

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

**DİNİN RUH VE BEDEN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

**TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ**

**HAZIRLAYAN**

**Ayşe Nur ÖZER**

**DENİZLİ, 2023**

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

**DİNİN RUH VE BEDEN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

**TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ**

**Ayşe Nur ÖZER**

**Proje Danışmanı: Doç. Dr. Gencal ŞENYAYLA**

**DENİZLİ, 2023**

## **KABUL ONAY SAYFASI**

**Ayşe Nur ÖZER** tarafından hazırlanan “**Dinin Ruh ve Beden Sağlığı Üzerindeki Etkileri**” adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi, danışmanlığında hazırlanmış olup 15.12.2023 tarihinde son kontrolü yapılarak Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalına tezsiz yüksek lisans dönem projesi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman**

**Doç. Dr. Gencal ŞENYAYLA**

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

**Doç. Dr. Harun ABACI**

**İslami İlimler Enstitüsü Müdürü**

## **BEYAN**

Bu dönem projesinin 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 atfedildiğini beyan ederim.

**Ayşe Nur ÖZER**

## ÖNSÖZ

Sağlık, insanın yaşamış olduğu bu fani dünyada sahip olduğu ve olabileceği en büyük zenginliktir. Belki de çoğu insanın kaybetmeden kıymetini bilemediği. Peygamber Efendimizin insanın iki nimetin kıymetini ancak kaybettikten sonra anladığını bize bildirmesi ve bunlardan birinin de hepimizin bildiği üzere sağlığımız olması bundan binlerce yıl önce önemini anlamamız noktasında bize sunulan en büyük kaynaktır da aynı zamanda.

İşte bu kadar öneminden gafil davrandığımız sağlığımızı korumak konusunda dinin emrettiği ibadetler ve sağladığı imkânlar bağlamında da konuyu ele alıp değerlendireceğim çalışmamda katkılarından dolayı öncelikle danışmanım sayın Doç. Dr. Gencal ŞENYAYLA' sonrasında hayatımın her döneminde desteğini hiçbir şekilde benden esirgemeyen, bana inanan bunu her fırsatta söylemleri ve eylemleriyle ortaya koyan eşim Zafer ÖZER'e ve tabi ki göz aydınlığım ve inşallah iki dünya saadetim olan evlatlarım Berrin Betül ile Mehmet Alper'e teşekkürlerimi sunuyorum.

**Ayşe Nur ÖZER**

Denizli- 2023

## ÖZET

### Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Tezsiz Yüksek Lisans Proje Özeti

<b>Projenin Başlığı:</b> Dinin Ruh ve Beden Sağlığı Üzerindeki Etkileri	
<b>Projeyi Hazırlayan:</b> Ayşe Nur ÖZER <b>Danışmanı:</b> Doç. Dr. Gencal ŞENYAYLA	
<b>Kabul Tarihi:</b> 15.12.2023	<b>Sayfa Sayısı:</b> v sayfa+25 sayfa
<b>Ana Bilim Dalı:</b> Felsefe ve Din Bilimleri <b>Programı:</b> Manevi Destek ve Rehberlik	
<p>Bu çalışmanın amacı genel olarak dinin, insanın ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkilerinin araştırılması ve bu konuyla ilgili yapılan çalışmaların paylaşılmasıdır.</p> <p>Öncelikle din kavramının tanımı yapıldıktan sonra dinin insan hayatındaki önemine değinilerek, ilk insandan itibaren var olan inanma ihtiyacı üzerinde durulacaktır. Dinin ruh sağlığı, fiziksel sağlık üzerindeki etkileri konusunda yapılan araştırma sonuçları değerlendirilerek sunulacaktır.</p> <p>İslam dini özelinde konu detaylandırılarak helaller ve haramlar noktasında dinin emir ve yasaklarının sağlığa etkileri maddeler halinde paylaşılacaktır.</p> <p>Araştırma sonucunda genel olarak dinin sağlık üzerindeki etkilerinin insanların tahmin ettiğinden çok daha fazla olduğu, bu noktada dini anlayış ve yaşayış konusunda sahip olunan ön yargıların kırılması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.</p>	
<b>Anahtar Kelimeler:</b> Din, Fiziksel Sağlık, Ruh Sağlığı, Din Sağlık İlişkisi.	

## ABSTRACT

### Pamukkale University Institute of Islamic Sciences Abstract of Master Thesis

<b>Title of the Project:</b> Effects of Religion on Mental and Physical Health	
<b>Author:</b> Ayşe Nur ÖZER	<b>Supervisor:</b> Doç. Dr. Gencal ŞENYAYLA
<b>Date:</b> 15.12.2023	<b>Nu. of pages:</b> v page+25 pages
<b>Department:</b> Philosophy and Religious Sciences. <b>Subfield:</b> Moral Support and Guidance.	
<p>The aim of this study is to generally investigate the effects of religion on people's mental and physical health and to share the studies on this subject.</p> <p>First of all, after defining the concept of religion, the importance of religion in human life will be touched upon and the need to believe, which has existed since the first human being, will be emphasized. The results of research on the effects of religion on mental and physical health will be evaluated and presented.</p> <p>The subject will be detailed specifically in the religion of Islam, and the effects of the orders and prohibitions of the religion on health in terms of halals and harams will be shared in articles.</p> <p>As a result of the research, it was concluded that the effects of religion on health are generally much greater than people expected, and at this point, prejudices about religious understanding and living should be broken.</p>	
<b>Keywords:</b> Religion, Physical Health, Mental Health, Religion-Health Relationship.	

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT .....	iii
İÇİNDEKİLER .....	iv
SEMBOL LİSTESİ.....	v
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
DİNİN TANIMI VE DİN SAĞLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	3
1.    Dinin Tanımı ve Mahiyeti.....	3
2.    Din ve Sağlık Arasındaki İlişki .....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	8
DİNİN MAHİYETİ VE RUH SAĞLIĞI.....	8
3.    Din ve Ruh Sağlığı.....	8
1.1.  Din ve Kaygı.....	10
1.2.  Din ve Ölüm Kaygısı.....	12
1.3.  Din ve Depresyon .....	13
1.4.  Din ve Obsesif- Kompulsif Bozukluk .....	16
1.5.  Din ve İntihar.....	18
1.6.  Din ve Sağlık.....	19
SONUÇ .....	23
KAYNAKÇA.....	24
ÖZGEÇMİŞ.....	25



## SEMBOL LİSTESİ

Bkz. : Bakınız

Çev.: Çevirmen

Diğ.: Diğerleri

TDV : Türkiye Diyanet Vakfı

TDK :Türk Dil Kurumu

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

OKB : Obsesif Kompulsif Bozukluk

# GİRİŞ

## 1. Araştırmanın Konusu ve Amacı

Din, akıl sahibi bireyleri kendi özgür iradeleriyle iyiye ve doğruya yönelten ilahi kurallar bütünüdür. İlk insandan itibaren var olan inanma ihtiyacı yaratılıştan gelen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Peygamberimizin, “*Her çocuk İslam fıtrati üzere doğar.*” Hadisi bu durumu bizlere daha net bir şekilde ifade etmektedir. Yapılan arkeolojik kazılarda da insanlığın ilk döneminden itibaren ibadethanelerin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum bize gösteriyor ki inanmak asli bir ihtiyaçtır ve nasıl ki yaşamak için yemeye, uyumaya ihtiyaç duyuyorsak maddi bedenimizin ötesinde doyurulmaya ihtiyaç duyan manevi bir tarafımızın da olduğu yadsınamayacak bir gerçek olarak karşımızda durmaktadır. Din bu ihtiyacımızı karşılayan kurallar bütünüdür. Varlığına bir amaç arayan, yoklukta mutlu olamayan insanoğlunun hayatının en önemli bölümüdür. Ben kimim? , Nereden geldim? , Nereye gidiyorum? Ve daha birçok sorunun cevabını dinde bulmaktadır. Dinin verdiği cevaplar doğrultusunda hayatını şekillendirmekte ve sınırlı olan yaşantısına anlam katmaktadır.

Çalışmamızda dinin anlamı ve mahiyeti üzerinde durulduktan sonra insan hayatını her anlamda tamamlayan bir olgu olarak dinin insan sağlığına olan bütüncül etkileri üzerinde durulacaktır. Ruh sağlığı kavramına değinildikten, dinin genel olarak ruh sağlığı ve devamında başlıklar halinde sunulan; din ve kaygı, din ve ölüm kaygısı, din ve depresyon, din ve Obsesif- kompulsif bozukluk son olarak da din ve intihar maddeleri açıklanarak bu alanlarda yapılan araştırma sonuçları paylaşılacaktır.

Ayrıca dinin fiziksel yani beden sağlığı üzerine etkileri yapılan araştırmalar çerçevesinde sunulacaktır.

