



Dinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Rolü Ve Değerlendirilmesi

Vahideh LAMEEİ¹

Mustafa BİLİCİ²

ÖZ

Bu gözden geçirme çalışmasının amacı, dinin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolü ve işlevi kapsamında arşiv tarama yöntemini kullanarak incelemektir. Son zamanlarda din ve psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif ilişkiyi gösteren pek çok araştırma mevcuttur. Bu alanda yapılan araştırmaların sonuçlarına göre dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin daha düşük olan bireylere kıyasla daha iyimser, daha huzurlu, daha mutlu, ruh sağlığı ve fizik sağlığı açısından daha iyi durumda olduklarını; buna karşın depresyon, kaygı ve stres gibi sorunlara daha az maruz kaldıklarını göstermektedir. Genel bir açıdan bakacak olursak insanın hayatında bulunan zorluklar, sorunlar ve yaşam krizleri Tanrı'yla içsel bir ilişki şeklinde olan bireylerde barış ve huzurun varlığını sağlamak demektir. Makale dinî bir bakış açısı ile dindarlığın; psikolojik iyi oluş, fiziksel ve sosyal sağlık üzerine yapılan bazı çalışmaların sonuçlarını ortaya koyarak değerlendirmeye çalışacaktır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Psikolojik İyi Oluş

The Role And Evaluation Of Religion In Psychological Well-Being

ABSTRACT

The purpose of this review is to examine the role and function of religion in psychological well-being using archive scanning method. There have been many recent studies showing the positive relationship between religion and psychological well-being. According to the results of the studies conducted in this field, individuals with a high level of religiosity are more optimistic, more peaceful, and in a better condition in terms of mental health and physical health compared to individuals with a lower level of religiousness; On the other hand, it shows that they are exposed to problems such as depression, anxiety and stress less. As a general conclusion it can be said that the individual's relationship to God in the hardships, problems and crises of life calms men and their trust and impressive appeal to him helps to control their stress and tension. The article will attempt to evaluate religiosity from a religious perspective by revealing the results of some studies on psychological, physical and social health. According to the results of the studies conducted in this field, individuals with a high level of religiosity are more optimistic, more peaceful, and in a better condition in terms of mental health and physical health compared to individuals with a lower level of religiousness; In this area the level of religiosity based on the results of the research are more optimistic compared to individuals with lower than individuals with higher, more peaceful, mental health and they are in a better position in terms of physical health.

Keywords: Psychology of Religion, Psychological Well-Being

¹ Doktora Öğrencisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, lameei.vahideh@std.izu.edu.tr, ORCID 0000-0002-5772-4136

² Prof. Dr, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, mustafa.bilici@izu.edu.tr, ORCID 0000-0002-7303-0396

Giriş

Din, Tanrı'ya inanma ve ibadet etme konusunda kurulan düşünce ve davranma düzenidir. Ameling dini, yaşam sorularına cevap veren bir dizi organize inanç olarak tanımlar (Wulff, 1997). Viktor Frankl, Din ve Psikoloji kitabında "Din insanlara güven, koruma ve bağlanma hissi vererek sonuçları bakımından psikohijyenik ve neredeyse psikoterapik etki yaratabilmektedir." demiştir (Frankl, 2011). Spilka ve arkadaşları (2003) yaşam olaylarını yorumlamak için dini bir referans kurumu olarak belirtmektedirler. Dinin anlamlı bir kurum olarak, insanlar tarafından küresel sorunları anlamaya, tahminde bulunmaya, olayların gerçekleşmesini engellemeye ve kendi benlik saygılarını korumaya yardımcı olmak için kullanıldığı düşünülmektedir. Bu bağlamda dinî yönelim, dinî öğretileri takip etmek veya eğiliminde bulunmak için bir işaret olarak önerilmiştir. Dinî yönelimle, dinin hem genel olarak kişinin kendisi hem de dünya görüşü üzerindeki rolünün kaynağı kastedilmektedir. Dinî yönelim, öteden beri Allport'un iç güdümlü (intrinsic) ve dış güdümlü (extrinsic) kavramları ile ele alınmaktadır. Dış Güdümlü Dindarlık kişilerin kendi dünyevî amaçları veya öte dünya hedeflerini gerçekleştirmek üzere dini "kullanma" yönünde güdülenmedir. Buna karşılık İç Güdümlü Dindarlık dini hayata geçirme, ciddiye alma ve dinin kendisini "nihâî bir son olarak" algılaması anlamına gelir. Allport'un ele alışında İç Güdümlü Dindarlık, din ile tüm hayat arasında bağ kurma, önyargılı olmayıp bütünlendirici olma ve düzenli olarak ibadet etme anlamına gelirken; Dış Güdümlü Dindarlık din ile hayatın bazı alanları arasında bağ kurma, önyargılı, dışlayıcı, araçsal ve faydacı eğilimlere sahip olma ve ibadetine pek düzenli devam etmeme ile ilişkilendirilmektedir. Başka bir deyişle, eğer insanlar dinin kendisini nihâî bir şey olarak algıarlarsa ona gerçekten inanırlar, ciddiye alırlar fakat eğer dini, bazı neticeler için bir araç olarak görürlerse, bazı kazançlar için kullanırlar. Allport dış güdümlü dini yönelimi, iç güdümlü yönelim dinî yönelimden daha olgunlaşmamış bir din olarak tanımlamıştır. Onun görüşüne göre, dış güdümlü yönelimin, iç güdümlü yönelime göre koruyucu ve önleyici yönü daha azdır. Sadece psikolojik iyi oluşu sağlayan dini yönelim, iç güdümlü dini yönelimdir (Allport, 1968).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, dinle psikolojik iyi oluş ve beden sağlığı arasında önemli ilişkilerin olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar doğrultusunda dindarlık seviyesi yüksek olan kişilerin, düşük olanlara kıyasla psikolojik açıdan daha iyi oldukları anlaşılmaktadır. Buna göre dindar bireylerin dindar olmayanlara kıyasla daha ümitli ve iyimser oldukları, daha anlamlı bir yaşama, daha yüksek bir sosyal desteğe ve evlilikte daha çok istikrar ve mutluluğa sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca, daha az depresyon ve kaygı yaşadıkları veya bunları yaşadıklarında daha hızlı bir şekilde toparlandıkları, stresle daha iyi bir şekilde başa çıktıkları, daha az intihara teşebbüs ettikleri ve bağımlılık yapan maddeleri daha az kullandıkları anlaşılmaktadır. Buna ek olarak dindarlık seviyesinin yüksek olmasının fizikî sağlık açısından da önemli olduğunu ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmaların sonuçlarını özetleyen Koenig şu bilgileri vermektedir; dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerde bağışıklık sisteminin güçlü, kanser hastalığına bağlı ölüm oranının düşük, kalp ve damar hastalığının az, kan basıncı daha düşük, daha düşük kolesterolü olduğu ve daha az sigara içtiklerini, daha uzun süre yaşadıkları bulunmuştur (Koenig, 2004).

