

• KİTAP TANITIMI - II

Arş. Gör. Yusuf EMRE*

Asım YAPICI, *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*,
Karahan Kitabevi, Adana, 2007, ISBN: 978-975-6447-50-5

§§§

Dinin bireysel yaşamdaki yansımaları olan dinî inanç, dinî duygu, dinî düşünce, dinî davranış ve ibadetler ile ruh sağlığı göstergeleri olarak kabul edilen öz saygı, mutluluk, kaygı, depresyon ve umutsuzluk arasında bir ilişki olup olmadığı, varsa ne yönde gerçekleştiği ve birbirini nasıl etkilediği Din Psikolojisinin ilgilendiği konular arasındadır.

Asım Yapıcı tarafından doçentlik çalışması kapsamında hazırlanan “*Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*” adlı eser, din ve dindarlık olgusunun ruh sağlığı ile olan ilişkisini kuramsal ve uygulamalı olarak incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Eser *Giriş, Kuramsal çerçeve, Araştırma ve yöntem, Bulguların analizi, Bulguların tartışılması ve yorumu, Sonuç ve öneriler* olmak üzere altı bölümden oluşmaktadır.

Giriş (1-6) bölümünde din ile ruh sağlığı ilişkisini konu edinen çalışmaların son yıllarda arttığına değinen yazar, yaşanan problemlerle başa çıkma sürecinde dinden nasıl destek alındığına ve dindarlığın bu hususlardaki olumlu ya da olumsuz etkilerinin neler olduğuna yönelik literatürün büyük ölçüde Hıristiyan örneklem üzerinde gerçekleştirilen araştırmalara dayandığını belirterek bu konuda ülkemizdeki çalışmaların eksikliğine dikkat çekmektedir.

* Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı, e-posta: yemre@cu.edu.tr

Kuramsal çerçevede bölümünde “din” ve “dindarlık” kavramlarının tanımlanması ile ilgili yaklaşımlar değerlendirilerek, psiko-sosyal uyum süreçleri açısından ruh sağlığının ne anlama geldiği tartışılmaktadır. *Din ve dindarlığa yaklaşımlar* başlığında *dinin tanımlanması meselesine* (7-19) değinen araştırmacı, herkesin kabul ettiği bir din tanımının olmadığını vurgulamaktadır. Din olgusunun gerek sınırlandırılmayacak kadar uzun bir geçmişe sahip olması, gerek çok farklı şekillerde tezahür etmesi, gerek farklı disiplinlerin kendi açılarından dinin farklı yönlerini ele alması, gerekse her araştırmacının ve araştırmacının dine kendi ilgi alanlarına göre yaklaşması gibi nedenler ortak bir tanımın ortaya çıkmasını zorlaştırmaktadır. Durum böyle olunca her din tarifinin sadece araştırmacının kabul ettiği bir tanım olabileceği sonucuna varılmıştır. Sonrasında din ile ilgili yapılan sınıflandırmalara değinen Yapıcı, araştırma amacına uygun olması bakımından Willaime’i (1995) takip ederek din olgusunu *özel, işlevsel ve hem özel hem de işlevsel yaklaşımlar* olmak üzere üç kategoride sınıflandırma yoluna gitmiştir. Dine özel yaklaşımlarda, dinin “ne” olduğuna dair sorulara cevap aranırken, işlevsel yaklaşımlarda dinin bireysel ve toplumsal hayattaki fonksiyonlarını dikkate alan tanımlara yer verilmiştir. Hem özel hem de işlevsel yaklaşımlarda ise her iki yaklaşım birleştirilerek aradaki zıtlık aşılacak istenmiştir. Bu yaklaşımların avantaj ve dezavantajlarına değinen yazar, dinin bireysel ve sosyal etkileri ön plana çıkarıldığına dindarlık kavramını netleştirmenin gerekliliğini belirtmiştir.

Dindarlık ve dinsel hayatın boyutları (20-40) alt başlığında dindarlığın tanımlanması ve sınıflandırılması ele alınmıştır. Yazara göre din kavramında olduğu gibi dindarlık kavramının tanımlanmasında da zorluklar mevcuttur. Bu zorlukların başında dindarlığın hangi kritere göre tanımlanacağı, her insanın sahip olduğu farklı dindarlık özelliklerinin belirli tiplerde nasıl toparlanacağı meselesi gelmektedir. Yerli ve yabancı literatürden dindarlık tanımlarına yer veren Yapıcı, dindarlığın ölçümü konusundaki güçlüklerle işaret etmiştir. Sonrasında dindarlık tipleri üzerine yapılan sınıflamalara değinen yazar, bunları dört grupta toplamıştır. Bunlardan ilki bir yönüyle taklidi ve tahkiki dindarlık kavramlarıyla da ilişkilendirebileceğimiz dinin bireysel ve toplumsal görüntülerine dayalı sınıflandırmalardır, ikincisi dinsel yaşayışın sosyo-kültürel yapıda kazandığı anlam ve muhtevaya bağlı sınıflamalar olurken üçüncüsü dinin ibadet boyutu üzerinde vurgu yapan tiplerdir. Dördüncüsü ise dindarlıkla kişilik arasındaki ilişkiye atıf yapan tiplerdir.

