

Ergenlik Dönemi Dindarlığı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Yrd. Doç. Dr. Orhan GÜRSU **

Özet

Bu araştırmanın amacı, ergenlik döneminde ortaya çıkan ruh sağlığı sorunları ile ergen dindarlığı arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Bu doğrultuda, Konya ilindeki 8 farklı ortaöğretim kurumunda öğrenim görmekte olan 508'i kız ve 501'i erkek olmak üzere toplam 1009 kişilik örneklem grubu oluşturulmuştur. Araştırmada, ruh sağlığı sorunlarını tespit etmek için “Kısa Semptom Ölçeği” ve dindarlığı ölçmek için “Dini Hayat Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, Ergenlerde dindarlık düzeyi yükseldikçe, psikolojik sağlıkları da olumlulaşmaktadır. Araştırmada ayrıca toplam dindarlık puanının yüksek olması ile ruh sağlığı arasında olumlu ilişkilerin var olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, din, dindarlık, ruh sağlığı

Abstract

The objective of this study is to determine the relation between psychological health problems and adolescence religiousness arising in adolescence period. In this scope, 508 female and 501 male students who are educated in 8 different secondary schools in Konya, totally 1009 people sample group has been composed. “Short Symptom Scale” has been used to determine psychological health problems and “Religious Life Scale” has been used to measure religiousness in the study. In accordance with obtained findings, as far as religiousness level increased at the adolescences, their psychological health also becomes positive. Also it has been

* Bu makale, yazarın “Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi” başlıklı doktora tezinin bir kısmından hazırlanmıştır.

** Yrd. Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Antalya, e-posta: orhangursu@akdeniz.edu.tr.

determined in the study that there are positive relations between having high religiousness point and psychological health at the society.

Key words: Adolescent, religion, religiousness, mental health

Giriş

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik ve sosyal alanda yaşanan köklü değişmelerin gerçekleşmesi nedeniyle kritik bir gelişim dönemi olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde kimlik oluşumu, bilişsel gelişimde hızlanma, dürtüsel gereksinimlerde ve duygu yoğunluğunda artma, meslek seçimi, karşı cinsle ilişki kurma, anne-babadan bağımsızlık kazanma gibi nedenlerle ergenler, döneme özgü zorluklar ve çatışmalar yaşayabilmektedirler.¹ Ergenlik döneminin yapısından kaynaklanan sorunlarla birlikte günümüzde gittikçe yaygınlaşan depresyon, stres ve anksiyete gibi hastalıklar, dönem için ayrı bir risk unsuru oluşturmaktadır.² Ergenin yaşadığı çevrede kendisine sağlanan sosyal desteğin yetersiz veya hatalı olması hâlinde ergende dürtüsel davranış, öğrenme bozuklukları, amaçsızlık, erteleme eğilimi, evden kaçma, okulu bırakma, cinsel ilişkiye girme, alkol ve madde kullanımı gibi çeşitli uyum problemleri ortaya çıkabilmektedir.³ Din, bu sosyal desteği sağlamada ve ergen ruh sağlığına olumlu bir katkı sunmada önemli bir işlev üstlenebilmektedir.

Din ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin yüzyıllardır tartışıla gelmiştir. Din ile psikoloji arasındaki ilişkiyi Koenig ve Larson şu ifadelerle özetlemektedir: “Tarih şunu göstermektedir ki zihinsel sağlığı yerinde olmayanlara karşı şefkatli olunmasını salık veren hep dini kurumlar olmuştur. Fakat ne gariptir ki zihinsel sağlığı yerinde olmayanlara karşı yapılan eziyetler de yine din adına bu organizasyonlarca yapılmıştır”.⁴ Ruh sağlığı ve din kavramları bir arada düşünüldüğünde çoğunlukla akla ilk

¹ Devrim Akdemir, Füsün Çuhadaroğlu Çetin, “Çocuk Ve Ergen Psikiyatrisi Bölümüne Başvuran Ergenlerin Klinik Özellikleri”, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2008, 15(1), s. 5.

² Rüstem Aşkın ve diğ., “Depresyonlu Hastalarda Sosyodemografik Özelliklerin Klinik Belirtileri ve Tedavi Yanıtı ile İlişkisi.” IV. Anadolu Psikiyatri Günlerinde sunulan bildiri, Konya, 1995, s. 273.

³ Didem Siyez, Ferda Aysan, “Ergenlerde Görülen Problem Davranışların Psiko-Sosyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Yordanması”, Dokuz Eylül Üniv. Eğitim Fak. Dergisi, Sayı: Xx (1), 2007, s. 145-171

⁴ Harold Koenig, David Larson, “Religion And Mental Health: Evidence For An Association”. *International Review Of Psychiatry*, 13,2001, s. 67-78.

gelen dinin ruh sağlığı üzerindeki etkisidir.¹ Aslında dünyanın başlıca dinlerinin her biri manevi/ruhani iyilik hali için çözümler sunmaktadırlar. Nitekim tarih boyunca ruhsal hastalıkların tedavisinde papazlar, rahipler, şamanlar, medyumlar, tasavvuf büyükleri vb. dini önderler yer almışlardır. Kullanılan tedavi metotlarının bazılarını (ruh veya şeytan kovma, papaz büyü, şifa duaları vb. kutsal metinleri okuma) halen günümüzde de görmek mümkündür.² Öte yandan dini araştırmalar, bize insanın temel karakterini, onun iç zayıflığını, potansiyel yetenek ve donanımlarını kullanarak anlamlı bir hayat sürmek ve sağlıklı bir zihne sahip olmak için bir takım yol gösterici prensipler sunarlar.³ Din Psikolojisi birçok alanda davranışsal bilimin sınırlarının genişletilmesi için bir fırsat sunar. Örneğin, ergenlik döneminde maneviyatla birlikte bilim duygusunun gelişmesi ve cinsiyet farklılığının sonucu ortaya çıkan gelişmelerde dinin önemli bir rolü olabilmektedir.⁴

Ventis, Hz. Mevlana'nın mesnevisinde geçen üç kör ve fil hikayesini (bkz., Mevlana, 2007: 108-109) hatırlatarak din ve zihin sağlığı ilişkisini araştıran ruh sağlığı uzmanlarının üç kör adam gibi davrandıklarını dile getirmektedir. Freud ve A. Ellis gibi psikologlar dine patolojik bir olgu olarak bakarken, Allport ve Jung'un ise dinin zihin sağlığı için bir vesile olduğu öne sürmüşlerdir.⁵ Ellis'in dinin mantık dışı etkisi nedeniyle psikolojik sağlığı olumsuz etkilediği, bozduğu önermesinin üzerinde çok geçmeden birçok araştırmacı artan bir enerjiyle konuya yoğunlaşmış ve neticede dinin psikolojik sağlığı olumsuz etkilemediği tersine aralarında olumlu bir ilişkinin olduğu kanıtlanmıştır.⁶ 19. ve 20. yüzyıldaki hâkim paradigmanın etkisiyle din, uzun yıllar boyunca çok az sayıda akıl sağlığı uzmanınca zihin sağlığı için güçlü bir etken olarak değerlendirilmiştir. Bu sebeple, dinin çeşitli zihinsel rahatsızlıkların tedavisinde üstlenebileceği

¹ Halil Apaydın, "Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış" *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt 10, Sayı 2, 2010, s. 59-77

² Nils Holm G. *Din Psikolojisine Giriş*. Çev. A. Bahadır, İstanbul İnsan Yayınları, 2004, s. 141.

³ Arshad Husain, Syed "Religion and Mental Health from the Muslim Perspective" *Handbook of Religion and Mental Health*, Edited by: Harold H. Koenig, California, USA: Academic Press, 1998, s. 279-290.

⁴ Elaine Donelson, "Psychology Of Religion And Adolescents In The United States; Past To Presents." *Journal Of Adolescence*, 22, 1999, s. 187-204.

⁵ Larry Ventis W. "The Relationships Between Religion And Mental Health" *Journal Of Social Issues*. Vol: 51, No:2, 1995, s. 33-48.

⁶ Worthington ve diğ., "Empirical Research On Religion And Psychotherapeutic Processes And Outcomes: A 10- Year Review And Research Prospectus". *Psychological Bulletin*, Vol. 119, No: 3, 1996, s. 448-487.

herhangi olumlu bir etki dikkatlerden kaçmıştır. Bunun da ötesinde, din ile bilimin uyuşmayacağı şeklinde var olan önyargı sebebiyle, din ve zihinsel rahatsızlıklar arasındaki ilişki araştırmacıların çok büyük bir kısmı tarafından göz ardı edilmiştir. Son on yıl içinde önemli psikiyatri yayınlarında sistematik olarak dinin nadiren işlendiği belirtilmektedir. Ancak burada bile dini bilgilerin özet şeklinde veya üstünkörü bir yaklaşımla içerdiği, sonuçların sıkça tartışılmadığı ve ilişkili kaynakların nadiren sunulduğu belirtilmiştir.¹

Dindarlık ile ilgili son yıllarda yapılan epidemiyolojik çalışmalarda her ne kadar farklı tablolar ortaya çıksa da genellikle çalışmalarda dindarlık ile ruh sağlığı arasında pozitif ilişkilerin olduğunu gösteren sonuçlar ağırlık kazanmaktadır. Bu olumlu sonuçlar sadece ABD ile sınırlı kalmayıp diğer ülkelerde de benzer sonuçlar görülmektedir.² Bu doğrultuda alanyazın inceleme çalışmalarından örnekler sunacak olursak; Hackney ve Sanders, dindarlık ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi inceleyen son 12 yıl içerisinde yapılmış 34 çalışmanın analizini yapmış, bu zihinsel sağlık ilişkisini farklı kuvvet ve türlerde ortaya çıkardıklarını belirtmektedirler. Yazarlar çalışmanın analizinde; dinin zihinsel sağlık üzerinde etkili ve psikolojik uyumu kolaylaştırıcı etkisinin olduğu ve kurumsal dinin etki düzeyinin daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır.³ Wong, Rew ve Slaikou, 1998-2004 yılları arasında dindarlık/maneviyat ve ruh sağlığı ilişkisini araştıran 20 çalışmayı gözden geçirip analiz etmişlerdir. Sonuçta; dindarlık maneviyat ve ruh sağlığı ilişkisini inceleyen bu çalışmaların %90'ında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Yazarlara göre bu yüksek olumlu ilişki dinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin deneysel araştırmalarca desteklendiği anlamını taşımaktadır.⁴ Almeida, Neto ve Koenig, son yirmi yıl içerisinde ruh sağlığı ve din ilişkisini inceleyen 850 çalışmayı analiz ettikleri araştırmalarında; dinin özellikle stresli zaman dilimlerinde daha sık kullanıldığı ve önemli bir işlev gördüğü, dinin klinik tedavide kullanılması

¹ Harold Koenig, ve diğ., “Research On Religion And Serious Mental İllness” *New Directions For Mental Health Services*, No:80 Winter, Jossey-Bass Publishers, 1998, s. 81-95.

