

Dini Başa Çıkma, Şükür, Takdir Etme, Endişe ve Anksiyete İlişkisi

The Link Between Religious Coping, Gratitude, Appreciation, and Anxiety

Doç. Dr. Sezai KORKMAZ

KSÜ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı
University of KSÜ, Theology Faculty, Department of Psychology of Religion
sezaikorkmaz@ksu.edu.tr

[id 0000-0003-0250-6673](https://orcid.org/0000-0003-0250-6673)

Ronahi AKYÜREK

KSÜ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı
University of KSÜ, Theology Faculty, Department of Psychology of Religion
ronahiakyurek@gmail.com

[id 0000-0002-5292-4745](https://orcid.org/0000-0002-5292-4745)

Mesture KARAÇALI

KSÜ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı
University of KSÜ, Theology Faculty, Department of Psychology of Religion
mesturekaracali@gmail.com

[id 0000-0001-6253-3900](https://orcid.org/0000-0001-6253-3900)

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Type Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received

Kabul Tarihi / Accepted

Yayın Tarihi / Published

29 Mayıs / May 2023

10 Eylül / September 2023

15 Eylül / September 2023

Atıf Bilgisi / Cite as:

Korkmaz, Sezai – Akyürek, Ronahi – Karaçalı, Mesture. “Dini Başa Çıkma, Şükür, Takdir Etme, Endişe ve Anksiyete İlişkisi”, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (Eylül 2023), 738-766.
<http://doi.org/1051702/esoguifd.1305224>.

İntihal / Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by least two referees and scanned via a plagiarism software.

Copyright © Published by Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi / Eskişehir Osmangazi University, Faculty of Theology Bütün hakları saklıdır. / All right reserved. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esoguifd>

CC BY-NC 4.0 This paper is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial License

Etik Beyanı / Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu, yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği ve bu çalışmanın desteklenmesi için herhangi bir dış fon almadıkları yazar tarafından beyan olunur / It is declared by the author that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study; that all the sources used have been properly cited; that no external funding was received in support of the research.

[1051702/esoguifd.1305224](http://doi.org/1051702/esoguifd.1305224).

Dini Başa Çıkma, Şükür, Takdir Etme, Endişe ve Anksiyete İlişkisi

Öz ► Bu çalışmada dini başa çıkma, şükür, takdir etme ve kaygı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmaya 429 kişi katılmıştır. Katılanların 138'i erkek, 291'i kadındır. Örneklem yaş 18 ile 67 arasında değişmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 30,64 olarak tespit edilmiştir. Çalışmaya dâhil olanların 186'sı evli iken 243'ü bekârlardan oluşmaktadır. Gelir durumlarına bakıldığında 70 kişi düşük gelirli, 342 kişi orta gelirli ve 17 kişi yüksek gelirlidir. Eğitim durumuna bakıldığında ise 20 kişi ilköğretim, 41 kişi lise, 317 kişi üniversite ve 51 kişi lisansüstü eğitime sahiptir. Çalışmanın bulgularına göre pozitif dini başa çıkma ile takdir etme ve şükür arasında olumlu yönde ilişki vardır. Negatif dini başa çıkma, takdir etme ve endişe ve anksiyete arasında olumsuz ilişki olduğu tespit edilmiştir. Pozitif dini başa çıkma, takdir etme ve şükürü olumlu; negatif dini başa çıkma ise takdir etmeyi olumsuz yönde ve endişe ve anksiyeteyi olumlu yönde yordamıştır. Pozitif dini başa çıkma ile şükür arasındaki ilişkide takdir etme aracılık etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Dini Başa Çıkma, Şükür, Takdir Etme, Kaygı.

The Link Between Religious Coping, Gratitude, Appreciation, and Anxiety

Abstract ► This study examined the relationships between religious coping, gratitude, appreciation, and anxiety variables. 429 people participated in this study. Of the participants, 138 were male and 291 were female. The age of the sample ranged between 18 and 67. The average age of the participants was determined as 30.64. Of those included in the study, 186 were married and 243 were single. Regarding income status, 70 people have low income, 342 people have middle income and 17 people have high income. In terms of education, 20 people have primary education, 41 people have a high school education, 317 people have a university education and 51 people have graduate education. In this study, there were positive relationships between positive religious coping, appreciation and gratitude. There were negative relationships between negative religious coping, appreciation, and anxiety. There were positive relationships between negative religious coping and anxiety. Positive religious coping predicted positively appreciation and gratitude, while negative religious coping predicted appreciation negatively and anxiety positively. Appreciation mediated the relationship between gratitude and positive religious coping.

Keywords: Psychology of Religion, Religious Coping, Gratitude, Appreciation, Anxiety.

Giriş

İnsan, yaşam koşullarının sabit kalmayıp sürekli bir değişim ve dönüşüm halinde olması sebebiyle çok farklı problemlerle karşı karşıya kalabilmektedir. Bununla birlikte değişen yaşam koşullarına adapte olabilmek, yaşamını sürdürebilmek ve karşılaştığı bu problemlerle baş edebilmek için farklı çözüm arayışlarına girmektedir. Başa çıkma, değişen dünyanın beraberinde getirdiği sorunlarla birlikte özellikle son yıllarda üzerinde çok sayıda çalışma

yapılan konulardan biri haline gelmiştir.¹ Yapılan çalışmalar, başa çıkmanın ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir işlev ortaya koyduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, dini referanslı başa çıkma durumu da önemli değişkenlerden biri olmuştur. Özellikle Pargament gibi önemli klinik psikologların bu alana yönelmesi bu durumu daha açık göstermektedir.²

Problem ve duygu odaklı olmak üzere temelde iki türlü başa çıkma stratejisi vardır. Problem odaklı başa çıkma stratejisinde kişi, problemi ortaya çıkaran durumu değiştirebileceğini değerlendirip problemi çözmeye dayalı adımlar atmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma stratejisinde ise birey, olaya dair çeşitli değerlendirmeler yapmakta ve olay hakkında düşünmekten kaçınmaktadır. Aynı zamanda tehdit içeren durumla ilgili olarak durumun tehdit içermediğine yönelik yeni değerlendirmeler yapmaktadır.³ Aynı durum dini referanslı başa çıkma mekanizmasında da geçerlidir.

Dini başa çıkma, insanların sıkıntılı süreçlerinde karşılaştıkları sorunlarla mücadele ederken dine başvurarak sergiledikleri çabaları ifade eder.⁴ Bu bağlamda, yaşamın olağan akışında ortaya çıkan problemlerle mücadele etme sürecinde insanların dini inançlarını referans alarak hareket etmesi şeklinde tarif edilmektedir.⁵ Bir başka deyişle dini başa çıkma, stresli durumlarla karşılaşıldığında bireyin din ve maneviyata yönelmesi ve başına gelenleri anlamlandırmak için dini kaynakların sürece dâhil edilmesi olarak tanımlanmıştır.⁶ Bunun yanında, dini başa çıkma durumlarının olumlu ve olumsuz yönlerinin olduğu görülmektedir. Negatif dini başa çıkma olgusu olumsuz duygu durumlarla ilişkiliyken pozitif dini başa çıkma olumlu duygu durumlarla ilişkilidir. Bu çalışmada da pozitif dini başa çıkmanın şükür ve takdir etme değişkeniyle ilişkili olup olmadığı; diğer taraftan negatif dini başa çıkmanın ise kaygı değişkeniyle ilişkili olup olmadığı ele alınmaktadır.

¹ Nesibe Esen Ateş - Hasan Kayıklık, "Şehit Ailelerinde, Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi" 19/1 (Haziran 2019), 226.

² Kenneth I. Pargament vd., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (Aralık 1998), 710.

³ Süleyman Abanoz, "Türkiye'de Yapılan 'Dinî Başa Çıkma' Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme", *Eskiyeni* 40 (Mart 2020), 411.

⁴ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 16.

⁵ Abanoz, "Türkiye'de Yapılan 'Dinî Başa Çıkma' Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme", 412.

⁶ Halil Ekşi, *Baş Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001), 14.

Çalışmamızda ele aldığımız bir diğer değişken şükür konusudur. Araştırmada dini başa çıkma, şükür, takdir etme ve anksiyete arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Şükür birçok düşünür tarafından olumlu bir duygu, kişilik özelliği ya da erdem olarak değerlendirilmektedir. Şükür konusunda değerlendirme yapan filozoflar, teologlar ve psikologlar şükürün dini ve dünyevi tarafları üzerinde durmuşlardır. Aynı zamanda şükürün bireyin duygusal yapısına, hayata bakışına, gündelik yaşantısına⁷, Tanrı'yla iletişimine ve toplumsal ilişkilerine⁸ olan yansımalarını incelemişlerdir.⁹ Gerek yurtdışında yapılan çalışmalarda gerekse yurtiçinde yapılan çalışmalarda şükür ve takdir kavramının değişik şekillerde kullanımı bulunmaktadır.¹⁰ Bu araştırmada da şükür ve takdir etme kavramına yönelik durum da ortaya çıkacaktır. Bir diğer mesele ise, dini başa çıkmanın aracılık testinde nasıl bir işlev göreceğidir. Çalışmada son olarak endişe ve anksiyete kavramları ele alınmıştır. 1980'li yıllara kadar endişe ve anksiyete kavramlarının tam olarak ayrımı yapılmamakla birlikte ayırt edici tanımlar bu yılların başında yapılmaya başlanmıştır. Endişe, olumsuz neticelenmesi mümkün olan bir olayla alakalı kaygı durumu olarak tanımlanmaktadır ve bilişsel işleyişin normal bir özelliği olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte eğer endişenin yaşandığı süreçte gerçekten tehdit edici bir unsur olmaksızın endişe yaşıyorsa, bu durum anksiyete bozukluklarının temelinde bulunan aşırı endişeye sebep olabilmektedir.¹¹ Anksiyete ise nedeni belli olmadan ortaya çıkan bunalım hali olarak tanımlanmıştır. Genellikle korku ile karıştırılmakla birlikte anksiyete, tehlikeli bir durum karşısında ortaya çıkan duygusal tepkiler iken korku, bu durumlar karşısındaki bilişsel değerlendirme olarak görülmektedir.¹²

Bu araştırmada dini başa çıkma, şükür, takdir etme, endişe ve anksiyete ilişkisi ele alınmıştır. Bu amaç doğrultusunda konuya teorik ve uygulama olmak üzere iki temelde yaklaşılmıştır. Teorik çerçevede dini başa çıkma, takdir etme, şükür ve kaygı ve anksiyete

⁷ Robert A. Emmons vd., "The assessment of gratitude.", *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, (14 Aralık 2004), 327.

⁸ Gina M. Brelsford vd., "Religious Coping and Gratitude in Emerging Adulthood", *Research in the Social Scientific Study of Religion, Volume 25*, (01 Ocak 2014), 32-52.

