



**T.C.**

**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ**

**İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK PROGRAMI**

**TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROJESİ**

**ERGENLERDE MANEVİ BAŞA ÇIKMA**

**Emel DUYAR**

**DENİZLİ-2024**

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

**ERGENLERDE MANEVİ BAŞA ÇIKMA**

**Hazırlayan**

**Emel DUYAR**

**Öğrenci No: 223986059**

**Danışman**

**Doç. Dr. Mehmet ÇINAR**



T.C.  
**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ**  
**İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ**



**YÜKSEK LİSANS PROJE ONAY FORMU**

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Manevi Destek ve Rehberlik Tezsiz Yüksek Lisans öğrencisi Emel DUYAR tarafından hazırlanan “Ergenlerde Manevi Başa Çıkma” başlıklı Tezsiz Yüksek Lisans Projesi tarafımdan okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından Tezsiz Yüksek Lisans Projesi olarak kabul edilmiştir.

**Doç. Dr. MEHMET ÇINAR**

**Danışman**

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun  
.....tarih ve ..... Sayılı kararı ile 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.

**Emel DUYAR**

## ÖNSÖZ

Bu proje “Ergenlerde Manevi Başa Çıkma” başlığı altında ergenlik döneminde yaşanabilen problemlere manevi gelişimin etkilerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu proje ödevinin hazırlanması sürecinde elde edilen verileri desteklemek amacıyla toplanan nitel bulgulara büyük oranda yer verilmiştir.

Bu çalışmanın, oluşturulmasında ve tamamlanmasında emeği geçen herkese teşekkürü borç bilirim. Lisansüstü eğitimimde birikimlerinden yararlandığım Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı’ndaki tüm hocalarıma şükranlarımı sunarım. Lisansüstü eğitimimde ve bu proje sürecinde beni destekleyen ve cesaretlendiren her daim bilgi ve birikimlerinden yararlandığım danışman hocam Sayın Doç. Dr. Mehmet Çınar’a teşekkürlerimi sunarım.

**Emel DUYAR**

Denizli – 2023

## ÖZET

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Tezsiz Yüksek Lisans

### Proje Özeti

**Projenin Başlığı:** Ergenlerde Manevi Başa Çıkama

**Projeyi Hazırlayan:** Emel Duyar

**Danışmanı:** Doç. Dr. Mehmet ÇINAR

**Kabul Tarihi:** 21.12.2023

**Sayfa Sayısı:** vi (ön kısım) + 20

**Anabilim Dalı:** Felsefe ve Din Bilimleri

**Programı:** Manevi Destek ve Rehberlik

Ergenlik dönemi, gençlerin hayatında kritik bir geçiş evresidir; bu süreç, sadece bedensel değişimleri değil, aynı zamanda duygusal, psikolojik ve manevi değişimleri de beraberinde getirir. Çocukluk dönemindeki deneyimler, ebeveyn tutumları, yetiştirilme tarzı ve aile öyküsü gibi faktörler, ergenliğin şekillenmesinde önemli rol oynar. Ergenler, çocukça davranışlarına rağmen yetişkin muamelesi görmek isteyebilirler, bu da onlarla iletişim kurmayı zorlaştırabilir.

Ergenlik öncesinde ailelerin, olası sorunlarla ilgili gençleri bilgilendirmesi, bireyin kontrolünü azaltarak kendi ayakları üzerinde durmasına destek olması ve iletişim kurabilmesine yardımcı olması önemlidir. Sağlıklı aile ortamlarında, gençler hızlı değişimlere ayak uydurabilir, kendilerini kabul edebilir ve kimliklerini başarılı bir şekilde geliştirebilirler.

Anne babaların gençleriyle iyi ilişkiler kurabilmesi için öncelikle kendi aralarındaki iletişimin sağlıklı olması gerekmektedir. Gençleri anlama, onlarla etkili iletişim kurma ve onlara rehberlik etme becerileri bu dönemde önemlidir.

Bu çalışmanın amacı, ergenlik dönemi sorunlarına çözüm bulmak, gençlerin zor durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak, manevi destek sağlamak, sorunlarına danışmanlık etmek ve hayatlarına yeni bir anlam katmalarında onlara rehberlik etmektir.

**Anahtar kelimeler:** Ergenlik, Ergenlik Dönemi Problemleri, Başa Çıkma, Manevi Danışmanlık.

## SUMMARY

**Pamukkale University Institute of Islamic Sciences Non-Thesis Master's**

### **Project Summary**

<b>Title of the Project:</b> Spiritual Coping in Adolescents	
<b>Author:</b> Emel Duyar	<b>Supervisor:</b> Doç. Dr. Mehmet ÇINAR
<b>Date:</b> 21.12.2023	<b>Nu. of pages:</b> vi (pre text) + 20
<b>Department:</b> Philosophy and Religious Studies	
<b>Program:</b> Spiritual Support and Guidance	
<p>Adolescence is a critical transitional phase in the lives of young people, bringing not only physical changes but also emotional, psychological and spiritual changes. Factors such as childhood experiences, parental attitudes, upbringing and family history play an important role in shaping adolescence. Adolescents may want to be treated as adults despite their childish behavior, which can make it difficult to communicate with them.</p> <p>Before adolescence, it is important for families to inform young people about potential problems, to support them to stand on their own feet by reducing the individual's control, and to help them communicate. In healthy family environments, young people can adapt to rapid changes, accept themselves and develop their identities successfully.</p> <p>In order for parents to have good relationships with their young people, they must first have healthy communication among themselves.</p> <p>The skills of understanding, communicating effectively with and guiding adolescents are important during this period. The aim of this study is to find solutions to the problems of adolescence, to help young people develop skills to cope with difficult situations, to provide moral support, to counsel their problems and to guide them to give their lives a new meaning.</p>	
<b>Keywords:</b> Adolescence, Problems of Adolescence, Coping, Spiritual Counseling.	

## İÇİNDEKİLER

<b>BEYAN</b> .....	I
<b>ÖNSÖZ</b> .....	II
<b>ÖZET</b> .....	III
<b>SUMMARY</b> .....	IV
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	V
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	2
<u>1.</u> Ergenlik Dönemi .....	2
1.1.    Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri .....	2
1.2.    Ergenlikte Gelişim .....	5
1.2.1.    Ergenlikte Bedensel Gelişim .....	5
1.2.2.    Ergenlikte Zihinsel Gelişim .....	5
1.2.3.    Ergenlikte Sosyal Gelişim .....	5
1.2.4.    Ergenlikte Manevi Gelişim .....	5
2.    Ergenlik Dönemi Ruhsal Sorunlar .....	8
2.1.    Ergenliğin Psikolojik Belirtileri .....	11
2.2.    Ergen Ne Hisseder, Nasıl Davranmak İster .....	12
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	13
1.    Ergenlik Dönemi Sorunları ile Manevi Başa Çıkma .....	13
1.1.    Dua ve Başa Çıkma .....	16
1.2.    İbadet ve Başa Çıkma .....	17
1.3.    Sabır ve Başa Çıkma .....	18
<b>SONUÇ</b> .....	20
<b>KAYNAKÇA</b> .....	22



## GİRİŞ

Çocuklar dünyaya geldiklerinde, anne rahmindeki sıcak, sessiz ve ihtiyaçlarının karşılandığı rahat yuvadan ayrılıp yeni bir dünyaya adım atarlar. Bu, başlangıçta huzurlu bir ortamdaki ayrılmak ve artık ihtiyaçlarını ifade ederek karşılanmaya başlamak anlamına gelir. Bebeklik, çocukluk ve ardından ergenlik gibi gelişim dönemleri, bireyin yaşamını anlamaya çalıştığı, kişiliğini şekillendirdiği, kendini bulma süreçleridir.

Bu kritik dönemlerde, ebeveynlerin, özellikle annenin sevgisi ve babanın güven veren yaklaşımı, çocuğun manevi, psikolojik ve ruhsal sağlığı açısından belirleyici bir rol oynar. Sağlıklı bir çocuk yetiştirmek için, ebeveynlerin hassas bir tutum sergilemeleri ve çocuğun ihtiyaçlarını anlamaya odaklanmaları önemlidir.

Çocuğun doğduğu andan bizim konumuz olan ergenlik dönemine gelinceye kadar yaşadığı üç dönemin ortak özelliği bu dönemlerin her birinde yaşamı farklı açılardan keşfetmeye çalışır. Bu dönemler; Halife olarak yaratılan, Hani rabbin meleklere “Ben yeryüzünde bir halife yaratacağım”<sup>1</sup> demişti. Güzel surette kılınan, “Şüphesiz biz insanı en güzel biçimde yarattık.”<sup>2</sup> Kendisine emanet yüklenen, “Biz emaneti göklere yerküreye ve dağlara teklif ettik, ama onlar bunu yüklenmek istemediler, ondan korktular ve onu insan yükledi.”<sup>3</sup> Ayetlerde olduğu gibi birey için bu dönemler dönüm noktalarıdır.

