



Dindarlık ve Depresyon İlişkisi

Rıza Altun¹

Özet

Kimlik ve anlam sorunları, hayatın en önemli sorunlarının başında gelir. Hepimiz bu dünyada ne olduğumuzu, varlığımızın neye yaradığını bilmek ister, bunları sorgularız. Hayatına bir anlam tayin edememiş kişiler, çoğu zaman ruhsal sıkıntılar yaşar, ilerleyen dönemlerde depresyon, anksiyete veya endişe bozuklukları gibi tablolarla karşılaşabilirler. Din, insanın nasıl ve neden yaratıldığını açıklarken hayatının anlamını bulmasına yardımcı olur. İnsana sorumluluklarını hatırlatarak bu dünyaya boş bir amaç uğruna gönderilmediğinin ve hayatını nasıl anlamlandıracağına bilgisini verir. Dini pratikler, depresyon, kaygı, korku, öfke, aşağılık duygusu, yabancılaşma vb. gibi ruh sağlığını tehdit eden duygular üzerinde hafifletici etkiye sahiptir. Psikoterapi sürecinde, hastanın Tanrı'yla kurduğu içsel temasın, terapist ile kurulan ilişki gibi olumlu bir fonksiyon icra ettiği görülmektedir. Ancak dini bağlanmanın insanın ruh sağlığına olumsuz yönde etkide bulunduğunu öne süren görüşler de bulunmaktadır. Din eğitiminde sıklıkla müracaat edilen korku faktörünün, bu duygu ekseninde bir dindarlığın gelişmesini beraberinde getirerek zamanla bazı psikolojik sorunlara neden olması olasıdır. Taraftarlarından tam ve sorgusuz bir teslimiyet isteyen dini kurum ve liderlerin bunu sağlamak için cezalandırıcı bazı tehdit ve yaptırımları lüzumundan fazla kullanmaları bunun olası sebepleri olarak kabul edilmektedir. Depresyon, statü ya da iyi bir gelecek beklentisiyle birebir ilişkili değildir. Bunun insanın zayıflığından kaynaklandığı, bazen gerçekler ile idealler arasındaki uçurumdan, kimi zaman da toplumsal adaletsizliklerden ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Günümüzde depresyon sadece biyolojik nedenlerle değil aynı zamanda çocukluk dönemindeki yaşantılara bağlı olarak veya sosyal nedenlerle de ortaya çıkabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Din, dindarlık, depresyon, dindarlığın boyutları

Relationship of Religiosity and Depression

Abstract

Issues of identity and meaning are the foremost issues of life. Every of us want to learn and question who we are and for what our existence serve in life. People who cannot give meaning to their lives have often mental problems and also they may face depression and anxiety disorders later on in their lives. Religion helps people find the meaning of life while explaining why and how human beings are brought into existence. Reminding their responsibilities, religion enlightens people about the fact that they are not brought into existence in vain and about the way how to add meaning to life. Religious practices have mitigating effects on the emotions such as depression, anxiety, phobia, anger and inferiority complex, which threaten the human psychology. During the psychotherapy period, it is observed that the internal contact that a patient have with the God serves a positive function as in with the psychiatrist. However, there are some views claiming that religious contact influence the mental health negatively. It is possible that the fear factor, to which it is often applied in religious education, may cause some psychological problems later on leading to the development of religiousness within this sense. To

To cite this article: Altun, R. (2015). Dindarlık ve Depresyon İlişkisi, International Journal of Humanities and Education, 1:1, 15-42

¹ Dr.; Sinop Üniversitesi
E-posta: raltun@sinop.edu.tr

ensure this, the religious intuitions' and leaders', who demand full and unquestioned resignation, overusing their enforcements and threats, are accepted as possible reasons. Depression is not closely associated with the status or the expectation of a good future. It is understood that it stems from the weakness of the person or sometimes from the gap between the reality and the ideals or from social injustice. In our day, depression does not appear only because of biological reasons; childhood experiences and social reasons can cause depression.

Key Words: Religion, religiosity, depression, dimensions of religiousness

Giriş

Dinin ruh sağlığını nasıl etkilediği meselesi din psikolojisinin araştırma konuları içinde önemli bir yer tutmaktadır. Avrupa ve Amerika'da ruh sağlığı göstergeleri (mutluluk, içsel huzur, öz saygı, kaygı, depresyon, umutsuzluk, intihar olasılığı vs.) ile hem dindarlık, hem de dindarlığın farklı görüntüleri arasındaki ilişkiler nicel ve nitel çalışmalarla incelenmektedir. Son 20-30 yıl içinde bu konuya odaklanan araştırmaların hızla arttığı söylenebilir. Bu araştırmaların sonuçlarında bir biriyle uyuşmayan bilgi ve bulgulara rastlanmaktadır. Çünkü Pargement'in (2005: 279-339) belirttiği gibi, "din söz konusu olduğu zaman çok az insan tarafsız kalabilmektedir". İster inançlı ister inançsız olsun dini inceleyenler şu ya da bu şekilde hislerine kapılabilmektedirler. Bu sebeple din ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerinde yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular birbiriyle çelişmektedir.

Din ve maneviyatla sağlık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda öncelikle kavramların netleştirilmesi gerekmektedir. Çünkü "nasıl bir dindarlık ya da nasıl bir maneviyat ruh sağlığı üzerinde olumlu ya da olumsuz etkide bulunmaktadır?" sorusu ve bu bağlamda kullanılan temel kavramlar iyice belirginleştirilmelidir. Kavramlar netleştirilirken kültürel farklılıklara dikkat edilmeli ve çoğulcu bir yöntem ve bakış açısı kullanılmalıdır (Yapıcı, 2007).

Bu araştırmamızda dindarlık, depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek istiyoruz. Öncelikle dini, onu oluşturan asıl unsurlar açısından ele alan özsel, birey ve toplumun hayatında yerine getirdiği işlevler açısından ele alan işlevsel ve hem özsel hem de işlevsel olarak üç kategoride incelenecektir. Dindarlık ve dindarlığın boyutları hakkında kısaca bilgi verip, depresyon ve çeşitlerini inceledikten sonra aralarındaki ilişkiyi incelemek istiyoruz.

Din ve Dindarlığa Yaklaşımlar

Din herkesin üzerinde birleşebileceği bir tanıma sahip değildir. Din olgusu farklı şekillerde ortaya çıktığından dolayı yapılacak olan tanımlarda birbirinden farklı dinleri kapsayacak şekilde olmalıdır. Çünkü kurucusu bile belli olmayan Hinduizm, ulu Tanrı inancı bulunmayan Budizm ve sırf ibadetler üzerine kurulu antik Roma dinleri gibi dinler vardır. Bir de politeist

ve monoteist dinlerin, özellikle inanç açısından, bir birinden büyük oranda farklılaştıkları görülmektedir. Hatta monoteist dinler bile kendi içerisinde oldukça farklılaşan tek tanrı inancına sahiptir. Tek tanrıyı millileştiren Yahudilik, tek tanrının özü aynı olmakla birlikte görüntüsünün üç farklı şekilde ortaya çıktığını kabul eden Hıristiyanlık, Tanrı'yı doğmayan, doğrulamayan, bedenlenmeyen ve belli bir kavme has olmayan bir tarzda kabul eden İslamiyet'in Tanrı tasavvurları arasındaki farklılık monoteizmin de tek yapı ve görüntü içerisinde olmadığını ortaya koyacak niteliktedir. Din teriminin hurafe, sapkınlık, inanç, inançsızlık vb. kavramlara nispetle tanımlanan semantik bir evrende yer aldığını da dikkatten kaçırmamak gerekir. Dolayısı ile yapılan hiçbir tanım, sınıflama ve kavramlaştırma dinin ne olduğunu tasvir edebilecek güçte değildir (Yapıcı, 2007).

Dinin tanımlanmasındaki zorluğun iki önemli sebebi vardır. Birincisi, dinin çok yönleri ve çok boyutları olan bir gerçek olması, hiçbir unsurunun basite indirgenmesine imkân vermemesidir. Dini, düşüncenin, farkındalık oluşturmanın, davranışın ve ilişki kurmanın bir yolu olarak kabul edersek, din insan ve toplum hayatının her safhasında yer alır. Bu yüzden de bütün boyutlarıyla dinin tek bir tanım altında ortaya konulması oldukça güç gözükmektedir. İkincisi de, bilim insanlarının ele alışlarında din kendi kişisel anlayış ve eğilimleri doğrultusunda bir sınırlılık içerisinde görülmüş olmasıdır. Burada daha çok dinin belli bir boyutu ya da işlevinin merkeze alınması ve bütün bir dini gerçekliğin buna indirgenerek kavramsallaştırılması söz konusudur (Hökelekli, 2010).

Dinin tanımlanması ile ilgili farklı tasnif yapılmaktadır. Yapılan tüm tanımlar belirlenen bakış açısıyla uygun şekilde sınıflandırılabilir. Cox'a dayanarak, ahlâki, felsefi, psikolojik ve sosyolojik olarak beş temel grupta sınıflandırılırken, Günay, teologların ve sosyal bilimcilerin dini tanımlama biçimlerini iki farklı kategoride ele almaktadır. Hem yapılan tüm din tanımları hem de bunları bir araya getirerek gruplama çabaları eleştiriye açıktır. Din tanımlarında dinin bilişsel yönüne önem verenler olduğu gibi, duygusal, sosyal ya da davranışsal/ uygulamalı yönünü ön plana çıkaranlar da olmuştur. Bir kısmı dini bireysel, bir kısmı ise daha çok toplumsal, ilişkisel yönden anlamak istemişlerdir (Yapıcı, 2007). Biz burada dini, onu oluşturan asıl unsurlar açısından ele alan özsel, birey ve toplumun hayatında yerine getirdiği işlevler açısından ele alan işlevsel ve hem özsel hem de işlevsel olmak üzere üç temel kategoride değerlendirmek istiyoruz.

Dine Özsel Yaklaşımlar

Dinin asli özelliklerine vurgu yaparak “ne” olduğunu dile getiren, şu veya bu şekilde “din, aşkın olana ve tabiatüstüne bağlanarak” yapılan tanımlara özsel din tanımları denilmektedir. Bu bakış açısı dini olguları, kültürler içerisinde yer alan kendine özgü bir gerçeklik olarak kabul eder. Dinin, asli değişmez bazı unsurları vardır ve bunların başka bir sosyal ve kültürel alana indirgenmesi mümkün değildir. Kendine ait dünyası içerisinde din, “Tabiat üstü (aşkın, müteal) ilahi ve kutsal bir varlık (Tanrı, Allah, İlah..) ile ilişkili olan inançların, tasavvurların, tecrübelerin, duyguların, işaretlerin, dilin ve davranışların bütünü” olarak tanımlanmaktadır. (Vergote, 1999: 15).