Bu çalışmanın amacı, ilgili kavramları inceleyip açıklarken psikolojik ve sosyal sağlıkta dinin etkinliğini genel ve kapsamlı bir görüşe vararak incelemektir.

Dindarlığın faydaları

Dindarlığın faydaları bireysel ve sosyal düzeyde iki kısma ayrılabilir. Dindarlığın faydaları bireysel düzeyde içsel huzur ve yaşam doyumu alanlarında tartışılmaktadır. Belirtilen noktalar ile ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

İçsel huzur: Kur'an-ı Kerim, iç huzurun ancak Allah'ı hatırlamakla mümkün olduğunu vurgulamaktadır. Manevi hayatı bir anlamda Asr Süresinde özetlenmiş olarak görebiliriz. Cenabı

Hak bu surede bizi uyarıyor. Asra yemin olsun ki; insanlık hüsrandır diyor ve ekliyor; ancak inanıp da salih amel işleyenleri, sabrı tavsiye edenleri, Hakkı tavsiye edenleri istisna kılıyor. O halde bir mümin olarak salih amel işleyeceğiz, sabrı ve Hakkı tavsiye edeceğiz. O zaman huzur içinde oluruz ve manevi hayatın sırrına vakıf oluruz. Dini inançlar aynı zamanda strese neden olan olayları azaltır ve bu sebeple psikolojik iyi oluşu artırır. Bu olayların da içsel huzuru pozitif şekilde etkilediğini söyleyebiliriz (Cummings ve ark, 2003).

Yaşam doyumu: Her birey kendi hayatı için özel kriterler belirler ve o kriterlere göre tüm yaşamını değerlendirir. Ne zaman bireyin değerlendirmesi pozitif olursa o zaman yaşam doyumu yüksek düzeyde demektir (Diener ve ark, 1985). Yaşam doyumu ve dindarlık ile ilgili bir çok araştırma mevcuttur (Inglehart, 2018; Batan ve Ayten, 2015; Dost, 2007). Bu araştırmaların sonuçları doğrultusunda yaşam doyumu ve dindarlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Avrupanın 14 ülkesinden 163.000 katılımcının katıldığı bir araştırmanın sonucuna göre, haftada en az bir kez kiliseye gidenlerin %85'inin yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu ancak kiliseye hiç gitmeyenler arasında bu oranın %77 olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın sonucu, kiliseye gitmenin yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir. Yaşam doyumu ve din arasındaki ilişkinin yaşlılar arasında daha güçlü olduğu görülmüştür (Inglehart, 2018). Yaşları 18-59 arasında değişen 512 katılımcıyla gerçekleştirilen bir araştırmada olumlu dinî başa çıkma ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Batan ve Ayten, 2015). Üniversite öğrenciler üzerine yapılan diğer bir araştırmada öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları dini inanç değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (Dost, 2007). Burada önemli olan bu ilişkiyi açıklamaktır; dindarlık nasıl yaşam doyumunu yüksek kılıyor? Bu soruya cevap olarak üç faktör dikkate alınabilir:

- 1- **Fiziksel Sağlık:** bilim adamları bir zamanlar din ve tıp arasındaki ilişkiyi incelemekten kaçındılar ancak son yıllarda bu tutum değişti. Araştırmalar, din ve inancın sağlığı iyileştirmeye ve hastalıklarla savaşmaya yardımcı olabileceğini göstermektedir. Dinî inançlar bireylerin sosyal ve psikolojik açıdan hem de fiziksel açıdan sağlıklı kalmalarını sağlıyor. (Cohen ve Koenig, 2003). Fiziksel sağlık ile devamlı şekilde kiliseye gitmek arasındaki ilişkiye dair en eski çalışmalardan biri, Comstock ve Parthenon (1972) tarafından büyük bir örnekleme ölüm oranı kullanılarak yapılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1: Düzenli olarak kiliseye gidenlerin ölüm oranı (binde)