---

<sup>1</sup> Ömer Nasuhi Bilmen, *Kur’ân-ı Kerim’in Türkçe Meali ve Âlisi ve Tefsiri* (İstanbul: Nesa Yayınları, ts.), Bakara 30.

<sup>2</sup> Bilmen, *Kur’ân-ı Kerim’in Türkçe Meali ve Âlisi ve Tefsiri*, Tin 4.

<sup>3</sup> Bilmen, *Kur’ân-ı Kerim’in Türkçe Meali ve Âlisi ve Tefsiri*, Ahzab 72.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1. Ergenlik Dönemi

#### 1.1. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri

Ergenlik dönemi genellikle çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir ara dönem olarak kabul edilir.<sup>4</sup> Bu dönemde birey hem fiziksel hem de psikolojik olarak büyüme ve olgunlaşma sürecinden geçer. Ergenlik dönemi kişinin kendini tanıma ve kimlik oluşturma süreci olarak da nitelendirilebilir. Bu dönemde gençler, çocukluk döneminden farklı olarak daha çok kendi benliklerini keşfetmeye ve anlamaya odaklanırlar. Kişilik, psikolojide bireyin kendini algılama, değerlendirme ve kimlik oluşturma sürecini ifade eder. Benlik ise, bireyin kendini algılayış tarzını ve kişilik özelliklerini içeren kavramdır.<sup>5</sup>

Ergenlik döneminde gençler, bedensel ve hormonal değişimlerin yanı sıra sosyal, duygusal ve zihinsel olarak da birçok yeni deneyim yaşarlar. Bu deneyimler, gençlerin kendilerini daha iyi tanımalarını ve benliklerini keşfetmelerini sağlar. Benliklerini anlamamanın yanı sıra, ergenler aynı zamanda değerlerini, inançlarını ve hedeflerini de şekillendirirler.

Ergenliğin bir diğer önemli özelliği, bireyin özerklik ve özgürlük arayışının artmasıdır. Ergenler, bağımsızlık ve kendi kararlarını alma isteğiyle birlikte kendilerini ifade etme ve özgür olma ihtiyacı hissederler. Bu dönemde gençler, kendilerine has olan düşüncelerini, duygularını, tutkularını ve değerlerini ifade etme ve kabul görme arayışındadırlar.<sup>6</sup>

Ergenliğin ilk yıllarında birey, ne çocuk ne de yetişkin olarak tanımlanır ve bu nedenle "yeni yetme" veya "toy" olarak adlandırılır. Ancak, ergenliğin son yıllarına doğru birey genç olarak kabul edilebilir hale gelir. Ergenliğin başlangıcında, kişi çelişkili ve tutarsız davranışlar sergilerken, bu dönemin ilerleyen yıllarında tutarlı ve belirgin davranışlar geliştirmeye başlar. Bu süreçte, genç, büyümek isterken çocuksu davranışlarından vazgeçmekte zorlanır. Bedeni yetişkin boyutlarına ulaşmış olsa da, içsel olarak hala çocuksu bir kişiliği korur.

---

<sup>4</sup> Adnan Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000), 29.

<sup>5</sup> Feriha Baymur, *Genel psikoloji*. (İstanbul : İnkılap ve Aka Kitabevleri, 1969), 267.

<sup>6</sup> Özcan Köknel, *Ailede ve toplumda ruh sağlığı*. (İstanbul : Hürriyet Yayınları, 1981), 174.

Ergenlik dönemi, gençlerin kendi kimliklerini bulmaya çalıştıkları bir arayış evresidir. Gençler, bilinçli veya bilinçsiz olarak "Ben kimim, neyim, ne olacağım, toplumdaki yerim neresi?"<sup>7</sup> gibi soruları kendilerine sormaya başlarlar. Bu süreçte, gençler, öncelikle anne-baba etkisinden ayrılmaya çalışırlar. Ebeveynleri artık her zaman haklı kişiler olarak görülmez; eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirilirler. Gençler düşünceleri ve beğenileriyle alay edebilir, uyarıları dikkate almayabilir ve anne-babadan öğrenilecek bir şeyin kalmadığı izlenimini yaratabilirler. Bu süreçte gençler, kendi kimliklerine ulaşmak için aşırıya kaçabilirler. Kişiliği olduğunu kendine inandırmak için işe inkâr etmekle başlayabilir. Bu hakikati yazar Mark Twain şöyle dile getirmiş: "On beş yaşımdayken babamı çok bilgisiz sanırdım. Yirmi beşime geldiğimde babamın geçen on yıl içinde ne çok şey öğrendiğini görerek şaşım."<sup>8</sup> Kuşkusuz babası tüm bildiklerini on yıl içinde öğrenmedi. Ama yazar ergenlik sürecinde olgunlaştı ve duruldu. Babasını daha gerçekçi olarak değerlendirmektedir.

Ebeveynlerin ikazlarına aniden tepki gösterir, ters cevaplar verir. Sürekli git gel içindedir. Dışarı çıkmak ister, eve dönüş saatini aldırılmaz, yemeğe vaktinde gelmez. Dağınık ve savruk olur. Sık sık sakarlık yapar. Oburlaşır, devamlı bir şeyler atıştırır. Müzik dinlemeye bayılır. Süse ve giyime özentileri artar. Genç kız aynanın karşısında saatlerce kendini seyredebilir, bir sivilce ile saatlerce uğraşır. Genç erkek saçını uzatabilir, moda göre kestirmekte ısrar eder.

Uzun boy, kısa boy, sıska ve kilolu olmak sorun olmaya başlar. Genç odasına kapanır ve yalnız kalmak ister. Arkadaşlarıyla gizli ve fısıldaşarak konuşur. Kardeşlerinin yanına gelmesini istemez, onları uzaklaştırır. Hayaller kurar. Günlük tutar ve kendinden habersiz yazdıklarının okunmasına büyük tepki gösterir. Toplumsal olaylara, siyasete ilgi artar. Kulaktan dolma bilgileri savunur, bunun yanı sıra anne ve babasına aykırı gelen düşünceleri savunur. Nasihatlarıyla davranışları arasındaki tezatlığı yüzlerine vurur. Ebeveynlere ters gelen davranışları yapmak çok hoşlarına gider. Onların seçtiklerini giymez, aykırı renkler seçer.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Nermin Çelen, *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik* (İstanbul: Papatya, 2007).

<sup>8</sup> *The autobiography of Mark Twain*. (New York : Dell Publishing Co., 1963).

<sup>9</sup> Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi*, 86-95.

Gençlik dönemi özgürlük dönemidir. Topluma dahil olma çağıdır. Genç evden uzaklaşır, çevreye yönelir. Evde oturmak istemez. Spora yönelir. Sporun herhangi bir dalında kazanacağı başarı kendine güvenini artırır. Kendini arkadaşlarıyla kıyaslar. Akranlarının davranış, kılık kıyafetlerini benimser. Onlar gibi argo konuşur. Kendine bir tane sırdaş arkadaş seçer. Arkadaşları gibi düşünür. Onlardan farklı düşünürse dışlanacağını hisseder. Kendini benimsetmek için zıt gelen davranışlara bile katlanır. Evde arkadaşlarının eleştirilmesini istemez. Onlara söz söyletmez. Ebeveynler evladının kötü arkadaşlara uyup baştan çıkacağından korkar. Bu nedenle sıkı denetim ve yasaklama yoluna giderler. Bu ise genci daha çok sokağa iter. Ergenlik dönemi hayranlıkların çok olduğu bir dönemdir. Ergenler bir yandan ebeveyn etkisinden sıyrılırken, diğer yandan kendilerine yeni örnekler seçerler. Bir avukat, bir öğretmen, bir oyuncu gibi hayran olduğu kişilere her yönüyle körü körüne benzemek isterler. Onunla özdeşim kurar.<sup>10</sup>

Şüphesiz, ergenlik döneminde ortaya çıkan değişikliklerin tümü olumsuz değildir. Gençte psikolojik anlamda yaşanan sıkıntının yanı sıra, pek çok olumlu gelişme olur. Gencin düşünme yeteneğinde büyük bir artış olur. Soyut kavramları daha iyi anlar. İlgilendiği alanlar çeşitlilik kazanır. Hayatta başarılı olmak için çabalar. Gözlem yeteneği güçlenir. Eleştiri ve yorum yapma kabiliyeti artmıştır. Duygu ve düşüncelerini inançla savunur. Haksızlığa gelemmez. Heyecanlı bir yapısı vardır. Bu dönemde gençle sağlıklı iletişim kurarak yardımcı olmak gerekir.