⁹ Ali Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu* (İz Yayıncılık, 2022), 146-147.

¹⁰ Mitchel G. Adler - N. S. Fagley, "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being", *Journal of Personality* 73/1 (01 Şubat 2005), 79.

¹¹ Ayşe Akyay, *Endişe ve Anksiyete Ölçeği, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği ve Bilişsel Kaçınma Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenirliliği* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 9-10.

¹² Volkan Demir - Hatice Hilal Ilgaz, "Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerini Azaltmaya Yönelik Grup Terapisi", *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 2/4 (2019), 3.

konusu değerlendirilmiştir. Uygulama kısmında ise bu değişkenlerle ilgili veriler toplanmış derinlemesine analizler yapılmıştır.

1. Kavramsal Çerçeve

Baş a çıkma, bireyin yaş antısında gerçek olanla arzu edilen arasındaki ayrımın büyük olması durumunda içinde bulunulan durumu idare etme ve kontrol altına alma olarak ifade edilmektedir. İnsanın zor bir durumla baş a çıkarken başvurduğu her yol “baş a çıkma etkinliği” olarak isimlendirilir. Baş a çıkma etkinliği düşünsel, davranışsal ve duygusal olmak üzere üç şekilde ele alınmaktadır.¹³ Bireyin yaşamında anlam ve kontrol duygusu zarar gördüğünde birey, bu durumu idare etmek için farklı kaynaklara başvurur. Bu kaynakların en önemlilerinden biri de dindir.¹⁴

Din, bireyin yaşadığı olumsuzlukları açıklayabilmesi, olanları bir sebebe atfetmesi sürecinde bireye birçok açıdan yardımcı olmaktadır. Dine bağlı olarak ortaya çıkan dini baş a çıkma; dini inançların ve kültürel değerlerin sıkıntılı süreçlerin doğurduğu negatif duygularının engellenmesi ve hafifletilmesi, anlam duygusunun korunması veya değiştirilmesi ve problemlerin kolaylıkla çözümlenmesine yardımcı olması olarak ifade edilmektedir. Dini baş a çıkma ile ilgili yapılan araştırmalar, dinin özellikle varoluşsal alanla ilgili olan problemlere karşı koymada etkin bir rolü olduğunu göstermiştir. Dini baş a çıkma durumunda bireylerin mutlaka travmatik bir durum yaşaması beklenmez. Din, bireyin hayatının ne kadar içindeyse, baş a çıkma sürecine de o oranda dâhil olur.¹⁵

Dini baş a çıkma, olumsuz ve olumlu olmak üzere olarak iki şekilde gerçekleşir. Yaradan’a yönelme, dua, yaşanan olayları iyiye yorma, teslim olma, bağışlama, dönüşüm ve hakikat arayışı gibi unsurları içine alan olumlu dini baş a çıkmada birey, karşılaştığı zorluklarla baş a çıkarken yaratıcıyla iş birliğine ve teslimiyete dayanan bir ilişki içindedir. Bu süreçte birey aktif teslimiyetçi bir tavır sergileyebilir veya tamamen işbirlikçi bir tutum içerisinde olabilir. Tam tersi, yaratıcının kudret ve adaletini sorgulama, kötüye yorma ve manevi anlamda memnuniyetsizlik unsurlarını içeren olumsuz dini baş a çıkmada ise birey, yaşadığı olaylardan yaratıcının sorumlu olduğunu düşünür ve bu süreçte yaratıcıyla çatışma ve mücadele temelli bir ilişki içine girer. Olumsuz dini baş a çıkmayı kullanan birey, yaşadığı

¹³ Ali Ayten, Tanrı’ya Sığınmak/Dini Baş a Çıkma Üzerine Psiko-sosyal Bir Araştırma (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 38.

¹⁴ Ali Ayten, Din ve Sağlık (İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2018), 14.

¹⁵ Ayten, Tanrı’ya Sığınmak, 40-41.

zorlukları yaratıcının bir cezası olarak düşünür ve bundan dolayı ümitsizlik, çaresizlik ve öfke gibi duygular yaşar.¹⁶

Kabullenme, Allah'a dayanma ve sığınma, itaat, sabır, alçakgönüllü olma, bağışlama, şükretme ve dua dini başa çıkmanın önemli unsurlarındandır.¹⁷ Dini başa çıkmanın bir unsuru olan şükür duygusuna birey, sadece hayatında her şey yolunda gittiğinde sahip olmaz, hayatında karşılaştığı olumsuzluklar karşısında da şükür duyabilir. Olumsuz durumlar karşısında yaşanan şükür hali, istenmeyen durumların getirdiği stres, endişe, anlam bulamama ve umutsuzluk gibi durumlarla baş etmede faydalı olabilmektedir. Böyle durumlarda birey, kendisi olumsuz bir durum yaşasa da kendisinden daha kötü durumda olabilecek insanların olduğunu görerek veya düşünerek şükür halini yaşamaktadır. Emmons'ın şükür konusunda yaptığı araştırmalara göre de zor şartlarda şükür halinde olan bireyler yaşamın güzelliklerini fark etmektedirler. Aynı zamanda şükür duygusu sorunlarla başa çıkmada ve hayata uyum sağlamada bireylere büyük katkı sağlamaktadır.¹⁸

Şükür, kelime olarak “*yapılan iyiliği bilmek ve onu yaymak, iyilik edeni iyiliğiyle övmek, minnettarlık, Tanrı'ya duyulan minneti dile getirme; mutlu bir olay veya durumdan, yapılan bir iyilikten duyulan hoşnutluğu bildirme*” gibi anlamlar ifade etmektedir. Terimsel olarak bakıldığında ise “*Allah'tan veya insanlardan gelen nimet ve iyilikten dolayı minnettarlığını ifade etme, nimete söz ve fiille mukabelede bulunma, Allah'a itaat edip günah işlemekten uzak durmak suretiyle nimetin gereğini yapma*” olarak tanımlanmıştır.¹⁹ Şükürün zıddı olarak da “*nankörlük, vefasızlık, kadir-kıymet bilmezlik, bencillik*” kavramları kullanılır.²⁰

Bütün dillerde karşılık gelen anlamlarıyla minnet duymayı, takdir etmeyi ve kanaat etmeyi de kapsayan şükür; kabul edilen bir iyiliğe karşı gösterilen bir memnuniyeti, minnettar

¹⁶ Zeynep Özcan, “Mülteci Öğrencilerin Kültürel Uyumları ile Dinî Başa Çıkmaları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, Cumhuriyet İlahiyat Dergisi 23/1 (15 Haziran 2019), 134.

¹⁷ Ayten, Tanrı'ya Sığınmak, 42.

¹⁸ Robert A. Emmons vd., “The assessment of gratitude.”, *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures.*, (14 Aralık 2004), 327-30.

¹⁹ Mustafa Çağrırcı, “Şükür”, Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi (Erişim 6 Mayıs 2023).

²⁰ Gülüşan Göcen, Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2012), 40.

olmayı²¹, iyilikseverliği, değer bilen insanın yaratıcıya, tüm insanlara, evrene karşı yaptığı en büyük teşekkür etme²² şekli olarak ifade edilmektedir.²³

Değerler içinde şükür, bir iyilik sevgisi, iyiliğin paylaşımı ve iyilik edeni takdir etme ve iyiliğe aynı şekilde karşılık verebilme hüneri olarak değerlendirilmektedir. Kişilik bütünlüğünün bir parçası olarak şükür, insanı pasifize eden bir durum olmayıp kalplerde doğrudan hissedilebilen bilinçli aktif bir yaşantı halidir. Ayrıca şükür duygu, tutum ve alışkanlık, erdem, ruh hali, kişilik eğilimi ya da bir başa çıkma biçimi olarak da tanımlanmıştır.²⁴

Şükür kavramını kapsamlı olarak ele alan araştırmacıların başında şükür psikoloğu olarak da bilinen Robert Emmons gelir.²⁵ “Şükretmek neden insanı iyi hissettirmektedir?” sorusuna cevap veren Emmons’un belirttiğine göre şükretmek, iyilik edene iyilik dileme ve hak ettiği karşılığı verme şeklinde adil bir yaşam biçimi sunmaktadır. İnsanlık tarihi kadar eski olan şükür kavramı, hem dinin amaç edindiği huzurlu bir yaşamın hem de bireyi mutlu eden değerlerin başında gelmesi açısından din psikolojisi alanında kayda değer bir yere sahiptir.²⁶ Şükür ile birlikte ele alınan takdir etme ise Emmons ve McCullough’a göre şükür ile eş anlamlı olup şükür ile ilgili yapılan araştırmalarda birlikte değerlendirilerek şükürün bir parçası olarak ele alınmıştır. Şükür ile yakın anlamı olan ve birbirleri yerine kullanılan bir kavram da minnettarlıktır. Emmons ve Hill, şükür ve minnet duyma arasındaki ayrıma dikkat çekerek şükretmenin farkında olma durumu, minnet duymanın ise düşünce olduğunu ifade etmişlerdir.²⁷

Şükür deneyimleri, bireyin yaşantısında ne durumda yapıldığı ve ne sıklıkla kullanıldığına göre anlık ve devamlı şükür olarak ele alınmaktadır. Anlık şükür çoğunlukla özel ya da belirli hallerde ortaya çıkan, çevresel ve sosyal faktörlerden kolaylıkla etkilenip

²¹ Robert A. Emmons vd., “The assessment of gratitude.”, *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, (14 Aralık 2004).

²² Christopher Peterson - Martin Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: Oxford University Press, 2004).

²³ Göcen, Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması, 42.

²⁴ Gülüşan Göcen, Değerler ve Eğitimi-II: (İstanbul 2012): Sempozyum Bildirileri Kitabı, ed. Recep Kaymakcan vd. (İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi, 2015), 237-238.

²⁵ Robert A. Emmons vd., “The assessment of gratitude.”, *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, (14 Aralık 2004).

²⁶ Göcen, Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması, 3-4.

