

**T.C.**  
**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ (DİN PSİKOLOJİSİ)**  
**ANABİLİM DALI**

**YAŞAM OLAYLARI VE DİNİ BAŞA ÇIKMA**

**Doktora Tezi**

**Sema ERYÜCEL**

**Ankara-2013**

**T.C.**  
**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ (DİN PSİKOLOJİSİ)**  
**ANABİLİM DALI**

**YAŞAM OLAYLARI VE DİNİ BAŞA ÇIKMA**

**Doktora Tezi**

**Sema ERYÜCEL**

**Tez Danışmanı**

**Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN**

**Ankara-2013**

**T.C.**  
**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ (DİN PSİKOLOJİSİ)**  
**ANABİLİM DALI**

**YAŞAM OLAYLARI VE DİNİ BAŞA ÇIKMA**

**Doktora Tezi**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN**

**Tez Jürisi Üyeleri**

**Adı ve Soyadı**

**İmzası**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Tez Sınavı Tarihi .....

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Bu belge ile, bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim. (...../...../.....)

Tezi Hazırlayan Öğrencinin

Adı ve Soyadı

**Sema ERYÜCEL**

İmzası

## İÇİNDEKİLER

<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>I</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>IV</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>V</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1. Tezin Problemi.....	2
2. Tezin Konusu.....	2
3. Tezin Amacı.....	3
4. Tezin Önemi.....	3
5. Temel Kavramlar.....	4
5.1. Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma.....	4
5.1.1. Başa Çıkma .....	4
5.1.2. Dini Başa Çıkma .....	11
5.1.3. Dini Başa Çıkma İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar .....	19
5.1.4. Dini Başa Çıkma İle İlgili Türkiye'de Yapılmış Çalışmalar .....	20
5.1.5. Dini Başa Çıkmayı Yordayıcı Etmenler .....	21
5.1.5.1. Cinsiyet.....	21
5.1.5.2. Yaş.....	22
5.1.5.3. Eğitim .....	24
5.1.5.4. Yaşam Olayı .....	24
5.1.5.5. Yaşam Olayı Sayısı .....	25
5.1.6. Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma .....	25
5.1.6.1. Tanrı Algısı ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma .....	33
5.1.6.2. Bağlanma ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma .....	35
5.1.6.3. Dua ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma .....	38
5.1.6.4. Dini Sosyal Destek ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma.....	40
5.1.6.5. Din Eğitimi, Dini Katılım, Kişisel Dindarlık Değişkeni ve Olumlu- Olumsuz Dini Başa Çıkma .....	47
5.2. Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma.....	56

5.2.1. Hastalık ve Dini Başa Çıkma .....	56
5.2.2. Sevilen Birinin Kaybı ve Dini Başa Çıkma .....	59
5.2.3. Doğal Afet ve Dini Başa Çıkma.....	63
5.2.4. Savaş, Terör Saldırısı ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma.....	64
5.3. İmtihan .....	67
5.4. Fitne .....	69
5.5. Bela-İbtıla .....	70
6. Yöntem .....	73
7. Sınırlılıklar.....	74
8. Katılımcılar.....	75
9. Araştırma Soruları .....	75
10. Uygulama .....	77
<b>1. BULGULAR.....</b>	<b>78</b>
1.1. Benlik GÜdümlü (Self-Directing) Dini Başa Çıkma .....	81
1.1.1. Katılımcılar Tarafından Tanımlanan Yaşam Olayları .....	82
1.1.2. Katılımcıların Yaşam Olaylarını Anlamlandırmaları .....	83
1.1.3. Katılımcıların Dini Bağları .....	84
1.1.4. Katılımcıların Başa Çıkma Davranışları.....	85
1.1.5. Katılımcılar Tarafından Algılanılan Sosyal Destek.....	87
1.1.6. İçsel Değişim .....	88
1.2. Erteleyici (Deferring) Dini Başa Çıkma.....	92
1.2.1. Katılımcılar Tarafından Tanımlanan Yaşam Olayları .....	92
1.2.2. Katılımcıların Yaşam Olayını Anlamlandırmaları .....	94
1.2.3. Katılımcıların Dini Bağları .....	96
1.2.4. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Davranışları.....	97
1.2.5. Algılanan Dini/Sosyal Destek.....	99
1.2.6. İçsel Değişim .....	100
1.3. İşbirlikçi (Collabrative) Dini Başa Çıkma.....	103
1.3.1. Katılımcıları Tarafından Tanımlanan Yaşam Olayları .....	103
1.3.2. Katılımcıların Yaşam Olaylarını Anlamlandırmaları .....	106

1.3.3. Katılımcıların Dini Bağları .....	107
1.3.4. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Davranışları.....	108
1.3.5. Algılanan Dini/Sosyal Destek.....	110
1.3.6. İçsel Değişim .....	111
1.4. Teslimiyetçi (Surrendering) Dini Başa Çıkma .....	115
1.4.1. Katılımcılara Tarafından Tanımlanan Yaşam Olayları ve Anlamları .....	115
1.4.2. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Davranışları.....	118
1.4.3. Algılanan Dini/Sosyal Destek.....	119
1.4.4. İçsel Değişim .....	120
<b>2. TARTIŞMA .....</b>	<b>122</b>
<b>3. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>148</b>
<b>4. KAYNAKÇA .....</b>	<b>153</b>
<b>5. EKLER.....</b>	<b>185</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>187</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>189</b>

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Dini Başa Çıkma Şekillerinin Çapraz Tablosu .....	79
<b>Tablo 2:</b> Katılımcıların Yaşam Olayları ( İlişkiler, Kayıp, Tehdit) Yaşam Olayı Sayısı ve Dini Başa Çıkma Tarzları .....	80
<b>Tablo 3:</b> Benlik GÜdümlü Dini Başa Çıkma Kullanan Katılımcıların MAXQDA 11 Haritası.....	91
<b>Tablo 4:</b> Erteleyici Dini Başa Çıkma Kullanan Katılımcıların MAXQDA 11 Haritası .....	102
<b>Tablo 5:</b> İşbirlikçi Dini Başa Çıkma Kullanan Katılımcıların MAXQDA 11 Haritası .....	114
<b>Tablo 6:</b> Teslimiyetçi Dini Başa Çıkma Kullanan Katılımcıların MAXQDA 11 Haritası.....	121



## ÖNSÖZ

Yaşamdaki üzüntülü anların anlamı nedir? Neden bazı insanlar, ilişkilerde yaşadıkları bir sorun ile yıkılırken bazı insanlar yaşamlarını tehdit eden durumlarda bile ayakta kalabiliyorlar? sorularından hareketle başlayan bu çalışma bizi “dini başa çıkma” konusuna götürmüştür. Konu ile ilgili alan yazın okumalarımda pek çok klinik psikolog, din psikolojisi uzmanı ve psikiyatrin aynı sorulara cevap aramak amacıyla onlarca deneysel çalışma yaptıklarını gördüğümde değerli danışmanımla birlikte tezin adını “Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma” şeklinde belirledik. Çalışmanın giriş bölümünde başa çıkma, dini başa çıkma, olumlu-olumsuz dini başa çıkma bileşenleri, yaşam olaylarına göre dini başa çıkma gibi alt başlıkların yanı sıra kültürümüzde imtihan, deneme, sınama olarak nitelendirilen kelimelerin semantik incelemesine yer verildi. Nitel araştırma yöntemi kullanılarak yapılan çalışmanın bulguları literatür doğrultusunda tartışıldı.

Lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimimde kendisinden çok şey öğrendiğim onu her dinleyişimde zihnimdeki pek çok soruya cevap bulduğum, yıllardır hem aklımı hem kalbimi besleyen kıymetli hocam Prof. Dr. Öznur Özdoğan’a yine lisans eğitimimden itibaren kendilerinden çok faydalandığım o yıllardaki ders anlatımları ile bu çalışmaya yönelik zihnimde soru işaretleri uyandıran kıymetli hocalarım Prof. Dr. Niyazi Akyüz ve Prof. Dr. Recai Doğan hocalarıma, çalışma boyunca sorularıma sabırla cevap veren değerli arkadaşım Dr. Mualla Yıldız’a ayrıca Doç. Dr. Ali Ayten ve Dr. Özlem (Güler) Aydın’a, araştırma sorularım konusunda desteklerinden dolayı Prof. Dr. Erol Göka, Prof. Dr. Gonca Soygüt ve Prof. Dr. Esra Burcu hocalarıma teşekkürü bir

borç bilirim. Ayrıca belki yıllar önce aramızdan ayrılışı ile beni bu konuya hazırlayan rahmetli babama, desteğini her zaman hissettiğim sevgili anneme, kendisini tanıdığım ilk günden beri hep en önemli desteğim olan sevgili eşim Mehmet Emre Eryücel'e, yaşam hikâyelerini benimle cömertçe paylaşan bütün katılımcılarıma ve emeğe geçen herkese teşekkür ederim.

**Sema Eryücel**

**Nisan, 2013**

“İnanç öyle temel bir değere sahiptir ki hiç kimse onsuuz uzun süre iyi yaşayamaz.”

(Fowler)

## GİRİŞ

İnsanların, genellikle yaşam olayları ile başa çıkamamalarına bağlı olarak psikolojik sorun yaşadıkları ve bir uzmandan yardım alma ihtiyacı hissettikleri bilinen bir gerçektir. Bununla birlikte depresyon, kaygı gibi modern toplumda giderek artan rahatsızlıkların sebebi de önemli ölçüde sorunlar ile başa çıkamamaktan kaynaklanmaktadır. Başa çıkma konusu uzun zamandır araştırmacılar tarafından incelenen bir konu olmakla birlikte dini başa çıkmanın geçmişi yurtdışında sadece son 20 yılda, ülkemizde ise son 10 yıl içerisinde yapılan birkaç araştırmaya dayanmaktadır. Oysa dini başa çıkma hem ülkemizde hem de yurt dışında yapılan çalışmalarda başa çıkma yöntemleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır.

Dini başa çıkma, bazen sorunu Tanrı'ya havale etme ve kendiliğinden çözülmesini bekleme, yok sayma veya din ve dini anımsatan şeylerden kaçınma gibi “olumsuz dini başa çıkma” olarak da karşımıza çıkabilmektedir. Olumsuz dini başa çıkma denilen erteleme, inkâr ve kaçma/kaçınma şeklindeki başa çıkma şekilleri bireyin günlük hayata uyumunu sağlamamaktadır. Oysa dini başa çıkma denilince literatürdeki ilk çalışmalarda olumlu dini başa çıkmanın kastedildiği görülmektedir. Yani bireyin mümkün olan en kısa zamanda hayata uyumunu sağlayan hatta günlük hayat ile uyumunu koparmayan başa çıkmadır. Zamanla yapılan çalışmalar dini başa çıkmanın olumsuz formunun da olabildiğini göstermiştir.

Bu nedenle baş etme sürecinde bireyin dini başa çıkma şeklini etkileyen Tanrı tasavvuru ve inancın özellikleri, dini sosyal destek, alınan din eğitimi, dini katılım, manevi beslenme, erteleme, kaçma/kaçınma, inkâr gibi unsurların pratikte nasıl uygulandığının belirlenmesi ve bu konuda çözüm önerilerinin getirilmesinin bu alanda çalışan danışmanlara, manevi danışmanlara ve hekimlere önemli bir referans noktası olacağı düşünülmektedir.

### **1. Tezin Problemi**

- Yaşamda üzüntü veren olayların anlamı nedir?
- İnsanlar yaşam olayları ile nasıl başa çıkmaktadırlar?
- Başa çıkma sürecindeki dini bileşenler nelerdir?
- Bazı insanlar ilişkilerde yaşadıkları bir sorun ile yıkılırken bazıları yaşamlarını tehdit eden durumlarda bile nasıl psikolojik ve manevi olarak iyi olabilmektedirler?

### **2. Tezin Konusu**

İnsanlar yaşamlarında karşılaştıkları bir takım olaylarda çok farklı başa çıkma yöntemleri kullanmaktadırlar. Hem ülkemizde hem de yurt dışında yapılan pek çok çalışma, insanların bilinçli veya geleneksel olarak kullandıkları en yaygın başa çıkma yöntemlerinden birinin de dini başa çıkma olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın konusu kişileri dini başa çıkmaya yönlendiren sebeplerin neler olduğunu, bu yöntemi nasıl kullandıklarını ortaya koymaktır.

### **3. Tezin Amacı**

- Yaşam olayları ile insanların nasıl baş ettiklerinin saptanması
- Başa çıkma sürecindeki dini bileşenlerin belirlenmesi
- Baş edememe durumunun sonuçlarının neler olduğu
- Yetersiz kalan dini başa çıkma bileşenlerinin ve çözüm yollarının belirlenmesi çalışmanın amaçları arasındadır.

### **4. Tezin Önemi**

- Modern toplumda giderek artan psikolojik problemlerin önemli bir kısmı sorunlar ile başa çıkamamak ile ilişkilidir.
- Dini başa çıkma hem ülkemizde hem de yurt dışında yapılan çalışmalarda başa çıkma yöntemleri arasında ilk sıralarda yer almakta (Ağargün, Beşroğlu, Kıran, Özer, Kara; 2005) ve seküler başa çıkma tarzlarından anlamlı derecede farklı sonuçlar vermektedir. Dolayısı ile hem başa çıkma hem de dini başa çıkma konuları klinik psikoloji, din psikolojisi ve psikiyatri çalışmalarında önem arz etmektedir. Ayrıca;
- Dini başa çıkma pek çok çalışmada ölçek vb. bir araç ile anlaşılmaya çalışılıyor. Oysa bu konu çok bileşenli ve çok değişkenli olduğu için çok yönlü bir analiz edilmelidir (Cole, 2005; Sherman ve diğ., 2005; Tarakeshwar ve diğ., 2006; Zwingman ve diğ., 2006).
- Katılımcıların algılarından hareketle gerçek dünya olaylarının anlamını yakalama ve aynı olayların çoklu yorumlarını görme imkânı (Yin, 2011) sağlayan nitel

araştırma yöntemi ile dini başa çıkma konusu ülkemiz örneğinde bu çalışma ile ilk defa uygulanmıştır.

## **5. Temel Kavramlar**

### **5.1. Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma**

#### **5.1.1. Başa Çıkma**

Psikoloji literatüründe kişinin yaşamında stres deneyimleri ve psikolojik semptomatojinin gelişimi arasındaki ilişki en tutarlı bulgulardan biridir (Herman-Stahl ve Petersen, 1999; Turner ve Butler, 2003). Bu bağ, çapraz kültür ve yaş gruplarında da geçerlidir (Dubois ve diğ., 1992) ve stres psikolojik belirtilerin ve bozuklukların geniş çeşitliliği ile ilişkilidir (Daley ve diğ., 1998). Pek çok çalışmada stres, özellikle depresif belirtilerin başlamasına bağlanır (Kupersmidt, Shahinfar ve Voegler-Lee, 2002; Zuroff ve Blatt 2002).

Baş a çıkma kavramı Compas tarafından (Compas ve diğ., 2001) "stresli olaylar veya durumlarla bilişsel, duygusal, davranışsal, fizyolojik ve çevresel düzenleme yapma çabası ile cevap vermek" olarak bütüncül bir şekilde tanımlanır.

Bu konuda yapılan ilk teori ve araştırmalarda baş a çıkma kavramı psikolojik çatışma ve korku ile bağlantılı olarak dıştan gelen stresli durumlara veya olumsuz olaylara bilinçli bir cevap veya tepki olarak tanımlanmaktadır (Endler ve Parker, 1990; Folkman ve Lazarus, 1988).

Bu konuda ilk çalışmaları yapan ve daha sonraki pek çok çalışmaya öncülük eden Lazarus ve Folkman (1984) baş a çıkma kavramını, birey ve

çevresi arasında sıkıştırılmış bilişsel ve davranışsal boyutları olan bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu süreçte kişi o anki durumu, çevresi ve yaşadığı durum (tehdit, kayıp veya fayda) arasındaki ilişkiyi değerlendirmektedir.

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen başa çıkma modeli olay ve durumların anlamlarının nedensellik yolu ile bilişsel değerlendirilmesine odaklanır. Bu modelde birincil ve ikincil olmak üzere iki tip değerlendirme vardır. Birincil değerlendirme, olayın önemini saptamaya ilgisiz, tehlikesiz, çok stresli, olumlu, kontrol edilebilir veya kontrol edilemez, tehdit edici, tehlikeli olup olmadığına dairdir. Birincil değerlendirme tipleri tehlikenin ciddiyeti ve tehlike hassasiyetine göre oluşan algılardır. Lazarus ve Folkman (1987) ilk değerlendirmeyi dört farklı şekilde tanımlamaktadır. Kişi durumu potansiyel bir kazanç (insanı kamçılayan bir durum, dürtü), zarar (tehdit, tehlike) olarak veya zararın sebebi (kayıp) ya da kazancın sonucu (fayda) olarak algılayabilmektedir.

İkincil değerlendirmeler stresli durum ile baş etmek için seçeneklerin ve kaynakların değerlendirilmesidir. İkincil değerlendirmeler problem odaklı başa çıkma, duygusal adaptasyon ve anlam temelli başa çıkma gibi başa çıkma çabaları ve stratejilerini içerir. Bu evre kaynakların kullanımı (çevre, kişiler, başa çıkma stratejileri), kendini korumak, karar vermek, stresli durumda normal dengelerin korunması veya stresli durumun tam ortasında adaptasyonu içermektedir.

Stres ve başa çıkma modeli, bireyin algılarının olumlu sonuca ulaşmak ile ilişkisinin olup olmadığına bakar. Bu modelde başa çıkma sonuçları da bireyin

çabalarının stresöre etkili bir şekilde uyum sağlamayı başarıp başaramaması ile ilişkilidir (Gall ve diğ. 2005; Folkman, 1997; Folkman ve Greer, 2000).

Endler ve Parker (1990, 1999) stresli durumlar ile başa çıkma envanteri geliştirmişler (Coping Inventory for Stressful Situations) ve insanların stresli durumlar ile karşılaştıklarında üç şekilde başa çıktıklarına dair bir model ortaya çıkarmışlardır.

- a) Problem odaklı (plan geliştirme, yeniden yapılandırma...)
- b) Duygu odaklı (açığa vurmak, duygusal destek aramak, bilişsel yapılandırma...)
- c) Kaçma-Kaçınma (sosyal uzaklık, bilişsel dağınıklık...) odaklı başa çıkma.

Baş çıkma şekilleri, normal zihinsel durum ve davranışları kontrol etmede psikolojik bir araç olarak tanımlanabilir (Endler ve diğ., 2000). Problem (iş, görev) odaklı başa çıkma, problemi çözmeyi hedefleme, problemi yeniden tanımlama veya durumu değiştirme girişiminde bulunmak gibi amaçlı çabalar sarf etmektir. Burada problemi çözmek için plan, görev veya eyleme geçmek vurgulanır. Tepki direk yapılması gereken şeydir.

Duygu odaklı başa çıkmada kendi merkezli duygusal tepkiler vardır. Burada asıl amaç her zaman başarılı olunamamasına rağmen stresi azaltmaktır. Bu başa çıkma tarzında tepkiler duygusal yanıtlar içerir (çok duygusal ya da tedirgin olduğum için kendimi suçlarım), kendini kayırma veya hayalinde oluşturduğu tepkiler gibi... Bu tarzda, tepki gösterilen şey kişidir.



Kaçınma odaklı başa çıkma, stres yaratan durumlarda yapılması gereken aktiviteler ve bilişsel değişikliklerden kaçma olarak tanımlanabilir. Yani stresi azaltmak için başka işlere, durumlara veya sosyal çevreye kendini vererek dikkatini dağıtmak da denilebilir. Kaçınma odaklı başa çıkmanın iki şekli vardır. Bunlar: a) dikkatini başka tarafa çekme, b) sosyal olarak ilgisini başka tarafa yönlendirmektir. Birincisinde dikkatini dağıtacak aktiviteler aranır, ikincisinde ise sosyal destek aranır.

Bu başa çıkma şekilleri stresli durumlar ile başa çıkma envanteri olarak değerlendirilmektedir (CISS; Endler ve Parker, 1999). Endler ve Parker'ın (1999) çalışmalarının sonucu kişilik, üzüntü veren durumlar ve başa çıkmanın aktif uyum derecesine dayalı üçlü şema ortaya çıkmıştır.

Açıkça ve sürekli bir şekilde görev odaklı başa çıkma geniş bir şekilde olumlu sonuçları, duygu odaklı başa çıkma daha az olumlu uyum sonuçlarını ortaya çıkarmaktadır. Kaçınma ise başa çıkmada uyumsuz sonuçlar ortaya çıkardığı için belirsiz olarak nitelendirilmektedir (Nolen-Hoeksema, Parker ve Lawson, 1994; Stroebe ve Schut, 1999; Videka-Sherman, 1982; Zeidner ve Saklofske, 1996).

Bu konuda araştırmacılar gerçekte etkili başa çıkmanın bu üç tarz arasında sağlıklı bir dengeye dayanması ile mümkün olduğunu öne sürerler (Meuser ve Marwit, 2000; Stroebe ve Schut, 2001).

Çalışmaların bir numaralı konusu başa çıkmanın çok boyutlu, kişisel, çevresel ve olayın akışı gibi faktörlerden etkilenen bir süreç olmasıdır. Kişisel boyuta ilişkin olarak Lepore ve Evans (1996) kişinin başa çıkma kapasitesinin başa çıkmadaki kaynağına

ve başa çıkma yöntemlerine bağlı olduğunu belirtir. Başa çıkma kişinin dört temel kaynağını içerir;

- a- Zihinsel Kaynaklar; bireyin istekleri, kişilik özellikleri, davranışları, bilişsel eğilimleri yetenekleri (olumlu olma, ümitli olma, kendine faydalı olma gibi...),
- b- Sosyal Kaynaklar (sosyal destek ve sosyal ağlar...),
- c- Maddi Kaynaklar (para, bir yaşam için gerekli olan şeyler...)
- d- Çevresel Kaynaklar (altyapı veya savunma sistemi, özel yaşam...)

Pek çok çalışma özellikle bilişsel kaynaklar ile yani olumlu ve ümitli olma, kendine faydalı olma ile ilgileniyor, bu olumlu davranışların (optimist ve ümitli olma) genellikle, zihinsel sağlığın, psikolojik uyumun, başarının, problem çözme ve sağlıklı ilişkilerin sonucu olduğu üzerinde duruyor (Carver, Spencer ve Scheier, 1998; Mineka, Pury ve Luten, 1995; Robins ve Hayes, 1995; Snyder, Sympson, Michael ve Cheavens, 2001).

Başta çıkmada etkili olan kişisel özellikler konusunda Gorsuch (1986) İnanç-Davranış-Değer BAV (Belief/Affect/Value) "mantıksal çıkarım" modeli üzerinde durmakta ve kişisel davranış seçimlerini bireyin inançlarının, değerlerinin ve davranışlarının etkilediği değerlendirmesinde bulunmaktadır. BAV sonuçları ile davranışların amaçları ve davranışlar arasında yüksek korelasyon vardır. Bu model sosyal normları algılamakta ve kişiler arası ilişkilerde bireylerin karar alma süreçlerinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Yani diğerlerinin inanç, duygu ve

değer algıları, stresli durumlarda kişinin davranışlarındaki amaçları ve bireysel değerlerini etkilemesi beklenmektedir.

Bowlby'nin (1973, 1988) bağlanma kuramı ve başa çıkma konusunda ise araştırmacılar, bağlanmayı başa çıkmanın bir iç kaynağı olarak değerlendirmektedir. Başa çıkmanın çeşitli yönleri ile bağlanma arasındaki ilişkiye dayanan başa çıkma stratejilerinin sınırlarını çizen ve değerlendiren zengin bir araştırma alanı vardır (Mikulincer ve Florian, 1995). Örneğin, güvenli bağlanan kişiler problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arıyorlar. Tam aksine kaçınarak bağlananlar insanları kendine yaklaştırmama veya insanlardan uzakta durarak başa çıkmayı (distancing coping) tercih ediyor ve daha az sosyal destek arıyorlar.

Bağlanma şekilleri karışık çelişkili olan bireylerin ise daha duygu odaklı başa çıkma kullandıkları veya alkol uyuşturucuya yöneldikleri (Levitt, Silver ve Franco, 1996) ve pasif başa çıkma kullandıkları görülmektedir (Schottenbauer, Dougan, Rodriguez, Arnkoff, Glass ve Lasalle, 2006).

Kaygılı ve çelişkili bağlanma özelliklerinde durumun daha stresli algılanması veya daha stresli bir durumla yüz yüze gelmek ve kişilerin bunu değerlendirmeleri başa çıkma süreci ile yakından ilgilidir. Günlük stresörler altında kalan kaçınarak bağlanan kişiler güvenli bağlananlar ile stres düzeyleri benzeşiyor fakat büyük stres altında kaldıklarında stresi yüksek miktarda tecrübe ediyorlar (Mikulincer ve Florian, 1998).

Araştırmalar stres nedeni ile başa çıkma mekanizmalarının seçimi arasında uyum olduğunu ve başa çıkma mekanizması üzerinde önemli bir etkisi olduğu sonucunu çıkarmıştır. McCrae'nin (1984) çalışmasında kayıp hikâyelerine verilen cevaplarda

inanç, kader ve duygusallık konuları vardır. Benzer şekilde bir tehdit durumunda olumlu düşünme, inanç, kadercilik kullanılırken; afet, travma durumlarında; rasyonel aksiyonlar, azim, olumlu düşünme, mantıksal inkar veya mantığa bürüne ve diğer başa çıkma şekillerinden birinin kullanıldığı görülmüştür.

Bjorck ve Cohen (1993) tehdit, kayıp gibi yaşam olaylarında özel başa çıkma stratejileri ve konunun çözümü ile ilgili problem çözme yöntemleri kullanma daha fazla iken dini başa çıkmanın daha az kullanıldığı ve travma afet gibi durumlarla, insanlar yüz yüze geldiklerinde tehdit ve kayıpla yüz yüze geldiklerinden daha fazla olumlu düşünme yöntemi kullandıklarını keşfetmişlerdir. Ayrıca tehdit yaratan durumlarda kayıplarda yaşananandan daha fazla, problem çözme yöntemleri ve dini başa çıkma kullanıldığı ve daha az sosyal desteğe ihtiyaç duyulduğu bulunmuştur.

Schaefer ve Gorsuch (1993) başa çıkma konusunda bireysel farklılıkların, bireyin başa çıkma sürecindeki zihinsel süreçleri ve stres sebebi ile arasında önemli ilişki olduğunu iddia etmektedir.

Aslında tüm bunlarda en kritik nokta bireyin yaşamına sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabilmesidir. Yani kişinin yaşadığı durum, sahip olduğu başa çıkma kaynakları veya çevresel faktörlerin ötesinde yaşamındaki denge ve uyumu kaybetmemesidir. Pek çok çalışma duygusal uyum ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Aktif başa çıkma, problem odaklı stratejiler, uyum, yeniden yapılandırma ve kabullenme gibi tepkiler daha iyi uyumla ilişkili bulunurken, kaçınma inkâr, zihinsel düzensizlik ve başkalarını suçlama gibi yöntemler kötü uyum ile ilişkili bulunmuştur (Major, Richards, Cooper, Cozzarelli ve Zubek, 1998). Sosyal destek hem

zamanla daha iyi uyum sağlamak ile ilişkili hem de zamanla uyumu geliştirmemekle ilişkili bulunmaktadır (Carver ve diğ., 1993).

Son yıllarda yaşam olayları karşısında uyum ve denge sağlayabilmek için seküler başa çıkma yöntemlerinin tükenmişlik yaşaması, dinin önemi üzerine farkındalığı arttırmıştır (Anderson, Marwit ve Vandenberg, 2005).

### **5.1.2. Dini Başa Çıkma**

Pek çok stresin kaynağı sorunun halledilemeyeceği ve o şartlar altında etkili bir başa çıkmanın mümkün olmayacağı düşüncesidir. Kişinin stresörü en alt düzeyde kabul etmesi veya inkâr etmesi duruma hâkim olmasını engeller (Lazarus ve Folkman, 1984). Dinin özellikle sabırlı olma ilkesi, süreci kabul etme olarak algılanıp yaşandığında krizi yönetiminin çözücü ilk adımı olacaktır (Özdoğan, 2009).

Son yıllarda stresli durumlar ile başa çıkma bağlamında inancın rolü üzerine ilgide önemli bir artış vardır (Gorsuch, 1988; Pargament, 1997; Pargament ve diğ., 2000a). Bu konudaki araştırmaların en önemlisi Pargament ve arkadaşlarıdır (Pargament, 1997; Pargament ve diğ., 1990; Pargament ve diğ., 1992; Pargament, Smith, Koenig, ve Perez, 1998). Onlar başa çıkmanın dini metotlarının, dini olmayan başa çıkma tarzlarının ölçümlerinin çok üstünde ve ötesinde olduğunu, dinin diğer başa çıkma tarzlarından ayrılan benzersiz bir şey olduğunu ve sağlık ile iyi olmada tahmin edilenin çok üstünde sonuçlar verdiğinin altını çiziyorlar.

Ayrıca Spilka, Hood, Hunsberger, ve Gorsuch (2003) büyük yaşam olayları ile karşılaşıldığında dini başa çıkmanın sağlığı olumlu etkilediğini belirtmekte ve bu konuda sayısı artan çalışmalar da bunu desteklemektedir (Koenig ve diğ., 1992; Oxman, Freeman, ve Mannheimer, 1995; Pargament ve diğ., 1994; Pargament ve diğ., 1998; Park ve Cohen, 1993; Thompson ve Vardaman, 1997; Tix ve Frazier, 1998).

Dini başa çıkma, olumlu yaşam tecrübeleri, daha sağlıklı bir yaşam (Harris ve diğ. 1995), daha az depresyon (Bjorck ve Thurman 2007; Aydın 2010; Koenig ve diğ. 1992), artan bir zihinsel sağlık (Pargament ve diğ., 1994), daha iyi bir stres yönetimi (Park ve Cohen, 1993) stersin fiziksel ve zihinsel zararlı etkilerini dengelemeye yardım (Pargament ve Raiya, 2007) konularını artık araştırmacılara çağrıştırmaktadır. Pargament ve diğ. (1998) çalışmalarında dini başa çıkmanın hastalık, mağduriyet, savaş ya da sevilen birinin kaybı gibi geniş bir çeşitlilikte olan yaşam olaylarına karşı zihinsel ve bedensel sağlık bütünlüğünü koruyan ve seküler başa çıkma tarzlarına göre daha olumlu sonuçlar veren bir başa çıkma tarzı olduğu ortaya çıkmıştır.

Ayrıca dini başa çıkma stratejilerinin dini olmayan başa çıkma yöntemleri ile kıyaslandığında ve farklı değişkenlerle ölçüldüğünde de önemli derecede benzer sonuçlar verdiği görülmektedir (Pargament ve diğ. 1995b, 2000a; Vande Creek ve diğ., 1995).

Dini başa çıkma konusundaki bilimsel çalışmalar klinik psikolog Pargamnet'in psikoloji ve din üzerine yaptığı *Dini Grupların Psikososyal*

*Ortamı* (Pargament, Silverman, Johnson, Echmendis, ve Snyder, 1983) ile başlamıştır.

Arkasından yine Pargament ve arkadaşlarının *Din ve Problem Çözme Süreçleri* makalesi (1988) büyük ilgi uyandırmıştır. Bu çalışmada Pargament ve arkadaşları *Dini Problem Çözme Ölçeği* geliştirmişler 5'li likert ölçekte 36 soruya yer vermişlerdir.

1990'da ise Pargament ve diğerleri tarafından *Dini Başa Çıkma Aktiviteleri Ölçeği* geliştirilmiştir. Maneviyat temelli, iyi işler yapmak, hoşnutsuzluk, kişiler arası ilişkiler yoluyla dini destek, yalvarma ve dini kaçınma gibi altı alt başlık ve 29 sorudan oluşan çalışma bir süre deneysel çalışmalarda kullanılmıştır.

Son olarak, 1998 yılında yine Pargament ve diğerleri tarafından 14 maddelik *Kısa Dini Başa Çıkma Ölçeği* geliştirilmiştir. Ölçek affetme, manevi destek arama, Tanrı ile işbirliği içinde dini başa çıkma, manevi bağlantı, dini arınma, dini odaklanma, dini yardımseverlik ve durumu yeniden değerlendirme şeklinde 7 olumlu dini başa çıkma maddesinin yanı sıra manevi uzaklık, Tanrı tarafından cezalandırılma, yeniden değerlendirme, kişiler arası dini memnuniyetsizlik, şeytanın sebep olduğunu düşünme ve Tanrı'nın gücünü sorgulama gibi 7 olumsuz dini başa çıkma sorusundan oluşmaktadır. 4'lü likert tip kullanılan ölçeğin Cronbach olumlu için .86 ve olumsuz için .81 şeklindedir ve bugün dünyada dini başa çıkma ölçeği olarak kullanılmaktadır.

Dini başa çıkma değerlendirmesine yönelik iki paradigmaya dayalı iki model vardır. Bunlardan birincisi sonuç odaklı model ikincisi süreç yönetimi ile ilgili

modeldir. 20 yılı aşkın bir süredir birinci model ile ilgili yapılan çalışmalar bu alanla ilgili bilimsel tanımları oluşturmuştur (Pargament, 1997).

İkinci ile ilgili yani dini başa çıkma sürecinin değerlendirilmesi ile ilgili model çalışmalarının deneysel kısmı ile ilgili çalışmalar ise büyük bir hızla devam etmektedir. (Krause, 2010; Krok, 2008; Pieper, 2004; Nelson, 2004; Stewart, 2011; McIntosh ve Newton, 2008).

Sonuca göre değerlendirme modeli, dini başa çıkmayı pragmatik kriterlere göre değerlendirme eğilimindedir. Bu değerlendirme modelinde herhangi bir başa çıkma aktivitesinin sonucu olumlu ise o başa çıkma etkili ve faydalı olarak tanımlanabilir. Tam tersine başa çıkma aktivitesi olumsuz sonuçlara yol açıyorsa ki genellikle gözlemlenir etkisiz ve uyumsuz olarak nitelendirilir (Folkman, 1992).

Bu yöntem insanlara anlamlı yollar ile başa çıkmanın mümkün olduğunu söylemez. İnsanlar olumlu sonuçlar ile karşılaştıklarında da baş etme aktivitelerine bakılmaksızın durumu talih olarak değerlendirebilirler.

Diğer model ise süreç değerlendirme modelidir. Bu model başa çıkma sürecinin çeşitli parçaları ile uyum derecelerine bakar (Pargament ve Park 1995a). Bu modelde tek bir başa çıkma stratejisi yoktur, başa çıkma bir bütünlüktür. Bütünleşme kriterlerinin standartları da başa çıkmanın çeşitli öğeleri ile dengeli bir çalışma veya bu öğelere karşı çalışma ve dengesizliktir. Burada sonuçlar ölçüt değildir, başa çıkmanın etkisi başa çıkmanın kendi kalitesi tarafından değerlendirilir (Pargament ve diğ. 1992, Pargament, 1997).



Süreç değerlendirme modelinde, dengesiz ve uyumsuz öğeler için üç kırmızı alarm belirlenmiştir. Dini başa çıkma ölçeği süreç değerlendirme modeli tarafından ortaya konulan bu üç kırmızı alarmı içermektedir.

(1) "Yanlış yol" problemin anlamı ile ilgilidir. Anahtar soru, seçilen başa çıkma stratejisinin duruma uygun olup olmamasıdır. Başa çıkan kişi kendi kendine uyumsuz bir çalışma veya aşırı başa çıkma stratejileri bulduğu zaman süreç değerlendirme modeli içinde "yanlış yol" olarak gösterilmektedir.

(2) "Yanlış istikamet" problemin sonucu ile ilgili olarak ve başa çıkma hedefleri arasında uygun makul bir dengeyi temsil eder. Birinin hedefleri diğerine ters düştüğü veya aşırılık içerdiği zaman başa çıkan kişi yanlış istikamettedir.

(3) "Rüzgara karşı" bir problemin anlam ve sonuçlarının başa çıkan kişinin sosyal ekolojisi ile ilişkisidir. Başa çıkan kişinin başa çıkma sürecinin onun sosyal sistemi ile arasında zayıf bir uyum varsa "rüzgâra karşı" gidiyor demektir.

### ***Dini Başa Çıkmada Kırmızı Alarmlar***

#### **1- Problemlerin Anlamları: Yanlış Yol**

- Tanrı'nın beni günahlarımdan dolayı cezalandırdığına inanıyorum.
- Biliyorum ki Tanrı eğer yeterince beklersem durumu daha iyi hale getirecek.
- Ben bunları kafaya takmayacağım. Çünkü tüm imkânlar şartlar Tanrı'nın elinde.
- Tanrı gerçek günahkârları cezalandırsın diye dua ediyorum.

## 2- Problemin Hedefleri: Yanlış İstikamet

- Kendi yaşamım için Tanrı'dan ve hayattan vazgeçmeye karar verdim.
- Tanrı'ya, diğer insanlara, kendime ve diğer her şeye ilgimi kaybettim.
- Kendime bakmaya son vermeye ve yalnızca Tanrı'nın benim için isteklerine odaklanmaya karar verdim.

• Dünyanın benim için önemli olmadığını fark ettim ve tüm enerjimi Tanrı'nın hizmetine harcamaya karar verdim.

## 3-Probleme Uygun Olma: Rüzgâra Karşı Gitme

• Ailem ve arkadaşlarım dinin bir yol olduğu hakkında konuşuyorlar, fakat ben onlara katılmıyorum. Onların dini görüşlerine katılmıyorum.

- Bütün olaylar neden benim başıma gelir.
- Tanrı'nın benim için uygun olmadığını düşünüyorum.
- Tanrı'nın gerçekten olup olmadığını sorguluyorum (Pargament ve diğ., 1998;

Butter ve Pargament, 2003).

Etkili bir başa çıkma sürecinden beklenen en önemli şey bireyin yaşama uyumunu kaybetmemesi ve yaşamındaki denge ve bütünlüğü koruyabilmesidir. (Folkman, 1992, p. 41; Pargament, 1992, 1997, 1998).

Pargament, Koenig ve Perez'in (2000a) belirledikleri dini başa çıkma etkinliklerinin beş temel hedefi ise şöyledir:

### ***1-Acı Veren Yaşam Problemleri İle Karşılaşıldığında Anlam Bulma:***

Kutsalın iradesi günlük olaylarda ortaya çıktığında başlangıçta tesadüfi anlamsız ve trajik görünen şeyler bambaşka şeyler oluverir (Pargament, 1997). Örneğin, aile için evladını kaybetmek büyük bir acıdır; ancak dinin şehit kavramı trajik görünen bir evlat acısına bambaşka bir anlam yükleyebilir. Yaşamda ortaya çıkan sıkıntılı veya tehlikeli olaylara anlam bulmada dinin açıklamaları insanlara yardım eder (Pargament, 1997). Din anlam duygusu açısından güçlü bir kaynaktır (Bahadır, 1999).

### ***2-Kontrol Kazanmak İçin Bir Çıkar Yol Sunma:***

Tanrı'nın planı her zaman bizim planımız değildir veya her şey Tanrı'nın elinde inancının insanlara önemli bir destek sağladığı pek çok çalışmada ortaya çıkmıştır (Abra'ido-Lanza, Vasquez Echeverri'a 2004, Nakonz, Wai Yan Shik 2008). Din, zorlukların yeniden değerlendirilmesi, dini yorumlar ile yeni bir bakış açısı geliştirilmesi gibi işlevleri ile insanlara daha az stres hissettirir. (Pargament, 1997)

### ***3-Kaygıyı Azaltma ve Teselli Sunma:***

Zorlukların daha büyük bir hedef ile yanyana olduğu inancı kaygıyı azaltma ve teselli sunmada katkı sağlar. Örneğin, cennete gitmek, Allah'ın razı olması... (Nakonz ve Wai Yan Shik 2008; Pargament, 1997)

### ***4-Sosyal Dayanışma ve Kimliği Destekleme:***

Manevi destek bireyin yüksek bir bağlılık duygusu ile daha büyük bir güce bağlanması ve ondan yardım görmesi olarak tanımlanır (Pargament ve diğ., 1999).

İnsanların dini topluluklara basit bir şekilde bağlanmaları, stresin azalmasına yardımcı olan manevi destek, sosyal destek ve topluma hizmet etmek gibi kaynaklara ulaşmalarını sağlar. Hatta dini organizasyonlar, dini başa çıkma kaynakları ile sosyal desteğin farklı şekillerini bireye sunan tek yapı olabilir (Pargament ve Maton 2000b).

***5-İnsanların Eski Değerlerden Vazgeçerek Yeni Anlam Kaynakları Bulmasını Desteklemek:***

Dini başa çıkmanın veya yaşam olaylarının önemli sonuçlarından biri dini dönüşümü sağlamasıdır. Travmatik deneyimlerin önemli iki sonucu olup, ya sağlığı tehdit eden depresyon anksiyete, şizofreni gibi zihinsel rahatsızlıklara yol açarlar ya da bireyi değiştirerek uyum ve özümseme sağlarlar (Collins, Taylor ve Skokan, 1990; Taylor, 1983). Uyum travmanın sonucu olarak inançların değişimidir. Özümseme ise travmayı yorumlama ve inançları anlamayı içerir.

Calhoun, Cann ve Tedeschi (1996) travma sonrası dini inançları kontrol ettiler ve özümseme meydana geldiğini buldular; travma sonrası "inançlar esnedi ve daha büyük bir inanç ile tutulma olduğu" ortaya çıktı. Daha sonraki yıllarda Calhoun ve Tedeschi (2006) travma literatürünü yeniden gözden geçirdiler ve hem uyum hem de özümseme sonuçlarını buldular. Travma sonrası için aslında gelişim, değişim ve güçlenme diyebiliriz. Bu gelişme süreci Fowler (1981), James ve Samuels (1999) tarafından yaşam olaylarında yüksek stres ve manevi gelişim arasındaki olumlu ilişki ve inancın yeni evrelerine geçme olarak tanımlanıyor. Gall ve diğ., (2005) göre ise yaşam olaylarındaki yüksek stres sadece birer tecrübeler ve bu tecrübeler birey için "uyanma çağrısı" olarak düşünülebilir.

Dini başa çıkmada ayrıca; *nasıl, ne kadar, hangi amaçla* (anlam bulma, kontrol sağlama), *kimin vasıtasıyla* (din adamı, cemaat üyeleri) *hangi unsurla* (dua, ibadet, kutsal metin okuma vb.) ve *nerede* (cemaat içersinde, özel olarak) başa çıkıldığı da önemlidir (Pargament, Ano ve Wachholtz 2005).

### **5.1.3. Dini Başa Çıkma İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar**

Bu konudaki çalışmaların Amerikalı klinik psikolog K. Pargament ile başladığı ifade edilebilir. Pargament'in bu konuda hem teorik, hem araştırma ve ölçek geliştirme hem de uygulamaları ile ilgili çok sayıda çalışması bulunmaktadır (bkz. Pargament 1997; Pargament ve diğ. 1988, 1990, 1992, 1994, 1995a, 1995b, 1998, 1999, 2000a, 2000b, 2001, 2005, 2007).

Öncelikle stresli durumlar ile başa çıkma bağlamında, inancın rolü fark edilmiş ve bunun üzerine Gorsuch (1988), Pargament (1997), Pargament ve diğ., (2000a) tarafından çalışmalar yapılmıştır. Sonrasında yine başta Pargament olmak üzere (1997) Pargament ve diğ. (1990) Pargament ve diğ. (1992) Pargament, Smith, Koenig, ve Perez (1998) yaptıkları çalışmalarda dini başa çıkmanın seküler başa çıkma tarzlarının ölçümlerinin çok üstünde ve ötesinde, dinin diğer başa çıkma tarzlarından benzersiz şekilde farklı olduğunu, sağlık ve iyi olmada tahmin edilenin çok üstünde sonuç verdiğini belirtmişlerdir. Dolayısıyla dini başa çıkma, önceleri başa çıkma ölçeğindeki maddelerden sadece birisi ve genellikle pasif başa çıkma ile ilişkilendirilirken zamanla kendi kavramlarını ortaya çıkarmıştır.

Spilka, Hood, Hunsberger ve Gorsuch (2003) Koenig ve diğ. (1992) Oxman, Freeman ve Mannheimer (1995), Pargament ve diğ. (1994), Pargament ve diğ. (1998), Park ve Cohen, (1993) Thompson ve Vardaman (1997), Tix ve Frazier (1998), yaptıkları çalışmalarda büyük yaşam olayları durumunda dini başa çıkmanın sağlığı olumlu etkilediğini bulmuşlardır.

Harrison ve diğ. (2001) yaptıkları çalışmada dini başa çıkmanın fiziksel sağlığı ile birlikte psikolojik iyilik, kendini faydalı hisstirmek ile de ilişkili olduğunu vurgulamışlardır.

#### **5.1.4. Dini Başa Çıkma İle İlgili Türkiye'de Yapılmış Çalışmalar**

Türkiye'de bu konu ile ilgili ilk çalışma Ekşi (2001) tarafından yapılmıştır. Ekşi çalışmasında dini başa çıkma ölçeğinin Türkçe dilsel eşdeğerlilik çalışmalarını yapmış, dini başa çıkma, stres ile başa çıkma tarzları ve psikolojik sağlık ilişkisi ilahiyat, eğitim ve mühendislik fakültesi öğrencileri üzerinde incelemiştir. Çalışmanın sonucunda olumlu dini başa çıkma ile stres ile başa çıkma yöntemlerinden alkol/ilaç kullanımı arasında negatif ilişki diğer başa çıkma yöntemleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Olumsuz dini başa çıkma ile kabullenme arasında negatif, diğer başa çıkma ile pozitif ilişki göstermiştir. Psikolojik rahatsızlık ile olumsuz dini başa çıkma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Dini başa çıkma tarzları stres kaynağına göre farklılık göstermemiştir. İlahiyat fakültesi öğrencilerinin dini başa çıkma tarzlarını daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Topuz'un (2003) çalışmasında olumlu dini başa çıkma ile dini gelişim düzeyi arasında ilişki görülmüştür. Olumlu dini başa çıkmayı kullananların stres ile başa

çıkma daha etkili yaklaşımlar kullandığı görülmüştür. Olumsuz dini başa çıkma ile ilgiyi kesme, yadsıma ve alkol/ilaç kullanma gibi etkin olmayan başa çıkma biçimlerinin ilişkili olduğu görülmüştür.

Kula'nın (2005) bedensel engelliler ve dini başa çıkma üzerine yaptığı çalışmasında bedensel engellilerin sorunlarını aşmada iyi davranışlarda bulunma, dini yalvarma (dua), manevi temelli ve dini destek türü dini başa çıkma etkinliklerini kullandıkları tespit edilmiştir. Yaşanılan şehir, yaş, sosyo-ekonomik düzey, eğitim ve dindarlık seviyeleri ile ailelerinde engelli olma değişkenlerine göre engellilerin başvurdukları dini başa çıkma etkinliklerinin anlamlı derecede farklı olduğu ortaya çıkmıştır.

Ayten'in (2012) çalışmasında ise katılımcıların olumlu dini başa çıkma etkinliklerini olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine göre daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca erkeklerin olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kadınlardan daha fazla kullandığı, yaş ilerledikçe dini başa çıkmaya başvurunun arttığı, evlilerin bekârlardan daha fazla dini başa çıkma etkinliklerine başvurduğu, eğitim düzeyi arttıkça dini başa çıkma etkinliklerine başvurunun azaldığı, problem sayısı ve problemin ciddiyeti arttıkça dini başa çıkma etkinliklerine başvurunun arttığı araştırmanın sonuçları arasındadır.

