



DÜZENLİ NAMAZ KILMA VE KILMAMA İLE RUH SAĞLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ*

THE CONNECTION BETWEEN REGULARLY PERFORMING THE SALAAT AND MENTAL HEALTH

Hülya GÖK

M.E.B. Öğretmen, İstanbul.
e-mail: hulyagok@gmail.com.tr
ORCID ID: 0000-0001-7750-7553

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received: 15 Kasım 2018/ 15 November 2018

Kabul Tarihi / Accepted: 13 Aralık / 13 December 2018

Yayın Tarihi / Published: 6 Ocak 2019 / 6 January 2019

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Ocak / January

Cilt / Volume: 5 Sayı / Issue: 1 Sayfa / Pages: 134-160

* Bu çalışma, Prof. Dr. Mustafa Bilici danışmanlığında “Düzenli Namaz Kılanlarda ve Kılmayanlarda Ruh Sağlığı Sürekliliği, Affetme, Alçakgönüllülük ve Tinsel Deneyim Düzeyinin Karşılaştırılması” ana başlığıyla hazırlanan oy çokluğu ile 15/09/2017 tarihinde kabul edilen yüksek lisans tez çalışmasından hareketle hazırlanmıştır

Öz

Bu çalışma, “Düzenli Namaz Kılma ve Kılmama ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki”nin incelenmesi amacıyla taşımaktadır. Araştırmanın çalışma grubu 312 kadın ve 288 erkekten oluşan benzer sosyodemografik özelliklerden oluşan 600 bireydir. Araştırmada sosyodemografik özellikleri belirlemek ve araştırma kapsamında incelenmek üzere konuyla ilgili sorulardan oluşan bir form ve ruh sağlığı sürekliliği ölçeği kullanılmıştır.

Farklı iki grup arasındaki ilişkilerin anlamlı olup olmadığı, bağımsız grup T test ile yapılmıştır. İki'den fazla grupların karşılaştırılmasında, tek yönlü, varyans analizi kullanılmıştır. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemede, Scheffe testi uygulanmıştır. İki sürekli değişken arasındaki ilişkinin derecesini belirleme de ise Pearson korelasyon katsayılarından ve ANOVA'dan yararlanılmıştır.

Düzenli namaz kılma ve kılmama ile ruh sağlığı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre düzenli namaz kılan bireylerin diğerlerine oranla daha çok ruh sağlığı sürekliliğine sahip bireyler olduğu görülmüştür. Bu karşılaştırma alandaki bilgi birikimine katkıda bulunmayı ve insanların din ile olan ilişkilerini psikoloji biliminin verileri ile daha anlaşılır kılmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Düzenli namaz kılma, namaz kılmama, ruh sağlığı, dini başa çıkma tutumu, kişilik

Abstract

This study aims to examine the “Connection Between Performing the Salaat Regularly or Not Performing it and Mental Health”. The workgroup of the research consists of 600 individuals -312 of whom are women and 288 of whom are men- having similar sociodemographic features. In the research, in order to specify and examine the sociodemographic features within the scope of the research, a form with questions regarding the subject matter and the scales of Continuity of Mental Health have been used.

Whether the connection between the two different groups is significant or not has been measured via Independent Samples T test. In the comparison of groups more than two, one-way analysis of variance was applied. Scheffe Test was applied. In determining the degree of connection between the two continuous variables, Pearson correlation coefficient and ANOVA were used. Significant connections have been found between regularly performing the salaat or not performing the Salaat. Accordingly, it has been understood that those who perform the salaat regularly have better mental health continuity compared to the others.

Key Words: Regularly performing the salaat, not performing the salaat, mental health, religious coping attitude, personality

GİRİŞ

İnsanlık tarihinde bireylerin ve toplumların karşılaştıkları sorunların üstesinden gelebilmek için biriktirdikleri, ürettikleri, potansiyellerindeki tüm bilgileri kullanmaya çalıştıklarını görmekteyiz.

İnsanoğlu birikimlerini bazen doğa yardımıyla icat etmiş, keşfetmiş bazen de ilk

insanla gündemine giren dinler ve ritüeller vasıtasıyla çözmeye çalışarak ta gerek kendisiyle gerekse diğerleri ve doğa ile kurduğu iletişim ve etkileşimlerde yaşadıklarını, dini anlam sistemlerinden hareketle anlamaya gayret etmiştir. Çok eskiden beri din, toplumun hayatta kalması, istikrarı ve işleyişi konularında çok önemli görevler üstlenmiş ve belirli dönemlerde dini kurumlar toplumun her alanında yol gösterici olmuştur.¹

Bu dini anlam sistemleri değişik biçimlerde ve birbirinden farklı Tanrı tasavvurları ve beklentileriyle oluşan inançları, uygulanan ibadet ve ritüelleri barındırmaktadırlar. Dinlere has inanç ve ibadetlerin İslam dininde de elbette diğer dinlerden ayırıcı vasıflarıyla mevcut bulunduğunu ve icra edildiğini ve icra edilen en temel ibadetlerden biri olarak da namaz ibadetini zikredebiliriz.

Namaz farsça bir kelime olup, Arapça salât kelimesinin karşılığıdır. Lügatte dua, istiğfar, övgü anlamlarına gelen salât, dini bir kavram olarak İslam'ın 5 temel esaslarından biri olup, belli eylemler ve rükünleri bulunan özel bir ibadet türüdür. Namaz içinde zikir, tesbih, dua, kıyam, rüku, secde gibi alt ibadetleri toplayan ve amellerin Allah'a en sevimli olanı olarak bildirilmiş aynı zamanda inanan insanın miracı (yükselişi) olarak kabul edilmiştir. Çünkü namaz, insana devamlı olarak Allah'ı hatırlatır, kalplere sorumluluk duygusunun yerleşmesini sağlar, kötülük ve günahlar ile kişinin arasında bir perde olarak insanın maddi ve manevi temizliğinin de vasıtasıdır.² Namaz ibadeti gerek kainatın ibadet modeli olması, gerekse dua, istiğfar tesbih gibi çeşitli ibadetlerle iç içe olması, itikaf, oruç ve haccın bir yanını içermesi ve bütün ibadetlerle iç içe olması yönünden diğer ibadetlere göre daha kapsamlıdır.³

Namazdaki bedensel hareketler, okunan ayetler ve söylenen sözler duadan farklı ve ayrı bir anlama sahiptir. Çünkü Allah ile kurulan özel bir diyalogu ifade eder. Namazda düşünce, duygu ve davranış bütünleşmesi yaşanır. Zihinde var olan Allah ile ilgili inanç ve düşünceler, Allah'ın her şeyi yaratan, her şeyden üstün, her şeyi yapmaya gücü yeten, her yönüyle mükemmel bir varlık olduğu inancı, duygulara ve hareketlere, tüm benliğe yansır. Bu nedenle namaz, insanın Allah'ın kulu olduğunu kabul ederek, bu bilinçle O'nunla diyalog kurmasının,

¹ Zeki Aslantürk ve Tayfun Amman, *Sosyoloji*, (İstanbul: Çamlıca Yay 2013), 320, 321.