² Bruce Lee, Y. Andrew Newberg, B. “Religion And Health: A Review And Critical Analysis” *Journal Of Religion & Science* Vol. 40(2): 2005, s. 443-468.

³ Charles Hackney, H. Glenn Sanders, S. “Religiosity And Mental Health: A Meta-Analysis Of Recent Studies.” *Journal Of The Scientific Study Of Religion* 42:1, 2003, s. 43-55.

⁴ Wong, J.Y., ve diğ. “A Systematic Review Of Recent Research On Adolescent Religiosity/Spirituality And Mental Health”, *Issues In Mental Health Nursing*, 27: 2006, s. 161-183.

gerektiği ve sonuçta dini tutum ile olumlu ruh sağlığı arasında güçlü, anlamlı ilişkilerin olduğunu tespit etmişlerdir.¹

Ergen dindarlığı ve ruh sağlığı ilişkisini inceleyen çalışmalarda da benzer sonuçların olduğu söylenebilir. Örneğin Donahue ve Benson, ABD’deki 30.000 ergen üzerinde din ve psikolojik iyilik hali ilişkisini araştırdıkları geniş çaplı çalışmalarında; ergenlik yılları boyunca dindarlık seviyelerinde bir düşüş olduğu, Afro-Amerikalıların beyazlara göre, kızların ise erkeklere göre daha dindar olduklarını belirlemişlerdir. Yine dindarlık ile pozitif sosyal değerler, davranışlar arasında olumlu ilişki, dindarlık ile intihar düşüncesi ve girişimi, madde bağımlılığı, erken cinsel ilgi ve suçla negatif bir ilişki bulunduğunu, dindarlık ile özsaygı arasında ilişki bulunmadığını tespit etmişlerdir.² Rew ve Wong, dindarlık/maneviyatın ergen sağlığı ile tutum ve davranışları üzerindeki etkisini inceleyen, 1998-2003 yılları arası yapılmış 43 ayrı çalışmayı gözden geçirmiş ve bu çalışmaların %84’ünde dindarlık ile olumlu ergen sağlığı, tutum ve davranışlar arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğunu tespit etmişlerdir. Yazarlar bu sonuca dayanarak dindarlık ve maneviyatın ergen sağlığı, tutum ve davranışları üzerinde oldukça önemli bir etkisinin bulunduğunu ifade etmektedirler.³

Türkiye’de yapılmış olan çalışmalara gelince; bu alandaki en kapsamlı çalışma Yapıcı’ya aittir. Yapıcı, ruh sağlığı ve din ilişkisini üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, mutluluk, özsaygı, umutsuzluk ve intihar başlıkları altında incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, bazı dindarlık değişkenlerine göre dindarlık yükselirken depresyon, kaygı, intihar düşüncesi ve umutsuzluk azalmakta, özsaygı ise artmaktadır. Ancak bazı dindarlık değişkenlerine göre tam tersi ya da nötr ilişki ortaya çıkmaktadır.⁴ Yapıcı ve Bilican üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri bir çalışmada dindarlığın göstergeleri ile depresif semptomlar arasındaki ilişkinin tek yönlü ve tek boyutlu olmadığını tespit etmişlerdir.⁵ Yapıcı ve Zengin’in

¹ Almeida, M. A. ve diğ. “Religiousness And Mental Health: A Review”. *Revista Brasileira Psiquiatria*. Vol. 28(3), 2006, s. 242-250.

² Michael Donahue, J., Peter Benson, L.. “Religion And The Well-Being Of Adolescent.” *Journal Of Social Issues* Vol. 51(2) : 1995, s. 145-160.

³ Lynn Rew, Joel Wong, “A Systematic Review Of Associations Among Religiosity/Spirituality And Adolescent Health Attitudes And Behaviors”. *Journal Of Adolescent Health*, 38(4), 2006, s. 433-442.

⁴ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psikososyal Uyum ve Dindarlık*, Adana: Karahan Kitabevi, 2007.

⁵ Asım Yapıcı, Işıl Bilican, F. Depression Severity And Hopelessness Among Turkish University Students According To Various Aspects Of Religiosity, *Archive for the Psychology of Religion*, 31 (1), 2014, s. 53-69.

araştırmasında ise ilahiyat fakültesi öğrencilerinin dinin etkisini hissetme düzeyleriyle yalnızlık düzeyleri arasındaki anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.¹ Yapıcı üniversiteli gençlerde dini hayatın farklı görüntüleri ile yalnızlık arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada eğrisel sonuçlara ulaşmıştır. Başka bir deyişle dindarlık arttıkça yalnızlık azalmamakta ya da artmamakta, dindarlık eğilimi, dindarlık boyutu, ve cinsiyet değişkenine göre sonuçlar farklılaşmaktadır.² Yapıcı ve Kayıklık'ın üniversiteli gençlerde dindarlık ile öz saygı ve kaygı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarından elde ettikleri bulgularda bu hususta kesin bir dil kullanımına müsaade etmemektedir. Zira dindarlığın farklı görüntülerine göre gençlerde kaygı ve özsaygı düzeyi pozitif, negatif ve nötr ilişkiler göstermektedir.³

Hayta tarafından İlahiyat Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer araştırmada ise dini pratiklerle psiko-sosyal uyum arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Özellikle ibadetlerine önem veren gençlerin kaygı, öfke, olumsuz düşünce gibi istenmeyen tabloları daha az yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır.⁴ Kula'nın 16-21 yaş grubu ergenlerde dinin kimlik üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmada; din ile kimlik arasında olumlu bir ilişki tespit etmiştir.⁵ Benzer bir çalışma Mehmedoğlu tarafından kişilik ve din başlığı altında yapılmış, dinin kişiliği şekillendirmede önemli bir işlevinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.⁶ Ekşi tarafından yapılan bir araştırmada İmam-Hatip Lisesi öğrencileri ile genel lise öğrencilerinin kişilik özelliklerini karşılaştırmış ve İmam-Hatip Lisesi öğrencilerinin lise öğrencilerine göre daha dindar, daha sebatlı, uyum gösteren, oto-kontrol sahibi, düzenli ve başarıya kişilik özelliklerine sahip oldukları tespit edilmiştir.⁷ Ülkemizde yapılan çalışmalarda, ergenlerin en çok şüphe

¹ Asım Yapıcı, Salih Zengin, Z. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyleriyle Psiko-Sosyal Uyumları Arasındaki İlişki, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3 (2), 2003, s. 65-127.

² Asım Yapıcı, "Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler: Çukurova Üniversitesi Örneği." *Değerler Eğitimi Dergisi* 9 (22), 2011, s. 181-208.

³ Asım Yapıcı, Hasan Kayıklık, "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı İle İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği" *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9) , 2005, s. 177 – 206.

⁴ Akif Hayta, "İbadetler ve Ruh Sağlığı" H. Hökeleli (Ed.) *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* İçinde Ankara: Ankara Okulu Yayınları. 2002, s. 117-152.

⁵ Naci Kula, *Kimlik ve Din: Ergenler Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul Ayışığı Kitapları. 2001, s. 159-164.

⁶ Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları. 2004, s. 177-196.

⁷ Halil Ekşi "Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma." *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Bursa. 2001, s. 173-175.

duydukları konuların başında ölüm ötesi yaşam ile ilgili konuların geldiği belirlenmiştir.¹

Yöntem

Amaç

Ergenlik dönemi dini konularla ve diğer konularla ilgili bağımsız karar alma yeteneğinin geliştiği ve olgunlaştığı bir dönemdir. Bu dönemde dinin etkisinin önemi inkar edilemez. Çocuklukla kıyaslandığında ergenlik döneminde biyo-psiko-sosyal değişimlerin etkisi, duygusal iniş-çıkışların daha yaygın yaşanması gibi nedenlerden dolayı ruh sağlığı sorunları da artış göstermektedir. Bu doğrultuda, ergenlik dönemi dindarlığı ile ruh sağlığı arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığı ve bu ilişkinin hangi doğrultuda gerçekleştiği araştırmamızın amacını oluşturmaktadır.

Problem

Ergenlik döneminde ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişkinin niteliği ve farklı görüntüleriyle dini hayatın depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite çerçevesinde ruh sağlığı göstergelerini nasıl ve ne yönde etkilediği konusu çalışmanın temel problemini oluşturmaktadır.

Denenceler

1. Ergenlerde dindarlık düzeyi grupları depresyon açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Dindarlık düzeyi yüksek grubun depresyon puanı daha düşüktür.
2. Ergenlerde dindarlık düzeyi grupları anksiyete açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Dindarlık düzeyi yüksek grubun anksiyete puanı daha düşüktür.
3. Ergenlerde dindarlık düzeyi grupları olumsuz benlik açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Dindarlık düzeyi yüksek grubun olumsuz benlik puanı daha düşüktür.
4. Ergenlerde dindarlık düzeyi grupları somatizasyon açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Dindarlık düzeyi yüksek grubun somatizasyon puanı daha düşüktür.
5. Ergenlerde dindarlık düzeyi grupları hostilite açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Dindarlık düzeyi yüksek grubun hostilite puanı daha düşüktür.

