



DUA İBADETİNİN İNSAN YAŞAMINDAKİ ROLÜ VE ETKİSİ

THE ROLE AND EFFECT OF PRAYER WORSHIP IN HUMAN LIFE

 Saliha HARUNOĞULLARI¹

¹YL Öğrencisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, saliha_eda@hotmail.com

Geliş Tarihi / Date Applied
14.01.2025

Kabul Tarihi / Date Accepted
13.03.2025

ÖZET

Dua, dünya genelinde inanan bireyler tarafından uygulanan en yaygın dini ritüellerden biri olmanın yanı sıra, sosyal ve psikolojik boyutlarıyla da önemli bir olgudur. Bireylerin içinde buldukları durum ve ihtiyaçlarına bağlı olarak değişkenlik gösteren dua, zengin bir içerik yapısına sahiptir. Semavi dinler (İslam, Hristiyanlık, Yahudilik) başta olmak üzere, Budizm, Hinduizm, Sihizm gibi birçok farklı inanç sisteminde de dua pratiğine rastlanmaktadır. Farklı kültürlerde ve inanç sistemlerinde dua, bireylerin doğüstü varlıklarla (Allah, Tanrı, melekler, azizler, ruhlar vb.) bağlantı kurma aracı olarak görülmekte ve evrensel bir ibadet biçimi olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışma, duanın bireylerin Yaratıcı ile kurduğu manevi bağı, sosyal ilişkilerine, zihinsel ve ruhsal sağlığına olan etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada, betimsel analiz yöntemi ve bilimsel kaynaklardan faydalanılarak, duanın bireysel ve toplumsal düzeydeki işlevleri değerlendirilecektir. Dua, farklı disiplinlerde incelenmiş bir konu olmasına rağmen, bu çalışmada dini, psikolojik ve sosyolojik perspektifler bir araya getirilerek daha bütüncül bir çerçeve sunulacaktır. Bu çalışma, duanın bireylerin psikolojik, sosyal ve fizyolojik sağlığını destekleyen çok yönlü bir eylem olduğunu ortaya koymaktadır. Dua, bireyin yalnızca manevi bir bağ kurmasını sağlamakla kalmamakta, aynı zamanda sosyal ilişkilerini güçlendiren ve psikolojik dayanıklılığını artıran bir mekanizma olarak da işlev görmektedir. Özellikle modern dünyada artan stres ve bireyselleşme karşısında, duanın bir başa çıkma stratejisi olarak nasıl işlediğinin araştırılması, bu alandaki literatüre katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Din Sosyolojisi, Din, Dua, İbadet, İslam.

ABSTRACT

Prayer is one of the most fundamental religious practices observed across cultures and belief systems. Beyond its spiritual significance, prayer also holds profound psychological and social dimensions. It varies based on individual circumstances and needs, encompassing diverse forms across religious traditions, including the Abrahamic faiths (Islam, Christianity, Judaism) as well as Buddhism, Hinduism, and Sikhism. Universally, prayer is regarded as a means of communication with supernatural beings (God, angels, saints, spirits, etc.) and serves as a deeply ingrained form of worship. This study explores the spiritual connection that prayer fosters between individuals and the divine, alongside its influence on social relationships and mental and emotional well-being. Employing a descriptive analysis method and drawing upon scientific sources, the research evaluates the multifaceted functions of prayer at both individual and societal levels. While numerous disciplines have examined prayer, this study integrates religious, psychological, and sociological perspectives to offer a comprehensive framework. Findings highlight that prayer not only nurtures spiritual connection but also contributes to psychological resilience, social cohesion, and overall well-being. In an era marked by rising stress and increasing individualization, understanding prayer as a coping strategy provides valuable insights into its role in fostering emotional stability and social support. By addressing these aspects, this study contributes to the broader discourse on the significance of prayer in human life.

Keywords: Sociology of Religion, Religion, Prayer, Worship, Islam.

1. GİRİŞ

Din, insanın neden yaratıldığını, varoluş amacını ve evrendeki yerini hangi çerçevede anlamlandırması gerektiğini açıklamaya çalışır. Çünkü dinin temel hedeflerinden biri, insanın huzur ve mutluluğunu sağlamaktır (Kula, 2000). Din, inanç ve ritüeller aracılığıyla insanın hayatına dokunarak, onun kendisi ve çevresiyle uyum içinde, anlamlı bir yaşam sürmesine olanak tanır ve ümitsizliğe kapılmasını, boşluk hissine düşmesini önler (Aydın, 2009: 98). Din ve toplum arasındaki etkileşimleri çalışan Wach (1995), dinin bir sosyal olgu olduğu üzerinde durmuştur. Ona göre din; teorik, pratik ve sosyolojik olarak üç boyutta incelenmelidir. Teorik boyut, inanca, pratik boyut ise ibadet ve amele karşılık gelirken, sosyolojik boyut ise dini inanış ve ibadet unsurlarının gündelik yaşamda nasıl ortaya çıktığını içermektedir. Nortbourne'ye (1995: 13) göre din, yalnızca soyut bir Tanrı inancından ziyade Tanrı'nın kendisini nasıl ifade ettiğini, yani biçimlendirdiğini de ifade etmektedir. Bu nedenle, dinin gündelik yaşamda safi inanış ve ibadetlerden ziyade, bu unsurların toplum düzeninde nasıl yer bulduğu, geleneksel, örf ve adetlerle kurumlar içinde nasıl şekillendiği bizim için önemlidir (Özcan, 2019: 62). Bireyler dini inanış ile içtimai bilince ulaşır ve dinin düzenlediği manalı ilişkiler, kişilerin birbirlerini anlamalarını, sağlıklı iletişim kurmalarını ve paydaş bir yaşam kültürünü oluşturmalarını sağlamış olur. Dini yaşayışın özünü teşkil eden dua (Yapıcı, 2005, s. 57) bir ibadet olarak insan hayatı içinde önemli bir yer tutmaktadır.

Dua, bireyin Allah ile irtibat kurduğu, yaratıcının kendisine verdiği nimetler karşısında şükürlerini eda ettiği, ihtiyaçlarını yaratıcıya sunduğu, işlemiş olduğu hataları ve günahlarından tövbelerini arz edip af dilediği bir ibadet şekli olarak ifade edilebilir. Aynı zamanda ahlaki gelişim ve yükselişe katkıda bulunarak, gelişim sürecindeki engellerin ve sapmaların önlenmesine ve kişilik gelişiminin tamamlanmasına olumlu bir şekilde katkıda bulunabilir. İnsanlar, güçlerini aşan durumlarda duaya sığınarak yaratıcılarından yardım talep ederler. Bu talep, bireye destek ve güç sağlayan, problemlerle mücadele azmini artıran ve ruhsal dengeyi korumaya yardımcı olan dua aracılığıyla gerçekleşir. İnsanların dertlerini açıkça ifade etmelerine yardımcı olan dua, yüklerin paylaşıldığı ve yalnız olunmadığı hissini uyandırır. Yardım etkileşimlerinde dua, güç ilişkilerini yeniden yapılandırabilir (Probasco, 2016: 247). Her derdi kendi başına taşımanın zor olduğu durumlar vardır. Bazen sıkıntılar çok kişisel olabilir ve başkalarıyla paylaşamayabilir. Ancak, her şeyi bilen ve şahit olduğuna inanılan Yaratıcıya dertleri rahatlıkla anlatmak mümkündür. Bu paylaşım, insanın ruhsal sağlığını olumsuz etkileyecek gelişmelere engel olabilir. "İslam dininin kutsal kitabında" dua, Rabbini tanıma ve Rabbine inanma, ibadet etme ve saygı gösterme, itaatin bir ifadesi olmanın yanı sıra, sevgiyi de ifade etme, Rabbine yaklaşma imkânı bulma, himaye ve yardım isteğinde bulunma anlamlarına gelmektedir. Bu, iman eden bir kişinin, tüm yaratılmışların tek ve mutlak sahibi olan Yaratıcıya inandığını gösteren bir işarettir.

Dua, insanın yaşadığı her şeyden Allah'ın haberdar olduğu bilincini yaşayıp her durumunu O'na bildirmesidir. Dolayısıyla dua, bir tür ibadet olarak kabul edilir ve Allah, kullarının yüzlerini daima O'na çevirmesini ve O'na münacatta bulunmalarını diler, yakarışlarına karşılık vereceğini bildirir. Dua, kişinin Allah'tan bir dilekte bulunması, yardım istemesi, O'na yönelmesi ve O'nu hatırlaması anlamına gelir. Nitekim beş vakit kılınan namazın her rekâtında Fatiha suresi ((*Rabbimiz!*) *Yalnız sana kulluk ederiz ve yalnız senden yardım isteriz. Bizi hidayete, nimet verdiklerinin yoluna sevk et; gazaba uğramışların ve sapmışların yoluna değil*) (Fatiha 1/5-7) okunarak, kul rabbine yönelmekte, yalvarmakta ve yakarmaktadır (Asar, 2020: 309). Dua, Allah'a saygı göstermenin, O'nu anlamının, kendi aciziyetinin farkına varıp O'ndan yardımda

bulunmasını istemenin ve O'nun kulu olduğunu göstermenin bir yoludur. Aynı zamanda, Allah'ın sağladığı bütün nimetler için O'na minnettarlık ve şükran göstermenin bir yolu olarak da işlev görür. Kişi dualarla hatalarının ve günahlarının affı için Rabbinden kendisini affetmesini, kendisine mağfirette bulunmasını istemekte ve kurtuluşa ermeyi arzulamaktadır (Yapıcı, 2005). Bununla birlikte dua, zihnin maddi olmayan âleme yönelmesi, değişmez ve yüce prensipleri düşünme yeteneğinin geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Ruh, dua ile Allah'a doğru yönelmekte, yükselmekte, tüm yaratılmışların yaratıcısına duyulan sevgisini göstermekte ve en sevgiliye ibadetini yerine getirmektedir. Aynı zamanda dua, tüm yaratılmışların yaratıcısı olan ve üstün kudret sahibi olan Allah ile iletişime geçme çabası, kulun Allah'ın sevgisi ve ilgisine verdiği bir cevap olarak ifade edilebilir.

