



T.C.

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ

İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK PROGRAMI

İBADETİN PSİKOLOJİ ETKİSİ VE DİNİ BAŞA ÇIKMAYA FAYDASI

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

Hazırlayan

Bayram PAMUK

DENİZLİ, 2023

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

İBADETİN PSİKOLOJİ ETKİSİ VE DİNİ BAŞA ÇIKMAYA FAYDASI

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROJESİ

Bayram PAMUK

Danışman

Doç. Dr. İsmet EŞMELİ

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROJE ONAY FORMU

İslami İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Tezsiz Yüksek Lisans Manevi Destek ve Rehberlik Programı öğrencisi Bayram PAMUK tarafından hazırlanan “İbadetin Psikoloji Etkisi ve Dini Başa Çıkmaya Faydası” adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi danışmanlığında hazırlanmış olup **03.01.2024** tarihinde son kontrolü yapılarak Pamukkale Üniversitesi İslam İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Manevi Destek ve Rehberlik tezsiz yüksek lisans programı dönem projesi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. İsmet EŞMELİ

Danışman

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... /...../ 2023 tarih vesayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Harun ABACI

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.

Bayram PAMUK

ÖZET

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Tezsiz Yüksek Lisans Proje Özeti

Projenin Başlığı: İbadetin Psikoloji Etkisi ve Dini Başa Çıkmaya Faydası	
Projeyi Hazırlayan: Bayram PAMUK	Danışmanı: Doç. Dr. İsmet EŞMELİ
Kabul Tarihi:	Sayfa Sayısı: vii (ön kısım) + 51
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri	Programı: Manevi Destek ve Rehberlik
<p>Bireyin hayatında stres ve anksiyete bozukluklarına neden olan durumları yönetme sürecine uyum adı verilir. Bu kavramı, bireyin kaynaklarını talep eden belirli iç veya dış arzularla mücadele etmek için sürekli evrim içinde bilişsel ve davranışsal çabalar olarak da tanımlanabiliriz. Bu bağlamda düşünüldüğünde dini uyum, bireyin gün içindeki sorunların neden olduğu stres ve kaygı ile mücadele sürecinde dini inanç ve ritüelleri kullanmanın bir aracı ve biçimi olarak da ifade edilebilir. Dinin uyum sürecine faydalarını psikolojik açıdan incelediğimizde anlam, kontrol, ruhsal rahatlık ve yakınlık, yaşam dönüşümü ve kendini gerçekleştirme gibi özellik ve işlevlerinin ön planda olduğunu söylemek mümkündür. Din psikolojisi ile ilgili herhangi bir araştırmada, bir olaya veya fenomene yalnızca psikolojik açıdan yaklaşmak, aşkın alanın ve laik alanın kafa karışıklığına neden olmaktadır. Bu nedenle meseleye dini açıdan yaklaşarak yeni bir değer sistemi oluşturulabilir. Dini uyum süreci çok boyutlu bir süreçtir ve birey bu süreçte genellikle tek bir yöntem yerine farklı farklı yöntemler kullanılmaktadır. Dini adaptasyon hem problem odaklı hem de duygusal konuları kapsamaktadır. Bu nedenle, bireyin dine yönelmesi bazen hem sorunun kendisi hem de sorunun neden olduğu duygularla başa çıkmayı amaçlayabilir. Din, bireylerin başlarına gelen olumsuz olayları anlamalarına yardımcı olur ve onları belirsizliğin neden olduğu boşluktan kurtarır. Bu bağlamda dua, ibadet ve toplum desteği gibi nitelikli dini unsurlar da uyum sürecine katılmakta ve afet mağdurlarının ruhsal bunalım risklerine karşı dayanıklılıklarını artırmaktadır. Ait olduğu gelişim dönemine bakılmaksızın, her türlü tedavinin amacı bireyin yaşamını korumayı, düzene sokmayı ve mükemmelleştirmeyi amaçlamaktadır. Bu hedefin maddi ve manevi olmak üzere iki yönü vardır. Günümüz modern tıbbında, fiziksel sağlığın psikolojik faktörlere ne kadar bağlı olduğu giderek daha fazla kabul görmektedir.</p>	
Anahtar kelimeler: Başa Çıkma, İbadet, İnanç, Psikolojik Sağlık	

ABSTRACT

Pamukkale University Institute of Islamic Sciences Abstract of Master Thesis

Title of the Project: The Psychological Effect Of Worship And The Benefits Of Religion For Coping	
Author: Bayram PAMUK	Supervisor: Doç. Dr. İsmet EŞMELİ
Date:	Nu. of pages: vii (pre text) + 51
Department: Philosophy and Religious Studies	Subfield: Moral Support and guidance
<p>The process of managing situations that cause stress and anxiety disorders in an individual's life is called adaptation. This concept can also be defined as cognitive and behavioral efforts in constant evolution to combat certain internal or external desires that demand the resources of the individual. In this context, religious harmony can be expressed as a means and form of using religious beliefs and rituals in the process of combating stress and anxiety caused by problems in an individual's daily life. When we examine the contributions of religion to the adaptation process from a psychological point of view, it is possible to say that its characteristics and functions such as meaning, control, spiritual comfort and closeness, life transformation and self-realization are at the forefront. In any research related to the psychology of religion, approaching an event or phenomenon only from a psychological point of view causes confusion of the transcendental sphere and the secular sphere. For this reason, a new value system can be created by approaching the issue from a religious point of view. The process of religious adaptation is a multidimensional process and the individual usually uses several methods instead of a single method in this process. Religious adaptation covers both problem-oriented and emotional issues. Therefore, an individual's turn to religion can sometimes be aimed at dealing with both the problem itself and the emotions caused by the problem. Religion helps individuals to understand the negative events that have happened to them and frees them from the emptiness caused by uncertainty. In this context, qualified religious elements such as prayer, worship and community support also participate in the adaptation process and increase the resilience of disaster victims to the risks of spiritual depression. Regardless of the period of development to which it belongs, the purpose of any type of treatment is aimed at preserving, streamlining and perfecting the individual's life. In today's modern medicine, it is becoming increasingly accepted how much physical health depends on psychological factors.</p>	
Keywords: Coping, Worship, Faith, Psychological Health	

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
GİRİŞ	1
1. Başa Çıkma Ve Dini Başa Çıkma	2
1.1. Başa Çıkma	2
1.2. Dini Başa Çıkma	5
BİRİNCİ BÖLÜM	7
BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞINA ETKİSİ AÇIDAN DİNİ İNANÇ VE DEĞERLER ..	7
1. Dini İnançlar	7
1.1. Allah İnancı.....	10
1.2. Kader İnancı.....	12
1.3. Ahiret İnancı	14
1.4. İbadetler	15
2. Değerler	16
2.1. Sabır	17
2.2. Şükür ve Kanaat.....	18
2.3. Umut ve İyimserlik	19
2.4. Alçakgönüllülük (Tevazu)	20
2.5. Affedicilik	21
2.6. Yardımseverlik.....	22
2.7. Tevekkül	22
2.8. Rıza	23
2.9. Sevgi	23
İKİNCİ BÖLÜM	25
İBADETİN PSİKOLOJİ ETKİSİ VE DİNİ BAŞA ÇIKMAYA FAYDASI.....	25
1. Dinî Başa Çıkma Metodu	25
2. Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma.....	26
2.1. Tanrı Algısı ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma.....	26
2.2. Bağlanma ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma	28
2.3. Dua ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma	30
2.4. Dini Sosyal Destek ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma	32

2.5. Din Eğitimi, Dini Katılım, Kişisel Dindarlık Değişkeni ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma.....	34
3. İbadetler İle Hayatın Anlamı Arasındaki İlişki	37
4. İbadetler İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki	39
SONUÇ.....	43
KAYNAKÇA.....	46

GİRİŞ

Dini hayatın vazgeçilmez bir unsuru olan ibadetin, dış dünyayı etkileyen inanç bağlantısı ve dini yaşamın pratik uygulaması ve inanan ile Tanrı arasındaki köklü ilişkinin tezahürleri olduğunu söyleyebiliriz. İbadet, kulunun bir tür Tanrı'nın önünde görünmesi, ona yakın olması ve onunla iletişim kurması için bir araçtır. Bu açıdan ibadet, kişinin Rabbine olan ibadetini göstermesi, onunla manevi temas kurması, Allah'ın belirlediği kabul edilen itaat, bağlılık, teslimiyet duygularını ifade etmesi için ihtiyaç duyduğu basmakalıp bir eylem ve davranış sistemidir. Yani ibadet, bireyin inandığı kutsal varlığa sevgi, saygı, bağlılık, şükran ve şükran duygularıyla yönelmesi, emrinde olma bilincinde ve yine O'nun emrettiği biçimde kendiliğinden/kendiliğinden davranışlar göstermesidir. Başka bir deyişle, ibadet, bireyin, kendi emri altında olduğuna inandığı kutsal varlığa sevgi, saygı, bağlılık, şükran ve şükran duygularıyla dönmesidir ve bunu emrettiği şekilde kendiliğinden/kendiliğinden hareket etmektedir. Tanrı'ya olan inanç, inanç ve bağlılık hepsi aynıdır. Bu bağlamda ibadet, Allah ile görünür bir varoluş sistemi, belirli kelimeler, jestler ve davranışlar şeklinde kurulan doğaüstü ilişkinin tezahürüdür. Başka bir deyişle, ibadet, insanın dini inanç, düşünce ve duygularının dini yaşam, deneyim ve davranış biçimindeki dış yansımasıdır. Tanımlarda belirtildiği gibi, hizmetkâr ve Tanrı arasında manevi bir bağ oluşturulmasıdır. İbadet görevlerinin samimi bir şekilde yerine getirilmesi, ruhsal dünyada, yaşam alanlarınızda ve zihinsel refahınızda bir dizi olumlu gelişime yol açmaktadır. Bu bağlamda, dini veya felsefi bir inancın varlığının, bireylerin psikolojik olarak iyi olmaları, hayatlarından memnun olmaları ve mutlu olmaları için son derece önemli olduğunu söyleyebiliriz.

Sürgiyoğlu (2011) temasıyla stil bulmuştur, ancak bir çalışmada inanç ya da dünya görüşü arasındaki ilişkinin bir kişinin psikolojik yapısı ya da inanç ve olumsuz etkileri hakkında yüksek olmadığı, özellikle de yaşamın amacı hakkında bu olumsuz etkilere yol açmaktadır. Çalışmasında elde edilen verilere dayanarak, bireylerin inançlarını yaşamalarına ve dini ibadetlerini rahatça yerine getirmelerine yardımcı olmanın, bireylerin içsel inanç faaliyetlerini ortadan kaldırmaktan ve onları dini

yapmamaktan çok daha yararlı olacağını belirtiyor. Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan birçok çalışma, ibadet ve ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir.

1. Başa Çıkma Ve Dini Başa Çıkma

1.1. Başa Çıkma

Psikolojik literatürde bir kişinin hayatındaki stres deneyimleri ile psikolojik psikolojinin gelişimi arasındaki ilişki en tutarlı keşiflerden biridir. Bu bağlantı kültürlerarası ve yaş gruplarında da geçerlidir ve stres çok çeşitli semptomlar ve psikolojik bozukluklarla ilişkilidir. Birçok çalışmada stres, özellikle depresif semptomların ortaya çıkmasıyla bağlantılıdır.¹

Uyum kavramı, Compas tarafından bütünsel olarak "bilişsel, duygusal, davranışsal, fizyolojik ve çevresel düzenlemeler yapmaya çalışarak stresli olaylara veya durumlara yanıt vermek" olarak tanımlanmaktadır. Bu konudaki ilk teori ve araştırmalarda uyum kavramı, psikolojik bir çatışma ve korku ile bağlantılı olarak dışarıdan gelen stresli durumlara veya olumsuz olaylara bilinçli bir tepki veya tepki olarak tanımlanmaktadır.²

Konuyla ilgili erken çalışmalar yapan ve daha sonraki çalışmalarını öncü hale getiren Lazarus ve Faulkman (1984), uyum kavramını, insan ve çevresi arasında kapalı bilişsel ve davranışsal boyutlara sahip bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu süreçte kişi, mevcut durum, çevre ve içinde yaşadığı durum arasındaki durumu (tehlike, kayıp veya fayda) değerlendirmektedir.³

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen adaptasyon modeli, olayların ve durumların anlamlarının nedensellik yoluyla bilişsel olarak

¹ Turner, H. A. and M. J. Butler. (2003). Direct and indirect effects of childhood adversity on depressive symptoms in young adults. *Journal of Youth and Adolescence* 32(2): ss. 89–103. Akt; Sema Eryücel, (2013), Yaşam Olayları Ve Dini Başa Çıkma, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Ve Din Bilimleri (Din Psikolojisi), Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.

² Compas, B. E., J. K. Connor-Smith, H. Saltzman, A. H. Thomsen, and M. E. Wadsworth. (2001). "Coping With Stress During Childhood And Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory And Research." *Psychological Bulletin* 127(1): ss. 87–127. Akt: Eryücel, 2013.

³ Lazarus, R.S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Akt: Eryücel, 2013.

değerlendirilmesine odaklanmaktadır. Bu modelde birincil ve ikincil olmak üzere iki tür değerlendirme vardır. Ana değerlendirme, olayın önemini belirlemek için ilginç, tehlikeli olmayan, çok stresli, olumlu, kontrol edilebilir veya kontrol edilemez, tehdit edici, tehlikeli olup olmadığının belirlenmesinden oluşmaktadır. Başlıca değerlendirme türleri, tehlikenin ciddiyetine ve tehlikenin hassasiyetine bağlı olarak oluşan algılardır.⁴

Lazarus ve Folkman (1987) birinci sınıfı dört farklı şekilde tanımlamaktadır. Bir kişi durumu potansiyel bir fayda (bir kişiyi yenen bir durum, arzu), zarar (tehlike, tehlike), hasarın nedeni (kayıp) veya yararın sonucu (fayda) olarak algılayabilir. İkincil değerlendirme, stresli bir durumun üstesinden gelmek için seçeneklerin ve kaynakların değerlendirilmesidir. İkincil değerlendirme, zorlukların üstesinden gelmek ve zorlukların üstesinden gelmek, duygusal olarak üstesinden gelmek ve anlayışa dayalı olarak üstesinden gelmek gibi stratejileri içermektedir. Bu aşama, kaynakların kullanımını (çevre, insanlar, hayatta kalma stratejileri), kendini korumayı, karar vermeyi, stresli bir durumda normal dengeyi korumayı veya stresli bir duruma uyum sağlamayı içerir. Stres ve uyum modeli, bireyin algılarının olumlu bir sonuç elde etmekle ilgili olup olmadığını incelemektedir. Bu modelde uyum sonuçları, bireyin çabalarının stres etkenine etkili bir şekilde uyum sağlamayı başarıp başaramadığı, stresli durumlarla başa çıkmanın bir yol envanteri geliştirdiği gerçeğiyle de bağlantılıdır.⁵

Baş çıkma biçimleri, normal zihinsel durumu ve davranışı kontrol etmek için psikolojik bir araç olarak tanımlanabilmektedir. Sorun odaklı uyum (iş, görev), sorunu çözmeyi hedeflemek, sorunu yeniden tanımlamak veya durumu değiştirmeye çalışmak gibi hedefe yönelik çabalar göstermekten ibarettir. Burada, sorunu çözmek için plan, görev veya harekete geçme vurgulanır. Tepki, yapılması gereken doğrudan şeydir. Duygu odaklı uyarlamada benmerkezci duygusal tepkiler vardır. Buradaki asıl amaç stresi azaltmaktır, ancak bu her zaman başarılı değildir. Bu uyum tarzında

⁴ Lazarus ve Folkman a.g.e. 1987 Akt: Eryücel, 2013.

⁵ Lazarus, R.S., ve Folkman, S. (1987). "Transactional Theory And Research On Emotions and Coping." European Journal of Personality, 1, ss. 141–170 Akt: Eryücel, 2013.

tepkiler, öz kayırmacılık veya hayali tepkiler gibi duygusal tepkileri (kendimi çok duygusal veya tedirgin olduğum için suçluyorum) içermektedir.⁶

Kaçınma odaklı uyum, stresli durumlarda ve bilişsel değişikliklerde yapılması gereken faaliyetlerden kaçınma olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle, stresi azaltmak için kendinizi başka işlere, durumlara veya sosyal çevreye vererek dikkatinizi dağıtmak olarak da adlandırılabilir. Kaçınmaya odaklanan iki tür adaptasyon vardır. Bunlar: a) dikkatini başka bir tarafa çekmek, b) dikkatini sosyal olarak başka bir tarafa yönlendirmek. Birincisinde dikkati dağıtacak faaliyetler aranır, ikincisinde sosyal destek aranır. Bu uyum tarzları stresli durumlara uyum envanteri olarak değerlendirilir.⁷

Endler ve Parker'ın (1999) çalışmaları sonucunda kişiliğin aktif adaptasyon derecesine, üzücü durumlara ve adaptasyona dayalı üçlü bir şema ortaya çıkmıştır. Görev odaklı adaptasyon açıkça ve sistematik olarak genel olumlu sonuçlar verir, duygu odaklı adaptasyon daha az olumlu adaptasyon sonuçları vermektedir. Kaçınma ise adaptasyonda uygun olmayan sonuçlar ürettiği için belirsiz olarak nitelendirilir. Bu bağlamda araştırmacılar, bu üç tarz arasında sağlıklı bir dengeye dayalı olarak etkili bir adaptasyonun mümkün olduğunu öne sürmektedirler.⁸

Birçok çalışma özellikle bilişsel kaynaklarla ilgilenir, yani olumlu ve umutlu olmak, kendine faydalı olmak, bu olumlu davranışlar (iyimser ve umutlu olmak) genellikle ruh sağlığı, psikolojik uyum, başarı, problem çözme ve sağlıklı ilişkilerin sonucudur.⁹

Başta çıkmada etkili olan kişisel özellikler üzerine Gorsuch (1986) İnanç-Değer Davranışı BAV (Belief/Affect/Value) modelinde "mantıksal çıkarım" davranışı ve kişisel tercihlere odaklanılarak bireyin inanç, değer ve davranışlarının etkisinden değerlendirilmesi yer almaktadır. BAV sonuçları ile davranış ve

⁶ Eryücel, 2013.