¹ Abdülkerim Bahadır, “Ergenlik Döneminde Dini Şüphe ve Tereddütler”. (Edt. H. Hökelekli). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* İçinde. Ankara: Ankara Okulu Yayınları. 2002, s. 255-307.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın genel evrenini Türkiye’deki tüm ergenler, çalışma evrenini ise Konya’da liselerde öğrenim gören ergenler oluşturmaktadır. Örneklem grubu, Konya’da farklı liselerde öğrenim görmekte olan ergenlerden tesadüfi örnekleme ile seçilmiş 1009 denekten oluşmaktadır. Araştırmamızda örneklem grubunu oluşturan denekler, Konya’daki ergen profilini temsil ettikleri ve farklı özelliklere sahip oldukları öngörülen birer fen lisesi, genel lise, Anadolu lisesi, Anadolu imam hatip lisesi, imam hatip lisesi, özel lise, endüstri meslek lisesi ve kız meslek lisesi olmak üzere sekiz ayrı ortaöğretim kurumundan seçilmiştir. Örnekleme alınan öğrencilerin %50.3’ünü kız öğrenciler, %49.7’sini ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, dindarlıkla ilgili verilerin toplanmasında Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi öğretim üyeleri tarafından geliştirilen “Dini Hayat Ölçeği” (DHÖ) ve ruh sağlığı ile ilgili verilerin toplanmasında ise çeşitli psikolojik belirtileri taramak için kişinin kendi beyanına dayalı 53 maddelik likert tipi bir ölçek olan Kısa Semptom Ölçeği kullanılmıştır.

Dini Hayat Ölçeği (DHÖ)

Verilerin toplanmasında Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi A.B.D. öğrenim elemanları tarafından geliştirilmiş olan **Dini Hayat Ölçeği**’nden faydalanılmıştır. DHÖ, bireylerin dini hayat konusundaki durumlarını belirlemeyi hedefleyen likert tipi bir ölçektir. DHÖ, dini hayatın Glock tarafından öne sürülen dört boyutunu ölçmek için geliştirilen bir ölçek olup, 31’i asıl, 66’sı dolgu olmak üzere 97 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin inanç boyutu 4, duygu boyutu 7, davranış boyutu 10 ve bilgi boyutu 10 asıl maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 0, en yüksek puan 69 olup, araştırmada toplam dindarlık puanı veya dindarlık puanı olarak değerlendirilecektir.

Ölçeğin inanç boyutu, katılıyorum (2), kararsızım (1), katılmıyorum (0) seçeneklerini içermekte olup, alınabilen en yüksek puan 8, en düşük puan 0’dır. Duygu boyutu, hiç (0), biraz (1) çok (2), pek çok (3) seçenekleri üzerinde işaretlenebilmekte olup, itemlerde ifade edilen duygu veya tecrübelerin şiddet ve derecesini ölçmektedir. Bu boyuttan en az 0, en çok 21 puan alınabilmektedir. Davranış boyutunda ise maddeler, ölçülmek istenen dini davranışın sıklık derecesine göre, hiç (0), bazen (1), çoğu zaman (2), her zaman (3) şeklinde işaretlenebilmekte olup, en az puan 0, en yüksek puan ise 10’dur. DHÖ’de ölçülen son boyut, bilgi boyutudur. Bilgi boyutunda seçenekler doğru ve yanlış şeklinde oluşturulmuş ve her doğru cevap için 1 puan takdir edilmiştir. Bu boyuttan alınabilen en az puan 0, en yüksek puan ise 10’ dur. Dindarlık düzeylerinin hesaplanmasına gelince,

denekler dindarlık ölçeğinden aldıkları puanlara göre üç farklı dindarlık düzeyine ayrılmıştır. Buna göre; dindarlık ölçeğinden 0-25 puan alanlar, ‘düşük’ dindarlık düzeyi, 30-50 arası puan alanlar, ‘orta’ ve 55-69 arası puan alanlar, ‘yüksek’ dindarlık düzeyi olarak belirlenmiştir. Gruplar arası farklılığın net olarak belirlenmesi için 26-29 ve 51-54 arası puan alanlar araştırmada değerlendirme dışında tutulmuşlardır. Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili olarak daha önce Yıldız (1998) ve Şahin (1999) tarafından yarıya bölme (split-half) tekniği uygulanmış ve sonuçta korelasyon katsayısının (Pearson – moment – çarpım, $r=86$), $P<.01$ güvenilirlik düzeyine ulaştığı tespit edilmiştir (akt. Şahin, 2007: 102).

Kısa Semptom Ölçeği (KSÖ)

Öğrencilerin hostilite, somatizasyon, depresyon, anksiyete ve olumsuz benlik belirtilerini belirlemek için kişinin beyanına dayalı 53 maddelik Likert tipi bir ölçektir. Kısa Semptom Ölçeğinin orijinal formu, Derogatis tarafından geliştirilmiş ve Şahin ve Durak tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.¹ Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı çalışmaları da Şahin, Durak ve Uğurtaş tarafından yapılmıştır.² KSÖ, bireylerin kendilerinin tanımladığı çeşitli psikolojik belirtileri tanıyıp ölçmeye yönelik 53 sorudan oluşan bir ölçektir. Ölçeği yanıtlayan birey, her soru için (0) “Hiç”, (1) “Biraz”, (2) “Orta derecede”, (3) “Epey”, (4) “Çok fazla” seçeneklerinden birini işaretlemektedir. Öğrencilerin psikolojik belirtilerin kendilerinde görülüp görülmediğine, varsa ne derece görüldüğüne ilişkin işaretlemelerine göre her maddeye 0-4 arasında bir puan verilmektedir. Kısa Semptom Ölçeğinin, Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite alt ölçeklerine ilişkin madde numaraları esas alınarak her bir alt ölçek için bir puanlama anahtarı geliştirilmiştir. Puanlama anahtarı ile her soruya 0-4 arasında bir puan verilerek öğrencilerin alt ölçeklere ait puanları bulunmuştur. KSÖ’nün Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite olmak üzere 5 alt ölçeği bulunmaktadır. Bunlar;

Depresyon; keder, karamsarlık, kötümserlik, mutsuzluk, yalnızlık, benliğe ilişkin olumsuz duygular, intihar eğilimi, ilgi kaybı ve kararsızlık gibi semptom ve davranışları içerir. Depresyon alt ölçeği, 12 maddeden (17, 14, 20, 16, 19, 39, 25, 37, 35, 18, 27, 9 maddeleri) oluşur. *Anksiyete*; korku, endişe, gerginlik, sinirlilik, titreme, paniğe kapılma, bulantı, diyare, idrar

¹ Nesrin Şahin, Ayşegül Durak “Kısa Semptom Envanteri: (Brief Symptom Inventory-Bsı) Türk Gençliği İçin Uyarlanması”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 1994, s. 44-56.

² Nesrin Şahin ve diğ., “Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlik, Güvenirlik ve Faktör Yapısı.” *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 2002, s. 125-135.

sıklığı, nefes alamama hissi, terleme, sık sık nefes alma gibi semptom ve davranışları içerir. Anksiyete alt ölçeği, 13 (45, 46, 43, 47, 38, 31, 28, 42, 32, 13, 36, 49, 12 maddeleri) maddeden oluşur. *Olumsuz Benlik*; bireyin kendini başkalarıyla karşılaştığında kişisel yetersizlik ve küçüklük duygularına kapılarak kendini küçük, başarısız, değersiz görme ve suçluluk duyguları gibi semptomları içerir. Olumsuz Benlik alt ölçeği, 12 maddeden (50, 22, 51, 52, 53, 44, 21, 24, 48, 15, 34, 26 maddeleri) oluşur. *Somatizasyon*; herhangi bir fiziki bozukluk nedeniyle olmadığı anlaşılan, yıllarca devam eden, tekrarlayıcı birçok somatik şikayetleri içerir. Somatizasyon, bayılma, göğüs ağrıları, karın ağrısı, bulantı, nefes darlığı, bedende uyuşmalar gibi belirtileri kapsar. Somatizasyon alt ölçeği, 9 maddeden (8, 2, 7, 33, 29, 30, 5, 11, 23 maddeleri) oluşur. *Hostilite*; sinirlilik ve titreme hali, öfkelenme, kızma, güvensizlik, birini dövme, yaralama ve zarar verme isteği, bir şeyleri kırma dökme isteği gibi semptomları içerir. Hostilite alt ölçeği, 7 maddeden (40, 4, 41, 3, 6, 1, 10 maddeleri) oluşur.

Kısa Semptom Ölçeğinin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları 0.95 ile 0.96 arasında, test-tekrar test güvenilirliği ise alt ölçekler için 0.55 ile 0.86 arasında bulunmuştur.

İşlem ve Uygulama

Anketin uygulanması, 2010-2011 eğitim-öğretim yılında Konya il merkezinde bulunan sekiz ortaöğretim kurumunda gerçekleştirilmiştir. Anket uygulamasına 1070 denek alınmış, katılan deneklerden 69 tanesinin formları tutarsız veya eksik olmaları nedeniyle iptal edilmiş, araştırmaya dâhil edilmemiştir. Geri kalan 1009 deneğin verdikleri cevaplar değerlendirmeye alınmıştır. Anket uygulaması bizzat araştırmacı tarafından ders saatleri içinde ders öğretmenleri ve okul idaresinden izin alınarak gerçekleştirilmiştir. Uygulama esnasında öncelikle yapılan araştırmanın amacı açıklanmış; daha sonra anketin birinci sayfasındaki açıklamalar okunmuş, isim, numara vb. tanıttıcı bilgilerin yazılmaması belirtilmiş, kendilerine en uygun cevapların verilmesi gerektiği hatırlatılmıştır. Deneklere anketi doldurmaları için bir ders saati süre verilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi aşamasında uygulanan *Sosyodemografik Bilgi Formu* ile *Kısa Semptom Ölçeği* verileri sayısal değerlere dönüştürülmüş, daha sonra ilgili alt ölçekler ile toplam puanların hesaplanmasına geçilmiştir. Bu çalışmadaki veriler, SPSS programı kullanılarak analiz

edilmiştir. Araştırmada uygulanan ölçeklerin özellikleri doğrultusunda, bağımlı değişkenlerden alınan puanların iki grulu bağımsız değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grubu olan bağımsız değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi ve şayet varsa, farklılıkların hangi gruplar arasında gerçekleştiğini saptamak için Tukey-HSD testi uygulanmıştır.

