



e-ISSN: 2148-4899

Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
Pamukkale University Journal of Divinity Faculty

7 /1 (Bahar 2020): 511-535.

**KORONAVİRÜSE YAKALANMIŞ KİŞİLERDE TEDAVİ DÖNEMİNDE
DİNİ BAŞA ÇIKMANIN ETKİSİ**

**The Effect of Religious Coping During the Treatment Period
of People Who Are Caught Coronavirus**

Feim GASHİ

Dr. Öğr. Üyesi, Kırklareli Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, e-Mail: feimgashi@klu.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-2059-4649

Hakemler / Referees

Doç. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN/ Bolu AİBÜ, İlahiyat Fakültesi
Dr. Fatma Sağlam DEMİRKAN / Kafkas Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Received: 15 Mayıs / May 2020
Kabul Tarihi / Accepted: 14 Haziran/ July 2020
Yayın Tarihi / Published: 30 Haziran / July 2020
Cilt / Volume: 7
Sayı / Issue: 1
Sayfa/ Pages: 511-535.

Atıf / Cite as: Gashi, Feim. "Koronavirüse Yakalanmış Kişilerde Tedavi Döneminde Dini Başa Çıkmanın Etkisi" [The Effect of Religious Coping During the Treatment Period of Persons Caught in Coronavirus]. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi-Pamukkale University Journal of Divinity Faculty*, 7/1 (2020): 511-535.

Doi: <https://doi.org/10.17859/pauifd.735931>

İntihal / Plagiarism: Bu makale, *Ithenticate* intihal tarama programı ile taranmıştır. Ayrıca iki hakem tarafından da incelenmiştir. / This article has been scanned with *Ithenticate* plagiarism screening program. Also this article has been reviewed by two referees.

www.dergipark.gov.tr/pauifd



Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (PAUİFD), 7 (1) 2020: 00-00
**KORONAVİRÜSE YAKALANMIŞ KİŞİLERDE TEDAVİ DÖNEMİNDE
DİNİ BAŞA ÇIKMANIN ETKİSİ***

Feim GASHİ**

Öz

Koronavirüs dünya genelinde son dönemlerde yaşanmış en ciddi sağlık sorunlardan bir olarak görülmektedir. Bu virüs ülkelerin birçoğunu sadece sağlık alanında değil ayrıca ekonomik ve siyasi alanında da etkilemiştir. Bunların yansısı belki de en önemli etkisi insanların ruhsal sağlığı üzerinde olmuştur. Zira Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından pandemi olarak kabul edilen virüs, insanları sağlık ve ölüm ile tehdit ederek onlara korku, kaygı, strese vb. psikolojik sorunları yaşamalarına neden olmaktadır. Bu virüse yakalanmış ve tedaviyi başarılı bir şekilde tamamlamış kişilerin, tedavi sürecinde yaşamış oldukları ruhsal sorunlar nelerdi? Bu sorunlar ile nasıl mücadele ettiler? Ve dini başa çıkma bu süreçte nasıl bir etkiye sahipti? Bu çalışmada dua, ibadet, sabır ve diğer dini alanlar bu süreci yaşayan kişileri nasıl etkilediği görmek açısından önemlidir. Aynı zamanda bu çalışmada elde ettiğimiz sonuçlar, dini başa çıkma bu süreçte olumlu katkılar sağlamış olduğu ifade edilebilir. Yani dini inanç ve ritüeller, benzer felaket ve krizler karşısında olduğu gibi koronavirüs ile mücadelede de kişilere pozitif katkılar sağladığı görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Koronavirüs, Tedavi, Din, Dini Başa Çıkma, Etki.

**The Effect of Religious Coping During the Treatment Period
of People Who Are Caught Coronavirus**

Abstract:

Coronavirus is seen as one of the most serious health problems experienced recently in the worldwide. This virus affects many countries not only in the field of health, but also in the economic and political spheres. In addition, the most important effect perhaps has been on the psychology of people. Because the virus, which is accepted as a pandemic by the World Health Organization (WHO), causes them to experience psychological problems such as fear, anxiety, stress, etc. by threatening people with health and death. What were the mental problems experienced by persons who had fell this virus and successfully completed the treatment? How did they tackle these problems? And what effect did religious coping have in this process? In this study, prayer, worship, patience and other religious rituals are important to see how they affect the persons who had experienced this process. It can be stated that the results we obtained in this study provided positive contributions to this process of religious coping. That is to say, religious beliefs and rituals had been shown to make positive contributions to persons in the fight against coronavirus as in the face of similar crises.

* Makale için, Kırklareli Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 09/06/2020 tarih ve 35523585-199-E. 8602 sayılı kararı ile etik açıdan sakınca içermediğine oy birliği ile karar mevcuttur.

** Dr. Öğr. Üyesi, Kırklareli Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, e-Mail: feimgashi@klu.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-2059-4649

STRUCTURED ABSTRACT

The coronavirus, which was first seen in Wuhan city of Hubei province of China and spread to every country of the world in a short time, has been accepted as one of the most serious infections recently. The coronavirus was later considered a pandemic disease by the World Health Organization. Besides the fact that the virus is easily transmitted to humans and its mortality rates are high and it creates economic and political problems for almost every country of the world; perhaps it makes the biggest destruction on people's mental health. As a matter of fact, the virus, which seriously affected people in terms of mental health, caused millions of people to become unemployed. Thus fear, anxiety, anxiety, etc. in addition to the economic difficulties and similar results it also affected the mental state of the people.

In addition, the fact that medical interventions were insufficient in the early stages against such viruses also have caused different anxiety, anxiety and fears in humans. The emergence of such problems also leads people to different searches for understanding and making sense. Religious beliefs are the place where human beings mostly seek to understand and make sense. Because human beings need more asylum to the supernatural power in the face of flood, earthquake, illness and death. In this study we have to reveal whether this kind of religious handling of the difficulties make sense or not and if any, how it works. Because it is known that handling the problems by the help of religion is an important power that protects both mental and physical health in the face of diseases, victimization, war or loss of a loved one.

I think it is very important for people who have experienced and survived this painful experience to understand and make sense of this situation. With this study, it has been tried to determine the effect of religion on understanding and making sense of the situation by meeting one-on-one with the people who have experienced this process.

During the interviews, it has been observed that for the vast majority of the participants, religious belief had an important effect on understanding and making sense of the process. Because prayer, worship, patience, etc., which are among the most important issues in handling the problems by the help of the religion. It has been determined that the issues made important contributions in circumventing this process.

In fact, religious beliefs add meaning to human life not only in times of crisis, but also in normal living conditions. However, people who experience disaster and crisis periods need more of this kind of sense and meaning. Because these periods are both more complicated and more troublesome.

It is for this reason that the need to seek refuge and seek help to a supernatural force is felt more in these periods. As it is understood from the expressions of our participants; Issues such as belief in God, prayer, worship, patience and testing have made important psychological contributions in completing the process successfully. In other words, handling the problems by the help of the religion has provided significant psychological support to the participants in this process.

In summary, the evaluations of the participants who participated in the interview are as follows:

A large part of the participants stated that coronavirus is an divine examination; Being caught to coronavirus made them felt in some cases near to the death and in other cases to anxious and in some cases in a situation of divine examination. And they stated that coronavirus had made them question themselves, the patience is outmostly important during the treatment process, the religious beliefs provided them hope, optimism and courage and they added that during this process and in order to cope with the anxiety of the process the prayer and worship had been very effective. Thy also said that this process caused them to turn more towards religious beliefs and values.

Although there is an increase in religious orientation, it seems difficult to predict whether this will change in the future.

In short, we can say that handling the disease by the help of the religion had created an important effect for our participants who had been caught to coronavirus and had healed.

Because, within the framework of the findings obtained in the research, it was seen that religious beliefs made important contributions in understanding and making sense of this difficult process experienced by the participants.

However, we believe that spiritual counseling should be provided to those who are in difficult and troubled situations. It is known that supports such as psychological or spiritual counseling are more demanded in such situations.

However, it is difficult to provide such supports in front of the coronavirus known for its infectious feature. However, we believe that it is essential to provide moral counseling, if possible, for believers. In addition, both participants and institutions need to provide more support to researchers conducting such studies.

Keywords: Coronavirus, Treatment, Religion, Religious Coping, Effect.

GİRİŞ

2019 Aralık sonunda ilk defa Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan kentinde görülmeye başlayan koronavirüs (COVID 19) enfeksiyonu çok kısa bir zaman içinde dünyanın her ülkesinde görüldü. Bundan dolayı da virüs Dünya Sağlık Örgütü tarafından bir pandemi olarak kabul edildi. Bu virüsün hızlı yayılması ve hastalığa bağlı ölüm oranının yüksek olması insanları ciddi anlamda endişelendirmektedir. Daha doğrusu dünyanın hemen hemen her ülkesinde yarattığı ekonomik ve politik sıkıntıların yanında belki de en büyük tahribatı insanların ruh sağlığı üzerinde gerçekleştirmektedir. Virüsün insanlar arasında hızlı bir şekilde yayılması ve virüs nedeniyle ölümlerin artması insanlarda ciddi bir ölüm korkusuna neden olmaktadır. Ayrıca sosyal medyanın çok kullanılması ve onun getirdiği bilgi kirliliği de insanlarda bir handikap, endişe, ümitsizlik, kaygı, korku vb. ruhsal sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Belirtmek gerekir ki insanoğlu bu tür virüsler ile ilk defa karşı karşıya kalmış değildir. Zira koronavirüs türleri, 2002 yılından itibaren görülmeye başlandı. Bunlardan ilki Şubat 2003'de Çin'in Guangdong bölgesinde ortaya çıktığı ve dünyada yaklaşık 800 ölümün gerçekleştiği bilinmektedir.¹ İkinci yeni koronavirüs olayı 2012 yılında Suudi Arabistan'da görülen Orta Doğu solunum sendromudur (MERS). 2018 yılına kadar devam eden MERS-CoV salgınından dolayı 791 vaka ölüm ile sonuçlanmıştır.² Bunlardan belki de en ciddi olanı 1918-1919 kış aylarında yaşanan İspanyol gribidir. İspanyol gribinden 40 milyon ila 70 milyon arasında insan öldüğü³ ifade edilmektedir. Kısacası bu tür salgınlar insanlık tarihinde hep olmuş ve belki de olmaya devam edecektir. Ancak bilindiği gibi bu tür virüsler karşısında ilk dönemlerde tıbbi müdahaleler yetersiz kalmaktadır. Virüslerin karşısında çözümlerin gecikmesi ise insanlarda ruhsal problemlerin ortaya çıkmasına ve giderek

¹ Sampathkumar Priya vd., "SARS: Epidemiology, Clinical Presentation, Management, and Infection Control Measures", *Mayo Clin Proc* 78/7 (2003), 882-890.

² Choudhry Hani vd., et. al. "Middle East Respiratory Syndrome: Pathogenesis and Therapeutic Developments", *Future Virology* 14/4 (2019), 237-246.

³ Düzen Polikliniği (DP), "İspanyol Gribinden 100 Yıl Sonra "Bir Sonraki Salgın İçin Hazır Mıyız?" (Erişim 23 Nisan 2020.)