### **5.1.5. Dini Başa Çıkma Yordayıcı Etmenler**

#### **5.1.5.1. Cinsiyet**

Maynard ve diğ. (2001) yaptıkları çalışmada erteleyici (deferring) dini başa çıkma kadınların daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Lonczak ve diğ. (2006)

mahkumlar üzerine yaptıkları çalışmada kadın mahkumların memnuniyetsizliğe dayalı dini başa çıkmayı daha çok kullandıkları buna bağlı olarak da daha fazla depresyon, kaygı, somatizasyon ve kin yaşadıkları görülmüştür. Yine Ayten'in (2012) çalışmasında kadınların erteleyici dini başa çıkmayı daha çok kullandıkları ortaya çıkmıştır. Ai, Peterson, Huang (2003) çalışmalarında ise kadın ve erkeklerin benzer travma düzeyleri yaşamakta ve benzer başa çıkma eğilimleri içinde oldukları bulunmuştur. Krok'un (2008) maneviyatın boyutları ve başa çıkma üzerine yaptığı çalışmada manevi boyutların tümünde kadınların daha yüksek olduğu problem odaklı başa çıkmada ise cinsiyetler arası fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Ekşi'nin (2001) çalışmasında ise kadınların daha fazla olumlu dini başa çıkma kullandıkları bulunmuştur.

#### **5.1.5.2. Yaş**

Dini başa çıkma çalışmalarının büyük kısmı yetişkinler üzerinedir. Ancak özellikle gençlerde dini başa çıkma konusu giderek artmaktadır. Ayrıca yaşlı örneklem grupları ile çalışmalar yapılmaktadır. Son yıllarda gençlerde dini başa çıkma ölçek çalışmaları Bjorck, Braese, Tadie, Gililand (2010) tarafından yürütülmektedir. Ergenlik üzerine yapılan çalışmalarda din ile olumlu yaşantılar arasındaki pozitif ilişki araştırmacılara bu iki kavramı birlikte düşündürmektedir. İnsani ve ahlaki değerlere sahip olma (Donahue, Benson 1995), topluma uyum ve akademik başarı (Hyde 1990), daha az depresyon (Pearce ve diğ., 2003). Bunu tersine, dindar gençlik ile intihar düşüncesinde olma veya intihara teşebbüs etme, madde kullanımı,



hilekârlık, erken yaşta cinsel yaşam ve suça karışma oranı arasında da daha az ilişki olduğu görülüyor (Donahue, Benson 1995; Smith 2003).

Din eğitimi alan ergenler ve dini başa çıkma üzerine yapılan çalışmada ergenlerin de yetişkinler gibi olumlu dini başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları ortaya çıkmıştır (Bjorck, 2009). Ancak dini katılımı artan yani haftada birkaç kez ibadete veya dini toplantılara katılan gençlerin yaşam tatmininin düşüklüğü ve ümitsizlik arasında ilişki bulunmuştur. Sorunları erteleme veya kendiliğinden düzelmesini bekleme özellikle din eğitimi alan gençler arasında daha önce işe yarayıp yaramadığına veya kendi iç seslerine bakılmaksızın çok yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Ayrıca bu grupta olayların veya duygu ve düşüncelerin kendi sorumlulukları ile ilişkisini inkâr etme, görememe arasında ilişki bulunmuştur ve bunun ilginç bir şekilde Tanrı'ya güvenmek ile ilişkilendirildiği sıklıkla görülmüştür (Bjorck, 2009).

Yaşlıların yaşamlarında ise din ve maneviyat, yaşlanma sürecine eşlik eden çeşitli zorluklar ile başa çıkma kabiliyetlerinde önemli bir rol oynar (Ramsey ve Blieszner, 1999; Nelson, 2004). Krause (2010) tarafından yaşlı örneklem üzerine yapılan uzamsal çalışmada çalışmanın ilk bölümü ile üçüncü bölümü arasında geçen altı yıla rağmen katılımcıların dini başa çıkma şekillerinde belirgin bir farklılık görülmemiştir ve bulgu yaşlıların daha önceki sorun çözme yöntemlerine güvendikleri şeklinde yorumlanmıştır.

### **5.1.5.3. Eğitim**

Savaş mültecileri üzerine yapılan bir çalışmada eğitim düzeyi yüksek olanların daha ümitli oldukları ve dini başa çıkmayı daha çok kullandıkları bulunmuştur (Ai, Peterson, Huang 2003). Kula'nın (2005) çalışmasında ise görme engellilerde eğitim düzeyi arttıkça dini başa çıkma kullanımının arttığı görülmüştür. Ayten'in (2012) çalışmasında ise eğitim düzeyi attıkça dini başa çıkma kullanımının düştüğü bulunmuştur.

### **5.1.5.4. Yaşam Olayı**

Literatürden hareketle başa çıkma sürecinde karşılaşılan durumlar; ilişkilerde yaşanan sorunlar, kayıp (sevilen birinin vefatı, borç, iflas, boşanma...) ve yaşamı tehdit eden durumlar (savaş, terör, doğal afet...) şeklinde üç başlık altında toplanabilir (Carpenter ve Scott, 1992; McCrae, 1984; Bjorck ve Cohen, 1993; Maynard ve diğ., 2001).

İlişkilerde yaşanan sorunları diğerlerinden ayıran önemli özelliği uyumlu başa çıkmanın daha çok kullanılmasıdır (Carpenter ve Scott, 1992). Savaş, terör mağdurlarında ise travma sonrası stres bozukluğu (Posttraumatic Stress Disorder PTSD) daha sık görülmektedir (McMillen, North ve Smith 2000; North ve diğ., 1999; Yehuda ve McFarlane 1995). Travma sonrası stres bozukluğunun en ciddi durumu kaçınma ve uyuşma belirtilerinin ortaya çıktığı durumdur. Olaydan sonra hafıza kaybı ve olayı hatırlatan herhangi bir şeyden kaçınma, insanlardan uzaklaşma, duygusal hissizlik veya gelecek hakkında karamsar hissetme gibi (Foa, Riggs ve Gershuny, 1995) belirtileri vardır.

Bu belirtiler Kosava ve Bosna (Ai, Peterson, Huang, 2003) savaşlarını yaşamış mülteciler ile 11 Eylül sonrası Amerikan vatandaşlarında (Bell, ve diğ.. 2004) sıklıkla ölçülen belirtilerdi. Ancak her iki örneklem grubunda da olumlu dini başa çıkma kullanımı daha fazla idi.

#### **5.1.5.5. Yaşam Olayı Sayısı**

Daha önceki kriz teorisi çalışmalarına bakıldığında Lazarus ve Folkman'nın (1984) yaptıkları çalışmada krizin süresi ve miktarı arttıkça olumsuz başa çıkmanın da arttığı görülüyor. Dini başa çıkma konusunda ise Koenig, Pargament ve Nielsen'nın (1998) hastanede yatan hastalar arasında yaptıkları çalışmada sağlığın azalması ile olumsuz dini başa çıkma arasında olumlu dini başa çıkmadan hem daha sıkı hem de daha güçlü bir ilişki olduğu bulundu. Protestan örneklem üzerine yapılan bir çalışmada da (Bjorck ve Thurman 2007) olumsuz yaşam olaylarının sayısı azaldıkça olumlu dini başa çıkma kullanıldığı bulunmuştur. Olumsuz yaşam olaylarının sayısı arttıkça olumlu dini başa çıkmanın aksine kişiler, devam eden stres olayı karşısında Tanrı algılarını yeniden gözden geçiriyorlar negatif olarak tekrar yapılandırma ile olumsuz dini başa çıkmaya doğru ilerliyorlar.

#### **5.1.6. Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma**

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda Amerikan halkının çok yüksek bir (96%) kısmı Tanrı'ya veya evrensel bir ruha inanıyor (Gallup ve Lindsay, 1999) olmasına rağmen dindarlık ve psikolojik fonksiyon arasındaki ilişki hala tam olarak açıklanamıyor. Benzer durum, ülkemiz için de geçerlidir. 2007 yılında ANAR'ın 2224 kişi üzerinde yaptığı ankette ülkemizde %94-97 arasında bir kesim kendilerini dindar

olarak tanımlamaktadır (akt. Ayten, 2012). Ancak din ve psikoloji arasındaki ilişki hala tartışmalı ve karmaşık bir şekilde depolanmış bilgiler durumundadır (Lonczak, Clifasefi, Blume ve Donovan; 2006).

Din ve zihinsel sağlık arasındaki ilişki üzerine belki en sık alıntı yapılan çalışma Bergin'nin (1983) çalışmasıdır. 24 farklı çalışma bu çalışmayı yeniden gözden geçirmiş ve alıntı yapmıştır. Bergin'in çalışmasında %47 oranında din ve zihinsel sağlık arasında olumlu ve faydalı ilişki bulunmuştur. %23 oranında zararlı ve sağlığı olumsuz etkileyen ilişki ve 30% oranında ilişkisiz bulunmuştur. Bu konuda şu çalışmalara bakılabilir (Bergan, 2000; Ellison, 1991; Ellison, 1995; Ellison ve diğerleri, 2001; Ellison ve Levin, 1998; Hunsberger, Pratt ve Prancer, 2001; Koenig ve Larson, 2001a; Koenig, McCullough ve Larson, 2001b; Pargament, 1997; Schnittker, 2001; Strawbridge ve diğ., 1998). Bu çalışmalarda 1983'de Bergin tarafından yapılan çalışmaları yansıtıyor. Son zamanlarda yapılan (Hackney ve Sveers, 2003) meta analiz çalışmalarında da Bergin'nin 20 sene önce yaptığı çalışmanın aynısıdır. Dinin psikolojik sonuçlar üzerinde olumlu, olumsuz ve ilgisiz sonuçları vardır.

Bu konuda uyumsuz bulgular için birkaç potansiyel açıklama var. Örneğin, dinin doğasının çok boyutlu ve karmaşık olması veya dinin öznel, bilişsel, davranışsal, sosyal ve kültürel bileşenleri olan bir kavram olması gibi (Bergan, 2000; Hackney ve Sveers, 2003).

Sonuç olarak yayınlanan din ile ilgili ölçümler geniş bir çeşitlilik göstermekte genel ve özel dindarlık, içsel dışsal dindarlık, dini cemaat tarikatlar,

dini yetiştirme, dini anlam ve dini başa çıkmaya kadar geniş bir alan söz konusudur.

İkinci bir faktör dini yapının altında bir alt küme olarak dini başa çıkmanın dindarlık ölçümlerinde hem uyum hem de uyumsuzluğu çağrıştırmasıdır. Pargament (1997) acılı durumlarla ilgili, dini başa çıkmanın olumlu olumsuz şekillerini tanımlar. Faydalı başa çıkma yöntemi olumlu ve etkili iken zararlı başa çıkma yöntemi olumsuz ve etkisizdir. Olumlu dini başa çıkma stratejisine "Bu olay ile Tanrı'nın bana nasıl güç vereceğini görmeye çalışırım", olumsuz ise "Tanrı tarafından cezalandırılmayı hak edecek ne yaptığımı düşünürüm" maddeleri örnek verilebilir. Dini başa çıkmanın olumlu-olumsuz şekli ile ilgili ölçekteki en belirleyici maddeler bunlardır. Pargament'e göre, olumlu şekil strese sebep olan yaşam olaylarını anlamının dini manevi bir yoludur. Bunun tersine olumsuz şekil ise başa çıkma sürecinde din ile savaştır (Pargament 1997). Giderek artan sayıda çalışma bu iki başa çıkma tarzının, sağlık, uyum, ahlak üzerinde farklı sonuçları olduğunu desteklemektedir (Loewenthal, MacLeod, Goldblatt, Lubitsh ve Valentine, 2000; Pargament, Koenig, Tarakeshwar, ve Hahn, 2001; Pargament ve diğ. 1998).

Pargament ve diğ. (1990) dini başa çıkmayı aşağıdaki beş kısma ayırmışlar: Maneviyat, iyi işler yapma, katılım, yalvarma ve hoşnutsuzluk. İlk üçü olumlu dini başa çıkma ve uyumla ilgili iken bunun tam tersine hoşnutsuzluk olumsuz dini başa çıkma ve dini zorlama zorlanma ile ilgili bulunmuştur (Exline, Yali ve Sveerson, 2000; George, Ellison ve Larson, 2002).

Uyumsuz dini başa çıkma problemin varlığına ciddi bir şekilde kızmanın bir formudur (böyle bir sorun niye var veya böyle bir sorun yaşamamalıyım, yaşamamalıydım, sorunların hayatta varlığını kabul etmem veya edemem). (Hackney ve Sveers, 2003). Özdoğan'a (2009) göre “sorumluluğu ötekine atmak, değişmeye direncin bir göstergesidir ve bireyin psikolojik sorunlardan kurtulmalarını güçleştirmenin yanı sıra toplumların gelişmelerini engeller.”

Olumlu dini başa çıkma (maneviyat, inanç duygusu ve dini aktivitelere katılmak gibi) bireyi var olan kaygıdan koruyarak "tampon" görevi yapıp amaç ve anlam duygusu sağlarken (Hackney ve Sveers, 2003), olumsuz dini başa çıkma, dini hoşnutsuzluk gibi ters etki yapabilir. Dini hoşnutsuzluk, huzursuzluk, memnuniyetsizlik yaşayan bireyler, Tanrı tarafından terk edildiklerini hissedebilir ve günahlarından dolayı yine Tanrı tarafından cezalandırıldıklarına inanabilirler (George ve diğ., 2002). Bu tarz duygular, bir başa çıkma mekanizması olarak dinin tamamen terk edilmesi veya umutsuzluk, gerçekçi olmayan bir şey için Tanrı'ya yalvarma ve hatta mucizeler bekleme gibi sonuçlar doğurabilir.

Buna ilaveten dini hoşnutsuzluk yaşayan kişi Tanrı'dan memnun olmamanın yanı sıra dini cemaat ve onları çağrıştıran şeyleri de reddetme ve memnuniyetsizlik hissedebilir (Sorri, Henriksson ve Loennqvist, 1996). Böyle reddedilen hisler, tamamen seilmeyen inançlara dönüşebilir ve bu da stresin asıl kaynağı olabilir (Pargament, 2002).

Aslında dindarlığın artmasının daha az depresyonu çağrıştırması beklenirken, olumsuz dini başa çıkma (öfke gibi) depresyon, kaygı ve intihar gibi zararlı sonuçları çağrıştırıyor (Exline ve diğ., 2000; Koenig Cohen, Blazer ve Piper, 1992).

Dini başa çıkma ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda (Koenig ve diğ. 1998; Pargament ve diğ., 2000a; Pargament ve diğ., 1998) da dini baş çıkmanın hem olumlu hem de olumsuz şekilleri üzerinde durulmuştur. Pargament ve diğ., (1998) göre olumlu dini başa çıkma, maneviyata vurgu yapma, yaşamın anlamı, Tanrı ile ilişkiye güven ve manevi bağlanışlığa dayanıyor. Böyle bir dini alt yapı açıkça dini başa çıkma davranışı olarak "yardımsever, dindar, Tanrı ile işbirliği içinde olma, manevi destek arayışı, manevi bağlanma, dini manevi arınma, din adamından veya cemaat üyelerinden yardım arama, dini yardım, manevi hoşgörü, bağışlama" gibi davranışlar sergiler.

Bunun tam tersine olumsuz dini başa çıkma Tanrı ile oldukça zayıf bir ilişki, dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna dair görüş, anlam aramaya çalışmak ile ilişkilidir. Bu zayıf dini alt yapı açıkça şu davranışları gösterir "cezalandırıcı dini yaklaşım, şeytanın sebep olduğu dini yaklaşım, Tanrı'nın gücünden şüphe, manevi huzursuzluk, memnuniyetsizlik, kendi yönelimli dini başa çıkma, dindar kişiler ile ilişkilerde memnuniyetsizlik."

Pargament ve diğ., (1998) dini başa çıkmayı üç farklı örnekleme üzerinde değerlendirdiler birincisi Oklahoma City'deki bombalı saldırı olayında Oklahoma City'nin kilise üyeleri, ikincisi kolej öğrencileri ki bunlar saldırıda en çok zarar görenler ve üçüncü olarak da saldırı sonucu hastane de yatarak tedavi gören kimseler. Her bir örnekte olumlu dini başa çıkma önemli derecede olumsuz dini başa çıkmadan fazlaydı.

Birincisinin sağlık ve psikolojik fonksiyon ile arasında olumlu ilişki bulunurken ikincisinin olumsuz sonuçlar ile arasında ilişki bulundu (Pargament ve diğ., 1998).

Her u grubun da faktör analizi yapıldı ve çalıřmanın hipotezinde olduđu gibi olumlu ve olumsuz bařa ıkma Őekilleri ortaya ıktı. İki Őekil aynı zamanda farklı zihinsel sonuçlar ile iliřkili bulundu. Olumlu dini bařa çıkma psikolojik stres seviyesinin dūřuklūđu, daha fazla kiřisel geliřim ile iliřkili ve daha olumlu deđerlendirmelerin yapıldıđı gürūřmeler iken olumsuz dini bařa çıkma daha yüksek depresyon, daha dūřuk yařam kalitesi, daha fazla psikolojik septom ve diđerlerine karřı daha katılık sertlik ile iliřkili bulundu.

Bu bulgular ve diđer alıřmalar (Pargament ve diđ., 1998) bařa çıkma çalıřmalarında dinin mūmkūnlūđünün ve alan ile tam ilgili olduđunun önemle altını çiziyor; problemleri ve kōtūye giden Őeyleri iyileřtirmek dūzeltmek gūcūnün kapasitesinin önemine vurgu yapıyor.

Koenig ve diđ., (1998) de olumlu olumsuz stratejileri hastanede tedavi gōren 557 yetişkinden oluşan bir örnekleme ile çalıştı. Olumsuz dini bařa çıkma (cezalandırıcı Tanrı anlayışı, Tanrı'ya, din adamına ve cemaat üyelerine yönelik olumsuz tutum) ile daha zayıf fiziksel sağlık, kōtūye giden yaşam kalitesi ve artan depresyon ile ilişkili bulundu. Olumlu dini bařa ıkma (Tanrı ile işbirliği, Tanrı ile iletişim arayışı, din adamından veya cemaat üyelerinden destek arayışı) ile artan zihinsel sağlık ve yaşam tatmini arasında ilişki bulunmuştur.

Bjorck ve Thurman (2007) ise 336 Protestan yetişkin üzerinde yaptığı çalışmada olumsuz dini başa çıkma ile zayıf duygusal işlev (memnuniyetsizlik,



hoşnutsuzluk) arasında ilişki bulurlarken tam tersine olumlu dini başa çıkma ile güçlü duygusal işlev arasında ilişki bulmuşlardır. Bütün bunlara ilaveten olumlu dini baş çıkma olumsuz yaşam olaylarının depresyon üzerindeki etkisine karşı bir tampon olmaktadır (Bjorck, Kim; 2009).

Pargament ve diğerleri tarafından (1988) öne sürülen üç dini başa çıkma tarzı vardır:

**(a) Benlik Güdümlü (Self-Directing Style):** Kişinin problem çözme sürecinde aktif olması ve Tanrı'yı direkt içermemesidir. Kişinin problem çözme sürecinde aktif olması problem çözmenin ilk adımıdır ve problem çözümünde insan iradesinin belirgin olduğu sorunlarda çok işe yarayan bir yöntemdir, ancak insanın yapacak bir şeylerinin olmadığı veya çok sınırlı olduğu ölüm, doğal afet, savaş gibi durumlarda yeterli değildir. Kişinin kendini güvende hissetmesine yardımcı olmayıp kaygıyı arttırabilir.

**(b) Erteleyici (Deferring Style):** Kişinin problem çözmeyi Tanrı'ya havale ettiği yöntem. İlk başta kaygıyı azaltıcı gibi görünebilir insana güven duygusu verebilir ama sorunun olduğu gibi kaldığı durumlarda kişinin Tanrı'ya yönelik algısında olumsuzza doğru, (Tanrı'nın gücünden şüphe etme, kendisini cezalandırdığını düşünme, neden ben şeklinde sorgulamalarda olduğu gibi) değişme olabilir.

**(c) İşbirlikçi (Collabrative Style):** Hem bireyin hem de Tanrı'nın problem çözme sürecine aktif katılımı. Emek ve güvenin bir arada olduğu bu yöntem sürecin iyi yönetimini sağlamaktadır.

Wong-McDonald (1997) bir dördüncü dini başa çıkma şekli öne sürmektedir

**(d) Teslimiyetçi (Surrendering Style):** Kişinin Tanrı ile birlikte problemin çözümünde çalışırken Tanrı'nın sonucu değerlendirmesi. Anadolu kültüründe olandan razı olmak inancıdır. Bu yöntemde kişi sorunun çözümü için elinden geleni yapar ama sonucu Tanrı'nın takdirine bırakır ve olandan razı olur. Bu yöntemde inanç, emek ve güven bir aradadır.

Bu yöntemlerden ilk ikisi olumsuz dini başa çıkma olarak tanımlanmakta diğer ikisi ise olumlu dini başa çıkma olarak tanımlanmaktadır. Sadece emeğin olduğu veya sadece Tanrı'ya güvenin olduğu başa çıkma yöntemlerinin etkisiz ve faydasız olduğu görülürken emek ve Tanrı'ya güvenin bir arada olduğu yöntemlerin kaygıyı azalttığı, yaşam kalitesini, fiziksel ve zihinsel sağlığı arttırdığı görülmektedir.

Olumlu ve olumsuz başa çıkma şekillerini tanımlamada *başa çıkma, uyum* ve bütünlüşme arasındaki ilişkinin faydalı bir belirleyici olduğu savunulmaktadır (Bjorck, Kim; 2009). Butter, Pargament (2003) tarafından yapılan dini başa çıkmanın klinik çalışmalarında konu ile ilgili altı skeç yazıldı her bir başa çıkma sürecinde uyumun üç boyutu (yanlış yol, yanlış istikamet, rüzgara karşı) ile iyi uyum veya kötü uyum temsil edilmiştir.

Uyumun her bir türü için hem iyi uyumun hem de kötü uyumun skeçlerinde problemin aslı aynı tanımlandı ve aynı başa çıkma aktiviteleri uygulandı yaş, cinsiyet ve skecin uzunluğu aynıydı. Her iki skeçin sonuçları da aynıydı. Sadece iki skecin bakış açısı farklılığı, uyum derecelerini farklılaştırdı. Kötü uyum skeçleri başa çıkma

aktivitelerini problemle uyumsuz, başa çıkmanın amacı ile uyumsuz veya bireyin başa çıkma aktiviteleri veya problemin meydana geldiği sosyal sistem ile ilişkisini zayıf olarak tanımlandı. İyi uyum skeçleri ise başa çıkma aktivitelerini problem ile orantılı, başa çıkma amacı ile dengeli ve problemin olduğu sosyal çevre ve birey ile uyumlu olarak tanımlandı.

#### **5.1.6.1. Tanrı Algısı ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma**

İnsanların Tanrı algısı, stresle başa çıkma ve stresi değerlendirmede etkilidir (Pargament, 1997). Gall ve diğ., (2005) Tanrı ile kurulan ilişkinin olumlu ya da olumsuz olması bireyin Tanrı ile ilgili görüşünün olumlu ya da olumsuz olmasına bağlı olduğu fikrindedir; örneğin seven ve şefkat eden Tanrı, yargılayan ve suçlayan Tanrı algısının tersinedir (Özdoğan 2009, Tarakeshwar ve diğ. 2006; Yıldız, 2012a). Böyle algılar kişi stresörle karşı karşıya kaldığı zaman daha çok ortaya çıkar. Burada Tanrı imgesi ile benlik imgesi arasındaki ilişki ortaya çıkmaktadır (Güler, 2007). Kişinin Tanrı'nın ya da din öğretilerinin kendisine bakışını nasıl algıladığı, kişinin benlik değeri ile ilişkili görülmektedir. Kişinin Tanrı'nın kendisine nasıl baktığı ile ilgili algılamasının benlik değeri (kişinin kendisine nasıl baktığı) ölçüsünde olacağı düşünülebilir. Uzak ve cezalandırıcı bir Tanrı imgesi ile düşük benlik değeri (Güler, 2007), daha fazla depresif belirti (Aydın, 2010) arasında ilişki vardır.

Özdoğan (2011) insanın birtakım manevi ihtiyaçlarından söz ederken, cezalandırıcı bir Tanrı imgesi yerine seven bir Tanrı'ya 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 belirlemektedir.

Maynard ve diğ. (2001) tehlike kayıp durumlarında dini başa çıkma şekli, Tanrı algısı ve kişisel dindarlık üzerine 129 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada Tanrı tasvuru ve başa çıkma tarzlarına bakmışlardır. Katılımcıların başa çıkma tarzı ile (işbirlikçi, benlik güdümlü, erteleyici ve teslimiyetçi) 11 maddelik Tanrı imgesi arasında pozitif ilişki bulmuşlardır.

Merhametli, her zaman var olan, yol gösterici olan ve sonu olmayan bir Tanrı anlayışı olanlar, başa çıkma şekli olarak teslimiyetçi başa çıkma tarzını tercih ediyorlar. Rehber ve sonu olmayan diyenler ertelemeci başa çıkma tarzını tercih ediyorlar. Tanrı imgesi, merhametli, her zaman var olan ve varlığının sonu olmayan, insanlara yol gösteren Tanrı imgesi olanlar ile benlik güdümlü başa çıkma tarzını seçenler arasında negatif ilişki ortaya çıkmıştır.

Tanrı inancı olmayan veya deist olanlar veya bu konu kendileri için önemsiz olanların başa çıkma tarzının benlik güdümlü olduğu görüldü. Ayrıca Tanrı inancı olmayanların erteleyen ve teslimiyet içinde olan başa çıkma şekli kullanmaları arasında negatif ilişki çıktı. Deistler ile teslimiyet içinde olma arasında olumsuz ilişki ve Tanrı düşüncesinn önemsiz olduğu kişiler ile işbirliği içinde başa çıkma şekli arasında negatif ilişki çıkmıştır (Maynard ve diğ. 2001).

Tanrı düşüncesi, din ve maneviyatın önemi ve dini katılım ile bireyin Tanrı imgesi arasında ilişki olması beklenir. Bu üç değişken ile olumlu Tanrı tasavvuru

arasında önemli bir ilişki gözlemlenmiştir. Fakat bu değişkenler ile yargılayıcı Tanrı tasavvuru arasında olumlu veya olumsuz herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Maneviyatın önemli olması ile affetmeyen kızgın Tanrı tasavvuru arasında olumlu ilişki görülmüştür. Bu üç değişken ile Tanrı'nın olmadığını veya bunun önemsiz olduğunu düşünenler arasında negatif ilişki çıkmıştır. Deistik sonuçların sadece dini katılım ile arasında negatif ilişki bulunmuştur (Maynard ve diğ. 2001).

Pratik düzeyde, bireyin stres yaratan durumla karşılaştığında, dini başa çıkma stratejilerini kullanırken din eğitimi ve kişisel tecrübeleri aracılığı ile oluşturduğu Tanrı algısı önemli bir değişkendir.

#### **5.1.6.2. Bağlanma ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma**

Bowlby'nin (1973, 1988) son uygulamalarında din teorisi, dini davranışlarla bağlanma stilleri arasındaki ilişki konusunu içeriyor bu teoriye göre kişinin kişisel bağlanma stili onun Tanrı ve din algısı, stres zamanlarında sorunun kaynağının ne olduğunu algılama ile ilişkilidir. Bu bağlanma, algılama/yorumlama ilişkisi, denenen başa çıkma alternatiflerinde etkili olabildiği kadar, verimli başa çıkma metodlarında da etkili olabilir.

Bartholomew (1990) ve Brennan, Clark ve Shaver (1998) bağlanma çeşitlerini dörde ayırmaktadırlar: Güvenli, kaygılı, kaçınan ve düzensiz.

Güvenli bağlanmada bağlanan kişi, bağlandığı kişi veya figürün kendisine her zaman cevap vereceğine ve ulaşabileceğine güven duyar. Genellikle bağlanma figürünün

ya da ailenin çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı ve çocuk rahat ya da korunma aradığında ona cevap verilmesinin sonucudur (Karen, 1998; Solomon ve George, 1999).

Kaygılı bağlanmada (güvensizlik/kaygılı/kararsız) bağlanma ailenin ihtiyaç duyduğu zaman ulaşılabılır veya ihtiyaçlara cevap vermesinin birey tarafından belirsiz olması olarak tanımlanır. Bu çocukluk tecrübeleri sık sık ailenin ulaşılabılmesinde bir belirsizliğin olması ve aile tarafından terk edilmeye maruz kalmak ile ilişkilidir. Bu tarz bağlanmada birey bağalandığı figür tarafından bırakılma kaygısı yaşama ve bağlandığı şeye sıkı sıkı yapışmanın yanı sıra dünyanın çevresinde kaygı keşfeder (Slade, 1999; Wearden, Perryman ve Ward, 2006; Karen, 1998; Solomon ve George, 1999).

Kaçınan bağlanma (güvensiz ve kaçınma) kişinin aile veya kendine bakan kişi tarafından ihtiyaçlarına cevap verilmemesi ve ulaşılmaz olmasıdır. Bu bireyler genellikle kendine güvenme ve diğerlerine sevgi ve destek için güvenmeksizin bağımsız yaşarlar (Karen, 1998; Solomon ve George, 1999).

Son olarak düzensiz bağlanma şeklinde birey aile veya kendisine bakan kişiye karşı kafası karışmış düzensiz davranışlar sergiler. Bağlanmaya karşı bireyde uyumun azlığı söz konusudur. Birey kendine bakan kişiye karşı korku dolu olabilir ve rahat etmek için o kişiye karşı nasıl davranacağını bilemez (Cassidy ve Shaver, 1999; Solomon ve George, 1999).

Dini başa çıkma ve bağlanma arasında ilişkinin varlığını gösteren çok sayıda çalışma vardır (Granqvist ve Hagekull 2000; Kirkpatrick 1998). Kirkpatrick ve Shaver (1992) güvenli bağlanma ile olumlu Tanrı imajı ve Tanrı ile ilişkinin daha iyi algılandığı arasında ilişki buldular. Güvenli bağlanma dindarlığın sosyal ifadesini çağrıştırdığı

kadar, toplum içinde dini inançların daha derin gelişmesi ile de ilişkilidir (Granqvist ve Hagekull, 1999).

Olumlu dini başa çıkma metotları, Tanrı ilişkisinde güvenli olma ile ilgili ve diğer insanlar ile manevi bir bağ kurma eğilimindedir. Olumsuz dini başa çıkma şekli, Tanrı'ya daha az güven duyan bir ilişki dünya ile ilgili görüşü alt üst olmuş veya güvensiz, amaç ve anlam bulmada dini çatışmayı yansıtan bir tarzdır. Bu olumsuz tarz daha büyük duygusal stres daha zayıf bir yaşam kalitesi, daha fazla psikolojik septom ve diğerlerine karşı ilgisizlik gibi özellikleri çağırır.

Güvenli bağlanan insanlar yaşamda karşılaştıkları zorluklar ile olumlu ve manevi temelli başa çıkma kullanma eğilimindedirler. İyi şeyler yaparak (salih amel) başa çıkma eğiliminde olurlar. Diğer gruplar ile kıyaslandığında daha az hoşnutsuz ve stresli zamanlarda üzücü olaya, fikirlere odaklanmaktansa manevi, dini fikir ve aktivitelere yönelmeyi tercih ederler. Bu gruptakiler diğer gruptakiler ile özellikle korkulu bağlananlar ile kıyaslandığında problemlerinde Tanrı'yı veya diğerlerini daha az suçlarlar. Kaçınan ve korkan grupta dikkatini problemden uzaklaştırmak daha zordur (onlar soruna daha çok takılırlar) (Cooper ve diğ. 2009; Birgegard ve Granqvist, 2004; Mikulincer ve diğ., 1999).

Bağlanma ve uyum konusunda ise güvenli bağlanma ile daha iyi uyum arasında ilişki bulunurken, karışık bağlanma ile daha fazla stres, kaygı, kin ve öfke arasında ilişki bulunmaktadır (Cooper, Shaver ve Collins, 1998; Mikulincer ve Florian, 1998; Pargament ve diğ., 2000a).

Kaçınarak bağlanmada karma ve daha karışık sonuçlar vardır. Bunlar güvenli bağlananlardan daha az stres daha az depresyon ve kaygı yaşayabilirler, daha fazla kin besleyebilir ve kaçınma ihtiyacı duyabilirler (Solomon, Ginzburg, Mikulincer, Neria ve Ohry, 1998), kaçınarak bağlanmada stres oranı stresörün ciddiyetine bağlıdır (Mikulincer, Horesh, Eilati ve Kotler, 1999).

### **5.1.6.3. Dua ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma**

Dua dindarlığın en sık kullanılan pratiğidir ve pek çok bilim adamı James ile aynı fikirdedir “dua dinin temeli ve ruhudur” (Brede Kristensen, 1971; Francis ve Evans, 1995; James, 1902 s.365). Poloma ve Gallup (1991) göre dua, Tanrı ile samimi bir iletişim kutmaktır ve dini geleneğin en önemli çekirdeğidir.

Son yıllarda pek çok bilim adamı başa çıkma sürecinde, duanın önemini vurguluyor (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Folkman ve diğ., 1986; Pargament, 1997; Parker ve Brown, 1982). Ayrıca pek çok deneysel çalışma (pek çoğu sağlık üzerine) duanın fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğuna delil sağlamaktadır. (Baldacchino ve Draper, 2001; Brown, 1994; Cardella ve Friedlveer, 2004; Francis ve Evans, 1995; Maltby, Lewis ve Day, 1999; Taylor, Outlaw, Bernardo ve Roy, 1999; VandeCreek, Janus, Pennebaker ve Binou, 2002).

Din, başa çıkma yöntemi olarak çok farklı şekiller içerse de (anlama, verdiklerine şükretme ve inanma gibi) duanın sağlık problemleri ve stres ile ilgili olarak en sık kullanılan dini başa çıkma şekli olduğu söylenebilir (Spilka, Hood, Hunsberger ve Gorsuch, 2003). Dua eden kişi iç huzur, rahatlama, güç ve destek kazanıyor ve bu psikolojik etkilerin sonrasında kişilerin fiziksel sağlıklarını etkileyebiliyor. Hood, Spilka,



Hunsberger ve Gorsuch (1996)' a göre "dua birinci ve en önemli aydınlatıcı aktivite" dir. Sonuç olarak dua farklı yaşam anlamları ve olaylarını güçlendirir ve taşır "dua hayatı anlamlı yapar, insanlara güç verir ve kendilerini iyi hissettirir" (Hood ve diğ., 1996, s. 399).

Janssen ve diğ., (2000) duayı dört kısımda değerlendirmektedirler. Bu dört dua şekli Heiler's (1932) orjinal sınıflandırmasından gelmektedir. Bunlar: Dini, isteme dileme, düşünme (meditasyon) ve psikolojik duadır (akt. Janssen ve diğ., 2000). Bunların temel dayandığı yapı yönelim, etki, aksiyon ve ihtiyaçlardır. Dini duada Tanrı ile iletişim kurma amacı vardır. Dileme istekte bulunma şeklinde olan duanın temel amacı etki yani sonuçtur gerçek veya somut bir şeylerin olmasıdır. Düşünsel (meditativ) duada soyut ve bilişsel olmaktan daha çok etkili olmak amaçtır. Psikolojik dua da herhangi bir etkiyi kendine mal etmeksizin psikolojik ihtiyaçlar için dua etmek amaçtır. Psikolojik duayı Heiler (1932, s11) "yardım isteme" olarak evrensel bir dürtü şeklinde tanımlar ve bunu "dua etme dürtüsü" diye adlandırır (akt. Janssen ve diğ., 2000).

Duanın dört farklı çeşidi ve dini başa çıkma stilleri arasında benzer bir ilişki görülmektedir. Dini ve istekte bulunan dua çeşidinde dua Tanrı'ya odaklanır, bunun tam tersine düşünce (mediativ) ve psikolojik dualar kişisel sürece odaklanmaktadır. Bu benzeşmenin temeli Janssen ve diğ., (2000) ve Janssen ve Bänziger'e (2003) dayanmaktadır.

Dini başa çıkmanın erteleme (deferring) şekli, Tanrı'nın aktif, kişinin pasif olduğu, dileme dua çeşidi ile ilişkili bulunmuştur. İşbirlikçi (collabrative) dini başa çıkma şeklinde hem kişi hem de Tanrı aktiftir bu dini dualar ile uyumlu yani Tanrı ile

bağ ve iletişim kurma şeklinde yapılan dualar ile ilişkilidir. Benlik güdümlü (self directing) dini başa çıkma şeklinde kişi aktif Tanrı pasiftir bu dua şekillerinden psikolojik dua ile ilişkilidir. Bu dua Tanrı'dan gelecek olan aktif çözüme ihtiyaç duymaktan daha çok kişinin psikolojik olarak rahatlamaya ihtiyaç duymasına dayanır. Dini başa çıkmanın dördüncü tarzı kişinin Tanrı'ya güvenmesi, düşünce (meditativ) duası ile ilişkili bulunmuştur (Janssen ve diğ., 2000; Janssen ve Bañziger, 2003; Bañziger ve diğ., 2008).

Bu bulgular, benzer şekilde Cooper ve diğ. (2009) dini başa çıkma, bağlanma ve maneviyata dayalı aktiviteler çalışmasında kaçınarak bağlananların ne Tanrı'ya ne de diğerlerine ricacı olup yardım istememe eğiliminde olmaları ile yukarıdaki psikolojik dua örtüşmektedir. Bu grup kendine güvenen ve problemi düşünmek ve onunla yüz yüze gelmenin kendi sorumluluğu olduğu düşüncesindedir, kaçınan grup güvenli ve kaygılı bağlanan gruba göre de daha az dindardır. Ayrıca Lonczak ve diğ.nin (2006) yaptıkları çalışmada dini yalvarmanın stresli yaşam olayları karşısında hem depresyon hem de kini önemli derecede yumşattığı ancak sıra dışı bir şekilde dini yalvarma ve artan akıl hastalığı, somatizasyon arasında önemli ilişki olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak dua şekillerinden dileme ve psikolojik duanın olumsuz dini başa çıkma şekilleri ve dolayısı ile etkisiz çözümler ile ilişkili olduğunu söyleyebiliriz (Park and Cohen 1993; Zeidner ve Hammer 1992; Pargament ve diğ. 1994).

#### **5.1.6.4. Dini Sosyal Destek ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma**

İnsanlar stresli bir olay ile karşılaştıkları zaman yardım için çoğunlukla diğer insanları ararlar. Özellikle sosyal bir ağın üyeleri, kişiye problemin tanımlanması ve

özüm önerileri konusunda yardımcı oldukları gibi çözüm planının uygulanması esnasında rehberlik ve geri bildirim gibi çözümün neredeyse tüm süreçlerinde destek olurlar (Caplan, 1981).

Genel nüfusta başa çıkılan stresli durumlarda sosyal desteğin olumlu etkisi tekrarlayan bir durumdur (Winemiller, Mitchell, Sutliff ve Cline, 1993). Dindarlığa dayanan veya dayanmayan iyi oluşturulmuş bir sosyal destek ağının bağlayıcı olduğuna dair pek çok delil vardır (Schmeelk-Cone ve Zimmerman 2003). Örneğin yüksek stres deneyimi ve yüksek şiddet sergilemede depresyon ve kaygı gibi psikolojik belirtilerin gözlemlenmesinde sosyal desteğin olmaması bir risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır (Kliwer ve diğ., 1998).

Sosyal destek üzerine yapılan çalışmalar insanların yaşamlarında aile ilişkileri ve arkadaşlar üzerine odaklanmaktadır (Cohen, Doyle, Skoner, Rabin ve Gwaltney, 1997; Cohen ve Wills, 1985; Uchino, Cacioppo ve KiecoltGlaser, 1996), fakat Leavy (1983), Maton ve Wells (1995) cemaat bağlarının yani kişinin inanç topluluğunun desteğin kaynağı olabileceğini ileri sürerler.

İbadet mekanı odaklı sosyal ilişkiler din sosyolojisi çalışmalarının bir disiplin olarak kurulduğundan beri en önemli konusu olmuştur (Durkheim 1915; Weber 1922). Dinin özünün insanlar arası ilişki olması kutsal kitaplar tarafından desteklenmektedir. Din sosyologları ibadet mekanı odaklı sosyal bağları çok geniş sonuçları ile açıklarlar. Dini bir cemaatin yeni üyelerini iyileştirmekten, cemaat üyeliğine bağlılığa, dini kimliğin dönüşümüne ve/veya dini vaatlerin kökenine kadar pek çok konu din merkezli sosyal bağlarla açıklanmıştır (Akyüz ve apcıoğlu 2011; Krause ve diğ. 2001).

Araştırmacılar yüzyıldır dinin pek çok yönünden dolayı ibadet yerlerinin insanlar tarafından aynı zamanda sosyal ilişki yerleri olarak kullanıldığının altını çizmektedir (Akyüz ve Çapcıoğlu, 2011). Amerikan Psikiyatri Derneği'nin (APA) ilk başkanı James Mark Baldwin'in "din sürekli sosyal bir olgu olarak karşımıza çıkıyor, dindar bir insan aslında kendi kendine değildir" (1902, s. 325) ifadesi buna önemli bir örnektir.

Dini inanç ve pratikler hayatı pek çok açıdan kuşatmasına rağmen temel işlevlerinden biri sıkıntıların zararlı etkilerine karşı yardım etmektir (Akyüz ve Çapcıoğlu, 2011). Kutsal metinler sıkıntılı durumlarda nasıl davranılması gerektiği ile doludur. Belki dua ve kutsal metin okuma gruplarının sık sık dini başa çıkma metotları üzerinde durmalarının sebeplerinden biri de budur (Wuthnow, 1994). Eğer manevi desteğin amacı günlük hayata dini yerleştirmek ve zorluklar ile başa çıkmada dinden yardım almaksa manevi destek ile dini başa çıkma arasında hayli yüksek korelasyon vardır.

Dini kurumlardaki insanlar, birlik ve beraberliğin, dayanışma ve bağlılığın olduğu ılık bir sosyal ortam oluşması için gayret ederler. Aslında ibadet mekanlarında oluşan sosyal birliktelerin önemli bir miktarı açıkça bu amaçla tasarlanmıştır. Ayın sonrası kahve saati gibi. Bu, dini değerlere ve pratiklere adaptasyon için verimli bir zemindir. Çünkü insanlar kendilerine yakın gördükleri kişileri dinlemeye, onlardan bir şeyler öğrenmeye ve onları modellemeye isteklidirler (Krause ve diğ., 2001).

Sosyal dini destek konusu üç temel başlık altında araştırmacılar tarafından incelenmektedir.

- a) Tanrı'dan alınan destek
- b) Din adamından alınan destek ve
- c) Cemaat üyelerinden alınan destek (Fiala ve diğ., 2002; Bjorck ve Kim 2009; Maton, 1989; Maton ve Wells, 1995; Pargament ve diğ., 1983)

Tanrı'dan alınan destek her zaman olumlu dini başa çıkma ile ilişkili bulunmuştur ve dini desteğin en olumlu sonuçları Tanrı'dan alınan destek de görülmüştür (Bjorck ve Kim 2009).

Din adamından alınan destek konusu araştırmalarda çok net değildir. Örneğin Bjorck ve Kim (2009) yaptıkları çalışmada din adamından alınan destek ile psikolojik iyi olma arasında ilişki bulunmamış ve aynı örneklem grubu ile yapılan ikinci ölçümde din adamından destek alan katılımcıların olumsuz dini başa çıkma ve kızgın, öfkeli kişilik özelliği göstermeleri arasında ilişki bulunmuştur. Vandecreek, Mottram (2009) yaptıkları nitel çalışmada bazı katılımcılar din adamından aldıkları desteği olumlu bulurken, en derin desteği kendileri gibi aynı olayı yaşayanlardan aldıklarını ifade etmişlerdir. Bazı yaşam olaylarında insanların en iyi desteği kendileri gibi benzer şeyleri yaşamış insanlardan almaları dikkat çekmektedir (Vandecreek, Mottram 2009).

Din adamlarının ilahiyat eğitimi almış ve yasal çerçevede hareket ediyor olmaları cemaat üyeleri için daha anlamlı bir destek olabilir belki; ama bu konuda daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır (Krause ve diğ., 2001).

Cemaat üyelerinden alınan destek ile dini başa çıkma arasında ilişki bulunmazken yaşam tatmini arasında olumlu ilişki bulunmuştur (Bjorck ve Kim 2009). Vandecreek, Mottram (2009) çalışmasında bazı kilise grupları evladı intihar eden ailenin evinin salonunu tamamen değiştirmek, eşyaları yenilemek, aileye hergün yemek götürmek gibi önemli destekleri olmuştur.

İbadet mekanına devam eden yaşlı örneklem üzerine yapılan bir başka çalışma uzamsal nitelikte olup 2001-2004-2007 yıllarında tekrarlanmıştır. İnternet üzerinden 1500'ü aşkın katılımcıya ulaşılan çalışmada günlük ya da haftalık toplu ibadete devam etmenin sosyal çevre üzerindeki öneminin altı çizilmektedir. İbadet mekanına daha sık devam eden yaşlılar cemaatlerine daha yüksek bağlılar. Cemaatlerine yüksek bir bağlılıkla ibadet eden bireyler cemaat üyelerinden daha fazla manevi destek almaktalar. Manevi destek alan cemaat üyeleri, dini başa çıkmayı hem çalışmanın birinci aşamasında hem de üçüncü aşamasında daha fazla kullanmaktalar.

Manevi destek yaşlı insanların daha dindar bir yaşama yönelmelerine yol açıyor ve yine dini başa çıkmayı kullanmaları üzerinde önemli bir etken. Çalışmanın ilki ve üçüncüsü arasında altı yıl fark olmasına rağmen manevi desteğin katılımcılar için ibadet mekanına devam etmede en önemli madde olması değişmeyen bir bulgu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu grubun dini başa çıkma çalışmaları zor zamanlarda Tanrı'ya yönelme ve O'nun rehberliğine sığınma şeklindedir.

Bu çalışma cemaat üyelerinden alınan manevi destek konusuna odaklanmış olsa da çalışmada ilginç bir şekilde cemaat üyelerine destek vermenin onlardan yardım almaktan daha faydalı olduğu keşfedildi (Krause, 2010).

Bir başka çalışmada da ibadet mekanının sosyal ortamı, katılımcıların yaşamlarını sürdürmelerindeki en önemli etken olduğu ortaya çıkmaktadır. Günde on altı saat ev işleri, çocuk ve hasta bakımı gibi işlerde çalışan ve çalıştıkları evde yatılı kalan göçmenler hafta sonu gittikleri kilise ayinlerinin kendi yaşamları için hayat kurtarıcı etkisi olduğunu belirtiyorlar. Gittikleri ülkede yalnızlık, ekonomik sıkıntı, iş ve kalacak yer bulma, geride bıraktıkları aileleri için endişelenme, başka bir ülkede yabancı işçi olmak gibi pek çok zorluk yaşayan göçmenler sözlü ve fiziksel şiddete de zaman zaman maruz kalıyorlar, sözlü şiddete karşılık verirlerse işlerinden oluyorlar fiziksel şiddete karşılık verdiklerinde de sınır dışı ediliyorlar. Bütün bu süreçte "eğer kilisemiz olmasa biz hayatta kalamazdık, örneğin Çinliler bu zorluklar karşısında intihar ediyor" diyorlar. Hafta sonu gittikleri dini mekanın ortamını "kendileri için manevi bir banyo, orada eğlence müzik, yerel dans; dua, özveri, sadakat, coşku kendinden geçme; ve o ülkede size uzanan geniş ve büyük bir el; ve pratik tavsiyeler..." şeklinde ifade ediyorlar. Toplu ibadetin arkasından kendi ülkelerinden insanlar ile tanışıyor, yemek yiyor, kilise içindeki kişisel gelişimden gitar kursuna kadar çeşitli kursalara ücretsiz katılabiliyorlar ve yaşadıkları bütün bu zorluklar ile diğerlerinin baş etme yöntemleri hakkında bilgi alıyorlar. Bu imkânları dini mekan dışında bir yerde bulabilmelerinin de imkânsız olduğunu ifade ediyorlar (Nakoncz ve Wai Yan Shik 2008). Buradan da anlaşıldığı üzere "din bireyin hayatı anlamlandırma, sıkıntılarında sıyrılma, sığınma vb. başka hiç bir kimsenin kendisine sunamadığı hizmetleri görmekte ve insan ruhunun en derin tabakalarına kadar nüfuz edebilmektedir. Ayrıca din bireyin kişiliğinin parçalanması tehlikesine karşı onu koruyan en büyük kalkandır. Bu anlamda bütün dinler bireyin mutluluğunu ve huzurunu sağlama;

insanı koruma, dünya hayatının sıkıntıları ile daha güçlü şekilde başa çıkmada ona yardımcı olma amacındadır” (Akyüz, 2002).

