

**5th INTERNATIONAL CONGRESS OF EURASIAN SOCIAL SCIENCES
(5. ULUSLARARASI AVRASYA SOSYAL BİLİMLER KONGRESİ)**

21-24 Mayıs 2021 ONLINE

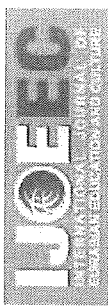
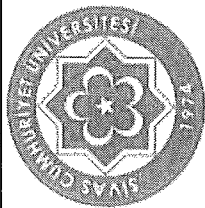
KATILIM BELGESİ

Sayın İlyas PÜR

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi ev sahipliğinde; International Journal of Eurasia Social Sciences, International Journal of Education Technology and Scientific Researches ve International Journal of Eurasian Education and Culture'in katkılarıyla 21-24 Mayıs 2021 tarihlerinde online olarak düzenlenen 5th International Congress Of Eurasian Social Sciences'e (5.Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Kongresi) **"ERGENLİKTE DİNSEL GELİŞİM VE PSİKOLOJİK SAĞLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ"** başlıklı bildirisi ile katılım sağlamıştır.

[Handwritten signature]

Doç. Dr. Taner ÇİFÇİ
Kongre Düzenleme Kurulu Başkanı



ISBN: 978-605-74399-2-5



**INTERNATIONAL CONGRESS OF
EURASIAN SOCIAL SCIENCES- 5**

**ULUSLARARASI AVRASYA
SOSYAL BİLİMLER KONGRESİ- 5**

21-24 Mayıs/May 2021

ONLINE

BİLDİRİ TAM METİNLERİ

KONGE E-KİTABI

21-24 May 2021 (ONLINE)

ERGENLİKTE DİNSEL GELİŞİM VE PSİKOLOJİK SAĞLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Dr. İlyas PÜR

Milli Eğitim Bakanlığı, ilyasgur@hotmail.com

ÖZET

Ergenlik çağı, hem fiziksel hem de duygusal yönden bir olgunlaşma ve gelişme dönemi olduğu için psikolojik gelişim süreci içerisinde son derece önemli bir yere sahiptir. Bu araştırmanın amacı, ergenlik çağında ortaya çıkan dinsel gelişim ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Ergenlik çağında kimlik oluşum sürecine paralel olarak zihinsel aktivitelerin artış göstermesi, duygusal açıdan iniş çıkışların yaşanması, anne babadan ayrılma ve bireyselleşmenin de etkisiyle ergenler bir takım zorluklar ve sıkıntılarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Din ise insan yaşamında önemli bir faktördür ve daha geniş bir bağlamda ele alındığında bir hayat felsefesidir ve hayatın bütününe kuşatmaktadır. Nitekim din, insan hayatını farklı biçimlerde etkileyerek onun duygu, düşünce ve davranışlarına yön vermektedir. Dinsel inanç ve tutumlar ergenlerin diğerleriyle kurulan ilişkilerini etkiler. Dinin ergen yaşamı için hayatı anlamlandırma ve psikolojik sağlık üzerinde önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Ergen gelişiminde bilişsel, sosyal ve kişisel gibi psikolojik sağlık süreçlerinin ergen gelişimini etkilediği gibi dinsel gelişimi de etkilemektedir. Dinsel gelişimi etkileyen diğer bir faktör de sosyal çevre ve model alma yöntemidir. Ergenlikte dinsel gelişimi etkileyen diğer bir unsur güven içinde olma durumudur. Bu unsur ergen kişiliği üzerinde son derece etkilidir. Ergenlikte dinsel gelişim aşamaları genellikle dini şuurun uyanması, dini bunalım ve şüpheler ve dinsel tutumların belirginleşmesi olmak üzere üç kısımda ele alınabilir. Bu konuda yapılan çalışmalarda genellikle ergenlik döneminin başlangıcının dinsel konulara ilginin arttığı ve dinin özünün kavranmaya başlandığı bir dönem olarak kabul edilmektedir. Bu çalışma ergenlikte dinsel gelişim ve psikolojik sağlık problemlerini incelemesi ve dinsel gelişimin psikolojik sağlık üzerinde pozitif veya negatif ilişkisini ortaya koyması sebebiyle psikoloji, sosyoloji ve din psikolojisi gibi alanlara katkıda bulunması açısından önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, ergenlik, dinsel gelişim, psikolojik sağlık.

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOUS DEVELOPMENT AND PSYCHOLOGICAL HEALTH IN ADOLESCENCE

ABSTRACT

As adolescence is a period of maturation and development both physically and emotionally, it has an extremely important place in the psychological development process. The aim of this study is to determine the relationship between religious development and psychological health in adolescence. Adolescents are faced with a number of difficulties and troubles due to the increase in mental activities in parallel with the identity formation process in adolescence, experiencing emotional ups and downs, separation from parents and individualization. Religion, on the other hand, is an important factor in human life and, taken in a broader context, is a philosophy of life and encompasses the whole of life. As a matter of fact, religion influences human life in different ways and directs his feelings, thoughts and behaviors. Religious beliefs and attitudes affect adolescents' relationships with others. It is known that religion is an important factor in understanding life and psychological health for adolescents. Psychological health processes such as cognitive, social and personal in adolescent development affect adolescent development as well as religious development. Another factor affecting religious development is the social environment and modeling method. Another factor that affects religious development in adolescence is the state of being secure. This element is extremely effective on adolescent personality. The stages of religious development in adolescence can generally be discussed in three parts: awakening of religious consciousness, religious crisis and doubts, and clarification of religious attitudes. In studies conducted on this subject, it is generally accepted that the beginning of the adolescence period is a period in which the interest in religious issues increases and the essence of religion begins to be understood. This study is important in terms of contributing to areas such as psychology, sociology, and psychology of religion, as it examines religious development and psychological health problems in adolescence and reveals the positive or negative relationship of religious development on psychological health.

