

## YAŞAM OLAYLARI VE OLUMLU DİNİ BAŞA ÇIKMA

Dr. Sema ERYÜCEL

Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi / semaeryucel2013@gmail.com

### Özet

*Yaşam olayları ile başa çıkma tarzları arasında dini başa çıkma, hem ülkemizde hem de yurt dışında yapılan çalışmalarda en sık kullanılan bir başa çıkma tarzı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz formları vardır. Bu çalışmanın amacı başa çıkma sürecinde olumlu dini başa çıkma bileşenlerini ve bunların kriz yönetimi ile ilişkisini görmenin yanı sıra, yaşam olaylarının farklılığının dini başa çıkma süreci ile ilişkisini tanımlamaktır. Ayrıca yaşam olayının manevi gelişim süreci ile ilişkisinin nasıl olduğunun anlaşılması da çalışmanın amaçları arasındadır. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu 25-65 yaş arası kartopu (snowball) yöntem ile ulaşılan 52 gönüllü katılımcıya uygulanmıştır. Katılımcılardan 26 tanesinin olumlu dini başa çıkma kullandığı tespit edilmiştir ve bu çalışmada sadece bunlara yer verilmiştir. Yapılan görüşmeler ses kayıt cihazına kaydedildikten sonra araştırmacı tarafından yazıya geçirilmiştir. Verilerin MAXQDA 11 bilgisayar programında nitel veri analizi yapılmıştır. Araştırmada yaşam olayının ne olduğundan çok bireylerin buna verdikleri tepkinin başa çıkma süreci üzerinde etkili olduğu, yaşam olaylarının inanç gelişimi ve dönüşümü üzerinde son derece önemli olduğu bulunmuştur. Başa çıkma sürecinin olumlu ve etkili yönetilmesinde inanç, emek, sabır ve kabullenmenin farklı sonuçlar ortaya çıkardığı görülmüştür.*

**Anahtar Kelimeler:** Dini Başa Çıkma, Yaşam Olayları, Olumlu Dini Başa Çıkma.

## LIFE EVENTS AND POSITIVE RELIGIOUS COPING

### Abstract

*Studies carried out both in Turkey and abroad reveal religious coping strategies to be the most commonly used coping strategies among the various methods of coping with life events. There are both positive and negative forms of religious coping. The goal of this study is to identify the components of successful religious coping strategies in the coping process, to identify the relationship between these components and successfully dealing with crises, and to identify the relationship between varieties of life events and the religious coping process. An additional goal of the study is to better understand the relationship between life events and the psychological development process. The method of qualitative analysis was employed in this study. A semi-structured interview form was utilized in interviews carried out with 52 volunteer participants between the ages of 25 and 65, who were selected using a snowball method. 26 of the participants were determined to have used positive religious coping and only these were included in the study. Interviews were conducted and recorded, and subsequently transcribed by the researcher. Qualitative analysis was performed on the data using the MAXQDA 11 program. The principal findings of this study were that individuals' responses to life events were more influential than the nature of the life events themselves on the coping process, and that life events were of the utmost importance in faith and personal development. This study also found that belief, effort, patience, and acceptance all produced different results in carrying out the coping process in a positive and effective way.*

**Key Words:** Religious Coping, Life Events, Positive Religious Coping Styles.

## Giriş

Son yıllarda stresli durumlar ile başa çıkma tarzlarında inancın rolü üzerine ilgi de önemli bir artış vardır (Gorsuch, 1988; Pargament, 1997; Pargament, K. I., Koenig, H. G., ve Perez, L. M., 2000). Bu konudaki araştırmaların en önemlisi Pargament ve arkadaşlarıdır (Pargament, K. I. ve diğ., 1990; Pargament ve diğ., 1992; Pargament, 1997; Pargament, Smith, Koenig ve Perez, 1998). Onlar başa çıkmanın dini metotlarının, dini olmayan başa çıkma tarzlarının ölçümlerinin çok üstünde ve ötesinde olduğunu, dinin diğer başa çıkma tarzlarından ayıran benzersiz şey olduğunu ve sağlık ile iyi olmada tahmin edilenin çok üstünde sonuçlar verdiğinin altını çiziyorlar. Ayrıca Spilka, Hood, Hunsberger ve Gorsuch (2003) büyük yaşam olayları ile karşılaştığında dini başa çıkmanın sağlığı olumlu etkilediğini belirtmekte ve bu konuda sayısı artan çalışmalar da bunu desteklemektedir (Koenig ve diğ., 1992; Park ve Cohen, 1993; Pargament ve diğ., 1994; Oxman, Freeman ve Mannheimer, 1995; Thompson ve Vardaman, 1997; Pargament ve diğ., 1998; Tix ve Frazier, 1998).

Dini başa çıkma, olumlu yaşam tecrübeleri, daha sağlıklı bir yaşam (Harris ve diğ., 1995) daha az depresyon (Bjorck ve Thurman 2007; Koenig ve diğ., 1992), artan bir zihinsel sağlık (Pargament ve diğ., 1994), daha iyi bir stres yönetimi (Park ve Cohen 1993) stresin fiziksel ve zihinsel zararlı etkilerini dengelemeye yardım (Pargament ve Raiya, 2007) konularını artık araştırmacılara çağırılmaktadır. Pargament ve diğ. (1998) çalışmalarında dini başa çıkmanın aynı zamanda hastalık, mağduriyet, savaş ya da sevilen birinin kaybı gibi geniş bir çeşitlilikte olan yaşam olaylarına karşı zihinsel ve bedensel sağlık bütünlüğünü koruyan daha olumlu sonuçlar verdiğini görmüşlerdir. Ayrıca dini başa çıkma stratejilerinde dini olmayan başa çıkma yöntemleri ile kıyaslandığında ve farklı değişkenlerle ölçüldüğünde de önemli derecede benzer sonuçlar verdiğini görülmektedir (Pargament ve diğ., 1995; Vandecreek ve diğ., 1995; Pargament ve diğ., 2000).

Pargament (1997) acılı durumlarla ilgili, dini başa çıkmanın olumlu olumsuz tarzlarını tanımlar. Faydalı başa çıkma yöntemi olumlu sonuçlar ve süreç ile ilişkili ve etkili iken zararlı başa çıkma yöntemi olumsuz ve etkisizdir. Olumlu dini başa çıkma stratejisine "bu olay ile Tanrı'nın bana nasıl güç vereceğini görmeye çalışırım" olumsuzda ise "Tanrı tarafından cezalandırılmayı hak edecek ne yaptığımı düşünürüm" ölçek maddelerini örnek verebiliriz. Dini başa çıkmanın olumlu-olumsuz şekli ile ilgili ölçekteki en belirleyici maddeler bunlardır. Pargament'e göre, olumlu şekil strese sebep olan yaşam olaylarını anlamının dini manevi bir yoludur. Bunun tersine olumsuz şekil ise başa çıkma sürecinde din ile savaşımdır (Pargament, 1997; Pargament, Butter 2003). Giderek artan sayıda çalışma bu iki başa çıkma tarzının, sağlık, uyum, ahlak üzerinde farklı sonuçları olduğunu desteklemektedir. (Loewenthal, MacLeod, Goldblatt, Lubitsh, ve Valentine, 2000; Pargament, Koenig, Tarakeshwar ve

Hahn, 2001; Pargament ve diğ., 1998). Uyumsuz dini başa çıkma problemin varlığından ciddi bir şekilde rahatsız olmaktır (böyle bir sorun niye var veya böyle bir sorun yaşamamalıyım, yaşamamalıydım, sorunların hayatta varlığını kabul etmem veya edemem). Olumlu dini başa çıkma (maneviyat, inanç duygusu ve dini aktivitelere katılmak gibi) bireyi var olan kaygıdan koruyarak "tampon" görevi yapıp, amaç ve anlam duygusu sağlarken (Hackney ve Sveers 2003), olumsuz dini başa çıkma, dini hoşnutsuzluk gibi olumsuz etki yapabilir.