---

<sup>10</sup> Adnan Kulaksızoğlu, *Ergenlik dönemi*. (Ankara : Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, 1992), 17.

## 1.2. Ergenlikte Gelişim

### 1.2.1. Ergenlikte Bedensel Gelişim

Fiziksel gelişimin, insan yaşamının neredeyse tamamını etkilediği bilinmektedir. Özellikle insan gelişiminin en hızlı olduğu dönemler olarak bilinen bebeklik ve ergenlik döneminde kişide, gözle görülebilir nitelikte değişiklikler meydana gelmektedir. Gelişimin hızlı olduğu bu dönemleri bireyin sağlıklı geçişi, sonraki yaşamının sağlam temellerini oluşturmaktadır. Ergenlikte bedensel gelişimin özellikleri, önceleri yavaş olan büyüme sonra hızlanır. Büyüme hızlanınca iştahları artar. Nadiren hasta olurlar. Aktif fakat sakardırlar. Cinsel merakları artar. Kimi zaman çok güçlü kimi zaman tembeldirler. Beden sporlarına eğilimli olurlar. Günlük 9- 10 saat uykuya ihtiyaç duyarlar. Ara sıra çocukça davranırlar.<sup>11</sup>

#### Ergenlikte Zihinsel Gelişim

Ergenlikte zihinsel gelişimin özellikleri, hayalleri geniştir, macera arayışı vardır. Eleştirici düşünürler tartışmaya meraklıdırlar. Hafızaları kuvvetlidir, liderlik yeteneklerini göstermek isterler. Güven ve cesaretleri dengesizdir. Kendi kararlarını kendileri vermek isterler, kusurlarını duymak istemezler. El işlerine yatkın ve meraklıdırlar.

### 1.2.2. Ergenlikte Sosyal Gelişim

Ergenlikte sosyal gelişimin özellikleri, akranları tarafından beğenilmek onlar için çok önemlidir. Grup fikri hoşlarına gider, grup içinde fazla sorumluluk almak isterler. Takım oyunlarından hoşlanırlar. Kızlar yetişkin gibi olmak ister lakin duyguları çocuksudur. Olgunlaşma kızlar da daha hızlı erkeklerde yavaştır. Her iki cinste otoriteye karşı gelme eğilimindedir.<sup>12</sup>

### 1.2.3. Ergenlikte Manevi Gelişim

Her çocuk doğduğunda hızla büyüme ve gelişme sürecine girer. Fiziksel büyüme ile birlikte, zihinsel, sosyal, duygusal, ve kişisel açılardan da gelişir.<sup>13</sup> Çocukların içinde dini ve ahlaki duygular da bulunur. İnsanlar tarih boyunca her zaman bir şeye inanmıştır, doğru ya da yanlış, inançları olmuştur. Çünkü inanma ihtiyacı insanın içindedir. Bu nedenle, çocuklar zaman içinde dinî duygular geliştirir. Eğer çocuklarla dinî konularla ilgilenilirse, bu duygular daha erken ve daha sağlıklı bir şekilde gelişir. Ancak ilgi gösterilmezse,

---

<sup>11</sup> Kulaksızoğlu, *Ergenlik dönemi.*, 34.

<sup>12</sup> Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi*, 86-95.

<sup>13</sup> Yurdagül Mehmedoğlu, *Erişkin Bireyin Kendilik Bilinci* (Dem Yayınları, 2005), 93.

duygular yine gelişir ancak daha sonra ve daha sağlıklı bir şekilde. Yani, çocuklara dinî konularda önem verilmemesi veya duygularının bastırılması, onların içinde zaten var olan din du7ygusunu yok edemez. Üstelik, çocuklar sağlıklı bir kişilik geliştiremezler. Çünkü dinî duygu ve düşünce, bir insanın önemli bir parçasıdır. Eğer bu parça yoksa, insan bütün olarak tamamlanamaz. Bu nedenle, çocukların dinî duygularının sağlıklı bir şekilde gelişmesine yardımcı olmak için aileler, öğretmenler ve okullar çaba sarf etmelidir.

Çocuklar, çevrelerini keşfetmeye başladıkları anda, genellikle anne-babalarına olan bağlılıklarıyla ilgili küçük yaşlarda dini öğeleri benimsemeye başlarlar. Çocukluk dönemi genellikle dinî taklitlere dayanır. İlk gençlik dönemi genellikle dini bir farkındalık dönemi olarak kabul edilir, ancak genellikle 14-15 yaşlarına kadar sürer. Bu dönemde, gençler genellikle davranışlarına dayanarak etkilenirler. Aynı zamanda ailelerin dini davranışları, çocuklukta alınan dini eğitimin türü ve arkadaşların tutumları, gençlerin dini inançlarının gelişimine yön veren önemli faktörlerdir.

Din, benlik gelişimini etkilerken benlik ergenin sahip olduğu inançları daha güçlü yapar. Güçlenen inançlar, aynı zamanda sahibinin benliğini tamamlayan unsurlardır. Ergenlik döneminde genişleyen çevre, manevi gelişim için avantaj ve dezavantajları barındırır. Yaşanan çevre din algısı ve samimi arkadaşların, değer verdiği kişilerin dine attıkları değerler ergen için son derece önemli ve etkilidir. Peygamber (sav) buyurmuştur: “Kişi arkadaşının dini ve ahlakı üzeredir. Öyle ise sizden biriniz kiminle arkadaşlık kurduğuna iyi baksın.”<sup>14</sup>

Gencin ergenlik dönemi boyunca edinilen dini bilgiler ile daha önce ailede öğrenilen dini bilgiler arasındaki farklılıklar gencin zihninde soru işareti oluşturur. Bu soru işaretlerine cevap verme süreci ergenin iç dünyasında zaman alır. Dini inanç ve gerçeklerin manasını, mahiyetini zihinsel olarak tanımlar. Bunları yaşadığı hayatla bağdaştırmak ister. Akılla kanıtlanabilir olmayan her şeye şüpheli ve eleştirel bakarlar. Ergenlik yılları genellikle karmaşık bir dönem olarak tanımlanır. Bu dönemde ortaya çıkan sorunlar ve çatışmalar, gençteki bedensel, cinsel, duygusal, sosyal ve kişisel gelişimlerin farklılaşmasına bağlı olarak ortaya çıkar. Ergenlik yıllarına yaklaştıkça, zihinsel ve düşünsel yetenekler büyük bir kapasite kazanır. Soyut düşünme yeteneği, gençleri farklı konular üzerinde düşünmeye yönlendirir. Dini bilincin uyanışında, zihinsel gelişimin yanı

---

<sup>14</sup> Muhammed Enver Şah b Muazzam Şah Keşmiri, *el-Arfü 'ş-şezi şerhu Süneni't-Tirmizi = [Arfü 'ş-şezi ala Câmii't-Tirmizi]*. (Beyrut : Dâru İhyai't-Türasi'l-Arabi, 2004).

sıra duygusal duyarlılık ve kapasitenin de büyük bir rolü vardır.<sup>15</sup> Bu nedenle, gerçek dini anlayış ve yaşam, genellikle 12-13 yaşlarında başlar. Bu yaşlar, dini farkındalık ve gelişim dönemleri olarak kabul edilebilir

Ergenlik, dinde sorumluluğun başlangıcını işaret eder. Bu durum, ergenin artık yetişkin statüsünde olduğu anlamına gelir; dinin emir, yasak, görev ve kuralları çerçevesinde davranışlarının sorumluluğunu üstlenmiş bir bireydir. Bu nedenle, bu dönemin gelişim özelliklerinin iyi anlaşılması büyük önem taşır. Ergenin dini tutumları, gelecekteki yaşamını derinlemesine etkiler. Bu nedenle, ergenlik ve din, din psikolojisinin önemli konularından biridir. Ergenlikte gençler manevi değerleri benimserler, dini inançları artar, söylenene dürüstçe inanırlar. Doğruyu ve yanlışını bilirler. Bu dönemde çocukluk döneminden farklı olarak şüphe, bunalım vb. şeyler gerçekleşir. Eleştirel düşünceye sahip olan ergenler, küçükken itiraz etmeden kabul ettikleri birçok hususu öğrendikleri ve yaşadıklarıyla uyuşmadığını görünce önceki kabul ettikleri hususları tekrar ele alırlar. Ergenlik döneminde ortaya çıkan dini şüphelerin nedenlerine bakacak olursak;

Özgürlük kaybı, sosyal çevre, uyum sağlama, istikrarsızlığın yarattığı içsel uyumsuzluk, kişisel uyum koşullarının ortadan kalkması vb. Bu şüphe nedenlerini yaşayan ergenler kimseye söylemedikleri gizli şüpheleri de vardır. Bunu gizlemelerinin birçok nedeni olabilir ama büyük bir kısmı sosyal olarak reddedilme riskine girmek istemezler. Dini şüpheler 17-18 yaşlarında yatışmaya başlar.