## 2. Araştırmanın Kaynakları ve Yöntemi

Dinin Ruh ve Beden Sağlığı Üzerindeki Etkileri konulu ödevimiz çeşitli makale ve kitap analizlerinden elde edilen veriler doğrultusunda hazırlanmıştır. Çalışmamızın ana temelini Ali AYTEN isimli yazarın “Din ve Sağlık” isimli eseri oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra birçok makaleden de konuyla ilgili faydalanılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda çalışmamız da genel olarak din ve ruh sağlığı kavramlarına değinilmiş ve açıklanmaya çalışılmıştır. Dinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri başlıklar halinde ele

alınmış, farklı ruhsal durumlar karşısında dinin insan hayatına etkileri detaylandırılmıştır. Aynı zamanda dinin ruh sağlığı ve beden sağlığı üzerindeki etkileri bu alanda yapılan araştırma sonuçlarıyla beraber paylaşılmıştır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### DİNİN TANIMI VE DİN SAĞLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

#### 1. Dinin Tanımı ve Mahiyeti

Dil âlimleri, din kelimesinin Arapça deyn kökünden mastar veya isim olduğunu kabul ederler. Cevherî dinin “âdet, durum; ceza, mükâfat; itaat” şeklinde başlıca üç anlamını verir ve terim olarak dinin bu son anlamdan geldiğini belirtir. Kur’ân-ı Kerîm’de din kelimesi doksan iki yerde geçmektedir; ayrıca üç âyette de (et-Tevbe 9/29; es-Sâffât 37/53; el-Vâkıa 56/86) değişik türevleri yer almıştır. Bu âyetlerde dinin başlıca şu anlamlarda kullanıldığı görülür: Zül, yönetme-yönetilme, itaat, hüküm, tapınma, tevhid, İslâm, şeriat, hudûd, âdet, ceza, hesap, millet. Arapça dışındaki Sâmi diller yanında Farsça ve Sanskritçe gibi diğer bazı dillerde de din kelimesini andıran lafızlar vardır. <sup>1</sup>

Hadislerde de din kelimesinin tanımlarına değinilmiş ve genelde şu anlamlarda kullanılmıştır; “Allah Teâla Muhammed (as) i hak (Din) ile gönderdi ve O'na Kitab'ı indirdi. <sup>2</sup>” Başka bir hadiste peygamberimiz: “Din nasihatten ( hayırhahlıktan ) ibarettir. <sup>3</sup>” buyurmuştur.

Ayet ve hadislerde de tanımına yer verilen din, tarihin bütün dönemlerinde ve bütün toplumlarda yer alan evrensel bir olgudur. Öznesi insan olan din, insanla birlikte var olmuş ve yıllarca onunla birlikte devam etmiştir. Dinin muhatabı insandır. Dini; insanın yaratılışından itibaren içinde barındırdığı fitri bir duygu, var oluşu açıklayan, anlamlandıran bir olgu olarak da ifade etmek mümkündür. İnsan her durumda ve her yerde yüce bir varlığa sığınma, yardım dileme ihtiyacını hissetmiştir. Bu durum Rum

---

<sup>1</sup> Erdiç Ahatlı, “Velid b. Müslim”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2013), 43/34-35.

<sup>2</sup> Mehmet Efendioğlu, “Sahih Hadisleri Toplayan Kitaplar”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2008), 35/ 525-527.

<sup>3</sup> Mehmet Efendioğlu, “Sahih”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2008), 35/ 526.

suresi 30.ayette şu şekilde ifade edilmiştir : “ *Sen yüzünü bir Hanif olarak dine Allah’ın fitratına çevir ki, O insanları bu fitrat üzere yaratmıştır. Allah’ın yaratması değiştirilemez*”.

İnsanın yapısı itibariyle de ruh ve bedenden oluşan iki kısımdan söz etmek mümkündür. Bedenin ihtiyaçlarının giderilmesi insan hayatının devamlılığı açısından ne derece önem arz ediyorsa, ruhun ihtiyaçlarının giderilmesi de o oranda önemlidir. Bağlanma, sığınma, her durumda zaman ve mekân ayrımı gözetmeksizin ihtiyaçlarımızı sunduğumuz bir güç olarak yaratanın varlığının bilinmesi ruhun gıdasıdır aynı oranda. Allah’ın varlığını bilmek insanın psikolojik olarak iyi hal göstermesinin bir sebebidir. Bilir ki her durumda yöneldiği kendisini bilen, tanıyan ve dinleyen bir Rabbi vardır. Bunun tam olarak zıddını düşündüğümüzde kendisini yalnız ve çaresiz hisseden bir kimsenin hayata karşı duruşu da zayıf olacaktır. Yaşadığı sorunların üstesinden gelmekte zorlanacak ve hayatını kaybetmesine kadar sürebilen bir belirsizliğin içerisinde yol alacaktır.

## **2. Din ve Sağlık Arasındaki İlişki**

Sağlık kavramı işlevsel, negatif ve pozitif olarak üç başlıkta incelenerek açıklanmıştır. Pozitif tanıma göre sağlık, sağlıklı ve iyi olma durumunu ifade ederken, negatif sağlık ise, bireyde herhangi bir hastalığın olmayışını ve işlevsel sağlık, bireyin günlük aktivitelerinin üstesinden gelebilme durumunu ifade etmektedir.<sup>4</sup> Ayrıca bilim dünyasında sağlık ve hastalığı açıklamak için pek çok model de sunulmuştur. Bu modeller, tıbbi (medikal) model, DSÖ Modeli, İyilik Hali Modeli ve Çevresel Uyumlama Modelidir. Tıbbi model, bireyin sağlığının bozulmasına iç ve dış etkenlerin sebep olacağını ifade ederek sağlığı, hastalık ve sakatlığın olmaması şeklinde tanımlamaktadır. DSÖ modeli, DSÖ’nün sağlık tanımından hareket etmekte ve burada bahsedilen iyilik halinden kastedilen, kişinin özel algılamasına da yer veren «rahatsızlığın olmayışı»dır. İyilik hali modeline göre ise sağlık, DSÖ modelinden farklı olarak zihinsel bedensel olarak hastalıklarla baş etme kapasitesidir. Çevresel uyumlanma modelinde ise sağlık,

---

<sup>4</sup> Rukiye Yorulmaz, "Sağlıklı Yaşam Üzerine Kavramsal Bir Çerçeve", *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi* 7/1 (2011), 59.

fiziksel ve sosyal çevreye uyumlanma kapasitesine bağlıdır.<sup>5</sup> Bu durumda en genel anlamıyla sağlıklı olmayı, bedenlen, ruhen ve sosyal olarak iyi olma durumu şeklinde ifade etmek mümkün olabilecektir.

New York'ta 1946 yılında toplanıp ilan edilen Dünya Sağlık Örgütü'nün anayasasında , “ *Sağlık; yalnız hastalık ve sakatlık hali değil, bedenlen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir*” şeklinde ifade edilmektedir.<sup>6</sup> Türk Dil Kurumu'nda ise sağlık, “*bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olması, vücut esenliği, esenlik, sıhhat, afiyet*” olarak tanımlanmaktadır.<sup>7</sup> DSÖ ve TDK'nın sağlık tanımlarından yola çıkarak bir bireyin sağlıklı olması için sadece fiziksel değil, sosyal ve ruhsal olarak da iyi olması gerektiği söylenilebilir.<sup>8</sup> Sağlık kavramının tanımını yaptıktan sonra din ve sağlık arasındaki ilişkiye değinecek olursak; din ve sağlık ilişkisinin oldukça köklü bir geçmişinin olduğu söylenebilir. Tarih boyunca yapılan araştırmalara bakıldığında sağlık konusunda din ile ilgilenen âlimlerin yapmış oldukları araştırmalarla ve açıklamalarla karşılaşmak mümkündür. Din ve sağlık konusu iki açıdan ele alınabilir. Bunlardan birincisi, dindarlığın sağlığa olan etkilerinin koruyucu ve önleyici, tedavi ve iyileşme süreçlerini destekleyici yönüyle ele alınmasıdır. Diğerisi ise sağlıktan inanca uzanan bir yaklaşımdır.<sup>9</sup> Burada İslam dini özelinde ifade etmek gerekirse emredilen birçok ibadetin insan sağlığına olan olumlu katkıları herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Yine psikolojik anlamda iyi oluşu desteklediği de bilinmektedir.

Din ve sağlık ilişkisi, psikolojinin kuruluşundan itibaren psikologların ilgisini çekmiş ve ilk teorisyenlerden başlamak üzere psikologlar bu konuyla ilgilenmişlerdir. Özellikle din ve ruh sağlığı ilişkisi, ilk dönem psikologlarından pek çoğunun çalışmasına konu olmuştur. Dini inanca bağlılık ve dini ibadetleri yerine getirmenin, bir başka ifadeyle dindarlığın sağlıkla iki şekilde ilişkisi kurulabilir. Birincisi dindarlığın, hem ruhsal hem de fiziksel sağlığı koruyucu ve hastalıkları önleyici rolü olabilir. Tütün, içki

---

<sup>5</sup> Yorulmaz, "Sağlıklı Yaşam Üzerine Kavramsal Bir Çerçeve", 59.