Pargament ve diğerleri (1998) göre olumlu dini başa çıkma, maneviyata vurgu yapma, yaşamın anlamı, Tanrı ile ilişkiye güven ve manevi bağlanışlığa dayanıyor. Böyle bir dini alt yapı açıkça dini başa çıkma davranışı olarak "yardımsever, dindar, Tanrı ile işbirliği içinde olma, manevi destek arayışı, manevi bağlanma, dini manevi arınma, rahipten veya kilise üyelerinden yardım arama, dini yardım, manevi hoşgörü, bağışlama" gibi davranışlar sergiler.

Olumlu dini başa çıkma psikolojik stres seviyesinin düşüklüğü (Ano ve Vasconcelles 2005; Aydın 2011) diğer başa çıkma yöntemlerinin ötesinde zihinsel sağlık (Mickley ve diğ., 1998; Pargament ve diğ., 1998; Tix ve Frazier 1998; Pargament ve diğ., 2001), daha fazla kişisel gelişim ile ilişkili ve daha olumlu değerlendirmelerin yapıldığı bir başa çıkma tarzıdır (Koenig, Pargament, ve Nielsen 1998; Bjorck ve Thurman 2007). Olumsuz dini başa çıkma daha yüksek depresyon (Bjorck, Kim; 2009), daha düşük yaşam kalitesi, daha fazla psikolojik semptom ve diğerlerine karşı daha katılık sertlik ile ilişkili bulundu. Olumsuz dini başa çıkmanın depresyon, anksiyete, duygusal stres, travma sonrası stres ile güçlü bir ilişkisi vardır (Pargament ve diğ. 1998, Pargament ve diğ. 2001). Olumlu dini başa çıkma, Tanrı ile işbirliği, Tanrı ile iletişim arayışı, rahipten veya kilise üyelerinden destek arayışı ile artan zihinsel sağlık ve yaşam tatmini arasında ilişki bulundu (Koenig, McCullough ve Larson 2001).

Dini başa çıkma direkt yaşam tatmini ile ilişkili olmamasına rağmen şu an ki sonuçlar olumlu dini başa çıkmanın Tanrı'dan alınan destek ile yaşam tatmini arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Buna ilaveten bu etkileşim psikolojik işlev ve diğer değişkenler kontrol edildikten sonra bile özellikle yüksek olumlu dini başa çıkma yüksek Tanrı desteğine eşlik etmekte bu da açıkça yaşam tatmini ile ilişkili bulunmaktadır (Schottenbauer ve diğ., 2006; Bjorck ve Kim 2009).

Olumlu dini başa çıkma kullananlar Tanrı ile ilişki de güvenli olma ile diğer insanlar ile manevi bir bağ kurma eğilimindedir. Olumsuz dini başa çıkma şekli, Tanrı'ya daha az güven duyan bir ilişki, dünya ile ilgili görüşü alt üst olmuş veya güvensiz, amaç ve anlam bulmada dini çatışmayı yansıtan bir tarzıdır. Bu olumsuz tarz daha büyük duygusal stres daha zayıf bir yaşam kalitesi, daha fazla psikolojik semptom ve diğerlerine karşı ilgisizlik gibi özellikleri çağırır. (Cooper ve diğ. 2009)

Olumlu dini başa travma sonrası stresin bir takım etkilerinde inanç ve inanç topluluğu sayesinde rahat, kontrol, bağlanma ve işbirliği sağlama hissi uyandırır. Kişinin kendinden geçtiği durumlarda Tanrı rahatın ve anlamın kaynağı olabilir. Rehber arama ve Allah ile destek sağlama, yalnızlık ve yalıtılmışlık duygusunu azaltır. Dini inançlara yönelme, insanın hayatında her şeye gücü yeten ve her yerde her zaman var olan bir eş, daha fazla kontrol duygusu sağlar ve travma sonrası stresin azalmasında hayati öneme sahiptir. (Newton ve McIntosh 2008). Son olarak bir inanç topluluğu ile bağ kurmak, bir destek sistemi sağlar, kişisel kimliği geliştirir ve diğerleri ile içten samimi ilişkiler sağlar (Pargament ve diğ., 1990). Dini başa çıkmanın faydalı bileşenleri kişinin algılanan savunmasızlığını yalıtılmışlığını, kafası karışık durumlarını ve travma sonrası stresin etkilerini azaltır (Meisenhelder, 2002). Sonuç olarak insanlar olumlu dini başa çıkmayı olumsuzdan çok daha fazla kullanmaktadırlar (Maynard ve diğ., 2001; Butter ve Pargamnet 2003; Bjorck ve Thurman 2007; Bjorck ve Kim 2009; Lavery ve O'Hea 2010) ve olumlu olumsuz dini başa çıkma şekillerini tanımlamada *başa çıkma*, *uyum* ve *bütünleşme* arasındaki ilişkinin faydalı bir belirleyici olduğu savunulmaktadır (Bjorck, Kim; 2009).

Başta çıkma sürecindeki olaylar için "olumsuz yaşam olayları veya travmatik yaşam olayları" kullanmak yerine literatürden hareketle sadece "olay" ifadesi kullanmak özellikle tercih edilmiştir. Çünkü bir olayın iyi-kötü, kabul edilebilir, edilemez oluşunda *bakış açısı* belirleyicidir. Hem literatürde hem de bu çalışmada benzer zorluklara çok farklı tepkiler verildiği ve bu tepkiler ile ilişkili olarak çok farklı sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir. Başta çıkma sürecindeki yaşam olaylarını literatürden hareketle üçe ayırabiliriz;

a) İlişkilerde yaşanan sorunlar ile başta çıkma (aile, iş, arkadaş v.b. ilişkilerinde yaşanan sorunlar. Örn. psikolojik şiddet...) (Carpenter ve Scott 1992).

b) Kayıp (hastalık, sevilen birinin vefatı, engelli olma, boşanma, ekonomik kayıplar, sosyal statü....)

