

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
Journal of Divinity Faculty of Recep Tayyip Erdogan University

ISSN: 2147-0049 e-ISSN: 2147-2823

RTEUIFD, December 2017, 6 (12): (335-341)

Yayın Değerlendirmesi / Book Review

Ayşe Murat*

Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.

Ayten, Ali. *A Psycho-Social Research on Coping with the Religion and Seeking Refuge in God*. İstanbul: İz Publication, 2012.

1960'larda başa çıkma davranışının araştırılmaya başlanmasıyla dinî başa çıkma davranışı önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Son 30-40 yıldır özellikle zor durumlarla başa çıkma durumu, başa çıkma ve dinî başa çıkma teorileri çerçevesinde ele alınmaktadır. Literatüre bakıldığında bu konu ile alakalı pek çok çalışma olduğu görülmektedir. Ülkemizde dinî başa çıkma ile dindarlık, sağlık, ruh sağlığı ve depresyon gibi olumsuz yaşam olaylarının ilişkisini ele alan çalışmalar olsa da bu çalışmaların sayısı yabancı literatüre oranla oldukça azdır.

Dinî başa çıkma literatürüne önemli bir katkı olan *Tanrı'ya Sığınmak (Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma)* kitabı, yazarın dinî başa çıkma etkinlikleri üzerine yaptığı alan çalışması ve konu ile ilgili literatür bilgisini kapsamaktadır. Kitap "Giriş" kısmıyla birlikte üç bölümden oluşmaktadır.

* Psikolog, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
Psychologist, Recep Tayyip Erdogan University Training and Research Hospital,
Rize / TURKEY (ayseemurat@gmail.com)
orcid.org/0000-0002-0367-7688

“Giriş” kısmında ilk olarak başa çıkma ve dinî başa çıkma çalışmalarının tarihine değinilmiş ve dinin insanoğlunun hayatında oynadığı önemli role vurgu yapılmıştır. Zira birçok durumda, özellikle de hayatın doğal akışını bozan durumlar söz konusu olduğunda pek çok insanın ilk teselli kaynağı dindir. İnsanların zor zamanlarında sorunlarıyla başa çıkmaya çalışırken dini referans olarak ortaya koyduğu çabalar ise dinî başa çıkma etkinlikleridir. Başa çıkma konusu ile ilgili pek çok teorik ve pratik çalışma ortaya konmuştur. İlk olarak Richard Lazarus’un 1966’da yayımlanan *Psychological Stress and Coping Process* adlı kitabı ile başa çıkma çalışmaları başlamıştır. 1970 ve 1980’lerde çalışmalar artış göstermiş; 1990’larda pek çok kitap yayınlanmıştır. Dinin başa çıkma üzerindeki etkinliğinin anlaşılmasında ise Pargament’in 1997’de yayınlanan *The Psychology of Religion and Coping* adlı kitabı önemli bir rol oynamıştır. Dini başa çıkma konusuna son 30-40 yıldır daha fazla ilgi olsa da dinin başa çıkma sürecindeki rolünün incelenmesi yüzeysel olsa bile daha eskilere dayanmaktadır. Örneğin, Freud, dini, bir yanılısma olarak görürken; Jung, W. James, V. Frankl ve I. Yalom gibi psikologlar dinin faydalı olabilecek yönlerine daha çok odaklanmıştır. Günümüzde yapılan çalışmalarda da din, doğal bir savunma yöntemi olmanın ötesinde hayata anlam ve değer katan bir yapı olarak ele alınmaktadır.

Dini başa çıkma çalışmalarının tarihi böyle sonlandırılırken giriş bölümünün geri kalan kısmında çalışmanın konusu, problemleri, amacı ve önemi; değişkenler arası hipotezler ve ilişkiler, katılımcıların nitelikleri ile metot ve teknik konularına değinilmiştir.