	Haftada birkezden az	Haftada birkez veya çok
Kalp hastalığı (5 yıl)	82	38
Amfizem (3 yıl)	52	18
Kolon kanseri (5 yıl)	17	13
İntihar (6 yıl)	29	11
Karaciğer sirozu (3 yıl)	25	5

Argyle (2000)

Cohen ve Koenig (2003)'e göre insanlar seçtikleri dini yaşam tarzlarıyla sosyal, psikolojik ve fiziksel açıdan diğerlerine göre daha sağlıklı olmalarını sağlamaktadırlar. Yaşlılar üzerinde yapılan boylamsal bir araştırma, dini bir ilişkiye sahip olan kişilerde daha az fiziksel sorunla karşılaşıldığını gösterir. Aynı zamanda bu kişilerin depresyonla

ilişkisi incelendiğinde depresyona yatkınlık oranında ters bir orantı görülür. Dini törenlere düzenli olarak katılan yaşlıların bağışıklık sistemi, katılmayanlara göre daha sağlıklıdır. Diğer bir araştırmada dinî inançlara sahip olan kişilerde hastalık ve ölüm oranlarını araştırmaya dahil ederek derin dinî inançlara sahip olan kişilerin daha sağlıklı yaşamlarının olduğunu ortaya koymuşlardır (Jeffrey Levin ve Preston Schiller akt. Krause, Ellison ve Marcum, 2002).

Karaciğer sirozunun sebeplerinden birisi alkol kullanmaktır ve dindar bireyler alkol kullanmadıkları için kullananlara kıyasla daha az bu hastalığa maruz kalırlar. Bu doğrultuda sosyal destek bağışıklık sistemini güçlendirebilir ve bir kişiyi belirli hastalıklara karşı koruyabilir (Cohen, Koenig, 2003; Seybold, Hill, 2001).

Idler ve Kasl (1992), kilise ayinlerine katılmanın dini kolektif yaşam deneyimi üzerinde derin bir etkiye sahip olduğuna inanırlar. Paskalya'dan önceki otuz gün boyunca Hıristiyanlar için ve ayrıca Yahudi bayramlarından önceki aynı dönemde erkek Yahudiler için ölüm oranının diğer zamanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Tanrı ile bir bağ, aile ve yakın arkadaşlarla olan bağ ile aynı işleve sahipse, kişi aynı etkiyi bekleyebilir. Bununla birlikte, olumlu duygular ve huzurun biyokimyasal bir etkisi olabilir. Deneysel bir çalışmada, Rahibe Teresa hakkında bir film izlemenin, bağışıklık globülün sekresyonunda önemli bir artışa neden olduğu ancak Hitler hakkında bir film seyretmenin aynı etkiyi göstermediği ortaya çıkmaktadır (Mc Cleilans, 1987; akt Argyle, 2000).

Jeffrey Levin ve H. Vanderpool da yüksek tansiyon ile dindarlık arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaları incelemişler ve sonuçta çalışmaların %90'ının dindar olan kişilerin daha düşük kan basıncına sahip olduklarını ortaya koyduğunu tespit etmişlerdir (Aktaran, Jonhson, Larson, 1998).

- 2- **Sosyal Destek:** Dini gruplar, önemli bir sosyal destek kaynağı sayılmaktadır. Dini aktivistlerin sosyal ve dini faaliyetlerde, sıkıntılı ve mutsuz olduğu zamanlarında bireylere gayri resmi destek sağlayan ve acılarını hafifleten güvenilir bir sosyal ağ sağlamaktadır. Dini ibadetlere devam eden kişiler, aynı dinden olan kişilerle arkadaşlıkları sayesinde, özellikle ruhsal sorunlarını hafifletebilmektedirler (Stack, 1998).
- 3- **Tanrıya Yakınlık:** Kiliseye katılımdan bağımsız olarak Tanrı'ya yakınlık, yaşam doyumu ile ilişkilidir. Dini deneyim ve dua mutluluğu artırmakta ve bireyde Tanrı ile sosyal bir bağlantı duygusu yaratmaktadır (Inglehart, 2018). Birçok insan ölüm konusunda kaygılı ve bu kaygıların nedenleri bunlardan kaynaklanıyor: Ölümün kendisi, yaşamdaki iyi şeylerin kaybı ve aynı zamanda ölümden sonra olacıklara olan güvensizliktir. Burada din son nokta olarak değil, bir tür geçici yaşamdan ebedi olana geçiş olarak iyimser bir ölüm yorumu vermektedir. İngiltere'de % 55 ve ABD'de % 78 ölümden sonra hayata inanıyor. Bu konuya inananların % 93'ü bu hayatın doyurucu ve huzurlu olduğunu düşünüyor. İngiltere'deki insanların % 28'i ve ABD'deki % 71'i cehenneme inanıyor. Dindar insanların daha az ölüm korkusu yaşayıp yaşamadıkları en önemli soru olduğu orta çıkmaktadır. 36 çalışmanın meta-analizinde, 24 çalışmanın sonuçlarına göre böyle bir ilişki bulunmaktadır (Spilka ve ark, 1985).