²⁷ Emmons, Robert. A., Hill, John., “Words of Gratitude -For Mind, Body, And Soul-“, *Templeton Foundation Press, Pennsylvania*, (2001).

değişebilen kalıcı olmayan bir ruh hali veya eğilim olarak ifade edilir. Süreklilik halinde olan şükür ise Rosenberg'e göre "duygusal cevap vermedeki kararlılık" niteliği ile hep belli bir biçimde karşılık gösteren, anlık şükre göre daha yoğun ve de kalıcı şükür deneyimi yaşatan şükretme düzeyidir. Şükür, insanların gündelik yaşamda sıklıkla başvurdukları "bir başa çıkma mekanizması" olarak da karşımıza çıkmaktadır. Şükreden bireylerin günlük stresle daha kolay başa çıkabildikleri, travma neticesinde oluşan strese karşı daha dayanıklı oldukları, şükürü yalnızca basit bir pozitif duygu/düşünce veya mutlu olma biçimi olarak değil, sıkıntılı zamanlarda iyiliğin var olduğunu hissettirerek böyle durumlarla başa çıkma sürecine destek olarak kullandıkları gözlenmiştir.²⁸

Endişe, olumsuz duygularla yüklü olan ve kontrol edilemeyen düşünceler zinciridir. Bu bağlamda, pozitif ve negatif inançların endişe ile anlamlı bir ilişki içinde oldukları belirtilmiştir.²⁹ Yaygın kaygı bozukluğunun üst bilişsel modelinde endişenin, olumlu ve olumsuz inançlarla birlikte bireyde var olabileceği vurgulanmıştır. Kötü olasılıklar için hazırlanması ve duygusal konulardan uzaklaştırması gibi inançlar, endişeyle ilgili olumlu inançlardır. Bireyde baskı oluşturması ve problemlerin çözümünü negatif yönde etkileyeceğinin düşünülmesi ise endişeyle ilgili olumsuz inançlardır. Endişeyle ilgili olumlu inançların başa çıkma becerisi olarak kullanıldığında kısa vadede kaygıyı azalttığı ancak uzun dönemde duygu düzenlemesinde soruna neden olduğu da ayrıca ifade edilmiştir.³⁰

Endişe, farklı çalışmalarda "*belirli bir konu veya göreve yönelik duygu, zihin meşguliyeti, düşünce ve dikkatin karmaşık bir temsili*"³¹ ve "*stresle birebir ilişkili olan, tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik*"³² şeklinde tanımlanmıştır. Anksiyete; çarpıntı, nefes almada zorlanma, el ve ayaklarda titreme ve terleme gibi fiziksel belirtilerle birlikte heyecana kapılma, kötü bir şey olacaktıymış hissi gibi psikolojik

²⁸ Rosenberg, Erika. L., "Levels of Analysis and the Organization of Affect", *Review of General Psychology*, (1998), 2, 247-270.

²⁹ Kıvanç Uzun - Zeynep Karataş, "Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar", *Kastamonu Eğitim Dergisi* 26/4 (Temmuz 2018), 1270.

³⁰ Sevda Sarı - İhsan Dağ, "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği", *Anatolian Journal of Psychiatry* 10 (2009), 262.

³¹ Hüseyin Ateş - Kibar Sungur Gül, "Öğretmen Adaylarının STEM Eğitimine Yönelik Öz-Yeterlik ve Endişe Düzeylerinin İncelenmesi", *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 21/1 (Mart 2023), 481.

³² Gamze Ebru Çiftçi vd., "Çalışanlarda Psikolojik Yıldırma ve Endişe Düzeyi", *ISGUC, The Journal of Industrial Relations and Human Resources* 15/2 (Nisan 2013), 71.

belirtilerle kendini gösterir. Birey, tehdit olarak algıladığı bir durumla karşılaştığında bedeni doğal bir koruma sistemi olarak savaş ya da kaç tepkisi sağlamak üzere normal anksiyeteyi ortaya çıkarır. Ancak ortada tehdit oluşturacak herhangi bir unsur olmamasına rağmen ortaya çıkan ve uzun süren bir durum patolojik anksiyetenin varlığına işaret eder. Anksiyetenin tıbbi müdahale gerektiren bir durum olması onu endişeden ayıran özelliklerinden biridir.³³

Stres, endişe oluşumunun en önemli nedenlerinden biridir. Anksiyete, krizlerle ortaya çıkan yaygın endişe durumudur. Anksiyete, bireyde umutsuz, zayıf ve pasif bir ben acısı ortaya çıkarır. Anksiyete sonucunda ortaya çıkan tepkilerin genellikle benzer olmakla birlikte kullanılan savunma mekanizmalarına göre farklı belirtilerle birlikte kendini gösterdiği söylenmiştir. Bu belirtiler; bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik olarak dört başlık altında sınıflandırılmıştır. Kontrolünü kaybetme, çıldırma hissi, kötü olaylar yaşanacağına beklentisi, dikkat dağınıklığı ve odaklanma problemleri bilişsel belirtiler başlığı altında değerlendirilmiştir. Panik, çaresiz hissetme, huzursuzluk, endişe ve korku durumları duygusal belirtilerdendir. Çabuk yorulma, dona kalma, kaygıya neden olan durumlardan kaçınma davranışsal belirtiler başlığında ele alınmıştır. Son olarak fizyolojik belirtiler başlığı altında göğüste ağrı, çarpıntı, kalbin daha hızlı atması, nefes darlığı, boğazda düğümlenme ve yutkunamama hissi, bulantı, kusma, titreme ve ürperme gibi durumlar sıralanmıştır.³⁴

Bireylerin, gündelik hayatlarında karşılaştıkları zor, sancılı, çaresiz hissettiren olaylar; stres, endişe, kaygı, anksiyete ve depresyon durumlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Birey, yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek için bu durumlarla başa çıkmak zorundadır. Din bu noktada çoğu birey için en güçlü başa çıkma aracıdır. Zor zamanlarında, kaygılı ve depresif hissettiği dönemlerde dini başa çıkma süreçlerini kullanan bireyler, üzüntülerini hafifletebilmekte ve hayat memnuniyetlerini artırmaktadırlar.³⁵ Yaşamımızın trajik anlarında, kriz durumlarında ve gerilimli dönemlerde dini değerler, birçok insan için önemli bir referans kaynağı olmaktadır. Dini değerlerin önemli fonksiyonlarından biri, kriz durumlarında bazı hedefleri gerçekleştirmek amacıyla kullanılmalarıdır. Bireyler yaşamlarında sürekli çeşitli sorunlarla karşılaşmakta ve kendilerini aciz ve çaresiz hissettiren bu durumlar karşısında ilahi yardıma başvurma eğilimi göstermektedirler.³⁶

³³ Kara, "Kierkegaard Felsefesiyle Birlikte Ortaya Çıkan Bir Kavram Karmaşası", 291.

³⁴ Çiftçi vd., "Çalışanlarda Psikolojik Yıldırma ve Endişe Düzeyi", 71.

³⁵ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, 113.

³⁶ Ekşi, *Başça Çıkma, Dini Başça Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 2.

Olumlu dini başa çıkma ile depresyon, kaygı, stres ve anksiyete arasındaki ilişkinin anlamlı ve negatif yönde olduğu bulgulanmıştır.³⁷ Ayrıca, bazı dinî eğilimlerin zihin sağlığına özgü etkilerinin olduğu görülmektedir. Örneğin; terapide dinî unsurlardan faydalanılmasının, deruni dinî yönelimi yüksek olan bireylerin depresyon aşamasındaki tedavisinde olumlu neticeler verdiği gözlenmiştir.³⁸ Psikolojik olarak dinden olumlu destek alma oranlarının çok yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşadıkları zor olaylar karşısında dinden teselli aldıkları ve Allah'tan bağışlanma dileyip O'nun sevgi ve korunmasına sığındıkları gözlenmiştir.³⁹

Dini başa çıkma ile ruh sağlığı ilişkisine dair yapılan başka bir araştırmada; obsesif-kompulsif bozukluk, depresyon, fobik anksiyete, kaygı, öfke ve düşmanlık gibi ruhsal bozuklukların dini başa çıkma ile ilgili ilişkileri incelenmiştir. Çalışmada, ibadet sıklığı ve ruhsal bozukluklar arasında negatif ilişki olduğu gözlenmiştir. Bu durum ibadet etmenin ruhsal bozukluklar üzerinde iyileştirici bir etkisinin bulunduğunu göstermektedir.⁴⁰

Tüm bu çalışma bulgularının sonucunda dini başa çıkma metotlarına başvuran bireylerin daha az endişe ve anksiyete yaşadıkları sonucu ortaya çıkmaktadır. Buna göre din, endişe, kaygı, korku, anksiyete gibi negatif ruhsal durumların oluşumunu azaltabilmekte ya da bu duyguların yaşanmasına engel olabilmektedir. Özellikle olumlu dini başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının bireyleri psikolojik olarak rahatlattığı, böylece bireylerin başına gelen olumsuz durumlar karşısında daha kabullenici tavırlar sergilediği görülmektedir. Ayrıca olumlu dini başa çıkma metotlarını kullanan bireylerin olayları hayra yorarak bulunduğu durum karşısında şükretme durumları sergiledikleri gözlenmiştir. Bu bağlamda çalışmamız, birbirleriyle ilişkili olduğunu öngördüğümüz şükür, dini başa çıkma, takdir etme, endişe ve anksiyete değişkenleri arasındaki ilişkileri konu edinmektedir.

Mevcut teorik çerçeve ve ilgili bulgulardan hareketle, bu çalışmada şu hipotezler test edilecektir:

³⁷ Nimet Ferah, "Boşanma Sürecindeki Bireylerde Depresyon Anksiyete Stres ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki", *Bilimname* 2019/37 (Nisan 2019), 390.

³⁸ Rabia Coşgun - Behlül Tokur, "Ağır Hastalarda Dinî Başa Çıkma", *Journal of Analytic Divinity* 6/2 (Aralık 2022), 128.

³⁹ Zeynep Sağır, *Suriyeli Kadın Mültecilerde Kültürel Uyum, Ruh Sağlığı ve Din* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018), 243.

⁴⁰ Çağla Çetin - Tuğışat Güzeloğlu, "Covid 19 Pandemi Döneminde Dini Başa Çıkma Tarzları İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 27 (Haziran 2022), 233.

H_{1a}: Pozitif dini başa çıkma ile şükür arasında olumlu ilişki vardır.

H_{1b}: Pozitif dini başa çıkma ile takdir etme arasında olumlu ilişki vardır.

H_{1c}: Negatif dini başa çıkma ile endişe ve anksiyete arasındaki ilişki olumludur.

H_{1d}: Negatif dini başa çıkma ile şükür arasında olumsuz ilişki vardır.

H_{1e}: Negatif dini başa çıkma ile takdir etme arasında olumsuz ilişki vardır.

H_{2a}: Dini başa çıkma, şükürü olumlu yordamaktadır.

H_{2b}: Dini başa çıkma, takdir etmeyi olumlu yordamaktadır.

H_{2c}: Dini başa çıkma, endişe ve anksiyeteyi olumsuz yordamaktadır.

H₃: Takdir etme şükürü olumlu yordamaktadır.

H₄: Pozitif dini başa çıkma ile şükür arasındaki ilişkide takdir etme aracı değişkendir.

2. Yöntem

Araştırmada birden çok değişken olduğu için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel veri yöntemleri kullanılan araştırmada, veriler anketler aracılığıyla elde edilmiştir. Örneklemin seçilmesinde rastgele/tesadüfi örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Örnekleme katılan kişiler gönüllü ve kendi rızalarıyla çalışmaya katkı sağlamıştır. Çalışmanın yapılması için “*KSÜ Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’nun 29.03.2023 tarih ve 2023-8 sayılı kararı*” ile etik izin alınmıştır.