Ergenlik döneminde genç hata yaptığında günahkarlık duygusunun içine düşer. Pişmanlık duygusu, dini kurallara uygun bir hayat yaşamaları için onlara yol gösterici olabilir. Bir genç ilim ve ibadet içinde yetişir, olgunlaşırsa, Allah (cc) kıyamet günü ona yetmiş iki siddikın sevabı kadar sevap verir.”<sup>16</sup>

Ergenlik döneminde genç duaya ilişkin manevi bir tutum geliştirir. Ergenlerin dine olan inançları yükseldikçe duaya olan tutumları da yükselmektedir. Daha fazla dua ederler. Ergenlerin namaz ve oruç gibi ibadetlerden ziyade zaman ve mekân tanımayan dua ibadetini yapma konusunda daha isteklidirler.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Hayati Hökekleli, *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi* (İstanbul: Dem Yayınları, 2018), 269-277.

<sup>16</sup> Abu Sa'id Maymun b Qasim al-Tabarani, *Kitab al-Ma'arif by Abu Sa'id Maymun b. Qasim al-Tabarani*. (Leuven : Peeters Publishers & Department of Oriental Studies, 2012).

<sup>17</sup> Michael Argyle vd., “Dini Davranış Teorileri”, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1/16 (2004), 247-280.

## 2. Ergenlik Dönemi Ruhsal Sorunlar

Ergenlik dönemi, gencin yaşamında önemli bir aşamadır. Bir geçiş evresidir. Çok değerli hassas bir dönemdir. Bu dönem biyolojik değişim ve gelişimlerin yanı sıra ruhsal, duygusal, psikolojik değişimleri de beraberinde getirir. Bu dönemde; kaygı bozuklukları, depresif bozuklukları, duygu durum bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, davranış bozuklukları, risk alma davranışı, maddeyi kötüye kullanma, yeme bozuklukları gibi psikolojik sorunlar en sık gözlenen sorunlar arasındadır.<sup>18</sup> Bu dönemde depresyonlarda artış görülür. Özgüven problemi, karşı cinsle ilgili yaşanan problemler, okul ve aile içi problemler buna sebebiyet verebilir. Genellikle kısa süreli yaşanır ve müdahale gerekmez. Ergen kendini üzgün ve kötü hissediyordur; ancak günlük hayatına devam edebilir. Gerçek depresyonlarda ise intihara kadar varan düşünceler geliştirmiş olabilir ergen. Kendini tamamen değersiz hissediyordur. Bunun nedenleri arasında; yakınlarını üzme, ölümü merak, yalnızlık duygusu, çocukluktan gelen sevgi yoksunluğu, ölüm-ayrılık vb. gibi travmatik süreçler vardır. Bunlar dışında ergen zaman zaman öfke patlamaları yaşayabilir. Bu esnada onunla konuşmaya çalışmak anlamsızdır. Sakinleşmesini beklemek gerekir. Yeme bozuklukları ise bir başka sorundur. Özellikle çok yemek yeme veya yemeği reddetme ve sürekli, kilolu olduğunu düşünme ergende aşılması gereken sorunlardandır.

Ergenlik döneminde ruhsal sorunlara yol açan risk faktörleri vardır. Bunlar genetik, çevresel ve kültürel etkenlerdir.

Aile genetiğinde bulunan herhangi bir ruhsal rahatsızlığın sonraki nesillere aktarıldığı, sonraki nesillerde yer alan gençlerin genetik olarak ruhsal rahatsızlıklara daha yatkın olduğu ve bu aktarımın onları görece riske açık hale getirdiği bilinmektedir. Ergenlikte gözlenen hızlı büyüme, bedensel ve hormonal değişimleri içerir. Bunun yanı sıra ergenlikte gözlenen en önemli olaylardan biri de benlik gelişimidir. Kimlik kazanımı, aidiyet, cinsel yönelim konusunda yaşanan çatışmalar, sağlıklı çözümlenmediği takdirde kimlik krizine dönüşebilmekte ve farklı ruhsal sorunlara yol açabilmektedir.

Sadece genetik yatkınlık değil, çevresel etkenler de risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır. Stres, travmalar, kaygı bozuklukları, depresif belirtiler, bedensel yakınmalar, kronik hastalıklar, aile içi şiddet, ihmal, istismar, düşük sosyoekonomik hayat şartlarında yaşamak, riskli ergen gruplarında yer almak ve fakirlik en önemli çevresel ve kültürel risk faktörleri olarak düşünülebilir.

---

<sup>18</sup> Hökelekli, *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, 213.



Ergenlik dönemi sorunlarının nedenlerine bakıldığında, ergenlik depresyonuna sebep olabilecek birçok neden vardır. Örneğin, gençler ders notları üzerinde yetersizlik duyguları geliştirebilirler. Okul derslerindeki performansı, akranlarla sosyal statü, cinsel yönelim veya aile hayatının her birinin bir gencin nasıl hissettiği üzerinde büyük etkisi olabilir. Bazen genç depresyonu çevresel stresten kaynaklanabilir. Ancak sebep ne olursa olsun, arkadaşlar veya aile ya da gencin genellikle hoşlandığı şeyler üzüntülerini veya izolasyon duygularını iyileştirmeye yardımcı olmadığında, ergenlik depresyonu yaşama ihtimalleri yüksektir. Gencin ebeveynlerinde bir bocalama yaşarlar. En ılımlı uyarılara sert çıkışan, sevgi dolu yaklaşımı geri çeviren, üstüne varınca sinirlenen genç karşısında ne yapacaklarını bilemezler. Evlatlarının kendilerinden uzaklaştığını görünce çok üzülürler. Genç kendisinin eleştirilmesini istemezken anne babasını eleştirmeye başlar. Hatta diğer anne babaları örnek göstererek ebeveyni üzer, iletişimi daha güç hale getirir. Gencin gayesi onlardan ayrı kendi görüşleri olduğunu kanıtlamaktır. Ebeveyni daha çok gencin evde asabi, huzursuz, huysuz, tedirgin dışarda utangaç oluşudur. Genç arkadaşların yanında daha uslu saygılı davranırken evde aksine sinirli ve değişkendir.

Ebeveynler karşılarında yetişkin görünümünde fiziksel olarak gelişmiş birini görse bile ergenlik döneminde zihinsel gelişim devam eder. Bu dönemde genç fiziki olarak nasıl görüldüğü ile ilgili ayna karşısında saatlerini harcayanlar. Dış görünümü onun için çok önemlidir. Bunun yanı sıra kendi benliğine dair de arayış içindedir. Bu arayışta öfke, kaygı, asabi duygu durum şeklinde gözlenebilir. Birçok ebeveyn bu geçiş evresinde “çocuğunu tanıyamadığını” söyler. Bu evrede anne baba kaygı duyar lakin bu geçiş evresidir ve gencin sağlıklı bir şekilde benlik gelişimini tamamlayabilmesi için sağlıklı sınırlara ihtiyaç vardır. Sağlıklı sınırlar; Gençle bağı koparmadan, ona bireyselleşebilmesi için gerekli imkânı sağlar. Ebeveyn ve genç arasındaki iletişimi güçlendirir. “Gittiğin yerden çabuk gel” yerine “Aksam 8’de evde ol “veya “O arkadaşlarınla görüşmeni istemiyorum” demek yerine “Arkadaşlarını daha yakından tanırsam onlar hakkında daha doğru bilgi edinebilirim” ifadesi daha yerinde olacaktır. Ergenlik dönemindeki gençlerin dünyasını anlamak için bir adım atmak yanı sıra yol gösterici olmak önemlidir. Bunun için sağlıklı iletişim kurmak gerekir.

Ergen ile iletişim kurmanın yolları şöyledir;

Genci eleştirmeden sürekli yapması gerekeni söylemek yerine, onu dinlemek gerekir. Konuşurken ne dediğinden ziyade ne demek istediğine dikkat edilmelidir. Uzun cümlelerden kaçınmak gerekir. Konuşmanın karşılıklı devam ettiğinden emin olunmalıdır. Lokman oğluna öğütlerini söylerken oğlunu incitmeden kısa ve net bir şekilde söylemiştir.