çoğalmasına neden olmaktadır. İşte bu ruhsal problemlerin ortaya çıkması da insanları farklı arayışlara itmektir. Bu arayışlar özellikle olayları anlama ve anlamlandırma üzerinde odaklanmaktadır. Anlama ve anlamlandırma konusunda da insanoğlunun en çok sığındığı yer, dini inançlardır. Zira insanoğlu sel, deprem, hastalık, ölüm gibi durumlar karşısında doğaüstü güce daha çok sığınma ihtiyacı duymaktadır. Başka bir ifadeyle kriz dönemlerinde insanoğlunun umudunu canlı tutan dini başa çıkmanın, koronavirüs karşısında nasıl bir etkiye sahip olduğunu bu çalışma ile tespit etmeye çalışacağız. Konuyla ilgili yapmış olduğumuz mülakatların değerlendirmesine geçmeden önce dini başa çıkma kavramı üzerinde biraz durmaya çalışacağız.

1. Dini Başa Çıkma

Dini başa çıkma ile ilgili yapılan çalışmalar konusunda ilk akla gelen kişi Pargament I. Kenneth'tir. Ancak Lazarus'un *Psychological Stress and the Coping Process* adlı eseri ve Lazarus ile Folkman'ın birlikte yazdığı *Stress, Appraisal, and Coping* adlı eser, stresten kurtulma ve rahatlama süreci olan başa çıkma konusunda yazılmış ilk ve en önemli eserlerdir. Bu eserler başa çıkmanın teorileşmesinde ciddi katkılar sunmuşlardır. Pargament de olumlu ve olumsuz dini başa çıkma stratejilerini oluşturarak (üreterek vb) başa çıkma konusuna yeni anlam katmıştır.⁴ Zira Pargament'in psikoloji ve din üzerine yaptığı *Dini Grupların Psikososyal Ortamı* ile *Dini Başa Çıkma* konusunda ilk bilimsel çalışmalar olarak başlamıştır.⁵ Daha sonra yine Pargament ve arkadaşlarının⁶ dini başa çıkmayla ilgili yapmış oldukları çalışmalar büyük ilgi uyandırmıştır.

Pargament veya diğer bilim insanların dini başa çıkma konusunda yapmış oldukları araştırmalarda şu sonuçları tespit edilmiştir; daha az depresyon,⁷ daha iyi bir stres yönetimi,⁸ stresin fiziksel ve zihinsel zararlı etkilerini dengelemeye yardım sağladığı⁹ görülmüştür. Ayrıca dini başa çıkmanın hastalık, mağduriyet, savaş ya da

⁴ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: The Guilford Press, 1997), 89-104

⁵ Kenneth I. Pargament vd., "The Psychosocial Climate of Religious Congregations", *American Journal of Community Psychology* 11 (1983), 351-381.

⁶ Kenneth I. Pargament vd., "Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping", *Journal for the Scientific Study of Religion* 27/1 (1988), 90-104.

⁷ Bjorck P. Jeffry - Thurman John, "Negative Life Events, Patterns of Positive and Negative Religious Coping, and Psychological Functioning", *Journal for The Scientific Study of Religion* 46 (2007),159-167; Koenig G. Harold, "Religious Coping And Depression Among Elderly, Hospitalised Medically İll Men", *American Journal Of Psychiatry* 149 (1992), 1693-1700.

⁸ Park L. Crystal - Cohen, H. Lawrence, "Religious And Nonreligious Coping With The Death Of A Friend", *Cognitive Therapy and Research* 17 (1993), 561-577.

⁹ Kenneth I. Pargament – Raiya A. Hisham, "A Decade Of Research On The Psychology Of Religion And Coping: Things We assumed And Lessons We Learned", *Psyke & Logos* 28 (2007), 742-766.

sevilen birinin kaybı¹⁰ gibi durmalar karşısında hem zihinsel hem de bedensel sağlığı koruyan önemli bir güç olduğu da görülmüştür. Başka bir ifadeyle, başa çıkmanın dini metotlarının, dini olmayan başa çıkma tarzlarının ölçümlerinin çok üstünde ve ötesinde¹¹ olduğunu belirtmişlerdir. Yine ülkemizde dini başa çıkma konusu başta dindarlık¹² ve ruh sağlığı¹³ olmak üzere farklı konular ile ele alınmıştır ve hemen hemen bu çalışmaların çoğunda dini başa çıkma insanların stres,¹⁴ depresyon,¹⁵ korku¹⁶ vb. durumlar karşısında pozitif etkilerinin olduğu görülmüştür. Pozitif etkilerin olduğu bu süreçler “olumlu dini başa çıkma” olarak adlandırılmıştır. Ancak kişi bazen karşılaştığı olumsuzluklardan dolayı Allah’ın kendisini cezalandırdığını ve sevmediğini düşünerek dini hayatını kademeli olarak azaltabilir. İşte bu süreç de “olumsuz dini başa çıkma” olarak adlandırılmıştır.¹⁷

Pargament’e göre başa çıkma bir süreçtir¹⁸ ve temel unsurları şöyledir: a) Yaşanan ya da yaşanması muhtemel olaylar, b) Değerlendirmeler, c) Başa çıkma eylemleri, bunlar duygu odaklı ya da problem odaklı olabilecekleri gibi daha spesifik stratejilerden de söz etmek mümkündür. d) İlk üç etkenin birleşme noktası olarak sonuçlar. Sonuçlar dar anlamda olumlu ya da olumsuz olarak sınıflandırılabilirken

-
- ¹⁰ Kenneth I. Pargament vd., “Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stressors”, *Journal For The Scientific Study Of Religion* 37 (1998), 710-724.
- ¹¹ Pargament, “Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stressors”, 710-724.
- ¹² Ali Ayten - Seynep Sağır, “Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (2014), 5-18; Ali Ayten - Refik Yıldız, “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016), 281-308; Asude Arıcı, “Ergenlerde Dinî Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua, Gençlik”, *Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Ankara Okulu Uayınları, 2006), 86-90.
- ¹³ Mustafa Koç, “Ruh Sağlığı İle Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua Ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, *Ekev Akademi Dergisi* 9/24 (2005), 11-35; Halil Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001), 45-47; Zafer Cirhinlioğlu vd., *Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite* (Ankara: Nobel Yayınları, 2013). 216.
- ¹⁴ Ahmet Canan Karakaş ve 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.
- ¹⁵ Serpil Yılman Kaya, “Depresyon ve Dini Başa Çıkma”, *Tavsiye Ediyorum* (Erişim 03 Mart 2015).
- ¹⁶ Feim Gashi, “Türk ve Kosovalı Öğrencilerin Ölüm Kaygısı Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, *Balkan Araştırmaları Dergisi* 2/1 (2011), 45-65.
- ¹⁷ Kenneth I. Pargament, “The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice”, *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, eds. R. Paloutzian - C.L. Park (New York: The Guilford. Press, 2005), 482-483; Ali Ayten, *Din ve Sağlık* (İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2018), 15.
- ¹⁸ 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), 793-824.

geniş manada fiziksel, sosyal, psikolojik gibi de sınıflandırılabilir. İnsanın başa çıkma sürecinde ortaya koyduğu her bir çaba, başa çıkma etkinliği olarak adlandırılır. Bunlar anlamlandırma gibi bilişsel olabilirken, öfke duyma gibi duygusal ya da yürüyüş yapma, ibadet etme gibi davranışsal da olabilir.¹⁹

Her bireyin yaşadığı olumsuz bir durum karşısında strese girme olanağı söz konusudur. Ancak bazı bireylerde bu durum ciddi olmayabilir ve birey strese girmeden atlatır. Fakat bazı bireylerde bu direnç gösterilemez ve strese girerler. Strese giren kişilerde böylece birtakım ruhsal sıkıntılar başlar ve beraberinde de başa çıkma durumları söz konusu olabilir. Başka bir ifadeyle, bireyin problemler karşısında yaşadığı ruhsal sıkıntılar onu farklı arayışlara yönlendirir. Bu da psikolojide başa çıkma olarak bilinir. Kişi kendi gücü ile başa çıkmayı gerçekleştiremediği durumlarda, dini başa çıkmayı yolu bir çıkış yolu olarak kabul eder. Başka bir ifadeyle, insanoglu gücünün yetmediği olaylar karşısında doğaüstü güce sığınmaktadır. Yani dini başa çıkma, doğaüstü güce inanan kişilerin yaşadığı farklı sorunlar karşısında, inandığı dini bir çıkış yolu olarak kabul etmesidir.

2. Araştırmanın Konusu, Amacı, Varsayımları ve Metodu

Araştırmanın ana konusunu, *Koronavirüse Yakalanmış Bireylerin Tedavi Döneminde Dini Başa Çıkmanın Etkisi*'dir. Ayrıca koronavirüse yakalanmış ve tedavi sürecini başarıyla tamamlamış kişilerin bu konuyu kader mi, bela mı, imtihan mı olduğunu oluşturmaktadır. Buna ilaveten ibadet, dua, sabır, umut ve iyimserlik gibi konuların kendileri üzerindeki psikolojik etkiside araştırma konusun içinde yer almaktadır.

Araştırmanın ana amacı ise koronavirüse yakalanmış ve tedavileri başarılı ile tamamlanmış kişilerin bu süreç zarfında dini başa çıkmanın nasıl bir etkiye sahip olduğunu tespit etmektir. Başka bir ifadeyle bu süreç zarfında dini başa çıkma etkisinin olup olmadığını; eğer varsa ne şekilde olduğunu ortaya çıkartmaktır.

Araştırmamızda dokümantasyon, tasvir ve mülakat/görüşme teknikleri kullanılmıştır. Araştırmamızda literatürdeki ilgili kaynaklar kullanılarak teorik bölümü oluşturmuştur. Sosyal bilimlerde kullanılan mülakat tekniği de uygulama bölümünde kullanılmıştır.

Mülakat uygulaması 2020 yılının Nisan ve Mayıs aylarında bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Mülakatlar bir kısmını katılımcılarla bire bir, diğer bir kısmını da teknoloji imkânlarından faydalanarak telefon ve mail yoluyla gerçekleştirilmiştir. Mülakatlar daha sonra yazıya dökülmüş ve nihayetinde analiz ve yorumlamaları gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın evrenini koronavirüse yakalanmış ve tedaviyi başarılı bir şekilde tamamlamış kişiler oluşturmaktadır. Örneklemini ise araştırmanın amacına uygun olarak ulaşabildiğimiz 9 kişi oluşturmaktadır. Mülakatı gerçekleştirdiğimiz

¹⁹ Ali Ayten. *Tanrı'ya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 38.

katılımcılardan 7'si erkek 2'si ise bayandır. Katılımcılarımızın 6'sı tedavi sürecini hastanede geçirirken 3'ü de evde geçirmiştir. Ayrıca mülakat gerçekleştirdiğimiz katılımcıların gerçek isimleri gizlenmiş ve bunun yerine farklı isimler kullanılmıştır. Mülakatı gerçekleştirdiğimiz katılımcılar şu isimler ile adlandırılmıştır: Abdullah Ayyıldız, Ahmet Uçar, Bekir Umut, Fatma Keskin, Harun Aydın, Hasan Çelik, Mehmet Gazi, Nursel Ayyıldız ve Orhan Yazar.

Araştırmamıza katılan katılımcıların nitelik bilgileri şöyledir:

Abdullah Ayyıldız; 47 yaşında ve evli olan Ayyıldız, aile bireylerinin tamamına virüs bulaştığını ve bu süreçte annesini kaybettiğini ifade etmiştir. Aile bireylerinin büyük bir kısmının hastanede 10 ile 16 gün arasında kaldığını da belirtilmiştir.