² İsmail Karagöz, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2010), 514.

³ Vecdi Akyüz, *Mukayeseli İbadetler İlmihali*, (İstanbul: İz Yay., 1995), 1: 14.

konuşmasının hazzını duyarak, heyecanını yaşayarak, duygu ve düşüncelerini sözlerine ve hareketlerine aktararak, Allah'ın huzurundaki ruh-beden bütünleşmesi halidir. Hz. Peygamber'in namaz ibadetini "mü'minin miracı" olarak nitelendirmesi, mü'minin namaz kılariken Allah ile olan diyalogunun ulaştığı noktayı göstermesi açısından son derece anlamlı ve önemlidir.⁴

Namazdaki lisani ibadet olan okumalar bir bakıma bir söz söyleme bir konuşmadır. Şöyleki tesbih, Kur'an-ı Kerim okuma ve dua etme kişinin hem kendisine ve hem de başkalarına karşı lisaniyla Allah'ın her türlü eksik, kusur ve noksanlardan münezzehe olup, yücelerin yücesi olduğunu beyan etmek ve bu suretle kişinin kendisine O'nun yasaklarını tebliğ edip, tekrarlamak, hatırlamak hatırlatmak, kendisi ve başkası için istek ve dileklerini ona arz etmektir. Bu yönüyle iman ilk defa harfler ve kelimelerle, kelime-i şehadet halinde dilde ifadenir. Hemen sonra namazda okumalar ve davranışlar bütünü olarak bedende hareket halinde tecelli eder. Namaz, kelime-i şehadetin hareket haline dönüşmüş olan bir tefsiri ve bir izahıdır. En mühim tamamlayıcısıdır. Namazın bitmesiyle lisani ibadet olan okumalar da son bulup bitmektedir. Halbuki namazdaki hareket ve davranışlar tarz ve şekil değiştirerek birbirini tamamlar mahiyette çeşitli diğer ibadetler, birtakım emir ve yasaklar halinde son nefese kadar ömür boyu devam edip gitmektedir.⁵ Aslında ve özetle namaz selam verdikten sonra başlayan ve devam eden bir ömrü içermektedir.

Namazın kişinin iç disiplini ile alakası da son derece önemlidir. İnsanın içinde devamlı olarak fikirler, istekler, hatıralar, dünyevi hayatıyla ya da inandığı üzere uhrevi hayatıyla ilgili tasarımlar, sevgiler, nefretler, dostluklar, düşmanlıklar veya öfke gibi duygular bir nehir gibi dalgalanarak akıp gider. Bu akış ise çoğu kere insanın iradesinin kontrolünde değildir. Yani bu zihni duygusal akış bir nizam içerisinde değildir çoğu zaman. İşte olgun bir insan olabilmek için her şeyden önce iç âlemimizden gelen olumsuz istek ve arzularımızı uzaklaştırmak ya da yönetebilmek için bir mücadele vermemiz gerekmektedir. İnsanın iç hakimiyeti ise iradesinin gücüne bağlıdır. İradenin içimizdeki kuvvetli ya da zayıf arzu ve isteklere, ihtiraslara, şehvetlere dizgin vurup vuramayacağı ise namaz gibi bir

⁴ Hüseyin Peker, *Namaz Psikolojisi*, (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2014), 16-17.

⁵ Ali Murat Daryal, *Dini Hayatın Psiko-Sosyal Temelleri*, (İstanbul: MÜİFAV Yayınları, 1994), 80, 82-83.

tatbikatta ortaya çıkabilir. İşte bu tatbikat, bir nevi tâlim ve terbiye çalışmaları namazla yapılabilir.⁶ Çünkü namaz mü'minin hayatında bir denge unsurudur. Her gün belirli vakitlerde eda edilen bu ibadet, kişiyi disipline ve düzenli bir hayata alıştıırır. Kişiyi ruhen arındırıp yüceltmesi yanında namazdan önce abdestin beden, elbise ve namaz mahalliyle ilgili temizlik şartı gereği, maddi temizliğe vesile olduğu, ayrıca vücudun çeşitli organlarının hareket etmesine, eklemlerin bükülmesine ve kasların gerilip gevşemesine imkân sağlayarak vücuda zindelik verdiği de göz ardı edilmemelidir.⁷ Bu nedenle namaz kılma ibadetinin; ruh sağlığına ve kişisel özelliklere katkılarını değerlendirmek oldukça anlamlı olacaktır.

Yapılan literatür taraması ve ulaşılan araştırmalar göstermektedir ki yerel alan yazınında direkt olarak düzenli namaz kılma deneyimi ile ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişkiyi inceleyen Türkçe çalışmalar sınırlıdır. Ulusal ve uluslararası çalışmalar genelde namaz, dua, oruç gibi faktörleri içeren konular dindarlık olgusu kapsamında ele alınmıştır. Dindarlık (camiye gitme, namaz kılma, dua etme, hacca gitme, zekât verme, oruç tutma, Kur'an okuma, dini ritüelleri yapma, kiliseye gitme, ayine katılma vb.) ve dini başa çıkma tutumları ile ruh sağlığı ilişkisi üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında ise dindarlık ve dindarlık biçimleri ya da dinin emirlerini icra etme ile ruhsal, psikolojik ve fiziksel sağlık ilişkisi ile kişilik özellikleri arasında genelde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Bu noktadan hareketle psikolojik sağlığın göstergelerinden ve olumlu kişilik özelliklerinden sayılan ruh sağlığı sürekliliğinin bireyin düzenli olarak kıldığı namazla etkileşim içinde olabileceği akla gelmektedir. Diğer yandan Müslümanlar için Allah merhametli, şefkatli, affedici, güçlü bir destek olarak her an hazır, gören ve gözeten bir sevgi, bir bağlanma unsuru olarak görüldüğünden ve namazla da bu bağın sürekli kuruluyor olması, bireyin psikolojik sağlığına ve kişilik özelliklerine farklı din ve inançlardaki korku yönelimli bir Tanrı algısından daha fazla katkılar sağlayabilir.

⁶ Süleyman Akif Emre, *Namazın Hayati Özellikleri*, (Konya: Kitap Dünyası Yay. 2006), 17-19.

⁷ M. Kamil Yaşaroğlu, "Namaz", *İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı 2006), 32: 357.

Bunlara istinaden hassaten düzenli namaz kılma ile ruh sağlığı ilişkisini araştırmak anlamlı olacaktır.

Aşağıda bu çalışma kapsamında cevaplanmaya çalışılan araştırma soruları ve test edilen hipotezler yer almaktadır. Bu araştırma soruları genel olarak çalışmamız için yol gösterici ve yönlendirici niteliktedir.