Sosyal Düzey: Dindarlığın diğer bir faydası sosyal düzeyde bahsedilmektedir. Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu, sağlıklı bir insanın özelliklerindedir. Bu nedenle, hastaliksız

bir yaşam için uygun bir ortam sağlamaya yönelik küresel çaba, yalnızca kalp hastalığı, enfeksiyon vb. hastalıkların önlenmesi ve tedavisine odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda fiziksel sağlığın yanı sıra insanların iç huzuru ve psikolojik iyi oluş için sakin bir ortam sağlanmasına önem verilmiştir. (Moazedi ve Asadi, 2012).

Din çeşitli mekanizmalarla bireyin ve toplumun psikolojik sağlamlığa etkide bulunur. Dinin psikolojik sağlamlığa olan olumlu etkileri; umudun varlığı, dinde motivasyon, pozitifliğin varlığı, sosyal ve duygusal bir destek ağı oluşturmak, yaratılış kavramına açık ve kararlı bir yanıt vermek, dünyayı ve yaşamı açıklamak, acıyı yoksunluğu ve diğer pek çok mekanizmayı mantıklı ve makul bir şekilde algılamaktır. Genel olarak, din ve dinî inançların birey ve toplum sağlığı üzerindeki etkisi çok önemli bir rol üstlenmektedir. Yapılan araştırmalar, psikolojik rahatlamının derin inançlar ve iyi ahlakla sağlanabileceğini göstermektedir ve bir mümin insanı, her zaman çabalayan, canlı ve neşeli bir insana dönüştürür. Ayrıca toplum ile temas halindedir ve yeteneklerine göre her kültürel, sosyal ve ekonomik alanda en iyi olmaya çalışır (Mahmoudian ve ark, 2004).

Psikolojik iyi oluş evden okula, üniversiteye, çalışma ortamına ve benzeri tüm yaşam açılarını alan esenlik, refah ve rasyonel uzlaşma ya da yaşam olasılıkları için bir bilimdir. Sorumlulukları kabul etme yeteneği, bir kişinin aile ve toplum içerisindeki psikolojik iyi oluş halinin en önemli belirtilerinden sayılmaktadır. Bu dünyadaki içsel huzura kavuşmak ve maddî hayata bağımlılığı kırmak, toplum içerisinde bir kişinin başkalarına karşı şefkatli olmasına ve çeşitli durumlarda yardımlarına koşmasına, ayrıca suçtan sapmalarından ve başkalarına zarar vermekten kaçınmasına neden olacaktır. Suçu ve sapkınlığı azaltmak, özgecil davranışları ve sosyal dayanışmayı artırmak, kişinin dindarlığının toplum için önemli faydalarıdır (Mahmoudian ve ark, 2004).

Din ve Psikolojik Hastalıklar

Stresin psikolojik bozukluklar üzerindeki etkisi, 21. yüzyılda yapılan çeşitli araştırmaların konusu olmuştur ve psikoterapistler şu inançtadırlar ki yirmi birinci yüzyılda yaşamak, fiziksel hastalıklar ve hatta ölümle sonuçlanan birçok stres, ruhsal gerilim ve kriz ile birlikte yaşamaktır (Azhar ve Varma, 1995). Bir başka araştırmada psikoterapinin depresif hastalar üzerindeki etkisini belirlemek için önceki araştırmalarla birebir aynı çerçevede, iki kontrol ve deney gurubu seçilmiştir. Her iki grup 23 kişiden oluşturulmuştur. Hamilton depresyon ölçeği ve dinî anket kullanılarak hastaların dindarlık oranı değerlendirmeye alınmıştır. Bu soru önceki araştırmadaki benimsenmiş entegre yöntem ile benzerliğini göstermiştir. Her iki grup orta dozda bir antidepresan ilaç almıştır. Destekleyici psikoterapi hastaları haftada bir kere 94 dakikadan oluşan toplam 12 celsede, Kur'an okuma, hadis, öyküler, dinî konuların eğitimi ve namaz ile duaya meyillendiren meditasyon türlerini almış oldular. Onların kullandığı yöntem, önceki araştırmadaki kullanılan yöntemle aynıydı. Bilişsel terapi tekniği, dinî içeriğe vurgu yaparak, dinî eğitimler kullanmıştır. Bu araştırmadan elde edilen sonuç şunu göstermiştir ki: Bir aylık ve üç aylık T testler anlamlı farklılığa sahiplerdi, fakat altı ayın sonunda farklılık anlamlı değildi. Bu yöntemi kullanan kişiler arasındaki iyileşme hızı önemli bir ölçüde çoktu. Onlar bu tip psikoterapinin sunulmasıyla ilgili, özellikle bileşenler ve küçük içerikler konusunda çeşitli araştırmaların yapılmasını tavsiye etmişlerdir. Yaşlı kişiler üzerindeki yapılan çalışmada, dinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmış ve şu sonuca varılmıştır; stres yaratan tıbbî durumlar, yaşlılar arasında çoğunluktadır fakat namaz kılmak, Tanrı hakkında düşünmek ve kişinin içsel inançları, stresi azaltan ve uzlaşma becerisini geliştiren mekanizmalar, yaşlı hastalar ve özellikle siyahiler arasında

kullanılmaktadır. Ayrıca dine yönelen yaşlılar arasında depresyon oranı çok daha azdır (Tahmasbipur ve Kamangari, 1997). Murphy ve arkadaşları (2006) şunu gösterdiler ki dini inançlar ve onlara meyilli olup olmamak, depresyonla bağlantılıdır.