Ahmet Uçar; 20 yaşında olup üniversite öğrencisidir. Koronavirüsün kendisine nereden bulaştığını bilmemektedir, tedavi dönemini ise evinin bir odasında tek kalarak atlatmıştır.

Bekir Umut; 27 yaşında din kültürü öğretmeni olarak görev yapmaktadır. Evli ve iki çocuk babasıdır. Bekir, Koronavirüse hastanede ziyaretinde bulunduğu sırada bulaştığını ve sonrasında kendisinin de tedavi için 16 gün hastanede yattığını ifade etmiştir.

Fatma Keskin, 27 yaşında hemşire olarak sağlık ocağında görev yapmaktadır ve koronavirüs kendisine burada bulaşmıştır. Tedavisini ise evde geçirmiştir.

Harun Aydın, 52 yaşında evli ve 3 çocuk babasıdır. Öğretim Üyesi olan Harun'a koronavirüs kendisine hastane ziyaretinde bulaşmıştır. Tedavi sürecini hastanede geçirmiştir.

Hasan Çelik, 23 yaşında ve üniversite öğrencisidir. Hasan, koronavirüsün kendisine nerede bulaştığını kesin bilmemekle birlikte arkadaş görüşmelerinden kapmış olabileceğini düşünmektedir. Tedaviyi sürecini ise evde geçirmiştir.

Mehmet Gazi; 50 yaşında ve 2 çocuk babasıdır. Gazi bir tıp doktorudur ve koronavirüs, çalışmakta olduğu hastanede kendisine bulaşmıştır. Tedavi sürecini de hastanede geçirmiştir.

Nursel Ayyıldız, 44 yaşında ev hanımı ve 3 çocuk annesidir. Nursel, aile apartmanında oturmaktadır. Virüs burada herkese bulaştığı gibi kendisine de bulaşmıştır. Tedavi sürecinde 12 gün boyunca eşiyle birlikte hastanede kalmıştır.

Orhan Yazar; 23 yaşında olup evli ve ailesiyle yaşamaktadır. Koronavirüs ailesinden bulaşmıştır ve 12 gün boyunca hastanede yatışını ifade etmiştir. Kendisi hastanede yatmasına rağmen hastalığı daha hafif atlatan ailesi ise evde geçirmiştir.

3. Koronavirüs Tedavi Döneminde Dini Başa Çıkmanın Etkisi

Hemen hemen her birey bazı zamanlarda hayatı anlama ve anlamlandırma konusunda farklı arayışlara girer. Ancak bu arayışlar genellikle felaket veya kriz dönemlerinde daha çok ortaya çıkmaktadır. Zira kişi felaket veya kriz dönemlerinde

kişilerin ne kadar güçsüz, zayıf ve aciz olduğu daha net ortaya çıkmaktadır. Günümüzde yaşanmakta olan koronavirüs krizi de bunlardan biri olarak kabul edilebilir. Diğer krizlerde olduğu gibi koronavirüs karşısında da insanoğlu zaman zaman kendini zayıf, güçsüz ve aciz olarak görebilir. Kişi bu felaket veya krizleri aynı zamanda anlam ve anlamlandırmaya çalışmaktadır. Anlam ve anlamlandırma konusunda insanoğlunun başvurduğu en önemli yollardan biri dini inançlarıdır. Zira bu felaketler veya krizlere dini inançlar bir anlama yüklemekte ve böylece problemler ile başa çıkmada olumlu etkiler oluşturma potansiyeli taşır.²⁰ Aslında dini inançlar, sadece felaket veya kriz dönemlerinde değil normal hayatı anlama ve anlamlandırmada konusunda da katkılar sağlar.²¹ Çünkü dini inanç, kişiye kendini, hayatı, çevreyi, dünyayı tanımayı, içinde bulunduğu şartlarda olup bitenleri anlamlandırmada önemli katkılar sağlamaktadır.²² Başka bir ifadeyle dini inanç, sağlamış olduğu anlam ve anlamlandırma ile insanı, hem sağlıklı hem de sorunlarıyla başa çıkan bir birey haline getirir.²³ Bu kısa girişten sonra şimdi de dini inancın, Koronavirüse yakalanmış ve tedavi süreçlerini başarıyla tamamlamış katılımcıların, krizi anlama ve anlamlandırma konusunda dini inancın etkisini, yapmış olduğumuz mülakatlar üzerinde değerlendirmeye çalışacağız.

3.1. Katılımcıların Koronavirüs İle İlgili Düşünceleri ve Koronavirüsü Nasıl Anlamlandırdıkları İle İlgili Görüşleri (*Kader mi, Bela mı, İmtihan mı?*)

Mülakatlara katılan katılımcılara sorduğumuz ilk soru şöyledir: “Koronavirüs konusunda ne düşünüyorsunuz?”, “Koronavirüsü nasıl anlamlandırıyorunuz? Kader mi, bela mı, imtihan mı? Bu hastalık neden sizin başınıza gelmiş olabilir?”. Katılımcıların tamamı virüsün bir imtihan olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca katılımcıların üçü imtihanın yanında virüsü bir bela olarak da anlamlandırdıklarını vurgulamışlardır.

Katılımcılardan Abdullah, koronavirüs hakkında ki düşüncelerini şöyle dile getirmiştir: “İnsanoğlunun, yaradılışa aykırı davranışlarından dolayı kendi elleriyle yaşam dengesini bozmasının bir sonucudur.” Diğer bir katılımcı olan Ahmet ise şu ifadeleri kullanmıştır: “Sonuna yaklaşılan dünyanın yenilenmesinde, hava kirliliğinin azalmasında, insanların kötü alışkanlıklarını bırakmasında, insanları tekrardan yaradılışın gayesi olan inanca döndürmede bir armağan olduğunu düşünüyorum.” Kadın katılımcılarından biri olan Nursel düşüncelerini şu ifadelerle açıklamıştır: “Tüm insanlar için büyük bir imtihan olduğunu düşünüyorum. Küçük bir virüs karşısında insanlığın ne kadar aciz kaldığını gördük.”

²⁰ Talip Küçükcan - Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din* (İstanbul; Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2000), 17.

²¹ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York; The Guilford Press, 1997), 48.

²² Şevki Aydın, “Bireyin Anlam Arayışı ve Din Eğitimi”, *Diyanet Aylık Dergi* 221 (2009), 25.

²³ Hasan Meydan, “Bireyin Manevi Potansiyel ve İhtiyaçlarını Dikkate Alan Bir Din Eğitimi Anlayışı Üzerine Değerlendirmeler”, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I*, ed. Ali Ayten - Mustafa Koç - Nuri Tınaz (İstanbul: Dem yayınları, 2016), 223-226; Halide Nur Ö. Erdoğan, “Engellilere Yönelik Din Eğitimi ve Öğretimi”, *Yaygın Din Eğitimi Sempozyumu-II* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2013), 257.

Katılımcılardan Bekir koronavirüsün bir imtihan olduğunu şu ifadelerle dile getirmiştir: *“Koronavirüs bulaşıcı ve zor bir hastalık, zor bir imtihan olduğunu söyleyebilirim, zor şeyler yaşıyorsunuz ve psikolojinizi de etkiliyor. Bu süreçte Allah’a olan inancınızı kaybetmemeniz gerekir, bizde Allah’a inanıyoruz ona kulluk ediyoruz ve inancımızı hiç kaybetmedik.”* Başka bir katılımcı olan Hasan ise görüşlerini şu ifadelerle dile getirmiştir: *Hz. Ali’ye sormuşlar, başımıza gelen sıkıntılar, imtihan mıdır? Yoksa ceza mı? Hz. Ali şöyle cevap vermiş; Eğer bizi Allah’a yaklaşıtıyorsa imtihandır. Uzaklaşıtıyorsa cezadır. Ben de böyle görüyorum, bu virüsün bizim başımıza gelme sebebi işlemiş olduğumuz günahlardandır. Ve Allah’ın silkelmemiz için bize verdiği bir şans olarak düşünüyorum.”* Mehmet konumuzla alakalı şu ifadeleri kullanmıştır: *“Ayette: Sana ne iyilik gelirse Allah’tandır. Sana ne kötülük gelirse kendindedir demektedir. Eğer bu bana isabet etmişse kendimdedir. Bu noktada sadece şunu sorabiliriz; Allah beni koruyabilirdi, niçin korumadı? Onun da sebebini Allah bilir. İmtihan olabileceği gibi, bela da olabilir.”* Başka bir katılımcı olan Orhan da sorumuzla ilgili şu cümleleri kurmuştur: *“Tabii ki imanımız gereği imtihan olarak değerlendiriyoruz, hastanede zor zamanlarda dahi imtihan olarak değerlendirdim, beslenmeme ve temizliğime çok dikkat ediyorum ama virüsü hastanede nasıl aldığımı bilmiyorum. Bundan kaçış yok, herkesin yakalanma ihtimali var, tedbir bizden takdir Allah’tan.”* Kendilerinin başına gelmesine ise katılımcılardan 4’ü bunu *“hiç sorgulamadığını”,* 3’ü *“imtihan ve uyarı”* derken 2’si de *“kendilerinden ve günahlarından temizlenmek için bir şans”* olarak değerlendirdikleri görülmüştür.

Katılımcıların tamamının koronavirüsü bir imtihan olarak değerlendirmesi bizlere şu ayeti hatırlatmaktadır, *“İnsanlar, “İnandık” demekle imtihan edilmeden bırakılacaklarını mı zannederler? Andolsun, biz onlardan öncekileri de imtihan etmiştik...”*²⁴ Şüphesiz ki Allah, insanoğlunu farklı imtihanlar ile sınamaktadır. Bunların başında hastalık, fakirlik, depresyon gibi zor imtihanlar gelmektedir. Bu tür imtihanlar ile karşılaşan insanoğlu, ciddi kaygı ve korkular ile karşılaşabilmektedir. Bu durumlar karşısında daha sağlam ve dik durabilmek için kişilerin dini değerlere ihtiyaçları vardır. Zira dini değerler, kişilerin karşılaştığı krizleri anlama ve anlamlandırma konusunda ciddi katkılar sağlamaktadır. Nitekim Pargament ve çalışma grubunun 586 kişi üzerinde yaptıkları bir çalışmada dini inançların bu tür olayları anlamaya yardımcı olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmaya katılanların %78’i kendi hayatlarında karşılaştıkları ciddi olumsuz olayları anlama ve bunlar ile göğüs germede dini inançların etkili olduğunu ifade etmişlerdir.²⁵ Çünkü inanan insanlar hayatlarında karşılaştıkları zorluk ve krizleri bir ceza olarak değil, insanoğlunun yaşaması gereken bir imtihan²⁶ olarak düşünmektedirler. Yani yaşanan bu acı ve sınamaların birer imtihan olduğunu bilmek, anlamak ve inanmak; sabır,

²⁴ el-Ankebut, 29/2-3.

²⁵ Paragmetn vd., “God help me (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events”, 813.

