

Türkiye’de Yapılan ‘Dinî Başa Çıkma’ Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme

Süleyman Abanoz

Dr., ÖSYM Uzmanı, Ölçme, Secme ve Yerleştirme Merkezi
Dr., ÖSYM Specialist, Measurina, Selection and Placement Center
Ankara, Türkiye
abanoz s@hotmail.com
orcid.org/0000-0002-4466-7080

An Evaluation of Research on ‘Religious Coping’ in Turkey

Abstract

This research deals with the studies of “Religious coping”, which were carried out in Turkey between 2001-2019. Coping can be defined as a cognitive and behavioral effort to diminish the chaos and the psychological pressure caused by stressful situations. People often confront unpleasant event and situations disturbing them psychologically and physiologically. Every person wants to overcome this kind of nuisances in order to protect his/her psychological and physiological health. In order to manage these unpleasant situations, they employ mainly two strategies called problem-focused and emotion-focused strategy. Those who use the first strategy try to solve the problem by simply focusing on the problem itself while those who use the second strategy intend to get rid of the problem by altering the way of their perception of the problem. In this sense, religion offers the problem-focused strategy to give courage and make people see life more worthwhile. On the other hand, it offers the emotion-focused strategy so that people bare, be patient and give meaning to those unpleasant events.

The purpose of this research is to examine the studies related to religious coping strategies in terms of variables, scales employed and sample groups and to determine the tendencies through descriptive analysis. In this regard, the quality and quantity of the studies carried out between 2001-2019 in Turkey are also to be found out. Although the religious coping strategies had been used since early times, it was not until the end of the 20th century that “the religious coping” was defined and examined scientifically. Pargament, one of the chief pioneers, developed the very first scales and conducted studies using them. The first studies in Turkey started in 2001 after these scales were translated into Turkish and their validity and reliability were tested. Since then, 89 studies, 76 of which are original and 13 of which are based on a dissertation, have been performed. 35 of the original studies are M.A thesis, 11 of them PhD, 27 essays, 3 books and book chapters. In one of these studies, a prayer inventory was used, in the other one a scale development was performed and four of them are done theoretically. 70 studies are classified as a field study. Except for the 2 studies which do not contain any information regarding the scale used, 21 studies were conducted through interviews, 47 studies used a religious coping scale. One of these scales consisting of 26 items was used by two researchers in their own studies who developed this scale in 2011 in Diyarbakır. The first of the four scales developed by adapting the Pargament’s scales to Turkish was categorised by Halil Ekşi as negative and

İntihal Taraması/Plagiarism Detection: Bu makale intihal taramasından geçirildi/ This paper was checked for plagiarism

Geliş/Received: 10 Ocak/January 2020 | **Kabul/Accepted:** 17 Mart/March 2020 | **Yayın/Published:** 20 Mart/March 2020

Atıf/Cite as: Süleyman Abanoz, “Türkiye’de Yapılan ‘Dinî Başa Çıkma’ Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme = An Evaluation of Research on ‘Religious Coping’ in Turkey”, *Eskiyeini* 40 (Mart/March 2020), 406-429. <https://doi.org/10.37697/eskiyeini.673386>

Copyright © Anadolu İlahiyat Akademisi/Anatolian Theological Academy, 06050, Ankara, Turkey | www.anilakademi.com
CC BY-NC 4.0 | This paper is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial License

positive religious coping. He generated 14 items from these categories and used them in 21 studies. The second scale was adapted by Memiş to Turkish as 31 items and used in 2003 in two studies. The third one was adapted as 21 items by Kula focusing on the disabled and used by 6 other researchers. The last one was developed as 33 items by Ayten 2012 and used by 17 researchers.

This study was applied to a very large sample group extending from students from different levels to professionals from various occupational groups, from cancer survivors to refugees. Furthermore; examination of variables such as religious coping, piety, stress, trauma, thankfulness, contentment and mental health is among the positive features of this study. The study reveals a correlation between positive religious coping and variables such as mental health, piety, contentment and thankfulness. It has also been found out that there is a correlation between negative religious coping and other variables such as stress, trauma and anger. According to these results, there is a correlation between positive religious coping and positive feelings and behaviours. There is also a correlation between negative religious coping and negative feelings and behaviours. However, in these studies, the relation between using religious coping strategies and other variables has not been stated, that is, there has not been a cause and effect evaluation but only assessment. Regarding the relation among the demographic variables that have been examined in terms of its relation with religious copings, such as sex, age, marital status, education level and place of settlement, the results do not match with each other. It has been seen that in different studies, different groups use more religious coping strategies than other ones. As far as it can be understood from the statements of the scales and the theoretical data, the statements used in religious coping and spiritual guidance and counselling match substantially. However, there is a significant difference between them. By using religious coping strategies, people try to overcome their problems individually, whereas they need professional help in the matter of spiritual guidance and counselling. In light of this, it can be put forward that the spiritual counsellors can use these results of religious coping strategies to help their counsees. Especially, for those who have difficulties in overcoming these problems by themselves, another counsellor is required.

As a result, it will be of great use that a scale which is appropriate for Islam and Turkish culture be developed. It has been suggested that there should be two main categories as positive and negative for those who do not intend to have an elaborate scale. Researchers who want to have a more detailed scale should develop an equal number of sub-titles under each of these categories. Moreover, it has been recommended that the sample groups should be chosen from people with different traits and living in different cities for further studies. Results to be obtained should be used application-oriented within the field of spiritual guidance and counselling.

Keywords

Religious Psychology, Religious coping, Spiritual counseling and guidance

Türkiye'de Yapılan 'Dinî Başa Çıkma' Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme Öz

Bu çalışmada, Türkiye'de 2001-2019 arasında gerçekleştirilen 'dinî başa çıkma' çalışmaları konu edilmiştir. Başa çıkma, stresli durumların yaratmış olduğu içsel ve dışsal baskı ve karmaşayı azaltmak için harcanan bilişsel ve davranışsal çaba olarak tanımlanabilir. İnsan yaşamı sırasında sık sık psikolojik ve fizyolojik olarak kendini rahatsız eden olumsuz olay ve durumlarla karşılaşmaktadır. Her insan bu tür rahatsızlık veren durumları aşip fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak istemektedir. Bundan dolayı da bu durumlarla mücadele etmekte ve bunların üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Bunun için insanlar problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere temelde iki strateji uygulamaktadırlar. İlk stratejide insanlar sorunun üzerine giderek çözmeye çalışmakta, ikinci stratejide ise sorun hakkındaki düşünceleri değiştirerek olumsuz durumun verdiği rahatsızlıktan kurtulmaya çalışmaktadırlar. Din, cesaret vererek ve yaşama bir amaç katarak problem odaklı stratejiyi, başa gelene sabretmeyi ve anlam vermeyi sağlayarak da duygu odaklı stratejiyi kullanmayı sağlamaktadır.

Bu çalışma, Türkiye'de dinî başa çıkma konusuyla ilgili yapılan araştırmaları ele aldıkları değişkenler, kullandıkları ölçekler, örneklem grupları açılarından incelemeyi ve betimsel analiz yaparak eğilimlerinin hangi yönde olduğunu tespit etmeyi amaçlamaktadır. Bu çalışma ile amacımız dinî başa çıkma konusunda, Türkiye'de 2001-2019 yıllarında yapılan çalışmaların nicelik ve nitelik açısından değerlendirilmesidir. Dinî başa çıkma yöntemleri çok erken tarihlerden itibaren kullanılmasına rağmen 'dinî başa çıkmanın' bilimsel olarak tanınımının yapılması ve incelenmesi 20. yüzyılın sonlarında gerçekleşmiştir. Öncü isimlerden Pargament, bu konuda ilk ölçekleri geliştirmiş ve bunları kullanarak çalışmalar yapmıştır. Türkiye'deki ilk çalışmalar ise Pargament'in geliştirdiği bu ölçeklerin Türkçe'ye çevrilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmasıyla, 2001 yılında başlamış ve artarak devam etmiştir. Bu tarihten günümüze kadar 76'sı özgün 13'ü tezden üretme olmak üzere toplam 89 çalışma yapılmıştır. Özgün çalışmaların 35'i yüksek lisans, 11'i doktora tezi, 27'si makale ve 3'ü kitap ve kitap bölümüdür. Bu çalışmaların birinde dua ölçeği kullanılmış, birinde sadece ölçek geliştirme çalışması yapılmış, dördü teorik olarak yapılmış; 70 çalışma ise alan araştırması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Bunlardan ölçek bilgisi verilmeyen 2 çalışma hariç 68 çalışmanın 21'i mülakat yöntemiyle yapılmış, 47 çalışmada ise dinî başa çıkma ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeklerin biri, 26 maddeden oluşmaktadır ve iki araştırmacı tarafından 2011 yılında Diyarbakır'da geliştirilerek sadece kendi çalışmalarında kullanılmıştır. Pargament tarafından hazırlanan ölçeklerin Türkçe'ye uyarlanmasıyla oluşturulan diğer 4 ölçekten birincisi Ekşi tarafından olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma olmak üzere 2 kategoride toplam 14 madde olarak 2001 yılında Türkçe'ye uyarlanmış ve 21 çalışmada uygulanmıştır. İkincisi Memiş tarafından 31 madde olarak 2003 yılında Türkçe'ye uyarlanmış ve 2 çalışmada kullanılmıştır. Üçüncüsü Kula tarafından engelliler merkeze alınarak 21 madde şeklinde uyarlanmış ve 6 araştırmacı tarafından kullanılmıştır. Sonuncusu ise Ayten tarafından 33 madde olarak 2012 yılında uyarlanmış ve 17 araştırmacı tarafından tercih edilmiştir.