Dua, fiziksel, duygusal, kavramsal, kültürel ve sosyal olmak üzere çok boyutlu evrensel bir dini eylem biçimidir. Dua etmek, farklı insanlar için farklı anlama geldiği gibi duanın içeriği de son derece geniş ve çeşitlidir (Froese ve Jones, 2021: 2). "Dua"nın, bireylerin ruhsal, sosyal, fiziksel sağlıkları üzerinde etkili olan önemli bir ibadet şekli olduğu çeşitli bilimsel ve dini verilerle ortaya konmuştur. Dua, bireyin iç huzurunu artıran ve stresle başa çıkmasını kolaylaştıran bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Özellikle bireylerin zorluklarla mücadele süreçlerinde dua, bir başa çıkma stratejisi olarak işlev görmektedir. Dua üzerine yapılan araştırmalar, onun yalnızca bireysel bir ibadet değil, aynı zamanda sosyal bağları güçlendiren ve ruhsal dayanıklılığı artıran bir eylem olduğunu göstermektedir. Dua, evrensel bir dini pratik olmanın ötesinde, bireylerin psikolojik sağlıklarını artıran, sosyal bağlarını güçlendiren ve fiziksel sağlıklarına olumlu katkı sağlayan bir eylem olarak görülmektedir (Froese ve Jones, 2021). Modern dünyada stres, kaygı ve sosyal izolasyonun arttığı göz önüne alındığında, duanın bireysel ve toplumsal iyilik hali üzerindeki etkilerini geniş bir perspektiften ele almak büyük önem taşımaktadır. Dua, bireyin kendini tanımasına, duygularını düzenlemesine ve kişisel gelişimine katkı sağlayan önemli bir araçtır. Ortak dua pratikleri, bireyler arası etkileşimi artırarak toplumsal birlikteliği ve dayanışmayı güçlendirmektedir. Bu yönüyle dua, bireylerin yalnızca ruhsal anlamda değil, sosyal ilişkilerinde de olumlu değişimlere neden olan bir pratik olarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışmanın amacı, duayı çok boyutlu bir fenomen olarak ele alarak hem bireysel, psikolojik etkilerini hem de toplumsal dayanışma, sosyal sorumluluk ve kişisel gelişim bağlamındaki rollerini bir arada incelemektir. Çalışmada, dua etmenin bireylerin Rableriyle irtibat kurma sürecindeki rolü, zihinsel, ruhsal ve bedensel sağlık üzerindeki etkileri üzerinde durulmuştur. Ayrıca, duanın sosyal ilişkiler üzerindeki düzenleyici etkisi, bireylerin olumsuz durumlarla başa çıkma süreçlerine katkısı ve dua ederek bireylerin kendine olan güvenlerini nasıl korudukları ele alınmaktadır. Çalışmada, duanın Allah'tan yardım isteme gibi temel bir ruhsal mekanizma olduğu vurgulanarak, bireyin hayatındaki pratik ve dini yönleri bir arada değerlendirilmektedir. Bu çalışma, dua ibadetinin insan yaşamındaki derin etkilerini bilimsel bakış açısıyla ele alarak, konuya dair kapsamlı bir kavramsal değerlendirme sunmayı ve bu yönüyle literatüre özgün bir katkıda bulunmayı hedeflemektedir. Dua üzerine yapılan araştırmalar genellikle dini pratikler, ruh sağlığı ve kişisel gelişim bağlamında ele alınmaktadır. Bu çalışma, duanın sosyal ilişkiler ve toplumsal dayanışma üzerindeki etkisini derinlemesine inceleyerek, literatürdeki mevcut tartışmalara yeni bir bakış açısı sunmaktadır. Ayrıca, fenomenolojik bir yaklaşımla bireylerin dua deneyimlerini ve bunların anlam dünyalarındaki yerini anlamaya çalışmaktadır. Dua, yalnızca bireysel bir ibadet biçimi değil, aynı zamanda toplumsal bağları güçlendiren ve bireylerin ruhsal dayanıklılığını artıran bir eylemdir. Bu çalışmanın önemi, duanın bireyler ve toplumlar üzerindeki psikososyal etkilerini ortaya koyarak, inanç ve ibadet pratiklerinin insan yaşamındaki fonksiyonlarını daha iyi anlamaya katkı sağlamasıdır. Özellikle modern dünyada

stres, kaygı ve bireyselleşmenin arttığı bir dönemde, duanın bir başa çıkma mekanizması olarak nasıl işlediğini incelemek, bu alanla ilgilenen araştırmacılar için önemli bir katkı sunacaktır.

Çalışma, betimsel tahlil yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Dua kavramı, duanın farklı dinlerdeki yeri, insan psikolojisi, sosyal ilişkiler üzerindeki etkileri ve günlük hayatta zorluklarla mücadeledeki rolü ele alınmıştır. Bu süreçte, bilimsel araştırmalar ve dini referanslar bir araya getirilerek, duanın bireysel ve toplumsal düzeydeki işlevi kapsamlı bir şekilde değerlendirilmiştir. Bu bağlamda çalışma, 5 başlık altında ele alınmıştır. Kavram olarak dua başlığı altında duanın tanımı ve genel çerçevesi sunulmuştur. İkinci başlık altında farklı inanç sistemlerinde dua pratikleri incelenmiştir. Üçüncü başlık altında duanın insan üzerindeki psikolojik, fizyolojik ve ruhsal etkisine odaklanılmıştır. Dördüncü başlık altında duanın sosyal ilişkilerde bireyler arası etkileşim ve toplumsal dayanışmaya etkisi konu edilmiştir. Son başlık altında ise duanın günlük hayatta bireyin karşılaştığı zorluklarla, stresle başa çıkma ve içsel güçlenme süreçlerine etkisi üzerinde durulmuştur. Bu çalışma, duanın bireylerin manevi, psikolojik ve sosyal yaşamlarında çok boyutlu etkiler barındırdığını ortaya koymaktadır. Dua, bireyin Yaraticı ile olan manevi bağlantısını güçlendirirken, zihinsel, ruhsal ve bedensel iyi oluşunu destekleyen bir süreç olarak işlev görmektedir. Dua etmek, bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmakta, ayrıca sosyal bağları güçlendiren ve bireyin toplumsal dayanışmaya katkıda bulunmasını sağlayan bir pratik olarak değerlendirilmektedir.

2. KAVRAM OLARAK DUA

Arapça kökenli olan dua kelimesi, "çağırarak, seslenmek, sevk etmek, davet etmek, toplantıya çağırarak, yardım talep etmek, ziyafete davet etmek, ağıt yakmak, birini bir şeye sevk etmek, sığınmak" gibi anlamları içermektedir (Ertuğrul, 2015). Terim olarak dua, kişinin Allah'a sığınmasını, yakarışını ve O'nun yüceliği karşısında kendi acizliğini kabul etmesini ifade eder. İnsan ile Allah arasında bir bağ ve iletişim aracı olan dua, bireyin Yaraticısıyla sürekli etkileşim halinde olduğu bir ibadet şeklidir. Müslüman bireyin yaşamında en belirgin ritüellerden biri olan dua, Allah inancıyla birlikte doğal olarak ortaya çıkan bir olgudur (Aydın, 2009: 91-92). Müfessirler, bu kelimeyi iman, ibadet, şükür, dua ve yalvarıp yakarmak anlamlarında değerlendirmiştir (Altuntaş, 2022). Mu'tezile ekolüne göre dua, hayır ve maslahat içeren bir talep ve çağrıdır. Onlara göre duanın kabul edilmesi, belirli şartların sağlanmasına bağlıdır ve insanın bunu hak etmesi gereklidir. Allah, kendisine yöneltilen iyi niyetli ve değerli dualara icabet edeceğini bildirmiştir (Maraz, 2017). Dua, insan ile Yaraticı arasındaki ilişkiyi şekillendiren ve kulluğun en güzel ifadesi olan temel bir kavramdır. Kur'ân'da fiilî dua terimi geçmese de, ilgili ayetlerde fiilî duanın gerekliliğine dikkat çekilir ve peygamberlerin fiilî dualarına örnekler verilir (Ertuğrul, 2015).

Dua, dini yaşamın belirleyicisi, dini duygu ve düşüncenin ifade ediliş tarzıdır. Dua, sadece dileklerin yerine getirilmesi değil, aynı zamanda Allah'a olan güveni, saygıyı ve O'nun her şeye gücünün yettiğinin farkındalığını ifade eder. Dua bulunan bir kişi, tüm kalbiyle Allah'a yönelerek, kendi uzaklığının kimsesizliğinden kurtularak, Allah'a her zaman var olan yakınlığını fark eder (Özcan, 2019: 49). İslam inancında dua, manevi bir tatbik ve önemli bir ifadedir. İnanlar tarafından Allah'a sevk ettiren bir ibadet türüdür. Dua, Yaradan ile kurulan en samimi ilişkidir. Bu bağ sayesinde birey, yalnız olmadığını fark eder. Dua sırasında birey, Yaradan tarafından muhatap alındığını bilerek duygularını dile getirir. Ayrıca, dua sürecinde insan, Yaradan'a güven duyar, teslim olur ve yardım alacağı konusunda tereddüt etmez (Niyazibeyoğlu ve Yağlı Soykan, 2023: 37).