²⁶ Zeynep Sağır, *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din* (İstanbul: DEM Yayınları, 2018), 127.

tevekkül ve teslimiyeti de beraberinde getirmektedir.²⁷ Ayrıca imtihanlar karşısında sabırlı olmanın hem dünyada hem de ahirette büyük mükâfatının verileceği Allah tarafından bildirilmiştir. Allah tarafından yapılan bu bildirme, yaşanan sıkıntı ve zorlukları anlamlandırma ve dönüştürme sürecinde kişileri daha güçlü kılarken²⁸ aynı zamanda ahiret için de umutlu olmalarını sağlamaktadır. Mülakatlarımızda da görüldüğü gibi dini inançlar katılımcılara koronavirüs ile mücadelede anlam ve umut vererek güçlü olmalarını sağlamıştır.

3.2. Katılımcıların Koronavirüse Yakalandıklarını İlk Öğrendiklerinde Neler Hissettikleri İle İlgili Görüşleri

Mülakatlarda katılımcılara sorduğumuz ikinci soru ise şöyledir: “Koronavirüse yakalandığınızı ilk öğrendiğinizde neler hissettiniz?”. Katılımcılar buna cevap verirken vurgulamış oldukları kavramlar ise şöyledir: 3’ü buna “dua ve sabır”, 4’ü “ölüm ve endişe”, 1’i “normal”, 1’i “sınav” biri de “teslimiyet” kavramları ile açıklamaya çalışmışlardır.

Mesela katılımcılarımızdan biri olan Abdullah hissettikleri şöyle ifade etmiştir: “Yakalandığımı anladığımda tabii ki Rabbimin kapısına gittim. Hıçkırarak, en içten, bu virüsün vücuduma zarar vermemesi için dua ettim. Hayatımda ettiğim en içten duayı sanırım.” Bekir konuyla ilgili ise şu ifadeleri kullanmıştır: “Ben hep sabırlı olmaya çalıştım, mümkün merteye korku değil moralimi yüksek tutmaya çalıştım. Zor abdest alıyorduk, oturarak namaz kılmaya çalışıyorduk, Allah Kur’ân-ı Kerîm’de diyor ya sabır ve namaz ile Allah’tan yardım isteyin, bizde namaz kılarak, sabır ederek Allah’tan yardım diliyorduk”. Araştırmamızın başka bir katılımcısı olan Fatma konumuzla ilgili şu ifadeleri kullanmıştır: “Beklediğim bir sonuç olduğunu düşünüyordum ama yine de insan orada bir ölüm korkusu veya başka bir korkudan dolayı kendisini yatıştırıyor.” Teslimiyete vurgu yapan Hasan ise bunu şu ifadelerle dile getirmiştir: “Koronavirüse yakalandığımı öğrendiğimde sürekli şu ayeti tekrar ederek durdum: “...sabredenleri müjdele! Onlar; başlarına bir musibet gelince, “Biz şüphesiz (her şeyimizle) Allah’a aidiz ve şüphesiz O’na döneceğiz” derler.”²⁹ Bu ayet’den çok güç ve kuvvet aldım ve böylece teslimiyetim de daha çok arttı.” Bu değerlendirmeler bize hemen hemen tüm katılımcıların koronavirüse yakalandıklarında ilk hissettikleri şeyin dini inanç ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Zira katılımcıların çoğunun dini kavramlar kullanarak sorularımıza cevap verdikleri görülmektedir. Nitekim bu tür felaket veya kriz durumlarında insanların sığındıkları güç, yaşananları anlamlandırmasında önemli katkılar sağlayan dini inançlarıdır.³⁰ Çünkü insanoğlu zor durumlar karşısında kendisine yardım eden bir doğaüstü bir gücün var olduğunu hissetmesi³¹ ona güven

²⁷ Adnan Aslan, “Engellilerde Dini Başa Çıkmada: Felsefi Arka Plan”, *Din, Felsefe ve Bilim Işığında Engelli Olmak ve Sorunları Sempozyumu* (İstanbul: 2012), 155-156.

²⁸ Behlül Tokur, *İmtihan Psikolojisi* (Ankara: Fecr Yayınları, 2018), 19.

²⁹ el- Bakara 2/155-156.

³⁰ Küçükcan - Köse, *Doğal Afetler ve Din*, 17.

³¹ Ali Rıza Aydın, “İnanma İhtiyacı ve Dini Ritüellerin Psikolojik Değeri”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 9/3 (2009), 88-89.

sağlamaktadır. Ayrıca ölümcül bir virüse yakalanmış olan bu insanlar, sağlıklı insanlara nazaran dini inançlara daha çok sığınma ihtiyacı hissetmeleri tabii bir durumdur. Nitekim dinin verdiği “ölümün hayatın bir parçası ve tamamlayıcısı” olduğu fikri, ölümü kabullenmede ve ölüm kaygısını gidermede olumlu rol oynamaktadır.³² Dolayısıyla katılımcıların virüse yakalandıklarını ilk öğrendiklerinde, her şeye gücü yeten Allah’a sığınma ve yardım talebinde bulunmaları gayet tabii bir durum olarak değerlendirilebilir.

Her ne kadar insanoğluna akıl ve güç verilmiş ise de, insanın aklın ve gücün yetmediği durumlar ile karşılaşması da doğal bir durumdur. Ancak bu durum, ona güçsüzlük ve yetersizlik duygusunu yaşatarak yeni güç arayışlarına yönlendirmektedir. Zira insanoğlunun her şeye gücü yeten doğaüstü bir varlığa sığınma isteği, onun doğuştan getirdiği sığınma ve güvenme duygularından kaynaklanmaktadır. Nitekim insanoğlunun aczini bilerek dua ve ibadetleriyle doğaüstü bir yaratıcıya sığınması ona güven³³ sağlamaktadır. Bu sayede insanoğlu yaşadığı olumsuzluklar ne kadar zor olsa da umudunu koruyarak ümitsizliğe kapılmamaktadır. Özetle koronavirüse yakalanmış olan bu insanlar da ilk andan itibaren dini inanca sığınarak umutlarını korumaya ve güvende hissetmeye çalıştıkları görülmüştür.

3.3. Katılımcıların Koronavirüsün Hayatı Sorgulamada Sağladığı Etkisi İle İlgili Görüşleri

Mülakatlarda katılımcılara hayatı sorgulama konusunda sorduğumuz soru şöyledir: “Yaşamış olduğunuz bu acı tecrübe, sizi, hayatınızı sorgulamaya yönlendirdi mi?”. Katılımcıların tamamı yaşanan bu acı tecrübenin hayatı sorgulamada etkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Katılımcılarımızdan Abdullah, yaşanan bu sıkıntı döneminin hayatı sorgulama konusunda ki etkilerini şöyle dile getirmiştir: “Sorgularımın daha gerçekçi olmasını sağladı ve ölüme olan yakınlığımı daha net anladım. Yapmam gerekip yapamadığım şeyleri ertelemem gerektiğini daha iyi kavradım.” Başka bir katılımcımız olan Bekir, konuyla ilgili şu ifadeleri kullanmıştır: “Tabii, kesinlikle, insan dönüp geçmişine bakıp eksiklerimiz mi var? Dönüp geçmişin muhasebesini yapıyorsunuz, eksikleri tamamlamayı, ibadetlere daha çok yoğunlaşmayı, hayatımızı daha çok Allah’a adamayı, yani bunlar kesinlikle aklınıza geliyor ve ister istemez kendini sorguluyorsun.” Benzer bir yaklaşımı da katılımcılarımızdan olan Hasan şöyle dile getirilmiştir: “Sağlık ile ilgili her ne zaman bir problem yaşarsam hayatımı sorguluyorum. Bu hastalık bize isabet ettiğinde daha çok sorguladığımı fark ettim. Allah’a hesap verebilecek miyiz, kendimi, Allah’ın sevdiği kulları olabilecek miyiz gibi soruları devamlı düşünürken buldum.” Yine

³² Jessie Dezutter vd., “The Role of Religion in Death Attitudes: Distinguishing between Religious Belief and Style of Processing Religious Contents”, *Death Studies* 33 (2009), 73-92.; Gashi, Türk ve Kosovalı Öğrencilerin Ölüm Kaygısı Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, 45.

³³ Remzi Kaya, “Kur’anda İsiaze /Sığınma”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (2001), 80.

benzer bir yaklaşım katılımcılarımızdan olan Mehmet tarafından gelmiştir. Mehmet bunu şu ifadelerle dile getirmiştir: *“Kesinlikle yönlendirdi. Boş işlerle uğraşmamam gerektiğine sadece Allah rızası için yaşamam gerektiğine karar verdim.”* Katılımcılarımızdan Nursel ise değerlendirmesini aciziyet kavramı üzerinde durarak şu ifadelerle dile getirmiştir: *“Tabii, Anladım ki insanoğlu aslında çok aciz. Dünya hayatında değer ve anlam yüklediğimiz birçok şey değersizmiş.”* Orhan da sağlığın önemine vurgu yapmıştır: *“Arabaymış, evmiş, malmış, mevkii hepsi boş. Bir nefesmiş önemli olan. Yarabbi! Bir nefes bize nasip et. Biz o bir nefesin kıymetini bilmiyorduk. Orada bizim için bir böbreğin ne kadar değerli olduğunu anladım. Yani bir nefes o kadar önemli ki! Bir nefesine. Çünkü tam on gün rahat nefes alamadım.”*

Katılımcıların değerlendirmelerinden de anlaşıldığı üzere bu zor süreç, hayatı sorgulamaya neden olabilmektedir. Bunun yanında yaşanan bu acı tecrübe ayrıca insanoğluna sağlığın önemini de hatırlatmaktadır. Zira insanoğlu modern dönemde mal, mülke, makam vb. zevkler peşine düşmüş, elindeki nimetleri unutmuş durumdadır. Ancak katılımcıların ifadelerinden anlaşıldığı gibi hayatı anlama ve anlamlandırma konusu bu zor dönemlerde daha çok ön planda çıkmaktadır. Yani hayatı ve olanları anlama ve anlamlandırma konusunda bir arayış söz konusu olmaktadır.³⁴ Ayrıca felaket veya krizler insanoğlunun aciziyetini, güçsüzlüğünü ve yetersizliğini görmesini sağlamaktadır. Zira gözle görülemeyen bu küçük bir virüs karşısında bile dünyadaki en güçlü ülkelerin bile aciz kaldıkları görülmektedir.

Modern dönem ile birlikte hem teknoloji hem de bilim alanında önemli gelişmeler gerçekleşmiş durumdadır. Ancak teknoloji ve bilimsel gelişmeler bu gün insanları koronavirüs karşısında yeterince koruyamamaktadır. Bu yetersizlik ve güçsüzlük insanları farklı arayış ve düşüncelere sevk etmektedir. Yeni arayışlar da özellikle insanoğlunu her şeye gücü yeten doğaüstü bir güce yönlendirmektedir. Nitekim Kılıç ve diğerleri Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi psikiyatri bölümünde 299 hasta üzerinde yapmış oldukları çalışmadan, hastalardan %52’sinin dini yardım arayışında bulunduğunu belirtmişlerdir.³⁵ Özetle, koronavirüse yakalanmış ve bu acı tecrübeyi yaşamış olan katılımcıların tamamının hayatı sorgulamaya başladığı görülmektedir. Ayrıca katılımcıların yapmış olduğu değerlendirmelerden büyük çoğunluğu da dini inançların talepleri doğrultusunda yaşamak için daha çok çaba sarf edeceklerini ifadelerinden de anlaşılmaktadır.