Yapılan çalışmaların, çeşitli kademelerdeki öğrencilerden farklı mesleklerde çalışanlara, kanseri yenmiş kişilerden mültecilere kadar oldukça geniş bir örneklem grubuna ve farklı yerleşim merkezinde yaşayanlara uygulanması; bunun yanında birçoğunda dinî başa çıkma ile dindarlık, stres, travma, şükür, hayat memnuniyeti, ruh sağlığı vb. çok çeşitli değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi bu çalışmaların olumlu özellikleri olarak sayılabilir. Çalışmalarda olumlu dinî başa çıkma ile ruh sağlığı, dindarlık, şükür, hayat memnuniyeti gibi değişkenler arasında; olumsuz dinî başa çıkmayla ise stres, travma, öfke arasında pozitif ilişki ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara göre olumlu dinî başa çıkma ile olumlu duygu ve davranışlar arasında, olumsuz dinî başa çıkma ile olumsuz duygu ve davranışlar arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Ancak yapılan bu çalışmalarda dinî başa çıkma yöntemi ile diğer değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ortaya konmamış; yani hangisinin sebep hangisinin sonuç olduğu hususunda bir değerlendirme yapılmayarak durum tespitiyle yetinilmiştir. Dinî başa çıkma ile ilişkisine bakılan demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi, yerleşim yeri gibi özellikler arasındaki ilişkide ise çalışmalarda ulaşılan sonuçlar birbirleriyle örtüşmemekte, farklı çalışmalarda farklı grupların diğerlerine göre daha fazla dinî başa çıkma yöntemi kullandıkları görülmektedir. Gerek ölçeklerde yer alan ifadelerden, gerekse çalışmaların teorik kısımlarında yer alan bilgilerden anlaşıldığı kadaryla dinî başa çıkma ile manevi danışmanlık ve rehberlikte kullanılan ifadeler birbiriyle büyük oranda örtüşmektedir. Fakat aralarında ciddi bir fark vardır. Dinî başa çıkmada birey problemlerinin üzerinden kendi imkânlarıyla gelmeye çalışırken manevi danışmanlıkta ise uzmandan yardım alınmaktadır. Bu tespitten hareketle dinî başa çıkma konusunda elde edilen sonuçların manevi danışmanlar tarafından, danışanlarına yardımcı olmak amacıyla kullanılabileceği söylenebilir. Özellikle de problemlerinin üstesinden kendi başlarına gelmekte zorlanan kişiler için bir danışmanın yardımı daha gereklidir.

Çalışmanın sonucunda İslam dinine ve Türk kültürüne uygun bir ölçek geliştirilmesinin faydalı olacağı değerlendirilmiştir. Hazırlanacak bu ölçekte detaya girmek istemeyenler için olumlu ve olumsuz olmak üzere iki ana başlığın olmasının; detaya girmek isteyenler için ise bu başlıkların altında eşit

sayıda alt başlıkların olmasının işlevsel olacağı önerisinde bulunulmuştur. Ayrıca bundan sonra yapılacak çalışmalarda farklı şehirlerde ve farklı özelliklere sahip kişilerin örneklem olarak seçilmesi ve ulaşılan sonuçların dinî danışmanlık ve rehberlik faaliyetlerinde uygulamaya dönük olarak kullanılması tavsiye edilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Dinî Başa Çıkma, Manevi Danışma ve Rehberlik

Giriş

Türkiye’de 2000’li yılların başında yapılmaya başlanan dinî başa çıkma konulu çalışmaların sayısı giderek artmaktadır. Bu çalışma, Türkiye’de yapılmış dinî başa çıkma konulu araştırmaları irdelemektedir. Çalışma yöntem olarak nitel desene bağlıdır, veriler literatür taraması yöntemiyle elde edilmiş, bu bağlamda 2001 yılında 2019 yılının sonuna kadar yapılmış çalışmalar incelenmiş ve elde edilen veriler betimsel analiz tekniğiyle analiz edilmiştir. Bu çalışmalar yapıldığı tarihe, türüne ve kullanılan ölçeklere göre tasnif edilmiştir. Çalışmanın ilerleyen kısımlarında araştırmaların güçlü ve zayıf yönleri ortaya konulmuş, sonunda ise bundan sonra dinî başa çıkma konusunda yapılacak çalışmalar için öneriler yapılmıştır. Bu bilgilerden hareketle çalışmanın temel amacının gelecekte bu konuda yapılacak çalışmalara kuramsal bir temel oluşturmak olduğu söylenebilir.

1. Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma

İnsanoğlu, yaşamı boyunca depresyon, sel gibi doğal afetler, ölüm, boşanma, hastalık ya da başarısızlık, gelecek kaygısı ve mesleki sorunlar vs. gibi sıkıntılarla mücadele etmekte ve bunların üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Bu, aynı zamanda psikolojik ve sosyal uyumun da bir gereğidir. Çünkü insanda olumlu olana yaklaşma, olumsuz olandan uzaklaşma eğilimi söz konusudur. Aksi takdirde hayat, sorunların oluşturduğu fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik etkiler nedeniyle yaşanmaz hâle gelebilir. İnsan, bu süreçte tükenmişlik duygusuna kapılabilir.¹ Bu durumda olan insan, stres ve sıkıntılarının üstesinden gelmeye ve onlarla başa çıkmaya çalışır; böylece yaşamının kontrolünü tekrar sağlamayı ve anlam duygusunu kazanmayı hedefler.

İnsanın sorunlarla başa çıkma çabası insanlık tarihi kadar eskidir ve her insan başına gelen olumsuz durumlarla başa çıkmaya ve psikolojik olarak iyi bir durumda olmaya çabalar. Ancak başa çıkma kavramının tanımlanması ve insanların başa çıkma tarzları hakkında yapılan ilk çalışmalar 1960’larda ortaya çıkmıştır.² Bu konuda öncü isimlerden olan Folkman³ başa çıkmayı, bireyin stres oluşturacak olay ya da etkenlere karşı direnmesi; bu direnç sırasında kullandığı duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkilerin tümü olarak tanımlar. Başka bir ifadeyle başa çıkma, stresli durumların yaratmış olduğu içsel ve dışsal baskı ve karmaşayı azaltmak için harcanan bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanabilir.⁴

¹ Jale Balaban, “Temel Eğitimde Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Teknikleri”, *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi* 7 (2000), 1-8.

² Richard S. Lazarus, *Psychological Stress and the Coping Process* (New York: McGraw-Hill, 1996).

³ Susan Folkman, “Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis”, *Journal of Personality and Social Psychology* 46/4 (1984), 141.

⁴ Ayşe Şentepe, *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 20.

Folkman ve Lazarus⁵, başa çıkma kavramını, çevreden ve içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etme ile yaşam gerilimini minimuma indirmek için sergilenen davranışsal ve duygusal tepkiler şeklinde açıklamışlardır. Onlara göre stresle başa çıkmada temel olarak “problem odaklı” ve “duygu odaklı” başa çıkma şeklinde iki tür strateji bulunmaktadır.⁶

Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejileri: Bu strateji türünde kişi probleme sebep olan durumu değiştirebileceğini değerlendirir ve problemin çözümüne yönelik adımlar atar. **Duygu Odaklı Başa Çıkma Stratejileri:** Bu stratejide duygulara yönelik yaklaşımlar gerginliği azaltmada ve stres duygularını düzenlemede etkili olmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma yaklaşımları olayla ilgili farklı değerlendirmeler yapmayı, olayla ilgili düşünmekten kaçınmayı ve tehdit içeren durumla ilgili olarak tehdit edici olmadığı yönünde yeniden değerlendirmeler yapmayı içerir.⁷

İnsanlar başlarına gelen olumsuz olay ve durumlarla başa çıkmada kullandıkları başa çıkma stratejilerinin en önemlilerinden biri de dindir. Çünkü din hem problem odaklı başa çıkmada insana cesaret ve anlam kazandırarak sıkıntının üstesinden gelmesine yardımcı olur hem de başa gelen olumsuz olayı kabullenmede duygusal destek sağlar. Bu sayede din başa çıkılabilecek zor durumun üstesinden gelebilmek için güç, başa çıkılmayacak bir durumda ise sabır ve kabullenme sağlayarak denge durumunun ve psikolojik iyi oluşun korunmasına yardımcı olur.⁸

Din, başa çıkma sürecinde önemli bir etkidir ve çok yönlüdür. Pargament'e göre dinin bu etkisi üç madde ile sınıflandırılabilir. (1) Din, bizzat başa çıkma sürecinin doğal bir parçası olabilir (2) Din, başa çıkma sürecine katkıda bulunabilir ve bu sürece eklemeler yaparak yardımcı bir öğe olarak onu şekillendirebilir. (3) Bazı durumlarda ise din, başa çıkma sürecinin bir ürünü/sonucu olmaktadır ya da başa çıkma süreci bireyin inancını şekillendirmekte ve dönüştürmektedir.⁹

İnsani çaresizlik ile ilahi yardıma başvurma arasında bir bağın var olduğu anlaşılmaktadır. Hayatın maddi şartları, türlü felaketler ve yıkıntılar içinde insanlar, Allah'ın umulmadık müdahalesine büyük önem vermektedirler. Din duygusunu içten gelerek uyandıran durumlar bu durumlardır. İnsanların hemen çoğunda dua ve ibadet yapmak için en kuvvetli eğilim savaş, deprem, hastalık, kaza gibi büyük maddi yıkıntılar içinde, ölümle yüz yüze bulduklarında ve özellikle asıl kendi ölümleri karşısında kendini göstermektedir. Ölüm tehlikesi ve daha genel olarak maddi yıkıntılar ve hastalıklar karşısındaki çaresizlik, kendiliğinden din davranışının güçlü kaynakları arasında yer almaktadır.¹⁰ Nitekim dindarlık düzeyi

⁵ Susan Folkman - Richard S. Lazarus, “If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination”, *Journal of Personality and Social Psychology* 48/1 (1985).

⁶ Selvi Muhcu, Ortopedik Engellilik ve Dini Başa Çıkma (Trabzon Örneği) (Çorum: Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 16.

⁷ Folkman - Lazarus, “If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination”, 150-170.

⁸ Mebrure Doğan, *Sabır Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016), 160-187.

⁹ Kenneth I Pargament vd., “God Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events”, *American Journal of Community Psychology* 18/6 (1990), 796.

¹⁰ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 8. Baskı, 2010), 30.

ile hayatı olduğu gibi kabul ederek optimum mücadele; fırsatlardan yararlanma ve sorunlar karşısında olumlu çözüm yolları benimseme eğilimleri arasında, olumlu ilişkiler tespit edilmiştir. Bu olumlu ilişki, özellikle yüksek dindarlık düzeyinde belirginlik kazanmaktadır.¹¹

Dinî başa çıkma en basit ifadesiyle hayatın ortaya çıkardığı problem ve stresle mücadele sürecinde dinin ve inancın kullanılması olarak tarif edilebilir.¹² Başka bir ifade ile dinî başa çıkma; stresli hayat olaylarıyla karşı karşıya kalındığında kişinin din ve maneviyata yönelmesidir ya da olayı ve yaşadıklarını anlamlandırmak için birey tarafından dinî kaynakların sürece dâhil edilmesidir.¹³

Dinî başa çıkma, stresli olaylarla karşılaştığımızda yararlı, zararlı veya ilgisiz olabilir. Çünkü dinî başa çıkma çok amaçlıdır. Konfor sağlayıcı, kişisel gelişimi uyarıcı, Allah’a yakınlaşma hissini kuvvetlendirici, diğer insanlara yakın olmayı kolaylaştırıcı veya yaşam için amaç ve anlam sağlayıcı olabilir. Dinî başa çıkma çok biçimlidir: aktif veya edilgen; kişisel veya kişiler arası; duygusal veya problem yönelimli gibi.¹⁴ Bu tanım ve açıklamalardan anlaşıldığı gibi dinî başa çıkmanın diğer başa çıkma uygulamalarından farkı, sorunların çözümünde dinden ve manevi unsurlardan yararlanılmasıdır.