Problem ve Hipotezler:

Problem 1: Düzenli olarak namaz kılma deneyimi yaşayan bireylerin bu deneyim ile ruh sağlığı süreklilikleri arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 1: Düzenli olarak namaz kılma deneyimi yaşayan bireylerin bu deneyimleri ile ruh sağlığı süreklilikleri arasında olumlu bir ilişki vardır.

Problem 2: Düzenli olarak namaz kılma deneyimini yaşamayan bireylerin ruh sağlığı süreklilikleri arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 2: Düzenli olarak namaz kılma deneyimi yaşamayan bireylerin ruh sağlığı süreklilikleri arasında olumsuz bir ilişki vardır.

Problem 3: Düzenli olarak namaz kılma deneyimi yaşayan bireyler ile bu deneyimi yaşamayan bireylerin ruh sağlığı süreklilikleri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

Hipotez 3: Düzenli olarak namaz kılma deneyimi yaşayan bireyler ile bu deneyimi yaşamayan bireylerin ruh sağlığı süreklilikleri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma vardır.

Problem 4: Düzenli namaz deneyimi yaşayan bireylerin namaz kılma sebepleri ile ruh sağlığı süreklilikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Hipotez 4: Düzenli namaz kılma deneyimi yaşayan bireylerin aşağıdaki ifadelerden herhangi birisi sebebiyle namaz kılıyor olma durumunun ruh sağlığı süreklilikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

“Manevi olarak ihtiyaç duyduğum için namaz kılıyorum”

“Allah’ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılıyorum” ifadelerinden herhangi biriyle namaz kılıyor olma durumlarının ruh sağlığı sürekliliklerine farklı düzeylerde etkileri vardır.

Problem 5: Hiç namaz kılma deneyimi yaşamayan bireylerin ruh sağlığı süreklilikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Hipotez 5: Hiç namaz kılmama deneyimi yaşamayan bireylerin bu deneyimi yaşamakla ruh sağlığı süreklilikleri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırmanın çalışma grubu 312 kadın ve 288 erkekten oluşan benzer sosyodemografik özelliklerden oluşan 600 bireydir. Araştırmada sosyodemografik özellikleri belirlemek ve araştırma kapsamında incelenmek üzere konuyla ilgili sorulardan oluşan bir form ve ruh sağlığı sürekliliği ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan anket formları Ocak 2017 tarihinde dağıtılmaya başlanıp bireylere sunulmuştur. Uygulamada deneklerin gönüllü olmaları ön planda tutulmuş, uygulamanın sağlıklı olması için gerekli olan açıklamalar yapılmıştır. 650 kişiye dağıtılan anket formlarından işaretleme hataları, birden fazla şıkkın işaretlenmesi gibi sebepler dolayısıyla 600 ü değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan araştırmaya göre anketimize katılan bireylerin 333'ü düzenli namaz kılmaktayken, 267'si düzenli namaz kılmamaktadır. Düzenli namaz kılmayanlar grubunda aldığımız ancak hiç namaz kılmadığını belirten bireyler ise 177 kişi olarak tespit edilmiştir. Araştırmamıza konu olan düzenli namaz kılmanın ölçütü ise İslam dininde sabah, öğlen, ikindi, akşam ve yatsı vakitleri olarak belirlenen günde beş vakit namaz kılmayı içermektedir. Bunun yanı sıra düzensiz namaz kılma ölçütü ise, beş vakite riayet etmeden arada bir kaza ya da nafile namaz kılanları Cuma ve bayram namazları ile hiç namaz kılmayanları kapsamaktadır.

Bilgisayar ortamına aktarılan verilerin analizi SPSS paket programı yardımıyla yapılmıştır. Ölçeği oluşturan maddeleri faktörleştirmede temel bileşenler analiz tekniği (principle component analysis) kullanılmıştır. Maddeler arasındaki iç tutarlılığı belirlemek için ise, iç tutarlılık analizinden yararlanılmıştır.

Farklı iki grup arasındaki ilişkilerin anlamlı olup olmadığı, bağımsız grup T test ile yapılmıştır. İki'den fazla grupların karşılaştırmasında, tek yönlü, varyans analizi kullanılmıştır. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemede, Scheffe testi uygulanmıştır. İki sürekli değişken arasındaki ilişkinin derecesini

belirleme de ise Pearson korelasyon katsayılarından ve ANOVA'dan yararlanılmıştır.

Düzenli namaz kılma ve kılmama ile ruh sağlığı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre düzenli namaz kılan bireylerin diğerlerine oranla daha çok ruh sağlığı sürekliliğine sahip bireyler olduğu görülmüştür. Çalışmada veri toplamak amacıyla Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği kullanılmıştır.

Ruh Sağlığı Ölçeği:

Ruh Sağlığı Ölçeği Keyes C. L. Tarafından geliştirilmiş ve Ahmet Akın ve İbrahim Demirci tarafından da Türkçeye uyarlanarak, geçerlik ve güvenilirliği yapıldı, Türkçe formu elde edilmiştir.⁸

Ruh sağlığı sürekliliği ölçeği 14 maddelik, 6'li likert ölçek tipli ve 2 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracıdır. Ruhsal sağlığı ölçmek için kullanılan "Kişisel İyilik" ve "Dışsal İyilik" alt ölçek gruplarına ayrılmıştır.

Ölçeğin alt testleri için Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayı değerleri sırasıyla kişisel iyilik için, 0.890, dışsal iyilik için 0.926 ve ölçeğin toplam puanı için 0.902 olarak bulunmuştur.

Ruh sağlığı sürekliliği ölçeğini değerlendirmek amacıyla yapılan bir seri Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin 14 madde kişisel iyilik ve dışsal iyilik olmak üzere faktör yükleri aşağıdaki gibidir.

Tablo 1: Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Faktör Analizi

Faktör Analizi		
	Alt Faktörler	
	Kişisel İyilik	Dışsal İyilik
Toplumun benim gibi insanlar için daha iyi bir yer haline geldiğini hissettim.		0.909
Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu hissettim.	0.903	

⁸ Ahmet Akın ve İbrahim Demirci, "Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu'nun Geçerliliği ve Güvenirliği", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48/1, (2015): 49-64.