Dini organizasyonlar başa çıkma sürecinde insanlara manevi ve sosyal destek sağlamanın yanı sıra toplum için hizmet etme imkanı da sunarlar (Pargament ve Maton 2000). Toplum hizmeti ve gönüllülük öncelikli olarak genel psikolojik sağlık ve spesifik olarak depresyonda azalmayı çağrıştırabilir (Thoits ve Hewitt 2001). Topluma hizmet etmek bireyin ait olma ve anlamlı işler yapma duygusunu yükselterek bir takım fırsatlar için yol açıcı olabilir (Putnam 2000). Dini gruptan alınan desteğin insanların iyi olma süreci ile ilişkisine odaklanmış bir çalışmada da beklenmedik bir şekilde destek almaktan çok destek vermenin insanlara daha iyi geldiği keşfedildi (Krause, 2010; Özdoğan, 2009).

Pargament dini başa çıkma adlı çalışmasında dini başa çıkmanın olumlu olduğu gibi olumsuz şekillerinin de olduğunu belirtir (Pargament1997). Dini desteğin olumlu etkisi yanında az da olsa diğer sosyal desteklerden farksız (Schnittker, 2001) veya olumsuz hatta stresin sebebi olduğuna yönelik çalışmalar da var. (Ferraro ve Koch, 1994; Neighbors, Jackson, Bowman ve Gurin, 1982). Dini gruplar içinde kişiler arası oldukça fazla problemin yaşanması ve bunun iyileşme üzerinde zararlı etkisi olabileceği de bulgular arasında yer almaktadır (Krause, Ellison ve Wulff 1998).



#### **5.1.6.5. Din Eğitimi, Dini Katılım, Kişisel Dindarlık Değişkeni ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma**

Araştırmalar başa çıkmanın dini motivasyon ile ilişkili olduğunu altını çizmektedir. Kişinin manevi yaşamı ve dini katılımı, kişiliğini etkilemekte ve dini başa çıkma gibi diğer dini davranışların tahmininde önemli bir veri niteliği taşımaktadır. Dini başa çıkma şeklindeki başa çıkma dindar, dini katılımı olan ve din eğitimi alan insanlar arasında daha çok kullanılmaktadır. Ayrıca dini yetiştirme ve zihinsel sağlık, uyum arasında ilişki olduğu gibi dini katılım ile de olumlu dini başa çıkma arasında olumlu ilişki vardır (Maynard ve diğ. 2001; Doğan, 2008; Koenig ve diğ.1995; Bjorck ve diğ. 2009; Newton ve McIntosh 2008; Bjorck ve diğ., 2009; Lonczak ve diğ., 2006).

Krause ve Tran (1989) dindarlığı başa çıkmada strese karşı tampon ve esas etkili model olarak ikiye ayırır. Birincisi stres önleyici ikincisi genel koruyucu modeldir. Stres önleyici modelde din sadece stresin olduğu durumda iyi olmayı etkiler. Bunun anlamı stres durumunda genel dindarlık ya da genel olarak din, bireyin iyi olma enerjisini harcamak için stres sebebini özel bir şekilde bağlar.

Asıl etkili model olan ikinci modelde, dindarlık stres faktörünün varlığına ya da yokluğuna bakmaksızın, genel koruyucu etkidir.

Daha dindar olan ailelerde yetişen çocuklarda daha fazla sosyal destek, daha düşük kin, daha fazla toplumla içiçe pratikler (Strayhorn, Weidman ve Larson, 1990; Doğan, 2003) görülüyor. Sonuç olarak dini yetiştirme stresli yaşam olayları ile ilişkisi geleneksel dini görünümünün ötesinde doğal bir koruyucudur.

Dumas ve Tsiopinis (2006) farklı ekonomik ve etnik gruplardan 149 okul öncesi çocuğun ailesi ile yapılan çalışmada ailenin dindarlığı, ailenin kutsallığı, olumlu olumsuz din başa çıkma ve aile ile ilgili üç değişkene ( 1-sorumluluk- emek, 2-tatmin, 3-etkililik) çocukla ilgili olarak da üç değişkene bakıldı (başa çıkma yeterliliği, dikkat eksikliği/ hiperaktivite belirtisi, aileye karşı gelme belirtileri) ailenin yaşamdaki işlevi hakkında olumlu düşünen aileleri ile olumlu dini başa çıkma ve ailenin yaşamdaki işlevi konusunda olumsuz düşünen aileler ile aileye verilen düşük emek ve yatırım arasında ve olumsuz dini başa çıkma arasında ilişki bulundu.

Aile kurumunun kutsal olduğunu düşünen ancak aileye az emek verenlerin başa çıkma tarzı Tanrı ile tartışma şeklinde olmakta ve kendilerini dindar olarak tanımlayan aileler ile aileye yatırım ve çocuk üzerinde etkililik arasında olumsuz ilişki bulunmaktadır. Bu çocuklarına emek vermeyen dindar ailelerin çocukları ile iletişimi bozulması ve Tanrı ile daha çok tartıştıkları anlamına gelmektedir. Ailelerin neredeyse yarısı ailelerine az emek verdiklerini hissetmektedirler ve çocukları ile ilgili sorun yaşadıklarında daha çok olumsuz dini başa çıkmayı kullanmaktadırlar. Çocuklarının yeterliliğine güvenen aileler onlardan sadece zevk almakta ve dini bir açıklama getirirlerse Tanrı ile ilişkilerinde olumlu bir bakış açısı sunmaktadırlar.

Dini başa çıkma şekilleri ile de dini katılım din ve maneviyatın önemli olması arasında da ilişki vardır. Örneğin teslimiyetçi (surrender) başa çıkma tarzını kullananlar ile dindarlığın önemli olması arasında olumlu ilişki, dini katılım, din ve maneviyatın önemli olması ile benlik güdümlü (self directing) başa çıkma arasında olumsuz ilişki ortaya çıkmaktadır. Ayrıca işbirliği (collaborative) başa çıkma tarzını

kullananlar ile maneviyatın önemli olması arasında negatif ilişki görülmektedir. Bunlar için din maneviyatdan daha önemlidir. Sonuç olarak kişisel dindarlık değişkeni, başa çıkma şekilleri üzerinde önemli bir belirleyicidir (Maynard ve diğ. 2001).

Yüksek manevi değerlere sahip kişilerde sorunlar ile baş etmede tam olarak daha fazla bir ustalık ve beceri görülmektedir. Olumlu manevi kimlikleri olan bireyler böyle bakmayanlardan yaşamda daha fazla anlam ve amaç buluyorlar. Maneviyatın stresli olaylarda zihinsel kaynak sağlamada önemli bir rolü vardır (Krok, 2008).

Yine yüksek ahlaki kodlara sahip olan insanlar birbirleri ile çelişmeyen anlamlar yükleyerek stresli durumdan kaçma eğilimindedirler. Aktif olarak problem ile yüz yüze gelmek yerine geri çekilmeyi ve faydalı aktivitelere yönelmeyi tercih eder ve böylece stresi azaltırlar. Pek çok sosyal sorun insanların davranış ve aksiyonlarında strese sebep olabiliyor. Ahlaki duyarlılığı olan kişiler kendi kuralları ve değerleri için saldırmayacak ve huzursuz eden durumlarda geri çekilme kararı vereceklerdir. Manevi gelişim alanında olan kişiler için insani değerleri (affetmek, sevgi, şefkat) daha çok yerine getirme ve kötü huylardan (kin, kıskançlık) kaçınmak onların başa çıkma şeklidir (Krok, 2008).

Bu bakış açısı içsel bütünlük, yaşam tatmini ve manevi inançlarda huzur bulabilme ile uyumludur (Fontana, 2003; Hill ve Pargament, 2003). Manevi insanlar olayları layıkıyla açıklamaya çalışırlar, kendilerini Tanrı'ya yakın

hissederler, dünyadaki güzellikleri g r rl r, yaşamlarının amaçlarına uygun olduğunu hissederler, örneğin yaşamdaki bütünlüğü sağlamak isterler (Gall, 2005).

Buna ilaveten son çalışmalar tarmvatik stresörlerin misyonerler gibi dini katılımı yüksek olan ve günlük mesaisinin büyük çoğunluğunu dine ayırmış olan kesimde genel popülasyondan daha yaygın olduğunu göstermektedir (Irvine, Armentrout ve Miner, 2006; Schaefer ve diğ., 2007). Bazı durumlarda misyonerlerde kendilerini çabuk toparlayan travmalar genel popülasyondan daha fazla görülmekte (Bagley, 2003) yine misyonerlerin kısa dönem misyonerlik faaliyetine katılmadan önce ve sonra olumlu olumsuz dini başa çıkma düzeyleri ölçüldüğünde ikinci ölçüm olumsuz dini başa çıkma ve öfke, kızıgnlık gibi kişilik özelliğinde artış ortaya çıkmaktadır. Bu konuda yapılabilecek en g cl  tahmin katı kilise kurallarının kızgın kişilik özelliğine sebep olduğu yönündedir (Bjorck ve Kim 2009).

Din eğitimi alan gençler üzerine yapılan dini başa çıkma çalışmalarında haftada birkaç kez dini katılımı olanların haftada bir kez dini aktivitelere veya cemaate katılanlarından daha fazla ümitsiz oldukları bulunmuştur (Bjorck ve diğ. 2009). Bu, ibadete daha fazla katılan gençlerin daha çok ibadet ettikleri için daha çok beklenti içersinde olmaları ile yorumlanabilir.

11 Eylül saldırılarından iki ay sonra 814 din adamı ile yapılan travma sonrası stres ve dini başa çıkma çalışmasında din adamlarının da 11 Eylül olayında halk kadar travma yaşadıkları dini bir meslek veya bakış açısı, şiddet saldırısının oluşturduğu strese

karşı herhangi bir dayanıklılık sağlayamadı bulundu. Ancak din adamların başa çıkma yöntemi olarak en yaygın ve en çok olumlu dini başa çıkmayı kullanmışlar ve olumsuz dini başa çıkmadan oldukça sakinmişlerdir. Din adamlarında olumlu dini sonuçlar içeren dini gelişim ve büyüme gözlemlenmiştir ve uyuşukluk, yalıtılmışlık gibi ciddi stres belirtileri de önemli derecede daha azdır (Bell, Marcum, 2004).

Bireysel kimlikleri ve sosyal rollerinde dinin belirgin olduğu kimselerde dini başa çıkma ve iyi olma arasında ilişki olup olmadığı araştırılan bir diğer çalışmada 1260 din adamı, 823 dini derneğin başkanı (bunlar cemaat tarafından seçilen profesyonel olarak din eğitimi almamış ve başka bir işte çalışan gönüllü kişiler) ve 735 cemaat üyesi üzerinde yapılmıştır (Pargament ve diğ., 2001).

Öncelikle din adamları olumlu dini başa çıkmayı dini dernek başkanlarından açıkça daha çok kullanıyor, dini dernek başkanları da üyelerden daha fazla olumlu dini başa çıkma kullanıyorlar. İkincisi olumlu ve olumsuz dini başa çıkma sırasıyla daha yüksek ve daha düşük iyi olmayı çağırıyor. Son olarak da olumlu ve olumsuz dini başa çıkmanın iyi olma ile ilişkisi din adamlarında cemaat üyelerinden çok daha güçlü durumdadır. Ayrıca, din adamları için olumsuz dini başa çıkmanın sakıncası olumlu dini başa çıkmanın faydasına tam olarak denk gelmiyor çünkü olumsuz dini başa çıkmayı kullanmak din adamlarının işlerinin anlamının kaybolmasına neden oluyor çok daha olumsuz etkiliyor. İlginç bir şekilde din adamları ile cemaat üyeleri, cemaatin başkanları arasında olumsuz dini başa çıkma seviyeleri arasında fark çıkmadı ve din adamları dini dernek başkanlarından da daha fazla olumsuz dini başa çıkma göstrediler. Olumsuz dini başa çıkma sıklığı her üç grupta da oldukça düşüktü.

Literatürden hareketle dini başa çıkmayı belki de en çok din adamları kullanıyor diyebiliriz ancak olumsuz dini başa çıkmanın en belirgin zararını da yine aynı grup görmektedir. *Bu sonuçlar din adamlarının manevi çabaları, mücadeleleri, krizleri ile ilgilenme ve dini başa çıkma kaynaklarını kullanmada destekleyici ve eğitimsel çalışmalara seminerlere ihtiyaçları olduğunu öne sürüyor* (Pargament ve diğ., 2001).

## **1.2.Yaşam Olayları**

Baş a çıkma sürecindeki yaşam olayları literatürden hareketle üç gruba ayrılabilir;

a) İlişkilerde yaşanan sorunlar ile baş a çıkma (aile, iş, arkadaş... ilişkilerinde yaşanan sorunlar) (Carpenter ve Scott, 1992).

b) Kayıp nedeniyle yaşamsal sorunlarla baş a çıkma (hastalık, sevilen birinin vefatı, engelli olma, boşanma, iflas veya ekonomik kayıplar, sosyal statü...)

c) Tehdit, bireyin yaşamının ciddi tehdit altında olması belki bu yüzden yaşamında önemli değişiklikler yapmak zorunda kalması sebebiyle yaşamsal sorunlarla baş a çıkma (savaş, terör, doğal afet, hicret... ) (McCrae, 1984; Bjorck ve Cohen, 1993; Maynard ve diğ., 2001).

Farklı yaşam olayları ile dini baş a çıkma sürecinin ilişkisi ve tek yaşam olayı ile çoklu yaşam olayları ile dini baş a çıkma arasındaki ilişki araştırmanın cevap aradığı sorular arasındadır.

Genellikle yaşanan durumun özelliklerinde farklılıklar vardır (kontrol edilebilir, ciddi veya tehdit içeren gibi) ve baş a çıkmayı etkiler (McCrae, 1992). Bazı

başa çıkma şekilleri içinde bulunulan duruma diğerlerinden daha uygundur ve gösterilen çabanın uyum seviyesi içinde bulunan şartların şekline bağlı olarak başa çıkmayı da içine alır (McCrae, 1992).

İlişkilerde yaşanan sorunları diğerlerinden ayıran önemli özelliği uyumlu başa çıkmanın daha çok kullanılmasıdır. Kişiler arası ilişkilerde stresin kaynağı başa çıkmanın da kaynağıdır (Carpenter ve Scott, 1992).

Baş çıkma tepkisi, kişinin stres tecrübesi ile de ilişkilidir. McCrae (1984) katılımcıların stres sebebi ile baş çıkma mekanizması seçimleri arasında uyum olduğunu ve stres sebebinin baş çıkma mekanizması üzerinde önemli bir etkisi olduğu sonucunu çıkarmıştır. McCrae'in (1984) çalışmasında kayıp hikâyelerine verilen cevaplarda inanç, kader ve duygusallık konuları vardı. Benzer şekilde bir tehdit durumunda olumlu düşünme, inanç, kadercilik kullanılırken; afet, travma durumlarında; rasyonel aksiyonlar, azim, olumlu düşünme, mantıksal inkar veya mantığa bürüme ve diğer baş çıkma şekillerinden birinin kullanıldığı görülmüştür. Bjorck ve Cohen (1993) tehdit, kayıp gibi yaşam olaylarında özel baş çıkma stratejileri ve konunun çözümü ile ilgili problem çözme yöntemlerinin daha fazla kullanıldığını ve dini baş çıkmanın daha az kullanıldığını görmüşlerdir. Ayrıca travma ve afet gibi tehdit içeren yaşam olaylarında kayıplardan daha fazla olumlu düşünme yöntemi kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Yine tehdit yaratan durumlarda kayıplarda yaşananandan daha fazla, problem çözme yöntemleri ve dini baş çıkma kullanıldığı ve daha az sosyal desteğe ihtiyaç duyulduğu çalışmanın sonuçları arasındadır.

Schaefer ve Gorsuch (1993) ise başa çıkma sürecinde bireysel farklılıkların, bireyin başa çıkma sürecindeki zihinsel süreçlerinin ve stres sebebinin önemli düzeyde ilişkili olduğunu iddia etmektedir.

Dini başa çıkma çalışmalarında ise manevi olgunluk arttıkça olumlu dini başa çıkmanın arttığı görülmektedir (Gall ve diğ., 2005).

Dini başa çıkma başlarda Oklahama City'nin bombalanması ( Pargamnet ve diğ., 1998) yakın bir arkadaşın bir katil tarafından öldürülmesi (Thompson ve Vardaman, 1997), hastalık (Koenig ve diğ., 1998) ve farklı stres yaratan durmlar tehlike, kayıp, tehdit (Bjorck ve Cohen 1993; Bjorck ve Klewicki, 1997) gibi konular üzerinde çalışılmıştır. Konunun pek çok araştırmacı tarafından ilgi çekmesi üzerine sonraki yıllarda çok farklı yaşam olayı, din ve başa çıkma konusunda çalışmalar yapılmıştır. Tabi bu çalışmalarda yaşam olayı ve dini başa çıkmanın yanı sıra, psikolojik iyi olma, manevi iyi olma, yaşam tatmini, depresyon, dindarlık algısı, dini katılım gibi pek çok değişkene de bakılmıştır ancak bunlardan çıkan sonuç yaşam olayının ilişki, kayıp (hastalık, ölüm...) veya yaşamı önemli derecede tehdit eden (savaş, doğal afet...) bir şey olması dini başa çıkmanın kullanımı üzerinde olumsuz bir değişken olmadığı gibi stresi kaygıyı, depresyonu azaltan olumlu bir değişken olmasıdır. Başa çıkma sürecinde bireyin olaya uyum sağlaması çok önemlidir ve temel belirleyici olayın ne olduğundan çok olaya yönelik bakış açısıdır (Maynard ve diğ., 2001).

Park, Cohen ve Herb (1990) çalışmasında dini başa çıkma, yaşam olayları içinde genel stres yaratan durumlara verilen tek bir cevap olarak algılamakta. Onların dini başa çıkma ölçeği sadece bir madde içeriyor dini başa çıkmanın olumlu-olumsuz tarzları



arasındaki farklılıkları içermiyor. Sonraki dini başa çıkma çalışmalarının çoğunluğu ise tek bir stres yaratan olaya odaklanmış durumdadır (Koenig, ve diğ., Pargament ve diğ., 1998).

Yaşanan bir tek olay üzerinden yapılan değerlendirmelerde örneğin, Oklahoma City'nin bombalanması olayında yapılan çalışmada kişilerin olumlu ya da olumsuz dini başa çıkma şekilleri ortaya çıkmıştır. Ancak stresörün bir tek değil bir çift veya bir grup olduğu araştırmalarda, sorunun sadece bir müddet devam etmekle kalmayıp artarak devam ettiği olaylarda hem olumlu hem de olumsuz din başa çıkma tarzlarının arttığı görülmüştür (Koenig ve diğ., 1998; Pargament ve diğ., 1998).

Daha önceki kriz teorisi çalışmalarına bakıldığında Lazarus ve Folkman'nın çalışmalarında (1984) krizin süresi ve miktarı arttıkça olumsuz başa çıkmanın da arttığı görülmektedir. Dini başa çıkma konusunda ise Koenig ve diğerlerinin (1998) hastanede yatan hastalar arasında yaptıkları çalışmada sağlığın azalması ile olumsuz dini başa çıkma arasında olumlu dini başa çıkmadan hem daha sıkı hem de daha güçlü bir ilişki olduğu bulundu. Yine bir başka çalışmada da (Bjorck ve Thurman, 2007) olumsuz yaşam olaylarının sayısı azaldıkça olumlu dini başa çıkma kullanıldı. Olumsuz yaşam olaylarının sayısı arttıkça olumlu din başa çıkmanın aksine kişiler, devam eden stres olayı karşısında Tanrı algılarını yeniden gözden geçirdiler ve negatif olarak tekrar yapılandırdılar. Bazı çalışmalarda da olumlu dini başa çıkma, yaşam olayı sayısının azlığı ya da yaşam olayı süresinin kısalığından daha çok manevi olgunluğun artması ile sıkı bir şekilde ilişkili bulunmuştur (Gall ve diğ., 2005; Krok, 2008).

## 5.2. Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma

### 5.2.1. Hastalık ve Dini Başa Çıkma

Bir dini grubunun hastanesinden yatarak tedavi gören 118 psikiyatri hastasında dini başa çıkma (Pieper, 2004) üzerine yapılan çalışmada katılımcıların zihinsel problemlerini çözmede dinin en önemli başa çıkma kaynağı olduğu ortaya çıkmıştır. Yine aynı çalışmada özellikle olumlu dini başa çıkma yüksek psikolojik iyi oluş ve daha da ötesi varoluşsal iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur. *“Eğer din bireyin kimliğinde oldukça belirgin ise yaşamın kritik süreçlerinde çok önemli tecrübelerde din bunlara karşı sabırlı olmaya sebep olur. Aksi takdirde bireyin merkez değerleri tehlikede olacaktır”* (Pieper, 2004).

Dinin öncelikli fonksiyonlarından biri insanlara yardım etmek ve rehberlik yapmaktır. Stresli durumlar fiziksel ve zihinsel sağlık problemlerinin ilerleme riskini artırdığını gösterdiği için dini başa çıkma çalışmaları, din ile sağlık arasındaki ilişkiyi bize anlatmada iyi bir örnek olacaktır (Krause ve diğ., 2001).

Hastalığın çok stresli bir tecrübe olduğu bu konuda yapılan bilimsel çalışmaların artık çok net bir verisidir (Stewart, 2011). Özellikle kanser gibi yaşamı tehdit eden hastalıklarda hastalığın tanısının konulma ve tedavisi sürecinde psikolojik yıpranmışlığın, tedavinin tamamını veya bir kısmını etkilediği biliniyor ve bu etkiler konusunda iyi çalışmalar da yapılmıştır (Barsevick, 2007a, 2007b; Barsevick, Newhall ve Brown, 2008; Pelletier, Verhoef, Khatri, ve Hagen, 2002; Carpenter ve diğ., 2008 ; McMillan, Toftthagen ve Morgan, 2008). Hastaların yaşam kalitesi formülünde, dünya sağlık örgütü (WHO) psikososyal alan ile din/maneviyat alanını

birleştirdi (Division of Mental Health ve Prevention of Substance Abuse, 1997; Mattison, 2006). Aslında psikososyal bağlamdaki çalışmalarda maneviyat sık sık tartışılır (Cole ve Pargament, 1999; Lin ve Bauer-Wu, 2003; Mystakidou ve diğ., 2007; Mytko ve Knight, 1999). Ancak yaşam kalitesi üzerinde kanserin etkisi bu konuya bütüncül bakışın oluşmasına neden olmaktadır. Hayatta kalanlar ve hastalık ile birlikte uzun süre yaşayanlar üzerinde yapılan araştırmalar bu konuya duygusal, fiziksel, manevi iyi olma gibi bütüncül bakmak gerektiğini ortaya çıkarmıştır (Allen, Savadatti ve Gurmankin Levy, 2008; Leak, Nu ve King, 2008; Vachon, 2008; Delgado, 2007; Duldt, 2002; Phillips, Cohen ve Tarzian, 2001; Taylor ve Mamier, 2005).

Literatür kanser hastalarının hastalıkla karşı karşıya geldiklerinde sık sık din/maneviyata döndüklerini göstermektedir (Daughert ve diğ., 2005; Gibson ve Hendricks, 2006; Im, Lim, Clark ve Chee, 2008; Lin ve Bauer-Wu, 2003).

Kanser gibi yaşamı tehdit eden hastalıklarda hastaların büyük kısmı destek kaynaklarının en önemli kısmının dini inaçları olduğunu belirtmektedirler (Sherman ve Simonton, 2001; Zwingmann, Wirtz, Muller, Korber ve Murken, 2006).

Prostat kanseri hastalarının başa çıkmalarında manevi desteğin etkisi üzerine yapılan çalışmada (Bowie, Sydnor, Granot ve Pargament, 2004) hastalık ile başa çıkmada maneviyatın faydalı etkisi ortaya çıkmıştır. Bu sebeple dini başa çıkma ve hastalığa uyum, araştırmacıların ilgisinin giderek arttığı bir konudur (Zwingmann ve diğ., 2006). Özellikle yaşamı tehdit eden hastalıklar

ile yüz yüze gelindiğinde yaşam tatmini ve duygusal acı çekmede dini başa çıkmanın etkisi çalışmaların ana konusunu oluşturmaktadır. Dini başa çıkma azalan stres kadar kendi ayakları üzerinde durabilme ve artan yaşam kalitesini çağrıştırmaktadır (Cole, 2005; Shaw ve diğ., 2007; Tarakeshwar ve diğ., 2006).

Araştırmacılar dini inançlar, davranışlar, başa çıkma davranışları azalan depresyon ve artan sağlık arasında oldukça belirgin bir bağ bulmuşlardır (Idler ve Kasl, 1992; MacKinlay, 2002). Deneysel çalışmaların bir analizinde Levin (1994) din ile sağlık göstergeleri arasında olumlu çağrışım bulmuştur.

Abra'ido-Lanza, Vasquez Echeverri'a (2004) eklem hastaları üzerine yaptıkları çalışmaya 200 arterit hastası katılmıştır. Çalışmada dini, aktif ve pasif başa çıkma, acı ve psikolojik uyum ilişkisine bakılmıştır. Örneklem grubunun oldukça yüksek oranda dini başa çıkma kullandıkları, dini başa çıkma ile pasif başa çıkma arasında ilişki olmadığı görülmüştür. Katılımcılar hastalıkları ile başa çıkmada duayı aktif olarak kullanıyorlar. Dini başa çıkma ile ağrı, acı ve depresyon arasında ise ilişki bulunmamıştır. Ayrıca kendi kendine yeterlilik ve hastalığı kabul ile dini başa çıkma arasında beklenenin tersine bir ilişki bulunmadı. Dini başa çıkmayı kullanan örneklem en alçak gönüllü grup olmasına rağmen psikolojik uyum daha yüksek çıktı. Dini başa çıkma pasif bir şekilde "vazgeçmek" olarak kabul eden bazı literatür tanımlarının (Moos ve Schaefer, 1993) aksine bu çalışmada McCracken (1998) ve diğerlerinin (Evers ve diğ., 2001), paralelinde acı veya hastalığı kabul etmek acıya rağmen "onunla yaşama devam etmek" ortaya çıkmıştır.

Lavery ve O’Hea (2010) kanser hastalarında dini başa çıkma ve uyum üzerine yaptığı literatür taraması şeklindeki çalışmalarında deneysel çalışmaların bulgularından hareketle dini başa çıkma ve kanser arasında olumlu bulguların olmasının yanı sıra olumsuz ve ilgisiz bulguların da olduğunu ve bu konuda daha fazla deneysel çalışma yapılmasına ihtiyaç olduğunu ifade ederler. Örneğin, geleneksel dini aktiviteler ve kanser ile başa çıkma arasında bir açıklama yok ama kanser tedavisinde dua ile başa çıkmayı pek çok örnekte görmek mümkün o zaman içsel dini başa çıkma üzerinde çalışmalar yapılabilir önerisinde bulunmaktadır.

### **5.2.2. Sevilen Birinin Kaybı ve Dini Başa Çıkma**

Sevilen birinin vefatının arkasından yaşanan acı süreci ile ilgili çalışmalar genellikle psikolojik başa çıkmayı adres olarak gösterir. Psikolojik başa çıkma şu anda CISS ( Coping Inventory for Stressful Situation) ile ölçülüyor. Endler ve Parker, (1990) tarafında geliştirilen bu ölçek bizim çalışmamızın başlarında anlatıldığı gibi başa çıkma davranışlarını üç temel bölüme ayırır a) problem odaklı başa çıkma b) duygu odaklı başa çıkma ve c) kaçınma. Sevilen bir insanın vefatının arkasından insanların acılarını dindirmek için belki en az kullandıkları başa çıkma problem odaklı başa çıkmadır (Anderson ve diğ., 2005). Duygu odaklı başa çıkma acıyı arttırmakta (Nolen-Hoeksema, 2001; Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994; Nolen-Hoeksema, McBride ve Larson, 1997) en iyi başa çıkmanın kaçınma olması da bir takım soruları beraberinde getirmektedir (Murphy ve diğ., 1999; Schwab, 1990; Znoj ve Keller, 2002).

Bu sebeple acılı durumlar ile başa çıkma sürecinde psikolojik başa çıkmanın tükenmişlik yaşadığı (Anderson ve diğ. 2005) kabul edilmektedir.

Aslında tarih öncesi zamanlardan beri yakınlarının ölümünde bireyler ve toplumlar dini inançlara dönerler. (Glick, Weiss ve Parkes 1974; Spilka, Hood ve Gorsuch, 1985). Bugün bile din yakının ölümü ile ilişkilendirilebilir. Dine yönelik bu ilgi şaşırtıcı değildir. Çünkü "bazı gerçekler dinin merkezinde olduğu kadar ölümün de merkezindedir" (Spilka, Stout, Minton ve Sizemore, 1977).

Çalışmaların büyük bir kısmında din ve yakının ölümü arasındaki ilişkiyi sınıma yönelik olumlu bir çağrışım vardır (Anderson, Marwit, Vandenberg ve Chibnall, 2005; Rosik, 1989). Örneğin yakının ölümü ile dini ilişkiler olumlu bir şekilde uyumlu olur (Videka-Sherman, 1982) ve dini inançlar "farklılaşarak anlam oluşturma ile ilişkilidir" (Golsworthy ve Coyle, 1999). Çünkü din ölen kişi ile ilişki, ölen kişiye karşı sorumlulukların dayanak noktası, ölüm sebeplerinin algılanışı ve geleceğe dair ümit gibi pek çok konuda insanları etkiler. Bazı araştırmacılar da dinin, çocuklarını kaybeden aileler (Cook ve Wimberley, 1983; Klass, 1999; McIntosh ve diğ., 1993) ve arkadaşlarını kaybedenler için (Park ve Cohen, 1993) yardımcı olduğunu bulmuşlardır.

Sistematik bir veri analizinde Becker ve diğ., (2007) "çalışmaların %94'nün yakının ölümünde dini/manevi inançların bazı olumlu etki gösterdiğini" buldular. Onlar çalışmalarını her ne kadar bu sonuçlar "tanım ve yöntem olarak zayıf" oldukları için kesin bir sonuç vermeye izin vermiyor diye sonuçlandırsalar da yakının ölümü üzerine yapılan çalışmaların çoğunda dini inançların görmezden gelinemeyeceği gözlemleniyor. Benore ve Park (2004) ölüm ve özel dini inançların rolü üzerine teori inşa ederken

anlamlandırma ve stres ile başa çıkma modelini kullandılar, ayrıca ikinci bir makalede görüşlerini açıkladılar (Park ve Benore, 2004). Onlar, çoğu dinin merkezinde ölümden sonra yaşam inancı olduğunu gözlemlediler (örn, bedensel dirilme, ölümden sonra ruhun hayatta kalması, cenneti onaylama, cehenneme gitme, reinkarnasyon). Onlar bu inançların kayıp zamanında aktifleşen, kişinin küresel anlam sisteminin parçası olup olmadığını ve yakının ölümü esnasında dinin etkisini anlamak için araştırmacıların bu inançlara dikkat çektiklerini tartıştılar. Onlar, ölümden sonra yaşam inancının ölüm kaygısını azlattığını, dini iyi olmayı arttırdığını ve yakının ölümünden sonra daha iyi iyileşildiğini iddia ettiler.

Sevilen biri intihar ederek ölmüş olsa bile (çünkü pek çok dini inanç intihara olumsuz bakar) geride kalanlar için başa çıkma sürecinde din etkili görünüyor (Fournier, 1998). İntiharda hayatta kalanların yüksek düzeyde manevi iyi olma, stres düzeylerinin düşüklüğü ve manevi iyi olma düzeyi düşük olanlardan daha yüksek düzeyde adaptasyon sağladıkları görülmüştür (Fournier, 1998).

Anderson ve diğ. (2005) evlatlarını şiddet sonucu aniden kaybeden 57 anne üzerine yaptıkları çalışmada, sevilen birinin vefatının arkasında acı, psikolojik başa çıkma ve dini başa çıkmaya bakıldı. Evlatlarının beklenmedik şekilde (şiddete maruz kalma, ateşli silahlar ile öldürülme...) kaybeden aileler için en etkili psikolojik başa çıkma da kaçınma odaklı başa çıkma olduğu ortaya çıktı. Duygu odaklı başa çıkma acıyı arttırdı ve problem odaklı başa çıkma ile psikolojik işlev arasında herhangi bir ilişki bulunmadı. Dini başa çıkma da ise hem olumlu ilginç şekilde hem de olumsuz dini başa çıkmanın ailelerin yaşam uyum süreci ile olumlu ilişki bulundu. Ayrıca problem odaklı başa

çıkmanın tek başına ölçüldüğünde psikolojik işlev ile ilişkisi bulunmaz iken olumlu dini başa çıkma ile birlikte kullanılması en etkili başa çıkma yöntemi olarak belirlendi.

Vandecreek, Mottram (2008) yakınları intihar eden (genellikle eş veya evlat) kişiler üzerine yaptıkları dini başa çıkma konulu nitel çalışmada konunun pek çok alt kodunu çıkardılar. Katılımcılar yaşadıkları acılı sürecin onları manevi olarak geliştirdiğini ifade ettiler:

“Sanırım farklı şeylere yaklaştım (intihardan sonra) ve bu benim (onun) ölümü ile daha fazla sükûnet bulmama yardım etti. Bu yüzden sanırım kendi manevi yolculuğumda bu noktadan sonra büyük gelişme olduğunu gördüm... Bu birden bire olmadı fakat yıllar geçtikçe Tanrı'ya yaklaşarak geliştiğimi ve Tanrı'nın yaşamımda daha önce olduğundan daha çok olduğunu hissettim.”

Yaşadıkları intiharın Tanrı'ya doğru bir yol olduğu hakkında konuşan iki katılımcı “hayatı fark etmek, dikkat etmek ve yaşama ilgi göstermek” diye tanımladılar. Onlara göre bu manevi aydınlanma, uyanma hayatın amacını daha netleştiriyor. “Tanrı oğlumun intiharı ile bana direkt el uzattı, aslında başımıza gelen Tanrı'nın seni manevi uyandırmasıdır.”

Aynı şekilde bir başka katılımcı yakınının intiharını "yaşamımda büyük bir dönüm noktası... bir alevlenme noktası, kilometre taşı ne demek istersen" diye tanımlıyor. O, daha sonra ekliyor "tam olarak Tanrı'nın bazı şeyler ile dikkatimi çektiğini hissettim."



Diğer katılımcı yaşamının yeni amacı olarak insanlara yardım etmek, bu kuruluşlara katılmak olduğunu söylüyor. Bir anne kendisini intihar etme riski olan gençler ve ailelerine adanmış. O Tanrı'nın işinin kendisi aracılığı ile yapıldığı görüşünde, "hayatımdaki trajiden aldığım, hayatımın amacını tamamen değiştirdi. Tanrı'nın iyi şeyler için söylediklerini ve yapacaklarını gördüm."

Kayıp konusunda farklı bir yaşam olayı olarak mahkûmlar ve dini başa çıkma üzerine yapılan bir çalışmada ise dini başa çıkma mekanizmalarının öğrenilmesine izin verilen mahkûmların, psikolojik uyumlarının geliştiği ve kendilerini geliştirme motivasyonlarının arttığı ortaya çıkmıştır. Bu tarz sonuçların yeniden suç işlemeyi azaltmada potansiyel olarak etkili olduğu bulundu. Bu da toplumda güvenliği arttırmanın yanı sıra kaynakların toplum için daha verimli kullanılmasını sağlamaktadır. Aksi takdirde kaynaklar mahkûmların işlediği suçlar ile israf edilmektedir (Lonczak ve diğ., 2006; Özdoğan, 2005).

### **5.2.3. Doğal Afet ve Dini Başa Çıkma**

Doğal afetler pek çok insanın ölümüne, ciddi ekonomik kayıba felaketin boyutu ve yakınlığına göre de önemli psikolojik sorunlara sebep olur (Ursano, Cerise, Demartino, Reissman ve Shear, 2006; Weisler, Barbee ve Townsend, 2006). Doğal afete maruz kalmak ile travma sonrası stres bozuklukları, kaygı, depresyon, sağlık durumu bozuklukları sık görülmektedir (Norris ve diğ., 2002).

2005 yılında Amerika'daki Katrina ve Rita kasırgaları ile ilgili olarak başa çıkma değerlendirmeleri ve genel ve özel dindarlık değişkenlerine bakılan çalışmada Newton ve McIntosh (2008) bu tip olayların genelde beklenmedik

olduğu için birden ölüm ile karşı karşıya gelmenin insanlarda şok etkisi yaptığı ve dini başa çıkma sürecinde *önceki dini birikimin* önemini altını çiziyorlar. Kişinin Tanrı imgesi (müşfik veya mesafeli) durumun değerlendirilmesini etkilemekte ve sonuçta farklı başa çıkma yöntemleri ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca genel dindarlık ile özel dini inançların stresörün birincil ve ikincil değerlendirmeleri ile ilişkisine bakıldı. Yine bu çalışmanın önemli bulgularından birisi de dini başa çıkmanın bir süreç olduğu ve manevi birikimin şok anında verilen tepkinin olumlu olması üzerinde etkili olduğu konusundadır (Newton ve McIntosh 2008). Lazarus ve Folkman (1987) başa çıkma sürecinde olayın nasıl algılandığını (tehlike, kayıp, zarar, fayda, kazanç) değerlendirmeye birincil değerlendirme, eldeki kaynakları değerlendirmeye de ikincil değerlendirme adını vermişlerdir. Newton ve McIntosh (2008) yaptıkları bu çalışmada da birincil değerlendirmeler genel dindarlık ile ikincil değerlendirmeler de özel dini inançlar ile ilişkili bulunmuş ve ikisinin başa çıkma süreci üzerinde farklı sonuçları olduğu ortaya çıkmıştır.

#### **5.2.4. Savaş, Terör Saldırısı ve Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma**

Dini başa çıkma literatüründe çalışılan konular daha çok kişisel yaşam olaylarını (sevilen birinin kaybı, hastalık, yaralanma...) kapsamaktadır. Terör saldırıları ve savaşlar ise bireysel sorunlardan daha zor olarak algılanmaktadır. Çünkü terör saldırıları ve savaşların askeri boyutunun olması, psikolojik olarak savunmasızlık hissi ve kontrol edilemez yaşam olayı olması (Pargament ve diğ., 1994) ve pek çok savaş ve terör

mağduru üzerinde travma sonrası stres bozukluğu oluşturmaları daha zor olarak yorumlanmasına sebep olmaktadır.

Travma sonrası stres bozukluğu (Posttraumatic Stress Disorder PTSD) özel belirti gerektiren travmatik bir olaydan sonra meydana gelen psikiyatrik bir rahatsızlıktır. Savaş mahkûmları veya fiziksel saldırı kurbanları gibi çaresizlik ve ölüm içeren, insan yaşamına yönelik büyük bir saldırı gibi olaylar sonrasında daha sık meydana gelir. (McMillen, North ve Smith 2000; North ve diğ., 1999; Yehuda ve McFarlane 1995). Travma sonrası stres bozukluğunun en ciddi durumu kaçınma ve uyuşma belirtilerinin ortaya çıktığı durumdur. Olaydan sonra hafıza kaybı ve olayı hatırlatan herhangi bir şeyden kaçınma, insanlardan uzaklaşma, duygusal hissizlik veya gelecek hakkında karamsar hissetme gibi (Foa, Riggs ve Gershuny 1995) belirtileri vardır.

Bu belirtiler Kosova ve Bosna (Ai ve diğ., 2003) savaşlarını yaşamış mülteciler ile 11 Eylül sonrası Amerikan vatandaşlarında (Bell, Marcum, 2004) sıklıkla ölçülen belirtilerdi.

Dini başa çıkma kaynakları kriz yaratan durum ile yüz yüze gelindiğinde bilişsel ve davranışsal önemli bir alt yapı hazırlamakta ve yüksek motivasyon sağlamaktadır (Ai ve diğ., 2003). Olumlu dini başa çıkma müslüman savaş mültecilerinin kısa sürede yaşama tekrar uyum sağlamalarında önemli bir değişken olmuştur (Ai ve diğ., 2003). Yine 11 Eylül saldırılarından sonra 814 din adamı üzerine yapılan çalışmada uyuşukluk ve yalıtılmışlık gibi ciddi stres belirtileri önemli derecede daha az, olumlu dini başa çıkma (Tanrı'tan güç, destek ve rehberlik isteme) hem en yaygın hem de en sık kullanılan başa çıkma stratejisi olarak ortaya çıkmıştır (Bell, Marcum, 2004).

1990-1991 yıllarındaki Körfez Savaşı'nda üniversite öğrencilerinin dini başa çıkma metotları üzerine yapılan çalışmada ise savaşın üniversite öğrencileri için önemli bir strrösör olduğu Irak'a yapılan saldırıdan bir gün önce ve bir hafta sonra alınan ölçümlerde olumlu dini başa çıkma stratejilerinin ilk anda sağladığı rahatlama ve denge ile uzun sürede sorunun çözümüne sağladığı katkı ortaya çıkmıştır (Pargament ve diğ., 1994). Ayrıca yine bu çalışmada dini başa çıkmayı başa çıkmanın pasif bir formu olarak düşünenelerin aksine (Ellis 1960; Freud, 1949; akt. Pargament ve diğ., 1994) dini başa çıkma ölçümlerinin kaçınma ölçümlerinden çok daha güçlü bir şekilde aktif ve bilişsel başa çıkma şekilleri ile bağlantılı olduğu görülmüştür (Pargament ve diğ., 1994).

Savaş sonrası iyimser veya ümitli olmak ile olumlu dini başa çıkma ve sırası ile dindarlık ve yüksek eğitim arasında olumlu ilişki bulunmaktadır. Umut konusu ise bunun tersine eğitim ile olumlu ilişkili ve olumsuz dini başa çıkma ile arasında olumsuz ilişkilidir. Travma seviyesi daha yüksek olan mülteciler ile olumsuz başa çıkma arasında anlamlı ve ümitli olma arasında olumsuz ilişki bulundu. Travma ile olumlu dini başa çıkma arasında ise ilişki bulunmamıştır (Ai ve diğ., 2003).

Savaş mültecileri üzerine yapılan çalışmanın önemli bulgularından birisi de etnik çatışmalar içiren savaşların mültecilerin başa çıkma kaynaklarında özellikle geleceğe dair ümit beslemede bilişsel bir yıkım yapmış olmasıdır (Ai ve diğ., 2003). Ancak savaş ve terör mağdurlarında dini olarak zayıf olmanın bile kişiyi strese karşı koruduğu (Bell, Marcum, 2004) önemli bir bulgudur.

### 3.3. İmtihan Kavramı

Araştırmanın bu bölümünde yaşamda üzüntü veren veya stresli olayların anlamı nedir ? sorusuna cevap aranmaya çalışılacaktır. Dini literatürde bu soruya en sık verilen cevap *imtihan* kavramıdır. Günlük dilde Yaratıcı'nın insanları denemesi, sınaması sınavda başarı olanlar ve başarısız olanları ayırıp ona göre konumlandırması olarak kullanılan imtihan kavramı Kur'an'da iki yerde (Hucurât, 49/3; Mümtahine, 60/10) geçmektedir. Ancak fitne, bela, ibtila gibi kelimelerin de dilimize imtihan, sınama, deneme olarak çevrildiği görülmektedir (Peker, 2009; Akdemir, 2009; Yazır, 1994). Bu açıdan imtihan kavramı ile birlikte bunula ilişkilendirilen fitne, bela, ibtila kavramlarının semantik incelemesine burada yer verilecektir.

### 5.3. İmtihan

İmtihan kelimesi *m h n* fiil kökünden türemiş iftial babından mastardır. *Me he ne* ve *im te he ne fiilleri* altın ve gümüşün eritilerek saf hale getirilmesi işlemi anlatılırken kullanılmaktadır (Ezheri, Cevheri, 1982). İmtihan olunan kişi anlamına gelen mümtehan kelimesi ise "elmas, altın, gümüş gibi madenlerin ateşte eritilip arındırılması gibi arındırılan ve temizlenen ve arındırılan kişi anlamında kullanılmaktadır (Ezheri, Cevheri, 1982).

Kur'an'da bu fiil, iftial babından imtihan formuyla bir geçmiş zaman kipinde (Hucurât, 49/3) diğeri de emir kipi (Mümtahine, 60/10) olmak üzere iki yerde geçiyor. Bunlardan ilki "Allah'ın elçisinin huzurunda seslerini kısıyanlar var ya (onlar) Allah'ın kalplerini takva için *arındırığı* kimselerdir. Onlara mağfiret ve büyük bir mükâfat vardır " (Hucurât, 49/3) şeklindedir. Ayette geçen imtehan fiili, Allah'ın

kalplerini arındırması, berraklaştırması, kalplerini açması, genişletmesi (İbn Manzur, XIII, s. 401), saf ve halis kılması, (Kurtubi, XVI, s. 262; İbn Kesir, IV, s. 222; Ezheri, V, s. 121-122) birinin işi yapabilir ve üstesinden gelebilir hale ulaşınca kadar eğitilmesi şeklinde yorumlanmıştır (Zemahşeri, IV, s. 355) (akt. Küçük, 2007).

Yukarıdaki ayette geçen imtihan kelimesi ile kastedilen var olanı ortaya çıkarıp (Zemahşeri, IV, s. 355) hem onun iyilik ve kötülüğünü, tam ve eksikliğini göstermek, açık net bir bilgi haline getirmek (Yazır, VII, s. 4910) hem de ortaya çıkarılan şeyin geliştirilmesi ve artırılması için geçirilen bir eğitim süreci olduğu anlaşılmaktadır.

İçerisinde *imtihan* kelimesinin geçtiği bir diğer ayet de şu şekildedir: "Ey iman edenler! Mümin kadınlar hicret ederek size geldiği zaman onları imtihan edin. Allah onların imtihanlarını daha iyi bilir. Eğer siz de onların inanmış kadınlar olduklarını öğrenirseniz onları inkâr edenlere geri göndermeyin..." (Mümtehine, 60/10). Ayette geçen "o kadınları imtihan ediniz" anlamına gelen "Femtehinuhunne" hicret eden kadınların geliş amaçlarının *ortaya çıkarılması* istenmektedir (Taberi, XXVIII, s. 78; Ayrıca bkz: Kurtubi, XVI, s. 56-58; Yazır, VII, s. 4909-4910, Esed, III, s. 1140). Buradaki imthandan kasıt geliş gayelerinde samimi olduklarına dair güçlü bir kanaat oluşacak şekilde gösterdikleri belirtilere bakarak *var olanı ortaya çıkarmaktır* (Taberi, XXVIII, s. 78; İbn Kesir, IV, s. 374-376) (akt. Küçük, 2007). Dilimize imtihan olarak çevrilen diğer kelimeler de fitne, bela, ibtila kelimeleridir.