2.1. Katılımcıların Özellikleri

Bu çalışmaya 429 kişi katılmıştır. Katılanların 138’i (%32,2) erkek, 291’i (%67,8) kadındır. Örneklemin yaşı 18 ile 67 arasında değişmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 30,64 olarak tespit edilmiştir. Çalışmaya dâhil olanların 186’sı (%43,4) evli iken 243’ü (%56,6) bekârlardan oluşmaktadır. Gelir durumlarına bakıldığında 70 kişi (%16,3) düşük gelirlili, 342 kişi (%79,7) orta gelirlili ve 17 kişi (%4) yüksek gelirlidir. Eğitim durumuna bakıldığında ise 20 kişi(%4,7) ilköğretim, 41 kişi (%9,6) lise, 317 kişi (%73,9) üniversite ve 51 kişi (%11,9) lisansüstü eğitime sahiptir.

2.2. Verilerin Toplanması ve Analizi

Anketlere Türkiye genelinden katılımlar olmuştur. Ölçeklerin uygulanması internet üzerinden çevrimiçi olarak yapılmıştır. Veriler Google Dokümanlar aracı kullanılarak toplanmıştır. Katılımcılara onam formu sunulmuş, etik çerçeveler içinde kalınarak gerekli bilgilendirme yapılmış ve anketlere katılmak isteyenlerin örnekleme gönüllülük esasına dayalı olarak katkı sunmalarına özen gösterilmiştir. Verilerin analizi IBM SPSS yazılımı ile yapılmıştır. Veriler korelasyon, aracılık testi, regresyon, güvenilirlik, frekans dağılımı ve geçerlilik analizleriyle bulguya dönüştürülmüştür.

2.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik özelliklerini tespiti için oluşturduğumuz kişisel bilgi formunda hipotezleri test etmek amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim durumları sorulmuştur.

Dini Başa Çıkma Ölçeği: Dini başa çıkma ölçeği Pargament ve diğerleri tarafından geliştirilmiştir.⁴¹ Dini başa çıkma ölçeği daha sonra Ekşi ve Sayın tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.⁴² Yapılan uyarlamada ölçeğin istatistiki olarak güvenilir ve geçerli olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri (iç tutarlık katsayısı) sayısı .920, KMO değeri .945 (Bartlett's Test of Sphericity değeri $\chi^2 = 2703.098$, $df:76$, $p=.000$) olarak hesaplanmıştır.

Takdir Etme Ölçeği: Bu ölçek "*Adler ve Fagley*" tarafından geliştirilmiştir.⁴³ Türkçe'ye uyarlaması ise Göcen tarafından yapılmıştır.⁴⁴ Yapılan uyarlamada ölçeğin istatistiki olarak güvenilir ve geçerli olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri (iç tutarlık katsayısı) sayısı .912, KMO değeri .913 (Bartlett's Test of Sphericity değeri $\chi^2 = 3303.091$, $df:66$, $p=.000$) olarak hesaplanmıştır.

⁴¹ Kenneth I. Pargament vd., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (Aralık 1998), 710.

⁴² Halil Ekşi - M. Sayın, "The adaptation of Religious Coping Scale into Turkish language: A study of bilingual equivalence, validity and reliability.", *AGP Humanities and Social Sciences Conference* (Berlin: BAU International Berlin University, 2016), 1.

⁴³ Mitchel G. Adler - N. S. Fagley, "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being", *Journal of Personality* 73/1 (01 Şubat 2005), 79.

⁴⁴ Gülüşan Göcen, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (İstanbul: DEM, 2014), 152.

Şükür Ölçeği: Ölçek Emmons ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir.⁴⁵ Türkçe'ye uyarlaması ise Göcen tarafından yapılmıştır.⁴⁶ Yapılan uyarlamada ölçeğin istatistiki olarak güvenilir ve geçerli olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri (iç tutarlık katsayısı) sayısı .892, KMO değeri .876 (Bartlett's Test of Sphericity değeri $\chi^2 = 2461.315$, $df:43$, $p=.000$) olarak hesaplanmıştır.

Endişe ve Anksiyete Ölçeği: Ölçek Dugas ve diğerleri tarafından geliştirilmiştir.⁴⁷ Türkçeye uyarlamasını ise Akyay yapmıştır.⁴⁸ Ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu istatistiki ölçümlerle ortaya koyulmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri (iç tutarlık katsayısı) sayısı .854, KMO değeri .834 (Bartlett's Test of Sphericity değeri $\chi^2 = 4572.425$, $df:57$, $p=.000$) olarak hesaplanmıştır.

3. Bulgu ve Yorumlar

Bu bölümde örneklemin dini başa çıkma, şükür, takdir etme ve endişe ve anksiyete durumları ortaya konmuştur. Elde edilen verilere göre değişkenler arasındaki korelasyon ve regresyon ilişkileri bulgulanmıştır. Ayrıca aracılık testi yapılarak hipotezler test edilmiştir. İlgili literatür ışığında çalışmanın benzerlik ve farklılıkları ele alınıp çıkarımlar sunulmuştur. Tablo 1'de katılımcıların genel durumu aktarılmıştır.

Tablo 1: Örneklemin Ortalamaları

	Sayı	Min.	Max.	Ort.	Std. Sapma
Pozitif dini başa çıkma	429	1,00	4,00	3,37	0,61
Negatif dini başa çıkma	429	1,00	4,00	2,57	0,96
Şükür	429	2,00	7,00	5,79	0,93
Takdir Etme	429	1,22	7,00	5,96	0,71
Endişe ve Anksiyete	429	1,10	8	4,87	1,56

Ort: ortalama; std.: standart; min: en düşük; max: en yüksek

⁴⁵ Robert A. Emmons vd., "The assessment of gratitude.", *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, (14 Aralık 2004), 327.

⁴⁶ Göcen, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, 152.

⁴⁷ M.J. Dugas vd., "The Worry and Anxiety Questionnaire: Validation in non-clinical and clinical samples", *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive* 11/1 (2001), 31-36.

⁴⁸ Ayşe Akyay, *Endişe ve anksiyete ölçeği, problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği ve bilişsel kaçınma ölçeği, Türkçe uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016), 18-19.

Yukarıdaki bulgulara göre katılımcıların pozitif dini başa çıkma stratejilerini daha çok kullandığını ifade edebiliriz. Bununla beraber negatif dini başa çıkmaya daha az başvurduklarıdır. Fakat pozitif dini başa çıkma ve negatif dini başa çıkma yöntemlerine ortalamanın üstünde bir yönelim olduğu görülmektedir. En yüksek 4 puan alınırken negatif başa çıkmanın 2,57 ve pozitif dini başa çıkmanın 3,37 olması bu durumu ortaya koymaktadır. Örneklemin şükür ortalamasına bakıldığında 5,79 ve takdir etme 5,96 olarak tespit edilmiştir. Yine şükür ve takdir etme etkinliklerine de ortalamanın üstünde bir eğilim vardır. Son olarak endişe ve anksiyetenin de ortalamanın üstünde olduğu bulgulanmıştır. 8 üzerinden 4,87 puan alınması bu durumu kanıtlar niteliktedir.

Kula, 2002 yılında 200 kişiyle yapmış olduğu çalışmada kişilerin çeşitli nedenlerle dini başa çıkmaya başvurduğunu tespit etmiştir. Kula'nın araştırmasında deprem sonrası travma yaşayan kişilerin dini başa çıkma yöntemlerini sık kullandıkları ifade edilmiştir. Depremzedelerin pozitif dini başa çıkmayı daha çok kullandıkları vurgulanmıştır. Ayrıca duaya daha çok başvurdukları, Allah'a daha çok yönelim gösterdikleri ve Allah'a sığındıkları belirtilmiştir.⁴⁹

Ayten ve arkadaşlarının 114 hasta, hasta yakını ve hastane çalışanları üzerine yaptıkları çalışmada da farklı bulgular elde edilmiştir. Hayra yorma, yaratıcıya yönelme, dini yakarış, dini yaklaşma ve dini dönüşüm dini başa çıkmanın pozitif yönünü temsil ederken, kişilerarası dini hoşnutsuzluk, manevi hoşnutsuzluk ve şerre yorma dini başa çıkmanın negatif yönünü oluşturmaktadır. Örnekleme dâhil olanlara bakıldığında, dini başa çıkmanın pozitif yönünden daha yüksek puanlar alındığı tespit edilmiştir.⁵⁰

Ayten ve Sağır'ın sığınmacılar üzerine yaptığı çalışmada pozitif ve negatif dini başa çıkmaya başvurma durumları araştırılmıştır. Katılımcıların ortalamanın çok üstünde pozitif dini başa çıkmaya yöneldiği görülmüştür. Yine çalışmaya katılan kişilerin negatif dini başa çıkmaya daha az başvurdukları bulgulanmıştır. Şükürle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında ülkemizdeki insanların şükür davranışlarını sergiledikleri gözlenmektedir.⁵¹

⁴⁹ Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (30 Haziran 2002), 234-255.

⁵⁰ Ali Ayten vd., "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Amprik Bir Araştırma", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (01 Nisan 2012), 45-79.

⁵¹ Ayten vd., "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Amprik Bir Araştırma", 60-76.

Başka bir çalışmada katılımcıların şükür durumları incelenmiştir. 239 kişi üzerinde yapılan çalışmada bireylerin şükür davranışlarında buldukları belirtilmiştir.⁵² Kaygı konusuna bakıldığında bireylerin günlük yaşama dair çeşitli kaygılar besledikleri görülmektedir. Dindarlık çalışmalarına bağlı olarak yapılan kaygı araştırmaları genel itibariyle belli bir duruma dair kaygılardır. Örneğin işsizlik kaygısı,⁵³ sınav kaygısı,⁵⁴ kimlik kaygısı,⁵⁵ ölüm kaygısı⁵⁶ gibidir. Din

Araştırmanın Tablo 1'deki ortalamalarına bakıldığında genel anlamda literatürle örtüştüğü görülmektedir. Bu paralelliğin nedenlerine bakıldığında benzer ölçüm araçları kullanıldığı dikkat çekmektedir. İstatistiki ölçümlerin bilimsel kıstaslara uygun yapılması da alanyazını desteklemektedir. Çalışmamızda örneklemin sağlıklı insanlar üzerinde yürütülmüş olması, olumlu değişkenlerden yüksek puan alınmasında oldukça önemlidir. Fakat gerek bu çalışmada olsun gerekse alan yazında yapılan diğer çalışmalar olsun dindarlık eğilimleri olan kişiler üzerinde çalışıldığı anlaşılmaktadır. Zira dini başa çıkmanın puanlarının ortalamasının üstünde olması bu durumu kanıtlar niteliktedir.