Duanın diğer ibadetlerden ayrılmasının temel özelliği, soyut formda ve törenlerden arındırılmış olmasıdır. Bütün dinlerde dua tatbiki Yaratıcıya ulaşmada bir araç ve ibadet olarak kabul edilir. Dua, bireysel bir eylem gibi görünse de, uygulanma biçimi, taşıdığı özellikler ve toplumsal işlevler açısından, sosyal koşulların belirleyici bir rol oynadığı bir pratiktir. Dua, yalnızca manevi bir ibadet olarak değil sağlık, psikolojik, tasavvuf ve kültürel anlamda da incelenmesi gereken zengin bir kavramdır. Bu durum, duayı sadece dini veya psikolojik bir olgu olmaktan çıkarıp, sosyolojinin de ilgi alanına taşımaktadır. İbn Manzur'a (1990) göre dua, "tevhid ve sena, af, merhamet ve Allah'a yakınlaşma, dünyevi istekler" olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Parlador (1994: 531), duaları "zikir ve saygı" ile "herhangi bir dilekte bulunma" olarak iki kategoriye ayırmıştır. Kayıklık (2001) duayı "dünya ve ahiret hayatıyla ilgili ihtiyaç ve istekler" şeklinde iki kategoride ele almıştır. Heiler (1932) duayı dört kategoriye ayırarak; "konuşma diline ait dua, derin düşünce anlamında dua, istekte bulunma anlamında dua ve dini pratik olarak dua" şeklinde sınıflandırmıştır (Özcan, 2019: 64). Aynı zamanda bazı çalışmalarda dua; "ibadet ve övgü duası", "şükür duası" "istek ve dilek duası", "istiğfar duası", "başkası için yapılan dua" "törensel dua ve bireysel dua" (Hökelekli 2012; Yapıcı, 2005; Albayrak, 2007; Horozcu, 2010; Dağcı 2018; Udis-Kessler, 1998) şeklinde kategorilere ayrılmıştır. Bu tasniflere bakıldığında dua çeşitlerinin genellikle dilek ve istek duaları etrafında şekillendiği görülmektedir.

İstek ve dilek duası, Heiler (1932) tarafından tanımlanmış ve tüm dua biçimlerinin prototipi olarak kabul edilmiştir. Çocukların yaptığı ilk duaların tipik bir örneği olan bu dua, bireyin kendisinin, ailesinin veya arkadaşlarının ciddi bir ihtiyacı olduğunda, onların mutluluğunu tehdit eden bir durum karşısında veya bireyin kendi gücünü aşan sorunlarla karşılaştığında Yaratıcıdan yardım dilemesi anlamına gelir. Bu dualar, hastalıklar ve diğer ihtiyaçlardan kaynaklanan sıkıntılarla ilgili olabileceği gibi bireyi rahatsız eden çeşitli sorunlara karşı da yapılabilir. Bunun yanı sıra dua, bireyin kendi davranışlarını yönlendirmesine de yardımcı olabilmektedir; örneğin, bir hastayı ziyaret etme motivasyonunu artırabilir. Öte yandan birey, yaşadığı sorunlar çözüldüğünde ve her şey yoluna girdiğinde, Yaratıcıya minnettarlığını ifade etmek amacıyla da dua edebilir (Argyle, 2006: 331-332). Dua etmek için belirli şekil ve kalıplara uyma zorunluluğu yoktur. Bununla birlikte, tarih boyunca mabetler veya çeşitli yüksek mekânlar, dua etmek için tercih edilmiştir. Aslında, duanın katı bir prosedürü ya da belirli bir izlek çerçevesi bulunmaz. Dua eden kişi, ya bir kötülükten korunmayı ya da kendisi veya bir başkası için bir iyilik ve faydaya ulaşmayı dilemektedir. Ancak, bu talebin gerçekleşmesi için bazı şartların yerine getirilmesi gerektiği de göz önünde bulundurulmalıdır (Maraz, 2017: 698). Netice olarak, dua, kişisel ve içtimai seviyede sosyal işlevleri gözetken ve hayatın her alanında etkili olan bir uygulamadır. Bireylerin içinde buldukları sosyal problemler, dilekleri ve beklentileri, psikolojik halleri birbirlerinden farklılık gösterir. Dua esnasında kullanılan söylemlerden ziyade, kişinin ruh hali, kişinin duyguları, dilekleri, ihtiyaçları ve tepkileri mühim bir yer tutmaktadır.

3. DİNLERDE DUA'NIN YERİ

Din, bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada ve benlik saygısının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Allah inancı, güven ve sığınma duygusu sağlayarak kişinin özgüvenini artırmaktadır. Din; anlamlandırma, kimlik kazandırma ve baş etme gibi işlevleriyle benlik gelişimine katkıda bulunmaktadır. Dinsel kimlik kazanımı, bireyin sosyal çevresi ve aldığı din eğitimiyle şekillenmektedir. Ayrıca, dua, oruç ve manevî tecrübeler gibi dinî pratikler, benlik saygısının oluşumunda etkili faktörlerdir (Topuz, 2013: 141-142). Farklı dini inanç sistemlerinde dua, özünde benzer bir anlam taşıırken, uygulama biçimleri açısından büyük

çeşitlilik gösterebilmektedir. Temel olarak, insanın doğaüstü bir varlık ya da varlıklarla kurduğu iletişim biçimi olan dua, inanan bireyin Yaratıcıya yönelttiği bir sesleniş, çoğu zaman da bir yardım talebi ve yakarıştır (Yapıcı, 2005: 60). Dua sosyal bilimsel literatürde yaygın olarak genel dindarlığın bir temsili olarak kullanılmaktadır. Birçok bilim insanının, duayı meşru bir sosyal bilimsel kavram olduğu iddiasına yönelik sunduğu teorik argümanlar ve kanıtlara göre dua, sosyal ve psikolojik bir olgudur (Sharp, 2012: 570). Birçok kültürde ve dinde önemli yer tutan dua, ruhani hayatı karşılayarak, içsel huzuru bulabilmek ve hayatla baş edebilmek için kullanılır (Sarkingobir vd., 2022).

İslam öncesindeki dönemlerde, ilkel topluluklarda gözlemlenen müşterek dua, genellikle ailenin lideri, kabilenin başkanı veya rahibin dualarına cemaatin katılımıyla (ki bu genellikle âmin demeleri şeklinde) gerçekleşirdi. Bu tür duaların temel özelliği, kötülüklerden korunma ve dünyanın nimetlerinden yararlanma isteğini içermekteydi. Örneğin, Hint mistisizminde, Upanişadlar'dan kaynaklanan ibadetsiz bir dua türü bulunmaktadır ve Hinduizm'de dua genellikle inandırıcı sözlerle ifade edilirken, ortak dua sembolü "om" olarak kullanılır. Budizm'de ise belirli bir dua şekli olmasa da Buda'ya dua ederek ondan istemek önemlidir. Şintoizm'de dualar, mabetlerde veya evlerde tanrılara sunumlarla gerçekleştirilir (Parladır, 1994).

Eski Meksika, Sümer, Babil, Mısır ve Yunan dinlerinde dua yerine kullanılan kolektif şiirlerin benzerlikleri bulunmaktadır. Maniheizm'de, dualar ruhu etkileyen düalist bir görüşü yansıtırken, Romalılar genellikle dualarını Jüpiter mabedinde yapmışlardır. Cermen dininde ise büyüün, duaya göre yüksek bir güce sahip olduğuna inanılmaktadır, bununla birlikte ilkel topluluklarda dua ile büyü arasında bir sınır belirlemek zordur (Cilacı, 1994). Dua tatbikinin tarihsel ve kültürel olarak göz ardı edilmeyen bir boyutu da söz konusudur. Bilinçli olarak oluşturulan farkındalık kavramı yüzyıllar öncesine dayanan bir geçmişe ait olduğu (Turan, 2020) ve dua kavramının başka kültürlerde benzerlik gösterdiği unutulmamalıdır.

Dua, ibadethanelerdeki topluluğun oluşmasında önemli bir yere sahip olması sebebiyle, semavi dinlerin ortak kabul ettiği bir ibadet biçimidir. Mistikler, dua esnasında mutlak sessizliğin önemine vurgu yaparak, "Dua on bölümdür, dokuzu sessizliktir" (Cilacı, 1994) ifadesini kullanmışlardır. Dinlerin manevi ve ahlaki özellikleri, o dinlere özgü dualarda önemli ölçüde kendini gösterir (Cilacı, 1994). Duanın tatbiki farklı inançlarda ve inanış şekillerinde de benzer özellikler göstermektedir. İslam dininde de diğer semavi dinlerde de dua oldukça önemlidir. Yahudilikte dua, Allah'a yaklaşmanın bir aracıdır, Tevrat'ta dua için genel bir mana mevcut olup dua, genellikle belirli bir sıra takip etmeksizin çeşitli cümleler aracılığıyla ifade edilir. Günümüzde Yahudiler, sabah, öğle ve akşam duaları olmak üzere günde üç kez dua ibadetini yerine getirirler. Hıristiyanlıkta dua da büyük bir öneme sahiptir ve temelde Tanrı'ya ulaşma, O'nu tanıma ve inançların ifadesi olarak kabul edilir. Duanın Hıristiyanlıktaki temelini, Yaratıcıya güven duymak ve yüce bir inanç oluşturur. Günümüzde Hıristiyanlar, günlük, haftalık ve yıllık olarak belirlenmiş dualar yaparlar (Cilacı, 1994). Hıristiyanları birbirine yeniden bağlayacak olan güç, Hıristiyan tasavvufudur (Temiztürk, 2018). Bu durum dua tatbikinin manen derinlik ve tasavvufi boyutuna dikkat çekmektedir.