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

Dini başta çıkma farklı yaşam olayları üzerinde çalışıldığında da sonuç yaşam olayının ilişki, kayıp (hastalık, ölüm...) veya yaşamın önemli derecede tehdit eden (savaş, doğal afet...) bir durum olması dini başta çıkmanın kullanımı üzerinde olumsuz bir değişken olmadığı gibi stresi, kaygıyı, depresyonu azaltan olumlu bir değişken olduğu görülmüştür. Başta çıkma sürecinde bireyin olaya uyum sağlaması çok önemlidir ve dini başta çıkmada temel belirleyici olayın ne olduğundan çok olaya *yönelik bakış açısıdır* (Maynard ve diğ., 2001).

### Yöntem

Dini başta çıkma konusunda çalışmalarda genellikle dini başta çıkma ölçeği veya bu tarzda bir araç kullanılıyor ve dini başta çıkma yöntemi bir

ölçekle anlaşılmasına çalışılıyor. Aslında dini baş çıkma çok bileşenli olduğu için çok yönlü bir analize ihtiyaç vardır (Sherman ve diğ., 2001; Cole, 2005; Tarakeshwar ve diğ., 2006; Zwingman, C., Wirtz, M., Muller, C., Korber, J., ve Murken, S., 2006; Sherman, Plante, Simonton, Latif ve Anaissie 2009). Dini başa çıkma ölçeği genel bir ölçüm yapıyor oysa pek çok özel yaşam olayında daha derin bir çalışmaya ihtiyaç vardır. Çalışmada araştırmaya katılanların algılarından hareketle gerçek dünya olaylarının anlamını yakalama ve aynı olayların çoklu yorumlarını görme imkânı verdiği için nitel araştırma yöntemi (Yin, 2011) tercih edilmiştir.

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

#### ***Katılımcılar***

Çalışma araştırmayı temsil ettiği düşünülen 25-65 yaş arası 52 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların 43'ü kartopu yöntemi ile belirlenmiş 9 tanesi de Ankara Şehit Aileleri Derneği'nin şehit yakını gönüllü üyelerinden oluşmaktadır. Bu makalede çalışmanın olumlu dini başa çıkma kullanan 26 katılımcısına yer verilmiştir. Çalışmada katılımcılarda aranan en temel kriter yaşamlarında derin hayal kırıklığı, hayatın anlamın kalmadığı veya kriz diyebileceğimiz bir yaşam olayı ile karşılaşmış olmak ve bunu paylaşabilecek kişiler olmasıdır. Ancak araştırmada çeşitliliği sağlamak amacı ile katılımcıların başa çıkma sürecinde farklı yaşam olayları (ilişkiler, kayıp, tehdit), kadın erkek dağılımı, farklı eğitim düzeyleri, farklı sosyo-ekonomik düzeylerden olmasına da özen gösterilmiştir.

#### ***Araştırma Soruları***

Araştırmanın ilk amacı soru formu oluşturmaktır. Bu kapsamda öncelikle Pargament ve arkadaşları tarafından oluşturulan yedisi olumlu yedisi olumsuz dini başa çıkmayı ölçmeye yönelik 14 maddelik kısa dini başa çıkma ölçeği (Pargament ve diğ., 1998) ve nitel olarak yapılmış dini- manevi başa çıkma, problem çözme soruları gözden geçirildi (Nelson-Becker, 2004; Stewart, 2011; Nakonz, 2008; King, Speckve Thomas, 1995; Pargament, 1997; Fowler; 1981) ve 85 madde içeren bir soru havuzu oluşturuldu. Bu havuzdan dini başa çıkmanın beş temel maddesinden hareketle anlam, kontrol, teselli, sosyal destek ve dönüşüm maddeleri göz önünde bulundurularak (Pargament; 1997) on maddelik bir görüşme formu tasarlandı. Tez danışmanı ve yaklaşık on kişiden oluşan yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin bulunduğu gruba,

başa çıkma, dini başa çıkma, dini başa çıkmanın temel maddeleri, literatürde nitel araştırma yöntemi ile yapılmış dini başa çıkma görüşme formu soruları ve son olarak araştırmacı tarafından oluşturulan dini başa çıkma görüşme formu sorularından oluşan bir sunu yapıldı ve araştırmacıların yorumları alındı. Bu doğrultuda iki uzman psikolog, bir psikiyatrist ve iki din psikolojisi uzmanının katkıları ile birlikte sorulan iki soru maddesinin ayrı ayrı sorulmasına ve iki sorunun üzerinde yapılan değişiklikler ile daha anlaşılır hale getirilmesine karar verildi. Pilot uygulamaya başlamadan önce araştırma soruları bir psikiyatri profesörü, bir din psikolojisi profesörü, bir klinik psikoloji profesörü, bir din eğitimi profesörü, bir din sosyolojisi profesörü, bir sosyoloji profesörü, bir kelam profesörü, iki din psikolojisi doçenti, bir din sosyolojisi doçentinden oluşan toplam on akademisyen ile paylaşıldı.

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

#### **Uygulama**

Araştırmaya uygun olan katılımcılar kartopu yöntemi kullanılarak kişisel bağlantılar ile araştırmaya kazandırıldı. Bazı katılımcılar birbirlerinin mesai veya okul arkadaşı idi. Ayrıca kurumsal görüşme alanı olarak Ankara Şehit Aileleri Derneği'nin ev sahipliğinde 5 şehit yakını katılımcı ile görüşme yapıldı. Yüz yüze yapılan görüşmenin başında her bir bireye görüşmenin kaydedilmesi konusunda bilgi ve izin formu dolduruldu (Ek 1). Gizliliği korumak için her bir katılımcıya yeni isim verildi. Görüşmeler katılımcılar ile birlikte belirlenen zaman ve mekânlarda (katılımcının iş yeri, evi veya dışarıda ortak bir mekânda) gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama bir saat sürmüştür. Ancak en az yarım saat ve en fazla iki saat süren görüşmeler de olmuştur. Görüşme esnasında zaman zaman ilgili soruyu genişletme amacı ile "yan sorular" kullanıldı. Ses kayıt cihazına kaydedilen görüşmelerin transkripsiyonu yapılarak yazıya geçirildi. Öncelikle konular ve kategoriler konusunda karar vermek için içerik analizi yapıldı. İlk analizler tekrar tekrar okunarak yorumlandı ve notlar alınarak ayrıldı. Bütün katılımcıların her bir soruya verdikleri cevaplar ana hatları ile belirlendi ve danışman ile tartışıldı. İçerik analizi Tanrı imgesi, kabullenme, başa çıkma davranışları, sosyal destek, inanç gelişimi gibi konu ve kategoriler ortaya çıkardı. Daha sonra veriler MAXQDA 11 bilgisayar programında önce açık kod olarak sonra eksen kod ve üçüncüsünde seçici kod olarak tekrar tekrar kodlandı. Bütün katılımcıların kodlamaları iki araştırmacı ile tekrarlandıktan sonra değişkenlerin çapraz tabloları ve haritaları çıkarıldı.

### **Bulgular**

Bu araştırmanın amacı çeşitli yaşam olayları ile (ilişkiler, kayıp ve yaşamı tehdit eden durumlar) olumlu başa çıkma sürecinde dini değişkenleri tanımlamaktır.