⁷ Endler, N.S., ve Parker, J. D. A. (1999). Coping Inventory For Stressful Situations(Cİss):Manual, (2nd Ed.). Toronto: Multi-Health Systems. Akt: Eryücel, 2013.

⁸ Endler ve Parker, 1999 Akt: Eryücel, 2013.

⁹ Carver, C. S., Spencer, S. M., ve Scheier, M. F. (1998). Optimism, Motivation, And mental health. In: S.Friedman (Ed.), Encyclopedia of Mental Health (Vol. 3, P. 41–52). San Diego: Academic. Akt: Eryücel, 2013.

davranışların amaçları arasında güçlü bir ilişki vardır. Bu model sosyal normları algılar ve kişilerarası ilişkilerde bireylerin karar alma süreçlerinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Başka bir deyişle, diğer insanların değerlerine ilişkin inançlar, duygular ve algılar, stresli durumlarda bir kişinin davranışının hedeflerini ve bireysel değerlerini etkilemelidir.¹⁰

1.2. Dini Başa Çıkma

Çok fazla stresin kaynağı, sorunun çözülemeyeceği ve bu koşullarda etkili bir şekilde başa çıkmanın mümkün olmayacağı düşüncesidir. Kişinin stres etkenini en alt düzeyde kabul etmesi veya reddetmesi, durumu kontrol etmesini engellemektedir. Dinin sabrı ilkesi, özellikle süreci kabullenmek olarak algılandığında ve yaşandığında, krizin yönetimini çözenin ilk adımı olacaktır. Son yıllarda, stresli durumların yönetimi bağlamında inancın rolüne olan ilgide önemli bir artış olmuştur.¹¹

Bu konudaki en önemli araştırma Pargament ve arkadaşlarının araştırmasıdır. Dini uyum yöntemlerinin dini olmayan uyum tarzlarının ölçülerinin çok üstünde ve ötesinde olduğuna, dinin diğer uyum tarzlarından farklı benzersiz bir şey olduğuna ve sağlık ve esenlik açısından beklenenden çok daha yüksek sonuçlar verdiğine dikkat çekmektedirler.¹²

Ayrıca Spilka, Hood, Hunsberger ve Gorsuch (2003), dini uyumun büyük yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalındığında sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu doğrulamakta ve bu konuda giderek artan sayıda çalışma da bunu doğrulamaktadır.¹³

¹⁰ Gorsuch, Richard L. (1986). "Bav: A Possible Non-Reductionistic Model For The Psychology Of Religion." William James İnvited Address To Division 36, Presented At The 94th Annual Convention of The American Psychological Association, Washington, D.C., August (Specific Day Unknown); Akt: Eryücel, 2013.

¹¹ Özdoğan, Ö., (2009a) Mutluluğu Seçiyorum. Özdenöze Yayınları. 4.bsk. Ankara; Akt: Eryücel, 2013.

¹² Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13, ss. 168–181. Akt: Eryücel, 2013.

¹³ Spilka, B., Hood Jr, R. W., Hunsberger, B., ve Gorsuch, R. L. (2003). *The psychology of religion: An empirical approach* (3rd ed.), New York: The Guilford Press.; Akt: Eryücel, 2013.

Dini uyum, olumlu yaşam deneyimleri, daha iyi sağlık, daha az depresyon, iyileştirilmiş ruh sağlığı, fiziksel ve zihinsel stresin daha iyi yönetimi Stres yönetimi, Araştırmacıların řu anda önerdiği konuların zararlı etkilerini dengelemeye yardımcı olmaktadır.¹⁴

Pargament ve diğ. (1998) çok çeşitli yaşam olaylarına karşı dini uyum, hastalık, savaş veya sevilen birinin kaybı gibi mağduriyetler ve bunların zihinsel ve fiziksel sağlığının yönetimi üzerine yapılan çalışmalar, laik uyum tarzının bütünlüğünü korumaya kıyasla daha iyi sonuçlar veren bir üslupla ortaya çıkmıştır. Ayrıca dini uyum stratejilerinin dini olmayan uyum yöntemlerine göre anlamlı olarak benzer sonuçlar verdiği ve farklı değişkenlerle ölçüldüğü tespit edilmiştir.¹⁵

¹⁴ Harris, R. C., Dew, M. A., Lee, A., Amaya, M., Buches, L., Reetz, D., Ve diğ.. (1995). "The Role Of Religion in Heart Transplant Recipients' Long-Term Health And Well-Being." *Journal of Religion and Health*, 34, ss. 17–32; Akt: Eryücel, 2013.

¹⁵ Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., ve Perez, L. (1998). "Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stressors." *Journal for The Scientific Study of Religion*, 37, ss. 710–724; Akt: Eryücel, 2013.

BİRİNCİ BÖLÜM

BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞINA ETKİSİ AÇIDAN DİNİ İNANÇ VE DEĞERLER

1. Dini İnançlar

Yaşamı boyunca bir kişiye önemli olacak aile, toplum, inanç, ideoloji, kişisel hedefler ve sorumluluklar gibi birçok kaynak vardır. Dinin insan yaşamı ve davranışları üzerindeki belirleyici etkisini göz önüne alırsak, en önemli anlam kaynağının din olduğunu söyleyebiliriz. Her din inançlara dayanır ve tüm dinlerin kendi inançları ve inançları vardır.¹⁶

İnanç görünmeyenle bağlantılıdır, özel ve benzersizdir, doğruluğu, kesinliği ve teslimiyeti ifade eder, tüm işlevlerin aktif olduğu, dinamik ve aktif olduğu bir süreçtir. İmanın ana konusu, bir yaratıcıya, yani Allah'a olan inançtır. İman, Allah ile mümin arasında güçlü bir bağıdır. Kesin olarak, inanç, Allah ile inanan arasında güçlü bir bağıdır. İnanç, bir benliğin aşkın ve yüce bir benlikle ilişkisidir.¹⁷

İnancın tanımında, birçok kitapta inancın ne olduğu değil, ne hakkında olduğu söylenmiştir. Cibril hadisinde tanımlanan inanç ve İmanın duası, uygulamaya konan inançtır. Bu nedenle inancı belirleyen soru, inandığımız şeydir ve bu nedenle inanç, inandığımızı göre farklılık gösterir. Örneğin İslam geleneğinde şehadeti kabul etmeyen kişi "kafir" olarak tanımlanırken, Hristiyan toplumunda Müslümana "kafir" denir. Dolayısıyla burada söz konusu olan inançsızlık değil, kararı veren kişinin öz inancı dışındakilerin reddedilmesidir. Hepsini kendi dinlerine inananlardır.¹⁸

Çünkü mümin olmanın tanımı her dine göre farklıdır. İnancın gerçekliği burada var olmasına rağmen, inancın nesnesi değişiyor. Kur'an'da kafirlerin "yalana inandıklarının" belirtilmiş olması, nesnesinin farklı olmasına rağmen mutlak anlamda

¹⁶ Ali Ulvi Mehmedoğlu, İnanç Psikolojisine Giriş, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2013, s. 14.; Akt: Neslihan Can, (2019), Başa Çıkma Davranışına Kaynak Oluşturan Dini İnanç Ve Değerler Üzerine Bir Değerlendirme, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

¹⁷ Can, 2019.

¹⁸ Yılmaz Özakpınar, İnsan İnanan Bir Varlık, Ötügen Neşriyat, İstanbul 1999, s. 18. Akt: Can, 2019.

bir inancın varlığından bahsedebileceğini göstermektedir. Öte yandan inanç, "soyut bir kavramla inanmak, beş duyuyla algılamadan akıl yürütmek" olarak tanımlanabilir. İnanç ve iman arasında bir fark vardır. İnanç, inançla ilgili olarak daha genel bir psikolojik olaydır ve inanç, inançla ilgili olarak daha spesifik bir kavramdır.¹⁹

İnanç dine sıkı sıkıya bağlıdır ve her inanç inanca dayanır. İnanç, inanç gibi, dini alanla sınırlı olamaz. Örneğin, birinin doğruyu söylediğine inanıyoruz, ancak inanç kelimesini kullanmıyoruz. İnanç soruları yanlış olabilir. Fakat zamanla inanç doğru ya da yanlış bir bilgi haline gelmektedir.²⁰

İnsan inanması gereken yaşayan bir varlıktır. Çünkü "farkında olduğunun farkında olan" ve dolayısıyla anlam arayışı içinde olan tek canlı odur. Yeme, içme, barınma ve üreme gibi diğer canlılarda bulunan zihnin temel ihtiyaçlarının yanı sıra soyut ihtiyaçlar da söz konusudur. Tıpkı bir ihtiyaç, örneğin yiyecek ihtiyacımız karşılanmadığında fiziksel sağlığımız bozulduğu gibi, duygusal ihtiyaçlarımızı karşılayamadığımızda ruh sağlığımız da bozulmaktadır. Korku ve güven kaybı hissi ile kutsanmış olana inanma ihtiyacımız önem kazanmaktadır. Çünkü zihin, ihtiyaçları karşılanmadığında korku ve çaresizlik duygularıyla bir arayışa girmektedir. Ek olarak, zihinsel hastalıklara karşı savunmasız olan beynin soyut düşünce üreten yapısında da rahatsızlıklar meydana gelmektedir. Geçmiş ve geleceği olan bir kişinin güven duygusunu sürdürmek için belirsizliğe tahammül etmesi zorlaşmaktadır. Bununla birlikte, her şeye gücü yeten, her şeyi bilen, her şeyi bilen, duyan, gören, yüce varlığı gözlemleyen bir kişi ruhunu zihinsel bir sığınağa yerleştirir ve rahatlar. Çünkü yüce olan inanç, kontrol edemediği durumlarda, kendini çaresiz ve yetersiz hissettiği anlarda insana güven ve rahatlık verir. Dinin teselli gücü, yani dini uyum da burada devreye girmektedir.²¹

¹⁹ Hülya Alper, İmanın Psikolojik Yapısı, 4. B., Rağbet Yayınları, İstanbul 2016, s. 22. Akt: Can, 2019.

²⁰ Alper, ss. 34-35; Akt: Can, 2019

²¹ Tarhan Nevzat, Değerler Psikolojisi ve İnsan, 10. b., İstanbul: Timaş Yayınları, 2017.ss. 21-22. Akt: Can, 2019.

Tanrısallığa, doğaya, insana, geleceğe vb. Belirli bir inancı vardır. Bu, belirli bir bakış açısına sahip olmak anlamına gelir. Kabul ettiğimiz inanç biçimi, nasıl davrandığımızı etkilemektedir. Örneğin, inançtan sonra zihniyle ve kalbiyle ortaya çıkan hayranlık ve dua, insanı bu acı dünyasında yalnız olmadığını hissettirmektedir. Sonsuz derecede güçlü bir varlıkla bağlantı kurmak güven vermektedir. İnanç, insana umut duygusu verir ve mücadelesinde ona yardımcı olur ve gemide yalnız olmadığını hissettirir. Araştırmalar, dindar insanların daha az hasta olduklarını, hastalıklardan daha hızlı iyileştiklerini ve daha uzun ve daha sağlıklı yaşadıklarını göstermektedir.²²

Çünkü dini inançlar yaşanan sorunla ilgili belirsizliği ve şüpheleri ortadan kaldırır ve insanlara sorunların çözülebileceğini söylemektedir. Anlama, bilgi ve farkındalık gibi faktörler, bir insanın yapabileceği bir şey olduğu fikrini uyandırır. Olanları değiştirmek mümkün olmadığında, dini inanç ve uygulamaların uyum sürecine katkısı yadsınamaz bir gerçektir, çünkü bireyin algısını değiştirir, olanları kabul ettirir ve kararlı bir şekilde sabırlı olmasını tavsiye etmektedir.²³

İnanç, bir kişinin şükran, şükran, sabır, rıza, güven, iyimserlik, umut, bağışlama, alçakgönüllülük gibi değerleri ve duyguları geliştirmesine yardımcı olur. İnsan yaşamının en önemli temellerinden biri olan bu duygular ve değerler, inananın Tanrı'ya ve diğer canlılara karşı olumlu bir tutum sergilemesine izin verir. Duygular düşünceleri tetikleyebilse de, düşünceler duygulara olumlu veya olumsuz bir yön verebilir. Davranışlarımız bu yönde şekilleniyor. Yaşamın zorlukları karşısında sabır ve sebat kazanmanın yanı sıra, İnanç duyguları kontrol etme, anlamlarını koruma veya değiştirme sürecinde önemli bir rol oynar ve diğer kaynakların insana fayda sağlayamadığı anlarda inancın en önemli ve en büyük savunucusudur. Bir yandan dinin sunduğu olumlu anlam ve yorumlarla, diğer yandan dua, bağışlama, şükran ve destek gibi önlemlerle müminin uyum sürecinden daha kolay geçtiği görülmektedir. Tek kelimeyle, bir kişi, dinin verdiği sağlam ve güçlü maneviyatın yardımıyla, sıkıntılarla mücadele etme, depresyondan korunma gücünü kendi içinde bulur.²⁴

²² Tarhan, ss. 100-102; Akt: Can, 2019.

²³ Doğan Cüceloğlu, İyi Düşün Doğru Karar Ver, 37. b., Remzi Kitabevi, İstanbul 2001, s. 183.; Akt: Can, 2019.

²⁴ Tokur Behlül, Stres ve Din, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017. s. 137.; Akt: Can, 2019.

1.1. Allah İnancı

Dini uyum sürecine yardımcı olacak en etkili yardım, Tanrı'da aradığı şeydir. Bir kişi stres zamanlarında risk altında olabilir ve sağlığını, itibarını vb. koruyabilir.²⁵

Bir kişi çaresiz hissettiği bu durumdan kurtulmak için yardım ister. Tanrı, sınırsız güce sahip, umutsuzluk, zorluk, korku ve endişe durumlarında insana yardım edebilen ve sevinç ve mutluluk anlarında minnettarlığını ve sevgisini ifade edebilen ilahi bir varlıktır. Ona inanarak, bir kişi duygusal depresyondan kurtulur ve dengeli bir yaşam tarzına öncülük etmektedir.²⁶

Ayetlerde ve hadislerde uyum için bir yol olarak kullanılan ilk sorun, Allah'a olan inancıdır. Çünkü inandıklarına inanıyorsun ve inandıklarına inanmak istiyorsun. Bir insanın inançlı bir varlığa karşı hissettiği güven duygusu, bir sorun ortaya çıktığında rahatlama sağlar ve sabrın gücünü arttırmaktadır. Bu nedenle, Tanrı'ya olan inanç, kişinin kaygı duygusunu ortadan kaldırır ve ona güven vermektedir. Eğer Rabbi onu dünya hayatında bir dost edinirse ve onu dünya hayatında saygın kılıyorsa, o zaman beni dünya hayatında o'nun yardımcısı olarak görmektedir. Bu sorunları çözmek için olumlu davranışlar önermektedir.²⁷

Zor durumların üstesinden gelmek için duaya ve belirli dini uygulamalara hitap etmek, Tanrı'nın onlara göre yaşadığı acı ve stresli durumlarla mücadele etmektir. Örneğin, ülkedeki camilerin depremden sonraki ilk günlerde 17 Ağustos'ta doldurulması, Tanrı'ya olan inancıyla yapılan ibadetlerin toplumsal uyum düzeyine işaret etmektedir. Çünkü toplu ibadet, insanı sadece Allah'a değil, başkalarına da yaklaştırır. Ortak bir hedefe ulaşmak için benzer duygu ve düşüncelerle birleşmiş bir toplumda, bireylerin duvarları yıkılır ve kolektif ruh hâkim olmaktadır. İletişim halinde duygusal duyarlılık zirveye ulaşır, uyarılma artar ve irade gücü artmaktadır.²⁸

²⁵ Erkan Kavas, "Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi", Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2013, s. 151.; Akt: Can, 2019.

²⁶ Necati Öner, Stres ve Dini İnanç, TDV Yayınları, Ankara 1985, s. 16; Akt: Can, 2019.