Keywords: Psychology of Religion, adolescence, religious development, psychological health.

GİRİŞ

Latince "*adolescere*" kelimesinden türetilen ergenlik "*yetişkinliğe doğru yürüyen*", büyüyen, yetişkinliğe erişen anlamında kullanıldığından, yapısı itibarıyla bir durum değil, bir süreç kastedilmektedir. Günümüz dünyasında kişilerde gözlenebilen hızlı ve sürekli değişim olarak da nitelendirilebilmektedir (Hurlock, 1987: 128; Yavuzer, 1992: 277; Kula, 2002: 31). Diğer bir ifadeyle ergenlik, temelde biyolojik değişimler olmak üzere sosyal, psikolojik, fiziksel ve bilişsel gibi birçok alanda değişme ve gelişmenin yaşandığı, hem birincil hem de ikincil cinsiyet rollerinin kazanıldığı, bilişsel alandaki artışla birlikte soyut düşünmenin geliştiği ve bunlardan başka ekonomik, siyasal, duyuşsal ve kültürel sahalarda da değişme ve sorumluluğun artış gösterdiği bir geçiş evresi olarak adlandırılabilir (Senemoğlu, 1997: 56-57; Selçuk, 2004: 37; Siyez, 2007; Steinberg, 2007: 22). Ergenlik, içinde beslediği bütün negatif ve pozitif duyguların yoğun bir şekilde yaşandığı, tüm tepkilerin olağanüstü bir evre olarak tanımlanabilir. UNESCO'nun tanımına göre ergenlik dönemi "*cesaretin çekingenliğe, serüven isteğinin rahata üstün geldiği*" bir evredir (Balat ve Akman, 2006). Dinin ergenlikte hayata bir anlam verme ve ona uyma çabası gibi psiko-sosyal faktörler üzerinde de önemli bir başvuru kaynağı olduğunu gösteren birçok araştırma

mevcuttur (Frankl, 1995: 66; Bahadır, 2002a: 39; Şahin, 2007). Bu konuda yapılan çalışmalar, hem bilişsel hem de kişisel süreçlerin ergenin gelişimini doğrudan etkilediği gibi dinsel gelişimi üzerinde de önemli bir fonksiyonunun olduğunu göstermektedir. Ergenlik döneminin en önemli problemlerinin genellikle dinsel konularda olduğu bilinmektedir (Paloutzion, 1996). Ergenin dinsel konular ve diğer hususlarla ilgili bağımsız karar verme yetisinin geliştiği bu evrede dinin etkisi de önem arz etmektedir. Dolayısıyla bu bildirinin amacı ergenlik döneminde dinsel gelişim ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemek ve dinin ergen üzerinde pozitif veya negatif etkisini araştırmaktır.

Temel anlamına göre psikolojik sağlık, ruhsal anlamda bir bozukluğun görülmediği ve psiko-sosyal yönden normal olma durumu ve sağlıklı olmakla eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Güleç, 2009: 10). Dünya Sağlık Örgütüne göre psikolojik sağlığın normal biçimde olması, kişinin hem kendisi hem de çevresiyle uyumlu bir şekilde bulunması anlamına gelmektedir. Yapıcı (2007: 40-46) psikolojik sağlığı; "ferdin bedensel ve psikolojik açıdan kendisiyle, benimsediği inançları ve değer yargılarıyla, yakın ve uzak çevresinde aynı kültürü paylaştığı diğer insanlarla, kendisini kuşatan fiziksel dünyayla uyumlu ve barışık olması" biçiminde tanımlar.

19. yüzyılda psikolojik sağlık, daha ziyade ahlâk ile ilişkili olarak değerlendirilmiş ve ruh hekimleri ahlâki delilik üzerine yazılar yazmışlar daha çok sosyopati ve psikopati gibi bozuklukların tanısında ahlâksal kavramları kullanmışlardır. 19. Yüzyıl avrupası için geçerli olan bu anlayış geleneksel kültürlerde de benzer biçimde ifadesini bulmuştur. Geleneksel kültürlerin önemli bir bölümünde bedensel olarak algılanan ruhsal sorunlar aynı zamanda ahlâksal sorunlardır. Sosyal ilişkilerde, kültürel ahlâktaki dengesizliklerin bir ifadesi olarak nitelendirilir (Güleç, 2009: 18; Sayar, 1999). Dinin ruh sağlığını nasıl etkilediği konusu din psikolojisinin araştırma konuları içinde önemli bir yer işgal etmektedir. Özellikle Avrupa ve Amerika'da ruh sağlığı göstergeleri (mutluluk, içsel huzur, öz saygı, depresyon, kaygı, umutsuzluk vb.) ile hem genel dindarlık, hem de dindarlığın farklı görüntüleri arasındaki ilişkiler nitel ve nicel olarak incelenmektedir. Özellikle son 20-30 yıl içinde bu konuya odaklanan araştırmaların çok hızlı bir şekilde arttığı ifade edilebilir. Zira batı literatürü incelenecek olursa, din-ruh sağlığı ilişkisinin sadece din psikologları tarafından değil, aynı zamanda psikologlar, psikiyatrlar, hatta sosyologlar tarafından da incelendiği görülecektir (Yapıcı, 2013).