#### 5.4. Fitne

**Fe te ne** kökünden türeyen bu kelimenin Arap dilindeki anlamları şunlardır:

1- Yakmak, bir şeyi ateşle yakmak. F-T-N kökünün ilk temel anlamı budur. Ateşte yanarak rengi değişmiş taşlara, madenlere arapçada fetin denir. *Ateşin şeklin değiştirdiği her şey için de meftun* kelimesi kullanılır.

2- Bir şey ateşin içerisine atmak ateşte eritmek. Kelime bu anlamda, özellikle elmas altın ve gümüş gibi, herhangi bir madeni, *yabancı maddelerden temizleyip saf olarak elde etmek maksadıyla, ateşe atıp eritmeyi* ifade etmek maksadıyla kullanılır.

3- Altın ve gümüş gibi kıymetli madenlerin ateşte eritilmesi neticesinde iyisi kötüsünden ayrılır. Söz konusu madenler *ateşten sonra katışıksız bir hale gelerek yüksek bir değere ulaşırlar*. Bu değeri anlamak için kullanılan, deney aracı taş ( mihenk taşı) da *fetane* denmektedir.

4- Altın ve gümüş gibi kıymetli madenlerin saflaştırılması, iyinin kötüden ayırt edilmesi amacıyla ateşte eritilmesi anlamlarına gelir (Isfahani, s.373-375; Razi, s. 268). Ayrıca fitne *ateşle yakmak, deneyim ve tecrübe* anlamlarına da gelir (İbn Manzur, XIII, s. 319; İbn Kuteybe, s.472-474) ( akt. Keskin, 2003; Küçük, 2007; İşler, 1999).

Ayrıca Diyanet İslam Ansiklopedisindeki kapsamlı bir başka tanımıda şu şekildedir: "*Fitne: inanma iradesini güçlendirmesi, ahlaki arınmaya imkân sağlaması, kişiye imanındaki kararlılığı ve erdemli yaşayışı ortaya çıkarmaya fırsat vermesi bakımından ferdin ve toplumun dini ve ahlaki gelişmeye katkısı olan önemli bir araçtır* (Çağrı, XIII, s. 156). Yukarıdaki tanımlardan da anlaşıldığı üzere fitne

*varolanın ortaya çıkarılmasına, gelişme potansiyeli taşıyan iman ve erdem in olgunlaşmasına imkân sağlayan vasıta ve süreçtir.*

### **5.5. Bela-İbtıla**

Aynı kökten gelen bu kelimeler ise bilinmeyen bir şeye vakıf olmak, durumu iyice kavramak, iyi ya da kötünün ortaya çıkması anlamlarına gelmektedir. (İbn Manzur, XIV, s. 83-84) (akt. Küçük, 2007; Keskin, 2003). Sonuç olarak imtihan, bela, ibtıla ve fitne sözcüklerinin fiil formu ile aralarındaki nüansa rağmen, genelde *elmasın ateşe atılıp özünün kömürden ayırt edildiği* ortaya çıkmaktadır (İşler, 1999; Keskin, 2003; Küçük, 2007).

Yaşamdaki üzücü olaylarının anlamı ne sorumuza bu bilgiler ışığında baktığımızda imtihan ifadesinde olduğu gibi insanın kendi gerçekliğinin *ortaya çıkması*, kendini tanıma sürecidir. Yaşam olayı, kendini bilme konusunda bireye ayna tutmaktadır. Ayrıca insanın kömürün yanarak kıymetinin artması gibi öğrenme, gelişme, değişme ve Yaratıcı'ya yönelik farkındalıklar kazanma sürecidir.

İnanç gelişimi kuramı ilgi uyandıran Amerikalı teolog Fowler'ın çalışmaları da bu görüşü desteklemektedir. Fowler inancı yedi evrede incelemiştir. Bu evrelerin ayrımında yaşam hikâyesindeki krizler dikkat çekmektedir. Çalışmada yaşamdaki krizlerin inancı bir üst evrede yaşama fırsatları olduğu ortaya çıkmaktadır. Her aşama, ben, diğerleri ve inanılan sembol ile ilgili bakış açısı ve değerli bulma genişlemesidir. Ayrıca kendini bilme ve kendini bilmenin derinliğinde artışı, kendilik, diğerleri ve dünya ile samimiyette kaliteli bir yükselişi temsil eder (Fowler, 1981). Fowler inançlı olma



durumunun *nasıl* olduğunun tanımlanmasında ise kriz anlarına verilen tepkilerin önemli belirleyici olduğuna dikkat çekmiştir (Fowler 1981).

Yine Spilka, Hood, Hunsberger ve Gorsuch (2003) de insanların ekonomik zorluklar veya sevilen birinin vefatı gibi büyük yaşam olayları ile yüzyüze gelmelerini "inancın gerçek dışı vurumu" olarak tanımlamışlardır. James ve Samuels (1999) ise "yüksek stres ile manevi gelişim" arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Yaşamdaki üzücü olayların anlamı ne sorusuna ünlü düşünürümüz Mevlana'nın ise birkaç cevabı vardır. Bunlardan ilki yukarıda fitne kelimesinde geçtiği gibi altının ortaya çıkması için kaynayıp kötü madenlerden ayrılmasıdır. Hatta şeytanın varlığını bir kötülük unsuru değil, iyiyi kötüden ayıran bir deney aracı olarak tanımlar. "*Şeytan dedi: ben kalp ve halis altın için denek taşıyım. Hak beni kalp ve halis için aracı yaptı. Kalbi olanı ben nasıl kara yüzlü yapabilirim? Sarrafım değerini ortaya koydum. İyilere yol gösteriyorum; kuru dalları koparıyorum...*" (Mevlana, c. V, b. 2658, 2661)

Mevlana'ya göre üzücü olduğu düşünülen olayların bir sebebi de insanın sınırlı bilgisidir. İnsan sınırlı bilgisi ve sonunu göremediği için bazı olayları üzücü olarak değerlendirir. "*Gam bir hazinedir*" diyen Mevlana, olgunlaşmamış kişilerin kederle mutlu olma düşüncesini anlayamadığını da ifade eder (Mevlana, c. III b. 505-510). Nasıl ki çocuk okula isteksiz gider okulun bir işe yaramadığını düşünürse, bilmeyen ve isteksiz olanın durumu da böyledir (Mevlana, c. III, b. 4585). Tıpkı Hz. Hızır ve Hz. Musa kıssasında olduğu gibi işin sonucunun bilinemeyişi erken karar vermeye yönlendirir.

Mevlana'ya göre bazen de zorluklar daha büyük kazançlar ile yan yanadır. “*Allah'ın işinin keyfiyetini kim bilebilir ki*” diyerek yine insanın sınırlı bilgisine atıfta bulunan Mevlana, başlangıçta olumsuz gibi görünen pek çok olayın, sonuçta beklenmedik büyük bir hayırla sonuçlandığına değişik örnekler verir: “*Kişi altın definesi için evi viran eder ve bu hazine onu daha bayındır yapar.*” (Mevlana c. I, b. 307) “*Eğer Hızır denizde gemiyi batırdıysa Hızır'ın batırışında yüz doğruluk vardır. Bütün nur ve hünerine rağmen Musa'nın düşüncesi buna kapalıydı; sen kanatsız uçma*” (Mevlana c. I, b. 235-238)

Başa çıkma konusunda ifade edildiği gibi başa çıkma olayın değerlendirilmesi (kayıp, zarar, fayda, kazanç) ve eldeki kaynakların değerlendirilmesinden oluşan bir değerlendirme sürecidir. Stresin sebebi de eldeki kaynaklar ile sorunun çözülemeyeceği düşüncesidir. Yani kişilerin değerlendirmeleri ve olaya *bakış açıları* belirleyici bir faktördür. Mevlana da mutlak kötülük diye bir şeyin olmadığı ve insanın bakış açısına göre her şeyin sonucunun değiştiği sonucuna varmaktadır. “*Mümin, ateşperest ve Yahudi'nin ihtilafı bakış yerindedir.*” (Mevlana c. III, b. 1257) Ayrıca her olayın sebebi olarak Yaratan'ı gören bir bakış açısı da diğerlerine takılmaz. “*Canımda senden dolayı hiçbir öfke yoktur. Çünkü ben bunu senden bilmiyorum. Sen Hakk'ın aletisin; fail Hakk'ın elidir. Hakk'ın aletini nasıl kınarım yererim.*” (Mevlana, c. I, b. 3852-3853)

Yine Mevlana'nın bakış açısına göre fakirlik, açlık, hastalık ve ölüm gibi literatürde kayıp olarak değerlendirilen yaşam olayları da aslında kazançtır. Fakirlik “*kıvrınma için değildir, aksine Hak'tan başka hiçbir şey olmadığı içindir.*” (Mevlana, c. II, b. 3483) “*Açlık Hakk'ın özel kullarına verilmiştir; böylece açlıkla güçlü aslan*

olurlar.”(Mevlana, c. V, b. 2837-2838). “Hastalık içinde rahmetler bulunan defnedir; kabuk soyulunca iç tazelenir.” (Mevlana, c. II. b. 2244-2249) Son olarak ölüm ise “dış görünüşü ölümdür. İç yüzü ise hayat; görünüşü son bulmaktır, gizli yönü ise ebediliktir (Mevlana, c. I, b. 3967)

Sonuç olarak yaşamdaki üzücü olayların anlamı konusunda konu ile ilgili yurt dışındaki deneysel çalışmaların, Kur’an’ın ve Anadolu bilgelerinden Mevlana’nın görüşlerinin ortak noktası bu olayların insan için öğrenme, inancı bir üst evrede yaşama fırsatı, manevi gelişim, kendine ve Yarıcı’ya yönelik farkındalıklar olmasıdır. Bu yorumu bu çalışmanın hem literatür hem de bulgular bölümü desteklemektedir. Kültürümüzde Tanrı’nın insanları denemesi, sınaması ve sınav sonucuna göre konumlandırması olarak kullanılan imtihan kavramının ise insanlara karşı uzak, mesafeli, yargılayıcı ve cezalandırıcı Tanrı imgesini beslediği, stres ve kaygıyı arttırdığı, benlik algısını dolayısı ile Tanrı algısını olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca inanç gelişimi evrelerinde özellikle üçüncü evreden dördüncü evreye geçişte sınırlandırıcı bir *gerileme* mekanizması rolü oynadığı (Ok, 2007) da görülmektedir.

## 6. Yöntem

Dini başa çıkma konusunda yapılan çalışmalarda genellikle dini başa çıkma ölçeği veya bu tarzda bir araç kullanılıyor ve dini başa çıkma yöntemi bir ölçekle anlaşılmaya çalışılıyor. Aslında dini baş çıkma çok bileşenli ve çok değişkenli olduğu için çok yönlü bir analize ihtiyaç vardır (Cole, 2005; Sherman ve diğ., 2005; Sherman, Plante, Simonton, Latif ve Anaissie, 2009; Tarakeshwar

ve diğ., 2006; Zwingman ve diğ., 2006). Dini başa çıkma ölçeği genel bir ölçüm yapıyor oysa pek çok özel yaşam olayında daha derin bir çalışmaya ihtiyaç vardır. Çalışmada araştırmaya katılanların algılarından hareketle gerçek dünya olaylarının anlamını yakalama ve aynı olayların çoklu yorumlarını görme imkânı verdiği için nitel araştırma yöntemi (Yin, 2011) tercih edilmiştir.

Yaşam tecrübelerinin tanımını, tarifini sorguladığımız zaman örneğin kayıplarda olduğu gibi insanlar hikâyeye dönerler (Hurwitz, B., Greenhalgh, T. ve Skultans, V., 2004). Bu nedenle görüşme sorularına verilen cevaplar sık sık hikayeler üzerinden şekillenmektedir (Stephens, 2011). Bununla birlikte yaşam olaylarının tanımları veya çözümleri "kişisel deneyim hikâyelerinin" dedir (Labov, 1972). Dolayısıyla kişisel tecrübeler her zaman hikâye analizinin en yakın odak noktasıdır (Creswell, 1994). Çalışmada nitel araştırma modellerinden anlatı analizi (narrative analysis) modeli ve veri toplama aracı olarak görüşme tercih edilmiş ve yapılan görüşmelerin içerik analizleri yapılmıştır.

Bu çalışma ülkemiz örnekleminde yaşam olayları ile başa çıkma sürecinde dinin hem "nasıl" kullanıldığına hem de "süreç üzerindeki sonuçlarına bakılması" açısından önemlidir.

## **7. Sınırlılıklar**

Bu çalışmanın sonuçları, hikayelerin aydınlattığı veriler veya anlamlar nitel araştırmanın doğasından dolayı genelleştirilemez. Çalışmanın amacı nitel veriler ışığında olumlu-olumsuz dini başa çıkma bileşenlerini görmektir.

## **8. Katılımcılar**

Katılımcılar araştırmayı temsil ettiği düşünölen 25-65 yaş arası 60 yetişkin gönüllüden oluşmaktadır. Katılımcıların 42'si kartopu yöntemi ile belirlenmiştir. Sevilen birinin vefatı kapsamında evlatlarını terör sonucu kaybeden şehit aileleri merak edilmiş Şehit Aileleri Derneği Ankara şubesinde şehit aileleri (9) ile görüşmeler yapılmıştır. Ayrıca yaşam olayları arasında en ağır olarak kabul edilen yaşamın tehdit altında olması durumunu anlamak için Türkiye Harp Malölü Gaziler Şehit Dul ve Yetimleri Derneği Ankara Şubesi'ndeki gönüllü gazilerimiz (9) de çalışma kapsamına alınmıştır. Çalışmada katılımcılarda aranan en temel kriter ilişkilerinde bir sorun, kayıp veya yaşamı tehdit eden durum, derin hayal kırıklığı, hayatın anlamın kalmadığı veya kriz diyebileceğimiz bir yaşam olayı ile karşılaşmış olmak ve bunu paylaşabilecek kişiler olmasıdır. Ancak araştırmada çeşitliliği sağlamak amacı ile katılımcıların başa çıkma sürecinde farklı yaşam olayları (ilişkiler, kayıp, tehdit), kadın erkek dağılımı, farklı eğitim düzeyleri, farklı sosyo-ekonomik düzeylerden olmasına da özen gösterilmiştir ve bulgular bölümünde katılımcıların isimleri değiştirilerek verilmiştir.

## **9. Araştırma Soruları**

Araştırma sorularının oluşturulması kapsamında öncelikle Pargament ve arkadaşları tarafından oluşturulan yedisi olumlu yedisi olumsuz dini başa çıkmayı ölçmeye yönelik 14 maddelik kısa dini başa çıkma ölçeği (Pargament ve diğ., 1998) ve nitel olarak yapılmış dini başa çıkma, problem çözme soruları gözden geçirildi (Nelson-Becker 2004; Stewart, 2011; Nakonz, 2008; King, Speck ve Thomas, 1995; Pargament, 1997; Fowler, 1981) ve 85 madde içeren bir soru havuzu oluşturuldu. Bu havuzdan dini başa çıkmanın beş temel maddesi anlam, kontrol,

teselli, sosyal destek ve dönüşüm maddeleri göz önünde bulundurularak (Pargament; 1997) on maddelik bir görüşme formu tasarlandı. Tez danışmanı ve yaklaşık on kişiden oluşan yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin bulunduğu gruba başa çıkma, dini başa çıkma, dini başa çıkmanın temel maddeleri, literatürde nitel araştırma yöntemi ile yapılmış dini başa çıkma görüşme formu soruları ve son olarak araştırmacı tarafından oluşturulan dini başa çıkma görüşme formu sorularından oluşan bir sunu yapıldı ve araştırmacıların yorumları alındı. Bu doğrultuda iki uzman psikolog, bir psikiyatrist ve iki din psikolojisi uzmanının katkıları ile birlikte sorulan iki soru maddesinin ayrı ayrı sorulmasına ve iki sorunun üzerinde yapılan değişiklikler ile daha anlaşılır hale getirilmesine karar verildi. Pilot uygulamaya başlamadan önce araştırma soruları bir psikiyatri profesörü, bir din psikolojisi profesörü, bir klinik psikoloji profesörü, bir din eğitimi profesörü, bir din sosyolojisi profesörü, bir sosyoloji profesörü, bir kelam profesörü, iki din psikolojisi doçenti, bir din sosyolojisi doçentinden oluşan toplam on akademisyen ile paylaşıldı.

Hazırlanan soruların yanı sıra katılımcının yaşamında birden fazla hayal kırıklığı, kriz olmasının başa çıkma yönteminde değişiklik yapıp yapmadığına da bakılmasına ve bir soru maddesinin değiştirilmesine karar verildi. Yedi kişi üzerinde yapılan pilot uygulamadan sonra araştırma sorularında çalışmayan madde olmadığına karar verilerek çalışma başlatıldı.

## 10. Uygulama

Araştırmaya uygun olan katılımcılar kartopu yöntemi kullanılarak kişisel bağlantılar ile araştırmaya kazandırıldı. Bazı katılımcılar birbirlerinin mesai veya okul arkadaşı idi. Ayrıca kurumsal görüşme alanı olarak Ankara Şehit Aileleri Derneği'nin ev sahipliğinde 9 şehit yakını ve Türkiye Harp Malülü Gaziler Şehit Dul ve Yetimleri Derneği Ankara Şubesi'nden 9 gönüllü katılımcı ile görüşme yapıldı. Yüz yüze yapılan görüşmenin başında her bir bireye görüşmenin kaydedilmesi konusunda bilgi ve izin formu dolduruldu (Ek 1). Gizliliği korumak için her bir katılımcıya yeni isim verildi. Görüşmeler katılımcılar ile birlikte belirlenen zaman ve mekânlarda (katılımcının iş yeri, evi veya dışarıda ortak bir mekânda) gerçekleştirildi. Görüşmeler ortalama bir saat sürdü. Ancak en az yarım saat ve en fazla iki saat süren görüşmeler de oldu. Görüşme esnasında zaman zaman ilgili soruyu genişletme amacı ile "yan sorular" kullanıldı. Ses kayıt cihazına kaydedilen görüşmelerin transkripsiyonu yapılarak yazıya geçirildi. Öncelikle konular ve kategoriler konusunda karar vermek için içerik analizi yapıldı. İlk analizler tekrar tekrar okunarak yorumlandı ve notlar alınarak ayrıldı. Bütün katılımcıların her bir soruya verdikleri cevaplar ana hatları ile belirlendi ve danışman ile tartışıldı. İçerik analizi Tanrı imgesi, kabullenme, başa çıkma davranışları, sosyal destek, içsel değişim gibi konu ve kategoriler ortaya çıkardı. Daha sonra veriler MAXQDA 11 bilgisayar programında önce açık kod olarak sonra eksen kod ve üçüncüsünde seçici kod olarak tekrar tekrar kodlandı. Bütün katılımcıların kodlamalar bir araştırmacı ile tekrarlandıktan sonra değişkenlerin çapraz tabloları ve haritaları çıkarıldı.

## 1. BULGULAR

Bu araştırmanın amacı çeşitli yaşam olayları ile (ilişkiler, kayıp ve yaşamı tehdit eden durumlar) dini başa çıkma sürecinde Tanrı algısı, dini başa çıkma davranışları, algılanan dini sosyal destek, dini katılım, dini dönüşüm ve değerler gibi dini değişkenleri tanımlamaktır.

Araştırmaya 31'i erkek 29'u kadın toplam 60 kişi katılmıştır. Katılımcıların medeni durumları ise 6'sı eşinden ayrı yaşıyor, 4'ü bekâr, 37 kişi evli, 9'u boşanmış ve 4 kişinin de eşi vefat etmiştir. Katılımcıların eğitim düzeyleri 4 kişi hiç okula gitmemiş, 13 kişi ilköğretim, 14 kişi lise, 21 kişi yükseköğretim ve 8 kişi de lisansüstü eğitim almıştır. 25-30 yaş arası 8, 30-40 yaş arası 26, 40-50 yaş arası 14, 50-60 yaş arası 6, 60-65 yaş arası 6 kişi araştırmaya katılmıştır. Katılımcıların dini başa çıkma şekilleri ise 31 kişi işbirliği, 17 kişi erteleme, 10 kişi benlik güdümlü, 2 kişinin de teslimiyetçi dini başa çıkma kullandıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ile dini başa çıkma şekillerinin çapraz tablolarına aşağıda yer verilmiştir.



**Tablo 1:** Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Dini Başa Çıkma Şekillerinin Çapraz Tablosu

	<b>Benlik Güdümlü</b>	<b>Erteleme</b>	<b>Teslimiyet</b>	<b>İşbirliği</b>	<b>TOPLAM</b>
Cinsiyet\Erkek	4	6	1	20	31
Cinsiyet\Kadın	6	11	1	11	29
Medeni Durum\Bekar	1	1	0	2	4
Medeni Durum\Evli	6	9	2	20	37
Medeni Durum\Ayrı Yaşıyor	0	2	0	4	6
Medeni Durum\Boşanmış	2	3	0	4	9
Medeni Durum\Eşi Ölmüş	1	2	0	1	4
Eğitim\Okula Gitmemiş	1	2	0	1	4
Eğitim\İlköğretim	1	3	1	8	13
Eğitim\Lise	1	6	0	7	14
Eğitim\Yüksek Öğretim (ÖnLisans-Lisans)	6	2	1	12	21
Eğitim\Lisansüstü	1	4	0	3	8
Yaş\60-65	2	3	0	1	6
Yaş\50-60	1	0	0	5	6
Yaş\40-50	2	2	2	8	14
Yaş\30-40	4	9	0	13	26
Yaş\25-30	1	3	0	4	8
TOPLAM	40	68	8	124	240
N (Documents)	10	17	2	31	0

Katılımcılardan 15 kişi ilişkilerde sorun yaşamış, 15 kişinin sevdiği biri vefat etmiş, 25 kişi sağlık problemi, 7 kişi ekonomik problemler, 13 kişi boşanma ve 11 kişi de tehdit yaşamıştır. Yaşam olayı sayısının katılımcı sayısından fazla olmasının sebebi katılımcıların neredeyse yarısının (28) birkaç yaşam olayı ile karşı karşıya gelmiş olmasıdır. Örneğin, tehdit yaşayan 11 kişinin 9'u gazidir ve gazilerin tamamı terör olayı

ile karşı karşıya gelmenin yanı sıra olaydan sonra engelli olmuşlardır. Katılımcılardan 32 kişi tek olay paylaşmış, 28 kişi de birden fazla olay paylaşmıştır. Katılımcıların yaşam olayları (ilişkiler, kayıp, tehdit) yaşam olayı sayısı ve dini başa çıkma şekilleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 2:** Katılımcıların Yaşam Olayları (İlişkiler, Kayıp, Tehdit) Yaşam Olayı Sayısı ve Dini Başa Çıkma Şekilleri

	<b>Benlik Güdümlü</b>	<b>Erteleme</b>	<b>Teslimiyet</b>	<b>İşbirliği</b>	<b>TOPLAM</b>
Yaşam Olayları\Tehdit	0	1	0	10	11
Yaşam Olayları\Kayıp\Boşanma	3	4	0	6	13
Yaşam Olayları\Kayıp\Ekonomik	2	2	1	2	7
Yaşam Olayları\Kayıp\Sağlık	1	7	2	15	25
Yaşam Olayları\Kayıp\Ölüm	3	5	1	6	15
Yaşam Olayları\İlişkiler	1	4	1	9	15
Yaşam Olayı Sayısı\Çok Olay	4	9	1	14	28
Yaşam Olayı Sayısı\Tek Olay	6	8	1	17	32
TOPLAM	20	40	7	79	146
N (Documents)	10	17	2	31	0

Katılımcılardan çok az sayıda (3-4) kişi her soruya olumlu ya da olumsuz dini başa çıkma cevapları vermiştir. Bu nedenle, bazı sorular belirleyici sorular olarak ortaya çıkmıştır. Ek 1 deki sorulardan 4. ve 5. soru olayın kabullenilip kabullenilmemesi ve 7. soru yaşanan olayı öğrenme veya ceza olarak değerlendirilmesi olumlu-olumsuz dini başa çıkmada belirleyici sorular olarak tespit edilmiştir.

Olumsuz dini başa çıkmada benlik güdümlü dini başa çıkma ile erteleyici dini başa çıkmayı ayırt eden soru ise 8. soru bu süreçte sizi ne yapmak iyi geldi ve 6. soru kendinizi dini olarak nasıl tanımlarsınız soruları belirleyici olmuştur.

Olumlu dini başa çıkmada işbirliği ile teslimiyetçi dini başa çıkmada 1. soruya verilen cevapta teslimiyetçi dini başa çıkma kullananların yaşadıklarını sadece "olay" olarak değerlendirmeleri olumsuz yükleme yapmamaları belirleyici olmuştur.

Araştırmanın diğer altı soru ise destekleyici sorular olarak belirlenmiştir. Katılımcıların hepsinin arka arkaya verilmesi mümkün olmadığından bulguların dini başa çıkma şekillerine göre gruplandırılıp öne çıkan başlıklar altında mümkün olduğu kadar çok katılımcı ile sunulması uygun görülmüştür.

### **1.1. Benlik Güdümlü (Self-Directing) Dini Başa Çıkma**

Benlik güdümlü (Self-Directing Style) dini başa çıkma Pargamnet tarafından (1988) kişinin problem çözme sürecinde aktif olması ve Tanrı'yı direkt içermeyen olumsuz bir dini başa çıkma tarzı olarak tanımlanıyor. Bu grupta 10 katılımcı belirlenmiştir. Benlik güdümlü katılımcılara arasında Tanrı inancının olması yanında deizm de bulgular arasındadır. Başa çıkma süreci sonuç anlamında olumlu sonuçlandığı durumlarda bile katılımcılarda *yorgunluk, kriz geçirme* görülebilmektedir. Yaşam memnuniyetinin düşük olması hatta intihar düşüncesinde olma, desteğe kapalı olma veya insanlardan memnuniyetsizlik bu grubun bulguları arasındadır.

### 1.1.1. Katılımcılar Tarafından Tanımlanan Yaşam Olayları

Başa çıkma sürecini anlayabilmek için öncelikle katılımcılar tarafından tanımlanan yaşam olaylarına bakmak gerekir. Benlik güdümlü dini başa çıkma kullanan katılımcılar tarafından tanımlanan yaşam olaylarının başında *kayıplar* (9) geliyor. Bunlar sırası ile *boşanma, sevilen birinin vefatı, ekonomik problemler ve sağlıktır*. Benlik güdümlü dini başa çıkma kullanan katılımcılar arasında yaşamı *tehdit* eden bir olay yok iken bir katılımcı da *ilişkilerinde* sorun yaşamıştır.

Kamu çalışanı olduğu için bir akrabası tarafından kefil olması istenilen Candan (37) yaşadığı olayı şöyle anlattı: “Teyzemin eşine 10-15 bin liralık alışverişinde kefil oldum. Sonra bu kefilliği diğer ticari işler için de kullandı. Bu olay benim için en kriz diyebileceğim bir olay. Önce her bir imzam için on bin lira sonra yüz bin lira, iki yüz bin liradan sonra üç yüz bin liraya kadar banka bunu benden habersiz çıkarmış. Tabi bu rakamlar 7-8 sene öncesinin rakamları ve tek imza ile bunlara kredi vermiş. Açık krediymiş bu, ticari kefilliklerde kefillik sonsuzmuş bunu da bilmiyorum.” (Candan, 37)

Güliden ise karşılaştığı olaylar konusunda şunları söyledi. “Engelli annesiyim. Bu arada kendim epilepsi hastasıyım, kanser hastasıyım, tansiyon hastasıyım bir sürü var. Olmayanları saysak daha kolay olacak benim için ama yine de insan hayatı herhalde krizsiz olmazdı.” (Güliden, 49)

Bir şehit babası da yaşamındaki en ağır yaşam olayı olarak oğlunun şehit olması olduğunu ifade etti. “Oğlum 1998'de Güneydoğu'da muvazzaf subaydı üç eri ile birlikte çatışmada şehit oldu.” (Şehit Babası, 62)

Katılımcılar tarafından tanımlanan yaşam olaylarında 6 kişi tek bir yaşam olayı 4 kişide birden fazla yaşam olayı paylaştı.

### 1.1.2. Katılımcıların Yaşam Olaylarını Anlamlandırmaları

Benlik güdümlü dini başa çıkma kullanan katılımcılar yaşadıkları olayı sıklıkla dışarıdan gelen bir *zarar* veya *kayıp* olarak değerlendirdiler *keşkeler* vardı. Sorunun nedeni genellikle diğer insanlar kurumlar vs. idi. Ayrıca anlam verememe, farkındalık yaşama olarak değerlendirenler de vardı. Bu konuda 13 yaşındaki oğlu otistik olan Gülden şöyle düşünüyor:

“Otizmin bilinen bir nedeni yok, kimi fazla zekadan diyor. Çok zeki mi bilmiyorum ama üç yaşında kendi kendine okumayı öğrendi. Zeka varsa vardır ama kullanmadıktan sonra bence zekanın da bir önemi yok. Keşke normal olsaydı da. Her şeyi normal yaşasaydık.” (Gülden, 49)

Fotoğraf sanatçısı Aylin’e (39) göre boşanmasının nedeni “Bizim boşanmamızın nedeni eşimin yaşama karşı endişeleri ve korkuları çok fazlaydı ve bunları aşamadı beni anlamaktan çok uzak davrandı, sevgimi anlamadı, aklımı, duygumu anlamaya çalışmadı. Çok kendisine odaklı yaşadığını düşünüyorum benimle hiç bir şeyini paylaşmadı.” (Aylin, 39) Aylin ayrıca boşanmaya bir anlam da vermemişti. O belediye nikahına, mistik bir nikaha ya da dini nikaha inanmıyordu. Bu yüzden evlenmenin bir anlamı olmadığı gibi boşanmanın da onun için bir anlamı yoktu.

Bir şehit babası da yaşadığı olayı şöyle anlamlandırdı. “Ben devlet dairesinde çalışıyordum oğlum şehit olmadan iki yıl önce emekli oldum. Benim oğlum okudu,

emekli olayım rahat edeyim dedim. İnsanoğlu dünyada mutlu olmaz. Kendi kendine planlar yapıyorsun hiç beklemediğin şeyler başına geliyor. Takdir-i İlahi bu.” (Şehit Babası, 62)

Akrabası tarafından ağır bir ekonomik külfete sokulan Candan ise “Ben bunu çok düşündüm Allah'ım neden bunu başıma verdin. Ben birinin canını yaktım da mı bu başıma geldi. Önce bunu düşündüm kimin canını yaktım acaba. İkincisi insanlar bu tip şeylerle olgunlaşırlar ya, hayata karşı bu benim için bir dersti belki de... Belki de hırslı bir insanım çok daha hırslarımın kurbanı olmamam için önüme serilmiş bir tabloydu diye düşündüm” dedi. (Candan, 37)

### **1.1.3. Katılımcıların Dini Bağları**

Kendilerini *inançlı* olarak ifade eden katılımcıların yanı sıra, kendini *hiçbir dine ait hissetmeyen* veya *dini inançları sorguladığını*, *din konularının tümevarım olduğunu* düşünenler de vardı.

Bu konuda Erkan (33) şöyle dedi: “Dinin yasaklarını delmemeye çalışıyorum ama yap dediği şeyleri de yapamıyorum ama önemlidir. Mesela namaz kılmıyorum bir oruç tutuyorum cumalara gidiyorum.”

Aylin ise: “Çok küçük yaşlardan beri kendimi hiç bir dine ait hissetmiyorum veya şöyle söyleyeyim bütün dinlere ait hissediyorum. Yani şöyle; camiye gidebilirim kiliseye de gidip dua edebilirim benim için hepsi aynı. Ama Müslümanlık da umurum da değil Kur'an da umurumda değil. Ama güzel söz umurumda Kur'an'da da güzel sözler

yazıyor her yerde güzel söz duymanın tadını çıkarabilirim, manevi tatminimi dinden almıyorum.” (Aylin, 39)

Alp (28) bu konuda şöyle düşünmektedir: "Benim tabi böyle körü körüne bir inancım yok. Kur'an-ı bile sorgularım her türlü ayeti sorgularım inanan insana bakıyorsunuz %100 inanan ama din eksenli yaşamıyor. Bu insanlara saygı gösteririm ama dediğim gibi Kur'an eksenli yaşamıyorlar. İnsanlar inanıyorum der ama Kur'an mealini toplumda çok okuyan bilen yok. Kur'an kursları falan da Arapça şeyler. Bilimsel mucize denilen şeylere bakıyorum Kur'an mucizeleri falan biraz zorlama geliyor. Avrupa'da da insan beyni büyüyor arkadan İncil gelmiyor. İncil'i bilime adapte etmeye çalışıyorlar bakıyorlar olmuyor. Avrupa'daki skolastik düşünce böyle başlıyor. İslam aleminde de bir skolastik dönem olduğunu düşünüyorum. Yani şu anki dönemde öyle aslında. Zihinsel olarak İslam alemi çok ilerde değil. Yani mesela Kur'an kursu öğrencileri bina yıkılıyor ölüyor, bu din konuları bana biraz tümevarım gibi geliyor. Şimdi bu öğrenciler için Allah cennetine aldı, köpük partisinde insanlar ölüyor Allah cezalandırdı, aslında bu tümevarımdır. Biraz daha diyalektik açıdan bakmak istedim. Aslında benim kafamda da iki ayaklı bir yaratıcı kavramı yok dinlerdeki gibi Tevrat'ta olduğu gibi, İncil'de de İsa Allah. Bende insanların hayatına devamlı müdahale eden bir Allah kavramı yok. Zeus da aynı işi görüyor Mısır tanrılarının da bir sürü efsanesi var. Din temelde değişmiyor şekil değişiyor."

#### **1.1.4. Katılımcıların Başa Çıkma Davranışları**

Bu gruptaki katılımcılar arasında sadece bir katılımcı sık sık türbe ziyareti yaparak dini başa çıkma yöntemi kullanmış. Türbe ziyaretinde bulunmasının nedeni de

insanların güvenilmez ve çıkarıcı oldukları inancı idi. Diğer katılımcılar sıklıkla seküler başa çıkma yöntemleri kullanmışlar ve iki katılımcı da karşılaştıkları olay karşısında kendilerine hiç kimsenin ve hiçbir şeyin faydalı olmayacağı inancında idi.

33 yaşındaki inşaat mühendisi Erkan'a futbol çok iyi geliyor. Erkan'ın babası o daha okula gitmediği dönemde eşini ve üç çocuğunu terk etmiş başka bir kadınla yaşıyordu. Sonrasında annesi obsesyon yaşamış ve her yerin, her şeyin kirli olduğu inancı geliştirmiş sürekli temizlik yapıyordu hatta öyle olmuştu ki temizlik yapmaktan çocuklarına yemek yapamıyordu. Erkan çocukken annesi kendisine bakamadığı için çok zayıf olduğunu ifade etti. Kendisi de obsesyon tedavisi görüyor ve ilaç kullanmayı sevdiğini ifade etti. Bu süreçte ona en iyi gelen şey: "Futbol çok iyi gelir. Oynarım da izlerim de. Moralim kötü olduğu zaman oturur kadro yaparım. Falan, sağ back de şunu oynatsa sol da bunu oynatsa daha iyi olmaz mı falan derken bir bakarım çıkmışım oradan. Futbol kendime güvenimi kazanmamda da çok etkili oldu. Kendimi göstermiş gibi oluyorum bana o hissi veriyor. Biraz daha normal bir insan olarak görüyorum kendimi. Sosyal fobiden dolayı biraz ezik bir yapım var." (Erkan, 32)

Beş yıl önce cilt kanseri tanısı konulan ve bir buçuk iki yıl ömür biçilen Fulya'ya (46) arkadaşları ile birlikte olmak ve gezmek çok iyi gelmiş. "Arkadaşlarımla beraber olmak. Tamamen arkadaşlarımla beraber olmak gezdim, gezdim, gezdim... Nereleri gezdim? Sinemaya gittim, tiyatroya gittim arkadaşlarımla pastaneye gittim postaneye gittim gezmediğim yer kalmadı. Normal bir insanmış gibi. Saçlarım döküldü, gittiğim yerlerde herkes bana bakıyor oysa, cildimin rengi değişiyor. Hiç bir zaman olumsuz bir cümle kurmadım. Hiç bir şey yokmuş gibi de davranmadım. Bugün iğne günüm bakalım



ne olacak falan da dedim. Saçlarım döküldü üç tel saçım için kuaföre fön çektirmeye gittim. Ne tarafa doğru yapayım ne yapayım dedi. En zoru hangisi ise onu yap, topuz yapamayacağına göre (gülme) dedim. Fönlü fotoğraf çektirmişim güzel de olmuş, o da benim kaçsam nereye kaçacağım.”

Firdevs Hanım’ın kız kardeşi eşinin tuttuğu biri tarafından bıçaklanarak öldürülmüştü. Her ne kadar yasal olarak eşinin yaptırdığı ispatlanamasa da Firdevs Hanım kız kardeşinin eşinin yaptırdığından emin ve yaşadığı acıyı hiçbir şeyin dindirmeyeceğini düşünüyor.

“Bu acıyı hiç bir şey dindirmez. Çok üzüliyordum kafayı bozacaktım ben. Sürekli beynimde kız kardeşimin nasıl öldürüldüğü vardı. Nasıl içeri girdi kapıdan, ne yaptı onu görünce kızkardeşim ne yaptı, çok mu korktu o anda yardım mı bekledi. Sabahlara kadar artık uyuyamadım. Eşimin halası üst katta oturuyor. Benim halime baktı, kızım çoluğun çocuğun var kafanı bozacaksın eline bir örgü falan başla kafanı meşgul et, el işi yap dedi. Gerçekten onun bana çok faydası oldu. El işi yapıyordum o çok aşırı düşünceleri üzerimden atıyordu.” (Firdevs, 65)

#### **1.1.5. Katılımcılar Tarafından Algılanılan Sosyal Destek**

Benlik güdümlü dini başa çıkma kullanan katılımcılarda *insanlardan hoşnutsuz olma, desteğe kapalı olma ve en iyi destek olarak depresyon ilaçları kullanma* gibi destek tanımları yanında az sayıda da olsa çevrelerinden olumlu destek aldıklarını ifade edenler de vardı. Başa çıkma sürecinde sosyal destek olarak aile genellikle en önceliklidir. Ancak inşaat mühendisi Erkan’ın babası o okul öncesi dönemde iken

ailesini terk etmişti. Annesinde de bu durumun sonrasında obsesyon başlamıştı. Bu süreçte kimlerden destek aldığını sorduğumuzda Erkan şöyle cevap verdi: “Depresyon hapı kullanmayı seviyorum açıkçası beni rahatlatıyor. Ama çok uyku yapıyor diye düşünüyorum. Dozunu falan hiç ayarlattırmadım. Çünkü işim ve sosyal güvencem yoktu okulu çok geç bitirdim 29 yaşında bitirdim. İşe de geç girdim.” (Erkan, 32)

13-14 yaşında otistik oğlu olan Gülden öğretmen kimseden destek alamamasının şöyle paylaştı: “Ben evlendikten on yıl sonra doğum yaptım. Eşim çocuk istemiyordu başlarda ben de istemiyordum. Çok zor ikna ettim ve eşim, çocuk böyle engelli olduktan sonra kabullenme sürecinde beni çok suçladı, dört ay psikiyatri servisinde yattı yıllarca kavgalar etti. Babaanne bile çocuğum için deli deyip çıktı. Yani kimseden destek alamadım. Çok zor günler geçirdim.” (Gülden, 49)

### **1.1.6. İçsel Değişim**

Bu gruptaki katılımcılar *manevi yaşamlarında değişiklik olmadığını ve olumsuz değişiklikler olduğunu* ifade ettiler. Yine yaşamlarındaki önceliklerinde de olumsuz değişiklikler olduğunu vurgulayanlar *keşke diyenler* öne çıkmaktaydı. Ancak bu grupta bir katılımcıda da olsa anlamlı bir içsel değişim vardı.

Yaklaşık beş yıl önce cilt kanseri tanısı konulan Fulya’da artık kanser hücreleri aktif değil. Beş yıllık takip sürecinin dördüncü yılında. Fulya, bu süreçte: “Manevi hayatımda değişiklik olmadı” dedi. (Fulya, 46)

Fotoğraf sanatçısı Aylin’in yaşamındaki onun ifadesi ile *kriz* boşanması idi. Bu süreçte Aylin iç dünyasındaki değişikliği şöyle anlattı: “Ben de şöyle bir değişiklik oldu

bilmiyorum bunu mu kast ediyoruz. Ben pek sokağa çıkmadan ama çok okuyarak büyüdüm. Annem babam da çok okuyan insanlar ama tek başıma idim. Evlendiğimde öyle güzel bir şeydi ki o duygu, paylaşmak iki kişi birlikte olmak, ben çok sevdim evli olmayı. Belki de boşanmaya karar verirken beni o zorlamış olabilir. Şimdi sizinle konuşurken fark ediyorum. Şimdi tekrar tek başımayım garip olan şey şu; daha büyük bir gücüm var. Boşanmaya karar vermek insanı büyüten bir süreç anlatabiliyor muyum? Büyüyorsun o kadar çok düşünüyorsun, o kadar çok tartışıyorsun o kadar çok çeşitli duygu yaşıyorsun ki sanki on yıl daha büyümüş gibi hissediyorum kendimi. Sanki böyle yüzlerce kitap okumuş gibi, yüzlerce insanla görüşmüş gibi...” (Aylin, 39)

Elektirik mühendisi Alp anadolu lisesinden beri çıktığı kız arkadaşı ile üniversite sonrasında evlenmişti. Ancak ona göre evliliği tam bir hayal kırıklığı idi ve bu durum evlilikten soğumasına neden olmuştu. “Evlilikten soğumama neden oldu. Şimdi boşansam bir daha evlenmem diyorum.” (Alp, 28)

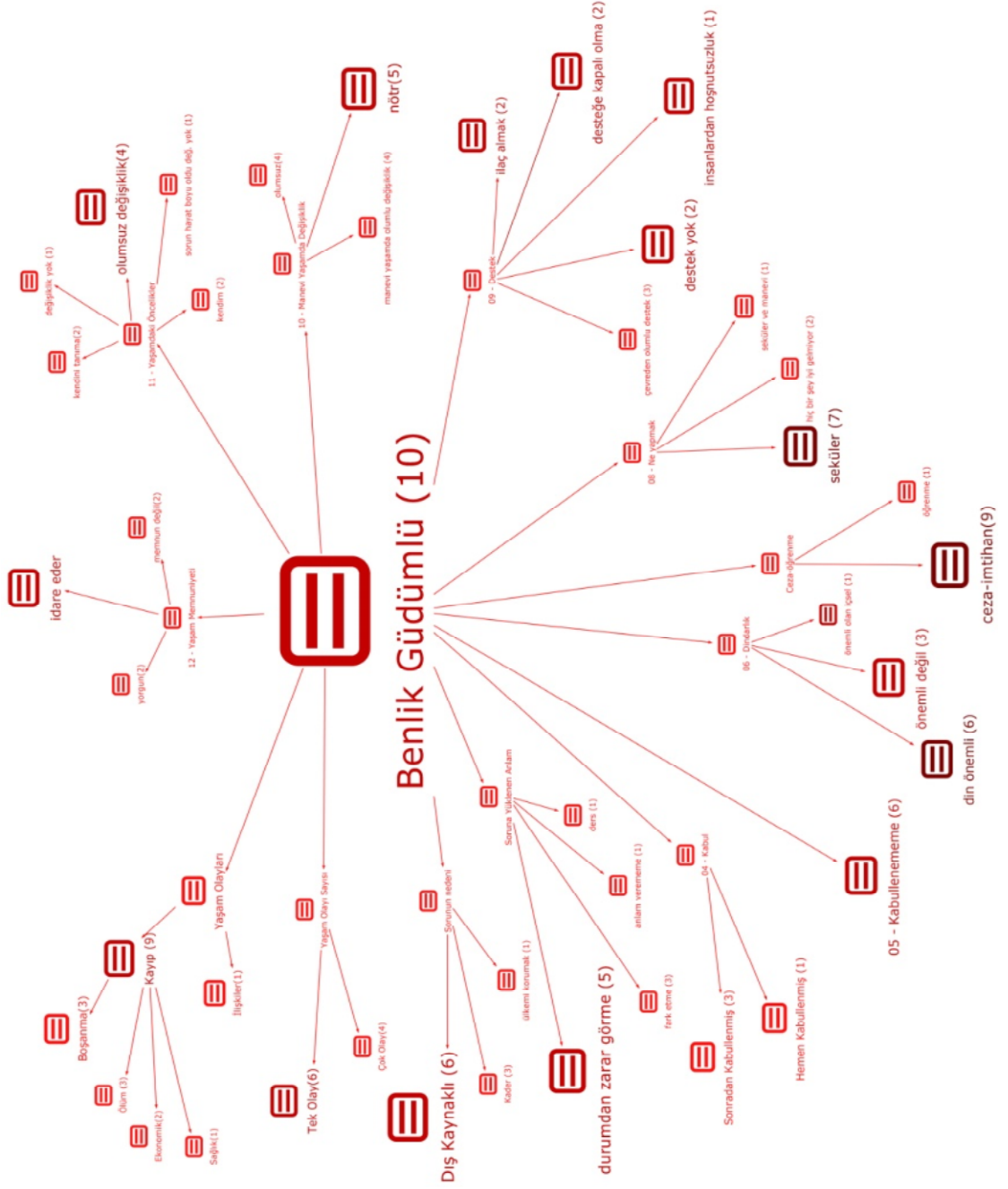
Akrabası tarafından kefilliği haberi olmadan başka krediler içinde kullanılan Candan: “Yorgunum sadece yorgunum ve kendimi 65 yaşında falan hissediyorum.” (Candan, 37) dedi.

Eşinden ayrılan gıda mühendisi Filiz için de kriz diyebileceği yaşam olayı boşanması idi ve içsel dünyasındaki değişiklik için şöyle dedi: “O süreçte öyle mi olsun böyle mi olsun derken gerçekten de kaybolmuştum. Lost (kayıp) derler ya öyle olmuştu. Hala bir takım sıkıntılarım var.” (Filiz, 31)

Erkan ise “Yaşamaktan çok memnun değilim günah olmasa intiharı düşünürdüm. İnançlı bir insan olduğum için onu hiç bir zaman yapamam yapamadım ama düşünürüm.” (Erkan, 32)

Benlik güdümlü dini başa çıkma kullanan katılımcılarda *yaşam olayının kabullenilmemesi, ceza veya eksiklik olarak yorumlanması* ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bazı katılımcılarda *deizm veya ateizm görülmekte ve başa çıkma sürecinde seküler başa çıkma stratejileri kullanılmaktadır*. Yine *yaşamdan memnun olmama ve intihar düşüncesi de bulgular arasındadır*. Ancak Aylin'de (39) olduğu gibi yaşam olayının kendisini manevi anlamda büyüttüğünü ifade etmesi de olumlu dini başa çıkma verisi olarak burada yer almaktadır.

**Tablo 3:** Benlik GÜdümlü Dini Başa Çıkma Kullanan Katılımcıların MAXQDA 11 Haritası



## 1.2. Erteleyici (Deferring) Dini Başa Çıkma

Erteleyici (Deferring Style) dini başa çıkma Pargament (1988) tarafından kişinin problem çözmeyi Tanrı'ya havale ettiği olumsuz dini başa çıkma şekli olarak tanımlanmaktadır. İlk başta kaygıyı azaltıcı gibi görünebilir insana güven duygusu verebilir ama sorunun olduğu gibi kaldığı durumlarda kişinin Tanrı'ya yönelik algısında olumsuzla doğru, (Tanrı'nın gücünden şüphe etme, kendisini cezalandırdığını düşünme, neden ben şeklinde sorgulamalar gibi) değişme olabilir. Bu grupta 17 katılımcı belirlenmiştir.