Bulgular ve Değerlendirme Ergenlerin Ruh Sağlıklarına Yönelik Bulgular

Tablo 1. Dindarlık Düzeyi Gruplarının Depresyon Puanları ve Puanların Farklılığına Dair T testi Sonucu

DEĞİŞKENLER	Dindarlık Düzeyi	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t Değeri
Depresyon	Orta	124	20,77	10,69902	4.90*
	Yüksek	755	16,35	9,04555	

*P<.01

Uygulanan t testi neticesinde, dindarlık düzeyi orta olanların puanlarının ($x=20.77$) yüksek olanlardan ($x=16.35$) anlamlı şekilde farklı olduğu ($t=4.90$, $p<.01$) tespit edilmiştir¹. Anlamlı farklılık depresyon ölçeğinden daha yüksek puan alan dindarlık düzeyi *orta* ($x=20,77$) grup ile daha düşük depresyon puanına ulaşan *yüksek* grup ($x=16,35$) arasında gerçekleşmiştir. Buna göre, *yüksek* düzey dindarlığın ergenlerde depresyonu düşürdüğü sonucunu çıkarabiliriz. Bu sonuç, dindarlık düzeyi gruplarının depresyon açısından anlamlı farklılık göstereceğine dair 1. denencemizi desteklemektedir.

Ulaşılan bulgular genel olarak alanyazın ile uyumlu görünmektedir. Örneğin Yapıcı'nın çalışmasında, Allah'ın varlığını iç dünyada kuvvetlice hissetme ile depresyon düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki ($p<.01$) tespit edilmiştir. Yazar "Allah inancı iç dünyalarında canlı bir şekilde var olan ve O'nu yanlarında ve yakınlarında hisseden gençlerin sorunlarıyla daha rahat

¹ Araştırmanın başlangıç aşamasında, dindarlık düzeyleri 3 gruba ayrılmış ve deneklerden dindarlık ölçeğinden 0-25 puan alanlar, 'düşük' dindarlık düzeyi, 30-50 arası puan alanlar, 'orta' ve 55-69 arası puan alanlar, 'yüksek' dindarlık düzeyi olarak belirlenmiştir. Ancak bu işlem neticesinde dindarlık düzeyi düşük grupta sadece 4 denek çıkmıştır. Dolayısıyla sayının az olmasının geçerli bir analiz fırsatı vermeyeceği düşüncesiyle değerlendirme *orta* ve *yüksek* dindarlık düzeyleri baz alınarak gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle varyans analizi yerine t testi uygulanmıştır.

başa çıktığı, bu sebeple depresyon düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu söylenebilir.” şeklinde görüş belirtmektedir.¹

Batı alanyazınında dindarlıkla depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışmanın varlığından söz edebiliriz. McCullough ve Larson’un ruh sağlığı ve dini üç farklı yaklaşım çerçevesinde inceledikleri çalışmalarında, depresyon ile dini değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu neredeyse bütün araştırmalarla doğrulandığı tespit edilmiştir.² Kroll ve Sheehan, psikiyatri kliniğinde yatan 51 hastanın dini inançları, pratikleri ve tecrübelerini inceledikleri çalışmada, tüm hastalar içerisinde dinle en az ilgili olanların depresyonlu ve anksiyete bozukluğu olan hastalar olduğunu belirlemişlerdir. Koenig, Larson ve Weaver, konu ile ilgili yapılmış birçok araştırmadan örnekler vererek dindar bireylerin diğerlerine göre depresyona girme risklerinin daha düşük olduğunu aktarmaktadırlar. Yazarlar aynı zamanda depresyona girmiş hastaların dini faaliyetlere başladıktan sonra depresyondan kurtulma hızlarının % 70 civarında arttığını da eklemektedirler.³ Koenig ve Larson’un gerçekleştirdiği bir diğer çalışmada ruh sağlığı ve din alanında yapılan alanyazın çalışması analizi yapılmış ve dindarlık ile depresyon ilişkisini inceleyen 101 çalışmanın 65’inde ters yönlü (negatif) ilişki tespit edilmiştir.⁴

Almeida, Neto ve Koenig ise son yirmi yıl içerisinde din ve ruh sağlığı ilişkisini inceleyen 850 çalışmayı sistematik bir gözden geçirme çalışmasında, din ile depresyon, intihar düşüncesi ve girişimi, madde kullanımı, istismar ve alkol kullanımı arasında negatif ilişki bulmuşlardır.⁵ Williams ve Sternthal, Avustralya ve ABD’de maneviyat/din ve sağlık ilişkisini inceleyen alanyazın çalışmasında, 147 çalışmada dindarlık ile depresif belirtiler arasında ters ilişki tespit edilmiştir.⁶ Elliassen, Taylor ve Lloyd, 1803 kişi üzerinde öznel dindarlık seviyesi ile depresyon arasındaki

¹ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psikososyal Uyum ve Dindarlık*, Adana: Karahan Kitabevi, 2007, s. 237-279.

² Michael McCullough, E., David Larson, B. “Future Directions In Research” in *Handbook Of Religion And Mental Health*. Edited By: Harold G.Koenig, Academic Press, California, USA, . 1998, s. 118-124.

³ Harold Koenig ve diğ., “Research On Religion And Serious Mental İllness” *New Directions For Mental Health Services*, No:80 Winter, Jossey-Bass Publishers, 1998, s. 81-95.

⁴ Harold Koenig G., David Larson, “Religion And Mental Health: Evidence For An Association”. *International Review Of Psychiatry*, 13, 2001, s. 67-78.

⁵ Almeida, M. A. ve diğ. “Religiousness And Mental Health: A Review”. *Revista Brasileira Psiquiatria*. Vol. 28(3), 2006, s. 242-250.

⁶ David Williams, Michelle Sternthal, J. “Spirituality, Religion And Health: Evidence And Research Directions”, *Medical Journal Of Australia*, 186(10), 2007, s. 47-50.

ilişkiyi incelediler. Depresif belirtilere en fazla “orta” düzeyde dindar olanlar ve kadın olanlarda rastlandı. Bunu "yüksek" ve “düşük” dindarlık seviyeleri takip etmiştir. Depresif belirtilere en az düzeyde “düşük” dindarlar grubunda rastlandı. “biraz dindarım” diyenler stres ve depresyona maruz kaldıklarında daha çok dini başa çıkma gündemlerine müracaat ediyor ve etkilerini hissediyorlar.¹ Bu bulgular bizim çalışmamızla da birebir örtüşmektedir. Şöyle ki, araştırmamızda depresyon ölçeğinden en yüksek puanı alan dindarlık düzeyi *orta* (x=20,77) grup ile, ikinci sırada en yüksek depresyon puanına ulaşan *yüksek* grup (x=16,35) arasında gerçekleşmiştir.

Buradaki beklenmeyen sonuç, biraz dindar olan bireylerde depresyon düzeyinin en düşük çıkması bilgisidir. Din, ortaya koyduğu yaşam tarzı ve kurallar bütünlüğüyle bireylerin vicdanlarında olumsuz bir davranış sonrasında suçluluk duygularının açığa çıkmasına yol açmaktadır. Çoğu zaman depresyona girmede suçluluk duygularının etken olduğu ilgili yazında belirtilmektedir. Dindarlık düzeyi düşük olan bireylerde suçluluk duygusu daha az olacağından doğal olarak depresyon puanları da düşük çıkacaktır. Benzer şekilde, Salsman ve Carlson, sağlıklı bir dini iman ile depresyon arasında ters yönde (negatif) bir ilişki tespit etmişlerdir.²

Bir diğer çalışmada McCullough ve Larson ise, dinlerine güçlü bir bağlılık geliştiren kişilerin daha az major depresyona yakalandıklarını, kendilerini dindar olarak görmeyen kişilerin bunlara nazaran % 55 daha fazla depresyon teşhisi aldıklarını belirtmektedirler.³ Yine Kennedy ve arkadaşları, sıklıkla dini aktivelere katılan kimselerde depresyon oranı daha az olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.⁴ İki yıl süren takip sonucunda deneklerin yaşları, cinsiyetleri, sağlık sorunları ve sosyal konumları fark etmeksizin dine bağlılığı fazla olanların daha az depresyona girdikleri gözlemlenmiştir. Benzer sonuçlar Koenig, Larson ve Weaver’in (1998), 4000 yaşlı insan üzerinde yaptığı çalışmada da görülmüştür.⁵

Matthews ve arkadaşları, dindarlık düzeyi arttıkça depresif belirtilerin azalmakta olduğunu, dindar depresif hastaların diğerlerine göre

¹ Henry Eliassen, John Taylor, Donald Lloyd, A. “Subjective Religiosity And Depression In The Transition To Adult Hood.” *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 44(2): 2005, s. 187-199.

² John Salsman, M., Charles Carlson, R. “Religious Orientation, Mature Faith, And Psychological Distress: Elements Of Positive And Negative Associations”. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 44(2), 2005, s. 201-209.

³ Michael McCullough, E., David Larson, B. “Future Directions In Research” s. 118-124.

⁴ Aktaran: Harold Koenig ve diğ., “Research On Religion And Serious Mental İllness” s. 81-95.