<sup>6</sup> Yorulmaz, "Sağlıklı Yaşam Üzerine Kavramsal Bir Çerçeve", 64.

<sup>7</sup> Güncel Türkçe Sözlük, “Sağlık” (Erişim 15 Kasım 2023).

<sup>8</sup> Yorulmaz, "Sağlıklı Yaşam Üzerine Kavramsal Bir Çerçeve", 70.

<sup>9</sup> Ali Ayten, *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma* (İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2018), 14.

ve uyuşturucu kullanımını engelleyici ve sağlığı korumayı vazedici dini öğretiler buna örnek olarak verilebilir. İkinci olarak ise dindarlığın fiziksel ve ruhsal hastalıkların tedavisi sürecindeki destekleyici yönünden bahsedilebilir.<sup>10</sup>

Dindarlık ve sağlık alanında yapılan araştırmaların daha çok Yahudi-Hristiyan geleneğinden örneklemler üzerinde yapıldığı görölmektedir. Sağlık ve din arasındaki ilişki konusunda pek çok makalesi yayımlanan Psikiyatrist Harold G. Koenig incelemiş olduğu çalışmalarda Yahudi ve Hristiyanlarda “*dini katılm ve sağlık arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu*” belirtmişti.<sup>11</sup> Fakat Koenig Müslümanlar arasında benzer bir çalışmanın yeteri kadar yapılmadığını ancak durumun değişmeyeceğini yani Müslümanlar için de dini ritüelleri yerine getirme ve sağlık arasında olumlu bir ilişkinin meydana geldiğini ifade etmektedir.

İslam dini özelinde konuyu biraz daha açmak gerekirse, gerek bireysel gerekse toplu halde yerine getirilen ibadetlerin sağlık açısından faydaları birçok kişi tarafından bilinmektedir. Cemaatle yapılan ibadetler günümüzde insanlığın içine düştüğu bu yalnızlık sıkıntısından bir nebze de olsa insanı uzaklaştırmaktadır. Yaşadığımız dünyada her anlamda sekülerleşmenin etkilerinin fazlasıyla göröldüğu herkesçe kabul gören bir gerçektir. Dünyevi hazlar sahip olunan maddi araçlar insana kısa süreli bir mutluluk yaşatsa da bu durum gelip geçici olmaktadır. Var oluşunun sebebini arayan, hayatına bir amaç sunmakta zorlanan insanın hem fiziksel hem de ruhsal birçok sorunla karşılaştığını görmekteyiz. Yaşamak için birçok araca sahip olan insan uğruna yaşayacağı bir amaca sahip değil günümüzde ne yazık ki. Cemaatle gerçekteştirilen ibadetler bu anlamda insanı yalnızlığından kurtarmakta, kendi derdini bir başkasıyla paylaşan kişi rahatlamakta ya da bir kardeşinin sıkıntısını gidermek ona paha biçilemeyen bir huzur sağlamaktadır.

Bireysel olarak yapılan ibadetlerin her birinin ayrı ayrı faydalarını gerek maddi hayatımız gerekse manevi yaşantımızda görmektediriz. Zekât ibadetine baktığımız da mesela toplumsal barışı sağlamak, kıskançlığı ortadan kaldırmak her şeyin sahibinin Yüce Yaratıcı olduğunu anlamak konusunda insanı destekleyen bir ibadet olduğunu

---

<sup>10</sup> M. Akif Kılavuz, “Hasta Hekim İlişkileri Açısından Din Öğretiminin Önemi”, Uludağ Üniversitesi *İlahiyat Dergisi* 11/2 (2022), 73.

<sup>11</sup> Kılavuz, “Hasta Hekim İlişkileri Açısından Din Öğretiminin Önemi”, 75.

müşahede etmekteyiz. Yine başka bir ibadet olan oruç, bedenimize sağladığı faydaların yanında ihtiyaç sahibi kimselerin durumunu bize en güzel şekilde anlatmaktadır. Aç kalan bedenin sağlık anlamındaki kazanımlarının yanı sıra nimeti verenin, o nimeti tüketebilmek için insan da var edilen gücün, bir sahibinin olduğu da açıkça ortaya çıkmaktadır.

Sonuç olarak ibadetlere katılan, bireysel olarak emredilen ibadetleri yerine getiren insanların ruhen ve bedenen daha sağlıklı olduklarını görmekteyiz. Hasta olsalar dahi bu durumu kabullenme ve hastalıklarıyla yaşama ona sabır gösterme konusunda dirençli olduklarını ifade etmekte de yarar var.

Din ve sağlık arasındaki ilişkiyi iki ayrı bölümde ele alıp incelemek konuyu daha net bir şekilde ifade etmemiz de çalışmamıza katkı sunacaktır. İnsanın beden ve ruh olarak iki bölümden meydana geldiğini ve bu iki bölümün de sağlıklı olmasının insana kaliteli bir yaşam sunduğunu ifade edebiliriz. Fiziksel olarak sağlıklı olan bir kimsenin ruhsal olarak problemler yaşaması hayat kalitesini düşürecektir. Yine bu durumun tam tersi de aynı şekilde insan hayatını zorlayıcı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda din ve sağlık konusunu; din ve ruh sağlığı, din ve fiziksel sağlık olarak ikiye ayırmamız mümkündür.



## İKİNCİ BÖLÜM

### DİNİN MAHİYETİ VE RUH SAĞLIĞI

#### 3. Din ve Ruh Sağlığı

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre ruh sağlığı; “*kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirdiği, stres faktörleriyle baş edebildiği, toplumda üretken ve verimli olduğu, iç denge halini sağladığı haldir.*” Ruh sağlığı kavramı, sadece ruhsal bozukluk ve rahatsızlıkların olmaması durumunu değil, bireylerin ruhsal iyilik hali olarak da tanımlanmaktadır.<sup>12</sup> Günümüzde artan stres ve yaşam zorlukları nedeniyle toplumların ruhsal iyilik halleri azalırken, ruhsal bozuklukların sürekli artış göstererek daha da ciddi seviyelere ulaştığı bildirilmektedir. 2021 yılı Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME) verilerine göre; COVID-19 salgınından dolayı Dünya’da daha önceki yıllara oranla, majör depresyon tanısı konulan insan sayısının %28,1 oranında, anksiyete tanısı konulan insan sayısının ise %27,9 oranında arttığı belirlenmiştir.<sup>13</sup>

Ruh sağlığı konusunda normal ve anormal durumların tespit edilmesi bu noktada karşılaşılan güçlük olarak karşımıza çıkmaktadır. Ruh sağlığının kültüre, zamana, mekâna göre de değişebilen bir yapısının olduğunu söylemek mümkündür. Bazı toplumlarda kişinin aşırı derecede sessizliği değer gören bir erdem olarak kabul görürken bazı toplumlarda ise içe kapanıklık hali olarak değerlendirilmekte ve mutlaka tedavi edilmesi geren bir durum olduğu ifade edilmektedir.

Ruh sağlığı uzmanları psikolojik rahatsızlık tespit ederken genel geçer bazı hususlar üzerinde durmakta ve özellikle şu dört hususa dikkat etmektedir; “*Kişisel sıkıntı, yeti kaybı, işlev bozukluğu ve sosyal normların ihlali.*”<sup>14</sup> Uzmanlara göre ruhsal anlamda sıkıntı yaşayan bir kimse de bu dört hal de gerçekleşmelidir.

Ruh sağlığının kısa bir tanımını yaptıktan sonra ruh sağlığı ile din arasındaki ilişkiyi değerlendirecek olursak bu konunun din psikolojisi alanında en çok tartışılan konulardan

---

<sup>12</sup> Duygu Özer - Özlem Şahin Altun, “Ruh Sağlığı Okuryazarlığı: Farkındalık ile Toplum Ruh Sağlığını Güçlendirme”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 14/2 (30 Haziran 2022), 284.

<sup>13</sup> Özer - Şahin Altun, “Ruh Sağlığı Okuryazarlığı”, 285.