Bu bağlamda, bu çalışmanın konusu bireylerin sıkıntılı ve stresli zamanlarında hangi dinî başa çıkma etkinliklerini daha fazla tercih ettiğidir. Ülkemizde yapılan dinî başa çıkmaya yönelik araştırmalarda genellikle kötü bir olayın ardından bireyin dinden nasıl bir destek aldığı üzerinde durulurken, bu araştırmada hem olağanüstü durumlarda hem de günlük hayatın sıradan problemleri söz konusu olduğunda hangi dinî başa çıkma etkinliklerinin gerçekleştirildiğini tespit etmek amaçlanmıştır. Bu amaca istinaden İstanbul’da ikamet eden 14-62 yaş aralığındaki 558 kişilik örneklem grubundan anket tekniği kullanılarak bilgi toplanmış ve analiz edilerek yorumlanmıştır. Dinî başa çıkma, hayat memnuniyeti, depresyon ve demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin ele alındığı bulgular ve yorumlar kısmına ikinci ana bölümde değinilecektir.

Öncelikle birinci bölümde yer alan; dinî başa çıkmanın tanımı, hedefleri, anlam kontrol ve manevi olgunlaşma ile ilişkisi, dinî başa çıkma etkinliklerinin yararları ve zararları, dinî başa çıkma sürecini etkileyen faktörler ve dinî başa çıkmanın sağlık açısından sonuçları konularını inceleyelim.

İnsanoğlunun karşılaştığı sıkıntılı durumlar (kaza, kayıp, hastalık, başarısızlık) bireyi hayatını yeniden anlamlandırma, kontrol kazanma ve teselli bulma arayışına iter. Böylece başa çıkma süreci başlar. Başa çıkmanın iki şekli vardır; ya anlam korunur ya da (anlamın korunması mümkün değilse) anlam dönüştürülür. İnsanın başa çıkma sürecinde gösterdiği her çaba, bir başa çıkma etkinliğidir. Dinî başa çıkma ise, dini inanç ve davranışların zor zamanlarda sıkıntılarla başa çıkma amacıyla kullanılması olarak tanımlanabilir. Din, ne kadar bireyin kendine özgü yönelim sisteminin parçası ise olayların değerlendirilmesi ve anlamlandırılmasında o kadar etkilidir ve özellikle gerçeklerin değiştirilemeyeceği durumlarda algının değiştirilmesi yoluyla durumla baş etme sürecinde bireye yardımcı olur.

Dinî başa çıkma etkinliklerinin zor zamanlarda yerine getireceği beş temel hedef vardır. Bunlar; anlam arayışına cevap verme, kontrol sağlama, manevi teselli sunma, samimiyet ve yakınlık hissi sağlama ve hayatı dönüştürmedir. Bu amaçlar kapsamında kullanılan 21 farklı başa çıkma tekniğinden aşağıda kısaca söz edilmiştir.

Anlam bulmaya yönelik dinî başa çıkma etkinlikleri; hayra yorma, Allah'ın cezalandırmasına yorma, şeytan işi olarak görme, uğursuzluğa yorma, Allah'ın kudretine yorma ve Allah'ın gücünün sıkıntı yaratan durumu etkileyeceğini düşünmedir. *Üstünlük ve kontrol kazanmak için yapılan dinî başa çıkma etkinlikleri;* işbirlikçi dinî başa çıkma, pasif dini erteleme, aktif dini teslimiyet, doğrudan aracılık/şefaath dileme ve kendi idare etmeci başa çıkmadır. *Teselli ve Allah'a yakınlık kazanmak amaçlı dinî başa çıkma etkinlikleri;* manevi destek arama, dini odaklanma, dini arınma, manevi bağlantı arama, manevi hoşnutsuzluk ve dini sınırlar çizmedir. *Başkalarıyla iyi ilişkiler kurma ve Allah'a yakın olma amaçlı dinî başa çıkma etkinlikleri;* din adamları veya cemaat üyelerinden destek arama, dini yardım ve kişilerarası dini hoşnutsuzluktur. *Hayatta dönüşüm elde etmek amacıyla yapılan dinî başa çıkma etkinlikleri* ise dini istikamet arayışı, dini dönüşüm ve dini bağışlamadır.