Hani Lokman, oğluna öğüt verirken demişti ki: “Oğulcuğum! Allah’a şirk koşma! Şüphesiz ki şirk, en büyük zulümdür.”<sup>19</sup>

“Canım oğlum! (Yaptığın şey) hardal tanesi ağırlığınca olsa, bir kayanın içinde, göklerde ya da yerin (derinliklerinde) olsa bile Allah (Kıyamet Günü) onu getirir. Çünkü Allah (lütuf ve ihsan sahibi, en küçük şeylere ilmiyle nüfuz edip haberdar olan) Latîf, (her şeyden haberdar olan) Habîr’dir.”<sup>20</sup>

“Yavrucuğum! Namazı dosdoğru kıl, iyiliği emret, kötülükten alıkoy ve başına gelene sabret. Şüphesiz ki bunlar, azmedilmesi gereken işlerdendir.”<sup>21</sup>

“İnsanlara yüzünü çevirme! Yeryüzünde böbürlenerek yürüme. Çünkü Allah büyüklük taslayan ve böbürlenen kimseyi sevmez.”<sup>22</sup>

“Yürüyüşünde dengeli ol, sesini alçalt. Çünkü seslerin en çirkini, merkep sesidir.”<sup>23</sup>

Ergenin ilgisini çekebilecek etkinlikleri keşfedip ve bunu beraber yapmayı teklif etmek önemlidir. Örneğin ona hoşlandığı bir spora ya da başka bir aktiviteye birlikte katılmak önerilebilir. Devir teknoloji devri gençlerin sıkça kullandığı uygulamalar ve sosyal medya hesapları hakkında bilgi sahibi olmak gerekir. Bu çaba gence bir adım daha yakınlaşmayı sağlayacaktır.

Eğer genç bu fırtınalı dönemde biraz gayret gösterip ebeveyn ile iletişimini koparmaz, içten davranır kırıncı olmazsa ergenlik dönemi bittiğinde ilişkileri sağlıklı olarak devam edecektir.

---

<sup>19</sup> Mehmet Cesur, *Lokman Suresi Işığında Ailede Çocuğun Ahlaki Eğitimi* (Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 1997).

<sup>20</sup> Cesur, *Lokman Suresi Işığında Ailede Çocuğun Ahlaki Eğitimi*, 1997, Lokman 16.

<sup>21</sup> Cesur, *Lokman Suresi Işığında Ailede Çocuğun Ahlaki Eğitimi*, 1997, Lokman 17.

<sup>22</sup> Ömer Faruk Harman, “Lokman”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2003), 27/Lokman 18.

<sup>23</sup> Mehmet Cesur, *Lokman Suresi Işığında Ailede Çocuğun Ahlaki Eğitimi* (Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 1997).

## 2.1. Ergenliğin Psikolojik Belirtileri

Genellikle ergenlik dönemi depresyonu olan çocukların davranışlarında gözle görülür bir değişiklik olur. Motivasyonları düşük olur ve hatta okuldan sonra yatak odasının kapısını kapatıp saatlerce odalarında kalarak içine kapanabilirler. Ergen depresyonu olan çocuklar aşırı uyuyabilir, yeme alışkanlıklarında değişiklik gösterebilir ve hatta hırsızlık gibi suç davranışları sergileyebilir.

Ergenlik dönemi, insan yaşamında önemli bir geçiş dönemidir ve üzerinde çalışılan bir alan olmuştur. Bu dönemde birey hem fiziksel olarak büyür hem de psikolojik ve sosyal olarak değişimler yaşar.

Ergenlik, toplumsal olarak kendini ispat etme çabası içinde olan bir dönemdir. Ergenler, arkadaş grupları içinde kabul görmeye çalışır, sosyal ilişkilerini geliştirir ve kimliklerini oluşturmaya çalışırlar. Arkadaşlık ilişkileri, grup etkisi gibi faktörler bu dönemde önemli bir rol oynar. Aynı zamanda ergenler, mesleki ve kişisel hedeflerine ulaşmak için çaba gösterirler ve geleceklerini düşünmeye başlarlar.

Ergenlik dönemi, hızlı değişimlerin yaşandığı ve bunlara uyum göstermenin önemli olduğu bir dönemdir. Fiziksel değişimler, hormonlardaki dalgalanmalar, duygusal değişimler ve bilişsel gelişimdeki değişimler ergenlerin karşılaştığı zorluklardan sadece bazılarıdır. Bu dönemde aile ile iletişim, özgüven, özsaygı, baş etme becerileri gibi yetkinliklerin geliştirilmesi önemlidir. Ergenler, zaman zaman düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon gibi problemlerle karşılaşabilirler.

Ergenlere destek sağlamak ve bu dönemi başarılı bir şekilde geçmelerine yardımcı olmak için aile, okul ve toplum düzeyinde çalışmalar yapılmaktadır. Eğitim programları, rehberlik hizmetleri, ergenlikle ilgili sağlık hizmetleri gibi kaynaklar bu dönemde ergenlere ve ailelerine destek olmaktadır.

## 2.2. Ergen Ne Hisseder, Nasıl Davranmak İster

Ergenin duygularının genel olarak istikrarsız olduğunu görürüz. Bir gün önce çok aktif hareketli mutlu olarak gördüğümüz ergen ertesi gün odasına kapanmış, konuşmak istemeyen, yorgun olabilir. Duygu ve düşünceler anlık olarak bile değişebilir. Bu nedenle anne ve baba bunu kabul etmesi ve her seferinde “Daha dün iyiydin, şimdi ne oldu?” gibi sorular sormamalı baskıcı yaklaşmalarını gerekir.

Bu dönemde ergen duygularını çok yoğun ve coşkulu yaşar. Ses tonu ve mimikleri önceki döneme göre duygularını daha çok ifade ediyor niteliktedir. Diğer dönemlere göre daha çok hayal kurar. Bu hayaller gelecekle ilgili olabileceği genellikle karşı cinsle ilgili hayaller olmaktadır.

Ergen çoğu zaman yalnız kalmak ister. Odasına çekilen yalnız kalmak istediğini söyleyen bir gencin ciddi bir sorunu olduğu düşünülüp kaygılanılmamalıdır. Genç kendi kendine yaşadıklarının muhasebesini yapma gereği duyar. Ergen kendini bitkin hissedebilir, buna bağlı olarak çalışmaya karşı isteksizdir. Vücut enerjisi büyümeye harcanıyor gibidir.

Ergen yaşadığı bedensel değişimlere bağlı olarak çekinebilir. Kendini saklayıp bu değişimlerden kimseyi haberdar etmeme isteği içinde olabilir. Yeni şeyler deneme merakı artmıştır. Bu dönemde arkadaş seçimi çok önemlidir. Arkadaş seçimi konusunda ergenin çok dikkatli olması ve ailenin hassas davranması gerekir.

Ergenin bu dönemde takdir edilme, beğenilme, fark edilmeye ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacı aile tarafından giderilmeyen ergen farklı arkadaş gruplarında bu ihtiyacını giderebilir.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> Elisabeth Hurlock, “Ergenlik Psikolojisi”, *Ergenlik Psikolojisi*, ed. Bekir Onur (Ankara: Hacettepe-Taş, 1985), 105-110.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 1. Ergenlik Dönemi Sorunları ile Manevi Başa Çıkma

Ergenlik dönemi hızlı bir gelişim dönemidir ve bu gelişim beraberinde bazı sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Ergenlerin yaşadığı değişimler ve bu değişimlerin yarattığı sıkıntılar, ergenlerin başa çıkma becerilerini zorlayabilir.<sup>25</sup>

Ergenlik dönemlerinden önce ebeveynin genci olası sorunlarla ilgili bilgilendirmesi, bireyin üzerindeki kontrolünü yavaş yavaş azaltarak kendi ayakları üzerinde kalması için destek olması ve onunla iletişim kurabilmesi bireyin kendisine daha çok güvenmesini, kendisiyle ilgili olumlu algılara sahip olmasını ve gelişim basamaklarını başarılı bir şekilde aşmasını sağlayabilmektedir.

Kendilerini mutlu ve değerli hisseden, sorumluluklarını bilen, birbirine güven duyan bireylerden oluşmuş sağlıklı aile ortamlarında gençlerin hızlı değişimlerine ayak uydurmaları, kendilerini kabul etmeleri ve kimlik geliştirmeleri başarılı bir şekilde olmaktadır. Anne babaların gençlik dönemindeki çocuklarıyla iyi ilişkiler kurabilmeleri için öncelikle kendi aralarındaki iletişimin sağlıklı olması gerekmektedir.

Ergenlik dönemi gelişim özelliklerine baktığımızda bu dönemde din eğitimi ergenin bilişsel gelişimine uygun olarak, gönlüne duygularına hitap edecek şekilde hazırlanmalıdır. Din eğitiminin amacı olumlu davranış özellikleri geliştirmektir. Ergenlik döneminde verilecek din eğitimi de bu amaca uygun olmalıdır.

Din eğitim ve öğretiminde birçok yaklaşım kullanılmaktadır. Bu yaklaşımların uygulanmasında öğreticinin ve öğrencinin kişisel özellikleri, anlama düzeyi ve anlatma düzeyi ön plana çıkmaktadır. Ergenlik döneminde din eğitimi programları kişilerin zihinsel süreçlerine uygun olarak duygularına hitap edecek şekilde düzenlenmelidir.