### 1.2.1. Katılımcılar Tarafından Tanımlanan Yaşam Olayları

Erteleyici dini başa çıkma kullanan katılımcıların paylaştıkları yaşam olaylarının başında kayıplar geliyor sırası ile *sağlık* (7), *sevilen birinin vefatı* (5), *boşanma* (4) *ekonomik sorunlar* (2), sonrasında *ilişkiler* (4) ve bir katılımcıda yaşamın *tehdit* altında olduğu durum ile karşı karşıya kalmıştır. Dokuz katılımcı birden fazla yaşam olayı paylaşırken sekiz katılımcı tek bir yaşam olayı paylaşmıştır.

Ulya 35 yaşında bilgisayar mühendisi bir kurumda yönetici olarak çalışmaktadır. Sekiz yıl önce eşinin *vefatını* bizimle şöyle paylaştı. “Eşimle aynı üniversitede okuyorduk 23 yaşındaydım çok severek evlendim. Bir kızım iki buçuk yaşındaydı ikinci çocuğuma da beş buçuk aylık hamileydim. İş için yoldaydılar ülke stratejisi ile ilgili önemli bir kurum da o da mühendis olarak çalışıyordu. Hala aydınlatılamayan, bir trafik kazasında vefat etti. Çok acıydı nasıl anlatabilirim ki... Çok kötü günler geçirdim. Annemlerin evi bahçeli evdi ağlamalarım dışarıdan duyulurdu... Öyle iki buçuk yılım geçti. Ağlamadığım gün yoktu.” (Ulya, 35)

Aslıhan 35 yaşında lise mezunu iki çocuk annesi bir ev hanımı 2,5 buçuk yaşındaki oğlu ile ilgili yaşadığı *sağlık* sorunları konusunda şunları ifade etti: “2,5 yaşında çocuğum hem engelli, hem yoğun bakım hastası, bunun haricinde metobolizma hastalığı var. Yani %100 ü geçen bir engeli var. Hamileliğimde engelli olduğu tesbit edildi. Ben bu çocuğu yapmaya karar verdiğimde çok özür dilerim ama çocuğu yapacağım zaman abdestli olmaya, besmele çekmeye ruhen de iyi bir evlat hayırlı bir evlat olsun diye çok hazırlıklı davranmıştım. Buna çok güveniyordum çok fazla dua ediyorum ve Rabbim beni sınıyor ama çok güzel bir süprizle karşılaşacağım özürlü olmayacak herkes yanılacak diyordum. İlk gördüğümde Allah dualarımı kabul etti özürlü değil dediğimde doktor ağlamıştı çocuk o kadar özürlüydü ki... Sağ kolu uzun sol kolu kısa, vücudu acayip ödem toplamış, sağ bacağı uzun sol bacağı kısa, kafası alından başlayıp arkaya kadar ayırık ve o ara et böyle kemik yok birleşmesi mümkün değil, nefes alması mümkün değildi. Boğazı delik boğazından nefes alıp veriyor, midesi delik midesinden besleniyor. 2,5 yaşında olmasına rağmen 3 kilo yeni doğan bebek kilosunda o kadar zayıf ki iki yıla yakın ağızından bir damla su dahi gitmiyor ağız bakımını yapıyoruz kremlerini sürüyoruz o kadar. Bir kaç defa mama verdik onu da vermemiz gerekiyormuş. Çünkü çocuğun beyin koordinasyonu hiç yok yutmayı bilmediği için mama, su her ne ise ciğerlerine gitti ve bir kaç ay yoğun bakımda kaldık. Yine beyin koordinasyonu olmadığı için vücudunu kesinlikle ısıtamıyor buz gibi bir vücudu var sürekli termofor sürekli sıcak şeyler, çünkü hiç kan dolaşımı yok kasları eridi. Şu anda göz kapaklarını kapamadığı için gözleri kurudu. Sadece gözleri görüyordu şimdi gözleri de görmüyor.” (Aslıhan, 35)

### 1.2.2. Katılımcıların Yaşam Olayını Anlamlandırmaları

Erteleyici dini başa çıkma kullanan katılımcılar için yaşadıkları durumu *zarar* olarak değerlendirme ve *kızgın olma veya kurban olma, anlam verememe, diğer insanları suçlama ve ilahi bir ceza olarak görme* tekrarlayan bir bulgu idi.

Örneğin Emel'e göre eşi ve eşinin ailesi ile yaşadığı sorunların nedeni: "Bütün bunların sebebi kesinlikle onların (eşinin ailesi) kabalığı görgüsüzlüğü. Ben bunları hak etmiyorum (ağlama)" (Emel, 32) idi.

Veysel'in geçirdiği guatr ameliyatında ses telleri de alınmıştı ona göre nedeni "doktor hatası ve ben hakkımı arayamadım." (Veysel, 38)

Berna'nın boşanma nedeni eşinin "paylaşımsız, duygusuz, baskıcı ve katı" olması idi. (Berna, 36)

Güler'in eşi berdel davasında kasıtlı olarak adam öldürme suçundan hapiste. İki çocuğu ile hiçbir geliri yok. Hiç okula gitmemiş. Ne kendi ailesi ne de eşinin ailesi sahip çıkmamış. Bir dönem dilencilik yapmış. Sonrasında Diyanet'te uzman olarak çalışan bir bayan onu fark etmiş. Yardım kurumlarına onun adına dilekçe yazmış ve devletten aldığı yardımlar ile geçiniyor. Güler'e yaşadığı durumu nasıl anlamlandırdığını sorduğumuz da; "Nasıl anlatayım ki kafamın içi karman karışık. Bir tarafatan sınav diyorum, bir taraftan niye benim başıma geliyor ben ne yaptım ki diyorum. Ben de mesela gencim, benim de kendime göre isteklerim var. Ben de oturayım evimde eşim bana ekmek getirsin, evimde çocuklarımla ilgilenmek isterim. İlgilenemiyorum ki..." (Güler, 32) şeklinde cevap verdi.



Çok sevdiği eşini sekiz yıl önce ikinci çocuğuna altı aylık hamile iken kaybeden Ulya (35) ise: “Böyle bir şeye hakkım yok ama ben Allah’a kırıldım (ağlama) eşim varken bir gecede iki kere teheccüte kalkan bir insandım falan. Ne yaptım da oldu dedim içimden. Demem gerektiğini biliyordum da içimden dedim. Suçladım kendimi. Demek ki hak etmiyordum. Allah aldı dedim ama bir yandan da doğmamış çocuğun da günahı yok. Bilmiyorum ki bu dünyada ben bunun sebebinin hiç bir zaman öğrenemeyeceğim.”

Sekiz-dokuz yıl önce nişanlısından ayrılan ilahiyat mezunu Zehra (32) tayin durumundan dolayı nikah da yaptırmıştı ve kağıt üzerinde de olsa evli gözüküyordu. Sonrasında nişanlısının kendine göre olmadığına karar verip ayrılmak istemişti. O zor olan kısmın ayrılmaya karar vermek olduğunu düşünmüştü ama ona göre ayrıldıktan sonrası da onu çok zorlamıştı. “Hiç erkek arkadaşın olmadığı halde birden evlenmeyip boşanmış olmak beni çok yıktı insanların sorularına muhatap olmak, onların yargıları beni çok yordu. İnsanlar Allah sevdiğine dert verirmiş Eyüp Peygamber’i falan söyleyenlere çok kızardım. Niye Allah biz eziyet mi etmek istiyor derdim. Ben çok isyan ettim. O dönemde namazımı bıraktığım da oldu, isyan ettiğimde oldu. Hep şunu dedim ben elimden geldiği kadar dürüst yaşadım, elimden geleni yaptım bunu mu hak ettim dedim. Bu mu olmalıydı karşılığı. Ben bunu hak etmedim. Ben başarıya çok önem verirdim. Bunda anne babamın çok etkisi var. Beni başarılı olduğum zaman severlerdi ya da ben o zaman sevildiğimi hissederdim. Evliliği de nişanlılığı da başarısızlık olarak yorumlamıştım. Bir arkadaşım bunun başarı başarısızlık ile ilgisi olmadığını söylediğinde fark etmiştim; benim için çok önemliydi.” (Zehra, 32)

### 1.2.3. Katılımcıların Dini Bağları

Bu gruptaki katılımcılar arasında başa çıkma sürecinde Tanrı'dan destek almayan yoktu. Ayrıca sekiz katılımcı orta öğretim veya yükseköğretimde din eğitimi almıştı. Sorular arasında olmamasına rağmen dini katılımın yüksek olduğu bir gruptu. Ancak dini yaşamda yüzeysellik ve korku duyulan Tanrı imgesi katılımcılar tarafından ifade ediliyordu. Bu konu ile ilgili Ulya (35) şunları söyledi: “Din benim hayatımda kararlar verirken çok önemlidir. Yani bu sıkıntı da alkol uyuşturucu caiz olsaydı şu anda çay yerine kesinlikle içki içiyordum. Onun bana verdiği zararı değil acımı dindirmesini isterdim unutmak isterdim. Şu an içki almıyorsam tamamen din izin vermediği için. Allah'tan çok korkarım gazabından korkuyorum yani.” (Ulya, 37)

Bu konuda din görevlisi Ahmet (42) şunları söyledi: “Hayatımızda kararlar verirken din emirlerine kesinlikle bakıyoruz. Ancak yüzeysel dindarlık inanç zayıflığından kaynaklanıyor bizdeki yüzeysel kalıyor bazı şeyleri yapıyoruz ama yüzeysel kalıyor.”

33 yaşındaki gıda mühendisi Mehmet ise: “Dini konuşama yap desen yapırım ama olaylar başımıza geldiği zaman başıma bir şey geldiği zamanda feryad ederim orda lutfun da güzel kahrında güzel akılıma gelmez. Manevi yönüm o kadar dolu değil ben zannetmiyorum. İnşallah ölüm anında aklımıza kelime-i şehadet gelir en büyük korkum o” dedi.

#### 1.2.4. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Davranışları

*Kur'an okumak, dua etmek, umreye gitmek, kendisi ağır depresyon yaşarken hatta intihar etmeyi düşünürken insanlara yardım etmek onların dertlerine derman olmaya çalışmak, mukayeseli şükür gibi başa çıkma davranışlarının yanı sıra, olmasını istediği şeyleri sıralayan katılımcılar da vardı. Örneğin, parayı çok severim para beni mutlu eder, şu depresyon illetinden bir kurtulsam, sevmek ve sevilmek istiyorum gibi. Bunun yanında kendisine hiçbir şeyin iyi gelmediğini ifade edenler de vardı.*

Oğlu şehit olduktan kısa bir süre sonra eşi lösemiye yakalanan ve vefat eden sonrasında küçük oğlu depresyona giren şehit annesi (58) başa çıkma davranışları hakkında şunları ifade etti: “Bana iyi gelen gezmek. Umreye gittim geldim bana iyi geldi, kendimi toparladım. Ordan geldim Urfa’ya gittim, yirmi gün orda kaldım Suriye’ye geçtim. Turlarla gittim buralara, Çanakkale’ye giderim böyle yerleri gezmeyi çok severim. İstanbul’da, Bodrum’da kız kardeşlerim var. Böyle canım çok sıkıldığında gece de kafama esse o an bilet alınıp gidilecek. Artık çareyi ben bunda buldum. Başka mutluluk bulamıyorum.”

32 yaşındaki Zehra’ya nişanlısından ayrıldığı dönemde en çok insanlara yardım etmek iyi gelmiş “Hayatının bir parçası olduğum, hayatına ışık tuttuğum birçok insan oldu. Tamam ben belki çok acı çektim, ağır depresyonlar yaşadım, ilaç kullandım ağır depresyonlar yaşadım, ölmeyi intihar etmeyi çok istedim ama başkalarının hayatına hep iyi geldim. Kendi kendime iyi gelmesem de vermek beni mutlu etti, okumak, farklı anlamlar yüklemek, iç görüler sağlamak ilhamlar almak beni çok mutlu etti.”

Eşi ve eşinin ailesi ile ilişkilerinde sorun yaşayan Emel'e ise hiçbir şey iyi gelmiyor. "Aslında bana hiç bir şey iyi gelmiyordu. Ben hep eşimden psikolojik manevi destek bekledim biz hiç böyle konuşmalar yapmadık." Topluma hizmet etmek önemli bir başa çıkma yöntemidir. Emel bu konu da ise şunları söyledi: "Ben kimseye yardım da edemem destek olamam. Bir insana moral veremiyorum, ben de ağlamaya başlıyorum ve zor durumda olan insanlar bana iyi gelmiyor ben daha kötü oluyorum." (Emel, 32)

Din görevlisi olan Ahmet (42) işitme kaybı olduğu için askerliğe alınmamış. Ancak onun askerlik başvurusu yaptığı dönemde terör olaylarından dolayı rapor alıp askerlik yapmak istemeyenler çok olmuş. Yetkililer bunları önlemek için yeni uygulamalar başlatmış ve Ahmet'in askere alınıp alınmayacağı ile ilgili karar süreci uzun sürmüş. Sonrasında Ahmet'te terleme bunalma arkasından ağlama nöbetleri başlamış o dönemden itibaren panik atak ve depresyon tedavisi görüyor. Sonrasında ayağı kırılmış uzun bir tedavi süreci yaşamış ve bu arada damar tıkanıklığı ortaya çıkmış. Doktorlar damar tıkanıklığına bağlı olarak her an pıhtı atıp ölebilirsin yorumları yapmışlar. Ankara ve İstanbul'da kalp ve damar cerrahisi ile ilgili gitmediği yer kalmamış. Bu süreçte ona en iyi gelen şey İstanbul'da rahatsızlığı ile ilgili gittiği bir profesörün yorumu olmuş. "Profesör bana oğlum bak sen imamsın, şimdiye kadar gittiğin doktorlar seni öldün öleceksin diye çok yormuşlar. Ben de aynı şeyi söylüyorum her an pıhtı atıp ölebilirsin fakat Cenab-ı Allah pıhtıya git derse pıhtı gider demesi benim gözümü açtı bu konuda. İkincisi olarak, hastanelerden gördüğüm vakalar, benden daha kötü olanları görmek bende etkili oldu. Üçüncüsü de artık yavaş yavaş iyileşiyor. En kötü zamanımda atmayan pıhtı bundan sonra bir daha atmaz diyorum."

### 1.2.5. Algılanan Dini/Sosyal Destek

Bu gruptaki katılımcılarda *insanlardan hoşnutsuzluk, desteğe kapalı olma, depresyon ilaçları kullanma, benzer şeyleri yaşayanlardan destek alma, az da olsa çevreden olumlu destek aldıklarını ifade edenler* vardı. Ancak *dini katılım yüksek olmasına rağmen Tanrı'dan destek alan yoktu.*

İlk eşinden ayrılan ikinci kez evlenmeye karar verdiğinde de yine aynı şeyler olacak korkusu ile düğüne günler kala nişanlısından da ayrılan Mehmet (33) kimlerden destek aldınız sorumuza şöyle cevap verdi: “Kimse destek olmadı. Ben kendimi sevdiğim için kendimden de başkasına güvenmediğim için kimseden destek almadım. Ailemden de destek almadım zaten ilkini onlar buldu bu yüzden çok kızgınım, benim hayatım mahvoldu. Babamla çok kavga etmiş tartışmışımdır.”

27 yaşında iken eşini kaybeden Ulya (35) “Gitmediğim uzman kalmadı ama hiç faydasını görmedim. İlaç vermek istediler ben ilaç kullanamazdım hamileydim sonrasında emziriyordum. İlacı üç yıl sonra başladım. İlacın da hiç faydasını görmedim. On, on üç kilo aldım, ilaç sadece donduruyor, hiç bir şey hissetmiyorsun, hiç bir şey hissetmediğin için de zaman geçmiş oluyor sen hissetmeden. Beni en çok benimle aynı derdi olan insanlar ile konuşmak rahatlatıyordu. Diğerlerinin nasihatlerine içimden kızırıyordum "sen ne yaşadın da bana bunları anlatıyorsun" oluyordum. Genç yaşta eşini kaybetmiş insanlar ile konuştuğum da çok rahatlıyordum ya da dini kanallarda şehitler ile ilgili diziler oluyordu onlar iyi geliyordu. İşim gücüm o dizileri seyretmekti. Şehit haberleri benim gibi başka insanlar da var dedirtiyordu bana. Dünyada ben tek değilim bunlar beni rahatlatıyordu.” (Ulya, 37) Ulya eşinin şehit olduğuna inanıyor.

Eşinden ayrılan Berna (36) “O süreçte kimseden destek almadım, sonrasında yine hiç kimseden çünkü alışmışım paylaşmamaya. Eşim çok ketum bir insandı ben de öyle oldum. Paylaşacağım insan çok çok güveneceğim ve bana faydası olacak biri olmalı. Boş boş konuşmam yani.” (Berna, 36)

### 1.2.6. İçsel Değişim

Katılımcılar yaşam olayı ile birlikte iç dünyalarında ve yaşamdaki önceliklerinde *olumsuz değişiklik, herhangi bir değişiklik olmadığını* ifade etmenin yanı sıra *olumlu değişikliklerden* de bahsettiler ancak *kendine ya da Yaratıcı'ya yönelik farkındalıklar* oldukça sınırlı idi.

“İlk başlarda Allah ile ilişkim hiç güzel değildi. Bu olayın ilk esnasında çok kızgındım Allah'a. Aşırı derecede hem aileme hem Allah'a kızgındım. Ailemin dikte ettiği ve benim de içselleştirdiğim Zehra hata yapmaz onun başına kötü bir şey gelmez. Hatta Allah onu korur çünkü o küçüklükten beri dindar bir insan. Şöyle olursa böyle olur yanlış bir bakış açısı her şey olabilir, insanın başına her şey gelebiliyor.” (Zehra, 32)

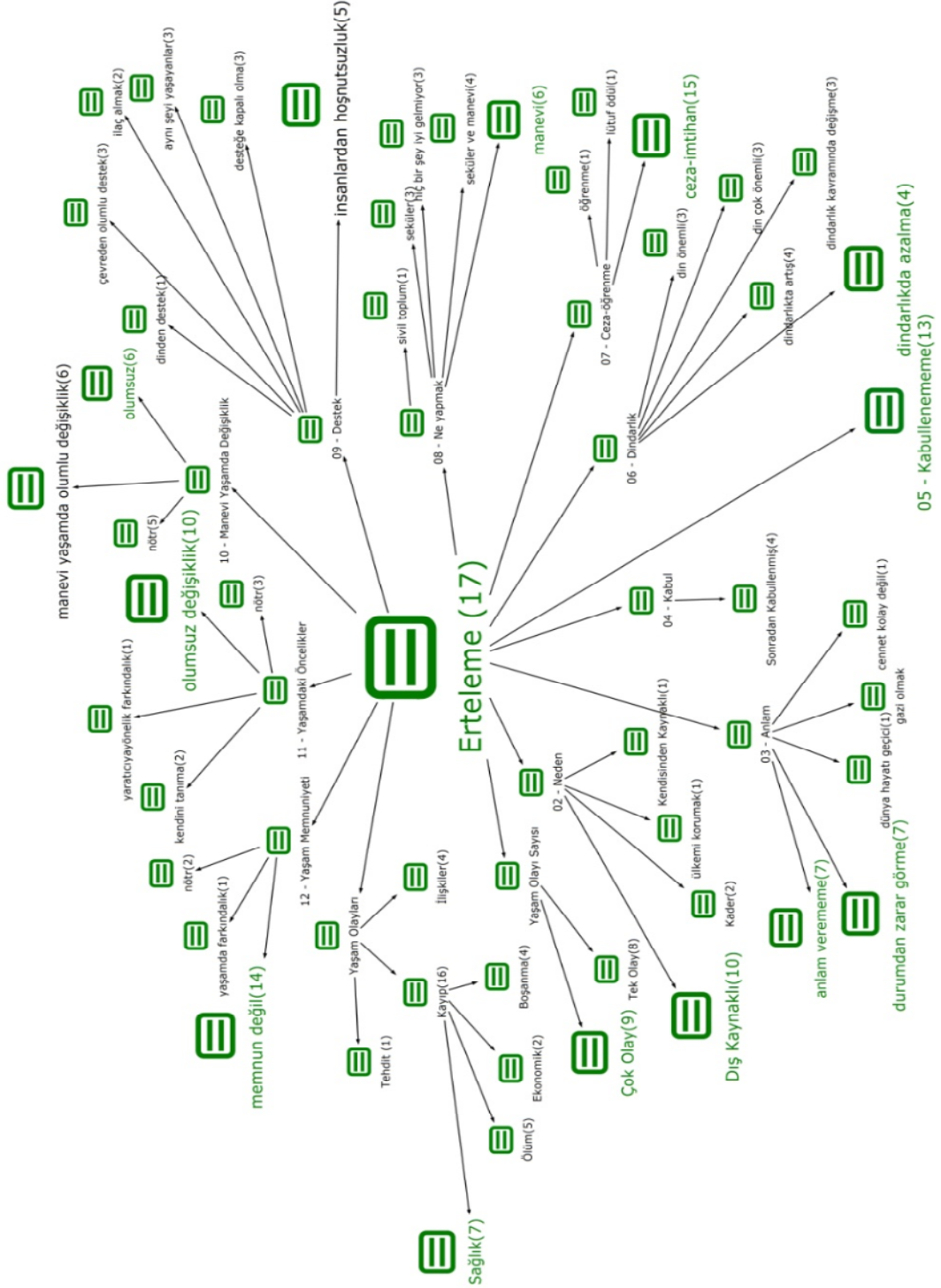
“Maneviyat önceliğim gibiydi ama çok değiştim. Hiç önceki gibi değilim demek ki mayam sağlam değilmiş. Bu olaylara da bahane bulmak doğru değil. Benim içimde demek ki tam oturmamış.” (Mehmet, 33)

Eşinden ayrılan Berna “Ben bir anlamda gençliğimin ziyan olduğunu düşünüyorum hangi anlamda sevmeden ve sevilmeden kırkı buldum ve işin acı tarafı benim hayatta tek istediğim buydu. Mesela benim eşim çok zengin bir adamdı. Ne istesem alacaktı ve bunu bana sundu yani. Ama ben istemedim ben tek bir altınsız

boşandım yoktu çünkü. İsteseydim dizi dizi bileziklerim olurdu benim. Arabam vardı evimiz, memlekette ayrı villamız, tatile matile gidiyorduk ama ben hiç öyle bir şey istemedim. Tek istediğim vardı sevilme ve paylaşmaktı, bir hayatı el ele geçirmektir o da olmadı ve 36 yaşına geldim (ağlama) ve iki tane çocuğum var bundan sonra olma ihtimali de çok düşük. Yani çok zor, o açıdan çok zor. Evet, ahiret diye bir şey var ve orada mutlu oluruz ama nedense bu bana teselli vermiyor. Ben burada istiyordum. Çünkü istediğim günah bir şey değildi çok bir şey de değildi sadece sevmek ve sevilme istiyordum o da olmadı bu açıdan çok acı çok üzülüyorum.” (Berna, 36)

Erteleyici dini başa çıkma kullanan katılımcılarda *olayın diğerlerinin yüzünden yaşandığı düşüncesi, yaşanan olaya anlam verememe, sık sık kabullenememe kabullenilse bile mukayeseli şükür (diğerlerine bakma) ile kabullenme, olayı Allah'tan gelen bir ceza olarak değerlendirme insanlardan memnun olmama, hoşnutsuzluk* ortaya çıkan bulgular arasındadır. Ayrıca erteleyici dini başa çıkma kullanan katılımcılarda araştırma sorularımız arasında olmamasına rağmen *yüksek dini katılım ancak Allah ile zayıf ilişki görülmektedir*. Orta öğretim veya yükseköğretimde din eğitimi almış olan hatta mesleki yaşamları din eğitimi, din hizmeti ( imam, vaiz, Kur'an kursu öğreticisi, din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmeni) üzerine olan katılımcıların önemli bir kısmının (8) bu grupta olması dikkat çekmektedir. Ayrıca katılımcılar arasında *uzun süren (7-10 yıl) antidepressan kullanımları ve manevi yaşamda olumsuz değişim* bulgular arasında yer almaktadır.

**Tablo 4:** Erteleyici Dini Başa Çıkma Kullanan Katılımcıların MAXQDA 11 Haritası





### 1.3. İşbirlikçi (Collabrative) Dini Başa Çıkma

İşbirlikçi (Collabrative Style) dini başa çıkma literatürde olumlu dini başa çıkma tarzı olarak hem bireyin hem de Tanrı'nın problem çözme sürecine aktif katılımı ile tanımlanmaktadır (Pargamnet, 1988). Emek ve güvenin bir arada olduğu bu yöntem sürecin iyi yönetimini sağlayan bir yöntemdir. Araştırmada bu başa çıkma şeklini kullanan 31 katılımcı belirlenmiştir.

#### 1.3.1. Katılımcıları Tarafından Tanımlanan Yaşam Olayları

Katılımcılar tarafından tanımlanan yaşam olaylarının başında *sağlık* (15), sonrasında *sevilen birinin vefatı* (6), *boşanma* (4), literatürde en ağır olarak tarif edilen *yaşamı tehdit eden durumlar* (10) ve *ekonomik sorunlar* (2) ile *ilişkilerde yaşanan sorunlar* (9) geliyor. Daha önce de belirtildiği gibi yaşam olayı sayısının kişi sayısından fazla olmasının sebebi bazı katılımcıların birden fazla yaşam olayı paylaşmış olmasıdır. İşbirlikçi dini başa çıkma kullanan katılımcılarda karşılaşılan olayın ne olduğundan daha çok duruma manevi olgunluk ile tepki vermeleri dikkat çekmektedir (Gall, 2005). Bazen yaşadıkları durumu gözleri yaşararak anlatsalar da yaşadıkları olay onlar için *manevi bir mertebe*, (özellikle şehit aileleri ve gaziler için) idi. "Mertebelerin en güzeli şehitlik biz bunu öyle değerlendirdik. Bu vatan için vermişiz çocuğumuzu başka yerde de ölebilirdi ama vatan için öldüğü için biz gururluyuz mutluyuz yani." ( Şehit Babası, 56) Bu gruptakiler için yaşam olayı ayrıca *öğrenme, gelişim süreci* veya *Yaratıcı'nın takdiridir*.

Fatma 37 yaşında bir öğretmen *sağlık* ile ilişkili yaşam olayını bizimle şöyle paylaştı. "23 yaşında evlendim bizim çocuğumuz olmuyordu tüp bebek tedavilerine gidiyorduk. 28 yaşında iken rahim içi kanser tanısı konuldu. Ayakta kemoterapi almana

rağmen hala yayılıyorsa riske atamayız rahim yumurtalık her şeyi alacağız dediler." Fatma rahim kanseri tanısı konulunca bebek tedavisini bir kenara bırakmak durumunda kalmış. Zorlu bir tedavi süreci geçirmiş hatta bir gün acilen hastaneye kaldırıldığında hemşirelerin "hasta ex" seslerini duyduğunu hatırlıyor.

Yakup 56 yaşında bir kamu çalışanı 7-8 yaşlarında iken arkadaşının attığı taş gözüne geliyor "Birinci sınıfa iki gözüm sağlam okudum ikinci sınıfa geçtiğim yaz tatilinde benden iki üç yaş büyük bir arkadaş ile oynarken taş attı gözüme geldi. Sol gözüm düştü tedavi için uğraştıysa da babam yaşadığımız ilin dışına çıkamadık. Bir yıl sonra sağ gözümü de kaybettim dokuz yaşında iken iki gözüm de sağlam iken görmez hale geldi." Yakup görme engelliler ilk ve ortaokulunda yatılı olarak okuyor. Ailesi eylül ayında okula bırakıyor ve haziran ayında alıyor. İlkokulu sınıf atlayarak orta ve liseyi de birincilik ile bitiriyor. Biri hukuk olmak üzere iki fakülte okuyor.

Katılımcılar tarafından ikinci olarak sıklıkla tanımlanan yaşam olayı ise *sevilen birinin kaybı* idi. Aynı kazada ailesinin tamamını (annesi, babası, ablası) kaybeden Murat yaşadığı olayı şöyle anlatıyor. "2004'e kadar ciddi bir hayal kırıklığı kriz yaşamadım genel olarak çok iyiydi. 2004 yılının Eylül ayında ablam evlendi. Ankara'da nikâh yapıldı bir kaç gün sonrada damadın memleketinde düğün yapılacaktı yola çıktık arabayı ben kullanıyordum 350-400 km gittik otobanda gidiyoruz. Karşımdan beyaz bir şahin geldi. Şahini gördüm ablama 'adama bak ya ters şeritten geliyor' dediğimi hatırlıyorum sonrasında gözümü açtığımda ambulanstaydım. Ablam ile babam olay yerinde annem de ambulanda vefat etmiş televizyona falan çıkmışız sol ayağım kırılmış hastaneye kaldırmışlar." (Murat, 33)

Literatürde en ağır yaşam olayları olarak tanımlanan yaşamı *tehdit eden durumlar* konusunda bir gazi ve bir şehit eşi ise yaşadıkları olayı şöyle anlattılar:

"2005 yılında Hakkâri'de 20 yaşında üç aylık askerdim. Teröristler pusu kuruyor uzaktan kumanda ile mayınları patlattılar. Sekiz araç yaklaşık yüz kişiydik üç şehit ve yaralılar vardı. Araçla giderken mayına basıyoruz araç patlıyor ben araçtan dışarı fırlıyorum. Araçtan fırlayınca yere düşünce belim kırılıyor. Ben biraz yüksekten düşüyorum herhalde, belim kırılıyor. Ama bende bayılma falan olmuyor olayı anbean yaşıyorum. O an bir çatışma oluyor 50 cm yakınımdan mermiler sekiyordu. O an belimde sorun olduğunu fark ettim ayaklarımı hissetmediğimi fark ettim. Geri yattım ellerimi başımın altına koydum bekliyorum. Hatta o an filim şeridi gibi yaşam gözünün önünden geçiyor. Üç aylık evliydim... Olay gecesini GATA'ya geldim ameliyatımı oldum yürüme ihtimalim %10du. Oldukça zor bir süreçti..." (Gazi, 27)

Bir şehit eşi ise biri iki diğeri üç yaşındaki çocukları ile evlerinin yakılmasını gözleri yaşararak anlattı.

"1994 de eşimi kaybettim. 24 yaşındaydım. Eşim sınırda köy koruyucusuydu. Akşam 20.30 sıralarında çatışma oluyor, yedi tane şehit, on tane ölü terörist vardı. Perişandık evlerimizi de yaktılar. O gece, biz pijamalar ile kurtulduk. Camimizi okullarımızı da yaktılar. Öyle bir şeyle geldiler ki her şeyi bitirmek istediler. Ama Allah onlara o fırsatı vermedi. Çocuklarımın biri iki diğeri üç yaşındaydı." (Şehit Eşi, 43)

Katılımcıların ifadelerinden de anlaşıldığı gibi çalışmada farklı yaşam olaylarına yer verilmiştir.

### 1.3.2. Katılımcıların Yaşam Olaylarını Anlamlandırılmaları

Dini başa çıkmanın belirleyici bileşenlerinden katılımcıların, *yaşam olaylarına bakış açıları*, onların deneyimleri kadar çeşitli. Verilerden ortaya çıkan en belirgin bulgu bu gruptaki katılımcıların büyük bir çoğunluğu için yaşadıkları olaylar *öğrenme* idi. Ayrıca *gelişim süreci* veya *ilahi takdir* idi. Hatta evladının şehit olması veya gazi olmak *ilahi bir lütuf* idi. Ayrıca dünya hayatının geçici olması inancı önemli bir teselli kaynağı idi.

Fatma'ya (37) göre 28 yaşında iken kanser olması onun için öğrenme idi. "Görünen nedeni basit bir doktor hatası ama kimseye kızgın değilim. Benim için anlamı Allah'u Teâla ile iletişim kurmak, dua etmeyi onun bana yaşattığı her şeyden razı olmayı öğrenmektir. Bana o yaşta bir şey öğretecekmiş orayı perdelemiş."

Görme engelli Yakup için görme engelli olması tamamen *ilahi takdirdir*. "Cenabı Hakk'ın takdiri olduğuna inanıyorum. Mesela arkadaşın attığı taş bu son kez bunu da atayım ondan sonra gidelim artık dedi. Son attığı taş geldi gözüme değdi, bir kastı yoktu. O taş gözüme değmeye bilirdi. Tek gözü sakat olan insan var ama öbür gözü sağlam kalıyor benim öbür gözümün de gitmesi tamamen takdir. " (Yakup, 56) Ayrıca Yakup'a göre dünyanın en sağlıklı, en başarılı, en zengin insanı da olsa *yaşam 70-80 bilemedim 90 yılıdır*.

Ayrıca olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcılar arasında kabullenmeme yaşayan hiç kimse yoktu. Büyük bir çoğunluğu hemen kabullenmiş bir kısmı da kısa bir müddet sonra yaşadıkları durumu kabullenmişti.

### 1.3.3. Katılımcıların Dini Bağları

Katılımcıların hikâyelerinde güçlü bir dini bağ görüldü. Şehit olmak, gazi olmak hasta anne babaya bakmak, engelli çocuk büyütmek gibi pek çok durum için dinin bu konudaki yorumları referans gösterildi. Ayrıca araştırma soruları arasında yer almamasına rağmen olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcılarda dini katılım yüksekti.

"Dini inancımız olmasa zaten şu güne kadar ayakta kalamazdık. Bu güne kadar ayakta isek, evladımız için bir hizmet hayır yapıyorsak hep inançtan dolayı yapıyoruz." (Şehit babası, 59)

Yedi yıl boyunca demans (bunama) rahatsızlığı olan annesine bakan Fatoş (40): "Benim için din çok önemli ve bazı şeyleri yapmaya çalışan bir insanım namazımı kılıyorum. Hayatımda dinin yeri en ortadadır. Yani merkezdedir. O merkeze göre kararlar vermeye çalışırım o merkeze göre bazı şeyleri yapmaya çalışırım. Hadis mi ayet mi şu an tam şey yapamayacağım diyor ya 'her kim anne babasının yanında olup da cenneti kazanamazsa yazıklar olsun.' Belki bizi cennete götürecek bir şey olarak gördük. Anne babaya bakmanın zorunluluğu ve dinimizin bu şekilde bakması önemliydi. Belki böyle baktığımız için bu bizi zorlayıcı bir şey değildi."

"Hayata bağlı olmamın sebebi dini inancım, kazaya kadere inancım bu konularda ben inançlıyım. Bu durumda inanç fark ettiriyor." (Gazi, 27)

#### 1.3.4. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Davranışları

Katılımcılar tarafından kullanılan çeşitli dini başa çıkma davranışları var. Bunların başında *dua etmek özellikle Kuran-ı Kerim'deki peygamber dualarının yapmak, namaz kılmak, Kuran-ı Kerim ve dini eserler okumak, manevi arkadaş grupları ile birlikte olmak, sadece Yaratacıyı dost bilip onun ile iletişime geçme çabası içinde olmak, sabretmek, iyi işlerde bulunmak, topluma hizmet etmek* gibi davranışlar gelmektedir. Ayrıca bir katılımcı başa çıkma davranışının özellikle *okumak* ve *gözlem*den oluşan bir *süreç* olduğunu, bu konuda *idmanlı olmak* gerektiğini ifade etti.

25 yaşında iken tüm ailesini aynı kazada kaybeden Murat'a hissederek namaz kılmak çok iyi gelmiş ona göre bu işin tek çıkış noktası maneviyat: "Bu süreçte bana en iyi gelen şey namaz kılmaktı, kesinlikle namaz kılmak. O namaz ile Allah'a daha çok yakınlaştığımı hissettim. Daha maneviyatla daha huzurlu, sureleri teker teker hissederek okuyordum, kendimi veriyordum" (Murat,33) şeklilde cevap verdi. Yine şehit aileleri evlat acısına sabrederek ve şehitliğin önemli bir dini merteye olduğuna, ölümden sonra dirilişe inanarak başa çıkmış.

"Acımızı sabır dindirdi en iyi bu geldi. Hepimiz öleceğiz insanoğlu ölümlü, bu vatan için ölmenin güzel bir merteye olması da bize ayrıca sabır verdi. Başka yerde de ölebilirdi, bunu böyle düşündük ve bu acımıza dayanma gücü verdi. Allah yolunda devlet yolunda şehit oldu." (Şehit Babası, 56)

Akşam saatlerinde köyleri teröristler tarafında basılan evleri yakılan iki küçük çocuğu ile pijamalar ile kurtulan şehit eşi bir müddet depresyon ilaçları kullanmış.

Sonrasında *inanç* ve *emeği* bir arada kullanmış. Kur'an kursuna gitmiş ve oradaki hocasından destek almış. Ayrıca çok çalışmış, o şartlarda çocuklarının okuması ve kamu personeli olmaları ona her şeyi unutturmuş. Yaklaşık 20 yıl geçmesine rağmen şehit eği yaşadıklarını gözyaşları ile anlatıyordu.

"Bir müddet depresyon ilaçları kullandım ve daha kötü oldum. Sonra Kur'an kursuna gittim. Allah razı olsun çok iyi bir hocamız vardı. Cumartesi günleri bize kursu açar Kur'an öğretirdi. Nasıl burada derdimi size anlattım o da beni dinler destek olurdu. Bu arada çalışmak ve çocuklarımı okutmak da çok iyi geldi. Kapıcılık yaptım evlere temizliğe gittim. Gittiğim evlerden kavanozlar ile getirdiğim yemekler ile büyüttüm o çocuklarımı. Çocuklarımın okuması çok iyi geldi. Onları mezuniyet törenlerinde gördüğümde her şeyi unuttum. Hele büyük oğlum dokuz yaşında benim hem eşim, hem abim, hem babam hem arkadaşım oldu. Okul okudu yaz tatillerinde yufkacıda çalıştı, oto tamirlerde çalıştı, simit sattı. Şimdi astsubay, küçük oğlum da bakanlıkların birinde memur. İkisi de hem okudu hem de beni hiç üzmediler." (Şehit Eği, 44)

Yine katılımcılardan bir şehit babası kendisine şehit ailelerine hizmet etmeye adanmış: "Şehidimize elimizden geldiği kadar hizmet etmek bize çok iyi geldi. Mesela ben bu derneğe (Şehit Aileleri Derneği) geldim bir menfaat gözetmeden şurada çalışmamız bizi fevkalade rahatlatıyor. Sanki emekli değilim işte çalışıyorum gibi derneğimizde uğraşyoruz. Şehidime hizmet ettiğim için rahatlıyorum." (Şehit babası, 59)

### 1.3.5. Algılanan Dini/Sosyal Destek

Olumlu dini başa çıkma tarzı kullanan katılımcıların çevreden beklenti içinde olmadıkları ama olumlu *desteğe de açık* oldukları görülmüştür. *Aileden alınan olumlu destek* en başta yer alıyordu ayrıca en iyi destek olarak *Allah'tan aldıkları desteğe* işaret edenler ve *aynı durumu yaşayan insanların* da kendilerine destek olduklarını düşünenler vardı. İki buçuk yaşında iken kızına lösemi tanısı konulan Türkay (44) aileden aldığı olumlu destek konusunda ise şöyle demektedir:

"Öncelikle aileden çok destek aldım. Eşimin kız kardeşi doktor o zaman daha eş ile birlikte asistandılar, bize çocuk yollarda kalmasın diye araba aldılar. Benim kız kardeşlerim her ay belli bir miktar para gönderdiler çünkü ben kızıma bakabilmek için kurumumdan ücretsiz izin almıştım, ben onunla günlük alışverişimi yaptım. Annem biz hastanedeyken her gün evden yemek yaptı taşıdı. Görümcem her gün kızımın kıyafetlerini yıkadı ütöledi."

Annesinin kanser hastası olduğu dönemde aile içi problemler de yaşayan sonrasında da kurumundaki bir bayan tarafından işle ilgili olarak sürekli taciz edilen Pınar (33) bütün bu farklı olaylar ile başa çıkma sürecinde Allah'tan ve dindar kardeşlerinden destek aldığını ifade ediyor.

"En çok Rabbim'den destek aldım. Sonra en çok dindar arkadaşarımdan. Kalbim çok daraldığında kendimi nefes alamaz gibi hissettiğimde Kur'an okuduğumda veya dua okuduğumda tekrar nefes alabildiğimi hissettim. Annem ölürse ne yaparım veya okuyamazsan ne yaparım ya da işyerindeki bayan yüzünden başıma bir musibet gelirse



ne yaparım diye düşündüğümde dua edip ibadet ettiğimde özellikle namaz kıldığımında bu işlerin sonucunun benim için kötü olmayacağına dair çok güçlü bir his ve ses duydum. Bu beni hep hayata daha çok bağladı ve mücadele gücümü arttırdı. Rüyalarımında da Allah beni hiç yalnız bırakmadı. Mesela Peygamberimiz'in evime geldiği rüyalarım oldu. Annemin hastalığı ve kayınvalidemin sorun çıkardığı dönem aynı döneme geldi. Bir gün büyük bir kavgadan sonra evliliğimin biteceği korkusu oldu. Yine aynı dönem annem çok ağırdı yatalak vaziyetteydi o zaman Peygamberimiz'in yanında birçok âlimle birlikte evime geldiğini ve ekmek getirdiğini görmüştüm. O beni topladı aylarca güçlü bir şekilde anneme bakmamı, altı temizlenecekse altını temizlemeyi, yemek yedirilecekse yemeğini yedirdiğimi ve anneme yaptığım hizmetin boşa gitmediği hissi bana büyük destek oldu. Milyon tane insan gelse beni teselli etse bununla eş değerde olamazdı." (Pınar, 34)

Sivil toplum kuruluşları (Şehit Aileleri Derneği, Görme Engelliler Derneği) katılımcıların hem kendileri gibi benzer şeyleri yaşayan insanlar ile bir araya gelme hem de katılımcılara topluma hizmet etme fırsatı verdiği için katılımcılar tarafından tanımlanan önemli destek grupları olmuşlardır.

### **1.3.6. İçsel Değişim**

Katılımcıların hiç birinin manevi yaşamında veya yaşamdaki önceliklerinde olumsuz değişiklik olmaz iken yaşamlarındaki olaydan sonra *Allah ile kendisini diz dize hissetme, ruhunun farkına varma, bu durumlar iyi değerlendirildiğinde level (düzey) atlama, hayattaki önceliğin Allah'a kulluk olduğu gibi olumlu değişiklikleri ifade*

ettiler. Manevi yaşamda olumlu değişiklik, *yaşamdaki önceliklerinde Yaratıcı'ya yönelik kendilerine yönelik farkındalıklar ve olumlu değişimler* sıklıkla ortaya çıkmıştır.

Şehit babası karşılaştığı durumdan sonra şehit ailelerine hizmet ettiğini, iç dünyasında vicdan muhasebesi yaptığını şöyle ifade etmektedir:

"Derneğe (Şehit Aileleri Derneği) gelip gitmeye ve burada emek vermeye başladık. Derneğimizin mücadelesi ile şehit yakınlarına az da olsa destek sağlanıyor, yani topluma hizmetim arttı. Loto toto oynardım veya başka şeyler, gittiğim geldiğim yerler değiştii. İçimde vicdan muhasebesi yapıyorum bu bana yakışmaz diyorum. İbadete yöneldik, 38-40 yaşlarındaydım ibadet etmiyorduk ama ibadetimiz arttı." (Şehit babası, 59)

Eşi tarafından aldatılan Yıldırım (28), eski eşinin ailesinin hem bürokratik hem de ekonomik olarak güçlü olması sebebi ile boşanma sürecini uzun ve zorlu yaşamış. Kendi abisi bile olayın en önemli şahidi iken bu sebeplerden dolayı şahitlik yapmamış. Hem aldatılmış hem de bir anlamda kendisini aciz hissettiği dönemdeki manevi değişimi şöyle dile getirmektedir.

"Çok yoğun ibadet edemiyordum ama kıldığım namazlarda o sıkıntının verdiği bir şey ile tam ve saf bir yöneliş demek ki, daha yoğun hissettiğimi biliyorum. Çünkü olayı anlattım yapacak hiç bir şey yok Allah'a güvenmekten başka. Çok acizliğin içine girdiğiniz zaman manevi yönden bir yükselme oluyor. Manevi yönden bir açılma hissediyorsunuz. *Allah ile kendinizi diz dize hissediyorsunuz.*"

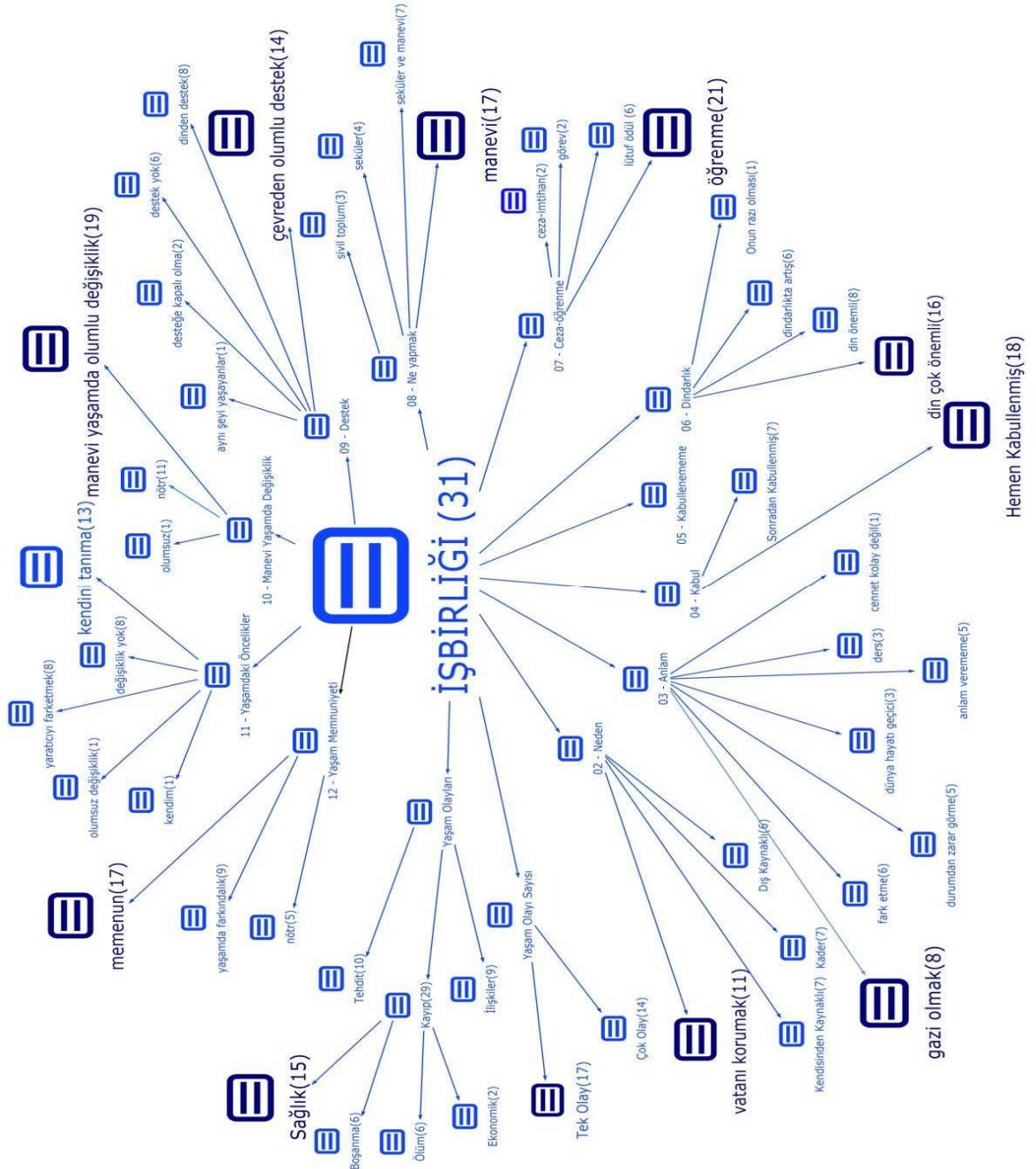
Yaşam olayının inanç gelişimi ile ilişkisi konusunda yirmili yaşlarında göz tansiyonu ile görme duyusunu kaybeden Yaşar (35) şöyle ifade etmektedir:

“Bir insan ruhunun varlığını görme duyusu azaldıkça daha iyi anlıyor. Görme yetin azaldıkça dünya sana manasız gelmeye başlıyor. Kendi içinin farkına varıyorsun. Göz insanın ruhunu dışarıya bağlıyor. Bütün duyular öyledir ama görsellik daha farklı. O yüzden artık iç dünyanızla ilgileniyor orayı önemsiyorsunuz. Ruhunuzun farkına varıyorsunuz.”