⁵ Harold Koenig ve diğ., “Research On Religion And Serious Mental İllness” s. 81-95.

daha çabuk iyileştiğini, özetle dinin depresyona karşı koruyucu bir faktör olduğunu tespit etmişlerdir.¹ Wright, Frost ve Wisecarver, tamamen ergenler (451 ergen) üzerinde yaptıkları çalışmada, kiliseye sık sık devam etmenin diğerlerine göre depresyon belirtilerini azalttığını, yine topluca yapılan ve bireysel yapılan dini uygulamaların hayatın anlam kazanmasında ergenlere yol gösterici olduğu ve sosyal desteğinde anlam oluşturmada etkili olduğu bulgularına ulaşmıştır.² Benzer bulgular Cotton ve arkadaşlarının ergenlerde maneviyatın depresif belirtilerle, riskli sağlık davranışları üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında da teyit edilmiştir.³ Larson ve Larson, din ve maneviyatın fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkisini araştıran 1200 deneysel araştırmayı inceledikleri kapsamlı çalışmada, dinin depresyon ve belirtilerine karşı koruyucu işleve sahip olduğu bilgisine ulaşmıştır.⁴

Pearce, litte ve Perez (2003), 744 ergen üzerinde dindarlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; dindarlığın farklı boyutları ile depresif belirtiler arasında negatif ilişki sonucuna ulaşmışlardır.⁵ Exline ve arkadaşları, dinden/tanrıdan uzaklaşmanın öğrencilerde yabancılaşma, kafa karışıklığı ve depresyonla bağlantılı olduğu belirlemişlerdir.⁶ Wright, Frost ve Wisecarver, 451 ergen üzerinde yaptıkları çalışmada, kiliseye sık sık devam etmenin diğerlerine göre depresyon belirtilerini azalttığını, yine topluca yapılan ve bireysel yapılan dini uygulamaların hayatın anlam kazanmasında ergenlere yol gösterici olduğu ve sosyal desteğin de anlam oluşturmada etkili olduğunu

¹ Dale Matthews ve diğ., “Religious Commitment And Health Status: A Review Of The Research And Implications For Family Medicine.” *Archives Family Medicine* 7(2), 1998, s. 118-124.

² Lloyd Wright, S., vd., “Church Attendance, Meaningfulness Of Religion, And Depressive Symptomatology Among Adolescents”, *Journal Of Youth And Adolescence*, Vol. 22: No: 5, 1993, s. 559-568.

³ Sain Cotton ve diğ., “The Impact Of Adolescent Spirituality On Depressive Symptomts And Health Risk Behaviors.” *Journal Of Adolescent Health*, Vol. 36(6). 2005, Page: 529.E7-529.E14. ([Http://Www.Sciencedirect.Com](http://www.sciencedirect.com)).

⁴ David Larson, B., Susan Larson, B. “Sipiritality’s Potential Relevance To Pshical And Emotional Health: A Brief Review Of Quantitative Research” *Journal Of Psychology And Theolgy* 31(1), 2003, s. 37-51.

⁵ Michelle Pearce, J. Ve diğ., “Religiousness And Depressive Symptoms Among Adolescents”. *Journal Of Clinical Child And Adolescent Psychology*, Vol.32, No. 2, 2003, s. 267-276.

⁶ Julie Exline, ve diğ., “Guilt, Discord, Alienation; The Role Of Religious Strain İn Depression And Suicidality.” *Journal Of Clinical Psychology*, Vol. 56(2), 2000, s. 1481-1496.

belirtmektedirler.¹ Molock ve arkadaşları, umutsuzluk ve depresyonun Afro-Amerikalı gençlerde intihar düşüncesi ve eğilimleri için risk faktörü olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışmalarında, ergenlerin bireysel dini başa çıkma tarzını kullanmalarının depresyon, umutsuzluk ve buna bağlı olarak intihar girişimlerini artırdığını ancak cemaatle gerçekleşen dini başa çıkma tarzının ise yaşamak için olumlu nedenler bulmayla olumlu bir ilişki gösterdiğini tespit etmişlerdir.²

Yapıcı'nın çalışmasında depresyon ile öznel dindarlık algısı, dine önem verme düzeyi, tövbe ve dua etme sıklığı, Ramazan ayında orucu tutma düzeyi ve dinsel eğilim (iç güdümlülük ve dış güdümlülük) arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmada depresyon ile dinin etkisini hissetme düzeyi ve namaz kılma sıklığı arasındaki ilişkiler pozitif çıkmıştır. Bununla birlikte Allah'ın varlığını iç dünyada hissetme düzeyi yükselen kişilerin daha az depresif belirti gösterdikleri bulunmuştur.³ Güven, depresyon ve dindarlık ilişkisini araştırdığı çalışmasında, öznel dindarlık ve genel dindarlık ile depresyon arasında negatif anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Buna göre, dindarlık düzeyi arttıkça, depresyon düzeyleri anlamlı bir şekilde azalmaktadır. Dindarlığın boyutları ile depresyon düzeyleri arasında ise kuvvetli bir ilişkiye rastlanmamış, sadece dindarlığın etki boyutu ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir.⁴ Şengül'ün araştırmasında ise, dindarlığın *bilgi-ibadet* boyutu ile depresyon arasında anlamlı negatif ilişki bulgularına ulaşılmıştır.⁵ Apaydın'ın din ve depresyon arasındaki ilişkisini araştırdığı alanyazın incelemesinde (101 araştırma incelenmiş) ise, dindar olan bireylerin dindar olmayan bireylere göre üçte iki oranında daha az depresif semptom gösterdikleri tespit edilmiştir.⁶

Özetleyecek olursak, din ve depresyon ilişkisini araştıran çalışmalarda; dinin depresyon ve belirtilerine karşı koruyucu işleve sahip olduğu, depresif semptomları ve riskli davranışları (sigara vb.) azalttığı,

¹ Lloyd Wright, S., ve diğ., "Church Attendance, Meaningfulness Of Religion, And Depressive Symptomatology Among Adolescents", s. 559-568.

² Sherry Davis Molock, ve diğ., "Relationship Between Religious Coping And Suicidal Behaviors Among American Adolescent." *Journal Of Black Psychology*, Vol. 32 No.3, 2006, s. 366-389.

³ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psikososyal Uyum ve Dindarlık*, s. 237-279.

⁴ Hülya Güven, Depresyon ve Dindarlık İlişkisi. *Basılmamış Y.Lisans Tezi*, Marmara Ünv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. 2008, s. 122.

⁵ Fatma Şengül, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi. *Basılmamış Y.Lisans Tezi*, M. Ünv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. 2007, s. 154.

⁶ Halil Apaydın, "Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış" *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt 10, Sayı 2, 2010, s. 59-77.

topluya yapılan dini pratiklerin diğerlerine göre depresyon belirtilerini daha fazla azalttığını, dindarlık seviyesi ile depresyon arasında negatif ilişki (dindarlık düştükçe depresyon artıyor) olduğu bulguları ilgili yazınla da desteklenmektedir.

Tablo 2. Dindarlık Düzeyi Gruplarının Anksiyete Puanları ve Puanların Farklılığına Dair T Testi Sonucu

DEĞİŞKENLER	Dindarlık Düzeyi	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t Değeri
Anksiyete	Orta	124	18,08	9,37651	4.99*
	Yüksek	755	14,08	8,06843	

*P<.01

Dindarlık düzeyi gruplarının anksiyete puanları ve puanların farklılığına dair t testi sonucunda, dindarlık düzeyi yüksek olanların anksiyete puanlarının (x=14.08) orta olanlardan (x=18.08) anlamlı şekilde düşük olduğu (t=4.99, p<.01) tespit edilmiştir. Bu bulgular ilgili 2. denencemizin doğrulandığını göstermektedir.

Konu ile ilgili yazında dindarlığın artması ile anksiyetenin azalması ilişkisini ortaya koyan çalışmalar daha fazla olsa da farklı bulguları da görmek mümkündür. Örneğin, Sanua, din ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırmayı analizinde, bazı araştırmalarda dindar bireylerde daha yüksek anksiyete bazen de düşük anksiyete çıkan sonuçların mevcut olduğunu aktarmaktadır.¹ Aşırı dindar öğrencilerin diğer dindar öğrencilere göre daha yüksek düzeyde dini endişeye sahip olduklarını gösteren çalışmalar vardır.² Ancak bu bilgi, bizim araştırmamızdaki orta düzeyde dindarlığın ergenlerde anksiyete artışına neden olduğu, buna karşın yüksek düzey dindarlığın ergenlerde anksiyeteyi düşürdüğü bulgusu ile uyuşmamaktadır. Bir başka çalışmada Koenig ve Larson, din ile ruh sağlığı alanında yapılan alanyazın çalışmasını analiz etmişler ve dindarlık ile anksiyete ilişkisini araştıran 76 çalışmanın 41'inde ters yönlü (negatif) ilişki bilgisine ulaşmışlardır.³ Williams ve Sternthal'ın gerçekleştirdiği alanyazın çalışmasında, 17 çalışmada dini katılım (cemaatle yapılan

¹ Victor Sanua, "Religion Mental Health, And Personality: A Review Of Empirical Studies" (Din, Ruh Sağlığı ve Kişilik Üzerine Bir Araştırma) Çev: Selma Özdemir U.Ü.İ.F. Din Psikoloji Doktora Seminer Çalışması 1997-1998 Bursa, s. 5-6.

² Michael Fleischer, Southard Davis, "New Study Of College Students Finds Connection Between Spirituality, Religiousness And Mental Health.", *Spirituality in Higher Education*, 2004, s. 1-4.

³ Harold Koenig G., David Larson, "Religion And Mental Health: Evidence For An Association.", s. 67-78.

uygulamalar) ve içeri dönük dindarlık ile düşük anksiyete oranının da olumlu ilişki, dışa dönük dindarlık ile anksiyete arasında olumsuz ilişki tespit edilmiştir ki, bu da dindar olan öğrencilerin duygusal yaşamların da daha az psikolojik kaygı ve depresyon hissi ile karşılaştıkları sonucunu doğurmaktadır.¹

Buna karşın birçok çalışma dindarlığın/dini ibadetlerin kaygı üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir. Örneğin; Koenig, 1299 yetişkinle gerçekleştirdiği çalışmada özel dini pratiklerin artmasıyla kaygıda azalma olduğunu tespit etmiştir.² Maltby ve Day ise, dışa dönük dindarlık ile kaygı arasında pozitif ilişkinin olduğunu, dolayısıyla içe dönük dindarların daha az kaygılı olduklarını aktarmaktadırlar.³

Şengül'ün 336 yetişkin üzerinde gerçekleştirdiği dindarlık ve ruh sağlığı çalışmasında, dindarlığın *bilgi-ibadet* boyutu ve *tecrübe-etki* boyutu ile ruh sağlığının anksiyete alt ölçeği arasında anlamlı negatif ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle, dindarlığın *bilgi-ibadet* boyutu ve *tecrübe-etki* boyutu düzeyi yükseldikçe, anksiyete belirtilerinde bir düşme görülmektedir.⁴ Yapıcı ve Kayıklık'ın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri dindarlığın öz saygı ve kaygı ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmada, dindarlık ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.⁵ Oldehinkel, Verhulst ve Ormel ise, ergenlik ve genç ergenlik döneminde, negatif dini inancın ve dini şüphenin anksiyete ve depresyonla bağlantılı olduğunu, dini şüphenin anksiyete ve depresyonu arttırırken yüksek dini inancın ise anksiyete ve depresyona karşı koruyucu olduğunu tespit etmişlerdir.⁶ Bu bilgi *orta* düzeyde dindarlığın ergenlerde anksiyete artışına neden olduğu, buna karşın *yüksek* düzey dindarlığın ergenlerde anksiyeteyi düşürdüğü hipotezimiz ve bulgumuz ile örtüşmektedir.