Din eğitimi ve genel eğitimin özel amaçları farklı olsa da genel olarak ikisinin de amacı insanı eğitmektir.

Ebeveynler olarak ergenlik dönemi problemini hafifletmeye, genç çocuğunuzun stres düzeyini düşürmeye yardımcı olmak için kullanabileceğiniz bazı etkili iletişim teknikleri vardır.

Çocuğunuzu disipline ederken, kınama ve cezayı iyi davranış için olumlu pekiştirmeyle değiştirin. Kınama ve ceza, ergenin kendini değersiz ve yetersiz

---

<sup>25</sup> Gülüşan Göcen, “11-12 Yaş Grubundaki Çocukların Minnettarlıkları ve Hayat Memnuniyetlerine Etki Eden Aile İle İlgili Faktörler”, *Değerler Eğitimi Dergisi* 13/29 (2015), 83-116.

hissetmesine neden olabilir. Çocuğunuzun hata yapmasına izin verin. Gençler için aşırı korumacı olmayın veya onların yerine kararlar almayın bu onların yeteneklerine olan inanç eksikliği olarak algılanabilir. Bu, kendilerini daha az güvende hissetmelerine neden olabilir. Gençlere söylediklerinizi her zaman anında yapmasını beklemeyin.

Çocuğunuzun takip etmek istediğiniz bir yola zorlamayın. Gençliğiniz de yapmak ve yaşamak istediklerinizi gence yaşatmaya çalışmaktan kaçının. Çocuğunuzun depresyonda olduğunu düşünüyorsanız, endişelerini dinlemeye çalışın. Sorun belki endişe verici olmayabilir ancak bunun ergen için çok gerçekçi gelebileceğini unutmayın. Çocuğunuz konuşmak istemiyor gibi görünse bile iletişim hatlarını açık tutun.

Çocuğunuza ne yapması gerektiğini söylemekten kaçının. Bunun yerine, yakından dinleyin ve sorunlara neden olan sebepler hakkında daha fazlasını öğrenebilirsiniz. Çocuğunuzun yakın ve rahat olduğu bir arkadaş veya aile üyesi varsa, endişeleriniz hakkında bu kişiyle konuşmasını önerebilirsiniz.

Ergen her şeyden önce anlaşılacak ve değerli olduğu duygusunu yaşamalıdır ki kendine olan özgüveni kendine olan saygısı ortaya çıksın. Bu nedenle anne babanın gence değerli olduğu ve anlaşıldığı duygusunu yaşatma adına söz ve davranışlarında hassas olması gerekir. Aksi takdirde genç bu duygularını tatmin etmek için farklı çevrelere ihtiyaç duyacaktır

Resulullah (sav) buyurmuştur: "Çocuklarınıza saygılı davranın, onlarla alay etmeyin, aptal ve cahil gibi lakaplarla çağırmayın."<sup>26</sup>

Ergen, aile konuları dışında tutulmamalı, genç ile fikir alışverişi yapılmalıdır. Çeşitli sorun ve konularda ergen saygıyla dinlenmeli ve ortak kararlar alınmaya çalışılmalıdır. Öğütler genellikle işe yaramaz, sadece ergenin o anlık ebeveyni dinlemesini sağlar, uzun vadede çözüm olmaz.

Ebeveynler gencin arkadaşlarını eleştirmeden tanımaya çalışmalıdır ve bunu çocuğuna hissettirmelidir. Akabinde hoşlarına gitmeyen bir durum varsa bunu ergenle paylaşabilirler. Ancak arkadaşlarını tanımadan eleştirilirse gencin anne babasını haksız bulmasından başka bir işe yaramaz. Aile içinde sevgi eksik edilmemelidir. Evdeki ortamın gergin olmamasına dikkat edilmelidir.

Çocuğunuzun ergenlik dönemine doğru bir şekilde yönetmek ve bu süreci kolaylaştırmak için yapmamız gerekenlerden bazıları..

---

<sup>26</sup> Abdülcevad es-Seyyid Bekr, *Felsefetu't-terbiyeti'l-İslâmiyye fi'l-hadisi's-şerife*. ([Kahire] : Dârü'l-Fikri'l-Arabi, ts.) (Erişim 24 Aralık 2023).

Bunun bir süreç olduğunu farkında olun!

Ergenler aslında sizi incitmek istemezler. İsteyerek sizi üzecek tavırlar sergilemezler. Akranlarıyla daha iyi anlaşılır, çünkü birbirlerini bu süreçte anne babadan daha iyi anlarlar. Bu durum kişisel veya sadece sizin çocuğunuza özel yaşanan bir durum değil hormondur ve bu süreç emin olun ki geçecektir.

Onları dikkate alın!

Anne ve babanın farkında bile olmadan yaptıkları hatalardan biride kendilerini göstermek istediklerinde ve bir genç gibi davrandığında dikkate almamaları. Fikirlerini söylediklerin de onları dinlemeli ve fikirlerine saygı duymalısınız. Bu onların sizinle olan iletişimini daha sağlıklı yapıp, sizi yakınlaştırıp, ortak bir noktada buluşmanızı sağlayacaktır.

Bilgilendirin!

Gençlerin dışarıda vakit geçirmesine müsaade etmelisiniz, ancak nerede ve kimle oldukları konusunda her zaman bilgilendirilmenizi isteyip ısrar edebilirsiniz. Gençler kurallardan hoşlanmazlar ancak onlara belli etmeden de olsa ipleri elinizde tutmanız fayda sağlayacaktır.

Mesafenizi koruyun!

Size her şeyini anlatmayan bir ergenin ardına düşmeyin. Nerede nasıl oldukları ve ne yaptıklarıyla ilgili temel bilgileri öğrenme hakkına sahiptir, lakin her zaman ne düşündüklerini veya duygularını paylaşmalarını sağlayamazsınız. Bu konuda düşüncelerini ve duygularını saygıyla araştırın ve size ne kadar anlatırlarsa o kadarını kabul edip daha fazlasını öğrenmeye çalışarak baskı uygulamayın.

Dinlemeye hazır olun!

Bazen ergen çocuğunuz sizinle konuşmak isteyecektir. Bu sizin en yoğun olduğunuz zamana denk gelebilir. Her zaman sizin planladığınız bir vakitte olmayabilir. Onunla elinizden geldiğince sakın konuşmaya çalışın ve onu incitmeyecek cevaplar verin. Kavga ve tartışmalardan hep uzak durun. Ona değer verdiğinizi hissettirin.

Aile ile zaman geçirmesini sağlayın!

Gençleri aile içinde beraber yemek yemekten, akraba, arkadaş, komşu ziyaretlerinden, tatillerden ve diğer geleneklerden uzaklaşmasına izin vermeyin. Aile içinde birlikte yapılan ritüeller, gençlere ailenin parçası olma hissini verir. Sıkılmış, ilgisiz

bağımsız davranşalar bile, o ailenin bir ferdi olduğunu ve ailede merkezi bir yere sahip olduklarını bilerek kendilerini daha huzurlu ve güvende hissedeceklerdir.

Sizinle zaman geçirmesini isteyin!<sup>27</sup>

### **1.1. Dua ve Başa Çıkma**

Dua, bireyin Allah ile doğrudan ve içten bir iletişim ve diyalog kurma şeklini temsil eder. Ruhun Allah'a yönelişi ve kalbin Allah ile iletişim kurma hali olarak nitelendirilen dua, kişinin başarısızlıkla karşılaştığı durumlarda sıkça başvurduğu, yardım talep etme aracıdır. Aynı zamanda kendini aşan konularla başa çıkma yöntemi olarak da öne çıkar.<sup>28</sup>

Dolayısıyla, dua bir dinî başa çıkma yöntemi olarak da değerlendirilebilir. Zira fakirlik, yoksulluk, felaketler (deprem, sel, yangın), hastalık, savaş, açlık, kuraklık, kaza ve ölüm gibi zorlayıcı durumlar karşısında, insanların dua ve ibadete başvurmaması pek nadir görülen bir durumdur. Stres yaratan, acı veren veya üstesinden gilemeyecek bir olayla karşılaştığında, birey, kullanacağı başa çıkma yöntemleriyle ilgili ilk adımı atarken, durumu anlamaya çalışır.

Bireyin karşılaştığı durum kendisi için bir tehlike veya tehdit oluşturuyorsa, genellikle ilk tepkisi dua etmeye yöneliktir. Bu nedenle dini başa çıkma süreci, çoğu zaman dua ile başlar. Dua insanın beden-ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gibi, depresyona neden olan durumlarla başa çıkmada da yardımcı olabilir.

