam, %24,30’unun çok az yaparım, %23,20’sinin orta derece yaparım ve %28,70’inin de sıklıkla yaparım cevaplarını verdiği görülmektedir.

Tablo 16’da ankete katılan katılımcıların “Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah’ın beni cezalandırmasına neden olacak ne yaptığımı merak ederim” ifadesinin dağılımı incelendiğinde %23,20’sinin hemen hemen hiç yapmam, %20,40’ının çok az yaparım, %25,40’ının orta derece yaparım ve %30,90’ının da sıklıkla yaparım cevaplarını verdiği görülmektedir.

**Tablo 16: Hayatta Bir Problemle Karşılaştığımda, Allah’ın Beni Cezalandırmasına Neden Olacak Ne Yaptığımı Merak Ederim İfadesinin Frekans Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans	%
Hayatta Bir Problemle Karşılaştığımda, Allah’ın Beni Cezalandırmasına Neden Olacak Ne Yaptığımı Merak Ederim	Hemen Hemen Hiç Yapmam	84	23,20
	Çok Az Yaparım	74	20,40
	Orta Derecede Yaparım	92	25,40
	Sıklıkla Yaparım	112	30,9
	Toplam	362	100,00

**Tablo 17: Hayatta Bir Problemle Karşılaştığımda, Yeterince Sadık Bir Kul Olmadığım İçin Allah’ın Beni Cezalandırdığını Düşünürüm İfadesinin Frekans Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans	%
Hayatta Bir Problemle Karşılaştığımda, Yeterince Sadık Bir Kul Olmadığım İçin Allah’ın Beni Cezalandırdığını Düşünürüm	Hemen Hemen Hiç Yapmam	100	27,60
	Çok Az Yaparım	110	30,40
	Orta Derecede Yaparım	76	21,00
	Sıklıkla Yaparım	76	21,00
	Toplam	362	100,00

Tablo 17’de ankete katılan katılımcıların “Hayatta bir problemle karşılaştığımda, yeterince sadık bir kul olmadığım için Allah’ın beni cezalandırdığını düşünürüm” ifadesinin dağılımı incelendiğinde %27,60’ının hemen hemen hiç yapmam, %30,40’ının çok az yaparım, %21,00’ünün orta derece yaparım ve %21,00’ünün de sıklıkla yaparım cevaplarını verdiği görülmektedir.

### Güvenilirlik Analizi

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
<b>,886</b>	,897	10

Yukarıdaki tabloda Dini Başa Çıkma Ölçeğine ait 10 ifadenin Güvenilirlik Analizi yapılmıştır. Analiz neticesinde Cronbach’s Alpha değerine bakılarak güvenilirlik oranının %88,6 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 Dağılım Analizi

Tests of Normality						
	<u>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></u>		<u>Shapiro-Wilk</u>			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Genel_ort	,129	362	<b>,000</b>	,930	362	<b>,000</b>

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 tablodaki 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.

### ***Mann Whitney-U Testi***

Mann Whitney U Testi kategori sayısı 2 olan değişkenlere uygulanan bir Parametrik Olmayan Testlerden biridir. Cinsiyet ile Dini Başa Çıkma arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

H<sub>0</sub>: Kadınların dini başa çıkma ortalamaları ile erkeklerin dini başa çıkma ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H<sub>1</sub>: Kadınların dini başa çıkma ortalamaları ile erkeklerin dini başa çıkma ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

	Dini Başa Çıkma Ölçeği
Mann-Whitney U	1304,000
Wilcoxon W	1475,000
Z	-4,148
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Yukarıdaki tabloda kadınların dini başa çıkma ortalamaları ile erkeklerin dini başa çıkma ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmesi açısından Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Sig. Değeri  $0,00 < 0,05$  olduğundan dolayı H1 hipotezi reddedilememektedir. Bunda dolayı; kadınların dini başa çıkma ortalamaları ile erkeklerin dini başa çıkma ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır denilebilmektedir.

<b>Dini Başa Çıkma Ölçeği</b>						
Cinsiyet	Mean	N	Std. Deviation	Median	Minimum	Maximum
Kadın	2,4000	18	,59607	2,5000	1,30	3,10
Erkek	3,0657	344	,70561	3,2000	1,00	4,00
Total	3,0326	362	,71470	3,1000	1,00	4,00

Yukarıdaki tabloda erkeklerin ve kadınların dini başa çıkma ortalamalarında; kadınların verdiği cevapların ortalaması (2,4) “Çok az yaparım” iken, erkeklerin ortalaması (3,1) “Orta derecede yaparım”. Aralarında 0,05 anlamlılık düzeyinde bir farklılık olduğu görülmüştür. Ankette olan sorulara bakılarak ortalama cevaplara bakıldığında ise erkeklerin dini başa çıkma ortalamalarının daha fazla olduğu görülmektedir.

#### **Memleket ile Dini Başa Çıkma Ölçeği- Kruskal Wallis H Testi**

<b>Dini Başa Çıkma Ölçeği</b>	
<b>Kruskal-Wallis H</b>	39,802
<b>Df</b>	5
<b>Asymp. Sig.</b>	<b>,000</b>

Yukarıdaki tabloda ankete katılan katılımcıların hayatta bir sorunla karşılaştıklarındaki olan davranışları ile memleketlerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

H0: Memleketleri farklı olan katılımcıların dini başa çıkma ölçeği ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H1: Memleketleri farklı olan katılımcıların dini başa çıkma ölçeği ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Sig. Değerine bakıldığında,  $0,00 < 0,05$  olduğundan dolayı H1 reddedilememektedir. Bundan dolayı, memleketleri farklı olan katılımcıların dini başa çıkma ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır denilebilmektedir.

Memleket	Mean	N	Std. Deviation	Median	Minimum	Maximum
<b>Akdeniz Bölgesi</b>	<b>3,5500</b>	4	,51962	3,5500	3,10	4,00
<b>İç Anadolu Bölgesi</b>	<b>2,9519</b>	54	,75204	3,1000	1,20	4,00
<b>Doğu Anadolu Bölgesi</b>	<b>2,8600</b>	40	,77948	3,1500	1,00	4,00
<b>Marmara Bölgesi</b>	<b>2,4000</b>	18	,59607	2,5000	1,30	3,10
<b>Ege Bölgesi</b>	<b>3,0132</b>	182	,69810	3,1000	1,00	4,00
<b>G.Doğu Anadolu Bölgesi</b>	<b>3,4094</b>	64	,51477	3,6000	2,00	4,00
<b>Total</b>	<b>3,0326</b>	362	,71470	3,1000	1,00	4,00

Yukarıdaki tabloda ankete katılan katılımcıların hangi bölgesi oldukları ve verdikleri cevapların ortalamaları verilmiştir. Tabloda 4 kişi Akdeniz Bölgesi ( Ort: 3,55), 54 kişi İç Anadolu Bölgesi (Ort: 2,95), 40 kişi Doğu Anadolu Bölgesi ( Ort: 2,86), 18 kişi Marmara Bölgesi (Ort: 2,4), 182 kişi Ege Bölgesi (Ort: 3,01), 64 kişi Güney Doğu Anadolu Bölgesi (Ort: 3,41)'nden oldukları görülmektedir. Akdeniz Bölgesi'nden olan katılımcıların dini başa çıkma ortalamasının diğer bölgelere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Aşağıdaki tabloda karşılaştırma yapılarak, kategorilerin birbirlerine karşı anlamlılık düzeyi incelenmiştir.