Yapılan başka bir tanımda ise din, Tanrı/kutsal/aşkın olana az veya çok bilinçli bağlılıktır (Tamminen, 1991). Bu bağlılık ve teslimiyet bireyin kişiliğinde tecrübeler, inançlar ve düşünceler şeklinde tezahür eder ve kişinin ibadetleri, ahlaki davranışları ve diğer etkinlikleri güdüler. Din, ilahi ya da insanüstü güce yönelik inançların, dini ibadetlerin ve ayinlerin oluşturduğu bir sistemdir. Din, ilahi varlık, insanüstü kudret, inançlar, ibadetler vs. atıflarla genellikle özsel bir karakter arz etmektedir. Dinin, en kapsayıcı ve en çok rağbet görmüş olan tanımı ise, Otto ve Eliade’ın “korkutucu ve büyüleyici bir sır olan kutsalın tecrübesi” tanımıdır (Yapıcı, 2007).

Dine İşlevsel Yaklaşımlar

Dinin gerek bireysel gerekse toplumsal hayatta yerine getirdiği fonksiyonları dikkate alan tanımlara işlevselci tanımlar denir (Yapıcı, 2007). Dinin işlevleri ise bireysel ve sosyal olmak üzere iki boyutludur. Din psikologları genellikle bireysel işlev üzerinde yoğunlaşırken, din sosyologları büyük oranda sosyal işlevlere dikkat çekmektedir. Geertz’e (1975) göre; “Din, varlık hakkında genel düzen mefhumları formüle ederek; güçlü, daimi ve derin motivasyonlar ve imkânlar uyaracak şekilde insana tesir eden ve formüle ettiği mefhumlara gerçeklik görüntüsü vererek, uyandırdığı motivasyonlar ve imkânların yalnızca “Gerçek”ten doğduğu izlenimi uyandıran semboller sistemidir.” Bu yaklaşıma göre din, her şeyden önce, bireylerin dünyevi hadiseleri ve tecrübeleri değerlendirmelerine ve anlamlandırmalarına imkân veren sembolik bir bütünlük olarak kabul edilmektedir (Yapıcı, 2007: 11).

Batson ve Ventis’ (1982) göre din, “Kendimizin ve diğer insanların bir gün öleceğini anlamamız sebebiyle karşı karşıya kaldığımız sorunları çözebilmek için yaptığımız şeydir.” Dolayısıyla varoluşun ve hayatın anlamını ve gayesini sorgulayan çok çeşitli sorulara cevap

bulabilme arzusu dinin kaynağını oluşturmaktadır (Yapıcı, 2007: 15). Tamamen sosyal psikolojik bir perspektiften hareket eden Fromm ise dini, “bir grubun bireyleri tarafından ortaklaşa kabul edilen, grup üyeleri tarafından paylaşılan, onlara kendilerini adayabilecekleri hedefler sunan bir davranış ve düşünce sistemi” şeklinde tanımlanmaktadır (Fromm, 2004: 45).

Dini Tanımlamada Özsel ve İşlevsel Yaklaşımların Birlikte Kullanılması

Dini tanımlama hususunda gerek özsel gerekse işlevsel yaklaşımın bir takım avantajları ve dezavantajları olduğunu kabul eden araştırmacılar, her iki yaklaşım arasındaki zıtlığı aşmanın gerekliliğini ortaya koyarak, hem özü hem de işlevi bünyesinde barındıran tanımlamalara ulaşmak istemektedirler. Bu ikilemden ancak iki yaklaşımı birleştirerek çıkılabileceği düşünülmüştür. Durkheim; “din; kutsallığına inanılan varlıklara nispetle geliştirilen ve neticede manevi bir birlikteliğin oluşumunu sağlayan inançlar ve uygulamaların oluşturduğu dayanışmalı bir sistem” olarak tanımlaması bu kategoride değerlendirilmiştir (Yapıcı, 2007:15).

Özsel ve işlevsel yaklaşımları en iyi birleştiren tanımlardan birisi de Campiche ve arkadaşlarına aittir. Bu yazarlar dini; “Tecrübe üstü aşkın bir hakikatle bağlantılı olarak belirli bir toplumda bireysel ve sosyal hayatın yapısal açıdan kararsız karakterine cevap verme kabilinden uyum, kimlik ve kolektif tecrübenin ifadesi gibi çeşitli işlevlerden birini ya da bir kaçını gerçekleştiren, az ya da çok organize edilmiş inançlar ve ameller toplamı” olarak tanımlamaktadırlar. Burada din; hem tabiatüstü aşkın bir hakikate bağlanmakta, hem de mensuplarına belli bir kimlik vermesi ve onların sosyo-psikolojik uyumlarına katkıda bulunması gibi etkileriyle izaha çalışılmaktadır (Yapıcı, 2007: 15).

Geertz (1975) göre din, genel bir varoluş düzenine ilişkin kavramlaştırmalar formüle ederek insanlarda güçlü, yaygın ve uzun süreli ruh halleri ve güdüler yaratan ve bu kavramlaştırmaları bir gerçeklik halesine bürüyerek söz konusu hallerin ve güdülerin eşsiz bir şekilde gerçekleşmiş gibi görünmesine yol açan semboller sistemidir.

Dindarlık ve Dinsel Hayatın Boyutları

Bireylerin dini yaşayışlarını genel çizgiler içerisinde belirlemeye ve buradan hareketle dindarlık tiplerini ortaya çıkarmaya çalışmak sanıldığı kadar kolay bir iş değildir (Yavuz, 1982). Böyle bir girişimde birincisi dindarlık tiplerinin neye ve hangi kritere göre oluşturulacağı, ikincisi ise çok çeşitli dinsel yaşayış şekillerine sahip olan dindarların belirli

tiplerde nasıl toparlanabileceği meselesi olması üzere iki temel sıkıntı ile karşılaşmaktadır (Yapıcı, 2002). Dinsel açıdan aynı duyguları, düşünceleri, tasavvurları, korkuları, beklentileri kısaca dinsel yaşayış itibarıyla bir birinin aynısı olan iki kişiyi göstermenin psikolojik açıdan mümkün olmadığı düşünülürse, çeşitli dindarlık tiplerinden bahsetmenin ne kadar zor olduğu kendiliğinden ortaya çıkacaktır. Çünkü dindarlığı ve buradan hareketle dinsel yaşayış biçimlerini sınıflandırmak, aynı zamanda onları belli kavramlar altında ve böyle tanımlamaya ulaşmak demektir. Dindarlığın kavramlaştırılması da, aynen dinin tanımlanmasında olduğu gibi, söz konusu olgunun sınırlandırılması anlamına gelmektedir. Bununla birlikte araştırmacılar fertlerin dini hayatlarında çok çeşitli şekillerde tezahür eden farklılıkları ve benzerleri gösterebilmek için bir takım tipler geliştirmeye çalışmışlardır (Yapıcı: 2007). İnsanların sayılamayacak çeşitlilikte yaşadıkları dini hayatlarını bir takım benzerliklerden hareketle belirli kavramlar altında toplamaya hizmet eden bu tür dindarlık tipleri genel olarak özsel ve nitelendirici anlayışlarla yapılmaktadır (Köktaş, 1993). Dini hayatın şiddet ve yoğunluğu üstünde odaklanan özsel anlayış bizzat dindarlıktan ve dini yaşayıştaki bireysel farklılıklardan hareketle ortaya konmaktadır. Nitelendirici anlayış ise çeşitli dini yönelimlerin tipleri üzerinde ısrar eder. Aksine bu yaklaşımın temelini dindarlığın farklı değişkenlere bağlı olarak çok boyutlu bir yapı ve görüntüye sahip olduğu şeklindeki analitik düşünce oluşturmaktadır (Köktaş, 1993). Dindarlık (religiosity) ile maneviyat (spirituality) bazen birbirlerine oldukça yakın bir anlamda değerlendirilirken çoğunlukla her iki kavram arasında önemli farklılıklar olduğu, bu kapsamda geleneksel/kurumsal ve formel dini yaşayışa dindarlık, varoluşa anlam veren bireysel inanç ve bağlanmalara ise maneviyat adı verilmektedir. Bu çerçevede ibadetlerin yapılması, kiliseye, havraya, camiye devam etme, dua etme ve dine önem verme gibi kutsalın dışta yaşanması “dindarlık” kavramı içerisinde değerlendirilirken, kutsala duygusal, içsel ve kişisel bağlılığı ifade eden duygu ve düşünceler “maneviyat” kapsamında ele alınmaktadır. Hyman ve Handal tarafından imamlar, rahipler ve hahamlar üzerinde gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına bakıldığında din adamları, din(darlık) deyince “ibadetler”, “objektif” davranışlar”, dışa dönük tutumlar”, grup içerisinde gerçekleştirilen organizasyonlar ve bunlara katılım”, “davranışların belli kurallar çerçevesinde yönlendirmesi” vb. hususları anlamaktadır. Maneviyat kelimesi ise onlarda “içsellik”, “öznel yaşantılar”, “dini tecrübeler” ve “Tanrı ile doğrudan/vasitasız ilişki kurmayı” çağrıştırmaktadır. Buna göre dindarlık, belli bir dini gelenek içerisindeki bireyin gözlenen

davranışlarıyla ilişkili iken, maneviyat, gözlem dışında kalan yaşantıları ifade etmektedir (Yapıcı, 2007: 21).

Durkheim’le başlayan gelenek, dindarlığı inançlar ve törenler olmak üzere iki farklı şekilde ele alırken, Wach (1995) dini tecrübenin tezahürlerini teorik (inanç), pratik (ibadet), ve sosyolojik anlatım (cemaat) olmak üzere üç kısımda ele almış, Günay (1999) ise bunlara “zihniyet ve ahlâki” da ekleyerek dört boyutlu bir yaklaşım geliştirmiştir. “Stark ve Glock (1969), yaşayan dünya dinlerini inceleyerek, dindarlığı, duygu, inanç, ibadet, bilgi ve etki olmak üzere beş boyutta ele almışlardır.”

Dinin Bireysel ve Toplumsal Görüntülerine Dayalı Sınıflamalar

Dinin bireysel ve toplumsal görüntüleri açısından bakıldığında kişi ve toplum hayatına yansıyan dini tutum ve davranışlar göz önünde bulundurulmaktadır. Delillere dayanmaksızın, sorgulamadan, büyük oranda çevrenin telkini ile meydana gelen ve adeta kişinin içinde doğup büyüdüğü toplumda yaşamış olmasının yani gelenek aktarımı ve sosyalleşme sürecinin doğal bir sonucu olarak tezahür eden dindarlık biçimine taklidi dindarlık denmektedir. Neye, niçin ve nasıl inandığının bilincinde, inancını özümsemiş ve içselleştirmiş olan kişilerin dindarlığı ise tahkiki dindarlık olarak değerlendirilmektedir (Yapıcı, 2002).