1. Ergenlikte Din

Din, insan hayatında önemli bir faktördür. Geniş olarak düşünüldüğünde din bir hayat felsefesidir. Diğer taraftan ise din, insanın günlük yaşamındaki duygu ve davranışlarını etkileyen bir unsurdur. Dinsel inanç ve kanaatler, bireylerin başkaları ile olan ilişkilerini, ahlâksal davranış ve hükümlerini belirli bir oranda etkiler (Özbaydar, 1970: 5). Din bu sebeple sadece inançları ve gelenekleri değil bilakis kişisel tecrübeleri de kapsamaktadır (Gürsu, 2011: 40). Ülkemizde ergenlik ile din ilişkisini inceleyen araştırmaların sayısı az olmasına rağmen din psikolojisi alanında bu hususu araştıran çalışmaları görmek mümkündür (Hökelekli, 2002). Bu alandaki ilk araştırmalardan biri Feriha Baymur'un 1961 senesinde ülke çapında lise okulları düzeyinde yapmış olduğu araştırmadır. Bu araştırmaya göre din, ergenlerin dünyasında diğer konulardan daha üst seviyede ilgi alanı olmuştur (Hökelekli, 2002: 15). Ergenin içinde bulunduğu çevre, aynı zamanda onun din ile ilgili ilişki biçimini de belirlemektedir. İman kavramının özelliğinde ve sürekliliğinde bireyin doğup büyüdüğü çevrenin eğitsel anlamda belirleyici bir fonksiyonu olacaktır.

Allport'un da söz ettiği gibi dindar bir çevrede yetişen bir kişi ile dindar olmayan bir ortamda yetişen kişi arasında farklılıklar ortaya çıkacaktır. Zira Allport'un üniversitede okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı bir araştırmada dinsel duygunun ihtiyaç olarak görülmesinde örneklemin % 67'si anne-babayı etken olarak göstermişlerdir (Eren, 2007).

Ergenlik çağında dini inançlar da, ahlaki ve siyasi inançlar gibi daha soyut ve bağımsızdırlar. Ergenler dini inanç, tinsel ve ideolojik konulara daha fazla ilgilirken, dinsel ritüeller, dinsel pratikler ve dinsel gelenek biçimlerine daha az ilgilidirler. Ergenlerin % 87'si dua etmekte, % 95'i Tanrı'ya inanmakta fakat % 60'ı organizasyonlu bir dinin yaşamlarında çok önemli bir yerinin olmadığını belirtmektedirler. Çocuklardan farklı olarak ergenler, dinsel bağlanmanın içsel yönüne daha fazla önem verirken, dinsel göstergelerine ise daha az önem vermektedirler (Steinberg, 2007: 361).

1.1. Ergenlikte Dinsel Gelişim

Dinsel gelişim çalışmalarında gençlik dönemi genellikle "*bilinçli okuma çağı olarak*" bilinmektedir. Ergenin kurduğu iletişim şekilleri, rolleri ve davranış kalıpları ergenlik döneminin onun kendi değer sistemi kurma çabalarının meydana geldiği bir çağ biçiminde açıklanmasını sağlar (Selçuk, 2004: 335). 7-12 yaş çocuklarının dinsel yaşayışlarında ibadet ve duygular önemli oranda etkilidir. Fakat bu faktörler bilinçli dinsel faaliyetler olmaktan ziyade toplumsal içeriklidir (Konuk, 1994: 16; Allport, 2004: 47). Benzer biçimde çocuğun dine olan bağlılığı onun gelişimsel dönemine bağlıdır. Çocuklar din aracılığı ile toplum içerisinde duygularını açığa çıkarabilecek bir konuma gelebilirler (Mayes ve Cohen, 2006: 425). Bu sebeple çocukluk döneminde alınan dinsel eğitimin kişi üzerindeki etkisi kalıcı olarak yaşam süresince devam etmektedir (Ay, 1994; Kayıklık, 2003; Güleç, 2009: 109). 13-29 yaşları arasında ise genelde dogmatik inanışların azalma gösterdiği ve daha önceki dinsel inançların yeniden ele alındığı, sorgulamaların yapıldığı belirtilse de ergenlerin dinsel ve mistik gibi konulara yöneldiği ifade edilir (Bühler, 1987; Bayraktar, 2007: 10).

Diğer taraftan dinsel inancın ergen için hayata bir anlam verme ve ona uyum çabası gibi psikolojik faktörler üzerinde önemli bir fonksiyon üstlendiği ifade edilebilir (Bahadır, 2002b: 39; Frankl, 1995: 66). Bununla birlikte bilişsel, kişisel ve sosyal süreçler hem ergen gelişimini hem de dinsel gelişimi etkilemektedir (Paloutzion, 1996). Zira ergenlik döneminin problemlerinin genellikle dinsel konularda olduğu bilinmektedir. Ergenin dinsel konular veya diğer konularla ilgili bağımsız kararlar verebilme yetisinin geliştiği ve olgunlaştığı bu çağda bilişsel, kişisel ve sosyal unsurların da önemli bir etkisi söz konusudur.

Dinsel gelişimi etkileyen diğer faktörlerden biri de sosyal çevre veya örnek alma modelidir. Ergenlerin dinsel ve ahlaksal açıdan sosyalleşmelerinde öğretmen, ana-baba ve yetişkinler dinsel ve ahlaksal kuralların biçimlenmesinde direkt öğretimden daha etkilidir (Kılavuz, 2002: 54). Bu sebeple aile içerisinde verilen dinsel eğitim ne kadar tutarlı ve güçlü olursa bireyin dinsel şahsiyeti de o oranda gelişmiş olacaktır (Argyle, 1978; Hökelekli, 1993: 258; Yavuz, 1994: 159; Aydın, 1996: 219).