Mutlu hissettim.	0.882	
Kişiliğimin birçok yönünü sevdiğimi hissettim.	0.872	
Yaşadığım deneyimlerin beni gelişmeye ve daha iyi bir insan olmaya zorladığını hissettim.		0.847
Diğer insanlarla sıcak ve güvene dayalı bir ilişkim olduğunu hissettim.		0.832
Düşüncelerime ya da fikir ve görüşlerimi ifade edişime güvendiğimi hissettim.	0.824	
Toplumun çalışma şeklinin, bana anlamlı geldiğini hissettim.		0.719
Günlük hayatın sorumluluklarını yerine getirmekte başarılı olduğumu hissettim.		0.357
İnsanların temelde iyi olduğunu hissettim.		0.436
Memnun hissettim.	0.372	
Bir topluluğa ait olduğumu hissettim.		0.627
Yaşamla ilgilendiğimi hissettim.	0.569	
Topluma katkıda bulunmak için önemli bir şeyler yaptığımı hissettim.		0.449

Araştırmanın Bulguları ve Yorum

Bireylerin namaz kılma durumlarıyla ruh sağlığı arasındaki ilişki demografik özellikler de dikkate alınarak incelenmiştir. Burada elde edilen bilgilerle bireylerin düzenli namaz kılma ya da kılmamalarının bireyin ruh sağlığı düzeylerine etkisi olup olmadığının cevabını arayacağız.

Araştırmamıza katılan kişi sayısı 600'dür. Ölçeklere ve sorularımıza cevap verenlerin 312'si kadın, 288'i erkektir. Buna göre cevap verenlerin %52'si kadındır, %48'i erkektir.

Bireylerin %46'sı evli, %47,2'si bekâr ve %6,8'i diğer medeni duruma sahip bireylerdir. Yaşları ise minimum 18 maksimum 67 dir. Bireylerin yaş ortalamaları 32,14 olarak tespit edilmiştir.

Bireylerin doğum yerlerini incelediğimizde büyük çoğunluk şehir ve büyükşehirde doğmuştur. Sırasıyla %9,8'i köyde, %14,3'ü kasabada %31,2'si şehirde, %42,2'si büyükşehirlerde ve %2,5'i yurtdışında doğmuşlardır.

Bireylerin tahsil durumunu da incelediğimizde sırasıyla %4,5'i ilköğretim mezunu, %10'u ortaöğretim mezunu, %34,5'i lise mezunu, %40,5'i lisans mezunu ve %10,5'i yüksek lisans ve üzeri derecelerdeki mezunlardır.

Bireye düzenli namaz kılmaya başlama yaşlarını sorduğumuzda da 266 kişi yok olarak işaretlemiştir, bu 266 kişi düzenli namaz kılmayan bireylerdir. Bunun dışında 64 kişi 7-12, 100 kişi 13-18, 96 kişi 19-25, 62 kişi 26-40 ve 12 kişi de 40 ve üstü yaşlarda düzenli namaz kılmaya başlamışlardır.

Araştırmamıza katılan bireylere namazla ilgili yönettiğimiz sorulara verilen cevapları incelediğimizde ise, "Namaz kılınan bir ortamda mı yetiştiniz?" sorusuna 334 kişi evet, 266 kişi hayır cevabını vermiştir. "Namazda okuduğunuz sure ve ayetlerin anlamlarını biliyor musunuz?" sorusuna ise 287 kişi evet, 313 kişi hayır cevabını vermiştir. "Namaz vaktini kaçırmadan mı kılarırsınız?" sorusuna da 242 kişi evet, 358 kişi hayır olarak cevaplamıştır.

Düzenli namaz kılan bireylerin namaz kılma sebeplerini incelediğimizde ise Allah'ın emri olduğu için namaz kılan birey sayısı 335, manevi olarak ihtiyaç duyduğu için namaz kılanların sayısı 41, günahlardan alıkoyduğuna inandığı için namaz kılanların sayısı 170, kulluğun göstergesi olduklarına inandıkları için namaz kılanların sayısı 166, çevresindeki insanların namaz kılması sebebiyle namaz kılanların sayısı 72 ve Allah'ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılanların sayısı da 263 tür. Bu sebeplere verilen cevaplardan hareketle bireyler en çok Allah'ın emri olduğu ve Allah'ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılmaktadırlar. Bireyin namaz kılma durumlarını araştırmak adına sorulan soruları incelediğimizde, "Düzenli namaz kılarım." ifadesine 333 kişi "Evet", 267 kişi "Hayır" cevabını vermiştir. " Nafile namaz (ışrak, duha, evvabin, teheccüd) kılarım." ifadesine 319 kişi "Evet", 281 kişi "Hayır" cevabını vermiştir. "Kaza namazı kılarım." ifadesine 229 kişi "Evet", 371 kişi "Hayır" cevabını

vermiştir. “Cuma namazı kılarım.” ifadesine 248 kişi ”Evet”, 352 kişi “Hayır” cevabını vermiştir. “Yılda iki kez bayram namazı kılarım.” İfadesine 248 kişi “Evet”, 352 “Hayır” cevabını vermiştir. “Hiçbir zaman namaz kılmam.” ifadesine de 177 kişi “Evet”, 423 kişi “Hayır” cevabını vermiştir.

Tablo 2: Ruh Sağlığı Ölçeği Soruları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Korelasyon Analizi Sonuçlar

Korelasyon														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1		178*	315*	209*	126*	839*	274*	574*	927*	297*	693*	729*	714*	800*
		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
					.002									
2			267*	174*	515*	223*	173*	199*	202*	145*	242*	271*	263*	274*
			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3				256*	218*	309*	255*	306*	308*	242*	288*	305*	282*	297*
				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4					137*	261*	358*	295*	209*	337*	250*	285*	171*	271*
					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
					.001									

5							165*	180*	151*	114*	156*	173*	181*	154*	195*
							*	*	*	*	*	*	*	*	*
6								311*	656*	808*	332*	746*	722*	719*	909*
								*	*	*	*	*	*	*	*
7									331*	272*	423*	293*	341*	230*	311*
									*	*	*	*	*	*	*
8										579*	303*	516*	537*	510*	626*
										*	*	*	*	*	*
9											269*	678*	702*	700*	816*
											*	*	*	*	*
10												367*	318*	371*	309*
												*	*	*	*
11													739*	717*	720*
													*	*	*

duyduğum için namaz kılıyorum.	Evet	41	54.7561	11.73836	3.133	018	0.
	Hayır	559	47.4741	14.5348	3.766		
Allah'ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılıyorum.	Evet	263	57.2814	10.62461	16.913	000	0.
	Hayır	337	40.7062	12.82459	17.307		

Tablo 4: Bireyin namazda okuduğu sure ve ayetlerin anlamlarını biliyor olması ruh sağlığı sürekliliği ilişkisi

Independent Samples T Test						
Namazda okuduğunuz sure ve ayetlerin anlamlarını biliyor musunuz?		N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Ruh sağlığı ölçeği	Evet	287	57.14634	11.4033	18.71	0.000
	H	31	39.	11.		
	ayır	3	55911	5915		

Yukarıdaki sonuca göre bireyin namazda okuduğu sure ve ayetlerin anlamlarını biliyor olması ortalamaya göre ruh sağlığı düzeyini arttırıcı etkiye sahiptir

Tablo 5: Hiçbir Zaman Namaz Kılmama Durumu İle Ruh Sağlığı Ölçeği Arasındaki İlişki