Araştırmaya 14'ü erkek 12'si kadın toplam 26 kişi katılmıştır. Katılımcıların medeni durumları ise 1'i eşinden ayrı yaşıyor, 2'si bekâr, 18 kişi evli, 4'ü boşanmış ve 1 kişinin de eşi ölmüştür. Katılımcıların eğitim düzeyleri 1 kişi hiç okula gitmemiş, 7 kişi ilköğretim, 4 kişi lise, 11 kişi yükseköğrenim ve 3 kişi de lisansüstü eğitim almıştır. 25-30 yaş arası 4, 30-40 yaş arası 9, 40-50 yaş arası 7, 50-60 yaş arası 5, 60-65 yaş arası 1 kişi araştırmaya katılmıştır. Bu çalışmada sadece olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcılara yer verilmiştir.

### **Katılımcılar Tarafından Tanımlanan Yaşam Olayları**

Başa çıkma sürecini anlayabilmek için öncelikle katılımcılar tarafından tanımlanan yaşam olaylarına bakmak gerekir. Katılımcılar tarafından tanımlanan yaşam olaylarının başında *sağlık* (11), sonrasında *sevilen birinin vefatı* (6), *boşanma* (4), literatürde en ağır olarak tarif edilen *yaşamı tehdit eden durumlar* (3) ve *ekonomik sorunlar* (2) ile *ilişkilerde yaşanan sorunlar* (2) geliyor. Olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcılarda karşılaşılan olayın ne olduğundan daha çok duruma manevi olgunluk ile tepki vermeleri dikkat çekmektedir (Gall,2005). Bazen yaşadıkları durumu gözleri yaşararak anlatsalar da yaşadıkları olay onlar için *manevi bir merteye* (özellikle şehit aileleri ve gazi için) "mertebelerin en güzeli şehitlik biz bunu öyle değerlendirdik. Bu vatan için vermiş çocuğumuzu başka yerde de ölebilirdi ama vatan için öldüğü için biz gururluyuz mutluyuz yani" ( Şehit Babası, 56), *öğrenme, gelişim süreci veya yaratıcının takdiridir*.

Fatma 37 yaşında bir öğretmen *sağlık* ile ilişkili yaşam olayını bizimle şöyle paylaştı. "23 yaşında evlendim bizim çocuğumuz olmuyordu tüp bebek tedavilerine gidiyorduk. 28 yaşında iken rahim içi kanser tanısı konuldu. Ayakta kemoterapi almama rağmen hala yayılıyorsa riske atamayız rahim yumurtalık her şeyi alacağız dediler." Fatma rahim kanseri tanısı konulunca bebek tedavisini bir kenara bırakmak durumunda kalmış. Zorlu bir tedavi süreci geçirmiş hatta bir gün acilen hastaneye kaldırıldığında hemşirelerin "hasta ex" seslerini duyduğunu hatırlıyor.

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

Katılımcılar tarafından ikinci olarak sıklıkla tanımlanan yaşam olayı ise *sevilen birinin kaybı* idi. Aynı kazada ailesinin tamamını (annesi, babası, ablası) kaybeden

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

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

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

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

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

#### ***Katılımcıların Yaşam Olaylarını Anlamlandırılmaları***

Dini başa çıkmanın belirleyici bileşenlerinden katılımcıların, *yaşam olaylarına bakış açıları*, onların deneyimleri kadar çeşitli. Verilerden ortaya çıkan en belirgin bulgu katılımcıların büyük bir çoğunluğu için yaşadıkları olaylar *öğrenme* idi. Ayrıca *gelişim süreci* veya *ilahi takdir* idi. Hatta evladının şehit olması veya çocuğunun 47 kromozom olması *ilahi bir lütf* idi. Bu katılımcılara göre ilahi lütfun farklı boyutları olabilirdi. Ayrıca dünya *hayatının geçici olması inancı* önemli bir teselli kaynağı idi.

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



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

Davut'a (48) göre kızının onun ifadesi ile 47 kromozom (down sendromu) olması bir lütuf. "Bana göre bu lütuf. Lütuf da farklı derecelerde olabilir. Ben farklılıkların zenginlik olduğuna hep inanmışımdır hayatımda önem vermişimdir. Çocuğum bana o konuda bir kapı açtı bazı söylediklerimizi bildiklerimiz yaşayıp yaşama konusunda ayne'l yakın test edilmesi hadisesi ve sürecidir diye düşünüyorum. İnsanlar konuşurken bu özellikle inançlar, din konusunda oluyor bazı şeyleri söylemesi kolaydır ama yaşarken daha doğrusu başına geldiğinde verdiği cevap önemlidir."

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

#### **Katılımcıların Dini Bağları**

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

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

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

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

#### **Katılımcıların Dini Başa Çıkma Davranışları**

Katılımcılar tarafından kullanılan çeşitli dini başa çıkma davranışları var. Bunların başında *dua etmek özellikle Kuran-ı Kerim'deki peygamber dualarının*

yapmak, namaz kılmak, Kuran-ı Kerim ve dini eserler okumak, manevi arkadaş grupları ile birlikte olmak, sadece Yaraticı'yı dost bilip onun ile iletişime geçme çabası içinde olmak, sabretmek, iyi işlerde bulunmak, topluma hizmet etmek gibi davranışlar var. Ayrıca bir katılımcı başa çıkma davranışı için özellikle okumak ve gözlemden oluşan bir süreç olduğunu, bu konuda idmanlı olmak gerektiğini ifade etti. 25 yaşında iken tüm ailesini aynı kazada kaybeden Murat'a hissederek namaz kılmak çok iyi gelmiş ona göre bu işin tek çıkış noktası maneviyat "bu süreçte bana en iyi gelen şey namaz kılmaktı, kesinlikle namaz kılmak. O namaz ile Allah'a daha çok yakınlaştığımı hissettim. Daha maneviyatla daha huzurlu, sureleri teker teker hissederek okuyordum, kendimi veriyordum" (Murat, 33) şeklide cevap verdi. Yine şehit aileleri evlat acısına sabrederek ve şehitliğin önemli bir dini mertebe olduğuna, ölümden sonra dirilişe inanarak başa çıkmış.

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

Akşam saatlerinde köyleri teröristler tarafında basılan evleri yakılan iki küçük çocuğu ile pijamalar ile kurtulan şehit eşi bir müddet depresyon ilaçları kullanmış. Sonrasında inanç ve emeği bir arada kullanmış. Kur'an kursuna gitmiş ve oradaki hocasından destek almış. Ayrıca çok çalışmış, o şartlarda çocuklarının okuması ve kamu personeli olmaları ona her şeyi unutturmuş. Yaklaşık 20 yıl geçmesine rağmen şehit eşi yaşadıklarını gözyaşları ile anlatıyordu.

