

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN KAZANILMASINDA DİNİ
DUYGU VE DÜŞÜNCENİN ROLÜ VE ÖNEMİ**

Betül YURTTAŞ

**Danışman
Prof. Dr. Recep YAPAREL**

İZMİR-2016

TEZ ONAY SAYFASI



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Psikolojik Sağlamlığın Kazanılmasında Dini Duygu ve Düşüncenin Rolü ve Önemi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Betül Yurttaş
İmzası



ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Psikolojik Sağlamlığın Kazanılmasında Dini Duygu ve Düşüncenin Rolü ve Önemi
Betül YURTTAŞ

Dokuz Eylül Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Felsefe ve Din Bilimleri Programı

Bu çalışmada ahlaki, bireysel ve toplumsal yönden bireyin duygu,düşünce, davranış ve tutumlarının belirlenmesinde sahip olduğu inanç ve değerlerin, insanın psikolojik yönden sağlamlığının oluşmasındaki önemi vurgulanmıştır.

Ayrıca insanın yaşamdaki zorluklar karşısında dini inançtan nasıl destek aldığı ve bu sayede psikolojik sağlamlık kazanması üzerinde durulmuştur.

Dinin bireye kazandırdığı olumlu dirençle insanın bir çok yönden esnek hareket etmesindeki rolü ve önemi belirtilen çalışmamızda dini inancın fiziksel ve ruhsal yönden insana pozitif katkılar sağlayarak olaylarla baş etmedeki önemine de değinilmiştir.

Birinci bölümde, araştırmayla ilgili temel kavramlar ve günümüzde psikologların esneklik kavramı üzerinde önemle durma sebeplerine dair açıklamalar yer almaktadır.

İkinci bölümde dini duygu, düşünce, davranış ve tutumları etkileyen yaş, cinsiyet, aile, kırsal-kent yaşantısı, sosyo-ekonomik düzey, eğitim ve cinsellik gibi değişkenler üzerinde durulmuştur.

Üçüncü bölümde ise psikolojik sağlamlığın gelişimindeki risk ve koruyucu faktörler, dinin olumlu ve olumsuz etkileri ve psikolojik sağlamlığın ortaya çıktığı durumlar ele alınmıştır.

Olumlu dini duygu ve düşünce; manevi çöküşü önleyici bir faktör olmasının yanı sıra, olumlu dini algıların da insanı yaşama bağlayan ve psikolojik sağlığı destekleyen bir direnç olduğunu belirtebiliriz.

Anahtar Kelimeler: 1) Psikolojide sağlamlık, 2) Dini Duygu ve Düşünce, 3) Esneklik

ABSTRACT

Master's Thesis

**The Role and Significance of Religious Emotion and Thought on Acquiring
Psychological Resilience**

Betül YURTTAŞ

Dokuz Eylül University

Graduate School of Social Sciences

Department of Philosophy and Religious Studies

Philosophy and Religious Studies Program

In this study, for the determination of the individual emotion, thoughts, behaviors and attitudes in moral, personal and social aspects, belief of values are emphasized as a mainstay having by a person. For an individual, having support from religious beliefs and in this way gaining resilience in the face of difficulties of life is also discussed.

In our study, the role and importance of religion which gives positive resistance to individuals for being flexible in many ways and importance of physical and mental aspects of the religious belief in dealing with the events by providing a positive contribution to people was also discussed.

In the first section, basic concepts related to study and present explanations of the reasons for emphasizing on the concept of flexibility of psychologists is located.

The second part focuses on variables such as age, gender, family, rural-urban life, socio-economic levels, education and sexuality that influence religious feelings, thoughts, behaviors and attitudes.

In the third part risk and protective factors in the development of resilience, positive and negative effects of religion and the cases where resilience is emerged from are dealt with.

In conclusion, it can be said that in the face of trauma and crisis situations a believing person who has religious feelings and thoughts stays strong and can use religion in the ability to cope with the events and gaining resilience in the best way.

We can say that positive religious feelings and thoughts; as well as being a preventing factor in the collapse of spiritual situation, as a resistant, positive religious perception also connects people to life and supports psychological health.

**Keywords: 1) Psychological Resilience, 2) Religious Emotion and Thoughts,
3) Resilience.**



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN KAZANILMASINDA DİNİ DUYGU VE DÜŞÜNCENİN ROLÜ VE ÖNEMİ

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	ii
YEMİN METNİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii

GİRİŞ	1
-------	---

BİRİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, DİNİ DUYGU VE DÜŞÜNCE KAVRAMLARI

1.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK	3
1.2. ESNEKLİK (RESILIENCE)	4
1.3. DUYGU	5
1.4. BEDEN, RUH, AKIL VE DUYGUNUN BİRBİRİYLE BAĞLANTISI	6
1.5. DİNİ DUYGU VE DÜŞÜNCE	7
1.5.1. Din	7
1.5.2. Dini Duygu ve Düşünce	7
1.6. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN KAZANILMASINDA DİNİ DUYGU VE DÜŞÜNCENİN ROLÜ VE ÖNEMİ	8
1.7. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK-DİN İLİŞKİSİ İLE İLGİLİ TÜRKİYE'DE VE YURT DIŞINDA YAPILAN ÇALIŞMALARA ÖRNEKLER	9

İKİNCİ BÖLÜM

DİNİ DUYGU VE DÜŞÜNCENİN GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

2.1. DİNİ DUYGU VE DÜŞÜNCE GELİŞİMİNDE YAŞ FAKTÖRÜ	11
2.2. DİNİ DUYGU VE DÜŞÜNCE GELİŞİMDE CİNSİYETİN ÖNEMİ	14
2.3. AİLE VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ	20
2.4. KIRSAL-KENT YAŞANTISI VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ	22
2.5. SOSYO-EKONOMİK STATÜ VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ	23
2.6. EĞİTİM-DİNDARLIK İLİŞKİSİ	24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞİMİNDE RİSK VE KORUYUCU FAKTÖRLER

3.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞİMİNDEKİ RİSK VE KORUYUCU FAKTÖRLERLE İLGİLİ ÜLKEMİZDE YAPILAN ÇALIŞMALARA ÖRNEKLER	30
3.2.PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DİN İLİŞKİSİ	32
3.2.1.Psikolojik Sağlamlığın Kazanılmasında Dinin Olumlu Etkileri	36
3.2.1.1. İman	38
3.2.1.2. Duanın Gücü	39
3.2.1.3. Tövbe	40
3.3.PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN KAYBEDİLMESİNDE DİNİN OLUMSUZ ETKİLERİ	40
3.4.PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ORTAYA ÇIKTIĞI DURUMLAR	42
SONUÇ	46
KAYNAKÇA	48

GİRİŞ

Araştırmanın Amacı ve Önemi; İnsanların iniş çıkış dolu hayatlarına, kendilerini çok mutlu edecek olayların yanında, çok büyük sarsıntılar da geçirebilecekleri anlar sığabilir. Bu sarsıntıları atlarmaya çalışacak olan insanın tutunmaya çalışacağı can simitlerinden biri de, onun taşıdığı dini inanç olabilir. Hayatın her noktasında her türlü fiziksel ve ruhsal travmalarla karşı karşıya kalabilen insanın psikolojik sağlık kazanabilmesi ve ruh sağlığını koruyabilmesi için dini inançtan alacağı kuvvet, onun yaşadığı krizleri atlatmasında iyi bir destek sağlayabilir.

İnsanın sahip olduğu inanç ve değerler, yaşamlarını şekillendirmede oldukça önemli etkenlerdir. İnanç ve değerler içerisinde en içkin olanı da dini inançtan aldığı değer olabilir. Dini inançlar, inanan bireyin, ahlaki, sosyal, bireysel ve daha pek çok yönden duygu, düşünce ve davranışlarının belirlenmesinde bir dayanak noktası olabilmektedir.

Bu çalışmanın konusu, insanların yaşamdaki zorluklar karşısında dinsel inançlarından nasıl destek aldığı, dini inanç sayesinde psikolojik sağlık kazanmaları, dinin verdiği olumlu direncin insana esneklik getirdiğini, dinin fiziksel ve ruhsal zararları en aza indirgeyerek, olayların üstesinden gelmelerindeki rolü ve önemidir. Bu çalışmada insanların algılanan inanç düzeyleri, duaya yönelme, duanın etkileri, dini başa çıkma biçimleri, cinsiyetin inanç üzerindeki etkisi, inancın çocukların yaşamındaki etkileri, dini inancı etkileyen diğer faktörler ele alınmış, literatür taraması ile dini duygu ve düşünce ile olumsuz olaylar karşısında psikolojik sağlık kazanılması incelenmiştir. Dindarlığın ruh sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin görüşler çerçevesinde, Tanrı inancı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki de ele alınmıştır.

Bu çalışmada, esas olarak, psikolojik sağlamlığın kazanılmasında dini duygu ve düşüncenin rolü ve öneminin irdelenmesi amaçlanmaktadır. Bu çerçevede öncelikle probleme ilişkin temel kavramların tespit edilerek tanımlarının yapılması ve kavramlar arasındaki ilişkilerin belirlenmesine çalışılmıştır. Bu yaklaşımın amacı, konunun bütünlüğünü bozacak gereksiz açıklamaların önlenmesidir. Nitekim karşılaştırma yapmak amacıyla seçilen örneklerin konunun bütünlüğünü bozmayacak şekilde olmasına özen gösterilmiştir.

İlk olarak bu çalışma konusunda kavramsal tanımlamalar yapılmıştır. Psikolojik sağlamlığın ne olduğu açıklanmış, sonrasında dini duygu ve düşüncenin psikolojik sağlamlığın kazanılmasındaki önemi üzerinde durulmuştur. İkinci Bölümde dini duygu ve düşünceleri etkileyen faktörler ve psikolojik sağlamlıkta dinin olumlu ve olumsuz

etkileri üzerinde çalışılmıştır. Psikolojik sağlamliğın ne zaman ve hangi durumlarda-koşullarda ortaya çıktığı ve neden bizim böyle bir sağlamliğa ihtiyacımız olduğu anlatılmaya çalışılmıştır.

Çalışmanın genel çerçevesi itibariyle dini inanç ve davranışları kapsayacak bir nitelik taşıdığından din psikolojisi alanıyla ilişkilendirilebilecek bir konumdadır. Ancak konunun sosyo-kültürel boyutlar içermesi nedeniyle disiplinler arası bir yaklaşımı gerektirdiği düşüncesinden hareketle öncelikle mevcut literatürde yer alan bilgi birikiminin tespit edilmesi uygun görülmüştür. Bu gerekçeyle değişik kaynaklardan temin edilen konu ile ilgili literatür taranmış ve çalışmanın genel çerçevesine uygun olarak belli bölüm/konu başlıkları altında telif edilerek tarafımızdan değerlendirilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, DİNİ DUYGU VE DÜŞÜNCE KAVRAMLARI

1.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Çevremizdeki bazı insanlar yaşamdaki önemli değişikliklerde veya olumsuz olaylar karşısında sağlam kalabilirken, bazıları bu durumlarla etkili bir şekilde baş edemeyebiliyor. Bir yakının kaybı, önem verilen bir alanda yaşanan başarısızlık, ayrılık, hastalık, doğal felaketler gibi olaylar yaşamdaki zorlu durumlardan bazılarıdır. Kimimiz bu gibi durumlara oldukça başarılı şekilde uyum gösteririz. Stres yaratan bu durumların üstesinden gelmede ve duyguları yönetmede başarılıyızdır. İşte buna “psikolojik sağlamlık” diyoruz. Ramirez, psikolojik sağlamlığı; hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan çabucak iyileşme yeteneği; kendini toparlayabilme; incindikten, gerildikten sonra eski haline kolayca dönebilme; elastikiyet olarak tanımlar (Ramirez, 2007)

Psikolojik açıdan dayanıklı olan sağlam kişiler sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkabilir. Bu, sağlam kişilerin hiç üzülmelikleri veya diğer olumsuz duyguları yaşamadıkları anlamına gelmemektedir. Bu kişiler diğer insanlar gibi hayal kırıklıkları, üzüntü, öfke, kırgınlık gibi duyguları yaşamakta, ancak bunları en iyi şekilde yönetebilmekte ve daha da önemlisi , bu duyguların kendilerini yönetmesine izin vermeden travmatik yaşantıları kabul ederek hayatlarını sürdürmektedirler. Peale, dini inançların bir çoğunun iyimser ve olumlu düşünmeyi desteklediğini söyler (Peale,1952).

Psikolojik sağlamlık, güçlerini, kaynaklarını ve becerilerini en iyi şekilde kullanmayı, kendine karşı olumlu bir bakış açısı edinmeyi, Tanrı'ya olan inancına güvenmeyi, bunlar için çabalamaı gerektirir. Sağlamlık açısından sorun yaşayanlar ise yaşam olayları sonucu boğulur, kendilerini çıkmazda hisseder; baş etme yöntemi olaraksa sağlıksız olanları tercih ederler.

Bazılarımız doğuştan psikolojik sağlamlık becerilerini kişilik özelliklerimizle birlikte getirsek de, aslında bu beceriler öğrenilebilen becerilerdir. Uzmanlara göre özellikle çocukluk ve ergenlikte duyguları yönetme, etkili problem ve kriz çözme gibi beceriler mutlaka öğretilmelidir (Allport,2004). Yetişkinlikte de bu beceriler aslında psikolojik danışma, psikoterapi veya psikoeğitim gibi hizmetlerle bireylere kazandırılabilir. Sosyal destek alınabilecek yakın ilişkiler geliştirmek, kriz anlarını içinden çıkılmayacak sorunlar olarak algılamak yerine problem çözme yoluna gitmek, sadece düşünce boyutunda kalmak yerine eyleme geçmek ve sorunlarla baş

etmek için gerçekten adım atmak ise kişinin psikolojik açıdan sağlam olabilme adına önem vermesi gereken bazı yöntemlerdir.

1.2. ESNEKLİK (RESILIENCE)

Esneklik, son zamanlarda psikologların önemle üzerinde durdukları bir konudur. Psikolojik sağlık kavramı, Latince “resilire” kökünden türemiştir. Resilient; esnek ve elastik olma anlamına gelmektedir. Psikolojik sağlık, oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir. Bir yetenek ve psikolojik bir nitelik olarak tanımlanmakla birlikte psikolojik sağlamlığın, sağlıklı gelişimin sürdürülmesine katkıda bulunma, olumsuz bir durumla karşılaşıldığında o durumla mücadele edebilme gibi birtakım özellikleri vardır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları her türlü yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır. Bu bireylerin, aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu kişilik özelliklerine sahip oldukları vurgulanmıştır. Çeşitli makalelerde, benzer olumsuz olaylar yaşayıp da başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilerek, karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay geleceklere ya da bu streslerden en az zararla kurtulabileceklerinin bu konuda yapılan çalışmalarla ortaya konduğu belirtilmektedir (Peker,2010).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan bir çalışmada (Bahadır E.,2009) kişinin içinde bulunduğu bazı psikolojik durumlar irdelenerek incelenmiş ve psikolojik sağlık, bu durumlara özgü tanımlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Bu tanımlardan bazıları şunlardır: Ebeveyn kaybından sonra çocukta kısa sürede görülen toparlanma ve iyileşme, bir çocuğun evlatlık alındıktan sonra gösterdiği uyum, riskli ortamlarda büyüyen ya da yoksulluk içinde olan çocukların okulda sağladıkları başarı ve ruh sağlığı bozuk ebeveynlere sahip oldukları halde çocukların ruhsal sağlıklarının bozulmaması. Yapılan tanımlara bakıldığında, psikolojik sağlamlığın tek bir boyutta açıklanamayacağı söylenebilir. Ancak tanımların hepsinde bazı ortak noktaların olduğu da görülmektedir. Bu ortak noktalar, psikolojik sağlık olgusunun dinamik bir süreç olması; geliştirilebilir özellikler içermesi; travma ve zorlu yaşam olaylarıyla etkili baş edebilmeyi ve sağlıklı uyum gösterme ya da yeterlik geliştirebilme süreçlerini içermesi; psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için bireyin risk ya da zorluğa maruz kalması ve duruma uyum sağlayarak yaşamın farklı alanlarında başarı elde etmesi; aynı zamanda psikolojik sağlık için

bireylerin koruyucu faktörler olarak nitelenen birtakım kişilik özelliklerine sahip olmasıdır (Peker,2010).

1.3. DUYGU

Duygu, nesnel gerçeğin insan bilincine yansımalarının özel bir biçimidir. İnsan ruhunun önemli bir ögesini oluşturur ve psikik faaliyetin diğer tüm biçimleriyle bağlantı içinde bulunur. Maddi dünyadaki nesnelere, süreçleri vb. nesnel içerikleri aracılığıyla aslına az ya da çok uygun olarak yansıtan, bu yüzden de, doğru ya da yanlış olabilen, yansımanın bilgi sağlamaya yönelik biçimlerinden farklı olarak duygular; insanların gerek diğer insanlarla, nesnel gerçekteki nesnelere ve süreçlerle, gerekse başka düşüncelerle ve görüşlerle vb. olan öznel ilişkilerini sevinç, hoşnutluk, mutluluk, ya da keder, hoşnutsuzluk, mutsuzluk, öfke, vb. biçiminde bireysel /öznel yaşam durumları halinde ve bu durumlara tekabül eden bireysel tepkiler halinde yansıtırlar.

Duygular insanların davranışlarında, pratik ve teorik bilgi edinme faaliyetlerinde, estetik-sanatsal ve diğer faaliyet alanlarında önemli bir rol oynarlar. Duyguyu geliştiren en önemli kaynak, çalışmanın çeşitli biçimleridir. Nesneye yönelik pratik maddi üretim faaliyeti olsun, bilimsel ve sanatsal faaliyet olsun, bunlar bir yandan duygular tarafından uyarılırken bir yandan da yeni duyguların doğmasına yol açarlar. Aktif duygular, insanların faaliyetlerini olumlu yönde etkiler, insanların çalışma gücünü körükler ve enerjilerini artırır, pasif duygular ise, insanın faaliyetini olumsuz yönde etkiler. İnsanların duygu dünyaları birbirinden farklıdır: Kısa süreli tutkuların yanında, insanın tüm davranışına ve düşüncesine belirli bir coşku ve renk katan uzun süreli ruhsal durumlar olduğu gibi, insanları uzun zaman etkisi altında bulundurabilen heyecanlar da vardır.

İnsanların duyguları, düşünceleriyle bağlantılıdır ve sınıfların ideolojisiyle, toplumsal psikolojiyle sıkı bir etkileşim içinde bulunur. Düşünme ile duymanın oluşturduğu bütünlük, insanın bilincinin biçimlenmesi ve sağlamlaşması açısından büyük bir önem taşır. Kanıların ve bilgilerin insanlara kazandırdığı duyguların bilinçli olarak eğitildiği böyle bir süreç içinde önemli olan duygu dünyasını düşünceyle uyum haline getirmek ve teorik bilgiye gerekli olan duyguları kazandırarak, duygusal bir dayanak sağlamaktır. Bu süreç, sorunların üstesinden gelebilmek için önemli bir koşuldur.

1.4. BEDEN, RUH, AKIL VE DUYGUNUN BİRBİRİYLE BAĞLANTISI NASILDIR?

İnsan ruh ve bedenden ibaret bir varlıktır. Ruhun, Allah tarafından üflenmiş ilahi bir kaynağı vardır. İşte bu yüzden Allah'a giden yolda ruhun güçlendirilmesi ve nefse galip olması gerekir. Nefis ise hayvani ruhtur, imtihan gayesi ile insana verilmiş, insanı dünyevi zevklere iten güçtür. Ruh rahmani, nefis ise şeytani etkilerin altındadır (Büyükkalaycı,2007). Duygulara gelince bunlar insana mahsus, hem rahmani hem de nefsanî yönleri olan ruhun ve nefsin yönelişleridir. İnsan kızar, insan nefret eder, insandır;haset eder.Bunlara benzer pek çok duygumuz aslında dinin ve özellikle de tasavvufun ilgi alanına girer. Zira dinlerdeki bir çok günah ve sevap duygularla ilgilidir.Tasavvuf insanın sadece fiillerini değil, ruhunu güçlendirerek duygularını da kontrol altına almasını mümkün kılar. Duygularımızla hareket edebiliriz, hayır ve şerre yönlendiren önemli etkenler olabilirler, bu yüzden terbiye edilmeleri gerekir,yani insanın gazabını,nefretini,sevgisini doğru şekilde kullanması gerekir. Tasavvuf, nefis muhasebesi, murakabe, tefekkür ve tezekkür gibi uygulamalarla duyguları kontrol etmeyi, doğru şekilde yönlendirmeyi bize öğretir. Bu manasıyla tasavvuf aslında bugün psikoloji bilimine çok yardımcı olabilmektedir.