Psiko-sosyal uyum çerçevesinde ruh sağlığı ve kriterleri (40-45) konusunda psiko-sosyal uyum ile uyumsuzluğun ne anlama geldiği ve bunların belirtileri tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu aşamada önem kazanan iki kavram olan normal ve anormal kavramları üzerine ortak bir görüşe varılamaması ruh sağlığı kavramının tanımlanmasını da güçleştirmiştir. Söz konusu problemlere değinen araştırmacı, ruh sağlığını “ferdin bedensel ve psikolojik açıdan kendisiyle, benimsediği inançları ve değer yargılarıyla, yakın ve uzak çevresinde aynı kültürü paylaştığı diğer insanlarla, kendisini kuşatan fiziksel dünyayla uyumlu ve barışık olması” şeklinde tanımlamıştır.

Din ve ruh sağlığı bölümüne gelindiğinde *dindarlıkla ruh sağlığı arasındaki ilişkilere genel bir bakış (46-57)* alt başlığında dindarlıkla ruh sağlığı arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Konuyla ilgili ampirik çalışmaların sonuçlarına değinen yazar, bu hususta birbiriyle çelişebilen çeşitli bulguların olduğunu belirtmektedir. Literatür taraması ve meta-analiz tarzı çalışmalara yer veren Yapıcı, araştırmalarda ruh sağlığı ile dindarlık arasında olumlu ilişkiler tespit edilse de sonuçların genelleştirilemeyecek kadar bulanık olduğuna dikkat çekmiştir.

Ruh sağlığı bağlamında dinin bireysel ve sosyal hayata etkileri (57-89) alt başlığına gelince *dindarlık, ahlaki davranışlar ve sosyal uyum* konusunda yapılan ampirik çalışmalarda ahlakî değerlerin korunması, toplumsal huzurun sağlanması gibi konularda dinin önemli fonksiyonunun olduğu belirtilmiştir. Yurt dışından ve yurt içinden birçok araştırma sonuçlarına yer veren araştırmacı, dindar olanların dindar olmayanlara oranla daha uyumlu ve daha sorumluluk sahibi olduğunu kaydetmiştir. *Dindarlık, alkol ve uyuşturucu kullanımı* konusunda dinin zararlı alışkanlıklar karşısında genelde olumsuz tavır takındığını vurgulayan yazar, dindarlık ile zararlı alışkanlıklar arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Bu noktada ampirik çalışmaların sonuçlarından hareketle, dindarlıkla alkol ve uyuşturucu bağımlılığı arasında ters yönlü bir ilişki olduğu, ancak bunun sadece dinin sağladığı sosyal destekle değil, dinin genel tutumuyla ve inancın bireye sunduğu amaç ve anlamlarla açıklanabileceği belirtilmiştir. *Dindarlık, evlilik ve cinsel hayat* başlığında, dinlerin diğer birçok alanda olduğu gibi cinsellik konusunda da insan hayatına düzenlemeler ve sınırlamalar getirdiği belirtilmiştir. Dindarlık ile cinsel tutumlar arasındaki ilişki ile ilgili ampirik çalışmalara

rın sonuçları, dindarların evlilik öncesi ve evlilik dışı cinsellik yaşama oranının dindar olmayanlara nispetle düşük olduğunu ortaya koymuştur. *Dindarlık, bedensel sağlık ve uzun yaşama* konusunda Yapıcı, dindar olanların olmayanlara göre daha sağlıklı olup olmadığını ve dindarlığın ömrü uzatmada etkisinin olup olmadığı sorularına cevap aramıştır. Meta-analiz çalışmalarının sonuçlarına göre dinin sağlıklı ve uzun yaşamada olumlu etkiye bulunduğunu vurgulayan yazar, bu sonuçların dinin ahlaki davranışları teşvik etmesi, hayata anlam yüklemesi, cinsel yaşam üzerindeki biçimlendirici ve zararlı alışkanlıkları sınırlandırıcı etkileri ile anlamlı bir bütün oluşturduğunu belirtmiştir.