James’e (1931) göre kurumsallaşmış dindarlık törenlerde, ayinlerde, din adamlarının gerçekleştirdiği çeşitli dini organizasyonlarda, kısaca dindarlığın pratik boyutlarında kendisini açıkça belli etmektedir. Kişisel dindarlıkta ise duygu ve tecrübe ön plana çıktığı için dinin içte yaşanması asıldır.

Weber (1964) ise “halk dindarlığı” ile “seçkinlerin dindarlığı” nı birbirinden ayırır. Ona göre günümüzde haklın yaşadığı dindarlık geleneksel dindarlıktır. Bundan tamamen farklı bir karakter arz eden üstat dindarlığı ise özellikle peygamberlerin, velilerin, azizlerin vs. yaşadığı dindarlık şekline karşılık gelmektedir. Katolik kökenli araştırmacılar, sağladığı sosyal destekle kurumsal dindarlığın, Protestan kökenli araştırmacılar ise insanın anlam arayışına hizmet etmesi ve kişiye manevi destek sağlamasından dolayı bireysel dindarlığın ruh sağlığı üzerinde daha olumlu bir etkide bulunacağı sonucuna ulaşmaktadırlar (Yapıcı, 2007).

Ülkemizde ise kurumsal ve bireysel dindarlık ayrımı genellikle teorik çalışmalarda kullanılmakta, ampirik araştırmalarda ise pek fazla ön plana çıkarılmamaktadır. Muhtemelen bu durum Müslümanlıkta kurumsal ve bireysel dindarlığı birbirinden ayırmanın çok zor olmasından kaynaklanmaktadır (Yapıcı, 2007).

Dinsel Yaşayışın Sosyo-Kültürel Yapıda Kazandığı Anlam ve Muhtevaya Bağlı Sınıflamalar

Bireyin dini hayatı/dindarlığı ile yaşadığı toplumun sosyo-kültürel yapısı (örf-adet-gelenekler vb.) arasında karşılıklı ilişki ve etkileşim söz konusudur. “Dinsel yaşam bir yandan sosyo-kültürel yapıdan etkilenirken bir yandan da sosyo-kültürel yapıyı etkileyerek, yani karşılıklı bir etkileşim süreci içinde farklı yapı ve görüntüler altında ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda Ortodoks ve Heterodoks dindarlık tiplerinden bahsedilmektedir. Bu sınıflamaya göre Ortodoks dindarlık; dini yaşantının kutsal kitaba ve din kurucusu ya da peygamberin açıklamalarına dayalı olarak şekillendiği sahih/doğru dindarlık biçimi olarak tanımlanabilir. Bunun karşısında yer alan dindarlık şekline ise sahih ve saf olmayan anlamında Heterodoks adı verilmektedir. Bu ayrıma göre, Sünni Müslümanlık Ortodoks, alevi Müslümanlık ise Heterodoks kabul edilmektedir” (Yapıcı, 2007: 25).

Günay (1999: 263), Erzurum’da gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçlarına dayanarak dört farklı dindarlık tipinden bahsetmektedir. “Bunlar; a) Kültürel yapı içerisinde geleneksel ve kalıplaşmış unsurların çoğunlukta olduğu geleneksel halk dindarlığı, b) İslâm bilginlerince hurafe ve batıl inanç diye adlandırılan unsurlara yer verilmeyen seçkinlerin dindarlığı, c) Dini sadece Allah ile kul arasında kutsal bir bağ olarak gören ve dinsel düşüncelerini günlük hayatına yansıtmayan kişilerin yaşadığı laik dindarlık, d) Geleneksel dindarlık tipi ile laik tip arasında geçiş teşkil eden transisyonel dindarlıktır”.

Dinin İbadet Boyutu Üzerinde Vurgu Yapan Tipler

Dindarlığın dışarıdan gözlemlenebilen en belirgin özelliği olan ibadetler konusunda farklı uygulamalar ve yaşantılar söz konusudur. İbadet boyutunu dikkate alarak genel bir sınıflama yapacak olursak iki türlü dindarlıktan bahsedebiliriz. Birincisi, bireyin başta ibadetler olmak üzere inandığı dinin, kendisinden talep ettiği emir ve yasaklara uygun davrandığı dindarlık biçimidir. Bu durumu “dinin yaşandığı dindarlık” olarak değerlendirmek mümkündür. İkincisi ise, dinin söz konusu taleplerinin pek fazla dikkate alınmadığı, yani “inancın davranışlara dönüşmediği dindarlık” tır (Yapıcı, 2007: 33)

Günay’ın (1999), Türk toplumu üzerinde yapmış olduğu çalışmada tespit ettiği dindarlık tipleri de bu bağlamda değerlendirilebilir. Zira o, dinin emir ve yasaklarına bağlılık ve bunların hayata geçirilmesi ile ilgili olarak ortaya koyduğu sınıflamada ateşli dindarlar, alaca dindarlar, mevsime göre dindarlar, beynamaz dindarlar ve ilgisiz dindarlar” olmak üzere beş

temel tipten bahsetmektedir. Ateşli dindarlar, dini inançlara tam bir teslimiyetle bağlı olup dini pratikleri düzenli olarak yerine getirmektedirler. Alaca dindarların yaşayışlarında, dini inançlar ve gereklere saygı ve içten bağlılık görülmekle birlikte dini pratiklere bağlılıklarında düzensizlik görülmektedir. Mevsime göre dindarlar; dini inançlara az çok saygılı olmakla birlikte, dini pratiklere yalnızca kolektif dindarlığın doruk noktasına eriştiği alanlarda ilgi gösterirler. Dini pratiklerin yaşantıda çok daha az yer tuttuğu beynamaz tipler ise dine çok az ilgi gösterirler. Ve son olarak ilgisiz olarak adlandırılanlar genelde dinle alakalı değildirler. Taplamacıoğlu'nun (1995), beş temel kategoride ele aldığı dindarlık tipinin ilk dördü bu sınıflandırmanın içinde düşünülebilir: Gayr-ı amel dindarlar namaz ve oruç gibi ibadetleri yerine getirmezler. İdare-i maslahatçılar yaşadıkları toplumun ve ortamın fertlerine bağlı olarak ibadet eder ya da etmezler. Amel dindarlar, dini bütün olarak da adlandırılan, dini ödevlerini yerine getiren ve dürüst bir hayat yaşayan işinde gücünde dindarlardır. Sofular dünyevi görevleri kapsayıcı bir şekilde ibadet ederlerken softa olarak adlandırılan son grup insanlığın kötüye gittiğini abartılı bir şekilde düşünüp her yeniliği reddetme eğiliminde fakat topluma karşı zararsızdırlar.

Kişilikle Kurulan İlişkiye Dayalı Dindarlık Tanımları

Burada bireyin tamamen kişilik özelliklerine göre oluşturulmuş olan dindarlık tanımlarını vermeye çalışacağız.

Bu kategoride en bilinen, Alport'un (2004) iç güdümlü-dış güdümlü dindarlık tanımlamasıdır. İç güdümlü dindarlar için din, benliğin hizmetinde olması sebebiyle dıştan gelen bir değer olmayıp, daha çok kişiyi bütünüyle aşan, İlahi Varlığın iradesine uygun olarak kişiyi değişime zorlayan, içten doğma bir değerdir. Dış güdümlü dindarlar ise dini kendi kişisel gayeleri için kullanma eğilimindedirler. Bunlar dinden faydalanırken öncekiler dini yaşarlar. İç güdümlü dindarlar dini içselleştirerek birinci planda olan inançlarını hayatlarının her alanıyla uyumlu hale getirerek bir anlam ve bütünlük sağlarlar. Dış güdümlü dindarlar ise kendilerine hizmet ettiği yerde dini birinci planda tutarken, kişisel menfaatlerine uymadığını düşündükleri yerde dini geri plana iterler.

Baston ve Ventis, bu sınıflandırmaya bir kategori daha eklerler: Bu grup, dini, ne gaye ne de vasıta, sadece araştırma olarak algılamaktadır (Hökelekli, 2010).

Bu tanımlamalarda çıkış noktası kişilik çeşitlerinin dini yaşayışa etkileridir. Birde dini inançların inananların hem kişilik hem de dindarlıklarını etkilediğini vurgulayan Fromm'un

(2004) tanımlaması söz konusudur. Dini, otoriter ve Hümaniter din olarak sınıflandıran Fromm buna bağlı olarak şekillenen iki tür dindarlıktan bahseder. Otoriter dine sahip dindar güçlü ve egemen Tanrı karşısında aciz olduğunda itaat ederek huzura kavuşurken, Hümaniter bir dine mensup dindar kendini gerçekleştirerek sevinç duyar. Ona göre aynı dinin içinde de değişik din anlayışları olabilir. Aslında Fromm bu tanımlamasıyla hem dinin kişilik üzerindeki etkisini hem de kişiliğin dini yaşayış üzerindeki etkisini belirterek çift kutuplu bir etkileşimden söz etmiş olmaktadır.

Dini Hayatın Boyutları

Din, inanan kişiye bir yaşam tarzı ve inanç sunması bakımından insanların hayatlarının tüm yönlerine tesir eden bir olgudur. Bu sebeple araştırmacılar din ve dindarlarla ilgili yaptıkları çalışmalarında dini çok boyutlu bir şekilde ele alma gereğini duymuşlardır (Güven, 2008). Durkheim'in 1915 yılında yayımlanan klasik eserinde (Dini Hayatın Temel Biçimleri) dini inançlarla dini törenleri bir birinden ayırması, dinin çok boyutlu perspektiften incelenmesinin yolunu açmıştır (Karaca, 2011: 94). Allport, 1950'li yıllarda bahsetmeye başladığı geleneksel din ile içten motive olan dindarlık kavramlarını, 1950'li yılların sonlarına doğru "içten motive olan" (iç güdümlü) ve "dıştan motive olan" (dış güdümlü) olmak üzere iki temel kategoriye dönüştürmüş ve ölçmeye çalışılmıştır (Karaca, 2011: 95).