3.4. Katılımcıların Koronavirüs Tedavi Sürecinde Sabrın Etkisi İle İlgili Görüşleri

Katılımcılara sabır ile ilgili sorduğumuz soru ise şöyledir: *“Tedavi sürecinizi başarıyla atlatmada sabrın önemli bir güç olduğunu düşünüyor musunuz?”*. Mülakatlara katılan katılımcıların tamamı sabrın bu süreci başarıyla atlatmada önemli katkılar sağladığını açıkça ifade etmişlerdir.

³⁴ Küçükcan - Köse, *Doğal Afetler ve Din*, 15.

³⁵ Ayten, *Din ve Sağlık*, 120.

Mülakatımıza katılan katılımcılarımızdan Harun sabır konusunda ki düşüncelerini şöyle dile getirmiştir: *“Elbette sabrın önemli olduğunu düşünüyorum. İnsanın inancı olmazsa daha çok çılgınlaşabilir.”* Hasan ise konuyla ilgili düşüncelerini ise şöyle dile getirmiştir: *“Elbette sabır ve teslimiyetin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Peygamberimizin şöyle buyurur: “Müminin hali ne hoştur! Her hali kendisi için hayırlıdır ve bu durum yalnız mü’mine mahsustur. Başına güzel bir iş geldiğinde şükreder; bu onun için hayır olur. Başına bir sıkıntı geldiğinde sabreder; bu da onun için hayır olur.” Bu hadisi hatırlayınca hem teslimiyetimin hem de sabrımın daha çok arttığını söyleyebilirim.”* Benzer düşüncelere sahip olan Mehmet, konuyla ilgili şu ifadeleri kullanmıştır: *“Evet, sabır çok önemlidir. Allah’ta mü’minlerin sabır ve namazla yardım istemesini söylemektedir. Sabır olduğu sürece içiniz rahat oluyor ve psikolojik olarak hiçbir sıkıntı yaşamıyorsunuz.”* Bayan katılımcılarımızdan olan Nursel sabrın önemini şu ifadeleri dile getirmiştir: *“Her süreçte olduğu gibi bu süreçte de sabır çok önemli. İnançlı insanlar sabırla ayakta durabilir. Sabretmek insanın gücünün artmasına neden oluyor.”* Ve son olarak da Orhan, sabrın kendisine bu süreçte katmış olduğu gücü şu ifadelerle dile getirmiştir: *“Evet, tedavi sürecinde ciğerlerim baya kötü olmuştu. Nefes alamıyordum. Sabaha kadar uyuyamıyordum. Öksürük, ateş, titreme ve vücut halsizliği gibi şeyler olmuştu. Orada hiçbir şüpheye düşmeden ve sabrederek Rabbimden yardım istedim. Ayrıca moralimizi bozmadan ve sabrederek iyileştiğimi düşünüyorum.”*

Mülakata katılan katılımcıların ifadelerinden de anlaşıldığı gibi sabrın kişilere kriz anlarında bir anlam sunmakta olduğunu söyleyebiliriz. Zira sabır kişilere bu tür durumlar karşısında mücadele etmeyi öğretmektedir. Sabır, psikolojik bir mekanizma olarak insanın dayanma gücünü artırmakta ve hayata sırt çevirmesini önlemektedir.³⁶ Başka bir ifadeyle sabır ile birlikte kişiler krizlere anlam katarak daha doğru yönetebilme gücü elde etmiş oluyorlar. Nitekim Küçükcan ile Köse Marmara depremi üzerinde yapmış oldukları çalışmada 16 yaşında oğlunu kaybeden Gölyakalı Erkan’ın şu ifadelerine yer vermişlerdir: *“Oğlum öldü, çocuğumuz iyi bir insan olsun diye hep dua ederdik. Allah bizi duyuyordu. Mülk onun, kabul edip etmemek ona bağlı. Biz onun mülkünde yaşıyoruz. Bu nedenle teselli bulmada zorlanmadık. Sabrı Allah veriyor.”*³⁷ Ayrıca Esen ve Kayıklı Şehit Aileleri ve Gaziler ile ilgili 2019’da 31 gazi ile yapmış oldukları çalışmada da, sabrın hayata devam konusunda besleyici olduğunu ve dinî başa çıkma sürecinde olumlu katkı sunduğunu³⁸ ifade etmişlerdir.

Zaman zaman her toplumun ve her bireyin birtakım krizlerle karşılaşabilmesi olası bir durumdur. Hatta bazı kişilerin bu gibi durumlar ile karşılaşma oranları daha yüksektir ve bu durum onların azmini, cesaretini ve bununla birlikte dayanma gücünü de zayıflatabilir. Böyle durumlar karşısında kişilerin dik durabilmesi konusunda en

³⁶ Küçükcan - Köse, *Doğal Afetler ve Din*, 144-145.

³⁷ Küçükcan - Köse, *Doğal Afetler ve Din*, 144.

³⁸ Nesibe A. Esen - Hasan Kayıklık, “Şehit Ailelerinde, Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1 (2019), 231.

önemli manevi destek sabırdır.³⁹ Yani sabır, tüm krizler karşısında kişilere dayanma gücü verir. Çünkü sabır, her şeyin Allah'tan geldiğini, bir imtihan olduğunun bilincinde olayları metanetle karşılayabilmektir.⁴⁰ Doğanay'ın, Zorluklar ile Başa Çıkma Bağlamında Sabır konusunda, 2019 da yaptığı çalışmada katılımcılarından babasını cinayete kurban veren gencin sabır ile ilgili şu ifadelerle yer verdiğini görüyoruz: *"Sabır diyorum abi, çünkü ben bir düzen kurmuşum, hayallerim var benim... Çok şükür her zaman da dualarım kabul oldu. Benim sabrımın karşılığında kurban olduğum diyecek ki bana, sen sabrediyorsun! İnşallah bu yoldan çıkmam."*⁴¹ Sabır konusu İslam inancında önemli bir yere sahiptir ve aynı zamanda başa çıkma stratejilerinin çoğunu içinde barındırır. Kur'ân-ı Kerîm'de, Allah'ın sabredenlerle beraber⁴² olduğunu ve sabredenleri mükâfatlandıracağını ifade etmiştir.⁴³ Özetle sabrın büyük felaket ve krizler, varoluşsal sorunlar ve ayrıca diğer güçlükleri karşısında inanalar için bir dayanak noktası olduğunu söyleyebiliriz.

3.5. Katılımcıların Koronavirüs Tedavi Sürecinde Dini İnançların Etkisi İle İlgili Görüşleri

Katılımcılara aynı zamanda dini inancın etkisi ile ilgili sorduğumuz soru şöyledir: *"Tedavi sürecinde dini inançlarınız, bu hastalıkla başa çıkmada size yardımcı oldu mu? İnançlarınız, umutlu ve iyimser olma konusunda sizi cesaretlendirdi mi?"*. Katılımcıların tamamında dini inancın bu süreçte umut, iyimserlik ve cesaret sağladığı ifadelerinden anlaşılmaktadır.

Mesela katılımcılarımızdan biri olan Abdullah, dini inancın bu süreçte ne kadar önemli olduğunu şu ifadelerle dile getirmiştir: *"Tabii ki Evet. Dua etmek, sığınacak bir Rabbimizin olması, başımıza gelen her şeyin onun bilgisi ve kontrolünde olduğunu bilmek bizlere cesaret verdi."* Bekir dini inancın sağlamış olduğu umudu şu ifadelerle dile getirmiştir: *"Kesinlikle doğru, Allah'a umut taşımak en büyük nimetlerden biriydi. Rabbinin izniyle iyileşeceğimizi ümit ediyorduk, ümidimizi boşa çıkarmayacağını inanıyorduk"* Dini inancın umudu artırdığı ile ilgili benzer ifadeleri Fatma'nın şu ifadelerinde görmekteyiz: *"Evet, kesinlikle oldu. Testimin pozitif çıktığı gün eve geldiğimde çok karamsardım, evdekilere bulaştırma korkusu vardı ve bundan dolayı tek başıma bir odada yaşadım. Odama girdikten sonra babam bana bir mesaj attı. O mesajda da; bizim dinimize göre karamsarlıktan uzak durmamız ve hep umutlu olmamız gerektiği ile ilgiliydi. O mesajdan sonra kendimi daha iyi hissettim, toparlandım ama insanoğlu her zaman böyle bir duruş gösteremeyebilir."* Hasan ise konuyla ilgili ayet ve hadislerin büyük teselli bulmasında katkı sağladığını şu ifadelerle dile

³⁹ Mustafa Çağrı, "Sabır", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2005), 35/337.

⁴⁰ İsmail Karagöz, "Kur'ân'ın Engellilere Yaklaşımı", *Ülkemizde Engelliler Gerçeği ve İslam Sempozyumu, Sorunlar ve Çözüm Önerileri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2003), 53.

⁴¹ Süleyman Doğanay, "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hali", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1 (2019), 299.

⁴² el-Enfal, 8/46; el-Bakara, 2/153.

⁴³ el-Bakara, 2/154-156.

getirmiştir: “Hastalığın psikolojik tarafını atlatmamızda en büyük destek dini inancımız oldu. Çünkü: **Bir Müslüman’a bir diken bile batarsa, mutlaka Allah bunları onun günahlarına kefarete yapar.** Hadisin bize verdiği bilinç ile çektığımız sıkıntılara karşı teselli ve rahatlatma bulmamıza neden oldu. Ayrıca Peygamberimizin başka bir hadisinde “salgın hastalıktan, depremden ölenlere şehitlik mertebesi verileceği” hadisi de teselli bulmamıza neden oldu.” Orhan ise konuyla ilgili ise bizlerle yaşadığı bir anı anlatarak sorumuzu cevaplandırmıştır: “Evet, ikinci gündü zannedersen, kendi sosyal medya hesabımda bir mesaj paylaşma ihtiyacı duydum. Çünkü hiçbir telefona bakamıyordum, konuşamıyordum, konuşma yetimi kaybetmişim. Sosyal medyada ki paylaşımında, dua beklediğimi söyledim değerli dostlarıma. Binlerce dua geldi öğrencilerimden, dostlarımdan, arkadaşlarımdan ve hocalarımdan. O duaları ve geçmiş olsun dileklerini okurken umutlandım ve moralim düzelmeye başladı. Ayrıca, sana Yasin okuyorum, şifa duaları okuyorum diye mesajlar geldikçe benim moralim daha çok düzeldi. Orada, ya Rabbi! İlaçlarımı aldım (yemek yemiyordum zorla yemek yiyordum ilaçlar için), gereğini yaptım ve tevekkül edeceğim dedim. İmanın orada büyük bir güç olduğunu gördüm.”

