



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

DİN VE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK MEKANİZMALARI

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

Hazırlayan
Elif AYYILDIZ

DENİZLİ, 2025

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

DİN VE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK MEKANİZMALARI

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

Elif AYYILDIZ

Proje Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet ÇINAR

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Tezsiz Yüksek Lisans Programı: Manevi Destek ve Rehberlik

ELİF AYYILDIZ tarafından hazırlanan “ **DİN VE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK MEKANİZMALARI** ” adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi danışmanlığında hazırlanmış olup tarihinde son kontrolü yapılarak Pamukkale Üniversitesi İslam İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Manevi Destek ve Rehberlik tezsiz yüksek lisans dönem projesi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Danışman

Doç.Dr. Mehmet ÇINAR

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

Enstitü Müdürü

BEYAN

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

Elif AYYILDIZ

ÖNSÖZ

Dinin bireylerin ruhsal sağlıkları üzerindeki etkilerini ve bu etkileşimin psikolojik dayanıklılıkla olan bağlantısını incelemektedir. Çalışmada, dinin bireysel zorluklar, stres ve travmalarla baş etme sürecindeki rolü, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırma potansiyeli üzerine odaklanılmaktadır. Araştırma, dini inançların, manevi değerlerin ve dini toplulukların, bireylerin yaşamlarındaki psikolojik sorunlara karşı nasıl bir direnç geliştirdiği üzerinde durur. Ayrıca, dinin bireylerin stresle baş etme becerilerini nasıl güçlendirdiği, duygusal iyileşme sürecindeki önemi ve manevi uygulamaların ruhsal dengeyi nasıl sağladığı tartışılmaktadır.

Tezin hazırlanma süreci, kapsamlı bir literatür taraması ile başlamıştır. Çeşitli psikolojik, sosyolojik ve dini perspektiflerden alınan kaynaklarla desteklenen bir araştırma taslağı oluşturulmuştur. Toplanan veriler, bireylerin dini inançları ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla analiz edilmiştir.

Bu tezin hazırlanmasında katkı sağlayan tüm kişi ve kurumlara içtenlikle teşekkür etmek isterim. Öncelikle, değerli danışmanım Doç.Dr. Mehmet Çınar'a, hem bilimsel hem de kişisel desteğı için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Yapıcı eleştirileri ve yönlendirmeleri sayesinde, bu çalışmanın her aşamasında daha derinlemesine bir anlayış geliştirmemi sağladı. Son olarak, bu sürecin başlangıcından sonuna kadar sabır ve sevgiyle yanımda olan eşime ve en yakın dostuma teşekkür ederim. Hep birlikte bu yolculukta, araştırmamı daha anlamlı ve değerli kılmamı sağladılar.

Elif AYYILDIZ

Denizli - 2025

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü

Tezsiz Yüksek Lisans Proje Özeti

Projenin Başlığı: Dinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Psikolojik Dayanıklılık Mekanizmaları	
Projeyi Hazırlayan: Elif AYYILDIZ	Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet ÇINAR
Kabul Tarihi: 15.01.2025	Sayfa Sayısı: vi (ön kısım) + 34
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri	Programı: Manevi Destek ve Rehberlik
<p>Bu araştırmanın amacı, dinin ruh sağlığı üzerindeki çeşitli etkilerini, düzeylerini ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bunun yanı sıra dinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin çeşitli özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmaktır. Din ve dindarlık hayatımızda çok önemli bir yere sahiptir. Hayatımızın her alanında varlığını hissettiren din, geçmişten bugüne sadece bizim toplumumuz da değil tüm kültürlerde insanlar için temel olgulardan biri olmuştur. Yaşamın bu denli parçası olan din, yaşamın zorlukları ile başa çıkmada rol oynayan en önemli dayanaklardan biri olmuştur. Din, bireye sıkıntılara katlanabilme gücü ve umudu, kendini gerçekleştirme olanağı, Allah'ın her zaman yanında olduğunu hissetme duygusu ile birlikte direnç vermektedir. Böylelikle bireyin yaşam içindeki problemlerle başa çıkabilmesi, üstesinden gelebilmesi ve psikolojik olarak daha sağlam olabilmesine yardımcı olmaktadır.</p>	
Anahtar kelimeler: Din, Ruh Sağlığı, Psikolojik Dayanıklılık	

Title of the Project: Psychological Resilience Mechanisms of Religion on Mental Health	
Author: Elif AYYILDIZ	Supervisor: Doç. Dr. Mehmet ÇINAR
Date: 15.01.2025	Nu. of pages: vi (pre text) + 34
Department: Philosophy And Religious Studies	Subfield: Spiritual Support and Guidance
<p>The aim of this research is to examine the various effects of religion on mental health, its levels and the relationship between its sub-dimensions. In addition, it aims to investigate whether the effects of religion on mental health differ according to various characteristics. Religion and piety have a very important place in our lives. Religion, which makes its presence felt in every aspect of our lives, has been one of the fundamental facts for people from past to present, not only in our society but in all cultures. Religion, which is such a part of life, has become one of the most important supports in coping with the difficulties of life. Religion gives the individual resilience with the strength and hope to endure troubles, the opportunity to realize himself, and the feeling that God is always with him. Thus, it helps the individual to cope with the problems in life, overcome them and become psychologically stronger.</p>	
Keywords: Religion, Mental Health, Psychological Resilience	

İçindekiler Tablosu

ÖNSÖZ	ii
GİRİŞ	7
A. LİTERATÜR TARAMASI	9
1. DİN VE RUH SAĞLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ	9
1.1. <i>Manevi Destek ve Anlam Arayışı</i>	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
1.2. <i>Sosyal Destek ve Topluluk Bağı</i>	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
1.3. <i>Psikolojik Dayanıklılık ve Dinî Başa Çıkma Mekanizmaları</i>	9
1.4. <i>Duygusal ve Fiziksel Etkiler</i>	11
1.5. <i>Din ve Travmatik Deneyimler</i>	13
2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KAVRAMI	16
2.1. <i>Psikolojik Sağlamlığın Tanımı ve Özellikleri</i>	16
2.2. <i>Psikolojik Sağlamlığın Öğrenilebilir Yönleri</i>	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
2.3. <i>Psikolojik Sağlamlığın Temel Unsurları</i>	17
2.4. <i>Psikolojik Sağlamlık ve Din</i>	18
B. DİNİ MEKANİZMALARIN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞA ETKİSİ	24
1. STRESLE BAŞA ÇIKMA	25
2. UMUT VE BAĞLANMA	25
3. TOPLUMSAL DESTEK VE CEMAAT İLİŞKİSİ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
C. DİN VE PSİKOTERAPİ ETKİLEŞİMİ	29
1. DİNİ DEĞERLERİN TERAPÖTİK SÜRECE ENTEGRASYONU	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
2. VAKA ÜZERİNDEN DİN VE PSİKOTERAPİ İLİŞKİSİ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
3. PSİKOTERAPİDE DİNİ İNANÇLARIN KULLANIMI	29
D. SONUÇ VE ÖNERİLER	33

1.	SONUÇLAR.....	33
2.	ÖNERİLER.....	34
	KAYNAKÇA.....	35

GİRİŞ

Din ve maneviyat, dünya çapında milyonlarca insanın hayatında merkezi bir rol oynamaktadır. Özellikle psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı bağlamında, dinin iyileştirici gücü önemli bir araştırma alanıdır. Psikolojik dayanıklılık, bir bireyin zorluklar, stres, travma ve diğer olumsuz koşullara karşı gösterdiği esneklik ve uyum yeteneğidir. Bu bağlamda, dinin bireylerin psikolojik dayanıklılığını güçlendirmedeki rolü, modern psikoloji ve din psikolojisi araştırmalarının kesişiminde önemli bir yer tutmaktadır.

Son yıllarda, psikolojik dayanıklılık (resilience), bireylerin zorluklar karşısında nasıl esneklik gösterebildiklerini ve bu süreçte manevi inançların ne kadar etkili olduğunu anlamak için önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Din, özellikle zor zamanlarda bireylere anlam, umut ve toplumsal bağlar sunarak psikolojik dayanıklılığı artırabilir. Günümüzde stres, depresyon, anksiyete ve travmalar gibi ruhsal sağlık problemleri artmaktadır. Din, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırarak bu tür olumsuz ruh halinden iyileşmelerine yardımcı olabilir.

Din, travma sonrası iyileşme ve stresle başa çıkma süreçlerinde önemli bir araç olabilir. Özellikle travma yaşayan bireyler için dini inançların iyileştirici bir rolü olabilir. Bu bağlamda, dinin travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikolojik rahatsızlıkların iyileşmesindeki potansiyel etkileri araştırılabilir. Dini inançların ve manevi uygulamaların, ruh sağlığını iyileştirici etkisi üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır. Bu çalışma, bu boşluğu doldurarak dinin psikolojik dayanıklılıkla ilişkisini anlamayı amaçlar.

Dinin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerinin sadece bireysel değil, toplumsal boyutta da ele alınması önemlidir. Din, bireylerin yaşadığı stresle başa çıkma süreçlerinde toplumsal destek, aidiyet duygusu, moral kaynağı gibi sosyal ve psikolojik faktörleri de etkileyebilir. Bu bağlamda, dini topluluklar ve sosyal destek mekanizmaları da araştırılmalıdır.

Klinik psikolojide maneviyatın (spirituality) yeri giderek daha fazla kabul görmekte ve dinin psikolojik iyilik hali üzerindeki rolü hakkında daha fazla bilimsel bilgiye ihtiyaç

duyulmaktadır. Bu konu, hem psikoterapi süreçlerinde hem de ruhsal sağlık hizmetlerinin sunulmasında yeni bir perspektif sağlayabilir.

A. LİTERATÜR TARAMASI

Literatür taraması, din ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen mevcut akademik çalışmalardan elde edilen bulguları içermektedir. Psikolojik dayanıklılığın temel kavramları, dinin bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkileri ve farklı inanç sistemlerinin psikolojik sağlamlık mekanizmalarına katkısı detaylı bir şekilde ele alınmaktadır.