*Post-Hoc Testi*

(I) Memleket	(J) Memleket	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
<b>Akdeniz Bölgesi</b>	İç Anadolu Bölgesi	,59815	,27924	,527	-,8449	2,0412
	Doğu Anadolu Bölgesi	,69000	,28756	,415	-,7068	2,0868
	Marmara Bölgesi	1,15000	,29536	,096	-,2197	2,5197
	Ege Bölgesi	,53681	,26491	,589	-	2,1018 1,0281
	G.Doğu Anadolu Bölgesi	,14063	,26766	1,000	-	1,6772 1,3959
<b>İç Anadolu Bölgesi</b>	Akdeniz Bölgesi	-,59815	,27924	,527	-	,8449 2,0412
	Doğu Anadolu Bölgesi	,09185	,16020	1,000	-,3903	,5740
	Marmara Bölgesi	,55185*	,17382	<b>,043</b>	,0101	1,0936
	Ege Bölgesi	-,06133	,11468	1,000	-,4066	,2839
	G.Doğu Anadolu Bölgesi	-,45752*	,12089	<b>,004</b>	-,8204	-,0946
<b>Doğu Anadolu Bölgesi</b>	Akdeniz Bölgesi	-,69000	,28756	,415	-	,7068 2,0868

	İç Anadolu Bölgesi	-,09185	,16020	1,000	-,5740	,3903
	Marmara Bölgesi	,46000	,18689	,225	-,1175	1,0375
	Ege Bölgesi	-,15319	,13367	,983	-,5616	,2552
	G.Doğu Anadolu Bölgesi	-,54937*	,13903	<b>,003</b>	-,9721	-,1266
<b>Marmara Bölgesi</b>	Akdeniz Bölgesi	-1,15000	,29536	,096	-	,2197
						2,5197
	İç Anadolu Bölgesi	-,55185*	,17382	<b>,043</b>	-	-,0101
						1,0936
	Doğu Anadolu Bölgesi	-,46000	,18689	,225	-	,1175
						1,0375
	Ege Bölgesi	-,61319*	,14972	<b>,007</b>	-	-,1266
						1,0998
	G.Doğu Anadolu Bölgesi	-1,00937*	,15453	<b>,000</b>	-	-,5129
						1,5059
<b>Ege Bölgesi</b>	Akdeniz Bölgesi	-,53681	,26491	,589	-	1,0281
						2,1018
	İç Anadolu Bölgesi	,06133	,11468	1,000	-,2839	,4066
	Doğu Anadolu Bölgesi	,15319	,13367	,983	-,2552	,5616
	Marmara Bölgesi	,61319*	,14972	<b>,007</b>	,1266	1,0998

	G.Doğu Anadolu Bölgesi	-,39619*	,08257	<b>,000</b>	-,6417	-,1507
<b>Güneydoğu Anadolu Bölgesi</b>	Akdeniz Bölgesi	-,14063	,26766	1,000	-	1,3959
	İç Anadolu Bölgesi	,45752*	,12089	<b>,004</b>	,0946	,8204
	Doğu Anadolu Bölgesi	,54937*	,13903	<b>,003</b>	,1266	,9721
	Marmara Bölgesi	1,00937*	,15453	<b>,000</b>	,5129	1,5059
	Ege Bölgesi	,39619*	,08257	<b>,000</b>	,1507	,6417

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 bölgeler şu şekildedir;

İç Anadolu Bölgesi ile Marmara Bölgesi (Mean: 0,55)

İç Anadolu Bölgesi ile Güney Doğu Anadolu Bölgesi (Mean:-0,46)

Doğu Anadolu Bölgesi ile Güney Doğu Anadolu Bölgesi (Mean:-0,55)

Marmara Bölgesi ile Ege Bölgesi (Mean:-0,61)

Marmara Bölgesi ile Güney Doğu Anadolu Bölgesi (Mean:-1,01)

Ege Bölgesi ile Güney Doğu Anadolu Bölgesi (Mean:-0,39)

İç Anadolu Bölgesi'nin ortalaması, Marmara Bölgesi'nin ortalamasına göre; 0,55 daha fazla, Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nin ortalamasına göre 0,46 daha azdır. Doğu Anadolu Bölgesi'nin ortalaması, Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nin ortalamasına göre; 0,55 daha azdır. Marmara Bölgesi'nin ortalaması, Ege Bölgesi'nin ortalamasına göre 0,61

daha az, Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nin ortalamasına göre 1,01 daha azdır. Ege Bölgesi'nin ortalaması ise Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nin ortalamasına göre 0,39 daha az olduğu görülmektedir.

### Yaş ile Dini Başa Çıkma Ölçeği – Mann Whitney U Testi

	Genel_ort
Mann-Whitney U	15272,500
Wilcoxon W	35172,500
Z	-,957
Asymp. Sig. (2-tailed)	<b>,339</b>

Yukarıdaki tabloda yaş değişkeni ( ilk yetişkinlik dönemi- son yetişkinlik dönemi) ile dini başa çıkma ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı Mann Whitney U Analizi ile ölçülmüştür. Hipotezler ise;

H0: İlk yetişkinlik dönemindeki katılımcıların dini başa çıkma ortalamaları ile son yetişkinlik dönemindeki katılımcıların dini başa çıkma ortalamaları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık yoktur.

H1: İlk yetişkinlik dönemindeki katılımcıların dini başa çıkma ortalamaları ile son yetişkinlik dönemindeki katılımcıların dini başa çıkma ortalamaları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık vardır.

Yukarıdaki tabloda verilmiş olan Sig. Değerine bakıldığında değer  $0,339 > 0,05$ 'ten büyük olduğundan dolayı H0 hipotezi kabul edilmektedir. Bundan dolayı; ilk yetişkinlik dönemindeki katılımcıların dini başa çıkma ortalamaları ile son yetişkinlik dönemindeki katılımcıların dini başa çıkma ortalamaları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık yoktur sonucuna varılmaktadır.

	Yaş aralığı	N	Mean	Std. Deviation	Std.Error Mean
<b>Genel_ort</b>	18-41yaş(ilk yetişkinlik dönemi)	163	3,0503	,76047	,05956
	42-60 yaş(orta-son yetişkinlik dönemi)	199	3,0181	,67650	,04796

Yukarıdaki tabloda ilk yetişkinlik döneminde olan katılımcıların dini başa çıkma ortalamasının 3,05 olduğu, son yetişkinlik dönemi katılımcıların dini başa çıkma ortalamalarının ise 3,02 olduğu görülmektedir. Aralarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen ilk yetişkinlik dönemindeki katılımcıların ortalamasının, son yetişkinlik dönemindeki katılımcıların dini başa çıkma ortalamasından fazla olduğu görülmektedir.