²⁷ Karaca Faruk, "Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma", İslami Araştırmalar Dergisi, C. 19, S. 3, 2006, ss. 117-118.; Akt: Can, 2019.

²⁸ Hökelekli Hayati, "Dini Kişiliğin Kuruluşunda İradenin Rolü", Diyanet İlmi Dergi, C. 21, S. 2, Ankara, 1985, s. 245.; Akt: Can, 2019.

Deprem başka bir çalışmada, deprem sırasında dini başa çıkma yöntemlerini kullanan kişilerin %58'i Allah'a dua ederek, %29'u tekbir ve %14'ü iman itirafında bulunarak davranışlarının Kur'an okuyarak Allah'a sığındığı görülmüştür. Çünkü bir mümin için Allah, sorunları izleyen, yönlendiren, destekleyen ve çözen yüce bir güçtür. Yüce Allah'a olan inanç, bir müminin stresli durumuna anlam verir ve bireye yalnız olmadığını hatırlatarak yönetmeyi kolaylaştırır.²⁹

İnanan bir birey, inandığı varlığa duyduğu güçlü bağlılık ve sarsılmaz güven sayesinde günlük hayatta karşılaştığı olayların sıkıntısını etkilenmeden veya çok az zarar görmeden aşabilir. İnanç, bir kişinin başına olumsuz olayların gelmesini engellemez, hatta testler sonucunda daha fazla provoke edebilir. Bununla birlikte, inanç ona başına gelen olaylara direnme gücü verir, isyan etmemesine, sabırlı olmasına, tatmin olmasına ve umutsuzluğu yok etmesine izin verir. İnsan mutlu olduğu zaman şükreder, her olayda elinden gelenin en iyisini yapar ve sonucun Allah'a bırakılmasına tevekkül eder. Sabır, şükür, tevekkül ve rıza, Allah'a iman ve tevekkülün sonucudur.³⁰

İnsanın Tanrı'ya olan inancı ve sadakati, sadece sıkıntı karşısında güven ihtiyacının karşılanması değil, aynı zamanda mutlu anlarda şükranla ilgilidir. İnanan bir kişi, felaketleri Tanrı'nın kendisine ruhsal gelişim için verdiği fırsatlar olarak görür. Bununla birlikte, bu formda dini inanç, insan bilincinde Tanrı'nın fikriyle yakından ilişkilidir. Böylelikle, dini inançlara uyum sağlamanın bir yolu olarak atıfta bulunulduğu zaman, Tanrı'nın imgesi insan bilincinde daha iyi anlaşılmaktadır.³¹

Adil, merhametli, merhametli ve merhametli bir Allah'a olan inanç, olumsuz olayları olumlu ve iyimser bir şekilde değerlendirmemizi sağlamaktadır. İnançlar, meydana gelen felaketleri Allah'ın varlığının bir işareti, O'ndan bir uyarı ve O'nun gücünün bir sembolü olarak görmeyi telkin etmektedir. Ancak tam tersine olumsuz

²⁹ Ralph W. Hood ve ark., The Psychology of Religion An Emprical Approach, Newyork 1996, s. 393'den aktaran Kula, ss. 243-247.; Akt: Can, 2019.

³⁰ Alper Hülya, İmanın Psikolojik Yapısı, 4. b., İstanbul: Rağbet Yayınları, 2016. s.103.; Akt: Can, 2019.

³¹ Tokur Behlül, Stres ve Din, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017. s. 123.; Akt: Can, 2019.

olayları Tanrı'nın cezası olarak görmek, Tanrı'ya kızmak ve O'ndan uzaklaşmak gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.³²

Gerçek sevgi kaynağı olan Allah tarafından iyinin ve kötünün yaratıldığıının, her iyilikte kötülüğün olabileceğinin ve her kötülükte iyinin olabileceğinin farkında olmak, olumsuz durumların daha kolay kabul edilmesine yardımcı olarak ruh sağlığı için koruyucu bir işlev görebilir. İyilik ve kötülük mutlak anlamda insanın küçük iradesi ile kuşatılamayacağından, iyiliğin kötülüğün zuhurundan yaratılması umudu ruh sağlığı açısından çok önemli bir kazançtır.³³

Eşsiz ve mutlak bir güç olan bir varlığa olan inanç, her şeyi kontrol altına almak, yatıştırmak ve güven duygusu uyandırmak için sınırsız bilgi ve bilgeliğe sahiptir. İnsan çaresizlik hissettiği ve yaratana ihanet ettiği zaman, elinden geleni yaparak mutlu olmaktadır. Bu büyük gücün ihtiyaç duyduğu daha fazla bilgi ve deneyime sahip olmak için mutlak güce izin veren kendine güvenen bir kişi korkularından kurtulacaktır. Birliğe olan inanç, bir kişiye sağlık, mutluluk ve huzur vermektedir.³⁴

1.2. Kader İnancı

Kaza ve kader inancı, İslam dininin inancında yer alan ve İslam alimleri tarafından farklı şekillerde yorumlanan konular arasındadır. Hemen hemen her Müslüman, inancının temellerinden biri olan kader sorununun eğitim düzeyi, bilgi, kişilik özellikleri vb. olduğunu düşünür. Akademik alanda en çok tartışılan konulardan biri olan kadere olan inancın, söze değil, onu benimseyenlerin adaptasyonuna etkisi burada tartışılacaktır. Bir insanın baskın arzularından biri geleceği planlamaktır. Geleceği göremiyoruz ama kendimize sorular sormadan geri adım atamayız. Bu nedenle gelecek için endişeleniyor. Bu durum, yolculuğun yapıldığı geminin kaptanına güvenmemeye benzer. Bu güvensizlik sürekli

³² Pargament Kenneth I., "Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru", çev. A. Albayrak, Tabula Rasa, C. 3, S. 9, Isparta, 2003, s. 234.; Akt: Can, 2019.

³³ Faruk Karaca, "Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma", İslami Araştırmalar Dergisi, C. 19, S. 3 (2006), ss. 488-489.; Akt: Can, 2019.

³⁴ Tarhan Nevzat, Değerler Psikolojisi ve İnsan, 10. b., İstanbul: Timaş Yayınları, 2017. ss. 200-201.;Akt: Can, 2019.

sorgulamaya neden olur ve huzursuzluk yaratır. Geminin kaptanına inanmak huzur ve rahatlık getirir. Aynı şekilde, kötülük yapıldığında Yaradan'ın merhametine sığınmak ve kötü durumlarda her şeyden haberdar olduğunu bilmek insanı rahatlatır. İtaatkâr bir kader algısı, kişiye iç huzuru verir. Bununla birlikte, itaatkâr kader algısı tembellik, iş yapmamak veya özgür iradeyi görmezden gelmek anlamına gelmez. Aksine, kaderin doğru anlaşılması, elden gelen her şeyi yapmak anlamına gelir. Bir insanın kontrol edebileceği ile edemediği arasındaki çizgi kararlılıktır. Çizilen sınırlar içinde, bir kişinin isteklerinde özgürlük vardır, bu yüzden kader ancak yaşadıkdan sonra anlaşılmaktadır.³⁵

Psikoterapi genel olarak duygusal çatışmaları çözen, bu çatışmalardan kaynaklanan kaygı ve gerilimleri azaltan, ruhsal uyum düzeyini yükselten ve kişilerarası ilişkileri daha olgun bir düzeye getiren tüm teknik ve yöntemlere verilen addır. Katartik çalışmanın yanı sıra kadere inanç, güven ve tevekkül, olumlu durumlarda felsefe, en umutsuz durumlarda umudunu kaybetmek, Tanrı ile ilişkisini kesmek değil, dini yaşamın ve kendi takdirine bağlı olarak gerçekleşen her şeyin gösterilmesi albinizm gibi faktörler açısından son derece önemlidir. Allah inancıyla hemen hemen aynı özelliklere sahip olan kader inancının, dinin insan dünyasında canlılık ve süreklilik kazanması için bir fitil işlevi gördüğü ve dini inancı besleyen en önemli ıslah kaynaklarından biri olduğu söylenebilir. Aslında yapılan bir araştırma, Ehli Sünnet çizgisindeki kader algısının hem bireysel gelişimi desteklediğini hem de olumsuz yaşam olaylarından daha iyiye yorulmasını tavsiye ettiğini, stresli ve endişeli durumlardaki olayları kabul edip başa çıkarak daha olumlu bir kader anlayışı olduğunu da ortaya koymuştur.³⁶

Kaderin algısına göre, kişi eylemlerinin hiçbirinde yalnız değildir. Şüphesiz Allah her şeyi yaratandır. Bu duygu ile bir kişi kendini güvende hissedebilir. Öte yandan, kadere olan inanç, kişinin benlik saygısını arttırır, içindeki "inananlar sadece Tanrı'ya güvenirlir" sloganını harekete geçirmektedir. Çünkü kadere olan inanç, tüm teorik dini mesajları yaşam bilincine taşımak anlamına gelmektedir. Böylece kadere olan inanç, dinin insan yaşamı üzerindeki en eksiksiz etkisini oluşturmaktadır. Bir

³⁵ Tarhan, ss. 208-210; Akt: Can, 2019.

³⁶ Karaca, 2006 ss. 479-489; Akt: Can, 2019.

kişi bir içe başladığında, "sadece bir kişi için çalışan ve kimin için çalıştığı" sloganıyla yönlendirilir ve bu ona yalnız olmadığı için ona yardım eder, güvendiği varlık her zaman onun yanında olmaktadır. Bu durum, başarısızlıktan kaynaklanan kayęı düzeyini azaltır ve bu da onu daha rahat hissettirmektedir. Sonra bu çalışmanın onun için rahat olması ve inandığı varlığın bu işi onun için kolaylaştırması için, o zaman bu işi için yapılması gerekenleri dünyevi bir Şekilde yapmaya çalışacak ve her zaman dua edip yardım isteyecektir. Dua yoluyla kurulan iletişim sayesinde, ilahi enerjinin etkisi dünyayı değiştirmeye başlamaktadır. İnanan bir kişi üstesinden gelemeyeceği durumlarla karşılaştığında sabırlı olmaya ve başa çıkmaya devam edecektir. Başarılı olursa, bunu yalnızca bireysel çalışmasına bağlamakla kalmayacak, aynı zamanda onu Tanrı'dan bir nimet olarak görecek, başarısız olursa, elinden gelenin en iyisini yaptığı için rahatlayacak ve çok zlmeyecek ve sabırlı olacaktır. Gelecek için umudunu kaybetmediği gibi, mevcut durumun algılayamadığı başka güzel Şeyler içerdiğini düşünerek rahatlayacaktır. Bu Şekilde kader inancının, dini ilişkiyi canlı tuttuğu için başarısızlık riskini azaltarak ruh sağlığı için koruyucu bir işlevi yerine getirdiğini söylemek mümkündür.³⁷

1.3. Ahiret İnancı

Neredeyse tüm insanlar ölüm, savaş, deprem, hastalık, kaza gibi büyük yıkıntılar yaşadıklarında namaza ve ibadete yönelirler. Kişi imanı sayesinde sorunlarla baş etmeye çalışır ve bu çabalar sonucunda başarısız olsa bile çabalarının bir gün mutlaka ödüllendirileceği inancı insana savaşma gücü verir ve hayatına anlam katar. Çünkü din, insanın yaşadığı sorunların karşılığını ahirete inanmanın dl olarak alacağını vaat eder ve bu söz, ıştırabın anlamını değiştirebilir ve beklenmedik bir Şekilde hafifletebilir. Dinin hastalıkların, bozuklukların, ölümün yönetimi ile ilişkisi burada başlar. İnsanların yaşamları boyunca sahip oldukları korkulardan biri ölümdür. Ölümden sonraki hayata atıfta bulunmayan neredeyse hiçbir din yoktur. Ölümün anlamı ve insanlarda uyandırdığı tepkilerin insan doğasıyla bağlantılı ortak bir yönü olsa bile, genellikle çok farklı ve karmaşık ifade biçimlerinde ortaya çıktığını söyleyebiliriz. lme tepki, bir kişinin yaşam

³⁷ Can, 2019.

vizyonuna göre şekillenmektedir. Bu kişisel bakış açısının oluşmasında dini, tıbbi, ekonomik, ideolojik etkiler, sosyal ve kültürel çevre de büyük rol oynamaktadır.³⁸

İslam inancına göre bu dünya bir imtihan yeridir ve ölümle sonuçlanacaktır. Bununla birlikte, bir kişi bu dünyadaki eylemlerinin karşılığını öbür dünyada kesinlikle alacaktır. Ahirete böyle bir inanç, hem ölümü kabul ederek hem de bu dünyada karşılaşılan bazı sorun ve adaletsizliklerin öteki dünyada telafi edileceğini düşünerek bireyin kaygı ve stresten uzak durmasını engeller.³⁹

Çünkü öbür dünyaya olan inanç, bir yandan zulüm ve sıkıntı karşısında insanlara büyük bir rahatlık kaynağı sunarken, diğer yandan sonsuzluğun kapılarını açar ve kişinin ruhsal dengesinin korunmasında büyük rol oynamaktadır. Yapılan araştırmada ahiret inancının umutsuzluk ve korku durumlarında inananlara umut ve rahatlık verdiği, kaygıyı azalttığı tespit edilmiştir. Ayrıca öbür dünyaya olan inanç, kişinin ölümden sonra hayatın devam edeceğini ve asıl şeyin öbür dünya olduğunu bildirerek hayatını daha bilinçli geçirmesine ve özeleştirisini yapmasına yardımcı olur ve bu da kaliteli bir yaşam sürmesini sağlamaktadır⁴⁰

1.4. İbadetler

İbadet, aklımızda kurulan ortak bir tanımla Tanrı'ya yaklaşmak amacıyla yapılan tüm kelimeler, düşünceler ve eylemlerdir. İbadet, Tanrı ile insan arasındaki ilişkiyi sürdürür ve Tanrı'nın bilincini kalıcı kılar. İbadet Tanrı ile insan arasındaki ilişkiyi sürdürmeye yardımcı olan bir süreçtir. Her ibadet hizmeti iş, hareket ve faaliyettir. Tanrı'ya olan inancı ve bağlılığı simgeleyen tüm disiplinleri içeren ibadet hizmeti, bireyin bireysel yönlerini geliştirmeye ve geliştirmeye yönelik eksiksiz bir "bilgi" programı olarak anlaşılabilir; bunlardan biri diğerini tamamlar. Tarikatın sağladığı, insan istekleri üzerine inşa edilen iç disiplin, kontrol ve düzen, dikkat, konsantrasyon ve kendini kontrol etme gibi zihinsel sağlık sorunlarının artması,

³⁸ Hayati Hökelekli, "Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi", Bursa, U.Ü.İ.F.D, S. 3, 1991, s. 152. ;Akt: Can, 2019.

³⁹ Peker Hüseyin, Din Psikolojisi, Samsun: Çamlıca Yayınları, 2000. s. 167; Akt: Can, 2019.

⁴⁰ Kula Naci, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, S. 1, 2002, ss. 234-255. ss. 19-20.; Akt: Can, 2019.

katlanması ve dayanıklılığının artması, kötü alışkanlıkları, eğilimleri ve davranışsal özellikleri nedeniyle mücadele etmek için yoksunluk önemli olanlar arasındadır.⁴¹

Adanmışlıklar sayesinde birey yalnızlıktan ve içe dönüklükten kurtulur ve dar benlik kalıplarının üstesinden gelir ve diğer insanlarla bütünleşir. İbadet edenlerle uyum arasındaki ilişki tam olarak burada ortaya çıkar. Burada başarıyı belirleyen soru, ibadetin ifası sırasında hissedilen niyet ve samimiyetin farkındalığıdır. İnancın gereği olarak yapılan ve aşkınla iletişime izin veren ibadetlerin fiziksel ve zihinsel sağlık ile sorunların yönetimi üzerinde büyük etkisi vardır.⁴²

Konuyla ilgili yapılan araştırmalar, insanların çeşitli sıkıntılar, sıkıntılar ve krizler sırasında Tanrı'ya döndüklerini ve stresle başa çıkmanın bir yolu olarak dua ettiklerini göstermiştir. Kiliseye gitmenin önemi üzerine yapılan araştırmalar, kiliseye gitmenin stresin neden olduğu endişeyi ve üzüntüyü azalttığını, dua etme, Kutsal Yazıları okuma ve dini ayinlere katılma gibi bazı dini eylemlerin ruh sağlığını ve yaşanan olayın sonucunu olumlu yönde etkilediğini bulmuştur.⁴³

2. Değerler

Bugünlerde strese neden olan en önemli şey amaçsızlık ve anlamsızlıktır. Uygulanabilir amaç ve anlam sunmayan modernizm ve zenginlik biriktirmek amacıyla kapitalist bir sistem, insan için sürekli mutluluk yaratır. Çünkü yaşayabilecek hedefler ve değerler olmadan yaşamak, strese ve zihinsel sağlığın bozulmasına yol açar. Bir kişinin ruh sağlığını korumak için önemli bir kaynak olan değerler, toplumda yaygın olarak kabul edilen kavramlardır. Başka bir deyişle, bunlar evrensel mutluluk gerçekleri kümesidir. İnsan değerleri daha sonra sosyal öğrenme yöntemiyle çıkarılır. Fakat içselleştirilmiş ve kabul edilen değerler biyolojik çıkarlarımıza uygun olmalıdır. Bir kişi kendisine karşı değer alırsa, mutluluk yerine çatışma ortaya çıkmaktadır.⁴⁴

⁴¹ Hökelekli Hayati, Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler, İstanbul: Dem Yayınları, 2013. s. 249.; Akt: Can, 2019.