Mehtap (25) ise: "Hayata bakış açım değişti. Başka bir insan için kendimden vazgeçmemeliydim. Sonrasında Allah'u Teâlâ ile ilişkimin daha farklı olduğunu hissediyorum. Bir yapılması gerektiği için ibadet etmek vardır bir de O'nu dert ortağı bilmek vardır. O artık benim gizli bir yanım." Sonuç olarak yaşamda karşılaşılan olaylar kişisel gelişim, değişim ve dönüşüm ile birlikte kendine ve Yaratıcıya yönelik farkındalıklara imkân sağlamaktadır.

Olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcılarda yüksek düzeyde *yaşam memnuniyeti, yaşama yönelik farkındalıklar* vardı ve *yaşamından memnun olmayan, intihar* düşüncesinde olan veya teşebbüs eden hiç yoktu.

**Tablo 5:** İşbirlikçi Dini Başa Çıkma Kullanan Katılımcıların MAXQDA 11 Haritası



#### **1.4. Teslimiyetçi (Surrendering) Dini Başa Çıkma**

Wong-McDonald (1997) tarafından öne sürülen ve literatürde kabul edilen dördüncü dini başa çıkma tarzı olumlu dini başa çıkma tarzı olarak yer alan Teslimiyetçi (Surrendering Style) dini başa çıkmadır. Kişinin Tanrı ile birlikte problemin çözümünde çalışırken Tanrı'nın sonucu değerlendirmesi. Anadolu kültüründe olandan razı olma inancıdır. Bu yöntemde kişi sorunun çözümü için elinden geleni yapar ama sonucu Tanrı'nın takdirine bırakır ve olandan razı olur. Bu yöntemde inanç, emek ve güven bir aradadır. Çalışmada bu grupta iki katılımcı belirlenmiştir.

##### **1.4.1. Katılımcılara Tarafından Tanımlanan Yaşam Olayları ve Anlamları**

Bu gruptaki katılımcıların bir tanesi ODTÜ şehir plancılığı bölümü mezun 48 yaşında bir erkek diğeri ilkökul mezunu 46 yaşında bir kadındı. Bu katılımcıların Araştırmanın diğeri katılımcıları ile en belirgin farklılığı yaşadıkları şeyler onlar için “olay” idi. Örneğin Davut'un 12 yaşındaki tek çocuğu down sendromu idi. Zeynep'in ise hiç çocuğu olmamıştı. Ayrıca 25 yıldır eşinin ailesi ile birlikte yaşıyordu. Kayınpederi kanser tedavisi görmüş ve vefat etmişti. Kendi annesi beş yıl yatalak ve felçli olarak yaşamıştı her yarım saatte bir çevrilmesi gerekiyordu yoksa vücudu yara oluyordu. Bu arada eşi ile yeşil sebze yetiştiriyorlar ve halde satıyorlar iki defa verdikleri malın parasını alamamışlardı. Bu onların en az dört yıllık emekleri demektir. Ancak bunların hiç biri için iki katılımcı da derin üzüntü, hayatın anlamın kalmadığı değil hayal kırıklığı dahi yaşamamışlardı.

Davut'a göre kızı *ilahi bir lütuf*. Zeynep'e göre de *inanmak Rabb'inden geldiğini bilmek* zaten olayları çözüyor.

"Bana göre bu lütuf. Lütuf da farklı derecelerde olabilir. Ben farklılıkların zenginlik olduğuna hep inanmışımdır hayatımda önem vermişimdir. Çocuğum bana o konuda bir kapı açtı bazı söylediklerimizi bildiklerimizi yaşayıp yaşamama konusunda aynel yakın ortaya çıkma hadisesi ve sürecidir diye düşünüyorum. İnsanlar konuşurken bu özellikle inançlar, din konusunda oluyor bazı şeyleri söylemesi kolaydır ama yaşarken daha doğrusu başına geldiğinde verdiği cevap önemlidir. (...) Uyum sürecim 2-3 saniye sürdü. Doğduğunda doktorlar gözlerinin çekik olması gibi bazı verilerden hareketle tetkik yapma gereği duydukları için bana sorular sordular ben o zaman bir şeyler olduğunu anladım ve ne ise söyleyin dedim. Arada bir iki saniyelik bilemedin beş saniye o süreci ölçemiyorum bilemedin on saniye orada çünkü üçlü tarama testi yaptırdınız mı falan diye sorulunca o testin yapılış amacını da bildiğim için bir şeylerden şüphelendiklerini anladım." Davut'un olayı kabullenme süresi algılama süresi kadar kısa sürmüştü.

Davut bu gibi durumları ceza veya öğrenme gibi yorumlayabiliriz siz kızınızın down sendromu olmasını nasıl yorumladınız sorumuza şöyle cevap verdi: "Bu analitik düşünce ve genel düşünme yapısı ile ilgili veya analiz kabiliyetini aktif tutup çalışır halde bulundurmeyen insanların, inancı şu olabilir bu olabilir ama o seviyeyi yakalayamamışlarsa düşünce sistemini geliştirememişlerse hangi dine mensup olursa olsun hangi ekonomik kategoride olursa olsun yaşayacağı şeylerdir. Mesela hanım o manada bazı şeyler sordu Allah rahmet eylesin kayınpeder fındık tüccarıydı. Tüccarlar

biraz faiz sistemi ile çalışır genelde de öyledir yani. Acaba büyüklerin günahlarının ceremesini mi çekiyoruz dedi. Ne münasebet dedim. Yaratan onların günahına bu sabiyi niye alet etsin, benim düşüncem odur. Kızımın ve yaşadıklarımızdan sonra şu fikir de bende olgunlaştı. Çocuk doğduktan sonra insanlar bebek ziyaretinde bulunuyorlar ve nasıl sağlıklı sıhhatli mi, önemli olan sağlıklı olması diyorlar. Benim için artık o da değişti hayırlı olan oldu. Hayrın da nerde olduğunu bilemeyiz. Mühim olan hayır olması. Tabi bu olayları hayrı da insan iradesi değiştirebiliyor şerri de. Burada kritik nokta yük almaya talip olmayacaksın lüzumsuz yük almayacaksın. Hakikate ne kadar yaklaşırsanız hakikat o kadar yakına gelir. Konuyu dağıtıyor muyum ama bir örnek vereyim bir gün eve geldim. Çocuk bir buçuk iki yaşlarında hanım da başında, bu çocuk başını kaldırmıyor ne olacak ne yapacağız dedi. Zamanı gelince kaldırır dedim. Biz başındayken neyse de biz önce gidersek ne olacak (çocuğu engelli olan ailelerde sıkça karşımıza çıkan bir kaygı idi), bu çocuk ne yapacak dedi. Bana ne dedim bunu samimi söylüyorum. Sen bunun anasıysın ben babasıyım onun sahibi var. Bırak o kadar yükü üzerimize almayalım. Ana baba olarak ne yapabilirsin imkanlarına ve realiteye uygun bir şekilde aşırıya kaçmadan yapabileceğini yapmak. Şunu biliyoruz Yaratıcı ile kul arasındaki muhabbet ölçülemez, tarif olunamasa da anne baba çocuk arasındakinden çok daha kuvvetli olduğuna inanıyorsam Yaratıcı'nın yükünü üstlenmeye talip olmamam lazım.” (Davut, 48) Davut Bey bu inançla birlikte çocuğu ile ilgili üniversite hastanelerinde verilen tüm eğitimleri ki bazıları maddi olarak onun için külfetli olsa bile takip etmiş ve eşi ile birlikte bu eğitimlere katılmış. Çocuğun hem rehabilitasyon merkezi eğitimleri hem hastane kontrolleri hem de örgün eğitimi aile tarafından sıkı bir şekilde takip ediliyor.

Yaşam olaylarını anlamlandırma kapsamında Zeynep (46) ise şunları paylaştı: “Yaşadığımız şeyler var tabi ama inandığın zaman bunun Rabb’inden geldiğini bildiğin zaman Cenabı Hakk hiç ummadığın bir yerde önüne çıkarıyor zaten. (...) Hayat güzel bugün sabahın olması akaşamın olması her şey güzel doğaya baktığın zaman şikayet edilecek değil hayran olunacak çok şey var. Hiç bir şey yapamazsam çevreye baktığım zaman Rabb’imin yaptıklarına baktığım zaman Cenabı Allah bize kızmıyorsa bizim hiç bir olaya hiç kimseye kızmaya hakkımız yok.”

#### **1.4.2. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Davranışları**

Bu gruptaki katılımcılar yine diğer gruptakilerden farklı olarak *şükür ederek* başa çıkmanın yanı sıra *manevi iyi oluşun bir süreç* olduğunu bu konuda son anda bir şeyler yapmak yerine *idmanlı olmak* gerektiğini düşünüyorlar.

“Manevi iyi oluş bir süreçtir süreci etkileyen birçok faktör olabilir. Özel yaptığım bir şey söyleyemeyeceğim ama bunun için önceden idmanlı olmak diyebilirim. İdmanda gözlem var etrafında böyle bir şey başlarına geldiği zaman insanlar nasıl davranıyorlar ve ben nasıl davranmalıym analizi var. Zihinsel bir süreçtir. İdman kompleks bir şeydir çok okuma vardır eğitim vardır, kızımın zaman geçirmek, bir de yaşamda yüksek hazları deneyimlemek için bir şeylere sahip olmak gerektiğini maddiyatın gerektiğini düşünmem ve önemsemem. Önemli olan anı yaşamaktır. Sahip olmakla değil paylaşma ile iyi oluşun mümkün olduğunu düşünür ve deneyimlerim.” (Davut, 48)

“Bunaldığın zaman illa ki oluyor, bir kötü taraf oluyor ama diğer tarafta Cenab-ı Allah bunları bunları da verdi ben bunları niye görmüyorum diyorum. Yaşantımızda da



Rabb'ime binlerce şükür olsun çok iyi şartlarda yaşıyoruz belki ev olarak değil ama ülke olarak çok güzel şartlarda yaşıyoruz. Savaş yok, kıtlık yok... Ben de olmaya bilir ama bu toplumda yoksa çok kötü olur. Ülkede kıtlık, savaş varsa o üzücüdür. Ben öyle belgeseller izliyorum ki Rabbim bizi o kadar güzel bir yerde o kadar imkanlar içinde, var etmişki... Bütün bunları düşündüğün zaman kötü şeyleri zaten görmüyorsun.” (Zeynep, 46)

### **1.4.3. Algılanan Dini/Sosyal Destek**

Yine bu gruptaki katılımcılar diğer katılımcıların bir çoğundan farklı olarak görüşme boyunca kimseden şikayetçi olmadılar. Felçli annesine beş yıl boyunca bakan eşinin ailesi ile 25 yıldır aynı evde yaşayan ayrıca ömrünün sonuna doğru kanser olan kayınpederine bakan Zeynep'e görüşmenin sonunda eşinin ve kendisinin kaç kardeş oldukları sorma ihtiyacı duyulmuştu. Zeynep sekiz eşi de dokuz kardeşti. Ancak Zeynep görüşme boyunca onlar ile ilgili herhangi bir şikayet ve serzenişte hiç bulunmadı. “Annemin sekiz evladı vardı birini ver deseniz verir miydi? Benim içinde annem öyle idi. Benim elimden geldi ben baktım”(…) “Sadece okuduğum kitaplardan destek aldım. Bir insana iki defa soru sorsan kızar ama bir kitabı on kere yirmi kere okusan anlamadığın yere dönsen o hiç kızmaz. Benim en büyük desteğim okumaktır. Elime geçen her şeyi okumaya çalışırım. Kuran'da okurum geçen yıl kayıinvalidem çok ağırdu bunaldığım yerde abdestimi aldım namazımı kıldım Yasin'imi okudum dua ettim.” (Zeynep, 46).

Davut ise destek ile ilgili olarak şunları paylaştı: “Sevdiklerimden yakınlarımdan müsbet olarak bir hukukumuz bulunan herkesden destek alırım. Düşüncelerimi geliştiren

evrimleştiren bilim adamının da söyledikleri yazdıkları destektir. Ama özde kendimden destek alırım.” (Davut, 48)

#### **1.4.4. İçsel Değişim**

Katılımcıların karşılaştıkları olaydan sonra yaşamlarında bir değişiklik olmamış.

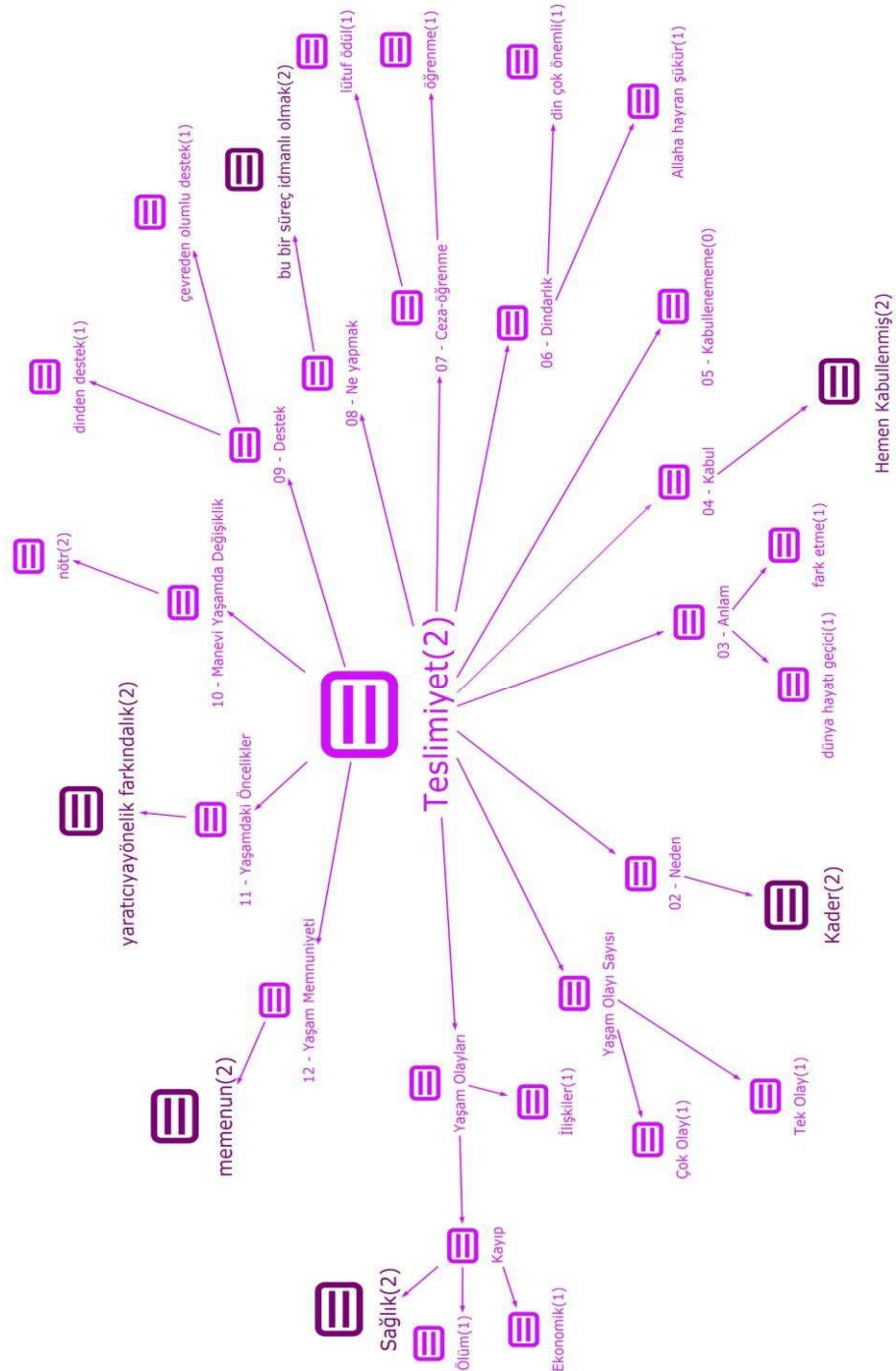
“Çocuğumun olmayacağını öğrendikten sonra şöyle oldu veya annem hastalanınca böyle oldu diyemem hiç bir değişiklik yok. Anneme de baktım işimi de yaptım gezmeme de gittim.” (Zeynep, 46)

“Zaman zaman yaşamdaki önceliklerinizde değişiklikler oluyor. Evlilikte, çocuk doğduktan sonra bu herkeste böyledir. Eğer farklılık oluyorsa o duraksama durumudur. Ama kızım 47 kromozom doğduktan sonra ve önce önceliklerim değişti diyemem. Bunun dışındaki tecrübelerimde de öyledir bir iki defa denedim ve başarılı olamadıysam yöntemlerimi tekrar gözden geçirimeliyim diye düşünürüm ama bunun elde edemediğim şeyi kötüleyerek veya elde etme yöntemini kötüleyerek olmaması lazım.” (Davut, 48)

Teslimiyetçi grupta sadece iki katılımcı tespit edilmiştir. İkisi de ilk soruya yaşamlarında bir takım "olaylar" olduğunu ancak herhangi bir kriz, hayal kırıklığı olmadığını ifade etmişlerdir. Görüşme boyunca olumsuz yüklemenin olmadığı tek gruptur. Hatta araştırmadaki kabullenme sorusu için Davut (48) görüşmenin sonunda " kızım için gittiğimiz özel eğitim merkezinde de kabullenme kavramından bahsediliyor siz de (araştırmacı) bu kavramı kullanıyorsunuz demek böyle öğretiliyor. Benim düşünce sistemime göre kabullenme edilgen bir şeydir, ben buna aynileşmek diyorum" demiştir. Bu grupta inanç ve Yaratıcı'ya güvenin yanında emek, okuma, sadelik

belirlenmiştir. İşbirlikçi dini başa çıkma kullananlar ile karşılaştırıldığı zaman teslimiyetçilerde duruma negatif anlam yüklememe emek ve inanç konusunda da çok sade yorumlar yapmaları dikkat çekmiştir. Davut Bey'in (48) kızı 11 yaşında ve 47 kromozom bir çocuk olarak hem doktorlar hem de psikiyatri servisi tarafından çok iyi durumda bulunuyor.

**Tablo 6:** Teslimiyetçi Dini Başa Çıkma Kullanan Katılımcıların MAXQDA 11 Haritası



## 2. TARTIŞMA

İnsanlar yaşamda çok farklı olaylar ile karşılaşmaktadır. Olayları doğru tanımlamak ve doğru çözüm yöntemleri geliştirebilmek önemli bir kazanımdır. Bireysel ve toplumsal pek çok problemde etkili bir başa çıkma stratejisinin olmaması dikkat çekmektedir. Başa çıkma sürecinde kontrol edilebilen ve edilemeyen alanlar sık sık birbirleriyle karıştırılır. Bu ayrımı yapabilmek aslında bireyin kendini ve Yaratıcı'yı tanıma sürecidir.

Katılımcılar, ilişkilerde yaşanan problemler (iş yerinde yıpratma, eş veya eşin ailesi ile ilgili), kendilerinde ya da ailelerinde sağlık sorunları (kanser, engelli olma, bunama) sevilen birinin vefatı (anne, baba, evlat) ekonomik sorunlar (iflas, kumar, borç) boşanma, şiddet, eşin veya evladın şehit olması ve literatürde en ağır olarak ifade edilen yaşamı tehdit eden olaylardan gazi, depremzede olmak gibi farklı yaşam olayları ile karşılaşmışlardır. Katılımcıların karşılaştıkları olaylara verdikleri tepkide yaşam olayının ne olduğundan çok verilen tepkilerin başa çıkma süreci ile olumlu-olumsuz ilişkisi dikkat çekmektedir. Giderek artan sayıda çalışma olumlu-olumsuz dini başa çıkma tarzının, sağlık, uyum, ahlak üzerinde farklı sonuçları olduğunu desteklemektedir. (Loewenthal ve diğ., 2000; Pargament ve diğ., 2001; Pargament ve diğ., 1998).

Uyumsuz dini başa çıkma problemin varlığına ciddi bir şekilde kızmanın bir formudur (böyle bir sorun niye var veya böyle bir sorun yaşamamalıyım, yaşamamalıydım, sorunların hayatta varlığını kabul etmem veya edemem) (Hackney ve Sveers, 2003), olumsuz dini başa çıkma, dini hoşnutsuzluk gibi

ters etki yapabilir. Dini hoşnutsuzluk huzursuzluk memnuniyetsizlik yaşayan bireyler Allah tarafından terk edildiklerini hissedebilir ve günahlarından dolayı yine Allah tarafından cezalandırıldıklarına inanabilirler (George ve diğ., 2002).

Olumsuz dini başa çıkmayı kullanan katılımcılar sıklıkla diğer insanları suçlamış ve insanlardan memnuniyetsizliklerini ifade etmişlerdir. Yaşadıkları olaya anlam verememe veya olayı bir kayıp, zarar olarak değerlendirmektedirler. Olayı hemen kabullenen hiç yok iken büyük kısmı kabullenemediklerini ifade etmişlerdir. Örneğin Emel'in (32) eşinin ailesi ile yaşadığı problemlerin nedeni: "Bütün bunların sebebi kesinlikle onların kabalığı görgüsüzlüğü. Ben bunları hak etmiyorum" (ağlama). Mehmet'in (33) boşanmasının nedeni: "Ailelerin anlaşamaması, karşı tarafın bencilliğı" , Zehra (32) ise yaşadığı olayı kabullenememesini şöyle ifade ediyor: "Ben çok isyan ettim. O dönemde namazımı bıraktığım da oldu, isyan ettiğm de oldu. Hep şunu dedim ben elimden geldiği kadar dürüst yaşadım, elimden geleni yaptım bunu mu hak ettim dedim. Bu mu olmalıydı karşılığı. Ben bunu hak etmedim." Ayrıca eşinden ayrılan Elif (30): "Bu yaşananlara bir anlam veremiyorum. Benim yaşamam gereken bir çileydi imtihandı diye bakıyorum. Bir taraftan da bunu bir kayıp olarak da görüyorum orda da üzüntüden çok bir hırs devreye giriyor bende, bu yaşadığım yedi sekiz yıldan dolayı böyle bir hırslanıyorum. Hala bazen içten içe sorguluyorum." şeklinde ifade etmektedir.

Olumlu dini başa çıkma kullananlarda ise olayın nedeni, anlamı ve kabullenip kabullenememe sorularına verilen cevaplarda psikolojik stres seviyesinin düşüklüğü, daha fazla kişisel gelişim, daha olumlu değerlendirmelerin yapıldığı görülmektedir (Pargament ve diğ., 1998). Ayrıca kendini tanıma, kendini fark etme, Yaratıcı ile

iletişim, O'nun takdirine inanma, güvenme ve kazanç gibi olumlu dini başa çıkma tepkileri de görülmektedir. Örneğin Davud'un (48) ifadesi ile 47 kromozom (down sendromu) olan bir çocuğa sahip olmak *ilahi lütuf* idi.

Dini başa çıkma değerlendirmesine yönelik iki paradigmaya dayalı iki model vardır. Bunlardan birincisi sonuç odaklı model ikincisi süreç yönetimi ile ilgili model. Sonuca göre değerlendirme modelinde herhangi bir başa çıkma aktivitesinin sonucu olumlu ise o başa çıkma etkili ve faydalı olarak tanımlanmaktadır (Pargament, 1992, 1997).

Sürece göre değerlendirme modelinde ise başa çıkma sürecinin çeşitli parçaları ile örneğin kişinin probleme yüklediği anlam, problemi çözme amacı ve çözüm yöntemlerinin soruna uygun olup olmaması arasındaki uyum derecelerine bakılır (Pargament ve Park, 1995a; Pargament, 1997). Bu sebeple dini başa çıkmada sürece göre değerlendirme modeli önemlidir. Ancak olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcıların tamamında olumlu bir dini başa çıkma süreci görmenin yanı sıra olumlu hatta bazen mucizevi sonuçlar da gözlemlenmiştir.

Örneğin katılımcılardan Fatma (37) 28 yaşında iken bir kaç yıldır tüp bebek tedavisi görmekte idi. Tedavi için gittiği hastanede rahim kanseri tanısı konuldu. Hatta kanser hücreleri çok hızlı ilerlediği için rahim ve yumurtalıkların alınmasına karar verilmişti. "O gece bir rüya gördüm. Rüyamda şifa ayetleri Felak, Nas, Yasin-i Şerifler okuyorum. İyileşeyim iyileşmeyeyim diye değil de, bu bana geldi demek dua zamanı. Yani yatsı ezanı okundu namaz kılarım, hastalandım şifa ayetlerini okurum. Rüyamda

iki tane hemşire geldi üzerimde benim meşhur bir beyaz yeleşim var onu kaldırıyorlar bana bir şeyler yapıyorlar böbreğimin oradan iğne gibi bir şey batırdılar. Ama canım yandı bağırdım bana 'biz seni iyileştirmek için burada çaba harcıyoruz sende nazından bağıryorsun, hadi geçmiş olsun bitti' dediler. Sabah gittim doktorlar birbirlerine bakıyorlar hayret ettiler bir şeyler konuşuyorlar. Doktor sürecin başından beri ben olmasam bir önceki doktor yanlış teşhis koymuş derim dedi. Neşter attığımızda neşter izi olur ama benim sana yaptığım diğer ameliyatların neşter izleri bile yok ne oldu bilmiyorum dedi." Fatma (37) ile görüşmemizde kucağında 47 günlük bebeği vardı.

Kübra 33 yaşında bir inşaat mühendisi çocukluğundan itibaren ekonomik zorluklar yaşıyor üniversiteyi aldığı burslar ile bitiriyor. Çalışmaya başladıktan sonra ise babasının kredi borçları, abisinin kumar borçlarını ödüyor. "(...) Artık hayatım kaydı kendimin de toparlama gibi bir gücü yok diye düşündüm. Ne kendi hayatımı kurabiliyorum ne devlet işine girebiliyorum. Borçların üstüne de borç ekleniyor daha bundan sonra da düzelmez artık dedim. Bir gün isteyim benim hep yanımda olan bir arkadaşım aradı resmi bir kurumda bir ilan var tam seni tarif ediyor dedi. KPSS değil iş deneyimi istiyor dedi. Son başvuru ne zaman dedim. Bugün, dedi. Beni aradığında da saat iki miydi üç müydü. Ben o kadar evrakı nasıl yetiştireceğiz dedim. Kurumu aramış mesailer altıda bitiyormuş. Üniversiteden not ortalamasını bir arkadaşımız var arar fakslatırız dedi. İkametgâh işlerini kız kardeşim halletti, ben işten izin aldım çıktım sigorta dökümünü hallettim. Gideceğimiz kurum şehir merkezine 20-25 km uzaklıkta benim oraya otobüsle gitmeme imkân yok yetiştiremem yani. Arkadaş eşi ile geldi beni aldı, kız kardeşim evrakları getirdi biz o kuruma vardığımızda mesai bitimine on dakika

vardı. O gün en son ben başvurduğum. Bir iş olacaksa her şey sana hizmet ediyor. Ben o kurumun Ankara'da binası yeri olduğunu bile bilmiyorum ve insanlar o kuruma girmek için çok uğraşıyorlarmış ve sonuçlar açıklandığında işe alınmışım. Devlet güvencesi olması benim için çok iyiydi bir de maaşlarımız bir ay tek bir ay çiftti. Çok tuhaf bir şeydi benim için, hesabımda para olması. Tam o sırada da öğrenim kredisinin %75 faizi silindi ve benim tam paramın olduğu dönem oldu. Ben mayısta bu işe başladım ve o yaz sonunda maddi sıkıntılarım bir kaç ay içinde bitti. Artık benim hayatım bitti diye düşündüğüm anda Rabb'im öyle bir rahmetini yağdırdı ki senin hayal ettiğinin çok ötesinde. Ben öyle hayal edemezdim. Rabbim o kadar güzel verdi ki... Sonrasında ben Rabb'imden çok utandım niye sabretmedim diye.”

Yine katılımcılardan Yakup (56) ilkokul birinci sınıfın yaz tatilinde oyunda arkadaşının attığı taş ile görme engelli oluyor. Sonrasında Yakup oldukça sınırlı imkanlar içinde ve ailesinden uzak yatılı okullarda başarı ile ilk-orta-lise eğitimini tamamlıyor ve birisi hukuk olmak üzere iki üniversite bitiriyor. "Biz on iki kardeşiz. Göreve başladıktan sonra dört erkek iki de kız kardeşimi okuttum. Babam beni Antep'e görme engelliler ilkokuluna yazdırmaya gittiğinde okulun müdürü bu çocuk okur size bile bakar demiş. Babam ağlayarak bunu bana göreve başladığımda söyledi. "

Yine bir Gazi (38): “Doğu Anadolu'da sınır bölgesinde jandarma komando olarak askerliğimi yapıyordum. Bir yerden bir yere araçları teslim ederken pusuya düştük. Üç arkadaşım şehit oldu. Üç saat çatışma sürdü. Beni siperden çıkarmak için siper aldığım kamyonu roketlediler. Roket geldi büyük bir kaya parçasına değdi yukarıdan üstüme büyük bir kaya geliyor ve ben yaralıyım kıpırdayamıyorum. Sadece silahın tetiğine



basıyorum. Yukarıdan üzerinize gelen bir kaya var. Ben o sırada kelime-i şهادet getirdim. Kaya geldi benim bir karış önüme durdu ve bana siper oldu. Çünkü benim girebileceğim hiç bir yer yoktu o kaya kopup önüme gelmese idi ben o anda şehit olacaktım.”

Olumsuz dini başa çıkma kullanan katılımcılarda ise nerede ise hiç olumlu sonuç görülmez iken olayın artarak devam ettiği sıklıkla gözlemlenmiştir. Biz bunun olayın kabullenilmemesi ile ilişkili olduğu kanaatindeyiz. Ancak bu konuda daha fazla deneysel çalışmaya ihtiyaç vardır.

Olumsuz dini başa çıkma (cezalandırıcı Tanrı anlayışı, Tanrı'ya, din adamına ve cemaat üyelerine yönelik olumsuz tutum) daha zayıf fiziksel sağlık, kötüye giden yaşam kalitesi, artan depresyon (Koenig ve diğ., 1998) ve zayıf duygusal işlev (memnuniyetsizlik, hoşnutsuzluk) (Bjorck ve Thurman, 2007) ile ilişkili bulundu. Bütün bunlara ilaveten olumlu dini baş çıkma ise olumsuz yaşam olaylarının depresyon üzerindeki etkisine karşı bir “tampon” oluyor (Bjorck, Kim; 2009). Örneğin Ahmet (42) "on yıldır depresyon ilaçları kullanıyorum depresyondan kısa bir süre sonra panik atak da başladı." Zehra'ya (32) yaklaşık on yıl önce yaşadığı olay sonrasında depresyon tanısı konulmuş ve Zehra hala hayallerinin gerçekleşmediğini düşünüyor. "Hala cevabını bulamadığım sorularım var. Mesela niçin benim hayatım böyle oldu istediğim meslekde de değilim. Gerçek dünya ile benim hayallerim örtüşmüyor. Bazen iş yüküm çok ağır geliyor artık yeter ben burlarda olmamalıyım dediğim zamanlar oluyor. Yuva kurmalıyım dediğim zamanlar oluyor ama her şey ortada. Depresyonum o dönemde başladı beş altı yıl düzenli ilaç kullandım. Yakın bir zamanda tekrar psikiyatriye gittim

ve tekrarlamış şimdi tekrar ilaca başladım." ( Zehra, 32) Yine Gülten (49): "Kabullenme sürecinde çok zordu. Eşim oğlumuzun otistik olmasının kabullenemedi ve dört ay psikiyatri servisinde yattı. Benim içinde kolay değildi ilk dönem eşim beni çok dürterdi. Oğlumun yaşıtı bir çocuk gördüğümde konuşuyorsa eğer kızgınlıkla bakarmışım kıskançlıkla. Sonrasında bana kanser tansı konuldu önce iki tümör görüldü ama bademcik ile alakalı önemli değil dediler. Birkaç yıl içinde seksen tümör olmuştu, doktor bile bunca yıl bu kadar dağılmış tiroid kanseri görmedim dedi. Akciğerime dönmüş düşünün... Tabi kanser süreci benim için de şok oldu. Bunun dışında tedavi sürecinde pek çok metobolizma hastalıkları oldu, karaciğerim kullandığım ilaçlar yüzünden, sonra şekerim çıktı diyabet hasatası oldum, tansiyon hastası oldum." Olumsuz dini başa çıkma kullanan katılımcılarda yaşam olayının uzun bir süre sonra kabullenildiği durumlarda bile mukayeseli şükür (başkalarına bakarak yapılan şükür) belirlenmiştir. Damar tıkanıklığından dolayı uzun süre hastane gezen Ahmet (42) bu olayı kabullenebildiniz mi sorumuza şöyle cevap verdi: "Hastanelerde gezdiğim dönemlerde öyle hastalıklar gördüm ki değil hastalığımı, ayağımın kesilmesini bile kabullendim. Hastane de yattığımda yanımda bir akciğer kanseri hastası vardı bana derdi ki sana ne var; ben tek kanser olmayayım dım da iki ayağım kesileydi derdi. Şimdi onlara bakıyordum. Hakketten de öyleydi." Oysa mukayeseli şükür yani başkalarına bakarak yapılan şükür ile psikolojik iyi olma arasında negatif ilişki görülmektedir (Göcen, 2012). Ahmet on yıldır depresyon tedavisi görüyor ve ilacını almadığı zamanlar için "afedersiniz ama kudurmuş gibi oluyorum" diyordu. Ayrıca yaşadığı olayı, kendince daha kötü yaşam olayları ile kıyaslayarak şükreden kişi, mukayaese ettiği olay başına geldiğinde psikolojik iyi olma düzeyi ve olay ile başa çıkabilme durumu daha önce olaya

olumsuz anlam yüklediği için daha düşük olmaktadır (Ayten, Göcen, Sevinç, Öztürk, 2012).

Yine olumsuz dini başa çıkmada dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna (Pargament ve diğ., 1998) dair bir yaklaşım vardır. Bu konuda Mehmet (33) "yürürken bile yumruğum sıkılı vaziyetteyimdir. Sağdan soldan bir şey gelirse diye" Candan (37) ise "ben güvenmiyorum hiç kimseye güvenemiyorum hatta yolda giderken arkama dikiz aynası takasım geliyor kim arkamdan ne iş çevirecek diye (gülme). Kimseye sırtımı dayayamıyorum güvenmeden yaşamak çok zor ben onu tamamen kaybettim. Bende artık psikolojik bir rahatsızlık haline geldi" diyor. Candan görüşme esnasında ve sonrasında isim geçmeyecek değil mi sorusunu bir kaç defa sordu.

Dindarlığın artması daha az depresyonu çağrıştırmayı beklenirken, olumsuz dini başa çıkma (öfke gibi) depresyon, kaygı ve intihar gibi zararlı sonuçları çağrıştırıyor. (Exline ve diğ., 2000; Koenig ve diğ., 1992). Bu konuda dinin yaşamlarında kararlar verirken en önde olduğunu ifade eden orta ve yükseköğretimde din eğitimi alan katılımcılar öne çıkmaktadır. Örneğin şu anda din hizmeti veren ve eşinden sık sık şiddet gören katılımcılardan Elif (32) intihar düşüncesini şöyle anlatıyor: "Yüksek bir yerden kendimi atmak istedim baya hesap yapıyorum atlasam ne olur parçalanır mıyım, etrafa bakıyorum gören olur mu? Sonra çocuğu okuldan almam gerektiği aklıma geldi ve yavaş yavaş yönümü değiştirdim ama eve geldikten sonra camlara yaklaştım, balkona çıkıyorum balkondan aşağıya bakıyorum. Kendime gülüyorum sen niye böyle şeyler düşünüyorsun diyorum. Ama kendimi alamıyorum atlasam ne olur sonra gülüyorum. Hani Türk filimlerinde olur ya bir güler bir ciddileşir öyleyim." Ulya (35) ise "depresyon

dolayısı ile gitmediğim uzman kalmadı ama hiç faydasını görmedim. İlacın da hiç faydasını görmedim, ilaç sadece donduruyor. Bu ara uyku problemim de var. Ya uyuyamıyorum ya da uykuya geçmem çok uzun sürüyor" diyor.

Manevi yaşamınızı nasıl tanımlarsınız sorusuna kendini hiç bir dine ait hissetmeyen veya dinleri sorguladığını ifade eden katılımcıların benlik güdümlü dini başa çıkma kullandıkları belirlenmiştir. Örneğin Alp (28) bu konuda şöyle düşünmektedir: "Benim tabii böyle körü körüne bir inancım yok. Kur'an-ı bile sorgularım her türlü ayeti sorgularım inanan insana bakıyorsunuz %100 inanan ama din eksenli yaşamıyor. (...) Aslında benim kafamda da iki ayaklı bir yaratıcı kavramı yok dinlerdeki gibi Tevrat'ta olduğu gibi, İncil'de de İsa Allah. Bende insanların hayatına devamlı müdahale eden bir Allah kavramı yok. Zeus da aynı işi görüyor Mısır tanrılarının da bir sürü efsanesi var. Din temelde değişmiyor şekil değişiyor."

Erteleyici dini başa çıkma kullanan katılımcılardan (17) yarısının orta ve yükseköğretimde din eğitimi (imam-hatip lisesi, ilahiyat fakültesi) almış olmaları ve bir kısmının bu alanda bir meslek yapıyor olmaları öne çıkmaktadır. Erteleyici dini başa çıkma kullanan diğer katılımcılardan da üç tanesi inancın yanında dini katılımları olduğundan söz etmişlerdir ve bu katılımcılar için yaşamlarında kararlar verirken din önceliklidir.

İşbirliği kullanan katılımcıların hepsi inançlı olduklarını ayrıca bazı katılımcılar yaşadıkları olaydan sonra dini yaşamlarında artış olduğunu, bir kişi dinden anladığı şeyin Allah rızası olduğunu, diğer katılımcılar da dinin onlar için çok önemli olduğunu

ifade ettiler. Araştırma sorularımız arasında dini katılım yoktu ancak görüşmelerde olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcıların yüksek düzeyde dini katılımlarının da olduğu ortaya çıkmıştır.

Pargament (2002) stres veya kriz zamanlarında manevi veya dini pratiklerin başa çıkma tarzlarına konsantre olmaya dönüştüğünü ve bunun da insan sağlığı üzerinde güçlü bir etkisi olduğuna dikkat çeker. Dini ve manevi pratikler bireyin olaya bakış açısını etkilediği ve başa çıkma kaynağı sağladığı için, stres veya kriz anında kişilerde olumlu etki yapar. Manevi pratikler başa çıkma mekanizmalarında önemli bir rol oynar, manevi pratikler stres ve acıya karşı ilk savunma hattı olarak görünmektedir. Maneviyat pek çok insan için yaşama yönelme ve motivasyon sağlayan önemli bir güçtür. (Pargament, 1997; Hill ve Pargament, 2003)

İşbirlikçi dini başa çıkma kullanan katılımcılardan bir şehit babası da bu durumu şöyle ifade etmektedir: "Metebelerin en güzeli şehitlik biz bunu öyle değerlendirdik. Bu vatan için vermişiz çocuğumuzu başka yerde de ölebilirdi ama vatan için öldüğü için biz gururluyuz mutluyuz yani." (Şehit babası, 56) Yine 20 yaşında yürüme engelli kalan gazi: "Hayata bağlı olmamın sebebi dini inancım, kazaya kadere inancım bu konularda ben inançlıyım. Bu durumda inanç fark ettiriyor." (Gazi, 27) Yedi yıl boyunca demans (bunama) hastalığı olan annesine kardeşleri ile bakan Fatoş (40): "Hadis mi ayet mi şu an tam şey yapamayacağım, diyor ya 'her kim anne babasının yanında olup da cenneti kazanamazsa yazıklar olsun' belki bizi cennete götürecek bir

şey olarak gördük. Anne babaya bakmanın zorunluluğu, dinimizin bu şekilde bakması önemliydi. Belki böyle baktığımız için bu bizi zorlayıcı bir şey değildi.”

Karşılaştıkları olayı kendilerine verilen bir ceza-öğrenme süreci veya lütuf olarak nasıl değerlendikleri sorusu çalışmanın belirleyici sorularındandır. Olumsuz dini başa çıkma kullanan katılımcıların nerede ise tamamı ceza veya imtihan olarak durumu değerlendirirken olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcılar öğrenme, gelişim süreci hatta terör saldırıları sonucu elini ayağını kaybeden veya iç organları zarar gören, kafatasına yapay kemik takılarak vida atılan gaziler bunu bir lütuf olarak değerlendirmişlerdir. İnsanların seven şefkat eden Tanrı algısı (Pargament, 1997; Tarakeshwar ve diğ. 2006; Aydın, 2011; Yıldız, 2012), Tanrı'ya güvenli bağlanma (Birgegard ve Granqvist, 2004; Mikulincer ve diğ., 1999; Granqvist ve Hagekull 2000; Kirkpatrick, 1998) ve Tanrı ile kurulan güçlü iletişim (Koenig ve diğ. 1998) ile olumlu dini başa çıkma arasında önemli bir ilişki vardır. Bu konuda katılımcılardan Pınar (34): "Psikolojimin sarsıldığı dönem olmadı diyemem ama genel itibarı ile hep Allah'a sığınasım oldu. O'nun merhametini ve koruyucu kalkanını hep hissettim üzerimde. İbadeti ve din bilgimi arttırdım. Kalbim çok daraldığında kendimi nefes alamaz gibi hissettiğimde Kur'an okuduğumda veya dua okuduğumda tekrar nefes alabildiğimi hissettim. Annem ölürse ne yaparım veya okuyamazsan ne yaparım ya da işyerindeki bayan yüzünden başıma bir musibet gelirse ne yaparım diye düşündüğümde dua edip ibadet ettiğimde özellikle namaz kıldığımda bu işlerin sonucunun benim için kötü olmayacağına dair çok güçlü bir his ve ses duydum."

Eşini başka erkek ile el ele gören ve boşanma sürecine giren Yıldırım (28) ise: "O dönemde hayatımda hiç yaklaşmadığım kadar Allah'a yaklaştığımı hissettim" diyor.

Tanrı algısı seven, şefkat eden tarzında olan kişiler ve Tanrı'ya güvenli bağlananlar iyi işler yaparak (salih amel) başa çıkma eğiliminde oluyorlar. Diğer gruplar ile kıyaslandığında daha az hoşnutsuz ve stresli zamanlarda üzücü olaya odaklanmaktansa manevi/dini fikir ve aktivitelere yönelmeyi tercih ediyorlar. Problemlerinde Tanrı'yı veya diğerlerini daha az suçluyorlar. İlgi ve dikkati sorunun varlığına yöneltmek yerine çözücü işler yapmaya ve Tanrı ile iyi iletişime yöneltiliyorlar (Cooper ve diğ. 2009; Birgegard ve Granqvist, 2004; Mikulincer ve diğ., 1999) dolayısı ile yaşama uyumlarını kaybetmiyorlar (Cooper, Shaver ve Collins, 1998; Mikulincer ve Florian, 1998; Pargament ve diğ., 2000). Bu konuda katılımcılardan Gazi (27): "Ben kimseye kızgın değilim bazı arkadaşlar siyasilere bazı kurumlara çok kızgındır. Ben nasıl söyleyeyim, ben tam ortada Anadolu çocuğuyumdur. Bu başımıza geldi. Devlet sana sahip çıkıyorsa halk sana sağduyulu davranıyorsa gerisine yapacak bir şey yok." Nikaha iki saat kala kuaförde iken nişanlısı ile ayrılan Kübra (33): "Bu olayın bana çok çok artısı da oldu yine aynı şeyi yapardım. Aslında bunu ben yaptım da demiyorum Rabb'im beni çekti aldı. Hayatımda belki ilk defa hayır diyorum. Onu da ben demedim Rabb'im o gücü verdi. Bir de bu olaydan sonra ben hayatımda ilk defa korunan insan oldum. Annem babam sürekli gözümün içine bakıyordu. Çünkü insanlar sevgilisinden ayrılıyor depresyona giriyor. Nişanlısından ayrılıp intihara kalkıyor. Annem sürekli beni de tedirgin etmek istemiyor ama beni takip ediyordu. O zamana kadar ben annemi teselli ederdim sanki evin babası olmuştum evin her işini ben hallederdim. Namazımı

aksatmadım o dönem sanki daha kalpten ibadet etmiş gibi hissediyorum. O dönem Kur'an okudum o bana çok iyi geldi hem mealini hem Arapçasını okudum hatim yapmaya çalıştım. Sohbet gruplarım vardı onlara katıldım o bana çok iyi geldi. Kriz dönemleri iyi değerlendirildiğinde mükafat oluyor bu da beni Rabb'ime yaklaştırdı. Level (düzey) atlama mı derler o dönem ayrı bir düzey oldu benim için."

Olumsuz dini başa çıkma kullananlar da insanlara ve Tanrı'ya kızgınlık sorunu çözücü iyi işler yapmak yerine sorunun varlığına odaklanma ve Tanrı ile zayıf ilişki görülmektedir. Örneğin Ulya (35): "Böyle bir şeye hakkım yok ama ben Allah'a kırdım (ağlama) eşim varken bir gecede iki kere teheccüte kalkan bir insandım falan. Ne yaptım da oldu dedim içimden. Demem gerektiğini biliyordum da içimden dedim. Mehmet (33) ise: "Ben bu olaydan önce daha yoğundum bu boşanma olayı manevi yaşamı olumsuz etkiledi. Dini konuşma yap desen yaparım ama olaylar başımıza geldiği zaman başıma bir şey geldiği zaman da feryad ederim. Orada lütfun da güzel kahrında güzel akılma gelmez. Manevi yönüm o kadar dolu değil yani."

Yine nişanlısından ayrılan Zehra (32): "Bu duruma aracı olan kişiye uzun süre kızdım çok ağladım çok gözyaşı döktüm. Sonra bende aileme kırma süreci başladı. Bir gidip araştırmadınız yaşın geçiyor diyordunuz şimdi yaşım geçmiyor mu? Ben size çok mu yükümü çok mu ağırlıktım dedim. Hem ailemi hem kendimi çok yıprattım. Sabah uyanıyorum deprem oluyor zannediyorum. Başım öyle dönüyor, yüzümde sivilceler gözümde arpacık çıkıyor. Her şeyin suçlusu ailem oluyor. Resmen kin kusuyorum çok kırgındım. Çok suçaldım herkesi. Bir hayır görmeye çalıştım hayır göremediğim anlamsızlığa düştüğüm zamanlar çok oldu. İlk başta Allah ile ilişkim hiç güzel değildi



bu olayın ilk esnasında çok kızgındım Allah'a, aşırı derecede hem aileme hem Allah'a kızgındım" diyor.