#### **Korelasyon Analizi- Pozitif Dini Başa Çıkma ile Negatif Dini Başa Çıkma**

			Pozitif Dini Başa Çıkma	Negatif Dini Başa Çıkma
<b>Spearman's rho</b>	<b>Pozitif Dini Başa Çıkma</b>	Correlation Coefficient	1,000	,256**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	362	362
	<b>Negatif Dini Başa Çıkma</b>	Correlation Coefficient	,256**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	362	362

Söz konusu tabloda 10 soruluk olan dini başa çıkma ölçeğın 2 alt bileşeninın korelasyon ilişkisi verilmiştir. Tabloda pozitif dini başa çıkma ile negatif dini başa çıkma arasındaki ilişkinin yorumlanabilmesi için, Sig. Değeriinin ,05'ten küçük olması gerekmektedir.

H0: Pozitif dini başa çıkma ile negatif dini başa çıkma arasında bir ilişki yoktur.

H1: Pozitif dini başa çıkma ile negatif dini başa çıkma arasında bir ilişki vardır.

Tabloda Sig. Değeriinin 0,00 olduğu görölmektedir. Bu durumda H1 hipotezi reddedilememektedir. Korelasyon katsayısına bakıldığında ise (0,256), pozitif dini başa çıkma ile negatif dini başa çıkma durumu arasında ,01 anlamlılık düzeyinde zayıf bir ilişki olduğu görölmektedir.



## SONUÇ ve ÖNERİLER

Modern hayatın getirisi olarak bireyde yabancılaşma, anlamsızlık, ümitsizlik, boşa yaşama düşüncesi gibi durumlar söz konusu olmaktadır. Birey, kendisini bağlayıcı ve kuşatıcı olan dinden, ahlak ve inanç sistemlerinden kendisini soyutladığı takdirde bu anlam yitimi ve ümitsizlik durumları kaçınılmaz olarak bireyin hayatında yerini almaya devam edecektir. Kişinin hayatını iyi ya da kötü yönleriyle açıklığa kavuşturan, uğruna kendini adayabilecekleri anlam ve değerler sistemine ihtiyacı vardır.

Psikolojide dinin insan hayatındaki konumuyla ilgili pek çok farklı görüş ileri sürülmüştür. Psikolojinin önemli isimlerinden Freud'un, dinin insana mutluluk sağlayamaması, hatta bir nevroz olması gibi, din hakkındaki olumsuz görüşleri bu konuda pek çok psikolojik çalışma ve tartışmanın önünü açmıştır.

Din hakkında olumsuz görüşlere sahip olanların yanı sıra dinin bir tedavi aracı olduğunu, ruh sağlığına ve iyi oluş durumlarına fayda sağladığını ifade edenler de vardır. Dini eğilimin sağlıklı bir kişilik gelişimine katkı sunduğunu belirten Maslow, Allport, Fromm gibi isimler ise psikolojinin dini değerlere yönelmesine zemin hazırlamıştır.

Dinin ya da dine bağlanmanın manevi iyi oluş haline sağladığı katkı ya da başa çıkma sürecinde sağladığı katkı olup olmadığı hala kesinlik kazanamamıştır. Buna rağmen dinin insan hayatına teşekkül edecek bazı önerileri yine manevi anlamda insanın lehine birçok etkiye sahiptir. Varoluşsal bir ihtiyaç olan *hayatı anlamlandırma çabasında* dinin insana sağladığı etki ve katkı kaçınılmazdır. İnsanın hayatının hemen hemen bütününe kaplayan bu anlam duygusu, onunu yaşayacağı boşluk duygusunun önüne geçmektedir ve bu da psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir.

Birey, din ve manevilikle anlam, umut, sevgi, adama, bilgi, aşkınlığa erişmektedir. Aynı zamanda insana, hayatın zorluklarına karşı başa çıkma, dayanma gücü de temin etmektedir. Diğer bir deyişle, yaşadığı şerdeki hayrı görebilmeyi öğretmekte, kişiye hayatın zorluklarına göğüs germe ve olumsuzlu olumluya çevirebilme gücünü sunmaktadır. Din ile insan iç dünyasından aldığı güç ile olaylara yeni bir bakış açısı getirme ve hayatı yönlendirme imkânı elde etmektedir. Çünkü bu telkinler insana, her şeyden yüce tuttuğu varlık tarafından gelmiştir ve insan için uygulanmaya ve dikkate alınmaya değerdir.

Tüm dinlerin öngördüğü Tanrı tasavvuru insanın sığınabileceği yegâne bir kılavuzdur. Bu kılavuz insanın hem iyi hem kötü günlerinde sığınabileceği bir varlıktır ve her bakımdan aşkın bir varlıktır. Kişinin yaratıcısıyla kurduğu bu güvenme duygusu onun manen iyi oluşuna katkı sağlayabilmektedir.

Kişinin zorluklarla başa çıkma sürecine dini inancının katkı sağlayıp sağlamaması, Tanrıyla kurduğu ilişkiye göre değişkenlik gösterebilir. Tanrıyla olumsuz anlamda ilişki kuranlar genelde tanrıyı cezalandırıcı görmektedir ve korku temelli bir ilişki kurmaktadır. Bu durumda da bu kişinin psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilenmektedir. Tanrıyla bu gibi kurulan olumsuz ilişkilerde genelde birey tanrıyı devre dışı bırakabilmekte, başına buyruk davranışlar sergileyip katı, endişeli, asabi olabilmekte ve bu durumlar da psikolojik uyum bozuklukları olarak geri dönebilmektedir.<sup>207</sup>

Bunun aksine tanrıyla olumlu anlamda sevgi temelinde ilişki kuran bireyler ise yaşadıkları olumsuzluklardan ders çıkarabilmekte, manevi iyi oluş durumlarını olumlu anlamda geliştirebilmektedirler. Sonuç olarak kişinin inancının psikolojik iyi oluşuna ne yönde etkide bulunacağı kendi dini algılayış biçimine göre değişkenlik gösterebilmektedir.

Tanrıyla olumlu anlamda kurulan ilişki, sorunlar karşısında tanrıya sığınmak, sorunlar karşısında tanrıyla işbirlikçi bir yaklaşım içinde olmak bireyde özsaygı ve işe yararlık duygularını pekiştirmekle beraber sıkıntıları giderip depresyon, günahkarlık duygusunu ve intihar vakalarını önemli ölçüde azaltmaktadır.<sup>208</sup>

Dinlerin, özellikle de İslam inancının bireye sağladığı bir önemli unsur da ahiret inancıdır. İnsanda, yapıp ettiklerinden dolayı hesap verme bilinci oluşturmasından sorumluluk duygusunun kazanılmasına da yardımcı olmaktadır. Ayrıca her şeyin karşılığının olacağına inanması, kişiye olaylara sabredebilme gücünü de sağlamaktadır. Ahirete inanan insan aynı zamanda otokontrol, sorumluluk bilinci ve ilahi adalet düşüncesini de kazanmış olacak ve sonuçta hayata karşı daha ümitvar olma, sebat gibi özellikleri kazanmaktadır. Bunun asıl nedeni ise insanın, onun için bu dünyadan daha fazla anlam ifade eden ahiret hayatına yönelip hayatını bu doğrultuda şekillendirme çabasıdır. Aynı

<sup>207</sup> Kirkpatrick, L. A. (2006). Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi. Çev. M. Koç. Bilimname: Düşünce Platformu. 4(10), s. 133-172.