İslam dini hayata anlam katarak, insanın başına gelen hastalık, engellilik, ekonomik problemler, travmatik olaylar ve ölüm gibi kişinin ruh sağlığını olumsuz etkileyen durumlarla başa çıkmasında destek olur. Özellikle yaşanan sıkıntılara sabretmenin öneminden, sabrın sonunun ferahlık ve Allah’a yakınlaşma olduğundan bahsederek insana yardımcı olur. Kur’an-ı Kerim’de yer alan “*Ey iman edenler! Sabır ve namazla yardım dileyin. Şüphesiz Allah sabredenlerin yanındadır.*”¹⁵ “*Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sınavacağız. Sabredenleri müjdele! Onlar, başlarına bir musibet geldiğinde, ‘Doğrusu biz Allah’a aitez ve kuşkusuz O’na döneceğiz.’ derler. İşte rablerinin lütufları ve rahmeti bunlar içindir ve işte doğru yola ulaşmış olanlar da bunlardır.*”¹⁶ ayetleri de başa gelen her şeyin Allah’tan olduğu ve bunlara sabretmenin insana Allah’ın rahmetini ve lütfunu kazandıracığı bildirilmektedir. Ayrıca Kur’an’da Allah’ın yapılan dualara karşılık vereceği bildirilmiştir: “*Rabbiniz şöyle buyurdu: Bana dua edin, duanızı kabul edeyim ...*”¹⁷ Ayrıca birçok ayette de peygamberlerin ve samimi Müslümanların başına olumsuz olayların geldiği ve bu kişilerin sabrederek, mücadele ederek, Allah’tan yardım isteyerek sıkıntılarını üstesinden gelebildikleri bildirilmiş ve bunların hikâyeleri inananlara örnek verilmiştir.¹⁸ Bu ve benzeri ayetler inanan kişinin sıkıntılarla daha kolay baş etmesine ve sıkıntılı durumu daha kolay aşmasına yardımcı olmaktadır.

¹¹ Abdülkerim Bahadır, *Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1999), 229.

¹² Kenneth I Pargament, “Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles of Coping”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 27 (1988), 90.

¹³ Halil Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001), 14.

¹⁴ Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 28.

¹⁵ *Kur’an Yolu Meali*, çev. Komisyon (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2018), el-Bakara 2/153.

¹⁶ el-Bakara 2/155.

¹⁷ Mümin 40/60

¹⁸ el-Enbiya 21/84; Yûsuf 12 /3-111; Yûsuf 12 /3-111.

Dinler ilk insandan itibaren çeşitli şekillerde ruhsal ve fiziksel sağlığa katkı sağlama işlevi görmüşlerdir. Ancak terim olarak dinî başa çıkma daha çok klinik psikologlar tarafından 1990'larda gündeme gelmiştir.¹⁹ Bu süreçte Kenneth Pargament'in 1997 yılında yayımladığı, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research and Practice (Din ve Başa Çıkma Psikolojisi: Teori, Araştırma ve Uygulama)*²⁰ isimli kitabının önemli bir rolü olmuştur.

2. Dinî Başa Çıkma Çalışmalarının Tarihçesi ve Kullanılan Ölçekler

Alanyazında din ile insanların problem çözme süreçlerini ilişkilendirmek suretiyle dinî başa çıkma kavramını ilk kez ortaya atan kişi Kenneth Pargament olmuştur.²¹ İlk defa o ve arkadaşları tarafından geliştirilen "Dinî Başa Çıkma Tutumları Ölçeği", üç farklı grubun farklı yaşam olayları ile başa çıkma, dinî başa çıkma ve bir dizi psikolojik durumların ölçümleri arasındaki ilişkiyle bağlantılı olarak geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçek önce, Oklahoma kentinde onlarca kişinin ölümüne yol açan bombalama eyleminden etkilenen ve yaş ortalaması 59,3 olan 296 kişiye uygulanmıştır. Bu guruptan elde edilen verilere göre ölçek ikinci olarak, son üç yıl içerisinde ciddi olumsuz bir olay yaşamış ve yaş ortalaması 19 olan 540 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Daha sonra aynı ölçek, fiziki sağlığı orta ve ileri derece bozuk olan ve yaş ortalaması 68,4 olan 551 kişiye uygulanmıştır. Bu üç gruptan elde edilen veriler sonucunda 2 boyutlu ve 14 maddelik (7 olumlu- 7 olumsuz) işlevsel bir dinî başa çıkma tutumları ölçeği elde edilmiştir.²² Bu ölçek dışında yine Pargament ve arkadaşları²³ tarafından geliştirilen diğer bir ölçek de günümüzde Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu ölçek çok sayıda lise öğrencisi üzerinde yapılan çalışmalara dayanmaktadır. Geliştirilen bu ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi hastanede yatan yaşlılar üzerinde yapılmış ve ulaşılan sonuçların ilk sonuçlarla uyumlu olduğu görülmüştür. Böylece ölçeğe son şekli verilmiştir. Pargament tarafından geliştirilen bu ölçeklerin 2000'li yılların başından itibaren farklı araştırmacılar tarafından Türkçe'ye çevrilerek kullanılmaya başlanmasıyla birlikte ülkemizde dinî başa çıkma konusunda ilk çalışmalar ortaya çıkmaya başlamıştır.²⁴

Yıllar	Sayı
2001-2005	7
2006-2010	8
2011-2015	26
2016-2019	48
Toplam	89

Tablo 1: Dinî başa çıkma çalışmalarının yıllara göre dağılımı

Türkiye'de dinî başa çıkma konusunda ilk çalışmalar, farklı başa çıkma çalışmalarının içerisinde dinin bir değişken olarak ele alınmasıyla başlamıştır.²⁵ Doğrudan

¹⁹ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012).

²⁰ Kenneth I. Pargament, *The Psychology, of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: The Guilford Press, 1997).

²¹ Kenneth "Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles of Coping", 90.

²² Kenneth "Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles of Coping", 90-104.

²³ Kenneth I. Pargament vd., "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE", *Journal of Clinic Psychology* 56/4 (2000), 519-543.

²⁴ Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*.

²⁵ Bk. Mehmet Erkan Özcan vd., "Şizofrenili Hastalarda Başaçıkma Davranışları", *Düşünen Adam* 12/3 (1999), 35-40.

dinî başa çıkma ismiyle yapılan ilk çalışma Ekşi tarafından Hökelekli danışmanlığında 2001 yılında tamamlanan doktora tezidir. Bu tezde, Pargament tarafından geliştirilen dinî başa çıkma ölçeği Türkçe’ye çevrilerek ve geçerlik, güvenilirlik çalışması yapılarak kullanılmıştır. Bu çalışmayla başlayan dinî başa çıkma çalışmaları bu tarihten günümüze kadar artarak devam etmiştir. Tespit edebildiğimiz kadarıyla 2019 yılının sonuna kadar dinî başa çıkma konusunda 89 çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların 13’ü yüksek lisans veya doktora tezlerinden çıkarılmış makale, kitap ve kitap bölümünden üretildikleri için değerlendirme kapsamına alınmamış; bu makalede 76 özgün çalışma değerlendirilmiştir.

Tür	Sayısı
Yüksek lisans tezi	35
Doktora tezi	11
Makale	27
Kitap/kitap bölümü	3
Tezden çıkarılan makale	11
Tezden çıkarılan kitap/kitap bölümü	2
Toplam	89

Tablo 2: Dinî başa çıkma çalışmalarının türleri

Tablo 2’de görüldüğü gibi Türkiye’de dinî başa çıkma alanında yapılan çalışmalarının 35’i yüksek lisans, 11’i doktora olmak üzere 46’sı tez, 27’si makale, 2’si kitap 1’i de kitap bölümüdür. Bu çalışmaların dördü teorik olarak gerçekleştirilirken²⁶ birinde dua ölçeği²⁷ kullanılmış, birinde ise İngilizce olarak hazırlanmış bir ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik, güvenilirlik çalışması yapılmıştır.²⁸ Buna göre 70 çalışmada dinî başa çıkma ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan ölçek hakkında bilgi verilmeyen 2 çalışma dışında 68 çalışmada mülakat ve beş ayrı ölçek kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin özellikleri ve kullanılma sayıları şu şekildedir:

Ölçeği geliştiren	Orijinal kaynağı	Madde sayısı	Kullanılma sayısı	Kullanılma yüzdesi
Halil Ekşi	Pargament (1997)	14	21	30,88
Hacer Memiş	Pargament (1997)	31	2	2,94
M. Naci Kula	Pargament (1997)	21	6	8,82
Çayır ve Arpacı	Çayır ve Arpacı (2011)	26	1	1,47
Ali Ayten	Pargament (1997)	33	17	25
Mülakat	Bireysel	--	21	30,88
Toplam	2 farklı kaynak		68	100

Tablo 3: Dinî başa çıkma çalışmalarında kullanılan ölçekler

²⁶ Mustafa Koç, “Ruh Sağlığı ile Dinî Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, *EKEV Akademi Dergisi* 9/24 (2005), 11-32; Halil İbrahim Yeğin, “Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010); Cüneyd Aydın, “Kader İnancının Savunma Mekanizması ve Dini Başa Çıkma Kavramları Açısından Değerlendirilmesi”, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 35 (Haziran 2019), 105-126; Şefikanur Sümeyra Uğuz, *Obsesyon, Başa Çıkma ve Din* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018).

²⁷ Yunus Emre Temiz, *Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014).

²⁸ Hacer Memiş, *Dinsel Başa Çıkma Faaliyetleri Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2003).

Halil Ekşi tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek (2001): Ekşi'nin çalışması dâhil 21 çalışmada kullanılan bu ölçek ilk olarak Pargament ve arkadaşları tarafından 7 olumlu 7 olumsuz olmak üzere toplam 14 madde şeklinde hazırlanmıştır.²⁹ Daha sonra Ekşi³⁰ tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlik, güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Halil Ekşi ölçeğin geliştirme çalışmasını tamamladıktan sonra kendi doktora tezinde kullanmıştır. Bu ölçek başka ölçeklerin de kullanıldığı çalışmalarda soru sayısının az olması ve dinî başa çıkmayı sadece iki kategoride ele alması gibi sebeplerle pek çok çalışmada tercih edilmektedir. Söz konusu ölçek kullanışlılık ve işlevsellik açısından çokça tercih edilirken, konunun detaylarına inilmek istendiğinde daha ayrıntılı ölçeklerin kullanılması gerekmektedir.