Tablo 2: Korelasyon İlişkileri

	1	2	3	4	5
1. Pozitif dini başa çıkma	1				
2. Negatif dini başa çıkma	,289	1			
3. Takdir etme	,587 **	,116 *	1		
4. Şükür	,423 **	,030	,643 **	1	
5. Endişe ve Anksiyete	-,078	,198 **	-,179 **	-,152 **	1

⁵² Mehmet Emin Kalgı - Muhyettin Özen, "Covid-19 Hastalığını Geçirmiş Bireylerin Şükür ve Dindarlık Durumlarının İncelenmesi", *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (31 Aralık 2021), 161-175.

⁵³ Necmi Karslı, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde İşsizlik Kaygısı ve Dindarlık", *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/20 (15 Temmuz 2021), 220-249.

⁵⁴ Necmi Karslı, "Gençlerde Sınav Kaygısı, Dindarlık ve Dua İlişkisi", *Dergiabant* 7/13 (31 Mayıs 2019), 190-219.

⁵⁵ Mustafa Özbaş, "Birleşik Krallık'daki Türkçe Konuşan Göçmen Topluluğun Çocuklarının Din Eğitimi ve Öğretimi: İmkânlar ve Fırsatlar - Zorluklar ve Sorunlar", *Balıkesir İlahiyat Dergisi* 1/2 (22 Aralık 2015), 201-228.

⁵⁶ Kenan Alparslan, "Ölüm Kaygısı ve Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme", *Dini Araştırmalar* 25/63 (15 Aralık 2022), 529-552.

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 2'ye bakıldığında pozitif dini başa çıkma ile takdir etme arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır (p< 0,01). Pozitif dini başa çıkma ile takdir etme arasında pozitif yönde ilişki vardır (,587). Buna göre pozitif dini başa çıkma puanı yükseldikçe takdir etme de artmaktadır. Pozitif dini başa çıkma ile şükür arasında anlamlı düzeyde ilişki söz konusudur (p< 0,01). Pozitif dini başa çıkma ile şükür arasında pozitif yönde ilişki olduğu söylenebilir (,423). Buna göre pozitif dini başa çıkma puanı yükseldikçe şükür de artış göstermektedir. Pozitif dini başa çıkma ile endişe ve anksiyete arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı (p> 0,05) ortaya çıkmıştır.

Negatif dini başa çıkma ile takdir etme arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır (p<0,05). Negatif dini başa çıkma ile takdir etme arasında pozitif yönde ilişki vardır (,116). Buna göre negatif dini başa çıkma puanı yükseldikçe takdir etme de artmaktadır. Negatif dini başa çıkma ile kaygı arasında anlamlı düzeyde ilişki söz konusudur (p<0,01). Negatif dini başa çıkma ile kaygı arasında pozitif yönde ilişki olduğu söylenebilir (,198). Buna göre negatif dini başa çıkma puanı yükseldikçe endişe ve anksiyete durumunda da artış göstermektedir. Negatif dini başa çıkma ile şükür arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı (p>0,05) ortaya çıkmıştır.

Bu duruma göre “*Pozitif dini başa çıkma ile şükür arasında olumlu ilişki vardır ve pozitif dini başa çıkma ile takdir etme arasında olumlu ilişki vardır*” doğrulanırken “*pozitif dini çıkma ile endişe ve anksiyete arasındaki ilişki olumsuzdur.*” hipotezi desteklenmemiştir. Yine negatif dini başa, takdir etme, endişe ve anksiyete arasındaki ilişkide hipotez doğrulanırken negatif dini başa çıkma ile şükür arasındaki ilişkide doğrulanmamıştır. Çalışmanın “*Negatif dini başa çıkma ile endişe ve anksiyete arasında olumlu ilişki vardır*” hipotezi de doğrulanmıştır.

Dini başa çıkma konusunda yapılan bir çalışma pozitif dini başa çıkma puanı yükseldikçe takdir etme ve şükranın da yükseldiğini göstermiştir. Negatif dini başa çıkma ile şükür arasında ters yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani negatif dini başa çıkma yükseldikçe şükür durumunun düştüğü bulgulanmıştır.⁵⁷ Diğer bir çalışmada sıkıntılı durumlarda kişinin takdir etme ve şükran gibi olumlu algısını devam ettirmesi, olumlu sonuçlar sağlamaktadır. Yani

⁵⁷ Gina M. Brelsford vd., “Religious Coping and Gratitude in Emerging Adulthood”, *Research in the Social Scientific Study of Religion, Volume 25*, (01 Ocak 2014), 32-52.

kişinin pozitif dini başa çıkmayı olumsuz durumlarda kullanması, bireyin iyilik halinin devam etmesine yardımcı olmaktadır.⁵⁸

Bu çalışmalara bakıldığında çalışmamızın bulgularının desteklendiğini ifade edebiliriz. Araştırmamızın bulgularıyla literatürde yapılan çalışmalar karşılaştırıldığında şu durum görülmektedir: Şükür ile takdir etme kavramı birbiri yerine kullanılmaktadır. Hatta şükür kavramının üst şemsiye kavram olarak ele alındığı belirtilmektedir. Bu nedenle alan yazınla karşılaştırma yapılırken net bir şekilde şükür ve takdir etmeyi birbirinden ayırt etmek zorlaşmaktadır.

Dini başa çıkma ile şükür arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu görülmüştür. Pozitif dini başa çıkma ile şükür arasında olumlu düzeyde ilişki varken negatif dini başa çıkma ile olumsuz düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre pozitif dini başa çıkma arttıkça şükür durumu da artmaktadır. Aynı çalışmada kaygının karşıt kavramı diyebileceğimiz iyi oluşla pozitif dini başa çıkma durumu arasında da paralel bir ilişki söz konusudur.⁵⁹ Yine yapılan başka bir araştırmada dini başa çıkma ile şükür ve takdir etme arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Pozitif dini başa çıkma ile şükür arasında doğrusal ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Özellikle şükür ve takdir etme, olumsuz durumları önlemektedir.⁶⁰

Yaşları 16 ile 64 yaşları arasında değişen 114 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada olumlu dini başa çıkma ile şükür arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Olumlu dini başa çıkma yükseldikçe şükür davranışlarının da yükseldiği görülmüştür. Ayrıca olumlu dini başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında da pozitif ilişki olduğu bulgulanmıştır. Buna göre olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvuranlarda kaygı ve endişe gibi olumsuz duygu durumlarının azaldığı söylenebilir.⁶¹

⁵⁸ David H. Rosmarin vd., "Maintaining a grateful disposition in the face of distress: The role of religious coping", *Psychology of Religion and Spirituality* 8/2 (01 Mayıs 2016), 134-140.

⁵⁹ Nur Soffa - Yunita Faele Nisa, "Are Gratitude and Religious Coping have impact for Psychological Well Being from Diabetes Mellitus Patients?", *ICRMH 2019: Proceedings of the 1st International Conference on Religion and Mental Health*, ed. Rena Latifa vd. (Jakarta, Indonesia: Occer, 2019), 191-201.

⁶⁰ Joseph Thomas Tadie, *Adolescents' Religious Coping, Gratitude, and Psychological Functioning* (Pasadena: Fuller Theological Seminary, 2010).

⁶¹ Ayten vd.⁶¹ Nur Soffa - Yunita Faele Nisa, "Are Gratitude and Religious Coping have impact for Psychological Well Being from Diabetes Mellitus Patients?", *ICRMH 2019: Proceedings of the 1st International Conference on Religion and Mental Health*, ed. Rena Latifa vd. (Jakarta, Indonesia: Occer, 2019), 191-201.

Çalışmamızda, endişe ve anksiyete ile şükür ve takdir etme arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan çalışmalarda bu durumun desteklendiğini ifade edebiliriz. Örneğin Ayten ve Sağır'ın yapmış olduğu çalışmada depresif durumlar ile dini başa çıkma arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Özellikle dini başa çıkma durumlarını olumlu anlamda kullanan bireylerin depresif davranışlardan daha da kaçındığını ifade edebiliriz.⁶² Yine yapılan başka bir çalışmada dini başa çıkma konusu incelenmiştir. Olumsuz durumlardan olan stresle dini başa çıkma arasındaki ilişki irdelenmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre dini başa çıkma ile stres arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır. Olumlu dini başa çıkmayı kullanan kişilerin stresle daha etkin başa çıktıkları görülmüştür.⁶³

Pozitif dini başa çıkma ile negatif dini başa çıkma arasında ters ilişki olduğu bulgulanmıştır. Sağlıklı bireyler olumlu dini başa çıkma yöntemlerini daha çok kullanırken psikiyatrik tanısı olan hastaların daha çok negatif dini başa çıkmayı kullandıkları görülmüştür. Olumlu dini başa çıkma ile psikiyatrik hastalıklar arasında negatif ilişki (anlamlı olmasa da) olduğunu ifade edebiliriz. Bu çalışmada olumsuz dini başa çıkma ile kaygı arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani olumsuz dini başa çıkma durumları kaygıyı daha da artırmaktadır diyebiliriz. Ayrıca çalışmada dini başa çıkma ile depresyon, kişilerarası duyarlılık, OKB, anksiyete, somatizasyon, paranoid düşünceler, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete ve psikotizm ilişkisi de ele alınmıştır. Olumsuz dini başa çıkma ile somatizasyon, OKB, kişilerarası duyarsızlık, depresyon, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu belirtilmiştir.⁶⁴ Bu durum araştırmamızın korelasyon ilişkisini destekler niteliktedir. Bu ilişkiler incelendikten sonra pozitif dini başa çıkma ile negatif dini başa çıkmanın çalışmanın diğer değişkenlerini ne oranda açıkladığı konusu regresyon analizi ile ortaya koyulmaktadır.

Tablo 3: Regresyon Ağırlıkları (YEM)

⁶¹ Joseph Thomas Tadie, *Adolescents' Religious Coping, Gratitude, and Psychological Functioning* (Pasadena: Fuller Theological Seminary, 2010), "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Amprik Bir Araştırma", 68-76.

⁶² Ali AYTEN - Zeynep SAĞIR, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/47 (06 Ocak 2015), 5-18.

⁶³ Ahmet Canan Karakaş - Mustafa Koç, "Stresle Başa Çıkma Ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki: Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 3/3 (27 Eylül 2014), 610-631.

⁶⁴ Ayşe Murat - Muhammed Kızılgeçit, "Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)", *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (30 Haziran 2017), 111-151.