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

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

### **Algılanan Dini-Sosyal Destek**

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

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

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

"En çok Rabbim'den destek aldım. Sonra en çok dindar arkadaşlarımdan. Kalbim çok daraldığında kendimi nefes alamaz gibi hissettiğimde Kur'an okuduğumda veya dua okuduğumda tekrar nefes alabildiğimi hissettim. Annem ölürse ne yaparım veya okuyamazsan ne yaparım ya da işyerindeki bayan yüzünden başıma bir musibet gelirse ne yaparım diye düşündüğümde dua edip ibadet ettiğimde özellikle namaz kıldığımda bu işlerin sonucunun benim için kötü olmayacağına dair çok güçlü bir his ve ses duydum. Bu beni hep hayata daha çok bağladı ve mücadele gücümü arttırdı. Rüyalarımda da Allah beni hiç yalnız bırakmadı. Mesela Peygamberimizin evime geldiği rüyalarım oldu. Annemin hastalığı ve kayınvalidemin sorun çıkardığı dönem aynı döneme geldi. Bir gün büyük bir kavgadan sonra evliliğimin biteceği korkusu oldu. Yine aynı dönem annem çok ağırdı yatalak vaziyetteydi o zaman Peygamberimiz'in yanında birçok âlimle birlikte evime geldiğini ve ekme getirdiğini görmüştüm. O beni topladı aylarca güçlü bir şekilde anneme bakmamı, altı temizlenecekse altını temizlemeyi, yemek yedirilecekse yemeğini yedirdiğini ve anneme yaptığım hizmetin boşa gitmediği hissi bana büyük destek oldu. Milyon tane insan gelse beni teselli etse bununla eş değerde olamazdı." (Pınar,34)

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

### **İnanç Gelişimi**

Katılımcıların hiç birinin manevi yaşamında veya yaşamdaki önceliklerinde olumsuz değişiklik olmaz iken yaşamlarındaki olaydan sonra *Allah ile kendisini diz*

*dize hissetme, ruhunun farkına varma, bu durumlar iyi değerlendirildiğinde level (düzey) atlama, hayattaki önceliğin Allah'a kulluk olduğunu ifade ettiler. Manevi yaşamda olumlu değişiklik, yaşamdaki önceliklerinde Yaratıcı'ya yönelik kendilerine yönelik farkındalıklar ve olumlu değişimler sıklıkla ortaya çıkmıştır.*

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

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

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

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

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

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

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

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

### Tartışma ve Sonuç

İnsanlar yaşamda çok farklı olaylar ile karşılaşmaktadır. Olayları doğru tanımlamak ve doğru çözüm yöntemleri geliştirebilmek önemli bir kazanımdır. Bireysel ve toplumsal pek çok problemde etkili bir başa çıkma stratejisinin olmaması dikkat çekmektedir. Başa çıkma sürecinde kontrol edilebilen ve edilemeyen alanlar sık sık bir biri ile karıştırılır (Pargament, 1997). Bu ayrımı yapabilmek aslında bireyin kendini ve Yaratıcı'yı tanıma sürecidir. Bu çalışmanın amacı olumlu dini başa çıkma bileşenlerinin neler olduğu ayrıca kişi ve süreç ile ilgili ilişkisini görebilmektir. Araştırmada Pargament (1997), Pargament ve diğ. (1998), Maynard ve diğ. (2001) tarafından tanımlanan olumlu dini başa çıkma bileşenleri; *olumlu Tanrı imgesi, yaşam olayını kabul etme, emek vermek, iyi işlerde bulunmak, yaşam memnuniyeti, sosyal desteğe açık olmak* olarak bulundu. Ayrıca bu bulgular yaşam olayına göre de farklılık göstermedi.

Katılımcılar, farklı zamanlarda iki defa kanser olma (Fatma, 37), çocukken iki gözünü kaybetme (Yakup, 56), 20 yaşında terör saldırısı ile karşılaşma ameliyat ve uzun süren fizik tedavi ve rehabilitasyon çalışmalarından sonra koltuk değnekleri ile yürüyebilme (Gazi, 27), ekonomik sorunlar (Kübra, 33), eşini başka bir erkek ile el ele görme (Yıldırım, 28), kendisinin de içinde olduğu aynı kazada bütün ailesini kaybetme (Murat, 33) gibi çok farklı yaşam olayları ile karşılaşmışlardır. Olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcıların karşılaştıkları olaylara verdikleri tepkide yaşam olayının ne olduğundan çok katılımcıların manevi olgunlukları göze çarpmaktadır (Gall ve diğ., 2005).

Olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcılar arasında inanç konusunda kendini hiç bir dine ait hissetmeyen veya inanç ve din konularını sorgulayan katılımcı yoktu. Hepsi inançlı olduklarını ifade ettiler. Pek çoğu için inanç yaşamlarının tam merkezinde idi. Ayrıca çalışma soruları arasında olmamasına rağmen dini katılım oldukça yüksekti. Yaşam olayları paylaşılırken çoğu kez İslam geleneğindeki *Allah'a, ahirete kaza ve kadere iman* gibi *inanç esasları* ve *peygamberlerin duaları, başa çıkma yöntemleri* referans olarak gösterildi.

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

İnsanların seven şefkat eden Tanrı algısı (Pargament, 1997; Tarakeshwar ve diğ., 2006), Tanrı'ya güvenli bağlanma (Kirkpatrick 1998; Mikulincer ve diğ., 1999; Granqvist ve Hagekull 2000; Birgegard ve Granqvist, 2004;) ve Tanrı ile kurulan

güçlü iletişim (Koenig ve diğ., 1998) ile olumlu dini başa çıkma arasında önemli bir ilişki vardır.

Katılımcılar için yaşadıkları durum Yaratıcı'nın bir takım şeyleri *öğretmesi* idi. Hata bazı katılımcılara için yaşadıkları ilahi *lütüftü*. Tanrı'ya inanç ile birlikte Tanrı ile güçlü bir ilişki de vardı.

Olumlu dini başa çıkma sürecinde inanç katılımcıların yaşadıkları olayı anlamlandırmalarına yardım ediyordu. Böylece ümitsizlik yaşamıyor ve emek vermek için enerjileri oluyordu. *Emek* bazen hasta anne babaya hizmet şeklinde, bazen kapıcılık yapmak evlere temizlik işlerine gitmek, bazen görme engelliler okulunda yatılı olarak okumak bazen tedavi gördüğü rehabilitasyon merkezinde ayaklarının arasına yastıkları alarak egzersiz yapma şeklinde idi. Ancak olumlu dini başa çıkma sürecinde *emek* de *inanç* gibi tekrarlayan bir bulgu idi.

Tanrı algısı yargılayan, suçlayanın aksine seven, şefkat eden olan kişiler ve Tanrı'ya güvenli bağlananlar iyi işler yaparak (salih amel) başa çıkma eğiliminde oluyorlar. Diğer gruplar ile kıyaslandığında daha az hoşnutsuz ve stresli zamanlarda üzücü olaya odaklanmaktansa manevi, dini fikir ve aktivitelere yönelmeyi tercih ediyorlar. Problemlerinde Tanrı'yı veya diğerlerini daha az suçluyorlar. İlgi ve dikkati sorunun varlığına yöneltmek yerine çözücü işler yapmaya ve Tanrı ile iyi iletişime yöneltiyorlar (Mikulincer ve diğ., 1999; Birgegard ve Granqvist, 2004; Cooper ve diğ., 2009) dolayısı ile yaşama uyumlarını kaybetmiyorlar (Cooper, Shaver, ve Collins, 1998; Mikulincer ve Florian, 1998; Pargament ve diğ., 2000).

Olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcılarda yaşam olayını *kabullenme* dikkat çekiyordu. Kısa bir süre sonra kabullenenler olduğu gibi kabullenme süresi olayı algılama süresi kadar (5-10 sn.) kısa olanlar da vardı. Hatta bir katılımcı (Davut 48, 12 yaşında 47 kromozom olan kızı var) görüşmenin sonunda araştırmacıya kabullenme sorusu ile ilgili olarak "Kızımızı götürdüğümüz rehabilitasyon merkezinde de bize kabullendiniz mi diye sordular. Demek ki böyle öğretiliyor. Ancak bana göre kabullenme edilgen bir durumdur. Ben buna aynileşmek diyorum" dedi. Ona göre kızı onun bir parçasıdır ve hakikatin de böyle olduğunu düşünüyor.

Olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcılarda insanlardan memnuniyetsizlik, yardıma kapalı olma görülmedi. Katılımcılar *olumlu desteğe açık* ancak büyük bir kısmı kimseden beklenti içinde de değillerdi. *Aileden alınan destek* olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcılarda önemli idi. Ancak aileden destek olacak kimsenin kalmadığı veya sorunun nedeni aile üyesinden birinin hasta olması ve tüm aile üyelerinin şaşkın olması, aile üyelerinden en çok destek olması beklenen kişinin destek olmaması gibi durumlar da vardı. Bu gibi durumlarda en büyük destek *Allah'tan alınan destek* idi. Ayrıca katılımcıların bir kısmı da kendileri gibi *benzer durumları yaşayan insanlardan* iyi destek aldıklarının ifade ettiler.

İnsanlar stresli bir olay ile karşılaştıkları zaman yardım için çoğunlukla diğer insanları ararlar (Caplan, 1981). Genel nüfusta başa çıkılan stresli durumlarda

sosyal desteğin olumlu etkisi tekrarlayan bir durumdur ( Winemiller, Mitchell, Sutliff ve Cline, 1993). Sosyal destek üzerine yapılan çalışmalar insanların yaşamlarında aile *ilişkileri ve arkadaşlar* üzerine odaklanmaktadır (Cohen ve Wills, 1985; Uchino, Cacioppo, ve KiecoltGlaser, 1996; Cohen, Doyle, Skoner, Rabin ve Gwaltney, 1997). Ancak çalışmalar *inanç desteğinin* de altını çizmektedir (Leavy 1983; Maton ve Wells 1995). Dini desteğin en olumlu sonuçları Tanrı'dan alınan destek de görülmüştür ve *Tanrı'dan alınan destek* her zaman olumlu dini başa çıkma ile ilişkili bulunmuştur (Bjorck ve Kim 2009). Ayrıca insanların kendileri gibi benzer durumları yaşayan insanlardan aldıkları destek de çalışmalarda dikkat çekmektedir (Vandecreek, Mottram, 2008). Belki de sivil toplum kuruluşlarının başa çıkma sürecinde bazı insanlara hem en iyi destek hem de topluma hizmet etme imkânı vermesi varoluşlarının temel nedenidir.

Olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcıların tamamı *yaşamlarından memnun* idiler. Yaşamlarında kendilerine göre hataları vardı ancak *keşke* yoktu hatta bazıları için *keşke şeytanın sözü* idi. İnsanı aşağıya çekmekten başka hiç bir işlevi yoktu.

Peki *inanç emek kabullenme* ve *desteğe açık olma* gibi bileşenlerden oluşan olumlu dini başa çıkma süreçlerinin sonuçları ne idi?

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

Sürece göre değerlendirme modelinde ise başa çıkma sürecinin çeşitli parçaları ile örneğin kişinin probleme yüklediği anlam, problemi çözme amacı ve çözüm yöntemlerinin soruna uygun olup olmaması arasındaki uyum derecelerine bakar (Pargament ve Park 1995; Pargament, 1997). Bu sebeple dini başa çıkmada sürece göre değerlendirme modeli önemlidir. Ancak olumlu dini başa çıkma kullanan katılımcıların tamamında olumlu bir dini başa çıkma süreci görmenin yanı sıra bazen mucizevi sonuçlar da gözlemlenmiştir. Örneğin görme engelli Yakup maddi imkânsızlıklara ve yaşam şartlarının güçlüğüne rağmen birisi hukuk olmak üzere *iki fakülte bitirmişti*. Kanser tanısı konulan ve asla çocuğu olamaz ile belki olabilir arasında raporu olan Fatma ile görüşmemizde *47 günlük bebeği vardı*. Hayatım kaydı bitti diyen âdete abisinin kumar borçları babasının kredi borçlarını ödemek için çalıştığını düşünen Kübra bir arkadaşının tavsiyesi üzerine bir işe son gün ve mesai bitimine on dakika kala son anda başvurmuş ve işe alınmıştı. Ayrıca bir ay tek diğer ay çift maaş alıyordu onun için banka hesabında para olması çok ilginç bir şeydi ve üç ayda *bütün ekonomik sorunları hallolmuştu*. Elbette ki her olumlu dini başa çıkma süreci böyle mucizevi sonuçlar ile sonuçlanmamıştı. Yukarıda da ifade edildiği gibi olumlu dini başa çıkma süreci probleme yüklenen anlam, başa çıkma amacı, başa çıkma yönteminin sorun ile uyumlu olması (Pargament, 1997;

Pagament ve Butter, 2003) gibi bileşenler ile ilişkilidir. Ancak yaşam olayının kabullenilmesi bir anlamda dini gelenekteki *sabır* kavramının olumlu (bazen de mucizevi) sonuçlar ortaya çıkardığı bu çalışmanın önemli bulgusudur. Down sendromlu kızı olan bir anneye kızını götürdüğü rehabilitasyon merkezindeki psikolog tarafından depresyon ölçeği uygulanmıştı. Sonrasında psikolog annenin depresyonunun 0.1 düzeyinde bile olmadığını bulmuş ve "maneviyat dedikleri bu olsa gerek" demişti.

Kabul etmemenin sorunlarının çözümüne faydası olmadığı gibi sorunları arttığı düşünülmektedir. Ancak bu konuda daha fazla deneysel çalışma yapılmasına ihtiyaç vardır. Ancak sabırla birlikte inanç ve emeğin birbiri ile çok ilişkili görünüyor. Bunlardan birinin eksik olduğu durumlar ile ilgili de deneysel çalışmalar yapılabilir.