<sup>14</sup> Ayten, *Din ve Sağlık*, 24.

biri olduğunu ifade edebiliriz. Birçok psikolog din ve ruh sağlığı alanında çalışmalar yapmıştır. Dinin ruhsal anlamda hastalığa, saldırganlığa, duygusal dengesizliğe sebep olabildiğine dair teoriler öne sürüldüğü gibi dinin güven, teselli, mutluluk, hayat memnuniyeti, psikolojik uyum, psikolojik direnç vb. olumlu ruhsal sağlık özelliklerini desteklediği de vurgulanmıştır.<sup>15</sup>

Din ve ruh sağlığı ilişkisini olumlu olarak değerlendiren psikologlardan Baasher'e göre; “ *ibadetler, kişiliğin gelişiminde ve ruh sağlığının korunmasında olumlu bir etkiye sahiptir*”. İslam dininin gereklerinden olan Ramazan orucu tutmak ve hacca gitmek, kişiyi hem zararlı alışkanlıklardan korumakta hem de psikolojik sorunlardan uzaklaştırmaktadır. İslam dininin peygamberinin hadisinde geçen “seyahat ediniz ki sağlık bulasınız” tavsiyesi de bu gerçeği ortaya koymaktadır. Koenig, insanlarda dindarlık seviyesiyle depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırma sonucunda, araştırma yapılan bireylerin % 63 ünde dini ibadetleri yerine getiren bireylerin depresif belirtileri daha az gösterdikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Yapılan bir diğer araştırmanın % 39'unda ise dindarlık ve depresyon arasında herhangi bir ilişki bulunamamış, dördünde ise dindar kişilerin dindar olmayanlara göre daha depresif davranışlar gösterdiği ortaya konulmuştur. Koenig ve arkadaşları 111 depresif yaşlı hasta ile yaptıkları çalışmada dini inancın ve dini inancın gereklerini yaşamına tatbik etmenin, depresyonu azaltıcı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmış olup bu kişilerin araştırma sürecinde başkaca herhangi bir tedavi/terapi desteği almadan iyileştiklerini gözlemlemişlerdir. Dini inancın hastalara pozitif bakış açısı kazandırarak, acı ve ölüm farkındalığı ve kabullenme yetisi kazandırdığını öne sürmüşlerdir. Ayrıca dini inancın, insanların içinde buldukları durumun ne kadar kötü olursa olsun onlara iyileşmeye dair umut ve duygusal iyi oluş motivasyonu sağladığını belirtmişlerdir.<sup>16</sup>

Bu alanın en önemli uzmanlarından biri olan Koenig'in yapmış olduğu diğer araştırma sonuçlarıyla konumuzu detaylandırarak olursak, Koenig 2000 yılından önce bu alanda yapılan 700 çalışmadan 500'ünün (% 71) dinle ruh ve beden sağlığı arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu inceleme ve araştırma sonuçlarına göre;

---

<sup>15</sup> Ayten, *Din ve Sağlık*, 26.

<sup>16</sup> Mustafa Atak - Aslıhan Ataman, “Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi”, *Journal of Ibn Haldun Studies, Ibn Haldun University* (15 Eylül 2022), 202-203.

çalışmanın %65' lik kısmında, dindarlık seviyesi yüksek olan bireylerin daha az depresyona maruz kaldıkları, depresyonu olan kişilerin de daha hızlı iyileştikleri; %84 oranda intihar olaylarının daha az görüldüğü; %51' inde daha az kaygıların olduğu; %82' sinde daha az uyuşturucu madde kullandıkları; %83'ünde psikolojik açıdan daha iyi durumda, daha ümitli ve daha iyimser oldukları; %94' ünde hayatta daha fazla amaç ve anlam buldukları %92'sinde evliliklerinde daha mutlu oldukları ve eşleriyle iyi geçindikleri; araştırmaların %95'inde daha fazla sosyal destek aldıkları görülmüştür.<sup>17</sup> Bu araştırmaların genelinden ulaştığımız sonuç, dini inancın ruh ve beden sağlığını olumlu yönde etkilediği, hastalık ve sıkıntıları önemli ölçüde azalttığı sonucudur.

Yapılan bu araştırma sonuçlarından da anladığımız üzere din ve ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişkiden söz etmek mümkündür. Fakat bu durumdan dindar kimselerin mutlak olarak psikolojik sıkıntılar yaşamayacağı sonucu çıkarılmamalıdır. Bu kimselerin yaşadığı psikolojik sorunlarda din; onlara sabrı, tevekkülü, teslimiyeti tavsiye etmekte ve dünya hayatının bir imtihan olduğunu vurgulamaktadır. Bu yaklaşım içerisinde olan inançlı bir kişi için yaşadığı bu olumsuz durumu kabullenmesi ve atlatması daha kolay olmaktadır.

Din ve ruh sağlığı başlığı altında dindarlık ve kaygı, dindarlık ve ölüm kaygısı, dindarlık ve depresyon, dindarlık ve obsesif kompulsif, bozukluklar, dindarlık ve intihar son olarak da din ve sağlık konusunu ayrıca bu alanda yapılan araştırma sonuçlarını da kısaca ele alıp açıklayacağız.

### **1.1. Din ve Kaygı**

Günümüzde psikologların "*kötü şeyler olacağına dair beklenti durumu*" olarak ifade ettikleri kaygıyı, insanların var olmayan belki de gerçekleşme imkânını hiçbir şekilde bulamayacak durumlar için çektiği sıkıntı hali olarak da açıklayabiliriz. Günümüzde insanlar gelecek kaygısı, sınav kaygısı, ölüm kaygısı gibi birçok kaygı yaşamaktadır. Belli bir oranda yaşanan kaygı insan davranışlarını şekillendirme noktasında önemli katkılar sunmaktadır. Fakat insan hayatını olumsuz düzeyde etkileyecek şekilde kaygı taşımak, beraberinde birçok ruhsal problemi de getirmektedir.

---

<sup>17</sup> Ayten, *Din ve Sağlık*, 60.

Kaygı, özünde ruhsal bir problem olmanın ötesinde fiziksel sağlık açısından da olumsuz sonuçlar meydana getirebilir. Rollo May'in ifadesiyle “*kişi uzun süren aralıksız kaygıya maruz kalırsa bedeni psikosomatik hastalıkların hedef tahtası haline gelebilir.*” O nedenle kaygının belli bir seviyede olması genel sağlık açısından önem arz etmektedir.<sup>18</sup>

Dinle kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen 69 alan çalışması sonucunda; %51’inde dindarlık derecesi yüksek olan kişilerde daha az kaygı ve korku unsuru bulunurken, %25’inde her hangi bir ilişkinin olmadığı, %10’unda karışık ve kompleks ilişkiler olduğu, %14’ünde ise, dindarlık seviyesi yüksek olan kişilerdeki kaygı ve korku derecesinin, dindarlık seviyesi düşük olan kişilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada klinik olarak yapılan araştırmanın en önemli sonuçlarından birisi de, dindarlıkla kaygı ilişkisini araştıran toplam yedi klinik çalışmadan altısında,(yaklaşık olarak%86’sında) kaygıdan kurtulmada dinin çok önemli bir yerinin olduğunun tespit edilmesidir. Özet olarak çalışmaların büyük bir kısmı, dindarlık seviyesi yüksek olan kişilerde daha az kaygı ve korkunun olduğunu ortaya koymaktadır.<sup>19</sup>

Kaygı ve dindarlık arasındaki ilişki konusunda yapılan araştırma sonuçlarından da anlaşılacağı üzere dinin kaygı durumu ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Allah’a inanan bir kimse üzerine düşen vazifeleri yerine getirdikten sonra Rabbine teslim olması gerektiğini bilir. Belirlenen bir ecelin olduğunu ve bunun hiçbir şekilde değişmeyeceğini bilen bir kimse ölüm kaygısından uzak yaşar hayatını ya da üzerine düşen sorumlulukları yerine getiren bir öğrenci sağlığını bozacak düzeyde bir sınav kaygısı taşımaz. Dinin sorumluluklardan kurtulmak anlamında değil de yerinde ve gerektiği kadar kaygı taşımak konusunda insan için büyük bir nimet olduğu bilincinde olmak gerekir.

Kısaca modern çağ olarak adlandırdığımız günümüzde insanlar gelecek kaygısı, ölüm kaygısı, geçim kaygısı, sınav kaygısı ve benzeri pek çok kaygı yaşamaktadır. Belli bir miktarda kaygı normal karşılanmakla birlikte ileri düzeyde oluşan kaygı insanın ruh sağlığını önemli ölçüde olumsuz etkileyecektir. Bu kaygı durumu uzun vadede sadece

---

<sup>18</sup> Ayten, *Din ve Sağlık*, 29.

<sup>19</sup> Mustafa Köylü, “Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28/1 (Haziran 2010), 15-16.

ruhsal bir sorun olmaktan da çıkıp kişinin fiziksel olarak sağlığını da olumsuz etkileyecektir.