Tanrı'nın bütün canlılar arasında insana bahşettiği akıl, en değerli yetenektir. İnsanın doğru ile yanlış ayırmasını sağlayan ilahi bir nurdur. Ancak, akıl insanı tek başına hidayete götürmez. Akıl da dinin süzgecinden geçirilmeli ve terbiye edilmelidir. Yoksa nefsin işbirlikçisi olup, kötülükler yaptığımız takdirde bunları aklamaya alet olabilir.

Tasavvuf eğitimi ile ruh güçlenir. Ruhun / zihnin güçlenmesi ile dünyalık akıl, uhrevi akla dönüşür. Kısacası; ruh / zihin, beden, akıl ve duygu denkleminde asıl öge ruhtur. Günümüz modern hayatında ise merkez, gözlemlerin sonucunda o ki; nefis, beden ve bunların hazlarıdır. O kadar ki nefsin hazları adeta putlaştırılmış ve hedonizm yani hazcılık tek amaç haline getirilmiştir.

Tasavvuf ruhu merkeze koyar. Ama bu asla akli, nefsi, duyguları inkâr etmek anlamına gelmemektedir. Aksine bunlar tasavvufi terbiyeden sonra, daha yerinde ve kontrollü olarak bize hizmet eder. Bugün insanlığın bunları kullanma konusunda sıkıntıları vardır. Tasavvuf bu manada tüm insanlığa yol gösterecek öğretileri içinde taşımaktadır.

1.5.DİNİ DUYGU VE DÜŞÜNCE

1.5.1.Din

Dini, teologlar Tanrı tarafından konulmuş bir kanun olarak tanımlamaktadır. Onlara göre din, insanlara, yaratılış gayesini ve varoluş hikmetini bildirir. Yaratıcılarına karşı ne şekilde ibadette bulunacaklarını öğretir. İyi ve faydalı şeyler yapmaya sevk eder, zararlı işlerden de alıkoyar. Din, insan aklının kendi kendine sorup durduğu, "Ben kimim, nereden gelip, nereye gidiyorum?" suallerinin tatmin edici yegâne cevap kaynağıdır. Din, imkânların tükendiği, ümitlerin söndüğü yerde başlayan imkân yolu ve ümit ışığı, ilaçların dindiremediği acıların ilacı, yıkık gönüllerin sığınağıdır. Din; adalet, iyilik, fedakârlık, doğruluk, fazilet gibi duyguların hayat membaı, insan vicdanındaki inanma ihtiyacının tam karşılığıdır. İnsanlar, dinleri peygamberlerden öğrenmişlerdir. Peygamberler, vahiy yoluyla Tanrı'dan aldıkları dini hükümleri, aldıkları şekliyle insanlara bildirmişlerdir. Bu bakımdan, dinlerin hakiki sahibi, Tanrı'dır. Peygamberler ise dinin hükümlerini insanlara bildiren birer elçi durumundadırlar (Peker,2003).

1.5.2. Dini Duygu ve Düşünce

Din, insanla beraber doğmuştur. Çünkü insanlık tarihinin hiçbir döneminde din duygusundan mahrum bir millete rastlanmamaktadır. Nerede insan varsa, orada bir nevi iman, ibadet ve din duygusu görülmüştür. Bundan anlaşılıyor ki, din, insanlığın yaratılışından getirdiği fitrî ve zarurî ihtiyacıdır. İnsanoğlu var oldukça, din de var olacaktır.

Din, tabiatı itibarıyla duygusal bir özelliğe sahiptir. Dinî inançlar içerisinde hissedilen şeyler, dinî bir takım duygular ve algılardır. Din duygusu, dinî tecrübe anında hissedilen duygu ve algıların genel adıdır. Dinî tecrübeyi oluşturan duyguların temel bir biçiminin olup olmadığı meselesi din psikologlarını oldukça uğraştıran bir konu olmuştur. Son durumda, kendi başına sınırları belli, ayrı ve ayırt edici tek bir dinî heyecanın varlığına rastlanmadığı için, genel olarak din konularının uyandırabilecekleri ortak heyecanlara "din duygusu" denilmektedir (Hökelekli,1993). Yani dinî tecrübe değişmez bir öze sahip değildir; değişik yaşantılar dinî konulara yöneltilbilir, hislerin geniş çeşitleri dinî niyet içine girebilir. Yaşantının özelliğinden çok, alışkanlığa bağlı ve kasıtlı olarak yöneltilmesi, dinî duygunun varlığına işaret etmektedir. Bundan dolayı, bir dinin takipçileri tarafından tecrübe edilmemiş duygu ve bütün duygu ve heyecanların

kendilerine mahsus şartlarda kuşatılmış ve uygulanmış oldukları müşahede edilmektedir. Buna göre; dinî korku, sevgi, hayranlık, bağlılık, dayanma, güvenme, sığınma, teslim olma, ümit, sabır, şükür, minnettarlık, saygı, hürmet ve tazim, hüzn, rıza, hayâ gibi duygular, dinî tecrübe içerisinde yer alan önemli duygulardır (Hökelekli,1993).

Buna göre din duygusu, tek bir duygu şekli olmayıp, dinî konular karşısında kişide beliren duyguların genel adı olmaktadır. Yaratılışın temel yapısı ve işleyiş prensipleri herkeste ve her yerde ortak olduğuna göre, din duygusu “evrensel” bir özelliğe sahiptir. Ancak din duygusunun gelişimi de öğrenme ve yetişme şartlarına bağlıdır. Bu durumda dinî tecrübenin hem tabii ve evrensel, hem de kültüre bağlı bir olay olduğunu söylemek mümkündür (Hökelekli,1993).

İnanan kişinin Tanrı'yla kurduğu duygusal ilişki şekilleri onun dini duygularıdır. Tanrı'yla ilişki içerisinde, insanın dinin dışında yaşadığı bütün duygular dinî bir değer kazanırlar. İman ilişkisi, basit bir duygudan ibaret değildir, fakat o, duygular içerisinde bir varlık kazanır. Bu anlamda, yaşanmış imanın içyüzü olarak vasıflandırılması mümkün gözükken dinî duygular, tabiatı gereği duygunun ifade ettiği vasıtasız bir ilişki şuuru olması bakımından herhangi bir tarzda dinî tecrübelerdir. Dinî duygular, ilâhî varlığın idraki anlamında dinî tecrübeler değildir, fakat duygusal şekillerle olan varoluş şuurudur. Bu duygusal ilişki şekillerini belirleyen şey, ayrılmaz bir şekilde bir taraftan anlam verici Tanrı'nın anlamları ve diğer taraftan insanî varoluşun çok yönlü gerçekliğidir. İlişkinin bu iki kutbu, ayrılmaz bir şekilde karşılıklı etkileşim içerisindeyler. Dinî ilişki, hem ruhun hem de dinin mantığına göre yapılır. Dinî duygular olarak adlandırılan şey gerçekte, Tanrı'yla anlamlı ilişki olarak bağlanan bir ahenkli bağ içerisinde farklı duyguların organize olduğu dış şekli temsil ederler (Hökelekli,1993).

1.6.PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN KAZANILMASINDA DİNİ DUYGU VE DÜŞÜNCENİN ROLÜ VE ÖNEMİ

Din, insanı sürekli kutsal ya da ilahi olarak isimlendirilen âleme yönelten ve oraya doğru yükselme çabası içine sokan bir duygudur. Bu duygu sayesinde insan yaratıcıya yönelir, sığınır, teslim olur ve bağlanır. Din duygusu, Tanrı'yla ilişkiden kaynaklanan ve insanı sürekli ilâhî âlemlle temasa getiren bir duygudur. Din duygusunu kuvvetle yaşayan insan izlenimlerinde, düşünce ve tasavvurlarında, hâl ve davranışlarında Tanrı ile uyum içinde bulunduğunu hisseder; bütün ideallerinin “ilâhî âlem”de

gerçekleşeceği inancı içerisinde, dünyada bulamadığı emniyet ve teselli ihtiyacını, bu duygu sayesinde tatmin eder. Böylece din duygusu, bu duyguyu hissedenlerde yepyeni bir kuvvet kaynağı meydana getirmekte, hayat kesin olarak yeni boyutlar kazanmış bir şekilde genişlemektedir.

Jung'un ifade ettiği gibi, dinî tecrübeyi yaşayan insan kendisine anlam, güzellik ve bir hayat kaynağı sağlayan ve dünyaya ve insanlığa yeni bir ihtişam veren sınırsız bir hazineye, huzur ve güvene sahiptir (Jung,1938).

Din duygusunun bu teselli edici, kuvvet ve huzur verici etkisini James de (W.James,1952) şöyle dile getirir: *"Kendimizi acz içinde, eksik hissettiğimiz bir anda din imdada koşmaktadır. Yaşadığımız olumlu dini duygu ve düşünce, psikolojik sağlamlığımızı ve direncimizi artırır. Bir ruh hâli vardır ki, yalnız dindar olma hâlinde ona erişilebilir. Bu, dünya meydanında bütün umutların kaybedildiği ve bizi çevreleyen hayatın adeta bizi terk ettiği bir anda dinî duygu ve düşünce bizi yeniden gençleştirmekte ve iç hayatımızı değiştirmektedir. Bütün sıkıntılardan kurtulmuş, her türlü endişeden arınmış olarak kendimizi yepyeni bir dünyada bulmaktayız. Böyle bir sevinç duygusuna ancak dinde rastlamak mümkündür. Aynı duyguyu bir başka yerde bulmak gerçekte zordur."*

Din inancı, insanla beraber doğmuştur. Çünkü insanlık tarihinin hiçbir döneminde din duygusundan mahrum bir millete rastlanmamaktadır. Nerede insan varsa, orada bir nevi îman, ibâdet ve din duygusu görülmüştür. Bundan anlaşılıyor ki, din, insanlığın yaratılışından getirdiği fitrî ve zarurî ihtiyacıdır. İnsanoğlu var oldukça, din de var olacaktır.

1.7.PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK-DİN İLİŞKİSİ İLE İLGİLİ TÜRKİYE'DE VE YURT DIŞINDA YAPILAN ÇALIŞMALARA ÖRNEKLER

Umutsuzluk, anlamsızlık ve sosyal destek faktörlerinin din ile ilişkisi üzerine yapılmış çalışmalar bize din ile depresyon ve intihar konusunda fikir verebilir. Hem klinik hem de normal örneklerde yapılmış pek çok çalışmada da dindarlık ile umut arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Özdoğan çalışmasında, olumlu dini inançların kişilerin güçlüklerle başa çıkmasına yardımcı olabileceğini tespit etmiştir. (Özdoğan,2005)

Stres durumları ile başa çıkmada dini inançlar insanlara yardımcı olabilir. Tanrı'yla güvenli bir ilişkiyi yansıtan olumlu dini başa çıkma biçiminin kullanılması ile

stresli durumlara (Tix A.P. ve Fraizer,1998) , tıbbi hastalıklara (Koeing,1998) ve doğal felaketslere daha iyi psikolojik uyum gösterebilme bağlantılı bulunmuştur.

Dini değişkenler ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma yapılmıştır. Tanrı algısı(Aydın 2010,Güler 2007) ,Tanrı'ya bağlanma (Kirckpatric ve Shaver)dindarlık düzeyi, dini eğilimler (Kıraç 2007)gibi çok çeşitli değişkenlerin insanların psikolojik veya fiziksel sağlıkları ile olan ilişkileri incelenmiştir. Yapılan çalışmalara bir göz atacak olursak, dini inançları kuvvetli bireylerin daha az depresyon ve daha yüksek benlik saygısına (Güler 2007 ; Maton 1989) daha düşük yalnızlık düzeyine, daha iyi ilişkisel olgunluğa ve daha iyi psikolojik yeterliliğe sahip olduklarını göstermiştir.(Hill ve Pergament 2003)

İKİNCİ BÖLÜM

DİNİ DUYGU VE DÜŞÜNCENİN GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

2.1.DİNİ DUYGU VE DÜŞÜNCE GELİŞİMİNDE YAŞ FAKTÖRÜ

Çocukların ne zekâsı ne de kişisel bilinci "his" diyebileceğimiz şeyi ortaya çıkaracak yeterlilikte gelişmemiştir. Çocuklar yüksek bir zihinsel organizasyon gerektiren dini duyguyu üretemezler. Çocuklar ilk olarak gördüklerini yaparlar. Tepkileri toplumsaldır. Basit duaları öğrenir, çevresindekilerin ibadet için yaptığı hareketleri tekrar ederler. Bunlar ona göre oyun oynamak gibi çok sıradandır. Kimisi anne babası gibi namaz hareketleri tekrarlayabilir ya da yatarken dua etme alışkanlığı kazanır. Fakat bu yaptıkları onun için anaokulunda öğrendiği şarkılardan farksızdır.

2-6 yaş aralığındaki çocuklarda ben bilinci vardır. Onun fikirleri egosantrizmin damgasını taşır. Bu yaştaki bir çocuk, ayın ışığının kendi odasının aydınlanması için olduğunu, gök gürültülü şimşeğin Tanrı'nın kendisine kızmasından dolayı korkutmak için yaptığını düşünür. Bunların gerçek anlamını kavraması için birkaç yıla ihtiyacı vardır. Çünkü Tanrı onların dünyasında büyük bir kurtarıcı, süpermen, zengin birisi olarak yer alır. Çocukta en beliren karakteristiklerden biri antropomorfizmdir. Yani çocuk büyüsel düşünebilir. Yaşadığı kültürün standart teolojisi ve ahlaki yavaş yavaş onun hayatına girmeye başlar ve egosantrizmin yerini alır (Meisser,1987). Yine de 2-6 yaşlarındaki çocuk soyut döneme daha geçmemiştir. Jean Piaget'de, çocukların dünyaları hakkında düşündükleri hususları, çocukluk müddetince gelişmelerine bağlı olarak sistematik olarak değiştireceklerine inanır. Yani Piaget, çocukların büyümeleriyle ilgili bir dizi evre süresince "bilişsel gelişme"nin ilerlediğini belirtir. Piaget'e göre de "İşlem Öncesi Evre" dediği 2-6 yaş arası ikinci evrede çocuklar, ben merkezci bir dünyada yaşar, başka perspektiften nesnelere göremezler, evde nesnelere tamamen dil ve rakamlarla anlatırlar (Piaget,2005). Elkind, Piaget'nin bilişsel gelişim evrelerinin dini gelişimde çok önemli olduğunu belirtmiştir. Hatta Ronald Goldman'da,"Dini düşüncenin, dini olmayan şekil ve yöntem açısından farkı olmadığı" iddiasıyla, Piaget'nin bilişsel gelişim kuramını, dini düşünceye uygulamaya girişmiştir (Gottlieb,2006). İngiltere'de yaptığı çalışmada,5-15 yaş arası çocuklara dini çağrışımlı resimler (örneğin, yatakta diz üstü oturup ibadet eden bir çocuk),İncil'deki hikayeler,(örneğin, yanan çalılıktaki Musa) hakkında sorular sormuştur. Daha sonrada verilen cevapları Piaget'in farklı gelişim evreleri ışığında inceleyerek analiz etmiştir. O

da Elkind gibi, gerçekte dini düşüncenin, genel bilişsel gelişime açıkça benzeyen bir şekilde ilerlediği sonucunu bulmuştur.

Bu yaşlardaki çocuklarda anne babaların dindarlıklarını fark etmesi, takdir etmesi yıllarını alsada onların ses tonu ve günlük hayattaki örnek davranışlarının çocuk üzerindeki etkisi asla kaybolmaz. Çocuk hayal ettiklerine ulaşmada büyük hayal kırıklıkları ve yoksunluklarıyla karşılaştığında benmerkezci dualara sığınır. İsteddiği çanta alınmamıştır, hayal ettiği gitara ulaşmamıştır, yolunu beklediği yakını gelmemiştir. Birçok birey dinin bu döneminde hiçbir sihirli yardım sağlamadığını görür ve bir seferde dinden bütün olarak vazgeçebilir. Allport burada yetişkinlik aklından bahseder (Allport,2004). *"Dindeki soyut kavramların anlamını yeterince kavrayabilecek yetişkinlik, akli dengeleyici bir etkide bulunur."* der. Çocuğun teolojisi yavaş yavaş büyüklerinkine yakın duruma gelir. Aile içindeki dini pratikleri çocuk çok normal karşılar ve bunları sorgulamaya gerek duymaz.

Ergenlik dönemine kadar dini his gelişimde bir değişiklik olmaz. Ancak ergenliğe gelen birey anne ve baba otoritesine izin vermeyecektir. Ergen isyankârlığının birçok biçimleri vardır. Bazen aile ve mensup oldukları dinle çatışıp farklı bir dine sempati duyarlar ya da tamamen rasyonalist bir bakış açısı benimserler. Bazen de dine karşı şüphenin ilk belirtileriyle karşılaşır, o zaman da tüm probleminden vazgeçerler.

Ergenlik döneminde birey, dini uyanışları için bir kriz yaşayabilir, yeniden dini uyanış için tek bir olayla etkili motivasyon yaşayarak kendinin dini oryantasyonunu yeniden sağlayabilir. Travmatik ve yarı travmatik bir tecrübe dini gelişmeye katkıda bulunabilir. Allport bu konuda yaptığı bir çalışmada travmalarla dini gelişme yaşayanların oranının %29 olduğunu belirtmiştir. %71 ise kendi gelişmelerinde herhangi bir travma olmadan kademeli bir uyanışı tecrübe ettiklerini söylemiştir. Yetişkin ise ahlakı mutlak bir tarzda savunur ve kendisinin sarıldığı ahlaki değerleri garanti altına almak için bir Tanrı'nın mutlaka var olması gerektiğine inanır (Allport,2004).

Yaş faktörü dini oryantasyonda önemli bir etken olabilir (Yaparel,1987). Yirmi yaş ve onun altındaki gençler dini bir inanca, koruyucu bir kalkana daha çok ihtiyaç hissedebilirler. Yirmili yaşın başlarında ve ortalarında gençlerin ortalama olarak daha az dindar olduklarını gözlemleyebiliriz. Çünkü bireyde anne babanın öğretilerinden tamamen yabancılaşma bundan sonra tamamlanmaktadır. Gençler hayattaki amaçlarını gerçekleştirmek için kendini bundan sonra daha güvenli hissedecektir. Allport, hemen bütün yetişkinlerin yaşadığı sarsıcı şoku gencin yaşamadığını belirtir. Pek çok şey amaçlayabiliriz ama bu amaçların yeteneklerimize uygunluğunu gözlemlemeyiz. İşte genç bu şoku kendi yeteneklerinin kendi amaçlarına eşit olarak

uygun olmadığının farkına vardığında yaşayacaktır. Yirmili yaşların başlarında olan bir genç gelecekte olduğundan daha dindar olabilir. Ancak bu genç henüz kendi büyümesini, anne-babada gördüğü dindarlığın derecesini değerlendirecek boyutta olamayabilir. Genellikle 30 yaşından sonra bireyler anne-baba modelinin o kadar da kötü bir model olmadığına karar verirler. Bu hayatın zorluklarıyla karşılaşmasıyla oranlanabilir. Ne kadar güçlkle karşılaşır o kadar yaşlıların ellerinden geldiği kadar bilgece davrandıklarını fark etmeye başlar (Allport,2004).