Katılımcıların ifadelerinden de anlaşıldığı gibi dini inancın bu gibi durumlar ile başa çıkmada önemli katkılar sağladığı görülmüştür. Dini inancın sağlamış olduğu umut, iyimserlik açıklama, kabullenme ve başa çıkmada katılımcıların rahatlamalarına katkı sağladığını ifade edebiliriz.⁴⁴ Zira dini inanç yaşanan krizler ile başa çıkmada, kişilerin umudunu yükselterek rahatlamalarına ve kendilerini güvende hissetmelerine neden olacaktır. Çünkü dindar kişiler, karşılaştıkları kriz ve olayları daha çok Tanrı’ya atfederek anlama ve anlamlandırmaya çalışır.⁴⁵ Böylece yaşananlara karşı, daha sağduyulu ve iyimser bir bakış açısına sahip olur.⁴⁶ Başka bir ifadeyle, dinî inançlar, zor yaşam olayları karşısında insanlara sığılacak bir liman olabilmekte ve o an yaşanan çaresizlik ve korku duygularına dayanma gücünü artırabilmektedir.⁴⁷

İnançlar, iyimserlik açısından önemli bir unsurdur. Çünkü dini inançlar insanlara umut verir, geleceğe yönelik vaatlerde bulunarak insanların içinde buldukları olumsuz koşulların stresini daha hafif hissetmelerini sağlar. Nitekim Karakaş ve Koç stres ile başa çıkma ve dini başa çıkma ile ilgili 2014 yılında yapmış oldukları çalışmada da dinî başa çıkmanın tüm boyutlarının, stresle başa çıkmada etkili olduğu görülmüştür.⁴⁸

⁴⁴ Küçükcan - Köse, *Doğal Afetler ve Din*, 17.

⁴⁵ Batman, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkmada Kader İnancının Rolü*, 23.

⁴⁶ Batman, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkmada Kader İnancının Rolü*, 25.

⁴⁷ Özlem Güler, “Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkinine Dair Bir Değerlendirme”, *Toplum Bilimleri Dergisi* 4/8 (2010), 101.

⁴⁸ Karakaş - Koç, “Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, 616.

Bu bakımdan dini inançlar insanlar için bir güç kaynağıdır. Onu hayata bağlayan bir sığınaktır.⁴⁹ Özetle doğaüstü bir gücün var olduğunu ve bu gücün her şeyi bildiğini ve her şeye hâkim olduğuna inanmak, insanın iyimserliğinin artmasına ve böylece rahatlamasına neden olmaktadır. Zira yaşanan tüm felaketler veya krizler doğaüstü olarak kabul ettiğimiz Allah tarafından bilinmekte ve O'nun dilemesine göre cereyan etmektedir. Bu inanç anlayışı, kişileri olumsuzluklar karşısında rahatlatan, teselli eden bir fonksiyona sahiptir.⁵⁰ Başka bir ifadeyle böyle bir dini anlayışı, kriz durumunda olan kişilerin olanlara bir anlam yükleyerek baş etmelerine güç katar.

3.6. Katılımcıların Koronavirüs Tedavi Sürecindeki Dua ve İbadetlerin Etkisi İle İlgili Görüşleri

Katılımcılara dua ve ibadetlerle ilgili de şu soruyu yönelttik: *“Tedavi sürecindeki dua ve ibadetlerinizin kaygılarınızla mücadele etmede etkili olduğunu düşünüyor musunuz? Bu süreçte nasıl dua ettiniz? Dualarınızın içeriği nelerdi?”*. Mülakatlara katılan katılımcıların tamamı dua ve ibadetlerin kaygı ile mücadelede önemli katkılar sağladığını ifade etmişlerdir.

Mesela katılımcılarımızdan biri olan Fatma dua ile ilgili şu ifadeleri kullanmıştır; *“Evet dua ettim ve ettiğim duaların kaygılarımı azalttığını düşünüyorum. Ayrıca dua içeriklerim de değişti. Yani okuduğum dualar daha farklı içeriklere sahip oldu. İnternet üzerinden Kur’ân-ı dinlemeye çalıştım, sure okumaya çalıştım ve özellikle çok dua ettim.”* Diğer bir katılımcımız Hasan ise ibadet ve duanın kaygı ile mücadelede çok etkili olduğunu şu ifadelerle dile getirmiştir. *“Evet, dua ettim ve kaygılarımla mücadele etmede ibadetlerimizi ve dualarımızın çok etkili olduğunu düşünüyorum. Dua ettim, tövbe istiğfar ettim ve Rabbime daha iyi bir kul olacağıma dair söz verdim. Bu hastalık bir yandan şükür sebebim oldu, çünkü ben her zaman en kötüsüne hazırlanmıştım, ölme ihtimalini de hep düşünüyordum. Rabbim bana bu hastalığı vermeseydi belki de tövbe etme şansım da olmayacaktı Yani belki de Allah beni affetmek için böyle bir hastalık verdi, günahlarımız için de çektiğimiz sıkıntıların kefalet olduğunu düşünüyorum ve ölmeye önce samimi tövbe etmem nasip olur.”* Mehmet ise dua ile ilgili şu ifadeleri kullanmıştır: *“Namazlarımı zorla da olsa kıldım, hiç bırakmadım. Duam Allah’ın beni sadece kendi rızası için yaşatmasını istemem oldu.”* Orhan duanın önemini ve etkisini şu ifadelerle dile getirmiştir: *“Namazları biraz zor kılıyordum, oturarak kılmaya çalışıyordum. Hatta bazen yarım kalan namazlarım oldu. Bir gün yatsı namazını kılayım dedim ama ikinci rekâta selam verdim, tamamlayamadım namazı. Çok sıkıntılı bir durumdu, ama buna rağmen ibadet ve dualarımı devamlı yaptım. Bir gün dua ederken şöyle dedim; “Rabbim! Böyle bir hastalığı bize nasip ettin, bu bir imtihandır. Hz. Eyüp gibi ben de teslim oluyorum”. Duaların konusu belliydi. Bir nefes... bir nefesin ne kadar değerli olduğunu anladım ve Rabbim şu musibetten kurtar bizi diye dua ettim.”* Katılımcıların ifadelerinden de anlaşıldığı gibi tedavi sürecinde yaşanan kaygı ile mücadele etmede dua ve

⁴⁹ Küçükcan - Köse, *Doğal Afetler ve Din*, 152.

⁵⁰ Habil Şentürk, *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri* (Isparta: Tuğra Ofset, 2005), 37.

ibadetlerin önemli katkıları olduğu görülmektedir. Benzer sonuçlar daha önce yapılmış araştırmalarda da görülmüştür. Zira bu çalışmalarda da dua ve ibadetlerin, zorluklara karşı bir güç ve kuvvet kaynağı olduğu tespit edilmiştir.⁵¹ Yapılan birçok araştırmada, dini inanç, dua ve ritüellerin stres ve gerilmelerle başa çıkmada insanlara dayanma ve tahammül gücü verdiğini göstermektedir.⁵² Bu da kişilerin kendini iyi hissetmesine katkı sağlayacaktır.⁵³ Başka bir ifadeyle kaygı durumlarında dua ve ibadetler, kişilere umut ve dayanma gücü sağlamaktadır.

Sabır peygamberlerin de felaketler karşısında göstermiş olduğu duruştur. Mesela Firavun'un zulmü karşısında Hz. Musa'nın sabrı: "*Sen sırf, Rabbimizin âyetleri bize geldiğinde iman ettiğimiz için bize hınc duyuyorsun. Ey Rabbimiz! Üzerimize sabır yağdır ve müslüman olarak bizim canımızı al.*"⁵⁴ Hz. Yusuf'un kendine kötülük eden kardeşleri ve onun sabrı: "...Yoksa sen, sen Yûsuf musun?" dediler. O da, "*Ben Yûsufum, bu da kardeşim. Allah bize iyilikte bulundu. Çünkü kim kötülükten sakınır ve sabrederse şüphesiz Allah iyilik yapanların mükâfatını zayi etmez.*"⁵⁵ Hz. Lokman'ın oğluna olan nasihati: "*Yavrum! Namazı dosdoğru kıl. İyiliği emret. Kötülükten alıkoy. Başına gelen musibetlere karşı sabırlı ol. Çünkü bunlar kesin olarak emredilmiş işlerdendir.*"⁵⁶

Dua ve ibadetler ruh sağlığını tehdit eden hastalık, depresyon, sel felaketleri vb. durumlar karşısında kişilerin daha güçlü kalmalarını sağlamaktadır. Keza dua ve ibadetler esnasında kişiler doğüstü güç ile iletişime geçerek kendilerinin yalnız olmadıklarının hissiyatını kazanıyorlar. Başka bir ifadeyle kişi dua ve ibadet ile bütün dert ve kaygılarını Allah'a anlatarak çare olması yönünde yakarış ve yalvarışta bulunmaktadır. Allah'ın sınırsız bir güce sahip olduğuna, onun durumunu gördüğüne, söylediklerini duyduğuna, yardım talebini memnunlukla karşıladığına ve isteklerini dikkate alacağına kesinlikle inanılır. Dolayısıyla Allah dua eden kişilerin arzu ve isteklerine karşılık vereceğine dair inanç ve güvenç vardır.⁵⁷ Nitekim koronavirüs tedavisi sürecinde zor günler geçiren katılımcılar, yaşanan kaygı durumunu dini başa çıkmanın en önemli gücü olan dua ve ibadetlerden olumlu destek aldıkları görülmüştür.

İnsanoğlunun sadece kendisine değil aynı zamanda sevenleri için de dua ettiği bilinmektedir. Çalışmamızın katılımcılarından biri olan Abdullah konuyla ilgili şu anı bizimle paylaşmıştır:

Aceleyle hastaneye yatışımızın ertesi günüydü. Eşim ve ben aynı odayı paylaşıyorduk. Yatış yapacağımızı bilmediğimiz için çok hazırlıksız gelmiştik. Yanımızda ne bir terlik ne bir pijama ne de kişisel ihtiyaçlarımızı karşılayabilmek

51 Akif Hayta, "İbadetler ve Ruh Sağlığı", *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli (Ankara: Dem Yayınları, 2006), 147.

52 Küçükcan - Köse, *Doğal Afetler ve Din*, 76.

53 Hüseyin Peker, *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç* (İstanbul: Ensar Yayınları, 2017), 96.

54 el-A'raf, 7/126.

55 Yusuf, 12/90.

56 Lokman, 31/17.

57 Peker, *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*, 93-94.

adına hiçbir şeyimiz yoktu. Çocuklarımız evde tek başına kalmışlardı. Aile büyüklerimiz uzakta ve sokağa çıkmak yasaktı. Dışarıda ise virüs kol geziyordu.

Eşimle düşünüyorduk nasıl yapsak da ihtiyaç duyduğumuz malzemeleri temin etsek diye. O sırada hemşire hanım içeriye girdi ve bizlere hastane ihtiyaçlarınızla ilgili bir sorunumuzun olup olmadığını sordu. Biz de bir şekilde halletmeye çalışacağımızı söyledik. Bize hayırsever bir vatandaşın hastalar için hazırladığı paketler içerisinde bu tür ihtiyaçları hastaneye getirip ihtiyaç sahiplerine ulaştırılmasını rica ettiğini söyledi. Akabinde paketleri getirdi. Aman Allah'ım. Bunu yapan kişi için ettiğim duaları belki de hayatımda hiç kimse için etmedim. Hala evimde o pijamayı giyerken gözlerim doluyor.

3.7. Katılımcıların Koronavirüs Dini İnanç ve Değerlere Doğru Yönelimin Etkisi İle İlgili Görüşleri

Katılımcılara aynı zamanda dini yönelim ile ilgili şu soruyu yönelttik: *“Yaşamış olduğunuz bu acı tecrübenin dini inanç ve değerlere daha çok yönelmenize vesile olduğunu düşünüyor musunuz?”*. Mülakatlara katılan katılımcıların tamamı yaşanmış oldukları bu acı tecrübenin, kendilerinin dini inanç ve değerlere daha çok yönelmelerine neden olduğunu ifade etmişlerdir.

Katılımcılarımızdan Ahmet'in soruya cevap verirken insanoğlunun aciziyetine vurgu yaptığını görüyoruz. Kendisi sorumuzla ilgili şu ifadeleri kullanmıştır. *“Evet, düşünüyorum, insan ne kadar acizleşirse o kadar Allah'ı anıyor ve ibadete sarılıyor”* Bekir Umut ise konuya dair düşüncelerini şöyle dile getirmiştir: *“Evet, bu doğru ve katılıyorum. Çünkü - dini inançlarım daha çok arttı dolayısıyla Allah'a olan bağlılığım da arttı. Allah'a daha çok şükretmem gerektiğini, Allah'a daha çok ümit bağlamam gerektiğini gördüm. Allah için ne kadar yapsam da az olduğunu gördüm. Kesinlikle bu durum insanı daha çok dinine-inancına bağlıyor. Çünkü zor bir durumdasınız ve sağlığa kavuşuyorsunuz. Rabbime çok şükür etmem gerektiğini düşünüyorum.”* Bayan katılımcılarımızdan Fatma, konuyla ilgili dini inanca doğru bir yönelim olduğunu ama ileride bu eğilimin devam edip etmeyeceği konusunda şüpheleri olduğunu şu ifadeler ile dile getirmiştir: *“Evet, çok oldu. Çünkü yaşadığım süreç açısından dini inancın bana ciddi anlamda etkisi olduğunu hissettim ve yaşadığım bu değişim aynı şekilde şu anda da devam etmektedir. Yani dini inanca bu yönelim şu anda devam etmektedir ama ileride ne olur bilemiyorum. Kısacası zamanla bunu unutur muyuz unutmaz mıyız bilemiyorum ama şimdilik gayet tabii bir yönelim olduğunu söyleyebilirim.”* Benzer düşüncelere sahip olan Harun düşüncelerini şu şekilde dile getirmiştir: *“Evet, Ölümü düşünüyorum ve ağlıyorduk... Özellikle hastanenin penceresinden bakıp da giden cenazeleri görünce acaba bize ne zaman sıra gelecek diye düşünüp düşünüp ağlıyorduk. Ancak ne yazık ki biz insanlar en büyük felaketleri bile en kısa zamanda hiç olmamış gibi unutup normal hayata devam edebiliyoruz.”* Orhan'ın ise nimet ve tevekküle vurgu yaptığını görüyoruz: *“Allah bize binlerce nimet vermiş ama orada bir nefesin kıymetinin ne kadar önemli olduğunu gördüm. Bundan dolayı da Allaha daha çok şükrettim. Ayrıca orada tevekkül etmekten başka çare olmadığını anladım.”*

Yaşanan her kriz veya sıkıntı bir imtihandır ve her imtihan kendinde bir eğitim taşır. İnsanoğlu hastalık, fakirlik, depresyon vb. zor imtihanlar ile sınanmaktadır. Bu imtihanlar bazı kişiler için daha zor ve yıpratıcı olmaktadır. Ancak bu zor ve yıpratıcı sıkıntılar kişilerin doğaüstü inanca yönelmelerine neden olur. Zira inanan kişilerin karşılaştığı sıkıntıları anlama ve anlamlandırma konusunda daha çok dini inançlara eğilim gösterme söz konusudur. Başka bir ifadeyle insanoğlunun gücünün yetmediği durumlarda kendisinden daha güçlü olarak kabul ettiği Allah'a sığınması beklenir. Bu sığınma sıkıntının üstesinden gelmek için ihtiyaç duyulan yardımın Allah'tan geleceğine olan inancı benimser.⁵⁸ Bizim bu çalışmamızda da katılan katılımcıların tamamında bu eğilim olduğunu görülmektedir. Yani Allah'a kuvvetle, samimiyetle inanan, O'na ümitle bağlanan ve güvenen bir insan karamsar duygulardan uzak olur.⁵⁹

Unutmamak gerekir ki Müslümanların büyük bir çoğunluğu, yaşanan sıkıntıların bir anlamı olduğuna ve bir imtihan olduğuna inanmaktadır. Zira her Müslüman Allah'ın şu ayetinden haberdardır; *"Sizi bir imtihan olarak hayır ile de şer ile de deniyoruz (imtihan ederiz)."*⁶⁰ Yine Kur'an-ı Kerim'in başka bir ayetinde Allah şöyle buyurmaktadır: *"İnsanlar, "İnandık" demekle imtihan edilmeden bırakılacaklarını mı zannederler? Andolsun, biz onlardan öncekileri de imtihan etmiştik..."*⁶¹ Ayetlerden anlaşılacağı gibi, dünya imtihan yeridir. Katılımcılarımızın yaşamış olduğu bu acı tecrübe, dini yönelime doğru bir artış olduğunu göstermektedir. Ancak katılımcılarımızdan biri olan Fatma'nın da ifade ettiği gibi bu yönelimin şimdilik var olduğunu görüyoruz ancak ileriki dönemlerde nasıl olacağını şimdiden kestirmek zordur. Başka bir ifadeyle koronavirüs'e yakalanmış katılımcılarımızda dini yönelimin var olduğunu görmekle birlikte, virüs ortadan kalktığı zamanda bu eğilimlerinin devam edip etmeyeceği konusunda şimdiden bir tahminde bulunmak zordur.

3.8. Katılımcıların Koronavirüsten Öleceği İle İlgili Görüşleri

Katılımcılara aynı zamanda ölüm ile ilgili şu soruyu sorduk: *"Koronavirüsten öleceğinizi hiç düşündünüz mü? Bu düşünce sizi nasıl etkiledi? Neler hissettiniz?"*. Katılımcıların cevaplarına baktığımda zaman biri hariç diğerlerinin tamamı koronavirüsten öleceğini düşündüklerini ifade etmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların çoğu umudunu kaybetmediğini de belirtmiştir.

Koronavirüsten öleceğimi düşünmedim diyen tek katılımcımız olan Bekir şu ifadeleri kullanmıştır: *"Ben virüsten öleceğimi düşünmedim, daha önce gene bulaşıcı bir hastalık geçirdim ondan dolayı da Allah'tan geldiğine inanıyorum. Allah'tan geldik Allah'a gideceğiz ve ölürsek de imanla gitmek önemlidir. Allah'tan ümidimi kesmedim, Rabbime hep şükrettim. O'ndan geldik O'na döneceğiz inancıyla yaşadık. İnsanı tedirgin*

⁵⁸ Esen - Kayıklık, "Şehit Ailelerinde, Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dini Başa Çıkma İlişkisi", 230.

⁵⁹ Peker, *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*, 49.

⁶⁰ el-Enbiya, 21/35.

⁶¹ el-Ankebut, 29/2-3.

eden tek şey ölünce İslami usullere göre defnedilmemek. Bu korku hep içimizde vardı, yani bir torbaya konulup kabre konulması, cemaatsiz olması tedirginliği vardı. Ancak insanın aklına şu da geliyor, insanlar şehit olunca üzerindeki kıyafetleri ile gömülür, bunu da düşünüyorduk.” Bekir dışındaki tüm katılımcılar ise tamamı koronavirüsten öleceğini düşündüklerini ifade etmişlerdir. Fatma bunu şu ifadeleri ile dile getirmiştir: “Üç gün çok zorlu bir süreç yaşadım ve öleceğimi hep düşündüm. Yarımı öleceğimi düşünerek geçti günlerim.” Başka bir katılımcımız olan Mehmet ise ölüm düşüncesiyle ilgili şu ifadeleri kullanmıştır: “İlk anda çok yaygın akciğer tutulumu olduğundan dolayı ölebileceğimi düşündüm. Ama hiç korkmadım. Sadece benim ölümüne üzülecek olan insanlardan dolayı üzüldüm. Ölümü bir son olarak değil, bir başlangıç olarak gördüğümden dolayı ölümün var olması beni zaman zaman heyecanlandırır. Sadece ölene kadar Allah’ın rızasını daha çok kazanma fırsatı olduğu için daha çok yaşamak isterim.” Orhan ise öleceğini düşünmesine rağmen Allah’tan yana umudunu hiç kaybetmediğini şu ifadelerle dile getirmiştir: “Koronavirüsten ölebileceğim gerçeği hastaneye yatıktan üç gün sonra aklıma geldi. Ama umudumu hiç kaybetmedim. Rabbime teslim oldum, üçüncü gün titreme, öksürük ve nefes darlığım arttığında öleceğimi düşünmeye başladım. Dördüncü günden sonra biraz umutlandım. “Rabbim yaşatmak ve öldürmek sendedir” diyerek teslimiyet göstermeye başladım.” Katılımcıların ifadelerinden de anlaşıldığı gibi, koronavirüse yakalanmış kişilerde ölüm düşüncesinin ciddi anlamda var olduğunu göstermektedir. Zira hastalık, depresyon, sel vb. doğa felaketleri karşısında insanoğlunun güçsüz oluşu ölüm korkusunu da beraberinde getirmektedir. Ölümü kabullenme sürecine son derece zor ve karmaşık duygular eşlik eder. İnsanoğlunun her zor anında olduğu gibi ölüm karşısında da bazı insanlar için bu sorulara cevap verir.⁶² Zira dini inançlar kişilere yeni bir hayat sunmaktadır. Yani ölüm ile hiçbir şeyin bitmediğini bunun aksine yeni bir başlangıcın olduğu bilgisini vermektedir. Yok, olma korkusu karşısında yeni bir hayat vaat eden dini inançlar, kişilerin yeni bir umut beslemelerine neden olmaktadır. Başka bir ifadeyle dinlerin ölüm sonrası yeni bir hayat ve ölümün sadece öteki dünyaya geçiş olarak ifade etmesi bireylerin endişe ve kaygısının azalmasına katkı sağlamaktadır.⁶³ Bu anlamda dinin inancını sunmuş olduğu destek ile kişilerin önce doğaüstü gücün var olduğuna inanmaları⁶⁴ daha sonra da bu gücün kendilerine güven hissetmelerini sağlamaktadır. Ayrıca ölümcül bir virüse yakalanmış olan bu insanlar sağlıklı insanlara nazaran ölümü daha çok düşünmeleri ve bunun neticesinde daha çok dini inanca sığınmaları beklenen bir durumdur.

Özetle bilim ve teknoloji, tarihinin en gelişmiş dönemini yaşıyor olsa da bazı durumlar karşısında yetersiz kalabilmektedir. Bu durum, insanoğlun ne kadar güçsüz ve yetersiz olduğunu, ümitsizliğe kapıldığı ve bir sığınak ve destek aradığını bize göstermektedir. İşte özellikle böyle durumlarda insan ruhunu sıkıntılardan,

⁶² Küçükcan - Köse, *Doğal Afetler ve Din*, 146.

⁶³ Gashi, “Türk Ve Kosovalı Öğrencilerin Ölüm Kaygısı Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, 62.

⁶⁴ Aydın, “İnanma İhtiyacı ve Dini Ritüellerin Psikolojik Değeri”, 88-89.