¹ David Williams, Michelle Sternthal, J. "Spirituality, Religion And Health: Evidence And Research Directions", s. 47-50.

² Aktaran: Worthington ve diğ., "Empirical Research On Religion And Psychotherapeutic Processes And Outcomes: A 10- Year Review And Research Prospectus". *Psychological Bulletin*, Vol. 119, No: 3, 1996, s. 448-487.

³ John Maltby, Lisa Day, "Religious Orientation, Religious Coping And Appraisals Of Stress: Assessing Cognitive Factors In The Relationship Between Religiosity And Psychological Well-Being." *Personality And Individual Differences*, 34(7) ,2003, s. 1209-1224.

⁴ Fatma Şengül, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi. s. 154.

⁵ Asım Yapıcı, Hasan Kayıklık, "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı İle İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği" s. 177 – 206.

⁶ Oldehinkel, ve diğ., "Mental Health Problems During Puberty: Tanner Stage-Related Differences In Specific Symptoms". *Journal Of Adolescence*, Vol. 34, No. 1, 2011, s. 73-85.

Tablo 3. Dindarlık Düzeyi Gruplarının Olumsuz Benlik Puanları ve Puanların Farklılığına Dair T Testi Sonucu

DEĞİŞKENLER	Dindarlık Düzeyi	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t Değeri
Olumsuz Benlik	Orta	124	16,44	9,41570	4.59*
	Yüksek	755	12,79	7,98443	

*P<.01

Araştırmamızda kullandığımız t testi sonucuna göre, gruplar arasında anlamlı farklılık vardır ve bu farklılık olumsuz benlik ölçeğinden en yüksek puanı alan dindarlık düzeyi *orta* (x=16,44) grup ile *yüksek* dindarlık grubu (x=12,79) arasında gerçekleşmiştir (t=4.59, p<.01). elde edilen bulgular 3. denencemizin doğrulandığını göstermektedir.

Ulaşılan bulgulara göre, *orta* düzey dindarlığın ergenlerde olumsuz benlik artışına neden olduğu, buna karşın *yüksek* düzey dindarlığın ergenlerde olumsuz benliği düşürdüğü sonucuna ulaşmaktayız. Elimizdeki bu veriler, dindarlık düzeylerinin olumsuz benlik açısından farklılık göstereceğine dair hipotezimizi desteklemektedir. Din/dindarlık ve özsaygı/olumsuz benlik ile ilgili araştırmalarda depresyon ve anksiyete de olduğu gibi genel bir bütünlük görmek pek mümkün görünmemektedir. Her ikisi arasında olumlu ilişkiden söz eden yayınların yanı sıra herhangi bir ilişki olmadığını ortaya koyan ve olumsuz ilişkiden söz eden araştırmalarda mevcuttur. Örneğin, Maltby ve Day, dindarlık tipi, dinsel yönelim ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında içe dönük dindarlığın özsaygıyı daha olumlu etkilediğini belirtiyorlar.¹ Bir başka çalışmalarında Maltby ve Day (2000), 188' i kız 172' si erkek toplam 360 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri incelemede, içe dönük dindarlık ile öz saygı düzeyi arasında yüksek anlamlı bir pozitif korelasyon varlığından söz etmişlerdir.²

Şahin'in 552 ergen üzerinde gerçekleştirdiği dindarlık ve benlik ilişkisini araştırdığı çalışmada, yaş, cinsiyet, öğrenim görülen okul, sınıf, ailenin ekonomik düzeyi, hayatın en uzun süresinin geçtiği yerleşim birimi, anne-baba durumu, dini hayatın şekillenmesinde etkili olan din eğitimi türü

¹ John Maltby, Lisa Day, "Religious Orientation, Religious Coping And Appraisals Of Stress: Assessing Cognitive Factors In The Relationship Between Religiosity And Psychological Well-Being." s. 1209-1224.

² John Maltby, Lisa Day, "Depressive Symptoms And Religious Orientation: Examining The Relationship Between Within The Context Of Other Correlates Of Depression." *Personality And Individual Differences*, 28, 2000, s. 383-393.

ve ailenin dindarlık düzeyi değişkenleriyle birlikte değerlendirildiğinde, ergenlerde benlik imgesini açıklayan en önemli faktörün dindarlık olduğu tespit edilmiştir. Şahin, bu sonuçlar doğrultusunda ergenlerde dindarlık ile benlik imgesi arasında pozitif yönde, anlamlı ve güçlü bir ilişkinin olduğunu belirtmektedir.¹

Türkiye’de yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edildiğini görmekteyiz. Örneğin Koç’un ergenlerde benlik tasarımı ve dindarlık arasında ilişkiyi incelediği çalışmasında, her iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiş, Sümertaş’ın, içedönük dindarlıkla benlik tasarımı araştırmasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve son olarak Eser’in iman gelişimi ve benlik saygısını incelediği çalışmada da pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.² Dirik ve Günay’ın araştırmasında ise, dindarlık ile olumsuz benlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yazarlara göre dindarlık, benlik saygısı ile yakından ilişkilidir.³

Yapıcı’nın ruh sağlığı ve din araştırmasında ise, öz saygı ile dindarlık arasındaki ilişki; öz saygı düzeyi yükseldikçe içe dönük dinsel eğilim puanlarında kısmi bir artış görülse de, bu durum anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($p>.05$). Başka bir deyişle yazara göre, dindarlığın içe ya da dışa dönük bir karakter arz etmesiyle öz saygı arasında anlamlılık seviyesine erişen herhangi bir ilişki mevcut değildir.⁴ Yapıcı’nın üniversite gençleri üzerinde gerçekleştirdiği bir diğer çalışmada, ilahiyat fakültesi öğrencilerinin diğerlerine göre öz saygı düzeylerinin daha düşük olduğu bilgisine ulaşılmıştır.⁵ Yapıcı ve Zengin’in birlikte gerçekleştirdikleri çalışmada, ilahiyat fakültesi öğrencilerinin dinin etkisini hissetme ile öz saygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.⁶

Üniversite öğrencilerinden oluşan 239 kişilik bir örneklem grubunda yapılan çalışmada, kendini gerçekleştirme ve dindarlığın bazı alt boyutları

¹ Adem Şahin, *Ergenlerde Dindarlık Ve Benlik: Dindarlığın Ergen Benliğine Etkisi Üzerine Bir Araştırma*, Konya: Adal Ofset. 2007, s. 183.

² Aktaran: Adem Şahin, *Ergenlerde Dindarlık Ve Benlik: Dindarlığın Ergen Benliğine Etkisi Üzerine Bir Araştırma*, Konya: Adal Ofset. 2007, s. 137-138.

³ Gülay Dirik, Günay Esmâ, “Dindarlık, Kontrol Odağı ve Psikolojik Sıkıntılar”, *Civilacamedy Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 2009, s. 47–62.

⁴ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psikososyal Uyum ve Dindarlık*, s. 267-275.

⁵ Asım Yapıcı, *Din-Kimlik Ve Önyargı: Biz ve Onlar*, Adana: Karahan Kitabevi. 2004.

⁶ Asım Yapıcı, Salih Zengin, “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyleriyle Psiko-Sosyal Uyumları Arasındaki İlişki,” *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3 (2), 2003, s. 65-127.

arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.¹ Yine Yapıcı ve Kayıklık'ın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri dindarlığın öz saygı ve kaygı ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmada, dindarlık ile öz saygı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İlginç olan bulgu ise, *hiç dindar değilim* diyenlerin öz saygı düzeyleri kendilerini *biraz dindar*, *dindar* ve *çok dindar* olarak algılayanlardan daha yüksek çıkmasıdır. Yazarlar bu sonucu dindar bireylerin daha fazla dinsel kaygılar, kararsızlıklar ve bunlardan kaynaklanan suçluluk duygularının olması ile açıklamışlardır.² Son olarak, Donahue ve Benson, ABD'deki 30.000 ergen üzerinde din ve psikolojik iyilik hali ilişkisini araştırdıkları geniş çaplı çalışmalarında; dindarlık ile birçok ruh sağlığı alt ölçekleri arasında olumlu bir ilişki bulmalarına rağmen, dindarlık ile özsaygı arasında anlamlı bir ilişki tespit edememişlerdir.³

Tablo 4. Dindarlık Düzeyi Gruplarının Somatizasyon Puanları ve Puanların Farklılığına Dair T Testi Sonucu

DEĞİŞKENLER	Dindarlık Düzeyi	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t Değeri
Somatizasyon	Orta	124	10,31	6,37496	4.77*
	Yüksek	755	7,77	5,33845	

*P<.01

Analiz sonuçlarına baktığımızda, ergenlerde dindarlık düzeyi orta olanların somatizasyon puanlarının ($x=10,31$) yüksek olanlardan ($x=7,77$) anlamlı şekilde farklı olduğu ($t=4.77$, $p<.01$) görülmektedir. Ulaşılan bulgulara göre, *orta* düzey dindarlığın ergenlerde somatizasyon artışına neden olduğu, buna karşın *yüksek* düzey dindarlığın ergenlerde somatizasyonu düşürdüğü sonucuna ulaşmaktayız. Elimizdeki bu veriler ilgili 4. denencemizi doğrulamaktadır.