## 1.2. Din ve Ölüm Kaygısı

Kâinatta var olan tüm canlıların yaşayacağı sonu ölüm olarak adlandırmaktayız. Kur'an-ı Kerim'de Rabbimiz "*Her nefis ölümü tadacaktır.*" Buyurmaktadır. Sınırlı, belli bir yaşam süresi dâhilinde dünyada yer almaktayız. Yaşadığımız ömrün sonu olarak adlandırdığımız ölüm vakti insan için bir belirsizliktir. Öleceğini bilen tek canlı insanoğludur. Fakat burada bir kaygı unsuru olarak karşımızda duran kısım ölüm anının belirsizliğidir. Evet, öleceğiz ve bunun zamanı konusunda bir bilgiye sahip değiliz. Bu durumu Allah'ın insana bir lütfu olarak adlandıranların yanı sıra bunu bir kaygı meselesi yapanlarda vardır. Ne zaman ve ne şekilde olacağı yönünde sürekli düşünen insanların içinde bulunduğu hatta hastalıklara kadar sürüklendiği bir sorundur.

İslam kültüründe de ele alınan hatta bu konuda eserler yazılan bir durumdur ölüm korkusu ve beraberinde gelen ölüm kaygısı. İbn Sina, el-Kindi gibi İslam âlimlerinin kitaplarında ölüm kaygısına ayrı bir bölüm ayırdıklarını müşahede etmekteyiz.

Psikolojiyle ilgilenen bilim insanlarının da ölüm konusuna ayrı bir başlık açtıklarını görmekteyiz. İnsanın anlam arayışı bağlamında ölümü değerlendiren Victor E. Frankl'a göre ölüm insanın anlam arayışı sürecinde önemli bir yer tutar. İnsan için ölümün bir anlamı vardır. Ölüm insan için hayatına anlam katan onu tamamlayan bir unsurdur. Yine bir başka psikiyatrist Irvin Yalom ölüm ve ölüm kaygısıyla en çok ilgilenen düşünürlerden biridir. Yalom'a göre insanoğlu çabalasa bile ölüm kaygısını tam olarak yenemez.<sup>20</sup>

Dindarlık ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi konu alan bazı çalışmalardan örnekler verecek olursak; ölüm kaygısını arttıran ya da azaltan pek çok faktör vardır. Bunların başında yaş, cinsiyet, eğitim durumu, dindarlık seviyesi, sağlık sorunları, ahiret hayatına inanç ve maneviyat durumu gelmektedir. Bu alanda yaşları 18 ile 80 arasında değişen 132 kadın ve 64 erkek üzerinde yapılan bir araştırmada, ölüm kaygısında en belirleyici faktörün psikososyal olgunluk olduğu, bunu ise yaşın takip ettiği bulunmuştur. Yani bu

---

<sup>20</sup> Ayten, *Din ve Sağlık*, 33-34.

araştırma sonuçlarına göre, psikososyal olgunluk ve yaş seviyesi arttıkça, ölümden korkma ya da kaygıya düşme durumu da o oranda azalmaktadır.<sup>21</sup>

Bu noktada ölüm kaygısının üstesinden gelmek dini öğretilerle sağlanabilecek bir durumdur. Bilinmeyen bir alanla ilgili en güvenilir kaynak olarak dinin sunduğu bilgiler insandaki ölüm kaygısını bir nebze de olsa azaltmaktadır. Dünya hayatında her şeyin bir sonunun olduğu inancı, mutlak adaletin sağlanmasının dünya da mümkün olmadığı gerçeği, var edilen bunca güzelliklerin aslında çok daha güzel bir amaca hizmet etmesi gerektiği bilincini geliştiren ölüm fikridir. İslam dini özelinde bakıp değerlendirdiğimizde ahiret hayatının varlığı insanda var olan kaygı seviyesine düşürmeye yardımcı inanç esaslarından biridir aynı zamanda. Evet insan olarak bir sonsuzluk fikri hepimizin hoşuna gitmiyor değil. Fakat etrafımıza baktığımızda yaşlanmayla birlikte gelişen zorlanmalar yürümek, konuşmak gibi en önemli hayati fonksiyonlarda azalmalar insandaki ölüm kaygısını azaltıcı bir güç olarak karşımızda durmakta. Aynı zamanda yapılan ibadetlerin sunduğu ferahlama duygusu ölüm kaygısından insanı uzaklaştırmaktadır.

Dünyadaki tüm canlıların kaçınılmaz olarak yaşayacağı mutlak gerçek bir olgu olan ölümü dinden bağımsız olarak düşündüğümüzde her şeyin sonu ve yokluk olarak algılanabilecektir. Bu da beraberinde ölüm korkusu ve ölüm kaygısını ortaya çıkaracaktır. Oysaki pek çok dinde ve özellikle İslam dininde fani dünyanın sonu, baki dünyanın başlangıcı, yüce yaratana kavuşmadır. Ölüm olayına temelde bu şekilde yaklaşan din inancı ile birlikte ölüm kaygısı da önemli bir oranda azalacak belki de tamamen ortadan kalkacaktır.

### **1.3. Din ve Depresyon**

Depresyon; insanın yaşama istek ve şevkinin kaybolduğu kişinin kendisini derin bir keder içinde hissettiği, geleceğe yönelik kötümser ve karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin yoğun pişmanlık ve suçluluk duygusunun yaşandığı, bazen intihar düşüncesi, bazen intihar teşebbüsü, sonuçta ölümün olabildiği, uyku, iştah bozukluklarının vb. durumların görüldüğü bir hastalıktır. Anksiyete bozuklukları, erken yaşta ebeveynini

---

<sup>21</sup> Köylü, "Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi", 16.

kaybetmek, madde kullanımı, işsizlik, boşanma, düşük ekonomik durum depresyonun sebepleri arasında gösterilmektedir. Ayrıca bu hastalığı yaşayanlarda dünyaya karşı ilginin iyice azalması, diğer insanlara bağlanma kapasitesinin kaybolması, kişinin kendini ayıplama, kınama, aşağılama vb. duygulara bağlı olarak kendine olan saygı ve benlik değerinde büyük bir düşüş olması söz konusudur. Depresyonda kişi kendini toplumdan soyutlamakta adeta kendi kabuğuna çekilmektedir. Bu durum depresif rahatsızlığı tetikleyerek daha da ilerlemesine neden olmaktadır. Depresyon, kişide, kalımsal, çevresel ve hormonal bozukluklar sonrasında gelişen çökkünlük halidir. Gelip geçici kötü bir duygusal durumdan ya da üzüntüden çok, kişinin ileri derecede çökkün olduğu, oldukça uzun süreli bir dönem söz konusudur.<sup>22</sup>

Depresyon verilen tanımlardan da anlaşılacağı üzere kişinin zorunlu ihtiyaçlarının dışında hayatına ara verdiği bir dönem olarak kabul edilmektedir. Bu dönemi yaşayan kimseler için hayat sadece nefes almaktan ibaret bir hal almıştır diyebiliriz. Hatta depresyondan dolayı hayatına son verenler de olmaktadır ve bu sayı azımsanamayacak kadar da fazladır.

Depresyon genç yaştaki bireylerde de görülen bir rahatsızlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu duruma neden olan faktörler arasında günümüzde çok yaygın olan teknoloji bağımlılığını zikredilebiliriz. İnternette fazlaca zaman geçiren ve oradaki insanların göz önünde yaşadıkları kusursuz ve başarılarla dolu hayatlar gerçek hayatta ki gençlerin intihara sürüklenmesine sebep olmaktadır.

Birey için hayatın büyük oranda anlamını kaybettiği bu dönemde dini ritüeller insana bir iç huzuru sağlamaktadır. Burada şu durumu ifade etmekte de yarar var ki; bazı kimseler için ibadetleri yerine getirmekte çok zor bir hal almaktadır. Ancak ibadetlerini yapıp, yaradana yönelen ve tüm sıkıntılarını O' nunla paylaşan kişilerde bir rahatlama durumunun da gerçekleştiği aşikârdır.

Bugüne kadar dindarlık, depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok araştırma yapılmıştır. Bu konuda sayısız araştırmaları olan Koenig, dini katılım derecesiyle depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran toplam 93 alan araştırmasının %63'ünde dini

---

<sup>22</sup> Rıza Altun , “Dindarlık ve Depresyon İlişkisi”, *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi* 1/1 (Nisan 2015), 29.

ibadetlere daha fazla katılan kişilerde depresyonel düzensizliklerin daha düşük olduğunu ve bu kişilerin daha az depresyona bağlı belirtiler gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Geriye kalan 33 çalışmadan; %39'unda her hangi bir ilişki bulunmadığını, %12'sinde daha dindar kişilerin daha depresif davranışlar sergilediğini ve %49'unda ise karışık sonuçların bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu konudaki en kapsamlı çalışmalardan birini de yine Koenig ve Larson yapmıştır. Dindarlıkla sağlık arasındaki farklı boyutları inceleyen bu kişiler, bu alanda yapılan 850 çalışmayı değerlendirmişler ve sonuç olarak, dindarlıkla hayattan zevk alma arasında, çalışmaların % 80'inde pozitif bir ilişkinin bulunduğunu, depresyon ve kaygı ile dindarlık ilişkisini ele alan çalışmaların üçte ikisinde, dindarlık seviyesi yüksek olan kişilerin, dindarlık seviyesi düşük olan kişilere oranla daha az depresyon geçirdikleri ve kaygı duydukları tespit edilmiştir. Araştırmaların çoğunda, dindarlığın depresyonu azaltıcı rolünün olduğu tespit edilmiştir.<sup>23</sup>

Bu araştırmaların önemli bir kısmı, Batı'da Yahudi-Hristiyan geleneklerdeki örneklerle yapılmasına rağmen, özellikle son zamanlarda artmakla birlikte ülkemizde ve diğer İslam ülkelerinde Müslüman örneklerde de konuyla ilgili çalışmalar yapılmaktadır. Örneğin Ebu Raiya ve Pargament, dindarlık ve sağlıkla ilgili olarak Müslüman örneklerde yapılan araştırmalara dair önemli bir değerlendirme makalesi yazmışlar ve dindarlığın Müslümanların hayatında sağlık yönünden olumlu katkılarının olduğuna işaret etmişlerdir.<sup>24</sup>

Yapılan araştırma sonuçlarına bütünsel anlamda baktığımızda aktif bir dini yaşantı ile depresyon rahatsızlığına yakalanma ihtimali arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu görmekteyiz.