⁴² Bahadır Abdülkerim, İnsanın Anlam Arayışı ve Din, 2. b., İstanbul: İnsan Yayınları, 2011. s. 159.

⁴³ Kula, s. 249. ;Akt: Can, 2019.

⁴⁴ Nevzat Tarhan, Değerler Psikolojisi ve İnsan, 10. b., Timaş Yayınları, İstanbul 2015, s. 20 ;Akt: Can, 2019.

Mutluluk, tanımlanması zor kavramlardan biridir. Çeşitli yönlerden mutluluk için birçok açıklama yapılmıştır. Genel olarak mutluluk, anlamlı eğilimlerin gerçekleşmesinin bir sonucu olarak iç huzur ve uyumdur. Mutluluğu etkileyen faktörler kabaca ikiye ayrılabilir. Birincisi, kişiyi etkilemeyen kalıtsal ve biyolojik faktörlerdir ve ikincisi, ekonomik statü, haklar ve özellikler, medeni durum, eğitim durumu ve bireysel müdahaleyle ilgili inançlar gibi psikososyal faktörlerdir. Yaşam değerleri şüphesiz onlarla mutluluk ve anlamlı bir yaşam taşırlar. Buna ek olarak, mutluluk ve anlamlı yaşam da iyi davranışları göstermede önemli bir rol oynayacaktır.⁴⁵

2.1. Sabır

Yaşam koşulları karşısında denge ve uyum sağlamaya çalışan bir kişi, psikolojik sağlığını korumak için stresle mücadele etmelidir. Stres bir kişiyi etkilemeye devam ettikçe, sabır göstererek onunla başa çıkılabilir. Sabrın kendisi, bu kliminojenik olumsuz durumun geçici olduğuna ve geleceğin daha iyi olacağına dair dinamik güç, umut ve inançla beslenir. Bu da kişinin kendine güven duymasına neden olur, böylece paniklemesini ve stres çekmesini önler. Sabrın strese neden olan olayları etkisiz hale getiren psikolojik bir durum olduğunu söyleyebiliriz.⁴⁶

Sabır, herhangi bir acıyı yaşamınıza izin veren ahlaki bir güçtür. Kuran'da sabır kavramı, Allah'ın iyiliğini beklemek, zorluklar ve sıkıntılar sırasında yavaş ve kesin önlemler almak için kullanılır. Kur'an dünyasında, bu kelime sabır, sıkıntı ve ıstırap karşısında dikkatli olmak ve sıkıntıların üstesinden gelmek için gerekli olan manevi direnişe atıfta bulunmak için kullanılmıştır.⁴⁷

Tek bir hoşgörü alanıyla sınırlanmış ahlaksız, dini, insani değerlerin ve niteliklerin toplumun yardımıyla, hatta kültürel bir bağlamda bile tüm din sınıflarına dahil edilmesi, atasözlerinin konusu olmalıdır. Aynı zamanda sabır, kişinin hayata güçlü bir bakış açısı olarak seçtiği bir davranış biçimidir. Ayrışma, duyguların

⁴⁵ Ali Ayten, Erdeme Dönüş; Psikoloji ve Mutluluk Yolu, İstanbul: İz Yayıncılık, 2015. ss. 81-84.;Akt: Can, 2019.

⁴⁶ Öner Necati, Stres ve Dini İnanç, TDV Yayınları, Ankara 1985, ss. 58-59. ;Akt: Can, 2019.

⁴⁷ Toshihiko Izutsu, Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar, 4. b., Pınar Yayınları, İstanbul 2013, s. 149;Akt: Can, 2019.

bastırılmasını gerektiren aktif bir karakter gücüdür, hoşgörüden farklı olarak sürekli bir içsel mücadeledir, duyguları inkar etme durumu ve hareketsizliktir. Sabırlı bir kişi, zorluklarla yüzleşmeye, tahammül etmeye ve üstesinden gelmeye kararlı, kararlı bir kişidir.⁴⁸

2.2. Şükür ve Kanaat

Şükran, davranış, yaşam tarzı, nezaket ve şükran, nezaket, adalet, saflık gibi ahlaki nitelikleri varsaymaktadır. Bu nedenle, tüm inançlardaki en önemli duygu ve davranış olarak kabul edilmektedir. Şükürler olsun ki bu, insanı insan yapan ve mutluluğun temeli olan bir unsur olarak kabul edilmiştir.⁴⁹

Tanrıya şükür, kötü kabul edilen şeylerin aslında iyi olabileceğini ve olumsuz durumların anlamını keşfetmemize izin vermektedir. Şükran, o anda ne olursa olsun, bu hayatın olumlu tarafını keşfederek şükretmekle ilgilidir. Şükürün zıddı nankörlük, takdirsizlik ve küfürdür. Minnettarlığın bir başka anlamı da "memnuniyet" tir. Memnuniyet duygusu herhangi bir durum karşısında en iyi çabayı gösterdikten ve sahip olduklarının değerini bildikten sonra elde ettiği sonuçları kişinin kabul etmesidir.⁵⁰

Memnuniyet, güven ile bağlantılıdır ve memnuniyetsizliğin tam tersidir. Memnuniyetsizlik ciddi bir stres kaynağı ve ruhsal bir bozukluktur. Hiçbir şeye razı olmamak sürekli gerginliğe ve mutsuzluğa neden olmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, sadece yapabileceklerinize odaklanmak ve bununla yetinmek bireyi tembelliğe götürürken, elinden gelenin en iyisini yaptıktan sonra sonuçtan memnun olmak insana huzur verir. Bunun üstesinden gelebilecek herkes kaçmak yerine kendi davranışlarını ve hareketlerini rapor edebilir. Yapılan çalışmalarda vicdani bireylerin psikolojik sağlık ve iç huzurun güvencesi açısından doyumsuz bireylerin önünde oldukları tespit edilmiştir.⁵¹

⁴⁸ Mebrure Doğan, Sabır Psikolojisi, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2016, ss. 61-77 ;Akt: Can, 2019.

⁴⁹ Hüsamettin Erdem, Son Devir Osmanlı Düşüncesinde Ahlak, Dem Yayınları, İstanbul 2006, s. 169. ;Akt: Can, 2019.

⁵⁰ Tarhan, 2017 s. 176. ;Akt: Can, 2019.

⁵¹ Nevzat Tarhan, İnanç Psikolojisi ve Bilim, 12. b., Timaş Yayınları, İstanbul 2016, ss. 176-178. ;Akt: Can, 2019.

Çünkü minnettarlığın faydalarından hırslı ve doyumsuz bireyler değil, memnun ve tatmin olmuş bireyler yararlanabilir. Minnettarlığını tam olarak yerine getiren bir kişinin bu eylemi ahlak ve insan doğasına uygundur ve nankör olmaktan uzaktır. Dini hayatta inanç ve şükran arasında hayati bir bağlantı vardır. Kur'an, Allah'a hamd ve şükürle başlamaktadır. Çünkü dini inanç, sonsuz nimetleri olan bir yaratıcıya dayanır ve sonsuz nimetleri veren yaratıcıya şükretmeden iman olmaz. Mümin bir kimsenin yaratıcısının nimetlerini fark etmemesi, nimetlerin sahibini unutması veya onlara kayıtsız kalması mümkün değildir. Bu nedenle dini açıdan şükran, inancın başka bir adı olarak kabul edilir ve şükretmemek inkâra eşdeğer kabul edilir. Şükretmekten kaçınmak ve şükretmek inanç ve değerlerin aşınmasına yol açar. Çünkü şükretmek nefretin kalplere yerleşmesine engel olur.⁵²

2.3. Umut ve İyimserlik

Stres dolu bir yaşam mücadelesinde bireye en olumlu desteği verecek tutumlardan biri umut ve iyimserliktir. Umut ve iyimserlik, bireyin sabır göstermesi ve yaşamdaki zor dönemlerle başa çıkması için vazgeçilmez bir destektir. Umudumuz olmalı, sabırla beklemeliyiz.⁵³

İnsan iki temel bakış açısıyla yaşama eğilimindedir; iyimser ve kötümser. Hayatını her iki bakış açısıyla ya da sadece bir bakış açısıyla yaşayabilir. Bununla birlikte, insan yaşamaya yönelik bu iki yaklaşım arasında derin farklılıklar vardır. İyimser bir insan için hayat yaşamaya değer ve anlamlıdır, kötümser bir insan için ise hayat tüketilmesi gereken bir süreçtir. Birincisinde olumlu etki hakimken, ikincisinde olumsuz tepki belirgindir. İyimserler ve kötümserler olayları oldukları gibi değil, kendi bakış açılarından gördükleri gibi algırlar.⁵⁴

Kötümser bir kişi zor bir durumu içselleştirir, değişmeyeceğini düşünür ve durumu genelleştirir. İyimser, durumu kendisini veya başkalarını suçlamak için kullanmaz ve bunun geçici olduğunu düşünmek için elinden gelenin en iyisini yapar. İyimserlik, yani bir insanda beklentilerine karşı olumlu bir tutum geliştirmesi,

⁵² Tokur Behlül, Stres ve Din, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017. s. 150. ;Akt: Can, 2019.

⁵³ Can, 2019.

⁵⁴ Bahadır Abdülkerim, İnsanın Anlam Arayışı ve Din, 2. b., İstanbul: İnsan Yayınları, 2011. s. 102. ;Akt: Can, 2019.

olabilecek en iyisini umma eğilimidir. Bir kişinin olumlu tutumu, sonucun da iyi ve olumlu olacağını düşündüğünü gösterir. İyimserlik, basit bir duygudan ziyade bir karakter olarak algılandığında, özgüvenini ve dolayısıyla uyum gücünü besleyen güçlü bir nitelik haline gelmektedir. Bunun nedeni, her soruna olumlu bir bakış açısı kazandıran iyimserliğin, olumsuz durumlarla başa çıkma yeteneğini arttırmasıdır. Kanser ve kalp hastalığı, tecavüz ve ölüm gibi nedenlerden kaynaklanan çeşitli psikolojik rahatsızlıklardan muzdarip kişilerin klinik çalışmaları, bu hastaların çoğunun sorunlarını iyimser tutumlarla aşabileceğini göstermiştir. 1986'da kalp ameliyatı geçiren hastalar üzerinde yapılan bir başka çalışmada, iyimserlik ve yavaşlayan hasta büyümesi ile güçlü dekomünizasyon arasında bir paralellik bulunmuştur.⁵⁵

Karakter olarak algılanan iyimserlik, zor koşullara karşı olumlu tutumlardan gelir. Bu açıdan, yaşamın olumsuz yönlerini olumlu ya da yapıcı bir şekilde ele alabilir. Trajik iyimserlik olarak bilinen bu yetenek, mevcut koşullar altında mümkün olan her şeyi yapmaya çalışmak anlamına gelmektedir. Bu açıdan acıyı başarıya dönüştürmek, suçluluk duygusunu yükseltmek, kendinizi daha iyiye dönüştürmek ve yaşamla ilgili girişimci bir ruh bulmak iyimser olabilir.⁵⁶

2.4. Alçakgönüllülük (Tevazu)

Alçakgönüllülük, "ne olduğumuzu ve ne olmadığımızı bilme" halidir. Alçakgönüllülük, alçakgönüllülükle aynı anlama gelir. Bu özelliğe sahip herkese mütevazı denir. Alçakgönüllülük, kişinin kendi başarılarının ve yeteneklerinin değerlendirilmesinde gerçekçi ve ölçülü olmak, hatalarını ve sınırlamalarını kabul etmek anlamına gelmektedir.⁵⁷

Alçakgönüllülük, bireyin uyum sürecinde ilk kez zorluklarla karşılaştığı andaki süreci olumsuz etkilemeyecek şekilde "neden ben" sorusuna cevap vermeyi

⁵⁵ Gül Aydın, Esin Tezer, "İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi", Ankara, Psikoloji Dergisi, C. 7, S. 26 (1991), s. 3. ;Akt: Can, 2019.

⁵⁶ Frankl Victor, İnsanın Anlam Arayışı, 32. b., İstanbul: Okyanus Yayınları, 2016. ss. 149-150. ;Akt: Can, 2019.

⁵⁷ Hayati Hökelekli, Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler, İstanbul: Dem Yayınları, 2013.s. 282. ;Akt: Can, 2019.

mümkün kılar. Aynı zamanda başka bir kişinin başına gelen olumsuz bir durumda “benim de başıma gelebilirdi, yardım etmeliyim” düşüncesiyle bireyi şükran ve yardımseverliğe de götürür. Tevazu sayesinde kişi sınırlarını “Asla düşmeyen Allah'tır” ifadesine dayanarak fark eder ve başına gelen olumsuzluklardan dolayı gereğinden fazla yüklenmez. Yine tevazu bağlamında, “ne oldum değil, ne olacağım” diyerek, eğer iyi bir durumdaysa, gurur ve kibre kapılmaması gerektiğini ve eğer kötü bir durumdaysa, içine düşmemesi gerektiğini anlamaktadır.⁵⁸

Psikolojideki araştırmalar, alçakgönüllülüğün olumlu sağlık nitelikleri ile ilişkili olduğunu gösterirken, benlik saygısı, kibir ve gururun olumsuz ruh sağlığı nitelikleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Kendini kontrol etme sürecini destekleyerek, alçakgönüllülük, sosyal yaşam üzerinde zararlı etkileri olabilecek rekabetçi nitelikler için bir tampon görevi görebilmektedir. Bu şekilde, bir kişi uyum sürecinde zihinsel ve fiziksel sağlığını yeniden kazanarak daha fazla fayda sağlayabilir. Öte yandan kibir zihinsel bir hastalıktır ve kibirli bir kişi sürekli olarak bir kaygı durumu yaşar. Buna ek olarak, alçakgönüllülük veya kibir, bir kişinin kötü bir durum karşısında gerçekleştireceği uyarlanabilir faaliyet türünü belirlemektedir. Örneğin, bir kişinin gemide olup olmayacağını veya Tanrı'nın yardımıyla bir olayı kendi başına çözmeye çalışıp çalışmayacağını belirleyebilir. Dini bir özellik olarak alçakgönüllülük, bir kişinin sorunu kendisiyle çok fazla ilişkilendirmemesine ve kendisine çok fazla yük getirmemesine izin verir, önyargıları algılaması ve ortadan kaldırması onun için daha kolaydır. Böylece alçakgönüllülük, kişinin karşılaştığı zorlukların üstesinden gelme sürecine mutlak bir katkıda bulunur ve bu sürecin yönünü ve şeklini belirler.⁵⁹

2.5. Affedicilik

Bir kişinin bir başkasını veya bir durumu affetmesi "affetme" olarak tanımlanır; karakter ve kişilik özelliği haline gelmesi ise "affetme" olarak tanımlanır. Affetmek, kötü davranışa veya kötülüğe karşılık vermek değildir. Affetmek, hataların affedilmesi ve nefretin kesilmesidir. Affetmeyi reddetmek ve bu konuda

⁵⁸ Ayten, Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu, ss. 133-136. ;Akt: Can, 2019.

⁵⁹ Can, 2019 ss. 141-143.

sebat etmek kin tutmaya denir. Affetmek kızgınlığın tam tersidir ve kızgınlık kindir. Nefret, onu besleyene acı verir. Affetmek ise nefretten vazgeçmektir ve onunla barış getirir. Tek başına affetmek sadece bir söz değildir; bireyin davranışına, yaşam tarzına ve sosyal ilişkilerine de yansır. Buna göre affetmek, yalnızca öfke ve intikamdan vazgeçmeyi değil, aynı zamanda suçluya karşı olumlu duyguları beslemeyi de ifade eder. Gerçek bağışlama gönüllüdür, aktif bir süreçtir. Bu tür bir bağışlama, hem affedileni hem de affedeni dönüştürebilen bir terapi. Bağışlama kurtuluş, ruhsal tatmin ve şifadır.⁶⁰

2.6. Yardımseverlik

Genel tanım gereği hayırseverlik, insanların çeşitli konularda birbirlerinden yararlanması ve bir bütün olarak üstesinden gelmesidir. Cevap beklerken vermek hayır işi değil, alışveriştir. Çünkü sadaka, sevap beklemeden yapılan iyiliktir. Yardımseverlik, narsisizm tedavisinde kullanılan bir yöntemdir. Dayanışma, selam vermek ve yardım istemek gibi toplumsal barışa katkı sağlayan önemli bir değerdir. Ayrıca yardımseverliğin insan ilişkilerinde yapıcı bir yönü vardır ve ruh sağlığına da katkıda bulunur. Hemen hemen tüm dinlerde yardımseverliği içeren ahlaki ilkeler vardır. İslam, sadaka, zekat ve bağış kavramlarıyla başkalarına yardım etmenin maddi ve manevi boyutunu vurgular. Fiziksel ve zihinsel sağlık yardımından olumlu sonuçlar alınmaktadır. Ancak dikkat edilmesi gereken nokta, yardım alan kişinin haysiyetinin ruhuna zarar vermeyecek şekilde yapılmasıdır (benlik saygısı). Yardım eden kişi bunu yürekte yerine getirmişse, alınan eylemin hem psikolojik hem de fiziksel olarak olumlu sonuçları olacaktır.⁶¹

2.7. Tevekkül

Umut, " bir başkasına güvenmek ve onu sırdaşınız yapmak ve her insanın işlerinde yalnızca Tanrı'ya güvenmek anlamına gelir. Sonuç olarak, onur, inanç ve inanç arasında yakın bir durum vardır. Günlük yaşamda başka bir kişiye güvenebilmek için ona güvenmeniz, ona güvenmeniz gerekir. Güvenin olmadığı

⁶⁰ Hökelekli, 2013, ss. 297-306 ;Akt: Can, 2019.