1.2. Dinsel Şuurun Uyanması

Soyut düşünme ergenlik döneminde ortaya çıkar. Muhakeme yetisinin gelişimi ve dinsel yaşantının, kavramların anlaşılması, eleştirel düşünmenin gelişimi dolayısıyla dine hem ilginin artmasına hem de şüphe ve tereddütlerin

oluşmasına neden olacaktır (Özbaydar, 1970: 14). Zira ergenliğin ilk çağı dinsel uyanışın ortaya çıktığı bir dönemdir (Kılavuz, 2005). Bu dinsel uyanış çocukluk dinsel anlayışının terkedildiği yeni bir ilgi ve arayışı da beraberinde getirir (Paloutzian, 1996). Bilim adamları ilk ergenlik döneminde dine olan ilginin arttığını ve dinin özüne yönelindiğinin kavranmaya başlanıldığı bir evre olarak kabul etmekte ve bilhassa 13 yaşını dinsel uyanış yaşı olarak belirtmektedirler (Hökelekli, 1993: 267-269; Peker, 1993: 106; Şentürk, 1995; Holm, 2004: 83-86; Selçuk, 2005: 175). Ergenlerde dinsel uyanışın % 75'i kademeli bir biçimde kendiliğinden gerçekleşmekte, diğer kısmı ise duygusal motivasyon veya konversiyon sonucu oluşmaktadır (Allport, 2004: 52). Dinsel bilincin uyanıldığı ergenlik dönemi, diğer alanlardaki gelişmelerle birlikte dinsel alanda da gelişmelerin yaşandığı bir evredir. Ergenlik çağında çocukluk döneminden farklı olarak dinsel bilinç daha derinlemesine ve genişliğe sahiptir (Hökelekli, 1993: 267; Bahadır, 1994: 30; Kula, 2002). Olayların iç yüzünü anlama, her şeyin gerçeğini araştırma, çözümlenmeler ve genellemelerde bulunmayla beraber metafizik hususları düşünmeyi de beraberinde getirir (Gürsu, 2011: 47). 12-13 yaş civarındaki ergenler, diğer yetişkinlere benzer bir din anlayışına sahip olurlar. Bu gelişme dinsel uyanışın başlangıcını oluşturmaktadır. Ergende aynı zamanda coşkulu bir dinsel ilgi de oluşur (Bahadır, 1994: 30; Kula, 2002).

Ergendeki dinsel bilincin uyanması sadece bilişsel gelişimin etkisi yoktur. Bunda ruhsal alanlardaki değişim ve gelişimlerin de etkisi söz konusudur. Şöyleki; zorlu yaşam koşulları, bir yakının kaybedilmesi, maddi yoksunluk, çocukluk inançlarının sarsılması, çocuklukta alınan dinsel terbiyenin biçimi, arkadaşların dinsel tutumları, belirsizlikler ve çelişkiler, duygusal anlamda iniş çıkışlar gibi konular dini inanç ve değerler için ortam hazırlar ve dinsel inançların gelişmesinde önemli rol oynar (Özbaydar, 1970: 15).

1.3. Dinsel Şüphe ve Bunalım Dönemi

Dinsel şüphe ve bunalımların arttığı bir dönem olarak 14-18 yaşları arası gösterilir. Din eğitiminde bu şüphe dönemi "hazırbulunmuşluk" olarak nitelendirilir (Selçuk, 2000). Kaynak açısından bakıldığında dinsel şüphe, ergenlerin fiziksel ve ruhsal yapısındaki gelişmelerin yanı sıra onların kimlik ve inanç gelişiminin de etkisi vardır (Vergote, 1981). Bu değişim sürecinde ergen dinsel bir tutum alır. Ancak bu tutumda suçluluk duyguları ve imani şüphelerle de sarsıntıya uğrar (Vergote, 1981). 14-18 yaş grubu 189 ergen öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, din duygusu ve Allah inancı incelenmiştir. Bu araştırmaya göre Allah'a kesin olarak inanan ve inanmada bir takım şüphesi olanların oranı % 93 bulunmuştur. İlgi duyanlar % 48 ve inananlar % 2.7 bulunmuştur. Ergenlerin Allah'ın varlığına inanmada en fazla ailelerinden etkilendikleri % 70.4 sonra öğretmenler % 25.4 ve son olarak kitaplardan % 19 etkilendikleri, yine % 92.1'inin duaya inandıkları ve dua ettikleri, % 74'ü dua sırasında kendilerini Allah'a yakın hissettiklerini, % 74'ü duanın faydasına inandıklarını, ibadetleri yerine getirmenin iyi ve insanlığa yararlı olduğuna inananların % 45 olduğunu, suçluluk ve günah karşısında % 65'inin Allah'tan bağışlanma dilediği bulunmuştur (Öztürk, 1992).