Dua, İslam dininin temel kaynağı olan Kur'an'da sıkça vurgulanmakta ve dua etme eylemine özel bir vurgu yapılmaktadır. Kur'an'da, dua ile ilgili ayetlere geniş bir yer ayrılmış olup, yaklaşık iki yüz kadar ayet doğrudan dua konusunu işlemektedir (Aydın, 2009). Tövbe ve istiğfar gibi kulun Allah'a dönüşü ve O'na yönelişi gibi birçok ayet, dua ile ilgili ayetler arasında yer alır ve bu şekilde değerlendirilir. İslam dininde önemli bir ifade şeklinde karşımıza çıkan dua, tüm

dinlerde görülen bir fiil olmasına nazaran en gerçek halini ve manasını İslam'da bulmuştur (Katipoğlu, 2017). Kur'an-ı Kerim, dua ile başlamakta dua ile sona ermektedir (Kayıklık, 2001). Fatiha, Kur'an'ın ilk suresi olarak, dua örneklerinin en güzelinden birini sunmaktadır. Aynı şekilde, kötülüklerden korunma amacıyla yapılan Felak ve Nas sureleri de dua ile sonlanmaktadır. Dua, İslam Dininin, üzerinde ısrarla durduğu ve büyük bir öneme sahip ibadet şeklidir. Kur'an-ı Kerim'de; "... Duanız olmasa Rabbim size ne diye değer versin..." (Furkân, 25/77) ayeti, duanın insanın varoluş amaçlarından ve ona değer kazandıran en önemli unsurlardan biri olduğunu ifade etmektedir (Kayıklık, 2001). "Rabbimize yalvararak, sessiz ve derinden dua edin" (A'raf 7/55) ayeti duanın önemini bildirmektedir. Dua, Yaradan ile kurulan en samimi ilişkinin adıdır (Niyazibeyoğlu ve Yağlı Soykan, 2023: 37). Mü'min suresinde geçen bir ayet, dua eyleminin bir ibadet olduğunu açık bir şekilde ifade etmektedir: "Rabbimiz şöyle buyurdu: Bana dua edin, size icabet edeyim. Doğrusu bana ibadet etmekten büyüklenenler; cehenneme aşağılanmış kimseler olarak gireceklerdir." (Mü'min, 40/60). Yaratıcı ile iletişim kurma aracı olan dua, aynı zamanda şifa kaynağı olarak görüldüğü için de İslam dininde önemlidir. Dardına çare aramak ve şifa bulmak için belirli duaların okunmasıyla tedavi olma manasına gelen "Rukye"nin tatbik edilmesi, İslam dininde dua ifadesiyle ilişkili görülmektedir (Bacak, 2021: 333-336).

Dua, kul ile Yaratıcısı arasında bir köprü, diğerine denk olmayan iki varlık arasındaki iletişim biçimidir (Froese ve Jones, 2021: 7). Dua kişinin, kendi bilgi ve kudretini aşan bir isteğini, hayati bir konuyu veya önemli bir kararı Allah'tan arz etmesidir. Bunun yanında yaşadığı sevinç ve mutluluk için Allah'a hamd ve senalarla övgüde bulunmasıdır (Maraz, 2017: 694). İslam dinin mühim esaslarından biri olan ibadetin temelini oluşturan dua, Allah'a yöneltilen medih ve övgü deyişleriyle, kulun aciziyeti ve taleplerini bir dil aracılığıyla ifade etmesidir. Kulun acizliğinden kaynaklanan yetersizlik hissi, bireyde içsel bir bunalım yaratabilir. Ancak dua, kişinin bu sıkıntıdan kurtulmasına ve huzur bulmasına imkân tanır. Bu rahatlama duygusu, duaların mutlaka bir karşılık bulacağı inancından kaynaklanmaktadır. Allah, birçok ayette kendisine dua edenin duasını kabul edeceğini bildirmiştir. Nitekim bir ayette, "Ey Muhammed! Kullarım beni sana sorarlarsa şüphesiz ben onlara çok yakınım. Benden isteyenin duasını kabul ederim..." (Bakara 2/186) denilmektedir. Bu ayet-i kerimeye binaen birey, istek ve arzularının duyulduğunu ve bunlara bir şekilde karşılık verileceğini bilir. Aksi takdirde, ihtiyaçların karşılanmaması ruhsal ve bedensel birtakım rahatsızlıklara yol açabilir. Bu bağlamda dua, kişiyi arzularının gerçekleşmemesinin doğuracağı gerilimden koruyarak ruhuna huzur ve dinginlik sağlamaktadır (Aydın, 2009; 92).

4. DUA'NIN İNSAN PSİKOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Din ve psikoloji, farklı epistemolojik temellere ve felsefi yaklaşımlara sahip olsalar da, insanın duygu, düşünce ve davranışlarıyla, karşılaştığı sorunlar ve bunlara yönelik çözümlerle, güçlü ve zayıf yönleriyle ilgilenir. Her ikisi de bireyin sağlıklı, mutlu ve dengeli bir yaşam sürmesini hedefler. Din ve psikoloji, insanın ruhsal yapısını, işleyişini ve yaşadığı zorlukları ele alarak çeşitli yaklaşımlar sunar ve bireyin iyi oluşunu desteklemeye çalışır (Ağılkaya Şahin, 2018: 1612). Din ve ruh sağlığı üzerine yapılan çok sayıda araştırma, bu iki kavram arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Cohen ve Koenig, 2016; Gencer, 2019; Kınter, 2006; Köylü, 2011; İder, 2022). Dua, bireyin kişisel gelişiminde önemli fonksiyonları yerine getirir. Sürekli dua eden bireylerde görev ve sorumluluk bilinci güçlenirken, kıskançlık ve kötülüğe eğilim azalma gösterir ve başkaları hakkında daha olumlu düşünceler beslenir. Düzenli bir alışkanlık haline gelen dua, karakter üzerinde etkili olup, onun arınmasına ve olgunlaşmasına katkıda bulunabilir (Aydın, 2009: 94). Duanın insanın yaşamında tesirleri oldukça büyük çeşitlilik arz

etmektedir. Hem teorik hem de deneyimsel gözlemler, dua etmenin insan psikolojisi üzerinde birçok olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. İbadetin ayrılmaz bir parçası olan dua, psikolojiyi düzenleyip kuvvetlendirdiği gibi, ruhu düzenleyip güçlendirir (Ayas,2013). İnsanın hem ihtiyaçları nedeniyle ve yapılan hataları tanıyarak Allah'a yönelmesi, hem de O'nun verdiği nimetleri hatırlayarak anması, kişiye psikolojik olarak huzur ve mutluluk sağlar. Bu aynı zamanda ahlaki temizlenme ve yükselme sürecine yol açar. Dua ibadeti, kişinin gelişimindeki engelleri ve sapsmaları önlemede, kişiliğın olumlu bir şekilde tamamlanmasında etkin bir rol oynar.

İhtiyaçlarımızı ve yaptığımız hataları fark ederek Allah'a yönelmek, aynı zamanda O'nun bize verdiği nimetleri hatırlayıp anmak, psikolojik rahatlama, huzur ve mutluluk hissi sağlar. Dua, kişinin içsel gerçekleriyle yüzleşmesine olanak tanır, bu bir tür "şuur genişlemesi" (Aydın, 2009) olarak adlandırılabilir. Dua; tonu, ifadesi ve yoğunluğuna bağlı olarak ruh ve bedeni etkiler. Dua anında, adeta şuurun derinliklerinde bir ışık yanar ve kişi kendini olduğu gibi gözler. Bu an, bireyin bencilliğini, hırsını, hatalarını, yanlış düşüncelerini, gurur ve kibrini keşfetme fırsatı (Aydın, 2009) sunar. Bu keşif, bireyin ahlaki sorumluluklarını yerine getirmeye hazır olduğunu gösterir. Aynı zamanda, birey fikri ve zihni alçakgönüllülük ve olgunluk konusunda çaba sarf eder. Bu süreç, iyilik yolunu açar ve birey ruhsal bir dinginlik elde eder.

Dua, işlenen hataların ve günahların insan vicdanındaki izlerini gideren, ruhsal arınmaya katkıda bulunan bir etkiye sahiptir. Duada bulunan kişilerde var olan kötü duyguları; kıskançlık, eksiklik, vurdumduymazlık gibi hisler yerini güzel duygulara bırakır. İyilik etme, yardımsever olma gibi. Bu özelliklerin insanın kişiliğini oluşturması için sürekli olması söz konusudur. Bu sebeple Carrel ve Şeriati (2013), sürekli yapılan ve alışkanlık haline getirilen dua etmenin insanın karakterini etkilediğini, kişiyi manen temizlenmeye ve olgunluğ'a ulaşmaya sevk edeceğini söylemektedir. Dua, bireyin yalnızlık hissini giderir. "Kişiler dua ettiklerinde öznel olarak gerçek bir ötekiyle (örneğin Allah, Tanrı, Şiva, Vişnu, Yahveh veya başka doğaüstü bir varlık) konuştuklarına ve etkileşimde bulduklarına inanırlar" (Sharp, 2012: 573). "Dualar sessiz ya da yüksek sesle, doğaçlama ya da düzenli, kalıplaşmış (ritüel) ya da kendiliğinden, zorunlu ya da gönüllü olabilir ve ihtiyacı, övgüyü, umudu sevinci, hatta umutsuzluğu... ifade edebilir" (Stark ve Finke, 2000:109). Doyurulamamış sonsuz istekler ve arzular, bilinçaltına atılarak bireyde beklenmedik zamanlarda çeşitli bunalımlar ve iç sıkıntılar yaratabilir. Dua, bireyin iç dünyasına eşsiz bir rahatlama sağlar, gerginlikleri giderir. Dua, içsel boşalma sağlayarak, umutları güçlendirir ve korkuları hafifletir.