İnsanlar stresli bir olay ile karşılaştıkları zaman yardım için çoğunlukla diğer insanları ararlar (Caplan, 1981). Genel nüfusta stresli durumlarda sosyal desteğin olumlu etkisi tekrarlayan bir durumdur ( Winemiller ve diğ., 1993). Sosyal destek üzerine yapılan çalışmalar insanların yaşamlarında aile ilişkileri ve arkadaşlar üzerine odaklanmaktadır (Cohen, Doyle, Skoner, Rabin ve Gwaltney, 1997; Cohen ve Wills, 1985; Uchino, Cacioppo ve Kiecolt-Glaser, 1996), Örneğin Türkay (44) iki buçuk yaşındaki kızının lösemi tedavisi sürecinde "aileden çok destek aldım eşimin kız kardeşi doktor o zaman daha eşi ile birlikte asistandılar o zaman bize, çocuk yollarda kalmasın diye araba aldılar. Benim kız kardeşlerim her ay belli bir miktar para gönderdiler. Çünkü ben çalıştığım kurumdan kızıma bakmak için ücretsiz izin almıştım. Annem biz hastanedeyken her gün yemek yaptı taşıdı. Görümcem her gün kızımın kıyafetlerini yıkadı ütüledi." Türkay'ın kızında kanser hücreleri artık aktif değil tedavi süreci olumlu olarak tamamlanmış, beş yıllık takip döneminin beşinci yılındalar.

Ancak Murat'da (33) olduğu gibi bir anda aileden hiç kimse hayatta kalmaya biliyor. Murat gelir düzeyi en yüksek katılımcılardan birisi Çankaya'da araba bakım servisi var. Maddi desteğe ihtiyacı yok manevi destek konusunda da ilk sırada aile gelir ancak ailesinin tüm fertlerini de aynı kazada kaybetti. Dini desteğin en olumlu sonuçları Tanrı'dan alınan destek de görülmüştür ve Tanrı'dan alınan destek her zaman olumlu dini başa çıkma ile ilişkili bulunmuştur (Bjorck ve Kim 2009). Bu konuda Murat: " Daha çok kendimi Allah'a vermeye çalıştım dua etmeye çalıştım. Hala her gece

dua ederim. Maneviyata yönelince annemin, ablamın manevi ortamlarına katılınca biraz daha ferahlık geldi daha rahattım. İşler ile uğraşmaya başladım 24-25 yaşındaydım her şeyi yapman gerekiyor her şeye koşman gerekiyor, her şeyi bilmen gerekiyor. Daha kazaya kadar dünya umurumda değildi ki... İşte babam vardı, evde annem vardı, arkadaş aradığımda ablam vardı, o bana iyi bir arkadaştı. Benim ki damdan değil, kuleden düşme oldu. Birden bire hiç biri kalmadı. Benim en çok tedavim manevi oldu bana manevi telkinler iyi geldi. Bu işin tek çıkış noktası maneviyat başka yolu yok. Manen güvenilir değerli ve güçlü insanlar. Çıkıp gezsem ne olacak etrafımdaki insanlar değişebilir ama benim içim değişmez, alkol alsam gece hayatı yaşasam ne olacak. Buradaki en büyük etken de yetiştirme. Allah anne babamdan binlerce kez razı olsun ablamın duaları. Alkol de bir başa çıkma tarzı ama kaçarak hallolmaz."

Olumsuz dini başa çıkma kullanan katılımcılar ise, desteğe kapalı olma, insanlardan memnuniyetsizlik ve insanlara karşı daha katılık sertlik ile ilişkili bulundu (Pargament ve diğ., 1998). Ayrıca Tanrı'dan memnun olmamanın yanı sıra dini cemaat ve onları çağrıştıran şeyleri de reddetme ve memnuniyetsizlik bu grupta sık karşılaşılan bir durumdur (Sorri ve diğ. 1996). Böyle reddedilen hisler, tamamen seilmeyen inançlara dönüşebilir ve bu da stresin asıl kaynağı olabilir (Pargament, 2002). Örneğin engelli çocuğu olan Aslıhan (35): "Ziyarete gelen arkadaşlar insanlar yüksek mertebelere ibadet ile ulaşamayacağı için Allah böyle şeyler verir diyorlardı bu sefer onlara çok sinirlendim ben ibadetsiz bir insanım yani. O yüzden Allah bana böyle bir şey verdi, o zaman daha çok sinirleniyorum. Ben o sıra düşünüyorum hayret ediyordum bunu bana söyleyen arkadaşlar çok ibadet yapıyor da

ben az mı ibadet ediyorum? Ben de çok şükür namazlarımı kılarım sohbetlerimi hiç atlamam çocuğum hasta iken bile, Kur'an'ımı bol okurum. Ben o ara ağlama krizleri yaşıyordum 24 saat ama. Bu sefer de gelen arkadaşların hepsi bak kocan seni terk eder diyorlardı. Ben çok rahatsız oluyordum hatta bazen ziyarete gelen arkadaşlarıma eğer kocan seni terk eder dersen git diyordum psikolojim o kadar bozulmuştu. "

Dini başa çıkmanın veya yaşam olaylarının önemli sonuçlarından biri dini dönüşümü sağlamasıdır (Pargament ve diğ., 2000a). Olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcıların yaşadıkları olay esnasında veya sonrasında manevi yaşamda olumsuz bir değişiklik görülmez iken sıklıkla olumlu değişiklik veya herhangi bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir. Olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcıların yaşamdaki önceliklerinde olumsuz bir değişiklik olmadığı gibi kendini bu olay ile tanıma fark etme, Yaratıcı'ya yönelik farkındalık gibi önemli değişiklikler olmuştur. Overcash ve diğ., (1996) travma sonrası dini inançları kontrol ettiler ve özümseme meydana geldiğini buldular; travma sonrası "inançların esnediği ve daha büyük bir inanç ile tutulma olduğu" ortaya çıktı. Daha sonraki yıllarda Calhoun ve Tedeschi (2006) travma literatürünü yeniden gözden geçirdiler ve hem uyum hem de özümseme sonuçlarını buldular. Travma sonrası için aslında gelişim, değişim ve güçlenme diyebiliriz. Bu gelişme süreci Fowler (1981) ve James ve Samuels (1999) tarafından yaşam olaylarında yüksek stres ve manevi gelişim arasındaki olumlu ilişki inancın yeni evrelerine geçme olarak tanımlanıyor. Gall ve diğ., (2005) göre ise yaşam olaylarındaki yüksek stres sadece birer tecrübedir ve bu tecrübeler birey için "uyanma çağrısı" olarak düşünülebilir. Aynı şekilde dilimize imtihan olarak çevrilen Arapça'daki fitne

kelimesinin anlamı da elmas ile kömürü yakarak birbirinden ayıran ve *katıksız bir hale gelerek yüksek bir değere ulaştıran şey* olarak tanımlanır. (Isfahani, s. 373-375; Razi, s. 268) Yani madeni değiştirerek kıymetini arttırmaktır. Bu çalışmada da katılımcılarda manevi değişimin yanı sıra yaşama bakışta da önemli değişiklikler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcılar kendini tanıma ve yaratıcıyı daha farklı algılamak gibi önemli değişim ve dini dönüşümler de yaşamışlardır. Örneğin katılımcılardan Murat (33) yaşadığı olaydan sonra: "Çok değiştim. Farklıyım ben çok farklıyım. Kazadan önce ben hiç bir şey umurunda olmayan kendi halinde takılan, her şeyi bilen ukala bir bendim. Şimdi ki Murat hiçbir şey bilmiyor yani biliyor da bilmiyor. Çok şey öğrenmiş tecrübe kazanmış bir Murat var. Yıldırım (28) ise: "Kendime güvenim arttı, kolay diyalog kurabilecek, çok iyi geçinebilecek bir insan olduğumu fark ettim. Ayrıca kıldığım namazlarda o sıkıntının verdiği bir şey ile tam ve saf bir yöneliş hissettiğimi biliyorum manevi yönden bir açılma hissediyorsunuz. Allah ile kendinizi diz dize hissediyorsunuz." Mehtap (25) ise; "Hayata bakış açım değişti. Başka bir insan için kendimden vazgeçmemeliydim sonrasında Allah'u Teala ile ilişkimin daha farklı olduğunu hissediyorum. Bir yapılması gerektiği için ibadet etmek vardır bir de O'nu dert ortağı bilmek, her şeyde O'nun varlığını görmek, O'nu hissetmek... O artık benim gizli bir yanımla gibi." Yirmili yaşlarında göz tansiyonu ile görme duyusunu yitiren Yaşar (35) ise; "İnsan ruhunun varlığını görme duyusu azaldıkça daha iyi anlıyor. Görme yetin azaldıkça dünya sana manasız gelmeye başlıyor. Kendi içinin farkına varıyorsun. Göz insanın ruhunu dışarıya bağlıyor. Bütün duyular öyledir ama görsellik daha farklı. O yüzden artık iç dünyanızla ilgileniyor orayı önemsiyorsunuz. Ruhunuzun farkına varıyorsunuz." Sonuç olarak olumlu dini başa çıkmada yaşamda karşılaşılan olaylar

kişisel gelişim, değişim ve dönüşüm ile birlikte kendine ve Yaratıcı'ya yönelik farkındalıklara imkan sağlamaktadır.

Olumsuz dini başa çıkma kullananlarda ise tüm gruplar içerisinde manevi yaşamda olumsuz değişikliğin olduğu grup erteleyici dini başa çıkma kullananların olduğu görülmüştür. Bu çalışmada erteleyici dini başa çıkma kullananların önemli bir kısmı din eğitimi almış olduklarını ifade etmişlerdir. Din adamları, dini gruplarda gönüllü olarak görev yapan kişiler arasında yapılan çalışmada (Pargamnet, 2001) bu kişilerin olumlu dini başa çıkmayı daha çok kullandıkları ancak din adamları için olumsuz dini başa çıkmanın sakıncası olumlu dini başa çıkmanın faydasına tam olarak denk gelmediğinin altı çiziliyor. Çünkü olumsuz dini başa çıkmayı kullanmak din adamlarının işlerinin anlamının kaybolmasına neden olmaktadır. Bu yüzden din adamlarının olumsuz dini başa çıkma kullanmaları onları diğer gruplardan çok daha olumsuz etkilemektedir. Din uzmanı Zehra (32): "İlk başlarda Allah ile ilişkim hiç güzel değildi çok kızgındım. Namazı da, ibadeti de bıraktığım dönem oldu." Kur'an kursu öğreticisi Elif (32) ise "namaz kılmak istemediğim zamanlar oldu. Bazen la ilahe illallah demek bile içimi sıkıyordu." Bir dini grupta sorumlulukları olan Mehmet (33) de "manevi yaşamımda olay sonrasında ciddi azalma var şu anda eksilerdeyim ve azaldıkça daha kötüye doğru gidiyorum farkındayım. Namazı kılarım niye korktuğum için, tesbihi cemaatle kılıyorsam çekerim kendi başıma kaldığımda yapmıyorum. Yatsı namazını bile farzdan başlıyorum kılmaya. Ama ders çalışırken (Mehmet doktora öğrencisi) sabahlarım, uyku uyuyamam ama uyuyacağım diye sünneti terk ediyorum."

Literatürden hareketle dini başa çıkmayı belki de en çok din adamları sonrasında da dindar insanlar kullanıyor diyebiliriz ancak olumsuz dini başa çıkmanın en belirgin zararı da yine aynı grupta görülmektedir. *Bu sonuçlar “din hizmetinde çalışanların manevi çabaları, mücadeleleri, krizleri ile ilgilenme ve dini başa çıkma kaynaklarını kullanmada destekleyici ve eğitimsel çalışmalara seminerlere ihtiyaçları olduğunu öne sürüyor.”* (Pargament ve diğ., 2001).

Dini başa çıkma yöntemi olarak çok farklı şekiller içerse de (anlama, verdiklerine şükretme, inanma gibi) duanın sağlık problemleri ve stres ile ilgili olarak en sık kullanılan dini başa çıkma şekli olduğu söylenebilir (Spilka ve diğ. 2003, 1996; Hood ve diğ., 1996).

Dua çeşitlerinden dileme istekte bulunma şeklinde olan duanın temel konusu etki yani sonuçtur gerçek veya somut bir şeylerin olmasıdır. Dini başa çıkmanın erteleme (deferring) şekli, dileme dua çeşidi ile ilişkilidir. (Janssen ve diğ., 2000; Janssen ve Bañziger, 2003; Bañziger ve diğ., 2008). Bu dua çeşidinin stresli yaşam olayları karşısında hem depresyon hem de kini önemli derecede yumşattığı ancak sıra dışı bir şekilde de dini yalvarma ve artan akıl hastalığı somatizasyon arasında önemli ilişki olduğu bulunmuştur (Lonczak ve diğ., 2006). Katılımcılardan Aslıhan'a (35) hamileliğinin 2-3. ayında yapılan testlerde bebeğinin engelli olduğu bildirilmiş. Hamileliği ilerledikçe de bebeğın engelleri konusunda daha ayrıntılı bilgiler verilmiştir. Örneğın sağ el sol elden uzun, sağ bacak sol bacaktan uzun, küçük dili yok hatta beyinde loplara arası geçişinin bile olmadığı söylenmiş. Ancak Aslıhan: "Çok fazla dua ediyorum ve Rabbim beni sınıyor ama çok güzel bir sürprizle karşılaşacağım özürle olmayacak

herkes yanılacak diyordum. Doğuma girdiğimde de çok iyi hatırlıyorum çocuğa şöyle baktım, Aaa!..dedim Allah benim dualarımı geri çevirmedi çocuk özürlü değil. İyi bir evlat hayırlı bir evlat olsun diye çok hazırlıklı davranmışım buna çok güveniyordum. Yani bu çocuk özürlü olmayacak ve gördüğümde Allah dualarımı kabul etti özürlü değil dedim. O zaman doktor ağlamıştı çocuk o kadar özürlüydü ki... (...) Yine çok yakın bir hemşire arkadaşım doğum yapacaksın ben bir şey diyemiyorum ama senin çocuğunun loplar arası geçişi olmaması hiç bir şey yapamayacağını gösteriyor. İki ayağının ikisi de hastanede olacak, hastane senin evin olacak sen evde olduğun günlere şükredeceksin dediğinde, ben yok canım o kadar da değil dedim. Hamile iken sadece Allah beni deniyor diye düşünürdüm çok güzel bir süpriz ile karşılaşacağım diyordum ama öyle olmadı." Tanrı'ya inanan insanlar elbette her şeyin O'nun elinde olduğuna da inanırlar. Dolayısı ile Aslıhan'ın çocuğu engelsiz de olabilirdi. Ancak çocuğun engelsiz olmasının gerekçesinin anne babalarının dua etmelerine veya ibadet etmelerine bağlı olmadığı bilinen bir gerçektir. Bu kadar veriye rağmen Aslıhan'ın hayır engelli olmayacak herkes görecektir çünkü ben çok dua ediyorum yorumu sağlıklı düşünemediğinin bir göstergesidir. Buradaki duadaki amacın sonuç yani somut bir şeylerin olması olduğu gayet açıktır.

Sonuç olarak dua şekillerinden dileme-yalvarma olumsuz dini başa çıkma şekilleri (Park ve Cohen, 1993; Zeidner ve Hammer 1992; Pargament ve diğ., 1994) ve artan zihin hastalığı somatizasyon ile önemli derecede ilişkilidir. (Lonczak ve diğ., 2006)

Çalışmada dikkat çeken noktalardan birisi de bazı katılımcılar için en iyi destek kendileri gibi benzer şeyleri yaşayan insanlar ile konuşmak olduğu görülmüştür (Vandecreek, Mottram 2008). Örneğin Ulya (35): "Genç yaşta eşini kaybetmiş insanlar ile konuştuğumda çok rahatlıyordum" hatta katılımcıların bir kısmı bu amaçla katıldıkları derneklerin (örn. Şehit Aileleri Derneği, Görme Engelliler Derneği, Gazi Derneği) kendileri için çok önemli olduğunu vurguluyorlar. "Bize en iyi destek derneğimiz oluyor. Bize çok iyi geliyor. Akşam anjuya girdim sabahleyin yine derneğe geldim. Şaka değil ben evde sıkılıyorum. Dışarıda da bize iyi gelmiyor sevmiyorum. Derneğimiz bize en iyi gelen yerdir. Hanım da torunlara bakıyor onunla da beraber gezemiyoruz. Bu yüzden de en iyi yer burası." (Şehit babası, 61) Yine bir başka şehit babası (59) dernek aracılığı ile şehidine hizmet edebildiğini ifade ediyor. "Şehit aileleri ile görüşmek daha iyi geldi çünkü onun benden farkı yok. Daha doğrusu şehit ailesi ile her ne kadar istisna olsa da gülebiliyoruz ağlayabiliyoruz. Bir başkasının yanında güldüğün zaman unutmuş denilebiliyor. Bir de şehidimize elimizden geldiği kadar hizmet. Mesela ben bu derneğe geldim bir menfaat gözetmeden şurada çalışmamız bizi fevkalade rahatlatıyor. Sanki ben şu anda emekli değilim sanki işte çalışıyorum gibi mesai harcıyoruz. Bir kuruluşluk gelirimiz yok hatta harcamamız var. Ancak şehidime hizmet ettiğim için rahatlıyorum."

Çalışmada tekrarlayan bulgulardan bir tanesi de aile desteğinin önemidir. Yukarıda da ifade ettiğimiz gibi dini başa çıkmada en kaliteli destek Allah'tan alınan destektir. Ancak aile desteğinin de süreç üzerinde çok kritik işlevi olduğu görülmektedir. Örneğin eşini başka bir erkek ile el ele gören Yıldırım (28) telefon kaydı alıyor ve bunu



abisi ile paylaşıyor. Ancak abisi Yıldırım'ın kayınpederi ile birlikte önemli ihalelere giriyor ve ciddi paralar kazanıyor. "Abim görüntüleri bana ver dedi verdim. Sonraki gün yine takip edeceğim videoya alacağım ki boşanmada beni rahatlatın. Ancak o (eşi) evden çıkmadığı gibi döndüğümde de hiç yapmadığı bir şekilde telefonumu karıştırdı, görüntüleri gördü ve sildi. Muhtemelen abim bildirdi. Mahkeme sürecinde de abimi şahit olarak yazdırdım. Dilekçe verdi ve şahitlikten geri çekildi ve benim boşanmam, elimdeki delili abim ile paylaşmayıp bir iki de video kaydı alsaydım tek celsede bitebilecek iken iki yıl sürdü ve ciddi maddi kayba da uğradım." Nitekim benzer bir durumu yaşayan Alperen'in (28) boşanması aile desteği ile bir ayda gerçekleşmiş. " Abim ve yengemden çok destek gördüm. Olay anında şok oluyorsunuz ne yapacağınız bilemiyorsunuz. Tanıdığınızı düşündüğünüz bir yıl nişanlı kaldığımız kişi sizin kına gecenizde başka biri ile mesajlaşıyor. Mesajları gördüğümde midem bulandı. Abim hemen kızın telefonuna el koydu. Yengem çok büyük soğukkanlılık ile karşı tarafa bu işin olamayacağını anlattı. Tayin durumundan dolayı nikahı da yaptırmıştık ve hakim bir yıl geçmeden boşanıyordu. Avukatım durumu anlattı mesajları hakime gösterdi. Ben tabi yine düşünemiyorum, abim ile yengem kızın bundan sonra yaşayabileceği bir hayatı olsun diye düşünmüşler mahkeme tutanaklarına bu mesajların geçmesini istememişler. Yani zarar gördüğümüz halde ailem karşı tarafa ömür boyu taşıyacağı bir zarar vermeden bu işi halletti ve geçimsizlikten bir ay içinde boşandık."

Yine engelli ve gazilerde tekrarlayan bir bulgu olarak ailelerin olayın belki şoku ile katılımcıyı zorladıkları görüldü. "Yeri geldi onlar (aile) herkesten çok beni üzdü. Ağlamaları sızlamaları ile... Ben kendi kendimi teselli ettim." (Gazi, 28) Yine mayın

patlaması sonucu koltuk değnekleri ile yürüeyebilen Gazi (27): "Annem babam benim böyle olmamın şoku içersinde mi diyeyim anlamsız benle, eşimle, anne babam kendi aralarında bir didişme içindeydi. Ona rağmen ben hiç bir şey düşünmedim. Eşime istiyorsan baban gile git. Annemle babama istiyorsanız buraya (Rehabilitasyon Merkezi) gelmeyin. Gelmeyin zor geliyorsa dedim. Onlar da bir zorluğun içine düştüler." Engelli katılımcılardan İbrahim (30) koltuk değnekleri ile yürüeyebiliyor. "Aile içinde bunu kabullenememe oldu hala zaman zaman çatışmalar oluyor. Onlar da neden bizim oğlumuz böyle olduyu yaşıyorlar ve babam ile çok çatıştım."

Bulguların gaziler hariç nerede ise tamamı literatür ile uyumludur. Gazilerin 7-8 saat süren çatışmalarda bulunmak, on onbir yerden yaralanmak, ayaklarının dibine roket atılması, askerlerini şehit vermemek için yirmi kişilik terörist grubunun ortasında kalmak ve hala vücudunda çıkarılamayan şarapnel parçaları olması gibi ciddi şekilde tehdit yaşamış olmalarına rağmen yaşadıkları olayı bir lütuf olarak değerlendirmeleri literatürde olmayan bir bulgudur. Ayrıca bu çalışmada da katılımcılar arasında sadece 47 kromozom kızı olan Davut (48) yaşadığı durum için lütuf yorumunda bulunmuştur. Diğer katılımcılardan olumsuz dini başa çıkma kullananlar ceza, olumlu dini başa çıkma kullananlar ise yaşadıkları durumu öğrenme, gelişim olarak değerlendirdiler. İlginç şekilde literatürdeki en ağır yaşam olayı olarak tanımlanan yaşamın tehdit altında olması durumu gaziler tarafından lütuf olarak değerlendirildi. Örneğin çatışma esnasında aldığı yaralardan dolayı uzun süre bağırsakları dışarıda gezen vücudunun delik deşik olduğunu ifade eden Gazi (37): "Binlerce kişi askere gidiyor bence bu bir şeref. Bu şerefe layık olmuş insanlardan

biriyim. Haa!. Şu anda engelliyim ama ben öyle görmüyorum bu vatan için gerekirse seve seve yine giderim." Yine çatışmada başından aldığı yaralardan dolayı kafatasına yapay kemik takılan ve vidalanan, vidalar Gazi'nin başında saç olmadığı için dışarıdan farkediliyordu araştırmacıya da eli ile kafatasındaki üç vidayı gösterdi, ayrıca bu gazinin arkadaşı omuzunda şehit olmuş: "Allah'ın bana verdiği en büyük derece keşke şehit olsaydık" (Gazi, 35) diyor. Bu konuda yine aynı Gazi (35) Gata'da Harp Psikiyatri Bölümü olduğunu diğer psikiyatri kliniklerinden farklı olarak sadece gaziler üzerine çalışma ve araştırmada yaptıklarını ifade ediyor. "Yurt dışındaki gazileri de inceliyorlar ama bizde literatürde olmayan farklı sonuçlar olduğunu da ifade ediyorlar. Mesela benim babam bir oğlum şehit bir tane daha vatanıma feda olsun diyor veya ben gazi oldum tekrar cepheye gitmek istiyorum diyorum. Yurt dışında yapılan çalışmalarda böyle bir şey olmadığı için sizde kayda değer psikiyatri literatürüne girecek önemli veriler ve çok farklı sonuçlar bulduk diyorlar." Görüşme yapılan gazilerin tamamının tehdit ile birlikte artık engelli olarak yaşamlarına devam etmek zorunda olmaları gibi ciddi kayıplar da yaşadıkları ve buna rağmen yaşadıkları olayı Allah'ın bir lütufu olarak değerlendirmeleri düşünüldüğünde dini değerlerin başa çıkma sürecinde ne kadar önemli olduğu çok net olarak ortaya çıkmaktadır.

Pek çok bireysel ve toplumsal sorunun, sorun ile başa çıkamamaktan kaynaklandığı ve giderek zihin sağlığı ile ilgili problemlerin arttığı düşünüldüğünde olumlu dini başa çıkma ve bununla ilişkili faktörlerin önemi açıktır. Yaşam olaylarının Yaratıcı'nın cezası yerine inancın üst evrelerine geçme fırsatı (Fowler 1981; James ve Samuels 1999) olarak değerlendirilmesi farkındalığı arttırmaktadır. Aynı

şekilde, Spilka ve diğ. (2003) ekonomik zorluklar veya sevilen birinin vefatı gibi büyük yaşam olayları ile karşılaşmayı "inancın gerçek dışı vurumu" olarak tanımlamışlardır. Kur'an'ın, kömürün yabancı maddelerden arınıp saf hale gelerek yüksek değere ulaşması olarak değerlendirdiği yaşam olayları birer gelişme fırsatlarıdır. Ünlü düşünürümüz Mevlana'ya göre ise fakirlik, açlık, hastalık ve ölüm gibi literatürde kayıp olarak değerlendirilen yaşam olayları da aslında kazançtır. Fakirlik *“kıvrınma için değildir, aksine Hak'tan başka hiçbir şey olmadığı içindir* (Mesnevi, C. II, b. 3483). *“Açlık Hakk'ın özel kullarına verilmiştir; böylece açlıkla güçlü aslan olurlar”* (Mesnevi, C. V, b. 2837-2838). *Hastalık içinde rahmetler bulunan definedir; kabuk soyulunca iç tazelenir* (Mesnevi C. II, b. 2244-2249). Son olarak ölüm ise *“dış görünüşü ölümdür. İç yüzü ise hayat; görünüşü son bulmaktır, gizli yönü ise ebediliktir* (Mesnevi, C. I, b. 3967). *Ne ararsan kendinde ara, incinsen de incitme, kendisini arıtamayan başkasını arıtamaz* diyen Hacı Bektaş Veli de bu gerçeğe dikkat çekmektedir. Konu ile ilgili yurt dışında yapılmış deneysel çalışmaların verileri, Kur'an'ın fitne imtihan bela kavramları ve Anadolu bilgelerinin yorumlarına göre karşılaştığımız durumlar kendimizi tanıma, fark etme, gelişim, değişim ve Yaratıcı'yı tanıma fırsatıdır. Bu yorumu bu çalışmanın hem literatür hem de bulgular bölümü desteklemektedir. Farkındalığın olmadığı durumlarda ise sorunun sıklıkla artarak devam ettiği ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple manevi gelişim bir süreçtir, manevi eğitim ve yaşam deneyimleri ile de yakından ilişkilidir.

Son olarak yaşamda üzüntü veren olayların anlamı ile ilgili olarak 20.yüzyılda Newtoncu determinist anlayışın aksine 'olasılıklar' üzerine kurlan "Tanrı'nın kuantum

seviyesinde varolan *objektif olasılıklardan* dilediklerini seçerek evrenin potansiyelinde zaten var olan ama etkinliği olmadan ortaya çıkmayacak yaratışları hiçbir doğa yasasını ihlal etmeden gerçekleştirmesi” düşüncesine dayanan kuantum teorisine (Taslaman, 2008) göre şu olursa bu olur doğru değildir. Objektif olasılıklardan Tanrı’nın seçtikleri doğa yasalarını ihlal etmeden gerçekleşir. Bu teori Kuran’da (2/3) müminlerin ilk özellikleri olan gayba (bilinmeyene) imanı hatırlatıyor. Sonuç olarak yaşam olayların sonuçları Tanrısal belirleme, doğa yasalarının belirlemesi ve insanların özgür iradelerinin belirlemesi birbirleri ile ilişkilidir. Ancak bu ilişkinin nasıl ve sınırın nereye kadar olduğu konusunda da kuantumcuların ve bizim agnostik yaklaşımı en azından şimdilik tercih ettiğimizi söyleyebiliriz (Taslaman, 2008).

### 3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Son yıllarda dini başa çıkma, başa çıkma literatüründen ayrılmıştır (Bjorck ve Kim 2009). Dini başa çıkma seküler başa çıkma yöntemlerinden çok farklı sonuçlar vermektedir (Pargament ve diğ., 1998). İlk çalışmalarda dini başa çıkma olumlu yaşam tecrübeleri ile ilişkilendirilirdi ki sonra ki çalışmalarda dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz formu ortaya çıkmıştır (Pargament, 1997). Araştırmada katılımcıların karşılaştıkları yaşam olayının ne olduğu veya yaşam olayı sayısının dini başa çıkma şekilleri konusunda belirleyici olmadığı görülmüştür (Ekşi 2001; Ayten 2012). O zaman dini başa çıkma şekilleri arasındaki farklılık bireyin Tanrı'ya bağlanma şekli, Tanrı imgesi ile ilişkili olabilir. Olumlu olumsuz dini başa çıkma da bireyin Allah'a bağlanma şeklinin belirleyici olduğu yurt dışında yapılan çalışmalarda görülmektedir (Belavich, Pargament, 2002; Cooper ve diğ., 2009; Schottenbauer ve diğ., 2006). Bizim çalışmamızda buna yer verilmediği için herhangi bir şey söyleyemiyoruz. Ülkemizde bu bağlamda yapılacak deneysel çalışmalara ihtiyaç vardır.

Yine Tanrı imgesi ile dini başa çıkma şekilleri arasındaki ilişki çalışmanın önemli bulguları arasındadır. (Loewenthal, ve diğ., 2000; Pargament ve diğ., 2001; Pargament, ve diğ., 1998; Sorri ve diğ., 1996; Pargament, 2002; Yıldız, 2012; Aydın, 2011). Ülkemizde Aydın'ın (2011) çalışması bu konuda önemli veriler sunmak ile birlikte farklı örneklem grupları ile yapılacak çalışmalar farklı bulgular sunabilir. Tanrı imgesi konusunda din eğitimi ve din hizmetleri veren kişi ve kurumların bu konuyu dikkate almaları çok önemlidir.

Din anlatımında sunulan imtihan, sınav kavramlarının kaygıyı arttırdığı hem başa çıkma sürecini olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Hem de inanç gelişim evrelerinde bir üst evreye geçişi olumsuz etkileğiertaya çıkmıştır (Ok, 2007).

Yine dini başa çıkmayı en çok kullanan grup olarak din hizmeti veren kişilerin manevi çabaları, mücadeleleri, krizleri ile ilgilenme ve dini başa çıkma kaynaklarını kullanmada destekleyici ve eğitimsel çalışmalara seminerlere ihtiyaçları olduğu (Pargament ve diğ., 2001) ortaya çıkmaktadır.

Karşılaşılan durumların "olay" olarak değerlendirilmesi olumsuz anlamlar yüklenmemesi olumlu başa çıkma süreci ile ilişkilidir. Herkesin yaşamında bu tür olayların olduğu düşünüldüğünde sorun çözme becerilerinin küçük yaşlarda kazandırılması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bireylerin küçük yaştan itibaren zihinlerinde geliştirdikleri Tanrı imajının akademik başarıları dahil pek çok alandaki başarıları ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde olumlu Tanrı imajı geliştirilmesi ve olumlu dini başa çıkmanın kullanılması konusunda bireyler desteklenmelidir (Yıldız; 2012). Yine yapılan zekâ tanımları arasında sorun çözebilme kriz yönetebilme yeterliliği ortaya çıkmaktadır (Goleman, 2007, 16-18). Örneğin Harvard'ı derece ile bitiren (Covey, 2000) öğrencilerin yine ülkemizde okullarını derece ile bitiren öğrencilerin yaşamlarında pek çok olayı çözemedikleri gerçeği göz önünde bulundurularak eğitim sistemimiz yapılandırılmalıdır. Ayrıca dünyanın en iyi üniversiteleri olarak bilinen üniversitelerin tıp, mühendislik gibi sayısal bölümlerinde bile artık (Grof ve Grof, 2011) küresel ahlak, maneviyat ve din üzerine dersler verildiği ve bu üniversitelerin öğrenci kabullerinde akademik başarı kadar öğrencinin toplum hizmeti çalışmalarına katılması da aranan

kriterler arasında (Twenge, Campbell, 2010) yer almaktadır. Dolayısı ile bilişsel gelişime odaklı eğitimin yeterli olmadığı ortadadır. Bu açıdan eğitimde bilişsel, ahlaki ve manevi gelişim bir arada düşünülmelidir. Manevi gelişim tıpkı fiziksel, ahlaki, bilişsel gelişim gibi bir süreçtir (Fowler, 1981). Dolayısı ile eğitimin tüm kademelerinde manevi eğitime yer vermek faydalı olacaktır.

Olumlu dini başa çıkma ile olumsuz dini başa çıkma arasındaki belirleyicilerden bir tanesi de kişinin olayı kabul edip etmemesi önemli çalışmanın önemli bulguları arasındadır. Burada aslında ego ortaya çıkmaktadır. Din eğitiminde dinlerin insanın kâinatın yöneticisi değil gözlemcisi şahidi olduğu inancına vurgu yapılabilir. İslam inancındaki kelime-i şehadet kavramı da bu anlamda yorumlanabilir. İnsan Allah'ın evrendeki fiillerinin (bir kısmının) gözlemcisi şahidir. Bunların yöneticisi değildir dolayısı ile "böyle bir sorun niye var, yaşamda sorunların varlığını kabul edemem" gibi bir tepki sadece olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır.

Çalışmada dua en sık kullanılan dini başa çıkma şekillerinden biri dua (Carver ve diğ. 1989; Folkman ve diğ. 1986; Pargament, 1997; Parker ve Brown, 1982) olarak karşımıza çıkmaktadır. Dua çeşitleri dua ediliş amaçlarına göre şekillenmekte ve bunlar da olumlu olumsuz dini başa çıkma ile ilişkili bulunmaktadır. Örneğin dileme, yalvarma tarzı duaların temel konusu sonuç yani gerçek veya somut bir şeylerin olması olduğu için olumsuz dini başa çıkma ile ilişkili olduğu ve zihin sağlığını bozduğu gözlemlenen katılımcıların yanı sıra (Lonczak ve diğ., 2006) Allah ile iletişim kurma amacı ile veya o anda etkili olma amacı ile yapılan dualar da dikkat çekmiştir. Bu dualar da olumlu dini



başa çıkma ile ilişkili çıkmıştır (Ba'nziger ve diğ., 2008). Din hizmeti veren kişi ve kurumların bu konuya dikkat etmeleri çok önemlidir.

Dini başa çıkma sürecinde Kur'an kıssaları ve peygamberlerin karşılaştıkları yaşam olayları ve onların başa çıkma süreçleri de önemli birer model olabilir (Krause ve diğ.2001). Örneğin, Hz. Eyyub'un hastalığı, Hz. Yakub'un evlat acısı ve gözlerini kaybetmesi gibi kayıpların yanı sıra yaşamlarının ciddi şekilde tehdit altında olması da peygamberlerin karşılaştıkları olaylardır. Örneğin, Hz. İbrahim'in ateşe atılması, Hz. Yusuf'un kuyuya atılması Hz. Yunus'un balığın karnına düşmesi (21/87), Peygamberimiz'in Sevr Mağrası'nda kalması (9/40) Hz. Musa'nın Firavun ve askerlerinden kaçarken karşısına denizin çıkması artık gidecek yerin kalmaması gibi olaylar aslında literatürde yaşamı tehdit eden durumlar dolayısı ile travma olarak nitelendirilen olaylardır. Peygamberlerin bu durumlar ile nasıl başa çıktıkları inanan insanlar için önemli verilerdir. Örneğin, Hz. Eyyub'un (21/83), Hz. Yunus'un (21/87), Peygamberimiz'in (9/129) duaları nasıl dua edilmesi konusunda bir fikir verirken Hz. Yakub'un sabr-ı cemili önemli bir modeldir. Hz. Yusuf kuyuya atıldığında (12/19) Hz. Musa yolun bittiği yerde (26/62-63) nasıl dua etmiş bilmiyoruz ama Allah'a itimadın olduğu yerde krizlerin tehlike değil fırsat olduğu görülüyor.

Ait olmak her insan için bir ihtiyaçtır (Maslow, 1943) ve bunun başında bir aileye ait olmak gelir. Giderek artan sosyal sorunlar bilim dünyasını sosyal bilimler ve sosyal sorunlar üzerine teori, uygulama araştırmalarına yöneltmektedir. Dini başa çıkmada en kaliteli destek Allah'tan aranan destektir (Bjorck ve Kim, 2009). Ancak sosyal destek konusunda eş ve aileden gelen destek de (Cohen ve diğ, 1997; Cohen

ve Wills, 1985; Uchino ve diğ., 1996) olumlu başa çıkma ile ilişkilidir. Dolayısı ile eş ve aile desteği bireylerin başa çıkma şekilleri üzerinde önemli rol oynamaktadır. Bu konuda artan boşanma oranları ve aile içersinden olumlu destek alamamak gibi sadece aile kurumu ile ilişkili pek çok sosyal mesele olduğu ortaya çıkmaktadır.

Yine bu çalışmada literatürden çok farklı sonuçlar ortaya çıkaran "GAZİ" olmak ve dini başa çıkma arasındaki ilişki bundan sonraki çalışmalarda araştırılabilir.

Ahlaki gelişim ve dini gelişimin, zihinsel gelişim ile yakından ilişkili olduğu düşünüldüğünde (Kohlberg, 1974; Küçük, 2007, 75-110) zihinsel gelişimi destekleyici çalışmalar yapılabilir. Bu konuda okuma terapisi (biblioterapi) çalışmalarının kriz yönetiminde etkili olduğu görülmektedir. Yine yurt dışında yapılan okuma terapileri çalışmalarının depresyon tedavisinde önemli derecede farklılık ortaya koyduğu görülmüştür (Burns, 2005 s.3-13). Manevi eğitim sürecinde okuma grupları çalışması faydalı olabilir.

Hak şerleri hayr eyler  
Ârif anı seyreyler  
Zan etme ki gayreyler  
Mevlâ görelim neyler. Neylerse güzel eyler.  
(...)

Dime şu niçün şöyle  
Bak sonuna sabreyle  
Yerinedir ol öyle  
Mevlâ görelim neyler. Neylerse güzel eyler.

**Erzurumlu İbrahim Hakkı**

#### 4. KAYNAKÇA

Abra'Do-Lanza, Ana F., Vasquez Elizabeth, Echeverri'A Sandra E. (2004), "En Las Manos De Dios [Ingod's Hands]: Religious and Other Forms of Coping Among Latinos with Arthritis." **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 72, ss. 91-102.

Ai, A., Park, C. L., Huang, B., Rogers, W., ve Tice, T. N. (2007), "Psychosocial mediation of religious coping styles: A study of short-term psychological distress following cardiac surgery". **Personality and Social Psychology Bulletin**, Vol. 33, ss. 867-882.

Ağargün, M, Y., Beşroğlu, L., Kıran, Ü, K., Özer, Ö, A., Kara H., (2005), Cope ( Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği) Psikometrik Özelliklere İlişkin Bir Ön Çalışma, **Anadolu Psikiyatri Dergisi** (6) ss. 221-226

Akdemir, Salih (2009), **Son Çağrı Kur'an**. Ankara Okulu Yayınları. Ankara.

Akyüz, N., (2002), "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Din Anlayışı Ölçeği Üzerine Bir Pilot Araştırma". **Ankara Üniveritesi İlahiyat Fakültesi Dergisi** C. 43 Sayı 1. ss. 123-134

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

Allen, J. D., Savadatti, S., ve Gurmankin Levy, A. (2008), "The transition from breast cancer 'patient' to 'survivor'." **Psycho-oncology**, 18(1), ss. 71-78.

Anderson Miriam J, Marwit Samuel J., Vandenberg Brian (2005), "Psychological and Religious Coping Strategies of Mothers Bereaved By The Sudden Death of a Child." **Death Studies**, 29, ss. 811-826.

- Aydın, Ö. G., (2011), **Yaşamı Sürdürmede Dini İnancın Rolü**. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara
- Aydın, Ö. G., (2010), Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkinine Dair Bir Değerlendirme **Toplum Bilimleri Dergisi** 4(8): ss. 95-105.
- Ayten, Ali (2012), **Tanrı'ya Sığınmak**. İz Yayıncılık, İstanbul.
- Ayten, A.; Göcen G.; Sevinç, K.; Öztürk E. E. (2012), "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma", **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 12(2), 331 -341.
- Bagley, R.W. (2003). "Trauma and traumatic stress among missionaries." **Journal of Psychology and Theology**, 31, ss. 97–109.
- Bahadır, A.,(1999) **Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-sosyal Faktörler ve Din**, Uludağ Üniversitesi, Doktora Tezi, Bursa.
- Bahadır, A.,(2000) "Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko Sosyal Faktörler ve Din", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi** Sayı 6 ss. 185-230.
- Baldacchino, D., ve Draper, P. (2001). "Spiritual coping strategies: A review of the nursing research literature." **Journal of Advanced Nursing**, 34, ss. 833–841.
- Baldwin, J. M. (1902). **Fragments in philosophy and science of being: Collected essays and addresses**. New York: Scribner's.
- Barsevick, A. M. (2007a). "The concept of symptom cluster." **Seminal Oncology Nursing**, 23(2), ss. 89-98.
- Barsevick, A. M. (2007b). "The elusive concept of the symptom cluster." **Oncology Nursing Forum**, 34(5), 97, ss. 1-980.

- Barsevick, A. M., Newhall, T., ve Brown, S. (2008). "Management of cancer-related fatigue." **Clinical Journal of Oncology Nursing**, 12 (5 Suppl), ss. 21-25.
- Bartholomew, K. (1990). "Avoidance of intimacy: An attachment perspective." **Journal of Social and Personal Relationships**, 7, ss. 147–178.
- Belavich, T. G., ve Pargament, K. I. (2002). "The role of attachment in predicting spiritual coping with a loved one in surgery." **Journal of Adult Development**, 9, ss. 13–29
- Bell J., Marcum M., John P. (2004). "Responses of Clergy to 9/11: Posttraumatic Stress, Coping, and Religious Outcomes" **Journal for the Scientific Study of Religion** 43:ss. 4547–554
- Benore, E., Pargament, K. I., ve Pendleton, S. (2008). "An initial examination of religious coping in children with asthma." **The International Journal or the Psychology of Religion**, 18, ss. 267–290.
- Bergan, A. (2000). "Religiosity and life satisfaction." **Activities, Adaption and Aging**, 24, ss. 23–34.
- Bergin, A. E. (1983). "Religiosity and mental health: A critical reevaluation and meta-analysis." **Professional Psychology: Research and Practice**, 14, ss. 170–184.
- Birgegard, A., ve Granqvist, P. (2004). "The correspondence between attachment to parents and God: Three experiments using subliminal separation cues." **Personality and Social Psychology Bulletin**, 30, ss. 1122–1135.
- Bjorck, Jeffrey P., And L. H. Cohen. (1993). "Coping With Threats, Losses, And Challenges." **Journal of Social and Clinical Psychology** 12 (1): ss. 56-72.

- Bjorck, Jeffrey P., and L. L. Klewicki. (1997). "The effects of stressor type on projected coping." **Journal of Traumatic Stress** 10 (3): ss. 481-97.
- Bjorck, J. P., ve Thurman, J. W. (2007). "Negative Life Events, Patterns Of Positive And Negative Religious Coping, And Psychological Functioning." **Journal for The Scientific Study of Religion**, 46, ss. 159–167.
- Bjorck Jeff P., Kim Jean-Woo (2009) "Religious coping, religious support, and psychological functioning among short-term missionaries." **Mental Health, Religion ve Culture** 12(7): ss. 611–626
- Bowie, V., Sydnor, K.D., Granot, M., ve Pargament, K.I. (2004). "Spirituality and coping among survivors of prostate cancer." **Journal of Psychosocial Oncology**, 22, ss. 41–56.
- Bowlby, J. (1969). **Attachment and Loss**. Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). **Attachment and Loss**. Vol. 2. Separation. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). **A Secure Base: Parent–Child Attachment and Healthy Human Development**. New York: Basic Books.
- Brede Kristensen, W. (1971). "The meaning of religion: Lecture on the phenomenology of religion." **The Hague: Martinus Nijhof**.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measures of adult romantic attachment. An integrative overview. In J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Eds.), **Attachment theory and close relationships** (pp. 47-76). New York: Guilford Press.
- Brown, L. B. (1994). **The human side of prayer: The psychology of praying**. Birmingham, AL: Religious Education Press.

- Burns, D., (2008) **İyi Hissetmek** çev. Tuncer, E., Mestçioğlu, Ö., Atatk, İ. E., Acar, G., Psikonet Yayınları, İstanbul.
- Butter Eric M., Pargament Kenneth I.,(2003). "Development of a Model For Clinical Assessment Of Religious Coping İnitial Validation Of The Process Evaluation Model." **Mental Health, Religion and Culture** 6 (2): ss. 175-194.
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. (2006). **Handbook of posttraumatic growth: Research and Practice.** Mahwah, NJ: Erlbaum Associates.
- Caplan, Gerald. (1981). "The mastery of stress: Psychosocial aspects." **American Journal of Psychiatry** 138: ss. 413–20.
- Cardella, L. A., ve Friedlander, M. L. (2004). "The relationship between religious coping and psychological distress in parents of children with cancer." **Journal of Psychosocial Oncology**, 22, ss. 19–37.
- Carleton Patricia Esparza, Russell A. , Thaxter, Peter J. , . Grant Kathryn E. (2008) "Stress, Religious Coping Resources, And Depressive Symptoms in an Urban Adolescent Sample." **Journal For The Scientific Study of Religion** 47(1): ss. 113–121.
- Carpenter, B. N., ve Scott, S. M. (1992). Interpersonal aspects of coping. In B. N. Carpenter (Ed.), **Personal coping: Theory, research, and application** (pp. 93–109). Westport, CT: Praeger.
- Carpenter, J. S., Rawl, S., Porter, J., Schmidt, K., Tornatta, J., Ojewole, F., ve diğ.. (2008). "Oncology outpatient and provider responses to a computerized symptom assessment system." **Oncology Nursing Forum**, 35(4), 661-669.
- Carter, J. (1999). "Missionary stressors and implications for care." **Journal of Psychology and Theology**, 27, ss. 171–180.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). "Assessing coping strategies: A theoretically based approach." **Journal of Personality and Social Psychology**, 56, ss. 267–283.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ve diğ.. (1993). "How Coping Mediates The Effect Of Optimism On Disease: A Study Of Women With Early Stage Breast Cancer." **Journal Of Personality And Social Psychology**, 65, ss. 375–390
- Carver, C. S., Spencer, S. M., ve Scheier, M. F. (1998). Optimism, Motivation, And mental health. In: S.Friedman (Ed.), **Encyclopedia of Mental Health** (Vol. 3, P. 41–52). San Diego: Academic.
- Cassidy, J. ve Shaver, P. R. (Eds.) (1999). **Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications**. New York: The Guilford Press.
- Cevheri, İsmal b. Hammad, (1982) **Sihah**, Kahire.
- Cevheri, Muhammed, (1982) **el-Antropoliciya**, Kahire.
- Cohen, S., ve Wills, T.A. (1985). "Stress, social support, and the buffering hypothesis." **Psychological Bulletin**, 98, ss. 310–357.
- Cohen, S., Doyle, W.J., Skoner, D.P., Rabin, B.S., ve Gwaltney, J.M. (1997). "Social ties and susceptibility to the common cold." **Journal of the American Medical Association**, 277, ss. 1940-1944.
- Cole, B., ve Pargament, K. (1999). "Re-creating your life: A spiritual/ psychotherapeutic intervention for people diagnosed with cancer." **Psychooncology**, 8(5), ss. 395-407.
- Cole, B.S. (2005). "Spiritually-focused psychotherapy for people diagnosed with cancer: A pilot study." **Mental Health, Religion ve Culture**, 8, ss. 217–226.