Ergenler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, ibadet ve dua aracılığıyla umutlarını canlandıran ve hayatın anlamını kavrayan gençlerin, öfke, sıkıntı, kaygı ve stresle ilgili olumsuz düşünceleri çok daha düşük düzeyde deneyimledikleri belirlenmiştir. Dini inançlar ve uygulamalar, bireyin psikolojik zorluklarla baş etmede etkili bir psikoterapik işlev taşır. Bu nedenle, bireyler, karşılaştıkları istenmeyen olayları farklı şekillerde yorumlayarak anlamlandırır.<sup>29</sup>

Uygulanan dini yaklaşım, bireylerin olumsuz durumları değerlendirmelerine bir bakış açısı ve anlam çerçevesi sunar. Dini/manevi dayanıklılık olarak adlandırılan bu süreç, kişinin manevi ve/veya dini inanç ve davranışları kullanarak olumsuz durumlarla başa çıkması ve sonuç olarak huzurlu bir duygusal duruma ulaşması şeklinde aktif bir eylem olarak tanımlanır. Bu bağlamda, dini inançlar ve uygulamalar, bireyin ruhsal

---

<sup>27</sup> Elisabeth Hurlock, "Ergenlik Psikolojisi", 110-125.

<sup>28</sup> Argyle vd., "Dini Davranış Teorileri", 331.

<sup>29</sup> Mustafa Koç, "Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Gelişimi" 25 (2005), 14.



dayanıklılığını güçlendirerek psikolojik sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olur.<sup>30</sup>

Ergen bireylerin, dua alışkanlığını kazanabildikleri ölçüde, bu eylemin karakterlerine olumlu bir etki yapma düzeyi artar. Bazı gençler, inkarcı bir tutum sergileyerek dua etmeyebilirler, ancak varoluşlarının zor anlarında, Aşkın varlığa yönelik dualardan kendilerini alıkoyamazlar. Öte yandan, inançsız gençler arasında derin sefalet ve umutsuzluk besleyen iç baskılar, sürekli olarak Aşkın varlığına yönelik çağrılarda bulunmalarına neden olabilir. Gençler, buldukları durumu anlamada zorlanabilir ve zaman zaman kendilerini çift bir kimlikte hissedebilirler. Çünkü kendilerini inançsız olarak tanımlarlarken, aynı zamanda bilinçlerinde, Aşkın varlığına yalvaran bir ikinci bir şahsın gizli varlığını hissedebilirler.

Dua, dinî başa çıkma sürecinde başvurulan tek dini uygulama değildir. Zor durumda kalan bireylerin sıkıntılardan kurtulmak için en öncelikli ve sıkça tercih ettikleri dinî bir unsur olarak öne çıkar. Dua, bireyin yoğun sıkıntı, kaygı ve öfke duygularını azaltarak psikososyal uyumunu artırır. Bu nedenle bireyler, zor zamanlarında sorunlarla başa çıkarken, maddî çabaların yanı sıra manevî çaba olarak da duaya başvururlar. Dindar bireylerde, dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının arttığı gözlemlenmiştir ve dindar gençler, Allah'ın yardımıyla kendilerini kontrol altına aldıklarını düşünerek daha iyimser bir bakış açısı sergilerler. Şu ana kadar yapılan açıklamalardan da anlaşılacağı gibi, dua ergen psikolojisinde kişilik ve kimlik gelişimine olumlu etkiler yapabilir. Bu nedenle, genel psikoloji biliminde hakim olan paradigma çerçevesinde, dinî inanç ve duanın ergenlerin kişiliğine olumlu katkıda bulunduğunu göz ardı edemeyiz.

## 1.2. İbadet ve Başa Çıkma

İnsanlar, gereksinimleri doğrultusunda bazı davranışlarda bulunurlar. Bu davranışların ortaya çıkması insanın iç dünyası ve dış dünyası ile iletişime geçme ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Bu ihtiyaçlar maddi-manevi birçok farklılık arz eder. Varoluşunu anlamlandırması ise en temel ihtiyaçlarındandır. Birey varoluşunu anlamlandırmak ve manevî ihtiyaçlarını karşılamak için dini davranışlarda bulunur.<sup>31</sup>

İbadetler, bireye kendi sınırlarını aşma ve başkalarıyla deneyimlerini paylaşma yeteneği kazandırarak, psikolojik yapısındaki bencillikle başa çıkma kapasitesi sunar.

---

<sup>30</sup> Ahmet Albayrak, *Gençlerde Dua Psikolojisi* (Bursa: Düşünce Yayınları, 2013), 135.

<sup>31</sup> Hüdanur Demir - Mehmet Çınar, "Gençlerin Beş Vakit Namaz Kılma Durumlarını Etkileyen Faktörlerin CHAID Analiz Yöntemi ile İncelenmesi", *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/3 (31 Aralık 2022), 1021.

İslam'ın zekat, sadaka, oruç, hac ve kurban gibi ibadetleri, bireyde "diğergam" bir karakterin oluşumunda son derece etkili rol oynar. Bu ibadetler, aynı zamanda gençlerin kötü alışkanlıklarını terk etme, kendini yenileme ve güçlendirme süreçlerinde destekleyici bir etki sağlar.

Ergen, ibadetler aracılığıyla Aşkın'a olan bağımlılığını ve acziyetini deneyimler; büyülenme ve bağımsızlık duygularının yol açabileceği sorumsuz davranışlardan uzak durarak olgun bir kişilik geliştirir. Yapılan ibadetlerin bir sonucu olarak ergende kudretli bir yüce varlık şuuru oluşur ve bu durum, alçak gönüllü bir tutumun gelişmesine elverişli bir psikolojik zemin hazırlar.

Namaz ibadeti çok yönlü faydalara ve işlevlere sahip olan bir dini davranıştır. Namazın önemli bir işlevi mutluluk sağlamaktır. İnanca göre, yaratıcının huzuruna çıkan birey içsel huzura ulaşır ve kulluk görevini yerine getirmenin mutluluğunu yaşar. Namaz, bireye sorumluluk duygusu kazandırır ve kişiyi olumsuz duygulardan, örneğin dedikodu yapmaktan ve haset etmekten uzak tutar.<sup>32</sup>

İbadetler, ergenin ahlaki dönüşümünü tetikler ve psikolojik çatışmalarını çözen, aşkın hedeflere uyumlu hale getiren bir bireyin içsel gelişimini yansıtır. Oruç ibadeti ele alındığında, oruç tutan gençler toplumda olumlu kişilik özelliklerine sahip ve benlik değeri gelişmiş bireyler olarak algılanır. Oruç ibadeti ergenlere, sabır, hoşgörü, sevgi şefkat gibi erdemleri kazandırır. Dayanışma ve yardımlaşma ruhunu canlı tutar.<sup>33</sup>

İbadetlerin gençlerin sosyal davranışları ve toplumsal ilişkileri üzerinde olumlu etkiler yaptığını dair bulgular da mevcuttur. Oruç ibadetinin gençlerin toplumda saygı kazanmalarına ve etkileşim kurmalarına önemli katkılarda bulunduğu belirlenmiştir.

İyi bir din eğitimi alan ergen, yapması gereken olumlu alışkanlıkları benimseyerek sağlam bir kişiliğe sahip olur. Aynı zamanda, dinî eğitim alan gençlerde ibadetlerin eksik yapılması, kendilerini kabul etme ve ifade etme konusunda engel oluşturabilecek bir kaygı düzeyi yaratır. Yüksek düzeyde mesleki din eğitimi alan gençler üzerinde yapılan bir araştırmada, dinî pratikleri gerçekleştirmenin ruh sağlığı açısından "kendini kabullenme, kendini ifade etme, etkinlik ve sorumluluk" gibi kişiliğe ilişkin değişkenlerle pozitif bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

### **1.3. Sabır ve Başa Çıkma**

---

<sup>32</sup> Hüseyin Certel, "Psikolojik bir yaklaşımla sözlü ve fiilî şart ve rükûnlarıyla namaz", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13 (2010), 140.

<sup>33</sup> Cemil Oruç, "Din Eğitiminin Hedefleri", *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/1 (2008), 259-269.

Lugatte engellemek, hapsetmek, güçlü ve dirençli olmak anlamlarına gelen 'sabır' kelimesi, üzüntü, başa gelen sıkıntı ve belâlar karşısında direnç gösterme, olumsuzlukları olumlu kılmak için gösterilen metanet gibi anlamları içermektedir. Ayrıca sabır, nefsi telâştan, dili şikâyetten, organları çirkin davranışlardan koruma, nimet haliyle mihnet hali arasında fark gözetmeyip her iki durumda sükunetini koruma, Allah'tan başkasına şikâyette bulunmama olarak da tarif edilir.