Dua, insanın doğasında var olan fitrî bir değerdir. Kişi hangi psikolojik durumda olursa olsun, dua ettiğinde yaratılışından gelen kutsal bir pratiği gerçekleştirmiş olur. Psikolojik analizler, duanın ilâhî yardım dilemenin yanı sıra insanın yaratıcısına yönelme ve yakınlaşma isteğini ifade ettiğini göstermektedir. Bu nedenle dua, insanın potansiyellerini geliştirerek onun Tanrı'ya doğru ilerleyişinde dönüştürücü bir role sahiptir. Aynı zamanda insana umut verir, anlam dünyasını zenginleştirir ve varoluşunu kavramasına yardımcı olarak geleceğine dair bir bakış açısı sunar (Albayrak, 2007: 190). Dua, güçlüklerle mücadele azmini artırır. Duada, sürekli olarak zayıflıkları gidermeyi, zihinsel hastalıkların neden olduğu riskleri azaltmayı, korku ve iç sıkıntısını gidermeyi, vahametli içgüdülere engel olmayı, yeniden şuurlanmayı ve çok geniş bir kabul sahibi olan bilince yükselmeyi hedefleyen yapıcı ve düzenleyici süreçler yer almaktadır. Dua, genel olarak bütün ruhsal faaliyetlere güç ve canlılık katmaktadır. William James bunu "içinde veya dışında, gizli bir enerjinin ortaya çıkması" olarak değerlendirir (Kayıklık, 2001). Dua, insanın hayatını da zihnini de düzenleyen ve genişleten bir araçtır. Dua etme eylemi, bireyi

kaygıdan uzaklaştırmakta, iç huzurunu yükselterek ruhsal gelişimine katkıda bulunmaktadır. Yaşanan ruhsal gelişim, bireyin kendisine odaklanmasına bağlı olarak derin bir düşünce oluşturmakta ve var olma deneyimini zenginleştirmektedir. Dualar sayesinde ruhsal olgunluğa erişen birey, hayatını daha dengeli ve huzurlu bir şekilde yaşamaya başlar. Bu bağlamda dua, İlahi enerjinin etkisiyle, insanın ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak ve korkularını yatıştırmak için Allah ile kurulan iletişimle başlar. Bu sayede dua, normal durumda kişinin gücünü artırır, şuur düzeyini yükseltir ve idrak kapasitesini keskinleştirerek olağanüstü başarılar elde etme gücü ve yetkinlik kazandırır. Çeşitli işlerde veya okul hayatında başarılı olmak için maneviyat belirleyici bir faktör olarak dikkat çekmektedir. Niyazibeyoğlu ve Soykan (2023) yaptıkları çalışmada, iş dünyasında başarının manevi unsurlarla ilişkilendirildiğini belirlemişlerdir. Özellikle dua, tevekkül, zekât ve namazın bu süreçte önemli roller oynadığını, kişilerin çalışmaları ve gayretlerinin yanında başarı için sık sık duaya başvurduğunu tespit etmişlerdir. İnsanlar, başarısızlıkla karşılaştığında da çoğunlukla dualara başvurmakta ve kendilerini aşan durumlarla başa çıkma aracı olarak dua etmeye yönelmektedir.

"Biz" dilini benimseyen birey, dualarında kişisel olmayan bir perspektife yönelir ve zaman içinde başkalarını düşünme alışkanlığını geliştirir. Dua etme adabı olarak benimsenen bu tutum, bireyin bencillik, kıskançlık, düşmanlık gibi olumsuz ahlaki tutumlardan kaçınmasına yardımcı olur. Bu durumu benimseyen birey, paylaşım, diğerkâmlık, sevgi, merhamet, şefkat gibi olumlu ahlaki davranışları içselleştirir ve bu sayede empati yeteneğini geliştirir. Bu kazanım, eğitimde öğrencilere kazandırılmaya çalışılan bir özelliktir. Empatik tutumlar, sağlıklı bir toplumun bireyleri için önemli karakteristik özelliklerden biri olmalıdır. Başkalarını düşünebilme yeteneği, toplumsal bilincin oluşturulması ve sürdürülmesinde kilit bir faktördür, huzurlu, sorumlu ve refah içinde bir yaşamın öncelikle benimsenmesi gereken bir değerdir (Ayas,2013).

Bir bebek korktuğunda annesine sığınıp rahatlıyorsa insan da olaylar ve zorluklar karşısında, her şeyin kontrolünde olduğu güçlü bir varlığa inandığında, huzur ve güven duyar. Dua, bu inancı pekiştirerek insanın yalnız olmadığını hissettirir, umudu canlı tutar ve çözüm bulma sürecinde ilk adımı atmasına yardımcı olur. Tarhan'ın belirttiği gibi, 'Zihnin bütünlüğü bozulmuş ve kontrolden çıkan bir kişi, zihnini sığınacağı yeri oluşturarak kaygı seviyesini azaltabilir.' Söylemiyle duanın psikolojinin üzerinde sağladığı etkiyi dile getirirken, bir yandan da bedensel etkisini de vurgular. Dua esnasından vücut ısısı yükselir, ürperti duygusuyla uyarılma yaşanır, algılama gücü artar ve bilinç düzeyi ile farkındalık da güçlenmiş olur (Özkan, 2022). Dua eylemi doğrudan kalp atış hızının düşmesine, kas gerilmesinin azalmasına ve solunumun yavaşlamasına yol açabilir. Dua ile "elektroansefalogram ritimleri"nde değişiklikler, "sempatik sinir sistemi aktivitesinin" azalması ve "parasempatik aktivitenin" artması gibi bir dizi diğer fizyolojik ve nörolojik sonuçlar görülmektedir. Klinik çalışmalar duanın, beyin kimyasını ve yapısını değiştirerek sürekli olarak sakin ve rahat hissetmemize yardımcı olabileceğini öne sürmektedir (Froese ve Jones, 2021: 11). Tarhan, inanç ve güvenin iyileşme beklentisini artırarak beyinde serotonin, noradrenalin, nöropeptid gibi ruh halini düzenleyen salgıların artmasına katkı sağladığını ifade eder. Bu salgılar sayesinde savunma sistemini güçlendiren organizma, kendi kendine yardım ve tamir işlevini başlatır. Dua ve ibadetin hayat akışında önemli bir his olduğunu vurgulayan Tarhan, özellikle hasta ve muhtaç olmadan yapılan duaların daha anlamlı olduğunu belirtir. Hasta ve muhtaçken yapılan duaların, mum ışığı niteliğinde olduğunu ifade ederken, genç ve güçlüyken yapılan duaların ise güneş gibi değer taşıdığını söyler. Bu tür duaların, kulluk bilinci içinde yapıldığını ve gelecekteki zorluklara manevi yatırım ve hazırlık anlamına geldiğini vurgular (Özkan, 2022).

Psikoloji, tıp, teoloji gibi alanların ilgi odağı olan duanın, manevi olarak stres ile baş edebilme ve sağlık durumunu yönetme konusunda önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, kişilerin zorlu süreçlerinde teselli bulmak için maneviyata yöneldiği gözlenmiştir (Şimşir vd., 2020). Uyum sağlama, zorluklarla baş etmeyi içine alan psikolojik direnç, olumlu psikoloji ve hissel olarak emekle bağdaştırılır (Kapu vd., 2020). İnsan, varoluşundan kaynaklanan kutsal bir yönelişi ifade eden dua ile psikolojik olarak rahatlamaktadır. Daha önemlisi, dua etmek insanı davranışsal olarak değiştiren bir eylemdir. Uygun koşullarda duanın etkisi kesin ve mutlak. Dua, bireyde bedensel ve ruhsal değişikliklere yol açmakla birlikte somut sonuçlar vermektedir. Bu sebeple dua, hem duygusal hem de fiziksel ve psikolojik sağlık için faydalı bir ibadettir. Dua etmek, bireyin psikolojik dayanıklılığını arttırmakta, stres ve kaygısını azaltmaktadır (Seyhan, 2013; Poloma ve Pendleton 1991; Vasegh, 2009; Wilson, 2009; Walsh ve Shapiro, 2006). Pınar (2013), üniversite öğrencileri üzerine yaptığı bir çalışmada, düzenli dua etmenin ruh sağlığını olumlu etkilediği, dua edilmesinin bireye huzur verdiği, duanın bir ihtiyaç olarak görüldüğü sonucuna varmıştır.

Yaratıcıyla dua ile iletişim kuran kişi, bu süreçte kendi eksikliklerini, zayıflıklarını ve sınırlılıklarını fark eder ve bunları kabul eder. Özellikle insan, belirli bir ihtiyacını tam olarak tespit edemediği durumlarda bile, eksik ve yetersiz olduğunun farkına vardığında, bu durumun yarattığı içsel gerginliği hafifletmek amacıyla dua etmeye yönelmektedir (Yapıcı, 2005: 60). Dua ile Rabbine güvenen ona bağlılığını ve sevgisini gösteren insan, kendi ruh dünyasında daha güçlü bir şekle büründüğünden güçlülere daha etkili çözümler üretebilir ve bu da onu kişisel manada dirayetli hale getirir. Dua etmek, arzulanan bir hedefe ulaşmak için bir eylem yolu olabilir (Probasco, 2016: 244). Her dua, duayı gerçekleştiren kişinin duyguları, istekleri ve ihtiyaçları kadar çeşitlilik gösterir. Carrel ve Şeriatî'ye (2013) göre dualar dua edenler kadar çeşitlidir. Alfred'in belirttiği gibi "Bu dünyada düşünebileceğinden daha fazla şey dua ile işlenmiştir." Dua içerik açısından; ailevi sorunların çözümü, ekonomik zorlukların hafiflemesi, geçmiş günahların itirafı ve bağışlanması, hatalardan korunma, iyi ilişkiler kurma, sorumlulukları yerine getirme, hastalıklardan şifa bulma, güvenli bir yaşam sürme, ölüme hazırlıklı olma, problemlerle başa çıkma yeteneği kazanma, insanlar arasında sevgiyi ve saygıyı kazanma gibi mevcut durumları ve sorunları aksettirdiği gibi geleceğe dair umutlar ve beklentiler de ifade edilen bir yakarıştır. Bahsedilen istekler, ileride olası problemleri önlemek için yapılan duaları kapsar. Kişi veya toplumun yaşamış olduğu küçük ya da büyük seviyedeki birçok problem, dualara yansıtılmakta ve içtimai problemlerin çeşitliliği, gücü ve derinliğine bağlı, farklı seviyelerde duaların içerisine aksedilmektedir. Dualar, toplumların yönelimlerine ve kişilerin dini yaşama seviyelerine göre değişiklik göstermektedir. Fakat tümel olarak kişilerin dini yaşayış seviyelerine bakılmadan, dünya ile ilgili istekler içeren ve sosyal problemlerin aksedildiği duaların gerçekleştirildiği dile getirilebilir (Özcan, 2019: 74-75).