Şüphe konusunu her zaman negatif anlamda düşünmemek gerekir. Bu durumun pozitif tarafları da vardır. Örneğin; ergenin kendi başına düşünüp her şeyi sorgulaması ve doğrulara ulaşmaya çalışması ergenlik dönemine özgü belli başlı karakteristiklerden birisidir. Bununla birlikte ergenlik bunalımı, rol karmaşası, kimlik bunalımı ve dinsel şüphe gibi faktörler aynı zamanda ergenin kendisini bulma ve keşfetme süreci olarak değerlendirilebilir

(Gürsu, 2011: 49). Bu durumu Hökeleki'yi (1993: 73) takip ederek söyleyecek olursak; "aslında ergenlik dönemi hem dini uyanışın, dine dönüşün olduğu hem de dini şüphe ve kararsızlıkların yoğun olarak yaşandığı bir süreçtir".

1.4. Dinsel Tutumların Belirginleşmesi

Ergenlik dönemi her yönden geçici bir dönem olarak değerlendirilse de inançla ilgili şüphe ve tereddütler bu evrede yatışarak bir sonuca ulaşmaktadır. Bunun sebebi de ergenin artık din hususunda kendi tavrını tam olarak belirleyebilecek zihinsel ve duygusal olgunluğa ulaşmasıdır (Hökeleki, 1993: 270-280). Buna ek olarak, ergenliği sağlıklı olarak geçiren bireylerde yetiştikçe anne-babalarının dinsel inançlarını benimseme ya da en azından onlara saygı duyma eğilimi olacaktır. Ayrıca ergenler bencil duygularını bırakacak, sosyal uyumu gerçekleştirecek ve toplumla bütünleşmeye başlaması da kolaylaşacaktır (Şentürk, 1995; Güleç, 2009: 100). Ancak bazı araştırmalar bu dönem gençliğinde dinin etkisinde tam tersi bir azalmanın görüldüğü ve bunun üniversiteye devam eden gençlerde ortaya çıktığını göstermektedir. Üniversiteye devam eden gençlerin inançlarında ciddi bir azalmanın olduğu ifade edilmektedir. Bu sebeple ergenliğin son dönemi, gençlerin kendi değer ve inançlarını yeniden inceleyip düşündükleri bir dönemdir (Steinberg, 2007: 361).

2. Psikolojik Sağlık ve Din İlişkisi

Psikolojik sağlık ile din kavramları birlikte değerlendirildiğinde genellikle akla gelen ilk konu dinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisidir (Apaydın, 2010). Genelde dinsel araştırmalar, bize insanın temel karakterini, potansiyel yetenek ve kabiliyetlerini kullanarak anlamlı bir yaşam sürmek ve sağlıklı bir zihne sahip olmak için bir takım yol gösterici kurallar sunarlar (Husain, 1998). Tarihsel süreçte ruhsal hastalıkların iyileştirilmesinde rahipler, papazlar, dini önderler, tasavvuf büyükleri, şamanlar yer almışlardır. Kullanılan tedavi yöntemlerinin bazılarını (ruh çağırma, büyü, şifa duaları, cin çağırma) günümüzde de görme imkanı vardır (Holm, 2004: 141).

Dinsel inanç ve pratikler, normal psikolojik süreçler yanında eşsiz bir manevi ruh da gerektirmektedir. Din, anlama duygusu, medikal bütünlük, sağlıklı davranış ve sosyal destek gibi kanallar ile etkisini gösterir. Diğer taraftan din, ilgi duyduğumuz problemlere ve bu hususta yapılacaklara kendimizi daha iyi motive etmemiz için katkı sağlar. Zira dinin psikolojik sağlık yönünden en önemli faktörü, ortaya sunduğu değerler ve bu dünyaya yönelik olarak getirdiği açıklamalarla insan hayatına kazandırdığı anlamdır (Jones: 2004; Özdoğan, 2005: 59). Dinin zihinsel sağlık için kuvvetli bir faktör olarak ele alınmasını az sayıda akıl sağlığı uzmanları tarafından kabul görmüştür. Bu nedenle, dinin bir takım zihinsel hastalıkların tedavisinde pozitif bir etkiye sahip olduğu pek önemsenmemiştir. Buna ek olarak, din ile bilim arasındaki ilişkiyi kabul etmeyen bazı araştırmacılar sayesinde din ile zihinsel rahatsızlıklar arasında yapılan araştırmalar görmezden gelinmiştir. Ancak son yıllarda psikiyatri alanında yapılan çalışmalarda dinin az da olsa ele alındığı bilinmektedir (Worthington ve arkadaşları, 1996; Koenig, Larson ve Weaver, 1998; Allport, 2004: 93-97).

Psikolojik sağlık ile din arasındaki yapılan çalışmalara bakıldığında bu iki değişken arasındaki ilişki büyük oranda pozitiftir. Diğer bir ifadeyle dinin, psikolojik sağlığa olumlu yönde katkısı vardır. Son zamanlarda konu ile ilgili yapılan çalışmalarda dinin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde etkisi incelendiğinde büyük oranda olumlu olduğu görülmektedir (Seybold ve Hill, 2001).

2.1 Depresyon ve Dindarlık İlişkisi

Dindarlık ile depresyon ilişkisinde dinin, dinsel katılımın yanında yaşam biçimi farklılıkları, sosyolojik yorumlamalar ve dinsel ruhsal farklılıklar gibi unsurlar da dikkate alınmalıdır. Mesela İskoçya'daki müslümanlar üzerinde yapılan bir araştırmada depresyon puanları yüksek bulunmuş buna neden olarak ise yaklaşık bu grubun % 50'sinin sosyo-psikolojik olarak iki kültür arasında sıkışmışlığı yaşaması açıklanmıştır. Buna benzer olarak kendilerini başka dinlerden farklı gören Amerika'daki yahudilerde de depresyon skoru yüksek bulunmuştur (McCullough ve Larson, 1999). Dindarlık tipi, dinsel yönelim ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, içe dönük dindarlık ile dışa dönük dindarlığın depresyon seviyelerini farklı biçimlerde etkiledikleri tespit edilmiştir. Buna göre dindarlık eğiliminin içe dönük olması ile depresyon seviyesi arasında negatif bir ilişki bulunurken; dışa dönük dindarlık ile depresyon arasındaki ilişki pozitif yöndedir. Diğer bir ifadeyle dindarlık eğilimi içe dönük olduğunda depresyon seviyesi düşmekte dışa dönük ise depresyon seviyesi yükselmektedir (Maltby ve Day 2003).