⁶¹ Ayten, Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu, s. 165. ;Akt: Can, 2019.

yerlerde güven hakkında konuşamazsınız ve güven güvene dayanır. Şüphesiz Allah bağışlayandır, esirgeyendir, esirgeyendir. Mümin, Allah'ın yardımına güvenerek güç kazanır ve böylece zorlukların üstesinden gelme kararlılığı ön plana çıkmaktadır. Şüphesiz Allah üstündür, hüküm ve hikmet sahibidir. Bu destek sayesinde, bir kişinin yaşadığı stres ve endişe seviyesi en aza indirgenir.⁶²

2.8. Rıza

Sabır, güven ve rıza, sebep ve sonuç açısından birbiriyle bağlantılıdır. Olumlu uyum sürecinde, her üçü de iyi yaşamalıdır. Kim Allah'ı hoşnut etmek için erdemli davranırsa, onun mükâfatı Allah katındandır. Kim zulmederse, ona ancak çetin bir azap vardır. İçinizden Allah yolunda cihat edenleri Allah'ın bilmediğini mi düşünüyorsunuz? Bununla birlikte, nezaket, elde edilebilecek nitelikler arasında en yüksek noktadır. Çünkü Tasavvuf oyununda, hizmet karının ruhunun yükseldiği organların en yükseği rıza olarak kabul edilir. Rıza, zorluklarla karşılaştığı anda, zorluklardan bağımsız olarak sitem edilmeden "en iyisi bu" diyerek gerçekleştirilen bir uyarılma tekniğidir. Bu nedenle rıza, bir inananın stres yaşamadan veya daha az stresle stresle başa çıkmasına izin verebilecek bir değerdir.⁶³

2.9. Sevgi

Sevgi, tüm erdemlerin başlangıç noktasıdır. Sevgi hem kendi içinde bir değerdir hem de diğer değerleri öğretmenin en iyi yoludur. Bu erdemi yaşamayan, başka erdemlere hazır sayılmaz. Çünkü erdemler zorla evlat edinmeyi değil, gönüllü olmayı gerektirir.⁶⁴

Psikologların dine en çok bağlı olduklarını düşündükleri değer sevgidir. Sevgi; İncanın duygusal unsurunun temelini oluşturur. Öyle ki, sevginin olmadığı bir inancın varlığından bahsetmek imkânsızdır.⁶⁵

⁶² Alper, 2016 ss. 107-109. ;Akt: Can, 2019.

⁶³ Alper, 2016 ss. 110-112. ;Akt: Can, 2019.

⁶⁴ Hökelekli, 2013 ss. 16-21. ;Akt: Can, 2019.

⁶⁵ Mehmet Emin Ay, Çocuklarımıza Allah'ı Nasıl Anlatalım, Timaş Yayınları, İstanbul 2017, s. 141. ;Akt: Can, 2019.

İnanç güven ister ve güven sadece sevgi olduğunda oluşur. İnsan sevgilisine inanır. Sevgiye dayanmayan güven her an yok edilebilir. Tanrı'nın yaratılması, inancın en önemli koşuludur. Geçici nitelikte maddi bağlanma eksikliği nedeniyle, bir kişi manevi boyuta bağlanmalıdır. Sevginin en güçlü boyutu, inanç bağlarıyla elde edilebilir. Bu aşamada, Tanrı'nın sevgisi anlamlı olduğunda, maddi kaygılar ortadan kalkar. Fakat bu kör bir bağımlılık ya da kölelik değil, özgürlüğe ve karşılıklı faydaya dayanan bir borçtur. Böyle bir aşk, anlamlı bir yaşamın nedeni ve sonucudur.

66

⁶⁶ Bahadır, 2011 ss. 110-111. ;Akt: Can, 2019.

İKİNCİ BÖLÜM

İBADETİN PSİKOLOJİ ETKİSİ VE DİNİ BAŞA ÇIKMAYA FAYDASI

1. Dinî Başa Çıkma Metodu

Şimdiye kadar elde edilen sonuçlar genel psikolojik literatür çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bununla birlikte, din Psikolojisi alanında "dini başa çıkma" üzerine çalışmalar da yapılmıştır. Bu çalışmalar, dini inançların ve uygulamaların psikolojik etkilerinin bireyin psikolojik sorunlarını çözmeye yardımcı olup olmadığını ve bu mekanizmanın ortaya çıktığında nasıl çalıştığını araştırmıştır.⁶⁷

Dinî başa çıkma (religious coping); bir kişinin genellikle stres ve anksiyetenin neden olduğu psikolojik çatışmaları azaltmak veya ortadan kaldırmak için yaptığı dini davranış olarak tanımlanabilir. Görüldüğü gibi, normal ve dini başa çıkma mekanizması aynıdır ve sadece çözüm için geliştirilen referans noktalarından farklıdır. Bu anlamda, normal başa çıkma referansları bireyin kendi yetenekleri ve ekipman kazanımlarıdır, dini başa çıkma referansları ise ilahi varoluşa dayanan dua ve ibadet gibi dini uygulamalardır. Pargament'e göre Din ile uğraşmamak; bireyin psikolojik yapısında stres ve kaygı gibi gerilimlere neden olan unsurları dini inanç ve uygulamalarla en aza indirgeme veya etkisiz hale getirme girişimidir. Din, bireyin yaşamında sistematik bir bütün olarak birçok amaca hizmet eder. Bu anlamda dindar kişi, dini olmayan duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kontrol edemediği veya üstesinden gelemediği zaman dini sistemin bütünlüğü içinde kullanarak rahatlamaya çalışır.⁶⁸

Din dışı yönetimde olduğu gibi, birey önce sorununun ne olduğunu ve bu sorunun kendisi için bir tehlike olup olmadığını anlamaya çalışır. Değerlendirmenin ikinci aşamasında, Problem kendisi için bir tehlike veya tehdit olduğunda, aşağıdaki

⁶⁷ Mustafa Koç, (2005). Ruh Sağlığı İle Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua Ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım, EKEV Akademi Dergisi Yıl: 9 Sayı: 24, Yaz.

⁶⁸ Hood, Ralph W., The Psychology of Religion, The Guildford Press, New York-1996, s. 377-378; Akt: Koç, 2005.

başa çıkma yöntemlerinden birini veya birkaçını kullanmaya başlar. Bu anlamda en çok kullanılan canlı ve anlamlı dini baş etme yöntemi duadır.⁶⁹

Dinin insanlara duygularını kontrol etmeyi öğretmesi, duygusal olarak yönlendirilmiş bir başa çıkma yöntemi kullanma oranını arttırır. Bazen bir kişinin öğrendiği dini Bilgi bir problemi çözmeye yardımcı olur, bu durumda dini problemle başa çıkmak için kullanılır. Ancak bununla başarılı bir şekilde başa çıkmak için, her iki yöntemin de aynı anda kullanılması gerekmektedir.⁷⁰

Bu bağlamda, dini yönetmenin ruh sağlığı üzerindeki etkileri üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Batı'da konuyla ilgili 130 çalışmanın sonuçlarının genel bir değerlendirmesinde, dini başa çıkma yöntemlerinin stres, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz psikolojik fenomenlerin ortadan kaldırılması üzerinde önemli olumlu etkileri olduğu bulunmuştur.⁷¹

2. Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma

2.1. Tanrı Algısı ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma

İnsanların Tanrı algısı, stresle başa çıkmada ve stresi değerlendirmede etkilidir. Gall ve diğ., (2005) Tanrı ile kurulan ilişkinin olumlu ya da olumsuz olduğuna, bireyin Tanrı'ya bakış açısının olumlu ya da olumsuz olduğuna inanırlar; Örneğin, seven ve şefkatli olan Tanrı, yargılayan ve suçlayan Tanrı'nın algısına aykırıdır.⁷²

Bu tür algılar, bir kişi bir stres faktörü ile karşı karşıya kaldığında daha sık ortaya çıkar. Burada Tanrı'nın imgesi ile inanç imgesi arasındaki ilişki ortaya çıkmaktadır. Bir kişinin Tanrı'nın veya dini öğretilerin ona bakış şeklini algılama

⁶⁹ Topuz, İlhan, "Dini Başa Çıkma/Religious Coping", Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; Akt: Koç, 2005.

⁷⁰ Argyle, Michael, *Psychology and Religion: An Introduction*, Routledge, London and New York-2000, s.160,165; Akt: Koç, 2005.

⁷¹ Argyle, a.g.e 2000, s. 160,165; Akt: Koç, 2005.

⁷² Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., ve Shouldice, L. (2005). "Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual framework." *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 46(2), ss. 88-104.; Akt: Koç, 2005.

şeklinin, bir kişinin benlik saygısı ile ilişkili olduğu kabul edilmektedir. Bir kişinin Tanrı'nın ona bakış biçimine ilişkin algısının, kişisel değeriyle (bir kişinin kendisine nasıl baktığı) orantılı olacağını düşünebiliriz.⁷³

Uzak ve cezalandırıcı bir Tanrı imajı ile düşük benlik saygısı, daha depresif belirtiler arasında bir ilişki vardır. Özdoğan (2011), sevgi dolu bir Tanrı imajını cezalandıran bir Tanrıya inanmak yerine, çözüm yerine çözülmemiş deneyimler ve pişmanlıklar yerine onunla müzakere etmek için Tanrı'ya güvenmek, ısrar etmek yerine sorumluluk almak ve içinde yaşamak yerine bazı insanların manevi ihtiyacından bahseder. Değişime açık olmak manevi şüpheler ve üretkenlik, güven yerine insanların daha fazla yardımcı olduğunu göstermektedir.⁷⁴

Maynard ve diğ. (2001) 129 kişi üzerinde kilo verme durumlarında dini başa çıkma tarzı, Tanrı algısı ve kişisel dindarlık üzerine yaptıkları çalışmada, Tanrı'nın kavrayışını ve başa çıkma tarzlarını incelemişlerdir. Katılımcıların üslubuyla başa çıkma (işbirlikçi, kendinden güdümlü, hermeleyici ve itaatkâr) Merhametli, her zaman var olan, yol gösterici ve sonsuz bir Tanrı anlayışına sahip olanlar, uyum aracı olarak itaatkar bir uyum tarzını tercih ederler. Rehberin ve sonun olmadığını söyleyenler, ertelemeli bir adaptasyon tarzını tercih ederler. Merhametli, her zaman var olan Tanrı imajına sahip olanlar ile varlığı sonu olmayan insanları yönlendiren Tanrı ile kendinden güdümlü bir uyum tarzı seçenler arasında olumsuz bir ilişki ortaya çıkmıştır. Allah'a inanmayanların, deist olanların ya da bu konuyu kendileri için önemsemeyenlerin uyum tarzının kendileri tarafından motive edildiği görülmüştür. Ayrıca, Tanrı'ya inanmayanlarla çürüten ve itaatkâr bir başa çıkma yöntemi kullananlar arasında olumsuz bir ilişki vardır. Deistlerle kesin karar ile

⁷³ Güler, Ö., (2007) Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı Ve Günahkarlık Duygusu(Yetişkin Örneklem) Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.; Akt: Koç, 2005.

⁷⁴ Özdoğan, Ö., (2011) Palyatif Bakım ve Bütüncül Yaklaşım, Kanser Haftası Sempozyumu, Ankara; Akt: Koç, 2005.

boyun eğme arasında olumsuz bir ilişki ve Tanrı fikrinin önemsiz olduğu insanlar ile işbirliği yapma biçimleri arasında olumsuz bir ilişki olmuştur.⁷⁵

Tanrı fikri, dinin ve maneviyatın önemi ile bireyin dini katılımı ve Tanrı imajı arasında bir ilişki olması beklenmektedir. Bu üç değişken ile pozitif ilişki anlayışı arasında önemli bir ilişki gözlenmiştir. Bununla birlikte, bu değişkenler ile Tanrı'nın karar verme anlayışı arasında olumlu veya olumsuz bir ilişki yoktur. Maneviyatın önemi ile bir şekilde affetmeyen öfkeli bir Tanrının temsili arasında olumlu bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu üç değişken ile Tanrı olmadığını veya önemsiz olduğunu düşünenler arasında olumsuz bir ilişki ortaya çıkmıştır. Tespitin sonuçlarının sadece dini katılımı ile olumsuz bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Pratik düzeyde, bireyin stresli bir durumla karşı karşıya kaldığında din eğitimi ve kişisel deneyimler yoluyla oluşturduğu Tanrı algısı, dini başa çıkma stratejileri kullanırken önemli bir değişkendir.⁷⁶

2.2. Bağlanma ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma

Bowlby'nin (1973) son uygulamalarında din teorisi, dini davranış ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki sorusunu içermektedir. Bu teoriye göre, bir kişinin kişisel bağlanma tarzı, Tanrı ve din algısı, stres zamanlarında sorunun kaynağının algılanması vb. ile ilişkilidir. Bu bağlanma, algılama/yorumlama ilişkisi, etkili uyum yöntemlerinde olduğu kadar denenen uyum alternatiflerinde de etkili olabilmektedir.⁷⁷

Bartholomew (1990) ve Brennan, Clark ve Shaver (1998) bağlanma türlerini dörde ayırır: güvenli, endişeli, çekingen ve düzensiz. Güvenli bağlilikte, bağlı olan kişi, bağlı olduğu kişinin veya figürün her zaman ona cevap vereceğine ve ona ulaşabileceğine güvenir. Genellikle bağlanma figürünün veya çocuğun ihtiyaçlarına

⁷⁵ Maynard, E. A., R. L. Gorsuch, and J. P. Bjorck. (2001). Religious coping style, concept of God, and personal religious variables in threat, loss, and challenge. *Journal for the Scientific Study of Religion*. ss. 5-75; Akt: Can, 2019.

⁷⁶ Maynard ve diğ. 2001; Akt: Can, 2019.

⁷⁷ Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss*. Vol. 2. Separation. New York: Basic Books. ; Akt: Can, 2019.

duyarlı olan ve çocuk rahatlık veya koruma istediğinde ona cevap veren ailenin sonucudur.⁷⁸

Endişeli bağlılıkta (güvensiz / endişeli / dengesiz) bağlanma, ailenin ihtiyacı olduğunda erişilebilir olması veya bireyin ihtiyaçları karşılaması için belirsiz olması olarak tanımlanmaktadır. Bu çocukluk deneyimleri genellikle ailenin kapsamı hakkındaki belirsizlik ve aile tarafından terk edilmeye maruz kalma ile ilişkilendirilir. Bu tür bir bağlılıkta birey, bağlı olduğu figür tarafından bırakılma ve bağlı olduğu şeye sıkı sıkıya tutunma endişesi yaşamamanın yanı sıra dünya çapında endişeyi keşfetmektedir.⁷⁹

Kaçınan bağlanma (güvensizlik ve kaçınma), bir kişinin ihtiyaçları aile veya onu önemseyen kişi tarafından karşılanmadığında ve bunlara erişilemediğinde ortaya çıkar. Bu insanlar genellikle özerklik olmadan bağımsız yaşarlar ve sevgi ve destek için başkalarına güvenirlere. Son olarak, düzensiz bağlanma biçiminde birey, aileye veya ona bakan kişiye karşı kafası karışan düzensiz bir davranış sunmaktadır. Bireyde bağlılığa karşı uyum eksikliği vardır. Birey, kendine bakan ve rahat olması için bu kişiye karşı nasıl davranacağını bilmeyen kişiye karşı korku dolu olabilir.⁸⁰

Dini uyum ve bağlanma arasındaki ilişkinin varlığını deşifre eden çok sayıda çalışma vardır. Kirkpatrick ve Shaver (1992), güvenli bir bağlanma ile Tanrı'nın olumlu bir imajı ile Tanrı ile daha iyi bir dürüstlük algısı arasında bir ilişki buldular. Dindarlığın sosyal ifadesini uyandırmanın yanı sıra, güvenli bağlanma, toplumdaki dini inançların daha derin gelişmesiyle de ilişkilidir.⁸¹

Olumlu dini başa çıkma yöntemleri, Tanrı ile ilişkide güvende olmayı ve diğer insanlarla manevi bir bağlantı kurmayı amaçlama eğilimindedir. Olumsuz bir

⁷⁸ Bartholomew, K. (1990). "Avoidance of intimacy: An attachment perspective." *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, ss. 147–178. ; Akt: Can, 2019.