Hacer Memiş tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek (2003): Bu ölçek Pargament'in³¹ 6 faktörden oluşan dinî başa çıkma ölçeğinden Hacer Memiş³² tarafından yüksek lisans tezi kapsamında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek a) Manevi Başa Çıkma (11 madde), b) Niyaz (5 madde), c) Salih Amel (6 madde), d) Dinî Sakınma (3 madde), e) Dinî destek (3 madde), f) Dinî memnuniyetsizlik (3 madde) olmak üzere 6 kategoriden oluşmakta ve toplam 31 soru içermektedir. Bu ölçekte dinî başa çıkmada olumlu ve olumsuz ayrımı yapılmamış ve alt faktörler arasında soru sayıları dengeli bir şekilde dağılmamıştır. İlgili tezde bu çalışmanın sadece geçerlik ve güvenilirliği yapılmış, ölçek herhangi bir örnekleme uygulanmamış, ayrıca teze, YÖK'ün internet sitesinde erişim izni verilmemiştir. Bu sebeplerden dolayı bu ölçek aynı üniversitede yapılmış iki doktora tezi dışında başka bir çalışmada kullanılmamış ve dinî başa çıkmayı alt kategorilere ayıran ilk örnek olmasına rağmen yaygınlık kazanamamıştır.

M. Naci Kula tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek³³: Bu ölçekte diğerleri gibi Pargament'in³⁴ çalışmalarından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek a) Manevi temelli dinî başa çıkma (3 madde), b) İyi amellerde bulunma (3 madde), c) Dinî destek (3 madde), d) Dinî yalvarma (4 madde), Dinî kaçınma (4 madde), ve f) Dinî memnuniyetsizlik (4 madde) olmak üzere toplam 6 alt kategoriden ve 21 sorudan oluşmaktadır. Bu ölçek alt kategoriler olarak Memiş'in³⁵ (2003) ölçeğine benzerlik göstermektedir, ancak ondan farklı olarak sorular alt kategorilere dengeli şekilde dağılmıştır. Bu ölçekte 6 alt alan olmasına rağmen ölçekte olumlu-olumsuz şeklinde bir ayrımı gidilmemiştir. Ayrıca engelliler merkeze alınarak geliştirilmiş bir ölçek görünümündedir. Ayrıca ölçeği hazırlayan araştırmacının görev yaptığı fakülte uzun süre lisans ve lisansüstü öğrencisi almamıştır. Bu gibi nedenlerin söz konusu ölçeğin Ekşi'nin ölçeği kadar yaygınlaşmasına engel olduğu söylenebilir.

Çayır ve Arpacı tarafından hazırlanan ölçek: Bu ölçek Celal Çayır ve Mücahit Arpacı isimli iki akademisyen tarafından kendi çalışmalarında kullanılmak üzere 2011 yılında hazırlanmıştır. Ölçek a) Olumlu dinî başa çıkma (10 madde), b) Dinî destek arayışı (7 madde), c) Dinî yalvarma (6 madde) ve d) İnkâr (3 madde) olmak üzere toplam 4 kategoriden ve 26

²⁹ Kenneth "Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles of Coping", 90-104.

³⁰ Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*.

³¹ Kenneth, *The Psychology, of Religion and Coping*.

³² Memiş, *Dinsel Başaçıkma Faaliyetleri Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması*.

³³ Mustafa Naci Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2005).

³⁴ Kenneth, *The Psychology, of Religion and Coping*.

³⁵ Memiş, *Dinsel Başaçıkma Faaliyetleri Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması*.

sorudan oluşmaktadır. Ölçekte yapısal olarak diğer ölçeklerden ayrılmaktadır ve oldukça kısıtlı bir geliştirme aşamasından sonra uygulamaya geçilmiştir. Ayrıca bu ölçekte inkârla ilgili olanlar hariç olumsuz dinî başa çıkma ile ilgili maddeler yer almamaktadır. Bundan dolayı da araştırmacıların kendi makaleleri dışında herhangi bir çalışmada kullanılmamıştır.³⁶

Ali Ayten tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçek³⁷: 33 maddeden oluşan bu ölçek de diğer pek çok ölçek gibi Pargament’in³⁸ ilgili ölçeğinden Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek araştırmacı tarafından Türkçe uyarlaması yapıldıktan sonra geçerlik ve güvenilirlik çalışması gerçekleştirilmiş, ardından da geniş bir örneklem kitlesine uygulanmıştır. Bu ölçek Hacer Memiş tarafından hazırlanan ölçeğe soru sayısı ve soru içerikleri açısından oldukça benzetmekle birlikte soruların kategorilere ayrılması açısından farklıdır. Ölçek temelde olumlu 25 olumsuz 8 olmak üzere toplam 33 maddeden oluşmaktadır. Olumlu boyut kendi içerisinde a) Allah’a yönelme (8 madde), b) Hayra yorma (5 madde), c) Dinî yalvarma (3 madde), d) Dinî yakınlaşma (4 madde), e) Dinî dönüşüm (3 madde) ve f) Dinî istikamet arayışı (2 madde) olmak üzere altı alt kategoriye, olumsuz boyut ise a) Kişiler arası dinî hoşnutsuzluk (3 madde), b) Manevi hoşnutsuzluk (3 madde) ve c) Şerre yorma (3 madde) olmak üzere üç alt kategoriye ayrılmaktadır. Bu ölçek temelde olumlu olumsuz olmak üzere dinî başa çıkmayı iki boyuta ayırması ayrıntılı kategoriye ihtiyaç duymayan araştırmacılar için, hem de her bir boyutu alt kategorilere ayırarak ayrıntılı çalışmak isteyen araştırmacılar için oldukça işlevseldir. Ayrıca çalışmanın Marmara Üniversitesi sosyal bilimler enstitüsünde bu konuda çalışan pek çok yüksek lisans ve doktora öğrencisi tarafından da kullanılması bu ölçeğin oldukça yaygınlaşmasını sağlamıştır. Bundan dolayı söz konusu ölçek 2012 yılından günümüze toplam 17 çalışmada tercih edilmiştir.

Dinî başa çıkma konusunda yapılan 21 çalışmada mülakat yöntemine başvurulmuş, bunlarda araştırmacılar kendi hazırladıkları sorularla, mülakat yaparak dinî başa çıkma konusunda daha derinlemesine bilgi almayı hedeflemişlerdir.

Bu ölçekler bir arada değerlendirildiğinde dinî başa çıkmanın genelde olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrıldığı görülmektedir. Olumlu dinî başa çıkmada kişiler Allah’a, ibadetlere, dinî kişi ve gruplara yaklaşmakta; başlarına gelen sıkıntılara sabrederek bunları hayra yormaktadırlar. Olumsuz dinî başa çıkmada ise kişiler sabır göstermemekte, olayı şerre yorarak dinî gruplardan ve hatta bizzat dinin kendisinden uzaklaşmaktadırlar.

Dinî başa çıkma evrensel özelliklere sahip olsa da dinler, yerel ve kültürel farklılıklara sahiptir. Bu nedenle farklı tipte dinî başa çıkma davranışlarından söz etmek daha mümkün hâle gelmektedir. Bir anlamda inanç ve kültür, dinî başa çıkmanın karakteristiğini, tarzını ve yöntemlerini değiştirebilir ve dönüştürebilir özelliktedir. Örneğin, Hindu- lar için geliştirilen dinî başa çıkma ölçeği ile hem dinsel hem de sosyokültürel farklılıkların Hindu- ların dinî başa çıkma davranışlarında etkili olduğu bulunmuştur.³⁹ Yabancı ülke-

³⁶ Celal Çayır - Mücahit Arpacı, “Üniversite Öğrencilerinin Dini Başa Çıkma Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Dicle Üniversitesi Örneği)”, *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/1 (2011), 205-246.

³⁷ Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*.

³⁸ Kenneth, *The Psychology, of Religion and Coping*.

³⁹ Nalini Tarakeshwar vd., “Initial Development of a Measure of Religious Coping Among Hindus”. *Journal of Community Psychology* 31/6 (2003), 610.

lerde hazırlanmış olan dinî başa çıkma ölçeklerinde İslam dininde yer alan ahirette karşılığını alma gibi inançlara yeterince vurgu yapılmamakta ve tekrar eden dualar muska ve türbe gibi bazı dinî/kültürel öğelere değinilmemektedir. Anadolu coğrafyasının dinî karakteristiğini de kapsayan daha geniş kapsamlı bir ölçek hazırlamak, başa çıkma konusunun yerel bağlamda daha ayrıntılı ve net bir şekilde çalışılmasına önemli katkılar sunabilir.

Ülkemizde dinî başa çıkma konusunda yapılan çalışmalarda dinî başa çıkmanın din-darlıkla ve farklı birtakım özelliklerle ilişkisi, çok farklı örneklemeler üzerinde incelenmiştir.

3. Dinî Başa Çıkma Çalışmalarının Uygulandığı Örneklemeler ve Dinî Başa Çıkma İle İlgili Olduğu Düşünülen Diğer Hususlar

Dinî başa çıkma konusunda yapılan çalışmaların birçoğunda lise⁴⁰ ve üniversite öğrencileri⁴¹ ile genel olarak herhangi bir olumsuz olay yaşamış yetişkinler⁴² ele alınırken

⁴⁰ Asude Arıcı, *Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005); Ayşe Güner, *Lise Öğrencilerinde Stres Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006); Mustafa Koç, "Dinsel Pratiklerin Sıklık Düzeyleri ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki: Ergenler Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Bilimname* 16/1 (2009), 140-182; Şükran Çevik Demir, *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013); Fatma Nur Erdoğan, *Ergenlerde Kimlik Algısı ve Dini Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019); Merve Bayraktutar, *İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Örneğinde Dini Başa Çıkma ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019); Sueda Bektaş, *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma* (İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Örneği) (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

⁴¹ Eksi, Başaçıkma, *Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı: Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*; Çayır – Arpacı, "Üniversite Öğrencilerinin Dini Başaçıkma Tutumları Üzerine Bir Araştırma", 205-246; Süleyman Altıntaş, *Depresyon ile Dinsel Başa Çıkma Arasında İlişki Üzerine Bir Çalışma* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014); Ali Engin Uygur, *Değerler Sisteminin (Dini Başa Çıkma, Affedicilik Ve Emmons Şükür Ölçekleri Açısından) Anksiyete Duyarlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi Metakognisyonların Aracı Rolü* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016); Mebrure Doğan, "Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dinî Motivasyon, Dinî Başa Çıkma, Sabır ve Şükürün Rolü", *Turkish Studies* 13/25 (Sonbahar 2018), 207-230; Yahya Turan, "Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/1 (2018), 395-434.