Independent Samples T Test

Hiçbir zaman namaz kılmam		N	Ortalama	Standart Sapma	t	P
Ruh sağlığı Ölçeği	Evet	177	35.9605	8.67360	-15.583	0.000

		4	52.	13.		
	ayır	23	9976	41632		

Yapılan T testi sonucunda bireyin hiçbir zaman namaz kılmaması durumuyla bireyin ruh sağlığı sorularına verdiği cevaplarla aralarında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır($p<0.05$). Öte yandan bireyin hiçbir zaman namaz kılmama durumlarıyla ruh sağlığı alt ölçeklerine verilen cevaplar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını anlamak amacıyla yapılan T testi sonucunda;

Tablo 6: Hiçbir Zaman Namaz Kılmama Durumu İle Ruh Sağlığı Alt Ölçekleri

	Hiçbir zaman namaz kılmam		N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Ruh Sağlığı	Kişisel iyilik	Evet	177	15.0791	4.66667	13.919	.000
		Hayır	423	22.6501	6.57516		
	Dışsal iyilik	Evet	177	20.8814	5.18110	15.136	.000
		Hayır	423	30.3475	7.61358		

Bireyin hiçbir zaman namaz kılmaması durumuyla, bireyin alt ölçeklere verilen cevaplar arasında anlamlı bir ilişki olduğu varsayımında bulunabiliriz.($p<0.05$)

Tablo 7: Düzenli Namaz Kılan Bireylerle Düzenli Namaz Kılmayan Bireylerin Ortalamalar Cinsinden Ölçeklerle ve Alt Ölçeklerle Karşılaştırılması

	Düzenli Namaz Kılanlar	Düzenli Namaz Kılmayanlar
Ruh Sağlığı Ölçeği	57.6396	35.9139

Kişisel İyilik	24.5946	15.2060
Dışsal İyilik	33.0450	20.7079

Bireylerin anketimizde bulunan sorulara verdikleri cevapların düzenli namaz kılma ya da kılmama kırılımına göre karşılaştırdığımızda, düzenli namaz kılan bireylerin “Ruh Sağlığı” ölçeklerine göre ortalamalar cinsinden daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Alt ölçeklere baktığımızda ise düzenli namaz kılan bireylerde kişisel iyilik ve dışsal iyilik ölçek ortalamaları kılmayanlara göre daha yüksektir diyebiliriz. Buradan hareketle düzenli namaz kılan bireylerin ruh sağlığı süreklilikleri düzeyleri daha yüksektir kanaatine varabiliriz.

Tablo 8: Düzenli Namaz Kılan Bireylerle Hiç Namaz Kılmayan Bireylerin Ortalamalar Cinsinden Ölçeklerle ve Alt Ölçeklerle Karşılaştırılması

	Düzenli Namaz Kılanlar	p	t	Hiç Namaz Kılmayanlar	p	t
Ruh Sağlığı Ölçeği	57.6396	0.000	28.298	35.9605	0.037	-15.583
Kişisel İyilik	24.5946	0.000	21.980	15.0791	0.000	-13.919
Dışsal İyilik	33.045	0.000	27.517	20.8814	0.000	-15.136

Bireylerin anketimizde bulunan sorulara verdikleri cevapların düzenli namaz kılma ya da kılmama kırılımına göre karşılaştırdığımızda, hiç namaz kılmayan bireylerin “Ruh Sağlığı” ölçeklerinin ortalamalar cinsinden daha düşük olduğunu söyleyebiliriz. Alt ölçeklere baktığımızda ise düzenli namaz kılan bireylerde kişisel iyilik, dışsal iyilik ölçek ortalamaları kılmayanlara göre daha yüksektir kanaatine varabiliriz.

Düzenli Namaz Kılma/Kılmama Ve Alt Ölçekler Arasındaki Regresyon Analizi:

Bireyin düzenli namaz kılıyor olmasının bireyin ruh sağlığı üzerinde etkilerini anlayabilmek amacıyla yapılan regresyon Analizinin sonuçları aşağıdaki gibidir;

Tablo 9: Regresyon istatistikleri

Regresyon İstatistikleri	
R	0.986
R²	0.971
Düzeltilmiş R²	0.971
Standart Hata	0.851
N	600

Yapılan Anova testi sonucunda p değeri 0,05 ten küçük bir değer çıktığı için değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

Tartışma

Literatür çalışmalarında aktardığımız bilgilere göre araştırmamıza katılan birey sayısının ortalamasının üzerinde olduğu görülmüştür. Bu bize araştırma konusuna duyulan ilginin de yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulgularımıza göre cinsiyet farklılığı ile bireyin düzenli namaz kılması ya da kılmaması arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Ancak literatürde ki benzer araştırmalarda kadınların erkeklere oranla dini konulara daha çok ilgi duyduğu tespitler arasındayken bizim araştırmamızda böyle bir değerlendirme sonucuna ulaşılmamıştır.

Araştırma bulgularımızdan bir diğeri ise eğitim düzeyleri ile düzenli namaz kılma ve kılmama arasındaki ilişkidir. Tahsil düzeylerinin farklılaşması durumuyla bireylerin düzenli namaz kılmaları ya da kılmamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.(p<0.05) Şöyle ki; yüksek lisans ve üzeri tahsil durumuna sahip olan bireyler dışında ki her tahsil düzeyine sahip olan bireylerde düzenli

namaz kılan kişiler çoğunluktadır. Dini bir konuda yapılan literatür çalışmalarına baktığımızda örneklem guruplarının daha çok lise ve üniversite öğrencilerinden seçildiği ve özellikle imam hatip ve ilahiyat öğrencilerinin diğer okul türleri ile kıyaslandığı görülmüştür. Ancak biz araştırmamızda benzer sosyodemografik özelliklere sahip bireylere ulaşırken okul ya da tahsil düzeyi ayırımına gitmeyecek bir örneklem gurubu oluşturduk. Bu yönüyle de çalışmamız salt psikolojik verilere odaklı bir çalışma olma özelliğindedir.

Bireylerin medeni durumları ile düzenli namaz kılma arasında araştırma bulgularımızda anlamlı bir ilişki görülmüştür.($p<0.05$) Şöyle ki oranlar bazında değerlendirdiğimizde daha çok bekâr bireylerin düzenli namaz kılma eğiliminde olduğunu ve her 3 medeni durum için de namaz kılan bireylerin çoğunlukta olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum elbette ki çoğunluğu Müslüman olan bir toplum için oldukça doğal kabul edilmektedir.

Düzenli namaz kılmaya başlayan insanların çoğunlukla 13-18 ve 19-25 yaş aralarında düzenli namaz kılmaya başladıkları sonucuna ulaşılmıştır. İslam dininde namaz kılma bireye ergenlik ile birlikte farz kılınmıştır. Araştırma sonucu bu durumu destekler niteliktedir.

Araştırma problemlerimiz arasında yer alan “bireylerin namaz kılma sebepleri ile ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezimiz açısından değerlendirdiğimizde ise; “ Bireylerin manevi olarak ihtiyaç duyduğu için” namaz kılmaları ile “Allah’ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için” namaz kılıyor olmalarıyla ruh sağlığı sürekliliği durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.($p<0.05$) Ortalamalar cinsinden incelediğimizde “manevi olarak ihtiyaç duydukları için” namaz kılan bireylerde ve “Allah’ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için” namaz kılan bireylerde ruh sağlığı ölçeği ortalaması daha yüksektir.

Yine araştırma sonuca göre bireylerin “namazda okuduğu sure ve ayetlerin anlamlarını biliyor” olmaları durumunda ruh sağlığı düzeyleri artış göstermektedir.

Manevi olarak namaz kılma ihtiyacı bireyin aynı zamanda dini başa çıkma tutumlarından biri olarak değerlendirildiğinde ruh sağlığını olumlu etkilediği görülmektedir.

Bireyin “Allah’ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için” namaz kıyıyor olma durumu ile ruh sağlığı ölçeklerinde anlamlı bir ilişkinin bulunması da yine bize, varoluşsal anlamını dini referanslar ile oluşturan bireyin bu anlam bulma halinin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Literatür araştırma sonuçlarıyla kıyasladığımızda din ve dini ritüeller bireyin yaşantısında baş etme tutumu olarak olumlu yönde bir etki göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin ruh sağlığı sürekliliği ortalamalarının düzenli namaz kılma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirdiğimizde ise grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur.($p<0.05$). Düzenli namaz kılan bireylerin kişisel iyilik ortalamaları kılmayanlara göre daha yüksektir, yine aynı şekilde düzenli namaz kılan bireylerin dışsal iyilik ortalamaları kılmayanlara göre daha fazladır. Buradan hareketle düzenli namaz kılan bireylerin kılmayan insanlara göre ruh sağlığı eşikleri daha yüksektir diyebiliriz. Özellikle namaz ibadeti içindeki dualar, teslimiyet ve Allah’a güvenme, dayanma ve yardım bekleme pratiğinin bireylerin ruh sağlığına olumlu katkıları olduğunu düşündürmektedir.

Sonuç

Ruh sağlığı sürekliliği ile ilgili olarak literatürdeki araştırma sonuçlarını değerlendirdiğimizde şu bulgulara ulaştık.

Ciddi kişisel problemlerle uğraşan bireylerin dini idrak ve uygulamalarını araştırma konusu yapan akademik bölümler dünyada artıştadır. Afrika Amerikalılarının sıkıntılarla baş etmede duanın kullanımı üzere 1344 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada, özetle şu bulguya ulaşılmıştır: insanlar yaygın bir biçimde baş etme tutumu olarak dini kullanmaktadırlar.”⁹

Yapıcı’nın aktardığına göre, din ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi konu edinen empirik araştırmaları yöntem ve sonuçları itibariyle değerlendiren Batston ve Ventise göre ruh sağlığını hastalık belirtilerinin olmamasına bağlayan çalışmalarda dindar bireylerin dindar olmayanlara oranla zihinsel ve ruhsal açıdan daha sağlıklı olduğu tespit edilmiştir.¹⁰

⁹ Christopher G. Ellison and Robert Joseph Taylor, “Turning to prayer: Social and Stuational Antecedents of Religious Coping among African Americans”, *Review of Religious Research*, 38/2 (Dec. 1999): 111-131.

¹⁰ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, (Adana: Karahan Kitabevi, 2007), 49.

Park'a göre ruh sağlığı ile dindarlık ilişkisi kapsamında yapılan çalışmalarda aralarında yüksek derecede pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Dindarlığı yüksek olan bireylerin umut, iyimserlik, minnettarlık ve tutkuda daha yüksek pozitif psikolojik ve fizyolojik seviyelerde oldukları tespit edilmiştir. Makaleye göre Amy Ai ve meslektaşı, dindarlığın umut ile olan ilişkisinin daha yoğun olduğunu tespit etmişlerdir.¹¹

Saygılı'nın aktardığına göre; Amerika'da dört bin yaşlı birey üzerine yapılan bir araştırmaya göre, uzun süre düzenli olarak dini ibadetlere katılanların, katılmayanlara oranla daha az depresyona girdikleri tespit edilmiştir.¹²

Koenig, 2000 yılından önce bu alanda yapılan çalışmaların %71'inde din, ruh ve beden sağlığı arasında olumlu bir ilişkiyi ortaya çıkardığını belirtmektedir. Bu analize göre: dindarlık seviyesi yüksek olan kişilerin daha az depresyona girdikleri, depresyonu olan kişilerin de daha hızlı iyileştikleri, dindarlarda intihar olaylarının daha az görüldüğü, dindarların daha az kaygılarının olduğu, dindarların daha az uyuşturucu madde kullandıkları, dindarların psikolojik açıdan daha iyi bir durumda, daha ümitli ve iyimser oldukları ve aynı zamanda hayatta daha fazla amaç ve anlam buldukları, yine evliliklerinde daha mutlu oldukları ve eşleriyle iyi geçindikleri ve daha fazla sosyal destek aldıkları görülmüştür. Koenig'in aktardığına göre yapılan araştırmalar dinin sadece ruh sağlığına değil, aynı zamanda beden sağlığına da önemli katkılar sağladığını göstermektedir. Ona göre 2000 yılından önce bu alanda yapılan araştırma sonuçları şu şekildedir: Dini inanç ve ibadetlerin (ritüel, uygulama) bağımsızlık sistemini güçlendirdiğini; kanser hastalığına ilişkin ölüm oranlarını düşürdüğü, daha az kalp hastalıkları ve daha iyi kardiyolojik sonuçların olduğunu; daha düşük kan basıncı olduğunu; daha düşük kolesterol olduğunu, daha az sigara içtiklerini; daha fazla egzersiz yaptıklarını; daha iyi uyku düzenine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca dindarlıkla yaşam süresi arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların %75'inde dindarlık seviyeleri daha yüksek olan kişilerin diğerlerine oranla daha uzun süre

¹¹ Crystal L. Park, "Religiousness/Spirituality and Health: A Meaning Systems Perspective" J. Behav Med, January 1/2007, (April 2007): s.8.

¹² Sefa Saygılı, *Strese Son*, (İstanbul: TÜRDAV Yay. 2001), 231.

yaşadıkları bulunmuştur.¹³ Koenig'in aktardığı bu bilgiler ışığında şu sonuca varabiliriz ki çoğunlukla araştırmalar dindarlıkla ruh ve beden sağlığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmaktadır.

Yapıcı'ya göre kendi acizyetlerinin, çaresizliklerinin, güçsüzlüklerinin şuuruna vararak Allah'ın yardım ve desteğini isteyen dua ile O'na yönelen bireylerin stres, depresyon ve umutsuzlukla daha rahat baş edebildikleri, intihar olasılıklarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Eğer Allah'ın varlığını iç dünyada hissetme ve kişisel dua davranışı bireysel dindarlık kavramı içerisinde değerlendirilecek olursa, bu tür bir dindarlık, yaşayanların ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları öne sürülebilir.¹⁴

Ekşi tarafından yapılan bir araştırmada ise imam hatip lisesi öğrencileri ile genel lise öğrencilerinin kişilik özellikleri karşılaştırılmış ve genel lise öğrencilerine göre daha dindar oldukları varsayılan imam hatip lisesi öğrencilerinin, genel lise öğrencilerine göre daha sebatlı, uyum gösteren, otokontrol sahibi, düzenli ve başarıma kişilik özelliklerine sahip oldukları tespit edilmiştir.¹⁵ Yine Kınter tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, “gençlerin dini inançlara bağlılık dereceleri, ibadetlerini yerine getirme ve dinin etkisini günlük yaşamlarında hissetme düzeyleri ile depresif duygulanım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Benzer şekilde öznel dindarlık algıları ile depresif duygulanım düzeyleri arasında da anlamlılık seviyesine ulaşan bir ilişki görülmemiş, sadece dindarlık değişkenleri ile depresif duygulanım düzeyi arasında anlamlılık derecesine ulaşmayan negatif yönde hafif bir eğilim olduğu tespit edilmiştir”.¹⁶ Arıcı tarafından ergenlerle yapılan bir araştırmada ise ruh sağlığını korumada önemli fonksiyon olan “başa çıkma faktörü” ile dini

¹³ Koenig, Religion, Sprituality and Medicine, “Research Fin Dings And Impications For Clinical Practice.” *Southern Medical Journal*. 97 (2012): 1194-1200.

¹⁴ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 311.

¹⁵ Halil Ekşi, “Din Eğitimi, Gençlik ve Kişilik”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yay. 2002), 153-182.

¹⁶ Kınter, Nurten “Gençlikte Din ve Depresyon: Üniversiteli gençler üzerinde Ampirik Bir Araştırma”, *Ekev Akademi Dergisi*, 18/60, (2014): 246.

pratiklerden birisi olan “dua etme” ritüeli arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.¹⁷

Tiliouine'nin aktardığına göre Pakistan'da yaklaşık 1000 müslüman üzerinde yapılan araştırmada, “dindarlıkla” “kişinin kendini iyi hissetmesi” arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu ortaya kondu. Tiliouine'ye göre Cezayir'de yapılan bir araştırmada, “dindarlığın” fiziksel ve ruhsal sağlıkla, mutlulukla, yaşam memnuniyetiyle ve iyimserlikle güçlü bir şekilde pozitif; kötümserlik ve anksiyete ile ise negatif ilişkili olduğu saptandı. Yine Tiliouine'nin aktardığına göre Townsend ve arkadaşları ise çok daha ilgi çekici bir bulguya ulaştılar. Onlara göre İslami temelli psikoterapi sıradan psikoterapiye oranla anksiyete ve depresyonda çok daha hızlı bir iyileştirme gücüne sahiptir.¹⁸

Din, ibadet ve maneviyatın insan üzerindeki iyileştirici gücünden yola çıkarak yaptığı araştırmalarda son yıllarda din ve maneviyat konularına duyulan ilginin arttığını müşahade etmekte olduklarını belirten Merter'e göre; Amerikan Psikoloji Derneği APA'nın bir araştırmasında, Amerikalı psikologlar terapiye gelen kişilerin kişisel yaşantılarını %60 oranında dini terimlerle ifade ettiklerini ve %72'sinin ise psikoterapi sürecinin herhangi bir döneminde manevi ya da dinsel konulara eğildikleri tespit edilmiştir. Merter'e göre, insanlardaki aşkın olan güç ile temasa geçme gerilimi ya da metafiziği yaşayamama geriliminin etkisiyle, bireyler aşkınlık boyutu olmayan ve insanı olduğundan çok daha basite indirgeyen psikolojik yaklaşımlardan hazzetmedikleri içinde manevi ve dinsel konulara yönelmiş olabilirler. Ona göre insanın aslının karanlık ve kötü olduğu, içinde yaşadığımız güncel bilincin var olabilecek en üst düzey bilinç durumu olduğu yönündeki görüşler artık rağbet görmüyor. Söz gelimi, varoluşçu terapi uygulayan bir terapistin ölüm, anlam, özgürlük, yalnızlık, ölüm sonrası gibi son soruları cevaplandırma girişiminde din sınırına yaklaşmaması ve o sınırı zorlamaması mümkün değildir.¹⁹

¹⁷ Asude Arıcı, “Ergenlerde Dini Başaçıkma Yöntemi Olarak Dua”, Ed. Hayati Hökelekli, *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, (İstanbul: Dem Yay. 2006), 529-557.

¹⁸ Habib Tiliouine, Robert Cummins, “Islamic Religiosity, Subjective, Well-Being And Health” *Mental Health Religion Culture*, 12/1 (2009): 55-74.

¹⁹ Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, (İstanbul: Kaknüs Yay. İstanbul, 2007), 412-413.

Göcen'in 2010 yılında İstanbul'da yaşayan 611 yetişkin bireyin katılımıyla yaptığı araştırma sonuçlarına göre, dini yönelim, hayatın anlamı, bireysel gelişim, kendini kabul düzeyi ile ilişki ve etkileşim halindedir. Bireyin dini yönelimi azaldıkça hayatın anlamlılığı, kendini kabulü ve bireysel gelişimi de azalmaktadır. Namazı bir şükür ifadesi olarak ele alırsak, Göcen'in yaptığı çalışma oldukça dikkat çekici bir hale gelir. Çünkü bireyler şükürü içselleştirerek sürekli şükrettiklerinde psikolojik iyi olma halleri de artmaktadır. Yani psikolojik iyi olma ve motivasyonel şükür ile durumsal şükür arasında pozitif bir ilişki ve etkileşim vardır.²⁰

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan ve ölçek olarak Allport'un iç güdümlü-dış güdümlü eğilim ölçeğinin kullanıldığı bir araştırmada, kendini gerçekleştirmeyle iç güdümlü dindarlık değerleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Kendini gerçekleştirme kişiliğinin bir yönü olarak olumlu ruh sağlığını temsil etmektedir.²¹

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki; dinler ahlaki seviyeyi yükseltebilmektedir. Dindarlar davranışlarını daha iyi kontrol edebilmekte, daha disiplinli ve sorumlu bir hayat yaşayabilmektedirler. Dinler müntesiplerindeki bencillik, kin, nefret, öfke ve kıskançlık vb. olumsuz duygu ve düşüncelerin gelişimini törpülerken, yardımsever, suç işlemekten kaçınan, fiziksel ve sosyal çevresiyle uyumlu, toplum huzurunu bozmayan davranışları teşvik etmektedirler. Altun'a göre dini pratikler depresyon, kaygı, korku, öfke, aşağılık duygusu, yabancılaşma vb. gibi ruh sağlığını tehdit eden duygular üzerinde hafifletici etkiye sahiptir. Psikoterapi sürecinde, hastanın Tanrı ile kurduğu içsel temasın, terapist ile kurulan ilişki gibi olumlu bir fonksiyon icra ettiği bildirilmektedir.²²

Aktardığımız araştırma sonuçlarına istinaden “manevi olarak ihtiyaç duyduğum için namaz kılıyorum” ya da “iyi bir kul olmak için namaz kılıyorum” sebeplerinden biri ya da bir kaçının farkındalığıyla kılınan bir namazın, duanın ve şükürün kişinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerini gösterebiliriz.

²⁰ Gülüşan Göcen, *Şükür, Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, (İstanbul: Dem Yayınları, 2014), 246-247.

²¹ Halil Apaydın, “Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10/2, (2010): 64-65.

²² Rıza Altun, “Dindarlık ve Depresyon İlişkisi”, *İnternasyonal Journal Of Humanities And Education*, 1/1, (2015): 37-38.

Ruh sağlığı ve dini ibadetleri yerine getirme/ dindarlık ile ilgili literatürdeki araştırma sonuçları ve bizim elde ettiğimiz sonuçlar uyumlu görünmektedir.

Düzenli namaz kılan bireylerin ruh sağlığı sürekliliği düzeyleri daha yüksektir kanaatine varabiliriz ki araştırma bulgularımız alan yazınındaki bulgularla uyumlu görünmektedir.

Alan yazınındaki bilgiler ve bulgularda “namaz kılmanın” bireyin anlam dünyasına olumlu etkilerde bulunarak; karşılaştığı zorluklarda ona yol göstererek, stres ve öfkesini kontrol ederek diğerini anlama affetme, tevazu göstererek saygı duyma ve insanı Allah için sevebilmesine katkılar sağlamaktadır. Bu katkı bireyin ruh sağlığına olumlu etkiler sağlayarak bireyi psikolojik iyiliğe daha fazla yaklaştırmada oldukça önemli roller üstlenmektedir.

Öte taraftan namaz kılmanın bu tür olumlu etkilerinin “farkındalık” ile alakalı olduğunu düşünmekteyiz. Şöyle ki; kendini Allah’a karşı sorumlu hisseden bireyler İslam dininin hassaten üzerinde durduğu affedici, alçakgönüllü, tevazu sahibi olma, kendi dışındaki bireyleri anlama ve onlara odaklanmada, kendi davranış ve tutumlarını değerlendirerek, nefis muhasebesiyle iç görü kazanmasında, insanlara sevgi, şefkat ve merhamet gösterip iyiliklerde bulunması gibi tüm eylem ve davranışlarında Allah’a iyi bir kul olma ve O’nun rızasını kazanacak derecede iyi bir insan olmayı hedeflemesinde “farkındalık” düzeylerinin etkileri olduğu hipotezimizde uygulamalı çalışmamızın sonuçlarında doğrulanmıştır.

Yine psikolojik açıdan ruh sağlığı sürekliliğinin bireyin hayatı anlamlandırması ve hayatın zorluklarında onu güçlü kılan doğaüstü bir gücün her daim yanında olduğu bilinci de bireyin ruh sağlığına olumlu etkilerde bulunurken hiç namaz kılmayanlarda bu desteğin yokluğu bu bireylerin diğerlerine oranla ruh sağlığı eşiklerinin düşüklüğünü göstermiştir.

Alan yazınında özellikle din, dindarlık ve ibadetler ile ilgili çalışmaların genelde din psikolojisi sahasında yapılmasının psikoloji sahası için bir eksiklik olduğunu düşünmekteyiz.

Zira insan duygu, düşünce, davranış ve tutumları ile iç içe geçmiş olan din ve ibadetlerin salt din psikolojisi açısından değil, psikolojide kullanılan ölçme araç ve yöntemleri ile daha sık incelenmesi gerektiğini düşünmekteyiz.

Kaynakça

AKIN Ahmet ve İbrahim Demirci, “Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu’nun Geçerliliği ve Güvenirliği”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48/1, (2015): 49-64.

AKİF, Emre, Süleyman, Namazın Hayati Özellikleri, Konya: Kitap Dünyası Yay. 2006.

AKYÜZ, Vecdi, Mukayeseli İbadetler İlmihali, İstanbul: İz Yay. 1995.

ALTUN, Rıza “Dindarlık ve Depresyon İlişkisi”, *İnternasyonal Journal Of Humanities And Education*, 1/1, (2015): 37-38.

AMMAN, Tayfun ve Aslantürk, Zeki, Sosyoloji, İstanbul: Çamlıca Yay. 2013.

APAYDIN, Halil “Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10/2, (2010): 64-65.

ARICI, Asude, “Ergenlerde Dini Başaçıkma Yöntemi Olarak Dua”, Ed. Hayati Hökelekli, *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, (İstanbul: Dem Yay. 2006), 529-557.

DARYAL, Ali Murat, Dini Hayatın Psiko-Sosyal Temelleri, İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yay. 1994.

EKŞİ, Halil “Din Eğitimi, Gençlik ve Kişilik”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yay. 2002), 153-182.

ELLİSON, Christopher G. and Robert Joseph Taylor, “Turning to prayer: Social and Stuational Antecedents of Religious Coping among African Americans”, *Review of Religious Research*, 38/2 (Dec. 1999): 111-131.

EMRE, Süleyman Akif, Namazın Hayati Özellikleri, Konya: Kitap Dünyası Yay. 2006.

GÖCEN, Gülüşan, Şükür, Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü, İstanbul: Dem Yay., 2014.

KARAGÖZ, İsmail, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2010.

KIMTER, Nurten, “Gençlikte Din ve Depresyon: Üniversiteli gençler üzerinde Ampirik Bir Araştırma”, *Ekev Akademi Dergisi*, 18/60, (2014): 246.

KOENİĞ, Religion, Sprituality and Medicine, “Research Fin Dings And Impications For Clinical Practice.” *Southern Medical Journal*. 97 (2012): 1194-1200.

MERTER, Mustafa, Dokuz Yüz Katlı İnsan, İstanbul: Kaknüs Yay., 2007.

PEKER, Hüseyin, Namaz Psikolojisi, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2014.

SAYGILI, Sefa, Strese Son, İstanbul: Türdav Yay. 2001.

TİLİOUİNE, Habib, Robert Cummins, “İslamic Religiosity, Subjective, Well-Being And Health” *Mental Health Religion Culture*, 12/1 (2009): 55-74.

YAPICI, Asım, Ruh Sağlığı ve Din, Adana: Karahan Kitabevi, 2007.

YAŞAROĞLU, M. Kamil, “Namaz”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 32:357, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 2006..