Dinî başa çıkmanın bireylerin önemseydiği maddi veya manevi şeylere zarar gelme tehdidi söz konusu olduğunda ortaya konan başlı başına bir anlamı koruma ve dönüştürme çabası olduğu söylenebilir. Din, başa çıkma sürecinde anlamı,

saklama ve yeniden yapılandırma olmak üzere iki şekilde muhafaza eder. Saklamada, anlama ulaşma yolları ve anlam hedefleri korunurken; yeniden yapılandırmada anlamın hedefleri olabildiğince korunarak anlama ulaşma yolları değiştirilir. Saklama ve yeniden yapılandırma başarılı olmadığında ise eski hedef ve değerlerden vazgeçerek hayatın anlamında dönüşüm yapılması gerekir.

Din sadece anlam bulmada değil kontrol duygusunun kazanılmasında da etkilidir. Dinî başa çıkma sürecinde ilk hedef, duyguların düzenlenerek duygu kontrolünün sağlanmasıdır. Bu amaçla birey ya kendi durumunu daha kötü bir durumla kıyaslayarak şükreder, böylece kaygısı azalır ve rahatlar. Ya sıkıntısının ilerleyen zamanlarda hallolacağına yönelik “Derdi veren dermanı da verir” tarzında düşüncelerle kendini rahatlatır. Ya da her şeyin aşkın bir güç tarafından kontrol edildiğini düşünmeyi tercih ederek kontrolün vekâletini Tanrı’ya verebilir.

Bütün bunların yanı sıra dinin, olumsuzlukları manevi olarak olgunlaşma için bir fırsata dönüştürme amacı da vardır. Sabır, şükür ve tevekkül ise bunun en etkili yollarıdır. Ancak kişi yaşadıklarını şerre yorar ve Allah’tan ümidini keserse, hem başa çıkma süreci hem de olgunlaşma süreci sekteye uğrayacaktır. Dolayısıyla dinî başa çıkma etkinliklerinin yararlarından bahsedildiği gibi zararlarından da bahsedilebilir. Dinî başa çıkma etkinlikleri anlam kazanma, kontrol sağlama ve teselli bulma gibi amaçlara yönelik olarak belli inançlar ve pratikler vasıtasıyla gerçekleştirilir. Ancak amaç-araç uyumu sağlanamazsa birtakım sorunlar ortaya çıkar. Örneğin her şeyin Tanrı’nın kontrolü altında olduğunu ve insanın kendi hayatı üzerinde bir etkisinin bulunmadığını düşünen bireyler olumsuz dinî başa çıkmaya başvurabilir.

Yararlı veya zararlı olan hangi dinî başa çıkma etkinliğinin kullanılacağını belirleyen faktör nedir? Dinî başa çıkma seçimi üzerinde cinsiyet, yaş, ırk, sosyoekonomik durum, eğitim, kişilik yapısı, ruh sağlığı ve dini yönelim gibi pek çok faktör bulunmaktadır. Örneğin, pek çok çalışma dinî başa çıkma etkinliklerine daha çok kadınların başvurduğunu ortaya koymuştur. Yaş arttıkça dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığı da artmaktadır. Sosyoekonomik durum da başa çıkma süreci üzerinde etkilidir. Bunun yanı sıra yaşanan problemin türüne göre, seçilen başa çıkma etkinliği de değişiklik göstermektedir. İnsanın gücünün sınırlı, kaynaklarının yetersiz kaldığı durumlarda dinî başa çıkma diğer başa çıkma yöntemlerine göre daha etkilidir.