Dua ve Tövbenin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Her din kendine ait uygulama boyutlarına sahiptir. Uygulama boyutları dindar bireylerden icra etmeleri bazı özel davranışlardan oluşmaktadır. Tövbe ve dua gibi dini ibadetler dinin temel unsurlarındandır. Bu tür ibadetlerin yerine getirilmesi psikolojik iyi oluş üzerine olumlu yönde katkısı olabileceği düşünülmektedir.

Tövbe ve Psikolojik İyi Oluş

Tövbenin sözlük anlamı "geri dönmek" tir. Pişmanlık ve dönmek anlamına gelen tövbe dini bir ibadet olarak, kulun yaptığı günahlara pişman olup, onları terk ederek Allah'a yönelmesi ve Allah'a sığınarak bağışlanmasını dilemesi demektir. Psikolojik bakımından tövbe etmek tövbekâra ruhsal huzur ve güven duygusunu sağlamaktadır ve aynı zamanda ruh ve beden sağlığını etkileyebileceği bir eylemdir. Kendini suçlu ve günahkâr bilen bir insan, ruhsal bir kriz ve kaygı içerisinde ve tövbe bu ruhsal krizi huzur ve güvene dönüştürür ayrıca tövbe, insanların kendilerine karşı takdir duygularının artmasına ve öz güveninin tazelenmesine de yardımcı olur (Askeri, 2015).

Dua ve Psikolojik İyi Oluş

Dua sözde Tanrı'ya ilgi göstermek, manevî bağlantı, alem yaradanına yakınlaşmak, yetersizliği ve acizliği dile getirmek ve ihtiyacı olmayandan dilek ve ihtiyaç dilemektir. İnsan küçük bir varlıktır ve sonsuz büyük olan Yaratıcısının huzurunda durduğunda yetersizlik duygusu hisseder ve bu duygu insanda içsel bulanıma neden olur. Duayla beraber insana bu sıkıntıdan kurtulup ve içsel huzur sağlamaktadır. Bu rahatlatma bize, dualarımıza mutlaka karşılık verileceği düşüncesinden ileri gelmektedir (Carrel, 2001).

Dua ve kutsama yorgun kalplerin tesellisi, yaşamın ışık ve mutluluk kaynağı ve hayatın zorlukları karşısında insanın güç kaynağıdır. Çoğu insan hayatlarının kriz ve zorlu dönemlerinde yaşadığı stres, korku ve kaygıyı dua etmek ile iyileştirir (Rafei, 2012). Psikolojik bakımından dua etmek önemli bir dışavurum ve rahatlatma imkânı sağlamaktadır ve aynı zamanda ruh ve beden sağlığını etkileyebileceği düşünülen temel dini unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir (Horozcu, 2010). Ayrıca dua etmek dindarlık ölçeklerinin öğelerinden birini teşkil etmektedir (Krauss ve ark, 2005).

Allah bizden O'na korku ve ümitle dua etmemizi ister (Araf, 7/56). Bize açılmayacak kapı olmadığı fikrini verir. Bununla Dua, kaygı, stres, depresyon, anlamsızlık ve yalnızlık gibi çağımızın önemli ruhsal hastalıklarına karşı da bireyin ruhsal yapısını güçlendirir (Kimter ve ark, 2002).

Öte yandan bireyin ruh sağlığı, toplumun ruh sağlığı üzerinde önemli etkilere sahiptir. Dua ihtiyacını ortadan kaldıran topluluklar çöküş ve çatışmadan etkin bir şekilde korunamayan unsurlara sahiptir (Şeriati, 2002). Suçlu olduğu bilinen kişilerin üzerinede yapılan araştırmalarda ya hiç dua etmemiş ya da daha az dua ettiği görülmüştür. Çünkü ruh sağlığı yerinde olan bir insan ne kendisine ne de yaşadığı çevredeki insanlara zarar vermez. Duanın bireyin ve toplumun ruh sağlığı için vazgeçilmez bir eylem olduğu anlaşılmaktadır (Şeriati, 2002).

Kuran'da yaklaşık 200 ayet dua ile ilgilidir. Bu konudaki bazı ayetlerde insanlara Allah'a dua etmeleri emredilmiş ve duanın usulü, görgü kuralları ve etkileri üzerinde durulmuştur. Duanın ayetlerine baktığımızda müminlerin dualarına önem verildiğini, yalnız bırakılmadığını, her durumda durumunu bilen ve kendisine yakın olan bir Allah'ın olduğunu görüyoruz (Bakara, 2/186; Yusuf, 12/86).

Sonuç olarak dua, birey ile Allah arasındaki ilişkinin doruğa ulaştığı bir durumdur. Dua ederken, kişinin bilincinin derinliklerinde bir ışık parlar ve kişi kendini olduğu gibi görür. Açgözlülüğünü, bencilliğini, günahlarını ve gururunu keşfeder. Sonuçta, dini ve ahlaki ritüellerini yerine getirmeye hazırlanır, tevazu ve olgunluk için çaba gösterir. Dua edenlerin görev ve sorumluluk duygusu sürekli artar, kıskançlık ve kötü eylemleri azalır ve hep başkalarını hayırlı yönden düşünürler (Carrel, 2001).

Din ve Sağlık İlişkisi Üzerine Araştırmalar

Çok boyutlu bir olgu olan dinin, psikolojik iyi oluş üzerindeki etki ve işlevleri de çok boyutlu olup, her bir boyutu bir birleriyle ilişkileri bulunmaktadır. Bu yönüyle dindarlık, psikolojik iyi oluş ve beden sağlığını etkileyen bütün faktörler üzerinde önemli etkilere sahipken, o faktörlerin de dinin algılanması ve dindarlığın yaşanması üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır (Karaca, 2011). Yapılan ampirik çalışmalarda dindarlık ile bedensel ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu ilişkiler olduğunu göstermektedir (Karaca, 2011). Makalenin bu kısmı psikolojik iyi oluş ve bedensel sağlığı etkileyen bazı mevcut araştırmaların sonuçlarını açıklamaktadır.

Dini yönelim ve başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Jafari'nin araştırmasında (2009), iç dini yönelime sahip öğrencilerin dış dini yönelimli öğrencilere göre daha probleme yönelik başa çıkma yöntemleri kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca dış dinî yönelimli öğrenciler, iç dinî yönelimli öğrencilere göre daha fazla heyecan odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanmışlardır. Affetme eğilimi ve dindarlık ilişkisi üzerine ampirik bir araştırmanın sonucuna göre dindarlık ile genel affetme eğilimi ilişki olduğu tespit edilmiştir (Ayten, 2009). Dini uygulamalar, korku, kaygı, depresyon, öfke, aşağılık duygusu vb. gibi psikolojik iyi oluşu tehdit eden duygular üzerinde hafifletici etkiye sahiptir (Yapıcı, 2007).

Bir yıllık süren diğer bir araştırmada yaşlı olan 111 depresyon hastası araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre ibadet sıklığı örneğin devamlı kiliseye giden ve Kitâb-ı Mukaddes okuyan kişilerde, depresyon hastaları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, ortalama hastaların yarısının bu süreçte hiç bir tıbbî tedavi görmeden iyileştiklerini bulmuşlardır. Aslında dinî inancın bu hastalarda dünyaya olumlu şekilde bakmaları, acının ve ölümün daha iyi anlaşılmasını ve kabullenmesini sağladığını ileri sürmektedirler (Koenig ve arkadaşları, 2004).

McFarland (2009) din ve psikolojik iyi oluşun arasındaki ilişkiyi yaşlılar üzerinde inceledi. Bu araştırmanın sonucuna göre, psikolojik iyi oluş daha iyi olan erkeklerin dinî faaliyetlerden yararlandıkları kadınlardan daha fazla olduğunu, ayrıca yüksek düzeyde tutarlı bir şekilde dini faaliyette bulunan erkekler, diğer tüm erkeklerden daha iyi psikolojik iyi oluşa sahiptiler.

Öğrencilerin dini yönelimleri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere İran'da 500 öğrenci üzerine yapılan bir araştırmada, öğrencilerin dini yönelimleri arttıkça depresyon ve kaygıları önemli ölçüde azalır. Aslında dini öğretiler ve inançlar kişiyi

mükemmelliğe ve büyümeye ve dolayısıyla psikolojik iyi oluş haline götürebilir (Beyani ve arkadaşları, 2012).

Kanada'da 37 bin kişinin katıldığı bir araştırmada ibadet etmenin ve depresyon arasındaki ilişkinin sonucunda, kişiler her ne kadar ibadete devam ediyorlarsa ve bu ibadetin sıklığı çoğalıyorsa daha düşük seviyede depresyon, sosyal fobi, psikiyatrik problemler ve cinnete rastlandığı bulunmuştur (Baetz, Bowen, Jones, Koru-Sengul, 2006).

Dinin sosyal destek sağlamak suretiyle, intihar eğilimlerinin ve düşüncelerinin azalmasında önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar daha güçlü dini inançlara sahip olan kişilerin, özellikle de destekleyici bir dini toplum içerisinde bulunanların, benzer koşullar altında intihara karşı daha olumsuz tutumlara sahip olduklarını ve intihar etme konusunda daha az intihar düşüncesine sahip olduklarını göstermektedir (Koenig, 2005).

Dinle ölüm korkusu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada derin dini inançlara sahip olan kişilerde daha az ölüm korkusunun olduğunu ortaya koymaktadır (Cohen ve arkadaşları, 2005). Ayrıca dinle kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen 76 araştırmanın sonucunda dindar kişilerde daha az kaygı ve korkunun olduğunu ortaya koymaktadır (Koenig, 2001/2002).

Dindarlık ve dini uygulamalar, insanların psikolojik iyi oluş halini sağlamasına yardımcı olabilecek faktörlerdir. Bu doğrultuda dinin psikolojik iyi oluşa sağladığı en önemli katkılardan birisi de iyimserlik duygusudur. Sethi ve Seligman (1993) yaptıkları çalışmada iyimserlik ve farklı dini inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlarına göre iyimserlik ile dini köktencilik arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Elvin (2001), dinin insan ile evrenin yaratıcısı arasında kalıcı bir bağlantı olduğunu ve kritik anlarda sürekli varlığına olan inancı olduğunu, sağlıklı psikolojik iyi oluş oluşturma, bedensel ve ruhsal hastalıkları tedavi etmede olumlu etkisi olduğunu ifade etmektedir.

Plante ve arkadaşları 2000 yılında yaptıkları bir çalışmada iyimserlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri üzerinde incelemiştir. Bulgulara göre güçlü dinî inanca sahip olan kişiler iyimser bir kişiliğe sahiptirler. Ayrıca bu kişilerde daha az kaygı olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç

Din, psikolojik iyi oluşu etkileyen önemli faktörlerden biridir. Din, dindarın gözünde dünyanın çehresini değiştirir ve onun kendisine, yaratılışına ve etrafındaki olaylara ilişkin algısını genellikle olumlu şekilde değiştirir (Yapıcı, 2007).

Dindar insan, kendisini evrendeki en büyük güç olan Allah'ın tam desteği ve lütfü altında görür. Bu sayede kişi kendini güvende, huzurlu ve derin bir mutluluk hisseder. Tanrı'yı iyilik ve bolluk kaynağı olarak görür. Dolayısıyla böyle bir kişi için tüm olaylar, hatta musibetler, Allah'ın bir lütfü ve imtihanı olarak kabul edilir. Allah'a inanmakla, aklın gücüyle büyümesi için gerekçelendirilemeyecek sorunlara dayanabileceğini düşünür. Böyle bir kişi, Tanrı'yı koruyucusu olarak gördüğü için, hayatın talihsizlikleri ve başarısızlıkları konusunda hayal kırıklığına uğramaz ve endişe duymaz (Baetz ve ark, 2006).

Dini ve manevi inançlar insanların hayat boyu karşısına çıkabilecek zorluklarla başedebilmede önemli bir rol oynamaktadırlar. İnanç, kişiye bir amaç duygusu verebilir ve ona yaşam için yol gösterici ilkeler sağlayabilir. Aileler, aile üyelerinin sağlığı gibi ciddi sorunlarla karşılaştıklarında, dini inançlar, çaresizlik ve umutsuzluk duygularıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir, yaşamlarına anlam ve düzen kazandırır ve onlara durum üzerinde bir kontrol hissi verir (Mahmoudian ve ark, 2004).

Dindarlık insan ve toplumdaki ahlakî, duygusal ve manevî boşlukları giderir ve insana problemler ve kısıtlamalar karşısında sağlam bir sığınak oluşturur. Manevî deneyim, ahlakî taahhütleri sağlamlaştırır ve bu konu kendi çapında alkol gibi bağımlılık yapan maddeleri kullanmayı ve diğer tehlikeli davranışları engeller. Ayrıca din hayatın anlamlı olması, değerli olma hissi ve saygıdeğer olma hissinden oluşan bir anlamsal sistem oluşturur. Bu anlamsal sistem risk alma ve heyecan arama davranışlarını dizginler ve bu konu başarı ve ruhsal sağlığın artmasına neden olur.

Koenig ve arkadaşları (2004) Bir yıllık süren 111 yaşlı depresyon hastası üzerine yapan bir araştırmada şu sonuca ulaşmışlardır: devamlı kiliseye giden ve Kitâb-ı Mukaddes okuyan kişilerde, depresyon hastaları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, ortalama hastaların yarısının bu süreçte hiç bir tıbbî tedavi görmeden iyileştiklerini bulmuşlardır. Aslında dinî inancın bu hastalarda dünyaya olumlu şekilde bakmaları, acının ve ölümün daha iyi anlaşılmasını ve kabullenmesini sağladığını ileri sürmektedirler.

Tıbbi araştırmalar, din ve maneviyatın psikolojik durumlar üzerinde derin etkileri olduğunu göstermektedir. Derin dini inançlara sahip olan kişilerde depresyon ve kaygıya az rastlanmaktadır. Depresyon geçirdiklerinde ise daha çabuk iyileştikleri, strese karşı daha güçlü oldukları, alkol veya uyuşturucu madde kullanmadıkları, daha az kalp ve damar hastalıklarına yakalanma oranı ve daha uzun yaşam görülür (Koenig, 2004). Dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran Elvin (2001), dinin insan ile evrenin yaratıcısı arasında kalıcı bir bağlantı olduğunu ve kritik anlarda sürekli varlığına olan inancı olduğunu, sağlıklı psikolojik iyi oluş oluşturma, bedensel ve ruhsal hastalıkları tedavi etmede olumlu etkisi olduğunu ifade etmektedir. Öte yandan bu araştırmanın bulguları Koenig (2004) bulguları ile uyumludur.

KAYNAKÇA

Allport, G. W. (1968). *The person in psychology: Selected essays*. Beacon Press.

Argyle, M. (2000). *Psychology and religion. An introduction* london. Routledge, *Affiliation, Personality and Individual Differences*, 37, 861-870.

Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişki Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (37), 111-128.

Azhar, M. Z., & Varma, S. L. (1995). Religious psychotherapy in depressive patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, 63(3-4), 165-168.

Baetz, M., Bowen, R., Jones, G., & Koru-Sengul, T. (2006). How spiritual values and worship attendance relate to psychiatric disorders in the Canadian population. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(10), 654-661.

Beyani, A. A., gudarzi, H., Bayani, A., & Kucheki, M. (2012). Investigating the relationship between religious orientation and anxiety and depression in students. *Journal of Principles of Mental Health*, 39 (3), 209-214.

Carrel, Alexis. *Dua*, Çev. M. Alper Yüçetürk, İstanbul, 2001.

Cohen, A.B., Pierce, J.D., Chambers, J., Meade, R., Gorvine, B.J., & Koenig, H.G. (2005). Intrinsic and extrinsic religiosity, belief in the afterlife, death anxiety, and lifesatisfaction in young Catholics and Protestants. *Journal of Research in Personality*, 39, 307-324.

Cohen, A. B., & H. G. Koenig. (2003). Religion, religiosity and spirituality in the biopsychosocial model of health and ageing. *Ageing international*, 28 (3), 215-241.

Cummings, S. M., Neff, J. A., & Husaini, B. A. (2003). Functional impairment as a predictor of depressive symptomatology: the role of race, religiosity, and social support. *Health & Social Work*, 28(1), 23-32.

Diener, E., Emons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S.(1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22), 132-143.

Elvin, J. (2001). Religion role in healing confirmed. *Journal of insight*, 3, 78-83.

Frankl, V. E. (2011). *Man's search for ultimate meaning*. Random House.

Horozcu Ümit, "Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları", İ.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 2010.

Idler, E. L., & Kasl, S. V. (1992). Religion, disability, depression, and the timing of death. *American journal of Sociology*, 97(4), 1052-1079.

Inglehart, R. (2018). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton University Press.

Jafari. A. (2009). The relationship between religious orientation (internal-external) and the ways of coping stress in the students of IAU, Abhar branch. *Journal of Behavioral Sciences*. 1(1), 91-114.

Jonhson, B. R., & D. B. Larson. (1998). The faith factor. *Corrections today*, 60 (3), 106-110.

Karaca, F. (2011). *Din Psikolojisi*, Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.

Kimter, Nurten. "Dinî İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine", *Gençlik, Din ve Değerler Psikoloji*, Der. Hayati Hökelekli, Ankara, 2002.

Koenig, H. G. (2001/2002). Religion and medicine II: Religion, mental health, and related behaviors. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 31(1), 97-109.

Koenig, H. G. (2002). Religion, congestive heart failure, and chronic pulmonary disease. *Journal of religion and health*. 41 (3), 263-278.

- Koenig, H. G. (2004). Religion, spirituality, and medicine: research findings and implications for clinical practice. *Southern medical journal*, 97 (12), 1194-1200.
- Koenig, H.G. (2005). *Faith and Mental Health*. Philadelphia: Templeton Foundation Press: 82-112.
- Koenig, H. G., & McCullough, M. E. (81). „& Larson, DB (2001). *Handbook of religion and health*.
- Krause, N., Ellison, C. G., & Marcum, J. P. (2002). The effects of church-based emotional support on health: Do they vary by gender?. *Sociology of religion*, 63(1), 21-47.
- Krauss, S. E., Hamzah, A. H., Suandi, T., Noah, S. M., Mastor, K. A., Juhari, R., & Manap, J. (2005). The Muslim religiosity-personality measurement inventory (MRPI)'s religiosity measurement model: Towards filling the gaps in religiosity research on muslims. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 13(2), 131-145.
- Kur'ân-ı Kerîm Meâli. çev. Halil Altuntaş – Muzaffer Şahin. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2009.
- Mahmoudian, A., Ganji, F., & Heidarzadeh, A. (2004). Effect of social working in reduction of elderly health needs. *The Journal of Qazvin University of Medical Sciences*, 7(5), 56-61.
- Moazedi, K., & Asadi, A. (2012). Mental health status in the Quran. *Journal of Ardabil University of Medical Sciences*, 12(1), 85-96.
- Murphy, E. J., & Mahalingam, R. (2006). Perceived congruence between expectations and outcomes: Implications for mental health among caribbean immigrants. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 120.
- Plante, T. G., Yancey, S., Sherman, A., & Guertin, M. (2000). The association between strength of religious faith and psychological functioning. *Pastoral Psychology*, 48(5), 405-412.
- Sethi, S., & Seligman, M. E. (1993). Optimism and fundamentalism. *Psychological Science*, 4(4), 256-259.
- Seybold, K. S., & Hill, P. C. (2001). The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 21-24.
- Şeriatî, Ali. *Dua*, Çev. Mustafa Saruhan, İstanbul, 2002.
- Spilka, B., Hood, R. W., Hunsberger, B., & Gorsuch, R. L. (2003). *The psychology of religion: An empirical approach*. New York: Guilford.
- Stack, S. (1998). Heavy metal, religiosity, and suicide acceptability. *Suicide and life-threatening behavior*. 28 (4), 388-394.
- Tahmasbipur, N., Kamangeri, M. (1997). The study of relationship between religious attitude and anxiety, depression and psychiatric group From patients of Shohadaye 7 Tir and Rasool Akram Hospital, thesis of medical Education, Iran University of Medical sciences and medical services.

Yapıcı, A. (2007). Ruh Sağlığı ve Din (Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık). Adana: Karahan Kitabevi.

Wulff, D. M.(1997). Psychology of Religion: Classic and Contemporary.