<sup>208</sup> Aydın, Ö. G. (2011). Yaşamı Sürdürmede Dini İnancın Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

zamanda kişinin başına gelen olumsuz durumlarda, kendi iradesini devre dışı bırakan kaderci anlayış olmamak koşuluyla, bazı şeylerin tanrının takdirinden geldiğini düşünmesi ona manevi anlamda bir rahatlama durumu sunacaktır.

Ayrıca dini inancın gerektirdiği ibadetler, ritüeller bireyde sorumluluk duygusunu güçlendirmekle birlikte kişinin yaratıcısına dua etme davranışında bulunması onu yalnızlık, umutsuzluk duygusundan kurtarabilmektedir. Özellikle ölüm, hastalık gibi durumlarla mücadele noktasında da insana yardımcı olabilmektedir. Ancak bu durumun tersini söyleyenler de mevcuttur. Dine bağlılık kişiye cesaret vermek yerine onun kontrol duygusunu devre dışı bırakmasına da sebep olabilmektedir. Bu durumlar ise, kişinin kendi inancını sorgulamasına yol açabileceği için bazen depresyona sebebiyet verebilmektedir. Freud'a göre ise din, bireyin düşünce dünyasını geliştirdiği, onu olumlu anlamda yönlendirdiği, insanın kabiliyetini geliştirdiği sürece faydalı olmaktadır.

Dinler, başa çıkma suretiyle sadece bireysel iyi oluşa değil toplumsal iyi oluşa da katkı sağlamaktadır. İnsanın kendisinin ve diğer insanları hatta tüm canlıların yaşamlarını ve temel haklarını güvence altına alan esaslar ortaya koymakla toplumsal bir huzur ortamına zemin hazırlamakta, aynı zamanda yardımlaşma, birlik beraberlik, kardeşlik gibi ahlaki erdemleri insanlara telkin etmektedir. Bu da toplumda dinler vasıtasıyla huzur ve sevgi ikliminin oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

Yukarıda da değinildiği üzere din ya da dindarlık düzeyinin insanın manevi iyi oluşuna katkı sağlayıcılığıyla ilgili kesin bir kanaate varmak doğru değildir. Burada belirleyici faktör, bireyin dini algılayış biçimi olmaktadır. Manevi gelişme şeklinde katkıda bulunabileceği gibi kişinin sadece benliğine hizmet eden bir nitelik de kazanmış olabilir. Anketten elde edilen veriler, IBM SPSS STATIATICS 26 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada ilk olarak ankete katılan katılımcılara ait veriler, IBM SPSS STATIATICS 26 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 %88,6 ile katılımcılar tarafından gayet anlaşılır olduğu sonucuna varılmış ve güvenilir olduğu görülmektedir. Ardından Normal Dağılım Analizi uygulanması için kullanılan ölçekteki 10 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, memleket ve yaş değişkeni dikkate alınmıştır. Cinsiyet değişkeni ile Dini Başa Çıkma Ölçeği arasında Mann Whitney-U Analizi yapılmıştır. Analiz neticesinde erkekler ile kadınların arasında istatistiki açıdan bir farklılık olmamasına rağmen; erkeklerin ortalamasının kadınlara nazaran daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Çok kategorili olan memleket değişkeni için Kruskal Wallis H Analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, yaşları farklı olan katılımcıların aralarında dini tutumları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Memleketleri farklı olan katılımcıların bir olay karışındaki dini tutumlarına bakıldığında İç Anadolu Bölgesi'nin ortalaması, Marmara Bölgesi'nin ortalamasına göre; 0,55 daha fazla, Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nin ortalamasına göre 0,46 daha azdır. Doğu Anadolu Bölgesi'nin ortalaması, Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nin ortalamasına göre; 0,55 daha azdır. Marmara Bölgesi'nin ortalaması, Ege Bölgesi'nin ortalamasına göre 0,61 daha az, Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nin ortalamasına göre 1,01 daha azdır. Ege Bölgesi'nin ortalaması ise Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nin ortalamasına göre 0,39 daha az olduğu görülmektedir. Diğer bir değişken olan yaş değişkeni de iki kategoriden oluşmaktadır. 18-41 yaş arasındaki katılımcılara ilk yetişkinlik dönemi, 42-60 yaş arasındaki katılımcılar için ise son yetişkinlik dönemi olarak ayrılmıştır. Yapılan Mann Whitney U Analizi neticesinde, ilk yetişkinlik dönemindeki katılımcıların dini başa çıkma ortalamaları ile son yetişkinlik dönemi katılımcılarının dini başka çıkma ortalamaları arasında istatistiki açıdan bir farklılık görülmemektedir. Fakat; ilk yetişkinlik dönemindeki katılımcıların dini başa çıkma ortalamalarının, son yetişkinlik dönemi katılımcıların ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak yapılan Spearman Korelasyon Analizi'nde, pozitif dini başa çıkma ile negatif dini başa çıkma durumu arasında 0,01 anlamlılık düzeyinde zayıf bir ilişki olduğunu görülmektedir.

Çalışmada, ankete katılan katılımcıların 2022 yılında online ve saha çalışması ile anket uygulanarak veriler toplanmıştır. Zaman periyodunun değiştirildiği, farklı değişkenlerin

eklenmesi ve farklı analiz yöntemlerinin kullanılması durumunda farklı sonuçlara ulaşılabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Çalışma için kullanılan anket online ortamda yürütüldüğü için cinsiyet değişkeninde erkek ve kadın katılımcıların sayısı birbirinden oldukça uzak çıkmıştır bu durum da sonuçları cinsiyet değişkenine göre yorumlama yapma konusunda etkilemiştir.

Aynı zamanda memleket değişkeniyle ilgili sonuçlara göre ise ankete Karadeniz Bölgesinden hiç katılımcı yanıt vermediği için bu da yorumlama yapmayı etkilemiştir. Memleket değişkeni ile ilgili sorunun yanıtı olarak bölge bazlı değil de büyük şehir, köy, kasaba, ilçe gibi değişkenler konulmasının araştırmanın içeriğini daha da derinleştireceği kanaatine varılmıştır.

Bu çalışmanın alan yazına sunacağı katkı olarak da belirtmek gerekir ki, dini başa çıkma, manevi danışmanlık ve rehberlikte kullanılan ifadeler büyük oranda örtüşmektedir ancak elbette ciddi bazı farklılıklar da mevcuttur. Dini başa çıkmada birey problemlerin üstesinden kendi imkanlarıyla gelmeye, kendi kendine danışmanlık etmeye çalışırken manevi danışmanlıkta uzman yardımı alır. Dini başa çıkma konusunda elde edilen sonuçlar ve ölçeklere verilen cevaplar manevi danışmanlar tarafından danışanlarına yardımcı olmak amacıyla kullanılabilir.

## KAYNAKÇA

- ADLER, Alfred; *Yaşamın Anlam ve Amacı*, 3. b., çev. Kamuran Şipal, Say yayınları, İstanbul, 1997
- AKBABA, A., Öztürk, A., & Özer, A. (2008). Eğitim Psikolojisi. (İ. Yıldırım, Dü.) Ankara: Anı Yayınları
- AKINCI, A. ; *Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü* . Değerler Eğitimi Dergisi , Sayı: 9 Cilt: 3 Ay:01 Yıl:2005
- AKSOY, Elif; Yetişkinlik Döneminde Hayatı Anlamlandırma ve Dindarlık İlişkisi (Gaziantep Örneğinde), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019
- AKTU, Yahya; Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Dönemiin Yaşam Yapısı, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2016
- ALAN, Şerafeddin; ‘*Tedavide Madde ve Mana* ‘, Sızıntı Dergisi, İzmir, 1980
- ALBAYRAK, Ahmet; *Ergenlerin Dini Gelişiminde Sevgi ve Korku Motifinin Etkinliği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 1995
- ALLPORT, Gordon W.; *Birey ve Dini*, (Çev. Bilal Sambur), Elis Yay., İstanbul, 2005
- ARGYLE, Michael; *Psychology and Religion -An Introduction-*, Routledge, London and New York-2000
- ARGYLE, M., & Hills, P. (2000). *Religious experiences and their relations with happiness and personality*. The International Journal for the Psychology of Religion, 10, 157-172.
- ARGYLE, Michael; HALLAHMI, Benjamin-B.; ‘*Dindarlığın Etkileri-I*’, (Çev. Adem ŞAHİN), S.Ü.İ.F.D., Konya-2000, S.10, sh. 453-477
- ARMANER, Neda; *Din Psikolojisi*, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1980
- ARMANER, Neda; *Psikopatolojide Dini Belirtiler*, Demirbaş Yayınları, Ankara, 1973
- , *Din Psikolojisine Giriş*, Ayyıldız Matbaa ,Ankara

- ARMSTRONG Karen; *Tanrı'nın Tarihi*, çev. O. Özel, H. Koyukan, K. Emiroğlu, Ayraç Yayınları, Ankara, 1998
- ARSLAN, Ahmet; *Felsefeye Giriş*, Vadi Yayınları, Ankara, 2001
- ASLAN, Adnan; '*Küreselleşme ve Din*', Küreselleşme ve İslam Dünyası ve Türkiye, Tartışmalı İlmi Toplantılar Dizisi, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2002
- ASLAN, Zeynüddin; *Üniversite Öğrencilerinin Dua Konusundaki Tutumları*, (yayımlanmamış Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Bursa, 1987
- AYDIN, Ali Rıza; *İnanma İhtiyacı ve Dini Ritüellerin Psikolojik Değeri*, Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, IX, sayı: 3, 2009
- AYDIN, Ali Rıza; Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi IV , Sayı: 1, 2004
- AYDIN, Ö. G.; *Yaşamı Sürdürmede Dini İnançın Rolü*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011
- AYDINER, Berent Burcu ;*Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitü, Sakarya, 2011
- AYHAN- Hökelekli ve diğ. , *Din ve Ahlak Öğretimi*
- AYTEN, Ali; *Psikoloji ve Din*, İz yayınları, İstanbul, 2006
- BACANLI, Hasan; *Sosyal ilişkilerde benlik: Kendini ayarlama psikolojisi*. İstanbul: MEB, 1997
- BALTAŞ, Z., & Baltaş, A. (2012). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitap Evi.
- BAHADIR Abdülkerim, *İnsanın Anlam Arayışı-Logoterapik Bir Araştırma*, İnsan Yayınları, İstanbul, 2011
- BAHADIR, Abdülkerim, *Jung ve Din*, İz yay, İstanbul 2007

- BAHADIR, Abdülkerim; *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din.* (Yayınlanmamış doktora tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 1999
- BANYARA, Philip; HAYES, Nicky; *Physology*, H.C. College Publishers, 4th Edition, New York, 1993
- BEDEL, G., (2009). *The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of the Spirituality Scale* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul
- BEYHAN, Vehbi; *Üniversite Gençliğinde Anomi ve Yabancılaşma*, Kültür Bakanlığı Yay., Ankara 1997
- BİLGİNER, Çilem; “*İlaç İçerek İntihar Girişiminde Bulunan Gençler ve Koruyucu-Önleyici Hizmetlere Genel Bakış*”, *Düşünen Adam Dergisi*, İstanbul, 2017
- BİLGİSEVEN, Amiran Kurtkan; *Din sosyolojisi*, Filiz Kitabevi, İstanbul, 1985
- BİRCAN, Hasan Hüseyin; *İslam Felsefesinde Mutluluk*, İz yay., İstanbul, 2001
- Bkz.”Zikrin Psikolojik Faydaları”, <http://mumsema.com/güzel-ahlak-sifatlari/7793-zikrin-psikolojik-faydalari.html>
- BLAZEK, Magdalena; BESTA, Tomasz; “*Self-Concept Clarity and Religious Orientations: Prediction of Purpose in Life and Self-Esteem*”, *J Relig Health* (2012)
- BRYANT, Alyssa N. ;Helen S. Astin, “*The Correlates of Spiritual Struggle During the College Years*”, *The Journal of Higher Education*, Vol. 79, No. 1, ss.13-17.
- BUDAK, Selçuk; *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2000
- BÜYÜKÇINAR, A, Muhtar; *Mutluluk Yolları*, Hikmet yay, 2. Baskı, No: 55, İstanbul, 1990
- C., STRONG, *Tanrı'nın Tarihi*, (çev. O. Özel, H. Koyukan, K. Emiroğlu), Ayraç Yayınları, Ankara, 1998
- CAN, Selim; *Üniversite Öğrencilerinin Dua Konusunda Tutum ve Davranışları*, (yayımlanmamış lisans tezi), Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Bursa, 1988

- CARREL, Alexis; *Dua*, (Çev. M.Alper YÜCETÜRK), Yağmur Yayınevi, no:5, İstanbul, 1961
- , *İnsan Denen Meçhul*, (Haz.Yunus ENDER), Hayat Yayınları, No:5, İstanbul, 1997
- CENGİL, Muammer; *Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü*, Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi III (2003), Sayı: 2
- CIPRIANI, Roberto ; *Sociology of Religion: An Historical Introduction*, Adline de Gruyter, New York, 2000
- CÜCELOĞLU, Doğan; *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003
- , *İçimizdeki Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993
- ÇETİN, Kasım; *Ergenlik Çağı Gençlerinde İbadet ve Dua Tecrübesi*, (Yayımlanmamış Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Bursa, 1984
- ÇETİN, Nilay; “*Annelerdeki Ölüm Kaygısının Çocukları ile Kurdukları Ölüm İletişimine Etkisinin Araştırılması*” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, 2015
- DOGRA A. K. -S. BASU - S. DAS; “*Impact of Meaning in Life and Reasons for Living to Hope and Suicidal Ideation: A Study Among College Students*”, SIS J. Proj. Psy. & Mental Health, 18, pp. 89-102, 2011
- DOĞAN, Türkan; *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin “Maneviyat ve Serbest Zaman” Boyutlarının İncelenmesi*. ,Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 3(26), 2006
- EGBERT, Nichole; KEVIN B. Wright; Ed., *Social Support and Health in The Digital Age Lanham: Lexington Books*, 2019
- ERDEM, Selman; *Psikoloji*, Fil Yayınevi, İstanbul, 1994
- ERYILMAZ, A. ;*Bir Yaşam Dönemi Olarak Yetişkinlik: Tanımı, Ölçütleri ve Kuramları*. H. &. Bacanlı içinde, *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi* (s. 49-85). İstanbul: Açılım Kitap, 2015
- ERYUCEL, Sema; *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 2013

- EŞER, Hatice; (dan. Hayati Hökelekli), *Psikoloji ve Din ,Dini İnançlar*, Bursa, 2003
- EYSENCK, H.J; WILSON Glenn; *Kişiliğinizi Tanıyın*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998
- FOLKMAN, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- FOWLER, J. W. ve LOVIN, R. W. ;*Trajectories In Faith: Five Life Studies*. Nashville: Abingdon, 1980
- FRANKL Viktor Emil; *Das Leiden am sinnlosen Leben-Psychotherapie für heute*, Hans Huber (6. Aufl.) Freiburg/Basel/Wien, 1981
- , *Der Unbewusste Gott, Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co.KG*, München, 1992
- , *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, Ankara, 1994
- , *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak, Okuyanıs Yayınları, İstanbul, 2014
- FROMM, Erich; *Erdem ve Mutluluk*, çev; Ayda Yörükán, İşbankası Kültür Yayınları, 1995
- , *Psikanaliz ve Din* , Say yay.,İstanbul,2019
- , *Sahip Olmak Ya Da Olmak*, çev. Aydın Arıtan, Say Yayınları, İstanbul, 2019
- FULLER, Andrew R.; *Psychology and Religion*, Little Field Publication, Boston, 1994
- GADAMER, Hans George ; *The Enigma of Health*, Trans. J. Gaiger and N. Walker, Stanford: Stanford University Press, 1996
- GALLAGHER, Matthew W. ; Shane J. Lopez, Ed., *The Oxford Handbook of Hope* New York, NY: Oxford University Press, 2018
- GARY, T. Alexander; “*Psychological Foundations of William James’s Theory of Religious Experience*”, *Journal of Religion*, sy. 59, 1979
- GEÇTAN, Engin; *İnsan Olmak*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1990
- GLOCK, Charles Y; ‘*Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine -Dindarlığın Boyutları-* (Çev. Faruk KARACA), *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Samsun, 2001

- GÖKA, Erol; *Hayatın Anlamı Var Mı?*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2014
- GÜLEÇ, Cengiz; *Pozitif Ruh Sağlığı*, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2010
- GÜLSU; Kötehne; *Religious Orientation and Personality* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul 1999
- GÜNEŞ, F. ; *Yetişkin Eğitimi (Halk Eğitimi)*, Ocak Yayınları, Ankara, 1996
- GÜNEY, Salih; *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*, Ocak Yayınları, Ankara, 1998
- GÜRSES, İbrahim; KULA, Naci; HAYTA, Akif; EKŞİ, Halil; KILAVUZ, Mehmet Akif; *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2002
- , *Dindarlık ve Kişilik*, Emin Yayınevi, Bursa, 2017
- HACKNEY, C. H., ve Sanders, G. S.; "Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies." *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, ss. 43-55., 2003
- HALLAHMI, Benjamin-B.; ARGYLE, Michael; *Dindarlığın Etkileri-I*, (Çev. Adem ŞAHİN) , S.Ü.İ.F.D., Konya, 2000
- HAQUE, Amber; "Psychology and Religion: Their Relationship and Integration from an Islamic Perspective", *The American Journal of Islamic Social Sciences*, Washington-1998, Volume 15, Number 4, sh. 97-116, Winter 1998
- HASTINGS, James ;(ed.), *Encyclopaedia of Religion and Ethics*, England, c. V, s. 630, 1981
- HAYTA, Akif ; 'U.Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme'', U.Ü.İ.F.D.,Bursa,2000,S.9,C.9
- , *Psiko-Sosyal Uyum ve Dinî Pratikler*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1993
- , "İbadetler ve Ruh Sağlığı", *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ankara: Ankara Okulu Yay., ss. 117-152, 2002
- HILL, P. C.; PARGAMENT, K. I.; HOOD, R. W.; Jr., Mccullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., ve Zinnbauer, B. J. *Conceptualizing Religion and Spirituality:*

Points of Commonality, Points of Departure. Journal for The Theory of Social Behaviour, 30, 51–77, 2000

HOOD, Ralph W, Jr.; (ed.), *Handbook of Religious Experience*, Birmingham 1995

HOROZCU, Ümit; *Ruh Sağlığı ve Din*, Din Psikolojisi (s.177-189). Ankara: Grafik-Ofset Matbaacılık Reklamcılık, 2012

HÖKELEKLİ, Hayati; *Ergenlik Çağı Gençlerinin Dini Gelişimi*, (yayımlanmamış doktora tezi), Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Bursa, 1983

-----, “*Ergenlik Çağı Davranışlarında Din Eğitiminin Etkisi*”, U.Ü.İ.F.D., c. I, S. 1, Bursa 1986

-----, “*Psikoloji ve Sosyoloji Açısından İbadet*”, “İbadet” md. (içinde), İslam Ansiklopedisi TDV Yayınları, İstanbul-1999, C.19

-----, *Din Psikolojisi*, TDV Yayınları, No:116, Ankara-1993, [ISBN 975-389-112-1]

-----, *Gençlik ve Din, Gençlik , Din ve Değerler Psikolojisi*, edt. Hayati Hökeleklİ, Ankara Okulu yay., 2002

-----, *Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi ve Din*, Dem Yayıncılık, İstanbul, 2009

-----, *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 2016

HÜCVİRİ; *Hakikat Bilgisi*, çev.Prof.Dr.Süleyman Uludağ, Dergah Yayınları, İstanbul, 2014

ILDIRAR, Mehmet; ‘*Tövbe*’, Semerkand Dergisi, Ankara,2000

J.W., Santrock ; *Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi* . (G. Yüksel, Çev.) Nobel, Ankara, 2011

J. RUNZO & N. M. Martin, *Dünya Dinlerinde Hayatın Anlamı*, çev.: G. Varım, Say Yayınları, İstanbul 2002 (aktaran Saffet Kartopu) *Dini Yaşayıştta Hayatı Sorgulama*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana 2006

JAMES, William; *An Experience Based Approach in Psychology of Religion*, çev. Ali Ayten, WILLIAM JAMES (1842–1910) ve *DİN PSİKOLOJİSİNDE*

*TECRÜBE MERKEZLİ BİR YAKLAŞIM, İSLAMİ ARAŞTIRMALAR*  
DERGİSİ, CİLT: 19, SAYI: 3, 2006, Sayfa: 457-464. ISSN 1300-0373

- JUNG, Carl, Gustav; *Psikoloji ve Din, (Psychology and Religion)*, (Çev. Cengiz ŞİŞMAN), İnsan Yayınları, İstanbul-(tarihsiz), [ISBN 975-7732-54-0]
- KARACA, Faruk; *Ölüm Psikolojisi*, Beyan Yayınları, İstanbul, 2000
- KARACOŞKUN, Mustafa Doğan; *Psiko-Sosyal Açından İman-Amel (Dini Davranış) İlişkisi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1998
- KARASU, Toksöz Bayram; *Huzurlu Yaşama Sanatı*, çev. Handan Balkara, Boyner Yayınları, İstanbul, 2004
- KHAN, Moin,U.; GAYLOR, Michael,S., ‘*Stress Related Disorders and How The New Behavioral Medicine Concepts Reflect Teachings of Islam With Emphasis On Cognitive Discipline and Self Regulatory Activities Including Daily Prayers*’, *Islamic Psychology*,([www.islamset.com/psyrelig](http://www.islamset.com/psyrelig))
- KIMTER, Nurten; KÖFTEGÜL, Özlem; *Yetişkinlerde Ölüm Kaygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*, Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SAUIFD), Cilt: XIX, Sayı: 36, Aralık 2017
- KIRAÇ, Ferdi ; *Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık*, (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi), Ankara, 2007
- KIRKPATRICK, L. A.; *Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi*. Çev. M. Koç. Bilimname: Düşünce Platformu. 4(10), s. 133-172, 2006
- KIRKPATRICK, Lee. A.; “*An Attachment Theory Approach to the Psychology of Religion*”, *The International Journal For The Psychology of Religion*, 1992, S. 2 (1), sh. 3-28
- KIZILGEÇİT, Muhammet; *Din Psikolojisinin 200’ü*, Ankara, Otto Yayınları, 2017
- KOÇ, Mustafa; *Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 2002
- KÖKNEL, Özcan; *Depresyon -Ruhsal Çöküntü-*,Altın Kitaplar Yayınevi, 5. Baskı, İstanbul, (tarihsiz)

- , *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, Alfa Yayınları, No:596, İstanbul,1999
- KÖSE, A., & Ayten, A., *Din Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2016,
- KÖYLÜ, Mustafa; *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, Dem Yayınları, İstanbul, 2004
- KRANZ, Walter; *Antik Felsefe*, çev. Suad Y. Baydur, Sosyal Yayıncılık, İstanbul 1994
- KURT, İ. ; *Yetişkin Psikolojisi*, Akçağ Yay., Ankara, 2014
- KULA, Naci; “*Deprem ve Dini Başa Çıkma*”, G.Ü. Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2002, S: 1, s. 241-242.
- , *Gençlerde Izdırap Tecrübesine Bağlı Dini Krizle Başa Çıkmaya Yönelik Öneriler*, s. 19-20
- KUŞÇU, H.; *Türkçe Altın Sözlük*, İstanbul, 2005
- LAZARUS, R. S., Monat, A., & Reevy, G. (2007). *The Praeger Handbook on Stress and Coping* (Vol. 1). Praeger.
- MARINIER, J. Pierre; *Dua Üzerine Düşünceler*, çev; Sadık Kılıç, İzmir, 1990
- MARKS, L. D.; *Ruh Sağlığı, Dinî İnanç ve “Sarsıcı Soru”*, çev. Ahmet Rifat Geçioğlu, Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17 (1), 2017
- MEHMEDOĞLU, A. U. (2004). *Kişilik ve din*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yay.
- MIQUELON, P.; VALLERANT, R. J.; *GoalMotives, Well-Being, and Physical Health: Happiness and Self-Realization as Psychological Resources Under Challenge*. *Motivemot.* 30: 259-272., 2006
- MOBERG, David O.; *Subjective Measures of Spiritual Well-Being. Review of Religious Research.* 25, 351–359, 1984
- NECATİ, M., Osman; *Hadis ve Psikoloji*, (Çev. Mustafa IŞIK) Fecr Yayınları, No:68, Ankara, 1998
- , *Kur’an ve Psikoloji*, (çev. Hayati Aydın), Fecr Yayınları, No:57, Ankara, 1998
- NIEBUHR, Richard R; “*William James on Religious Experience*”, *The Cambridge Companion to William James* (Ed. Ruth Anna Putnam), Cambridge University Press, Cambridge, 1998

- OK, Üzeyir; *Bir Aktivite Sistemi Olarak "İnanç": İnanç Gelişimi Teorisine Sosyo-Kültürel Bir Yaklaşım*, Ders Notları. 1–17, 2005
- ONUR, B.; *Gelişim Psikolojisi*, İmge Kitabevi, Ankara,, 2014
- OSHO; *Sır – Sufizm Üzerine Konuşmalar*, çev. Deva Chandra, Butik Yayınları, İstanbul., 2008
- ÖNER, Necati; *Stres ve Dini İnanç*, TDV Yayınları, No:18, 4. Baskı, Ankara, 1989
- ÖZBAYDAR, Belma; *Din ve Tanrı İnançının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma*, İstanbul, 1970
- ÖZTAN, Arzu; *İnsanın Anlam ve Mutluluk Arayışında İnançın Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 2019
- ÖZTÜRK, Kaloğlu, Zehra ; “*Yaşlı Bireylerde Ölüm Kaygısı*” Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2010
- PAZARLI, Osman; *Din Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, 3. Basım, İstanbul, 1982
- PEKER, Hüseyin; *Din Psikolojisi*, Sönmez Matbaası, Samsun,1993
- , *Din Psikolojisi*, Çamlıca Yayınları,Bursa, 2011
- PRAGER, Dennis; *Mutluluk Ciddi Bir Sorundur.* çev. Orhan Tuncay, Alkım Yayıncılık, İstanbul, 1998
- PRATT, James Bissett; *The Religious Consciousness*, Cosimo, Inc., New York, 2006
- PROPST, L. Rebecca; “*The Psychology of Religion and the Clinical Practitioner*”, *Psychology of Religion*, edt; H. Newton Malony, Baker Book House, Michigan, 1991
- PRUYSER, Paul W.; “*Some Trends in the Psychology of Religion*”, *Current Perspectives in the Psychology of Religion* (Ed. H. Newton Malony), William B. Eerdmans Publishing Company, Michigan, 1977
- RUNZO, J. & N. M. Martin; *Dünya Dinlerinde Hayatın Anlamı*, çev.: G. Varım, Say Yayınları, İstanbul 2002, s. 96, 103’ten aktaran Saffet Kartopu, Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana, 2006