2.2. Kaygı ve Dindarlık İlişkisi

Stres ve kaygı gibi psikolojik sorunlar ergenlerde dinsel düşüncenin yeniden oluşmasını sağlamaktadır. Ergen, bu dünyanın dengesizliklerini yok edecek ve kendisine huzur verecek bir güç arar. Allah bu sebeple bu dünyanın sahibi olarak gence yardım eder. Burada genç, Allah'ın huzurunu keşfeder. Genç bu dinsel tecrübenin yardımı sayesinde kaygılarından kurtulabilmektedir (Peker, 2000: 115; Kuşat, 2006: 114). Buna ek olarak din, gençlerin yaşamlarında stres ve kaygı oluşturan ölüm ve ölüm ötesi yaşam gibi zor durumlara karşılık gelecek çözümler ortaya koyarak hayatı değerli kılmada ona yardımcı olur (Bahadır, 2002a: 118). Din, stresli hayat tecrübesi yaşayan bireylerde bir tampon görevi görmektedir. Dinsel ortamlarda bulunmak bireylere sosyal destek sağlamak ve onların kaygı ile başa çıkmalarında önemli bir fonksiyon üstlenmektedir. Buna ek olarak dinsel yaşayış kontrol dışı gelişen yaşam tecrübelerinin meydana getirdiği kaygı ve depresyon durumlarını önlemede etkilidir (Beit-Hallahmi ve Argyle, 2000: 455-461).

Dinsel inanç ve ritüeller ile ruh sağlığının önemli faktörleri arasında bulunan kaygı ve depresyon arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalarda, bilhassa içsel dini yönelimlerin kaygı üzerinde negatif etkisi vardır. Diğer bir ifadeyle; dinsel duygu arttıkça kaygı seviyesi de azalmaktadır (Karaca, 2003: 76-78). Kaygı ile dindarlık arasındaki ilişkiye bakıldığında içe dönük ve dışa dönük dindarlık biçimleri önemli bir etkidir. İçe dönük dindarlık ile kaygı arasında negatif bir ilişki görülürken; dışa dönük dindarlık ile kaygı arasında pozitif bir ilişki vardır. Başka bir ifadeyle; içe dönük dindarlık düzeyi yükseldikçe kaygı puanı düşmekte; buna karşılık dışa dönük dindarlık seviyesi yükseldikçe kaygı düzeyi de yükselmektedir (Yapıcı, 2013: 114).

2.3. Öz Saygı ve Dindarlık İlişkisi

Bireylerin, kendilerine yönelik değer yargıları bir başka ifadeyle; ne olup ne olmadıklarına dair algıları James'ten bu yana benlik saygısı, diğer adıyla öz saygı olarak isimlendirilmektedir (Bacanlı, 1997: 13). Öz saygı ile din arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmaların sayısı azımsanmayacak miktardadır. Maltby ve Day (2000), 172'si erkek 188'i kız olmak üzere toplam 360 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada depresif

semptomların, dinsel uyum, kaygı, başa çıkma stili ve kendine saygıdan önemli ölçüde etkilendiğini, bayanlarda ve dışa dönük dindarlarda depresif semptomlar yüksek çıkmıştır. İçe dönük dindarlık, iyimserlik, öz saygı ve problem odaklı başa çıkma tarzlarının depresif semptomlarla negatif bir ilişki içinde olduğunu tespit etmişlerdir. Bu araştırmaya göre; içe dönük dindarlık ile öz saygı düzeyi arasında yüksek anlamlı pozitif korelasyon vardır. Yine depresif belirtilerin çokluğu ile öz saygı arasında negatif ilişki bulunurken; dışa dönük dindarlık ile kaygı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Bir başka araştırmada, benlik saygısı yüksek olan ergenlerin, sorunlarla direkt olarak yüzleşmeyi sağlayan stresle başa çıkma metotlarına yöneldiklerini, sınavla ilgili konuları daha az düşündüklerini, daha az ölüm korkusu yaşadıklarını, akademik başarılarının daha yüksek olduğunu, olumlu bir beden imgesi, aile desteğine yönelik olumlu düşünce, etnik kimlikleriyle gurur duyan kişiler olduklarını ifade etmektedir. Bu itibarla, din ergenin yaşamında hayatın çatışan ihtiyaçları ve arzuları ile genel bir başa çıkma stili ile oluşturduğu ifade edilebilir (Paloutzian, 1996).