Dini başa çıkmanın veya yaşam olaylarının önemli sonuçlarından biri dini dönüşümü sağlamasıdır (Pargament, Koenig ve Perez 2000). Katılımcıların yaşadıkları olay esnasında veya sonrasında manevi yaşamda olumsuz bir değişiklik görülmez iken *olumlu manevi değişikliğe* sıkça rastlandı. Overcash, Calhoun, Cann ve Tedeschi (1996) travma sonrası dini inançları kontrol ettiler ve özümseme meydana geldiğini buldular; travma sonrası "inançlar esnedi ve daha büyük bir inanç ile tutulma olduğu" ortaya çıktı. Daha sonraki yıllarda Calhoun ve Tedeschi (2006) travma literatürünü yeniden gözden geçirdiler ve hem uyum hem de özümseme sonuçlarını buldular. Travma sonrası için aslında gelişim, değişim ve güçlenme diyebiliriz. Bu gelişme süreci Fowler (1981) ve James, Samuels (1999) tarafından yaşam olaylarında yüksek stres ve manevi gelişim arasındaki olumlu ilişki inancın yeni evrelerine geçme olarak tanımlanıyor. Gall ve diğ., (2005) göre ise yaşam olaylarındaki yüksek stres sadece birer tecrübeler birey için "uyanma çağrısı" olarak düşünülebilir. Aynı şekilde dilimize *imtihan* olarak çevrilen Arapça'daki fitne kelimesinin anlamı da elmas ile kömürü yakarak birbirinden ayıran ve *katıksız bir hale gelerek yüksek bir değere ulaştıran şey* olarak tanımlanır (Isfahani, Müfredat, s.373-375; Razi, Muhtaratu's- Sihah, s.268). Yani madeni yakarak değiştirmek ve kıymetini arttırmaktır. Bu çalışmada da katılımcılarda manevi değişimin yanı sıra yaşama bakışta da önemli değişiklikler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcılar kendini tanıma ve Yaratıcı'yı daha farklı algılamak gibi önemli değişim ve dini dönüşümler de yaşamışlardır.

Bulguların nerede ise tamamı literatür ile uyumludur. Pek çok bireysel ve toplumsal sorunun, sorun ile başa çıkamamaktan kaynaklandığı ve giderek zihin sağlığı ile ilgili problemlerin arttığı düşünüldüğünde olumlu dini başa çıkma ve bununla ilişkili faktörlerin önemi açıktır. Yaşam olaylarının Yaratıcı'nın cezası yerine inancın üst evrelerine geçiş (Fowler 1981; James ve Samuels 1999) olarak değerlendirilmesi farkındalığı arttırmaktadır. Manevi gelişim bir süreçtir, manevi eğitim ve yaşam deneyimleri ile de yakından ilişkilidir.

Sonuç olarak;



- Yaşam olayları ile başa çıkma sürecinde dini başa çıkma sıkça kullanılmaktadır.
- Olumlu dini başa çıkma, olumlu Tanrı imgesi ile yakından ilişkilidir.
- Karşılaşılan olaylara olumsuz yüklemeler yapılmaması olumlu dini başa çıkma ile ilişkilidir ve bu;
- Olayın kabullenilmesi ve çözücü faaliyetlerde bulunulması sürecini hızlandırmaktadır.
- Dua, ahirete iman, sabır en çok kullanılan dini başa çıkma davranışlarıdır.
- Olumlu dini başa çıkmada aileden alınan olumlu destek yanında Tanrı'dan alınan destek önemlidir.
- Yaşam olayları ve olumlu dini başa çıkma inanç gelişimi ile ilişkilidir.

#### **Kaynakça**

- Birgegard, A. & Granqvist, P. (2004). "The Correspondence Between Attachment to Parents And God: Three Experiments Using Subliminal Separation Cues." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, pp. 1122-1135.
- Bjork, Jeffrey P., and L. L. Llewicki. (1997). " The effects of stressor type on projected coping." *Journal of Traumatic Stress*, 10 (3): pp. 481-97.
- Bjork, J. P. & Thurman, J. W. (2007) "Negative Life Events, Patterns of Positive and Negative Religious Coping, and Psychological Functioning. " *Journal for The Scientific Study of Religion*, 46, pp. 159-167.
- Bjork Jeff P., Kim Jean-Woo (2009). "Religious Coping, Religious Support and Psychological Functioning Among Short-Term Missionaries." *Mental Health, Religion & Culture* 12 (7): pp. 611-626.
- Caplan, Gerald. (1981). "The Mastery of Stress: Psychosocial Aspects." *American Journal of Psychiatry* 138: pp. 413-20.
- Carpenter, B. N., & Scott, S. M. (1992). "Interpersonal Aspects of Coping." (In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal Coping: Theory, Research and Application* (pp. 93-109). Westport, CT: Praeger.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). "Stress, Social Support and The Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin*, pp. 310-357.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Skoner, D.P. Rabin B. S. & Gwaltney, J. M. (1997). "Social Ties and Susceptibility to The Common Cold" *Journal of The American Medical Association*. 277, pp. 1940-1944.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). "Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment in Adolescence." *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, pp. 1380-1397.

Cooper, Laura B. , Bruce A. Jerry, Harman Marsha J., And Boccaccini Marcus (2009) "Differentiated Styles of Attachment to God and Varying Religious Coping Efforts" *Journal of Psychology and theology*, 37, (2), 11-141.

Fowler, J. W. (1981). *Stages of Faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. San Francisco: Harper and Row.

Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., & Shouldice, L. (2005). "Understanding The Nature and Role of Spirituality in Relation to Coping and Health: A Conceptual Framework." *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 46(2), pp. 88-104.

Granqvist, P., & Hagekull, B. (2000). "Religiosity, Adult Attachment, and Why "Singles" Are More Religious." *International Journal For The Psychology of Religion*, 10, pp. 111-123.

Gorsuch, R. L. (1988). "Psychology Of Religion". *Annual Review Of Psychology*, 39, pp. 200-221.

Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). "Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis Of Recent Studies." *Journal For The Scientific Study Of religion*, 42, pp. 43-55.

Haris, R. C., Dew, M. A., Lee, A., amaya, M., Buches, L., Reetz, D., Et al. (1995). "The Role Of Religion in Heart Transplant Recipients Long-Term Health and Well-Being." *Journal of Religion and Health*, 34, pp. 17-32.

Hill, P. C., & Pargament, K.I. (2003). "Advances in The Conceptualization and Measurement Of Religion and Spirituality." *American Psychologist*, 58, pp. 64-74.

İsfehani (2001). *El Müfredat Fi Garibu'l Kuran*, Beyrut.

James, D., & Samuels, C. (1999). "High Stress Life Events and Spiritual Development." *Journal of Psychology and Theology*, 27, pp. 250-260.

King, M., Speck, P., & Thomas, A., (1995). "The Royal Free Interview For Religious and Spritual Beliefs: Development and Standardization." *Psychological Medicine*, 25, pp. 1125-1134.

Kirkpatrick, L. A. (1998). "God as a Substitute Attachment Figure: A Longitudinal Study Of adult Attachment Style And Religious Change In College Students." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, pp. 961-973.

Koenig, H. G., Cohen, H.J., Blazer, D.G., Pieper, C., Meador, K.G., Shelp, F., Et Al. (1992). "Religious Coping And Depression Among Elderly, Hospitalised Medically İll Men." *American Journal Of Psychiatry*, 149, pp. 1693-1700.

Koenig, H. G., K. I. Pargament, and J. Nielsen. (1998). "Religious Coping and Health Status in Medically İll Hospitalized Older adults." *Journal Of Nervous and Mental Disease* 186(9): pp. 513-21.