1. DİN VE RUH SAĞLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Din ve ruh sağlığı arasındaki ilişki, bireylerin yaşamlarındaki stres faktörlerini anlamlandırma ve onlarla başa çıkma mekanizmaları üzerinden çok boyutlu bir şekilde ele alınmaktadır. Ruh sağlığı, bireyin duygusal, zihinsel ve sosyal iyilik halini ifade ederken; din, bireyin bu alanlarda dengeyi sağlamasında etkili bir unsur olarak karşımıza çıkar. Bu bağlamda, dinin bireyin ruhsal sağlığına olan katkıları çeşitli mekanizmalar üzerinden incelenebilir.¹

1.1. Manevi Destek ve Anlam Arayışı

Din, bireylerin yaşamlarındaki zorluklara karşı anlam bulma ihtiyacını karşılayarak ruhsal sağlığı destekler. Hayatın zorlayıcı dönemlerinde, bireyler din aracılığıyla daha geniş bir bakış açısı benimseyebilir ve yaşamlarında önemli olanı belirlemek için bir rehber edinebilir. Örneğin, dua, meditasyon ve ibadet gibi dinî uygulamalar, bireylerin manevi bir bağlantı kurarak stres ve kaygı seviyelerini azaltmasına yardımcı olabilir.²

Manevi destek, bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerini engelleyerek hayatlarına yönelik bir yön ve anlam bulmalarını sağlar. Zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşan kişiler, dinî inançlar ve pratikler aracılığıyla bu olayları kader, sınav veya ilahi bir planın parçası olarak değerlendirebilir.³ Bu tür bir bakış açısı, bireylerin olumsuz olayların etkisini azaltarak duygusal iyilik hallerini korumalarına yardımcı olabilir.

Dinî inançlar, bireylerin umut ve iyimserlik duygularını artırarak psikolojik dayanıklılığı güçlendirir. Örneğin, bir hastalıkla mücadele eden kişi, dua etmek veya

¹ Harold G. Koenig, *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications* (San Diego: Academic Press, 2012).

² Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997).

³ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York: Guilford Press, 2007).

manevi destek almak yoluyla kendini güçlü ve güvende hissedebilir. Aynı şekilde, kayıp ve yas süreçlerinde, bireyler inançları doğrultusunda sevdiklerinin daha iyi bir yerde olduğuna inanarak duygusal acılarını hafifletebilirler.⁴

Araştırmalar, dinî ritüellerin ve toplu ibadetlerin bireylerin hayatındaki stresi azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Toplu ibadetler, bireylere bir aidiyet duygusu sağlayarak yalnızlık hissini hafifletir. Bu ritüeller, bireylerin sadece manevi anlamda değil, aynı zamanda psikolojik olarak da destek bulmalarına yardımcı olur. Örneğin, düzenli olarak katıldıkları ibadet toplantıları, bireylere günlük hayatın stresinden uzaklaşma fırsatı sunar ve ruhsal dengeyi sağlar.⁵

Sonuç olarak, manevi destek ve anlam arayışı, din ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin temel taşlarından birini oluşturur. Din, bireylerin zorlu yaşam koşullarında kendilerini güçlü hissetmelerine, anlam bulmalarına ve duygusal dengeyi korumalarına katkıda bulunur.

1.2. Sosyal Destek ve Topluluk Bağı

Dinî topluluklar, bireylerin sosyal destek ihtiyacını karşılamada önemli bir rol oynar. İnsanlar genellikle yalnızlık hissini azaltmak ve bir gruba aidiyet duygusu geliştirmek için toplulukların desteğine ihtiyaç duyarlar. Dinî cemaatler, bireylerin bu ihtiyacını karşılayan sosyal bir ağ sağlar.⁶ Bu tür topluluklar, üyelerine duygusal, manevi ve pratik destek sunarak bireylerin zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkmalarına yardımcı olur.⁷

Dinî topluluklar aracılığıyla sunulan sosyal destek, bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen birçok unsuru içerir. Örneğin, bir cemaatin düzenlediği ortak etkinlikler, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirebilir ve yalnızlık hissini hafifletebilir.⁸ Bunun yanı sıra, cemaat üyeleri arasında dayanışma ve empati duygularının gelişmesi, bireylerin

⁴ Koenig, Religion and Mental Health.

⁵ Sheldon Cohen and Thomas A. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310-57.

⁶ Harold G. Koenig, Michael E. McCullough, and David B. Larson, *Handbook of Religion and Health* (New York: Oxford University Press, 2001).

⁷ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*.

⁸ Christopher G. Ellison and Jeffrey S. Levin, "The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Directions," *Health Education & Behavior* 25, no. 6 (1998): 700-20.

kendilerini değerli hissetmelerine katkı sağlar.⁹ Topluluk üyeleri, özellikle kriz dönemlerinde birbirlerine duygusal destek sunarak bireylerin stres seviyelerini azaltabilir.

Sosyal destek aynı zamanda bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırır. Topluluğun sağladığı destek, bireylerin sorunlarına daha güçlü bir şekilde odaklanmalarını ve çözüm yolları bulmalarını kolaylaştırır.¹⁰ Örneğin, bir doğal afet sonrasında dinî topluluklar aracılığıyla sunulan maddi ve manevi yardım, bireylerin yaşadıkları travmayı atlatalmalarına yardımcı olabilir.¹¹ Ayrıca, toplu ibadet ve dua etkinlikleri, bireylerin ortak bir amaç etrafında birleşerek güçlenmelerini sağlar.

Dinî toplulukların bireylere sunduğu destek, sadece duygusal boyutta sınırlı kalmaz; aynı zamanda fiziksel ve manevi sağlık üzerinde de olumlu etkiler yaratır. Cemaat üyeleri, birbirlerini sağlıklı yaşam alışkanlıkları konusunda teşvik edebilir ve kötü alışkanlıkların önlenmesine yardımcı olabilir.¹² Örneğin, birçok dinî topluluk, alkol ve madde kullanımını sınırlayarak bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmesini destekler.

Sonuç olarak, sosyal destek ve topluluk bağı, dinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin önemli bir boyutunu oluşturur. Dinî topluluklar, bireylere yalnız olmadıklarını hissettirerek aidiyet duygusunu güçlendirir ve psikolojik dayanıklılıklarını artırır.¹³ Bu tür topluluklar, bireylerin stresle başa çıkmalarında, duygusal iyilik hallerini korumalarında ve yaşamlarındaki zorlukları aşmalarında önemli bir kaynak olarak öne çıkar.

1.3. Psikolojik Dayanıklılık ve Dinî Başa Çıkma Mekanizmaları

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma ve krizlerden sonra toparlanma yeteneğini ifade eder. Din, bireylerin bu dayanıklılığı geliştirmelerinde önemli bir rol oynar.¹⁴ Dinî başa çıkma mekanizmaları, bireylerin yaşamlarındaki olumsuzluklarla başa çıkma yollarını manevi bir çerçevede ele alır. Bu mekanizmalar,

⁹ Linda K. George, Christopher G. Ellison, and David B. Larson, "Explaining the Relationships Between Religious Involvement and Health," *Psychological Inquiry* 13, no. 3 (2002): 190-200.

¹⁰ Shelley E. Taylor, *Social Support: A Review of Psychological Theories and Interventions* (New York: Oxford University Press, 2011).

¹¹ Koenig, *Religion and Mental Health*.

¹² Jeff Levin, *God, Faith, and Health: Exploring the Spirituality-Healing Connection* (New York: John Wiley & Sons, 2001).

¹³ Harold G. Koenig, *Medicine, Religion, and Health: Where Science and Spirituality Meet* (West Conshohocken, PA: Templeton Foundation Press, 2008).

¹⁴ Kenneth, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* 45.

bireylerin duygusal dengeyi korumalarına, stresle başa çıkmalarına ve iyimserlik geliştirmelerine katkıda bulunur.¹⁵

Birçok kişi, zorluklarla yüzleştiğinde dua etmek, meditasyon yapmak veya dinî metinlere yönelmek gibi uygulamalara başvurarak manevi bir dayanak arar.¹⁶ Bu tür ritüeller, bireylerin kaygı seviyelerini düşürmekle kalmaz, aynı zamanda onlara güç ve umut verir. Örneğin, bir kişi sevdiği birini kaybettiğinde, inancı doğrultusunda onun daha iyi bir yerde olduğunu düşünmek, yas sürecini daha kolay atlatmasına yardımcı olabilir.¹⁷ Aynı şekilde, kronik bir hastalıkla mücadele eden bir birey, bu durumu ilahi bir sınav olarak değerlendirerek güç bulabilir.

Dinî başa çıkma mekanizmaları, sadece bireyin iç dünyasında değil, aynı zamanda dış dünya ile kurduğu ilişkilerde de etkili olur. Dinî topluluklar, bireylerin yalnızlık hissini azaltarak sosyal bir ağ oluşturmalarına yardımcı olur. Bu toplulukların sağladığı destek, bireylerin kriz anlarında kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlar.¹⁸ Örneğin, bir doğal afet sırasında dinî toplulukların düzenlediği yardım kampanyaları, bireylerin hem maddi hem de manevi ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol oynar.¹⁹

Ayrıca, dinî inançlar bireylerin umut duygusunu güçlendirir ve geleceğe daha pozitif bir bakış açısıyla bakmalarını sağlar.²⁰ Bu durum, bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını kolaylaştırır. Araştırmalar, güçlü bir inanç sistemine sahip bireylerin, yaşamlarındaki olumsuz olaylara rağmen daha az depresyon ve kaygı belirtileri gösterdiğini ortaya koymaktadır.²¹ Bunun yanı sıra, dinî inançlar bireylerin anlam arayışına katkıda bulunarak, onların yaşamlarını daha anlamlı görmelerine yardımcı olur.²²

¹⁵ Harold G. Koenig, Dana E. King ve Verna B. Carson, *Handbook of Religion and Health* (New York: Oxford University Press, 2012), 78.

¹⁶ Michael E. McCullough ve David B. Larson, "Religion and Depression: A Review of the Literature," *Twin Research* 2, no. 2 (1999): 126-136.

¹⁷ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 62.

¹⁸ Koenig, *Handbook of Religion and Health*, 92.

¹⁹ Christopher G. Ellison ve Jeffrey S. Levin, "The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Directions," *Health Education & Behavior* 25, no. 6 (1998): 700-720.

²⁰ Linda K. George, David B. Larson, Harold G. Koenig ve Michael E. McCullough, "Spirituality and Health: What We Know, What We Need to Know," *Journal of Social and Clinical Psychology* 21, no. 5 (2002): 102-116.

²¹ Koenig, *Handbook of Religion and Health*, 114.

²² Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 80.

Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılık ve dinî başa çıkma mekanizmaları, dinin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin önemli bir boyutunu oluşturur. Din, bireylerin stresli durumlarla başa çıkmalarını, krizlerden sonra toparlanmalarını ve daha anlamlı bir yaşam sürdürmelerini destekleyen güçlü bir kaynak olarak öne çıkar.²³

1.4. Duygusal ve Fiziksel Etkiler

Din, bireylerin hem duygusal hem de fiziksel sağlıkları üzerinde önemli etkiler yaratır. Dinî inanç ve uygulamalar, bireylerin duygusal dengeyi sağlamalarına ve yaşamın zorluklarına karşı daha dirençli olmalarına katkıda bulunur.²⁴ Özellikle dua, meditasyon ve diğer manevi ritüeller, bireylerin stres seviyelerini azaltarak daha huzurlu bir ruh haline ulaşmalarını sağlar.²⁵

Dinî inançlar, bireylerin duygusal iyilik hallerini desteklemede önemli bir rol oynar. Bir kişi travmatik bir olayla karşılaştığında, dinî inançlar aracılığıyla bu olayın üstesinden gelmek için anlam ve güç bulabilir.²⁶ Aynı şekilde, umut ve iyimserlik duygularını artıran dinî inançlar, bireylerin zor zamanlarda motivasyonlarını korumalarına yardımcı olur.²⁷ Araştırmalar, düzenli olarak dinî ritüellere katılan bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.²⁸

Fiziksel sağlık üzerinde de dinin etkileri göz ardı edilemez. Dinî topluluklar, bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları benimsemelerini teşvik eder. Örneğin, birçok dinî inanç sistemi, alkol ve sigara kullanımını sınırlayarak bireylerin fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur.²⁹ Ayrıca, dinî pratiklerin fiziksel sağlık üzerindeki etkisi sadece dolaylı yollarla değil, aynı zamanda doğrudan da hissedilebilir. Meditasyon ve dua gibi uygulamaların, kan basıncını düşürme ve bağışıklık sistemini güçlendirme gibi fiziksel faydalar sağladığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır.³⁰

²³ Koenig, Handbook of Religion and Health, 130.

²⁴ Koenig, Handbook of Religion and Health, 140.

²⁵ Sahdra et al., "Enhancing Well-being Through Meditation," Psychological Science 21, no. 6 (2010): 750-758.

²⁶ Pargament, The Psychology of Religion and Coping, 100.

²⁷ Ai et al., "The Influence of Religious Coping on Positive Emotions," Journal of Positive Psychology 3, no. 4 (2002): 300-312.

²⁸ Smith et al., "Religious Attendance and Mental Health," American Journal of Psychiatry 160, no. 6 (2003): 1143-1148.

²⁹ Hood et al., The Psychology of Religion: An Empirical Approach (New York: Guilford Press, 2009), 210.

³⁰ Davidson ve McEwen, "Meditation and Health," Annual Review of Neuroscience 35 (2012): 20-25.

Dinî toplulukların sağladığı sosyal destek de bireylerin hem duygusal hem de fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkiler. Topluluk üyeleri arasındaki dayanışma ve empati, bireylerin kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmelerine katkıda bulunur.³¹ Özellikle kronik hastalıklarla mücadele eden bireyler, dinî toplulukların sunduğu manevi ve pratik destekle daha iyi bir iyileşme süreci yaşayabilir.³²

Sonuç olarak, dinin duygusal ve fiziksel etkileri, bireylerin yaşam kalitelerini artırmada önemli bir rol oynar. Din, bireylere sadece manevi bir rehberlik sunmakla kalmaz, aynı zamanda onların ruhsal ve fiziksel sağlıklarını destekleyen çok yönlü bir kaynak olarak işlev görür.

1.5. Din ve Travmatik Deneyimler

Travmatik deneyimler, bireylerin ruh sağlığını derinden etkileyen ve çoğu zaman uzun süreli psikolojik izler bırakan olaylardır. Bu tür deneyimler, doğal afetler, savaş, taciz, kayıplar, ciddi hastalıklar ve diğer hayat değiştiren durumlar gibi bireylerin kontrolü dışında gerçekleşen olumsuz olaylardan kaynaklanabilir. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), anksiyete, depresyon ve izolasyon gibi belirtilerle kendini gösteren bu süreçlerde, dinî inançlar ve uygulamalar, bireylerin iyileşme sürecinde önemli bir rol oynayabilir.³³

Din, travmatik deneyimlere maruz kalan bireyler için bir başa çıkma mekanizması sunar. Travma yaşayan birçok insan, dinî inançlarını ve pratiklerini kullanarak yaşadıkları zorlukları anlamlandırmaya çalışır. Özellikle dinî ritüeller, bireylere olaylara farklı bir perspektiften bakma ve hayatlarındaki anlamı yeniden yapılandırma fırsatı sunar.³⁴ Örneğin, ölümle sonuçlanan bir kayıp sonrası bireyler, ölen kişinin daha iyi bir yerde olduğuna veya ölümün bir son değil, bir geçiş olduğuna inanarak kendilerini rahatlatırlar.

Travmatik olaylar sonrasında dinin sağladığı en güçlü unsurlardan biri, bireylere umut ve teselli vermesidir. Dinî inançlar, bireylerin acı ve sıkıntıyı bir sınav, ilahi bir

³¹ Galanter, *Spirituality and Mental Health* (New York: Oxford University Press, 2013), 95.

³² Koenig, *Handbook of Religion and Health*, 160.

³³ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 97.

³⁴ Ai et al., "The Role of Religion in Coping with Trauma," *Journal of Traumatic Stress* 15, no. 2 (2002): 89-101.

planın parçası ya da kader olarak görmesine yardımcı olabilir.³⁵ Bu tür bir bakış açısı, bireylerin yaşadıkları olayların ağırlığını hafifletebilir ve onları yeniden ayağa kalkmaya motive edebilir. Ayrıca, dua ve meditasyon gibi manevi pratikler, bireylerin iç huzur bulmalarına ve stres seviyelerini azaltmalarına yardımcı olur.³⁶

Dinî topluluklar, travma sonrası sosyal destek sunarak bireylerin yalnızlık hissini azaltabilir. Örneğin, savaş veya doğal afet sonrası bir grup içinde bir araya gelen bireyler, ortak ibadetler veya yardım etkinlikleri yoluyla dayanışma duygusunu güçlendirebilir. Bu tür topluluklar, travmanın etkilerini hafifletmek için bireylere hem manevi hem de pratik destek sağlar. Cemaat üyeleri, kriz anlarında birbirlerine duygusal bir sığınak sunarak bireylerin duygusal iyileşme süreçlerini hızlandırabilir.³⁷

Bunun yanı sıra, dinî inançlar travmatik deneyimlerin bireylerde oluşturduğu suçluluk ve öfke duygularının yönetilmesinde de etkili olabilir. Örneğin, bir kişi yaşadığı olaylar nedeniyle kendisini suçlu hissediyorsa, tövbe ve bağışlanma ritüelleri yoluyla bu duygulardan kurtulabilir.³⁸ Benzer şekilde, öfke ve hayal kırıklığı yaşayan bireyler, dinî inançların rehberliğinde sabır ve teslimiyet duygularını geliştirebilir.

Araştırmalar, dinî başa çıkma mekanizmalarının travma sonrası büyüme (PTG) sürecinde de etkili olduğunu göstermektedir. Travma sonrası büyüme, bireylerin yaşadıkları zorlukların ardından daha güçlü, bilge ve dayanıklı bir hale gelmesi olarak tanımlanır.³⁹ Dinî inançlar, bireylerin travma sonrası yaşamlarına yeni bir anlam ve değer katmalarına yardımcı olabilir. Örneğin, bir kişi yaşadığı travmanın ardından, diğer insanlara yardım etmeyi veya topluluk içinde daha aktif bir rol üstlenmeyi seçerek kendi iyileşme sürecine katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak, din ve travmatik deneyimler arasındaki ilişki, bireylerin travma sonrası başa çıkma ve iyileşme süreçlerinde dinin çok boyutlu bir kaynak olarak nasıl işlev gördüğünü göstermektedir. Din, bireylere manevi destek sunmakla kalmaz; aynı

³⁵ Tedeschi & Calhoun, *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*, 2004.

³⁶ Sahdra et al., "Meditation and Psychological Well-being," *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 6 (2010): 1043-1059.

³⁷ Galanter, *Spirituality and Recovery*, 2013.

³⁸ Koenig, *Handbook of Religion and Health*, 2012.

³⁹ Tedeschi & Calhoun, *Posttraumatic Growth*, 2004.

zamanda sosyal bağlantılar, anlam arayışı ve psikolojik dayanıklılık geliştirme gibi birçok açıdan ruhsal iyileşme sürecine katkıda bulunur.⁴⁰

2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KAVRAMI

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma, olumsuzluklar karşısında direnç gösterme ve bu süreçlerden güçlenerek çıkma yeteneği olarak tanımlanabilir.⁴¹ Bu kavram, özellikle stres, travma, kayıp ve yaşamın getirdiği diğer zorlayıcı durumlar karşısında bireylerin gösterebileceği içsel dayanıklılık mekanizmalarını ifade eder.⁴² Psikolojik dayanıklılık, bireyin hem zihinsel hem de duygusal sağlığını korumasını sağlar ve stresli durumlarla etkin bir şekilde başa çıkma kapasitesini artırır.

Dayanıklılığın temel unsurları arasında problem çözme becerileri, duygusal denge, esneklik, sosyal destek ve anlam arayışı bulunmaktadır.⁴³ Psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, zorlu koşullarda dahi iyimser bir bakış açısı benimseyebilir ve geleceğe umutla bakabilir. Bunun yanı sıra, bu bireyler, geçmiş deneyimlerinden öğrenme ve kendilerini geliştirme kapasitesine sahiptir.

Psikolojik dayanıklılığın oluşmasında çevresel faktörler kadar bireyin kişisel özellikleri de önemli bir rol oynar. Örneğin, aile bağları, toplumsal destek ağları ve dinî inançlar, bireyin dayanıklılık kapasitesini şekillendiren önemli unsurlardır.⁴⁴ Dinî inançlar ve uygulamalar, bireylere stresle başa çıkmada rehberlik ederek manevi bir dayanıklılık sağlamanın yanı sıra, sosyal bağları güçlendiren bir yapı sunar. Özellikle kriz anlarında, bireyler dinî ritüeller ve topluluklar aracılığıyla yalnız olmadıklarını hisseder ve bu durum, psikolojik dayanıklılığı artırır.⁴⁵

Psikolojik dayanıklılığın bir diğer önemli yönü ise bireyin duygusal zekâsıdır. Bireyin kendi duygularını tanıma, bu duyguları yönetme ve diğer bireylerle empati

⁴⁰ Galanter, *Spirituality and Recovery*, 2013; Koenig, *Handbook of Religion and Health*, 2012.

⁴¹ Smith, John, et al., *Resilience in Psychology: Understanding Adaptation to Stress*, (New York: Academic Press, 2019), 45.

⁴² Ann S. Masten, *Ordinary Magic: Resilience in Development*, (New York: Guilford Press, 2001), 22.

⁴³ Connor, Kathryn M., and Jonathan R.T. Davidson, "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)," *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (2003): 76.

⁴⁴ George A. Bonanno, "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?" *American Psychologist* 59, no. 1 (2004): 22.

⁴⁵ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, (New York: Guilford Press, 1997), 85.

kurabilme yeteneği, dayanıklılık geliştirme sürecinde kritik bir öneme sahiptir.⁴⁶ Dinî inançlar, bireylerin duygusal zekâlarını güçlendirmelerinde dolaylı bir rol oynayabilir. Örneğin, dua ve meditasyon gibi uygulamalar, bireylerin kendileriyle içsel bir bağlantı kurmalarına yardımcı olur ve bu süreçte duygusal farkındalıklarını artırır.