Dindarlığın Derinlemesine Boyutları

Burada dini motivasyon iç ve dış güdümlü olarak ele alınmaktadır. Allport, ön yargı ile ilgili teorisinde, 1950 ve 1960'lı yıllarda kilise üyelerinin, böyle bir üyeliği bulunmayanlardan daha ön yargılı olduklarını gözlemlemesi sonucu düşmüş olduğu çelişkiyi açıklamak için bu kavramı bağımsız bir değişken olarak kullanmış ve içsel dindarlıktan bir yönelim olarak bahsetmiştir. Allport gibi bir çok araştırmacı da "içsel" ve "dışsal" dindarlık kavramlarını birer motivasyon olarak değerlendirmiştir (Allport & Ross, 1967).

Karaca'nın (2011) da belirttiği gibi dini inancın temel motivasyonuna atıfta bulunmak amacıyla geliştirilen psikolojik bir kavram olan "içsellik" kavramı, biyolojik bir kavram olan "hazım" kavramına benzetilmektedir. Tıpkı biyolojik hazımda olduğu gibi içselleştirilen inançların o bünyenin çok önemli bir parçası haline gelmesi, aynı şeylerin dini inanç içinde geçerli olması, içselleştirilen dini inançların şahsiyetin önemli bir parçası haline gelmesiyle sonuçlanmaktadır. Böylece dini bir otoriteye içsel olarak bağlanan birey için bu inanç, hayatın en temel motivasyonu haline gelmekte ve artık o andan itibaren bütün ihtiyaçlar önem

derecelerine bakılmaksızın dini inançlar ile uyum içerisinde tatmin edilmeye çalışılmaktadır. Çünkü içsel motivasyon, insanı bir şeyi yapmaya başka bir şey için değil sadece kendisi için yönlendirmekte, davranış doğal olarak pekiştirilmekte ve kendi kendini motive etmektedir.

İnanan insanın, başka hiçbir beklentiye girmeden sadece Allah rızasına ulaşmak için dini tavsiye, emir ve yasaklara uygun bir hayat yaşamaya çalışmasını “iç güdümlü din” kavramıyla ifade eden Allport (1967), bireyin dini tavsiye, emir ve yasaklara Allah rızasından başka amaçlar gözeterek yönelmesini ise “dış güdümlü” dini yönelim olarak kavramlaştırılmıştır. Dinin etki ve fonksiyonlarını ön plana çıkaran bu yaklaşım, tamamen niyet faktörü üzerinde yoğunlaşmaktadır. Örneğin oruç ibadetini ele alırsak, bir kişi sağlığına iyi geldiği için (perhiz) oruç tutarken, diğeri başka hiçbir yarar gözetmeksizin sadece dini bir emir olduğu için tutmaktadır. Birinci bireyin davranışı gerçek bir ibadet, bu tür davranışı çok olan birinin dindarlığı (dış güdümlü)gerçek dindarlık olmazken, ikinci bireyin ibadetinin gerçek bir ibadet, bu tür ibadet ve davranışları fazla olanların dindarlığı da gerçek dindarlıktır. Allah rızası için oruç tutan bireyin icra etmiş olduğu ibadet, onun sağlığına iyi gelebilmektedir. Burada önemli olan bireyin temel motivasyonu, yani niyetidir.

Dine içten ve dıştan motive olan bireyler arasında şu farklılıklardan bahsedilebilir.

- Dış güdümlü olarak dine yönelmiş kişiler dini kullanıp ondan yararlanırken; iç güdümlüler dinlerini yaşarlar. Dış güdümlü bireyler kendileri için yaşarken, iç güdümlü dindarlar ise ilahi gayeleri gerçekleştirmek için yaşarlar.
- Dış güdümlü dindarlar için dini inanç ve değerler, ancak zaman zaman başvurdukları, benliğin hizmetinde olan bir dış değerdir. İç güdümlü dindarlar içinse din, benliği bütünüyle aşan, benlik için bir standart oluşturan ve kişiyi değişime zorlayan içten doğma bir değerdir.
- Dış güdümlü dindarlar için toplumsal makam, itibar, kimlik kazandırma, güvenlik sağlama, yoksunlukları teselli ve telafi etme, kendini haklı gösterme aracıdır. İç güdümlü dindarlar için ise din, nihai ilgi ve amaç konusudur. Onlar hayatı bütünleştirip, içselleştirirler.
- Dış güdümlü dindarlar, bazı kişisel istek ve ihtiyaçlarını dinin dışında daha kolayca vazgeçebilirler. Buna karşılık iç güdümlü dindarlar dinleri için yaşarlar, dini inanç onların kişiliğinin ayrılmaz bir parçasıdır. Dini görevlerini yerine getirmede devamlılık ve tutarlılık gösterirler.

Dindarlığın Gelişimsel Boyutları

Dindarlık ister kültürel tevarüs yoluyla isterse bilinçli bir tercih yoluyla edinilsin, dini inanç oluştuktan sonra gelişmeye başlamaktadır. İnanç az ya da çok değişim ve gelişim göstermektedir. Dini inancın gösterdiği gelişim ise, inanan insanın bilincinde meydana gelen değişimden ibarettir. Bu değişim ve gelişim, bireysel ve sosyal birçok faktörden etkilenmekte olup değişik hızlarda gerçekleşebilir. İslâmi literatürde gelişimsel boyutlar kabaca “taklid” ve “tahkik” olmak üzere temel iki kategoride ele alınmıştır. Gazali bu klasik kategorilere; “marifet” (zevk) adında mistik unsurlar içeren üçüncü boyutu eklemiştir (Karaca, 2011)

Dindarlığın Enlemsel Boyutları

Glock tarafından teklif edilen enlemsel boyutlarda kullanılan perspektif, dini hayatın uzanmış olduğu alanlardır. Diğer ismi genişlemesine veya kesitsel boyut olan bu yaklaşıma göre örneğin bir elmanın ortadan ayrıldıktan sonra ortaya çıkan kesitlerin neresinde din vardır? Din insan hayatının hangi alanlarında var, hangilerinde yoktur. Elbette ki olgunlaşmış dindarlıkta, kesitin bütün yüzeyinde dini görmek mümkün olacaktır (Karaca, 2011).

İdeolojik (İnanç) Boyutu

İdeolojik boyut, dindar insanın belli inançları benimseyeceği beklentisinden oluşmaktadır. Her dinin, mensuplarından istediği bazı inanç esasları vardır. İnanıldığını belirten bireylerin öncelikle bunları kabul ve tasdik etmesi beklenir (Köse& Aytan, 2012). Bütün dinlerin özünü bir takım inançlar oluşturur. İnançların içeriği ve kapsamını farklı dinlere ya da aynı dinin çeşitli mezhep ve gruplarına göre az çok farklı olsa da inançların tüm dini geleneklerde merkezi bir konumu vardır. Bir kimsenin din ile bağ kurması, öncelikle o dinin temel inanç esaslarını kabul etmesi ile başlar. Tabiatüstü, kutsal bir varlık ya da Tanrı inancı tüm ilahi dinlerde yer alır. Dindar kimseler, bağlandıkları dinin öğretileri çerçevesinde bir Tanrı inancı ve kendi eğilimleri doğrultusunda bir tanrı tasavvuru geliştirirler.

Bazı dini inançlar, bir dinin kimliğini belirleyici niteliktedir. Diğer bütün dini öğretisi ve anlayış için bir kaynak, bir temel oluşturur. Tevhit inancı İslâm'ın, teslis inanç ve öğretisi ise Hıristiyanlığın ayırt edici vasfını oluşturur. Bir Müslüman, Allah'ın birliği ve hiçbir şeye benzemezliği anlayışı ile dini dünyasını kurar. Bir Hıristiyan'ın bütün inanç dünyası, Baba-Oğul-Ruhu'l Kuds üçlüsünün oluşturduğu bir ulûhiyet anlayışı ile şekillenmiştir. İnançın varlığı ve yokluğu yanında, şiddet ve kuvvet derecesine göre kişilerde bir farklılaşmaya yol

açtığı da bir gerçektir. Ayrıca dini inançların zihniyet oluşturuvcu ve bir dünya görüşüne kaynak teşkil etmedeki işlevselliği de dikkate alınması gereken bir husustur (Hökelekli: 2010).

Törenscl (İbadet ve Uygulama) Boyut

Dinin uygulama boyutu, dindarlardan icra etmeleri beklenen bazı özel davranışlardan oluşmaktadır. Hemen her dini gelenek bünyesinde bir takım uygulama, eylem ve etkinliğe yer verir. Dua, namaz, oruç, haç, kutsal kitabı okuma, ayin gibi çok değişik şekillerde olabilen dini ibadet ve törenler dini hayatın temel unsurlarından birisidir. Bir dinin bağılı olan ve onun inanç sistemini benimseyen dindar bir kimsenin yapması gereken ödevleri ve görevleri vardır. Bunlar, inanılan ilahi ve kutsal varlığa itaati simgeleyen ve onunla canlı bir ilişkiye, onunla yakın olmaya, rızasını kazanıp öfkesinden korunmaya imkân veren eylem ve etkinliklerdir. Dinin belirlediği ibadet görevlerini yerine getirmedeki gayret, dikkat ve devamlılık bir kimsenin dindarlığının hem göstergesi hem de inançları benimsemedeki samimiyet ve içtenliğin bir ifadesi olarak kabul edilir (Hökelekli, 2010).

İnanan kişilerin bağılı oldukları dinin ibadet kurallarını yerine getirme sıklığı ve derecesi farklılıklar gösterebilmektedir. Ayrıca, bir ibadet uygulamasının ona katılan kişiler için taşıdığı önem ve anlam da değişik olabilmektedir. Dindarlık araştırmalarında her iki hususunda göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Köse&Ayten, 2012).

Tecrübe (duygusal) Boyutu

Her din mensubu, inandığı yüce varlığı içinde hisseder ve onun etkilerini fark eder. Allah'la ilişki halinde olan inançlı insanda bu ilişkiye bağılı olarak uyanan sezgiler, duygular, algılar ve duyular vardır. Dini tecrübe denilen bu vasıtasız yaşantıların çok değişik türleri bilinmekte ve tanımlanmaktadır. Bazı dini gelenekler bu içsel tecrübelerle çok büyük bir önem verirken, diğer bazıları daha çok dini ibadet ve ahlaki değerlerle ön planda tutarlar. Genel olarak dindarlığın mistik-tasavvufi yorum ve uygulamaları, dini tecrübenin yoğun olarak yaşanmasını amaç edinmiştir ve bunu gerçekleştirecek özel tekniklere başvurulur. Bu yüzden din duygusunun en coşkulu ve zengin örneklerine tasavvuf alanında rastlanır (Hökelekli: 2010). Dindarlığın tecrübe boyutunun, dindarlığın diğer boyutlarla yakın ilgisi vardır. Bundan dolayı bu boyutun araştırılması, dindarlığın her bir boyutu ile ilişkili olarak yapılabilir. Diğer boyutlar dikkate alınmadan dini duygu ve tecrübe tam olarak ortaya konulamayacağı gibi, dini tecrübeyi dikkate almadan da dindarlığın diğer boyutları anlaşılabilir.