SONUÇ

Dinsel inanç, hastalarda bilinçsiz de olsa bir başa çıkma metodudur. İnanç, bireylerde karşılıklı güven duygusu, barış, ümit ve maneviyat sağlamlılığı oluşturur. Tanrı inancı ise daha farklıdır ve daha iyi bir inancın oluşmasını sağlar. Kişilik inanç sayesinde, hastalıktan farklı olarak kendine güven, barış, huzur kaynakları ile nitelendirilir. Bu durumda inanç diğer savunma mekanizmaları arasında en güçlü olanıdır. Pek çok davranışçı ve analitiksel psikoterapistlerin de benimsediği gibi dinsel inançlar, kuvvetli bir iyileştirme gücüne sahiptir (Kirov ve ark., 1998; Yapıcı ve Kayıklık, 2005: 178). Nihayetinde, psikoloji ile din arasındaki ilişki ve bu alanda yapılan araştırmalar (gazete, dergi, okul kitapları vb.) giderek artış göstermektedir. Son yıllarda yapılan bu araştırmalarla din ile ruh sağlığı alanında bilimsel hedeflere varılacağını göstermektedir. Günümüzde psikoloji ile din arasındaki araştırmalarla ilişkili olarak, bu alanda araştırma yapanların artık uzmanlaştığı ifade edilebilir. Buna ek olarak pek çok araştırmacı din ve kaygı, din ve depresyon, din ve başa çıkma ve din ile psikolojik sağlıkla ilgili tedavilerde önemli çözümler sunmaya ve yeni fikirler üretmeye çalışmaktadırlar (Gürsu, 2011: 130).

KAYNAKÇA

- Allport, G. W. (2004). *Birey Ve Dini*. Çeviren: Bilal Samur. Ankara: Elis Yayınları
- Apaydın, H. (2010). "Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış" *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt 10, Sayı 2, 2010, ss. 59-77
- Argyle, M. (1978). "Dinin Yedi Psikolojik Temeli". *Eğitim Hareketleri Dergisi*. Çeviren: Mehmet DAĞ, Cilt: 23, sayı: 272-273
- Ay, M. E. (1994). *Ailede Ve Okulda Din Eğitiminde Mükafat Ve Ceza*. Genişletilmiş ikinci baskı. İzmir: Nil Yayınları
- Aydın, A. R. (1996). "Çocuğun Dini Şahsiyet Kazanmasında Ailenin Rolü". *Ondokuz Mayıs Üniv. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Samsun. Sayı:8, ss. 211- 219
- Bacanlı, H. (1997). *Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlama Psikolojisi*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları
- Bahadır, A. (1994). *Ergenlik Döneminde Dini Şüphe ve Tereddütler* U.Ü.S.B.E., Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Bursa

- ; (2002a). "Ergen Kişiliği Bağlamında Din-Kişilik İlişkisi". Selçuk Ün. İlahiyat Fakültesi Dergisi. Yıl: 2002-
Güz, Sayı:14, ss. 111-123
- ; (2002b). *İnsanın Anlam Arayışı Ve Din*: Logoterapik Bir Araştırma. İstanbul: İnsan Yayınları
- Balat, G. U., Akman, B. (2006). "Lise Öğrencilerinin Psikolojik Durumların Sosyo demografik Özelliklerine Göre
İncelenmesi" Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi Sayı:13 (1)
- Bayraktar, F. (2007). "Olumlu Ergen Gelişiminde Ebeveyn/Alınan İlişkilerinin Önemi". Çocuk Ve Gençlik
Ruh Sağlığı Dergisi: 14 (3)
- Beit-Hallahmi, B. & Argyle, M. (2000). Dindarlığın Etkileri (1) (A. Şahin, Çev.), *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Dergisi*, 10, ss. 453-477
- Bühler, C., Spiegel, K., Thomas, K. (1987). "Gelişim psikolojisi araştırmaları". (Editör: Bekir Onur). Çeviren: Sezen
Zeytinoğlu. *Ergenlik Psikolojisi*, Ankara: Hacettepe-Taş Kitapçılık, ss. 1-13
- Eren, S. (2007). "İnanç Ve Sosyo-Kültürel Çevre Etkileşimi" C.Ü.İ.F.D XI/1 129-152
- Frankl, V. E. (1995). "İnsanın Anlam Arayışı" Çeviren: Selçuk BUDAK, Ankara: Öteki Yayınları
- Güleç, C. (2009). "Pozitif Ruh Sağlığı" Ankara: Arkadaş Yayınları
- Gürsu, O. (2011). *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk
Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Holm, G. N. (2004). *Din Psikolojisine Giriş*. Çeviri: A.Bahadır, İstanbul: İnsan Yayınları
- Hökelekli, H. (1993). *Din Psikolojisi*, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları
- ; (2002). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ankara: Ankara Okulu Yayınları
- Hurlock, E. B. (1987) "Ergenlikte Beden Gelişimi" Çeviren: Gülseren Günce (Editör: Bekir Onur) Egemenlik
Psikolojisi Ankara Hacettepe-Taş Kitapçılık ss. 105-139
- Husain, S. A. (1998). "Religion and Mental Health from the Muslim Perspective" In *Handbook of Religion and
Mental Health*, Edited by: Harold H.Koenig California, USA: Academic Press
- Jones, J.W. (2004). "Religion, Health, And The Psychology Of Religion: How The Research On Religion And Health
Helps Us Understand Religion". *Journal Of Religion And Health*, Vol. 43, No. 4, 317-328
- Kayıklık, H. (2003). "Allport'a Göre Dini Yasayı Gelişimsel Bir Açılım" *Dini Araştırmalar*, C.5, S.15, Ss: 121-138
Ocak-Nisan
- Kılavuz, M. A. (2002). "Ergenlerde Özdeşleşme Ve Din Eğitimi". (Edt. H. Hökelekli), *Gençlik, Din Ve Değerler
Psikolojisi* İçinde, Ankara: Ankara Okulu Yayınları, ss. 209-255
- ; (2005). "Anne Baba Örnek Davranışlarının Çocuklarının ve Ergenlerinin Dini Kişiliğinin Oluşumuna
Etkileri". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Cilt:14 Sayı 2*, ss. 41-58
- Kirov, G., Kemp, R., Kirov, K., David, A. (1998). "Religious Faith after Psychiatric illness" *Psychopatology* Cilt:31 ss.
234-245
- Koenig, H. G., Larson, D., Weaver, A. (1998). "Research On Religion And Serious Mental İllness" *New Directions
For Mental Health Services* No:80 Winter, Jossey-Bass Publishers, ss. 81-95
- Konuk, Y. (1994). *Okul Öncesi Çocuklarda Dini Duygunun Gelişimi Ve Eğitimi*, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay.
- Kula, N. (2002). "Gençlik Döneminde Kimlik Ve Din" *Gençlik, Din Ve Değerler Psikolojisi* İçinde (Der. Hayati
Hökelekli) Ankara: Ankara Okulu Yay.