Geçmiş yaşantıya dair suçluluk ve pişmanlık hissi ile geleceğe dair karamsarlık ve kötümserlik olarak zuhur eden depresyonda insanda ruhi ve bedeni çökkünlük oluşturabilmektedir. İşte tam da bu noktada dini inanç ile bu tür depresif sıkıntıların üstesinden gelmek mümkün olabilmektedir. Zira tövbe ile geçmişteki günahlarından affedilebileceğine inanan insan, duyması muhtemel suçluluk ve pişmanlık hissinden

---

<sup>23</sup> Köylü, "Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi", 16.

<sup>24</sup> Ayten, *Din ve Sağlık*, 44-45.



kurtulacak; yine dini bir kurum olan dua ve tevekkül ile de geleceğe dair karamsarlık ve kötümserlik hislerinden kurtulabilecektir.

#### 1.4. Din ve Obsesif- Kompulsif Bozukluk

Öncelikle obsesif kompulsif bozukluğu kısaca tanımlamak gerekirse burada iki farklı kavram karşımıza çıkmaktadır. Obsesyon ve kompulsiyon kavramları ne anlama gelmektedir?

**Obsesyon:** İstem dışı olarak zihne giren, bastırmaya ve unutmaya yönelik çabalara rağmen tekrar tekrar bilinç düzeyine sızarak kendini gösteren, mantık ve düşünmeyle zihinden uzaklaştırılamayan, bireye yabancı (ego-distonik), sıkıntı ve kaygı bozukluğu yaratan, tekrarlayıcı, ısrarcı, aşırı düşünce, dürtü veya imgedir.<sup>25</sup>

**Kompulsiyon:** Anlamsız ve gereksiz olduğunun bilinmesine karşın çoğu kez obsesyonların içerdiği düşüncelerden kurtulup onları etkisiz hale getirmek için kişinin bilinç düzeyindeki aksi yönde iradesine rağmen yapılan kalıplaşmış, ritüelistik, yineleyici davranışlar veya zihinsel eylemlerdir.<sup>26</sup>

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere istemsizce aklımızda yer eden zihnimizden uzaklaştırmamızın mümkün görünmediği davranışlar olarak ifade edilebilen obsesyon ve bu düşüncelerin vermiş olduğu rahatsızlıktan kendimizi bir süre de olsa uzaklaştırmak ve rahatlamak için yapılan ve sürekli tekrarlanan davranış şekillerine de kompulsiyon denilmektedir.

**Obsesif - Kompulsif Bozukluk:** Genellikle yineleyen obsesyonların ve kompulsiyonların birlikte görüldüğü, bazen de bunlardan yalnızca birinin yer aldığı, genellikle süregelen, kimi zaman da dönemsel gidiş gösteren, kişinin günlük mutlak işlerini, sosyal faaliyetlerini ve diğer insanlarla ilişkilerini olumsuz bir şekilde etkileyen bir nevroz türüdür.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> Ayten, *Din ve Sağlık*, 46-47.

<sup>26</sup> Altun, "Dindarlık ve Depresyon İlişkisi", 32-33.

<sup>27</sup> Köylü, "Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi", 16.

Zihinden uzaklaştırılmayan düşünceler için kısmen de olsa rahatlamak üzere sergilenen davranışların insan yaşamını zorlayan bir durum olarak karşımıza çıkması da obsesif-kompulsif bozukluk olarak adlandırılmaktadır. Kısaca OKB olarak zikredeceğimiz bu davranış bozukluğunun din ile ilişkisini açıklamaya çalışacağım.

Hayatın birçok alanında karşımıza çıkabilecek bir durum olarak ifade edeceğimiz OKB davranışlarına örnek verecek olursak elinin kirlendiğini düşünen bireyin sık sık elini yıkaması, evden çıkmadan elektrikli eşyaları defalarca kontrol etme isteği hatta evden çıktıktan sonra eve tekrar tekrar geri dönüşlerin yaşanması. İbadetlerini yerine getiren bir kimsede abdest ya da namazının tam olmadığı endişesiyle sürekli bir abdest alma durumu, namazda eksik rekât bırakmama düşüncesine bağlı olarak bir vakitten neredeyse diğerine kadar namazı tekrar etme isteği sayabileceğimiz örneklerden bazıları. Dini anlamda karşımıza çıkan Obsesif Kompulsif Bozukluklar vesvese adı altında ifade etmekte var olan bir uygulama şekli. Fakat birey bir rahatsızlık olarak bu durumu yaşıyorsa mutlaka bir uzmandan yardım almalıdır. Ne var ki bu hastalarda çoğu zaman hastalığın kabul edilmemesi, toplumda psikiyatrinin deli doktoru olarak ifade edilip algılanması tedavi sürecini geciktirmekte ve hastalığın daha da ilerleyip kronik bir hal almasına sebebiyet vermektedir. Dini eğitim konusunda yapılan yanlış bilgilendirmelerden kaynaklanan dini OKB ler için doğru bilgilendirmelerin yapılması, abdest alırken ya da namaz kılariken bu sorunu yaşayan bireylere yardımda bulunulması sorunun aşılması noktasında yol gösterici seçenekler olarak karşımıza çıkmaktadır. Dini yaşantının bir OKB ye yol açmasının mümkün olmadığı bu sıkıntıyı yaşayan bireylerin hormonal olarak ya da daha önce yaşamış oldukları olayların bu şekilde ortaya çıktığı uzmanlar tarafından yapılan araştırmalarla da ifade edilmektedir. Sonuç olarak dini yaşantı bir Obsesif Kompulsif Bozukluk sebebi değildir.

Gündelik yaşantımızda vesvese olarak adlandırılan obsesif kompulsif bozuluklar, kişinin öncelikle günlük yaşantısını, daha sonra sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Obsesif kompulsif bozukluğu olan hasta kişiler özel hayatlarında gitgeller yaşayan, anı anına uymayan, davranışlarında istikrar olmayan, her türlü duygu durumu uçlarda yaşayan kimselerdir. Tedavi süreçleri oldukça uzun sürmekte olup yakın çevresinin de çoğu zaman desteği gerekmektedir. Obsesif kompulsif bozukluk yaşayan hastanın yakınlarının da sabırla ve ona katlanmanın sevabı olduğu bilinci ile hastanın yanında durması hastanın şifa bulma sürecini hızlandıracaktır.

### 1.5. Din ve İntihar

Sözlükte “boğazını keserek öldürmek, boğazlamak” anlamına gelen nahr kökünden türeyen intihâr “kendini öldürmek” demektir. Kelime kutsal kitabımız olan Kur’ân-ı Kerîm’de yer almamakta, birkaç hadiste ise terim anlamıyla geçmektedir. İslâmî kaynaklarda intihar eylemi genellikle “kendini öldürme” (katele nefsehû) şeklinde ifade edilmekte olup, intiharın yakın zamanlarda kullanılmaya başlanan bir terim olduğu anlaşılmaktadır.<sup>28</sup>

İntihar, kişinin hayatına son vermesi, yaşamaktan ve diğer tüm dünyevi arzulardan vazgeçmesi olarak da tanımlanabilmektedir. İnsan yaşamış olduğu zorlukların üstesinden kalkamadığı durumlarda intiharı kendine bir yol olarak görmektedir. Dinimizde yasaklanmış olmasının nedenleri arasında söyleyebileceğimiz Yaratandan ümidi kesme durumu söz konusudur. Sadece İslam dininde değil semavi tüm dinlerde intihar etmek yasaklanmış bir eylemdir. Sıkıntılar, zorluklar bazen de hayatın artık bir amaca hizmet etmediği düşüncesi insanları bu yola sürüklemektedir. Hâlbuki Allah’a iman, ibadetleri yerine getirmek noktasındaki gayret, dünya hayatının elbette bir gün son bulacağı inancı içerisinde olmak ve en önemlisi yaşadığı olumsuz durumları bir imtihan vesilesi olarak görmek kişiyi intihar düşüncesinden uzak tutacaktır. Ayrıca toplu halde yapılan ibadetlerde insanlara sosyal anlamda destek sunmaktadır. Yaşadığı sıkıntıları etrafındaki kişilerle paylaşan, onların da dertlerini dinleyen ve hayatta sadece kendisinin değil tüm insanların belli problemlerin olduğunu anlayan insan için intihar düşüncesi çok uzak görünmektedir.