Zihinsel (Bilgi) Boyutu

Her dinin bağluları az ya da çok kendi dininin temel inanç ve değerleri hakkında az ya da çok bir bilgiye sahiptir. Dini inançlar ibadetler, değerler, kavramlar, gelenekler, kurallar, tarihsel olaylar vb. konularda sahip olunan bu bilgiler kişiden kişiye, gruptan gruba değişik düzeylerde yer alsa da dindarlığın ayrılmaz bir vasfıdır. Dindarlık yaşantısında bilgi boyutunun diğer boyutlarla ilişki ve etkileşim olması kaçınılmazdır. Dini bilginin özellikle inançla, yakın ilişkisi vardır. Dini bilgi ancak inançla değer ve işlevsellik kazanır; inancı olmayan kimsenin bilgisi ne kadar olursa olsun, dindarlığının bir göstergesi olarak ele alınamaz. Örneğin bir Ateist 'in yüksek düzeyde dini bilgiye sahip olması mümkündür. Ancak o, dini bir inanca sahip değildir. Bu durumda, dini bilgi türleri ile bireysel süreçler ve bireyin inanç, uygulama ve tecrübe örüntüleri arasındaki ilişkiler, dindarlığı bütünsel bir bakışla anlamaya çalışmak açısından mümkündür (Karaca, 2011). Dini bilginin seviyesi yanında dini öğrenmeye karşı isteklilik, bunu önemseme derecesi ve dini öğrenme için ayrılan zaman, kişinin dindarlığının bir işareti olarak kabul edilebilir. Dindar insanın herhangi bir davranışı aynı anda birden çok boyut içinde mütalâa edilebilmektedir. Örneğin bilgi edinmek amacıyla Kur'an okuyan birisi, ondan bilgi edinebildiği gibi, aynı zamanda bir ibadet icra etmiş olmanın hazzını yaşarken, diğer taraftan okumuş olduğu ayetlerden elde ettiği bilgiler, onun için önemli motivasyonlar da oluşturabilir (Atalay, 2005).

Etki Boyutu

Bireyden dindar bir kişi olması hasebiyle yapması beklenen şeyler; hem belli bazı davranış türlerinden uzak durmak, hem de diğer bazı teşvik ve emredilenlere aktif bir şekilde katılmaktadır (Karaca, 2011). Dindarlık yaşantısı hem kişinin ve grubun dini hayatını geliştirir. Hem de hayatın bütün alanlarında bir takım etkiler meydana getirir. Beslenme alışkanlıklarında nezaket kurallarına, bireysel ahlâki tutum ve davranışlardan sosyal ilişkilere varınca kadar dinin etkileri vardır. Dindarlık yaşantısı beden ve ruh sağlığı, kişilik, ahlâk ve karakter gelişimi, benlik algısı ve benlik saygısı, toplumsal ilgiler, tercihler ve tutumlar, dünya görüşü yaşam biçimi ile çok yakından ilişkilidir. Bütün bunların her birinin araştırılması bu etkilerin yönünü, derecesini anlamamıza imkân verir (Hökelekli, 2010).

Depresyon

Depresyon; insanın yaşama istek ve şevkinin kaybolduğu kişinin kendisini derin bir keder içinde hissettiği, geleceğe yönelik kötümser ve karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin yoğun

pişmanlık ve suçluluk duygusunun yaşandığı, bazen intihar düşüncesi, bazen intihar teşebbüsü, sonuçta ölümün olabildiği, uyku, iştah ve cinsel arzulara bozuklukların görüldüğü bir hastalıktır. Ayrıca bu hastalığı yaşayanlarda dünyaya karşı ilginin iyice azalması, diğer insanlara bağlanma kapasitesinin kaybolması, kişinin kendini ayıplama, kınama, aşağılama vb. duygulara bağlı olarak öz saygı ve benlik değerinde büyük bir düşüş olması söz konusudur (Alper, 2003). Depresyon, kişide, kalıtsal, çevresel ve hormonal bozukluklar sonrasında gelişen çökkünlük halidir. Gelip geçici kötü bir duygusal durumdan ya da üzüntüden çok, kişinin ileri derecede çökkün olduğu, oldukça uzun süreli bir dönem söz konusudur (Köroğlu, 2006).

Burada ifade edilen bu özelliklere göre depresif hastalar, temelde maruz kaldıkları stresle başa çıkamayan, huzursuz, mutsuz, umutsuz, karamsar, aşırı kaygılı, benlik değerleri ciddi bir şekilde zayıflamış, öz saygısı düşük kişilerdir. Ancak Tarhan'ın da belirttiği gibi, insanın zaman zaman kendisini yetersiz görmesi, kötü hissetmesi, stresle başa çıkmada zorlanması ve umutsuzluğa kapılması gelip geçici olduğu sürece depresyona dönüşmeyebilir. Fakat yukarıda bahsedilen bu tür duygu ve düşünceler kontrol edilemez bir hale gelirse, bu durumda depresyon klinik tedavi gerektiren bir hastalık olarak karşımıza çıkmaktadır (Tarhan, 2004).

Depresif belirtilerden biri veya birkaçı çoğu insanın günlük yaşamında yer alır. Bu tür insanlar bu durumdan yakınır, yakınmalarını mimikleriyle, hareketleriyle, sözleriyle dile getirirler ama günlük yaşamlarını sürdürebilirler. Dikkatsizlik, dikkatin odaklaştırılmaması, dalgınlık, unutkanlık, düşüncenin dağılması insanların en sık yakındıkları zihinsel işlev bozukluklarıdır. Oysa bunların hepsi depresyonlarla en sık olarak ortaya çıkan bilişsel belirtiler arasında bulunur. Görülüyor ki, insan günlük yaşamında depresif belirtilerden biri ya da birkaçıyla iç içedir. Önemli olan, bunların bulunması değil, bunların sıklık, şiddet ve süre bakımından depresyon sendromu ya da hastalığı oluşturmasıdır (Köknel, 2005).

Dünyada en fazla kabul görmüş sınıflandırma sistemi olarak, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırma sistemi olan DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition)'e göre depresyon şu alt gruplar içerisinde değerlendirilmiştir.

1. Majör Depresyon
2. Distimik Bozukluk
3. Bipolar Bozukluktaki depresyon

4. Genel bir tıbbi duruma bağılı depresyon
5. Depresyonlu uyum bozukluğu
6. Başka türlü adlandırılmayan depresif bozukluk:
 - a- Premenstrüel disforik bozukluk
 - b- Minör depresif bozukluk
 - c- Yineleyen kısa depresif bozukluk (Savrun, 1999: 11-17).

Depresyon Nedenleri, Belirtileri ve Teşhisi ve Tedavisi Üzerine Farklı Psikolojik Yaklaşımlar

Çoğu olguda depresyon, tek bir etkenden değil, birçok etkenin bir bileşiminden kaynaklanır. Yapılan çalışmalar depresyonun; kalımsal, biyo-kimyasal, psikolojik ve psiko-soyal faktörlerin etkisi altında geliştiğini göstermektedir (Alper, 2003). Bu etkenlerden hiç biri tek başına depresyonu açıklamada yeterli görülmemektedir. Psiko-sosyal faktörler; “ebeveynin ölümü, eşlerin birbirlerine ve çocuklarına yönelik ihmalleri, aile içinde sözlü veya fiili şiddet yaşanması, ailede alkolizm ve intihar hadiselerinin olması, boşanma, yakın zamanda değer verilen bir yakının ya da arkadaşın kaybedilmesi, eğitim ve meslekî hayatta yaşanan başarısızlıklar, iflâs, manevi ve sosyal destek algısının zayıflaması, uzun süre devam eden öz saygı düşüklüğü” olarak sıralanabilir (Köroğlu, 2006). Birçok depresyon tipi ve bunların her biri için farklı nedenler sıralanabilir. İnsanın biyo-psiko-sosyal bir varlık olduğu göz önüne alındığında bu sebeplerin tek tek veya birleşik bir şekilde depresyonu tetiklediği düşünülebilir. Ayrıca insanın varoluşsal sorunlar hakkında düşünen bir varlık olduğu dikkate alınacak olursa, yaşamın anlamına yönelik sorgulamaların da depresyona neden olabileceği söylenebilir (Yapıcı, 2007: 39).

Depresyon aşağıdaki belirti ve bulgulardan biri ya da birçoğu ile kendisini gösterebilir:

Sürekli bir üzüntü, genel bir isteksizlik, süre giden bir huzursuzluk, sürekli kaygılar taşıma, yaşama karşı ilgi yitimi, kişisel sorumluluklarını yerine getirmeme, yeme ve uyku alışkanlıklarında değişiklikler, yorgunluk, bitkinlik ve içsel güç yitimi, düşüncelerini yoğunlaştırmada zorluk çekme, aşırı duygu durum dalgalanmaları, çaresizlik duyguları, umutsuzluk duyguları, değersizlik ve suçluluk duyguları, sürekli olumsuz düşünme, alkol ya da ilaç kullanımında artış, tedaviye yanıt vermeyen bedensel yakınmalar, ölüm ya da intihar düşünceleri (Köroğlu, 2006).

Depresyon tedavileri önceki yüzyıllardan çok 20. Yüzyılda gelişmiştir. Depresyonda psikoterapötik yaklaşım depresyonun özgül bazı yönlerini düzeltmeyi amaçlar. Bunlar; biliş, davranış ve duygulanımdır. Bu tedaviler özgül olarak depresyon için geliştirilmişlerdir. Genel olarak, kısa süreli, kişilik değişimi yerine depresif durumu düzeltmeyi amaçlayan yaklaşımlardır. Depresyonda, depresyonlu hastanın özel durumuna göre çeşitli psikoterapi yöntemleri uygulanabilmektedir. Bunlar içinde önemli olanlar; psikanalitik psikoterapi, kısa süreli dinamik psikoterapi, bilişsel (kognitif) terapi ve interpersonal terapidir (Alper, 2003).