Loewenthal, K. M., MacLeod, A. K., Goldblatt, V., Lubitsh, G., & Valantine, J. D. (2000). "Comfort and Joy? Religion, Cognition, and Mood in Protestants and Jews Under Stress." *Cognition and Emotion*, 14, pp. 355—374.

Maynard, E. A., R. L. Gorsuch, and J. P. Bjorck. (2001). "Religious Coping Style, Concept of God, and Personal Religious Variables in Threat, Loss and Challenge." *Journal For The Scientific Study of Religion*. Pp. 65-75.

McCare, R. R. (1984). "Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat, And Challenge." *Journal of Personality and Social Psychology* 46 (4):919-928.

Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). "The Relationship Between Adult Attachment Styles And Emotional And Cognitive Reactions To Stressful Events." In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 143-165). New York: Guilford Press.

Mikulincer, M., Horesh, N., Eilati, I., & Kotler, M. (1999). "The Association Between Adult attachment Style and Mental Health in Extreme Life-Endangering Situations." *Personality and Individual Differences*, 27. Pp. 831-842.

Nakonz, Jonas and Wai Yan Shik angela (2008). "And All Your Problems are Gone:Religious Coping Strategies among Philippine Migrant Workers In Hong Kong." *Mental Health, Religion & Culture*, 12, pp. 25-38.

Overcash, W., Calhoun, L., Cann, a., & tedeschi, R. (1996). "Coping With Crises an Examination Of The Impact Of Tarumatic Events On Religious Beliefs." *Journal Of Genetic Psychology*, 157, pp. 455-464.

Oxman, T.E., Freeman, D.H., & Mannheimer, E.D. (1995). "Lack Of Social Participation or Religious Strength and Comfort As Risk Fact ors For Death After Cardiac Surgery in The Elderly." *Psychosomatic Medicine*, 57, pp. 5-15.

Pargament, Kenneth I., J. Kennell, Hathaway, N. Grevengoed, J. Newman, and W. Jones. (1988). "Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles Of Coping." *Journal For The Scientific Study Of Religion* 27 (1): pp. 90-104.

Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, G., Van Haitsma, K., Et al. (1990). "God Help Me (I): Religious Coping Efforts As Predictors Of The Outcomes Of Significant Negative Life Events." *American Journal Of Community Psychology*, 18, pp. 794-824.

Pargament, K. I., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D., & Van Haitsma, K. (1992). "God Help Me (Li): The Relationship Of Religious Orientations To Religious Coping With Negative Life Events." *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 31, pp. 504-513.

Pargament, K. I., Ishler, K., Dubow, E., Stanik, P., Rouiller, R., Crowe, P., Et Cross-Sectional And Longitudinal Analyses." *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 33, pp. 347-361.

Pargament, K. I., & Park, C. L. (1995a). "Merely a Defense? The Variety Of Religious Means and Ends." *Journal Of Social Issues*, 51, pp. 13-32.

Pargament, K. I., Smith, B., & Brant, C. (1995b). "Religious and Nonreligious Coping Methods With The 1993 Midwest Flood." *Paper Presented At The Meeting Of The Society For The Scientific Study Of Religion, St. Louis, Mo.*

Pargament, K. I. (1997). *The Psychology Of Religion And Coping: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford Press.

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). "Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stressors." *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 37, pp. 710-724.

Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000a). "The Many Methods Of Religious Coping: Development and Initial Validation Of The RCOPE." *Journal Of Clinical Psychology*, 56, pp. 519-543.

Pargament K.I., Tarakeshwar N., Ellishon, C. G., Wulff K. M. (2001). "Religious Coping Among The Religious: The Relationships Between Religious Coping And Well- Being in a National Sample Of Presbyterian Clergy, Elders and Members." *Journal For The Scientific Study Of Religion* 40: 3 pp. 497-513.

Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2001). "Religious Struggle As A Predictor of Mortality Among Medically ill Elderly Patients." *Archieve Of Internal Medicine*, 161, pp. 13-27.

Pargament, K. I., (2002). "The Bitter and The Sweet: an Evaluation Of The Costs And Benefits Of Religiousness." *Psychological Inquiry*, 13, pp. 168-181.

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

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

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

Spilka, B., Hood Jr. R. W., Hunsberger, B., & Gorsuch, R. L. (2003). *The Psychology Of Religion: An Empirical Approach* (3rd ed.), New York: The Guilford Press.

Stewart K. A. (2011). "The Spiritual Framework Of Coping Through The Voices Of Cancer Survivor Narratives" *Omega*, Vol. 63(1) pp. 45-77.

Tarkeshwar, N., Vanderwerker, L. C., Paulk, E., Pearce, M. J., Kasl, S. V., & Prigerson, H. G. (2006). "Religious Coping is Associated With The Quality Of Life Of Patients With Advanced Cancer." *Journal Of Palliative Medicine*, 9(3), pp. 646-657.

Thompson, M. P., & Vardaman, P. J. (1997). "The Role Of Religion in Coping With Loss Of a Family Member To Homicide." *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 36, pp. 44-51.

Tix, A. P., & Frazier, P.A. (1998). "The Use Of Religious Coping During Stressful Life Events: Main Effects, Moderation And Mediation." *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 66, pp. 411-422.

Uchino, B. N., Cacioppo, J. T. & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). "The Relationship Between Social Support and Physiological Processes: A Review With Emphasis On

Underlying Mechanisms and Implications For Health." *Psychological Bulletin*, 119, pp. 488-531.

Vande Creek, L., Pargament, K., Cowell, B., Belavich, T., Brant, C., Friedel, L., Et Al. (1995). "The Vigil: Religion And The Search For Control In The Hospital Waiting Room." *Paper Presented At The Annual Convention Of The American Psychological Association*. New York, Ny.

Winemiller, D. R., Mitchell, M. E., Sutliff, J., & Cline, D. J. (1993). "Measurement Strategies in Socialsupport: A Descriptive Review Of The Literature." *Journal Of Clinical Psychology*, 49, pp. 638-648.

### EK 1

Merhaba ben Sema Eryücel,

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

1- Yaşamınızda hiç derin hayal kırıklığı, hayatın anlamının kalmadığını düşündüğünüz anlar veya kriz diyebileceğimiz dönem oldu mu?

2- Sizce bu durumun nedeni ne idi?

3- Sizce durumun anlamı ne idi veya duruma bir anlam verdiniz mi?

4-Süreci kabullendiniz mi?

5-Kabullenemediniz ise kabullenememenizde etkili olan faktörler nelerdi?

6-Kendinizi manevi olarak nasıl tanımlarsınız?

7-Başımıza gelen bu tür olaylarda bazen Allah'ım bununla ne öğreniyorum, bazen de bu neyin cezası neden benim başıma geliyor vb. olumlu olumsuz anlamlar yükleriz siz bu durum için ne dediniz?

8-Bu süreçte size ne yapmak iyi geldi açıklar mısınız?

9-Kimlerden destek aldınız?

10-Manevi yaşamınızda bir değişiklik oldu mu?

11-Yaşamdaki önceliklerinizde herhangi bir değişiklik oldu mu?

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