⁴² İlhan Topuz, *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başaçıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2003); Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*; Sema Eryücel, *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013); Ahmet Canan Karakaş, *Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psikoeğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014); Ahmet Canan Karakaş – Mustafa Koç, "Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 3/3 (2014), 610-631; Sabriye Nazlı Batan – Ali Ayten, "Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumunu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 15/3 (2015), 67-92; Sabriye Nazlı Batan, *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016); Mustafa Özgü (Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi 2017). *Dini Başa Çıkma ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*; Veyssel Uysal vd., "Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52 (2017), 139-160; Ummahan Esra Ceylan, *Ölümlülük Bilincinin Dini Başa Çıkma, Tanrı Algısı, Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma ile İlişkisi*, (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018).

bazılarında ise, yaşlılar⁴³, öğretmenler,⁴⁴ Kur’an kursu öğrencileri,⁴⁵ Suriyeli mülteciler,⁴⁶ din görevlileri,⁴⁷ kadınlar,⁴⁸ emekliler,⁴⁹ öğretmen, hemşire ve polisler,⁵⁰ mülteci öğrenciler⁵¹ gibi farklı gruplar ve depremzedeler,⁵² bedensel engelliler,⁵³ kanseri yenmiş kişiler,⁵⁴ otizmlili çocuğu olanlar,⁵⁵ kardiyoloji hastaları ve yakınları,⁵⁶ uçuş fobililer ve omurilik felçlileri,⁵⁷ Kosovalı kanser hastaları,⁵⁸ yakını ölmüş kişiler,⁵⁹ ebeveyni ölmüş yetişkinler,⁶⁰ LGBT bireyler,⁶¹ zihinsel engelli çocuğu olan kişiler,⁶² sıra dışı travmatik olay yaşamış

⁴³ Şentepe, Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma.

⁴⁴ Gülşen Özgen, *Üsküdar Bölgesinde Görev Yapan Öğretmenlerin Mizah Tarzları ve Dini Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014).

⁴⁵ Elif Batman, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma Kader İnancının Rolü* (Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008); Hatice Acar, *Kur’an Kurslarına Devam Eden Kadınlar Arasında Dindarlık Biçimleri, Dini Başa Çıkma Faaliyetleri ve Psikolojik İyilik Halleri* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014).

⁴⁶ Zeynep Sağır, *Suriyeli Mültecilerde Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014).

⁴⁷ Sema Eryücel, “Din Görevlilerinde Düşünme Stilleri ve Dini Başa Çıkma”, *Turkish Studies* 12 (2017), 215-244.

⁴⁸ Nurten Kimter - Gülşen Sezgin, “Kadına Yönelik Aile İçi Fiziksel Şiddet, Fiziksel Şiddeti Meşrulaştırma, Dindarlık ve Dini Başa Çıkma Üzerine Amprik Bir Araştırma”, *Kesit Akademi Dergisi* 4/17 (2018), 193-227; Gülşen Sezgin, *Kadına Yönelik Aile İçi Şiddete İlişkin Tutumlar, Şiddeti Meşrulaştırma, Dindarlık ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma (Malatya İli Örneği)* (Çanakkale: Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

⁴⁹ Yıldız, *Emeklilerde Başa Çıkma ve Dindarlık İlişkisi*; Ali Ayten - Refik Yıldız, “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2019), 281-308.

⁵⁰ Ragıp Aydın, *Çalışan Bireylerde Yaşam Doyumu, Mesleki Tükenmişlik ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

⁵¹ Zeynep Özcan, “Mülteci Öğrencilerin Kültürel Uyumları ile Dinî Başa Çıkmaları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 23/1 (2019), 127-147.

⁵² Mustafa Naci Kula, “Deprem ve Dini Başa Çıkma”, *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (2002), 234-255.

⁵³ Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*.

⁵⁴ Aişe Çifçi, *Hastalıklarla Başa Çıkma Dini Rolü: Kansere Hastaları Örneği* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007).

⁵⁵ Sema Karagöz, *Otistik Çocukların Anne Babalarında Anlamlandırma ve Dini Başa Çıkma* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010).

⁵⁶ Ali Ayten vd., “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 45-79.

⁵⁷ Havva Seda Solak, *Fobik ve Omurilik Felçlisi Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012).

⁵⁸ Muharrem Cufta, “Kanser Hastalığı ile Başa Çıkma Dinî İnancın Rolü (Kosova Örneği)”, *Balkan Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2013), 09-30.

⁵⁹ Sema Eryücel, “Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma”, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 10/23 (2013), 251-271.

⁶⁰ Zehra Işık, *Ebeveyni Ölen Yetişkinlerde Dinî Başa Çıkma* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013).

⁶¹ Evrim Anık, *LGBT Bireylerde Dini ve Manevi Eğilimler* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014).

⁶² Fuat Kaya, *Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme ve Dini Başa Çıkma* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014); Fatma Zehra Akgemik, *Zihinsel Engelli Çocukların Ebeveynlerinde Dini Başa Çıkma* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

kişiler,⁶³ tüp bebek tedavisi görmüş kadınlar,⁶⁴ ortopedik engelliler⁶⁵, yetiştirme yurdunda kalan kızlar,⁶⁶ hasta yakınları,⁶⁷ engelli ebeveynleri,⁶⁸ yaşlılara evde bakım verenler,⁶⁹ psikiyatrik tanılılar,⁷⁰ boşanma sürecindekiiler,⁷¹ evde bakım ücretinden yararlananlar,⁷² yakınına kaybetmiş üniversite öğrencileri,⁷³ yakınına kaybedenler,⁷⁴ psikolojik danışma hizmeti alanlar,⁷⁵ boşanmışlar,⁷⁶ bağımlı ergenlerin anneleri,⁷⁷ görme engelli çocuğu olan kişiler,⁷⁸ şehit ve gazi yakını ile gaziler,⁷⁹ travmatik olay yaşamış kişiler,⁸⁰ şiddete uğrayan kadınlar,⁸¹ yeni boşanmış ya da boşanmak üzere olanlar,⁸² görme engelliler,⁸³ erken doğum

- ⁶³ Beyazıt Yaşar Seyhan, "Basa Çıkma Değeri Açısından Sabır Üzerine Nitel Bir Çalışma", *Akademik Bakış Dergisi* 49 (2015), 127-146
- ⁶⁴ Güllüşan Güllüşan "Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dinî Başa Çıkma Süreçleri ve Dinî Yaşantıları Üzerine Nitel Bir Araştırma", *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 32 (2015), 165-217.
- ⁶⁵ Selvi Muhcu, *Ortopedik Engellilik ve Dini Başa Çıkma (Trabzon Örneği)* (Çorum: Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015).
- ⁶⁶ Asude Coşkunsever, "Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Yaşadıkları Sorunlar ve Dini Başa Çıkma: Bursa ve Şanlıurfa Yetiştirme Yurtları Örneği", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 25/2 (2016), 97-124.
- ⁶⁷ Fatima Özdemir, *Palyatif Bakım Alan Hastaların Yakınlarının Yaşadıkları Psikososyal Sorunlar ile Dini Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016).
- ⁶⁸ Mebrure Doğan, "Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Sağlıklı Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Dinî Başa Çıkma, Umut ve Sabır Düzeylerinin Karşılaştırılması", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 5/8 (2016), 3214-3245.
- ⁶⁹ Sümeyye Balcı vd., "Examining the Relationship among Religious Coping, Burdens, and Life Satisfaction of Those Who Care for the Homebound Elderly", *Sosyoloji Dergisi* 36/2 (2016), 465-475.
- ⁷⁰ Ayşe Murat - Muhammet Kızılgeçit, "Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)", *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (2017), 111-151.
- ⁷¹ Esmâ Salim, *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Başa Çıkma Stratejileri ve Dini Başa Çıkma: Isparta Örneği* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017).
- ⁷² Recep Gümtüş, *Evde Bakım Ücretinden Yararlanan Bakıcılarda Dinî Başa Çıkma: Bucak Örneği* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017).
- ⁷³ Elif Kara, "A Qualitative Research on University Students' Religious Approaches during the Grieving Process", *Spiritual Psychology and Counseling* 2/2 (2017), 203-223.
- ⁷⁴ Ayşe Murat, *Yas ve Dini Başa Çıkma: Bir Klinik Örneklem Değerlendirmesi* (Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018).
- ⁷⁵ Bülent Dilmaç, vd., "Psikolojik Danışma Deneyimi Yaşayanların Dini Başa, Psikolojik İyi Olma ve Affetme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi", *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, ed. Ali Ayten vd. (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2. Baskı, 2018).
- ⁷⁶ Fatma Baynal, "Boşanma Sonrası Başa Çıkma Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi", *Bilimname* 35 (2018), 253-282.
- ⁷⁷ Furkan Cirit, *Madde Bağımlı Olan Ergenlerin Ebeveynlerinin Dini Başa Çıkma Süreçlerinin İncelenmesi (İstanbul Örneği)* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018).
- ⁷⁸ Münevver Karataş, *Görme Engelli Çocukların Ebeveynlerinde Dini Başa Çıkma* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018).
- ⁷⁹ Nesibe Esen Ateş, *Şehit Aileleri, Gaziler ve Gazi Ailelerinde Dinî Başa Çıkma: Adana Örneği* (Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018).
- ⁸⁰ Asım Yapıcı - Süleyman Doğanay, "Dini Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri: Nitel Bir Araştırma", *Bilimname* 40/4 (2019), 105-135.
- ⁸¹ Merve Kocaman, *Şiddete Uğrayan Kadınlarda Dini Başa Çıkma (Erzincan Örneği)* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).
- ⁸² Nimet Ferah, *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Dini Başa Çıkma Davranışlarının Analizi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019).

yapmış kadınlar⁸⁴ gibi farklı problem yaşamış kişiler incelenmiştir.

Yapılan çalışmaların birçoğunda özellikle de tezlerde genellikle dinî başa çıkma ile dindarlık vb. başka değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir. Bunlardan dinî başa çıkma ile dindarlık,⁸⁵ ruh sağlığı⁸⁶ dinî gelişim seviyesi,⁸⁷ dinî pratiklerin sıklığı⁸⁸ hayat memnuniyeti ve şükür,⁸⁹ benlik saygısı,⁹⁰ din eğitimi alma durumu,⁹¹ yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık,⁹² kadına şiddeti onaylama ve meşru görme,⁹³ kimlik algısı,⁹⁴ pozitif tanrı tasavvuru,⁹⁵ kültürel uyum⁹⁶ arasında olumlu ilişki ortaya çıkmıştır. Başka bir ifadeyle biri yükselirken diğeri de yükselmekte, biri düşerken diğeri de düşmektedir. Dinî başa çıkma ile stres,⁹⁷ anksiyete,⁹⁸ öfke tarzları⁹⁹ ve travma¹⁰⁰ ile ise ters yönlü anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla dinî başa çıkma yöntemleri kullanıldıkça stres, anksiyete, öfke ve travma sonrası gelişim düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Bunun dışında dinî başa

⁸³ Sevgi Savcı Bahçekapılı, *Görme Yetersizliği Olan Bireyler ve Dini Başa Çıkma* (İzmir: İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

⁸⁴ Zeynep Merey, *Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde Bebeği Yatan Annelerin Yaşadıkları Problemler ile Başa Çıkmasında Dinin Rolü* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

⁸⁵ Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*; Acar, *Kur'an Kurslarına Devam Eden Kadınlar Arasında Dindarlık Biçimleri*; Sağır, *Suriyeli Mültecilerde Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı*; Turan, “Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dinî Başa Çıkma, Dindarlık”, 395-434; Refik Yıldız, *Emeklerde Başa Çıkma ve Dindarlık İlişkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

⁸⁶ Koç, “Ruh Sağlığı ile Dinî Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, 11-32; Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*; Dilmaç, “Psikolojik Danışma Deneyimi Yaşayanların Dinî Başa Çıkma”; Bektaş, *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dinî Başa Çıkma*.