Dindarlık ile ruh sağlığı alt ölçeklerinden birisi olan somatizasyon, yani psikolojik sıkıntı ve stresin fiziksel belirtilere dönüşmesi arasında herhangi bir ilişki var mıdır? Araştırmaların bu soruya farklı cevaplar verdiğini ve bir kısmı olumlu gösterirken bir kısmının ise olumsuz sonuçlar gösterdiğini görmekteyiz. Örneğin, Salsman ve Carlson, dini yönelim ile

¹ Ali Ayten, "Kendini Gerçekleştirme Ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma". *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 29 (2005/2), 2005, s. 185-204.

² Asım Yapıcı, Hasan Kayıklık, "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı İle İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği" s. 177 – 206.

³ Michael Donahue, J., Peter Benson L. "Religion And The Well-Being Of Adolescent." *Journal Of Social Issues*, Vol. 51(2) : 1995, s. 145-160.

somatizasyon arasında pozitif yönde bir ilişki belirlemişlerdir. Başka bir deyişle, dini yönelim artıkça bireylerde somatik yakınmalarda artmaktadır.¹ Benzer şekilde Angel ve Guanaccia da gelişmiş toplumlarda kenar mahallelerde yaşayan dindar kesimin somatizasyona daha fazla meyilli olduklarını bulmuşlardır.² Glenn ise, din/dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisini araştırdığı çalışmasında, dindar hastaların iyileşme süresinin daha çabuk gerçekleştiği yani dindarlıkla bedensel sağlık arasında pozitif korelasyon olduğunu aktarmaktadır.³ Aukst ve Margetic’in (2005), dindarlık ile zihinsel ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi araştırdıkları alanyazın çalışmasında, dini teslimiyetin daha iyi zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçlarını ortaya koyarak dinin olumlu etkisini ortaya koymaktadır demektedirler. Yazarlara göre, çok az çalışma dinin herhangi bir etkisinin olmadığını söylemektedir.⁴

Tablo 5. Dindarlık Düzeyi Gruplarının Hostilite Puanları ve Puanların Farklılığına Dair T Testi Sonucu

DEĞİŞKENLER	Dindarlık Düzeyi	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t Değeri
Hostilite	Orta	124	13,44	5,67021	6.36*
	Yüksek	755	10,29	5,00100	

*P<.01

Hostilite alt ölçeğine adir analiz sonucunda, dindarlık düzeyi yüksek olanların hostilite puanlarının (x=10,29) orta olanlardan (x=13,44) anlamlı şekilde düşük ve aralarında anlamlı farklılık olduğu (t=6.36, p<.01) tespit edilmiştir. Ulaşılan bulgulara dayanarak yüksek düzey dindarlığın ergenlerde hostiliteyi düşürdüğü sonucunu çıkarabiliriz. Elimizdeki bu sonuçlar ilgili 5. denencemizi doğrulamaktadır.

Çalışmaların büyük çoğunluğunda dindarlık ile hostilite arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığını gösteren sonuçlar mevcuttur.⁵ Koenig ve Larson’a göre dindarlığın antisosyal davranışlara karşı koruyucu bir faktör ve toplumun onayladığı davranışlar üzerinde olumlu etkilere sahip

¹ John Salsman, M., Charles Carlson, R. “Religious Orientation, Mature Faith, And Psychological Distress: Elements Of Positive And Negative Associations”, s. 201-209.

² Aktaran: Gülay Dirik, Günay Esmâ, “Dindarlık, Kontrol Odağı ve Psikolojik Sıkıntılar”, s. 47–62.

³ Christina Glenn, L., “Relationship Of Mental Health To Religiosity” *Mjm* 3(2), 1997, s. 86-92.

⁴ Branka Aukst, Branimir Margetic, “Religiosity And Health Outcomes: Review Of Literature”. *Coll. Antropol.* 29, 2005, s. 365-371.

⁵ John Salsman, M., Charles Carlson, R. “Religious Orientation, Mature Faith, And Psychological Distress: Elements Of Positive And Negative Associations”, s. 201-209.

olduğu bilinmektedir. Yazarlar, dindarlık, anti sosyal davranış ve özgeci davranış ilişkilerini ikizler üzerinde (165 tek yumurta, 100 çift yumurta ikizleri) çalışmışlar ve dindarlığın (dua, kiliseye devam etme, dini gruba devam etme dini hayata önem verme vs.) özgeci (fedakâr) davranışlarla pozitif, anti sosyal davranışlarla negatif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.¹ Larson ve Larson, din ve maneviyatın fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkisini araştıran 1200 deneysel araştırmayı inceledikleri çalışmalarında din ve maneviyatın, bireyin iç huzurunu artırıcı, sıkıntılarla mücadelede güçlü bir başa çıkma unsuru olduğu ve böylelikle öfke ve kızgınlığın kontrol edilmesinde oldukça önemli bir yere sahip olduğunu belirtmektedirler.²

Şengül'ün araştırmasında ise, dindarlığın *bilgi-ibadet* boyutu ve *tecrübe-etki* boyutu ile hostilete arasında anlamlı negatif ilişki bulgularına ulaşılmıştır. Yazar, bu bulgulara dayanarak *bilgi-ibadet* yönünden ve *sosyal* yönden dindarlıkları yüksek olan deneklerin öfke ve düşmanlık duygularının anlamlı şekilde azaldığını aktarmaktadır.³ Donahue ve Benson, ABD'deki 30.000 ergen üzerinde din ve psikolojik iyilik hali ilişkisini araştırdıkları geniş çaplı çalışmalarında, dindarlık ile pozitif sosyal değerler, davranışlar arasında olumlu ilişki tespit etmişlerdir. Yine dindarlık ile pozitif sosyal değerler, davranışlar arasında olumlu ilişki, dindarlık ile intihar düşüncesi ve girişimi, madde bağımlılığı, erken cinsel ilgi ve suçla negatif bir ilişki bulmuşlardır.⁴

Dindarlık ile öfke ve kaygı arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir başka incelemede Jang ve Johnson Afro-Amerikalı yetişkinler üzerinde çalışmış ve *dindar* olan zencilerin *az dindar* ve *hiç dindar olmayanlara* göre daha az öfke ve az kaygı belirtisi gösterdikleri saptanmıştır.⁵ Ancak Sanua, dinden yoksun evlerde yetişen bireylerin ahlaki kurallara aykırı hareket etmesinin muhtemel olduğu şeklindeki varsayımlara karşın bazı araştırmalarda bunun tersi sonuçların olduğunu aktarmaktadır. Kuşkusuz negatif sonuçların çıkmasında dindarlık ile sosyal davranışlar arasındaki farklılıkta dikkate alınmalıdır.⁶ Koenig, ve arkadaşlarının da ifade ettiği gibi birey ile içinde

¹ Harold Koenig G., David Larson, "Religion And Mental Health: Evidence For An Association". *International Review Of Psychiatry*, 13, 2001, s. 67-78.

² David Larson, B., Susan Larson, B. "Sipirituality's Patential Relevance To Phsical And Emotional Health: A Brief Review Of Quantitative Research" s. 37-51.

³ Fatma Şengül, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi. s. 154.

⁴ Michael Donahue, J., Peter Benson, L.. "Religion And The Well-Being Of Adolescent.", s. 145-160.

⁵ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psikososyal Uyum ve Dindarlık*, s. 112.

⁶ Victor Sanua, "Religion Mental Health, And Personality: A Review Of Empirical Studies", s. 5-6.

yaşadığı sosyal çevresi arasındaki ilişkinin niteliği, bireyin dini inançlarını ne oranda yerine getirdiği ve içselleştirdiği, dini grubuyla bir bütünleşme gerçekleştirip gerçekleştirmediği ve dini inancını davranışlara yani eyleme geçirip geçirmediği gibi faktörler bireyin davranışlarının yordayıcısı olarak değerlendirilebilir.¹

Sonuç

Ergenlerde ruh sağlığı ile dindarlık ilişkisini incelediğimiz bu çalışmada elde edilen bulgulara dayanarak, ergenlerde dindarlık düzeyi gruplarının depresyon açısından anlamlı farklılık oluşturduğunu belirtebiliriz. Buna göre, düşük düzeyde dindarlığın ergenlerde depresyon artışına neden olduğu, buna karşın yüksek düzey dindarlığın ergenlerde depresyonu düşürdüğü sonucuna ulaşmaktayız. Bu bulguların, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite için de aynı şekilde gerçekleştiğini görmekteyiz. Bir anlamda, ergenlerde dindarlık düzeyi yükseldikçe anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite puanları buna bağlı olarak azalmaktadır. En nihayetinde, kendisinin üstünde bir güç tarafından korunduğunu bilmek ve sıkıntıya düştüğünde bu güce sığınmak, ergen psikolojisi üzerinde koruyucu olduğu kadar, psikoterapötik bir değer de taşır. Bu yönüyle din, ergenin sığınabileceği bir liman olma vasfını da taşır. İlgili alanyazın dinin ergen ruh sağlığı üzerinde ki bu olumlu katkısını gösteren çok fazla sayıda örneklerle doludur. Bu bağlamda din-ruh sağlığı ilişkisi sadece din psikologlarının değil aynı zamanda psikolog, psikiyatrist ve psikolojik danışmanların da gündemine girmelidir.

Sonuç olarak denilebilir ki, dinin bazı psikolojik rahatsızlıklara karşı çok sayıda araştırmalarca da desteklendiği gibi olumlu sonuçlar verdiği göz önünde bulundurulduğunda, çağın getirdiği problemlerle birlikte gittikçe yaygınlaşan depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite gibi ruh sağlığı sorunlarının ergen dünyasında daha az yaşanacağı, dinin ve dindarlığın yeri geldiğinde psikoterapötik bir etki oluşturacağı mümkün görünmektedir. Ancak dindarlık türü ile dinin nasıl algılandığına bağlı olarak sonuçların değişebileceği de unutulmamalıdır. Kuşkusuz daha kesin yargılar için bu alanda diğer bilim dallarınca da gerçekleştirilecek çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Dinin psikoterapi sürecinde olumlu bir değer olarak kullanımının henüz erken olmasının yanı sıra bu çerçevede alanın uzmanlarınca fark edilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

¹ Harold Koenig ve diğ., “Religiousness, Antisocial Behavior, And Altruism: Genetic And Environmental Meditation”, *Journal Of Personality*, 75:2, 2006, s. 265-290.

Kaynakça

- Akdemir Devrim, Çetin Füsün Çuhadaroğlu, “Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Bölümüne Başvuran Ergenlerin Klinik Özellikleri”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 2008.
- Almeida, M. A. ve diğ. “Religiousness And Mental Health: A Review”. *Revista Brasileira Psiquiatria*. Vol. 28(3), 2006.
- Apaydın Halil, “Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış” *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt 10, Sayı 2, 2010.
- Aşkın Rüstem ve diğ., “Depresyonlu Hastalarda Sosyodemografik Özelliklerin Klinik Belirtileri ve Tedavi Yanıtı ile İlişkisi.” *IV. Anadolu Psikiyatri Günlerinde sunulan bildiri*, Konya 1995.
- Aukst Branka, Margetic Branimir, “Religiosity And Health Outcomes: Review Of Literature”. *Coll. Antropol.* 29, 2005.
- Ayten Ali, “Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 29 (2005/2), 2005.
- Bahadır Abdülkerim, “Ergenlik Döneminde Dini Şüphe ve Tereddütler”. (Edt. H. Hökelekli). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* İçinde. Ankara: Ankara Okulu Yayınları. 2002.
- Cotton Sain ve diğ., “The Impact Of Adolescent Spirituality On Depressive Symptomts And Health Risk Behaviors.” *Journal Of Adolescent Health*, Vol. 36(6). Page: 529.E7-529.E14. ([Http://Www.Sciencedirect.Com](http://www.sciencedirect.com)). 2005.
- Dirik Gülay, Günay Esmâ, “Dindarlık, Kontrol Odağı ve Psikolojik Sıkıntılar”, *Civilacamedy Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 2009.
- Donahue Michael, J., Benson Peter L. “Religion And The Well-Being Of Adolescent.” *Journal Of Social Issues*, Vol. 51(2) : 1995.
- Donelson Elaine, “Psychology Of Religion And Adolescents İn The United States; Past To Presents.” *Journal Of Adolescence*, 22, 1999.
- Ekşi Halil, “Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma.” *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Bursa 2001.
- Eliassen Henry, Taylor John, Lloyd Donald, A. “Subjective Religiosity And Depression in The Transition To Adult Hood.” *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 44(2): 2005.
- Fleischer Michael, Davis Southard, “New Study of College Students Finds Connection Between Spirituality, Religiousness And Mental Health.”, *Spirituality in Higher Education*, 2004.
- Glenn Christina, L., “Relationship Of Mental Health To Religiosity” *Mjm* 3(2), 1997.
- Güven Hülya, Depresyon ve Dindarlık İlişkisi. *Basılmamış Y.Lisans Tezi*, Marmara Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2008.

- Hackney Charles, H. Sanders Glenn, S. “Religiosity And Mental Health: A Meta-Analysis Of Recent Studies.” *Journal Of The Scientific Study Of Religion* 42:1, 2003.
- Hayta Akif, “İbadetler ve Ruh Sağlığı” H. Hökelekli (Ed.) *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* İçinde Ankara Okulu Yayınları, Ankara 2002.
- Holm Nils G. *Din Psikolojisine Giriş*. çev. A.Bahadır, İnsan Yayınları, İstanbul 2004.
- Husain Arshad, Syed “Religion and Mental Health from the Muslim Perspective”In *Handbook of Religion and Mental Health*, Edited by: Harold H.Koenig, California, USA: Academic Press, 1998.
- Julie Exline, ve diğ., “Guilt, Discord, Alienation; The Role Of Religious Strain In Depression And Suicidality.” *Journal Of Clinical Psychology*, Vol. 56(2), 2000.
- Koenig Harold G., Larson David, “Religion And Mental Health: Evidence For An Association”. *International Review Of Psychiatry*, 13, 2001.
- Koenig Harold ve diğ., “Religiousnes, Antisosyal Behavior, And Altruism: Genetic And Environmental Meditation”, *Journal Of Personality*, 75:2, 2006.
- Koenig Harold ve diğ., “Research On Religion And Serious Mental İllness” *New Directions For Mental Health Services*, No: 80 Winter, Jossey-Bass Publishers, 1998.
- Kula Naci, *Kimlik ve Din: Ergenler Üzerine Bir Araştırma*. Ayışığı Kitapları, İstanbul 2001.
- Larson David, B., Larson Susan, B. “Sipirituality’s Potential Relevance To Phsical And Emotional Health: A Brief Review Of Quantitative Research” *Journal Of Psychology And Theolgy* 31(1), 2003.
- Lee Bruce, Y. Newberg Andrew, B. “Religion And Health: A Review And Critical Analysis” *Journal Of Religion & Science Vol. 40(2):* 2005.
- Maltby John, Day Lisa, “Depressive Symptoms And Religious Orientation: Examining The Relationship Between Within The Context Of Other Correlates Of Depression.” *Personality And Individual Differences*, 28, 2000.
- Maltby John, Day Lisa, “Religious Orientation, Religious Coping And Appraisals Of Stress: Assesing Cognitive Factors İn The Relationship Between Religiosity And Psychological Well-Being.” *Personality And Individual Differences*, 34(7) , 2003.
- Matthews Dale ve diğ., “Relegious Commitment And Health Status: A Review Of The Research And İmplications For Family Medicine.” *Archives Family Medicine* 7(2), 1998.

- Mccullough Michael, E., Larson David, B. "Future Directions İn Research" in *Handbook Of Religion And Mental Health*. Edited By: Harold G.Koenig, Academic Pres, California, USA, 1998.
- Mehmedoğlu Ali Ulvi, *Kişilik ve Din*, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, İstanbul 2004.
- Molock Sherry Davis, ve diğ., "Relationship Between Religious Coping And Suicidal Behaviors Among American Adolescent." *Journal Of Black Psychology*, Vol: 32, No: 3, 2006.
- Oldehinkel, ve diğ., "Mental Health Problems During Puberty: Tanner Stage-Related Differences İn Specific Symptoms". *Journal Of Adolescence*, Vol. 34, No. 1, 2011.
- Pearce Michelle, J. Ve diğ., "Religiousness And Depressive Symptoms Among Adolescents". *Journal Of Clinical Child And Adolescent Psychology*, Vol: 32, No: 2, 2003.
- Rew Lynn, Wong Joel, "A Systematic Review Of Associations Among Religiosity/Spirituality And Adolescent Health Attitudes And Behaviors". *Journal Of Adolescent Health*, 38(4), 2006.
- Salsman John, M., Carlson Charles, R. "Religious Orientation, Mature Faith, And Psychological Distress: Elements Of Positive And Negative Associations". *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 44(2), 2005.
- Sanua Victor, "Religion Mental Health, And Personality: A Review Of Empirical Studies" (Din, Ruh Sağlığı ve Kişilik Üzerine Bir Araştırma) Çev: Selma Özdemir U.Ü.İ.F. Din Psikoloji Doktora Seminer Çalışması Bursa 1998.
- Siyez Didem, Aysan Ferda, "Ergenlerde Görülen Problem Davranışların Psiko-Sosyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Yordanması", *Dokuz Eylül Ün. Eğitim Fak. Dergisi*, Sayı: Xx (1), 2007.
- Şahin Adem, *Ergenlerde Dindarlık Ve Benlik: Dindarlığın Ergen Benliğine Etkisi Üzerine Bir Araştırma*, Adal Ofset, Konya 2007.
- Şahin Nesrin ve diğ., "Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlik, Güvenirlik ve Faktör Yapısı." *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 2002.
- Şahin Nesrin, Ayşegül Durak "Kısa Semptom Envanteri: (Brief Symptom Inventory- Bsı) Türk Gençliği İçin Uyarlanması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 1994.
- Şengül Fatma, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi. *Basılmamış Y.Lisans Tezi*, M. Ün. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2007.
- Ventis Larry W. "The Relationships Between Religion And Mental Health" *Journal Of Social Issues*. Vol: 51, No: 2, 1995.

Williams David, Sternthal Michelle, J. “Spirituality, Religion And Health: Evidence And Research Directions”, *Medical Journal Of Australia*, 186(10), 2007.

Wong, J.Y., ve diğ. “A Systematic Review Of Recent Research On Adolescent Religiosity/Spirituality And Mental Health”, *Issues In Mental Health Nursing*, 27, 2006.

Worthington ve diğ., “Empirical Research On Religion And Psychotherapeutic Processes And Outcomes: A 10- Year Review And Research Prospectus”. *Psychological Bulletin*, Vol: 119, No: 3, 1996.

Wright Lloyd, S., vd., “Church Attendance, Meaningfulness Of Religion, And Depressive Symptomatology Among Adolescents”, *Journal Of Youth And Adolescence*, Vol. 22: No: 5, 1993.

Yapıcı Asım, *Din-Kimlik Ve Önyargı: Biz ve Onlar*, Karahan Kitabevi, Adana 2004.

Yapıcı Asım, Salih Zengin, “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyleriyle Psiko-Sosyal Uyumları Arasındaki İlişki,” *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3 (2), 2003.

Yapıcı Asım, “Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler: Çukurova Üniversitesi Örneği.” *Değerler Eğitimi Dergisi* 9 (22), 2011.

Yapıcı Asım, Bilican Işıl, F. Depression Severity And Hopelessness Among Turkish University Students According To Various Aspects Of Religiosity, *Archive for the Psychology of Religion*, 31 (1), 2014.

Yapıcı Asım, Kayıklık Hasan, “Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı İle İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği” *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), 2005.

Yapıcı Asım, *Ruh Sağlığı ve Din: Psikososyal Uyum ve Dindarlık*, Karahan Kitabevi, Adana 2007.

Yapıcı Asım, Zengin Salih, Z. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyleriyle Psiko-Sosyal Uyumları Arasındaki İlişki, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3 (2), 2003.