Sabır, karşılaşılan istenmeyen durumların geçici olduğu, geleceğin daha iyi olacağı inancına dayanır. Bu inançla donatılmış bireyde güven duygusu gelişir. Güven duygusu, kişinin paniğe kapılarak stres yapmasını engeller. Allah'a teslim olarak stresten kurtulmak, stres potansiyeline sahip durumlarla karşılaşıldığında sabırlı olmayı içerir.<sup>34</sup>

Sabır, bireyin istemediği bir durumla yüzleştiğinde ona tahammül etmesini ifade eder. Arzu edilmeyen durumlara tahammül gösterdiğinde, bu sabırın karşılığının Allah tarafından bollukla verileceği inancını taşır. Sabır ve tahammülün cennetle ödüllendirileceği inancına sahip bir kişi, güven duygusu içinde olur ve ruhu sıkıntı yerine genişlik, ferahlık ve huzur ile dolup taşar. Bu perspektife sahip birey, problemlerle başa çıkma konusunda daha etkili olabilir. Genç istemediği bir durumla karşı karşıya kaldığında durumun geçici olduğunu bilir ve metanetli davranır.

Sabır, her an Allah'ın varlığını hissededen, çözümsüz sıkıntıları Ona havale ederek teslimiyetçi bir yaklaşımla hayra yoran gençlerin başa çıkma sürecindeki tutum ve davranışlarına yansıyan önemli bir değerdir.

---

<sup>34</sup> Ali Ayten, *Din Psikolojisi, Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 91.

## SONUÇ

Ergenlik dönemi bedensel, zihinsel, sosyal ve manevi gelişim yönleri bulunan önemli bir geçiş dönemidir. İnsan toplumsal bir varlıktır. Ergenlik dönemi sosyal gelişim için önemli bir zaman dilimidir. Genç akranlarıyla ebeveyn ve çevresiyle yakından ilişki kurar. Aile gencin kişiliğinin gelişmesinde ve sosyalleşmesinde önemli bir yer tutar. Ergenin toplumsallaşmasında yaşlıları da katkı sağlar. Arkadaşlar birbirlerini davranış, düşünce ve tutum olarak etkilerler. Sosyalleşme konusunda birbirlerine katkıda bulunurlar. Okul da ergen hem yeni bilgiler hem de topluma uyum sağlamayı, arkadaşlarıyla iletişim kurarak sosyal paylaşımı öğrenir.

Ergenler birçok psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalırlar. Özgüven problemi, kimlik arayışı, sanal bağımlılık, suçluluk duygusu, ebeveyn çatışması vb. Problemler genci yıpratır. Aile sıkmadan, bunaltmadan sevgi ve hoşgörüsüyle gence değerli ve özel olduğunu hissettirerek bu sorunların üstesinden gelecektir.

Ergenlik dönemi için tek bir ilah olan Allah inancına sahip olduğu şuur dönemidir. Yaşanan çevre din algısı ve samimi arkadaşların, değer verdiği kişilerin dine atfettikleri değerler ergen için son derece önemli ve etkilidir. İnançlarını tekrar tekrar gözden geçirdiği, dini şüpheler barındıran, dini suçluluk hissedip, tövbe yaptığı bir çağdadır. İbadetten ziyade duayı çok fazla yapmaktadırlar.

Bu dönemde gençlere verilecek eğitimin bireyin gelecekteki dini davranış ve tutumlarının temelini oluşturacağı bilinmektedir. Gencin bir olumlu dini davranış göstermesi, göstereceği diğer dini tutum ve davranışlara temel oluşturmaktadır. Aynı şekilde olumsuz dini davranış ve tutumlar da diğer olumsuz davranışları getirecektir. Her şeyden önemlisi gerek ailelerin gerekse eğitimcilerin hedef noktası bireye olumlu tutum ve davranış kazandırmak olmalıdır. Bunu gerçekleştirdiğimiz takdirde kendisini ve diğer insanları değerli gören, etik değerleri yüksek bireyler yetişecektir. Ayrıca öğretmenlerin, öğrencilerin dini ve ahlaki gelişimlerini kolaylaştırabilmeleri için onlara model olmaları önemlidir.

Dua ve ibadetler (dinî pratikler), ergenin alçak gönüllü bir birey olmasını ve huşu içinde Aşkın varlığı hissetmesini, kendi bireysel sınırlarının farkında olmasını, kendinin en derin yönlerini keşfetmesini ve benlik bilincinin kuvvetlenmesini sağlar. Bunların yanında, bu dinî uygulamalar, onun bunalımlı zamanlarında kendi içinde sığınabileceği güvenli bir alan oluşturur.

Sonuç olarak, dua ve ibadet gibi uygulamaların psikolojik rahatsızlıklara olumlu etkileri göz önüne alındığında, dinî hayatlarını ve ibadetleriyle umudu canlı tutan

gençlerin, şiddetli sıkıntı, öfke, stres ve kaygı gibi durumlarla olumsuz düşünce değişimleriyle daha az karşılaştıkları görülmektedir. Bu durum, ergenlik dönemini, genellikle hayatın en zorlu evrelerinden biri olarak değerlendirilen, daha az sıkıntı ve olumsuz etkilerle atlatabilecekleri anlamına gelmektedir.

## KAYNAKÇA

- Albayrak, Ahmet. *Gençlerde Dua Psikolojisi*. Bursa: Düşünce Yayınları, 2013.
- Argyle, Michael vd. “Dini Davranış Teorileri”. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1/16 (2004), 247-280.
- Ayten, Ali. *Din Psikolojisi, Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Baymur, Feriha. *Genel psikoloji*. İstanbul : İnkılap ve Aka Kitabevleri, 1969.
- Bekr, Abdülcevad es-Seyyid. *Felsefetü't-terbiyeti'l-İslâmiyye fi'l-hadisi's-şerife*. [Kahire]: Dârü'l-Fikri'l-Arabi, ts. Erişim 24 Aralık 2023
- Bilmen, Ömer Nasuhi. *Kur'ân-ı Kerim'in Türkçe Meali ve Âlisi ve Tefsiri*. 4 Cilt. İstanbul: Nesa Yayınları, ts.
- Certel, Hüseyin. “Psikolojik bir yaklaşımla sözlü ve fiilî şart ve rükûnlarıyla namaz”. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13 (2010).
- Cesur, Mehmet. *Lokman Suresi Işığında Ailede Çocuğun Ahlaki Eğitimi*. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 1997.
- Cesur, Mehmet. *Lokman Suresi Işığında Ailede Çocuğun Ahlaki Eğitimi*. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 1997.
- Çelen, Nermin. *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik*. İstanbul: Papatya, 2007.
- Demir, Hüdanur - Çınar, Mehmet. “Gençlerin Beş Vakit Namaz Kılma Durumlarını Etkileyen Faktörlerin CHAID Analiz Yöntemi ile İncelenmesi”. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/3 (31 Aralık 2022), 1016-1029. <https://doi.org/10.17859/pauifd.1205116>
- Elisabeth Hurlock. “Ergenlik Psikolojisi”. *Ergenlik Psikolojisi*. ed. Bekir Onur. 105-139. Ankara: Hacettepe-Taş, 1985.
- Göcen, Gülüşan. “11-12 Yaş Grubundaki Çocukların Minnettarlıkları ve Hayat Memnuniyetlerine Etki Eden Aile İle İlgili Faktörler”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 13/29 (2015), 83-116.
- Harman, Ömer Faruk. “Lokman”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 27/205-206. Ankara: TDV Yayınları, 2003.
- Hökelekli, Hayati. *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*. İstanbul: Dem Yayınları, 2018.

- Keşmiri, Muhammed Enver Şah b Muazzam Şah. *el-Arfü 'ş-şezi şerhu Süneni 't-Tirmizi = [Arfü 'ş-şezi ala Câmii 't-Tirmizi]*. Beyrut : Dâru İhyai't-Türasi'l-Arabi, 2004.
- Koç, Mustafa. “Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Gelişimi” 25 (2005), 75-88.
- Köknel, Özcan. *Ailede ve toplumda ruh sağlığı*. İstanbul : Hürriyet Yayınları, 1981.
- Kulaksızoğlu, Adnan. *Ergenlik dönemi*. Ankara : Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, 1992.
- Kulaksızoğlu, Adnan. *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000.
- Mehmedoğlu, Yurdagül. *Erişkin Bireyin Kendilik Bilinci*. Dem Yayınları, 2005.
- Oruç, Cemil. “Din Eğitiminin Hedefleri”. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/1 (2008), 259-269.
- Tabarani, Abu Sa'id Maymun b Qasim al-. *Kitab al-Ma'arif by Abu Sa'id Maymun b. Qasim al-Tabarani*. Leuven : Peeters Publishers & Department of Oriental Studies, 2012.
- The autobiography of Mark Twain*. New York : Dell Publishing Co., 1963.