		Regr. Ağırlığı	Std. Hata	p
Pozitif dini başa çıkma ---->	Takdir etme	,685	,046	***
Pozitif dini başa çıkma ---->	Şükür	,646	,067	***
Pozitif dini başa çıkma ---->	Endişe ve Anksiyete	-,199	,123	,106
Negatif dini başa çıkma ---->	Takdir etme	,086	,036	,016
Negatif dini başa çıkma ---->	Şükür	,029	,077	,539
Negatif dini başa çıkma ---->	Endişe ve Anksiyete	,323	,077	***
Takdir etme ---->	Şükür	,841	,048	***

***p< 0,001

Tablo 3 incelendiğinde pozitif dini başa çıkma takdir etme ve şükürü anlamlı düzeyde yordamaktadır (p<,001). Pozitif dini başa çıkma takdir etmeyi ,69 düzeyinde açıklarken, şükürü ise ,65 düzeyinde açıklamaktadır. Fakat pozitif dini başa çıkma, endişe ve anksiyeteyi anlamlı düzeyde yordamamıştır (p:106). Buradan hareketle “*Dini başa çıkma, şükürü olumlu yordamaktadır ve dini başa çıkma, takdir etmeyi olumlu yordamaktadır*” hipotezleri doğrulanırken “*dini başa çıkma, endişe ve anksiyeteyi olumsuz yordamaktadır*” hipotezi doğrulanmamıştır.

Negatif dini başa çıkma takdir etme (p<,0,05) ve endişe ve anksiyeteyi anlamlı düzeyde yordamaktadır (p<,001). Negatif dini başa çıkma takdir etmeyi ,09 düzeyinde açıklarken, endişe ve anksiyeteyi ise ,32 düzeyinde açıklamaktadır. Fakat negatif dini başa çıkma, şükürü anlamlı düzeyde yordamamıştır (p:539). Buradan hareketle “*Dini başa çıkma, şükürü olumlu yordamaktadır, dini başa çıkma, endişe ve anksiyeteyi olumsuz yordamaktadır ve dini başa çıkma, takdir etmeyi olumlu yordamaktadır*” hipotezleri takdir etme ve endişe ve anksiyete değişkeninde doğrulanırken şükür değişkeninde doğrulanmamıştır. Son olarak takdir etme, şükür değişkenini anlamlı düzeyde yordamıştır (p<,001). Takdir etme, şükür değişkenini ,84 düzeyinde açıklamıştır. Buna göre “*takdir etme şükürü olumlu yordamaktadır*” hipotezi doğrulanmıştır.

Olumlu dini başa çıkma durumu şükür ve takdir etmeyi yordamazken negatif dini başa çıkma özellikle takdir etmeyi ters yönde yordamaktadır. Bu çalışmada dini başa çıkma ile kişilik özellikleri, duygulanım ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiler de ele alınmıştır. Çalışmamızın konusu bağlamında dini başa çıkmanın yaşam memnuniyeti ile de ilişkili olduğu

ifade edilmiştir. Dini başa çıkmanın olumlu yönü yaşam memnuniyetini pozitif yönde etkilerken dini başa çıkmanın olumsuz yönleri ise hayat memnuniyetini olumsuz etkilemiştir.⁶⁵

Yapılan bir başka araştırmada dini başa çıkmanın depresyonu etkilediği görülmüştür. Depresif davranışlarla hem dindarlığın hem de dini başa çıkmanın regresyon ilişkisi bulunmuştur. Olumlu dini başa çıkma depresif davranışları yordadığı gibi olumsuz dini başa çıkma durumu da depresyonu etkilemiştir. Çalışmanın regresyon sonuçlarına göre olumlu dini başa çıkma depresyon üzerinde iyileştirici etki gösterirken olumsuz dini başa çıkma depresif durumları tetikleyici özellik göstermektedir diye yorum yapmak da mümkündür.⁶⁶ Çalışmamızın bulgularına bakıldığında dini başa çıkmanın olumsuz duygu durum olan endişe ve anksiyete üzerinde benzer sonuçlar ortaya koyduğu ifade edilebilir. Bu bakımdan daha önce yapılmış çalışmalar desteklenmektedir.

Literatürde dini başa çıkma ve psikiyatrik hastalıklarla ilgili olarak yapılan çalışmalarda negatif dini başa çıkma ile ruhsal hastalıkların ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin yapılan bir çalışmada negatif dini başa çıkma ile kaygı arasında doğrusal ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Yani negatif dini başa çıkma, kaygı durumunu etkilemektedir.⁶⁷ Dini başa çıkma araştırmalarını, Rosmarin ve arkadaşlarının⁶⁸ önerdiği açıdan incelemek daha doğru bir yaklaşımdır diyebiliriz. Onlar pozitif psikolojinin kavramlarına bütüncül olarak bakma tavsiyesinde bulunmuşlardır. Bu açıdan kaygı kavramının, olumsuz duygu durum; şükür ve takdir etmenin olumlu bir duygu durum olarak ele alınması araştırmacılara daha büyük kolaylık sağlayabilmektedir. Aksi takdirde yorum ve değerlendirme yapmak çok kısıtlı kalabilmektedir.

Pozitif dini başa çıkma ile negatif dini başa çıkmanın hangi değişkenleri etkiledikleri derinlemesine incelenmiştir. Pozitif dini başa çıkma, hayat memnuniyeti, umut ve psikolojik sağlamlığı yordamamıştır. Olumsuz dini başa çıkma ise hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlığı etkilemiştir.⁶⁹ Olumsuz dini başa çıkma sıklığı arttıkça hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlığın düşüş gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmamızdaki olumsuz dini başa

⁶⁵ Gina M. Brelsford - Joseph Ciarrocchi, "Spiritual Disclosure and Ego Resiliency: Validating Spiritual Competencies", *Counseling and Values* 58/2 (Ekim 2013), 32-52.

⁶⁶ Ayten - Sağır, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma", 14.

⁶⁷ Murat - Kızılgeçit, "Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)", 133.

⁶⁸ David H. Rosmarin vd., "Religious coping among jews: development and initial validation of the JCOPE", *Journal of Clinical Psychology* 65/7 (01 Temmuz 2009), 134-140.

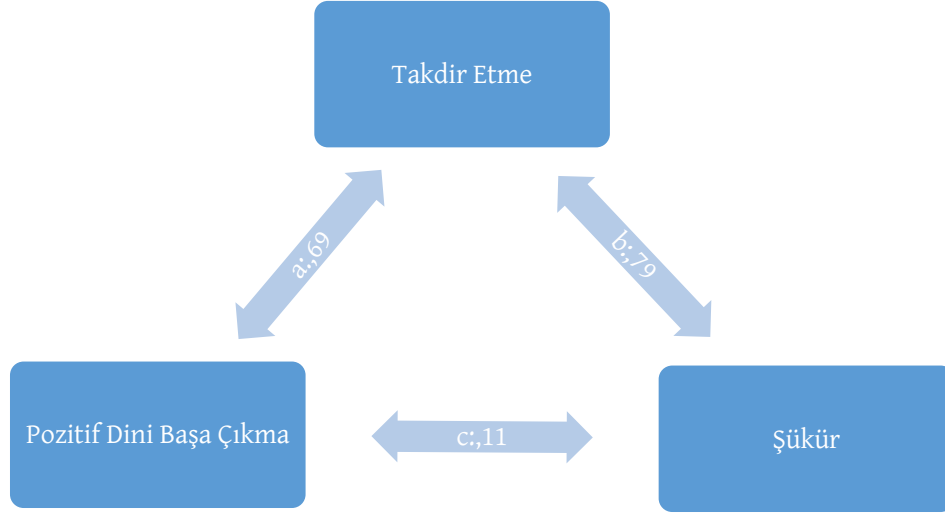
⁶⁹ Veysel Uysal vd., "Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/52 (2017), 139-160.

çıkmanın takdir etme değişkenini açıklaması da daha önceki çalışmaları desteklemektedir. Özellikle pozitif psikolojisinin kavramları açısından bakıldığında bu durum daha anlamlı olacaktır.

Regresyon bulgularında iki durum oldukça dikkat çekicidir. İlk olarak, pozitif dini başa çıkma endişe ve anksiyeteyi anlamlı düzeyde yordamamıştır. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalar bu ilişkiyi daha derinlemesine inceleyebilir. Her ne kadar pozitif dini başa çıkma ile endişe ve anksiyete arasındaki regresyon ilişkisi ters olsa da istatistiki olarak anlamlı bir veri sunmamıştır. Bu durumda kişilerin pozitif dini başa çıkmayı kullanmalarının endişe ve anksiyete durumları üzerinde herhangi bir etki etmediğini söylememiz mümkündür. Bireylerin başına gelen olayları dini açıdan olumlu değerlendirmesine rağmen, yaşanan duruma karşı kaygılarının hala devam ettiğini ifade edebiliriz.

Negatif dini başa çıkmanın şükür değişkenini anlamlı düzeyde yordamaması da diğer dikkat çeken bulgudur. Negatif dini başa çıkma ile şükür arasındaki regresyon ilişkisi pozitifdir. Fakat istatistiki olarak anlamlı değildir. Aynı zamanda negatif dini başa çıkma ile şükür arasındaki regresyon ilişkisi oldukça zayıftır. Bulgular ışığında şu yorumu yapmamız mümkündür: Bireyin başına bir olay veya durum geldiğinde dini olarak bu durumu olumsuz değerlendirmeleri şükür davranışlarını değiştirmemektedir. Yani kişi olayı hem dini açıdan olumsuz olarak değerlendirmekte aynı zamanda da şükredebilmektedir diyebiliriz. Örneğin trafik kazasına karışan birisi, neden bu olayın başına geldiğini düşünürken diğer taraftan en azından bununla atlattım diyerek şükredebilir.

Diğer taraftan regresyon bulgularındaki sonuçlardan biri de negatif dini başa çıkmanın takdir etme davranışını etkilemesidir. Her ne kadar negatif dini başa çıkmanın, takdir etmeyi ters yönde etkilemesi beklense de bu çalışmada doğrusal etkilemiştir. Buna göre dini başa çıkmayı olumsuz değerlendiren kişi, kader inancından dolayı takdir etme davranışını da devam ettiriyor denilebilir. Örneğin başına herhangi bir olumsuzluk gelen kişi bunun olumsuz olduğu ayırdımında olurken aynı zamanda Allah'ın takdiri olarak düşünebilir.



Şekil 1: Çalışmanın Aracı Değişken Modeli

Aracılık testinin anlamlı olabilmesi için birçok şartın yerine gelmesi gerekmektedir. Öncelikle modeldeki tüm değişken arasında regresyon ilişkisi olması lazımdır. Tablo 3'e bakıldığında pozitif dini başa çıkma ile takdir etme ve şükür arasında ilişki bulunmaktadır. Ayrıca takdir etme ile şükür arasında da anlamlı düzeyde ilişki vardır. Ardından aracılık testinde modelin anlamlı olabilmesi için pozitif dini başa çıkma ile şükür arasındaki direkt ilişkide aracı olan takdir etme değişkeni girdiğinde ya etkinin düşmesi veya aralarında ilişkinin anlamsız hale gelmesi gerekmektedir.