5. DUA VE SOSYAL İLİŞKİLER

Dua, sadece çağırma, isteme veya seslenme anlamlarının ötesinde, Yaratıcının Rab'lık ve İlahlık gerçeğine derinlemesine sığınmanın bir eylemidir. Dua, insanın doğal bir parçasıdır ve kendi varoluşunun temel yapısından kaynaklanan bir eylem ve yönelimi ifade eder. Marinier'in (1990) belirttiği gibi, "Dua, insanın temel ihtiyaçlarını karşılayan yemek, içmek, büyümek ve üremek gibi boyutlara ek olarak, insanı tamamlayan bir dördüncü boyuttur." Dua, insanın ruhsal faaliyetlerinin vazgeçilmez bir boyutu olup, fitrî ve tabîî bir tepki türüdür. Dua, dine ait unsurlar içerir ve dini öğrenim, şüphesiz ki kolektif ruhla birleşir ve onu kucaklar. Dua, ilk bakışta bireysel bir eylem gibi algılansa da aslında bireyin kapalı ve bölünmüş bir fenomen olmadığını

gösterir; çünkü birey, çevresiyle ilişki içindedir. Bireyde ortaya çıkan her tutum veya davranış, dünyada gerçekleşen bir olayın parçasıdır. Bireyden kaynaklanan davranışlar, dışa vurulurken sınırlarını aşar, varlığın dünya ile etkileşimini belirler ve bu nedenle toplumu ve hatta dünyayı doğrudan etkiler. Duanın, bireyin duyduğu etkileyici, harekete geçirici ve dönüştürücü gücü, bireyüstü bir nitelik kazanarak toplumu etkiler. Bu nedenle dualar, kişinin yaşadığı içtimaf olaylar, sorunlar ve zorluklarla sıkı bir ilişki içinde olduğu için sosyal boyuta sahiptir (Özcan, 2019: 59).

Allah, sosyal bir varlık olarak yarattığı insana bazı sosyal sorumluluklar da vermiştir. Sosyal ve ahlaki yönden çeşitli güçlüklerle karşılaşan ve bunlarla baş etmeye çalışan bireyler dua ibadeti ile Allah'a yakarıştaki bulunurlar. Kişinin Rabbine yakarıştaki bulunması, onun Allah ile arasındaki bağı güçlendirmekte, bu durum aynı zamanda birey ile toplum arasındaki etkileşimi de olumlu etkilemektedir. Bireyler, dua ile toplumsal yaşam içerisinde hem birbirleriyle daha kolay etkileşime geçebilmekte hem de karşı karşıya kaldıkları çeşitli meseleler karşısında güçlü bir duruş sergileyebilmektedirler. Duanın, sosyolojide dini inanış ve törenlerin merkezinde yer aldığı belirtilmektedir (Froese ve Jones, 2021). Sharp'a (2012: 577) göre, duanın sosyal fonksiyonları sadece bireyin sosyal sorunlarla mücadele motivasyonunu artırmakla kalmaz, aynı zamanda insanlar arasındaki iletişim ve etkileşimde sosyal anlam kazanır. Dua, bireyin olumsuz davranışlardan uzaklaşmasını sağlar, onu olumlu yönde motive eder ve toplumu da etkileyerek mücadele azmini artırır. Kültürel anlamda da önemli bir araç olarak kabul edilen dua, sosyal dayanışma ve psikolojik sağlık açısından danışmanlıkla da ilişki içindedir. Çatışmaların olduğu koşullarda stresi, gerilimi bertaraf etme, kişiler arasındaki ilişkileri yeniden oluşturma rolüne de sahiptir. Bir kişinin iyiliği için Yaradana dua etmek, sosyal destek sağlamanın önemli bir kaynağıdır (Probasco, 2016). Özellikle toplumun zor zamanlarında, doğal afetler veya savaş gibi felaket durumlarında topluca yapılan dualar, topluma sabır ve dayanma gücü verir. Başkaları için dua etme eylemi (Froese ve Jones, 2021) kişileri, başkalarına karşı sempatiyi arttırarak onların ihtiyaçlarını giderecek sivil katılıma yönlendirmektedir. Ayrıca dua duygu yönetimi mekanizması yoluyla sosyal eylemleri etkilemektedir.

6. GÜNLÜK HAYATTA ZORLUKLARLA MÜCADELE VE DUA

Dua; duyguları düzenleyebilmekte, algıları etkileyebilmekte, davranışları şekillendirebilmekte ruhsal ve bedensel sağlığı tesiri altına alabilmekte ve hatta maddi olaylarda değişikliklere neden olabilmektedir. Yalnızca, bireyin ruhsal değerlerinin, tamamıyla dua eden kişinin inancına bağlı olduğu da unutulmamalıdır. Dua, zihnen olumsuz olan düşünceleri ve arzuları engelleyerek bireyin ahlaki yapısına katkı sunmaktadır. Dua, kişinin sabır, tevekkül ve kararlılık gibi ahlaki duygularını geliştiren, bu duyguları doğru bir şekilde gerçekleştirebilen bir öneme sahiptir. Ayrıca dua, bireyin moral değerlerini kuvvetlendirebilmektedir (Ayas, 2013). Kişinin gündelik hayatında dua önem arz etmekte, birey karşı karşıya kaldığı zorluklarla baş etmede sıkça duaya başvurmaktadır. Günlük hayatta, insanlar ekonomik sorunlar, ailevi meseleler, eğitim zorlukları, sağlık sıkıntıları ve gelecekle ilgili endişelerle karşılaşır. Bu tür sorunların üstesinden gelmek için birçok çözüm denense de zaman zaman insanlar manevi olarak bunalabilir ve kendilerini yalnız hissedebilirler. Bu manevi düşüş yaşandığında, insanlar kendilerinden daha üstün, her şeye gücü yeten bir yaratıcıya sığınma ve yardım talep etme gereksinimi duyarlar. Bu durum, insanların çeşitli psikolojik ve sosyal faktörlerin etkisiyle altında buldukları durumdan kurtulmak için Rabb'ine yönelmesine, durumlarını dua pratiği ile ifade etmesine neden olur (Özcan, 2019: 65).

Kişi Rabb'ine dua ederek, kendini O'na yakın hissetmekte, Yaradan'ın kendisini duyduğuna, gördüğüne ve "*Bana dua edin, duanızı cevap vereyim*" (Mü'min 40/60) ayeti gereği kendisine yardım edeceğine inanır (Kaya ve Küçük, 2017: 36). Dua, kişi gücünün yetmediği aciz kaldığı zamanlarda karşılaştığı sorunlarla baş edebilmek için sıklıkla yöneldiği bir eylemdir. Duanın temel motivasyonlarından biri, insanın hem fiziksel hem de varoluşsal olarak sınırlı ve ölümlü bir varlık olmasıyla doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle, dua eylemi insanın aciz, zayıf ve eksik bir varlık oluşunun doğurduğu gerilimi aşma çabası olarak görülebilir. Dua eden birey, yaşamındaki bedensel, ruhsal, sosyal ve ekonomik zorlukları dile getirirken, aynı zamanda bu zorluklarla başa çıkabilmek için sınırsız güç ve kudrete sahip bir varlıktan yardım talep etmektedir (Hökelekli, 2005; Kayıklık, 2001; Yapıcı, 2005). Toplumdaki dezavantajlı bireyler, avantajlı bireylere nazaran yaşamlarındaki stres etkenlerini daha fazla deneyimlemektedirler. Bu bireyler, klinik terapi ve doktora görünme gibi alternatif başa çıkma stratejilerine daha az erişime sahip olduklarından dua ederek Yaratıcı ile etkileşime geçme olasılıklarını daha yüksek tutabilmektedirler. Yaşlı, kadın, erkek, düşük sosyoekonomik düzeye sahip dezavantajlı bireyler, duayı günlük hayatları içinde karşılaştıkları sorunlarla başa çıkma aracı olarak kullanmaktadır (Sharp, 2012: 576).

Dua, belirli ölçülerde kurumsallaşmış ve toplumda kabul görmüş bir pratiğe dönüşmüştür. Genellikle belirli zamanda ve mekânda belirli kalıplarla gerçekleşen dualar toplu olarak da yapılmaktadır. Toplu dualar, genellikle bir önderin dua etmesi ve cemaatin bu duaya "âmin" diyerek katılmasıyla gerçekleşir, böylece meydana gelen manevi atmosfer bireyleri büyük ölçüde etkisi altına alabilir. Toplu bir şekilde yapılan duaların bir örneği, yağmur duasıdır (Acıpayamlı, 1963). İnsanların büyük bir kısmının topluca bir araya gelerek yağmur duası yapması, aynı dileği paylaşmaları ve bu dileği gerçekleştireceğine inanarak umutlarını duaya bağlamaları, duaların sosyolojik boyutunu yansıtır. Kutsal gün ve gecelerde, dini bayramlarda, yaşanan doğal afetlerde ve savaş zamanlarında da ibadet yerlerinde topluca yapılan dualar da örneklik teşkil eder. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar, duaların işlevleri ve yapılış sebepleri açısından da çeşitlilik gösterir.