Kurt'un çalışmasını da incelemek yerinde olur. Kurt, insanın, dünyaya geldiği andan itibaren yaşlanmaya başlamakta ve ölüme doğru yol almakta olduğuna değiniyor ve devam ediyor. Diyor ki; *"Onun bu yolculuğunda acaba, gençlik dönemlerinde mi, orta yaşlarda mı yoksa ölüme daha yakın olduğu ileri yaş dönemlerinde mi dinselikle ilişkisi daha çok artmaktadır?"* Kurt'un makalesinde belirtilenler; Birleşik Devletlerde yaş ve dindarlık arasındaki ilişkiyi araştıran bazı araştırma sonuçları, 18 ile 30 yaşları arasında dinsel etkinlikte kesin bir düşüş olduğunu, bunu 30. yaştan sonra sürekli bir artışın takip ettiğini ortaya çıkarmaktadır. Fakat bu konuda boylamsal araştırmalara ait farklı sonuçlar olduğu için 30 ile 60 yaşları arasında dinî davranış ve inançlarda meydana gelen değişiklikleri tanımlamak üzere üç farklı model önerilmiştir. Bazı araştırmalar, 15. yaştan 30. yaşa kadar dinsel etkinlikte bir düşüşü, sonraki yaşlarda ise sürekli bir artışı ifade eden "geleneksel" modele dayanır. İkinci grupta yer alanlar, yaş ile hiçbir değişikliğin olmadığını belirten "sabitlik" modelini benimsemiştir. Üçüncü model ise, yaşın yükselmesiyle birlikte dinsel etkinlikte sürekli bir düşüş olduğunu söyleyen "kayıtsızlık" modelidir. Sözelimi ilki 1936'da kolej öğrenimi sırasında, diğeri 1950'de test edilen 836 kişilik bir grubun pozitif dinî tutumunda zaman içinde bir artış gözlenmiştir. Bunu destekleyen başka araştırmalar da olmakla birlikte, 1942'de kolejde test edilen 1964'de tekrar incelenen bir denek grubuyla ilgili başka bir araştırmada grubun dinî inançlarında önemli bir değişikliğin olmadığı kaydedilmiştir. Yine de Beit-Hallahmi ve Argyle'in verdiği örnekler, geleneksel modeli destekler görünmektedir. Zira 30 ile 60 yaşları arasında dinsel etkinliğin artışını destekleyen güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Bu araştırmalar, söz konusu dönemde, dinselik üzerinde yaşın etkisinin bireyin yaşamındaki diğeri tarihsel değişikliklerin etkisinden daha az önemli olduğunu göstermektedir (Hallahmi-Argyle,1997).

Yapılan pek çok araştırmaların sonuçlarını okudukça insanların yaşlandıkça ibadet evlerine daha az gittiklerini söyleyebiliriz. Yaşlılık, fiziksel çökkünlük, sağlıkla ilgili çoğalan rahatsızlıklar buna etken olabilir. Televizyon programlarında izlenme

rekorlarını kıran dini programlara bakarak, pek dışarı çıkamayan yaşlıların ibadetlerini televizyon yollarıyla yaptıkları da ortaya çıkan sonuçlardan biri olabilir (Kurt,2009).

Sonuç olarak, yaşın ilerlemesiyle zirveye ulaşan din, ergenin zirveye ulaşan dininden çok farklıdır. Ergenlerde duygusal telaşla bir arada bulunan büyük bir zihni karışıklık vardır. Zira gençlerin tüm eğilimleri şu veya bu şekilde ani olarak dönüşebilir. Oysa ileri yaşlarda hem duygular hem de zihin sabitlik ve istikrar kazanır. Ve bu istikrar, psikolojik sağlamlığa destek olabilir, karşılaştığı zorluklar karşısında elinden geldiği kadar metanetle, bilgece davranabilir.

2.2.DİNİ DUYGU VE DÜŞÜNCE GELİŞİMDE CİNSİYETİN ÖNEMİ

Özellikle 80'li yılların başlarından itibaren Batı'da "cinsiyet ve din" ilişkisi etrafında çok sayıda literatür oluşmaya başlamış olduğu belirtilir. Batı'da cinsiyet faktörünü esas alarak gerçekleştirilen dindarlık analizleri, kadın ve erkek dindarlıkları arasında çoğu defa anlamlı farklılıkların bulunduğunu ve kadınların genellikle niceliksel ve niteliksel olarak daha dindar olduklarını, daha çok ibadet ettiklerini ve Kitab-ı Mukaddes'i okuduklarını, hatta dine duygusal bir boyut kattıklarını gösterir (Kurt,2009). Bu analizlere göre, kadınlar erkeklere nazaran dinî organizasyonlara daha sık katılmakta, dinsizliğe daha az eğilimli olmakta ve erkeklerden çok daha fazla inancına sadık kalmaktadır. Üstelik bu durum, sadece din için değil, astroloji, hurafe, büyü ve diğer manevi güçler için de geçerlidir. Türkiye'de gerçekleştirilen araştırma sonuçları ise cinsiyet verileri açısından homojen olmayan farklı sonuçlar gösterir. Köktaş(1993), Karaca (2000), Onay (2004) ve Mehmedoğlu (2004) tarafından yapılan çalışmalarda inanç ile ibadetleri yerine getirme oranlarının erkeklerde kadınlara göre; Kınter (2008) tarafından yapılan araştırmada ise kız öğrencilerinde erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Karaca'nın araştırmasında hanım katılımcıların yüksek öğrenim mezunu veya halen yüksek öğrenim öğrencisi olmaları, sonuçları etkilemiş olabilir. Bayyığıt'in (2001) araştırmasında ise üniversiteli öğrencilerin cinsiyet farklılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, rasyonel inanç ve inançsızlıkta erkeklerin oranı kızlardan; irrasyonel, ilgisiz ve kararsız problemlili tutumda ise kızların oranı erkeklerden daha yüksektir. Yine namaz ve oruç ibadetlerini ifa etmede de erkek öğrencilerin kızlardan sayısal üstünlüğü gözlenmiştir. Uysal (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, kadın ve erkek dindarlıkları arasında inançlar bakımından anlamlı farklılıklar çıkmazken, dindarlığın ibadet, bilgi ve tecrübe boyutuna ilişkin tutum ve davranışlar bakımından iki grup arasında anlamlı farklılık gözlenmiş; kadın dinî

tutum ve davranışlarının erkeklere göre daha az yoğun ve daha az güçlü olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre kadınların erkeklere kıyasla geleneksel anlamda dindarlıktan biraz uzaklaştıkları veya biraz daha sekülerleştikleri söylenebilir.

Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalarda cinsiyet verileri arasındaki farklılıkların nedenleri hakkında herhangi bir açıklama yapılmazken, Batı’daki araştırmalarda kadınların erkeklere göre daha dindar olmalarının gerekçeleriyle ilgili sosyal ve psikolojik çok farklı yorumlar yapılmaktadır. Kurt, sosyoloji literatüründe bu konuyla ilgili iki genel açıklamayı belirtmektedir: Birincisi; farklı sosyalleşme üzerine odaklanır ve kadınların erkeklere nazaran daha uysal, itaatkâr, edilgen ve terbiye edici olarak yetiştirildiklerini ve dolayısıyla bu özelliklerin yüksek dindarlık düzeyi ile bağdaştığını ileri sürer. Bu teze göre sosyalleşme sürecinde edinilen cinsiyet rolleri, özellikle annelik rolü ile dindarlık arasında güçlü bir ilişki kurulmakta; dindarlığın çocukların yetiştirilmesi, hayata hazırlanması ve bütün aile üyelerinin mutluluğuna ilişkin etkileri içeren annelik rolü içinde inşa edilmiştir. Ayrıca kadınların kendilerini çocukları için bir rol modeli olarak görmeleri, onların dindarlık eğilimini artıran bir faktör kabul edilir.

İkinci açıklama, kadınların toplumdaki yapısal konumları nedeniyle erkeklere göre daha dindar olduğunu ileri sürer. Genellikle bu bakış açısı, dışarıdaki iş gücüne daha az katılmalarından ve çocuk yetiştirmede daha büyük sorumluluklarının kadınları din ile daha çok ilgilenmelerine yol açtığı görüşündedir. Luckmann ve Martin’in tezi şudur: İş gücüne düşük katılım, kadınlara dinsel faaliyetlere iştirak etmesi için daha çok zamanla birlikte bireysel kimlik ve bağlılık kaynağına daha fazla ihtiyaç duymalarını sağlamaktadır. Dahası, çocuk yetiştirmede kadınların belirgin rolünün, aile mutluluğunu sağlamaya yönelik ilgideki korelasyon nedeniyle onların dindarlığını artırdığı da ileri sürülmüştür. Yine kadınların erkeklere nazaran evle sınırlı bir yaşam sürdürmelerinin bir sonucu olarak daha fazla zamana sahip olmaları ve sosyo-ekonomik güçten görece düşük olmalarının yarattığı mahrumiyet ve yoksunluk duyguları, onların dindarlık eğilimlerini artırdığını ifade edilmiştir (Kurt,2009). Bir sanatkârın bir eser inşa etmesi nedeniyle Yaratıcı bir Tanrı’ya inanma duygusunu kolaylıkla tecrübe edebileceği kabul edilebilir bir durumdur. Dolayısıyla bir eser inşa eden sanatkârla annelik rolü arasında benzerlik kurabiliriz. Annelik rolü, yani bir çocuğa matris olmak, onu dünyaya getirmek ve yetiştirmekle, kendi çapında tanrısallığı tecrübe etmekte ve böylece yaratan-yaratılan ilişkisini kavramaya yatkın bir fitrata sahip olması onu dindar bir kişiliğe eğilimli kılmaktadır (Kurt,2009).

Toplumsallaşma sürecinde kadınlar erkeklere göre toplumsal değerlere daha bağlı kişiler olarak yetişmekte ve bundan dolayı daha muhafazakâr eğilimlere sahip

olmaktadırlar. Tarihsel olarak dinlerin ilk müntesipleri içerisinde kadınların hiç olmaması ya da çok az sayıda olmaları da bunun göstergesi kabul edilebilir. Sözelimi Hz. İsa'nın havarileri arasında hiç kadın yoktu. İslam Peygamberi'nin tebliğini ilk benimseyen eşi Hatice olmasına rağmen ilk müslümanlar arasında kadın sayısı çok azdı. Psikoloji alanındaki araştırma bulgusuna göre kadınların dinî yönelimleri ya da katılımları arttıkça endişe ve kaygıları da o ölçüde azalmaktadır. Bu yüzden kadınların endişe, hassasiyet, hayal kırıklığı, suçluluk ve günahkârlık hislerini daha yüksek düzeyde barındıran bir kişilik özelliğine sahip olmalarının onları dinden destek almaya daha çok yönlendirdiği ileri sürülmektedir.

Yapıcı'nın bu konuda bir alan araştırması bulunmaktadır. Çok önemli bulgulara sahip olan bu alan araştırmasında cinsiyet-dindarlık farklılaşması bağlamında sorgulanmış, elde edilen bulgulara göre kadınların erkeklere nispetle farz ve nafile ibadetleri daha fazla yapmakta olduğu tespit edilmiştir."Bilgi" boyutu hariç "inanç", "ibadet", "etki" boyutlarında kadınlar daha dindar bir görüntü arz etmektedir.(Yapıcı,2007)

Yapıcı dindarlığın farklı kuramsal temellere göre tanımlanması, belirli türlere, tiplere ayrılması, ölçülmesinin ister istemez dindarlıkla ilgili çalışmaların sonucunu etkileyeceğini belirtmiştir. Dolayısıyla literatürde dindarlığın yönü, yoğunluğu, ilişkili olduğu faktörlerin tespiti konusunda birbiriyle uyuşmayan sonuçlarla karşılaşmaktadır. Bu bağlamda; "Kadınlar mı daha dindardır, yoksa erkekler mi?" sorusuna verilen cevapların dindarlığın tanımına, çeşitlerine, ölçme araçlarına ve örneklemin kendine özgü özelliklerine göre farklılık arz ettiği söylenebilir.

"Dinî inanç ve dinî davranışlar üzerinde yapılan çalışmalarda kadınların erkeklere nispetle daha dindar olduğunu" ifade eden Miller ve Hoffman'a göre: *"Kadınlar dinî organizasyonlara daha sık katılmakta, dinsizliğe daha az eğilimli, inançlarında ise daha samimi ve sadık bir duruş sergilemektedir."*(Yapıcı,2007). Ancak bu tür tespitleri genelleştirmemek gerekir. Mesela, Sullins, Batılı toplumlarda yapılan araştırmalarda, her ne kadar kadınların erkeklere nispetle daha dindar olduğu yönünde bulgulara ulaşılmış olsa da, bu durumun evrensel bir olgu olarak kabul edilemeyeceğini belirtmektedir. Zira büyük ölçekli bazı çalışmalarda gerek kişisel dindarlık gerekse dinî aktivitelere katılma hususunda her iki cinsiyet arasında belirgin bir farklılık tespit edilememiştir (Sullins,2006).

Dinî hayatın çok boyutlu, yönlü ele alındığı çalışmalarda, bazı boyutlarda kadınların, bazılarında ise erkeklerin daha dindar olduğu ileri sürülmektedir. Mesela Kendler ve arkadaşlarının bulgularına göre, kadınlar "genel dindarlık", "sosyal

dindarlık”, “Allah’a bağılılık” ve “tövbe” boyutlarında; erkeklerse “otoriter / yargılayıcı Allah inancında” daha yüksek puan almıştır (Kendler ve arkadaşları,2003). Fukuyama’nın çalışması da benzer bir sonuç içermektedir. Ona göre kadınlar dinin, özellikle “inanç”, “ibadet” ve “duygu” boyutlarında, erkekler ise “bilgi” boyutunda daha dindar bir görüntü içerisindedirler (Yapıcı,2007).

Türkiye’de yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlara dayanarak yargıda bulunmak oldukça zordur. Örneğin, Yapıcı tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada kadınların “dinin etkisini hissetme”, “dua etme”, “tövbe etme”, “dine önem verme” ve “öznel dindarlık algısı” bakımından erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı, ancak “Allah’ın varlığını iç dünyada hissetme”, “namaz kılma”, “oruç tutma” ve “iç güdümlü // dış güdümlü dinsel yönelim” açısından her iki grup arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Mehmedoğlu’nun bulgularına göre cinsiyetler arasında “inanç” açısından anlamlı bir farklılık mevcut değildir(Mehmedoğlu,2004). Fakat “ibadet”, “tecrübe”, “bilgi” ve “etki” boyutları açısından erkekler kadınlara nispetle daha dindar bir görüntü içerisindedirler. Bu noktada Allport’a dayanarak şunu rahatlıkla söyleyebiliriz: Dindarlık konusunda her iki cinsiyet arasında gözlenen farklılıklar nadiren % 20’yi geçmektedir. Bu ise kadın ve erkek dindarlığının iki farklı uçta yer almadığı, dolayısıyla her iki cinsiyet arasındaki farklılıkların kısmî olduğu anlamına gelmektedir (Allport,2004).

Kurt; Sullins’in özellikle Yahudiler ve Müslümanlar arasında gerçekleştirilen pek çok araştırmada kadınların değil, erkeklerin daha dindar olduğu yönünde bulgulara ulaşıldığından bahsettiğini belirtmektedir. Nitekim Türkiye’de gerçekleştirilen alan araştırmalarının bir kısmı Sullins’in tespitlerini destekler mahiyettedir. Ancak Türkiye’de yapılan çalışmalar genelleme yapmaya elverişli değildir. Zira kadınların erkeklerden yahut erkeklerin kadınlardan daha dindar olduğunu ortaya koyan araştırmaların yanı sıra dindarlık açısından her iki cinsiyet arasında anlamlı farklılıkların olmadığını tespit eden araştırmalar da mevcuttur. Ancak ulaşılan sonuçlar kadınların kısmen erkeklerden daha dindar olduğu şeklinde değerlendirmeler yapmaya elverişli gibi durmaktadır. Bu bağlamda Cirhinlioğlu ve Ok tarafından 11 ayrı görgül araştırmanın bulgularının incelendiği meta-analitik bir çalışmada, kadınların erkeklere nispetle daha dindar olduğu, ancak cinsiyetler arasındaki farklılığın zayıf kaldığı yönündeki tespitler dikkat çekicidir (Cirhinlioğlu,Fatmagül,Ok,2011).

Kadınların neden daha dindar olduğu meselesine gelince, bu hususta birbiriyle örtüşen ve çelişen çok farklı görüşlerin var olduğunu söylemek durumundayız. Bu görüşleri yedi maddede özetleyebilmek mümkündür:

1- Kadınlar erkeklere nispetle daha fazla suçluluk ve pişmanlık yaşadıkları için daha fazla dindar olma eğilimi göstermektedir.

2- Psikanalitik kuram çerçevesinde erkek çocukların anneyi, kız çocukların ise babayı tercih etmesini kadın dindarlığının asıl kaynağı olarak gören araştırmacılar mevcuttur. Onlara göre eğer Tanrı baba figürü olarak yansıtılırsa, gelişme dönemlerinde, özellikle fallik dönemde babayı daha fazla tercih eden kız çocukların, gerçek babadan sembolik babaya, yani Tanrı'ya geçiş yapmaları daha kolay olmaktadır. Diğer bir ifadeyle söz konusu süreç onları Tanrı'ya inanmada daha avantajlı bir hale getirmektedir. Kadınların erkeklere nispetle duygusal açıdan güçlü, bedensel açıdan daha zayıf olmalarını ön plâna çıkaran görüşler de kısmen bu bağlamda değerlendirilebilir.

3- Ataerkil toplumsal cinsiyet anlayışı kızların ve erkeklerin yetiştirilme biçimlerini farklılaştırmakta, neticede kızlar itaat ve sorumluluğu, erkekler ise kendine güvenme ve bağımsız olmayı öğrenmektedir. Din ise öncelikle yüce bir kudrete ve onun koyduğu kurallara itaati emretmektedir. Öyleyse kadınların eğitim ve sosyalleşme sürecinde öğrendikleri itaat etme davranışından dolayı dinî hayata daha rahat yöneldikleri söylenebilir. Başka bir deyişle kadınlar, erkek hâkim toplumsal yapıda itaat ve sorumluluğu daha fazla içselleştirdikleri için dindar olmaya daha meyillidirler.

4- Kişilik yapıları itibariyle kadınlar erkeklere nispetle daha az saldırgan, daha fazla çekingen, daha çok itaatkâr, daha bağımlı ve pasif, daha çok kaygılı, endişeli ve sıkıntılıdır. Bu sebeple onlar gündelik hayatta maruz kaldıkları stresle başa çıkmada ciddî biçimde zorlanmaktadırlar. Bu da onları dine daha fazla yaklaştırmaktadır. Diğer bir deyişle kadınlar yaşadıkları stresle baş edebilmek için dini-manevi desteğe ihtiyaç duymaktadırlar.

5- Kadınlar psikolojik yapıları itibariyle etkilenmeye ve ikna edilebilirliğe daha müsaittir. Bu özelliklerinden dolayı dinî telkine daha açık, dinin öğretilerini kabule daha hazır ve dinî yaşamaya daha eğilimlidirler. Bu yaklaşım da kadın psikolojisinin sosyalleşme sürecinde ataerkil cinsiyet kalıplarıyla biçimlendiğine gönderme yapmaktadır.

6- Kadınlar erkeklere nispetle, kendilerini gerçekleştirme, meslek edinme, ekonomik bağımsızlık ve cinsel hayat başta olmak üzere çeşitli konularda daha fazla engellenmişlik ve hayal kırıklıkları yaşamakta, dolayısıyla daha fazla yoksunluk hissi çekmektedir. Bu ise onları âdeta bir telâfi mekanizması işlevi gören dine yönlendirmektedir.

7- Modern hayatın dışında kalan kadınlar dinî aktivitelere daha fazla vakit ayırabilmektedir. Bu durum özellikle kadının iş hayatında yer alıp almamasına, yani çalışıp çalışmamasına göre dindarlık düzeyinin farklılaştığı anlamına gelmektedir. Henüz kadınlar, erkeklere nispetle pek çok sektörde daha az iş bulabilmektedir. Dolayısıyla çalışmayan kadınların geleneksel dinî hayata daha fazla rağbet ettiği düşünülebilir. Kadın dindarlığının sebeplerini açıklama hususunda ileri sürülen görüşler bunlarla sınırlı değildir.

Tarhan'a göre:

1- Kadınların erkeklere kıyasla kendilerini daha zayıf hissetmeleri, zorluklarla mücadelede direnme güçlerinin daha az oluşu, onlarda erkekler kadar kuvvetli olmadıkları duygusunu uyandırabilir. Bu da kadınların insanüstü bir güce sığınma duygularını harekete geçirmiş olabilir. Dolayısıyla çaresiz kaldıklarında bir otoriteye sığınma ihtiyacı onları mutlu ettiğinden, dinî konular kadınlar için daha çekicidir.

2- Erkeklerin egolarına daha fazla güvenme, sınırsız ve sorumsuz davranma eğilimleri, onları hesap verme ve kontrol edilme açısından rahatsız ve huzursuz edebilir. Söz konusu eğilimler ve tedirginlikler erkeklerin kadınlara nispetle dine daha az yönelmelerine sebep teşkil edebilir.