- Compas, B. E., J. K. Connor-Smith, H. Saltzman, A. H. Thomsen, and M. E. Wadsworth. (2001). "Coping With Stress During Childhood And Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory And Research." **Psychological Bulletin** 127(1): ss. 87–127.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., ve Collins, N. L. (1998). "Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence." **Journal of Personality and Social Psychology**, 74, ss. 1380–1397.
- Cooper, Laura B. , Bruce A. Jerry, Harman Marsha J., And Boccaccini Marcus (2009) "Differentiated Styles Of Attachment To God And Varying Religious Coping Efforts" **Journal of Psychology and Theology** Vol. 37, No. 2, ss. 159-141
- Covey S. (2000) **Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı** Çev. Suveren, G., Deniztekin O, Varlık Yayınları 12. Bsk. İstanbul.
- Çağrıçı, M., (1996), DİA XIII, İstanbul.
- Daley, S. E., C. Hammen, J. Davila, And D. Burge. (1998). "Axis II Symptomatology, Depression, And Lifestress During The Transition From Adolescence To Adulthood." **Journal of Consulting and Clinical Psychology** 66(4):595–603. *Oncology Nursing Forum*, 35(4), ss. 603-611.
- Daugherty, C. K., Fitchett, G., Murphy, P. E., Peterman, A. H., Banik, D. M., Hlubocky, F., ve diğ.. (2005). "Trusting God and medicine: Spirituality in advanced cancer patients volunteering for clinical trials of experimental agents." **Psycho- oncology**, 14(2), ss. 135-146.
- Delgado, C. (2007). "Meeting clients' spiritual needs." **Nursing Clinics of North America**, 42(2), ss. 279-293.

- Dickie, J. R., Eshleman, A. K., Merasco, D. M., Shepard, A., Vander Wilt, M., ve Johnson, M. (1997). "Parent–child relationships and children’s images of God." **Journal for the Scientific Study of Religion**, 36, ss. 25–43.
- Division of Mental Health ve Prevention of Substance Abuse. (1997). Programme on Mental Health, WHOQOL, Measuring Quality of Life: **The World Health Organization Quality of Life Instruments** (The WHO QOL - 100 and The WHOQOL - Brief). Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Doğan, R., (2003) Kitap Tanıtımı. **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi** 43 (2) ss. 1-43.
- Doğan, R., (2008) Avrupa Birliği Dini Kurumlar ve Din Eğitimi: Almanya Modeli **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi** 49 (2) ss. 1-43.
- Donahue, M. J., ve Benson, P. L. (1995). "Religion and the well-being of adolescents." **Journal of Social Issues**, 51, ss. 145–160.
- Dubois, D. L., R. D. Felner, S. Brand, A. N. Adan, And E. G. Evans. (1992)." A Prospective Study of Life Stress, Social support, and Adaptation in Early Adolescence." **Child Development** 63(3): ss. 542–57.
- Duldt, B. W. (2002). "The spiritual dimension of holistic care." **Journal of Nursing Administration**, 32(1), ss. 20-24.
- Dumas J. E., Tsiopinis J. N., (2006) Parental Global Religiousness, Sanctification of Parenting, and Positive and Negative Religious Coping as Predictors of Parental and Child Functioning. **The International Journal for The Psychology of Religion**, 16 (4), ss. 289–310.
- Ekşi, H., (2001) **Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik**

**Fakülteleri Öğrencilerinin Karşılaştırılması.** Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Bursa.

Ellison, C. G. (1991). "Religious involvement and subjective well-being." **Journal of Health and Social Behavior**, 32, ss. 80–99.

Ellison, C. G. (1995). "Race, religious involvement and depressive symptomatology in a southeastern US community." **Social Science and Medicine**, 40, ss. 1561–1572.

Ellison, C. G., ve Levin, J. S. (1998). "The religion-health connection: Evidence, theory, and future directions." **Health Education and Behavior**, 25, ss. 700–720.

Ellison, C. G., Boardman, J. D., Williams, D. R., ve Jackson, J. S. (2001). "Religious involvement, stress, and mental health: Findings from the 1995 Detroit Area Study." **Social Forces**, 80. 1, ss. 215–249.

Endler, N.S., ve Parker, J.D.A. (1990). "Multidimensional Assessment Of Coping: A Critical Evaluation." **Journal of Personality and Social Psychology**, 58, ss. 844–854.

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

Endler, N.S., Speer, R.L., Johnson, J.M., ve Flett, G.F. (2000). "Controllability, Coping, Efficacy, and Distress." **European Journal of Personality**, 14, ss. 245-264.

Esed M. (1999). **Kur'an Mesajı**, İşaret Yayınları İstanbul.

Evers, A. W. M., Kraaimaat, F. W., van Lankveld, W., Jongen, P. J. H., Jacobs, J. W. G., Bijlsma, J. W. J. (2001). "Beyond unfavorable thinking: The Illness Cognition Questionnaire for Chronic Diseases." **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 69, ss. 1026–1036.

- Exline, J. J., Yali, A. M., ve Sanderson, W. C. (2000). "Guilt, discord, and alienation: The role of religious strain in depression and suicidality." **Journal of Clinical Psychology**, 56, ss. 1481–1496.
- Ezheri, Mansur Muhammed b. Ahmed. (1967) **Tezhibü'l Lüga**, Kahire.
- Ferraro, K.F., ve Koch, J.R. (1994). "Religion and health among black and white adults: Examining social support and consolation." **Journal for the Scientific Study of Religion**, 33, ss. 362-375.
- Fiala, W.E., Bjorck, J.P., ve Gorsuch, R. (2002). "The Religious Support Scale: Construction, validation, and cross-validation." **American Journal of Community Psychology**, 30, ss. 761-786.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., ve Gruen, R. J. (1986). "Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes." **Journal of Personality and Social Psychology**, 50, ss. 992–1003.
- Folkman, S., ve Lazarus, R.S. (1988). **Manual for The Ways Of Coping Questionnaire**. Palo Alto, Ca: Consulting Psychologists Press.
- Folkman, S. (1992). Making the case for coping. in B.N. Carpenter (Ed.), **Personal Coping: Theory, research, and application** (pp. 31–46), London: Praeger.
- Folkman, S. (1997). "Positive Psychological States And Coping With Severe Stress." **Social Science and Medicine**, 45(8), ss. 1207-1221.
- Folkman, S., ve Greer, S. (2000). "Promoting Psychological Well-Being In The Face Of Serious İllness: When Theory, Research And Practice in Form Each Other." **Psycho- Oncology**, 9(1), ss. 11-19.

- Fontana, D. (2003). **Psychology, religion, and spirituality**. Oxford: BPS Blackwell.
- Fowler, J. W. (1981). **Stages of Faith: The psychology of human development and the quest for meaning**. San Francisco: Harper and Row.
- Fowler, J. W. (1992) The enlightenment and faith development theory. In J. Astley ve L. J. Francis (eds) **Christian perspectives on faith development. A reader** (ss. 15-28) Grand Rapids: Eerdmans
- Fowler, J. W. (2001) "Faith Development Teory And Postmodern challenges." *International Journal for The Psychology of Religion*, 11, ss. 159-172.
- Fowler, J. W. (2004) Faith Development At 30: Naming The Challenges of Faith in a New Millennium. **Religious Education**, 99, ss. 405-421
- Francis, L. J., ve Evans, T. E. (1995). The psychology of Christian prayer: A review of empirical research. *Religion*, 25, ss. 371–388
- Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., ve Shouldice, L. (2005). "Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual framework." **Canadian Psychology/Psychologie Canadienne**, 46(2), ss. 88-104.
- Gallup, Jr. G., ve Lindsay, M. D. (1999). **Surveying The Religious Landscape: Trends in Us Beliefs**. Harrisburg, Pa: Morehouse Publishing.
- George, L. K., Ellison, C. G., ve Larson, D. B. (2002). "Explaining the relationships between religious involvement and health." **Psychological Inquiry**, 13, ss. 190–200.
- Gibson, L. M., ve Hendricks, C. S. (2006). "Integrative review of spirituality in African American breast cancer survivors." **ABNF**

- Goleman, D., (2007) **Sosyal Zeka** çev. Osman Çetin Deniztekin, Varlık Yayınları, İstanbul.
- Gorsuch, Richard L. (1986). "Bav: A Possible Non-Reductionistic Model For The Psychology Of Religion." William James Invited Address To Division 36, **Presented At The 94th Annual Convention of The American Psychological Association**, Washington, D.C., August (Specific Day Unknown).
- Göcen, Gülüşan (2012). "Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması". Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Granqvist, P., ve Hagekull, B. (1999). "Religiousness and perceived childhood attachment: Profiling socialized correspondence and emotional compensation." **Journal for the Scientific Study of Religion**, 38, ss. 254–273.
- Granqvist, P., ve Hagekull, B. (2000). "Religiosity, adult attachment, and why "singles" are more religious." **International Journal for the Psychology of Religion**, 10, ss. 111–123
- Grof, S., Grof, C., (2011), **Manevi Kriz** çev. Ayan A., Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Guarnaccia, P. J., Parra, P., Deschamps, A., Milstein, G., ve Nuri, A. (1992). "Si Dio's quiere [God willing]: Hispanic families' experiences of caring for a seriously mentally ill family member." **Culture, Medicine and Psychiatry**, 16, ss. 187–215.
- Güler, Ö., (2007) **Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı Ve Günahkarlık Duygusu( Yetişkin Örneklem)** Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Hackney, C. H., ve Sanders, G. S. (2003). "Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies." **Journal for the Scientific Study of Religion**, 42, ss. 43–55.
- Harris, R. C., Dew, M. A., Lee, A., Amaya, M., Buches, L., Reetz, D., Ve diğ.. (1995). "The Role Of Religion in Heart Transplant Recipients' Long-Term Health And Well-Being." **Journal of Religion and Health**, 34, ss. 17–32.
- Hawkins, A. C., Howard, R. A., ve Oyeboode, J. R. (2007). "Stress and coping in hospice nursing staff. The impact of attachment styles." **Psycho-Oncology**, 16, ss. 563-572.
- Herman-Stahl, M. And A. C. Petersen. (1999). "Depressive Symptoms During Adolescence: Direct And Stress-Buffering Effects Of Coping, Control Beliefs, And Family Relationships." **Journal of Applied Developmental Psychology** 20(1): ss. 45–62.
- Higgins, J.E., ve Endler, N.S. (1995). "Coping, life stress, and psychological and somatic distress." **European Journal of Personality**, 9, ss. 253–270.
- Hill, P. C., ve Pargament, K.I. (2003). "Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality." **American Psychologist**, 58, ss. 64–74.
- Hood, R. W. Jr., B. Spilka, B. Hunsberger, and R. Gorsuch. (1996). **The psychology of religion: An Empirical Approach**. New York: Guilford Publications.
- Hunsberger, B., Pratt, M., ve Pancer, M. S. (2001). "Religious versus nonreligious socialization: Does religious background have implications for adjustment." **The International Journal for the Psychology of Religion**, 11, ss. 105–128

- Hyde, K. E. (1990). **Religion in childhood and adolescence**. Birmingham, AL: Religious Education Press.
- Idler, E. L., ve Kasl, S. V. (1992). "Religion, disability, depression, and the timing of death." **American Journal of Sociology**, 97, ss. 1052-1079.
- Im, E. O., Lim, H. J., Clark, M., ve Chee, W. (2008). "African American cancer patients' pain experience." **Cancer Nursing**, 31(1), 38-46; quiz 47-38. *Journal*, 17(2), ss. 67-72.
- Irvine, J., Armentrout, D.P., ve Miner, L.A. (2006). "Traumatic stress in a missionary population: Dimensions and impact." **Journal of Psychology and Theology**, 34, ss. 327–336
- İbn Kesir. (1985) Ebu'l- Fida İsmail, **Tefsiru'l- Kur'ani'l Azim**, İstanbul,
- İbn Manzur (1994) **Lisanu'l Arab**. Beyrut.
- İbn Kuteybe (1978) **Tefsiru Garibi'l Kur'an**. Beyrut.
- İsfehani (2001) **el Müfredat fi Garibu'l Kuran**, Beyrut
- İsfehani, E.A.H. (1993) **Kitabul Eġani**,
- İşler, E. (1999) Fitne Katilden Beter mi? Fiten Kelimesi ve Türkçe'ye Çeviri Sorunu. **İslamiyat Dergisi** 2 (2) s.137-154
- James, W. (1902). **Varieties of Religious Experiences**. New York: Random House
- James, D., ve Samuels, C. (1999). "High stress life events and spiritual development." **Journal of Psychology and Theology**, 27, ss. 250–260.
- Janssen, J., ve Prins, M. H. (2000). "The abstract image of God: The case of the Dutch youth". **Archives de Sciences Sociales des Religions**, 109, ss. 31–48.



- Janssen, J., ve Ba'nziger, S. (2003). "Praying as a universalising variable." **Archive for the Psychology of Religion**, 25, ss. 100–112.
- Karen, R. (1998). **Becoming attached: First relationships and how they impact our capacity to love**. New York: Oxford University Press.
- Keskin, H. ( 2003) **Kur'an'da Fiten Kavramı**. Rağbet Yayınları, İstanbul.
- King, M., Speck, P.,ve Thomas,A., (1995) The Royal Free İnterview for Religious and Spritual Beliefs: Development and Standardization. **Psychological Medicine**, 25, ss. 1125-1134
- Kirkpatrick, L. A., ve Shaver, P. R. (1990). "Attachment theory and religion: Childhood attachments, religious beliefs, and conversion." **Journal of the Scientific Study of Religion**, 29, ss. 315-334.
- Kirkpatrick, L. A., ve Shaver, P. R. (1992). "An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief." **Personality and Social Psychology Bulletin**, 18, ss. 266–275.
- Kirkpatrick, L. A. (1998). "God as a substitute attachment figure: A longitudinal study of adult attachment style and religious change in college students". **Personality and Social Psychology Bulletin**, 24, ss. 961–973.
- King,M.,Speck, P.,6 ve Thomson,A. (1995) "The Royal Free İnterview for religious and, spritual Beliefs;Development and standardization". **Psychological Medicine**, 25, ss. 1125-1134.
- Koenig, H.G., Cohen, H.J., Blazer, D.G., Pieper, C., Meador, K.G., Shelp, F., Ve diğ., (1992). "Religious Coping And Depression Among Elderly, Hospitalised Medically İll Men". **American Journal of Psychiatry**, 149, ss. 1693–1700.

- Koenig, H. G., K. I. Pargament, and J. Nielsen. (1998). "Religious coping and health status in medically ill hospitalized older adults." **Journal of Nervous and Mental Disease** 186(9): ss. 513–21.
- Koenig, H. G., ve Larson, D. B. (2001a). "Religion and mental health: Evidence for an association." **International Review of Psychiatry**, 13, ss. 67–78.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., ve Larson, D.B. (2001b). **Handbook of religion and health**. New York: Oxford University Press.
- Kolberg, L. (1974). "Education, Moral Development and Faith," **Journal of Moral Education** 4(1): ss. 5-16
- Krause, N. ve Tran, T.V. (1989). "Stress and religious involvement among elderly black adults." **Journal of Gerontology: Social Sciences**, 44, ss. 4–13.
- Krause, Neal, Christopher G. Ellison, and Keith M. Wulff. (1998). "Church-based emotional support, negative interaction, and psychological well-being: Findings from a national sample of Presbyterians." **Journal for the Scientific Study of Religion** 37: ss. 725–41.
- Krause Neal, Ellison Christopher G., Shaw Benjamin A. ,Marcum Boardman, Jason D. (2001) "Church-Based Social Support and Religious Coping" **Journal for the Scientific Study of Religion** 40:4 ss. 637–656.
- Krause, N. (2006). "Church-based social support and mortality." **Journal of Gerontology: Social Sciences**, 61B, ss. 140–146.
- Krause Neal (2010) "The Social Milieu of the Church and Religious Coping Responses: A Longitudinal Investigation of Older Whites and Older Blacks." **The International Journal for the Psychology of Religion**, 20: ss. 109–129.

- Krok Dariusz (2008). "The Role Of Spirituality In Coping: Examining The Relationships Between Spiritual Dimensions And Coping Styles." **Mental Health, Religion ve Culture** Vol. 11, No. 7, ss. 643–653.
- Kula, N., (2005) **Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma** Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, İstanbul.
- Kupersmidt, J. B., A. Shahinfar, And M. E. Voegler-Lee. (2002). "Children's Exposure To Community Violence." **In Helping Children Cope With Disasters and Terrorism**, Edited By A. M. Lagreca, W. K. Silverman, E. M. Vernberg, And M. C. Roberts, Pp. 381–401. Washington, Dc: American Psychological Association.
- Kurtubi, Muhammed b. Ahmed b. Ebubekr, **el Cami fi Ahkami'l Kur'an** Kahire 1372/h.
- Kurtubi, Muhammed b. Ahmed b. Ebubekr, **el Cami fi Ahkamil Kur'an** Beyrut, 2001.
- Küçük, A., (2006), **Kuranda Toplumsal Sınanma ve Sonuçları**. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya.
- Küçük, O. N., (2007), **Mevlana'da Benliğin Dönüşümü: Süluk**. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Lavery, M. E., ve O'Hea E. L., (2010), Religious/spiritual coping and adjustment in individuals with cancer: unanswered questions, important trends, and future directions. **Mental Health, Religion ve Culture** Vol. 13, (1)
- Lazarus, R.S., ve Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal, and Coping**. New York: Springer.

- Lazarus, R.S., ve Folkman, S. (1987). "Transactional Theory And Research On Emotions and Coping." **European Journal of Personality**, 1, ss. 141–170.
- Leak, A., Hu, J., ve King, C. R. (2008). "Symptom distress, spirituality, and quality of life in African American breast cancer survivors." **Cancer Nursing**, 31(1), E15-E21.
- Leavy, R.L. (1983). "Social support and psychological disorder: A review." **Journal of Community Psychology**, 11, ss. 3–21.
- Lepore, S. J., ve Evans, G. W. (1996). Coping With Multiple Stressors in The Environment. In M. Zeidner ve N. S. Endler (Eds.), **Handbook of Coping** (Pp. 350–377). New York: Wiley.
- Levin, J. S. (1994). "Religion and health: Is there an association, is it valid, and is it causal?" **Social Science and Medicine**, 38, ss. 1475-1482
- Levitt, M. J., Silver, M. E., ve Franco, N. (1996). "Troublesome Relationships: A Part Of Human Experience." **Journal Of Social And Personal Relationships**, 13, ss. 523–536
- Lin, H. R., ve Bauer-Wu, S. M. (2003). "Psycho-spiritual well-being in patients with advanced cancer: An integrative review of the literature." **Journal of Advanced Nursing**, 44(1), ss. 69-80.
- Loewenthal, K. M., MacLeod, A. K., Goldblatt, V., Lubitsh, G., ve Valentine, J. D. (2000). "Comfort and joy? Religion, cognition, and mood in Protestants and Jews under stress." **Cognition and Emotion**, 14, ss. 355–374.
- Lonczak Heather S., Clifasefi Seema L., Marlatt G. Alan, Blume Arthur W., veDonovan Dennis M. (2006) "Religious Coping And Psychological Functioning in a

- Correctional Population." **Mental Health, Religion ve Culture**; 9(2): ss. 171–192
- Lovinger, S. L., Miller, L., ve Lovinger, R. J. (1999). "Some clinical applications of religious development in adolescence." **Journal of Adolescence**, 22, ss. 269–277
- Maslow A. H.(1943) A Theory of Human Motivation. **Psychological Review**, 50 (4), ss. 370–96
- Main, M., ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying insecure-disorganized/disoriented infants: Procedures, findings, and implications for the classification of behavior. In M. Greenberg, D. Cicchetti, M. Cummings (Eds.), **Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention** (pp. 121- 160). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Maltby, J., Lewis, C. A., ve Day, L. (1999). "Religious orientation andpsychological well-being: The role of the frequency of personal prayer." **British Journal of Health Psychology**, 4, ss. 363–378.
- Major, B., Richards, C., Cooper, M. L., Cozzarelli, C., ve Zubek, J. (1998). "Personal Resilience, Cognitive Appraisals, And Coping: An Integrative Model Of Adjustment To Abortion." **Journal of Personality and Social Psychology**, 74, ss. 735–752.
- Maton, K.I. (1989). "Community settings as buffers of life stress? Highly supportive churches, mutual help groups, and senior centres." **American Journal of Community Psychology**, 17, ss. 203-232.
- Maton, K.I., ve Wells, E.A. (1995). "Religion as a community resource for well-being: Prevention, healing, and empowerment pathways." **Journal of Social Issues**, 51, ss. 177–193.

- Maynard, E. A., R. L. Gorsuch, and J. P. Bjorck. (2001). Religious coping style, concept of God, and personal religious variables in threat, loss, and challenge. **Journal for the Scientific Study of Religion**. ss. 5-75.
- McCrae, R. R. (1984). Situational Determinants Of Coping Responses: Loss, Threat, And Challenge. **Journal of Personality and Social Psychology** 46 (4): ss. 919-28.
- McCrae, R. R. (1992). Situational determinants of coping. In B. N. Carpenter (Ed.), **Personal coping: Theory, research, and application** (pp. 65–76). Westport, CT: Praeger.
- McCracken, L. M. (1998). "Learning to live with the pain: Acceptance of pain predicts adjustment in persons with chronic pain." **Pain**, 74, ss. 21–27.
- McMillan, S. C., Tofthagen, C., ve Morgan, M. A. (2008). Relationships among pain, sleep disturbances, and depressive symptoms in outpatients from a comprehensive cancer center situations. **Journal for the Scientific Study of Religion** 40(1): ss. 65–74.
- Mevlana, Celaledđin Rûmî (2008) **Mesnevî**, (Çev. Prof Dr. Adnan Kara İsmailoğlu), Akçağ yay., Ankara.
- Mikulincer, M., ve Florian, R. (1995). "Appraisal Of And Coping With A Real-Life Stressful Situation: The Contribution of Attachment Styles." **Personality And Social Psychology Bulletin**, 21, ss. 406–414.
- Mikulincer, M., ve Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Eds.), **Attachment theory and close relationships** (pp. 143–165). New York: Guilford Press

- Mikulincer, M., Horesh, N., Eilati, I., ve Kotler, M. (1999). "The association between adult attachment style and mental health in extreme life-endangering situations." **Personality and Individual Differences**, 27, ss. 831–842.
- Mineka, S., Pury, C. L., ve Luten, A. G. (1995). Explanatory Style In Anxiety And Depression. In G.M. Buchanan ve M. E. P. Seligman (Eds.), **Explanatory Style** (Pp. 135–158). Hillsdale, Nj: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Moos, R. H., ve Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. In L. Goldberger ve S. Breznitz (Eds.), **Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects** (s. 234–257). New York: Free Press
- Mystakidou, K., Tsilika, E., Parpa, E., Pathiaki, M., Patiraki, E., Galanos, A., ve diğ.. (2007). "Exploring the relationships between depression, hopelessness, cognitive status, pain, and spirituality in patients with advanced cancer." **Archives of Psychiatric Nursing**, 21(3), ss. 150-161.
- Mytko, J. J., ve Knight, S. J. (1999). "Body, mind and spirit: Towards the integration of religiosity and spirituality in cancer quality of life research." **Psycho- Oncology**, 8(5), ss. 439-450.
- Nakonz, Jonas and Wai Yan Shik Angela (2008). "And All Your Problems Are Gone: Religious Coping Strategies Among Philippine Migrant Workers In Hong Kong." **Mental Health, Religionve Culture**, 12, ss. 25-38
- Neighbors, H.W., Jackson, J.S., Bowman, P.J., Gurin, G. (1982). "Stress, coping and Black mental health: Preliminary findings from a national survey." **Prevention in Human Services**, 2, 529.

- Nelson-Becker, Holly B 2004 Spiritual, Religious, Nonspiritual, and Nonreligious Narratives in Marginalized Older Adults: A Typology of Coping Styles. **Journal of Religion, Spirituality ve Aging** Vol. 17, No. 1/2, , pp. 21-38
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., ve Larson, J. (1994). "Ruminative Coping With Depressed Mood Following Loss." **Journal of Personality ve Social Psychology**, 67, ss. 92–104.
- Ok, Ü., (2007) **İnanç Psikolojisi Yaşamı Anlamlandırma Biçiminin Hayat Boyu Gelişimi**, İlahiyat Yayınları, Ankara.
- Overcash, W., Calhoun, L., Cann, A., ve Tedeschi, R. (1996). "Coping with crises: An examination of the impact of traumatic events on religious beliefs." **Journal of Genetic Psychology**, 157, ss. 455–464.
- Oxman, T.E., Freeman, D.H., ve Mannheimer, E.D. (1995). "Lack Of Social Participation Or Religious Strength And Comfort As Risk Factors For Death After Cardiac Surgery İn The Elderly." **Psychosomatic Medicine**, 57, ss. 5–15.
- Özdoğan, Ö., (2005a) **İsimsiz Hayatlar**, Lotus Yayınları, Ankara.
- Özdoğan, Ö., (2005b) "İnsan Allah İlişkisi". **Dini Araştırmalar Dergisi**, 7: ss.135-161
- Özdoğan, Ö., (2006) "İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım Pastoral Psikoloji" **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 47: ss. 127-141
- Özdoğan, Ö., (2009a) **Mutluluğu Seçiyorum**. Özdenöze Yayınları. 4.bsk. Ankara.
- Özdoğan, Ö., (2009b) **Aşkın Yanımız Maneviyat**. Özdenöze Yayınları. Ankara.
- Özdoğan, Ö., (2011) Palyatif Bakım ve Bütüncül Yaklaşım, **Kanser Haftası Sempozyumu**, Ankara.



- Pargament, K.I., Silverman, W., Johnson, S., Echmendia, R., ve Snyder, S. (1983). The psychosocial climate of religious congregations. **American Journal of Community Psychology**, 11, ss. 351-381.
- Pargament, Kenneth I., J. Kennell, W. Hathaway, N. Grevengoed, J. Newman, and W. Jones. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. **Journal for the Scientific Study of Religion** 27 (1): ss. 90-104.
- Pargament, K.I., Ensing, D.S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, G., Van Haitisma, K., Ve diğ.. (1990). "God Help Me (I): Religious Coping Efforts As Predictors Of The Outcomes of Significant Negative Life Events." **American Journal of Community Psychology**, 18, ss. 794–824.
- Pargament, K.I., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D., ve Van Haitisma, K. (1992). "God Help Me (II): The Relationship Of Religious Orientations To Religious Coping With Negative Life Events." **Journal for The Scientific Study of Religion**, 31, ss. 504–513.
- Pargament, K.I., Ishler, K., Dubow, E., Stanik, P., Rouiller, R., Crowe, P., Ve diğ.. (1994). "Methods of Religious Coping With The Gulf War: Cross-Sectional And Longitudinal Analyses." **Journal for The Scientific Study of Religion**, 33, ss. 347–361.
- Pargament, K.I. ve Park, C.L. (1995a). "Merely a defense? The variety of religious means and ends." **Journal of Social Issues**, 51, ss. 13–32.
- Pargament, K. I., Smith, B., ve Brant, C. (1995b). Religious And Nonreligious Coping Methods With The 1993 Midwest Flood. Paper Presented At **The Meeting Of The Society For The Scientific Study Of Religion**, St. Louis, Mo.
- Pargament, K.I. (1997). **The Psychology of Religion And Coping: Theory, Research, and Practice**. New York: Guilford Press.

- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., ve Perez, L. (1998). "Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stressors." **Journal for The Scientific Study of Religion**, 37, ss. 710–724
- Pargament, K. I., B. Cole, L. V. Creek, T. Belavich, C. Brant, And L. Perez. (1999). "The Vigil: Religion And The Search For Control In The Hospital Waiting Room." **Journal of Health Psychology** 4(3): ss. 327–41
- Pargament, K.I., Koenig, H.G., ve Perez, L.M. (2000a). "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of The Rcope." **Journal of Clinical Psychology**, 56, ss. 519–543.
- Pargament, K. I. And K. I. Maton. (2000b). Religion In American Life: A Community Psychology Perspective. In **Handbook of Community Psychology**, Edited By J. Rappaport And E. Seidman, Pp. 495–522. Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Pargament Kenneth I., Tarakeshwar Nalini, Ellison Christopher G., Wulff Keith M. (2001) Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members. **Journal for The Scientific Study of Religion** 40:3 ss. 497–513.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar,N., ve Hahn, J. (2001). Religious struggle as apredictorofmortality among medically ill elderly patients. **Archive of Internal Medicine**, 161, ss. 13–27.
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. **Psychological Inquiry**, 13, ss. 168–181.
- Pargament, K. I., ve Raiya, H. A. (2007). A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned. **Psyke ve Logos**, 28, ss. 742–766.

- Park, C.L., ve Cohen, L.H. (1993). Religious and Nonreligious Coping With The Death Of A Friend. **Cognitive Therapy and Research**, 17, ss. 561–577.
- Parker, G. B., ve Brown, L. B. (1982). "Coping behaviors that mediate between life events and depression." **Archives of General Psychiatry**, 39, ss. 1386–1391
- Pearce, M. J., Little, T. D., ve Perez, J. E. (2003). "Religiousness and depressive symptoms among adolescents." **Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology**, 32, ss. 267–276.
- Peker H., (2009). **Son İlahi Mesaj Kuran ve Açıklamalı Meali** Ceylan Ofset. Samsun.
- Pelletier, G., Verhoef, M. J., Khatri, N., ve Hagen, N. (2002). "Quality of life in brain tumor patients: The relative contributions of depression, fatigue, emotional distress, and existential issues." **Journal of Neurooncology**, 5 7(1), 4 1-49.
- Phillips, J. M., Cohen, M. Z., ve Tarzian, A. J. (2001). "African American women's experiences with breast cancer screening." **Journal of Nursing Scholarship**, 33(2), ss. 135-140.
- Pieper Joseph Z. T. (2004) "Religious coping in highly religious psychiatric inpatients." **Mental Health, Religion and Culture** 7 (4): ss. 349–363
- Poloma, M. M. and G. H. Gallup, Jr. (1991). **Varieties of prayer: A survey report**. Philadelphia, PA: Trinity Press International.
- Pruyser, P. W. (1977). "The seamy side of current religious beliefs." **Bulletin of the Menninger Clinic** 41: ss. 329–48
- Puchalski, C., Ferrell, B., Virani, R., Otis-Green, S., Baird, P., Bull, J., ve diğ.. (2009). "Improving the quality of spiritual care as a dimension of

palliative care: The report of the Consensus Conference." **Journal of Palliative Medicine**, 12(10), ss. 885-904.

Putnam, R. D. (2000). **Bowling Alone. The Collapse And Revival of American Community**. New York:

Ramsey, J., ve Blieszner, R. (1999). **Spiritual resiliency in older women**. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Razi (2000) Muhammed ibn Ebi Bekir ibn Abdulkadir, **Muhtaru's Sihah**, Kahire.

Robins, C. J., ve Hayes, A. M. (1995). The Role Of Causal Attributions In The Prediction Ofdepression. In G. M. Buchanan ve M. E. P. Seligman (Eds.), **Explanatory Style**. Hillsdale, Nj: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Schaefer, C. A., And Richard L. Gorsuch. (1993). "Situational And Personal Variations in Religious Coping." **Journal for The Scientific Study of Religion** 32 (2): ss. 136-47.

Schaefer, F.C., Blazer, D.G., Carr, K.F., Connor, K.M., Burchett, B., Schaefer, C.A., ve diğ.. (2007). "Traumatic events and posttraumatic stress in cross-cultural mission assignments." **Journal of Traumatic Stress**, 20, ss. 529-539.

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

Schnittker, J. (2001). "When is faith enough? The effects of religious involvement on depression." **Journal for the Scientific Study of Religion**, 40, ss. 393–411.

- Schottenbauer Michele A., Dougan Bonnie Klimes , Rodriguez Benjamin F. , Arnkoff Diane B. , Glass Carol R. ve Lasalle V. Holland (2006) "Attachment And Affective Resolution Following A Stressful Event: General And Religious Coping As Possible Mediators." **Mental Health, Religion and Culture**; 9(5): ss. 448–471
- Shaw, B., Han, J.Y., Kim, E., Gustafson, D., Hawkins, R., Cleary, J., ve diğ.. (2007). "Effects of prayer and religious expression within computer support group on women with breast cancer." **Psycho- Oncology**, 16, ss. 676-687.
- Sherman, A.C., ve Simonton, S. (2001). Religious involvement among cancer patients: Associations with adjustment and quality of life. In T.G. Plante, ve A.C. Sherman (Eds.), **Faith and health: Psychological perspective** (pp. 167–194). New York: Guildford Press.
- Sherman, A.C., Plante, T.G., Simonton, S., Latif, U., ve Anaissie, E.J. (2009). "Prospective study of religious coping among patients undergoing autologous stem cell transportation." **Journal of Behavioral Medicine**, 32, ss. 118-128.
- Simon ve Schuster. Roehlkepartain, E. C. Ande. Patel. (2006). Congregations: Unexamined Crucibles For Spiritual Development. **In The Handbook.**
- Slade, A. (1999). Attachment theory and research: Implications for the theory and practice of individual psychotherapy with adults. In J. Cassidy and P. R. Shaver (Eds.), **Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications** (pp. 575-594). New York: The Guilford Press.
- Smith, C. (2003). "Theorizing religious effects among American adolescents." **Journal for the Scientific Study of Religion**, 42, ss. 17–30.

- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Michael, S. T., ve Cheavens, J. (2001). Optimism And Hope Constructs: Variants On a positive Expectancy theme. In E. C. Chang (Ed.), **Optimism ve Pessimism: Implications For Theory, Research, And Practice** (Pp. 101–125). Washington, Dc: American Psychological Association.
- Solomon, J., ve George, C. (1999). The measurement of attachment security in infancy and childhood. In J. Cassidy and P. R. Shaver (Eds.), **Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications** (pp. 287-316). New York: The Guilford Press.
- Solomon, Z., Ginzburg, K., Mikulincer, M., Neria, Y., ve Ohry, A. (1998). "Coping with war captivity: The role of attachment style." **European Journal of Personality**, 12, 271–285.
- Sorri, H., Henriksson, M., ve Loennqvist, J. (1996). "Religiosity and suicide: Findings from a nationwide psychological autopsy study." **Crisis**, 17, ss. 123–127.
- Spilka, B., Hood Jr, R. W., Hunsberger, B., ve Gorsuch, R. L. (2003). **The psychology of religion: An empirical approach** (3rd ed.), New York: The Guilford Press.
- Stewart Katie A. (2011). "The Spiritual Framework Of Coping Through The Voices Of Cancer Survivor Narratives" **Omega**, Vol. 63(1) ss. 45-77.
- Strawbridge, W. J., Shema, S. J., Cohen, R. D., Roberts, R. E., ve Kaplan, G. A. (1998). "Religiosity buffers the effects of some stressors on depression but exacerbates others." **Journal of Gerontology**, 53B, ss. 118–126.

- Strayhorn, J. M., Weidman, C., ve Larson, D. (1990). "A measure of religiousness, and its relation to parent and child mental health variables." **Journal of Community Psychology**, 18, ss. 34–43.
- Stroebe, M. ve Schut, H. (1999). "The Dual Process Model Of Coping With Bereavement: Rationale And Description." **Death Studies**, 23, ss. 197–224.
- Taberi, Ebu Cafer Muhammed b. Cerir, (2001) **Camiul Beyan fi Tevilil- Kuran**, Beirut.
- Tamminen, K. (1994). "Religious experiences in childhood and adolescence: A viewpoint of religious development between the ages of 7 and 20." **International Journal for the Psychology of Religion**, 4, ss. 61–85.
- Tarakeshwar, N., Vanderwerker, L. C., Paulk, E., Pearce, M. J., Kasl, S. V., ve Prigerson, H. G. (2006). "Religious coping is associated with the quality of life of patients with advanced cancer." **Journal of Palliative Medicine**, 9(3), ss. 646-657.
- Taylor, E. J., Outlaw, F. H., Bernardo, T. R., ve Roy, A. (1999). "Spiritual conflicts associated with praying about cancer." **Psycho-oncology**, 8, ss. 386–394.
- Taylor, E. J., ve Mamier, I. (2005)." Spiritual care nursing: What cancer patients and family caregivers want." **Journal of Advanced Nursing**, 49 (3), ss. 260-267
- Thompson, M.P., ve Vardaman, P.J. (1997). "The Role Of Religion In Coping With Loss Of A Family Member To Homicide." **Journal for The Scientific Study of Religion**, 36, ss. 44–51.
- Thoits, P. A. and L. N. Hewitt. (2001). "Volunteer work and well-being." **Journal of Health ve Social Behavior** 42(2): ss. 115–31.

- Tix, A.P., ve Frazier, P.A. (1998). "The Use Of Religious Coping During Stressful Life Events: Main Effects, Moderation, And Mediation." **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 66, ss. 411–422.
- Topuz. İ., (2003) **Dini Gelişim Seviyeleri İle Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma**, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Bursa.
- Turner, H. A. and M. J. Butler. (2003). Direct and indirect effects of childhood adversity on depressive symptoms in young adults. **Journal of Youth and Adolescence** 32(2): ss. 89–103.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., (2010) **Asrın Vebası: Narsizim İleti**, çev. Korkmaz, Ö., Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- U.S. Census Bureau. (2005). Hurricane data and emergency preparedness. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Uchino, B.N., Cacioppo, J.T., ve Kiecolt-Glaser, J.K. (1996). "The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health." **Psychological Bulletin**, 119, ss. 488–531.
- Ursano, R.J., Cerise, F.P., Demartino, R., Reissman, D. B., Shear, M.K. (2006). "The impact of disasters and their aftermath on mental health." **Journal of Clinical Psychiatry**, 67, ss. 7–14.
- Vachon, M. L. (2008). "Meaning, spirituality, and wellness in cancer survivors." **Seminal Oncology Nursing**, 24(3), ss. 218-225.
- VandeCreek, L., Pargament, K., Cowell, B., Belavich, T., Brant, C., Friedel, L., Ve diğ.. (1995). "The Vigil: Religion And The Search For Control In The Hospital



- Waiting Room." Paper Presented At The **Annual Convention of The American Psychological Association**, New York, Ny.
- Vandecreek, L., Janus, M. D., Pennebaker, J. W., ve Binou, B. (2002). "Praying about difficult experiences as self-disclosure to god." **The International Journal for the Psychology of Religion**, 12, ss. 29–39.
- Vandecreek, L., Montana, B., (2009) The Religious Life During Suicide Bereavement: A Description. **Death Studies**, 33: ss. 741–761.
- Veroff, Joseph, Richard A. Kulka, and Elizabeth Douvan. (1981). **Mental health in America: Patterns of help-seeking from 1957–1976**. New York: Basic Books.
- Videka-Sherman, L. (1982). "Coping With The Death Of A Child: A Study Over Time." **American Journal of Orthopsychiatry**, 52, ss. 688–698.
- Winemiller, D.R., Mitchell, M.E., Sutliff, J., ve Cline, D.J. (1993). "Measurement strategies in social support: A descriptive review of the literature." **Journal of Clinical Psychology**, 49, ss. 638–648.
- Wong-McDonald, A., and Richard Gorsuch. (1997). "Surrender to God: An additional coping style?" Paper presented at the meeting of the **Society for the Scientific Study of Religion**, San Diego, Calif., October".
- Yazır E. H.(1994). **Kur'an-ı Kerim ve Yüce Meali**. Huzur Yayınevi, İstanbul.
- Yazır E. H.(1982). **Hak Dini Kur'an Dili** İstanbul.
- Yıldız, M. (2012a). **İlköğretim Öğrencilerinin Tanrı İmgisinin Belirlenmesi ve Farklı Değişikler Açısından İncelenmesi**. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.

- Yıldız, M. (2012b). Çocuklarda Okul Başarısı ve Tanrı İmgesi İlişkisi. **7.Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi, Okul Kültürü ve Çocuk**. Ankara.
- Yıldız, M. (2013). Çocukların Tanrı İmgesinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Toplum Bilimleri Dergisi** 7:13 s. 45-65
- Yin, Robert K. (2011) **Qualitative Research From Start to Finish**. The Guilford Press New York London.
- Zeidner, M. ve Saklofske, D. (1996). Adaptive And Maladaptive Coping. In M. Zeidner ve N. S. Endler (Eds.), **Handbook Of Coping: Theory, Research, Applications** (Pp. 505–531). New York: Wiley.
- Zemahşeri, Carullah Mahmud B. Ömer, (1986) **El-Keşşaf, an Hakaiki't-Tenzil**, Beyrut.
- Zemahşeri, Carullah Mahmud B. Ömer (1979). **Esasül Belağa**, Beyrut.
- Zuroff, D. C. And S. J. Blatt. (2002). "Vicissitudes Of Life After The Short-Term Treatment Of Depression: Roles Of Stress, Social Support, And Personality. **Journal of Social ve Clinical Psychology** 21(5): ss. 473–96.
- Zwingmann, C., Wirtz, M., Muller, C., Korber, J., ve Murken, S. (2006)."Positive and negative religious coping in German breast cancer patients." **Journal of Behavioral Medicine**, 29, ss. 533–547.

## **5. EKLER**

### **EK 1**

#### **Araştırma Soruları**

Merhaba ben Sema Eryücel,

Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim dalı doktora öğrencisiyim. "Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma" konulu doktora tezi çalışıyorum. Tez kapsamında ilişkiler (mobing...), kayıp (ölüm, hastalık, engelli olma...) ve yaşamı tehdit eden (doğal afet, savaş, terör...) yaşam olaylarını araştırıyorum. Öncelikle çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederim. Görüşmenin 30-45 dakika arası süreceğini düşünüyorum. İstedığınız zaman görüşmeye son verebilirsiniz. Görüşme bilgileri ben ve danışmanımda kalacaktır. Görüşmeye başlamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir şey varsa cevaplamak isterim. Hazırsanız başlayabiliriz.

1- Yaşamınız da derin hayal kırıklığı, hayatın anlamının kalmadığını düşündüğünüz anlar veya kriz diyebileceğimiz dönemler hangileridir?

2- Sizce bu durumun nedeni ne idi?

3- Siz bu duruma nasıl bir anlam verdiniz?

4- Süreci kabullenebildiniz mi?

5- Kabullenemediniz ise kabullenememenizde etkili olan faktörler nelerdi?

6- Manevi yaşantınızı nasıl tanımlarsınız?

7- Başımıza gelen bu tür olaylarda bazen Allah'ım bununla ne ğreniyorum, bazen de bu neyin cezası neden benim başıma geliyor vb olumlu olumsuz anlamlar yklerimiz. Sizin bu duruma yaklaşımınız nasıldır?

8- Bu süreçte size iyi gelen şeyler nelerdir?

9- Kimlerden destek aldınız?

10-Manevi yaşamınız da herhangi bir değişiklik oldu mu? Oldu ise nasıl bir değişiklik oldu?

11-Yaşamdaki nceliklerinizde herhangi bir değişiklik oldu mu? Oldu ise nasıl bir değişiklik oldu?

12-Bütün bu sürece şöyle bir geri dönüp baktığınız da yaşamdan memnun musunuz? Açıklayınız.

## ÖZET

Bu tezin konusu yaşam olayları ile başa çıkma süreci ile dini başa çıkmanın ilişkisidir. Dini başa çıkmanın yaşam olayları ile başa çıkma sürecinde çok farklı sonuçlar ortaya çıkardığı düşünülmüştür. İlgili yazın incelendiğinde dini başa çıkmanın kriz yönetiminde hem çok sık kullanılan hem de seküler başa çıkma yöntemlerinde benzersiz sonuçlar ortaya çıkardığı tespit edilmiştir. Bu nedenle dini başa çıkmanın başa çıkma sürecinde nasıl bir işlevi olduğu merak edilmiştir. Literatürden hareket ile dini başa çıkma çok bileşenli bir kavram olduğu genel bir ölçüm almak yerine daha derin bir çalışma yapılması gerektiği düşünülerek nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmacı tarafından oluşturulan sorular ilgili akedemisyenler ile paylaşılarak araştırma sorularına karar verilmiştir.

Katılımcılar 25-65 yaş arasında 60 gönüllüden oluşmaktadır. Görüşmeler katılımcılar ile önceden karar verilen yerlerde yapılmıştır. Görüşmeler ses kayıt cihazına kaydedildikten sonra araştırmacı tarafından yazıya geçirilmiş ve bilgisayar destekli nitel veri analizi programı MAXQDA 11 de kodlama işlemleri ve analizleri yapılmıştır. Kodlama işlemleri önce açık kod, sonra eksen kod ve seçici kod olarak tekrar tekrar kodlanmış ve güvenilirliği sağlayabilmek amacı ile bir araştırmacı tarafından daha kodlama işlemleri tekrarlanmıştır ve ortak kodlara ulaşıncaya kadar kodlama işlemlerine devam edilmiştir.

Sonuçlar incelendiğinde dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz formlarının birbirlerinden çok farklı sonuçlar ortaya çıkardığı görülmüştür. Olumlu-olumsuz

dini başa çıkma Tanrı imgesinin, yaşanan olayları ceza veya öğrenme olarak değerlendirmenin, olayı kabul edip edememenin, sosyal desteğe açık olma ile kapalı olmanın ve insanlardan memnuniyetin belirleyici olduğu görülmüştür. Ayrıca yukarıdaki ayırt edici maddelere göre yaşam memnuniyeti ve yaşam olayının bireyi olumlu-olumsuz değiştirmesi, farkındalığın artması-olmaması arasında da ilişkili olduğu görülmüştür. Yine yaşam olayının ne olduğundan çok bireylerin olaya bakış açılarının da kriz yönetiminde son derece belirleyici olduğu ortaya çıkmış ve olumsuz dini başa çıkmanın çözüm süreci üzerinde etkisiz ve olumsuz sonuçlar verdiği görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Dini başa çıkma, Olumlu-Olumsuz Dini Başa Çıkma, Yaşam Olayları,

## **ABSTRACT**

The subject of this thesis is the relationship between life events, the coping process, and religious coping. The hypothesis that religious coping produced significant results in life events and the coping process is not a new one. Previous studies have shown both that religious coping is frequently used in crisis management and that it produces incomparably better results than non-religious coping methods. The specific focus of this study was to identify the particular function of religious coping in the coping process. Based on the existing literature on the subject, religious coping was treated as a multifaceted phenomenon. Rather than adopting a general measurement, it was deemed necessary to delve more deeply into the subject. The methodology thus chosen for use in this study was that of quantitative analysis. Questions were developed by the researcher, shared with scholars in pertinent fields, and the research questions were finalized.

60 volunteers between the ages of 25 and 65 participated in this study. Interviews were carried out with the participants at locations that had been previously decided upon. Interviews were recorded and subsequently transcribed by the researcher. The computer-assisted qualitative analysis program MAXQDA 11 was then used to carry out coding and analysis. The data were first encoded using open code, then selective code, and then the process was repeated using axial code. In order to assure reliability, another researcher repeated the coding process and this process was repeated by both sides until a shared set of codes were produced.

An analysis of the findings of this study indicates that positive and negative forms of religious coping produced significantly different results. In positive and negative religious coping one's image of God, one's perception of an experience as a punishment or as a learning experience, and one's openness to help from other people or the lack thereof, and the degree to which one was happy with one's fellows were all found to be determinative factors. These factors were also found to relate to the degree to which one was pleased with one's life, the effect of life events in positively or negatively affecting the individual, and the increase in or lack of one's awareness. The perspective from which life events were viewed was found to be of the utmost significance in crisis management, more so than the nature of the life events themselves. Negative religious coping was also found to produce insignificant or even negative effects in the resolution process.

**Keywords:** Religious Coping, Positive/Negative Religious Coping, Life Events