Günlük hayatımızda karşılaştığımız zorluklardan biri de sağlık problemleridir. İslam'da dua tatbikinin yalnızca manevi bir boyutu olmadığı, aynı zamanda fiziksel anlamda da sağlıkla ilişkilendirildiği göz ardı edilmemelidir. Dua insanların sağlığı üzerinde iyileştirici bir etkiye sahiptir. McCullough (1995), dua etkilerinin fizyolojik, psikolojik ve ruhsal yollarla aracılık edildiğini öne sürmüştür. Fizyolojik açıdan, duanın nöroimmünolojik, kardiyovasküler ve beyin elektriksel değişimlerini içerebileceğini varsaymıştır. Ayrıca, duanın gevşemeyi teşvik ederek kalp atış hızını düşürdüğünü, kas gerginliğini azalttığını ve solunumu yavaşlattığını, dolayısıyla sağlığa olumlu katkıda bulunabileceğini belirtmiştir. Psikolojik açıdan, duanın yapı, anlam ve umut gibi sağlığı teşvik eden psikolojik mekanizmaları harekete geçirebileceğini öne sürmüştür. Duanın bireylerin stresli olayları değerlendirme biçimlerini değiştirebileceğini savunmuştur. Bunun yanında, dua etmenin etkinliğine olan inancın ruhsal disiplini teşvik edebileceğini ve olumlu beklentileri artırabileceğini belirtmiştir. Dua ile sağlığın ampirik etkilerine yönelik ilgi giderek artmaktadır. İnsanların kendilerini iyileştirebilme gücü olarak ifade edilen Plasebo etkisi hastalıkların iyileştirilmesinde son derece önemlidir. Dua, plasebo etkisi nedeniyle sağlığı iyileştirebilir. Dua eden bireyler, aynı zamanda sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarına sahip olabilir. Dua, dikkati sağlık problemlerinden uzaklaştırarak iyileşmeye yardımcı bir etki oluşturabilir. Dua, bilinç birliğini sağlayarak bireyler arasında iyileştirici enerjinin aktarılmasına olanak tanıyabilir. Yaratıcının doğaüstü müdahalesi yoluyla sağlığı geliştirebilir. Sağlığa faydalı olabilecek chi (mevcut olan her şeyde yer alan etken veya edilgen haldeki enerji) gibi gizli

enerjileri harekete geçirebilir ve bireyler arasında şifanın iletilmesini kolaylaştıran bir bilinç birliği meydana getirebilir (Breslin ve Lewis, 2008: 9). Böylece dua kişiye manevi bir güç sağlayarak beklentilerini olumlu yöne çevirebilmekte, manevi olgunlukla rahatlık sağlayarak hastalıkları iyileştirebilmektedir.

Dua, çeşitli hastalıklarda (örneğin kısırlık ve kanser gibi) tedaviyi tamamlayan alternatif iyileşme metodu olarak da kullanılmaktadır (Güner Emül vd., 2020). Kaya ve Küçük (2017), üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları bir çalışmada düzenli olarak dua eden öğrencilerin hem hayatın anlamını daha yüksek düzeyde hissettiklerini hem de psikolojik iyi olma seviyelerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Poloma ve Gallup (1991) tarafından Amerika'da yapılan bir araştırmada, çalışmaya katılanların %82'si sağlıklı bir yaşam için duanın onlar için faydalı olduğunu ifade ederken, %73'ü dua etmenin başkalarının hastalıklarını iyileştirdiklerine inandıklarını belirtmiştir. Poloma ve Pendleton'un (1991) yaptığı bir araştırmada, katılımcıların %72'sinin sağlıklı olma sürecinde duanın gücüne inandığını, %34'ünün ise bu konuda kişisel deneyim yaşadığını ortaya koymuştur. Katılımcılar, dua sırasında Tanrı'ya kendilerini daha yakın hissettiklerini, bunun sonucunda sağlık durumlarının iyileştiğini ve genellikle meditasyon tarzında dua ettiklerini belirtmişlerdir (Argyle, 2006: 334). Birçok hastalıkta, insanların tedavisine destek olarak duanın tesiri de görülmüştür (Gör ve Aşiret, 2022). Qidwai vd. (2009) tarafından 2008'de yapılan bir araştırma, katılımcıların çoğunluğunun (%95,8) duaların iyileştirebileceğine, %75,3'ünün duaların hastalığın süresini kısaltabileceğine ve %49'unun duaların hastalığı uzatmadığına inandığını göstermektedir. Ayrıca, 160 katılımcının (%40) duaların hayatı uzatabileceğine inandığı da aynı derecede önemlidir (Sarkingobir vd., 2022: 62). Sıkıntı ve zorluk anlarında her insan doğal olarak dua etme ve sığınma ihtiyacı hisseder. Ancak dua, yalnızca ihtiyaç anlarında değil, insanın kul olduğunu hatırlaması ve Yaraticının verdiği nimetlere şükretmesi için de yapılmalıdır. Ayrıca, kim olursa olsun, insanın yüce bir varlığa sığınma ihtiyacı duyacağı bir durumla karşılaşması her zaman mümkündür. Görüldüğü üzere dua yalnızca bireysel ve ruhani bir uygulama olmamakla birlikte sosyal fiil, hislerin yönetimi, içtimai etkileşimler üzerinde de çeşitli rollere sahiptir. Coşkuyla, sürekli ve ısrarla dua etmek, duanın etkisini daha da artırmaktadır.

7. SONUÇ

Dua, kulluk bilinci oluşturmakta ve bu bilinci arttırmakta, sosyal sorumluluk yeteneğini geliştirip, sosyal dayanışma ve içtimai yardımlaşma gibi ahlaki değerlerin gelişmesine olanak sunmaktadır. Diğer taraftan dua eylemi, kişinin kendisini tanıması, bilmesi, geliştirmesi, kendini ifade ederek kişiliğiyle alakalı olumlu algı sağlaması aşamasına yardımda bulunmaktadır. Dua, kişinin dünya yaşamındaki etkisi ve Allah'ın rızasını kazanmadaki vazifesini kavramada önemli bir role sahiptir. Bireyin yaşamı üzerinde derin bir etkisi bulunan dua, bireyin problem farkındalığını artırmasına, düşünmesine ve çözüme yönelik çaba sarf etmesine katkı sağlar. Bu, pasif istek değil aynı zamanda aktif bir eylemi içerir. Dua, kişilerin sorumluluk olarak, eksik olduğu alanların farkına varıp, çözüm üretmesine teşvikte bulunur. Bireylerin oluşturduğu toplumu da motive ederek sosyal birlik ve beraberliğe katkı sunar. Farklı inanç sistemlerinde dua kavramı hemen hemen benzer bir şekilde yaratıcıya yönelişi ifade etmektedir.

Dua, yalnızca bireysel bir ibadet ritüeli olarak değil, aynı zamanda bireyin psikolojik sağlamlığını artıran, sosyal ilişkilerini düzenleyen ve toplumsal dayanışmayı destekleyen bir mekanizma olarak ele alınmaktadır. Dua, bireyin stresle başa çıkmasını kolaylaştıran, kaygıyı azaltan ve psikolojik dayanıklılığı artıran bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Dua, bireyin öz-farkındalığını artırarak kendini tanımasına, ifade etmesine ve kişisel gelişimine katkı sağlayan

önemli bir araç olarak da değerlendirilmektedir. Dua; sağlığa, psikolojiye, manevi huzura, ahlaka, sosyal davranışa, duygu yönetimine, sosyal etkileşime ve zorluklarla baş etmeye motive olmaya fayda sağlar. Dolayısıyla insan, dua ederken içinde bulunduğu duruma ve ruh haline bağlı olarak dualarının içeriğini belirler ve Yaradan'a bu anlarda içsel durumu hakkında bilgi verirken, aynı zamanda isteklerini ileterek bu duygularını ifade eder.

Dua, bireyin kendisini ve çevresini tanımasında, yaşantısı içinde karşısına çıkan engelleri/sorunları aşmasına yardım eden bir yol ve bir kuvvettir. Dua ile kişi manen kendini daha güçlü hissetmekte karşılaştığı sorunlarla daha kolay mücadele edebilmektedir. Allah'ın emir ve iradesine göre hareket eden, arzu ve ihtiyaçlarını buna göre sınırlandıran birey, dua ibadetiyle hem Allah'a hem de topluma karşı sorumluluklarını zihninde canlı tutmaktadır. Dua pratiği, bireylerin yalnızca içsel huzur ve manevi doyum elde etmelerine katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal bağları güçlendiren bir işlev de görür. Ortak dua etkinlikleri, bireyler arasındaki yardımlaşmayı, sosyal dayanışmayı artırmakta, empati duygusunu güçlendirmekte ve birbirini destekleyen bir toplum oluşmasına yardımcı olmaktadır. Dua eden bireylerin, topluma karşı daha duyarlı ve yardımsever oldukları, sosyal ilişkilerinde daha anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergiledikleri belirlenmiştir.