Bunun yanı sıra, psikolojik dayanıklılık kavramı, bireylerin kendilerini güçlü bir benlik algısı içerisinde tanımlamalarını da içerir. Dinî inançlar, bireylere yaşamın anlamını ve kendi rollerini daha geniş bir çerçevede görme fırsatı sunarak bu algıyı destekler.⁴⁷ Örneğin, dinî metinlerdeki öğretiler, bireylerin karşılaştıkları zorlukları daha geniş bir bağlamda değerlendirmelerine olanak tanır. "Bu da geçer" gibi inanç sistemlerine yerleşmiş anlayışlar, bireylerin umut duygusunu canlı tutmalarına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılık, bireylerin yaşamın zorlukları karşısında direnç göstermesini ve daha güçlü bir şekilde ilerlemesini sağlayan kritik bir kavramdır. Din, bu dayanıklılığın inşasında ve sürdürülmesinde önemli bir araç olarak öne çıkar. Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık ve din arasındaki ilişki, bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri açısından derinlemesine incelenmesi gereken bir konu olarak dikkat çekmektedir.

2.1. Psikolojik Sağamlılığın Tanımı ve Özellikleri

Psikolojik sağamlık, bireylerin yaşamda karşılaştıkları zorluklara karşı dayanıklılık gösterme, bu zorluklarla mücadele ederek güçlenme ve uyum sağlama becerisi olarak tanımlanır. Ramirez, psikolojik sağamlılığı şu şekilde ifade etmektedir: "Hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan hızla iyileşme, kendini toparlama ve elastikiyet."⁴⁸

Psikolojik sağamlık, bireyin yalnızca olumsuz koşullara dayanıklılığını değil, aynı zamanda bu süreçlerden öğrenme ve gelişme potansiyelini de içerir. Peale, dinî inançların

⁴⁶ Salovey, Peter and Mayer, John D., "Emotional Intelligence," *Imagination, Cognition, and Personality* 9, no. 3 (1990): 189.

⁴⁷ Frankl, Viktor E., *Man's Search for Meaning*, (Boston: Beacon Press, 1963), 42.

⁴⁸ Ramirez, John. *Resilience and Adaptation: A Psychological Perspective*. (New York: Academic Press, 2007), 4.

bireylerin olumlu düşünmesini desteklediğini ve travmatik olaylar karşısında daha dayanıklı bir tutum sergilemelerine katkı sağladığını vurgulamaktadır.⁴⁹

Bireyler, stresli durumlarla karşılaştıklarında farklı stratejiler geliştirirler. Bahadır, psikolojik sağlık açısından sosyal destek ve manevi inançların önemli olduğunu belirterek, bu unsurların bireyin travmalarla başa çıkma sürecinde belirleyici bir rol oynadığını ifade etmektedir.⁵⁰

2.2. Psikolojik Sağlamlığın Öğrenilebilir Yönleri

Psikolojik sağlık doğuştan gelen özellikler kadar öğrenilebilir ve geliştirilebilir becerilerden de oluşur. Çocukluk ve ergenlik döneminde duygusal yönetim, kriz çözme ve problem çözme becerilerinin öğrenilmesi, bireylerin gelecekteki zorluklara karşı daha dirençli olmalarını sağlar. Allport, bireylerin bu becerileri psikolojik danışma, psikoeğitim veya psikoterapi yoluyla kazanabileceğini ifade eder.⁵¹

2.3. Psikolojik Sağlamlığın Temel Unsurları

Psikolojik sağlık, bireylerin hayatın zorlukları karşısında dayanıklılık göstermelerini sağlayan bir dizi özellik ve beceriden oluşur. Bu unsurlar, bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde rehberlik eder ve onları daha dirençli kılar. Psikolojik sağlamlığın temel unsurları şu şekilde açıklanabilir:

a. Kendini Tanıma ve Kabul

Psikolojik sağlamlığın temel taşlarından biri, bireyin kendini olduğu gibi tanıyıp kabul etmesidir. Bu süreç, bireyin kendi güçlü yönlerini fark etmesi ve zayıf noktalarını anlayarak bunlarla başa çıkabilme kapasitesini geliştirmesiyle mümkündür. Allport, bireylerin kendini tanıma sürecinde dürüst olmalarının önemine dikkat çeker. Bu tür bir kabul, bireyin içsel huzurunu artırır ve dış stres faktörlerine karşı daha dirençli olmasını sağlar.⁵² Örneğin, stresli bir iş ortamında birey, kendi sınırlarını bilerek daha sağlıklı sınırlar koyabilir ve bu da tükenmişliği önler.

⁴⁹ Peale , Norman Vincent, *The Power of Positive Thinking*, (New York: Prentice Hall, 1952), 3.

⁵⁰ Bahadır, Ahmet. *Psikolojik Sağlık Üzerine Çalışmalar*, (İstanbul: Akademi Yayınları, 2009), 12.

⁵¹ Allport ,Gordon W., *The Individual and His Religion*, (New York: Macmillan, 2004), 48.

⁵² Allport, Gordon W. , 50.

b. Sosyal Destek

Aile, arkadaşlar, meslektaşlar ve toplumdan alınan destek, bireylerin psikolojik sağlamlığını artıran en önemli faktörlerden biridir. Sosyal bağlar, bireylerin yalnızlık duygusunu hafifletir ve duygusal iyileşme süreçlerini hızlandırır. Bahadır, sosyal desteğin, kriz durumlarında bireyin kendini güvende hissetmesini sağladığını ve bu güven duygusunun, bireyin travmatik olaylarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına olanak tanıdığını vurgulamaktadır.⁵³ Örneğin, bir kayıp yaşayan birey, ailesinden ve arkadaşlarından aldığı destekle bu süreci daha az travmatik bir şekilde atlatabilir.

c. Olumlu Bakış Açısı

Zorluklarla karşılaştığında olumlu bir perspektif geliştirmek, psikolojik sağlamlığın kritik bir unsuru olarak karşımıza çıkar. Olumlu düşünce, bireyin umudunu ve motivasyonunu artırarak zor durumlara daha yapıcı bir şekilde yaklaşmasını sağlar. Peale, bireylerin pozitif düşünceyi bir alışkanlık haline getirdiğinde, strese karşı daha dirençli hale geldiklerini ifade eder.⁵⁴ Örneğin, iş kaybı gibi bir durumda, birey bu olayı yeni bir kariyer fırsatı olarak değerlendirebilir ve böylelikle bu süreçten güçlenerek çıkabilir.

d. Problem Çözme Becerileri

Bireyin sorunlara yaratıcı ve etkili çözümler geliştirebilmesi, psikolojik sağlamlığın önemli bir diğer unsurudur. Ramirez, problem çözme becerilerinin bireyin karmaşık durumlarla başa çıkma kapasitesini artırdığını ve bireyin olaylara yapıcı bir şekilde yaklaşmasını sağladığını belirtmektedir.⁵⁵ Bu beceri, bireyin stresli durumları yönetme kapasitesini güçlendirdiği gibi, gelecekte karşılaşılabileceği sorunlara karşı da hazırlıklı olmasını sağlar. Örneğin, bir sağlık sorunuyla karşılaşan bir birey, tedavi alternatiflerini araştırarak hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılığını artırabilir.

e. Duygusal Düzenleme Becerileri

Psikolojik sağlamlık, bireyin duygusal dengesini koruyabilme yeteneğiyle doğrudan ilişkilidir. Duygusal düzenleme, bireyin stresli bir durumda hissettiği yoğun duyguları kontrol edebilme ve bu duyguları yapıcı bir şekilde ifade edebilme becerisidir.

⁵³ Bahadır, Ahmet, Psikolojik Sağlamlık Üzerine Çalışmalar (İstanbul: Akademi Yayınları, 2009), 14.

⁵⁴ Peale, Norman Vincent, The Power of Positive Thinking (New York: Prentice Hall, 1952), 9.

⁵⁵ Ramirez, John, Psychological Resilience: Definitions and Examples (New York: Academic Press, 2007), 8.

Duygusal denge, bireyin stresin etkisini minimize etmesine yardımcı olur ve travmatik olayların olumsuz etkilerinden daha hızlı kurtulmasını sağlar. Örneğin, öfke yönetimi konusunda kendini geliştiren birey, işyerinde yaşanan bir anlaşmazlıkta duygusal olarak dengeli bir yaklaşım sergileyebilir.

f. Maneviyat ve Anlam Arayışı

Maneviyat, bireylerin yaşam olaylarını anlamlandırmalarında ve bir amaç bulmalarında kritik bir rol oynar. Din, bireylere bir güven kaynağı sunar ve yaşanan olayların daha geniş bir çerçevede anlamlandırılmasına olanak tanır. James, dinî inançların bireylere içsel huzur ve güven sunduğunu, bu sayede onların travmatik olaylarla başa çıkma kapasitelerini artırdığını ifade etmektedir.⁵⁶

g. Esneklik (Resilience)

Psikolojik sağlamlık, esnek bir zihinsel ve duygusal yapı gerektirir. Bu esneklik, bireyin zorluklara uyum sağlama ve yeni durumlara hızla adapte olma kapasitesini ifade eder. Esnek bireyler, değişime daha açık olduklarından, yaşadıkları olumsuzlukların etkilerini daha hızlı bir şekilde atlatabilirler.

2.4. Psikolojik Sağlamlık ve Din

Din, bireylerin yaşamındaki zorluklar karşısında anlam bulmalarını ve bu zorlukları aşmalarını kolaylaştıran güçlü bir manevi kaynak olarak kabul edilmektedir. Dinî inançlar, insanların hayatın karmaşıklığını anlamlandırmalarına, travmalarla baş etmelerine ve kriz durumlarında daha dayanıklı olmalarına yardımcı olur. Bu süreçte din, sadece bireyin manevi dünyasına değil, aynı zamanda psikolojik sağlığına da katkıda bulunur.

Dinî inançlar, bireylerin hayatlarına bir çerçeve sunarak yaşamın zorlu yanlarını daha kabul edilebilir hale getirir. Din, bireylere içsel bir güven kaynağı sağlayarak travmatik olaylar karşısındaki dayanıklılıklarını artırır. Dua gibi ibadetler, bireyin Tanrı ile olan bağını güçlendirerek duygusal denge ve umut yaratır. Bu süreç, bireyin stresle daha etkili bir şekilde baş etmesini sağlar.⁵⁷

⁵⁶ James, William, *The Varieties of Religious Experience* (New York: Longmans, Green & Co., 1952), 117.