Dindarlık ile psiko-sosyal uyum göstergeleri arasındaki ilişki (89-162) konusunda dindarlıkla mutluluk, öz saygı, kaygı, umutsuzluk/depresyon ve intihar arasındaki ilişkiler yerli ve yabancı literatürdeki çalışmalar bağlamında ele alınmıştır. *Dindarlık ve mutluluk* konusunda, dindarların mı yoksa dindar olmayanların mı daha mutlu olduğu ya da hangi tip dindarlığın mutluluğu artırdığı gibi sorular gündeme getirilmiştir. Dindarlıkla mutluluk arasındaki pozitif ilişki, dini grubun bireye sağladığı sosyal desteğe, dinin insan hayatına kattığı anlam ve kişinin Tanrı ile kurduğu bağ ile açıklanırken, negatif ilişki ise dinin bireysel ve sosyal anlamda çatışmaları körükleyebilme etkisi ile izah edilmiştir. *Dindarlık ve öz saygı* ilişkisinde elde edilen çelişkili sonuçları, bu konuda çalışmaların azlığına bağlayan araştırmacı, daha net konuşabilmek için yeni çalışmalara ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. *Dindarlık ve kaygı* arasındaki ilişkilerde de benzer sonuçların olduğuna dikkat çeken Yapıcı, bu belirsizliğin çalışmaların spesifik özelliklerinden kaynaklanabileceği gibi araştırmacıların dindarlık ve anksiyete kavramlarını tanımlama biçimleri ile kullandıkları ölçeklerden de kaynaklanabileceğini belirtmiştir. *Dindarlığın depresyon ve umutsuzlukla olan ilişkisinde* araştırma sonuçlarına göre, genellikle negatif yönde sonuçlar gözlemlenmiştir. Ancak yazar, bu sonuçta müşfik Tanrı tasavvurunun önemli katkısının olduğunun göz ardı edilmemesi gerektiğini dile getirmiş, sosyo-demografik değişkenlere göre yapılan analizlerden farklı sonuçların da çıkabildiğine işaret etmiştir. Son olarak *Dindarlık ve intihar* ilişkisine gelince intihar davranışının nedenleri ve gerekçeleri noktasında farklı yaklaşımlara yer veren yazar, intihar ile dindarlık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların üç şekilde yapıldığından bahsetmiştir. Bunlardan *ilki*; farklı sosyo-kültürel ve dini gruplardaki intihar oranlarıyla yaygın olarak benimsenen dindarlık arasındaki ilişkiyi karşılaştırmalı olarak inceleyen

araştırmalardır. *İkincisi*; bireylerin dini hayatlarının çeşitli göstergeleriyle intihar etme riskleri arasındaki ilişkiyi ampirik olarak test eden araştırmalar olurken *üçüncüsü* literatür incelemeleri ve meta-analizlerdir. Bu araştırma türlerine yabancı literatürden örnekler verilmiş, dindarlık ile intihar arasında genellikle ters yönlü ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ancak Yapıcı, dindarlığın intiharı engelleme noktasında bir *kurtuluş reçetesi* (Stack, 2001) olmadığına dikkat çekerek; olumlu Tanrı tasavvuruna sahip, Tanrı'yla sağlıklı iletişim kuran ve dini grubun desteğini alan kişilerin intihara karşı daha korunaklı olabileceğini vurgulamıştır.