Dindarlık düzeyi, başa çıkma üzerinde etkili olan en önemli faktörlerdendir. Dindarlık arttıkça dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimi de artmaktadır. Dini içselleştirerek yaşayan birey ile dini sınırlı bir şekilde hayatına katan bireyin dinî başa çıkma sürecinde elbette farklılıklar gözlemlenecektir. Bunların yanı sıra yaşanan kültür de sıkıntılı durumlarda nasıl bir dinî başa çıkma metodu geliştirileceğini etkilediği için aynı dine inanan farklı kültürdeki insanların benzer olaylara verdiği tepkiler farklılaşabilmektedir.

Dinî başa çıkma etkinliklerinin etkilendiği faktörlerin yanı sıra, birtakım fiziksel ve ruhsal etkileri de vardır. Çalışmalar dinî başa çıkma etkinliklerinin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediğini saptamıştır. Örneğin HIV virüsüyle yaşamak zorunda olanlar, kronik ağrıdan şikâyet edenler, bedensel engelliler ve kanser hastaları üzerinde yapılan çalışmalarda, dinî başa çıkma etkinliklerinin hem acıyı ve sıkıntıyı katlanılabilir hale getirmede hem de bu acı ve sıkıntıya anlam atfederek sürecin olumsuzluğunu olumluya dönüştürmede etkili olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra hastalığın derecesi arttıkça dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığı da artmaktadır. Örneğin özellikle ölümcül hastalarda olayın gidişatının Allah'ın elinde olduğunu bilmek, bireylerin sıkıntılarını azaltmada onlara yardımcı olmaktadır.

Dinî başa çıkmanın ruh sağlığı açısından da doğurguları vardır. Örneğin bir araştırmada olumlu dinî başa çıkma ile iyi olma arasında pozitif, olumsuz dinî başa çıkma ile iyi olma arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Başka bir araştırmada üzüntü ve kaygı ile olumlu dinî başa çıkma arasında negatif, olumsuz dinî başa çıkma arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dinî başa çıkmanın fiziksel ve ruhsal sağlığa katkıları oldukça önemlidir. Bu nedenle terapide kullanılmak üzere dinî başa çıkma teknikleri araştırılmış, maneviyat temelli psikoterapötik yaklaşımlar geliştirilmiştir.

İkinci bölümde bu araştırmanın bulguları yer almaktadır. Bulgular ışığında dinî başa çıkma etkinliklerinin genel profili, dinî başa çıkma etkinliklerinin demografik değişkenlerle ilişkisi, son olarak da dinî başa çıkmanın depresif eğilimler ve hayat memnuniyeti ile ilişkisi incelenmiştir.

Dinî başa çıkma etkinlikleri, olumlu dinî başa çıkma ve olumsuz dinî başa çıkma olmak üzere iki üst boyut ve pek çok alt boyutta ele alınarak incelenmiştir. Genel olarak olumlu dinî başa çıkma puanları, olumsuz dinî başa çıkma puanlarından yüksek bulunmuştur.

Cinsiyet etkisine bakacak olursak; pek çok çalışmada kadınların dindarlık düzeyi erkeklerin dindarlık düzeyinden daha yüksek bulunduğundan, dindarlık düzeyi yüksek olan kadınların dinî başa çıkmayı da daha çok kullanması beklenir. Ancak bu çalışmada erkeklerin kadınlara göre olumlu dinî başa çıkma etkinliklerini ve dini hoşnutsuzluk tarzındaki olumsuz dinî başa çıkma etkinliklerini daha sık kullandığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra diğer çalışma bulguları ile tutarlı şekilde, dinî başa çıkma etkinliklerinin yaşla birlikte arttığı tespit edilmiştir. Yazara göre bu bulgu, yaşla birlikte dindarlık düzeyinin artmasına paralel olarak ibadet etme, dua etme, tevbe etme gibi dinî başa çıkma etkinliklerinin artması ile de açıklanabilir. Ayrıca evlilerin bekârlara göre dinî başa çıkma etkinliklerine daha sık başvurduğu saptanmıştır. Diğer bir bulgu eğitim düzeyi arttıkça olumlu dinî başa çıkma azalırken olumsuz dinî başa çıkmanın artmasıdır. Bu durum eğitim düzeyi arttıkça dindarlık seviyesinin azalması ile açıklanabilir.