⁸⁷ Topuz, *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dinî Başaçıkma Tutumları*.

⁸⁸ Arıcı, *Ergenlerde Dinî Başaçıkma Yöntemi Olarak Dua*; Koç, “Dinsel Pratiklerin Sıklık Düzeyleri ile Dinî Başa Çıkma Arasındaki İlişki: Ergenler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, 140-182.

⁸⁹ Ayten, “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi”, 45-79; Turan, “Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dinî Başa Çıkma, Dindarlık” 395-434; Ayten - Yıldız, “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkma”, 281-308.

⁹⁰ Demir, *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dinî Başa Çıkma*.

⁹¹ Kaya, *Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme*.

⁹² Batan - Ayten “Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık”, 67-92; a.mlf., *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dinî Başa Çıkma*; Aydın, *Çalışan Bireylerde Yaşam Doyumu, Mesleki Tükenmişlik ve Dinî Başa Çıkma*.

⁹³ Kimter - Sezgin, “Kadına Yönelik Aile İçi Fiziksel Şiddet”, 193-227; Sezgin, *Kadına Yönelik Aile İçi Şiddete İlişkin Tutumlar*.

⁹⁴ Erdoğan, *Ergenlerde Kimlik Algısı ve Dinî Başa Çıkma Yolları*.

⁹⁵ Bayraktutar, *İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Örneğinde Dinî Başa Çıkma*.

⁹⁶ Özcan, “Mülteci Öğrencilerin Kültürel Uyumları ile Dinî Başa Çıkmaları”.

⁹⁷ Güner, *Lise Öğrencilerinde Stres Başaçıkma ve Dinî Başaçıkma*; Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*; Karakaş, *Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dinî Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Af-fetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi*; Karakaş - Koç, “Stresle Başa Çıkma ve Dinî Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, 610-631; Ferah, *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Dinî Başa Çıkma*.

⁹⁸ Uygur, *Değerler Sisteminin Anksiyete Duyarlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi*; Özdemir, *Palyatif Bakım Alan Hastaların Yakınlarının Yaşadıkları*.

⁹⁹ Özgül, *Dini Başa Çıkma ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*.

¹⁰⁰ Doğan, “Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde”, 207-230.

çıkma çalışmalarının birinde depresyon ile ilişki çıkmamış,¹⁰¹ diğer bir çalışmada ise mesleki tükenmişlikle dinî başa çıkma arasında ilişki görülmemiştir.¹⁰² Bu sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde dinî başa çıkmanın insanın olumlu yönlerinin ve ruh sağlığının gelişimine katkı sağladığı, olumsuz duygu ve özelliklerinin de azalmasına yardımcı olduğu görülmüştür. Bunun yanında yapılan çalışmalarda yaş, eğitim seviyesi, meslek, yerleşim yeri ve cinsiyet gibi değişkenlerle dinî başa çıkma ilişkisi incelenmiştir. Ancak bu değişkenlerle dinî başa çıkma arasında farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Örneğin cinsiyet açısından bazı çalışmalarda olumlu dinî başa çıkmayı kadınların daha fazla kullandığı,¹⁰³ bazı çalışmalarda erkeklerin daha fazla kullandığı,¹⁰⁴ bazı çalışmalarda ise cinsiyetin etkisiz olduğu¹⁰⁵ görülmüştür.

4. Dinî Başa Çıkma ile Manevi/Dinî Danışmanlık İlişkisi

Dinî danışmanlık, psikolojik danışma tekniklerinin din alanına uygulanması olarak nitelendirilebilir. Bu anlamda dinî danışmanlık, 'Kişinin kendini tanıması, çevresine uyum sağlaması ve dinle ilgili problemlerini fark ederek çözmesi için çeşitli teknikler kullanarak profesyonelce yapılan psikolojik yardımdır.' şeklinde açıklanabilir.¹⁰⁶ Manevi danışma bir din ve inanç desteğidir. İnsanların acılı, sıkıntılı, üzüntülü, korkulu zamanlarında, yalnızlık ve ümitsizlik hallerinde, ani değişmelerle gelen (hastalık, ameliyat, askerlik, sakatlık, afet, yaşlılık gibi kriz durumlarında) onların yanında olmak; onlara din ve inanç bakımından destek olabilmek, varsa soru ve sorunlarına danışmanlık etmek; dinî âdet ve ibadetlerini yerine getirebilmelerine rehberlik, varlıklarına bir mana, hayatlarına yeni bir anlam verebilmede eşlik etmektir. Bütün bunları resmi ve profesyonel bir şekilde yapabilmektir.¹⁰⁷ Birey, din veya din dışı problemlerinin çözümünde dini destek kaynağı olarak kullanmak istemekte ve yardım aramaktadır. Bu yardımı sağlayacak olan da dinî danışmanlık kurumları veya kişileri olacaktır.¹⁰⁸ Bu tanımlardan hareketle manevi danışmanlığın tek başlarına problemlerinin üstesinden gelemeyen kişilere dinin kaynak ve verileri doğrultusunda, iyileştirme, yönlendirme, destekleme, geliştirme gibi çok çeşitli yardım ve hizmetler sunmak olduğu ifade edilebilir.

Yapılan dinî başa çıkma çalışmalarının tamamında problemlerin üstesinden gelmede ve ruh sağlığını korumada dinin katkısı olduğu görülmüştür. Özellikle olumlu dinî

¹⁰¹ Altıntaş, *Depresyon ile Dinsel Başa Çıkma Arasında İlişki Üzerine Bir Çalışma*.

¹⁰² Aydın, *Çalışan Bireylerde Yaşam Doyumu, Mesleki Tükenmişlik ve Dini Başa Çıkma*.

¹⁰³ Topuz, *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları*; Sağır, *Suriyeli Mültecilerde Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı*; Uysal, "Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti", 139-160.

¹⁰⁴ Altıntaş, *Depresyon ile Dinsel Başa Çıkma Arasında İlişki Üzerine Bir Çalışma*; Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*.

¹⁰⁵ Salim, *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Başa Çıkma Stratejileri*; Gümüş, *Evde Bakım Ücretinden Yararlanan Bakıcılarda Dinî Başa Çıkma*.

¹⁰⁶ Nevzat Yaşar Aşkoğlu, "Din Hizmetlerinin Sunumunda Alternatif Yöntem: Dini Danışmanlık", *I. Din Hizmetleri Sempozyumu* (3-4 Kasım 2007) 2 (2018), 546.

¹⁰⁷ Arslan Karagül, "Manevi Bakım: Anlamı, Önemi, Yöntemi ve Eğitimi (Hollanda Örneği)", *Dini Araştırmalar Dergisi* 15/40 (Ocak-Haziran 2012), 7.

¹⁰⁸ Nurullah Altaş, "Dinî Danışmanlığı Teorik Temelleri", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 41 (2000), 350; Suat Cebeci, "Bir Din Öğretimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma ve Rehberlik", *Değerler Eğitimi Dergisi* 8/19 (2010), 55.

başta çıkmanın ruh sağlığına olumlu katkı sağladığı, dinî başa çıkma çalışmalarının ortak sonucudur. Bununla birlikte dinî başa çıkma çalışmalarında Karakaş’ın¹⁰⁹ hazırlamış olduğu doktora tezi hariç kişilerin yaşadıkları durumların tespiti yapılmış, onlara dinî başa çıkma konusunda bir yönlendirme veya danışmanlık yapılmamıştır. Karakaş’ın çalışmasında dinî başa çıkma konusunda grup tedavisi uygulanan grubun, uygulanmayan gruba göre ruh sağlığının olumlu etkilendiği görülmüştür. Genel olarak ifade edilebilir ki başa çıkma çalışmalarının sonucunda elde edilen veriler danışmanlık için zemin teşkil edebilir. Ancak bu konuda çabalar henüz istenen seviyeye ulaşmamıştır.

5. Dinî Başa Çıkma Çalışmalarının Değerlendirilmesi

Ülkemizde yapılan dinî başa çıkma çalışmalarının sayısı yıllar geçtikçe artmaktadır. Bu durum dinin, problemlerle başa çıkma konusundaki etkisinin ölçülmesi açısından oldukça sevindiricidir. Ayrıca çalışmaların kanseri yenmiş kişilerden tüp bebek tedavisi almış kişilere, çeşitli meslek gruplarından LGBT bireylere kadar oldukça farklı örneklemelere uygulanması da dinî başa çıkma ölçeğinin sonuçlarının genellenebilmesi açısından olumlu bir durumdur. Bunun yanında özellikle tezlerde dinî başa çıkma ölçeğinin yanında dindarlık, stres, depresyon, ruh sağlığı vb. çeşitli ölçeklerin de kullanılması ve bunların sonuçları ile dinî başa çıkma ölçeğinden elde edilen sonuçların karşılaştırılması, dinî başa çıkmanın çeşitli değişkenlerle ilişkisini ortaya koyması açısından oldukça faydalıdır.

Yapılan dinî başa çıkma çalışmalarında olumlu yönlerin yanında bazı sınırlılıklar da dikkat çekmektedir. Örneğin farklı çalışmalarda değişik ölçeklerin kullanılması farklı yönlerle ışık tutarak dinî başa çıkmanın farklı yönlerini ortaya koysa da ulaşılan sonuçların birbiriyle karşılaştırılmasını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda lise ve üniversite öğrencileri gibi örneklemelerin tekrar edilmesi, bu çalışmaların literatüre katkısının sınırlı olmasına yol açmaktadır. Örneklemelerle ilgili diğer bir eksiklik ise birkaçı hariç çoğu çalışmanın tek bir şehirde ve homojen bir gruba uygulanmasıdır. Bu durum ulaşılan sonuçların farklı şehirlerde yaşayanlarla veya farklı gruplarla karşılaştırılmasını imkânsız kılmaktadır. Dolayısıyla ulaşılan sonuçların farklı örneklemeler için de geçerli olup olmadığının tespiti yapılamamaktadır.