Araştırma ve yöntem (163-176) bölümünde dinin temelde ruh sağlığına olumlu yönde etki ettiği düşüncesinden hareket edildiğine değinilmiş, ancak dinin yaşantıya yansımalarıyla çok farklı dindarlık biçimlerinin ortaya çıktığı, dolayısıyla dindarlık ruh sağlığı ilişkisinde farklı sonuçların da ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Bu noktada yazar, ruh sağlığını ele alırken daha tutarlı sonuçlar almak için dindarlığın çok boyutlu olarak kavramsallaştırılması gerekliliğine dikkat çekmiştir. Çalışmada Thoresen'e (1999: 291) dayanarak; "Nasıl bir maneviyat ya da nasıl bir dindarlık ruh sağlığı üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkide bulunmaktadır?" sorusu ön plana çıkarılmıştır. Dindarlık kavramı; a) Allah'ın varlığını iç dünyada hissetme, b) namaz kılma, c) oruç tutma, d) dua etme, e) tövbe etme, f) dine önem verme, g) öznel dindarlık algısı ve h) dinin etkisini hissetme düzeyi olarak ele alınmıştır. Bunun yanı sıra Stark ve Glock'un beş kategoride kavramsallaştırdığı dindarlık boyutlarından *duygu, ibadet ve etki boyutu* ve Allport'un *içe dönük ve dışa dönük dindarlık* tasnifi kullanılmıştır. İstatistiksel analiz sonuçlarının yorumlanmasında ise Pargament, Spilka, Shaver ve Kirkpatrick gibi araştırmacıların kuram ve teorilerinden faydalanılmıştır. *Problem ve araştırmada cevap aranan sorular* alt başlığında çalışmanın temel problemi; farklı dindarlık biçimlerinin psiko-sosyal uyum süreçlerini nasıl ve ne yönde etkilediği sorusu ile sınırlanmıştır. Problem belirlendikten sonra *yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve öğrenim görülen bölüm* sosyo-demografik değişkenler olarak; *öznel dindarlık algısı, dine önem verme, Allah'ın varlığını hissetme, dua etme, namaz kılma, oruç tutma ve tövbe etme* dinî değişkenler olarak kabul edilmiştir. Hipotezler sunulmuş evren ve örneklem tanımlanmıştır. Evreni Çukurova Üniversitesi oluştururken, örnekleme rastlantısal teknik ile belirlenen %50.8 i kadın, %49.2 si erkek olmak üzere toplam 634 kişi oluşturmuştur. Araştırmada ikisi dinî hayatla, dördü ruh sağlığıyla ilgili olmak üzere toplam altı ölçek kullanılmıştır. Dinî

hayatla ilgili, Yapıcı ve Zengin (2006b) tarafından geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmış Likert tipi “*dinin etkisini hissetme ölçeği*” ve Allport ve Ross’un (1967) geliştirip Kayıklık (2000) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış olan “*dinsel eğilim ölçeği*” kullanılmıştır. Ruh sağlığıyla ilgili, Eysenck ve Wilson’un (1998) geliştirdiği Yapıcı’nın (2004a) da kullandığı Likert tipi “*öz saygı ölçeği*”, Cull ve Gill (1982) tarafından geliştirilen “*intihar olasılığı ölçeği*”, Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen “*Beck depresyon ölçeği*” (1961) ve “*Beck umutsuzluk ölçekleri*” (1971) kullanılmıştır. Verileri çözümlenmede ise t-testi, tek yönlü ANOVA ve korelasyon tekniklerinden faydalanılmıştır.

Bulguların analizi (177-242) bölümünde yazar deneklerin dinin farklı görüntüleri ve psiko-sosyal uyum göstergeleri ile sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi yansıtan tabloları sıralayarak elde edilen verileri değerlendirme yoluna gitmiştir.

Bulguların tartışılması ve yorumu (243-305) bölümünde Yapıcı, elde ettiği verileri *değişkenler ve boyutlar bağlamında dindarlık, dindarlığın farklı görüntülerine göre ruh sağlığında izlenen değişimler ve sosyo-demografik değişkenlere göre ruh sağlığı başlıkları altında yorumlamıştır. Yerli ve yabancı kaynaklardan edindiği sonuçlar ile kendi bulguları arasında benzerlik ve farklılıkları değerlendirerek konuya açıklık getirmek istemiştir.*

Sonuç ve öneriler (307-316) bölümüne gelince araştırmacı, çalışmadan elde edilen bulguları üç kısımda, anketlerin verilerine dayanan önerilerini ise maddeler halinde sunmuştur. Bu verileri şu şekilde özetlemek mümkündür.

Sonuçlar;

1. a) Cinsiyetler arasındaki anlamlı farklılıklar dindarlığın bazı görüntülerinde ortaya çıkarken bazılarında anlamlılık düzeyine ulaşamamıştır. Ancak genel eğilim kızların daha dindar olduğu yönündedir.
- b) Gelir düzeyi arttıkça dindarlık zayıflamaktadır.
- c) Yaş ile dindarlık arasında anlamlılık seviyesine ulaşan herhangi bir ilişki görülmemiştir.
- d) Öğrenim görülen bölümler ile dinî hayat arasında “dinin etkisini hissetme”, “namaz kılma”, “oruç tutma”, “dua etme”, “tövbe etme” ve “dine önem verme” açısından ila-