- Kuşat, A. (2006). Ergenlerde Allah Tasavvuru. Ü. Günay ve C. Çelik (Ed.), *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi* içinde (ss. 113-156). Adana: Karahan Yayınları.
- Maltby, J., Day, L. (2003) "Religious Orientation, Religious Coping And Appraisals Of Stress: Assessing Cognitive Factors In The Relationship Between Religiosity And Psychological Well-Being." *Personality And Individual Differences*, 34(7) ,1209-1224
- Maltby, J. & Day, L. (2000) "Depressive Symptoms And Religious Orientation: Examining The Relationship Between Within The Context Of Other Correlates Of Depression." *Personality And Individual Differences*, 28, 383-393
- Mayes, L. C., Cohen, Donald J. (2006). *Çocuğunuzu Anlama Rehberi*, 1.Baskı, İstanbul: Beyaz Balina Yayınları
- Mccullough, Michael E., Larson, Dawid B. (1999). "Religion And Depression: A Review Of The Literature", *Twin Research* (2) 126-136
- Özbaydar, B. (1970). *Din Ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma* İstanbul: Baha Matbaası
- Özdoğan, Ö. (2005). *İsimsiz Hayatlar: Manevi Ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma Ve Öze Dönüş*. Ankara: Lotus Yayınları
- Öztürk, H. (1992). "Ergenlerde Din Duygusu Ve Allah İnancının Boyutları", *Din Öğretimi Dergisi*, Sayı: 32 Ocak-Şubat, ss.44-55
- Paloutzian, F. R. (1996). *Invitation To The Psychology Of Religion* (Second Ed.), Çeviren: Esmâ Sayın, Massachusetts: Allyn And Bacon Y. Lisans Seminer Çalışması, Bursa 2001
- Peker, H. (2000). *Din Psikolojisi*. Samsun: Aksiseda Matbaası.
- Sayar, K. (1999). "Psikiyatri ve Kültür: Hastalık bize neyi anlatır?" *Yeni Symposium*. 37(3) ss. 46-51
- Selçuk, M. (2000). "Gençlik çağı ve inanç olgusu" *Gençlik dönemi ve eğitimi*, Tartışmalı ilmi toplantı, 11-13 Aralık 1998, İstanbul: Ensar Neşriyat ss. 335- 363
-; (2005). *Çocuğun Eğitiminde Dini Motifler*, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları
- Selçuk, Z. (2004). *Gelişim Ve Öğrenme*, 10. Baskı Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Senemoğlu, N. (1997). *Gelişim, Öğrenme Ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*, Ankara: Spot Matbacılık
- Seybold, K.S., Hill, P.C. (2001). "The Role of Religion And Spirituality In Mental Health", *Current Directions In Psychological Science*, 10(1), 21-24
- Siyez, D. M. & Aysan, F. (2007). "Ergenlerde Görülen Problem Davranışların Psiko-Sosyal Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Açısından Yordanması", *Dokuz Eylül Ün. Eğitim Fak. Dergisi*, Sayı: Xx (1) Ss. 145-171
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge kitapevi
- Şahin, A. (2007). "Ergenlere Dindarlık, Algılanan Anne-baba dindarlığı ve çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişki" *Marife* yıl:7, sayı:1 Bahar ss.221-247
- Şentürk, H. (1995). "Dini Gelişim Psikolojisi". *Diyanet İlmî Dergi*, Ekim-Kasım- Aralık Cilt: 31 sayı: 8
- Vergote, A. (1981). "Ergenlikte Din" Çeviri: Erdoğan Ankara: Fırat Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Cilt: 24
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı Ve Din: Psiko-sosyal Uyum Ve Dindarlık*, Adana: Karahan Kitabevi
-; (2013). *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-sosyal Uyum ve Dindarlık*, Adana: Karahan Kitabevi.
- Yapıcı, A. & Kayıklık, H. (2005). "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın öz saygı ve kaygı ile ilişkisi: Çukurova

üniversitesi örneđi” Değerler Eğitimi Dergisi, 3 (9) , 177 – 206

Yavuz, K. (1994). *Çocuk ve Din*, İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınlar

Yavuzer, H. (1992). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi

Worthington J. E. L. Kurusu, A. T. Mccullough, M. E. Sandage , S. (1996). “Empirical Research On Religion And Psychothenapeutic Processes And Outcomes: A 10- Year Review And Research Prospectus”. *Psychological Bulletin*, Vol. 119, No: 3 P. 448-487