Yaşanan problemler de dinî başa çıkma etkinliklerine başvurulmasına neden olmaktadır. Sevdiğimiz birinin ölmesi, sakatlık, yaralanma, hastalık, iş kaybı hatta emeklilik, herkes için gerilim yaratan olaylardır. Dinî başa çıkmanın özellikle insanın sınırlarını zorlayan, bireysel ve sosyal kaynakların yetersiz kaldığı durumlarda daha etkili olduğu bilinmektedir. Ancak bu çalışmada dinî başa çıkma etkinliklerinin problemin türüne göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin dinle ilişkisinin düzeyi ile ilgili olabilir. Zira dinî başa çıkmayı etkileyen en önemli faktörlerden birisi de şüphesiz dindarlık biçimi ve düzeyidir. Dua etme, ibadet etme, sadaka dağıtma gibi dinî başa çıkma etkinlikleri esasında dindarlığın unsurları olduğu için dindarlıkla dinî başa çıkma arasında kuvvetli ilişkilerin olması doğaldır. Bu çalışmada da dindarlık arttıkça olumlu dinî başa çıkma etkinliklerinde artış olduğu saptanmıştır.

Bunların yanı sıra bireylerin hayat memnuniyeti ortalamasının üzerinde, depresif eğilimleri ise ortalamanın altındadır. Kadınların hem hayat memnuniyeti hem de depresif eğilimleri erkeklerden daha fazladır. Bekârlar evlilere göre daha depresif iken evliler bekarlara göre hayatlarından daha memnundur. Gençler yaşlılara göre daha depresiftir. Ayrıca olumlu dinî başa çıkma etkinlikleri depresif eğilimleri azaltırken; olumsuz dinî başa çıkma etkinlikleri depresif eğilimleri artırmaktadır. Olumlu dinî başa çıkma şekillerinden Allah'ın her an kendisiyle olduğunu hissetme ve hayra yorma, İslam kader inancının başa çıkma sürecindeki tutum ve davranışlara yansımalarıdır. Bu sayede bireyler ruhsal olarak rahatlamakta, depresif eğilimleri ve umutsuzluk düzeyleri azalmaktadır. Sağlıklı bir kader inancı bireyin dengeli bir

sorumluluk anlayışı geliştirmesini sağlayarak zor zamanlarda depresif belirtilerin ortaya çıkmasına engel olmaktadır.

Sonuç olarak, *Tanrı'ya Sığınmak (Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma)* adlı bu çalışma, gerek literatür, gerek yöntem, gerekse kapsamlı araştırma verileri açısından oldukça titiz bir çalışma niteliği taşımaktadır. Yazarın da belirttiği gibi hem olağanüstü durumlarda hem de günlük hayatın sıradan problemleri söz konusu olduğunda, hangi dinî başa çıkma etkinliklerinin kullanıldığını tespit etmek amaçlandığından dolayı bu çalışma, koruyucu ruh sağlığı yaklaşımının giderek öne çıktığı günümüzde insanı zihinsel ve manevi açıdan koruyan, aynı zamanda öğrenilebilir bir nitelik taşıyan dinî başa çıkma etkinliklerinin belirlenmesi ve bunların gerek eğitim gerekse danışmanlık ve terapi sürecine kazandırılması açısından önemlidir. Ayrıca bu çalışma, içeriğindeki dinî başa çıkma etkinlikleri, dinî başa çıkmayı etkileyen faktörler, dinî başa çıkmanın sonuçları, yerli ve yabancı literatür bilgisi ve özgün araştırma sonuçları gibi ayrıntılı veriler ile dinî başa çıkma literatürüne ışık tuttuğundan, araştırmacıların oldukça istifade edeceği bir çalışma niteliğindedir.

Ayten, Ali. "Tanrı'ya Sığınmak Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma". Değerlendiren: Ayşe Murat. *RTEÜİFD* 12 (2017): 335-341.