3- "Karşılıksız sevgi" olarak bilinen "şefkat" duygusu dinin önerdiği "merhamet" duygusuyla örtüştüğü için, kadınların psikolojik doğaları gereği dine daha yatkın oldukları düşünülebilir. Burada bahsedilen bu yaklaşımlara ilave olarak günümüzde kadınların gündelik hayatlarında daha fazla risk altında oldukları, dolayısıyla tehlikelerden korunma arzusuyla dini daha çok önemsedikleri ileri sürülmektedir. Genç kadınların dinî inanç ve bağlılıklar sayesinde daha güçlü ve daha başarılı bir sosyalleşme yaşadıkları, hatta onların aile içindeki konumlarının din ile meşrulaştırılıp devam ettirildiği genellikle vurgulanan bir husustur. Bu da çocuk yetiştirmeye ve aile birlikteliğine önem veren kadınların nispeten daha dindar oldukları şeklinde değerlendirilebilir (Tarhan,2005).

Cinsiyete göre dindarlığın boyutlarının farklılaşp farklılaşmadığının sorgulandığı araştırmalardan elde edilen sonuçlar şu şekildedir: Kadınlar "inanç" , "ibadet" ve "etki" boyutlarında erkeklere göre daha dindardır. "Bilgi" boyutunda ise erkekler daha öndedir. Bu da demektir ki, dini duygusal yoğunlukla,daha içsel bir maneviyatla kadınlar yaşamaktadır.Dolayısıyla psikolojik yönden olumlu bir esnekliği sağlayan dini duygu ve düşünceler kadınlar da daha belirgin durumdadır...

2.3. AİLE VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

Aile, çocukların birincil sosyo-kültürel kişiliğini etkileyen birincil sosyal çevre gurubudur. Yardımlaşma, sevgi, saygı, fedakârlık, itaat gibi değerlerle birlikte din ailede aynı anda kazandırılmaya başlanır. Kuşaklararası aktarım, kimliğin şekillenmesinde başlıca faktör olarak görülürse, inançların şekillenmesinde de temel bir faktör olarak ele alınabilir. Burada psikolojik sağlamlığın kazanılmasında dini duygu ve düşüncenin rolü üzerine araştırma yapıldığı için, insanın inancı üzerinde aile faktörü de ele alınmalıdır.

Aile kurumu, çocukların dinî inanç, pratik ve bağlılıklarını sosyalleştirme yoluyla etkilemektedir. Anne-baba aynı dine mensup oldukları takdirde, kendi dindarlıklarını ve dinî kabullerini çocuklarına çoğunlukla aktarabilmektedir. Muhafazakâr aileler, kendi mezhebi, eğilim ve inançları çerçevesinde çocuklarını sosyalleştirmektedirler. Çocuklar anne babalarıyla kurdukları bağların güçlü kalması için, anne-babaya yakın olma duygusuyla, onların dinden dönme olasılığı da zayıflamaktadır. Anne-baba, çocukların genellikle; eşlerden bir tanesi de diğerinin bazen din tercihini etkilemektedir. Bunların dinî tercihler üzerindeki etkileri sempati kavramıyla açıklanmaktadır. Çünkü insanlar, dini hizmetlere ya da cemaatlere sevdiklerini mutlu etmek amacıyla da katılabilirler. Ailenin dindarlığı, çocukların sadece dinî sosyalleşmelerini değil, genel sosyalitelerini de etkilemektedir. ABD’de yapılan bir araştırmada, dindar aile çocuklarının sosyal kabul ölçümünde daha yüksek puan almaya eğilimli oldukları; makbul olmayan davranışlar konusunda sosyal bakımdan daha kabul edilebilir bir tavır ortaya koydukları tespit edilmiştir (Kurt,2009). Aile-din ilişkisi çocukların sosyalleştirilmesiyle sınırlı kalmamakta, araştırmalarda dinî davranışın evlilik, boşanma, aile büyüklüğü ve evlilik öncesi cinsel ilişkiyi içeren aile hayatının birçok boyutuyla bağlantısı ortaya konulmaktadır. Birçok araştırmada, (evlilik öncesi cinsel ilişki, çocuk doğurma ve boşanma gibi bireyin tecrübe ettiği) tarihsel değişimlerin, insan hayatında (dini merkeze almayı, dinî katılım ve bağışlanmayı içeren) dindarlığın çeşitli boyutlarıyla bağlantıları incelenmiştir. Araştırmacılar, dinin otorite ve muhtevastaki tarihsel değişikliklerin doğurganlığını azaltmak, boşanmayı artırmak, gittikçe artan evlilik dışı birliktelikler ve daha fazla evlilik öncesi cinsel ilişkiler ve gebelikler gibi- aile tavrındaki eğilimlerle bağlantılı olduğunu gözlemlemişlerdir. Düzenli bir aile hayatının dinî davranışlar üzerinde olumlu tesirlere yol açtığı gözlenmiştir. Dinî bağlılıklar ile aile kurma, çocuk yetiştirme ve hayatın doğal akışı içinde yaşanan cinsellik, boşanma gibi bir takım olaylar arasındaki ilişki dinseliliği etkilemektedir. Genellikle, boşanma ve ayrı yaşama, dinî faaliyetleri azalttığı halde, evlilik ve çocuk yetiştirme dine yönelimi artırmaktadır.

Çiftlerin dine düşkünlüğü evlilikteki mutluluk ve uyumu artırırken, çatışma, aile içi şiddet ve ayrılma riskini azaltmaktadır. Türkiye'deki birkaç kadın sığınma evinde kalan ve eşleri tarafından şiddete maruz kalan kadınlara yönelik bir araştırmada, istatistiksel açıdan anlamlı olmamakla birlikte, kocanın ibadet düzeyi arttıkça, şiddetin psikolojik sonuçlarını hissetme düzeyi düştüğü, yani yaşanan şiddetin daha az hissedildiği gözlenmiştir. Aynı inançtan olan çiftler farklı inançlı çiftlere göre daha mutlu ve evlilikleri boşanma ile sonuçlanma olasılığı daha düşüktür. Din ile bağlantılı kişilerin evli, bekâr ve dul oluşlarıyla dindarlık düzeyleri arasında bir ilişki kurulabilir. Nitekim Türkiye'deki çeşitli araştırmalarda da evlilerin dinî pratikleri yerine getirme açısından bekârlara göre genel anlamda daha dindar olduğu görülmüştür. Günay (1979), Köktaş (1993), Karaca (2001) ve Kayıklık (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda evli yetişkinlerin, bekâr yetişkinlerden daha dindar olduğu tespit edilmiştir. Bir örnek vermek gerekirse, Erzurum ve çevre köylerinde namazlarını düzenli kılanların oranı evlilerde % 40, dullarda % 34,4 ve bekârlarda % 21,3'dür. Arslan'ın (2004) araştırmasında popüler dindarlık açısından evlilerin; Uysal'ın (2006) kadın dindarlığına ilişkin araştırmasında evli kadınların dinî tutum ve davranışlarının yönü ve yoğunluğu bakımından bekârlara kıyasla daha güçlü bir dindarlık eğilimi içinde oldukları saptanmıştır. İç güdümlü ve dış güdümlü şeklinde daha farklı bir dindarlık modeline göre kurgulanan Koç'un (2008) araştırmasında da evli yetişkinlerin iç güdümlü dindarlık modeline sahip olma eğilimlerinin bekârlar ve dullardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Medeni durumla ilgili olarak Batı'da yapılan araştırmalarda ise farklı sonuçlara ulaşılmamıştır. Birçok araştırmada evlilik ve bekârlık açısından evlilerin lehine çok küçük bir farklılık bulunmuştur. Bir araştırma sonucuna göre ise bekâr kadınların kiliseye devamda evlilere oranla (% 30, % 16) daha önde oldukları gözlenmiştir. Evlilerin bekârlara göre daha yaşlı olabilecekleri göz önünde tutulduğunda bu, çarpıcı bir sonuç olarak görünür. Zira ilerleyen yaşla birlikte dinî aktivitede bir artış söz konusudur. Beit-Hallahmi ve Argyle'in konuyla ilgili derlediği sonuçlar içinde belki de en çarpıcı olan eşini kaybetmiş dulların bekâr ve evlilere göre özellikle günlük dua ve ölüm sonrası hayata inanmada daha çok dinî davranış sergilemeleridir. Onların daha yüksek yaş ortalamaları, bunun bir açıklaması olabilir (Hallahmi-Argyle,1997).

2.4. KIRSAL-KENT YAŞANTISI VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

İnsanların sosyal yaşantılarında olduğu gibi dini yaşantılarını da etkileyen etmenlerden biri de onların sadece coğrafi bölge değil kırsalda ya da kentlerde ikamet etmeleri veyahut her iki olguyla ilgililik dereceleridir.

Kırsal alanda yaşayan kimselerle şehirlerde yaşayanların dinî yaşantıları nicelik ve nitelik açısından farklılık gösterebilir. Kır ve köy hayatının kendine göre önemli avantajları olmakla birlikte entelektüel aktiviteler için uygun bir yaşantı tarzı olmadığı açıktır. İslam'ın temel kaynağı Kur'an ve hadis, nezaketten yoksun kaba bedevi davranış biçimini ve aklî tefekkürü geliştirmeye müsait olmayan kırsal hantal yapıyı eleştirmektedir. Kur'an'da bedevilerin dinî düşünceyi kolaylıkla kabullenemeyecekleri vurgulanır. Ancak Kur'an, kırsal geleneklere sahip olanların güzel davranışlarına da dikkat çeker. Yine de sertlik, kabalık, aklî melekeye yeterince başvurmama bedeviliğın yaygın özelliklerindendir. Ayetlerden anlaşıldığı üzere, göçebe hayat tarzına ve bu hayatın yoğurduğu sert, esneklikten yoksun bir mizaca sahip olan bedeviler, günü birlik kabilevi ilgi ve maslahatlarıyla doğrudan bağlantılı görünmeyen ahlâki emir ve müeyyidelere ayak uydurmayı yerleşik insanlara göre daha zor başarabilmektedirler. Bu zorluk, onların yüksek kültürlerin doğduğu, geliştiği merkezlere olan fiziki mesafelerinin uzaklığıyla daha da artmakta ve buna bağlı olarak da bedeviler dini öğretilere karşın nispeten daha kapalı, daha kavrayışsız kalmaktadır.

Günümüze gelindiğinde ABD'de yapılan araştırmalarda (Kurt,2009), çiftçilerin diğer meslek gruplarıyla karşılaştırıldığında kilise üyelikleri daha düşük olduğu halde daha geleneksel ve köktenci oldukları; tipik büyük şehir halklarının ise daha az geleneksel dinî davranış sergiledikleri ortaya çıkmaktadır. Ülke çapında yapılan anketlerin büyük şehirlerden katılımcıları, küçük şehirler ve köylerden olanlara göre daha az Ortodoks dinî etkinliği rapor etmişlerdir. Eğitsel ve sosyal sınıf farklılıkları, bu bulguların çoğunda muhtemelen dikkate alınmıştır. Çiftlerin farklılıkları, onların genel sosyal tutumları ve daha etno-centrik ve soyutlanmış konumlarıyla açıklanmaktadır. Günay'ın (1979) araştırmasında kırsal kesimde namaz, oruç gibi ibadetleri düzenli olarak yerine getirenlerin oranı kentte yaşayanlardan daha yüksektir. Kırsal kesimden kente göç etmiş olanların kentte oturma süreleri uzayıp kent yaşamıyla bütünleşmeleri arttıkça ibadetlerde bir azalma tespit edilmiştir. Buna mukabil, kentlilerin nafile namaz ve oruçlara kırsal kesimde olanlara göre daha fazla ilgi duydukları gözlenmiştir. Nafile ibadetlere olan ilgiyle sırf dinî gruplar olarak bilinen ve daha çok kentsel olgular olan tarikat, cemaat vb. dinî gruplara aidiyet arasında yakın bir ilişki bulunabilir. Zira

mensuplarının dinî yaşayışlarını sıkı denetim altında tutan bu tür gruplar, nafile ibadetlere de önem vermeleriyle dikkat çekmektedirler.

2.5.SOSYO-EKONOMİK STATÜ VE DINDARLIK İLİŞKİSİ

Kişilerin muhtelif sınıf, eğitim, meslek ve gelir gruplarına mensubiyetleri nedeniyle ortaya çıkan toplumsal farklılıklar, onların dinî yaşayışlarını, tutum ve davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu konuyla ilgili olarak din sosyolojisinde M. Weber'in öncülük ettiği hatırı sayılır bir literatür bulunmaktadır. Onun çiftçi, asker, tüccar, esnaf, köle, işçi ve entelektüel zümrelerin dinî yaşayışlarına ilişkin kategorik tasviri, başta J. Wach ve G. Mensching olmak üzere, kendisinden sonraki birçok din sosyoloğuna esin kaynağı oluşturmuştur. Dinî kaynaklar kadar sosyolojik kaynaklar da dindarlık ve zenginlik arasında çoğunlukla bir uyumsuzluk görürler. Büyük dinler servet düşmanlığı yapmadıkları halde, dinî yaşayış açısından servet ve zenginliklerin hep tehlikeli olabileceği konusunda tabilerini uyarılmışlardır. Weber'e göre imtiyazlı sınıflar kendilerini doymuş ve müstağni saymalarından ötürü bütün kurtuluşçu dinlerde servet ve iktidarlara yönelik güvensizlik hâkimdir(Weber,1992). Peygamberler ve din önderleri, doymuş ve kayırılmış tabakalarda kurtulma arzusunun zayıf olduğunu biliyorlardı. Efendi tabakalar, kurtuluş dinleri açısından daha az sadıktılar. Rasyonel bir dinsel ahlâkın gelişmesinin toplumsal kökleri, daha aşağı sınıflarda bulunmaktadır (Kurt,2009). Çünkü Weber'in teorisinde dinsel çileciliğin ruhunun kafesten kaçması, ekonomik gelişmişlik seviyesinin yükselişiyle koşutluk gösterir. Ekonomik gelişmişlik düzeyinin yüksekliği beraberinde sekülerleşme eğilimlerini de getireceği için hemen hemen bütün dinler, adeta tek bir ağızdan, maddi servet kazanma ilk amaç kabul edildiği takdirde bunun dünyayı felâkete götüreceğini deklare etmişlerdir. Peygamberlerin ve din adamlarının tecrübeleri, servete ve kudrete olan güvensizliğe işaret etmesinin sebebi budur. Kutsal kitaplar ve Peygamberlerin en büyük endişelerinden birisi, dünya sevgisi ya da malına aldanarak müntesiplerinin dünyevileşme sürecine girme ihtimalidir. Zira onlar biliyorlardı ki, bu dünyada "doymuş" ve rahata ermiş imtiyazlı tabakalarda, kurtuluş arzusu zayıftır. Weber'in ifadesiyle imtiyazlı, efendi tabakalar, kurtuluş dinleri açısından daha az dindardır. İktidar elitleri "statü destanlarını, kendilerinde var olan çok özel ve içten gelen bir değere, çok kere kan asaletine bağlamaya eğilimlidirler." Sosyal bakımdan bastırılmış ya da statüsü olumsuz değerlendirilen tabakaların sosyal konumları ise kendilerine verilmiş özel bir "misyon" olduğu inancıyla beslenir. Sosyo-ekonomik durum, dinî yaşayışı etkileyen

önemli faktörlerden biridir. Batı'da yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular, dindarlık ve sosyo-ekonomik düzey ilişki her zaman tek biçimli ya da belirgin olmayıp kullanılan ölçeğe göre farklı olmakla birlikte yine de bu iki olgu arasında belirgin bir ilişkiyi göstermektedir. Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmaların aynı doğrultuda belirgin ilişkiye işaret ettiği gözlenmektedir. Günay (1979) araştırmasında veriler gelir açısından incelendiğinde, gelir düzeyi yükseldikçe dinî yaşayışın şiddetinde bir azalma olduğu; veriler tabakalaşma açısından incelendiğinde de benzer şekilde kendilerini dünya işlerine kaptırmış bulunan üst tabakalara doğru çıkıldıkça dine bağlılıkta belli bir düşüş olduğu görülür. Yani üst tabaka, dinî yaşayışa en az ilgi duyan tabakadır. Köktaş'ın (1993) araştırma sonuçlarına göre, "ortanın altı" ve "orta" düzeydeki gelir grubuna dâhil kişilerin İslam dini ile ilgili farklı sorulara verdiği olumlu cevapların oranı, diğer gelir gruplarından genel olarak daha yüksektir. Onay'ın (2004) araştırmasında, orta gelir düzeyine mensup ailelerden gelen öğrencilerin dindarlık düzeyi puanları, yüksek ve düşük gelir grubuna mensup olanlardan daha yüksektir. Gelir düzeyi yüksek olan ailelere mensup öğrencilerin dindarlık düzeylerinin ise düşük ve orta gelir düzeyine mensup ailelerden gelen öğrencilerinkinden daha düşüktür. Bu sonuç, orta gelir grubuna mensup ailelerden gelenlerin, düşük ve yüksek gelir grubuna mensup öğrencilerden genel olarak daha dindar olduklarını göstermektedir. Kimter'in (2008) araştırmasında dinseliliğin hem inanç hem de ibadet boyutunda ailelerin gelir düzeyi arttıkça dindarlık puanlarının arttığı, alt gelir grubuna mensup ailelerden gelen gençlerin en düşük ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karaca'nın araştırmasında meslek grupları içerisinde "polis memurlarının" en dindar grup olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, onların özel çalışma alanlarıyla da ilgili olabilir. Zira araştırmaya katılanlar, "özel harekât timi"ne mensup olduklarından sürekli ölümle yüz yüze kalabilen kimselerdir. Dolayısıyla onların diğer meslek gruplarına nispetle dinî inançlarını biraz daha içselleştirmeleri olasıdır. Nitekim ölümle yüz yüze gelmek, katılımcıların dindarlık düzeylerini olumlu yönde etkileyen bir diğer faktördür. Konuyla ilgili araştırma sonuçlarının, Weber'e ait din, orta sınıflarının aşağı kesimlerinde en canlı yaşayış biçimine sahiptir" görüşünü büyük ölçüde desteklediğini söyleyebiliriz.

2.6. EĞİTİM-DİNDARLIK İLİŞKİSİ

Eğitim değişkeni dindarlığın bilgi boyutunda ve dinî bireyselleşmede önemli bir faktör olarak rol oynarken, genel anlamda inanç ve pratik boyutlarında artan öğrenim düzeyi karşısında dinî tutum ve davranışlara ilgide bir azalma söz konusudur. Konuyla

ilgili Türk toplumunda gerçekleştirilen pratik araştırmaların bir kısmında eğitim düzeyi yükseldikçe dindarlık eğilimleri ve düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Günay'ın (1979) araştırmasında benzer sonuçlar görölmektedir. Burada, okur-yazar olmayanlar arasında namaz kılmayanlara hiç rastlanmazken ilkokul mezunlarının % 4'ü, ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim görenlerin % 14,3'ü ve yüksek öğrenim düzeyinde öğrenim görenlerin % 34,7'si namaz kılmadığını belirtmiştir. Namaz kılanların oranı da okur-yazar olanlardan (% 47) diğer üç öğrenim düzeyine doğru (% 44,4, % 18 ve % 15) düşüş göstermektedir. Bu durum, öğrenim düzeyi yükseldikçe namaz kılmama eğiliminin arttığını; buna mukabil öğrenim düzeyi düştükçe namaz kılma eğiliminin arttığını ortaya koymaktadır. Cuma namazı kılma ve oruç tutmada da aynı eğilimin geçerli olduğu görölmektedir. Köktaş'ın (1993) İzmir ve çevre ilçelerinde yürüttüğü araştırma sonuçları Günay'ın sonuçlarını desteklemektedir. Bu araştırmada "eğitim düzeyi yükseldikçe inanma tutumunda bir azalma görölürken inanmama tutumu artmaktadır. Allah'a inanç, üniversite öğrencileri ve üniversite mezunları arasında en düşük oranları gösterirken, inanmama da yine bu iki grup arasında en yüksek orana ulaşmaktadır." Ancak Akdoğan (2002), Mehmedoğlu (2004), Karaşahin (2007) ve Yapıcı tarafından (2007) yapılan araştırmalarda ise daha farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Batı'da yapılan çalışmalarda da farklı faktörlere bağlı olarak eğitim düzeyi ile dindarlık arasında bazen olumlu bazen de olumsuz ilişkilerin ortaya çıktığı görölmektedir. Eğitim düzeyi ile dindarlık arasındaki ilişki oldukça karmaşık bir örüntü sergilediği için bu hususta genellemelerden kaçınılması doğru bir tercih olacaktır. Alınan eğitimin nitelik ve içeriği bu hususta önemli bir işleve sahiptir. Yüksek düzeyde gerçekleştirilen din eğitimi, dinî yaşayış üzerinde olumlu etki yaparken, seküler alanlardaki yüksek tahsil bunu belirli ölçüde olumsuz etkileyecektir.

