



DİNİ TUTUM - STRESLE BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ¹

Erkan KAVAS

Dr., Denizli Milli Eğitim Müdürlüğü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uzmanı. erkankavas20@gmail.com,

ÖZET: Araştırmanın örneklemini, 2011 yılı Denizli il merkezinde yaşayan 15 yaş ve üstü 869 kişi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, 'Dinî Tutum Ölçeği' ve 'Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri' (SBÇTE), deneklere ait kişisel bilgiler için 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır. Veriler 'SPSS 17.0 for Windows' kullanılarak analiz edilmiştir. Dinî tutum derecesine göre SBÇT puanının farklılık gösterdiği, dinî tutum puanı ortalamaları ile SBÇT puanı ortalamaları arasında pozitif yönde çok zayıf ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. SBÇTE cevaplarının derecelendirilmesinde aritmetik ortalaması en yüksek olan ilk yedi maddeden beşinin, ölçeğin dine sığınma alt boyutunu temsil eden maddeler olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada, bireylerin stresle başa çıkmasında dinî tutumların önemli bir yerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler : Dinî Tutum, Stres, Stresle Başa Çıkma

THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOUS ATTITUDE AND COPING WITH STRESS

ABSTRACT: The sampling of this research includes 869 people., whom age is between 15-above in Denizli in 2011. In this study, Religious Attitude Scale and Coping with Stress Attitude Scale (SBÇTE) has been used as the data collection tool. Data have been analyzed by SPSS 17.00 for Windows. It was determined that SBCT scores differ according to the degree of religious attitudes and there is a very weak positive relationship between the score of religious attitudes and the score of Religious Attitude Scale and Coping with Stress Attitude Scale (SBÇTE).It has been determined that Grading Religious Attitude Scale and Coping with Stress Attitude Scale (SBÇTE) responses, the arithmetic average of the highest five of the first seven items are the items that represent the bottom size of the religious asylum scale. Our research concludes that religious attitudes are very important for individuals in order to cope with stress.

Key Words : Religious Attitude, Stress, Coping with Stress.

GİRİŞ

Birey, doğumundan ölümüne giden süreçte çevresel ve içsel faktörlerin etkisiyle sosyalleşmekte, bu sosyalleşme sürecinde çevresindeki nesnelere ve durumlara karşı çeşitli tutumlar geliştirmektedir. Bu tutumların en önemlilerinden biri de dinî tutumlardır.

İnsanların hayatın çeşitli alanlarına ilişkin tutum ve tercihlerini belirlemelerinde etkili olan temel değerlerden biri dindir (Certel, 2011 b). Din, insanlara hayatın her alanında yol gösterdiği gibi, ölüm gibi korku yaratan büyük sorunlarla da ümit ederek ve yaşamdan anlam çıkararak baş etmelerine de yardım eder. Din, insana hayatı ve ölümü anlamlandırmasına yardımcı olur. Hatta psikolojik ya da fiziksel rahatsızlıklarda, inancın verdiği moral ve motivasyonun etkisiyle, tedavinin ilerlemesine ve hastalığın iyileşme sürecinin hızlanmasına da yardım ettiği söylenebilir. Bu konuda yapılmış bilimsel çalışmalar zaman zaman yayınlanmaktadır. Ancak burada unutulmaması gereken önemli bir konu vardır. O da, ibadetlerin psikolojik ve bedensel bazı yararlarının olması ve bu yönünün bazen gündeme gelmesi, ibadetlerin bu faydaları için yapıldığı anlamına gelmediğidir. Samimi bir mümin, dünyalık

¹ Bu makalede, aynı başlık altında, S.D.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsünde 2013 yılında tamamlanmış olan Doktora Tezinden alınmıştır.



faydasını düşünerek ibadet yapmaz. İbadet müminin Allah'a ulaşma yolu ve tecrübesidir. İbadetler, sırf Allah emrettiği için yapılır.

Hayatın anlam kazanmasında kilit rol oynayan dinî tutumlar, bireyin hayatına yön verdiği gibi, diğer tutum ve davranışların da belirlenmesinde önemli bir işlev görür. Din stresle başa çıkmada da önemli bir rol oynayabilir. İnsanlar hayatları boyunca kimi zaman içsel, kimi zaman çevresel faktörlere bağlı olarak çeşitli zorluk, engellenme ve sıkıntılarla karşılaşır. Stres, her zaman olumsuz durumlarda ortaya çıkmaz. Örneğin; düğün, mezuniyet töreni, ödül töreni gibi mutlu günlerimiz bile stres kaynağı olabilir. İnsan karşılaştığı bu problemlerle başa çıkabilmek için çeşitli çabalar gösterir. İnsanların hayatlarında stres, yaşanan ve kaçınılmaz bir olgudur. Hayatın çeşitli alanlarında yaşanan strese farklı tepkiler gösterilmekte, strese başa çıkmada farklı yaklaşımlar benimsenmektedir. Dinî tutumlar insanların diğer tutum ve davranışlarına yön verdiğine, hayata anlam kazandırdığına göre, strese başa çıkma konusunda da önemli rol oynaması kaçınılmazdır. Dinî tutumların, strese başa çıkmadaki olumlu veya olumsuz etkilerinin tespiti ve bu tespitler neticesinde bireyin strese başa çıkabilmesini kolaylaştırıcı faktörlerin belirlenmesi, insanın zorluklarla başa çıkabilmesi konusunda önemli bir ihtiyacı karşılayacaktır.

TUTUM

Araştırmanın en temel kavramlarından biri olan tutum, 'bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan bir eğilimdir' (Smith, 1968; Akt. Kağıtçıbaşı, 2010). Tutumu, doğrudan gözlenebilir olmasa da davranışı önceleyen, eyleme ilişkin seçim ve kararlarımıza yön veren bir yapı olarak görebiliriz (Hogg ve Vaughan, 2007).

Tutum; Olumsuzluktan olumluya uzanan bir süreklilik çizgisi üzerinde bir nesne, birey veya olaylarla ilgili değerlendirmeyi içeren ve o nesne, birey veya olay karşısında belli bir şekilde davranmaya yatkın hale gelme durumudur (Plotnik, 2009).

Yaşantımız üzerinde önemli etkileri olan ve davranışlarımızı yönlendiren tutumlar; bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak üç bileşenden (öğeden) oluşur diyebiliriz. Bilişsel öge, tutum nesnesine ilişkin inanç, kanaat ve bilgilerden oluşur. Duygusal öge, inançlara bağlanmış heyecansal duygulardan oluşur. Davranışsal eğilim ise, belirli bir biçimde tepki göstermeye hazırlıktır.

Tutumlar uzun sürelidirler. Geçici olarak bireyin gösterdiği bazı eğilimleri, o bireyin tutumu olarak görmemeliyiz. Bu eğilimlerin tutum olabilmesi için, bireyin o eğilimi oldukça uzun süreli olarak göstermesi gerekir (Cüceloğlu, 1992).

Davranışlarımızın çoğu gibi, tutumlarımız da öğrenme yoluyla kazanılmıştır. Bireyin tutumları, kazanılmış kişilik özelliklerinin bir parçasıdır. Tutumların davranışlar üzerinde belirgin etkileri vardır. Bu nedenle, çoğu kez tutumlardan davranışları çıkarsayabiliriz (Morgan, 2004).

Tutum, doğrudan doğruya gözlenebilen bir davranış değil, davranışa hazırlayıcı bir eğilim olduğuna göre, gözle görülemez. Fakat gözlenebilen bazı davranışlara yol açtığından, bu davranışların gözlenmesi sonucu herhangi bir tutumun var olduğu söylenebilir. Örneğin; sabah ezanından rahatsız olduğunu ileri süren birisinin dine karşı olumsuz bir tutuma sahip olduğu hükmüne varılabilir (Peker, 2008).

Dini Tutum

İnanç; tutum ve davranışlar, sebep-sonuç ilişkileri ile birbirlerine sıkı sıkıya bağlıdır. İnsanlar bazı olaylar karşısında tutumlarını belirli bazı inançlarına göre şekillendirirler. İnançlar belli birtakım algılama, tanıma ve yargılama sonunda ortaya çıkmaktadır. İnançlar, bireylerin iç âlemlerinin bir yönü ile ilgili algıların ve tanımların meydana getirdiği sürekli duygular ağıdır. İnançlar, bilgi, kanaat ve imanı kapsayan psikolojik bir olaydır. İnançlar, çoğu hallerde bireysel ilkelerin kaynağı haline gelirler. Tutumlar belirli değer yargıları ve inançlardan etkilenirler. Tutumlar dayandıkları inanç ve değer yargıları devam ettikçe devamlılıklarını sürdürebilirler. Belli bir tutum içinde mutlaka bütün inançlar vardır diyemeyiz. Hatta belli bir tutum içinde bir inanç özelliğini kaybedebilir veya değişebilir. Ancak burada, tutumlar üzerinde çevresel bir baskıdan söz edilebilir (Eren, 1993).



Bireyin diğer konularda olduğu gibi dinî konularda da bir tutum içerisinde olması beklenir. Bu tutum olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilir. Birey, olumlu ya da olumsuz bir dinî tutuma; ailesi, arkadaş çevresi, okuduğu okul, dinle ilgili edindiği bilgiler, kitle iletişim araçları, dindarların tutum ve davranışları vb. faktörler ile kendi zihinsel gelişiminin değişik derecedeki etkileri ile ulaşır (Apaydın, 2002). Bir kişi dinle ilgili olumlu düşünüyorsa bu kişinin dinî davranışlara veya dine yönelik olumlu duygulara sahip olduğu düşünülür (Ok, 2011). Din ve dünya arasındaki uyum problemini korkusuzca karşılama, gerçek bir dinî tutum oluşmasına imkân verir.

Dinî tutumu; ‘Bir kişinin lehte veya aleyhte olsun, dinle ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını belirleme tarzı’ şeklinde tanımlayabiliriz (Uysal, 1996).

Gerçekten bir tutumdan söz edebilmek için tutum öğelerinin kendi aralarında tutarlı olmaları beklenir. Duygu, düşünce ve davranışın aralarında çelişki olmayacak şekilde uyumlu olmaları önemlidir (Uysal ve Kuşluvan, 2006).

Tutumun bilişsel ögesi ve duygusal ögesi belli bir yönde ve davranışsal ögesi başka yönde ortaya çıkıyorsa, kişinin o konudaki tutumunda tutarlıktan söz edilemez. Bir kişi, belli bir konuda duygu ve düşünceleri uyumlu ama bu iki ögeyi davranışı ile tamamlamıyorsa (hareketleri ve davranışları ters yönde ise) tutarsızlık içindedir. Düşünce ögesi belli bir yönde iken duygu ve davranış ögesi başka yönde beliriyorsa, tutum yine tutarsızdır. Aynı şekilde, düşünce ve davranış öğelerinin yönü aynı iken duygu öğesinin başka yönde olması durumunda yine tutarsızlık vardır. Üç tutum ögesi kendi içinde güçlü ya da zayıf olabilir. Zayıf tutumların tutarsızlığa açık tutumlar olduğunu söyleyebiliriz. Güçlü tutum, kişinin o konuya verdiği önemin göstergesidir. Kişinin tutumunun tutarlılığı o tutum konusuna verdiği önem ile doğru orantılıdır. Kişi herhangi bir konudaki tutarsızlığının varlığına uzun süre katlanamaz. Ya sapma gösteren öğesini diğer iki ögeye ya da ağırlıklı sapma gösteren iki öğesini diğer ögeye uygun olacak biçimde değiştirir (Silah, 2005).

Tutumların öğeleri arasındaki tutarsızlık bireyde çelişki ve rahatsızlık meydana getirecektir. Bu tutarsızlığın giderilememesi durumunda bireyde psikolojik ve fizyolojik bazı tepkimelerin oluşması kaçınılmazdır. Yani bilişsel (inanç), duygusal ve davranışsal öğeler arasındaki kuvvetli tutarlılık bireyin ruh ve beden sağlığı açısından da önemlidir.

Bireyin tutumları içinde onun dünya ve hayat görüşüne bağlı olarak merkezi nitelikte bir tutumu bulunur. İşte bir tutumun çok belirgin bir hal alarak kişinin diğer pek çok tutumunu etkisi altına alarak onun hayat görüşüne ve birçok davranışına yön verir duruma gelmesi, o tutumunun merkezi tutum özelliği kazandığını gösterir. Yani merkezi tutum, bireyin en önemli gördüğü, en çok değer verdiği konu, nesne vb.lerine ait tutumdur (Certel, 2011; Peker, 2008). Merkezi tutum, bireyin hayata bakış açısını ve diğer tutumları etkiler diyebiliriz.

Bireyin dinî tutumunun merkezi role sahip olması, onun diğer alanlarla ilgili tutumlarının şekillenmesini de etkileyeceği açıktır. Böylece kişinin diğer bütün tutumları, dinî tutumun etkisiyle ve onunla uyumlu olacak şekilde gelişir. Bu sebeple bir kimsenin belirginlik kazanarak merkezi hale gelmiş olan dinî tutumunu ya da tutumlarını ve bu tutumun diğer tutumlarla olan ilişkisini bilmekle biz, o kimsenin başka alanlardaki mevcut tutumlarının ne olabileceğini ve tutum takınmayı gerektiren yeni durumlar karşısında nasıl tutum takınacağını ve dolayısıyla nasıl davranacağını daha isabetli olarak kestirebiliriz (Certel, 2011).

Bireyin geliştirdiği merkezi bir dinî tutumu, onun eğitim, siyaset, ekonomik ve sosyal tutumlarını da etkilemektedir (Kaya, 1998).

Tutum değişiminde etkili iletişim ve propagandanın tesirlerinin de incelenmesi gerekir. Günümüzde kitle haberleşme olanaklarının son derece artmasıyla birlikte, iletişim ve propagandanın geniş çapta etkilenmekteyiz. Burada, kişi ya da grupların fikir, tutum ve inançlarını etkileme anacına dönük iletişim söz konusudur (Kağıtçıbaşı, 2010).

Dinî iletişim, dinî tutum ve davranışlarının değiştirilmesini hedefler. İletişimle insanların kökleşmiş dinî inanç, tutum ve davranışlarının değiştirilmesi hedefleniyorsa, alıcılarda kaynağın dürüst ve inanılır olduğu konusunda çok güçlü bir kanaatin oluşmuş olması gerekir. Çünkü bireylere ilişkin kanaat, bilgi ve duygular sonucu oluşan tutumlar, kişiler arasındaki iletişim ve etkileşim sürecini doğrudan etkiler (Certel 2004).



Hedefin iletişim kaynağına ilişkin değerlendirmesi, etkileme girişiminin başarısındaki en önemli etkenlerden biridir. Eğer kaynak inanılır, güvenilir olarak algılanıyorsa ya da hedef tarafından seviliyorsa daha fazla tutum değişikliğinin gerçekleşme ihtimali bulunmaktadır (Freedman, vd., 1989).

STRES

Lazarus (1999) stresi; Kendi psikolojik kaynaklarımız ile başa çıkamayacağımızı değerlendirdiğimiz durumların veya yorumların sonucu ortaya çıkan, kaygı verici ve tehdit edici histir' şeklinde tarif eder. Yani stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş, 2010).

Stres çoğu kez olumsuz bir içerikle kullanılmakta yani stresin olumsuz etkileri konu edilmektedir. Oysa stres zararlı olduğu kadar yararlıdır da. Stres aşırı doz ve güçte olduğu zaman insana zararlı olmakta, zihinsel ve fizyolojik işlevlerini kesintiye uğratarak performans ve verimini olumsuz etkilemektedir. Buna karşılık belli doz ve güçteki stres bireye heyecan ve canlılık vermekte, bireyi tetikte tutmakta, adeta başarının ön şartı işlevi görmektedir. Bu yüzden ki stresi ortadan kaldırmak değil, istediğimiz düzeyde tutmak, olumlu amaçlarımız için kullanmak önemlidir (Balcı, 2000).

Psikolojik açıdan stres, onu zihninde taşıyan kişiye aittir. Hepimiz günlük, basit gözlemlerimizden aynı olaya farklı kişilerin farklı tepki ve yaklaşımlarının olduğunu biliriz. Bu farklılık zihinsel şartlardan sosyal şartlara kadar uzanan değişkenlerden kaynaklanır. Hatta biliriz ki biz bir gün dış ortamdan gelen uyarılara gülüp geçeriz. Bir başka gün aynı olaylara sert tepkiler verebiliriz. Bu sebeple stres olgusu incelenirken stres verici durumlar kadar onlarla karşılaşan bireyin psikolojik özelliklerinin de ele alınması ve değerlendirilmesi önem taşır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

146

Her insanın günlük yaşamında stres yapacak pek çok faktör bulunur. Stres sadece olumsuz olaylardan değil, olumlu olaylardan da kaynaklanabilir. Mesela; ödül kazanan ve ödül töreninde sahneye çıkması, hatta konuşma yapması gereken bazı insanlar için bu durum, stres kaynağı olabilmektedir. Stresle başa çıkmanın en önemli kuralı hayatımızdaki stres kaynaklarını belirlemektir (Özmen, 2008).

Aşağıda stresin belirtileri fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal olmak üzere dört şekilde incelenmiştir (Atkinson vd., 2010; Baltaş ve Baltaş, 2008; Özmen, 2008; Plotnik, 2009; Öner, 2010; Wilkinson, 2005; Kolitzus, 2006; Braham, 2004; Rowshan, 2008).

Hem fiziksel hem de psikolojik olarak tehdit edici uyarıcılar fizyolojik tepkiyi ve olumsuz duyguları (korku, öfke) tetikleyebilir. Kalp atışlarını, kan basıncını, nefes alıp vermeyi, uyarıcı hormonların salgılanmasını ve birçok başka tepkiyi artırarak büyük bir fiziksel uyarılma olur. Vücudu tam anlamıyla güçlü bir savaşa veya kaçma makinesine dönüştüren fizyolojik tepkiler; vücuda alınan oksijenin artması için nefes alıp verme hızlanır. Kalp atışları hızlanır. Kan basıncı yükselir. Aşırı durumlarda kalp krizlerine de yol açabilir. Kan şekeri düşer ve yorgunluk hissederiz. Göz bebeklerimiz büyür. Saçlar dikilir. Adrenalin ve noradrenalin salgılanır. Bu coşku, iştah kaybı ve uykusuzluğa neden olabilir. Kas gerilimi artar. Bu durum uzun süre devam ederse kas ağrıları yaşanabilir. Ellerimiz terler. Sırt ya da boyun problemleri, titreme, baş dönmesi, ağzıda ve boğazda kuruluk görülebilir.

Bireyin psikolojik ve fizyolojik dengesinin çeşitli nedenlerle bozulması, insanda duygusal bazı uyumsuzlukların meydana gelmesine yol açar. Duygusal stresin, tıbbi sorunları da önemli ölçüde etkilediğini söyleyebiliriz. Stres, insan bedeninde olduğu gibi insanın psikolojik yapısında da bazı etkilerde bulunur. Bu etkilerin göstergeleri şunlardır:

İnsanın kendini baskı altında hissetmesi. Kaygı, endişe, gerginlik, öfke, üzüntü, huzursuzluk, korku, utanma, değersizlik, yetersizlik, güvensizlik ve terk edilmişlik duyguları, içinde boşluk hissetme, hayatın anlamının kaybolması, depresyon, suçluluk duygusu, duyguların sık sık değişmesi, giderek artan ağlama hissi, daha umutsuz ya da kuşkucu olma, heyecan duymama ve ümitsizlik duygusu.

Stres düşünce gücünü de tehdit eden bir gerilim durumudur. Stresin başlıca zihinsel belirtileri; Kendini eleştirme, konsantrasyon ve karar verme zorluğudur. Unutkanlık ve başarısızlık ile ilgili düşünceler. Aşırı hayal kurma. Önemli veya önemsiz daha önceden kolaylıkla verilebilen kararları vermekte güçlük. En iyi olanı değil, garanti olanı seçmek.



Kişisel hata ve başarısızlıkları sürekli düşünmek. Aşırı hayal kurmak ve sık sık düşünceye dalıp gitmek. Ölüm ve intihar fikirlerinin sık sık tekrarlanması. Devamlı olumsuz bencilce konuşmak ve karamsarlık.

Strese yönelik davranışsal tepkilere bakıldığında bunların aktif ve pasif davranışlar olduğu görülmektedir. Aktif davranışlar genellikle stres oluşturan faktöre yöneliktir ve onu ortadan kaldırmayı amaçlar. Yani savaşmayı seçer. Pasif davranışlar ise, kaçma ile ilgili davranışları içermektedir (Şahin, 1994). Kaçma davranışı sigara, alkol ve çeşitli uyarıcılar kullanmayı kapsayan alışkanlıklardır.

Bu tür davranışlar, gerilim durumunda bireylerin yöneldiği ama sonradan daha büyük sorunlara yol açabilen kaçış yollarıdır. Stresin davranışsal belirtilerinden bazı örnekler: Alışılmış davranış biçimlerinde önemli değişiklik. Uygun olmayan durumlarda ortaya çıkan öfke, düşmanlık ve kızgınlık dalgaları. Sigara ve içki içme eğiliminin artması. Duygusal ve cinsel hayatta düşüncesiz davranışlar. Birlikte olunan kimselere aşırı güven (veya güvensizlik). Alışılmıştan daha titiz veya işin gerektirdiğinden daha fazla çalışmak. Konuşma güçlüğü ve yazıda belirsizlik ve kopukluk. Kekeleme, ağlama, sinirlilik, dişleri sıkma ve uykuda diş gıcırdatma. Gürültü ve sese aşırı duyarlılık. Nispeten önemsiz konularda aşırı endişelenme veya tam tersine gerçek problemler karşısında ilgisizlik, kayıtsızlık. Uykü bozukluğu, korkulu rüyalar görmek.

İnsan vücudunda kaygı, stres ve endişe gibi psikolojik faktörlerden dolayı meydana gelen ve artan fizyolojik uyarılmanın sonucu ortaya çıkan baş ağrısı, migren, kas ağrısı, mide sorunları, dolaşım sistemi sorunları, yeme bozuklukları, mide yanması, uykusuzluk, yüksek tansiyon ve çarpıntı, yorgunluk, zayıf bağışıklık sistemi ve soğuk algınlığına karşı hassaslık, deri hastalıkları gibi semptomlar görülebilir (Plotnik, 2009).

Aşırı stresin bazı kanser türlerinin sebebi olabileceği de ileri sürülmektedir. Kanserli bir insanın, hastalığının başlangıcından hemen önceki yaşamının son iki üç yıllık dönemine bakıldığında, çoğu kez stres düzeyi oldukça yüksek bir dizi olaya rastlamak mümkündür. Ancak bu durum, yaşamında stresli bir dönem yaşayan herkes kanser hastası olacak demek değildir (Markham, 1998).

Ruhsal alandaki stresin baş ağrısından kansere kadar birçok hastalığın sebebi olduğunu yetkili tıp uzmanları ifade etmektedirler. Diğer taraftan herhangi bir hastalığın iyileşmesinde stresin oynadığı olumsuz rol da bilinen bir gerçektir. Öyle ise sağlık açısından stresten kurtulma veya etkisini azaltma, insan için hayati bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır (Öner, 2008). Kontrol edilemeyen stresin depresyondan intihara kadar giden kapıyı açabileceği unutulmamalıdır (Tarhan, 2009; Burkovik, 2009).

Manevi yaşantıların insan beyninde bazı kimyasalları harekete geçirdiği, bu kimyasalların savunma sistemini harekete geçirerek hastalıkları yendiği bilinmektedir. Kişinin ümit, sevgi, bağışlanma, Yaratıcının ona yardım edeceği, O'na güvenme, yalnız O'ndan yardım isteme duygularının iyileşme beklentisini artırdığı düşünülmektedir. Artan iyileşme beklentisi beyinde serotonin, noradrenalin, nöropeptid gibi ruh halini düzenleyen salgıları artırmaktadır. Bu salgılar limbik sistem, hipotalamus, hipofiz ve hormonal sistem ve kemik iliği yoluyla savunma sistemini kuvvetlendirmektedir. Böylece organizmamız kendi kendine yardım ve tamir işlevini başlatmaktadır. Yani bilimsel araştırmalar, tıp ile manevi inancın birlikteliğinin insanın hem bedensel hem de ruhsal sağlığına büyük oranda olumlu etki yaptığını doğrulamaktadır (Tarhan, 2009).

Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma konusunda dinî tutumların oynadığı rolünün göz ardı edilmemesi gerekir. Hastanelerde manevi bakım uzmanlarının görev almasının hastalarda olumlu dinî tutumların oluşmasına veya pekişmesine, olumlu dinî tutumların ise stresle başa çıkma konusuna katkılarının olacağını söyleyebiliriz.

Stres yaşantısının yer aldığı bağlamda, bedensel ve psikolojik aşırı uyarılma halini ve bunu belirleyen etkenleri azaltmaya ya da yok etmeye yönelik bedensel, bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeylerde gösterilen çabaları stresle başa çıkma olarak tanımlayabiliriz (Öner, 2010).

Stresi yönetebilir ve kendi faydamıza kullanabiliriz. Yani olumlu stres yaşayabiliriz. Stresin altındaki nedenleri ortadan kaldırmak yerine içinde bulunduğumuz sıkıntıdan bir an önce kurtulmanın yolunu ararsak kısa vadeli çözüm yolu arıyoruz demektir. Bu yol uzun vadede başka stres kaynaklarına dönüşür. Örneğin; stresli bir günün sonunda



rahatlamak için biraz alkol alınır, o an için gerilimden kurtulunabilir. Bu çözüm yöntemi sıkıntımızı çözmediği gibi, uzun süre uygulamak başka sorunlara ve alkol bağımlılığına neden olabilir. Stresi yönetmek istiyorsak özel bir egzersiz programı uygulamalıyız. Bu uzun vadeli yaklaşım, stresi bastırmak yerine, bize strese direnme gücü kazandıracaktır (Braham, 2004).

Araştırmalar, stres kaynaklarından çok, strese maruz kalan kişinin tehdit algısının strese yol açtığını göstermektedir. Bu algı nedeniyle stresi herkes farklı sebeplerden dolayı farklı düzeylerde yaşar. Bir kişi için stres verici olay, diğeri için stres kaynağı olarak algılanmayabilir. Hatta diğeri için stres kaynağı olarak görmemesini bilmek, o kişi için ayrı bir stres kaynağı olabilir (Baltaş, 2010). Olaylara bakış açımız ve ona yüklediğimiz anlam stresle başa çıkma konusunda önemli yere sahiptir.

Stresle Başa Çıkma Tutumları

İnsan zorluklar karşısında çeşitli başa çıkma tutumlarını benimser. Özbay ve Şahin (1997) stresle başa çıkma tutumlarını altı faktör altında toplamıştır:

Aktif Planlama: Değişik problem durumlarıyla başa çıkmak için daha aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan davranışlardan oluşmaktadır.

Dış Yardım Arama: Sosyal desteğe başvurma iki açıdan söz konusu olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir. Bu faktör yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutu kapsayan davranışlardan oluşmaktadır.

148

Dine Sığınma (Dine Yönelme): Bu faktör daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır.

Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal): Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır.

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma: Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu faktör başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır.

Stresle Başa Çıkma ve Din

Stresli olay ya da duruma uyum sağlama çabası içinde bireylerin başa çıkmada başvurdukları bir diğer yol da inançlarıdır. Stres anında yaşanan durum ya da olayla baş edebilmek için bireylerin dine yönelmeleri bilinçli bir yönelmedir (Schaefer ve Grorouch, 1993; Akt. Kula, 2005). Yani birey, stresli bir olay veya durumla karşılaştığında, inançlarından ve dinî pratiklerinden oluşan bir sistemden yararlanır. Bu sistem birbakıma, stresli olay veya duruma zihinsel ve davranışsal olarak alışmayı, çözümler üretmeyi sağlar. Din bu sistemin bir parçasıdır. Yani din önemli bir başa çıkma vasıta ve imkânı olarak insanın hizmetindedir (Certel, 2009).

Stresten kurtulmak veya hiç olmazsa etkisini azaltmak için başvurulacak tedbirler vardır. Birincisi bireye dıştan yapılan yardımdır. Bu hususta en etkili yol psikoterapi ve tıbbi yardımdır. İkincisi, ferden stres doğurabilecek sorunlarını kendi kendine çözme yoludur. İkinci yolda en etkili unsur ise dinî inançtır. Dinî inancın insanın ruhsal hayatındaki olumlu etkisi bilinen bir husustur. Her birimiz çevremizde, stres doğurabilecek büyük hadiseler karşısında dindar kişilerin nasıl mukavemet gösterdiğine şahit olmuşuzdur. Nevrozlara dindarlardan daha çok ateist veya agnostik kişilerde rastlandığını gösteren istatistiklere dikkati çeken yazarlar vardır. William James ‘Şüphesiz



üzüntünün başlıca ilâcı din ve imandır.’ Gandhi, ‘Dua ve ibadet olmasa idi ben çoktan çıldırırdım.’ Mazhar Osman ‘ Dindar bir şahıs, sinirlerini metin bir zırhla muhafaza etmektedir’ demektedirler (Öner, 2008).

Dinî inançların huzur, sükûnet ve dayanıklılık getirdiği bilinmektedir. Stresle başa çıkmada da diğer ibadetlerin yanında duanın önemli bir yeri vardır. Dua, sorunları kelimelerle ifade etmeye imkân verir. Sorunların karışıklık ve belirsizlikten kurtulmasına yardım eder. Dua kişiye yükünün paylaşıldığı ve yalnız olmadığı duygusunu verir. En çaresiz ve ümitsiz durumlarda her şeyi duyan, her şeyi bilen ve gücü yeten bir kudrete inanmak, sığınmak ve güvenmek o kişiye sakinlik ve huzur verir (Tarhan, 2009). Duanın belli bir vakti yoktur. İnsanın ihtiyaç hissettiği an, duanın vaktidir (Şentürk, 2008).

Dua etmek stresle ve acıyla başa çıkmanın en etkili yollarından biridir. Allah’ın sevgisine ve adaletine olan inancımız, sabırlı olmamızı sağlar. Dua etmek, belalara karşı metin olmamızda ve güçlülere göğüs germemizde yardımcı olur, bize güç ve cesaret verir. Yapılan araştırmalar, dua etmenin insan bedeni üzerinde faydalı etkiler yaptığını göstermiştir. Dua sırasında yüksek tansiyonda ve nabız atışlarında düşme görülür. Dua ederken üzüntümüz sükunete dönüşür (Rowshan, 2008). Zor zamanlarda duaya yönelme düzeyi ile stresle başa çıkma arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Aydın, 2011).

Yapıcı (2007) çalışmasında, dinin insanlara umut ve güven vermek suretiyle, yoğun stres ve depresyonun olumsuz etkilerini azaltarak intihar etme olasılığını zayıflatıldığını tespit etmiştir.

Kula (2005) tarafından 200 bedensel engelli üzerinde yapılan araştırmada dinin sorunlarla baş etmede önemli bir yerinin olduğu ve engellilerin dinî başa çıkma yöntemi olarak manevî teselliye başvurdukları tespit edilmiştir.

Stres doğuran hâdiseleri etkisiz bırakan bir ruhi durum da sabırdır. Sabır, bir kişinin arzu etmediği bir hal başına geldiğinde ona tahammül göstermesidir. Bu hal ister üzüntü kaynağı olan manevi, ister hastalık gibi bedeni olsun ikisi de stres doğurur. Bir anlamda sabır stresin karşıtı olarak gösterilebilir. Sabırın temelinde güven duygusu vardır. Allah’a teslim olarak stresten kurtulma demek, aslında, stres doğurabilecek hadiseler karşısında sabırlı olmak demektir. Böylece dinî inancı gereği sabır zırhına bürünen bir insanın strese düşmesi uzak bir ihtimaldir (Öner, 2008).

Çayır ve Emhan, (2010) dinsel değerlerin bireylerin hayatı anlamlandırmasında önemli bir yeri olduğu gibi, stres azaltıcı, kaygı giderici, ruh sağlığını koruyucu fonksiyonlara sahip olduğunu da tespit etmiştir. Araştırma bulgularına göre sahip olunan dinî inanç ve değerler, başa gelen olayların yorumlanmasında önemli bir etkiye sahiptir. Yaşanan stresli olay veya krizlerde Yaratıcının güç ve kudreti konusunda şüpheye düşme bakımından dindar olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Yani, dinsel değerlere fazla önem verenler ile daha az önem verenler arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.

“Bir problemle karşılaşan kişi problemin çözümüne yönelik olarak dinî inancından bir çıkış yolu bulmaktadır. Yapılan araştırmalarda insanların %45’inin stresli zamanlarında birtakım dinî davranışları gerçekleştirerek sorunu aşmaya çalıştıkları, hastalık, ölüm vb. olumsuz bir durum karşısında ise insanların %78’inin dinî değerlere yöneldikleri tespit edilmiştir. Kula tarafından yapılan başka bir araştırma, 17 Ağustos ve 12 Kasım depremlerinden sonra bölgede yapılan araştırmada depremzedelerin %76 gibi büyük bir çoğunluğunun, deprem anında bazı dinî davranışlar göstererek içinde buldukları durumdan kurtulmayı amaçladıklarını göstermiştir. Bu ve benzeri araştırmalar sonucunda, insanların stresli ve problemlili zamanlarında dine müracaat ettikleri ve dinî inanca ve uygulamalara yönelerek problemlerinin çözümüne yönelik davranışlar sergilediklerini göstermektedir” (Kula, 2002).

Engellemeler, zorlamalar, sorunlar ve daha başka birçok nedene bağlı olarak stres yaşayan bireye yardımcı olmak, bu insanın ihtiyaçlarına cevap vermek için uzmanların arayış içinde olmaları tabiidir. Din burada başvurulabilecek en önemli başa çıkma vasıtalarından biridir ve olmaya da devam edecektir.

YÖNTEM

Araştırma, dinî tutumların stresle başa çıkmadaki etkisini belirlemeye yönelik tarama deseninde betimsel bir çalışmadır. Bu nedenle araştırmanın teorik bölümünün modeli dokümantasyon yöntem ve teknikleriyle uygulamalı



araştırmanın modeli ise, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan tarama (survey) modeli (Karasar, 2010) ve anket tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın evrenini, 2011 yılı Denizli il merkezinde yaşayan 15 yaş ve üstü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 381.000 kişinin arasından tesadüfi (rastlantısal) seçilen 869 kişi oluşturmuştur.

Araştırmada dinî tutum ve davranışları ölçebilmek için Kaya (1998) tarafından geliştirilen 'Dinî Tutum Ölçeği', Stresle başa çıkma tutumlarını ölçebilmek için ise Özbay ve Şahin tarafından Türkçeye uyarlanan 'Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri' uygulanmıştır.

Deneklerin her bir maddeye verilen cevapları 5'li likert tipi ölçeklerde 0,00 ile 4,00 arasında değişmektedir. Ölçekte yer alan aralıklar eşit aralıklı 5 sütun 4 aralıktan meydana gelmiş ve ölçekte yer alan aralıkların aralık değerlerini bulmak amacıyla $K-1/K$ ($5-1=4$ $4/5=0.80$) eşitliği kullanılmıştır. Bu eşitliğe göre aralık sınır değerleri Tablo 1, