

**T.C.**  
**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ**  
**İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**DİNİN RUH VE BEDEN SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ**

**TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ**

**Hazırlayan**  
**Nermin POLAT**

**DENİZLİ, 2024**

T.C.

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ

İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**DİNİN RUH VE BEDEN SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ**

**TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ**

**Nermin POLAT**

**Proje Danışmanı: Doç. Dr. Hasan KAFALI**

**Enstitü Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri**

**Tezsiz Yüksek Lisans Programı: Manevi Destek ve Rehberlik**

**Nermin POLAT** tarafından hazırlanan “**DİNİN RUH VE BEDEN SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ**” adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi danışmanlığında hazırlanmış olup 02.01.2024 tarihinde son kontrolü yapılarak Pamukkale Üniversitesi İslam İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Manevi Destek ve Rehberlik tezsiz yüksek lisans dönem projesi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Danışman

**Doç. Dr. Hasan KAFALI**

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun .....tarih ve ..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

**Enstitü Müdürü**

## **BEYAN**

Bu projenin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

**Nermin POLAT**

## ÖNSÖZ

Bu çalışma; günlük hayatta toplumun ihtiyaç duyduğu önemli bir konuyu ele almaktadır. Din ve Psikoloji, Dinin ruhsal hayatımıza etkileri hususundaki ders hocalarımızın yaklaşımları bizim de bu konuya ilgi ve farkındalığımızın artmasına ve bu konu üzerinde çalışmaya karar kılmama vesile olmuştur. Bu hususta desteklerini esirgemeyen saygı değer hocam Doç. Dr. Hasan KAFALI'ya kalbi şükranlarımı iletiyorum. Yüksek lisans ders aşamasında ufukumuzu açan tüm hocalarıma da ayrıyeten şükranlarımı iletiyorum. İlmin başı acı meyvesi tatlı olur derler büyüklerimiz, Böyle bir meyvenin ortaya çıkması da beni ayrıca mutlu ve mesrur eyledi. Bu vesile ile bu programa beraber katıldığımız moral ve motivasyon anlamında desteklerini gördüğüm Hayrunnisa Hocama da teşekkür ediyorum. Pamukkale Üniversitesinin bir parçası olduğum için ve Yüksek lisans programı vesilesi ile tanıdığım hocalarım ve yeni arkadaşlarımdan dolayı da kendimi bahtiyar hissediyorum. Çalışma hayatıyla beraber mezuniyet yılımızdan yıllar sonra böyle bir çalışma içerisinde olmamızı ve il dışından saatlerce yolculuklara katlanarak ilmi çalışma içerisinde kalmamı teşvik eden ve desteklerini esirgemeyen eşim ve oğlum Emre'ye de ayrıca teşekkür ediyorum. Oğlum Emre'ye Üniversite sınavında üstün başarılar diliyorum.

**Nermin POLAT**

**Denizli – 2024**

## ÖZET

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Tezsiz Yüksek Lisans Proje Özeti

<b>Projenin Başlığı: Dinin Ruh Ve Beden Sağlığı Üzerine Etkileri</b>	
<b>Projeyi Hazırlayan:</b> Nermin Polat	<b>Danışmanı:</b> Doç. Dr. Hasan KAFALI
<b>Kabul Tarihi:</b> ...01.2024	<b>Sayfa Sayısı:</b> vii (ön kısım) + 32
<b>Anabilim Dalı:</b> Felsefe ve Din Bilimleri	<b>Programı:</b> Manevi Destek ve Rehberlik
<p>Dinin, ruh ve beden sağlığı arasındaki ilişkileri her daim merak konusu olmuş, aralarında pozitif bir bağlantı olduğu konusunda pek çok çalışma yürütülmüştür. Bu bağlantı sadece ilahiyatçılar tarafından değil diğer bilim adamları tarafından da desteklenmiştir. Bu alanda yapılan araştırmalar göstermiştir ki dini konulara meyilli olanların daha az dine ilgi duyanlara göre hayata daha mutlu, daha iyimser, daha pozitif ve ruhsal bakımdan da daha sağlıklı bir hayat sürdükleri, diğer taraftan kaygı, huzursuzluk, depresyona ve intihar gibi olumsuz düşüncelerden uzaklaştıkları görülmektedir. Ayrıca, dindar olanların dindar olmayanlara oranla, bedensel sağlık olarak iyi durumda oldukları görülmektedir. Bu gelişmelere bağlı olarak, bugün bir çok gelişmiş ülkelerden çoğu Fakültede ve Psikoloji Bölümleri programlarına din psikolojisi alanlarında ilgili dersler koymaktadırlar. Proje ödevi, dinin; ruh sağlığı ve beden sağlığı arasındaki ilişkiyi ve birbiri üzerine etkilerini ortaya koyarak değerlendirecektir. Ayrıca stresle başa çıkmak, meditasyon ve dua, ibadetlerin etkileri, sağlıklı davranışlara teşvik, zararlı alışkanlıklardan uzaklaşma gibi konular üzerinde durulacaktır.</p>	
<b>Anahtar kelimeler:</b> Din, Ruh sağlığı, beden sağlığı, meditasyon, Dua, ibadet, Kaygı, Din Psikolojisi	

## ABSTRACT

Pamukkale University Institute of Islamic Sciences

Abstract of Master Thesis

<b>Title of the Project:</b> The Effects of Religion on Mental and Physical Health	
<b>Author:</b> Nermin Polat	<b>Supervisor:</b> Doç. Dr. Hasan KAFALI
<b>Date:</b> ...01.2024	<b>Nu. of pages:</b> vii (pre text) + 32
<b>Department:</b> Philosophy and Religious Studies	<b>Subfield:</b> Spiritual Support and Guidance
<p>The link between religion, mental and physical health has always been a subject of curiosity, and many studies have been carried out on the positive link between them. This connection has been supported not only by theologians but also by other scientists. Research in this field has shown that those who are inclined towards religious matters lead a happier, more optimistic, more positive and spiritually healthier life than those who are less interested in religion, and on the otherhand, they seem to avoid negative thoughts such as anxiety, restlessness, depression and suicide. When religious and non-religious people are compared, it is seen that religious people are in better physical health. As a result of these developments, many developed countries are now including courses in the psychology of religion in the programs of many faculties and psychology departments. The project assignment will evaluate the relationship between religion, mental and physical health and their effects on each other. It will also focus on topics such as coping with stress, meditation and prayer, the effects of worship, encouraging healthy behaviors, and avoiding harmful habits.</p>	
<b>Keywords:</b> Religion, Mental health, physical health, meditation, Prayer, worship, anxiety, Psychology of Religion	

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	vii
GİRİŞ .....	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	
1. DİN.....	2
1.1. Din Birey ve Toplum İlişkisi .....	3
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	
2.DİN VE PSİKOLOJİ.....	10
2.1.Dinin Ruh Sağlığı ve Beden Sağlığı İle İlişkisi.....	10
2.2.Din ve Ruh Sağlığı Arasındaki Olumlu İlişki .....	12
2.3.Dua ve İbadetlerin Ruh ve Beden Sağlığı İlişkisi .....	14
2.4.Dini Tutum - Kaygıyla Başa Çıkma İlişkisi.....	19
4.SONUÇ .....	25
5.ÖNERİLER .....	26
6.KAYNAKÇA.....	29

## SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

a.s.	: aleyhi's-selâm
c.c	: celle celalüh
b.	: bin, ibn (oğlu)
bk.	: bakınız
bs.	: baskı, basım
c.	: cilt
çev.	: çeviren
ed.	: editör
H.z.	: hazreti
s.	: Sayfa, Sayı
vb.	: ve benzeri
Age	: Adı geçen eser
Md	: Madde
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
Haz	: Hazırlayan
Çev.	: Çeviren



## GİRİŞ

Dinin, ruh ve beden sağlığı arasındaki ilişkileri her daim merak konusu olmuş, aralarında pozitif bir bağlantı olduğu konusunda pek çok çalışma yrtlmştir. Bu bağlantı sadece ilahiyatçılar tarafından değil diğer bilim adamları tarafından da desteklenmiştir. Bu alanda yapılan araştırmalar göstermiştir ki dini konulara meyilli olanların daha az dine ilgi duyanlara göre hayata daha mutlu, daha iyimser, daha pozitif ve ruhsal bakımdan da daha sağlıklı bir hayat sürdükleri, diğer taraftan kayđı, huzursuzluk, depresyona ve intihar gibi olumsuz düşüncelerden uzaklaştıkları görülmektedir. Ayrıca, dindar olanların dindar olmayanlara oranla, bedensel sağlık olarak iyi durumda oldukları görülmektedir. Bu gelişmelere bağlı olarak, bugün bir çok gelişmiş ülkelerden çoğu Fakültede ve Psikoloji Bölümleri programlarına din psikolojisi alanlarında ilgili dersler koymaktadırlar. Proje devi, dinin; ruh sağlığı ve beden sağlığı arasındaki ilişkiyi ve birbiri üzerine etkilerini ortaya koyarak değerlendirecektir. Ayrıca stresle başa çıkmak, meditasyon ve dua, ibadetlerin etkileri, sağlıklı davranışlara teşvik, zararlı alışkanlıklardan uzaklaşma gibi konular üzerinde durulacaktır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1. DİN

Dil âlimleri, din kelimesinin Arapça deyn kökünden masdar veya isim olduğunu kabul ederler. Cevherî dinin “âdet, durum; ceza, mükâfat; itaat” şeklinde başlıca üç anlamını verir ve terim olarak dinin bu son anlamdan geldiğini belirtir (*eş-Şihâh*, “dyn” md.). Râgıb el-İsfahânî sadece “itaat” ve “ceza” (karşılık) anlamlarını kaydetmiştir (*el-Müfredât*, “dyn” md.). İbn Manzûr bunlara “hesap” ve “İslâm”ı da eklemiş, ayrıca deynin masdar, dinin isim olduğu yolundaki bir görüşü aktarmıştır (*Lisânü'l-'Arab*, “dyn” md.). Zebîdî, âyet ve hadisler yanında Arap şiirinden aldığı çeşitli örneklere dayanarak din kelimesinin yirminin üzerinde anlamını ve terim olarak iki ayrı mânasını zikreder (*Tâcü'l-'arûs*, “dyn” md.). Mütercim Âsım Efendi ise dinin otuzu aşkın anlamından söz etmiştir. Bunlardan dinin terim anlamını yakından ilgilendirenler şunlardır: Ceza ve karşılık, İslâm, örf ve âdet, zül ve inkıyad, hesap, hâkimiyet ve galibiyet, saltanat ve mülkiyet, hüküm ve ferman, makbul ibadet, millet, şeriat, itaat (*Kâmus Tercümesi*, “dyn” md.)<sup>1</sup>

Kur'ân-ı Kerîm'de din kelimesi doksan iki yerde geçmektedir; ayrıca üç âyette de (et-Tevbe 9/29; es-Sâffât 37/53; el-Vâkıa 56/86) değişik türevleri yer almıştır. Bu âyetlerde dinin başlıca şu anlamlarda kullanıldığı görülür: Zül, yönetme-yönetilme, itaat, hüküm, tapınma, tevhit, İslâm, şeriat, hudut, âdet, ceza, hesap, millet.<sup>2</sup> Kutsalın tecrübesi olarak tanımlanan din, inananlarına bir dünya görüşü bir yaşam biçimi sunmasıyla gündelik yaşamın şekillenmesinde sürekli etkin olmuştur. Bu etki, topluma ve dinin dinamizmine bağlı olarak azalıp çoğalsa da varlığını sürdürmüştür. Din, toplumsal değişimin önemli faktörlerinden birisidir. Ancak din, bazen toplumsal değişimin motor gücü olabilirken bazen de değişimin önünde önemli bir engel de olabilir. Bu yönüyle, değişmeye direnc gösteren, istikrarı sağlayan, toplumsal bütünleşmeyi koruyan bir yapıda karşımıza çıkar. Dolayısıyla nerede bir toplum varsa mutlaka bir dini vardır. Nerede bir din ortaya çıkmışsa da zaman içerisinde kendi toplumunu, grubunu belli bir süre de olsa mutlaka oluşturmuştur.

---

1.GÜNAY Tümer, "DİN", TDV İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/din#1-gene1-olarak-din>  
2.GÜNAY Tümer, Age.

Büyük medeniyetler, büyük toplumlar hep bir dinin etkisiyle ortaya çıkmıştır. Toplumların yükseliş ve çöküşlerinde din faktörünün önemi büyüktür. Din ve toplumu birbirinden bağımsız düşünmek mümkün görünmemektedir.

Din, farklı bakış açılarından hareketle farklı şekillerde tanımlanır. Genelde de bu tanımlar; ya ilahi boyutuna vurgu yapılarak ya da toplumsal boyutu ön plana çıkartılarak yapılır. İster toplumun bir fonksiyonu olarak tanımlansın isterse de “Kutsalın tecrübesi” olarak tanımlansın sonuçta din, toplum için vardır. Tarih boyunca dinsiz bir topluma rastlanılmamıştır. Din-toplum etkileşimi sürekli gündemde olmuş ve dinin toplumsal yaşam üzerindeki etkisini sorgulayan sorular, bilim adamlarının temel uğraş alanını oluşturmuştur. Acaba din ile toplum arasında nasıl bir ilişki vardır? Din mi toplumu etkilemekte yoksa toplum mu dini etkilemektedir? Aralarındaki etkileşimin boyutu nedir? Din, gündelik yaşamın neresindedir? Toplumların yükselişinde ve çöküşünde dinin rolü var mıdır, ya da varsa ne ölçüde vardır? Bu sorular, toplumsal ilişkiler üzerine kafa yoran herkesi meşgul etmiştir ve öyle görülüyor ki toplum var oldukça da meşgul etmeye devam edecektir. Bu bağlamda, bu makalede dinin toplumsalyaşam üzerindeki etkisini, gündelik yaşamdaki yerini din-toplum ilişkileri çerçevesinde tartışmayı amaçlıyoruz.<sup>3</sup>

### **1.1.Din Birey ve Toplum İlişkisi**

Din, kutsal fikrine dayalı olan ve müminleri bir sosyo-dinsel topluluk içinde birleştiren inançlar, semboller ve pratikler kümesi olarak tanımlanır. Burada kutsal, din dışıyla tam bir karşıtlık içindedir.<sup>4</sup>

İnsanın doğası, varlığının kaynağı ile ilgili sorulara Tanrı kavramıyla cevap vermeye çalışan bir inanç sistemi olarak din, aynı zamanda insanın tutum ve davranışlarını düzenleyen değerler manzumesinin belirleyicisi ve gündelik yaşamındaki yol göstericisi olarak çok önemli rolleri yerine getirir.<sup>5</sup>

---

3.Abuzar, C. (2017). Din-Toplum Etkileşimi ve Eğitim. Harran Maarif Dergisi, 2(2), 50-58.

4 Marshall, Gordon, Sosyoloji Sözlüğü, Çev: Osman Akınhay, Derya Kömürcü, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2009, s. 156

5 Kirman, Mehmet Ali (2004). Din Sosyolojisi Terimleri Sözlüğü, İstanbul: Rağbet Yayınları, 2004, s. 61

Dolayısıyla din, geniş anlamda, yaşam biçimi; hayatın nasıl yönlendirilmesi gerektiği konusunda benimsenen düşünce, inanç, ilke ve değerler bütünü. Dar anlamda ise; evrendeki düzeni ve hayatı ancak yaratıcı bir Tanrının varlığı ile anlamlandırarak insanlığı kurtuluşa davet eden çağrılardan biri olarak karşımıza çıkar.<sup>6</sup>

Eski çağlardan beri din, dini inançlar, ibadetler, dini kurumlar ve bunların sosyal hayata tesiriyle toplumun bunlara etkileri gibi konular üzerinde de düşünülmüş ve çalışmalar yapılmıştır. Mukaddes Kitapların peygamberler tarihiyle ilgili açıklamaları bu konunun ilk vesikaları sayılır. Eski Yunan düşüncesinde bu konuya büyük önem verilmiştir. Mesela; Eflatun felsefe, ahlak ve siyaset sisteminin temeline dini koymak istemiş, “Devlet ve Kanunlar” adlı eserinde din ve dinin toplum yaşamındaki öneminden bahsetmiştir. Aristo, din hakkındaki görüşlerini daha çok metafizik ve psikolojik temellere dayandırmıştır.<sup>7</sup>

Max Weber, hayat tecrübelerinin çeşitliliğine, bu tip grupların içerisinde iş gördüğü farklı anlam sistemlerine, dolayısıyla benimsenen farklı dini inançlara dikkatimizi çekerken; Emile Durkheim, dini inanç ve uygulamalarla toplumsal düzlemdeki sosyal grupların özellikleri arasında bağlantı kurmaya çalışmıştır.<sup>8</sup> Durkheim, Aydınlanma Dönemi düşünürlerinin din hakkındaki olumsuz düşüncelerine karşı şu uyarıyı yapar: “XVIII. asrın düşünürleri dinin bir vehim ve dini inançların bir yanılmadan ibaret olduğunu söylediler. Fakat, bunca asırlardan beri insanlığın yaşayışına hakim olan bir dinin bir vehim ve yanılma sisteminden ibaret olmasına imkan yoktur. Eğer din, vehim ve hata mahsulü olsaydı bütün insanlığın ona bağlanmaması lazım gelirdi. Dinin muhakkak bir hakikati olmalıdır”<sup>9</sup> diyerek, dinsiz bir toplumun mümkün olamayacağını ifade etmektedir.

---

6. Demir, Ömer, Acar, Mustafa ( 1993), Sosyal Bilimler Sözlüğü, İstanbul: Ağaç yayıncılık, 1993, s. 95

7. Er, İzzet (1994). “Din Sosyolojisi Maddesi”, İstanbul: DİA C. IX. 1994, s. 345

8. Thompson, Ian (2004). Odaktaki Sosyoloji, Çev: Bekir Zakir ÇOBAN, İstanbul: Birey Yayınları, 2004, s. 13

9. Topçu, Nureddin (2006), Sosyoloji, Haz: Ezel Erverdi, İsmail Kara, İstanbul: Dergah Yayınları, 2006, s. 103-104

Dolayısıyla, kutsalın tecrübesi olan din, insan ruhunun en gizli köşelerine kadar girmesi, inananları için bir dünya görüşü ve algısı sunması bakımından gündelik toplumsal yaşamı şekillendirme eğilimindedir. Teoride toplum hayatını düzenleyici normlar koyan din, öteden beri var olan toplumun içine nüfuz ederek onu yeniden düzenler.<sup>10</sup> Toplumsal hayatta önemli yer tutan inançlar, sosyal yaşamla ilgili bir takım kurallar koyarak sosyal yapı üzerinde etkili olurlar. Hatta geleneksel toplumlarda ekonomik, siyasal ve sosyal kurumlar ile kültürel normların özünü, din oluştururdu. Klan, komşuluk ve millet gibi aile de dinin toplumda taşıyıcısıdır. Aileyi etkisi altına alan din, buna bağlı olarak evlenme ve boşanmaya belirli bir yön vermektedir.<sup>11</sup>

Bu anlamda, toplumu yönlendirme, onu kendi anlayışı çerçevesinde değiştirme ve geliştirme gücünü hep elinde bulundurmıştır. Din, toplumda yeni değerlerin kaynağı olmuş ve toplumsal değişme olgusunda temel etken olarak sürekli işlevselliğini sürdürmüştür.<sup>12</sup> Öte yandan, dinî tören ve ibadetlerin belirli zamanlarda yapılmış olması, takvimi zorunlu hale getirmiş ve astronomi biliminin doğuşunda etkili olmuştur. Sanatla yakın ilişkisi olan din, mimariyi, müziği ve şiiri zenginleştirmiştir. Zaten bazı sanat dalları, dinî isimle anılır. İslam sanatı ve Hristiyanlık sanatı gibi. Dinî inanç ve düşünceler, toplumların sanat anlayışlarına etkide bulunurlar. Örnek olarak, İslam'da resim ve heykelin iyi karşılanmaması veya en azından tartışma konusu olması, bu toplumun çini, minyatür, hat sanatı, tezhip vb. diğer sanat dallarına yönelmelerine neden olmuştur. Mısır piramitleri, Yunan trajedileri, Mevlana'nın Mesnevisi, Süleyman Çelebi'nin Mevlid adlı eseri dinî düşüncenin ortaya çıkardığı sanat eserleridir.<sup>13</sup>

---

10. Wach, Joachim, *Din Sosyolojisine Giriş*, Çev: Battal İnandı, Ankara Üniv. Basımevi, Ankara, 1987, s. 7.

11. Nihat Nirun, v.d., *Sosyoloji*, İst., 1986, s.102.

12. Günay, Ünver, *Din Sosyolojisi*, İnsan Yay. İstanbul, 1998, s. 335.

13. Yümnü Sezen, *Sosyoloji Açısından Din*, İst., 1988, s.122.

Şüphesiz dinlerin devletler üzerinde de aktif rolleri vardır. Özellikle tekâmül etmiş dinler, mülkiyet kanunları, kişisel, toplumsal hak ve kuralların şekillenmesi ve gelişmesine ve büyük devletlerin kurulmasına katkıda bulunmuşlardır. Anadolu'nun ve Balkanların fethinden önce bu bölgelere önce dervişlerin gelmesi ve burada yaşayan toplumu dönüştürmesinin akabinde fetihler gerçekleşmiş ve bu topraklar vatanyapılmıştır. Tarihte teokratik veya yarı teokratik devletler kurulmuştur. Bilahare devletlerin dinle bağlantısı kesilerek bağımsız hale getirilmesi yönünde çalışmalar yapılmıştır. Fakat devlet fonksiyonunu icra ederken en büyük desteğini yine dinden almıştır. Çünkü devlet için önem taşıyan askerlik yapmayı, vergi vermeyi, başkasının hakkına saygılı olmayı kutsal kabul etmek, dinin insanlara telkin ettiği tutum ve davranışlardır.<sup>14</sup>

Çok uluslu farklı din ve kültürlere sahip devletlerin toplumları bir arada ve barış içerisinde yaşamalarını sağlamada dine çok büyük görevler düşmektedir. Nitekim Wach, dinin devlet üzerindeki etkisini şöyle ifade etmektedir. "Din, çok çeşitli biçimlerde devleti hukuk, fiiliyat, şekil ve muhteva bakımından etkiler ve yönlendirir. İlkel kavimlerde hükümdar ilahlara, rûhanî krallara, aziz liderlere tanık olmaktadır." <sup>15</sup>

Dinin bu yönlü etkisi, Peru'da, eski Mısır'da dünyanın birçok bölgesinde görülmüştür. Dinler toplumların kültürü üzerinde de büyük bir etki oluştururlar. Özellikle ilkel toplumlarda din, kültürü tümüyle etkiler ve şekillendirir. Mesela bayramlar, ekonomik anlaşmalar ve çeşitli sportif çalışmalar, hep dinî bir düşünceden kaynaklanmaktadır. Bütün bunlara rağmen kültürü, tamamen dinin bir unsuru olarak kabul etmek, hatalı bir yaklaşımdır. Çünkü dinin, kültürü aşan ilahî bir boyutu vardır. Bu farklılık dini, kültürün öteki unsurlarından ayırır.<sup>16</sup>

---

14. Yümnü Sezen, Sosyoloji Açısından Din, İst., 1988, s.38,138.

15. Joachim Wach, Din Sosyolojisine Giriş,(çev. B. İnandı),Ank.,1987, s.21.

16. Abdurrahman Dodurgalı, Eğitim Sosyolojisi, İst., 1995, s.45.

Bütün bu bilgiler çerçevesinde şunu diyebiliriz: Toplumların varlıklarını sürdürmede, diğer toplum ve kültürlerle karşı kendisini korumada hep dinin desteğini almıştır. Dini toplumdan bağımsız düşünmek mümkün gözükmemektedir. Din, bir taraftan toplumu değiştirip dönüştürürken, bir yandan da değişmelere karşı toplumu korur ve koruyucu yönüyle değişimin önündeki en etkin engellerden biri olabilir. Bu arada, dinin kendisi de toplumun örf adetlerinden, kültürel öğelerinden ve yaşam biçiminden etkilenecek bazı değişimler gösterebilir.

Dinin toplumları ekonomik yönden de etkilediğini görüyoruz. Dini kurallar içerisindeki zekât, sadaka, vakıf gibi müesseseler toplumların kalkınmasında, yardımlaşmasında, zor zamanlarda kenetlenme ve bir millet olma duygusunu kazanmada önemli rol üstlenmiştir. Yakın zamanda yaşanan Kahramanmaraş depreminde toplumumuzun ortaya koyduğu yardımlaşma duygusu bütün dünya da ses getirmiş, acıların ve sıkıntıların kısa sürede atlatılmasını sağlamıştır.

Ayrıca ekonomik nedenlerle oluşturulan dernek, kulüp ve meslekî kuruluşlar ile çoğunlukla siyasi amaçlarla kurulan uluslararası örgütlerin ortaya çıkışında ve işleyişinde dinî düşüncenin önemli rolünün olduğu bir gerçektir. Din, köy, şehir ve bölgeler üzerinde de etkili olmakta, bunların gerek meydana gelmesinde, gerekse büyümesinde önemli bir yer tutmaktadır. Genel olarak insanların ortak bir kült etrafında toplanmasıyla oluşan bu yerler, zamanla daha da büyüyerek kutsal merkezler (Mekke, Roma vb.) halini almıştır. Bu merkezler, bilahare ülkenin diğer büyük yerleşim yerleri ile rekabet edecek duruma gelmişlerdir.<sup>17</sup> Aile, oymak, kabile, boy ve millet gibi doğal birlikler, gerek zihniyet ve gerekse toplumsal örgütlenme yönünden dinin etkisi altındadırlar. Weber de dinin "zihniyet oluşumuna katkıda bulunan tarihi, coğrafi pek çok iç ve dış etkenlerden sadece bir tanesi" olduğuna işaret etmektedir.<sup>18</sup>

---

17 Joachim Wach, Din Sosyolojisine Giriş, (çev. B. İnandı), Ank., 1987, s.19. 47 D. Krech ve R. Crutchfield, Sosyal Psikoloji (Çev. Erol Güngör), Ötüken Yay., 3. Baskı, İst., 1980, s.205.

18 Max Weber, Sosyoloji Yazıları (Çev. T. Parla), 3. Baskı, 1993, İst., s.227-228.; Çiğdem Kağıtçıbaşı, İnsan ve İnsanlar, İst., 1983, s.24.

Dinlerin dünyaya bakışı farklılık arz etmektedir. Bu farklılık toplumlarında şekillenmesinde önemli dönüşümler sağlamıştır. Yahudilerin ticarete başarılı olmaları, bu gün dünyanın ekonomik olarak yönetimini ellerinde bulundurmaları, dini inançlarının da ciddi etkisi söz konusudur. Dinlerin dünyaya karşı takındıkları zihniyet, mensuplarının tüm sosyal hayatını yakından ilgilendirmektedir. Örnek olarak, eski İran dini Zerdüştlük mülk edinmeye büyük önem vermekte ve zenginliği fakirlikten üstün tutmaktadır. Buna karşılık Budizm, dünyayı bir hayal alemi ve ilahi gerçekleri görmeye bir engel olarak nitelendirmektedir.<sup>19</sup>

Dinin başlıca fonksiyonlarından biri, sosyal kontrol aracı olarak toplumda bütünleşmeye büyük katkıda bulunmasıdır. Bir kısım davranışları kutsallık fikri ile desteklerken bazı hareketleri de günah kabul ederek yapılmasına engel olur. Böylece bireylerin her çeşit tavırlarının ilgili toplumun değer yargılarına uygun olmasını temin eder. Ayrıca topluca yapılan dinî ayin ve törenler, bireyler arasında toplumsal dayanışma ve kaynaşmayı kuvvetlendirir. "Grup ruhu" oluşturarak ortak duygu ve düşüncelerin oluşmasına katkıda bulunur. Böylece din, toplumda istikrarı ve devamı sağlamış olur.<sup>20</sup> Bireylerde sabır, feragat, ümit ve mücadele ruhunu geliştiren din, her çeşit bencillığe karşı koyar. Bütün bu niteliklerini göz önüne alarak F. Bacon din için "toplumun en kuvvetli zinciri" demektedir.<sup>21</sup>

Bunun yanı sıra toplumda huzur ve barışın sağlanmasında, dini kuralların etkisi yadsınamayacak kadar fazladır. Suçluluk duygusunun gerek ortaya çıkmasında ve gerek bastırılmasında din kuvvetli bir etken olarak kendini gösterir. Diğer yandan ölüm korkusu ve kaygısıyla baş etmede dinî inancın mühim bir rolü vardır. Bunlarla birlikte dinî duygu ve düşünceler, insanlar arası ilişkilerde tezahür eden ahlâki sorunların çözümünde rehberlik edebilirler; özellikle ruh ve beden sağlığının korunmasında derin bir etkiye sahiptirler. Dinî inanç ve uygulamaların bireyin yaşam kalitesi ile olan ilişkisi, din psikologlarının ilgi duyduğu konuların başında yer almıştır. Bu nedenle Türkiye’de ve Batı ülkelerinde bu amaçla birçok araştırma gerçekleştirilmiştir.

---

19. Ünver Günay, Din Sosyolojisi Dersleri, E.Ü.İ.F.Yayımlar, Kayseri, 1993, s.320-321.

20. Sulhi Dönmezer, Sosyoloji, Ank., 1984, s.263.

21. Hans Freyer, Din Sosyolojisi (Çev. T. Kalpsüz), A.Ü.İ.F. Yayınları, Ank.,1964, s.37.



Yaşam kalitesinin başında şüphesiz mutluluk gelmektedir. İnsanların mutluluk ve huzurunu temin etme çabası, genelde dinlerin ortak hedefleri arasında yer alır. Bu yüzden her dinin kendine göre bir takım ibadet ve ritüelleri vardır. Genelde ibadet ve dinî uygulamaları yerine getiren bireylerin diğerlerine kıyasla daha tatminkâr oldukları tespit edilmiştir. Bilhassa yaşlılık dönemlerinde görülen yalnızlık ve sosyal hayattansoyutlanma problemine, dinî pratikleri yerine getirmenin oldukça önemli katkısının olduğu müşahede edilmiştir. Çünkü toplu yapılan ibadet ve ritüeller, insanları trans haline getirerek ortak bir duygunun oluşumuna zemin hazırlar. Böylece toplumsal dayanışma, karşılıklı destek ve güven ortamı sağlanmış olur. Nitekim Avusturalya’da gerçekleştirilen bir araştırmada (Kaldor,1994), katılanların %24’ü gibi bir bölümü, en yakın arkadaşlarının, dindaşları arasında bulunduğunu belirtmişlerdir. Aynı araştırma sonucuna göre kişilerin, yakın arkadaşlarını kendi dindaşları arsından seçtikleri görülmüştür(%46). Ayrıca dinlerde öldükten sonra dirilmeye ve ahiret hayatına inanç, bireylerin kendilerini daha mutlu hissetmelerinde etkili bir faktör olduğu, araştırmaların diğer bir sonucudur. Öbür yandan dinî hayat ile bireyin sağlığı arasında bir ilişkinin olup olmadığını test etmek maksadıyla da çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu çalışmalara göre, ibadatlere katılım düzeyleri yüksek bulunan kişiler arasında kalp hastalıklarından kaynaklanan ölümler ile sindirim ve solunum sistemine ilişkin kanser oranlarının daha az olduğu görülmüştür. Çünkü dini gelenekler kişinin beslenme alışkanlığı üzerinde etkisini gösterdiği gibi, dua ve ibadetler de olumlu duygu ve düşünceler vasıtasıyla bağışıklık sistemini harekete geçirmekte ve her türlü olumsuzluk karşısında bünyeyi korumaktadır. Benzer bir ilişki, dinî inançla alkol ve uyuşturucu kullanımı arasında da görülmektedir. Farklı bir söyleyişle, bireyin dini inançları güçlendikçe alkol ve uyuşturucu bağımlılığı azalmaktadır. Dini inanç ve düşünce ile sevgi arasında da bir ilişki vardır. Genelde bütün dinler, insanlara sevgi başta olmak üzere hoşgörülü olmak, affedicilik, yardımseverlik, dürüstlük, cömertlik vb. gibi güzel hasletleri aşılamaaya çalışır. Çünkü bu tür davranışlar, dindar olmanın da en başta gelen göstergeleri olarak kabul edilir. Nitekim insanların psikolojik temel istekleri sıralanırken sevgi ve aidiyet ihtiyacının başta geldiği anlaşılmıştır (Maslow,1970). Aile ve arkadaş grupları, sevgiye duyulan ihtiyacı kısmen karşılasa da bunun yeterli olduğunu söyleme imkânımız yoktur. Çünkü sağlıklı bir kişilik ancak, “karşılıksız, içten sevgi ve şefkatle” sağlanabilir (Rogers,1951). Daha da ötesi, yeterince okşanıp sevilmeyen çocuklarda gelişim bozukluklarının ortaya çıktığı görülmüştür.<sup>22</sup>

22 Recep Yaparel, “Dinin Bireysel ve Toplumsal Yaşantıya Etkisi”, Din Bilimleri 1, Ank., 2007, s.26-32

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2.DİN VE PSİKOLOJİ

#### 2.1.Dinin Ruh Sağlığı ve Beden Sağlığı İle İlişkisi

Her ne kadar din ile psikoloji arasındaki ilişkiler son iki yüz yıldır çok sağlıklı olmadıysa da, son zamanlarda din ile ruh ve beden sağlığı arasındaki pozitif ilişkiyi gösteren pek çok çalışma vardır. Bu durum sadece ilahiyatçılar tarafından değil, diğer alanlardaki bilim insanları tarafından da desteklenmektedir. Bu alanda yapılan araştırmalar göstermiştir ki dini konulara meyilli olanların daha az dine ilgi duyanlara göre hayata daha mutlu, daha iyimser, daha pozitif ve ruhsal bakımdan da daha sağlıklı olduklarını; buna karşılık daha az kaygıya, huzursuzluğa ve depresyona uğradıklarını ve daha az intihar gibi olumsuz düşüncelere yöneldiklerini göstermektedir. Ayrıca, dindar olanların dindar olmayanlara oranla, bedensel sağlık olarak iyi durumda oldukları görülmektedir.

Doğduğu ilk yıllardan yakın zamana kadar Psikoloji bilimi, insan davranışlarının daha çok problemleri olarak görülen durumlarına veya yönlerine odaklanıp çözüme yönelik öneriler getirme çabasıyla araştırma ve uygulama alanlarını geliştirmiştir. Kişilik kavramını da bu açıdan ele alan psikoloji bilimi, genellikle kişilik bozukluklarını araştırma veya bu bozuklukların iyileşmesi için çözüm önerileri geliştirme çabası içerisine girmiştir. Temel bilimlerden biri sayılan psikoloji biliminin ortaya koyduğu birikimler üzerinden psikolojik ve sosyolojik bozukluklara çözüm arayan psikiyatri bilimini de yıllarca nihai değer olarak hazza ulaşmayı ve acı verici şeylerden uzak kalmayı temel alan bir yaklaşımı savunmuştur. Bu durum, özellikle İslam dini üzerinden asırlardan beri günümüze nakledilen, psikolojik ve sosyolojik açıdan şekillenen ve gelişen insani değerlerin bulanıklaşmasına ve bazen kutuplaşmaya varan tartışma alanı haline gelmesine neden olmuştur.<sup>23</sup> En temelde insan davranışlarını inceleyen Psikoloji bilimi, davranışlara yön ve form veren kişilik ve karakter kavramlarını da sıklıkla konu edinmektedir. Batı kültürüne endekli gibi görünen modern psikoloji, insan davranışlarını araştırmaya çalışırken bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. Çünkü Batı dünyası Psikoloji bilimini diğer alanlarda olduğu gibi çoğu kez dinden bağımsız bir yaklaşımla ele almıştır.<sup>24</sup>

---

23. Nevzat Tarhan, Güzel İnsan Modeli, Timaş Yay., İstanbul, 2011, s. 13.

24. Bedri Katipoğlu, "Din Psikolojisi Açısından Kişilik Ve Karakter Analizi", Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, C. 5, S. 23, 2012, s. 341.

Özellikle psikoanalitik kuramın kurucusu olarak görülen Sigmund Freud, Psikanaliz (derinlilik) metodu ve libido kavramıyla dini ve inancı dışlamıştır. Bu sebeptendir ki gerek psikolojide gerekse psikopatolojide şimdiye kadar varılan sonuçlar genellikle somut içerikli ve tek yönlü olmuştur ve çözüm bekleyen birçok psiko-sosyal soruna yönelik kesin bir sonuca ulaşamamıştır.<sup>25</sup> Tüm bu süreçlere rağmen psikoloji biliminin günümüz toplumuna getirdiği çözümler ve sağladığı faydaları da göz ardı etmemek gerekir. Sözelimi, çok eleştirilen fakat Psikolojinin kilometre taşlarından olan Freud, derli toplu bir şekilde gün yüzüne çıkarmış olduğu bilinç, bilinçaltı, bilinç dışı gibi kavramlarla eğitim, sosyal hizmet, iletişim gibi kişilik gelişimiyle ilişkili birçok alanı, disiplini ve birçok psikoloji akımını olumlu anlamda etkilemiştir.<sup>26</sup> Geçmişten günümüze din, kişinin kendini tanıması yoluyla karakterinin ve kişiliğinin gelişmesinde ve oluşmasında rehberlik rolü üstlenmiştir. Bu açıdan dinin rehberliğinde insanın manevi hayatı gelişerek, zorluklarla baş etme becerisi artabilmektedir.<sup>27</sup> Belirli bir dinin hâkim olduğu sosyal ve kültürel bir dünyada yaşama gözlerini açan bireyler, dinin değerlerini benimseme ve içselleştirmede ve tutum ve davranış olarak dışa yansıtımda, aynı dini inanış ve irfanî gelenek ortamında yer almaları bakımından bazı ortak özellikler geliştirilebilirler.<sup>28</sup> Çeşitli sosyo-ekonomik ve kültürel olayların etkisi altında yıpranmış modern insanın yeniden hayata kazandırılmasında, dinin rehberlik edici özelliklerinden faydalanılabilir. Din psikolojisi literatüründe konuyla ilgili yapılan araştırmalarda dindarlık puanları yüksek bireylerin, düşük olanlara göre benlik saygısı düzeylerinin de daha yüksek olduğu; dindarlık stillerinin çeşitliliğine göre de benlik saygısı düzeylerinin değişiklik gösterdiği saptanmıştır.<sup>29</sup> Dinin, psikolojik sağlık açısından da en önemli katkısı, ortaya koyduğu değerler ve dünya hayatına ilişkin getirdiği açıklamalar aracılığıyla insan yaşamına kazandırdığı anlam olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda insanlar arası ilişkileri sağlıklı bir biçimde düzenleyerek, tarihle ve diğer insanlarla olan iletişimi aydınlatan din, insanoglunun kaybetmiş olduğu gerçek kimliğine yeniden kavuşmasında yardımcı rol üstlenir.<sup>30</sup>

---

25 Bedri Katipoğlu, “Din Psikolojisi Açısından Kişilik Ve Karakter Analizi”, ss. 342-343.

26 M. Orhan Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, Ankara, 2016, s. 9.

27 Cemil Oruç, “Din Kişisel Ve Sosyal Bir İhtiyaçtır”, Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, C.13, S. 2, Elazığ, 2008, s. 132.

28 M. Doğan Karacoşkun, “İbnü'l-Arabî’de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözümlemeleri”, Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, C. 7, S. 2, 2007, s. 75.

29 G. Stephens Spinks, “Psikoloji ve Din”, Çev. Bozkurt Koç ve Zeynep Özcan, Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, C. 13, S. 1, Elazığ, 2008, s. 311.

30 Öznur Özdoğan, “İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji”, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, C. 47, S. 2, Ankara, 2006, s. 132.

Gerçek bir dini inancın, gerek bilişsel açıdan gerekse psikolojik ve ahlaki yönden kendi içinde tutarlı ve dengeli, aşırılıklardan uzak, bütünleşmiş bir kişilik tipinin oluşmasında önemli bir etken olduğu sonucuna varılabilir.<sup>31</sup>

## 2.2.Din ve Ruh Sağlığı Arasındaki Olumlu İlişki

Ruh sağlığı ile din arasında olumlu bir ilişkinin olduğu genel olarak kabul edilen bir varsayımdır. Bu varsayımı doğrular nitelikte çok sayıda araştırma sonucu bulmakta zorluk çekilmez. Batıda yapılan araştırma sonuçlarının bir özetini verecek olursak şöyledir: dindarlık ile yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştıran toplam 100 araştırma içerisinde 79’unda dini inancın daha yüksek bir yaşam memnuniyetine, büyük bir mutluluğa ve belirgin olarak ahlaki kanaat sahibi olmaya eşlik ettiği tespit edilmiştir. Ruh sağlığına gösterge olarak ümit, iyimserlik ve yaşamın anlamı gibi faktörlerin seçildiği 14 araştırmadan 12’sinde dindarlık ile olumlu ilişki bulunmuş, 2 tane araştırmada ise ilişki tespit edilememiştir. Din ve depresyon arasındaki ilişkinin araştırıldığı 101 araştırmada ise, dindar olan bireylerin dindar olmayan bireylere göre üçte iki oranında daha az depresif semptom gösterdikleri tespit edilmiştir. Benzer sonuçların, intihar düşüncesi, aksiyete, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı için de rapor edildiği bilinmektedir (Krş.: Schowalter ve Murken, 2003:147-148) .<sup>32</sup> Türkiye’de yapılan araştırma sonuçlarından bazılarını bakacak olursak; Kula (2001:108) <sup>33</sup> tarafından yapılan araştırmada dindarlık ile kimlik sahibi olmanın cinsel kimliğe sahip olma alt başlığı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yani, dindarlık seviyesi yükseldikçe cinsel kimliğe sahip olma davranışı da yükselmektedir. Aynı araştırmada mesleki rol alt boyutu ile dindarlık arasında da yine pozitif ilişki tespit edilmiştir (Kula, 2001:125)<sup>34</sup>.

---

31 Hayati Hökelekli, Din Psikolojisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara, 2008, s. 190. İsa Ceylan Din ve Bilim Dergisi 2/2 53

32 Schowalter, M.-Murken, S.(2003), “Religion und psychische Gesundheit-empirische Zusammenhänge komplexer Konstrukte“, Einführung in die Religionspsychologie, Christian Henning, Sebastian Murken, Erich Nestler (Hg.), Schöningh UTB, Paderborn.

33 Kula, M.N. (2001), Kimlik ve Din. Ergenler Üzerine Bir Araştırma, Ayışığı kitapları, İstanbul.

34 Kula, M.N. (2001), Age.

Küçükcan ve Köse (2000:109,143 vd.)<sup>35</sup> tarafından yapılan bir araştırmada da depreme maruz kalan bireylerin çoğunluğunun gerek deprem esnasında gerekse depremden sonra yaşadıkları ani şok durumlarında uğradıkları sarsıntıdan kurtulmak için ve onunla baş etmede, karşılaştıkları maddi ve manevi kayıpların yol açtığı sıkıntı ve bunalımdan kurtulmak için dini inanç ve kavramlara başvurdukları tespit edilmiştir. Hökelekli (2008:141)<sup>36</sup> 24-60+ yaşları arasında yaptığı bir araştırmada dindar insanların ölümü düşüncelerini bir kaygı olarak görmemekte, dine bağlanma ile bir arada işleyen bir faktör olarak değerlendirmektedir. “Dindarlık ölümle ilgilenmeyi ölüm de dindarlığı artıran bir ilişki içerisinde yer almaktadır. Buna uygun olarak, ölümün aşılamazlığı ve çaresizliği karşısında dinin güven sağlayıcı faydasından en çok dindarlar yararlanmaktadır” demektedir. Benzer bulgular Karaca (2000:349,363)<sup>37</sup> tarafından 17-84 yaşları arasında yer alan farklı meslek grupları üzerinde yapılan araştırmada da bulunmaktadır. Bu araştırmaya göre ölümü düşünme, mezar ziyareti ve ölümle ilgili sohbetler yapma sıklığı arttıkça dindarlık seviyesinde de bir artışa neden olmaktadır. Karaca’ya göre bu sonucu doğuran süreç içerisinde en etkili faktör, içselleştirilmiş İslam inancının bağlıları tarafından ölümün “alinyazısı” kavramı çerçevesinde anlamlandırılmalarıdır. Karaca (2000:355)<sup>38</sup> tarafından tespit edilmiş bir diğer bulgu ise, orta yaş döneminde yer alan bireyler, bu dönemin kaybedilecek değerlerinin çokluğu ile dine yönelmekte ve bu değerlerin korunması için ölümü daha çok düşünmektedir. Bu düşünce korku temelli değil, güvence veren bir duygu olarak ortaya çıkmaktadır. Çevik (2006:438)<sup>39</sup> tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada tespit edildiğine göre denekler bir taraftan ölümden korkmaktadırlar (Bkz.:429) ve bu ruh sağlığını olumsuz etkileyen bir faktör olarak değerlendirilebilecekken; diğer taraftan ölüm sonrası hayata inanç ve bu ölümden korkma faktörü intihar eğilimini azaltarak yaşama arzusunu güçlendirmektedir. Bu haliyle din bir taraftan ruh sağlığı olumsuz etkilerken diğer taraftan yaşama arzusunu güçlendirerek dolaylı da olsa ona katkı sağlamaktadır.

---

35 Küçükcan, T.-Köse, A. (2000), Doğal Afetler ve Din, İSAM Yay., İstanbul.

36 Hökelekli, H. (2008), Ölüm Ölüm Ötesi Düşüncesi ve Din, Dem Yay., İstanbul.

37 Karaca, F. (2000), Ölüm Psikolojisi, Beyan Yay., İstanbul.

38 Karaca, F. (2000), Ölüm Psikolojisi, Beyan Yay., İstanbul.

39 Çevik, Ş. (2006), “Ölüm Düşüncesi ve Ölüm Ötesiyle İlgili Dini İnançlar”,

Hayati Hökelekli (Ed.), Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi, Değerler Eğitimi Mermezi Yay., İstanbul, ss.405-445.

Yapıcı (2007: 271, 273, 279, 287)<sup>40</sup> tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, bireysel dindarlık biçimlerinin göstergeleri kabul edilebilecek alanlarda ruh sağlığı ile dindarlık arasında bir ilişki olduğu dile getirilmektedir. Örneğin, Allah'ın varlığını iç dünyalarında güçlü bir şekilde hisseden deneklerin öz saygı düzeyleri yüksek, depresyon, umutsuzluk ve intihar eğilimi düzeyleri düşük bulunmuştur. İntihar eğilimi ile dindarlık göstergesi olarak seçilen diğer değişkenler arasında da negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Yani, dindarlık seviyesi yükseldikçe intihar eğilimi azalmakta; intihar eğilimi arttıkça da dindarlık seviyesi düşmektedir. Dindarlığın kişiliği olumlu etkilediği dolayısıyla da ruh sağlığını olumlu etkileyebileceğine işaret eden araştırma bulguları da vardır. Hayta (2006:166)<sup>41</sup> tarafından İlahiyat Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada dini pratiklerle psiko-sosyal uyum arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Özellikle ibadet boyutlarından tövbe ile psiko-sosyal uyum boyutlarından kendini kabullenme ve sosyallik arasındaki ilişkinin olumluluk düzeyi diğer boyutlardan (kaygı, etkinlik, sosyallik, kendini ifade, sorumluluk) daha yüksek bulunmuştur. Ekşi (2006:201)<sup>42</sup> tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada İmam- Hatip Lisesi öğrencileri ile genel lise öğrencilerinin kişilik özelliklerini karşılaştırmış ve lise öğrencilerine göre daha dindar oldukları varsayılan İmam-Hatip Lisesi öğrencilerinin lise öğrencilerine göre daha sebatlı, uyum gösteren, oto-kontrol sahibi, düzenli ve başarma kişilik özelliklerine sahip olduklarını tespit etmiştir.<sup>43</sup>

---

40 Yapıcı, A. (2007), Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık, Karahan Kitabevi, Adana.

41 Hayta, A. (2006), "İbadetler ve Ruh Sağlığı Dini Pratikler İle Psiko-Soyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", Hayati Hökelekli (Ed.), Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi, Değerler Eğitimi Mermezi Yay., İstanbul, ss. 166.

42 Ekşi, H. (2006), "Din Eğitimi Gençlik ve Kişilik", Hayati Hökelekli (Ed.), Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi, Değerler Eğitimi Mermezi Yay., İstanbul, ss. 201.

43 APAYDIN, Halil. "Ruh Sağlığı - Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış". Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi 10/2 (April 2010), 59-77.

### 2.3.Dua ve İbadetlerin Ruh ve Beden Sağlığı İlişkisi

Ruhun mahiyeti öteden beri merak edilip sorulmaktadır. Nitekim Peygamber Efendimiz (s.a.v) zamanında da insanlar ruh hakkında sorular sormuşlardır. Hz. Allah (c.c) ruh hakkında insanlara çok az bilgi verildiğini bildirmekle bu sorulara cevap vermiştir. Kur'an-ı Kerim'de ruh ile ilgili İsrâ suresindeki ayette "Sana ruh hakkında soru sorarlar.De ki: "Ruh Rabbinin emrindedir, size ise pek az bilgi verilmiştir"<sup>44</sup> ayetidir. Bu az olan bilginin ne olduğu da hep araştırılır olmuştur. Günümüzde de ruhun mahiyeti tam olarak bilinmiş ve açıklanmış değildir. Bu konudaki araştırmalar ve çalışmalar devam etmektedir.

İmam Gazâlî, ruhu yerine göre can, kalp, nefs-i mutmeinne, latif varlık gibi manalarda kullanmıştır. Kur'an-ı Kerim'de ruh kelimesinin emir, melek, Cebrail ve insan ruhu gibibirçok manada kullanıldığını söylemektedir.<sup>45</sup> İnsan beden ve ruhtan oluştuğuna göre bedenin ihtiyaçları nasıl ki yemek yeme, su içme, uyku, vb. ise; Ruhun ihtiyaçları dasöz konusudur. İman, ibadet, Allah'ı zikir, sevme, sevilme, taktir edilme vb. bunlardan birkaçıdır. Din hem bedenin ihtiyaçlarını karşılamaya hem de ruhun ihtiyaçlarını karşılamaya özen göstermiştir. Ülkemizde ibadetlerin ruh üzerindeki tesiri konusunda çalışmalar sınırlı ve daha yakın zamanda başlamış olmasına karşın, batıda yapılan çalışmalara benzer şekilde ibadetlerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu yönündedir.<sup>46</sup>

İslam'ın beş şartından birisi olan oruç ibadeti bizden önceki ümmetlere farz kılındığı gibi bize de farz kılınmıştır. Orucun genel olarak bedene ve ruha birçok faydasının olduğu bugün bilim tarafından da tespit edilmiştir. Beden sağlığı iyi olan kimsenin mutluluğu artmaktadır. Hatta günümüzde dünyanın bazı yerlerinde oruçla tedavi yapan tıp merkezleri kurulmuştur. Bu sebeple oruca "bıçaksız ameliyat" denilmektedir. Orucun sindirim sistemi, dolaşım sistemi, sinir sistemi üzerinde de müspet etkileri vardır. Oruç ibadeti kişiye ruhsal destek vererek kendine güven duygusu, sabır ve olumlu yaşam felsefesi kazandırmak suretiyle kişilik yapısını güçlendirmektedir.<sup>47</sup>

---

44 İsrâ, 17/85.

45 Bülent Akot, İmam-ı Gazâlî'ye Atfedilen Bir Eser: Hakikatü'r-Rûh, Journal Islamic Research, 2013, 24(2), s. 118,119.

46 Mevlüt Kaya, Nurettin Küçük, İbadetler İle Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Samsun, 2017, sayı: 42, s. 19-20.

47 Nurten Kınter, Oruç ve Mutluluk, Oruç İbadeti ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Ampirik Bir Araştırma Çanakkale İli Örneği, Emin Yayınları, 2. Baskı, Bursa, 2017, s. 316-319.

Ramazan ve duygularımız arasında sebep-sonuç ilişkisi vardır. Bu duygular iki türlü duygulardır. İnsan psikolojisini analiz ederken biri somut duygular dediğimiz; yemek, içmek, barınmak vb. gibi duygular bu duygular diğer canlılarla eşit olan duygularımızdır. Bunun dini literatürdeki karşılığı nefis olarak ifade ediliyor. Somut zevkler, hazlarla ilgili Hedonizm ile ilgilidir. Yeme dürtüsü, cinsel dürtü bu grupla ilgilidir ve genellikle vahşi duygulardır. Bunlar vahşi at gibi hepimizin içinde mevcuttur.

Bir de kalp duygular vardır. Dini literatürde geçer. Fiziki kalp anlamında değil kalp anlamı inkılap kökünden geliyor. İnkılap sözcüğü değiştiren, kalp eden değiştiren anlamında. Kalp mana dünyasından gelen bilgileri, madde dünyasından gelen duyguları değişim yapan bir alandır. Ruh ile madde dünyasındaki duyguların kesiştiği yerdeki duygular bizim kültürümüzde ki gönül, kalp, yürek denilen duygulardır. Bu duyguların içinde en temel duygu olan muhabbet duygusu, merhamet duygusudur. Bu duygular ramazan ayında geliştirmek, nefsanî olarak bilinen ilkel duyguları terbiye etmek, ikisi açısından da hem Ramazan orucunun hem de Ramazan'ın oluşturduğu atmosferin büyük faydası vardır. Modernizmde haz duyguları ön plandadır. Günümüzde mevcut olan kötü parçaların; yani bencil, çıkarıcı, sadece haz peşinde koşan yanımızın yönlendirilmesi önceliklendirilmektedir. Duygu denildiğinde ilk akla gelen hazdır. Hedonizm kavramları da kirletti. Bu nedenle öncelikle insanın duyguları tanınması gerekmektedir. Duygularımızı tanıdığımızda duygularını yönetebilmemiz kolay olur. Ramazan bu bağlamda iyi bir ortamın oluşmasına katkı sağlıyor. Bu duygular sahada ve uygulamada düzelen duygulardır. Mesela yemek yeme alışkanlığı, yemek yeme tiryakiliği insanın beyinde ödül ceza mekanizmasının bozulması anlamına geliyor. Genç yaşlarda yenilen yemek metabolizma sayesinde yakılırken, aynı miktar yenilen yemek ileri ki yaşlarda aynı sonucu vermemektedir. Böyle durumlarda beyindeki yeme davranışın yeniden yanması gerekmektedir. Öyle durumlarda insan yeni stratejiler geliştirmek durumundadır. Ramazan ayı bu noktada yeme dürtüsünü kontrol etmede yardımcı olmaktadır. Bunu beceri haline getirmektedir. Genellikle insanlar yemek zevkini tatmin için yerler. Ancak Ramazan'da yüksek bir ideal için, aşkım bir sebep için yaparlar. İnsan bu ayda oruç ibadetinin niçin yapıldığı sorgusunu yaparken, nedenli üzerinedir düşünür ve çıkardığı sonuçlar ve bu ibadeti yaparken elde ettikleri duygular insan davranışlarını şekillendiriyor. İnsan bu dünyada elde ettiklerinin sahibi olmadığı bir emanet bilinciyle hareket etmesi gerektiği bilinci ideale ulaştırıyor. Asıllarının ahirette olduğu, bu dünyadaki nimetlerin simülasyon olduğunun farkında olur. Hedonizmin getirdiği sahte



dünyanın oyunlarına fark ettiğimizde düşünür ve karar alır. Akıllı insan sadece o anki zevkini düşünmeden hareket eden insandır. Orta, uzun vadedeki zevkini de düşünür. Ve sonuç bilinci ortaya çıkıyor. Sonuç bilincinin en önemlisi de ölüm ve ölümden sonraki sonuçlardır. Ancak bu dönemde insan oğlunun cennet ve cehennem duygusu iyiliğe yönlendirme kötülükten uzaklaştırmak için yeterli olmuyor. O nedenle kişinin bu dünyada da bu duyguların faydalı olduğu bilinci kişiye olumlu yönde psikolojisine katkı sağlamaktadır. Bakara Suresinde “Rabbimiz bu dünyada da ahirette de saadet ver” emri ve peygamberimizin tavaf esnasında yaptığı dua bu dünyanın güzelliklerinin verdiği iç huzuru yani Allah’la kurulan bağın ve insanın külli irade karşısında aczinin farkında olması ona bağlanması ve ona sığınması çok büyük bir tesellidir. İnsanoğlu elinde bulunduğu her şeyin kendisine ait olduğunu zannederek hayatına devam ettiğinde ve kontrolün kendisinde olma bilinci kişi de zamanla psikolojik sıkıntılarla baş başa bırakıyor. Böyle durumlarda kontrolü aşkın olana devr etme insanı rahatlatır. Psikolojide 12 adım tedavisi vardır. Yani aşkın bir gücü düşünüp bağlanma. Üçüncü dalga terapisi inancın her neyse hangi güce inanıyorsa o gücü düşünüp ona teslim olma ve rahatlamayı başarabilmek. Merhametlilik, bağışlayıcılık öğretiliyor. İnsanoğlu kendi narsis duygularını, güçlü, zayıf duygularını yönetebilmeyi öğrenmelidir. Bu da nefis terbiyesi ile yapılır. Açlık nefsin bu noktada terbiyesidir. Açlık kişinin kendini tanımasına imkan sağlar, haddini bilmeyi öğretir. Sınırların tanınmasını öğretir. Bu da psikolojik sağlık açısından önemlidir. Yani vahşi atı evcilleştirmiş ve bizi amacına götürmüş olacaktır. Vahşi duyguların terbiye edilmesi insanı doğru yöne götürmesine yardımcı olacaktır. Günümüzde ruhi ve psikolojik hastalıklar çoğalmıştır. Başta stres ve depresyon olmak üzere duygu durum bozuklukları gibi bir takım psikiyatrik rahatsızlıkların tedavisinde ve ruhsal sağlığın korunmasında ilaçla tedaviye destek olarak oruç ibadetinden istifade edilebilir. Günümüzde psikiyatride hastaların büyük bir kısmı ilaçla tedaviye cevap vermemektedir. Oruçla tedavi diğer tedavilerden daha ucuz ve kolaydır.<sup>48</sup>

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) “Oruç tutunuz ki sıhhat bulasınız” buyurmuştur.<sup>49</sup>

Bu hadisi şeriften beden sağlığını anlamak mümkün olduğu gibi ruh sağlığını anlamak da mümkündür. Orucun, fizyolojik yönden beden sağlığına olumlu etkileri olduğu gibi ruh sağlığına olumlu etkisiyle de mutluluk kaynağı olabilmektedir.<sup>50</sup>

48. Kınter, Oruç ve Mutluluk, Oruç İbadeti ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Ampirik Bir Araştırma Çanakkale İli Örneği, s. 336.

49. Münavi, Feyzü'l-Kadir, s 212.

50. Kınter, Oruç ve Mutluluk, Oruç İbadeti ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Ampirik Bir Araştırma Çanakkale İli Örneği, s. 72,73.

Gerçekten dua, inanmış kimseyi Hz. Allah'a yaklaştıran, psikolojik rahatlık sağlayan, huzur ve mutluluk kaynağıdır. Dua; kul ile Rabbi arasında irtibat sağlar. Hz. Allah'a olan inanç ve güvenini pekiştirir. Sıkıntı ve darlık zamanlarında bir ümit ve sığınak olur. İnsanı yalnızlık hissinden kurtarır. Maddi hastalıklara zemin hazırlayan stres, sıkıntı ve dertleri yok eder. Psikolojik ve ruhsal hastalıklara ilaç olur. Maddi hastalıkların iyileşmesini hızlandırır. Dua inananlar için manevi bir sığınaktır. Yardım, moral ve güç tazeleme kapısıdır.<sup>51</sup> İbadetler birey ve topluma istikrar ve disiplin kazandırmaktadır. İşlam dini, ibadetleri gün, hafta, ay ve yıl bazında bir programa göre düzenlemiş ve bu programın bir ömür boyu devam etmesini istemiştir. Bu durum, müminde zaman şuurunun oluşmasını sağlamakta, onu disipline etmekte ve zamanı değerlendirmeye sevk etmektedir. Örneğin, mümin gün doğmadan erken vakitte sabah namazına kalkarak güne erken başlayacak, akşam yatma saatini belirlerken sabah namazını dikkate alacak, gece geç vakitlere kadar gereksiz işlerle vakit öldürmeyecektir. Bu da erken yatıp erken kalkmak suretiyle günü iyi değerlendirmek demektir. Yine mümin, gündüz çalışma saatini de namaz vakitlerini dikkate alarak programlayacaktır. Bütün bunlar ise ibadet eden bireyi planlı, programlı ve disiplinli yapmaktadır (Certel, 1998:6).<sup>52</sup>

Hayatını ilahî bir plan ve programa dayalı olarak sürdüren bireyin hayata yüklediği anlamda o ölçüde değişecektir. Sıkıntılı ve üzüntülü bir durumla karşılaştığı zaman sabretmesi gerektiğini ve sevinç ve müjdeli bir durumla karşılaşınca da şükretmesi gerektiğini bilir ve iki durumda da rabbinin mükafatını kazanır. Ayrıca, gününü Rabbinin razı olacağı şekilde davranmış olmasının verdiği manevi haz sayesinde, bireyin ruh sağlığı olumlu yönde etkilenecektir. İbadet ve zikirlerle kul rabbine yaklaşır ve öyle bir ruh haline ulaşır ki halk içinde olduğu halde her daim Hakk ile beraberdir. Bu şuur ruhsal yönden İnsa-ı Kamil dediğimiz Rabbin ondan razı o da Rabbinden razı olarak gir Cennetime müjdesine nail olacağını bilen bir insan bu dünyada ruhsal tatmin ve huzuru yakalamış olur.

---

51. İsmail Karagöz ve dęr., Kulluğun Özü, İbadetlerin Ruhu DUALAR, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2006, s. 105, 106.

52.Certel, H. (1998). "İşlamî İbadetlerin Psiko-sosyal İşlevleri". Ekev Akademi Dergisi, Cilt: 1, Sayı: 3, ss. 149-156.

## 2.4.Dini Tutum - Kaygıyla Başa Çıkma İlişkisi

Dinî tutumu; 'Bir kişinin lehte veya aleyhte olsun, dinle ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını belirleme tarzı' şeklinde tanımlayabiliriz (Uysal, 1996).<sup>53</sup> Birey, doğumundan ölümüne giden süreçte çevresel ve içsel faktörlerin etkisiyle sosyalleşmekte, bu sosyalleşme sürecinde çevresindeki nesnelere ve durumlara karşı çeşitli tutumlar geliştirmektedir. Bu tutumların en önemlilerinden biri de dinî tutumlardır. İnsanların hayatın çeşitli alanlarına ilişkin tutum ve tercihlerini belirlemelerinde etkili olan temel değerlerden biri dindir. Din, insanlara hayatın her alanında yol gösterdiği gibi, ölüm gibi korku yaratan büyük sorunlarla da ümit ederek ve yaşamdan anlam çıkararak baş etmelerine de yardım eder. Din, insana hayatı ve ölümü anlamlandırmasına yardımcı olur. Hatta psikolojik ya da fiziksel rahatsızlıklarda, inancın verdiği moral ve motivasyonun etkisiyle, tedavinin ilerlemesine ve hastalığın iyileşme sürecinin hızlanmasına da yardım ettiği söylenebilir. Bu konuda yapılmış bilimsel çalışmalar zaman zaman yayınlanmaktadır. Ancak burada unutulmaması gereken önemli bir konu vardır. O da, ibadetlerin psikolojik ve bedensel bazı yararlarının olması ve bu yönünün bazen gündeme gelmesi, ibadetlerin bu faydaları için yapıldığı anlamına gelmediğidir. Samimi bir mümin, dünyalık faydasını düşünerek ibadet yapmaz. İbadet müminin Allah'a ulaşma yolu ve tecrübesidir. İbadetler, sırf Allah emrettiği için yapılır. Hayatın anlam kazanmasında kilit rol oynayan dinî tutumlar, bireyin hayatına yön verdiği gibi, diğer tutum ve davranışların da belirlenmesinde önemli bir işlev görür. Din stresle başa çıkmada da önemli bir rol oynayabilir. İnsanlar hayatları boyunca kimi zaman içsel, kimi zaman çevresel faktörlere bağlı olarak çeşitli zorluk, engellenme ve sıkıntılarla karşılaşır. Stres, her zaman olumsuz durumlarda ortaya çıkmaz. Örneğin; düğün, mezuniyet töreni, ödül töreni gibi mutlu günlerimiz bile stres kaynağı olabilir. İnsan karşılaştığı bu problemlerle başa çıkabilmek için çeşitli çabalar gösterir. İnsanların hayatlarında stres, yaşanan ve kaçınılmaz bir olgudur. Hayatın çeşitli alanlarında yaşanan strese farklı tepkiler gösterilmekte, stresle başa çıkmada farklı yaklaşımlar benimsenmektedir. Dinî tutumlar insanların diğer tutum ve davranışlarına yön verdiğine, hayata anlam kazandırdığına göre, stresle başa çıkma konusunda da önemli rol oynaması kaçınılmazdır.

---

53. Uysal, V., (1996), Din Psikolojisi Açısından Dinî Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri, M.Ü.İ.F.V. Yay., İstanbul.

Dinî tutumların, stresle başa çıkmadaki olumlu veya olumsuz etkilerinin tespiti ve bu tespitler neticesinde bireyin stresle başa çıkabilmesini kolaylaştırıcı faktörlerin belirlenmesi, insanın zorluklarla başa çıkabilmesi konusunda önemli bir ihtiyacı karşılayacaktır. Stresle başa çıkma konusunda dinî tutumların oynadığı rolünün göz ardı edilmemesi gerekir. Hastanelerde manevi bakım uzmanlarının görev almasının hastalarda olumlu dinî tutumların oluşmasına veya pekişmesine, olumlu dinî tutumların ise stresle başa çıkma konusuna katkılarının olacağını söyleyebiliriz. Stres yaşantısının yer aldığı bağlamda, bedensel ve psikolojik aşırı uyarılma halini ve bunu belirleyen etkenleri azaltmaya ya da yok etmeye yönelik bedensel, bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeylerde gösterilen çabaları stresle başa çıkma olarak tanımlayabiliriz (Öner, 2010).<sup>54</sup> Stresi yönetebilir ve kendi faydamıza kullanabiliriz. Yani olumlu stres yaşayabiliriz. Stresin altındaki nedenleri ortadan kaldırmak yerine içinde bulunduğumuz sıkıntıdan bir an önce kurtulmanın yolunu ararsak kısa vadeli çözüm yolu arıyoruz demektir. Bu yol uzun vadede başka stres kaynaklarına dönüşür. Örneğin; stresli bir günün sonunda rahatlamak için biraz alkol alınırsa, o an için gerilimden kurtulunabilir. Bu çözüm yöntemi sıkıntımızı çözmediği gibi, uzun süre uygulamak başka sorunlara ve alkol bağımlılığına neden olabilir. Stresi yönetmek istiyorsak özel bir egzersiz programı uygulamalıyız. Bu uzun vadeli yaklaşım, stresi bastırmak yerine, bize strese direnme gücü kazandıracaktır (Braham, 2004).<sup>55</sup> Araştırmalar, stres kaynaklarından çok, strese maruz kalan kişinin tehdit algısının strese yol açtığını göstermektedir. Bu algı nedeniyle stresi herkes farklı sebeplerden dolayı farklı düzeylerde yaşar. Bir kişi için stres verici olay, diğeri için stres kaynağı olarak algılanmayabilir. Hatta diğerrinin stres kaynağı olarak görmemesini bilmek, o kişi için ayrı bir stres kaynağı olabilir (Baltaş, 2010).<sup>56</sup> Olaylara bakış açımız ve ona yüklediğimiz anlam stresle başa çıkma konusunda önemli yere sahiptir. Stresle Başa Çıkma Tutumları İnsan zorluklar karşısında çeşitli başa çıkma tutumlarını benimser. Özbay ve Şahin (1997)<sup>57</sup> stresle başa çıkma tutumlarını altı faktör altında toplamıştır:

---

54. Öner, U., (2010), Stresle Başa Çıkma, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

55. Braham, B.J., (2004), Stres Yönetimi, Çev. Vedat G. Diker, Hayat Yayınları, İstanbul.

56. Baltaş, Z., (2010), Verimli İş Hayatının Sırrı, Stres, Remzi Kitabevi, 4. Baskı, İstanbul.

57. Özbay, Y., Şahin, B., (1997), Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 1-3 Eylül 1997, AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi, ANKARA.

Aktif Planlama: Değişik problem durumlarıyla başa çıkmak için daha aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan davranışlardan oluşmaktadır. Dış Yardım Arama: Sosyal desteğe başvurma iki açıdan söz konusu olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir. Bu faktör yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutu kapsayan davranışlardan oluşmaktadır.

Dine Sığınma (Dine Yönelme): Bu faktör daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır.

Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal): Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır.

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma: Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu faktör başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır.

Stresle Başa Çıkma ve Din Stresli olay ya da duruma uyum sağlama çabası içinde bireylerin başa çıkmada başvurdukları bir diğer yol da inançlarıdır. Stres anında yaşanan durum yada olayla baş edebilmek için bireylerin dine yönelmeleri bilinçli bir yönelmedir. (Schaefer ve Grouch, 1993; Akt. Kula, 2005).<sup>58</sup> Yani birey, stresli bir olay veya durumla karşılaştığında, inançlarından ve dinî pratiklerinden oluşan bir sistemden yararlanır. Bu sistem bir bakıma, stresli olay veya duruma zihinsel ve davranışsal olarak alışmayı, çözümler üretmeyi sağlar. Din bu sistemin bir parçasıdır. Yani din önemli bir başa çıkma vasıta ve imkânı olarak insanın hizmetindedir. (Certel, 2009).<sup>59</sup>

---

58 Schaefer, C.A., Grouch, R. L., (1993), Situational and Personal Variations in Religious Coping, Journal for The Scientific Study of Religion,132,2.

59 Certel, H., (2009), Suçlularda Dine Dönüş, Nobel Yayınları, Ankara.

Stresten kurtulmak veya hiç olmazsa etkisini azaltmak için başvurulacak tedbirler vardır. Birincisi bireye dıştan yapılan yardımdır. Bu hususta en etkili yol psikoterapi ve tıbbi yardımdır. İkincisi, ferdin stres doğurabilecek sorunlarını kendi kendine çözüme yoludur. İkinci yolda en etkili unsur ise dinî inançtır. Dinî inancın insanın ruhsal hayatındaki olumlu etkisi bilinen bir husustur. Her birimiz çevremizde, stres doğurabilecek büyük hâdiseler karşısında dindar kişilerin nasıl mukavemet gösterdiğine şahit olmuşuzdur. Nevrozlara dindarlardan daha çok ateist veya agnostik kişilerde rastlandığını gösteren istatistiklere dikkati çeken yazarlar vardır. William James ‘Şüphesiz üzüntünün başlıca ilâcı din ve imandır.’ Gandhi, ‘Dua ve ibadet olmasa idi ben çoktan çıldırırdım.’ Mazhar Osman ‘ Dindar bir şahıs, sinirlerini metin bir zırhla muhafaza etmektedir’ demektedirler (Öner, 2008).<sup>60</sup>

Dinî inançların huzur, sükûnet ve dayanıklılık getirdiği bilinmektedir. Stresle başa çıkmada da diğer ibadetlerin yanında duanın önemli bir yeri vardır. Dua, sorunları kelimelerle ifade etmeye imkân verir. Sorunların karışıklık ve belirsizlikten kurtulmasına yardım eder. Dua kişiye yükünün paylaşıldığı ve yalnız olmadığı duygusunu verir. En çaresiz ve ümitsiz durumlarda her şeyi duyan, her şeyi bilen ve gücü yeten bir kudrete inanmak, sığınmak ve güvenmek o kişiye sakinlik ve huzur verir (Tarhan, 2009).<sup>61</sup> Duanın belli bir vakti yoktur. İnsanın ihtiyaç hissettiği an, duanın vaktidir (Şentürk, 2008).<sup>62</sup> Dua etmek stresle ve acıyla başa çıkmanın en etkili yollarından biridir. Allah’ın sevgisine ve adaletine olan inancımız, sabırlı olmamızı sağlar. Dua etmek, belalara karşı metin olmamızda ve güçlülere göğüs germemizde yardımcı olur, bize güç ve cesaret verir. Yapılan araştırmalar, dua etmenin insan bedeni üzerinde faydalı etkiler yaptığını göstermiştir. Dua sırasında yüksek tansiyonda ve nabız atışlarında düşme görülür. Dua ederken üzüntümüz sükunete dönüşür (Rowshan, 2008).<sup>63</sup> Zor zamanlarda duaya yönelme düzeyi ile stresle başa çıkma arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Aydın, 2011).<sup>64</sup>

---

60 Öner, N., (2008), Stres ve Dinî İnanç, TDV Yayınları, Ankara.

61 Tarhan, N., (2009), Mutluluk Psikolojisi: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek, Timaş Yayınları, İstanbul.

62 Şentürk, H., (2008), Din Psikolojisi, Anadolu Kitap, Isparta. Tarhan, N., (2009), Mutluluk Psikolojisi: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek, Timaş Yayınları, İstanbul.

63 Rowshan, A., (2008), Stres Yönetimi, Çev. Şahin Cüceloğlu, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

64 Aydın, Ö., (2011), Yaşamı Sürdürmede Dinî İnancın Rolü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yapıcı (2007)<sup>65</sup> çalışmasında, dinin insanlara umut ve güven vermek suretiyle, yoğun stres ve depresyonun olumsuz etkilerini azaltarak intihar etme olasılığını zayıflattığını tespit etmiştir. Kula (2005)<sup>66</sup> tarafından 200 bedensel engelli üzerinde yapılan araştırmada dinin sorunlarla baş etmede önemli bir yerinin olduğu ve engellilerin dinî başa çıkma yöntemi olarak manevî teselliye başvurdukları tespit edilmiştir. Stres doğuran hâdiseleri etkisiz bırakan bir ruhi durum da sabırdır. Sabır, bir kişinin arzu etmediği bir hal başına geldiğinde ona tahammül göstermesidir. Bu hal ister üzüntü kaynağı olan manevi, ister hastalık gibi bedeni olsun ikisi de stres doğurur. Bir anlamda sabır stresin karşıtı olarak gösterilebilir. Sabırın temelinde güven duygusu vardır. Allah'a teslim olarak stresten kurtulma demek aslında, stres doğurabilecek hadiseler karşısında sabırlı olmak demektir. Böylece dinî inancı gereği sabır zırhına bürünen bir insanın strese düşmesi uzak bir ihtimaldir. (Öner, 2008).<sup>67</sup> Çayır ve Emhan, (2010)<sup>68</sup> dinsel değerlerin bireylerin hayatı anlamlandırmasında önemli bir yeri olduğu gibi, stres azaltıcı, kaygı giderici, ruh sağlığını koruyucu fonksiyonlara sahip olduğunu da tespit etmiştir. Araştırma bulgularına göre sahip olunan dinî inanç ve değerler, başa gelen olayların yorumlanmasında önemli bir etkiye sahiptir. Yaşanan stresli olay veya krizlerde Yaratıcının güç ve kudreti konusunda şüpheye düşme bakımından dindar olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Yani, dinsel değerlere fazla önem verenler ile daha az önem verenler arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. “Bir problemle karşılaşan kişi problemin çözümüne yönelik olarak dinî inancından bir çıkış yolu bulmaktadır. Yapılan araştırmalarda insanların %45’inin stresli zamanlarında birtakım dinî davranışları gerçekleştirerek sorunu aşmaya çalıştıkları, hastalık, ölüm vb. olumsuz bir durum karşısında ise insanların %78’inin dinî değerlere yöneldikleri tespit edilmiştir.

---

65 Yapıcı, A., (2007), Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık, Karahan Kitabevi, Adana.

66 Kula, M. N., (2005), Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma, Dem Yayınları, İstanbul.

67 Öner, N., (2008) Age.

68 Çayır, C., Emhan, A., (2010) Girişimcilerin Stres ile Başedebilmesinde Tinsel değerlerin Etkisi, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt: 24, Sayı: 2, Erzurum.

Kula tarafından yapılan başka bir araştırma, 17 Ağustos ve 12 Kasım depremlerinden sonra bölgede yapılan araştırmada depremzedelerin %76 gibi büyük bir çoğunluğunun, deprem anında bazı dinî davranışlar göstererek içinde buldukları durumdan kurtulmayı amaçladıklarını göstermiştir. Bu ve benzeri araştırmalar sonucunda, insanların stresli ve problemlili zamanlarında dine müracaat ettikleri ve dinî inanca ve uygulamalara yönelerek problemlerinin çözümüne yönelik davranışlar sergilediklerini göstermektedir” (Kula, 2002).<sup>69</sup>

Engellemeler, zorlamalar, sorunlar ve daha başka birçok nedene bağlı olarak stres yaşayan bireye yardımcı olmak, bu insanın ihtiyaçlarına cevap vermek için uzmanların arayış içinde olmaları tabiidir. Din burada başvurulabilecek en önemli başa çıkma vasıtalarından biridir ve olmaya da devam edecektir.<sup>70</sup>

---

69 Kula, N., (2002 ), “Deprem ve Dinî Başa Çıkma”, Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, C. 1, Sayı. 1, Çorum.

70 KAVAS, Erkan. “Dini Tutum - Stresle Başa Çıkma İlişkisi”. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 37 (June 2013).



### 3.SONUÇ

Tarihi boyunca insanoğlu dinle i içe bir hayat sürmüş. İnsanlığın gelişimine dinin büyük katkıları olmuştur. Dini hayat gerek sosyo-kültürel açıdan olsun, gerekse insanların ruhsal ve psikolojik durumlarına önemli katkılar sunmuştur. Yapılan araştırmalar ve önemli psikologların kanaatleri incelendiğinde, maneviyatın ve dindar yaşantının insanların fiziksel ve ruhsal sağlığında ve alışkanlıklarında önemli bir etkisinin bulunduğu, genel olarak ruh ve beden sağlığını olumlu etkilediği anlaşılmaktadır. Dinin insanları alkol ve uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklardan koruyan, insanların birbirlerine yaklaştıran, yardımlaştıran böylelikle bireysel ve toplumsal güvenlik sağlayan kuralları bu durumun sebeplerinden bir tanesidir. Bununla birlikte, bu hayatın bir anlam ve gayesinin olduğu, insanların üzerinde insanları koruyan ve gözeten bir gücün bulunduğunu bilmesi, ölümden sonra yeni bir hayatın başlayacağını, bu nedenle haksızlığa uğramışsa adaletin yerine geleceğini bilmesi kişiyi ruhsal ve dolayısıyla bedensel problemlere karşı korumaktadır. Karşılaşılan küçük sıkıntılardan büyük felaketlere kadar pek çok Şeyin aslında kendisi için bir imtihan olduğunu bilmek yahut bunların kaderin birer parçası olduğunu düşünmek Şüphesiz kaygı azaltıcı unsurlardır. Öte yandan dindarlık, dindeki bir takım ařırđ unsurlarla ve bireysel psikolojik dayanıksız yapıyla birleştiğinde ruh sağlığını ve dolayısıyla bedensel sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir. Fakat fotoğrafın bütününe bakıldığında dindarlık ve maneviyatın ruh ve beden sağlığını olumlu etkilediği sonucuna varıyoruz.<sup>71</sup>

---

71 Horozcu, mit (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki, Milet ve Nihal, 7 (1), 236-237.

#### 4.ÖNERİLER

Din; inananlarına bir dünya görüşü bir yaşambiçimi sunmasıyla gündelik yaşamın şekillenmesinde sürekli etkin olmuştur. Büyük medeniyetler, büyük toplumlar hep bir dinin etkisiyle ortaya çıkmıştır. Toplumların yükseliş ve çöküşlerinde din faktörünün önemi büyüktür. Din ve toplumu birbirinden bağımsız düşünmek mümkün görünmemektedir.

Toplumsal hayatta önemli yer tutan dini inançlar, sosyal yaşamla ilgili bir takım kurallar koyarak sosyal yapı üzerinde etkili olurlar. Hatta geleneksel toplumlarda ekonomik, siyasal ve sosyal kurumlar ile kültürel normların özünü, din oluştururdu.

Yaşam kalitesinin başında şüphesiz mutluluk gelmektedir. İnsanların mutluluk ve huzurunu temin etme çabası, genelde dinlerin ortak hedefleri arasında yer alır. Bu yüzden her dinin kendine göre bir takım ibadet ve ritüelleri vardır. Genelde ibadet ve dinî uygulamaları yerine getiren bireylerin diğerlerine kıyasla daha tatminkâr oldukları tespit edilmiştir.

Öte yandan, dinî tören ve ibadetlerin belirli zamanlarda yapılmış olması, takvimi zorunlu hale getirmiş ve astronomi biliminin doğuşunda etkili olmuştur. Sanatla yakın ilişkisi olan din, mimariyi, mûsikiyi ve şiiri zenginleştirmiştir. Şüphesiz dinlerin devletler üzerinde de aktif rolleri vardır. Özellikle tekâmül etmiş dinler, mülkiyet kanunları, kişisel, toplumsal hak ve kuralların şekillenmesi ve gelişmesine ve büyük devletlerin kurulmasına katkıda bulunmuşlardır.

Çok uluslu farklı din ve kültürlere sahip devletlerin toplumları bir arada ve barış içerisinde yaşamalarını sağlamada dine çok büyük görevler düşmektedir. Dinler toplumların kültürü üzerinde de büyük bir etki oluştururlar. Özellikle ilkel toplumlarda din, kültürü tümüyle etkiler ve şekillendirir. Mesela bayramlar, ekonomik anlaşmalar ve çeşitli sportif çalışmalar, hep dinî bir düşünceden kaynaklanmaktadır. Toplumların varlıklarını sürdürmede, diğer toplum ve kültürlere karşı kendisini korumada hep dinin desteğini almıştır.

Dinin toplumları ekonomik yönden de etkilediğini görüyoruz. Dini kurallar içerisindeki zekât, sadaka, vakıf gibi müesseseler toplumların kalkınmasında, yardımlaşmasında, zor zamanlarda kenetlenme ve bir millet olma duygusunu kazanmada önemli rol üstlenmiştir.

Dinin başlıca fonksiyonlarından biri, sosyal kontrol aracı olarak toplumda

bütünleşmeye büyük katkıda bulunmasıdır. Bir kısım davranışları kutsallık fikri ile desteklerken bazı hareketleri de günah kabul ederek yapılmasına engel olur. Böylece bireylerin her çeşit tavırlarının ilgili toplumun değer yargılarına uygun olmasını temin eder. Ayrıca topluca yapılan dinî ayin ve törenler, bireyler arasında toplumsal dayanışma ve kaynaşmayı kuvvetlendirir. "Grup ruhu" oluşturarak ortak duygu ve düşüncelerin oluşmasına katkıda bulunur. Böylece din, toplumda istikrarı ve devamı sağlamış olur. Bireylerde sabır, feragat, ümit ve mücadele ruhunu geliştiren din, her çeşit bencilliğe karşı koyar.

Toplumda huzur ve barışın sağlanmasında, dini kuralların etkisi yadsınamayacak kadar fazladır. Suçluluk duygusunun gerek ortaya çıkmasında ve gerek bastırılmasında din kuvvetli bir etken olarak kendini gösterir. Diğer yandan ölüm korkusu ve kaygısıyla baş etmede dinî inancın mühim bir rolü vardır. Bunlarla birlikte dinî duygu ve düşünceler, insanlar arası ilişkilerde tezahür eden ahlâki sorunların çözümünde rehberlik edebilirler; özellikle ruh ve beden sağlığının korunmasında derin bir etkiye sahiptirler. Ayrıca dinlerde öldükten sonra dirilmeye ve ahiret hayatına inanç, bireylerin kendilerini daha mutlu hissetmelerinde etkili bir faktör olduğu, araştırmaların diğer bir sonucudur.

Bireyin dini inançları güçlendikçe alkol ve uyuşturucu bağımlılığı azalmaktadır. Dini inanç ve düşünce ile sevgi arasında da bir ilişki vardır. Genelde bütün dinler, insanlara sevgi başta olmak üzere hoşgörülü olmak, affedicilik, yardımseverlik, dürüstlük, cömertlik vb. gibi güzel hasletleri aşılama çabasıdır. Çünkü bu tür davranışlar, dindar olmanın da en başta gelen göstergeleri olarak kabul edilir. Nitekim insanların psikolojik temel istekleri sıralanırken sevgi ve aidiyet ihtiyacının başta geldiği anlaşılmıştır

Din ile ruh ve beden sağlığı arasındaki pozitif ilişkiyi gösteren pek çok çalışma vardır. Bu alanda yapılan araştırmalar göstermiştir ki dini konulara meyilli olanların daha az dine ilgi duyanlara göre; hayata daha mutlu, daha iyimser, daha pozitif ve ruhsal bakımdan da daha sağlıklı olduklarını; buna karşılık daha az kaygıya, huzursuzluğa ve depresyona uğradıklarını ve daha az intihar gibi olumsuz düşüncelere yöneldiklerini göstermektedir. Ayrıca, dindar olanların dindar olmayanlara oranla, bedensel sağlık olarak iyi durumda oldukları görülmektedir.

Gerçek bir dini inancın, gerek bilişsel açıdan gerekse psikolojik ve ahlaki yönden kendi içinde tutarlı ve dengeli, aşırılıklardan uzak, bütünleşmiş bir kişilik tipinin oluşmasında önemli bir etken olduğu sonucuna varılabilir.

Ruh sağlığı ile din arasında olumlu bir ilişkinin olduğu genel olarak kabul edilen

bir varsayımdır. Bu varsayımı doğrular nitelikte çok sayıda araştırma sonucu bulunmaktadır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, bireysel dindarlık biçimlerinin göstergeleri kabul edilebilecek alanlarda ruh sağlığı ile dindarlık arasında bir ilişki olduğu dile getirilmektedir. Örneğin, Allah'ın varlığını iç dünyalarında güçlü bir şekilde hisseden deneklerin öz saygı düzeyleri yüksek, depresyon, umutsuzluk ve intihar eğilimi düzeyleri düşük bulunmuştur. İntihar eğilimi ile dindarlık göstergesi olarak seçilen diğer değişkenler arasında da negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Yani, dindarlık seviyesi yükseldikçe intihar eğilimi azalmakta; intihar eğilimi arttıkça dindarlık seviyesi düşmektedir.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) “Oruç tutunuz ki sıhhat bulasınız” buyurmuştur.

Bu hadisi şeriften beden sağlığını anlamak mümkün olduğu gibi ruh sağlığını anlamak da mümkündür. Orucun, fizyolojik yönden beden sağlığına olumlu etkileri olduğu gibi ruh sağlığına olumlu etkisiyle de mutluluk kaynağı olabilmektedir.

Dua, inanmış kimseyi Hz. Allah'a yaklaştıran, psikolojik rahatlık sağlayan, huzur ve mutluluk kaynağıdır. Dua; kul ile Rabbi arasında irtibat sağlar. Hz. Allah'a olan inanç ve güvenini pekiştirir. Sıkıntı ve darlık zamanlarında bir ümit ve sığınak olur. İnsanı yalnızlık hissinden kurtarır. Maddi hastalıklara zemin hazırlayan stres, sıkıntı ve dertleri yok eder. Psikolojik ve ruhsal hastalıklara ilaç olur. Maddi hastalıkların iyileşmesini hızlandırır. Dua inananlar için manevi bir sığınaktır. Yardım, moral ve güç tazeleme kapısıdır. İbadetler birey ve topluma istikrar ve disiplin kazandırmaktadır.

Hayatını ilahî bir plan ve programa dayalı olarak sürdüren bireyin hayata yüklediği anlamda o ölçüde değişecektir. Sıkıntılı ve üzüntülü bir durumla karşılaştığı zaman sabretmesi gerektiğini ve sevinç ve müjdeli bir durumla karşılaşıncı da şükretmesi gerektiğini bilir ve iki durumda da rabbinin mükafatını kazanır. Ayrıca, gününü Rabbinin razı olacağı şekilde davranmış olmasının verdiği manevi haz sayesinde, bireyin ruh sağlığı olumlu yönde etkilenecektir. İbadet ve zikirlerle kul rabbine yaklaşır ve öyle bir ruh haline ulaşır ki halk içinde olduğu halde her daim Hakk ile beraberdir. Bu şuur ruhsal yönden İnsa-ı Kamil dediğimiz “Rabbin ondan razı o da Rabbinden razı olarak gir Cennetime” müjdesine nail olacağını bilen bir insan bu dünyada ruhsal tatmin ve huzuru yakalamış olur.

## 5.KAYNAKÇA

- Abuzar, C. (2017). Din-Toplum Etkileşimi ve Eğitim. Harran Maarif Dergisi, 2.
- APAYDIN, Halil. "Ruh Sağlığı - Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış". Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi 10/2 (April 2010).
- Aydın, Ö., (2011), Yaşamı Sürdürmede Dinî İnancın Rolü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltaş, Z., (2010), Verimli İş Hayatının Sırrı, Stres, Remzi Kitabevi, 4. Baskı, İstanbul.
- Bülent Akot, İmam-ı Gazâlî'ye Atfedilen Bir Eser: Hakikatü'r-Rûh, Journal Islamic Research, 2013.
- Braham, B.J., (2004), Stres Yönetimi, Çev. Vedat G. Diker, Hayat Yayınları, İstanbul.
- Cemil Oruç, "Din Kişisel Ve Sosyal Bir İhtiyaçtır", Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, C.13, S. 2, Elazığ, 2008.
- Certel, H. (1998). "İslamî İbadetlerin Psiko-sosyal İşlevleri". Ekev Akademi Dergisi, Cilt: 1, Sayı: 3.
- Certel, H., (2009), Suçlularda Dine Dönüş, Nobel Yayınları, Ankara.
- Çayır, C., Emhan, A., (2010) Girişimcilerin Stres İle Başedebilmesinde Tinsel değerlerin Etkisi, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt: 24, Sayı: 2, Erzurum.
- Çevik, Ş. (2006), "Ölüm Düşüncesi ve Ölüm Ötesiyle İlgili Dini İnançlar",
- Demir, Ömer, Acar, Mustafa ( 1993), Sosyal Bilimler Sözlüğü, İstanbul: Ağaç yayıncılık, 1993.
- Dodurgalı, Abdurrahman. Eğitim Sosyolojisi, İst., 1995.
- Dönmezer Sulhi, Sosyoloji, Ank., 1984.
- Ekşi, H. (2006), "Din Eğitimi Gençlik ve Kişilik", Hayati Hökelekli (Ed.), Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi, Değerler Eğitimi Mermezi Yay., İstanbul, ss. 201.
- Er, İzzet (1994). "Din Sosyolojisi Maddesi", İstanbul: DİA C. IX. 1994.
- GÜNAY Tümer, "DİN", TDV İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/din#1-genel-olarak-din>
- Günay, Ünver, Din Sosyolojisi, İnsan Yay. İstanbul, 1998.
- G. Stephens Spinks, "Psikoloji ve Din", Çev. Bozkurt Koç ve Zeynep Özcan, Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, C. 13, S. 1, Elazığ, 2008.
- Hans Freyer, Din Sosyolojisi (Çev. T. Kalpsüz), A.Ü.İ.F. Yayınları, Ank.,1964.

- Hayta, A. (2006), "İbadetler ve Ruh Sağlığı Dini Pratikler İle Psiko-Soyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", Hayati Hökelekli (Ed.), Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi, Değerler Eğitimi Mermezi Yay., İstanbul.
- Horozcu, Ümit (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki, Milel ve Nihal, 7 (1).
- Hökelekli, H. Din Psikolojisi, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara, 2008, s. 190. İsa Ceylan Din ve Bilim Dergisi 2/2.
- Hökelekli, H. (2008), Ölüm Ölüm Ötesi Düşüncesi ve Din, Dem Yay., İstanbul.
- İsmail Karagöz ve dğr., Kulluğun Özü, İbadetlerin Ruhü DUALAR, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2006.
- İsra Suresi, 17/85.
- Joachim Wach, Din Sosyolojisine Giriş, (çev. B. İnandı), Ank., 1987, s.19. 47 D. Krech ve R. Crutchfield, Sosyal Psikoloji (Çev. Erol Güngör), Ötüken Yay., 3. Baskı, İst., 1980.
- Katipoğlu Bedri, "Din Psikolojisi Açısından Kişilik Ve Karakter Analizi", Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, C. 5, S. 23, 2012.
- KAVAS, Erkan. "Dini Tutum - Stresle Başa Çıkma İlişkisi". Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 37 (June 2013).
- Karaca, F. (2000), Ölüm Psikolojisi, Beyan Yay., İstanbul.
- Kaya Mevlüt, Nurettin Küçük, İbadetler İle Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Samsun, 2017, sayı: 42.
- Kınter, Nurten. Oruç ve Mutluluk, Oruç İbadeti ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Ampirik Bir Araştırma Çanakkale İli Örneği,
- Kirman, Mehmet Ali. (2004). Din Sosyolojisi Terimleri Sözlüğü, İstanbul: Rağbet Yayınları, 2004.
- Kula, M.N. (2001), Kimlik ve Din. Ergenler Üzerine Bir Araştırma, Ayışığı kitapları, İstanbul.
- Kula, N., (2002 ), "Deprem ve Dinî Başa Çıkma", Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, C. 1, Sayı. 1, Çorum.
- Kula, M. N., (2005), Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma, Dem Yayınları, İstanbul.
- Küçükcan, T.-Köse, A. (2000), Doğal Afetler ve Din, İSAM Yay., İstanbul.
- Marshall, Gordon, Sosyoloji Sözlüğü, Çev: Osman Akınhay, Derya Kömürcü, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2009.
- Max Weber, Sosyoloji Yazıları (Çev. T. Parla), 3. Baskı, 1993, İst., s.227-228.; Çiğdem

- Kağıtçıbaşı, İnsan ve İnsanlar, İst.,1983.
- M. Doğan Karacoşkun, “İbnü’l-Arabî’de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözümlemeleri”, Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, C. 7, S. 2, 2007.
- M. Orhan Öztürk, Psikanaliz ve Psikoterapi, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, Ankara, 2016.
- Münavi, Feyzü’l-Kadir.
- Nihat Nirun, v.d., Sosyoloji, İst., 1986.
- Öner, U., (2010), Stresle Başa Çıkma, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Öner, N., (2008), Stres ve Dinî İnanç, TDV Yayınları, Ankara.
- Özbay, Y., Şahin, B., (1997), Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 1-3 Eylül 1997, AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi, ANKARA.
- Özdoğan Öznur, “İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji”, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, C. 47, S. 2, Ankara, 2006.
- Rowshan, A., (2008), Stres Yönetimi, Çev. Şahin Cüceloğlu, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Sezen Yümnü, Sosyoloji Açısından Din, İst., 1988.
- Schaefer, C.A., Grouch, R. L., (1993), Situational and Personal Variations in Religious Coping, Journal for The Scientific Study of Religion,132,2.
- Schowalter, M.-Murken, S.(2003), “Religion und psychische Gesundheit-empirische Zusammenhänge komplexer Konstrukte“, Einführung in die Religionspsychologie, Christian Henning, Sebastian Murken, Erich Nestler (Hg.), Schöningh UTB, Paderborn
- Şentürk, H., (2008), Din Psikolojisi, Anadolu Kitap, Isparta. Tarhan, N., (2009), Mutluluk Psikolojisi: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Tarhan, N. Mutluluk Psikolojisi: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek, Timaş Yayınları, İstanbul. (2009).
- Tarhan, N. Güzel İnsan Modeli, Timaş Yay., İstanbul, 2011.
- Thompson, Ian (2004). Odaktaki Sosyoloji, Çev: Bekir Zakir ÇOBAN, İstanbul: Birey Yayınları, 2004.
- Topçu, Nureddin (2006), Sosyoloji, Haz: Ezel Erverdi, İsmail Kara, İstanbul: Dergah Yayınları, 2006.
- Uysal, V., (1996), Din Psikolojisi Açısından Dinî Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri, M.Ü.İ.F.V. Yay., İstanbul.
- Ünver Günay, Din Sosyolojisi Dersleri, E.Ü.İ.F.Yayınlar, Kayseri, 1993.
- Wach, Joachim, Din Sosyolojisine Giriş, Çev: Battal İnandı, Ankara Üniv. Basımevi,

Ankara, 1987.

Yaparel Recep, “Dinin Bireysel ve Toplumsal Yaşantıya Etkisi”, Din Bilimleri 1, Ank., 2007, s.26-32

Yapıcı, A. (2007), Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık, Karahan Kitabevi, Adana.