2.7.CİNSELLİĞE BAKIŞ VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

Bir toplumun benimsediği din, örf, gelenekler ve hukuk sistemi o toplumun cinselliğinin ilkelerini ve sınırlarını da büyük ölçüde belirler. Dinlerin belirlediği cinsel sınırlamalar ile modern tıbbın tavsiyelerinin çoğunlukla örtüştüğü söylenebilir. Üç ilahi din içinde meşru addedilen cinselliğe bile kuşkuyla bakan Hıristiyanlık olmuştur. Bu anlayışın belirmesinde ruhbanlığın etkisi büyüktür. Dünyaya zorunlu katlanma eğiliminin ve ona yabancı olma tutumunun bir sonucu olarak bazı mezheplerde zamanla meşru evliliklere karşı bir tavır ortaya çıkmıştır. Tarihsel Hıristiyanlık, normal evlilikleri bile ancak dünyaya çocuk getirmek amacıyla meşru kabul ettiği halde,

Katoliklikteki ruhbanlığın dışında da, gündelik hayatta cinselliğin katı kurallara bağlı olmadığı bilinmektedir. Bununla birlikte, Hıristiyanlar içerisinde ibadetlerini ifa eden, inançlı, dine değer veren ve cemaatsel bağlılıklarını sürdüren genç kadın ve erkeklerin diğerlerine nazaran evlilik öncesi cinsel faaliyetleri daha düşüktür (Zuckerman,2006). Cinsellikle ilgili geniş çaplı bir araştırmada, dine bağlı olanlar, sadece heteroseksüel evliliğin sınırları dâhilindeki seksî onaylarken, dinsiz Amerikalıların seksî düşünme olasılıklarının, Hıristiyanlarınkinden daha yüksek; Hıristiyanlardan daha fazla seks arkadaşı oranına sahip; Hıristiyanlardan daha sık cinsel ilişkiye girme ve Hıristiyanlardan daha fazla anal seks yapma olasılıklarının olduğu bulgusuna ulaşmıştır. On yıllarca süren araştırmanın bulgularından inançlı ve aktif Hıristiyanların, cinsel açıdan, dinsizlerden daha az müsamahakâr olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Cinsel müsamahakârlığın, evlilik dışı seksin ya da eşcinsel ilişkilerin kabul görmesinin kişilerin dinî yetiştirme tarzıyla ve dinî kimlikleriyle ya da bunların yokluğuyla doğrudan bağlantılı olma ihtimali çok yüksektir. Batı kültüründe evlilik öncesi bakireliğin bir değer ifade etmesi şöyle dursun, küçümsenen, istenmeyen bir şey olduğuna dair yaygın bir kanı vardır. Bununla birlikte ABD’de yapılan bir araştırmada 1980’lerde Protestanların yoğun faaliyetleri sayesinde, ergen beyaz kadınlar arasında bakire kalmayı tercih edenlerin oranında bir artış görülmüştür (Kurt,2009). Günümüz Türkiye’sinde bekâreti bir değer değil aksine safсата olarak gören kesimler her zaman azınlıkta kalmıştır. Bozkurt’un (2000) Uludağ Üniversitesi öğrencilerine yönelttiği, kızların evlenmeden önce bekâretlerini korumaları, gereksiz eski moda bir laftır, iddiasını öğrencilerin çoğunluğu (% 54,6) reddederken, bir kısmı (% 30) bunu onaylamaktadır. Bu konuda Fakülteler arasında farklılık olacağı kolayca tahmin edilebilir. İlahiyat Fakültesinin tüm öğrencileri bu görüşe karşı olduklarını ifade ederken, bekâretin gereksizliğine karşı olma konusunda onları sırasıyla Tıp (% 61,54), İİBF (49,48) ve Mühendislik Fakültesi öğrencileri izlemektedir. (İlahiyat dışındaki) öğrencilerin ekonomik düzeyleri yükseldikçe, bekâreti gereksiz bulanların oranında bir artış söz konusudur. Bunların en düşük gelir grubunda oranı % 14,82 iken bu oran en üst gelir grubunda % 52,94’e çıkmaktadır. ABD ve İngiltere’de yapılan diğer bazı araştırmalarda, kiliseye devamlı evlilik öncesi cinsel ilişki kurma ve mastürbasyonda negatif ilişki saptanmıştır. Farklı seks oyunları, cinsel ilişki gereksinimi ise dindarlarda daha az sıklıktadır.

Aile-din ilişkisini konu edinen araştırmalarda, dinî sosyalleşmelerini öncelikle ailede edindiklerinden dolayı çocukların, genellikle, ebeveynlerinin dinî ve mezhebi eğilimleriyle uyumlu oldukları görülmüştür. Ailenin dindarlığının, çocukların sadece dinî sosyalleşmelerini değil, aynı zamanda genel sosyalitelerini de etkilediği gözlenmiştir.

Keza birçok araştırma dinî davranışların evlilik, boşanma, aile büyüklüğü ve evlilik öncesi cinsel ilişkiyi içeren aile hayatının birçok boyutuyla bağlantılığı ortaya konulmuştur. Batı'da cinsellik-din ilişkisini sorgulayan araştırmalarda, inançlı ve ibadetlerini düzenli olarak yapan kimselerin, diğerlerine göre, cinsel faaliyetlerinin daha düşük olduğu; heteroseksüel evliliğin sınırları dâhilinde daha yüksek oranda kaldıkları tespit edilmiştir. 1980'lerden sonra Protestan beyaz kadınlar arasında evlilik öncesi bakireliğin artış eğilimi gösterdiği saptanmıştır. Uludağ Üniversitesinde gerçekleştirilen bir araştırmada da dine bağlılık ile evlilik öncesi bekâreti onaylama arasında belirgin bir olumlu ilişki bulunmuştur. Cinsiyet faktörünü esas alarak Batı'da gerçekleştirilen dindarlık analizleri, kadın ve erkek dindarlıkları arasında çoğu defa anlamlı farklılıkların bulunduğunu ve kadınların genellikle niceliksel ve niteliksel olarak daha dindar olduklarını göstermiştir. Türkiye'de gerçekleştirilen araştırma sonuçları ise cinsiyet verileri açısından homojen olmayan farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Yaş-dindarlık ilişkisini sorgulayan araştırma sonuçları homojen olmamakla birlikte, Batı'da 30-60 yaşları arasında dinselliğin artışı destekleyen kanıtlar bulunmuştur. Daha sonraki dönemlerde, fiziksel etkinliğin gerilemesine bağlı olarak kilise katılımındaki düşüşe karşılık, dua ve dinî tutumlarda artış gözlenmiştir. Türkiye'de yapılan bir araştırmada ise, 50 yaş ve üstü gruplarda dindarlık düzeyinde bir artış tespit edilmiştir. Medeni durumla ilgili olarak Batı'da yapılan araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılrken, Türkiye'deki araştırmalarda evlilerin bekârlardan daha dindar olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Kırsal ve kent hayat tarzı açısından Batı'da yapılan sorgulamalarda, çiftçilerin diğer meslek gruplarına göre kiliseye katılımları daha düşük olduğu halde daha geleneksel ve köktenci oldukları saptanmıştır. Türkiye'de gerçekleştirilen bir araştırmada ise kırsal kesimin ibadetleri yerine getirme oranının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Sosyo-ekonomik durum-dindarlık ilişkisini konu edinen Batılı araştırma bulguları, kullanılan dindarlık ölçeklerine göre farklı sonuçları göstermiştir. Buna mukabil Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmalarda gelir düzeyi yükseldikçe dinî yaşayışın şiddetinde bir azalma olduğu; veriler, tabakalaşma açısından incelendiğinde de üst tabakalara doğru çıkıldıkça dine bağlılıkta belli bir düşüş olduğu gözlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞİMİNE SEBEP OLAN TRAVMA VE KORUYUCU FAKTÖRLER

Psikolojik sağlamlığın gelişiminde, maruz kalınan travmalar ve bu travma faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılmasında ya da ortadan kaldırılmasında koruyucu faktörlerin bulunması önemlidir. Travma, psikolojik sağlamlığın oluşabilmesi için bir önkoşuldur. Travma; negatif bir sonuç görülme olasılığını artıran bir ya da daha fazla faktörün ya da etkinin varlığı; bir başka deyişle, bir problemin oluşma, devam etme ya da daha kötüye gitme olasılığını artıran herhangi bir olay, durum ya da deneyim anlamına gelmektedir. Koruyucu faktörler ise travmaların ve kötü koşulların olumsuz etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran faktörlerdir. Yapılan çalışmalarda, bazı ortak travma faktörleri (Bahadır E., 2009) üzerinde durulmuştur. Bu çalışmalar sonucunda hem travma hem de koruyucu faktörler üç başlık altında toplanarak açıklanmıştır. Bunlar; bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerdir.

Bireysel travma faktörleri; fetal alkol/ilaç kullanımı, adölesan gebelik, prematüre doğum, geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma, düşük IQ seviyesi, kronik ya da ruhsal bir hastalık, madde kullanımı, akademik başarısızlık ve etnik bir gruba mensup olmadır. Bu travma faktörlerine karşı stresle karşılaştığında bireyi koruyan ve kökenini bireyden alan koruyucu faktörler ise iyi düzeyde zeka/bilişsel yetenek, akademik yeterliliğin olumlu algılanması, yüksek benlik saygısı, gelecek için plan yapma ve iyimser olma, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, mizah duygusuna ve etkili problem çözme becerilerine sahip olma, empati, sorumluluk ve yardımseverlik duygusudur.

- Ailesel travma faktörleri; en az dört çocuklu kalabalık aileye sahip olma, iki çocuk arasındaki sürenin 2 yıldan az olması, ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne babaya sahip olma, madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma, evlat edinilme, ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma, ailesel şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir. Bu travma faktörlerine karşılık ailesel koruyucu faktörler ise olumlu anne-çocuk ilişkisi, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentiler kurması, aileyle birlikte yaşama, iyi eğitilmiş anne ve babaya sahip olma gibi özelliklerdir.

- Çevresel travma faktörleri; düşük sosyo-ekonomik durum, fiziksel ve cinsel yönden suistimal, yoksulluk, evsizlik, çocuk ihmali, yetersiz beslenme, olumsuz akran desteği ve toplumsal şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir. Çevresel koruyucu

faktörler ise bir yetişkinle olumlu ilişkiye sahip olma, olumlu toplumsal destek, olumlu okul ilişkileri, olumlu arkadaş desteği ve olumlu bir rol modelinin olması gibi özelliklerdir. Söz edilen faktörlere bakıldığında, bireysel, ailesel veya çevresel bir özellik olumluysa, çocuğun sağlıklı gelişimine katkıda bulunduğu ve psikolojik sağlık düzeyini artırdığı görülmektedir. Buna karşın söz edilen faktörler çocuğu olumsuz etkilediğinde, ruhsal sağlığı bozulmakta ve psikolojik sağlamlığı azalmakta ya da yok olmaktadır. Bu nedenle benzer riskler ya da benzer olumsuz koşullarda yetişen çocuk ve ergenlerin de yaşamda başarılı olabilmeleri, gelişimlerini sağlayabilmeleri ve psikolojik yönden sağlam olabilmeleri için, bu risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin bilinmesi gereklidir.

Psikolojik sağlamlık, son yıllarda, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde var olan birçok risk faktörü ve olumsuz yaşam olayıyla bağlantılı olarak incelenmeye başlanmıştır. Bu risk faktörlerini taşıyan ya da olumsuz olaylar yaşayan çocuk Yaş gurubunun, tüm olumsuzluklara karşın başarılı olabildikleri ve gelişimlerini olumlu yönde sürdürdükleri gözlenmiş ve üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan boylamsal çalışmaların en önemlilerinden biri Werner'in 1955'te Kauai'de yaptığı çalışmadır. 40 yıl süren bu çalışmada, doğum komplikasyonu gelişmiş, ailesinde psikopatoloji öyküsü ve ebeveynleri arasında anlaşmazlık olan ya da kronik yoksulluk içinde yetişmiş çocukların biyolojik, psikolojik ve sosyal risk faktörlerinden nasıl etkilendikleri araştırılmıştır. Özellikle erkeklerde, ebeveynlerde alkolizmin ya da ruhsal bir hastalığın olmasının kırk yaşına gelindiğinde, olumsuz sonuçlar elde etmeye yatkınlığı artırdığı tespit edilmiştir. Gebelik yaşı küçük olan ve çocukluğunda zihinsel gerilik tanısı alan kişilerin ciddi sağlık sorunu geliştirme ihtimalleri daha yüksek ve daha fazla stresli yaşam olayıyla karşılaşanların daha fazla sağlık problemi yaşadıkları belirlenmiştir (Werner,1992).

Masten ve Powell'in aktardığına göre (Masten ve Powell,2003), Garmezy ve arkadaşlarının 1970'li yıllarda, yeterlik üzerine on yıldan fazla bir süre yaptıkları çalışmada, ruhsal hastalığı olan ebeveyne sahip olma, yoksulluk ve stresli yaşam olayları gibi faktörler açısından riskte olan çocukların, psikolojik sağlamlığın en önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilen yeterlik düzeyleri anlaşılmalı çalışılmıştır. Gelişim dönemlerine özgü gelişimsel hedeflerde yeterlik gösteren çocukların geçmişte ve gelecekte de yeterlik düzeylerinin olumlu olduğu ve yeterlik düzeyinin entelektüel beceriler, etkili ebeveynlik ve sosyoekonomik avantajlarla güçlü bir ilişkisinin olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu çalışmanın dışında, alkolik ebeveyni olan, cinsel ve fiziksel olarak istismar edilen ya da toplumsal olarak şiddet gören, düşük sosyoekonomik

statüden olan, sokakta yaşayan çocuk ve ergenlerde de riskli durumların onların gelişimleri üzerindeki etkilerini araştıran pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda, üzerinde çalışılan tüm bu riskli durumların çocukların gelişmelerini olumsuz etkilediği ve psikopatolojilerin ortaya çıkışını tetiklediği, ancak bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerin çocuğun olumlu gelişimine katkı sağlayacak şekilde düzenlendiğinde, çocukların ruhsal yönden olumlu gelişmeler elde edebileceği ortaya konmuştur (Kurt,2009).

3.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞİMİNDEKİ TRAVMA VE KORUYUCU FAKTÖRLERLE İLGİLİ ÜLKEMİZDE YAPILAN ÇALIŞMALARA ÖRNEKLER

Ülkemizde ilk çalışma Gizir (Gizir ,2007)tarafından yoksul çocuklar üzerinde, psikolojik sağlamlığın akademik boyutu olan akademik sağlamlık düzeyi ve bu düzeyi etkileyen koruyucu faktörler araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda akademik sağlamlığı olumlu etkilediği düşünülen bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler ortaya konmuştur. Bunu Özcan'ın (Özcan ,2005) anne-babası birlikte yaşayan ve anne-babası boşanmış çocuklar, Eminağaoğlu'nun (Eminağaoğlu , 2006) güç koşullarda yaşayan sokak çocukları ve Gürkan'ın (Gürkan,2006) psikolojik sağlamlık düzeyi düşük üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmalar takip etmiştir. Özcan'ın çalışmasında, anne-babası birlikte yaşayan çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve psikolojik sağlamlık düzeylerine katkıda bulunan koruyucu faktörlerin daha fazla olduğu bulunmuştur. Eminağaoğlu'nun çalışmasında ise sokak çocuklarında psikolojik sağlamlığı artıran faktörlerden birinin güçlü arkadaşlık ilişkileri ve duygusal bağ kurma olduğu, anne yoksunluğunun ve öz farkındalık gibi içsel kaynakların yetersiz oluşunun daha fazla depresif duygulanıma neden olduğu ortaya çıkmıştır. Gürkan'ın çalışmasında da psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerine uygulanan grupla psikolojik danışmanlığın, psikolojik sağlamlık düzeyini geliştirmeye olumlu katkılarının olduğu saptanmıştır. Bahadır (2009) ise sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini araştırmıştır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri genel olarak düşük çıkmakla birlikte, cinsiyeti kız ve anne-baba eğitim düzeyi yüksek olanların, hastalık geçiren ve bu nedenle tedavi gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri oldukça düşük çıkmıştır.

Çalışmalara bakıldığında, psikolojik sağlamlığa ilişkin odak noktanın travma faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramı, yurt dışında farklı travma gruplarında çalışılmasına karşın ülkemizdeki

çalışmalar bu anlamda yetersiz kalmıştır. Bu nedenle de ülkemizde bu kavramın önemi henüz tam olarak anlaşılammıştır. Bu bağlamda düşünülerek çalışmaların planlanması ve uygulanması, koruyucu ruh sağlığı alanında bize önemli kazanımlar sağlayabilir. Bu açıdan bakıldığında, koruyucu düzeyde iyi bir toplum ruh sağlığı hizmetiyle risk faktörlerinin kontrol altına alınabileceğini ve bireylerin psikiyatrik hastalıklardan korunabileceğini söyleyebiliriz. Bireyin içinde bulunduğu aile ve çevre ortamının, bireyin gelişimine katkı sağlayacak şekilde düzenlenmesi, sağlıklı ve normal gelişim sürecini beraberinde getirir. Bu düzenlemeler; aile ortamında yaşanan sorunların yapıcı bir biçimde çözümlenmesini kapsar. Bunlar; kişiler arası iletişim becerilerinin geliştirilmesi, etkili problem çözme becerilerinin öğretilerek sorunlar karşısında kullanılması ve başa çıkma yöntemlerinin güçlendirilmesi, aile içi şiddetin azaltılması, çocuğun sevgi ortamında büyümesi ve bir birey olarak desteklenmesi gibi uygulamalar olabilir. Aile ve çevre ortamı çocuğun gelişimini olumsuz etkileyecek bir durumdaysa, çocuk yetişkinlikte de sağlıklı bir birey olmaya devam edecektir. Aksine, bireysel, ailesel ve çevresel özellikler yaşam streslerine uyum sağlayacak ve onların üstesinden gelecek şekilde geliştirildiğinde, çocuklar ve gençler biyopsikososyal açıdan sağlıklı yetişkinler olma yönünde büyük adımlar atmış olacaklardır. Risk faktörlerinin olumsuz etkilerinden korunmak için anne-baba desteği, iyi bir okul çevresi gibi birtakım koruyucu faktörlerden yardım alarak büyüyen çocuklara, psikolojik olarak sağlam diyebilmek için bu çocuklarda, her türlü olumsuzluğa karşı sosyal beceri yönünden yeterli ve uyumlu olma gibi bazı olumlu sonuçların görülmesi beklenmektedir. Bu doğrultuda Gürgan (2006), ilgili literatür incelemesi sonucunda, birçok olumlu sonuç değişkeni tanımlamıştır. Bunlar; gelişimsel görevleri başarma, akademik başarı, olumlu sosyal ilişkiler/ sosyal yeterlik, psikolojik sağlık, duygusal sorunların azlığı, mutluluk, okula devam etme, yaşa uygun spor yapma, sosyal çalışmalara katılma, arkadaşları tarafından kabul görme ve yakın arkadaşlık ilişkileri kurma, psikososyal uyum gösterme, kendini kabul etme ve yaşamdan doyum alma gibi özelliklerdir. Bu olumlu sonuç değişkenleri doğrultusunda bireylerin, psikolojik olarak sağlam olup olmadıkları kestirilebilir. Bir birey psikolojik olarak sağlamsa, gelişim dönemi özelliklerine uygun olarak gelişimini sürdürecektir, kendisinden beklenen görevleri yerine getirecek, ilişkilerini sağlıklı bir biçimde devam ettirecek ve okul yaşamında başarılı bir birey olacaktır. Karşılaştığı zorlukların üstesinden gelemiyor; aile, okul ve toplumsal çevresindeki ilişkilerde sorun yaşıyorsa, uyumsuz davranış örüntüleri sergiliyorsa ya da olayların üstesinden gelmek için yardım gereksinimi duyuyorsa bireyin psikolojik sağlamlığının güçlendirilmesi için uygun girişimlerin planlanması kaçınılmazdır.