ümitsizliklerden, ölüm korkusundan ve kaygılardan ve bunalımlardan kurtaracak olan etkili sığınak ve en güçlü destek Allah inancıdır.⁶⁵ Nitekim 2011’de ölüm kaygısı üzerinde yapmış olduğumuz çalışmada da dini inancın, ölüm kaygısının azalmasında önemli rol oynadığı tespit edilmiştir.⁶⁶ Başka bir ifadeyle, güçsüzlük ve yetersizlik düşüncesi onu her şeye gücü yeten doğaüstü bir varlığa sığınmasına yol açmaktadır. Zira bu insanoğlunun doğuştan getirdiği sığınma ve güvenme duygusundan kaynaklanmaktadır. Dini inanç diğer durumlarda olduğu gibi ölüm gerçeğine de bir anlam yükleyerek kişilere umut sağlamaktadır. Başka bir ifadeyle, koronavirüse yakalanmış ve bu süreçte yaşamış oldukları ölüm düşüncesine karşı, katılımcıların dini inanca sığınarak umutlarını korumaya çalıştıkları söylenebilir.

SONUÇ

Son dönemlerde en ciddi enfeksiyonlardan biri olarak kabul edilen koronavirüs insanlığı hemen hemen her yönüyle etkilemiş durumdadır. İnsanları ruhsal sağlık açısından ciddi anlamda etkileyen virüs milyonlarca insanın işsiz kalmasına da neden olmuştur. Yani korku, endişe, kaygı vb. durumların yanında ekonomik sıkıntıların da yaşanması kişilerin ruhsal durumunu önemli oranda etkilemiştir. Özellikle koronavirüse yakalanmış olan insanlarda bu sorunlar daha ciddi boyuta ulaşmıştır. Bu acı tecrübeyi yaşamış ve atlattığı olan kişilerin bu durumu anlama ve anlamlandırmalarının çok önemli olduğu kanaatindeyim. Çalışmamızda bu acı tecrübeyi yaşayan kişiler ile bire bir görüşülerek, durumu anlama ve anlamlandırma konusunda dinin inancın etkisini tespit edilmeye çalışılmıştır. Yapılan mülakatlarda katılımcıların büyük çoğunluğunda, süreci anlama ve anlamlandırma konusunda dini inancın önemli bir etkisinin olduğu görülmüştür. Zira dini başa çıkmada en önemli konuların başında yer alan dua, ibadet, sabır vb. konuların bu sürecin atlatılmasında önemli katkılar sağladığı tespit edilmiştir.

Aslında dini inançlar sadece kriz dönemlerinde değil aynı zamanda normal hayat şartlarında da insanoğlunun hayatına anlam katmaktadır. Ancak felaket ve kriz dönemlerini yaşayan kişilerde bu tür anlam ve anlamlandırmaya daha çok ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü bu dönemler hem daha karışık hem de daha sıkıntılıdır. Bundan dolayıdır ki bu dönemlerde doğaüstü bir güce sığınma ve O’ndan yardım talep etme ihtiyacı daha çok hissedilmektedir. Zaten katılımcılarımızın da ifadelerinden anlaşıldığı gibi; Allah inancı, dua, ibadet, sabır ve imtihan gibi konular süreci başarı ile tamamlamada önemli psikolojik katkılar sağlamıştır. Başka bir ifade ile dini başa çıkma bu süreçte katılımcılar üzerinde önemli ölçüde psikolojik destek sağlamıştır.

Özetle mülakata katılan katılımcıların değerlendirmeleri şöyledir: katılımcıların büyük bir kısmı koronavirüs’ün bir imtihan olduğunu; koronavirüse yakalanmaları bazılarında ölüm ve endişe bazılarında ise sınav ve teslimiyet hissetmelerine; koronavirüs katılımcılarının tamamını sorgulamaya yönlendirdiğini;

⁶⁵ Peker, *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*, 49.

⁶⁶ Gashi, “Türk Ve Kosovalı Öğrencilerin Ölüm Kaygısı Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, 63.

tedavi sürecinde sabrın çok önemli olduğunu; tedavi sürecinde dini inancın umut, iyimserlik ve cesaret sağladığını; yine bu süreçte yaşanan kaygı ile mücadelede dua ve ibadetlerin çok etkili olduğu ve ayrıca bu süreç kendilerini dini inanç ve değerlere daha çok yönelmelerine neden olduğunu ifade etmişlerdir. Dini yönelime doğru bir artış olmakla birlikte bunun ileriki zamanlarda bir değişime uğrayıp uğramayacağını şimdiden kestirmek zor görünmektedir.

Kısacası koronavirüse yakalanmış ve tedavileri başarı ile tamamlanmış katılımcılarımızda dini başa çıkmanın önemli bir etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz. Zira araştırmada elde edilen bulgular çerçevesinde, katılımcıların yaşamış olduğu bu zor süreci anlama ve anlamlandırma konusunda dini inancın önemli katkılar sağladığı görülmüştür. Ancak tüm bunlara rağmen zor ve sıkıntılı durumlarda olan kişilere manevi danışmanlık sağlanması gerektiği kanaatindeyiz. Başka bir ifadeyle, bu gibi durumlar karşısında kalan insanlara gerekli zamanlarda ve imkânlar dâhilinde manevi danışmanlık sağlanmasının elzem olduğunu kanaatindeyiz. Koronavirüs hastalığı birkaç aylık olduğundan dolayı bu araştırma ilk araştırmalardan biri sayılır. Umuyoruz ki bu çalışma bu konuyla ilgili bundan sonra yapılacak olan çalışmalara öncülük eder.

KAYNAKÇA

- Arıcı, Asude. "Ergenlerde Dinî Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua, Gençlik". *Din ve Değerler Psikolojisi*. Ed. Hayati Hökelekli. İstanbul: Ankara Okulu Yayınları, 2006.
- Aslan, Adnan. "Engellilerde Dini Başa Çıkmada: Felsefi Arka Plan", *Din, Felsefe ve Bilim Işığında Engelli Olmak ve Sorunları Sempozyumu*. İstanbul: 2012.
- Aydın, Ali Rıza. "İnanma İhtiyacı ve Dini Ritüellerin Psikolojik Değeri". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 9/3 (2009): 88-89.
- Aydın, Şevki. "Bireyin Anlam Arayışı ve Din Eğitimi". *Diyanet Aylık Dergi* 221/ Mayıs 2009. Erişim 07 Nisan 2017.<http://www.erzurumgazetesi.com.tr/default.asp?id=34373&page=haber>
- Ayten, Ali. *Din ve Sağlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2018.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Crystal, Park L. - Lawrence, Cohen H. "Religious And Nonreligious Coping With The Death Of A Friend". *Cognitive Therapy and Research* 17 (1993): 561-577.
- Çağrı, Mustafa. "Sabır". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 35/337. İstanbul: TDV Yayınları, 2005.
- Dezutter, Jessie vd. "The Role of Religion in Death Attitudes: Distinguishing between Religious Belief and Style of Processing Religious Contents". *Death Studies* 33 (2009): 73-92.
- Doğanay, Süleyman. "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hali". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1 (2019): 286-306.

- DP, Düzen Polikliniği. "İspanyol Gribinden 100 Yıl Sonra "Bir Sonraki Salgın İçin Hazır Mıyız?". Erişim 23 Nisan 2020. <http://www.duzenpoliklinigi.com/saglik-bilgileri.aspx?id=13528>.
- Ekşi, Halil. *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlâhiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001.
- Erdoğan, Halide Nur. "Engellilere Yönelik Din Eğitimi ve Öğretimi", *Yaygın Din Eğitimi Sempozyumu-II*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2013.
- Esen, Nesibe A. - Kayıklık, Hasan. "Şehit Ailelerinde, Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1 (2019): 225-235.
- Gashi, Feim. "Türk ve Kosovalı Öğrencilerin Ölüm Kaygısı Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma". *Balkan Araştırmaları Dergisi* 2/1 (2011): 45-55.
- Hani, Choudhry vd. "Middle East Respiratory Syndrome: Pathogenesis and Therapeutic Developments". *Future Virology* 14/4 (2019): 237-246.
- Harold, Koenig G. "Religious Coping And Depression Among Elderly, Hospitalised Medically İll Men". *American Journal Of Psychiatry* 149 (1992): 1693-1700.
- Hayta, Akif. "İbadetler ve Ruh Sağlığı". *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. Ed. Hayati Hökelekli. Ankara: Dem Yayınları, 2006.
- Jeffry, Bjorck P. - John. Thurman. "Negative Life Events, Patterns of Positive and Negative Religious Coping, and Psychological Functioning". *Journal for The Scientific Study of Religion* 46 (2007): 159-167.
- Karagöz, İsmail. "Kur'ân'ın Engellilere Yaklaşımı", *Ülkemizde Engelliler Gerçeği ve İslam Sempozyumu, Sorunlar ve Çözüm Önerileri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2003.
- Kaya, Remzi. "Kur'anda İsiaze /Sığınma". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (2001): 95-112.
- Kaya, Serpil Yılmaz. "Depresyon ve Dini Başa Çıkma", *Tavsiye Ediyorum*. Erişim 03 Mart 2015. https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_15945.htm
- Zafer Cirhinlioğlu vd., Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite. Ankara: Nobel Yayınları, 2013.
- Kur'anı-ı Kerim*. Erişim 05 Mayıs 2020. <https://kuran.diyaret.gov.tr/mushaf>
- Küçükcan, Talip - Köse, Ali. *Doğal Afetler ve Din*. İstanbul; Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2000.
- Lazarus, S. Richard. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: Mcgraw-Hill, 1966.
- Lazarus, S. Richard - Folkman, Susan. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.

- Meydan, Hasan. "Bireyin Manevi Potansiyel ve İhtiyaçlarını Dikkate Alan Bir Din Eğitimi Anlayışı Üzerine Değerlendirmeler". *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I*. ed. Ali Ayten - Mustafa Koç - Nuri Tınaz. İstanbul: Dem yayınları, 2016.
- Özlem Güler, "Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme", *Toplum Bilimleri Dergisi* 4/8 (2010): 95-105.
- Pargament, I. Kenneth – Hisham, Raiya A. "A Decade Of Research On The Psychology Of Religion And Coping: Things We assumed And Lessons We Learned". *Psyke & Logos* 28 (2007): 742-766.
- Pargament, I. Kenneth. *The Psuchology of Religion and Coping*. New York; The Guilford Press, 1997.
- Pargament, I. Kenneth. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press, 1997.
- Pargament, I. Kinneth. "The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice". *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. eds. R. Paloutzian - C.L. Park. New York: The Guilford. Press, 2005.
- Pargament, I. Kenneth vd. "Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stressors". *Journal For The Scientific Study Of Religion* 37 (1998): 710-724.
- Pargament, I. Kenneth vd. "Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping", *Journal for the Scientific Study of Religion* 27/1 (1988): 90-104.
- Pargament, I. Kenneth vd. "The Psychosocial Climate of Religious Congregations", *American Journal of Community Psychology* 11 (1983): 351-381.
- Peker, Hüseyin. *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*. İstanbul: Ensar Yayınları, 2017.
- Priya, Sampathkumar vd. "SARS: Epidemiology, Clinical Presentation, Management, and Infection Control Measures". *Mayo Clin Proc* 78/7 (2003): 882-890.
- Sağır, Zeynep. *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din*. İstanbul: DEM Yayınları, 2018.
- Şentürk, Habil. *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*. Isparta: Tuğra Ofset, 2005.
- Tokur, Behlül. *İmtihan Psikolojisi*. Ankara: Fecr Yayınları, 2018.