Bilimsel araştırmalar, dua etmenin bireylerin stresle başa çıkma yetisini geliştirdiğini, psikolojik dayanıklılığı artırdığını ve sosyal ilişkilerde olumlu değişimlere neden olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, dua pratiğinin bireysel ve toplumsal düzeyde işlevselliğini inceleyen disiplinler arası çalışmaların artırılması, konunun daha kapsamlı bir şekilde ele alınmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Acıpayamlı, O. (1963). Türkiye'de yağmur duası. *DTCFD XXI*, 1-2, s.l-39.
- Ağılkaya Şahin, Z. (2018). Din ve psikoloji arasındaki uçurum gerçekten ne kadar derin? Psikoterapilerdeki dini izler, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22 (3), 1607-1632.
- Albayrak, A. (2007). Dindarlık tipleri açısından dua formları, *Marife*, Sayı 2, ss. 189-201.
- Altuntaş, A. (2022). Furkân Sûresinin 77. Âyetinde geçen "dua" kelimesinin anlamı üzerine". *KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 40, 186-217. <https://doi.org/10.35209/ksuifd.1156334>
- Argyle, M. (2006). İbadet ve Dua, (çev. Mustafa Koç), *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (2), 317-338.
- Asar, M. A. (2020). İbadet ahlak ilişkisi: Hadisler bağlamında bir inceleme, *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 297-314.
- Ayas, M. (2013). Dua öğretiminin birey üzerindeki etkileri ve değerler eğitime katkıları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 73-96. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/303810>.
- Aydın, A. R. (2009). İnanma ihtiyacı ve dinî ritüellerin psikolojik değeri, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9 (3), 87-99.
- Bacak, M. (2021). Veli Atmaca, Hadislerde Rukye Hz. Peygamber ve Sahabenin uygulamaları ışığında şifa hadisleri. *Tevilat*, 2(2), 333-336. <https://doi.org/10.53352/tevilat.1009641>
- Breslin, M. J. & Lewis, C. A.. (2008). Theoretical models of the nature of prayer and health: A review, *Mental Health, Religion & Culture*, 11(1), 9-21.
- Carrel, A. & Şeriati, A. (2013). *Dua*. Ankara: Fecr Yayınları.
- Cilacı, O. (1994). *İslam'da dua*, TDV İslam Ansiklopedisi, C.9, İstanbul, <https://islamansiklopedisi.org.tr/dua#1>.

- Cohen, A. B., & Koenig, H. G., (2016). Din ve ruh sağlığı, *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 153-160.
- Dağcı, A. (2018). Amaçsal açıdan dua türleri: Din psikolojisi bağlamında tümevarımsal bir yaklaşım denemesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5 (8), 87-120.
- Ertuğrul, R. (2015). Kur'ân'da fiilî dua, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4 (4), 896-921.
- Froese, P., & Jones, R. (2021). The sociology of prayer: dimensions and mechanisms. *Social Sciences*, 10(15), 1-18. <https://doi.org/10.3390/socsci10010015>.
- Gencer, N. (2019). Dindarlık öznel iyi oluşu etkiler mi? Hemodiyaliz (HD) hastaları üzerinde kesitsel bir çalışma, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 23 (3), 1419-1444.
- Gör, F., & Aşiret, G. D. (2022). Nurses' use of complementary treatment for COVID-19 and attitudes. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 15(2), 117-127. <https://doi.org/10.46483/deuhfed.960498>
- Güner Emül, T., Vefikuluçay Yılmaz, D., & Buldum, A. (2020). Determining complementary and alternative therapies used in women's infertility treatment. *HEAD*, 17(4), 317-21. <https://doi.org/10.5222/head.2020.04379>
- Heiler, F. (1932). *Prayer a study in the history and psychology of religion*. New York: Oxford University Press,
- Horozcu, Ü. (2010). *Din psikolojisi açısından dünyevi istek duaları* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hökelekli, H. (2012). *İslam Psikolojisi Yazıları*. İstanbul: DEM Yayınları.
- İbn Manzur. (1990). *Lisanu'l-Arab*, C.3, Beyrut: Dar-u Sader.
- İder, S. (2022). İbadet ve ruh sağlığı ilişkisi yönüyle ibadet eğitimi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal ve Teknik Araştırmalar Dergisi, USTEK'2022 Özel Sayısı*, 22(01), 38-46.
- Kapu, H., Yıldız, S., & Medet Bukni, T. (2020). Pozitif psikoloji bağlamında psikolojik sermaye, duygusal emek ve iş performansı arasındaki ilişkiler. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(22), 788-815. <https://doi.org/10.36543/kauibfd.2020.034>
- Katipoğlu, B. (2017). Duanın psikanalizi. *Journal of International Social Research*, 10(49), 753-759. <https://doi.org/10.17719/jisr.2017.1625>.
- Kaya, M., & Küçük, N. (2017). İbadetler ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı: 42, ss. 17-44.
- Kayıklık, H. (2001). Kur'an'daki dualar üzerine psikolojik bir değerlendirme, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 135-160.
- Kımtır, N. (2006). *Dini inanç, ibadet ve duanın umutsuzlukla ilişkisi üzerine bir araştırma*, Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi adlı kitap içinde, H. Hökelekli, Ed. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, , ss. 217-249.
- Köylü, M. (2010). Ruh ve beden sağlığı üzerine yapılan araştırmaların bir değerlendirmesi, *OMU İlahiyat Fakültesi Dergisi*, no. 28, ss. 5-36.
- Kula, N. (2000). Kur'an ışığında insan-çevre ilişkisinin ruh sağlığı açısından önemi, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9 (9), 361-376.
- Maraz, H. (2017). Mu'tezile'nin dua anlayışı, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16 (32), 693-716.
- Marinier, P. (1990). *Dua üzerine düşünceler (psikofizyolojik sebepleri ve sonuçları)*, Sadık Kılıç (çev.), İzmir: Nil Yayınları.

- McCullough, M. E. (1995). Prayer and health: Conceptual issues, research review and research agenda. *Journal of Psychology and Theology*, 23, 15–29.
- Niyazibeyoğlu, T., & Yağlı Soykan, N. (2023). İş hayatında başarı ve maneviyat üzerine nitel bir araştırma, *Rize İlahiyat Dergisi*, 24, 29–41. <https://doi.org/10.32950/Rid.1251402>
- Nortbourne, L. (1995). *Modern dünyada din*, Şehabettin Yalçın (çev.), İstanbul: İnsan Yayınları,
- Özcan, E. (2019). *Sosyal bütünleşme ve dua* (Yayımlanmamış YL tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkan, M. (2022). Dua etmenin insan sağlığı üzerindeki etkileri, *Kalecikkaya Köyü*. <https://www.kalecikkaya.com/dua-etmenin-insan-sagligi-uzerinde-ki-etkileri/>.
- Parladır, S. (1994). *İslam'da dua*, TDV İslam Ansiklopedisi, C.9, İstanbul.
- Poloma, M. M. & Gallup, G. H. (1991). *Varieties of prayer: a survey report*. Philadelphia, Pa: Trinity Press International.
- Poloma, M. M. & Pendleton, B. F. (1991). *Exploring neglected dimensions of religion in quality of life research*. Lewiston, NY: Edwin Mellen Press.
- Pınar, Z. (2013). *Duanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri (Sivas/Şarkışla ilçesi örneği)*. Yayımlanmamış (Yayımlanmamış YL Tezi), Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Probasco, L. (2016). Prayer, Patronage, and personal agency in nicaraguan accounts of receiving international aid. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 55(2), 233–249. <https://doi.org/10.1111/jssr.12263>
- Qidwai, W., Tabassum, R., Hanif, R., & Khan, F.H. (2009). Belief in prayers and its role in healing among family practice patients visiting a teaching hospital in Karachi, Pakistan. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 25: 182-189.
- Sarkingobir, Y., Sharu, A. U., Sahabi, M., & Ashafa, N. A. (2022). Religious and health benefits of salah/prayer. *International Journal Of Emerging Issues in Islamic Studies*, 2(2), 58–70. <https://doi.org/10.31098/İjeis.V2i2.1053>.
- Seyhan, B. (2013). Dua tutumu ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiler, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 17(2), 157-183.
- Sharp, S. (2012). For a social psychology of prayer, *Sociology Compass*, 6(7), 570–580, <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2012.00476.x>
- Stark, R. & Roger F. (2000). *Acts of faith: Explaining the human side of religion*. Berkeley: University of California Press.
- Şimşir, Z., Hamarta, E., & Dilmaç, B. (2020). Stresle başa çıkmanın yordayıcısı olarak yaşamın anlamı ve manevi deneyim, *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(2/19), 509–528. <https://doi.org/10.23863/kalem>.
- Temiztürk, H. (2018). Hristiyan mistisizminin oluşumuna etki eden unsurlar. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SAUIFD)*, 129–150. <https://doi.org/10.17335/Sakaifd.344879>
- Topuz, İ. (2013). Dindarlık tipolojileri ile benlik saygısı arasındaki ilişki: Yetişkinler üzerine bir araştırma, *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı:30, ss..139-154.
- Turan, M. E. (2020). Bilinçli farkındalık ölçeği ergen formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16 (Eğitim ve Toplum Özel Sayısı), 5608–5625. <https://doi.org/10.26466/Opus.683364>
- Udis-Kessler, A. (1998). Heartwork: a loving meditation on various forms of prayer. *Whosoever* 3(3).
- Wach, J. (1995). *Din sosyolojisi*, Ünver Günay (çev.), İstanbul: M. Ü. İFAV Yayınları.
- Yapıcı, A. (2005). Güdü ve içerik açısından çocuk duaları ve dualara yansıyan sorunlar. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2, 57-93.

- Vasegh, S. (2009). *Psychiatric treatments involving religion: psychotherapy from an Islamic perspective*. Religion and Spirituality in Psychiatry. Haz. Philipp Huguluet - Herold Koenig. 301-316. New York: CambridgeUniversity.
- Walsh, R., & Shapiro, S. (2006). The Meeting of meditative disciplines and western psychology, *American Psychologist*, 61(3), 227-239.
- Wilson, W. (2009). *Psychiatric treatments involving religion: psychotherapy from a Christian perspective*, Religion and Spirituality in Psychiatry. Haz. Philipp Huguluet - Herold Koenig. 283-300. New York: Cambridge University.

Çatışma Beyanı: Makalenin yazarı, bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi, kurum veya kuruluşun finansal ilişkileri bulunmadığını dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan eder.

Destek ve Teşekkür: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Etik Kurul İzni: Makalenin etik kurul izni gerektirmeyen çalışmalar arasında yer aldığını beyan ederim.

Katkı Oranı: Makale tek yazar tarafından hazırlanmıştır.