Depresyon Tedavisinde Kullanılan Başlıca Psikolojik Yaklaşımlar

Psikanalitik Yaklaşım ve Psikodinamik Terapi

Psikolojik rahatsızlıkların sebeplerini çocukluk yaşantısında arayan psikanalitik kuramlar, depresif kişinin özgüveninin ve değersizlik duygularının anne-baba onayına duydukları çocukça ihtiyaçtan olduğunu öne sürer. Depresyona eğilimli bir kişinin özgüveni, öncelikle dış kaynaklara, diğer insanların onay ve desteğine dayanır. Bu destekler kesildiği zaman, birey depresyona girebilir. Psikanalitik kuramlar; kayıp, dış onaya aşırı derecede bağımlı olma ve öfkenin içselleştirilmesi üzerinde odaklanır. Freud ve Karl Abraham tarafından geliştirilen psikanalitik yaklaşıma göre yine depresyonda, hayalde ya da gerçekte bir sevgi nesnesinin kaybı söz konusudur. Buna bağlı olarak kişinin benliğinde bir yoksullaşma, boşlu, terk edilmişlik duygularıyla birlikte özdeğerde alma veya yok olma vardır (Atkinson&Hilgards, 1995).

Psikodinamik bakış açısına göre gözden geçirilmemiş, incelenmemiş bir yaşam içerisinde tekrarlar kaçınılmazdır. Eğer bilinçaltı çatışmalar bastırılmış, dolayısıyla çözümlenmemiş biçimde kalırsa, davranışlar değişmez ve daha da regresif hale gelebilir. Terapi süreci içerisinde, depresif hastanın üzüntü, suçluluk ve değersizlik fikirlerinin ardında yatan, beklentilerin yüksek olması, benlik saygısının çok kolay zedelenebilmesi gibi unsurların nereden kaynaklandığını kavramalarına yardım etmek hedeflenir (Özmen, 1999).

Bilişsel Yaklaşım ve Kongnitif Terapi

Cüceloğlu'na göre (1999) Aaron Beck, duygusal çöküntü içinde olan kişiler çerçevelerinde olan biten olayları kendi yeterlilik ya da yetersizlikleri yönünden değerlendirir. Beck, depresyona eğilimli bireylerin, olayları olumsuz ve kendini eleştiren bir bakış açısından değerlendiren genel bir tavır geliştirmiş olduğunu savunur. Beck, depresyona yatkın bireylerin ruhsal yapısında birbirinden farklı bilişsel işlevlerin yer aldığını bildirmiştir. Bunlar bilişsel

üçlü, şemalar ve bilişsel hatalardır. “Bilişsel üçlüyü (kongnitif triad) oluşturan öğeler şunlardır.

- Kişinin kendisini olumsuz biçimde görüp değerlendirmesi: Kişi kendini değersiz, kusurlu, yetersiz ve eksik olarak görür. Hoş olmayan yaşantılarını kendi kusurlarına bağlama eğilimindedir. Bu nedenle kendini eleştirmeye yatkındır. Kendilik değeri ve saygısı düşüktür.
- Kişinin çevresini, yaşamını olumsuz biçimde görüp değerlendirmesi: Kişi, dünyanın ondan aşırı isteklerde bulunduğunu ve yaşam amaçlarına ulaşacağı yola asılmaz engeller koyduğunu düşünür. Kişi çevresiyle olan etkileşimlerini hatalı yorumlar.
- Kişinin geleceğini olumsuz biçimde görüp değerlendirmesi: Şimdi yaşadığı güçlüklerin ve çektiklerinin gelecekte de süreceğini düşünür. Gelecekte engellenmeler, düş kırıklıkları ve yoksunluklarla karşılaşacağını düşünür.
- Bilişsel üçlü depresif belirtilere yol açar: Davranışsal belirtiler (enerji azlığı vb.), duygulanım belirtileri (sıkıntı, suçluluk), bilişsel belirtiler (yoğunlaşma güçlüğü, kararsızlık) ve bedensel belirtiler (iştah ve uyku kaybı) (Alper, 2003: 115-116).

Kişilerarası Yaklaşım ve İnterpersonal Psikoterapi

İnterpersonal psikoterapi; çocukluk yaşantılarının önemi kabul edilmekle birlikte biyolojik ya da dinamik etkilerden çok; sosyal, kültürel ve ailesel faktörlerin etkisinin önemsendiği bir yaklaşımdır. Kuramsal açıdan Adolf Meyer, John Hopkins ve Harry Stack Sullivan’ın katkıları ile şekillenmiştir. Bu yaklaşım, depresyonun kişilerarası ilişki zemininde oluştuğunu ve ilişki düzeldikçe depresyonun da düzeleceğini öngörür (Özmen, 1999).

Varoluşçu Psikolojide Depresyon Psikoterapisi

Varoluşçulara göre insan, dünya içerisinde varlık olarak her an, şu ve ya bu biçime ayarlı veya bir meyil içindedir. Duygudurum da bu ayarlı olma veya meyletmenin kapsamına girer. Yalom’a göre (2001), Boss depresif kişiyi, yaşamın sorumluluklarını üstlenme anlamında, kendisini varlığa ve yaşamın olanaklarına açamayan, dolayısıyla otantik, bağımsız ve özgür olamayan bir kimse olarak tarif etmiştir. Bu yüzden de hep kendisini, başkalarının arzu, istek ve beklentilerine göre ayarlamaya; onların sevgilerini ve korumalarını yitirmemeye uğraşmaktadır. Önünde açılan otantik bağlantı kurma olanaklarını kullanmamak, depresifi varoluşsal bir suçlulukla doldurmakta ve depresyonda görülen suçluluk ve kendini küçük

görme eğilimlerine, bir varoluşsal suçluluk duygusu kaynaklık etmektedir. Varoluşçular ölüm, özgürlük, yabancılaşma ve anlamsızlık şeklinde dört ana başlık altında topladıkları ontolojik problemleri birçok yönüyle ele almaktadırlar (Yalom, 2001).

Varoluşsal terapinin amacı, otantisite; kendini kandırma sayesinde görmezden gelinen kendisinin ve dünyanın niteliklerinin daha fazla farkına varılmasını sağlayacak bir bilinçlilik elde etme; seçim yapma yeteneğini artırarak bireyleri yaşantılarını kendileri yönlendiren özneler haline getirmedir. Varoluşçu psikoterapiye uygun olan hasta grubu, depresif belirtileri şiddetli olmayan, özkıyım riski bulunmayan, hafif ve orta şiddette majör unipolar depresifler ve distimikler arasında bulunmaktadır (Göka, 1997).

Depresyonda Cinsiyete Dayalı Farklılıklar

Depresyonlarla ilgili bütün görünüş sıklığı, yaygınlık araştırmaları, bir yılda görülen bütün depresyon vakalarının genel nüfusa oranının bütün toplumlarda, kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmalarda kullanılan araç-gereç, yöntemler ve tanı ölçüleri göz önünde tutulmadan, depresyonları bir bütün olarak ele alan araştırmalar, andojen ve psikotik depresyonlar için iki kadına bir erkek oranı saptamıştır. Bu oran nevrotik, reaktif depresyonlar için dört ya da beş kadına bir erkek bulunmuştur (Köknel, 2005).

Gove'un yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmaya göre, üstlendikleri cinsiyet rolleri açısından kadınlar erkeklere göre engellenmelerle daha fazla karşılaşmakta, dolayısıyla da psikolojik rahatsızlıklarla daha fazla yüz yüze gelmektedirler. Gove, özellikle modern sanayi toplumlarında kadınların, erkeklere göre psikolojik hastalıklara daha sık ve yoğun yakalandıklarını belirtir (Bahadır, 2002).

Adet döngüsü değişimleri, gebelik, düşük yapma, doğum sonrası zayıflık, menopoz gibi hormonal etkenler kadınlarda depresyonu tetikleyen unsurlardır. Diğer taraftan çalışan kadının evdeki sorumluluklarının devam etmesi ve eşinin cinsel aldatmaları, ev hanımlarının çocuklarını yalnız başlarına yetiştirmeleri, yaşlı insanlara bakmaları ve yaptıkları işin o esnada somut bir şekilde gözükmemesi gibi durumlar fazladan strese sebep olarak depresyonu tetiklemektedir. Depresyon oranında cinsiyetler arasındaki farkın toplum tarafından kadına ve erkeğe biçilmiş rollerden kaynaklandığı ileri sürülmektedir (Tarhan, 2008). Güven (2008) depresyonla ilgili kişilik tanımlarını şu şekilde verir: "Başkalarının beklentilerine göre davranmak ve onlar tarafından sevilip beğenilmek gereksinimi kişinin özbenliği ile gerçek ilişkide bulunmamasına neden olur. Kişi kendi isteklerine kulak vermez, kendisi olmanın ne

anlama geldiğini bilmez... Mutsuzluk, boşluk ve doyumsuzluk gibi duygular yaşadığında, bu duygulardan dolayı kendinin suçlanması gerektiğine inanır.”

Navaro'ya (2002) göre; bu tanımlar daha çok kadınların toplum içinde varoluşunu açıklar.

Depresyon erkeklerde genellikle alkol, kimi uyuşturucu haplar ya da toplumsal olarak kabullenilmiş fazla çalışma alışkanlıklarıyla maskelenebilmektedir. Ayrıca depresyon erkeklerde umutsuzluk ya da karamsarlık hissinden çok, huzursuzluk, sinirlilik ya da cesaret kırılması biçiminde kendisini hissettirir. Erkekler depresyonda olduklarını hissetseler bile, yardım arama çabaları kadınlara oranla çok düşük olmaktadır (Karancı, 2003). Bununla birlikte; depresyonun dışavurumunu doğal, sağlıklı ve insanca tepkilerle yasayan kadınlar “hasta” konumuna girerken, depresyonun sağlıksız dışavurumlarını gösteren erkekler, cinsel rolünün tarifleri içinde “normalleştirilmekte”, cinsel rol tanımlarının korumacılığıyla, tedaviden yoksun kalmaktadır. Çoğunlukla erkeklerin başvurduğu dışavurum yolları olan saldırganlık, duygusal ve fiziksel taciz gibi toplumsal tehdit içeren davranışlar, hastalık ve anormallik tanımlarına alınmamıştır. İngiltere’de işçi sınıfından kadınlar arasında yapılan, Brown ve Harris’in çalışmaları; güçsüzlük, duygusal desteğin yokluğu, çocuk yetiştirmedeki sıkıntılar ve ev dışında bir uğraşın olmamasının, ciddi sıkıntı kaynaklarına karşı incinebilirliği arttırdığını gösteriyor. Kayıp gibi durumlarda, zaten kendine güvenleri az olan bu kadınların kolayca umutsuzluğa ve depresyona düştükleri bildiriliyor (Sayar, 2005).