3.2.PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DİN İLİŞKİSİ

Tüm dinlerin ilahi ve beşeri olmak üzere iki temel boyutu vardır. İlahî açıdan, Allah tarafından bildirilen kurallar bütünü şeklinde olan dinlerin muhatabı 'insan' olduğu için, her din de mukaddes olarak kabul edilen değerlerle insanın duygusal ve düşünsel açıdan buluşması söz konusu olmaktadır. İnsan ilahî olanla buluştuğu andan itibaren hem hayranlık uyandırıcı, hem de korkutucu sır olarak kavramlaştırdığı çift kutuplu kutsal duygulara, düşüncelere, arzulara, isteklere, sosyal ilişkilere, kısaca gündelik hayata nüfuz etmeye başlar. İşte bu noktada dinin birey ve toplum üzerindeki etkileri ortaya çıkmaya başlar.

Dinin birey üzerindeki etkisi, öncelikle onun iç ve dış dünyasını anlamlandırmasıyla ilişkilidir. İç dünyasının anlamlandırılması ise temelde dinin, bireyin çözmekte zorluk çektiği, kolayca cevaplandıramadığı sorulara sosyo-kültürel kalıplar içerisinde oldukça ikna edici açıklamalar getirmesiyle ilişkilidir.

Varoluşun sebebi nedir? İnsan niçin yaratılmıştır? Bu evren nasıl oluşmuştur? Bunca kötülüklerin, belaların ve musibetlerin yağmur gibi yağdığı adı güzel, kendi fani âlemde hayatın bir anlamı var mıdır? Bir de soracak olursak kendimize, niçin böyle bir dünyada böyle bir hayatı yaşıyoruz diye? Ve ölüm bir son mudur, yoksa bir başka hayata başlangıç mıdır? Gerçekten âlemin özü müdür insan?

Aslında bu türden soruları daha da artırmak mümkündür. Genellikle bilimsel gelişmelerin cevap vermekte çoğu kez aciz kaldığı, belki de bu sebeple çoğu kere görmezden gelinen bu sorulara dinin getirdiği açıklamalar, inanan insanlara bir kavrayış, bir anlayış, bir mana sunmaktadır.

Bugün üzerinde durulan sorunlardan biri, insanın hem varlığına hem de gündelik hayatına anlam vermeye çalışan bir varlık olduğu meselesidir. Eğer insan, varlığına bir anlam bulabilirse zihinsel ve duygusal açıdan dengesini sağlayabileceği gibi, kendisiyle, fiziksel ve sosyal çevresiyle, nihayet yaratıcısıyla barışık, ahlâklı, onurlu, dürüst ve merhametli bir birey haline gelebilir. Yapılan çalışmalarda ortaya koymaktadır ki, umut, iyimserlik, sevgi, ilgi, amaç, sorumluluk, vicdan, fedakârlık gibi hayatın anlam kazanmasında rol oynayan psiko-sosyal faktörlerle din arasında olumlu bir ilişki tespit edilmektedir.

Çok sayıda psikolog; anlam arayışı içerisinde olan insanın nihaî arzusunun kendisini gerçekleştirmek olduğunu söylemektedir. Filozof Sokrates, "kendini tanı" derken, insanın kendisini tanımasının "kendisini gerçekleştirebilmesi" için vazgeçilmez bir değere sahip olduğunu daha ilk çağlarda dile getiriyordu. "Kendini bilen Rabbini

bilir" hadis-i şerifinde ise insanın gerek anlam arayışının, gerekse kendisini gerçekleştirmesinin Allah'ı tanımaya ve O'na inanmaya sevk ettiği vurgulanmaktadır. Bu anlamda anlam arayışı kişinin kendi özüne ulaşma çabası olarak da kabul edilebilir. Çünkü kendi özüne ulaşmaya çalışan insanın bir yandan manevî hayatı da zenginleşmekte bir yandan da o, yaşantısını kendi dar sınırları ve kalıpları içerisinde görmekten kurtulmaktadır. Böylece hayatla daha geniş boyutlarıyla "temas kurma" ya da "ilişkiye geçme" denilen süreç devreye girer. Bu sebeple kişi dinî ve ahlakî yaşantısını da içine alan manevî hayatında zenginleştikçe var oluşuna ve yaşantısına daha kolay bir anlam bulabilmektedir. Buna göre insanın "anlam arayışı" aslında bir "kimlik, benlik ve nihayet kişilik arayışı" olarak değerlendirilebilir. Çünkü sağlıklı bir kişilik yapısının gelişmesi yaşamın gerçek amacıdır(Yalom,2001)

İşte bu noktada dinin insanın hayatına vazgeçilmez bir anlam verdiği görülmektedir. Zira insan günlük hayatı içerisinde pek çok geçici anlam peşinde koşabilir. Zenginlik, makam, şöhret, kariyer ve bunlara benzer pek çok şey elde edilene kadar çok değerlidir. Bu sebeple kişi bunlara ulaştıktan sonra yeni arayışlar içerisine girebilir. Dünyevî arzular ve hedefler çerçevesinde sürekli yeni anlamlar peşinde koşulur, fakat bunlar geçici bir doyum ve mutluluk verdiği için insanın içindeki o bir türlü doldurulamaz olan anlamsal boşluk içten içe ama sürekli rahatsızlık verir. Hâlbuki insan, varlığı ve hayatı için asıl olan neyse onu aramaktadır. Bu sebeple dinî anlam arayışı bazen bilinçli, bazen de bilinçsiz, ama sürekli devam eder. Her şey tek bir cümlede odaklanır:

"Ben niçin varım ve niçin bu dünyada bu hayatı yaşıyorum?"

Kişi Tanrı'yla ruhsal olarak buluştuğu andan itibaren "kalıcı" ya da "sürekli" anlamı, başka bir deyişle "asıl" anlamı yakalar. Çünkü insanlar Tanrı'yı tanımak ve O'na ibadet etmek için yaratılmıştır. Zariyat Sûresi, 56. ayette bu durum, "Ben insanlar ve cinleri ancak bana ibadet etsinler diye yarattım." şeklinde ifade edilmektedir. Mülk suresi 2. âyette ise, "O hayatı ve ölümü hanginizin daha güzel fiillerde bulunabileceğini sınamak için yarattı." buyrulur. Bu buyrularda insanın var oluşunun Allah'ı tanıma hususunda imtihan olunması olarak ifade edilmektedir.

Meseleyi dinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini konu edinen çalışmalar çerçevesinde değerlendirecek olursak, özellikle son elli yıl içerisinde yapılan araştırmaların büyük bir bölümünde; samimi, dengeli ve sağlıklı bir şekilde yaşanan dindarlığın insanın zihinsel ve duygusal hayatını olumlu yönde etkilediğinin açık bir şekilde tespit edilmiş olduğunu söyleyebiliriz. "Dinin birey üzerindeki etkisi" bağlamında ele alınan bu tür araştırma geleneğinin üzerinde yoğunlaştığı hususların başında ise;

dindarlıkla “dogmatizm”, “fanatizm”, “fundamentalizm”, “otoriteryanizm”, “ön yargı”, “uyuşturucu madde kullanımı”, “alkolizm”, “tamamlanmış ya da tamamlanmamış intihar”, “ölüm korkusu”, “geleceğe yönelik endişeler”, “durumluk ve sürekli kaygı”, “depresyon”, “anksiyete bozuklukları”, “yalnızlık”, “çaresizlik”, “öz saygı”, “aşağılık kompleksi”, “mutluluk ve mutsuzluk”, “iyimserlik ve kötümserlik”, “anlam arayışı”, “içsel huzur ve huzursuzluk”, “fiziksel açıdan sağlıklı ve hastalıklı olma” gibi olgular arasındaki ilişki gelmektedir. Pek çok çalışmadan elde edilen sonuçlar; dindar insanların dindar olmayanlara nispetle fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan daha sağlıklı oldukları gösterecek niteliktedir. Mesela; zihin sağlığı düşük oranda suçluluk ve öfke ile tanımlanırsa, dindarların dindar olmayanlara nispetle zihinsel anlamda daha sağlıklı oldukları rahatlıkla söylenebilir. Ayrıca özellikle normal ve normal olmayı tespit etmede sosyo-kültürel yapının belirlediği standartlar ölçü olarak alınacak olursa, dinin ruh sağlığına olumlu bir katkı sağladığı kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Çünkü toplumsal yapıda normal ile anormalin belirlenmesinde dinî değerlerin büyük bir etkisinin olduğu unutulmamalıdır (Yapıcı,2007).

Toplumun ve bireylerin dini yaşayışları üzerinde çalışmalar yapan bilim adamlarının vurguladıkları hususlardan birisi de, düzenli olarak ibadet edenlerin ibadetlerini hiç yapmayanlara göre, kendilerini Allah’a yakın hissedenlerin de yakın hissetmeyenlere nispetle hayatlarından daha memnun ve daha mutlu oldukları yönündedir. Toplumsal destek bireylerin akıl sağlıklarının korunmasına ve intihar riskinin azalmasına sebep olduğu, dinin özellikle hayata bir anlam ve amaç yükleme hususunda çok güçlü bir etkide bulunduğu, dinsel tecrübenin mutluluk kaynağı olduğu, dinî inanç ve ibadetlerin kişiyi mutluluğa götürecektir olan bireysel kontrol hissi ve iyimserliği artırdığı yine yapılan araştırmalarda vurgulanan hususlardandır. Dini inanç ve kurtarıcı Tanrı'nın varlığı insanda güven duygusu oluşturduğu için sıkıntılı, stresli, kaygılı, mutsuz ve huzursuz kimseler bir dine inanıp bağlanınca kendilerini bir yönüyle emniyet ve güvenlik içerisinde hissedebilmektedirler. İnsanın günlük hayat içerisinde yoğun içsel sıkıntılar yaşadığı kritik dönemlerde dini duygularının daha da kuvvetlenmesi, din ile ruh sağlığı arasında olumlu ve yapıcı bir ilişki olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Dinsel hayat ile ruh sağlığı arasındaki etkileşim söz konusu edildiği, bu da toplumsal kurallara ve ahlakî değerlere uyum süreciyle ilişkilendirildiği zaman, genellikle dindar insanın daha itaatkâr ve toplum düzenine daha fazla uyum gösterme eğiliminde olduğu açıkça görülmektedir. Bu husus hemen hemen tüm araştırmacılar tarafından kabul edilmektedir. Aslında dinin inananlar üzerinde bu tür bir etkide

bulunmasını doğal karşılamak gerekir. Zira toplumsal yapıda ahlakî değerlerin korunmasına hizmet eden dinler, insanın sosyal uyumunu sağlamada da önemli bir işleve sahiptir. Dinin ahlakî değerlerin ve sosyal yapının korunması yönündeki talebi inananlar üzerinde önemli bir etki oluşturmakta, dolayısıyla inanan insanlar sosyal dünyalarıyla uyumlu bir yaşam sürmeye çalışmaktadırlar.

Dinin insanların ruh sağlığına olumlu katkı sağlaması temelde inananlara olumsuz bir takım hadiseleri olumlu yorumlama imkânı vermesinden kaynaklanmaktadır. Bu bağlamda Allah'a inanarak ve güvenerek yaşamaya çalışanların stres ile baş etme düzeylerinin yüksek olduğu, inancın ruh ve zihin sağlığına olumlu bir tesir yaptığı bilinmektedir.

Hayata anlam verme, sebepli ya da sebepsiz korku ve kaygılardan kurtulma, ölüm korkusundan uzaklaşma, çaresizlik anında yaşanması muhtemel psikolojik yıkım ve rahatsızlıkla baş edebilme, hayata olumlu, umutlu ve iyimser bakabilme hususlarında gerek inanç, gerekse ibadetlere devamlılık önemli bir işleve sahiptir.

Ancak unutmamak gerekir ki, dinin doğru bir şekilde anlaşılması ve yaşanması ruh sağlığını iyi yönde etkilerken, sağlıksız bir din ve dindarlık, yanlış bilgilerden kaynaklanan inanç ve düşünceler ruh sağlığı üzerinde olumsuz, hatta yıkıcı bir etkide bulunabilir. Bu da din eğitiminin ve dinde samimiyetin kalitesi ile yakından ilişkilidir. Gereği kadar dinini bilen ve inançlarında samimi olanlar ibadetlerini içsel bir yaşayışla Allah'a tahsis ederler. Çünkü onlar Kur'an'da da belirtildiği gibi onlar "Allah'ın adını duyduklarında kalpleri titreyen insanlardır. Bu tür kişileri harekete geçiren temel güdü, dış sosyal dünyadan değil, kendi içsel ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır. Buna dini Allah'a has kılarak samimi bir şekilde yaşamak da denilebilir. Böyle bir dindarlık, dışsal beklentilere dayalı olmadığı, kaynağını bireyin kendi içindeki din duygusundan aldığı için, ruh sağlığı üzerinde olumlu bir tesirde bulunur. Aksi halde, inançları kendisini içten kuşatıcı bir yapı ve muhtevaya sahip olmayan kişiler ruhsal açıdan huzurlu olmayabilir. Bu sebeple genel anlamda dinin ruh sağlığını olumlu etkilediğini, fakat farklı dindarlık şekillerine göre bu durumun çeşitlilik arz edebileceğini belirtmek durumundayız. Samimi dindarlık sağlıklı bir ruhsal yapıyı beraberinde getirirken, sağlıklı bir ruhsal yapı da dinin samimi bir şekilde yaşanmasına zemin hazırlamaktadır. Patolojik dindarlık ise ruh sağlığını bozucudur. Aynı şekilde ruh sağlığında yaşanan olumsuzluklar dindarlığın patolojik bir karakter kazanmasına sebep olabilir. (Asım Yapıcı, 2007)

Sağlıklı ve sağlıksız dindarlığı tefrik etmenin temel kriteri ise, her insanın inancında ne kadar samimi olduğu ve inancını ne kadar içsel güdülerle yaşadığı hususunda düşünmektedir.

Daha önce yapılmış çalışmalar insanların zor zamanlarda, ruhsal veya fiziksel hastalık durumlarında dine daha çok yönelebildiğini gösterirken, bu durumlarda olumsuz dini başa çıkma yollarını kullananların depresyon gibi bir takım ruhsal sıkıntılarının daha yüksek olduğunu, olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullananların sıkıntı düzeylerinin ise daha düşük olduğunu göstermektedir.(Koeing ,2009)

Dini inançlar, ruh sağlığı ve yaşamı sürdürme ile ilişkili olabilir. Ancak Koeing (2009)'in belirttiği gibi inançlar bireylerin üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler gösterebilir. Kişinin inanç dünyasındaki günah, ceza, affedilme, cennet ve cehennem gibi olguların önemli bir yer tuttuğunu belirtir. Eğer kişinin inançları, günaha, suçluluğa, cezaya katı bir şekilde odaklanmışsa bu inançları, kişinin hayata ve kendine karşı sağlıklı bir tutum takınabilmesini engelleyebilir. Fakat inançlar sevgi, affetme, hayatın amaç ve anlamına odaklanmışsa kişinin psikolojik sağlığı da daha olumlu olabilmektedir. Göka, insanların seçimlerini ve davranış örüntülerini yönlendiren değer ve inanç sistemleri arasında halen ilk sırayı alan dinin, çeşitli yaşam olaylarıyla ve trajedileriyle başa çıkmada bir çok olumlu yöne sahip olduğunun kabul edildiğini ancak bunun hangi yollarla olduğunun pek bilinmediğini söyler. Ancak insanlar, nörotik gereksinimlerini ve çatışmalarını ifade edebilmenin bir aracı olarak da dinsel inanç sistemlerinden yararlanma yoluna girebilirler.(Göka,1999)

3.2.1.Psikolojik Sağlamlığın Kazanılmasında Dinin Olumlu Etkileri

Kişiye amaç ve benlik değeri sağlayan etmenlerden biri dindir, çünkü insanın sahip olduğu inançlar ölümden sonraki yaşama ve seven bir Tanrı'ya inancı destekler. Yaşamın zor koşullarıyla ve krizlerle mücadele etmede, kusurlar ve hikâyeler vasıtasıyla rol modeller sağlar. Yaşamımızda karşılaştığımız güçlüklerle dayanabilmek için yeni manevi dayanak noktalarını din sayesinde bulabiliriz.

Kur'an-ı Kerim'in Diyanet meal'inde, Bakara suresi 286. ayette geçen;"*Allah hiçbir nefse gücünün yeteceğinden öte yük yüklemez.*" yazmaktadır. İşte bu ayeti kerimeyi bilen inanan kişinin yaşadığı felaketlere karşı pes etmesi nasıl mümkün olabilir?

Buradan yola çıkarak da diyebilirim ki inançlar; umut, dayanma gücü, sosyal destek, anlam duygusu sağlayarak kişilerin psikolojik sağlığına katkıda bulunabilir. Gordon Allport'un "Birey ve Dini" kitabındaki Hinduizm'in ilginç bir pratiğini kaydetmekte fayda vardır. On altı ya da on yedi yaşlarında ergenlik dönemine ayak basan Hint gencine hocası tarafından hayatında kullanması için Tanrı'ya özel bir isim veriliyor. Bu ismi genç bütün hayatı boyunca duada kullanacak ve bu kendisini Tanrı'ya bağlayan

özel bir araç olacaktır. Bu gelenek Hinduizm'in kişinin karakteri, ihtiyaçları ve kapasitesinin dini gerçeklikleri belirlemede büyük bir rol oynadığını kabul ettiğini göstermektedir. Çok sevgi dolu bir gencin bu yönünü tamamlamak için Tanrı'ya araştırmasından da, ne kadar insan doğasına uygun olduğunu belirtmek gerekir. Yine Allport'un dediği gibi; bireysel din çeşitli yollardan karışık motifleri ve tatmin edilmemiş bir hayatın arzularını bir odak noktasında bir araya getirebilmektedir.

Katkı yapıcı arzuların listesini daha fazla genişletmek gereksizdir. Onların çoğulculuğu farklı kişiler tarafından inanılan ya da bir kişi tarafından farklı zamanlarda inanılan farklı Tanrı anlayışlarında kendini gösterir. Bazen Tanrı'nın güç sıfatı vurgulanır; Tanrı kadirdir, yaratıcıdır ve bütün fırtınaları durdurmaya gücü yeter; cennetler onun büyüklüğünü ilan eder. Bazen O, güvenlik ve güç kaynağıdır ve her zor durumda hazırdır. Sevgiye, ilgiye ihtiyaç duyduğumuz zaman Tanrı aşk, bilgi ve her şeyi bilendir. Teselli aradığımız da onun verdiği huzur ve sükûn bütün anlayışların ötesindedir (Allport ,2004).

Çaresizlik, umutsuzluk, anlamsızlık kişiyi intihara sürükleyebilen önemli etkenlerden olabilir. Dinlerin birçoğu zorluklar ve sıkıntılar karşısında insanlara Tanrı'nın yardımı ve amacına yönelik umut vaat eder. Her güçlükte birlikte bir de kolaylık olması(Kur'an-ı Kerim , 94/ 5)vaadine duyulan yoğun inanç, insanlara bu sıkıntılara sabretme gücü ve bu sıkıntıların da iyi bir anlamı olabileceğine ilişkin umut verebilir. Bu gibi durumlarda insanlara bir "anlam duygusu" sağlaması bakımından oldukça işlevsel olabilmektedir. Yalom hayatın anlamı ile ilgili çalışmalarını incelediğinde birkaç ortak nokta ortaya çıkarmıştır. Hayattaki anlam duygusunun eksikliği psikopatolojiyle kabaca doğrusal bir biçimde bağlantılıdır. Yani anlam duygusu ne kadar azsa psikopatolojinin ciddiyeti o derece büyüktür. Hayattaki olumlu anlam duygusu, sıkıca sarılınan dinsel inançlarla bağlantılıdır. Hayatın anlam duygusu bireyin hayatı boyunca değişir (Yalom, 2001). Zor durumlarda Tanrı'nın yanında olduğuna inanmada kişiye güvende olduğu, yalnız olmadığı duygusu verebilir ve yine umutsuzluk, çaresizlik duygularını giderebilir. Peale (Peale,1952) dini inançların birçoğunun iyimser ve olumlu düşünmeyi desteklediğini söyler. Özdoğan'ın (Özdoğan, 2005) çalışmasında da olumlu dini inançların kişilerin güçlüklerle başa çıkmasına yardımcı olabileceği görülmüştür.