- RYFF, Carol D; *Psychological Well-Being In Adulthood*. Current Directions In Psychological Science. 4(4): 99-103, 1995
- SCHNITTKER, Jason; *When Is Faith Enough? The Effects of Religious Involvement on Depression*. Journal for The Scientific Study of Religion. 40(3), 393–411, 2001
- SCOTT, E. L.; ve AGRETSTI, A. A.; *Factor Analysis of The Spiritual Well-Being Scale and Its Clinical Utility With Psychiatric Inpatients*. Journal for The Scientific Study of Religion. 37(2), 314–322, 1998
- SELIGMAN, Martin, E.P; *Gerçek Mutluluk*, çev.Semra Kunt Akbaş, HYB Yay, Ankara, 2007
- SEZER, Sevgi; SAYA, Pelin; “*Gelişimsel Açından Ölüm Kavramı*,” Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, sy. 13 , 2009
- SMART, Ninian; *Din ve İnsan Tecrübesi* (A. İ. Yitik, Çev.). Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi(7), 1992
- SMITH, Christian; FARIS, Robert; “*Religion and the Life Attitudes and Self-Images of American Adolescents*”, National Study of Youth & Religion, No:2, 1973
- SMITH, Huston; *Dünya Dinlerinde Hayatın Anlamı*, çev. G. Varım, Say Yayınları, İstanbul, 2002
- SOKRATES; *Sokrates’in Savunması*, çev. Teoman Aktürel, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2004
- SORRI, H., Henriksson, M., ve Loennqvist, J. ; "Religiosity and suicide: Findings from a nationwide psychological autopsy study." Crisis, 17, ss. 123–127, 1996
- ŞENTÜRK, Habil Yakut; *Psikolojik Açından Hz. Peygamberin İbadet Hayatı*, Bahar Yayınevi, İzmir,1985
- , “*Hayatın Anlamı ve Din*”, Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2014, C. 33, S. 2, ss.45-60.
- , *Din Psikolojisi*, Esra Yayınları, İstanbul, 1997
- ŞERİATÎ, Ali; *Dua*, Birleşik Yayıncılık, 4. Baskı, İstanbul, 1996

- TILLICH, Paul; “*Olmak Cesareti*”, İstanbul, Okuyan Us Yayın, 2014
- TOPUZ, İlhan; ‘*Dini Başa Çıkma*’ (*Religious Coping*), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri A.B.D., Din Psikolojisi Bilim Dalı , (yayımlanmamış doktora seminer çalışması) Bursa, 1999, s. 4-6
- UYSAL, Veysel; *Psiko-sosyal Açından Oruç*, TDV Yay., no:128, Ankara, 1994,s. 152-166, 249
- , *Din Psikolojisi Açısından Dini tutum, Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, İstanbul 1996
- , *Kentsel Hayatta Dindarlık ve Oruç İbadetinin Bireysel-Toplumsal Yansımaları.*, M. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1(32), 2007
- WARD, K; *Anlam Meselesi ve Din*. J. Runzo ve N. M. Martin (Eds.), Dünya Dinlerinde Hayatın Anlamı içinde (s.33-62). İstanbul: Say Yayınları, 2002
- WISMAN, Arnaud; Nathan A. Heflick, “*Hopelessly Mortal: The Role of Mortality Salience, Immortality And Trait Self-Esteem in Personal Hope*”, Cognition And Emotion, Vol. 30, No. 5, 2016
- VENTIS, W. Larry; *The Relationships Between Religion and MentalHealthy*. Journal of Social Issue. 51(2), 1995
- VERGOTE, Antoine; *Din, İnanç ve İnançsızlık, (Religion, Foi, Incroyance)*, (Çev. Veysel UYSAL), İFAV Yayınları, No:164, İstanbul-1999, [ISBN 975-548-129-X]
- VURAL, Zeynep; *Manevi Danışmanlıkta Naratif Terapi ve Anlam Arayışı*, Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 2019
- YALOM, Irvin, D; “*Aşkın Celladı*”, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1996
- , *Varoluşçu Psikoterapi*. çev. Babayiğit, Zeliha İ., Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 1999
- , “*Bağışlanan Terapi*”, İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2002
- , *Güneşe Bakmak, Ölümle Yüzleşmek*, çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit, Pegasus Yayınları, İstanbul, 2017

YAPAREL, Recep; *Yirmi- Kırk Yaş Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerinde Bir Araştırma* (yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Ü., SBE , Ankara, 1987

YAPICI, Asım; *Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*, Karahan Yayınları, 2.Basım, Adana, 2013

YILDIZ, Murat; “*Ölüm Kaygısı ve Dindarlık Üzerine Bir Yorum,*” *Düşünen Siyaset Dergisi*, sy. 1 1999: 108

ZİYALAR, Adnan, “*Gençliğin Ruhi ve Sosyal Problemleri*”, “*Gençlerin Ruhi ve Manevi Problemleri (içinde)*, İSAV Yayınları, No:13, İstanbul, 1987

Bkz.’’*Zikrin Psikolojik Faydaları*’’, <http://mumsema.com/güzel-ahlak-sifatlari/7793-zikrin-psikolojik-faydalari.html>

**EK**

**ANKET FORMU**

Sevgili katılımcı,

Dini inancının insanın hayatını nasıl anlamlandırdığını, hayatta başına gelebilecek türlü olumsuzluk ve sıkıntılara karşı nasıl başa çıkma olanağı sunduğu ile ilgili bir anket yapmaktayım. Vereceğiniz bilgiler Yüksek Lisans tezimde yaptığım araştırma çerçevesinde Din Psikolojisi literatürünün gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Lütfen soru formunu tamamlamak için zaman ayırınız. Doğru ve yanlış yanıtlar yoktur, sadece sizin düşüncelerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Bütün yanıtların gizliliği sağlanacaktır ve kişisel bilgileriniz kimseyle paylaşılmayacaktır.

Desteğiniz için teşekkürler. Sizin düşüncelerinize önem veriyorum.

Saygılarımla,

Esra Burcu ATAMAN

Bursa Uludağ Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı

Din Psikolojisi Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1. Cinsiyet:** Kadın Erkek
- 2. Yaşınız:** 18-25 26-33 34-41 42-49 50-60
- 3. Nerelisiniz (Bölge):**

- AKDENİZ
- KARADENİZ
- İÇ ANADOLU
- DOĞU ANADOLU
- MARMARA
- EGE BÖLGESİ
- G.DOĞU ANADOLU



## DİNİ BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra, **hayatta bir problemle karşılaştığınızda** genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek durumunuzu en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

(1) *Hemen hemen hiç yapmam* (2) *Çok az yaparım* (3) *Orta derecede yaparım*  
(4) *Sıklıkla yaparım*

		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'a daha yakın olmaya çalışırım.	1	2	3	4
2	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, bunun imanımı derinleştirmek için Allah'tan gelen bir imtihan olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4
3	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sevgisini ve himayesini isterim.	1	2	3	4
4	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, teselli bulmak için Kuran-ı Kerim okurum.	1	2	3	4
5	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'tan bağışlanma dilerim.	1	2	3	4
6	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sabırlı olmayı emrettiğini kendime hatırlatırım.	1	2	3	4

7	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, elimden geleni yapar, gerisini Allah'ın takdirine bırakırım.	1	2	3	4
8	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, işlediğim günahlardan dolayı Allah tarafından cezalandırıldığıma inanırım.	1	2	3	4
9	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın beni cezalandırmasına neden olacak ne yaptığımı merak ederim.	1	2	3	4
10	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, yeterince sadık bir kul olmadığım için Allah'ın beni cezalandırdığını düşünürüm.	1	2	3	4