Dindarlık Depresyon İlişkisi

Çok boyutlu bir fenomen olan dinin, ruh sağlığı üzerindeki etki ve işlevleri de çok boyutlu olup, her bir boyutu bir birleriyle sıkı ilişkileri bulunmaktadır. Bu yönüyle dindarlık, ruh ve beden sağlığını etkileyen bütün faktörler üzerinde önemli etkilere sahipken, o faktörlerin de dinin algılanması ve dindarlığın yaşanması üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır (Karaca, 2011). Buna göre; gerek bedensel gerekse psikolojik açıdan sağlıklı insanların mı daha dindar olduğu, yoksa dindarların mı daha sağlıklı olduğunu net bir şekilde ortaya koymak mümkün değildir. Ancak şurası gerçektir ki, psiko-sosyal olaylarda nedenler ile sonuçlar arasında döngüsel bir ilişki bulunmakta ve sonuçlar geri dönerek kendilerini üreten nedenleri yeniden üretmektedir. Yapılan tecrübî çalışmalarda genellikle dindarlık ile bedensel ve psikolojik sağlık arasında olumlu ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Karaca, 2011). Ancak dinin sağlık üzerindeki etkisi sadece inançtan kaynaklanan doğrusal bir ilişki değildir. Zira dinler, sahip oldukları inanç sistemi, öngörmüş oldukları hayat biçimi ve tavsiye ettikleri ibadetler ve

müntesiplerinden oluşturmuş oldukları sosyal çevreyle bu etkileri üretmektedir. Ancak dinin bu fonksiyonları üretmesinde; bireyin din algısına bağlı olarak yaşadığı dindarlığın yönü, yoğunluğu ve niteliği son derece önemlidir.

Dini bağlanmanın insanın ruh sağlığına olumsuz yönde etkide bulunduğunu öne süren görüşler de bulunmaktadır. Freud ve takipçilerinin başını çektiği ilk psikanalistler; dini ilkel bir yönelim olarak değerlendirerek, dinler tarafından yapılan sınırlamaların insan psikolojisini bozduğu, dolayısıyla dinin nevroz etkisi yarattığını iddia etmişlerdir. Özellikle Freud'un din hakkında yaptığı değerlendirmelerin, sayıları sınırlı ve ruh sağlığı bozuk bir denek grubundan elde edilen verilere dayandığı, göz ardı edilmemesi gereken bir durumdur (Karaca, 2011).

Dindarlığın psikopatolojiyle birlikte anılmasının nedenlerinden birisi, bazı dindarların dini sığ ve esneklikten yoksun bir şekilde algılayıp hayatlarına aktarmaları sonucunda yaşadıkları bazı ruhsal problemlerdir.

Dini fenomenin yapısı gereği tamamen rasyonel bir bakış açısıyla açıklanamaması olumsuz değerlendirme nedenleri arasındadır. Mistik tecrübeler esnasında zaman zaman ortaya çıkan bazı anormal haller de, dinin ruh sağlığını bozduğu yönündeki değerlendirmelere dayanak teşkil etmektedir (Karaca, 2011). Bu tür deneyimler zaman zaman sosyal uyumsuzluk göstergeleri ortaya koysa da, bireyin genel psiko-sosyal uyumunu olumlu yönde etkilediğine dair deliller bulunmaktadır. Zira mistik tecrübe yaşayan insanlar üzerinde yapılan araştırmalarda, bu tip bir tecrübe geçiren insanların psikopatoloji ölçeklerinden düşük, psikolojik sağlık ölçeklerinde yüksek skorlar gösterdikleri görülmüştür (Karaca, 2011).

Din eğitiminde sıklıkla müracaat edilen korku faktörünün, bu duygu ekseninde bir dindarlığın gelişmesini beraberinde getirerek zamanla bazı psikolojik sorunlara neden olması olasıdır. Taraftarlarından tam ve sorgusuz bir teslimiyet isteyen dini kurum ve liderlerin bunu sağlamak için cezalandırıcı bazı tehdit ve yaptırımları lüzumundan fazla kullanmaları, aynı doğrultuda değerlendirilebilir. Korku faktörüyle motive olan dindarlık, dini emir ve yasaklara layıkıyla uymamanın beraberinde getirmiş olduğu yoğun suçluluk ve günahkârlık duygularına neden olup, güçlü bir şekilde onları telafi etme arzu ve ihtiyacını tetiklemektedir. Bu durumun şiddetlenmesi, bazı saplantıları beraberinde getirerek, insanın ruh sağlığını bozabilmektedir. Suçluluk duygusunun yoğun ve dayanılmaz olduğu durumlarda, bazı insanlarda onlara neden olan dini ve ahlaki değerlere karşı bilinçli bir mücadeleyi tetiklemesi olasıdır. Ancak buradaki

olumsuzluk dinden değil, onun yanlış bir şekilde eğitilmesi veya başka amaçlar için kullanılma isteğinden kaynaklanmaktadır.

Ruh sağlığı-din ilişkisinde Freud'un da ısrarla üzerinde durduğu konulardan birisi suçluluk duygusudur. O, obsesif-kompulsif (saplantılı düşünce ve davranışlar) davranışlar sergileyen psikopatolojikler ile dindarlar arasında benzerlikler kurarak, dinin de bir nevroz nedeni olduğunu ileri sürmüştür (Karaca, 2011). Hıristiyanlık dinindeki asli günah fikrinden yola çıkmaktadırlar. Hıristiyan din adamlarının Tanrı adına insanları affedebilme yetkisi taşımaları ve "günah çıkarma" adı altında dini törenler düzenlemelerinde, bu suçluluk duygusunun ortaya çıkardığı bunalımı azaltma amacı güdülmüş olabilir. Oysaki Hristiyanlıkta gerekse de diğer dinlerde Tanrı affedici ve merhamet sahibi olduğu belirtilmektedir. Bundan dolayı insanlara tövbe kapıları sonuna kadar açıktır. Mesela İslam dininde "Allah, şirk hariç bütün günahları affedebileceği" (Nisa, 4/16) belirtilmektedir.

Jung (1984) ise dine karşı ilgisiz ve kayıtsız bir tutum geliştirmenin, bu tutumu geliştiren bireyler açısından olumsuz sonuçlar doğurduğu yönündeki tespitlerini defalarca ifade etmiştir. O, varoluşu anlamlı kılan dini, insan için en önemli konu olarak düşünmüş, dine ilgisizliğin ve ya dinin yokluğunun ruhsal hastalıkları artıracığını ileri sürmüştür.

Günümüz psikanalistleri dine eskisi kadar olumsuz bakmamaktadır. Hatta bazı psikologlar biraz daha ileri giderek; din adamlarının, ruhsal sağlığı koruma hareketinin ilk halkasını oluşturduklarını kabul etmektedir. Özellikle son dönemde, dini inanç ve uygulamalar (iç güdümlü din) ile ruh sağlığı arasında anlamlı derecede olumlu ilişkiler tespit eden birçok tecrübî araştırma yapılmıştır. Konuyla ilgili 43 araştırmayı inceleyen Rew ve Wong, çalışmaların % 84'ünde din ile sağlık arasında olumlu bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir (Güven, 2008).

Din ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi net bir şekilde ortaya koymak sanıldığı kadar basit değildir. Bunun nedeni her iki olgununda çok boyutlu olmasıdır. Ruh sağlığı, olumsuz psikolojik durumlardan uzak olmak kadar, olumlu psikolojik özelliklere sahip olmak anlamında da düşünülmektedir. Bu manda, olumlu benlik tasarımı, özbenimseme, hayatı anlamlı ve yaşanmaya değer görme, heyecanların kontrolü, duygusal olgunluk, ümitvar olmak, olumlu dünya görüşü geliştirmek, diğer insanlara ve doğaya ilişkin pozitif tutumlar geliştirmek, huzurlu, mutlu ve dengeli olmak gibi durumlar, ruh sağlığı kavramı içinde değerlendirilmektedir. Yine kişisel özerkliği sağlamak, sorumluluk sahibi olmak, fiziksel ve

sosyal çevreye uyum, davranışlarının sonucunu kestirebilmek, ruhsal hayatta dengesizliğe neden olan durumlarla baş edebilmek, yaşam kalitesi ve hayattan memnuniyet, güven içinde olmak, iyimser bir dünya algısına sahip olmak, inisiyatif alabilmek, fiziksel ve sosyal çevreyle uyum ve barış içinde olmak, kendilik bilinci, özgüven, duygu ve düşünceleri dengeleyebilme ve baskıya (strese) gösterilen direnç kapasitesi ve onu gelişim için fırsata dönüştürme gibi durumlar da ruh sağlığı ile ilgili kavramlardır.

Dinin kişisel gelişime doyuma etkisi genellikle pozitiftir. Araştırmalara bakıldığında (Yapıcı, 2007), dini inançların dindar insanların performanslarını ve diğer alanlardaki başarılarını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Din insanlara günlük hayatın zorluk ve sıkıntılarıyla baş etmek içinde yardım etmektedir. Din ile iş memnuniyeti arasında genellikle pozitif bir ilişki bulunmakta, dini inanç ve pratiklerin iş stresini azaltmakta olduğu bildirilmektedir. Din, insanların hayata daha pozitif bir şekilde sarılmalarına yardım ederek yaptıkları işi daha anlamlı hale getirmektedir.

Dinler aynı inancı paylaşanları bir araya getirerek bir grup oluşturmakta ve grup içi dayanışmayı emrederek önemli bir sosyal destek üretmektedir. Grupla bütünleşme düzeyi arttıkça, bireyin gruptan aldığı sosyal destek de artmakta ve bu şekilde mensuplarına sosyal destek sağlayan dinler, dolaylı olarak ruh sağlığını koruyucu bir işlev görmektedir.

Dinler ahlâki seviyeyi yükseltmektedir. Dindarlar davranışlarını daha iyi kontrol etmekte, daha disiplinli ve sorumlu bir hayat yaşamaktadır. Dinler müntesiplerindeki bencillik, kin, nefret, öfke, kıskançlık vb. gibi olumsuz duygu ve düşüncelerin gelişimini törpülerken, yardımsever, suç işlemekten kaçınan, fiziksel ve sosyal çevresiyle uyumlu, toplum huzurunu bozmayan davranışları teşvik etmektedir (Yapıcı, 2007).

Dini pratikler, depresyon, kaygı, korku, öfke, aşağılık duygusu, yabancılaşma vb. gibi ruh sağlığını tehdit eden duygular üzerinde hafifletici etkiye sahiptir. Psikoterapi sürecinde, hastanın Tanrı'yla kurduğu içsel temasın, terapist ile kurulan ilişki gibi olumlu bir fonksiyon icra ettiği bildirilmektedir (Yapıcı, 2007).