Tablo 3'deki pozitif dini başa çıkma ile şükür arasındaki direkt ilişkinin Şekil 1'deki aracılık modelinde düştüğü görülmektedir. Ayrıca pozitif dini başa çıkmadan şükre giden yolda takdir etme modele dahil olduğunda anlamlılık değeri,129 olmaktadır. Yani aralarındaki ilişki anlamsız hale gelmektedir. Buradan hareketle aracılık modelinin tüm şartları sağladığını ve istatistiki olarak geçerli olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Pozitif dini başa çıkmanın şükür üzerindeki dolaylı (aracı) etkisi değeri ,540'tır. Yani, pozitif dini başa çıkmanın şükür üzerindeki dolaylı (aracı) etkisi nedeniyle, pozitif dini başa çıkma 1 arttığında, şükür 0,54 artar. Bu, pozitif dini başa çıkmanın şükür üzerinde sahip olabileceği herhangi bir doğrudan (aracısız) etkiye ektir. Örneğin başına herhangi bir olay gelen kişi Allah'a tevekkül etse veya bunu geçici bir imtihan olarak düşünse pozitif dini başa çıkmaya başvurmuş olacaktır. Durumu takdirle karşılaması sonucunda buna bağlı olarak da şükür etme durumu da artacaktır. Buna göre

çalışmanın “H₄: Pozitif dini başa çıkma ile şükür arasındaki ilişkide takdir etme aracılık etmektedir” hipotezi desteklenmiştir. Aracılık modelinde dini başa çıkmanın kaygı, endişe ve stres gibi olumsuz durumlar üzerinde etki gösterdiği ortaya koyulmuştur.⁷⁰ Aşamalı regresyon yapılan başka bir çalışmada olumlu dini başa çıkmanın yaşam doyumunu ve hayata dair daha olumlu sonuçları desteklediği ortaya koyulmuştur.⁷¹

Bu çalışmada temelde dini başa çıkmanın, olumsuz duygu durumlarında takdir etmenin sürdürülmesi olumsuz durumların azalmasına neden olacağı modeli kurgulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre kişilerin dini başa çıkma etkinliklerini olumsuz durumlarda minnettarlık üzerinden sürdürmesi ruhsal sağlığına pozitif katkılar sunmaktadır. Örneğin bir kişi başına olumsuz bir olay gelmiş olsun. Bu kişinin olumsuzluğu Allah'ın yardımıyla çözeceğine inancı tamdır. Olaylar gelişirken birilerinin yardımıyla olumsuz olay kakmış olsa, bu durumda hem Allah'a şükür artacak hem de yardım edene minnet duyacaktır. Olumsuz durumun çözülmesi netice itibarıyla ruhsal ve fiziksel sağlığına iyi gelecektir. Bu durum da pozitif psikoloji alanyazınına girmesi gereken önemli bir husus olarak vurgulanmaktadır.⁷²

Sonuç

Bu araştırmada dini başa çıkma, şükür, takdir etme ve anksiyete ilişkisi incelenmiştir. Bu amaçla korelasyon, regresyon ve aracılık testi yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre pozitif dini başa çıkmaya daha çok başvurulmasının dini eğitimle ilişkili olması muhtemeldir. Aslında inancın doğru şekilde öğrenilmesi ve tatbik edilmesi pozitif dini başa çıkma puanlarının yüksek çıkmasını açıklayabilir. Yine kişilerin şükür ve takdir etme davranışlarına ortalamanın üstünde yönelmeleri sağlıklı ruhsal durumdan kaynaklanıyor olabilir. Çünkü psikiyatrik tanı alan kişilerin negatif dini başa çıkmaya başvurusu ve kaygıya daha çok yönelmelerinin mümkün olduğunu mevcut literatür göstermektedir. Pozitif dini başa çıkmanın şükür ve takdir etmeyle doğrusal ilişkisinin olması beklenen bir durumdur. Zira pozitif psikolojideki olumlu durumlar genel itibarıyla birbirini desteklemektedir diyebiliriz. Negatif dini başa çıkmayla takdir etme arasında doğrusal ilişkinin olması, kişilerin dini başa çıkmayı olumsuz değerlendirirken aynı zamanda da takdir etme davranışlarını devam ettirdiklerini göstermektedir. Burada da olumsuz dini başa çıkma ile endişe ve anksiyete arasındaki olumlu

⁷⁰ Rosmarin vd., “Religious coping among jews: development and initial validation of the JCOPE”.

⁷¹ S Nazlı Batan - Ali Ayten, “Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi Cilt 15/3* (2015), 67-92.

⁷² Rosmarin vd., “Maintaining a grateful disposition in the face of distress: The role of religious coping”, 134.

ilişkinin olması bu durumu desteklemektedir. Pozitif dini başa çıkma ile endişe ve anksiyete arasındaki regresyon ilişkisi ters olsa da istatistiki olarak anlamlı değildir. İnsanların pozitif dini başa çıkma stratejilerini kullanmalarının kaygıları üzerinde herhangi bir etki etmediğini söyleyebiliriz. Bireylerin başına gelen olayları dini açıdan olumlu değerlendirmelerine rağmen, yaşanan duruma karşı kaygılarının hala devam ettiği görülmektedir. Negatif dini başa çıkma ile şükür arasındaki regresyon ilişkisi pozitif olmasına rağmen istatistiki olarak anlamlı değildir. Bunun yanı sıra negatif dini başa çıkma ile şükür arasındaki regresyon ilişkisi oldukça zayıftır. Bireyin başına bir olay veya durum geldiğinde dini olarak olumsuz değerlendirmesi şükür davranışlarını değiştirmemektedir. Diğer taraftan negatif dini başa çıkmanın, takdir etmeyi ters yönde etkilemesi beklenirken bu çalışmada doğrusal etkilemiştir. Bireylerin negatif dini başa çıkmayı kullanması takdir etmesinde de etkilidir gibi çelişik bir durum ortaya çıkarmış gibi görünebilir. Fakat dini başa çıkmayı olumsuz değerlendiren kişi, kader inancından dolayı takdir etme davranışını da devam ettiriyor olabilir. Ayrıca çalışmada negatif dini başa çıkmanın, takdir etmeyi çok düşük düzeyde etkilediği de göz önünde bulundurulmalıdır. Son olarak pozitif dini başa çıkma şükür davranışını artırırken, takdir etme özelliği de dâhil olduğunda olumlu durumda daha da artış söz konusu olmaktadır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmaların boylamsal ve derinlemesine yapılması daha faydalı olacaktır.

Kaynakça

- Abanoz, Süleyman. “Türkiye’de Yapılan ‘Dinî Başa Çıkma’ Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme”. *Eskiyeni* 40 (Mart 2020), 406-429. <https://doi.org/10.37697/eskiyeni.673386>
- Adler, Mitchel G. - Fagley, N. S. “Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being”. *Journal of Personality* 73/1 (01 Şubat 2005), 79-114. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2004.00305.X>
- Akyay, Ayşe. “Endişe ve anksiyete ölçeği, problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği ve bilişsel kaçınma ölçeği, Türkçe uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği”. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Alparslan, Kenan. “Ölüm Kaygısı ve Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme”. *Dini Araştırmalar* 25/63 (15 Aralık 2022), 529-552. <https://doi.org/10.15745/DA.1171650>

- Ateş, Hüseyin - Sungur Gül, Kibar. “Öğretmen Adaylarının STEM Eğitime Yönelik Öz-Yeterlik ve Endişe Düzeylerinin İncelenmesi”. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 21/1 (Mart 2023). <https://doi.org/10.37217/tebd.1211730>
- Ateş, Nesibe Esen - Kayıklık, Hasan. “Şehit Ailelerinde, Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi” 19/1 (Haziran 2019), 225-236.
- Ayten, Ali. *Din ve Sağlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 1. Basım, 2018.
- Ayten, Ali. *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İz Yayıncılık, 2022.
- Ayten, Ali. *Tanrı’ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Ayten, Ali. *Tanrı’ya Sığınmak/Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Ayten, Ali vd. “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (01 Nisan 2012), 45–79. <https://dergipark.org.tr/pub/daad/issue/4489/61848>
- Ayten, Ali - Sağır, Zeynep. “Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/47 (06 Ocak 2015), 5–18. <https://doi.org/10.15370/MUIFD.86222>
- Bakırtaş, Tuğba - İmamoğlu, Abdulvahit. “Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Hissettikleri Suçluluk Duygusu ve Bu Durumla Dini Başa Çıkma Yolları”. *Bilimname* 1/47 (Nisan 2022), 1-40. <https://doi.org/10.28949/bilimname.953993>
- Bektaş, Oktay vd. “Fizik Sınavına ve Öğrenimine Yönelik Endişe Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Eğitim Bilimleri Dergisi* 53 (Ocak 2021), 469-496. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.786356>
- Brelsford, Gina M. vd. “Religious Coping and Gratitude in Emerging Adulthood”. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, Volume 25, 32–52. https://doi.org/10.1163/9789004272385_004
- Brelsford, Gina M. - Ciarrocchi, Joseph. “Spiritual Disclosure and Ego Resiliency: Validating Spiritual Competencies”. *Counseling and Values* 58/2 (Ekim 2013), 130–141. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2013.00029.x>
- Coşgun, Rabia - Tokur, Behlül. “Ağır Hastalarda Dinî Başa Çıkma”. *Journal of Analytic Divinity* 6/2 (Aralık 2022), 122-144. <https://doi.org/10.46595/jad.1127744>

- Çağrı, Mustafa. “Şükür”. Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi. Erişim 6 Mayıs 2023.
- Çetin, Çağla - Güzeloğlu, Tuğsat. “Covid 19 Pandemi Döneminde Dini Başa Çıkma Tarzları İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 27 (Haziran 2022), 217-237.
- Çiftçi, Gamze Ebru vd. “Çalışanlarda Psikolojik Yıldıрма ve Endişe Düzeyi”. ISGUC, The Journal of Industrial Relations and Human Resources 15/2 (Nisan 2013), 63-81. <https://doi.org/10.4026/1303-2860.2013.0226.x>
- Demir, Volkan - Ilgaz, Hatice Hilal. “Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerini Azaltmaya Yönelik Grup Terapisi”. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi 2/4 (2019), 1-16.
- Doğan, Mebrure. “Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dinî Motivasyon, Dinî Başa Çıkma, Sabır ve Şükürün Rolü”. Turkish Studies 13/25 (Ocak 2018), 207-230. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14583>
- Dugas, M.J. vd. “The Worry and Anxiety Questionnaire: Validation in non-clinical and clinical samples”. Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive 11/1 (2001), 31-36. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02565-005>
- Ekşi, Halil. Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/dini-basacikma-tarzları-olcegi-toad.pdf>
- Ekşi, Halil - Sayın, M. “The adaptation of Religious Coping Scale into Turkish language: A study of bilingual equivalence, validity and reliability.” AGP Humanities and Social Sciences Conference. Berlin: BAU International Berlin University, 2016.
- Emmons, Robert A. vd. “The assessment of gratitude.” Positive psychological assessment: A handbook of models and measures., 327-341. <https://doi.org/10.1037/10612-021>
- Ferah, Nimet. “Boşanma Sürecindeki Bireylerde Depresyon Anksiyete Stres ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki”. Bilimname 2019/37 (Nisan 2019), 383-405. <https://doi.org/10.28949/bilimname.470155>
- Güncel Türkçe Sözlük. Erişim 6 Mayıs 2023. <http://sozluk.gov.tr>
- Göcen, Gülüşan. Değerler ve Eğitimi-II: (İstanbul 2012): Sempozyum Bildirileri Kitabı. ed. Recep Kaymakcan vd. İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi, 1. basım., 2015.
- Göcen, Gülüşan. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2012.