Yapılan çalışmalarda mülakat yöntemi dışında beş ayrı ölçek kullanılmıştır. Bu ölçeklerin sadece biri araştırmacıların kendisi tarafından hazırlanmış, ancak bu ölçek de söz konusu çalışma dışında herhangi bir çalışmada kullanılmamıştır.¹¹⁰ Bunun dışındaki ölçeklerin tamamı ise Pargament tarafından geliştirilen ölçeklerin Türkiye’ye uyarlanmasıyla oluşturulmuştur. Bu ölçeklerin Türkiye’ye uyarlanması ve geçerlik, güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve ölçeklerin tüm maddelerinin birbiriyle uyumlu olduğu ve ölçülmek istenen şeyi başarıyla ölçtüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu ölçekler Türkiye şartlarına uyarlanırken sadece mevcut maddeler gözden geçirilmiş, bunun yanında başka hangi maddelerin eklenmesi gerektiği şeklinde bir çalışma yapılmamıştır. Örneğin Türkiye’de insanlar, başlarına bir şey geldiğinde ilk olarak yapılanların karşılığının ahirette görüleceği beklentisiyle sabır göstermektedirler. Özellikle küçük çocuğu ölen kişiler, çocukları-

¹⁰⁹ Karakaş, *Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma*.

¹¹⁰ Çayır – Arpacı, “Üniversite Öğrencilerinin Dini Başa Çıkma Tutumları Üzerine Bir Araştırma”, 205-246.

nın öbür dünyada kendilerini karşılayacağına ve kurtuluşlarına vesile olacağına inanmakta ve böylece başlarına gelene dayanma gücü bulabilmektedirler. Ayrıca ülkemizde pek çok Müslüman ebeveyn çocukları olmadığı, büyüyüp sınava gireceği veya evlenemediği zamanlarda ilk başvurdukları yerlerden biri de türbelerdir. Dolayısıyla önemli İslam büyüklerinin türbeleri dinî başa çıkma konusunda insanların önemli başvuru yerleri arasındadır. Türbelerin yanında insanlar çeşitli batıl inançlara da dinî başa çıkma kapsamında başvurabilmektedirler. Bundan dolayı hazırlanan dinî başa çıkma ölçeklerinde ahiret ve türbelerle ilgili maddelerin ve batıl inançların da yer alması gerekmektedir. Ancak yabancı dilden Türkçe'ye çevrilen ölçeklerde bu konularla ilgili maddelere yeterince yer verilmemektedir.

Dinî başa çıkma çalışmalarında genellikle insanların dinî başa çıkmayı kullanma durumları ile dindarlık, şükür, hayat memnuniyeti, ruh sağlığı, stres, öfke, depresyon gibi değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Olumlu dinî başa çıkma ile olumlu özellikler arasında pozitif ilişki, olumsuz özelliklerle ise negatif ilişki ortaya çıkmıştır. Ancak bu ilişkinin dinî başa çıkma yöntemi kullanıp kullanılmayla ilgisi ilgili tüm boyut ve kapsamı ile kurulamamıştır. Zira iki şey arasında bir ilişkinin olması her zaman bunların birbirlerine yol açtığı anlamına gelmez. Örneğin öğretmenlerin kıdemi arttıkça öğrencilerin başarılarının da arttığı şeklinde bir ilişki olduğunu düşünelim. Bu durum, öğretmenlerinin kıdeminin öğrencilerin başarısını arttırdığı şeklinde yorumlanabileceği gibi öğretmenlerin kıdemleri arttıkça daha merkezi ve öğrenci başarısı yüksek okullarda çalışmalarından dolayı ikisi arasında ilişki olduğu şeklinde bir değerlendirme de yapılabilir. İki değişken arasındaki ilişkinin birbirlerinden kaynaklanıp kaynaklanmadığını tespit etmek için diğer bütün faktörleri mümkün olduğunca eşitlemek gerekmektedir. Yapılan çalışmaların bir kısmında dinî başa çıkma yöntemleri ile diğer yöntemler karşılaştırılmış ve uygulamaya yer verilmiştir. Bu tür çalışmalar elde edilen olumlu sonuçların dinî başa çıkma yöntemlerinin kullanılmasından kaynaklandığını göstermesi açısından oldukça faydalıdır. Ayrıca kişilerin dinî başa çıkma yöntemi kullanmadan önceki durumları ile kullandıktan sonraki durumları arasındaki farkın incelenmesi de problemlerle başa çıkmada dinin etkisini tespit etmek açısından yardımcı olabilir.

Sonuç ve Öneriler

Hayatın doğal akışı içerisinde insanlar birçok sıkıntı ve problem yaşamaktadır. Bunların üstesinden gelebilmek için çeşitli başa çıkma yöntemlerinin yanında dinî başa çıkma yöntemleri de kullanılmaktadır. Dinî başa çıkma yöntemleriyle ilgili 2001'den itibaren 76'sı özgün, 13'ü tezlerden yararlanarak hazırlananlar olmak üzere toplam 89 çalışma yapılmıştır. Özgün çalışmaların 46'sı tez diğerleri makale ve kitaplardan oluşmaktadır. Bu çalışmaların dördü teorik olarak hazırlanmış, birinde ölçek geliştirme çalışması yapılmış, birinde dua ölçeği kullanılmış, ikisinde ise ölçek bilgisi verilmiştir. Ölçek bilgisi verilen çalışmaların 21'i mülakat yöntemiyle hazırlanırken 46'sı farklı kişiler tarafından yabancı bir ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasıyla hazırlanan ölçekler kullanılmıştır. Sadece bir çalışmada yerel olarak hazırlanmış bir ölçek kullanılmıştır.

Dinî başa çıkma konusunda çalışma yapan araştırmacılar farklı örneklemeler üzerinde çalışmalarını gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmalarda örneklem olarak lise ve üniversite öğrencileri, farklı yerlerde yaşayan ve farklı görevleri bulunan yetişkinler öne çıkarılan kanser hastalarından, şiddet gören kadınlara birbirinden farklı travmatik sorunlar yaşamış pek çok grup da kullanılmıştır. Bu çalışmaların hepsinde dinî başa çıkmanın sorunların üstesinden gelmeyi kolaylaştırdığı ve sorunların ortaya çıkardığı olumsuz duygulardan kurtulmayı sağladığı görülmüştür.

Dinî başa çıkma çalışmalarının çoğunda dinî başa çıkma ölçeklerinin yanında dindarlık, ruh sağlığı gibi çeşitli ölçekler de uygulanmış ve bunların sonuçları ile dinî başa çıkma ilişkisi incelenmiştir. Bu incelemelere göre dinî başa çıkma ile ruh sağlığı ve çeşitli olumlu tutum ve davranışlar arasında olumlu ilişki, stres, depresyon ve travmatik durumlar arasında ise olumsuz ilişki ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla dinî başa çıkma yöntemini kullanan kişilerin ruh sağlığının daha olumlu olduğu sıkıntıları kabullenmede ve başa çıkmada daha başarılı olduğu söylenebilir.

Dinî başa çıkma çalışmalarında cinsiyet, yaş gibi değişkenlerin etkisinin farklı çalışmalarda birbirinden farklı olduğu ortaya çıkmıştır. Farklı meslek grupları ve farklı yerleşim merkezleriyle ilgili çalışmalar yetersiz olduğundan bu konuda genelleme yapmak için henüz erkendir.

Türkiye’de dinî başa çıkma konusunda yapılan çalışmalarda farklı ölçeklerin kullanılmasının karşılaştırma yapmayı zorlaştırdığı tespit edilmiş, ayrıca yabancı din ve kültürlerde hazırlanmış ölçeklerin de İslam dinine ve Türk kültürüne tam olarak uymadığı görülmüştür. Bundan dolayı İslam dininin ve ülkemizin dinî ve kültürel özellikleri dikkate alınarak yeni bir ölçek geliştirilmesi faydalı olabilir. Bu ölçek geliştirilirken olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma alt başlıklarının da birbirinin zıttı şeklinde geliştirilmesi dinî başa çıkma yöntemlerinin olumlu ve olumsuz kullanımını daha iyi ortaya koyması açısından yararlı olabilir. Bunun yanında yapılan çalışmalarda farklı yerleşim merkezlerinde ve birbirinden farklı özelliklere sahip kişilerin örneklem olarak seçilmesi de dinî başa çıkma yönteminin sonuçlarını karşılaştırmalı olarak ortaya koyulabilmesi açısından tavsiye edilir. Ayrıca bugüne kadar yapılan çalışmalarda genellikle durum tespiti yapılmış, uygulama kısmı eksik kalmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda dinî/manevi danışmanların, dinî başa çıkma yönteminden elde edilen verilerden istifade ederek sorunlarının üstesinden tek başına gelemeyen kişilere yardım etmesi de bu çalışmaların pratiğe dökülmesi açısından olumlu sonuçlar doğurabilir.

Kaynakça

- Acar, Hatice. *Kur’an Kurslarına Devam Eden Kadınlar Arasında Dindarlık Biçimleri, Dini Başa Çıkma Faaliyetleri ve Psikolojik İyilik Halleri*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.
- Akgemik, Fatma Zehra. *Zihinsel Engelli Çocukların Ebeveynlerinde Dini Başa Çıkma*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Altaş, Nurullah. “Dinî Danışmanlığı Teorik Temelleri”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 41 (2000), 327-350. https://doi.org/10.1501/mitos_ymakale_0000025
- Altıntaş, Süleyman. *Depresyon ile Dinsel Başa Çıkma Arasında İlişki Üzerine Bir Çalışma*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.

- Anık, Evrim. *LGBT Bireylerde Dini ve Manevi Eğilimler*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Arıcı, Asude. *Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005.
- Aşkoğlu, Nevzat Yaşar. "Din Hizmetlerinin Sunumunda Alternatif Yöntem: Dini Danışmanlık". *I. Din Hizmetleri Sempozyumu (3-4 Kasım 2007) 2* (2008), 543-549.
- Aydın, Cüneyd. "Kader İnancının Savunma Mekanizması ve Dini Başa Çıkma Kavramları Açısından Değerlendirilmesi". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 35* (Haziran 2019), 105-126. <https://doi.org/10.14395/hititilahiyat.469645>
- Aydın, Rağıp. *Çalışan Bireylerde Yaşam Doyumu, Mesleki Tükenmişlik ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Ayten, Ali vd. "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi 12/2* (2012), 45-79. <https://doi.org/10.15370/muifd.86222>
- Ayten, Ali - Yıldız, Refik. "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi 16/1* (2019), 281-308. <https://doi.org/10.15370/muifd.86222>
- Bahadır, Abdülkerim. *Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1999.
- Balaban, Jale. "Temel Eğitimde Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Teknikleri". *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi 7* (2000), 1-8.
- Balcı, Sümeyye vd.. "Examining the Relationship among Religious Coping, Burdens, and Life Satisfaction of Those Who Care for the Homebound Elderly", *Sosyoloji Dergisi 36/2* (2016), 465-475.
- Batan, Sabriye Nazlı - Ayten, Ali. "Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi 15/3* (2015), 67-92. <https://doi.org/10.15370/muifd.86222>
- Batan, Sabriye Nazlı. *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Doktora Tezi, 2016.
- Batman, Elif. *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma Kader İnancının Rolü*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Baynal, Fatma. "Boşanma Sonrası Başa Çıkma Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi". *Bilimname 35* (2018), 253-282. <https://doi.org/10.28949/bilimname.396376>
- Bayraktutar, Merve. *İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Örneğinde Dini Başa Çıkma ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Bektaş, Sueda. *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma (İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Örneği)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Cebeci, Suat. "Bir Din Öğretimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma ve Rehberlik". *Değerler Eğitimi Dergisi 8/19* (2010), 53-69.
- Ceylan, Ummahan Esra. *Ölümlülük Bilincinin Dini Başa Çıkma, Tanrı Algısı, Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma ile İlişkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018.
- Cirit, Furkan. *Madde Bağımlısı Olan Ergenlerin Ebeveynlerinin Dini Başa Çıkma Süreçlerinin İncelenmesi (İstanbul Örneği)*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Coşkunsever, Asude. "Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Yaşadıkları Sorunlar ve Dini Başa Çıkma: Bursa ve Şanlıurfa Yetiştirme Yurtları Örneği". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 25/2* (2016), 97-124. <https://doi.org/10.24938/kutfd.124888>

- Cufta, Muharrem. “Kanser Hastalığı ile Başa Çıkma Dinî İnancın Rolü (Kosova Örneği)”. *Balkan Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2013), 09-30.
- Çayır, Celal - Arpacı, Mücahit. “Üniversite Öğrencilerinin Dini Başa Çıkma Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Dicle Üniversitesi Örneği)”. *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/1 (2011), 205-246. <https://doi.org/10.18505/cuid.612806>
- Çevik Demir, Şükran. *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.
- Çifçi, Aişe. *Hastalıklarla Başa Çıkma Dinî Rolü: Kanser Hastaları Örneği*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Dilmaç, Bülent vd.. “Psikolojik Danışma Deneyimi Yaşayanların Dini Başa, Psikolojik İyi Olma ve Afetme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi”. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt: 1*, ed. Ali Ayten vd. 169-186. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2. Baskı, 2018. <https://doi.org/10.26466/opus.472450>
- Doğan, Mebrure. “Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Sağlıklı Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Dinî Başa Çıkma, Umut ve Sabır Düzeylerinin Karşılaştırılması”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 5/8 (2016), 3214-3245. <https://doi.org/10.15869/itobiad.283094>
- Doğan, Mebrure. *Sabır Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016.
- Doğan, Mebrure. “Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dinî Motivasyon, Dinî Başa Çıkma, Sabır Ve Şükürün Rolü”. *Turkish Studies* 13/25 (Sonbahar 2018), 207-230. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.14583>
- Ekşi, Halil. *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001.
- Erdoğmuş, Fatma Nur. *Ergenlerde Kimlik Algısı ve Dini Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Eryücel, Sema. *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.
- Eryücel, Sema. “Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Basa Cıkma”. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 10/23 (2013), 251-271. <https://doi.org/10.29029/busbed.378121>
- Eryücel, Sema. “Din Görevlilerinde Düşünme Stilleri ve Dini Başa Çıkma”. *Turkish Studies* 12 (2017), 215-244. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.12006>
- Esen Ateş, Nesibe. *Şehit Aileleri, Gaziler ve Gazi Ailelerinde Dinî Başa Çıkma: Adana Örneği*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018.
- Ferah, Nimet. *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Dini Başa Çıkma Davranışlarının Analizi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019.
- Folkman, Susan. (1984). “Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis”. *Journal of Personality and Social Psychology* 46/4(1984), 839-852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Folkman Susan – Lazarus. Richard S. “If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination”. *Journal of Personality and Social Psychology* 48/1 (1985), 150-170.
- Göcen, Gülişan. “Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dinî Başa Çıkma Süreçleri ve Dinî Yaşantıları Üzerine Nitel Bir Araştırma”. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 32 (2015), 165-217. <https://doi.org/10.15370/muifd.86222>
- Gümüş, Recep. *Evde Bakım Ücretinden Yararlanan Bakıcılarda Dinî Başa Çıkma: Bucak Örneği*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Güner, Ayşe. *Lise Öğrencilerinde Stres Başaçıkma ve Dini Başaçıkma*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
- Hökekleli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 8. Baskı, 2010.

- Işık, Zehra. *Ebeveyni Ölen Yetişkinlerde Dinî Başa Çıkma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Kara, Elif. "A Qualitative Research on University Students' Religious Approaches during the Grieving Process". *Spiritual Psychology and Counseling* 2/2 (2017), 203-223. <https://doi.org/10.12738/spc.2017.2.0029>
- Karagöz, Sema. *Otistik Çocukların Anne Babalarında Anlamlandırma ve Dinî Başa Çıkma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.
- Karagül, Arslan. "Manevi Bakım: Anlamı, Önemi, Yöntemi ve Eğitimi (Hollanda Örneği)". *Dini Araştırmalar Dergisi* 15/40 (Ocak-Haziran 2012), 5-27.
- Karakaş, Ahmet Canan. *Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dinî Başa Çıkma Psikoeğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.
- Karakaş, Ahmet Canan - Koç, Mustafa. "Stresle Başa Çıkma ve Dinî Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 3/3 (2014), 610-631. <https://doi.org/10.15869/itobiad.88954>
- Karataş, Münevver. *Görme Engelli Çocukların Ebeveynlerinde Dinî Başa Çıkma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Kaya, Fuat. *Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme ve Dinî Başa Çıkma*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Kimter, Nurten - Sezgin, Gülsen. "Kadına Yönelik Aile İçi Fiziksel Şiddet, Fiziksel Şiddeti Meşrulaştırma, Dindarlık ve Dinî Başa Çıkma Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Kesit Akademi Dergisi* 4/17 (2018), 193-227. <https://doi.org/10.18020/kesit.1575>
- Kocaman, Merve. *Şiddete Uğrayan Kadınlarda Dinî Başa Çıkma (Erzincan Örneği)*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Koç, Mustafa. "Ruh Sağlığı ile Dinî Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım". *EKEV Akademi Dergisi* 9/24 (2005), 11-32. <https://doi.org/10.15370/maruifd.333535>
- Koç, Mustafa. "Dinsel Pratiklerin Sıklık Düzeyleri ile Dinî Başa Çıkma Arasındaki İlişki: Ergenler Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Bilimname* 16/1 (2009), 140-182. <https://doi.org/10.28949/bilimname.470155>
- Kula, Mustafa Naci. "Deprem ve Dinî Başa Çıkma". *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (2002), 234-255. <https://doi.org/10.35209/ksuifd.558288>
- Kula, Mustafa Naci. *Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2005.
- Lazarus, Richard S. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill, 1996.
- Memiş, Hacer. *Dinsel Başa Çıkma Faaliyetleri Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2003.
- Merey, Zeynep. *Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde Bebeği Yatan Annelerin Yaşadıkları Problemler ile Başa Çıkmasında Dinî Rolü*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Muhcu, Selvi. *Ortopedik Engellilik ve Dinî Başa Çıkma (Trabzon Örneği)*. Çorum: Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Murat, Ayşe - Kızılgöçer, Muhammet. "Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (2017), 111-151. <https://doi.org/10.32950/rteuifd.549409>
- Murat, Ayşe. *Yas ve Dinî Başa Çıkma: Bir Klinik Örneklem Değerlendirmesi*. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.

- Özdemir, Fatima. *Palyatif Bakım Alan Hastaların Yakınlarının Yaşadıkları Psikososyal Sorunlar ile Dini Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Özcan, Mehmet Erkan vd. “Şizofrenili Hastalarda Başaçıkma Davranışları”. *Düşünen Adam* 12/3 (1999), 35-40. http://dusunenadamdergisi.com.tr/tr/DergiPdf/DUSUNEN_ADAM_DERGISI_5021adf92bc64b709950e401b942ce4b.pdf
- Özcan, Zeynep. “Mülteci Öğrencilerin Kültürel Uyumları ile Dinî Başa Çıkmaları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 23/1 (2019), 127-147. <https://doi.org/10.18505/cuid.510680>
- Özgen, Gülşen. *Üsküdar Bölgesinde Görev Yapan Öğretmenlerin Mizah Tarzları ve Dini Başaçıkma Tarzları Arasındaki İlişki*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Özgül, Mustafa. *Dini Başa Çıkma ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology, of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press, 1997.
- Pargament, Kenneth I. vd. “Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles of Coping”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 27 (1988), 90-104.
- Pargament, Kenneth I. vd. “God Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events”. *American Journal of Community Psychology* 18/6 (1990), 793-824. <https://doi.org/10.1007/bf00938065>
- Pargament, Kenneth I. vd., “The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE”. *Journal of Clinic Pscholoav* 56/4 (2000), 519-543. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(200004\)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(200004)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1)
- Sağır, Zeynep. *Suriyeli Mültecilerde Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Salim, Esmâ. *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Başa Çıkma Stratejileri ve Dini Başa Çıkma: Isparta Örneği*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Savcı Bahçekapılı, Sevgi. *Görme Yetersizliği Olan Bireyler ve Dini Başa Çıkma*. İzmir: İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Seyhan, Beyazıt Yaşar. “Basa Çıkma Değeri Açısından Sabır Üzerine Nitel Bir Çalışma”. *Akademik Bakış Dergisi* 49 (2015), 127-146.
- Sezgin, Gülsen. *Kadına Yönelik Aile İçi Şiddete İlişkin Tutumlar, Şiddeti Meşrulaştırma, Dindarlık ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma (Malatya İli Örneği)*. Çanakkale: Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Solak, Havva Seda. *Fobik ve Omurilik Felçlisi Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Şentepeler, Ayşe. *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başaçıkma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009.

- Tarakeshwar, Nalini vd. "Initial Development of a Measure of Religious Coping Among Hindus". *Journal of Community Psychology* 31/6 (2003), 607-628. <https://doi.org/10.1002/jcop.10071>
- Temiz, Yunus Emre. *Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Topuz, İlhan. *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2003.
- Turan, Yahya. "Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/1 (2018), 395-434. <https://doi.org/10.18505/cuid.406750>
- Uğuz, Şefikanur Sümeýra. *Obsesyon, Başa Çıkma ve Din*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Uygur, Ali Engin. *Değerler Sisteminin (Dini Başa Çıkma, Affedicilik ve Emmons Şükür Ölçekleri Açısından) Anksiyete Duyarlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi Metakognisyonların Aracı Rolü*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Uysal, Veysel vd. "Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52 (2017), 139-160. <https://doi.org/10.15370/maruifd.333535>
- Yapıcı, Asım - Doğanay, Süleyman. "Dini Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri: Nitel Bir Araştırma". *Bilimname* 40/4 (2019), 105-135. <https://doi.org/10.28949/bilimname.634717>
- Yeğın, Halil İbrahim. "Öfke Duygusu ve Dinî Açıdan Baş Edebilme Yolları". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010), 235 -258.
- Yıldız, Refik. *Emeklilerde Başa Çıkma ve Dindarlık İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.