İntiharla dindarlık arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada deneklerin %84’ünde, daha fazla dindar olan kimseler arasında intihar olayının daha az yaşandığı veya intihar olayına olumsuz yaklaşıldığı sonucuna ulaşılmışken; kalan %13’lük kısmında herhangi bir ilişki tespit edilmemiş, %3 lük kısmında karışık ilişki olduğunu ortaya koymuştur.<sup>29</sup>

Hayatın zorluklarının üstesinden gelemeyen bazı kimseler intiharı bir çıkış veya çözüm yolu olarak değerlendirmekte ve bu yola başvurmaktadır. İslam dininde yer alan

---

<sup>28</sup> Hayati Hökelekli, “İntihar”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2000), 22/351-353.

<sup>29</sup> Ayten, *Din ve Sağlık*, 79.

Allah'ın verdiği canı ancak Allah'ın alabileceği inancı ve intihar etmenin yasak olması dini inancı olan yönünden bir nevi fren görevi görmektedir. Dini inançlar gereği yapılan toplu ibadetler, dayanışma ruhu, aynı dine inananların birbirlerinin sorunları ile hemhal olmaları intihar eğilimi olanları bu düşüncelerinden bir nebze olsun uzaklaştırabilmektedir.

### **1.6. Din ve Sağlık**

Çalışmamızın bundan önceki bölümlerinde din ve ruh sağlığı ile ilgili yapılan araştırma sonuçları paylaşılmıştır. Bu bölümde ise din ve fiziksel sağlık ile ilgili bilgiler verilecektir. Din insanların sadece ruhsal açıdan değil, fiziksel anlamda da sağlıklı olmasına katkı sunmaktadır. Dolayısıyla din ile bedensel yani fiziksel sağlık arasında doğru orantılı ve olumlu bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür. Fiziksel sağlık denildiğinde kilo kontrolünden, bağımlılıkla mücadeleye ve düzenli egzersize kadar birçok konu üzerinde durulmaktadır. Günümüzde neredeyse tüm dünya da obeziteye karşı insanlar bilinçlendirilmeye çalışılmaktadır. Hızlı beslenme kültürü, hareketsiz yaşam ve birçok işi bireyin yerine halleden teknolojinin gelişmesiyle insanoğlu çok büyük bir problemle daha karşı karşıya kalmıştır. Obeziteye bağlı olarak gelişen hastalıklar maddi olarak da ülke ekonomilerinde ciddi kalemler olarak yer almaktadır.

Yine fiziksel sağlığa dikkat etmemenin bir diğer en önemli sonucu kanser hastalığıdır. Günümüzde bu hastalığa yakalanmanın iki nedene bağlı olduğu uzmanlar tarafından ifade edilmektedir. Bunlardan biri stres, diğerisi yanlış beslenme alışkanlıklarıdır. Tabi bunların yanı sıra genetik faktörler de unutulmamalıdır. Ancak genetik yatkınlığın çevresel faktörlerle desteklenmediği sürece insan sağlığına olumsuz etkileri az miktardadır. Yani “ailemde şeker hastalığı var ben de mutlaka şeker hastası olacağım” deyip beslenme ve spora dikkat etmeyen bir kimsenin bu hastalığa yakalanma ihtimali tabi ki artmaktadır. Konumuza tekrar dönecek olursak; kanserin bugün sıralanan iki nedeninin de dinle yakından alakalı olduğunu görmekteyiz. İnsanın hayatta karşılaştığı birçok stres ve sıkıntıdan uzaklaştıran en önemli yardımcı ibadetler, dua, tövbe ve daha birçok dini ritüellerdir. Dünyanın telaşından, koşuşturmasından bir an dahi uzaklaşp yaratıcının huzurunda olmak insana sıkıntılarını unutturmaktadır. Beslenme noktasında

ise en başta helaller ve haramlar yoluyla kişiye en sağlıklı beslenme yolunu, yöntemini sunan yine dini inançlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Koenig'in yaptığı araştırmalar sonucunda, dinin fiziksel sağlık üzerinde doğrudan ve dolaylı olmak üzere iki farklı etkisi söz konusudur. Doğrudan etkisi içerisinde dinin erken teşhisi ve tedaviyi desteklemesi içki ve tütün kullanımını aşırı ve düzensiz beslenmeyi önleyici öğretiler sunması yer alır. Dolaylı etkisi ise sosyal destek sağlayarak fiziksel hastalıkları tetikleyici veya artırıcı stres, depresyon, kaygı gibi hastalıklardan korumayı içermektedir.<sup>30</sup>

Dinin hastalık üzerindeki doğrudan etkilerine değinecek olursak; çağımızda öncelikle çağın vebası olarak adlandırılan kanser olmak üzere pek çok hastalığın teşhisi noktasında geç kalınması, ölüme kadar uzanan durumların yaşanmasına yol açmaktadır. Bu yönüyle İslam dini tedavi olmak konusunda her daim teşvikte bulunmuştur. Peygamber Efendimiz 'in "*Ey Âdemoğulları tedavi olunuz. Çünkü Allah verdiği her hastalığın ilacını da yaratmıştır.*" Hadisi tüm insanlar için yol gösterici olmalıdır.

İslam dini özelinde emir ve yasakları değerlendirecek olursak alkol ve tütün tüketiminin yasaklanmış olması öncelikle hastalığa yol açan etmenlerin ortadan kaldırılması konusunda insan hayatına katkı sunmaktadır. Sağlıklı ve dengeli beslenme, insan sağlığına zararlı yiyecek ve içeceklerden kaçınma, sağlığı koruyucu önlemler alma uyku düzenine dikkat etme, spor ve egzersiz yapmak insan sağlığını korumak hususunda dikkat edilmesi gereken maddeler olarak sayılabilir. Bu konuda yine Peygamberimizin hadisleri ve uygulamalarıyla karşılaşmaktayız. Çok fazla yemek tüketimi kilo kontrolünde yaşayacağımız sıkıntılar olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde obezite olarak adlandırılan duruma bağlı olarak birçok hastalık sıralanabilmektedir. Şeker, tansiyon, kolesterol aynı zamanda eklem rahatsızlıkları bunlardan sadece birkaç tanesidir. Oysa biliyoruz ki Peygamberimiz midemizin üçte birini suya, üçte birini yemeğe kalan üçte birlik kısmını da boş bırakmamız gerektiğini bizlere bildirmiştir. Ne yazık ki günümüzde midelerimiz doymakta fakat gözümüz doymamaktadır. Sonrasında kansere kadar birçok rahatsızlığı beraberinde yaşamaktayız. Sağlığımızı korumak öncelikli amaçlarımız arasında yer almalıdır.

---

<sup>30</sup> Ayten, *Din ve Sağlık*, 79.

Dolaylı etkilerini kısaca açıklamak gerekirse; din, sosyal bir destek sağlamak, stres, kaygı ve depresyon gibi durumları azaltmak suretiyle fiziksel sağlığı dolaylı olarak desteklemektedir. Bazı durumlarda tüm tedbirleri almış olsak da bir takım rahatsızlıklarla karşılaşmamız da söz konusudur. Bu yönüyle baktığımızda yaşanan bu olumsuz durumu kabullenip, teslimiyet ve rıza göstermemiz noktasında da dinimiz yol gösterici olmaktadır. Yaşadığımız, olumsuz olarak adlandırabileceğimiz hastalık halinin de bir imtihan olduğu bilinciyle hareket edebilirsek süreci atlamamız daha kolay olacaktır.

Din ile ruhsal sağlık arasındaki ilişkiye benzer bir ilişki de din ile fiziksel sağlık arasında vardır. Bazı dinlerdeki ayin, dini ritüeller ile İslam dinindeki ibadetler fiziksel sağlığı son derece olumlu etkilemektedir. Araştırmalar göstermiştir ki İslam dinindeki oruç ibadeti vücudun imsak vaktinden güneşin batımına yani iftar vaktine kadar aç ve susuz kalması sonucu detoks etkisi yapmakta ve vücut kendisini yılda bir kez de olsa yenilemekte, organ ve dokuların işlevini düzenlemekte, vücut sıvılarını bir dengede tutmaktadır. Günümüzde pek çok diyetisyen vücudun kendini yenilemesi için 15-20 saat aralığında ve bir kısmı da 3 güne kadar sürekli aç kalınması gerektiği önerilmektedir. Aynı şekilde namaz ibadetinin rükûnlarından olan rükû, secde gibi hareketler vücutta esnemeye ve kas gruplarının çalışmasını sağlamaktadır. Yine abdest ile vücudun en çok dış dünya ile temas halinde olan organları yıkanmakta ve temizlenmekte dolayısıyla mikroplardan arınmaktadır.