Umutsuzluk, anlamsızlık ve sosyal destek faktörlerinin din ile ilişkisi üzerine yapılmış çalışmalar bize din ile depresyon ve intihar konusunda fikir verebilir. Hem klinik hem de normal örneklemelerde yapılmış pek çok çalışmada da dindarlık ile umut arasında pozitif ilişki saptanmıştır.

Stres durumları ile başa çıkmada dini inançlar insanlara yardımcı olabilir. Tanrı'yla güvenli bir ilişkiyi yansıtan olumlu dini başa çıkma biçiminin kullanılması ile stresli durumlara (Tix A.P. ve Fraizer,1998) tıbbi hastalıklara (Koeing, 1998) ve doğal felakete daha iyi psikolojik uyum gösterebilme, ilişkili bulunmuştur.

Dini değişkenler ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma yapılmıştır. Tanrı algısı (Aydın 2010, Güler 2007, Aydın 2010) ,Tanrı'ya bağlanma (Kirckpatric ve Shaver) dindarlık düzeyi, dini eğilimler (Kıraç 2007) gibi çok çeşitli değişkenlerin insanların psikolojik veya fiziksel sağlıkları ile olan ilişkileri incelenmiştir. Yapılan çalışmalara bir göz atacak olursak, Tanrı ile yakın bağlantısı olduğunu ifade eden bireylerin daha az depresyon ve daha yüksek benlik saygısına (Güler 2007 , Maton 1989) daha düşük yalnızlık düzeyine, daha iyi ilişkisel olgunluğa ve daha iyi psikolojik yeterliliğe sahip olduklarını göstermiştir.(Hill ve Pergament 2003)

3.2.1.1. İman

İman, inanma, tasdik etme, itaat etme gibi anlamlara gelen bir kelimedir. Terminolojide ise bizi aşan,bizden üstün olan bir varlığa inanmak anlamına gelir.İman kanıtlanabilir mi? Kanıtlamak denen şey, deney ve gözleme dayandığından, imanın kanıtlanması beklenemez...

Biz aslında iki dünyada yaşıyoruz. Biri, çeşitli uyaranları aracılığıyla varlığını bize sürekli hissettiren dünya; nesnelere dünyası... Bir de iç dünyamız var. Bu dünya, nesnelere dünyasından çok daha farklı, beş duyunun uzanamadığı bir dünya... Bu dünyada olan bitenler gözlenemez ve denenemez. Bu dünyada duygular, düşünceler, anılar, inançlar, sevgiler, nefretler var. Bu dünya bizim iç dünyamız... Bizler iman etmekle nesnelere dünyasının ötesinde bir dünyanın varlığını kabul etmiş oluyoruz. İşte bu dünya gaybdır. Bilindiği üzere mümin, gayba inanan kişidir. Gayb, varlığı bilinen ama duyu organlarıyla varlığı algılanamayan bir dünyadır. Gayba iman etmekle müminler, diğer inanların farkında olmadıkları olağanüstü bir dünyaya adım atarlar ve bu dünyayı tanıyıp bilmek de mümini diğer tüm insanlara karşı üstün kılar. Gayba inanmakla mümin huzurlu olur. Mümin, mutluluk peşinde olan değildir. Mutluluk, nesnelere dünyasına ait bir kavramdır. Nesnelere dünyasında mutluluk arayışı hiç bitmez çünkü sahip olunacak şeyler bitmez. Bir şeyi elde ettiğinde, bu kez de başka bir şeyi elde etmek ister insan. Bu hal de insanı tatminsizliğe iter. Oysa mümin huzur peşindedir.

Aslında insanoğlu s¼rekli bir çatışma halindedir. Hem dış d¼nyanın baskı ve isteklerinden hem de iç d¼nyanın farklı isteklerinden kaynaklanan bir çatışmadır. Bu çatışmada insanı çalkantılı kılar, huzursuz kılar. İşte bu, ancak gayba imanın verdiği huzurla aşılır ve bu da insanı hem sekinete hem de itminana erdirir. Bu yüzden mümin sakinidir, bu yüzden mümin huzurludur.

İç d¼nyamızda biz, Allah ile karşılaşır, onu buluruz. Onun sıfatlarının bizde tecelli ettiğini gör¼r¼z. Bu karşılaşma ve bu tecelli, bizleri ürpertir, titretir. Aciz kılar. İşte bu ürperiş ve titreyiş, Kur'an 'da ifadesini bulan,"Onlar Allah'ı andıklarında kalpleri titrer." diye ifade edilen titreyiştir.İşte buna dini tecrübe denilmektedir.

İman ve tasdikın bir ileri boyutu daha vardır: Teslimiyet. Teslimiyet, kişinin kendi iradesiyle iradesini terk edip başkasına tabi olmasıdır. Mümin iç d¼nyasında Allah'ın büyüklüğ¼n¼ gör¼r ve bu gör¼ş de onu alçak gönüll¼ kılıp teslimiyete iter.

3.2.1.2. Duanın Gücü

Her insanın iç d¼nyasında beslediği hedefleri vardır. Hedeflerin gerçekleşmesinde ş¼phesiz sebeplere sarılmak son derece önemlidir. Her şeye gücü yeten Tanrı duaya muazzam bir güç vermiştir. Kul olaylar karşısında duruma ne kadar hâkim olabilir? Kulun kendi acziyetini idrak ederek yaratıcısına yönelmesi kadar insanı başarıya götüren başka bir husus yoktur.

Zor anlarında ruhuyla Tanrı'nın limanına sığınmayı bilemeyen bir insanın bedeni, o zorlukların ruhun da yaşattığı zelzelelere ne kadar dayanabilir ki? İnsan psikolojisi buna ne kadar dayanabilir? Psikolojisi bozulan insan, yaşadığı zorluklardan zaten kurtulamaz, hepten daha da kötü koşullara sür¼klenip, bitip tükenebilir. Psikolojik direncin artırılmasında hiç tükenmeyen umut kapısı olan Allah'a olan güven ve Ona ulaşmanın en güzel yolu olan duanın gücü ortadır. Tasavvuf yolu da, Ona ulaşmada ne de güzel bir yoldur. Bir de Tarhan'ın "Sosyal Medya" da paylaştığı sözlerini de yer verelim;

"İnanan insanın en önemli sığınaklarından biriside duadır. Bir yaşında bir çocuk düşün¼n¼z, en mutlu anının ne olduğu sorulduğunda konuşabilse her halde şunu söyleyecektir; 'Herhangi bir şeyden hatta annemden korkup onun kucağına sığındığım andır.' İşte insan da dua ile yalnız olmadığını anlar (Tarhan,2002).

Dua, sorunları kelimelerle ifade etmeye imkân verir. Problemin karışık ve belirsizlikten kurtulmasına yardım eder. Dua kişiye yük¼n¼n paylaşıldığı, yalnız olmadığı duygusunu verir.

En çaresiz ve ümitsiz durumlarda her şeyi duyan, her şeyi bilen ve gücü yeten bir kudrete inanmak, sığınmak ve güvenmek o kişiye sakinlik ve huzur verir. Güven duygusunun gelişmesine ve korkularını yenmesine yardımcı olur.

Çaresiz kişi pasiftir, bir şey yapamamaktadır. Böylece 'yapmak' konusunda bir adım atmış olur.”

3.2.1.3. Tövbe

Tövbe, farkında olarak veya olmayarak, açık veya gizli işlenmiş günahlardan, hatalardan pişman olmak, onları bir daha yapmamak için niyet etmek ve tekrar aynı hatalara düşmemek için çaba göstermektir. Tövbe yalnızca söylemekle olmaz. İnsan tövbe ettiği şeyi bir daha yapmamak için gayret etmelidir. Yani Tanrı'ya itaat etme konusunda kendisini kontrol etmelidir.

Tövbe, kabul edenin yalnızca Tanrı olduğunun bilincine varmaktır. Bu maksatla tövbe Tanrı ile kul arasında hiçbir aracının olmadığına işaretidir. Tövbe etme imkânı olmasaydı insan yaptığı hataların altından kalkamaz, vicdan azabından kurtulamazdı. Tövbe, bir ayna görevi görerek kendimizle yüzleşmemizi sağlar. Tövbe, manevi dünyamızdaki yaralarımıza en şifalı ilaçtır. Tövbe, günah kirlerini yıkayıp ruhumuzu temizleyen bir sudur.

Tövbe etmek için sadece hata yapmış olmak gerekmez. İnsan her zaman tövbe edebilir. Bu, insana huzur vereceği gibi Tanrı'nın da hoşnutluğunu kazandıracak bir davranış olacaktır. Kalp, yaratılıştan tertemiz bir aynaya benzer. Bazı hatalar nedeniyle temizliğini kaybeden bu ayna tövbe ederek sık sık parlatılmalıdır. İslam Peygamberi bile kendisinin günde yüz kere tövbe ettiğini belirterek ümmetine tövbe etmenin önemini anlatmaktadır.

Kişi işlediği günahlardan gerçekten pişman olup bunları bir daha yapmamak için kesin karar vermelidir. Yani tövbede en önemli şart samimiyettir. İnsan tövbe ederek hayatında bazı şeyleri değiştirebilir. Bu değişim kişinin düşüncesinde, duygularında, amaçlarında ve sonucunda da davranışlarında meydana gelir.

Tövbe etme imkânı, Tanrı'nın kullarına en büyük hediyelerindedir.

3.3.Psikolojik Sağlamlığın Kaybedilmesinde Dinin Olumsuz Etkileri

Dini inançların psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkileri neler olabilir diye düşünülecek olursa günahkârlık duygusu, kibirlenme korkusu gibi katı dini tutumların

psikolojik sađlık açısından olumsuz bir iřleve sahip olduđu dűřünülebilir. Örneđin kiřinin iřlediđi bir gűnahı nedeniyle yařadđı uygunsuz suçluluk, kiřiyi kaygı ve umutsuzluđa itebilecektir. Kiři, gűnahı telafi edemeyeceđi inancına saplanırsa, yařadđı bu çıkılmaz onu pek çok psikolojik rahatsızlıđa yol açabileceđi kadar, intihar davranıřına da sűrűkleyebilir.

Duygusal olarak sađlıklı olan insanları esnek, açık, hořgőrűlű, deđiřime açık olarak tanımlamak műmkűndűr. Ellis, sofu dindarları katı, kapalı, hořgőrűsűz, deđiřime kapalı olarak betimlemektedir. Ona gűre dindarlık birçok açıdan irrasyonel dűřűnce ve duygusal bozulma ile denktir. Kiřiler ne kadar az dindar olursa, duygusal olarak o kadar sađlıklı olmaya eđilimli olurlar.(Ellis 1980)

Ellis(1988) dindarlığın on bir patolojik özelliğini belirtmiştir:

1. Din, kendini kabulűn nűne geçer.
2. Din, kişisel çıkarları engeller.
3. Din, kendini yűnetebilmenin nűnű keser.
4. Din, sağlıklı insan ilişkilerini zorlaştırma eğilimindedir.
5. Din, diđerlerine hořgőrűsűz olmayı destekler.
6. Din esnek olmamayı destekler.
7. Dindar insanlar gerçek dűnyayı kabul etmede ve yařamada zorlanırlar.
8. Dindar insanlar belirsizlik ve değişkenleri daha az kabullenirler.
9. Dindar insanlar bilimsel dűřűnceleri dini inançları ile atıřana kadar kullanır, sonra mantık dıřı dűřűnmeye bařlarlar.
10. Dindar insanlar fanatik bağımlılıklara eğilimlidirler. Duygusal olarak sağlıklı olan inançsız insanlar ise bunun tam tersi fanatik olarak değil tutku ile bağlılık gűsterirler.
11. Duygusal olarak dengeli olan kiřiler ne istediđinin farkında olması bakımından risk alma eđilimindedirler ve amaçlarına ulařmak için uygun riskleri alırlar. Ancak dindar insanlar amaçlarını suçlulukla kaplarlar, űnkű dűnya gűrűřleri fedakār olmalarını zorunlu kılar.

Allport, olgun kiřinin farklılařmasından bahseder. Kastettiđi dini hissin zenginliđi ve kompleksliđidir. Tek bir din tarifinin nereceđinin ötesinde bu hissin zűnde daha kompleks, daha kapalı, daha kiřisel olacađına deđinir (Allport,2004).

Farklılaşmış ve farklılaşmamış his arasındaki ayırimda Allport iki öğrencinin babasıyla ilgili yaptıkları tasvirlerden yola çıkarak birinci deneğin yazdığı, babasının hiç

hatasız, mükemmel kişi olduğuna dair sözleri incelendiğinde, öğrencinin babasına olan hayranlığının öyle bir benimseme izi taşıdığı görülür ki, biz onun babasının karakterini yakından ve analitik olarak gözlemediğinden, hatta bu çok cömert övgünün bastırılmış düşmanlığını örtmek için yapıldığından bile şüphe edebiliriz. Allport bu olayın detaylı bir çalışmasıyla bu şüphenin haklı olduğunu göstermiştir. Her ne kadar kız çocuğu kendine itiraf etmekten korksa da babası hakkında birçok şeyden hoşlanmamaktadır. Bu nedenle his süjenin derin hayatıyla bütünleşmek yerine aşırı olarak basitleştirilmiş bir karakter olarak ortaya çıkmaktadır.

Başka bir kız çocuğu babasını ise olumlu ve olumsuz yanlarıyla tanımlamıştır. Bu kız çocuğu babasını onaylamaktadır. Fakat birincinin aksine kendisini bir hayranlığın pençesine bırakmamıştır, o gözlemci ve eleştirel davranmaktadır. İkinci örnekte görüldüğü gibi hissin çok farklılaşması eleştiri ve düşmanlığı baskı altına almayı engellemektedir ve babasıyla ilgili değerlendirmeleri daha gerçekçidir.

Dini, eleştiri ve düşünme olmadan kabul edenlerin aynı düşüncesizlik içerisinde anne babalarına, politik konulara, sosyal kurumlara da tepki gösterdiklerini bulgular ortaya koymaktadır. Allport, onların genellikle baskı altına alınmış çatışmaları olduğu sonucuna varıldığını söyler ve psikolojik metodlar yoluyla onlardaki düşmanlık, kaygı ve önyargının tespit edilebileceğini belirtir (Allport,2004).

Yakın tarihteki bir vak'aya değinmek yerinde olabilir. Norveç'teki bir ada da tek başına yaklaşık doksan üç savunmasız ve çoğu gençlerden oluşan insanları hiçbir duraksama ve tereddüt yaşamadan öldüren aşırı sağcı ve radikal Hıristiyan örgütlerce bağlantısı olduğu söylenen saldırganın, yaptığı savunmalardan yola çıkarak, kendine göre güçlü bir dini duygu taşıdığını görebiliriz. Buradan da yola çıkarak, güçlü dini duyguları olan kişiler arasında ırkçılık saplantısının baskın ve sık oluşundan bahsedebiliriz. Bu tür insanların dini hislerinin körü körüne kurumsal, dışlayıcı, benmerkezci değerlerin etrafında odaklandığını bu örneklerin yakın bir analizi ortaya koymaktadır. Dini hisleri düşünmeye ve farklılaşmaya dayanan kimseler arasında ise ırkçılık önyargısı hemen hemen hiç bulunmamıştır. (Frenkel-Brunswik ve Sanford,1945), (Allport ve Kramer. 1946)

3.4.PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ORTAYA ÇIKTIĞI DURUMLAR

Yaşadığımız dünyada herkesin aynı refah seviyesi içinde olmadığı bir gerçektir. Bununla birlikte insanın var olduğu günden itibaren en büyük amacı, mutluluk ve sağlık konusunda en üst düzeye erişebilmek olmuştur. Yerine getirmekte zorlandığı istek ve

arzularına ek olarak, doğal felaketler, dramatik acılar ve haksızlıklar bireyi temelde iki farklı tutuma sevk edebilir: İnsan ya sahip olduğu güzellikleri hissederek, kanaatkâr bir tutum sergileyip, mutlu olmanın gerekçelerini farkederek hayattan memnun olma yolunu seçer; ya da hayatın getirdiği çetin mücadeleler karşısında şükretmek için neden bulmakta ve sahip olduğu iyilikleri algılamakta zorlanarak, bu durumdan duyduğu memnuniyetsizliğin verdiği olumsuz duygu ve tutumlarla başa çıkmaya çalışır. Başa çıkma süreci hem bireyi hem de onun yakın çevresini derinden etkiler, bu süreçte yaşananlar kişinin kendi hayatı ile ilgili bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini olumlu ya da olumsuz yönde belirginleştirmesine hatta değiştirmesine neden olur. Bu durum, hem bireyin hem de yakınlarının fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerinde belirleyici rol oynar. Ancak bireylerin karşılaştıkları zorluklara attıkları anlam ve bu zorluklarla başa çıkmada kullandıkları yollar, kişinin iyi oluşunu ve hayat memnuniyetinin yönünü ve yoğunluğunu belirleyebilmektedir.

Hayat memnuniyeti bireyin yaşamına dair yaptığı bilişsel bir değerlendirmedir. İyi olma halinin bilişsel boyutunu oluşturur. Olumlu ve olumsuz duygulanımla ilişkilidir. Ancak bireylerin yüksek hayat memnuniyeti değerlendirmeleri için olumlu çıktının yüksek, olumsuz çıktının düşük olması gerekir. Özellikle hasta yakını olmak ve birisinin bakımını ve sorumluluklarını yüklemek hayat memnuniyetinin, zihinsel ve fiziksel sağlığın olumsuz şekilde etkilenmesine, strese ve ızdıraba neden olabilmektedir. Çünkü sürekli dikkat ve bakım isteyen bir eşe ya da ebeveyne, üstelik bazen o sizi tanımıyorken bakım vermek oldukça güç bir durumdur. Ayrıca hasta yakınlarının yanısıra, sürekli çevresinde acıyla baş etmek durumunda kalan insanları görmek, hastanedeki çalışma şartlarının getirdiği zorluklarla da birleşerek, hastane çalışanlarının yaşam memnuniyeti ve şükretme eğilimlerini de etkileyebilmektedir. Sigmund Freud ,Carl Gustav Jung , Erich Fromm ve Viktor Frankl gibi psikologlar, bireylerin yaşadıkları sorunların üstesinden gelme süreçlerinde dinin ne kadar belirleyici olabileceği üzerinde durmuşlardır. Bu çerçevede kimi; dinin insan hayatına zor zamanlarda “teselli sunma”, “kontrol duygusu kazandırma” işlevinden bahsederken, kimi de dinin bu tür zamanlardaki “anlam sunma” ve “umut aşılama” rolleri üzerinde durmuştur. Kenneth, Pargament’in görüşleriyle son şeklini alan dini başa çıkma teorisi de gündelik hayatta gerek ruhsal gerekse bedensel olsun yaşanan sıkıntı, zorluk ve problemlerin üstesinden gelme sürecinde dinden nasıl ve ne düzeyde destek alındığını ön plana çıkartmaktadır. Eğer birey sorunlarıyla başa çıkarken Tanrıyla işbirliğine dayalı olumlu bir yaklaşım benimsiyorsa, bunun o kişinin bedensel ve ruhsal sağlığına olumlu katkı sağladığı ileri sürülmektedir. Ancak birey olumsuz bir dini başa çıkma

süreci benimsemişse, bedensel ve ruhsal sağlığı olumsuz etkilenebilmektedir. Örneğin Koenig ve arkadaşları, gerçekleştirdikleri çalışmada nöroloji, kalp damar hastalıkları ve diğer genel sağlık dallarına müracaat eden hastaları izlemiş, dinî toplulukla ilişkisi olmayan yaşlıların hastanede kalma süresi ortalama 25 gün iken, dinî toplulukla ilişkisi olanların hastanede kalma süresinin 11 gün olduğunu belirlemişlerdir. Aynı zamanda dinî uygulamalara haftada en az bir defa katılanların % 43 oranında hastanede daha az kaldıkları görülmüştür. Yaşanan olumsuzluklar karşısında Tanrı'ya sığınmak, hem olayın anlamlandırılmasını hem de olaydan dolayı bireyin düşüncelerinin ve hissettiklerinin farkına varmasını, bunları ifade etmesini sağlar. Yaşadığı olumsuz olayın kendi öz kaynaklarını aşacağını gören birey yardım arar. Böyle durumlarda, pek çok birey için ilk yardım kaynaklarından biri merhamet edici Tanrı'dır. Başka bir ifadeyle, Tanrı'ya sığınma ve ondan destek alarak zorluklar karşısında sabır ve metanet gösterme eğilimi, bireyin kendini güçlü hissetmesine ve zorluklarla baş etmesine; hayatta acıların da olduğu gerçeğiyle yüzleşerek olgunlaşmasına katkı sağlamaktadır. Bu tür bir dini başa çıkma süreci, özellikle fiziksel ve ruhsal açıdan rahatsız olan insanların zorluklarla mücadele azmini arttırmakta, bireyin iç huzuru kazanmasını sağlamakta, hastalığını kabullenip onunla mücadele etmede bireye güç kazandırmaktadır. Hayat memnuniyeti, insanların yaşamlarını yönlendirmede ve yaşadıkları hayatın kalitesini yükseltmede doğal bir güce sahiptir ve bu güç, şükür- dinî başa çıkma ile ilgili çalışmalarda çarpıcı olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü genelde yaşananları hayra ya da şerre yorma, problemleri çözerken Tanrı'dan destek alma, din kardeşlerinin varlığı ve destekleriyle güçlenme tarzındaki dini başa çıkma süreci, özelde ise yine aynı zamanda bu dini başa çıkma sürecinin de bir parçası olan sahip olduklarıyla yetinme ve haline rıza gösterip şikayet etmeme tarzındaki şükretme eğilimi bireyin hayat memnuniyetini olumlu etkileyebilmekte, bu da bireyin yaşam kalitesine yansımaktadır. Belki de bu sürecin en rahat gözlendiği alanlardan biri, insanların herhangi bir hastalıkla mücadele ettiği veya bu sürece hastanın yakını ya da doktor, hemşire, hasta bakıcı gibi onunla ilgilenen olarak dahil olduğu hastane ortamlarıdır. Bu çerçevede hastaların, hasta yakınlarının ve hastane çalışanlarının içerisinde buldukları stres ortamında nasıl bir başa çıkma süreci yaşadıkları, içerisinde buldukları durumu gerek başkalarının durumuyla karşılaştırarak gerekse herhangi bir karşılaştırmaya gitmeden içsel olarak değerlendirmeleri ve bu sürecin onların hayat memnuniyetiyle olan ilişkisi ayrı bir önem kazanmaktadır.