⁷⁹ Slade, A. (1999). Attachment theory and research: Implications for the theory and practice of individual psychotherapy with adults. In J. Cassidy and P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 575-594). New York: The Guilford Press. ; Akt: Can, 2019.

⁸⁰ Karen, R. (1998). *Becoming attached: First relationships and how they impact our capacity to love*. New York: Oxford University Press. ; Akt: Can, 2019.

⁸¹ Kirkpatrick, L. A., ve Shaver, P. R. (1992). "An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, ss. 266–275. ; Akt: Can, 2019.

dini başa çıkma yolu, Tanrı'ya daha az güvenen kişide bir ilişki, bir amaç ve anlam bulmak için dini bir çatışmayı yansıtan bir yol, üzgün veya güvensiz bir dünya görüşü vardır. Bu olumsuz tarz, daha fazla duygusal stres, daha düşük yaşam kalitesi, daha fazla psikolojik sepa ve başkalarına karşı ilgisizlik gibi özellikleri çağırır. Güvenli bir şekilde bağlanan insanlar, hayatta karşılaştıkları zorluklara olumlu ve ruhsal uyum sağlama eğilimindedir. İyi işler yaparak başa çıkma eğilimindedirler. Diğer gruplarla karşılaştırıldığında, daha az tatsız ve stresli zamanlarda üzücü olaylara ve fikirlere odaklanmak yerine manevi ve dini fikirlere ve faaliyetlere yönelmeyi tercih ederler. Bu gruptakiler, diğer gruptakilere, özellikle de korku ile ilgili olanlara kıyasla sorunları için Tanrı'yı veya başkalarını daha az suçluyorlar. Kaçınan ve korkan grupta, dikkati problemden uzaklaştırmak daha zordur.⁸²

Bağlanma ve uyum ile ilgili olarak, güvenli bağlanma ile daha iyi uyum arasında bir ilişki varken, ayrılmış bağlanma ile daha fazla stres, endişe, nefret ve öfke arasında bir ilişki vardır.⁸³

Bağlanmayı önlemede karışık ve daha karışık sonuçlar vardır. Bunlar sıkı sıkıya bağlı olanlardan daha az stres, daha az depresyon ve endişe yaşayabilir, daha fazla kin besleyebilir ve kaçınma ihtiyacı hissedebilir, kaçınma bağlanmasındaki stres oranı stres etkeninin şiddetine bağlıdır.⁸⁴

2.3. Dua ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma

Duanın davranışının birkaç nedeni vardır. Vergote'ye göre Dua, psikanalitik tedaviye benzer bir yol izlemektedir. Psikanalitik terapinin temel ilkesi "her şeyi hareket etmeden olduğu gibi anlatmak" olduğu için, prensip olarak, başkalarıyla

⁸² Cooper, M. L., Shaver, P. R., ve Collins, N. L. (1998). "Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence." *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, ss. 1380–1397.

⁸³ Cooper, Shaver ve Collins, a.g.e 1998; Akt: Can, 2019

⁸⁴ Solomon, Z., Ginzburg, K., Mikulincer, M., Neria, Y., ve Ohry, A. (1998). "Coping with war captivity: The role of attachment style." *European Journal of Personality*, 12, 27 1–285. ; Akt: Can, 2019.

konusmayı engelleyen düşüncelerin Unutulmasını engelleyen terapötik bir karaktere sahip kelimelerdir.⁸⁵

Bu bağlamda, dua eden kişi, başkalarından sakladığı her şeyi söyleyerek ve Aziz ile olan ilişkisinin gerçeğini gizlemeden, kendine yalan söylemesinin imkânsız olduğunu düşündüğü kutsal varlığı da kabul etmektedir. Psikologlar ve psikiyatristler tarafından, bireyin psikolojik işleyişinin neden olduğu bazı bozuklukların dua ve dini Telkin ile tedavi edildiği de bilinmektedir.⁸⁶

Türkiye'de yükseköğrenim gören gençler üzerine yapılan bir saha çalışmasında, öğrencilerin %60,3'ü zaman zaman namazda Allah'a psikolojik yakınlık duyduklarını, %32,3'ü ise sürekli dua ettiklerini söylemişlerdir. Tabii ki, duanın dini bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılıp kullanılmayacağına ve bir genç üzerinde olumlu psikolojik etkileri olup olmadığına, Dua sırasındaki konsantrasyona, yani samimiyet derecesine bağlıdır. Aynı çalışmada, insanların %56,6'sı duayı kabul etmenin dini inançlarında ve tutumlarında bir değişikliğe neden olmadığını belirtmiştir.⁸⁷

Ayrıca, gençlerin %91,5'inin duayı güven odaklı olarak algıladığı, "kabul edilmiş olsun ya da olmasın Dualar devam etmeli" diyenlerin oranının %29,4 olduğu bulunmuştur. Aynı evrenle ilgili bir başka ampirik çalışma, duanın psikolojik faydasına inananların oranının %92 olduğunu bulmuştur.⁸⁸

Genç, hem olumlu dini baş etme yöntemlerini hem de olumsuz dini baş etme yöntemlerini kullanabilir. Bunlardan, olumlu dini başa çıkma yöntemleri genellikle

⁸⁵ Doğan, Mebrûre, Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1997, s. 12; Akt: Koç, 2005.

⁸⁶ Crider, A., B. ve ark., Psychology, H. C. College Publishers, 4.th Edition, New York-1993, sh. 555; Akt: Koç, 2005.

⁸⁷ Can, Selim, Üniversite Öğrencilerinin Dua Konusunda Tutum ve Davranışları, (Yayımlanmamış Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Bursa-1988, sh 28-30; Akt: Koç, 2005.

⁸⁸ Aslan, Zeynüddin, Üniversite Öğrencilerinin Dua Konusundaki Tutumları, (Yayımlanmamış Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Bursa-1987, sh. 39; Akt: Koç, 2005.

ergenlerin fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirirken, olumsuz dini başa çıkma yöntemleri zaten kötüleşen fiziksel ve zihinsel Sağlığı daha da kötüleştirir.⁸⁹

Bu bağlamda, Dua ile dini olarak meşgul olan genç, dualarının kabul edilmediğini hissederse, Dua istekleri ve talepleri karşılanmazsa hayal kırıklığına uğrayabilir ve isyan edebilir. 15 yaşındaki bir kız bir çalışmada şunları söyledi: "annemin gözleri kırmızıya döndü. Babamın kalp hastalığı gittikçe kötüleşiyordu. Aileme yardım etmek için kardeşlerimle oynadım. Ama dualarım içe yaramadı. Sonra düşündüm ki Ya Tanrı bizi terk etti ya da Tanrı yok. Bu durumda, elbette, genç bilinçli olarak yapmadı ve eğer arzuları yerine getirilmezse, söylediği duaların kabul edilmediğini düşünerek psikolojik bir çatışmaya girdi. Namaz, imanını yitirmiş ve İmanından şüphe duymaya meyillidir.⁹⁰

Gencin Dua ile başa çıkmak için dini Yöntemdeki başarısızlığı, genel olarak dini inanç derecesi ve özellikle dua ve samimiyet inancı ile yakından ilişkilidir. Yüksek öğretimdeki gençlerle ilgili bir anket, olumsuz Dindarlıkla nasıl başa çıkılacağına dair önemli veriler toplamıştır. Gençlerin %51,40'ı dualarının hemen veya daha sonra cevaplanacağına inanıyor; %18,90'ı dualarının cevaplanmasının önemli olmadığına inanıyor; %15,50'si dualarının cevaplandığını gördüklerinde dine olan ilgilerinin olduğunu söylüyor; %10'u namazdan sonra yaşamlarının değişmediğini, %1,20'si dualarının kabul edilmediğini görünce dine olan ilgilerinin azaldığını, %0,50'si Allah'a olan inançlarının sarsıldığını söylemiştir. Bu çalışmadaki son iki on yıldıki veriler, gençler arasında olumsuz bir dini Yönetim olduğunu göstermiştir, ancak oran düşüktür.⁹¹

2.4. Dini Sosyal Destek ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa ıkma

İnsanlar stresli bir olayla karşı karşıya kaldıklarında, genellikle yardım için diğer insanlara yönelirler. Özellikle bir sosyal ağın yeleri, kişinin sorunu ve çözüm önerilerini belirlemesine yardımcı olur ve çözüm planının uygulanması sırasındaki

⁸⁹İlhan Topuz, "Dinî Başa ıkma/Religious Coping", Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. s.10; Akt: Koç, 2005.

⁹⁰Hkelekli, 1993, s. 222-223 Akt: Koç, 2005.

⁹¹Gruber, A., "Ergenlik ağı Gençlerinde Dinî Gelişme", (ev. Hayati Hokelekli), Fikir ve Sanatta Hareket Dergisi, (Hicret zel Sayısı), İstanbul-1979, S. 9-10, sh. 17-18 Akt: Koç, 2005.

tavsiye ve yorumlar gibi çözümün hemen hemen tüm süreçlerinde kendisine eşlik etmektedir. Genel nüfusun karşılaştığı stresli durumlarda sosyal desteğin olumlu etkisi tekrar eden bir durumdur.⁹²

Dindarlığa dayalı olsun olmasın iyi biçimlendirilmiş bir sosyal destek ağının bağlayıcı olduğuna dair birçok kanıt vardır. Örneğin, yüksek stres ve yüksek şiddet deneyimlerinde depresyon ve anksiyete gibi psikolojik semptomların gözlemlenmesinde sosyal destek eksikliği bir risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır.⁹³

İbadet yeri odaklı sosyal ilişkiler, bir disiplin olarak kurulduğu günden bu yana din bilimleri sosyolojisinin en önemli konusu olmuştur. Dinin özünün insanlar arasındaki ilişki olması kutsal kitaplar tarafından desteklenmektedir. Din sosyologları, ibadet yeri merkezli sosyal bağları çok geniş sonuçlarla açıklamaktadır. Dini bir topluluğun yeni üyelerinin iyileşmesinden topluluğa ait olma taahhüdüne, dini kimliğin dönüşümü ve/veya dini taahhütlerin kökenine kadar birçok sorun, din merkezli sosyal bağlarla açıklanmıştır.⁹⁴

Araştırmacılar, ibadet yerlerinin insanlar tarafından yüzyıllardır dinin birçok yönü için aynı zamanda sosyal ilişkiler yeri olarak kullanıldığına dikkat çekmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) ilk başkanı James Mark Baldwin, "din bize sürekli olarak sosyal bir fenomen olarak görünür, dindar bir insan aslında kendisi değildir" demiştir. Dini inançlar ve uygulamalar hayatı birçok yönden kuşatsa da, temel işlevlerinden biri sıkıntının zararlı etkileriyle mücadeleye yardımcı olmaktadır.⁹⁵

⁹² Winemiller, D.R., Mitchell, M.E., Sutliff, J., ve Cline, D.J. (1993). "Measurement strategies in socialsupport: A descriptive review of the literature." *Journal of Clinical Psychology*, 49, ss. 638–648. Akt: Eryücel, 2013.

⁹³ Schmeelk-Cone, K. H. and M. A. Zimmerman. (2003). "A longitudinal analysis of stress in African American youth: Predictors and outcomes of stress trajectories." *Journal of Youth ve Adolescence* 32(6): ss. 419–30. Akt: Eryücel, 2013.

⁹⁴ Akyüz ,N., ve Çapcıoğlu, İ., (2011), Ana Başlıkları ile Din Sosyolojisi, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık Ankara 3. bsk. ss. 355-371 Akt: Eryücel, 2013.

⁹⁵ Akyüz ve Çapcıoğlu, 2011 Akt: Eryücel, 2013

Kutsal metinler zor durumlarda nasıl davranılacağıyla doludur. Belki de bu, dua ve Kutsal Kitap okuma gruplarının genellikle dini başa çıkma yöntemlerine odaklanmasının nedenlerinden biridir. Manevi desteğin amacı dini günlük yaşama entegre etmek ve zorluklarla başa çıkmak için dinden yardım almaksa, manevi destek ile dini uyum arasında belirleyici bir ilişki vardır. Dini kurumlardaki insanlar, birlik ve şenliğin hüküm sürdüğü, dayanışma ve bağlılığın hüküm sürdüğü sıcak bir sosyal ortam yaratmaya çalışırlar. Aslında ibadethanelerde kurulan önemli sayıda sosyal dernek bu amaç için açıkça tasarlanmıştır. Ayinden sonra kahve zamanı gibi. Dini değerlere ve uygulamalara uyum için verimli bir zemindir. Çünkü insanlar kendilerine yakın gördükleri insanları dinlemeye, onlardan bir şeyler öğrenmeye ve onları modellemeye hazırdır.⁹⁶

2.5. Din Eğitimi, Dini Katılım, Kişisel Dindarlık Değişkeni ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma

Araştırmalar, kurallara uymanın dini motivasyonla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bir kişinin manevi hayatı ve dini katılımı kişiliğini etkiler ve dini ilişkiler gibi diğer dini davranışları tahmin etmede önemli bilgilerdir. Dini uyum biçiminde komünizmden arındırma, din eğitimi almış inananlar arasında sıklıkla uygulanmaktadır. Ayrıca dini eğitim ile zihinsel sağlık, kararlılık, dini katılım ve pozitif dini yargı arasında da pozitif bir ilişkisi vardır.⁹⁷

Krause ve Tran (1989), strese karşı bir tampon ve bununla başa çıkmanın ana etkili modeli olarak dindarlığı ikiye bölerler. Birincisi anti-stres, ikincisi genel bir koruyucu modeldir. Stres karşıtı modelde din, yalnızca stres olduğunda refahı etkilemektedir. Bu, stres durumunda, genel dindarlığın veya genel olarak dinin, bireyin enerjisini refah için harcamak için stres nedenini belirli bir şekilde birbirine bağladığı anlamına gelmektedir. Ana etkili model olan ikinci modelde dindarlık, stres etkeninin varlığından veya yokluğundan bağımsız olarak genel koruyucu

⁹⁶ Krause Neal, Ellison Christopher G., Shaw Benjamin A. ,Marcum Boardman, Jason D. (2001) "Church-Based Social Support and Religious Coping" Journal for the Scientific Study of Religion 40:4 ss. 637–656. Akt: Eryücel, 2013.

⁹⁷Doğan, R., (2008) Avrupa Birliği Dini Kurumlar ve Din Eğitimi: Almanya Modeli Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 49 (2) ss. 1-43. Akt: Eryücel, 2013.

etkidir. Daha dindar ailelerde büyüyen çocuklar daha fazla sosyal desteğe, daha az nefrete ve daha fazla toplumla yakından bağlantılı uygulamalara sahiptir. Sonuç olarak, din eğitimi ve stresli yaşam olaylarıyla ilişkisi, geleneksel dini görüşlerin ötesinde doğal bir koruyucudur.⁹⁸

Dumas ve Tsiopinis (2006) farklı ekonomik ve etnik gruplardan 149 okul öncesi çocuğunun ailesiyle yapılan bir çalışmada, ailenin dindarlığı, ailenin kutsallığı, olumlu olumsuz dini uyum ve aile ile ilgili üç değişken (1-sorumluluk-iş, 2-memnuniyet, 3- etkinlik) çocuk, ailenin yaşamdaki işlevi, olumlu ruhu, işlevi düşünen ailelerle aile yaşamındaki olumlu ve olumsuz dini uyum ve aileler arasındaki olumsuz dini uyum hakkında üç değişken (başa çıkma becerileri, dikkat eksikliği / hiperaktivite belirtileri, aileye karşı gelme belirtileri) hakkındaydı. Ve düşük-yatırım ilişkisine verilen emek aileleri. Aile kurumunun kutsal olduğunu düşünen ancak aileye çok az çaba sarf edenlerin uyum tarzı Tanrı ile tartışmaktan ibarettir ve kendilerini dindar olarak tanımlayan ve aileye yatırım yapan aileler ile çocuğun durumu arasında olumsuz bir ilişki vardır. Bu, çocuklarına iş vermeyen dindar ailelerin çocuklarıyla iletişimi bozduğu ve Tanrı ile daha çok tartıştığı anlamına gelmektedir. Ailelerin neredeyse yarısı, çocuklarıyla ilgili sorunları olduğunda ailelerine çok az çaba sarf ettiklerini ve olumsuz dini uyumu daha fazla kullandıklarını düşünmektedir. Çocuklarının yeterliliğine güvenen aileler, dini bir açıklama yaparlarsa, onları takdir eder ve Tanrı ile ilişkilerine dair olumlu bir vizyon sunmaktadır. Dini başa çıkma tarzları ile dini katılım arasında olduğu kadar dinin ve maneviyatın arasında da bir ilişki vardır. Örneğin terk uyum tarzını kullananlar ile dindarlığın önemi arasında olumlu bir ilişki, dini katılım, dinin ve maneviyatın önemi ile öz-yönelimli uyum arasında olumsuz bir ilişki yaratılır. Ayrıca kooperatif uyum tarzını kullananlar ile maneviyat arasında olumsuz bir ilişki vardır. Onlar için din maneviyattan daha önemlidir. Sonuç olarak, kişisel dindarlık değişkeni uyum tarzları üzerinde önemli bir belirleyicidir.⁹⁹

⁹⁸ Krause, N. ve Tran, T.V. (1989). "Stress and religious involvement among elderly black adults." *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 44, ss. 4–13. Akt: Eryücel, 2013.

⁹⁹ Dumas J. E., Tsiopinis J. N., (2006) Parental Global Religiousness, Sanctification of Parenting, and Positive and Negative Religious Coping as Predictors of Parental and Child Functioning. *The International Journal for The Psychology of Religion*, 16 (4), ss. 289–310. Akt: Eryücel, 2013.

Tam da manevi değerleri yüksek olan insanlarda, sorunlarla başa çıkmada daha fazla ustalık ve beceri vardır. Pozitif ruhsal kimliklere sahip bireyler, yaşamda öyle grnmeyenlerden daha fazla anlam ve amaç bulurlar. Maneviyat, stresli olaylar sırasında zihinsel kaynakların sağlanmasında önemli bir role sahiptir. Yine ahlak kuralları yüksek kişiler, birbiriyle çelişmeyen anlamlar yükleyerek stresli bir durumdan kaçma eğilimindedir. Sorunla aktif olarak başa çıkmak yerine, geri çekilmeyi ve faydalı faaliyetlere yönelmeyi tercih ederler, böylece stresi azaltırlar. Birçok sosyal sorun, insanların davranış ve eylemlerinde strese neden olabilir. Ahlaki duyarlılığı olan kişiler kendi kuralları ve değerleri için saldırmayacak ve kendilerini rahatsız eden durumlarda geri çekilme kararı alacaktır. Ruhsal gelişim alanında olan insanlar için daha insani değerlere ulaşmak (bağışlama, sevgi, şefkat) ve kötü alışkanlıklardan (nefret, kıskançlık) kaçınmak onların başa çıkma yoludur. Bu bakış açısı içsel bütünlük, yaşam doyumunu ve manevi inançlarda huzur bulma yeteneği ile uyumludur.¹⁰⁰

Manevi insanlar olayları yeterince açıklamaya çalışırlar, kendilerini Tanrı'ya yakın hissederler, dünyanın güzelliklerini grrlar, yaşamlarının hedeflerine uygun olduğunu hissederler, örneğin yaşamda bütünlüğe ulaşmak isterler. Ek olarak, son araştırmalar katranla ilgili stresörlerin misyonerler gibi güçlü bir dini katılımı olan ve günlük çalışmalarının büyük çoğunluğunu dine adayanlar arasında genel nüfusa göre daha yaygın olduğunu göstermektedir.¹⁰¹

Bazı durumlarda, genel nüfustan daha yaygın olan misyonerlerin kendileri, faaliyete katılmadan önce travmaya dirençli veya kısa süreli misyoner misyonerler, daha sonra olumlu ve olumsuz bir dini uyum ve olumsuz bir dini uyum, ikinci nlem olduğunda öfke düzeylerini ölçtüklerinde, mülk, insanlar olarak kızığınlıkta bir artış olduğunu ortaya koymaktadır. Bu konuda yapılabilecek en güçlü tahmin, katı kilise kurallarının öfkeli bir kişilik özelliğine neden olmasıdır. Din eğitimi almış gençler

¹⁰⁰ Krok Dariusz (2008). "The Role Of Spirituality In Coping: Examining The Relationships Between Spiritual Dimensions And Coping Styles." *Mental Health, Religion ve Culture* Vol. 11, No. 7, ss. 643–653. Akt: Eryücel, 2013.

¹⁰¹ Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., ve Shouldice, L. (2005). "Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual framework." *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 46(2), ss. 88-104. Akt: Eryücel, 2013

üzerinde yapılan dinsel uyum çalışmalarında haftada birkaç kez dine katılanların haftada bir kez dini faaliyetlere veya cemaate katılanlardan daha çaresiz oldukları tespit edilmiştir. Bu, ibadete daha çok katılan gençlerin daha çok ibadet ettikleri için beklentilerinin daha yüksek olmasıyla yorumlanabilir.¹⁰²

3. İbadetler İle Hayatın Anlamı Arasındaki İlişki

"İnsanlar iyi ahlaki ve mali olmak" (2006) kavramı, Jim ve arkadaşları değerleri (1964) Crumbagh ve meslektaşları olarak ağı ile amaç ve hedefler ve manevi tatmin (1989), bireyin bakış açısından, Ryff ve uygulamak niyet veya hedef yönelimi ve Ryff gibi (1998) meslektaşları tarafından olarak yaşamın ontolojik anlamını tarafından sağlıklı olmanın bir işareti olarak hayat verdik açıklanan gereğidir "hayatın anlamı en kapsamlı göstergesi olarak kabul edilmektedir. Tüm bu tanımlar göz önüne alındığında, hayata dayatılan anlamın, bireyin hayata karşı tutumunu da şekillendirdiği görülebilmektedir. Hayatlarının anlamlı ve değerli olduğunu düşünen insanların, sorunlar karşısında daha güçlü olacağı ve depresif ve kompulsif duygularla daha kolay başa çıkabileceği söylenebilmektedir.¹⁰³

Din, akıllı insanların kendi arzuları ve arzuları ile en iyi, en doğru ve en güzel olanı elde etmelerini sağlayan ilahi bir yasa olarak ifade edilmektedir. Başka bir anlamda din, ilahi varlığın içsel yaşamı, insanın ilahi varlıkla kurduğu Yüceltme ve manevi ilişkidir. Her şeyden önce, din, güçlü bir varlığa inanmayı ve onu kutsal saymayı, ona bağlanmayı ve ona ibadet etmeyi içeren bir dizi kuraldır. Psikolojik bir bakış açısından, Tanrı ve insan arasında manevi ve manevi bir ilişkidir. Bu bağlamda, dinlerin temel amacının, insanları bu dünyada ve ahirette yaşamı anlamlı

¹⁰² Bagley, R.W. (2003). "Trauma and traumatic stress among missionaries." *Journal of Psychology and Theology*, 31, ss. 97–109. Akt: Eryücel, 2013

¹⁰³ Taş, İ. (2011). Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.; Akt: Mevlüt Kaya, Nurettin Küçük., (2017), İbadetler İle Hayatın Anlamı Ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı: 42.

kılacak şekilde mutlu etmek olduğunu söyleyebiliriz. Ancak bu noktada, hayatı anlamlı kılan mutluluğun ne olduğu sorusu tartışılmaktadır.¹⁰⁴

Mutluluk bazıları tarafından bir zihin durumu olarak görülürken, Aristoteles bunu tamamen farklı görür. Genellikle mutluluk olarak tercüme edilen "memnuniyet" kavramı, sadece içsel bir varlık durumunu değil, aynı zamanda belirli bir şekilde davranma eğilimini de içeren manevi bir durumdur. Lud Pabst, ruhun en güzel görüntüsünün beden olduğunu söylemektedir. Bir kişinin "ruh halini" anlamak istiyorsanız, davranışlarına bakın. Aristoteles için mutluluk erdem ile elde edilir ve erdem zihinsel bir tutum değil, sosyal uygulamalara dayanan bir uygulamadır. Mutluluk, yaşamın pratik tarafının bir parçasıdır ve özel bir içsel zevk değildir. Bu teoriye göre, bir kişinin davranışına belirli bir süre bakabilir ve mutlu olup olmadığına karar verebilirsiniz.¹⁰⁵

Yani, Aristoteles için mutluluğun ya da mutluluğun, bireyin tipik insan özelliklerinin yaratıcı bir şekilde gerçekleştirilmesi olduğunu söyleyebiliriz. Bu yetenekler, bir insanın kendisi gibi yapabileceği şeylerdir. Bu, bireysel zevk arayışının aksine, tek başına yapılabilecek bir şey değildir. Atın bir anlamı varsa, kesinlikle bu düşüncelere ait değildir. Çekirgenin anlamı, bir düşünceden ziyade yaşamın pratik yönüdür. Ezoterik (gizli) bir gerçeklikten ziyade belirli bir yaşam tarzıdır. Bu, hayatı anlamlı kılan sorunlarla başa çıkmakla ilgili değil, onu belirli bir şekilde yaşamakla ilgili. Yaşamın anlamı metafizik değil, etik bir olgudur; yaşamdan ayrı bir şey değildir, ancak yaşamı belirli bir kalite, samimiyet, coşku ve yoğunlukla yaşamayı mümkün kılan şeydir.¹⁰⁶

Yaşamı deşifre etme deneyimi ile dini yaşam arasında yakın bir ilişki ifade eden Bahadır'e göre hem dini yaşam hem de hayata anlam verme düşüncesi kendi bedenlerinde Aşkınlığa sahiptir. Bu nedenle, ibadetle kaplı dini bir yaşamın, yaşamı anlamlı kılmak için en güçlü kaynaklardan biri olduğunu söyleyebiliriz. Yaşamın anlamı, dinin ünlü Psikologlarından biri olan ibadet arasındaki bu ilişkinin aslında

¹⁰⁴ Peker, H. (2000). Din Psikolojisi, Samsun. s.19; Akt: Kaya ve Küçük, 2017

¹⁰⁵ Yılmaz, Ö. (2004). Din ve Mutluluk. TDV Yayınları, Ankara. ; Akt: Kaya ve Küçük, 2017.

¹⁰⁶ Eagleton, T. (2007). The Meaning of Life. Oxford University Press, pp. 135-175. ; Akt: Kaya ve Küçük, 2017.

anlam bulma ihtiyacı, yaşamın anlamını iddia ettiğinden daha fazla keşfetme ihtiyacı olduğunu vurgulamaktır. Deneysel araştırmanın sonuçlarına göre, ibadet görevlerini yerine getirerek inançlarını yaşamaya çalışan bireyler, dini olmayanlara göre daha kolay ve daha kolay bir anlam seviyesine ulaşabilmektedir.¹⁰⁷

Örneğin, Ayten (2013) tarafından, "insanların dindarlığı yaşam doyumlarını etkiler mi?" sorunun cevabını ararken, bireysel dindarlık ile yaşam doyumları arasında olumlu bir ilişki olduğu, başka bir deyişle, Bireysel dindarlık arttıkça yaşam Doyumunun arttığı tespit edildi. Bu araştırmanın sonuçları, dindarlık ile yaşamın anlamı ve amacı arasında önemli bir bağlantı olduğunu göstermektedir.¹⁰⁸

4. İbadetler İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki

Dünya Sağlık Örgütü, bir bireyin sağlıklı sayılabilmesi için yalnızca bir hastalık veya sakatlık durumunun olmamasının yeterli olmayacağını, aynı zamanda ruhsal, psikolojik ve sosyal açıdan tam bir refah durumunda olması gerektiğini beyan etmektedir.¹⁰⁹

Bu sağlıklı olma tanımından da anlaşılacağı gibi bireyin sağlığı için psikolojik olarak iyi olması önemlidir. Psikolojik esenlik, yalnızca bireyin mutluluğuna ilişkin öznel algılarla yetinmekten ziyade, daha nesnel bir yaklaşıma duyulan ihtiyaçtan kaynaklanan bir kavramdır. Buna dayanarak psikolojik iyi oluş, bireyin olumlu ve olumsuz yaşamından kaynaklanan ideal psikolojik işleyiş olarak tanımlanabilir¹¹⁰

Bireylerin psikolojik refahı, kendilerini Tanrı'nın önünde sunmanın, her şeyi gücü yeten, koruyucu ve şefkatli bir Tanrı'ya yakın olmanın ve onunla temas

¹⁰⁷ Bahadır, A. (1999). Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa. s.107; Akt: Kaya ve Küçük, 2017.

¹⁰⁸ Ayten, A. (2013). Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, Cilt: 13, Sayı: 3, ss.19; Akt: Kaya ve Küçük, 2017.

¹⁰⁹ Çimen, S. (2003). 15-18 Yaş Grubu Gençlerde Riskli Sağlık Davranışları Ölçeğinin Geliştirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.s.5; Akt: Kaya ve Küçük, 2017.

¹¹⁰ Karabeyeser, M, (2013). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. s.15; Akt: Kaya ve Küçük, 2017.

kurmanın yolu olan ibadet eylemlerinden olumlu yönde etkilenebilir. Nitekim 1998-2003 yılları arasında konuyla ilgili yapılan araştırmalarda toplam 43 Rew ve Wong üzerinde durulmuş, sağlıklı tutum ve davranışların %84'ü üzerinde yapılan çalışmalar, yerine getirilmesi gereken dini görevler üzerinde olumlu etkiler ortaya koymuştur. Konuyla ilgili hem yurt içinde hem de yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde genel olarak hayranlık ile psikoloji arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilebilmektedir.

Örneğin; Doğan (2014) tarafından yapılan bir çalışmada sabır ile dindarlık ve psikolojik sağlık arasında pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur.¹¹¹

Göcen'in araştırmasında (2012) şükran ile dini yönelim ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir pozitif ilişki gözlenmiştir. Balcı'nın araştırmasında (2011) dini inancın boyutları (Allah'a iman, ahiret ve cennet-cehennem inançları) ile öznel uyum arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Vural'ın (2016) araştırmasında ise tevazu ile dindarlık ve psikolojik uyum arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.¹¹²

Gürsu (2011) ergenlik döneminde dindarlık ve psikolojik sağlık ilişkisi üzerine yaptığı doktora çalışmasında depresyon, kaygı, olumsuz benlik kavramı, kaygı dindarlığının psikolojik sağlık alt ölçekleri boyutunun davranışı ve düşmanlıkla anlamlı bir olumsuz ilişki gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre, hayranlığın devam etme oranı arttıka psikolojik sağlığın alt ölçekleri olan depresyon, anksiyete (anksiyete bozukluğu), olumsuz benlik, somatizasyon (fiziksel ağrı ve şikâyetler) ve düşmanlık (düşman duyguları besleme) ölçeklerinden elde edilen puanlar önemli ölçüde azalmaktadır. Başka bir deyişle, yapılan çalışmaların çoğunda hayranlık ile psikolojik dürüstlük arasında anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir.¹¹³

¹¹¹ Doğan, M. (2014). Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum. s.276; Akt: Kaya ve Küçük, 2017.

¹¹² Göcen, G. (2012). şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. ; Akt: Kaya ve Küçük, 2017.

¹¹³ Gürsu, O. (2011). Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. ; Akt: Kaya ve Küçük, 2017.

Aynı şekilde muhafazakâr yaşam tarzı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik refahlarının incelendiği İşgör (2011) tarafından yapılan çalışmada, muhafazakâr yaşam tarzı alt ölçek puanlarının artmasıyla birlikte psikolojik refah puanlarının da düşük oranda da olsa arttığı tespit edilmiştir. Seyhan (2013), üniversite öğrencilerinin inanç tarzlarını, kontrol yerlerini ve psikolojik refahlarını incelediği çalışmasında "dini tutum" ile "psikolojik uyum" arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Dini tutumun tüm boyutlarının toplam puanı ile "psikolojik iyi oluşun durumu" arasında anlamlı bir pozitif ilişkinin varlığı belirlenmiştir.¹¹⁴

Yani dindarlığın artmasıyla birlikte psikolojik iyilik hali de artmıştır. Ayrıca Şengül (2007) dindarlık ve ruh sağlığının alt boyutlarını belirleyen dini tutum ve davranışlarla dindarlık, bilgi ilişkisini inceleyen bir çalışmada, boy ile tarikat büyüklüğü arasında anlamlı bir negatif ilişki psikolojik sağlık kaygısının varlığını ortaya koymuştur. Başka bir deyişle, dindarlığın bilgiye tapınma boyutunu yansıtan davranışlar arttıkça kaygı belirtileri önemli ölçüde azalmaktadır. Ayrıca dinin bilgi kültü boyutu ile depresif belirtiler arasında da olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu kesin olarak gözlemlenmiştir.¹¹⁵

Namaz günlük hayatımızı düzenler. Namaz günde beş kez ve belirli zaman dilimlerinde Allah'ın huzuruna çıkmamızı garanti etmektedir.. Bir Müslümanın mirası olan Namaz, yaratıcımız Allah'a teslimiyetimizi ve şükranımızı kanıtlamak için tüm maddi menfaatlerden vazgeçmek demektir. Namaz, Allah'ın huzuruna manevi bir yolculuktur. Böylece inanç ancak hayranlıkla mükemmele ulaşır ve kişi sağladığı büyük huzura ulaşır.

Namazla insan, kötülükten, kötülükten, kötülükten ve kötülükten, akıl ve dine karşı her türlü isteksizlikten kurtulur ve kötülüklerden kurtulur. Dua kurallarına göre devam ettiğinde, iyi davranışlar büyür ve gelişir, kişiye karşı olumsuz tutum engellenir ve gelişemez. Yine burada duanın iki önemli yönünden bahsedilmektedir. Birincisi, insanı kötülüklerden ve iğrençliklerden uzak tutar; ikincisi, dua eden kişi

¹¹⁴ İşgör, İ.Y. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları ile Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Erzurum; Akt: Kaya ve Küçük, 2017.

¹¹⁵ Şengül, F. (2007). Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. s.147-148; Akt: Kaya ve Küçük, 2017.

davranışlarındaki kötülüklerden ve iğrençliklerden, düzensizliklerden kaçınır, ancak yapılan duanın şartlarını ve görgü kurallarını gözlemleyerek, Yaratıcının yüceliğini hatırlayarak ve onu okuduğunu hatırlayarak. Bir insanı çeşitli kötü ve çirkin şeylerden kurtarır ve önlenir.

Namaz, oruç, namaz ve diğer ibadetler kişinin Allah'a yönelme şeklidir ve Allah da buna yönelir. İnsan ibadeti ilişkisi üzerinden Allah'ın kendi üzerindeki ontolojik tahakkümünü kabul ederken, bu tahakküm bu sayede onunla ahlaki bir ilişkiye de girer.

SONUÇ

Varlığının farkında olan, kendi yaşam projesini yapabilen, yani özgür olan tek varlık insandır. Ne yazık ki, özgürlüğümüz genellikle sanıldığı gibi bir hediye olarak değil, baş dönmesi, mide bulantısı olarak yaşanmaktadır. Biyolojimizin, genlerimizin, doğa yasalarımızın, yasal ve sosyal kurallarımızın zindanlarında nasıl özgür olunacağı sorusunu bir kenara bıraksak bile, bu tam bir sanal devlettir, şimdiki ve yıkılmış özgürlük arasında bir şeydir. Gitmek için sonsuz yollar var, ama bir insan aynı anda burada ve orada olamaz, tek bir hayat yaşamaya mahkumdur. Bir yola girildiğinde, o yolun tüm kurallarına uymak ve sorumluluklarını yerine getirmek zorunludur. Ama yine de özgürlüğümüzü hissetmek istiyoruz, bundan vazgeçemeyiz. Hayatımızdan vazgeçiyoruz ama özgür olma duygusundan vazgeçemiyoruz. Sorun da burada zaten.

Bir insanın yaşayabilmesi, bir yaşam planı yapabilmesi, bir hedefe ulaşabilmesi ve hayatına devam edebilmesi için ölüm, anlamsızlık, yalnızlık, özgürlük gibi temel varoluşsal kaygılarını güvence altına alabilmeli ya da başka bir deyişle askıya alabilmeli ve onlarla hiçbir ilgisi yokmuş gibi davranabilmelidir. Bu kadar geniş bir menüyü barındıran tek hayati cihaz din tarafından sunulmaktadır. Dini inanç, sunduğu anlam ve davranış haritasına sahip bir kişi için bir güvenlik alanı sağlamaktadır. Dini inanç sayesinde, varoluşun ağırlığı ve dolgunluğu yok edilir; zaman zaman imtihanlara maruz kalsak bile hayatımız bize bir armağan olarak gösterilir. İyi ki varız, iyi ki bu dünyaya geldik, Yaradanımız bizi var olma şerefiyle onurlandırdı. Kendimizi O'nun merhametli, bağışlayıcı kollarına bırakabiliriz. Tehlikelerle, hırslarla ve iştahla dolu bu insanların ve doğanın dünyasına kendimizi başka nerede bu kadar güven içinde bırakabiliriz. Zaten bizi tamamen kabul eden bir alan olsa bile, örneğin bir anne, bir sevgili bunu söylüyor ya da yapıyor olsa bile, yakında özgürlüğümüz orada sıkışmamak için mücadele etmeye başlayacak.

Dahası, Yaratıcının ibadetimize, duamıza, oruç tutmamıza ihtiyacı yoktur. Gerçi bunları bizden talep ediyor ama kendisi için değil, bizim için değil, kendisi için istemektedir. Bizi Ondan daha iyi koruyan, koruyan, düşünen yoktur. Bize bizden daha yakın, şahdamarımızdan bile. Bizden ibadet etmemizi istiyor çünkü her ibadet,

dünya hayatının çöküşüyle ilgili bir moratoryumdur. Her ibadette, küçücük bir dua ve sadaka verildiği anda bile, dünyevi hayattan, ölümlerden, varoluşsal temel kaygılardan, Yaratanla karşılaşmadan, sohbetten yüz çevirmek vardır.

İbadet bir çöküştür, ama dinlenme bir tatil değildir. Çürüyen dünyanın yaşamının rutin akışıdır, aksi takdirde insan zihni çok daha aktiftir ve dahası daha yüksek bir mertebededir. İbadet sırasında varoluşsal olarak bir yükselme duygusu yaşanır. Bir kişi kendini kendi başına anlayamayacak, bunu yalnızca Yaratıcı hayal gücü sayesinde yapabilir, Yaratıcıya bağlı olduğunun farkında olabilir. Buradaki "kendini anlama" ifadesi, yalnızca basit bir bilişsel işlevi değil, aynı zamanda kişinin düşüncelerinin, duygularının ve eylemlerinin tamamen dahil olduğu varoluşun tamamının derin bir anlayışını tanımlamaya çalışmaktadır. İşte bu yüzden tüm ibadetler sırasında adaleti, sevgiyi ve gücü bir anda, tek bir yerde, tek bir potada deneyimliyoruz İbadeti, sonlu ve sonsuzun, kutsalın ve deşifre edilenin birbirine bağlandığı, Yaradan'a her boyutta yaklaşmayı ve iletişim kurmayı sağlayan ara geçittir. İbadet sayesinde dünyevi ve sonlu varlığımız aşkın hale gelir ve kutsal bir devletle kaplanır. Yaratıcı, bizim için bilimsel olarak kanıtlanması gereken nicel bir varlık olmaktan çıkar ve varlığımıza tüm gücüyle ve sonsuzluğuyla katılır. Dolayısıyla ibadet imanın özüdür. Eğer ibadet olmasaydı, maneviyat ortamı her zaman kendini yenileyemezdi, din "Tanrı var mı yok mu?" sorusu etrafında dönen basit bir entelektüel tartışma konusu olmaya devam edecektir.

İnanç ve özü, ibadet, bireysel psikolojimizde olduğu kadar sosyal psikolojimizde de değişmez bir yere sahiptir. Bir kişi aynı zamanda bir grup varlığıdır, ancak "öteki" sayesinde kendini "öteki" nin aynasında görür ve kendini tanımaktadır. Sağlıklı bir insan ilişkisine ve sosyal hayata sahip olabilmek için, bizim dışımızdaki insanların en az bizim kadar değerli olduğunu ve bizi başkalarına yakınlaştıracak sevgi, saygı, merhamet gibi olumlu duygulara ihtiyaç olduğunu bilmek gerekir. Ahlak, enikonu, insan kardeşimiz olan "öteki" ile ne yapacağımız, nasıl davranacağımızla ilgilidir. Bu kadar önemli olan ahlaki işlev birçok kaynaktan beslenir; ahlakın birçok kökeni vardır, ancak en belirgin olanı dindardır. Dinin temel ahlak kaynağı olması, maneviyatın psikolojimizde barındırdığı derin yerin yanı sıra

Yaratıcının hem "ötekinin" yaratıcısı hem de "Mutlak Ötekinin" yaratıcısı olmasından kaynaklanmaktadır.

KAYNAKÇA

- Alper, Hülya. İmanın Psikolojik Yapısı, 4.b İstanbul: Rağbet Yayınları, 2016.
- Argyle, Michael. Psychology and Religion: An Introduction, Routledge, London and New York-2000.
- Aslan, Zeynüddin. Üniversite Öğrencilerinin Dua Konusundaki Tutumları, (Yayımlanmamış Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Bursa-1987.
- Ay, Mehmet Emin. Çocuklarımıza Allah'ı Nasıl Anlatalım, İstanbul: Timaş Yayınları, 2017.
- Aydın, Gül. Tezer Esin, "İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi", Psikoloji Dergisi, C. 7, S. 26, Ankara, 1991.
- Ayten, A. Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, Cilt: 13, Sayı: 3, 2013.
- Bagley, R.W. "Trauma and traumatic stress among missionaries." Journal of Psychology and Theology, 31, 2003.
- Bahadır, Abdulkerim. İnsanın Anlam Arayışı ve Din, 2. b., İstanbul: İnsan Yayınları, 2011.
- Bahadır, A. Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 1999.
- Bartholomew, K. "Avoidance of intimacy: An attachment perspective." Journal of Social and Personal Relationships, 1990.
- Bowlby, J. Attachment and Loss. Vol. 2. Separation. New York: Basic Books. 1973
- Can, N. Başa Çıkma Davranışına Kaynak Oluşturan Dini İnanç Ve Değerler Üzerine Bir Değerlendirme, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 2019
- Can, Selim. Üniversite Öğrencilerinin Dua Konusunda Tutum ve Davranışları, (Yayımlanmamış Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Bursa, 1988.

- Carver, C. S., Spencer, S. M., ve Scheier, M. F. Optimism, Motivation, And mental health. In: S.Friedman (Ed.), Encyclopedia of Mental Health, San Diego: Academic, 1998.
- Compas, B. E. J. K. Connor-Smith, H. Saltzman, A. H. Thomsen, and M. E. Wadsworth. "Coping With Stress During Childhood And Adolescence: Problems, Progress and Potential in Theory And Research." Psychological Bulletin, 2001.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., ve Collins, N. L."Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence." Journal of Personality and Social Psychology, 1998.
- Crider, A., B. ve ark., Psychology, H. C. College Publishers, 4.th Edition, New York-1993,
- Cüceloğlu, Doğan. İyi Düşün Doğru Karar Ver, 37. b., İstanbul: Remzi Kitabevi, 2001.
- Çimen, S. 15-18 Yaş Grubu Gençlerde Riskli Sağlık Davranışları Ölçeğinin Geliştirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2003.
- Doğan, Mebrure. Sabır Psikolojisi, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016.
- Doğan, M. Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2014.
- Doğan, Mebrûre. Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1997.
- Doğan, R. Avrupa Birliği Dini Kurumlar ve Din Eğitimi: Almanya Modeli Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2008
- Dumas, J. E., Tsiopinis J. N., Parental Global Religiousness, Sanctification of Parenting, and Positive and Negative Religious Coping as Predictors of Parental and Child Functioning. The International Journal for The Psychology of Religion, 2006
- Eaglaton, T. The Meaning of Life. Oxford University Press, 2007.
- Endler, N.S., Speer, R.L., Johnson, J.M., ve Flett, G.F. "Controllability, Coping, Efficacy, and Distress." European Journal of Personality, 2000.

- Endler, N.S., ve Parker, J. D. A. Coping Inventory For Stressful Situations(C1ss):Manual, (2nd Ed.). Toronto: Multi-Health Systems, 1999.
- Endler, N.S., ve Parker, J.D.A. "Multidimensional Assessment Of Coping: A Critical Evaluation." Journal of Personality and Social Psychology, 1990.
- Erdem, Hüsamettin. Son Devir Osmanlı Düşüncesinde Ahlak, İstanbul: Dem Yayınları, 2006.
- Eryücel, S. Yaşam Olayları Ve Dini Başa Çıkma, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Ve Din Bilimleri (Din Psikolojisi), Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara, 2013.
- Frankl, Victor. İnsanın Anlam Arayışı, 32. b., İstanbul: Okyanus Yayınları, 2016.
- Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., ve Shouldice, L. "Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual framework." Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 2005.
- Gorsuch, Richard L. "Bav: A Possible Non-Reductionistic Model For The Psychology Of Religion." William James İnvited Address To Division 36, Presented At The 94th Annual Convention of The American Psychological Association, Washington, D.C., August (Specific Day Unknown), 1986.
- Göcen, G. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2012.
- Gruber, A., "Ergenlik Çağı Gençlerinde Dinî Gelişme", (Çev. Hayati Hokelekli), Fikir ve Sanatta Hareket Dergisi, (Hicret Özel Sayısı), İstanbul-1979.
- Güler, Ö. Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı Ve Günahkarlık Duygusu(Yetişkin Örnekleme) Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2007.
- Gürsu, O. Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2011.
- Harris, R. C., Dew, M. A., Lee, A., Amaya, M., Buches, L., Reetz, D., Ve diğ."The Role Of Religion in Heart Transplant Recipients' Long-Term Health And Well-Being." Journal of Religion and Health, 1995.

- Hood, Ralph W., The Psychology of Religion, The Guildford Press, New York-1996,
- Hökelekli, Hayati. "Dini Kişiliğin Kuruluşunda İradenin Rolü", Diyanet İlmi Dergi, Ankara, 1985.
- Hökelekli, Hayati. Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler, İstanbul: Dem Yayınları, 2013.
- Izutsu, Toshihiko. Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar, 4. b., İstanbul: Pınar Yayınları, 2013.
- İşgör, İ.Y. Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları ile Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2011.
- Karabeyeser, M. Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013.
- Karaca, Faruk. "Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma", İslami Araştırmalar Dergisi.
- Karen, R. Becoming attached: First relationships and how they impact our capacity to love. New York: Oxford University Press, 1998.
- Kavas, Erkan. "Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi", Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2013.
- Kaya, M. Küçük, N. İbadetler İle Hayatın Anlamı Ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı: 42, 2017.
- Kirkpatrick, L. A., ve Shaver, P. R. "An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief." Personality and Social Psychology Bulletin, 1992.
- Koç, M. Ruh Sağlığı İle Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua Ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım, EKEV Akademi Dergisi 2005.
- Krause, Neal. Ellison Christopher G., Shaw Benjamin A. ,Marcum Boardman, Jason D. "Church-Based Social Support and Religious Coping" Journal for the Scientific Study of Religion, 2001.

- Krause, N. ve Tran, T.V. "Stress and religious involvement among elderly black adults." *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 1989.
- Krok, Dariusz. "The Role Of Spirituality In Coping: Examining The Relationships Between Spiritual Dimensions And Coping Styles." *Mental Health, Religion ve Culture* Vol. 11, No. 7, 2008.
- Kula, Naci. "Deprem ve Dini Başa Çıkma", *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. 1, 2002.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. "Transactional Theory And Research On Emotions and Coping." *European Journal of Personality*, 1, 1987.
- Maynard, E. A., R. L. Gorsuch, and J. P. Bjorck. Religious coping style, concept of God, and personal religious variables in threat, loss, and challenge. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 2001.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi. *İnanç Psikolojisine Giriş*, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2013.
- Öner, Necati. *Stres ve Dini İnanç*, TDV Yayınları, Ankara 1985.
- Özarpınar, Yılmaz. *İnsan İnanan Bir Varlık*, İstanbul: Ötüken Neşriyat, 1999.
- Özdoğan, Ö., *Mutluluğu Seçiyorum*. Özdenöze Yayınları. 4.bsk. Ankara, 2009.
- Özdoğan, Ö., *Palyatif Bakım ve Bütüncül Yaklaşım*, Kanser Haftası Sempozyumu, Ankara, 2011.
- Pargament ,Kenneth. I., "Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru", çev. A. Albayrak, *Tabula Rasa*, C. 3, S. 9, Isparta, 2003.
- Pargament, K. I. The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13, 2002.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., ve Perez, L. "Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stressors." *Journal for The Scientific Study of Religion*, 37, 1998.
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*, Samsun: Çamlıca Yayınları, 2000.
- Peker, H. *Din Psikolojisi*, Samsun, 2000.
- Ralph, W. Hood ve ark., *The Psychology of Religion An Emprical Approach*, Newyork 1996.

- Schmeelk, Cone, K. H. and M. A. Zimmerman. "A longitudinal analysis of stress in African American youth: Predictors and outcomes of stress trajectories." *Journal of Youth ve Adolescence*, 2003.
- Slade, A. Attachment theory and research: Implications for the theory and practice of individual psychotherapy with adults. In J. Cassidy and P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 575-594). New York: The Guilford Press, 1999.
- Solomon, Z., Ginzburg, K., Mikulincer, M., Neria, Y., ve Ohry, A. "Coping with war captivity: The role of attachment style." *European Journal of Personality*, 1998.
- Spilka, B., Hood Jr, R. W., Hunsberger, B., ve Gorsuch, R. L. *The psychology of religion: An empirical approach* (3rd ed.), New York: The Guilford Press, 2003.
- Şengül, F. Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007.
- Tarhan, Nevzat, *Değerler Psikolojisi ve İnsan*, 10. b., İstanbul: Timaş Yayınları, 2017.
- Tarhan, Nevzat. *İnanç Psikolojisi ve Bilim*, 12. b., İstanbul: Timaş Yayınları, 2016.
- Taş, İ. Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2011.
- Tokur, Behlül. *Stres ve Din*, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017.
- Topuz, İlhan. "Dinî Başa Çıkma/Religious Coping", Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turner, H. A. and M. J. Butler. Direct and indirect effects of childhood adversity on depressive symptoms in young adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 2003.
- Winemiller, D.R., Mitchell, M.E., Sutliff, J., ve Cline, D.J. "Measurement strategies in socialsupport: A descriptive review of the literature." *Journal of Clinical Psychology*, 1993.
- Yılmaz, Ö. *Din ve Mutluluk*. TDV Yayınları, Ankara, 2004.