Sıklıkla dini uygulamalara katılanların, sağlığı olumsuz yönde etkileyen ve tüm bilim dünyasının zararlı olduğu noktasında hemfikir olduğu sigara içme, uyuşturucu ve alkol kullanma gibi davranışlardan daha çok kaçındıkları toplumsal bir gerçektir. Zira bu tür fiiller dinen haram ya da hoş karşılanmayan fiillerdir. Dini inancı gereği namaz kılmak üzere camiye ve mescide gitme davranışı ile sağlık fonksiyonları arasındaki ilişkiye bakıldığında da camiye ve mescide gitme ile kişi daha hareketli bir yaşam tarzı geliştirmekte, dolayısıyla durağan hayatın sağlık sorunlarından hareketli yaşam tarzı ile uzak durabilmekte ve daha sağlıklı olmaktadır. Dini uygulamaları yerine getirenlerin uyku problemleri daha az olmaktadır. Hastalık sebebiyle daha az yatakta kalmakta, belli bir inanç sistemine tabi olmakla cemaat içine karışmakta sosyalleşmekte haliyle de daha az yalnızlık duygusu hissetmekte, dışarıda daha çok zaman geçirmekte ve kendilerini daha çok dinlenmiş, yenilenmiş hissetmektedirler.

Araştırmalar dini etkinliklere katılan ve kendini dini grubun bir üyesi olarak gören bireylerin, gerek ruhsal gerekse fiziksel açıdan daha sağlıklı olduklarını ve daha uzun bir hayat sürme imkanı bulduklarını ortaya koymaktadır. Bu araştırmaların sonuçları, "dindar olmak demek olumlu sağlık sonuçlarına sahip olmak anlamına gelir." görüşünü haklı çıkarmaktadır.

Dini, yaşamına tatbik eden bireyler arasında, "dinin sağlık üzerine etkileri" konulu araştırma sonuçları göstermektedir ki; dini ibadetlere devam oranı arttıkça, insanların daha fazla fiziki aktivite yaptıkları, buna bağlı olarak da obezite sorunlarında azalmalar olduğu; aynı şekilde alkol ve sigara gibi sağlık açısından zararlı olduğu kanıtlanmış maddeleri daha az kullandıkları, bu durumun da sigara ve alkole bağlı olarak ortaya çıkan onlarca hastalıkların görülme sıklığının sigara ve alkol kullananlara göre daha az olduğu gözlemlenmiştir.

Hastanın sağlıklı yaşam sürmesi veya sağlığını koruması konusunda gerekli tedaviyi uygulamaya çalışan doktorların, hastanın duygusal, ruhsal ve dinsel durumunu da göz önünde bulundurması gerekmektedir. Zira hastanın dini yaşantısı, onun biyolojik ve psikolojik yapısında olumlu etkiler meydana getirebilmektedir. Doktorlar gerçekten dini inancın, hastanın sağlığı üzerinde olumlu etkisi olabileceğine kanaat getirebiliyorsa ve hasta da dindar bir kişi olduğunu dile getiriyorsa, doktor dini ritüellere devam etmeyi hastasına önerebilir. Hatta şifa bulmak için doktora başvuran hastada bu durum moral motivasyon olarak da olumlu yansıma yapacaktır. Dinin, bireylerin hayatında önemli bir yer tutması gelecekte onların daha sağlıklı bir hayat sürmelerine imkân sağlayabilecektir.

## SONUÇ

Din olgusu insanlıkla başlayan ve insan hayatının sona ereceği ana kadar var olacak bir olgudur. İnsanın kendisine madden ve manen anlam arayışı yaşadığı bu dünyada, sorduğu birçok sorunun cevabını dinde bulması dinin vazgeçilmezliğinin de bir ifadesidir. Sorulan sorular maddi bedeninin yaratılmasından başlayıp neden dünyada olduğumuza kadar hayatın anlamını sorgulayan türdendir. Cevapsız kaldığı takdirde insan hayatında farklı sorunların yaşanması da muhtemeldir. Dinin günlük hayattan, insan ilişkilerine, çalışma hayatından etrafımızdaki tüm varlıklarla olan ilişkilerimize kadar birçok alanda etkili olduğunu herkesçe kabul gören bir gerçektir.

Din ve sağlık konusu çalışmamızda detaylandırılmış ve bu alanda yapılan araştırma sonuçlarından örneklere yer verilmiştir. Yapılan araştırma sonuçları bütünsel olarak değerlendirildiğinde, genel olarak dinlerin ve özelde İslam dininin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinden söz edebilmek mümkündür. Dinin insanın ruhsal gelişimini ve fiziksel gelişimini olumlu yönde etkilediği ifade edilebilmektedir. Sağlık, insanın dünya hayatında sahip olduğu en kıymetli hazinedir. Sağlığını korumak noktasında sorun yaşayan kimselere dini uygulamaların (helal-haram vs.) yardımcı olduğu görülmektedir. İslam dini özelinde konuyu değerlendirdiğimizde yaşadığı bir sorunu ve özelde konumuz olan sağlık sorunlarını metanetle karşılamak konusunda dinin önemli bir rol üstlendiğini görmekteyiz. Ya da farklı bir fiziksel rahatsızlıkla karşılaşan bireyin öncelikle tedavi yolunu seçmesi gerektiği sonrasında hastalığı konusunda uyması gereken kurallara riayet etmesinin İslam'da canın korunması ilkesinin de bir gereği olduğunu bilmekteyiz.

Din ve ölüm kaygısı, din ve depresyon, din ve intihar, din ve obsesif kompulsif bozukluklar alt başlıkları altında incelediğimiz din ve sağlık ilişkisi konusunda vardığımız netice; dini inancının gereğini yerine getiren bireylerin getirmeyenlere göre daha fazla hareketli ve sosyal bir yaşam tarzı sürdükleri, dolayısıyla statik yaşam tarzının sonucu oluşan obeziteye daha az maruz kaldıkları, aynı şekilde depresif hastalıkların daha az görüldüğü, intihar eğilimi ile ölüm kaygısının da daha az görüldüğü gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak dinin insanın gerek ruh gerek beden sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmaktayız.



## KAYNAKÇA

- Ahatlı, Erdinç. “Velid b. Müslim”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 43/34-35. İstanbul: TDV Yayınları, 2013.
- Altun, Rıza. “Dindarlık ve Depresyon İlişkisi”. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi* 1/1 (Nisan 2015), 29-30.
- Atak, Mustafa- Ataman, Aslıhan. “Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi”. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi/Journal of İbn Haldun Studies* 7/2 (2022), 202-216.
- Ayten, Ali. “*Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma*”. İstanbul: Marmara Akademi yayımları, 2018.
- Efendioğlu, Mehmet. “Sahih Hadisleri Toplayan Kitaplar”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 35/525-527. İstanbul: TDV Yayınları, 2008
- Hökelekli, Hayati. “İntihar”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 22/351-353. İstanbul: TDV Yayınları, 2000.
- Kılavuz, Mehmet Akif. “Hasta Hekim İlişkileri Açısından Din Öğretiminin Önemi”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Dergisi* 11/2 (2022), 73-86.
- Köylü, Mustafa. “Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirilmesi”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Dergisi* 28/1 (Haziran 2010).
- Özer, Duygu- Şahin Altun , Özlem. “Ruh Sağlığı Okuryazarlığı: Farkındalık ile Toplum Ruh Sağlığımı Güçlendirme”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 14/2 (30 Haziran 2022) 284-289.
- Yorulmaz, Rukiye. "Sağlıklı Yaşam Üzerine Kavramsal Bir Çerçeve". *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi* 7/1 (2011), 59-60.

# ÖZGEÇMİŞ

## KİMLİK BİLGİLERİ

**Adı Soyadı** : Ayşe Nur Özer  
**Doğum Yeri** : Giresun  
**Doğum Tarihi** : 03.10.1983  
**E-posta** : aysnrozer61@gmail.com  
**ORCID** :

## EĞİTİM BİLGİLERİ

**Lise** : Giresun Kız İmam Hatip Lisesi  
**Lisans** : Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi  
**Yüksek Lisans** : Pamukkale Üniversitesi  
İslami İlimler Enstitüsü  
Manevi Destek ve Rehberlik  
**Doktora** :  
**Yabancı Dil ve Düzeyi:**