Dindarlar bir taraftan hayatlarında meydana gelen tüm olayların Tanrı'nın iradesiyle gerçekleştiğini düşünüp hayattan memnuniyet konusunda yüksek bir potansiyele sahipken, diğer taraftan olumsuzluk ve mahrumiyet durumlarında mazhar olduğu diğer nimetleri düşünerek, kendisini yoksunluk ve terk edilmişlik duygularının oluşturacağı olumsuz etkilerden koruyabilmektedir. Haksızlığa ve zulme maruz kalan dindar insan ise, inancı

sayesinde daha güçlü bir direnç gösterebilmektedir. Zira dini inançlar metafizik boyutları ile ölümü ve ölüm sonrası “adil dünya” inancını barındırmaktadır.

Dini inançlar, pek çok insanın kimlik, kişilik ve benlik oluşumundaki düzenleyici ve yönlendirici işlevlerinin yanı sıra; insanın kendisiyle, diğer insanlarla, tabiatla ve Tanrı’yla ilişkilerinde de önemli roller oynamakta ve hayatın anlamına ilişkin bütüncül cevaplar sunarak bir dünya görüşü sağlamaktadırlar.

Sonuç

Kimlik ve anlam sorunları, hayatın en önemli sorunlarının başında gelir. Hepimiz bu dünyada ne olduğumuzu, varlığımızın neye yaradığını bilmek ister, bunları sorgularız. Hayatına bir anlam tayin edememiş kişiler, çoğu zaman ruhsal sıkıntılar yaşar, ilerleyen dönemlerde depresyon, anksiyete veya endişe bozuklukları gibi tablolarla karşılaşabilirler. Din, insanın nasıl ve neden yaratıldığını açıklarken hayatının anlamı bulmasına yardımcı olur. İnsanın sorumluluklarını hatırlatarak bu dünyaya boş bir amaç uğruna gönderilmediğini, hayatı nasıl anlamlandıracağı ile ilgili ve nasıl mutlu olacağına bilgisini verir.

Hayatın belli dönemlerinde belli dönemlerinde bu sorun üzerine daha çok düşünmeye başlarız. Ergenlik döneminde kimliğimize veya hayatın anlamına ilişkin sorular hiçbir zaman olmadığı kadar önem kazanır. Gençler bu soruları kendilerine çok sık sorar, hatta anne babalarının temsil ettiği değerlerin biraz uzağına düşüp onlarla ciddi çatışmalara bile girebilirler. Bizim burada depresyondan kastımız anlık gelip geçen can sıkıntısı değildir. En az iki hafta süren, hayattan zevk alamama, keyifsizlik ve karamsarlık duygularıyla seyreden bir karanlık ruh halidir. Depresyondaki insan geçmişte keyif alarak yaptığı hiçbir şeyi artık ona zevk vermez; yaşamaktan, kendisi olmaktan, kendisini taşımaktan yorulmuştur. Din insanın kafasındaki sorulara hem bu dünya hem de ahret için cevaplarını bulmasına yardımcı olmaktadır. Dinin emirlerine ve ahlaki öğretilerine bakıldığında insanın huzurunu sağlamak üzerine kurulu olduğu görülecektir. Dini pratikler, depresyon, kaygı, korku, öfke, aşâğılık duygusu, yabancılaşma vb. gibi ruh sağlığını tehdit eden duygular üzerinde hafifletici etkiye sahiptir. Psikoterapi sürecinde, hastanın Tanrı’yla kurduğu içsel temasın, terapist ile kurulan ilişki gibi olumlu bir fonksiyon icra ettiği görülmektedir. Ancak dindeki korku ve cezalandırmanın bazen depresyona sebebiyet verdiğini ortaya koyan araştırmalarda vardır.

Kaynakça

- Alper, Y. (2003). *Bütün Yönleriyle Depresyon*, İstanbul: Gendaş A.Ş. Yayınları.
- Alport, G. W. (2004). *Birey ve Dini*, Bilal Sambur (çev.), Ankara: Elis Yayınları.
- Alport, G. W. & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice, *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 432- 443.
- Atalay, T. (2005). *İlköğretim ve Liselerde Dindarlık*, İstanbul: Dem Yayınları.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R., (1995). *Psikolojiye Giriş*, Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz (çev.), İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Batson, C.D. & Ventis, W. L. (1982). *Tehe Religious Experience, A socio psychological Perspective*, New York.
- Bahadır, A. (2002). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul: İnsan Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Fromm, E. (2004). *Psikanaliz ve Din*, Aydın Arıtan (çev.), İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Greetz, C. (1975). *The interpretation of cultures*, London: Hutchinson.
- Göka, E. (1997). *Varoluşun Psikiyatrisi*, Ankara: Vadi Yayınları.
- Günay, Ü. (1999). *Erzurum ve Çevre Köylerinde Dini Hayat*, İstanbul: Erzurum Kitaplığı.
- Güven, H. (2008). *Depresyon ve Dindarlık İlişkisi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hökelekli, H.(2010). *Din Psikolojisi*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, Anadolu Üniversitesi Matbaası.
- James, W. (1931). *L'expérience religieuse: Essai de psychologie descriptive* (Traduit par F. Abazit). Paris: Felixs Alcan.
- Jung, C.G. (1984). *Psychology and vestem religion*. Princeton Univ. Press
- Karaca, F. (2011). *Din Psikolojisi*, Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.
- Karancı, N.& Güleç, C., Depresyon, *Bilim Teknik Dergisi*, Aralık 2003, 26 ocak 2015 tarihinde ulaşılmıştır. [http:// www.mcatürk.com/mca](http://www.mcatürk.com/mca)
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal Çöküntü Depresyon*, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köktaş, E. (1993). *Türkiye'de Dini Hayat: İzmir örneği*. İstanbul: İşaret Yayınları.
- Köse, A. & Ayten, A. (2012). *Din Psikolojisi*: İstanbul: Timaş Yayınları.
- Koroğlu, E.(2006). *Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir?*, Ankara: HYB Yayınları.
- Özmen, M. (1999). “*Depresyonun Psikoterapisi*”, *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*, Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu, İstanbul: 2-3 Aralık 1999. Web: [http:// www.ctf.istanbul.edu.tr/pdfs/17/1701ms.pdf](http://www.ctf.istanbul.edu.tr/pdfs/17/1701ms.pdf). 25 Şubat 2015,
- Pargament, K. I (2005). *Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme*, A.U. Mehmedoğlu (çev.). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi V (1)*.

- Savrun, B. M., “*Depresyonun Tanımı ve Epidemiyolojisi*”, İ.Ü Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu, İstanbul: 2-3 Aralık 1999, s. 11-17. Web: [http:// www. www. www.ctf.istanbul.edu.tr/pdfs/17/1701ms.pdf](http://www.www.ctf.istanbul.edu.tr/pdfs/17/1701ms.pdf), 25 Şubat 2015.
- Sayar, K. (2005). *Hüzün Hastalığı*, İstanbul: Karakalem Yayınları.
- Stark, R. & Glock, C. Y. (1969). Dimensions of religious commitment. In: R. Robertson (Ed.). *Sociology of Religion* (pp. 253-261). New York: Penguin.
- Taplamacıoğlu, M. (1993). “Yaşlara göre Dini Yaşayışın Şiddet ve Kesâfeti”, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı. 10, s. 55-60.
- Tamminen, K. (1991). *Religious Development in Childhood and Youth: An Empirical Study*, Helsinki.
- Tarhan, N. (2004). *Mutluluk Psikolojisi: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2008). “*Kadınlarda Depresyon*” [http:// www.mcatürk.com/mcaicerikdetay.php?icerikid=214&konu=kadınlarda depresyon.](http://www.mcatürk.com/mcaicerikdetay.php?icerikid=214&konu=kadınlarda%20depresyon), 28 Ocak 2008.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*, Zeliha İyidoğan Babayiğit (çev.), İstanbul: Kalbacı Yayınları.
- Yapıcı, A. (2002). *Dini Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık*, Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı, 3(2), s. 413-426.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din (Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık)*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yavuz, K. (1982). Din Psikolojisinin araştırma alanları. Atatürk üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı, V, s. 87-108.
- Wach, J. (1995). *Din sosyolojisi*, (Çev. Ü. Günay). İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.
- Weber, M. (1964). *The sociology of religion*. Boston: Beacon Press.
- Vergote, A. (1999). *Din, İnanç ve İnançsızlık*, Veysel Uysal (çev.), İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.

Extended Abstract

Issues of identity and meaning are the foremost issues of life. Every of us want to learn and question who we are and for what our existence serve in life. People who cannot give meaning to their lives have often mental problems and also they may face depression and anxiety disorders later on in their lives. Being a multi-dimensional phenomenon, religion have multidimensional effects and functions on mental health and each dimension has a close

relationship with each other. With this aspect, while religiousness have significant effects on all the factors influencing physical and mental health , those factors also have important effects on religion's being perceived and on religiousness' being experienced. Accordingly; it is not possible to put forward for certain whether people who are healthy in terms of both physically and mentally are more religious or religious people are healthier.

However, it is a fact that there is a cyclical relation between the reasons and the results in psycho-social events and the results regenerate the reasons which they are generated by. Experimental studies generally show that there are positive relations between religiousness and physical and mental health. Yet, the effect of religion on health is not a linear relation stemming from only belief. Because religions generate these effects with their belief systems, lifestyles that they foresee, worships that they advice and the social environment that they build up with their followers. However, for the religion to generate these functions, the aspect of religiousness that a person has depending upon his perception, its intensity and its characteristics are highly important. Religious practices have mitigating effects on the emotions such as depression, anxiety, phobia, anger and inferiority complex, which threaten the mental health. During the psychotherapy period, it is observed that the internal contact that a patient have with the God serves a positive function as in with the psychiatrist. However, there are some views claiming that religious contact influence the psychology negatively. The first psychoanalysts that Freud and his followers are the most leading ones claim that limits that religions impose corrupt human psychology and consequently religion create the neurosis impact evaluating it as a primitive tendency. It is possible that the fear factor, to which it is often applied in religious education, may cause some psychological problems later on leading to the development of religiousness within this sense. The religious intuitions' and leaders', who demand full and unquestioned resignation, overusing their enforcements and threats, can be evaluated alike. Religiousness, being motivated by fear factor, causes intense guiltiness and sinfulness because of not respecting the religious obligations and prohibitions and it triggers the desire and the need to make up for it. Intensification of this can spoil mental health bringing some obsessions with. In cases that guiltiness is high and unbearable; it is possible that it triggers a deliberate fight against the religious and moral values. However, the negation does not stem from the religion, but from the desire to use it for other purposes.

Depression is not closely associated with the status or the expectation of a good future. It is understood that it stems from the weakness of the person or sometimes from the gap between the reality and the ideals or from social injustice. In our day, depression does not appear only because of biological reasons; childhood experiences and social reasons can cause depression.