Yapılan çeşitli araştırmalarda bazı sonuçlara ulaşılmıştır: Erkeklerin bir problemle karşılaştıklarında '*Mevlâ neylerse güzel eyler*', '*Sabrın sonu selamettir*', '*Her şerde bir*

hayr vardır’ demek, “başına gelenleri Tanrı’nın imtihanı olarak görmek” ve “başına gelenlerin kendisini manevî olarak olgunlaştıracağına düşünmek” gibi hayra yorma ve “her şeyi düzeltmek için Tanrı’ya yalvarma”, “sorunları düzeltmesi için Tanrı’ya yalvarma” şeklindeki dini yalvarma tarzındaki başa çıkma etkinliklerini kadınlara göre daha sık kullandıkları tespit edilmiştir. Kadınların dış kaynaklı şükür düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Buna karşın iç kaynaklı şükür alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Şükür duygusunu ifade etmede, sosyal çevre ve aileye karşı minnettar olmada, maddi ve manevi olarak sahip olduklarının varlık ve yokluğunu karşılaştırarak şükretmede ve kendine katkıda bulunan her şeye karşı şükürünü sözel olarak ifade etmede, kadınların erkeklere göre daha başarılı olduğu anlaşılmıştır. Hayat memnuniyeti bakımından erkekler ile kadınlar arasında istatistiki bakımdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Hastaların, “ibadet ve dualarla Tanrı’ya yakın olmaya çalışma, Tanrı’dan af dileme, sadaka dağıtma, Tanrı’nın kendisiyle olduğunu hissetme, başkalarından kendisi için dua etmelerini isteme, din görevlileriyle konuşma, hayatının manevî bir üst gücün parçası olduğunu düşünme, başlarına gelenleri bir imtihan olarak algılama, hayra yorma ve çektiği sıkıntıların kendisini manevî olarak olgunlaştıracağına düşünme, hasta yakınları ve hastane çalışanlarına göre daha fazla olduğu bulgulanmıştır. Hastaların hem şükür hem de hayat memnuniyeti düzeylerinin; hasta yakınları ve hastane çalışanlarına göre daha düşük düzeyde olduğu, ancak bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulgulanmıştır. Bireylerin yaşları ilerledikçe hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının arttığı tespit edilmiştir (Peker,2010). Yaş ile hem şükür hem de hayat memnuniyeti arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Hayat memnuniyeti ile şükür düzeyleri arasında oldukça anlamlı pozitif ilişki bulunmuş, bireylerin şükretme düzeyleri arttıkça hayat memnuniyeti düzeylerinin arttığı anlaşılmıştır. “Hayatta şükredilecek çok şeyin olduğunu düşünme, etrafındaki insanlara minnettarlık duyma, yaşadıkça insanların ve durumların değerini takdir edebilme” eğilimi arttıkça hayat memnuniyeti de artmıştır. Olumlu başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında olumlu ilişki olduğu bulgulanmış; bireylerin başlarına gelen herhangi bir sıkıntıyı, hayra yorarak, ‘*Mevla neylerse güzel eyler*’ diyebilme, yaşadıkları sıkıntıları sabır ve teenni ile karşılama, içlerinde buldukları zor durumda Tanrı’ya yönelerek, muhasebe yaparak Tanrı’dan yardım dileme eğilimleri arttıkça hayat memnuniyeti düzeylerinin de arttığı anlaşılmıştır. Olumsuz dini başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında ise anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

SONUÇ

Yapılan çalışmalarda insanların olumlu bir psikolojik direnç içine girmesi için dini duygu ve düşüncelerini oluşturan dini inançların ruh ve beden sağlığı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Dini duygu ve düşünceleri yoğun yaşayan insanın psikolojik ve bedensel sağlığı ile ilişkili olmasında dinin bazı özellikleri etkili olabilir. Örneğin genel olarak dinler, alkol ve madde kullanımı, ölçsüz yemek yeme, tembellik gibi sağlıksız davranışları engelleyerek sağlık davranışlarını önermektedir. Zor ve sıkıntılı zamanlarda çaresizlik hisseden kişilere bir sığınak ve güvenli bir liman sunabilmektedir. Böylece zorluklarla mücadele etmede kişiye güç verir ve geçici olan sıkıntılara sabretme güç ve becerisi kazandırabilir. Ayrıca kıssalar yoluyla kişilere rol modeller sağlayabilmektedir. Hikayeler aracılığıyla kişilerin problem çözme becerilerini etkin kullanmalarını ve yeni çözüm yolları bulmalarını sağlayabilir. Örneğin Eyüp kıssasında acılara sabretmenin sonunda elde edilen mutluluk, insanların üstesinden gelemedikleri dış kaynaklı acı ve ızdıraplara sabretmeleri ve bu ızdırapların geçeceğine dair umut taşımalarına yardımcı olabilmektedir. Bunlara ek olarak dinlerin, iyiliklerin ve kötülüklerin bir karşılığının olduğunu vaat etmesi, insanın ızdıraplar karşısında daha güçlü ve daha güvenli durmasını sağlayabilir. Boşluk, yalnızlık ve çaresizlik hissinden korur.

Bu araştırmada elde ettiğimiz bulgulara göre olumlu bir Tanrı algısına sahip olanların zorluklarla baş etmede daha olumlu dini başa çıkma tarzlarını kullandığı ve olumlu Tanrı algısına sahip olan ve olumlu dini başa çıkma tarzlarını kullananların daha az depresif olduğu, kendine zarar verme gibi düşüncelerden daha uzak olduğu ve yaşamı sürdürmeye yönelik daha fazla sebebe sahip olduğu söylenebilir. Bu açıdan, olumlu dini inançların psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu ve kişileri yılgınlıktan ,kötü düşüncelere sürüklemekten alıkoyabilecek değişkenler olduğu düşünülebilir. Seven, koruyan, yol gösteren bir Tanrı'ya olan inanç kişileri yaşama bağlayan bir unsur olabilir. Böylesi bir Tanrı algısı ise, acı ve ızdıraplara göğüs germede inanan bireye yardımcı olabilmektedir.

İnsanın bir takım manevi ihtiyaçlarından söz edilirken, cezalandıran bir Tanrı algısı yerine seven bir Tanrıya inanmanın, Tanrı ile pazarlık etmek yerine O'na güvenmenin, çözülmemiş deneyimler ve pişmanlıklar yerine çözüm için sorumluluk almanın, ısrarcı olmak yerine anı yaşama ve değişime açık olmanın, manevi şüpheler yerine güven ve üretkenliğin kişiye daha fazla yardımcı olduğunu belirtmektedir.

Araştırmamızın sonuçları olumlu dini duygu ve düşüncenin manevi çöküşü önleyici bir faktör olmasının yanı sıra olumlu dini algıların da yaşama bağlayan ve psikolojik sağlığı destekleyen bir yönü olduğunu düşündürmektedir. Olumsuz yani korku odaklı dini algıların ise bir takım psikolojik sıkıntılara yol açabileceği tahmin edilmektedir. Bu çalışmanın verileri ışığında olumlu, sevgi yönelimli dini inançların oluşturduğu duygu ve düşüncelerin insanları yaşama bağlayan sebeplerle ilişkili olduğu, hatta kimi insanlar için intiharı önlemede etkin bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır. Bu nedenle dini/manevi inançların ruh sağlığını geliştirici yönlerine de odaklanmak gerekir.

Olumlu dini duygu ve düşüncenin psikolojik sağlamlığın kazanılmasında, insanın yaşama devam etmesinde ve bu yaşamı da onurlu, sağlıklı ve değerli bir şekilde sürdürmesinde önemli olduğuna dair bir yaklaşım da Mevlana'nın dizelerinden anlaşılabilir. Mevlana , insanın yaratılmışlar içindeki en şerefli varlık olduğunu söyler ve insanın yaratılışındaki hikmeti kavraması ve ona göre düşünüp hareket etmesini savunur. Der ki;” *İnsan, büyük bir şeydir ve içinde her şey yazılıdır. Fakat karanlıklar ve perdeler bırakmaz ki insan içindeki o ilmi okuyabilsin. Bu perdeler ve karanlıklar; bu dünyadaki türlü türlü meşguliyetler, insanın dünya işlerinde aldığı çeşitli tedbirler ve gönlün sonsuz arzularıdır.*” Mevlana, insanın bazen kendisini çok zayıf,güçsüz,umutsuz ve yalın hissettiğini ifade ederken bu durumda insanı yıkık bir viraneye benzetir.Ancak insanın özünde böyle olmadığını,sadece içindeki enerjiyi henüz keşfedemediğini savunur.İnsanın başına gelen dertleri için ise der ki;” *”Üzülme der ve devam eder; Bir yandan korku bir yandan ümidin varsa iki kanatlı olursun..., Tek kanatla uçulmaz zaten. Sopyayla kilime vuranın gayesi kilimi dövmek değil, kilimin tozunu almaktır. Allah sana sıkıntı vermekle tozunu, kirini alır. Niye kederlenirsin? Taş taşlıktan geçmedikçe parmaklara yüzük olamaz... Yüzük olmayı dileyen taş, ezilmeyi yontulmayı göze almalıdır..!”*

KAYNAKÇA

Akdoğan, A. (2002). *Geleneksel Toplumdan Modern Topluma Geçişte Dini Hayat*, İstanbul: Rağbet Yayınları. Akt: Kurt, A.(2009). Dindarlığı Etkileyen Faktörler. *İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 18(2):1-26

Allport, G. W. (1968). *The Person in Psychology: Selected Essays*, Boston: Beacon Press.

Allport, G. W., (2004). *Birey ve Dini*, Çev. B. Sambur, Ankara: Elis Yayınları

Allport G.W. ve Kramer.B.M. (1946). Some Roots of Prejudice. *Journal of Psychologis*.

Arslan, M. (2004). *Türk Popüler Dindarlığı*. İstanbul: DEM Yayınları.

Ayten A., Göcen G., Kenan S., Öztürk E. (2014). Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 12(2):612-629.

Bahadır E. (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri.Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Bayyığıt, M.(1989). *Üniversite Gençliğinin Dini İnanç, Tutum ve Davranışları Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bozkurt, V. (2000). *Puritanizmden Hedonizme Yeni Çalışma Etiği*. Bursa: Alesta Yayınları.

Büyükkalaycı B. (2007). *Uluslararası VII.Dil, Yazın, Deyiş Sempozyumu*. Bursa: Bildirim Kitabı.

Cirhinlioğlu, F. ve Üzeyir, O. (2011). Kadınlar mı Yoksa Erkekler mi Daha Dindar?. *ZFWT: Zeitschrift für die Welt der Türken*. 3(11): 121-141.

Ellis, A. (1980). Psychotherapy and atheistic values: A response to AE Bergin's Psychotherapy and religious values.

Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Frenkel, E., Brunswik, Sonford R. N. (1945). *Some Personality Factes in anti-semitism*. Journal of Psychology.

Fromm, E. (1993). *Psikanaliz ve Din*. Çev: Arıtan A. (1993). İstanbul: Arıtan Yayınları.

Gizir, C., A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(1):113-128.

Gottlieb E. (2006). Dini Düşüncenin Gelişimi. Çev:Cemil Osmanoğlu, Din Bilimleri *Araştırma Dergisi*. 12(1):269-289.

Göka, E. (1999). *Anksiyete ve Depresyonda Stresle Başa Çıkma*. (Uzmanlık Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikoloji Anabilim Bilim Dalı.

Güler, Ö. (2007). *Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı, Günahkârlık Duygusu, Yetişkin Örnekleme*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.

Güler, Ö. (2014). Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme. *Toplum Bilimleri Dergisi*. 4(8):95-102.

Günay, Ü. ve Çelik C. (2006). *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*. Adana: Karahan Yayınları.

Günay, Ü. (1999). Erzurum ve Çevre Köylerinde Dini Hayat. İstanbul: Erzurum Kitaplığı. 103-104 Akt: Kurt, A. (2009). *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 1(1):1-26.

Günay, Ü. (1998). *Din Sosyolojisi*, İstanbul: İnsan Yayınları.

Günay, Ü. ve Güngör, H. (1998). *Türk Din Tarihi*. İstanbul: Laçın Yayınları.

Günay, Ü. ve Ecer, V. (1999). *Toplumsal Değişme "Tasavvuf, Tarikatlar ve Türkiye"*, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları.

Günay, Ü. (1986). Modern Sanayi Toplumlarında Din I. Erciyes Üniversitesi. *İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 1(1):1-29.

Günay, Ü. (2002). Türk Dünyasının Din Önderleri Tipolojisi. Avrasya Etüdüleri,

Gürkan U. (2009). *Grupla Psikolojik Danışmanı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi. *Hemşirelik Dergisi*.

Hallahmi, B. B. (1989). Prolegomena to the Psychological Study of Religion. London: Associated Uni. Presses.

Hallahmi, B. B. Ve Argyle, M. (1997). *The Psychology of Religious Behaviour*. Belief and Experience. Routledge.

Hallahmi, B. B.,ve Argyle, M. (1975). *The Social Psychology of Religion*. (1975).

Hill, Peter C. and Kennet P. (2003). Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research. *American Psychologist*. 58(1):64-74.

Hökelekli, H. (1993). *Din Psikolojisi*. İstanbul, Türk Diyanet Vakfı Yayınları.

James, W. (1952). *The Principles of Psychology*. Chicago: Encyclopedia Britannica; Akt: Bacanlı, H., (2004). *Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlamamanın Psikolojisi*. İstanbul: MEB Yayınları.

Jung C. G. (2014). *Psikoloji ve Din*. Psychology and Religion: West and East Yayın.

Karaca L. (2000). *Ölüm Psikolojisi* İstanbul: Beyan Yayınları.

Karşahin H. (2007). *Gördes ve Çevresinde Dini Hayat*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kayıklık H. (2003). Orta Yaş ve Yaşlılıkta Dinsel Eğilimler. Adana: Baki Kitabevi.

Kayıklık, H. (2003). Allport'a Göre Dini Yaşayışa Gelişimsel Bir Açılım. Dini Araştırmalar.

Kendler, Kenneth S., Xiao-Qing Liu, Charles O Gardner., Michael E. McCullough David Larson and Carol A Prescott, "Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders", American Journal of Psychiatry, 2003.

Kıraç M. (2007). *Dindarlık Eğitimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık*. (Yayımlanmamış Y.Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kirckpatrick, L. A. ve Shaver, P.R.(1990). Attachment Theory and Religion :Childhood Attachments, Religious Beliefs and Conversion. *Journal for The Scientific Study of Religion*, 29(3): 315-334.

Kirckpatric, L., A. ve Shaver, P., R., (1992). An Attachment- Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 18 (3): 266-275.

Koç, M., (2004). Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*.10(1):115-157.

Koeing H.G.(2009). Research on Religion,Spirituality and Mental Bealth:A.Review. The Camadian Journal of Psychiatry.

Köktaş (1993). *Türkiye'de Dini Hayat-İzmir Örneği*. Ankara: İşaret Yayın

Kurt, A., (2009). Dindarlığı Etkileyen Faktörler. *Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 18(2): 1-26.

Masten, A.,S., Gewirtz, A., (2009). Resilience in Development :The İmportence of Early Child Hood,

Masten, Ann S., and Abigail H. Gewirtz. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. 1-6.

Masten H. ve Powell M. (2003). Resilience Processes in Development Four Waves of Research on Positive Adaptation in The context of Adversity.

Maton,K. I. (1989). The Stress-buffering role of spritüal support:Cross-sectional and prespective investigations.

Mehmedoğlu, A. U. (1999). Dindarlarda ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (İstanbul Örneği). (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Miller, S., A. ve Hoffman, J.,P.,(1995).” Risk and Religion: An Explanation of Gender Differences in Religiosity”, *Journal for The Scientific Study of Religion*,34, S:63-64

Onay, A., (2004),”Dindarlık, Etkileşim ve Değişim”, *Dem Yayınları*, İstanbul,S:115-116, Akt: Kurt, A.,(2009) *Uludağ Üni.,İlahiyat Fak. Dergisi*.

Özcan B. (2005). Anna Babaları Boşanmış,Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri Ve Koruyucu Faktörler Açısında Karşılaştırılması, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özdoğan, Ö.(2005b).”İnsan Allah ilişkisi.” *Dini Araştırmalar Dergisi*. 7(1):135-161.

Peale (1952). *The Power of Positive Thinking*.Englewood Cliffs.N.J.Brentice Hall.

Peker, H. (2003). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Ramirez, E. R. (2007). Resilience a Concept Analysis. *Nursing Forum*.

Robert A. (2011). Emmons ve Anyal Mishra. Why Gratitude Enhances Well-Being: What We Know,What We Need to Know”, *Designing Positive Psychology,Taking Stock and Moving*.

Schafer ve Gorsuch (1991). *Psychological adjustment and religiousness, the multivariate belief motivation theory of religiousness*. Journal for the Scientific Study of Religion.

Sullins D.Paul (2006). *Gender and Religion: Deconstructing Unversality, Constructing Complexity*. American Journal of Sociology.

Tarhan N. (2005). *Kadın Psikolojisi*. İstanbul: Nesil Yayınları.

Tix A.P. ve Fraizer (1998). The use of religious coping during stressful life events; main effects, moderation and mediation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1(66): 411-422.

Uysal V. (1996). *Araştırması, Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*. İstanbul: İFAV Yayınları.

Uysal V. (2006). *Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*. İstanbul: Dem Yayınları.

Yalom M. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Yaparel, R., (1987). *Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yapıcı, A. (2002). Dinî Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 2(2):75-117.

Yapıcı, A. ve Kayıklık, H. (2005). Dinsel Eğilimle Ön Yargı ve Hoşgörüsüzlük Arasındaki İlişkiler Üzerine Psikolojik Bir Araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 14(1): 413-426.

Yapıcı, A. (2006). Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 6(1):65- 115

Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*, Ankara: Karahan Yayınları.

Weber, M. (1963). *The Sociology of Religion*, Translated by Eprahim Fischhoff, Boston: Beacon Press.

Zuckerman, P. (2006). *Din Sosyolojisine Giriş*. Çev: Çapçioğlu İ., (2010). Aydınalp, H. Ankara: Birleşik Kitabevi.