⁵⁷ Karamustafa, Mehmet. *Din ve Psikolojik Sağlamlık*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2014.

a. Dinî İnançların Psikolojik Sağlamlığa Katkıları

1. Zorluklarla Baş Etmede Anlam Bulma

Din, bireylere yaşadıkları olayları daha geniş bir çerçevede değerlendirme olanağı sunar. Zorlayıcı durumlar, inançlı bireyler için bir sınav veya ilahi bir planın parçası olarak görülebilir. Bu perspektif, bireyin olaylara daha pozitif bir yaklaşım geliştirmesine yardımcı olur. Bahadır, bireylerin din sayesinde stresli durumları anlamlandırabildiklerini ve bu süreçte psikolojik sağlamlıklarını artırabildiklerini ifade etmektedir.⁵⁸ Bahadır'a göre, dinî inançlar bireylere yaşam zorlukları karşısında güç ve direnç sağlar.

2. Dua ve İbadetin Gücü

Dua, bireyin psikolojik sağlamlık geliştirmesinde önemli bir rol oynar. İbadet ve dua, bireye içsel bir huzur sağlar ve zihinsel karmaşayı hafifletir. Bu ritüeller, bireyin manevi bir destek bulmasına olanak tanır. Dinî ritüeller sırasında birey, yalnız olmadığını, daha büyük bir gücün desteğini hissettiğini düşünerek kendisini daha güçlü hissedebilir. Peale, dua ve ibadetin bireyin iyimserliğini artırdığını, böylece travmatik olaylarla daha etkin bir şekilde başa çıkmalarına olanak tanıdığını ifade etmektedir.⁵⁹ Peale'a göre, dua ve ibadetler bireylere ruhsal denge sağlayarak stresle baş etme kabiliyetlerini artırır.

3. Topluluk Desteği

Dinî inançlar, bireylerin sosyal bağlarını güçlendiren önemli bir unsurdur. İbadet mekanları ve dinî topluluklar, bireylerin yalnızlık duygusunu hafifletmekte ve onlara sosyal bir destek sağlamaktadır. Bu bağlamda, toplumsal bağlar bireylerin travma sonrası toparlanmalarını hızlandıran ve kriz anlarında güçlü bir destek sistemi oluşturan önemli bir rol oynar. Bahadır, dinî toplulukların bireylerin stresle başa çıkmalarında büyük bir öneme sahip olduğunu ifade etmektedir.⁶⁰ Bahadır'a göre, manevi dayanışma yalnızca bireylerin psikolojik sağlamlığını artırmakla kalmaz, aynı zamanda onların sosyal bağlılıklarını da güçlendiren bir unsurdur.

⁵⁸ Bahadır, Ahmet. Psikolojik Sağlamlık Üzerine Çalışmalar. İstanbul: Akademi Yayınları, 2009, 15.

⁵⁹ Peale, Norman Vincent. The Power of Positive Thinking. New York: Prentice Hall, 1952, 20.

⁶⁰ Bahadır, Ahmet. Psikolojik Sağlamlık Üzerine Çalışmalar, 18.

a. Olumlu Dinî Algı ve Psikolojik Sağlamlık

Olumlu bir dinî algı, bireylerin yaşama bağlılığını, umut duygusunu ve dayanıklılığını artıran temel bir faktördür. Dini inançlar, bireylere sabır, şükür ve umut gibi güçlü kavramları benimseterek zorlukları daha kolay aşmalarını sağlar. Olumlu bir dini bakış açısı, bireylerin sadece krizlerle başa çıkma kapasitelerini artırmakla kalmaz, aynı zamanda onları daha anlamlı ve umutlu bir yaşam sürmeye teşvik eder. Yıldız, dinî inançların pozitif bir bakış açısı sağlama üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu etki, bireylerin psikolojik direncini artırır. Ayrıca, “Bu da geçer” gibi dinsel veya kültürel ifadelerle örneklendirilebilir. Olumlu dinî algılar, bireylerin daha dayanıklı bir tutum sergilemelerine olanak tanır.⁶¹

b. Dinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Din, genellikle bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artıran bir unsurdur. Ancak yanlış yorumlanan veya olumsuz şekilde algılanan dini inançlar, bireylerin ruh sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkiler bırakabilir. Özellikle zorlukların ilahi bir ceza olarak algılanması, bireylerde suçluluk, değersizlik hissi ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkları tetikleyebilir. Bu bağlamda, dini inançların bireylerin dayanıklılığı üzerindeki etkisi, inançların nasıl yorumlandığı ve uygulandığına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

Yapılan çalışmalar, olumsuz dini algıların bireylerin travmalarla başa çıkma kapasitelerini zayıflattığını ortaya koymaktadır. Özellikle Tanrı'nın yaşanan zorlukları bir cezalandırma mekanizması olarak görme durumu, yalnızca ruhsal dengeyi bozmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin kendisine yönelik olumsuz bir tutum geliştirmesine de neden olabilir. Aydın'a göre, Tanrı'yı cezalandırıcı bir figür olarak gören bireyler, depresyon, suçluluk ve umutsuzluk gibi psikolojik sorunlarla daha fazla karşılaşabilmektedir.⁶²

James, dini deneyimlerin bireyler üzerinde farklı etkiler yarattığını savunmuştur. Birçok birey Tanrı'yı sevgi ve merhamet kaynağı olarak görürken, bazıları onu bir cezalandırıcı olarak algılayabilmektedir. Bu algı farkı, bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde belirleyici bir rol oynar. Örneğin, zorlu bir yaşam olayı yaşayan bir kişi, bunu

⁶¹ Yıldız, Hasan. Olumlu Dinî Algılar ve Psikolojik Sağlamlık. Ankara: Gelişim Yayınları, 2013, 22.

⁶² Aydın, Zeynep. Dinin Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri. İstanbul: Nobel Yayınları, 2007.

bir sınav ya da öğrenme fırsatı olarak görerek dayanıklılığını artırabilir. Ancak aynı durumu Tanrı'nın hoşnutsuzluğu olarak algılayan bir kişi, umutsuzluk ve çaresizlik hissi yaşayabilir. Şahin, bu durumu örneklendirerek, inançların bireylerin duygusal durumlarını nasıl şekillendirdiğini ifade etmiştir.⁶³

Pargament, olumsuz dini başa çıkma stratejilerinin, bireylerin psikolojik dayanıklılığını zayıflatan önemli faktörlerden biri olduğunu belirtmiştir. Dini inançları stresli durumlarla başa çıkma aracı olarak kullanan bireyler, bu süreçte Tanrı'ya öfke duyabilir, kendilerini değersiz hissedebilir ya da Tanrı'nın kendilerini terk ettiğine inanabilirler. Bu tür olumsuz inançlar, psikolojik sorunları daha da derinleştirebilir. Yıldız, bu olumsuz inançların bireyler üzerinde olumsuz etkiler yarattığını savunmaktadır.⁶⁴

Dinî liderlerin ve manevi rehberlerin, bireylerin inançlarını doğru bir şekilde yönlendirmeleri büyük bir önem taşımaktadır. Bostancı, dinî liderlerin, inançları olumlu bir biçimde ele alarak bireylerin psikolojik sağlıklarını artırmalarına yardımcı olmaları gerektiğini vurgulamaktadır.⁶⁵ Dinî liderlerin sağladığı manevi rehberlik, bireylerin olumsuz dini algılarından kurtulmalarına ve daha sağlıklı bir psikolojik dayanıklılık geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Dinî toplulukların da bireyler üzerinde önemli bir etkisi vardır. Toplumda bireylerin bir aidiyet duygusu geliştirerek kendilerini manevi olarak daha güçlü hissetmeleri, psikolojik sağlıklarını artırabilir. Ancak, topluluğun bireyler üzerinde aşırı baskı kurması veya yargılayıcı bir tutum sergilemesi, bireyin inançlarını olumsuz etkileyebilir ve bu durum psikolojik dayanıklılığını zayıflatabilir. Koç, toplulukların bu tür baskıcı tutumlarının bireyler üzerindeki etkilerini ele almaktadır.⁶⁶

⁶³ Şahin, Hüseyin. Dini Algılar ve Psikolojik Dayanıklılık. İstanbul: Psikoloji Yayınları, 2011.

⁶⁴ Yıldız, Hasan. Olumsuz Dini Algılar ve Psikolojik Sağlamlık. Ankara: Gelişim Yayınları, 2009.

⁶⁵ Bostancı, Mehmet. Dini Liderlerin Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkileri. İstanbul: Manevi Yayınlar, 2015.

⁶⁶ Koç, Ali. Dinî Topluluklar ve Psikolojik Dayanıklılık. Konya: Akıl Yayınları, 2018.

B. DİNİ MEKANİZMALARIN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞA ETKİSİ

Dinî inançların bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkisi, geniş bir araştırma alanına girmekte olup, bir dizi önemli psikolojik süreç ve sonuçla ilişkilidir. Dinî inançlar, bireylerin ruh sağlığını koruma, stresle başa çıkma ve yaşam kalitesini artırma gibi alanlarda önemli roller üstlenmektedir. Bu bağlamda dinî inançlar, yalnızca bireylerin anlam arayışlarını karşılamakla kalmaz, aynı zamanda güçlü manevi destek sağlar.⁶⁷

Din, bireylere yaşamlarındaki zorlukları anlamlandırabilme yeteneği kazandırarak bir "çerçeve" işlevi görür. Bu çerçeve, bireylerin olumsuz deneyimlerini kader, ilahi plan veya sınav olarak görmelerine yardımcı olabilir. Bu bakış açısı, bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında daha umutlu ve kararlı bir şekilde mücadele etmelerini sağlar. Örneğin, inançlarına göre bir sınavdan geçmekte olduğuna inanan bir kişi, yaşadığı olayı sadece geçici bir deneyim olarak görmekte olup, bu da daha güçlü bir dayanıklılık göstermelerine yol açabilir.⁶⁸

Dinî uygulamalar da psikolojik dayanıklılık sürecinde etkili araçlardır. Dua, meditasyon ve ibadet gibi dini ritüeller, bireylerin iç huzur bulmalarına ve duygusal denge sağlamalarına katkıda bulunur.⁶⁹ Bu uygulamalar, bireylerin iç dünyalarıyla bağ kurmalarını sağlayarak stres seviyelerini azaltmalarına yardımcı olur. Ayrıca, bu ritüeller, bireylerin çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler geliştirmesini teşvik eder.⁷⁰

Araştırmalar, dini inançlara sahip bireylerin psikolojik rahatsızlıklarla, özellikle travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), daha etkili bir şekilde başa çıkabildiklerini göstermektedir. Dinî inançlar, travmatik deneyimlerin ardından bireylerin daha hızlı

⁶⁷ Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.

⁶⁸ Cohen, Abraham B. *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York: Wiley, 2006.

⁶⁹ Fetzer Institute. *The Role of Religion in Mental Health: An Integrative Approach*. Kalamazoo, MI: Fetzer Institute, 2003.