- hiyat Fakültesi; "Allah'ın varlığını iç dünyada güçlü bir şekilde hissetme" düzeyi açısından ise Eğitim Fakültesi en yüksek puanı alan bölüm olmuştur.
- e) Dini hayatın farklı görüntülerinin birbirleriyle olan ilişkisine bakıldığında, içe dönük dindarlık eğilimi gösteren gençlerin dinin gündelik hayata yönelik etkisini daha az hissettikleri tespit edilmiştir.
- f) Değişkenler ve boyutlar bağlamında gençlerin dinin etkisini kuvvetlice hissettikleri, dışa dönük dindarlık eğilimi gösterdikleri, dine önem verdikleri, oruç tutma, tövbe etme ve dua etme sıklıklarının yüksek olduğu görülmüştür.
2. a) Allah'ın varlığını iç dünyada hissetme düzeyine göre Allah ile içsel temas kuran ve sağlıklı etkileşim sağlayabilen gençlerin ruh sağlığının daha iyi olduğu gözlenmiştir.
- b) Namaz kılma ile umutsuzluk arasında anlamlılık düzeyine ulaşan herhangi bir ilişki ortaya çıkmazken namaz kılma sıklığı ile öz saygı, depresyon ve intihar etme olasılığı arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.
- c) Oruç tutma sıklığı ile öz saygı ve depresyon düzeyleri bağlamında, zaman zaman oruç tutanların öz saygılarının düşük, depresif belirtilerin yüksek olduğu; düzenli olarak oruç tutanlar ile hiç tutmayanların zaman zaman oruç tutanlardan ruhsal açıdan daha sağlıklı olduğu tespit edilmiştir.
- d) Tövbe etme ile ruh sağlığı göstergeleri arasında anlamlılık seviyesine ulaşan ilişki olmamasına karşın sık sık tövbe edenlerin daha depresif, ama daha fazla umutlu oldukları görülmüştür.
- e) İçe ve dışa dönük dindarlık, dine önem verme ve öznel dindarlık düzeyleriyle ruh sağlığı göstergeleri arasında anlamlılık seviyesine ulaşan ilişkiler ortaya çıkmamıştır.
3. a) Cinsiyetler arasında öz saygı, depresyon ve intihar olasılıkları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamış, ancak erkeklerin kızlara nispetle daha umutsuz oldukları tespit edilmiştir.

- b) Gelir düzeyleri ile psiko-sosyal uyum göstergeleri arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.
- c) Yaş yükseldikçe öz saygı yükselirken, depresyon ve intihar olasılığı düşüş göstermiştir. Yaş ile umutsuzluk arasındaki ilişki anlamlı olmamakla beraber ters yönlüdür.
- d) Bölümlere göre gençlerin depresyon seviyeleri ve intihar olasılıkları farklılaşırken (Ziraat, Mimarlık ve Mühendislik Fakültesi); öz saygı ve umutsuzluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmamıştır.
- e) Umutsuzluk ile depresyon ve intihar olasılığı arasında pozitif, bunlarla öz saygı arasında ise negatif ilişki gözlemlenmiştir.

Öneriler;

- 1) Ruh sağlığı yalnızca psikiyatrik bir vak'a olarak değerlendirilmemeli, dini inançlar ve sosyo-kültürel değerler çerçevesinde çok yönlü olarak incelenmelidir.
- 2) Ruh sağlığı- dindarlık ilişkisini ele alan çalışmalarda her iki kavram açık bir şekilde tanımlanmalı ve çok boyutlu olarak kavramlaştırılmalıdır.
- 3) İlahiyat bilimleri ile psikiyatri arasında kültürel psikiyatri temeline dayanan bir ilişki kurulmalıdır. Pozitivist bilim geleneğinin dini dışlayıcı tavrı ve evrensel bilginin orada keşfedilmeyi beklediği varsayımı sorgulanmalı, bilgi içerden üretilmeye çalışılmalıdır.
- 4) Dinin ruh sağlığı üzerindeki etkisi yalnızca ilahiyatçılar tarafından değil, psikiyatrlar, psikologlar ve sosyologlar tarafından da araştırılmalıdır.

Sonuç ve önerilerden sonra kitabın son kısmında 32 sayfalık geniş bir bibliyografyasının olduğunu görmekteyiz (317-348). Ekler kısmında ise ek tablolara ve anket formu örneğine yer verilmiştir (349-369).

Din Psikolojisi alanında ruh sağlığı ve dindarlık ilişkisini inceleyen ilk eserlerden olan *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* bu yönüyle temel kaynaklardan birini oluşturmaktadır. Yerli ve yabancı literatüre ait çalışmalar noktasındaki zenginlik ise alana önemli katkıda bulunmaktadır.