- Göcen, Gülüşan. Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü. İstanbul: DEM, 2014.
- Emmons, Robert. A., Hill, John. Words of Gratitude -For Mind, Body, And Soul-, Templeton Foundation Press, Pennsylvania, (2001).
- Kara, Murat. “Kierkegaard Felsefesiyle Birlikte Ortaya Çıkan Bir Kavram Karmaşası: Endişe mi, Kaygı mı, Anksiyete mi, Korku mu?” FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi, 279-308. <https://doi.org/10.16947/fsmia.849168>
- Kalgı, Mehmet Emin - Özen, Muhyettin. “COVID-19 HASTALIĞINI GEÇİRMİŞ BİREYLERİN ŞÜKÜR VE DINDARLIK DURUMLARININ İNCELENMESİ”. Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 47 (31 Aralık 2021), 161-175. <https://doi.org/10.5897/JASD2020.0573>
- Karakaş, Ahmet Canan - Koç, Mustafa. “Stresle Başa Çıkma Ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki: Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi 3/3 (27 Eylül 2014), 610-631. <https://doi.org/10.15869/itobiad.88954>
- Kardaş, Ferhat - Yalçın, İlhan. “Şükran Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi 18/69 (Ocak 2019), 13-31. <https://doi.org/10.17755/esosder.406306>
- Kardaş, Ferhat - Yalçın, İlhan. “Şükran: Ruh Sağlığı Alanında Güncel Bir Kavram”. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 10/1 (Mart 2018), 1-18. <https://doi.org/10.18863/pgy.334494>
- Karslı, Necmi. “Gençlerde Sınav Kaygısı, Dindarlık ve Dua İlişkisi”. Dergiabant 7/13 (31 Mayıs 2019), 190-219. <https://doi.org/10.33931/ABUIFD.526366>
- Karslı, Necmi. “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde İşsizlik Kaygısı ve Dindarlık”. Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 10/20 (15 Temmuz 2021), 220-249. <https://dergipark.org.tr/pub/gifad/issue/64106/897787>
- Kula, Naci. “Deprem ve Dini Başa Çıkma”. Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 1/1 (30 Haziran 2002), 234-255. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hititilahiyat/issue/7703/100920>
- Murat, Ayşe - Kızılgeçit, Muhammed. “Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)”. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 6/11 (30 Haziran 2017), 111-151. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/rteuifd/issue/30020/307297>
- Nazlı Batan, S - Ayten, Ali. “DİNÎ BAŞA ÇIKMA, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ve YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA”. Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi Cilt 15/3 (2015), 67-92.

- Özbaş, Mustafa. “Birleşik Krallık’daki Türkçe Konuşan Göçmen Topluluğun Çocuklarının Din Eğitimi ve Öğretimi: İmkânlar ve Fırsatlar - Zorluklar ve Sorunlar”. Balıkesir İlahiyat Dergisi 1/2 (22 Aralık 2015), 201–228.
- Özcan, Zeynep. “Mülteci Öğrencilerin Kültürel Uyumluları ile Dinî Başa Çıkmaları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. Cumhuriyet İlahiyat Dergisi 23/1 (15 Haziran 2019), 127-147. <https://doi.org/10.18505/cuid.510680>
- Pargament, Kenneth I. vd. “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”. Journal for the Scientific Study of Religion 37/4 (Aralık 1998), 710. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Peterson, Christopher - Seligman, Martin. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York: Oxford University Press, 2004.
- Rosenberg, Erika. L., “Levels of Analysis and the Organization of Affect”, Review of General Psychology, (1998), 2, 247–270.
- Rosmarin, David H. vd. “Maintaining a grateful disposition in the face of distress: The role of religious coping”. Psychology of Religion and Spirituality 8/2 (01 Mayıs 2016), 134–140. <https://doi.org/10.1037/REL0000021>
- Rosmarin, David H. vd. “Religious coping among jews: development and initial validation of the JCOPE”. Journal of Clinical Psychology 65/7 (01 Temmuz 2009), 670–683. <https://doi.org/10.1002/JCLP.20574>
- Sağır, Zeynep. Suriyeli Kadın Mültecilerde Kültürel Uyum, Ruh Sağlığı ve Din. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018.
- Sarı, Sevda - Dağ, İhsan. “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği”. Anatolian Journal of Psychiatry 10 (2009), 261-270.
- Soffa, Nur - Nisa, Yunita Faele. “Are Gratitude and Religious Coping have impact for Psychological Well Being from Diabetes Mellitus Patients?” ICRMH 2019: Proceedings of the 1st International Conference on Religion and Mental Health. ed. Rena Latifa vd. 191–201. Jakarta, Indonesia: Occer, 2019.
- Şükür - TDV İslâm Ansiklopedisi (islamansiklopedisi.org.tr) Erişim 1 Mayıs 2023.
- Tadie, Joseph Thomas. “Adolescents’ Religious Coping, Gratitude, and Psychological Functioning”. Pasadena: Fuller Theological Seminary, 2010.

- Uysal, Veysel vd. “Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma”. Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 52/52 (2017), 139–160. <https://doi.org/10.15370/maruifd.333535>
- Uzun, Kıvanç - Karataş, Zeynep. “Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar”. Kastamonu Eğitim Dergisi 26/4 (Temmuz 2018), 1267-1276. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.434169>

The Link between Religious Coping, Gratitude, Appreciation, Worry and Anxiety

Assoc. Prof. Dr. Sezai KORKMAZ- Ronahi AKYÜREK-Mesture KARAÇALI

Extended Summary

The aim of this study was to examine the relationships between religious coping, appreciation, gratitude, and anxiety. Theoretical and practical research was conducted in this direction. The term 'religious coping' was used to describe the efforts and activities that people undertake with religious reference when coping with their problems in difficult times. Religious coping was defined as the use of religious beliefs in the process of coping with problems that arise in the ordinary flow of life. Another variable we looked at in our study is gratitude. Gratitude was considered by many philosophers to be a positive emotion, a personality trait or a virtue. The religious and secular aspects of gratitude have been emphasised by philosophers, theologians and psychologists studying gratitude. At the same time, they have studied the effects of gratitude on the emotional structure of the individual, on his or her view of life, on daily life, on communication with God and on social relations. Finally, the study discussed the concepts of worry and anxiety. Although the concepts of worry and anxiety were not fully differentiated until the 1980s, distinctive definitions began to be made at the beginning of these years. Worry was defined as anxiety about an event that may have a negative outcome. It was considered a normal feature of cognitive functioning. However, it could lead to excessive anxiety, which is the basis of anxiety disorders, when anxiety was experienced in the absence of a real threat. Anxiety was defined as a state of depression that occurs in the absence of a clear cause. This study will test the following hypotheses based on the variables in our research: There is a positive relationship between positive religious coping and gratitude. Positive religious coping and gratitude have a positive relationship. Negative religious coping is positively related to worry and anxiety. A negative relationship exists between negative religious coping and gratitude. Negative religious coping and gratitude have a negative relationship. Religious coping predicts positively gratitude. Religious coping predicts positively appreciation. Religious coping predicts negatively worry and anxiety. Appreciation positively predicts gratitude. Appreciation mediates the relationship between positive religious coping and gratitude. The study aimed to reveal the relationship between religious coping, gratitude, appreciation, worry, and anxiety. As there was more than one variable in the study, the model of

the relational screening has been used. Quantitative data methods have been used in the study and data collection has been through questionnaires. In order to select the sample, a convenience sampling method was used. The people in the sample participated in the study voluntarily and with their own consent. With the decision of the Social and Human Sciences Ethics Committee dated 29.03.2023 and numbered 2023-8, the study was ethically approved. This study involved 429 people. Participants were 138 (32.2%) male and 291 (67.8%) female. The age of the sample ranged from 18 to 67 years old. The mean age of the participants was 30.64 years. While 186 (43.4%) of the participants were married, 243 (56.6%) were single. Regarding income status, 70 (16.3%) had low, 342 (79.7%) medium, and 17 (4%) high income. In terms of education, 20 people (4.7%) have primary education, 41 people (9.6%) have high school education, 317 people (73.9%) have university education and 51 people (11.9%) have postgraduate education. The surveys involved participants from all over Turkey. The application of the scales was carried out online via the Internet. The data were collected using a Google Docs tool. Participants were provided with a consent form, necessary information was provided within the ethical framework, and importance was attached to the voluntary contribution of those who wished to participate in the surveys to the sample. For data analysis, the IBM SPSS package was used. The data were subjected to frequency distribution, correlation, regression, mediation test, reliability, and validity analyses. To collect the data, a personal information form, religious coping scale, appreciation scale, gratitude scale, worry, and anxiety scale were used. According to the findings of the study, there was a positive relationship between positive religious coping, appreciation, and gratitude. There was a negative relationship between negative religious coping and appreciation and a positive relationship between negative religious coping and worry and anxiety. Positive religious coping predicted appreciation and gratitude positively; negative religious coping predicted appreciation negatively and worry and anxiety positively. Appreciation was a mediator of the relationship between positive religious coping and gratitude. The concept of gratitude is considered an umbrella term that includes appreciation, given the findings of this study. In studies of religious coping in relation to gratitude and anxiety, anxiety is considered to be a positive emotional state, whereas gratitude is a negative emotional state. The greater use of positive religious coping might be related to religious education. Indeed, the high scores for positive religious coping might be explained by the correct learning and practice of beliefs. Although the regression relationship between positive religious coping and worry and anxiety was inverse, it was not statistically significant. We could say that people's use of positive religious coping strategies does not have any effect on their anxiety. In fact, the correct learning and practice of faith may explain the high positive religious coping scores. Again, the fact that people tend to have gratitude and appreciation behaviors above the average may be due to a healthy mental state. Because the existing literature showed that people with psychiatric diagnosis might resort to negative religious coping and tend to anxiety more. It was expected that positive religious coping has a linear relationship with gratitude and appreciation. Because we could say that positive states in positive psychology generally support each other. The fact that there was a linear relationship between negative religious coping and appreciation showed that people were continued their appreciation behaviors while evaluating religious coping negatively.

Keywords: Psychology of Religion, Religious Coping, Gratitude, Appreciation, Worry and Anxiety.