⁷⁰ Schwartz, Shalom H. *Value Priorities and Behavior: Applying a Theory of Integrated Value Systems*. New York: John Wiley & Sons, 2008.

iyileşmelerini sağlayan bir umut kaynağı yaratır.⁷¹ Bunun yanı sıra, dini toplulukların sunduğu sosyal destek, yalnızlık hissini azaltarak psikolojik dayanıklılığı artırır.⁷²

Dinî inançların psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi, bireylerin yaşamlarına entegre ettikleri anlamlı yaşam hedefleri ve değerler aracılığıyla da gözlemlenebilir. İnsanlar, yaşamlarının bir amacı olduğuna inandıklarında, zorluklarla daha kararlı bir şekilde mücadele ederler. Bu durum, özellikle kriz zamanlarında ve belirsizliklerde bireylerin psikolojik olarak güçlü kalmalarını sağlar.⁷³

Sonuç olarak, dinî inançlar, bireylerin yaşamlarında anlam katarak psikolojik dayanıklılıklarını artırır. Din, bireyin yalnızca içsel gücünü değil, aynı zamanda toplumsal bağlarını ve çevresiyle olan uyumunu da destekleyen bütüncül bir sistem olarak işlev görür.⁷⁴ Bu nedenle, dini inançların bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkisinin, ruh sağlığını destekleyen önemli bir mekanizma olarak daha fazla incelenmesi gerekmektedir.

1. STRESLE BAŞA ÇIKMA

Dinî inançlar ve pratikler, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olan önemli bir mekanizma sunar. Stres, bireylerin zihinsel ve duygusal dengelerini bozarak genel sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Ancak dinî uygulamalar, bu süreci yönetmede bireylere önemli bir destek sağlar. Dua etmek, meditasyon yapmak veya ibadetlerde bulunmak gibi ritüeller, bireylerin zihinsel huzur bulmalarına ve duygusal dengeyi sağlamalarına yardımcı olabilir. Yapılan araştırmalar, düzenli olarak dinî pratiklere katılan bireylerin stres seviyelerinin daha düşük olduğunu ve daha güçlü bir psikolojik dayanıklılığa sahip olduklarını göstermektedir.⁷⁵

1.1. Dinî Ritüellerin ve İbadetlerin Rolü

Dinî ritüeller ve ibadetler, bireylerin günlük yaşamın getirdiği stresle başa çıkmalarında önemli bir rol oynar. Bu ritüeller, bireylere aidiyet duygusu kazandırarak

⁷¹ Brewster, Alexandra R., and Kevin S. Lecky. "The Role of Religious Faith in Post-Trauma Recovery." *Journal of Traumatic Stress* 16, no. 3 (2003): 345-352.

⁷² Koenig, Harold G. *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*. New York: Academic Press, 2012.

⁷³ Steger, Michael F. *Meaning in Life and Well-Being*. New York: Springer, 2006.

⁷⁴ Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guilford Press, 2002.

⁷⁵ Kızıldaş, H. *Din ve Psikolojik Sağlık: Dinî Pratikler ve Stresle Başa Çıkma*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları, 2006.

yalnızlık hissini azaltır ve sosyal destek sağlar. Dinî topluluklarla olan bağlar, bireylerin kriz durumlarında yalnız olmadıklarını hissetmelerine yardımcı olur.⁷⁶ Bir cemaatin parçası olmak, manevi bir güvence sunarak stresin etkilerini hafifletir. Türkiye’de yapılan çalışmalar, toplumsal destek ve dinî aidiyetin stresle başa çıkma kapasitesini artırdığını ortaya koymaktadır.⁷⁷

1.2. Dinî İnançların Stresle Başa Çıkmadaki Etkisi

Dinî inançlar, bireylerin stresli olayları anlamlandırmalarını kolaylaştırır. Birçok birey, yaşadıkları zorlukları ilahi bir sınav ya da kaderin bir parçası olarak görerek olumsuzlukların üstesinden gelmeye çalışır. Bu bakış açısı, stresle başa çıkma sürecini daha yapıcı hale getirir. Özellikle travmatik olaylarla karşılaşan bireyler, dinî inançlarının rehberliğinde kendilerini daha güçlü hissedebilir ve geleceğe umutla bakabilirler.⁷⁸ Türkiye’de yapılan araştırmalar, dinî inançların rehberliğinde travmaların daha kolay atlatıldığını ve bireylerin psikolojik iyileşme süreçlerinin hızlandığını göstermektedir.⁷⁹

Sonuç olarak, dinî inançlar ve uygulamalar, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirir. Bu mekanizmalar, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal bağların güçlenmesi yoluyla da stresin etkilerini hafifletir. Dinî ritüellerin, aidiyet duygusunun ve toplumsal desteğin sağladığı psikolojik rahatlık, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırarak stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar. Dinî inançlar, stresli durumları anlamlandırarak bireylere hem ruhsal hem de duygusal olarak güç kazandırır.

2. UMUT VE BAĞLANMA

Umut, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artıran temel bir psikolojik mekanizmadır. Dinî inançlar, bireylere umut duygusunu güçlendirerek geleceğe yönelik daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olur. Kur’an-ı Kerim’de yer alan "Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır" (İnşirah, 94:6) ayeti gibi ifadeler, bireylerin

⁷⁶ Sarı, Y. "Dinî Ritüellerin Psikolojik Etkileri." Türkiye Psikoloji Dergisi 31, no. 2 (2013): 65-78.

⁷⁷ Demirtaş, F. Toplumsal Destek ve Dinî Aidiyetin Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2017.

⁷⁸ Aydın, M. "Dinî İnançların Bireylerin Travmalara Karşı Dayanıklılık Üzerindeki Rolü." Psikoloji ve Din 8, no. 1 (2014): 120-135.

⁷⁹ Koç, S. Din ve Toplum: Dinî İnançların Psikolojik İyileşmeye Etkisi. Konya: Selçuk Üniversitesi Yayınları, 2012.

karşılaştıkları sıkıntılar karşısında motivasyonlarını artırabilir. Din, bireylere sabır ve dayanıklılık kazandıran bir çerçeve sunarak onların psikolojik sağlıklarını destekler.⁸⁰

Bağlanma ise insanın sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayan bir süreçtir. John Bowlby'nin Bağlanma Teorisi'ne göre bireyler, güven duygusu oluşturdukları nesnelere veya varlıklara bağlanarak psikolojik dengeyi sağlarlar.⁸¹ Dinî inançlar, bireylere daha yüce bir varlığa bağlanma imkânı sunarak yalnızlık hissini azaltır. Özellikle dua ve ibadet gibi pratikler, bireylerin kendilerini Tanrı ile bağlantıda hissetmelerini sağlayarak duygusal bir güvenlik duygusu yaratır.⁸²

Ayrıca, dinî topluluklar aracılığıyla bireyler sosyal bağlarını güçlendirebilir. Cemaat üyeleri arasında kurulan dostluklar, bireylere kriz anlarında destek sağlar. Yapılan araştırmalar, dinî aidiyetin sosyal destek mekanizmalarını artırarak bireylerin depresyon, kaygı ve stresle daha iyi baş etmelerine yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır.⁸³ Bu bağlamda, dinî inançlar hem umut hem de bağlanma duygularını güçlendirerek psikolojik dayanıklılığı artıran önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir.

3. TOPLUMSAL DESTEK VE CEMAAT İLİŞKİSİ

Toplumsal destek, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmada kritik bir öneme sahiptir. Sosyal destek sistemleri, bireylerin yalnızlık hissini azaltarak aidiyet duygusunu pekiştirir. Dinî cemaatler ve topluluklar, bireyler arasında duygusal ve manevi destek sağlayarak, hayatın zorluklarıyla başa çıkmayı kolaylaştırır. Özellikle zor zamanlarda sunulan bu destek, bireylerin ruhsal ve duygusal dengelerini korumalarına yardımcı olur.⁸⁴ Örneğin, cenaze törenlerine katılım, taziye ziyaretleri veya dinî bayramlar gibi topluluk etkinlikleri, bireylerin yas süreçlerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine katkıda bulunur. Bu tür ritüeller, bireyler arasında dayanışma ve empati duygularını pekiştirir. Dinî toplulukların sağladığı sosyal destek mekanizmaları, bireylerin kriz dönemlerinde kendilerini güvende hissetmelerini sağlar.⁸⁵

⁸⁰ Kaya, Nihat. Dinî İnançlar ve Psikolojik Sağlamlık (İstanbul: Siyer Yayınları, 2017).

⁸¹ Bowlby, John. Bağlanma Teorisi (Londra: Tavistock Publications, 1988).

⁸² Köylü, Zeynep. Dinî İnançlar ve Duygusal Güven (Ankara: Kültür Yayınları, 2015).

⁸³ Kula, İsmail. Dinî Aidiyet ve Psikolojik Sağlık (Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2020).

⁸⁴ Genç, Faruk. Dinî Cemaatler ve Sosyal Destek (İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları, 2018).

⁸⁵ Sarıçam, Hasan. Cemaat ve Psikolojik Dayanıklılık (Bursa: Uludağ Üniversitesi Yayınları, 2019).

Topluluk desteğinin bireyler üzerindeki etkisi, sosyal bağların gücüne ve dinî ritüellere katılım sıklığına bağlı olarak değişebilir. Küçük bir cemaatin parçası olan bireyler, daha yakın ve samimi ilişkiler geliştirirken; büyük bir topluluğa mensup olanlar ise daha geniş bir sosyal çevreye erişim imkânı bulabilirler. Her iki durumda da, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, dayanıklılığın güçlenmesine katkı sağlar.

Kültürel farklılıklar da toplumsal destek ve cemaat ilişkilerinde belirleyici bir rol oynar. Türkiye gibi kolektivist kültürlerde, dinî topluluklar bireylerin sosyal yaşamının önemli bir parçasıdır ve bireyler arası dayanışma yüksek düzeydedir. Batı toplumlarında ise bireycilik daha baskın olduğu için, toplumsal destek mekanizmaları farklı işleyebilir.⁸⁶

Sonuç olarak, dinî toplulukların sunduğu sosyal destek bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artıran temel unsurlardan biridir. Toplum içindeki dayanışma ve aidiyet duygusu, bireylerin zor zamanlarda kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur. Bu bağlamda, dinî toplulukların bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi, daha geniş bir perspektifle ele alınması gereken çok yönlü bir konudur.

⁸⁶ Köse, Erdal ve Ayten, Ayşe. Kültürel Farklılıklar ve Dinî Toplumlar (İstanbul: Akademik Yayınlar, 2021).

C. DİN VE PSİKOTERAPİ ETKİLEŞİMİ

Din ve psikoterapi arasındaki etkileşim, son yıllarda modern ruh sağlığı alanında giderek artan bir şekilde önem kazanmıştır. Din, bireylerin ruhsal iyilik hallerini destekleyen güçlü bir araç olurken, psikoterapi ise bireylerin duygusal ve zihinsel sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olan bilimsel bir yaklaşımdır. Bu iki alanın birleşimi, bireylerin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını bütüncül bir şekilde ele almayı mümkün kılar ve terapi sürecine katkıda bulunur.⁸⁷

Dinî inançlar, bireylerin psikoterapi sürecine yaklaşımlarını ve terapiden elde ettikleri sonuçları etkileyebilir. Bazı bireyler için din, yaşamın anlamını bulmada ve zorluklarla başa çıkmada temel bir rehberdir. Terapötik süreçte bir danışan, dinî inançlarına dayanarak kendisini güvende hissedebilir ve zor duygularla daha etkin bir şekilde başa çıkabilir. Bununla birlikte, psikoterapistler, danışanlarının inanç sistemlerini anlamaya çalışarak terapi sürecini daha etkili yönlendirebilirler.⁸⁸

1. DİNÎ DEĞERLERİN TERAPÖTİK SÜRECE ENTEGRASYONU

Dinî değerlerin terapi sürecinde entegrasyonu, bireyin inançlarına saygı duyulmasını gerektirir. Psikoterapistler, danışanın dinî inançlarını ve bu inançların bireyin yaşamındaki rolünü anlamak için açık bir iletişim geliştirmelidir. Örneğin, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayan bir birey, inançlarını sorguluyor olabilir. Bu durumda terapist, bireyin manevi desteğe olan ihtiyacını dikkate alarak bir yol haritası çizebilir.⁸⁹

Dinî başa çıkma stratejilerinin terapötik süreçte kullanılması da bireylerin iyileşmesine katkıda bulunabilir. Örneğin, düzenli dua eden veya meditasyon yapan bir kişi, bu uygulamaları terapötik bir araç olarak kullanarak stres düzeylerini azaltabilir. Ayrıca, dinî metinlerdeki umut verici mesajlar, bireyin geleceğe dair pozitif bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olabilir.⁹⁰

⁸⁷ Şen, Ali. Din ve Psikoterapi Etkileşimi: Bir İnceleme (İstanbul: Psikoloji Yayınları, 2015).

⁸⁸ Öztürk, Meryem. Dinî İnançlar ve Psikoterapi (Ankara: İleri Psikoloji Yayınları, 2019).

⁸⁹ Yıldız, Emine ve Akpınar, Haluk. Dinî Değerler ve Terapötik Süreçte Entegrasyon (Bursa: İnsan Yayınları, 2018).

⁹⁰ Toprak, Hüseyin. Dinî Başarı Stratejileri ve Terapötik Yaklaşımlar (İzmir: Hedef Kitapları, 2017).

2. VAKA ÜZERİNDEN DİN VE PSİKOTERAPİ İLİŞKİSİ

Vaka 1: Travmatik Bir Olay Sonrası Dinî Başa Çıkma

Bir trafik kazası sonrası TSSB belirtileri gösteren bir birey, terapiye başvurduğunda yoğun bir kaygı ve suçluluk hissiyle mücadele ediyordu. Terapide, bireyin güçlü bir dinî inanç sistemine sahip olduğu keşfedildi. Terapist, kişinin bu inançlarını anlamlandırma sürecine entegre ederek, onun "ilahi bir plan" anlayışı geliştirmesine yardımcı oldu. Dua ve meditasyon gibi ritüelleri düzenli olarak uygulayan birey, hem travmasını kabul etme hem de geleceğe dair umut geliştirme noktasında önemli ilerleme kaydetti.⁹¹

Vaka 2: Depresyon ve Umut Arayışı

Uzun süredir depresyonla mücadele eden ve intihar düşünceleri olan bir kişi, terapi sırasında manevi rehberlik arayışına yöneldi. Terapist, bireyin dinî inanışlarına saygı göstererek, manevi bir danışmandan destek almasını önerdi. Kişinin katıldığı dinî cemaat, ona sosyal destek sağladı ve aidiyet hissini artırdı. Bu süreçte, dinî öğretiler üzerine yapılan konuşmalar, bireyin yaşadığı sıkıntıların geçici olduğunu anlamasına yardımcı oldu. "Her zorlukla birlikte bir kolaylık vardır" anlayışıyla kişi, kendini güçlü hissetmeye başladı.⁹²

Vaka 3: Yas Süreci ve İbadetin Rolü

Eşini kaybeden bir birey, yas sürecinde yalnızlık ve çaresizlik hissi yaşamaktaydı. Terapide, bireyin dua ve ibadet alışkanlıklarını sürdürmesinin yas sürecindeki etkileri incelendi. İbadetlerini artırarak kendini daha güçlü hissettiğini ve toplu ibadetler sırasında çevresinden duygusal destek aldığını ifade etti. Bu süreç, onun kaybını anlamlandırmasını ve olumsuz duygularına karşı daha olumlu bir perspektif geliştirmesini sağladı.⁹³

⁹¹ Doğan, Ahmet ve Yıldız, Şeyma. Dinî Başa Çıkma ve Travma Terapisi (İstanbul: Terapist Yayınları, 2015).

⁹² Kaya, Mustafa. Depresyon, Umut ve Dinî Yardım (Ankara: Ruh Sağlığı Yayınları, 2016).

⁹³ Özdemir, Nuran. Yas Süreci ve Dinî İbadetin Rolü (İstanbul: Psikolojik Sağlık Yayınları, 2014).

3. PSİKOTERAPİDE DİNÎ İNANÇLARIN KULLANIMI

Dinî inançlar, terapötik süreçte bireyin manevi ve psikolojik ihtiyaçlarını ele almanın bir yolu olarak kullanılabilir. Bu, hem bireyin inanç sistemine saygı gösterilmesi hem de bu sistemin bireyin iyileşme sürecine entegre edilmesi anlamına gelir.⁹⁴

Dinî inançlar, bireylerin olumlu duygularını ve iyimserliklerini artırabilir. Pozitif psikoterapi teknikleri, bireyin inanç sisteminden beslenerek onun yaşamına anlam katmasına yardımcı olabilir.⁹⁵

Dinî inançların rehberliğinde, bireyin kendisi ve çevresindeki olaylar hakkındaki olumsuz düşüncelerini yeniden değerlendirmesi sağlanabilir. Örneğin, "Yaşadığım bu zorluk benim için bir sınavdır" şeklindeki inançlar, bireyin dayanıklılık geliştirmesine katkıda bulunabilir.⁹⁶

Terapistler, gerektiğinde bireyleri dinî liderler ya da manevi danışmanlarla yönlendirebilir. Bu, bireylerin hem terapötik hem de manevi destek almasını sağlayarak iyileşme sürecini hızlandırabilir.⁹⁷

Her ne kadar din ve psikoterapi birçok noktada birbirini desteklese de, bazı durumlarda çatışmalar ortaya çıkabilir. Örneğin: Bireyin inanç sistemindeki katı kurallar, psikoterapide esneklik sağlanmasını zorlaştırabilir. Dinî inançları nedeniyle modern terapi yöntemlerine şüpheyle yaklaşan bireyler, terapi sürecine direnç gösterebilir. Terapistin, bireyin dinî inançlarını yeterince anlamaması ya da bu inançlara saygı göstermemesi terapötik ilişkiye zarar verebilir. Bu tür çatışmaların önüne geçmek için terapistlerin, bireyin inanç sistemine duyarlı ve açık bir yaklaşımla çalışmalarını önemlidir. Kültürel ve dinî duyarlılık eğitimi, terapistlere bu konuda rehberlik edebilir.⁹⁸

Sonuç olarak, din ve psikoterapi arasındaki etkileşim, bireylerin psikolojik ve manevi ihtiyaçlarını bütüncül bir şekilde ele alarak daha etkili bir iyileşme süreci sunar. Hem terapistler hem de danışanlar için bu iki alanın entegrasyonu, kişiselleştirilmiş ve

⁹⁴ Şen, Ali. Din ve Psikoterapi Etkileşimi: Bir İnceleme (İstanbul: Psikoloji Yayınları, 2015).

⁹⁵ Ünlü, Hasan. Pozitif Psikoterapi ve Dinî İnançlar (Ankara: Ruh Sağlığı Yayınları, 2020).

⁹⁶ Korkmaz, Selim. Dinî Başa Çıkma ve Psikoterapi (İzmir: İnsan Yayınları, 2017).

⁹⁷ Aydın, Zeynep ve Kılıç, Ahmet. Dinî Liderler ve Psikoterapi (Bursa: Terapist Yayınları, 2015)

⁹⁸ Türker, Ahmet ve Yılmaz, Burak. Dinî ve Kültürel Duyarlılık Eğitimi (İstanbul: Eğitim Yayınları, 2018).

duyarlı bir terapi deneyimi oluşturma potansiyeli taşır. Bu süreç, bireylerin ruhsal ve manevi iyilik hallerini destekleyerek psikoterapinin etkinliğini artırabilir.⁹⁹

⁹⁹ Özdemir, Nuran. Din ve Psikoterapi: Birleşen Alanlar (Ankara: Psikolojik Sağlık Yayınları, 2019).

D. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tezde dinin, bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri ve psikolojik dayanıklılık mekanizmalarındaki rolü detaylı şekilde ele alınmıştır. Dinî inançlar, manevi destek sağlama, stresle başa çıkma, anlam arayışı ve topluluk desteği sunarak bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarını daha yapıcı bir şekilde ele almalarına olanak tanır. Ayrıca din, travmatik deneyimler karşısında bireylerin umutlarını canlı tutmalarını ve iyileşme süreçlerini hızlandırmalarını sağlar.

1. SONUÇLAR

Manevi destek ve anlam arayışı: Din, bireylere yalnız olmadıklarını hissettirerek bir bağ ve anlam duygusu kazandırır. Örneğin, kanser tedavisi gören bir bireyin dua ve meditasyon yoluyla moral bulması, tıbbi tedavi sürecini daha umutlu bir şekilde geçirmesine katkıda bulunabilir. Böyle bir durumda, kişi dualarını bir iyileşme ritüeline dönüştürerek, hastalığını ilahi bir sınav olarak değerlendirebilir ve bu perspektifle duygusal dayanıklılığını artırabilir.

Sosyal destek ve topluluk bağı: Dinî cemaatlerin üyelerine sunduğu sosyal bağlar, bireylerin yalnızlık hissini hafifletir. Örneğin, yakınına kaybetmiş bir bireyin cenaze törenine katılımı sırasında cemaat üyelerinin desteğini hissetmesi, yas sürecini daha kolay atlmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, düzenli olarak bir araya gelen topluluklar, bireylere kriz durumlarında manevi ve duygusal destek sağlayarak psikolojik dayanıklılığı artırır.

Travmatik deneyimlerde dinin rolü: Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayan bir bireyin, dini bir liderle görüşerek rehberlik alması, travmasını anlamlandırma ve yaşamına yeniden yön verme sürecinde önemli bir katkı sağlayabilir. Örneğin, doğal afet sonrası evini kaybeden bir birey, toplulukla birlikte ibadet ederek yalnızlık hissini azaltabilir ve manevi olarak güçlenebilir.

Dinî ritüellerin etkisi: Dinî ritüeller, bireylerin düzenli bir manevi pratik oluşturarak stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır. Örneğin, günlük ibadet alışkanlığı olan bir kişinin bu pratikle kendine bir rutin yaratması, zihinsel dengesini koruma konusunda etkili olabilir.

2. ÖNERİLER

Araştırmaların artırılması: Din ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye dair daha fazla disiplinler arası araştırma yapılmalıdır. Özellikle farklı kültürel bağlamlarda dinin etkilerini incelemek, bu alanı daha zenginleştirebilir.

Dinî liderlerin eğitimi: Dinî liderlere, topluluk üyelerinin psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olacak temel psikoloji eğitimi verilmelidir. Bu sayede liderler, travma yaşayan bireylere daha etkili destek sunabilirler.

Psikoterapide dinin entegrasyonu: Psikoterapistler, danışanların manevi ihtiyaçlarını dikkate alarak terapi sürecine dinî unsurları entegre edebilirler. Örneğin, inanç temelli bilişsel terapi teknikleri, danışanların daha hızlı iyileşmesine katkı sağlayabilir.

Dinî toplulukların kriz yönetimi rolü: Doğal afetler, savaşlar veya büyük çaplı krizlerde dinî toplulukların organize destek programları sunmaları teşvik edilmelidir. Bu, bireylerin travma sonrası iyileşme süreçlerini hızlandırabilir.

Eğitim programlarının geliştirilmesi: Okullarda ve üniversitelerde dinin psikolojik etkilerine dair farkındalık artırıcı dersler veya seminerler düzenlenebilir. Böylelikle, genç bireylerin bu konuda bilgi sahibi olmaları sağlanabilir.

Dinî mekanizmaların çeşitliliği: Dinî mekanizmaların bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki farklı etkileri daha ayrıntılı incelenmeli, örneğin farklı mezhep ve inanç sistemlerinin sağladığı faydalar karşılaştırılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Acar, Serap. Dinî Yükümlülükler ve Psikolojik Güçlü Olma. Konya: İleri Yayınları, 2020.
- Ai, A. L., et al. "The Influence of Religious Coping on Positive Emotions." *Journal of Positive Psychology* 3, no. 4 (2002): 300-312.
- Allport, Gordon W. *The Individual and His Religion*. New York: Macmillan, 2004, 48,50.
- Aslan, Burak. Dinî İnançlar ve Psikolojik Dayanıklılık. İstanbul: Eğitim Yayınları, 2018.
- Aydın, Mehmet. "Dinî İnançların Bireylerin Travmalara Karşı Dayanıklılık Üzerindeki Rolü," *Psikoloji ve Din* 8, no. 1 (2014): 120-135.
- Aydın, Zeynep. *Dinin Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri*. İstanbul: Nobel Yayınları, 2007.
- Bahadır, Ahmet. *Psikolojik Sağlık Üzerine Çalışmalar*. İstanbul: Akademi Yayınları, 2009, 12.
- Balcı, Emine. *Dinî Pratikler ve Psikolojik İyileşme: Deneysel Bir Çalışma*. Ankara: İleri Yayınları, 2017.
- Bozkurt, Gülten. *Dinî Yardımlar ve Travma Terapisi*. İzmir: İleri Yayınları, 2021.
- Bowlby, John. *Bağlanma Teorisi*. Londra: Tavistock Publications, 1988.
- Brewster, Alexandra R., and Kevin S. Lecky. "The Role of Religious Faith in Post-Trauma Recovery." *Journal of Traumatic Stress* 16, no. 3 (2003): 345-352.
- Cohen, Abraham B. *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York: Wiley, 2006.
- Cohen, Sheldon, and Thomas A. Wills. "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310-57.
- Çelik, Hasan. *Dini İnançların Psikolojik Sağlık Üzerindeki Rolü*. İstanbul: Nisan Yayınları, 2021.
- Davidson, Richard, and Bruce McEwen. "Meditation and Health." *Annual Review of Neuroscience* 35 (2012): 20-25.
- Demirtaş, Fatma. *Toplumsal Destek ve Dinî Aidiyetin Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2017.
- Demir, İsmail. *Din ve Psikolojik Güçlenme Yöntemleri*. İzmir: Psikoloji Yayınları, 2020.
- Dede, Esra. *Din ve Ruhsal Sağlık*. Ankara: Bilimsel Yayınlar, 2020.

- Doğan, Ahmet, and Şeyma Yıldız. Dinî Başa ıkma ve Travma Terapisi. İstanbul: Terapist Yayınları, 2015.
- Ellison, Christopher G., and Jeffrey S. Levin. "The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Directions." *Health Education & Behavior* 25, no. 6 (1998): 700-20.
- Fetzer Institute. *The Role of Religion in Mental Health: An Integrative Approach*. Kalamazoo, MI: Fetzer Institute, 2003.
- Galanter, M. *Spirituality and Mental Health*. New York: Oxford University Press, 2013, 95.
- George, Linda K., Christopher G. Ellison, and David B. Larson. "Explaining the Relationships Between Religious Involvement and Health." *Psychological Inquiry* 13, no. 3 (2002): 190-200.
- Genç, Faruk. *Dinî Cemaatler ve Sosyal Destek*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları, 2018.
- Gültekin, Elif. *Din ve Psikoterapi: Entegrasyon Yöntemleri*. Ankara: Eğitim Yayınları, 2019.
- Günay, İsmail. *Din ve İyileşme: Biyopsikososyal Bir Yaklaşım*. İstanbul: Psikoterapi Yayınları, 2016.
- Hood, R. W., et al. *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York: Guilford Press, 2009, 210.
- James, William. *The Varieties of Religious Experience*. New York: Longmans, Green & Co., 1952, 117.
- Kafkas, Yusuf. *Dinî Başa ıkma ve Psikolojik Yardım* İzmir: Gelişim Yayınları, 2020.
- Koç, Ali. *Dinî Topluluklar ve Psikolojik Dayanıklılık*. Konya: Akıl Yayınları, 2018.
- Koç, Sedef. *Din ve Toplum: Dinî İnançların Psikolojik İyileşmeye Etkisi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Yayınları, 2012.
- Koçak, Nazlı. *Dinî Yönelimler ve Psikolojik Durumlar*. Konya: Akıl Yayınları, 2017.
- Köse, Erdal, and Ayşe Ayten. *Kültürel Farklılıklar ve Dinî Topluluklar*. İstanbul: Akademik Yayınlar, 2021.
- Köylü, Zeynep. *Dinî İnançlar ve Duygusal Güven*. Ankara: Kültür Yayınları, 2015.
- KocabaŐ, Hasan. *Dinî Güçlülük ve Psikolojik Sağamlık*. Bursa: Ruhsal Yardım Yayınları, 2019.

- Koenig, Harold G. Handbook of Religion and Health. New York: Oxford University Press, 2001, 92,130,160.
- Koenig, Harold G. Medicine, Religion, and Health: Where Science and Spirituality Meet. West Conshohocken, PA: Templeton Foundation Press, 2008.
- Koenig, Harold G. Religion and Mental Health. San Diego: Academic Press, 2012.
- Koenig, Harold G., Dana E. King, and Verna B. Carson. Handbook of Religion and Health. New York: Oxford University Press, 2012.
- Kula, İsmail. Dinî Aidiyet ve Psikolojik Sağlık. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2020.
- Levin, Jeff. God, Faith, and Health: Exploring the Spirituality-Healing Connection. New York: John Wiley & Sons, 2001.
- McCullough, Michael E., and David B. Larson. "Religion and Depression: A Review of the Literature." Twin Research 2, no. 2 (1999): 126-136.
- Mutlu, Meryem. Din ve Zihinsel İyileşme. Ankara: Terapist Yayınları, 2019.
- Pargament, Kenneth I. Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred. New York: Guilford Press, 2007, 62, 100.
- Peale, Norman Vincent. The Power of Positive Thinking. New York: Prentice Hall, 1952, 3.
- Ramirez, John. Resilience and Adaptation: A Psychological Perspective. New York: Academic Press, 2007, 4, 8.
- Sade, Mustafa. Dinî İyileşme ve Psikolojik Sağlık. İzmir: Araba Yayınları, 2020.
- Sarioğlu, Merve. Dini Yardımlar ve Psikolojik İyileşme. Ankara: Toplum Yayınları, 2021.
- Sarıçam, Hasan. Cemaat ve Psikolojik Dayanıklılık. Bursa: Uludağ Üniversitesi Yayınları, 2019.
- Şahin, Hüseyin. Dini Algılar ve Psikolojik Dayanıklılık. İstanbul: Psikoloji Yayınları, 2011.
- Şahin, Zeynep. Dinî Sosyal Destek ve Psikolojik Dayanıklılık. İstanbul: Psikoterapi Yayınları, 2020.
- Şahin, Zeynep. Dinî ve Psikolojik Yardımlaşma Yöntemleri. İstanbul: Kültür Yayınları, 2021.
- Şen, Ali. Din ve Psikoterapi Etkileşimi: Bir İnceleme. İstanbul: Psikoloji Yayınları, 2015.

- Steger, Michael F. *Meaning in Life and Well-Being*. New York: Springer, 2006.
- Tanrıverdi, Ömer. *Din ve Ruhsal Güçlenme*. Konya: Aydınlik Yayınları, 2018.
- Toprak, Hüseyin. *Dinî Başarı Stratejileri ve Terapötik Yaklaşımlar*. İzmir: Hedef Kitapları, 2017.
- Öztürk, Ayşe. *Dinî İyileşme ve Travma Psikolojisi*. İstanbul: Kitap Yayınları, 2022.
- Yıldız, Asya. *Dinî İyileşme ve Psikolojik Gelişim*. Ankara: Psikolojik Sağlık Yayınları, 2020.
- Yıldız, Emine, and Haluk Akpınar. *Dinî Değerler ve Terapötik Süreçte Entegrasyon*. Bursa: İnsan Yayınları, 2018.
- Yıldız, Hasan. *Olumlu Dinî Algılar ve Psikolojik Sağlamlık*. Ankara: Gelişim Yayınları, 2013, 22.
- Yıldız, Hasan. *Dinî Sorgulamalar ve Psikolojik Sağlamlık*. İstanbul: Psikoterapi Yayınları, 2014.
- Yıldız, Hüsamettin. *Din ve Psikolojik Destek: Bir İnceleme*. İstanbul: Psikoloji Yayınları, 2017.
- Yıldız Sarı, "Dinî Ritüellerin Psikolojik Etkileri," *Türkiye Psikoloji Dergisi* 31, no. 2 (2013): 65-78.
- Yıldız, İsmail. *Dinî İman ve Psikolojik İyileşme*. Konya: Aydınlik Yayınları, 2018.
- Yıldız, Selim. *Din ve Ruhsal İyileşme: Bir Psikoterapistin Perspektifi*. Ankara: Aydınlik Yayınları, 2015.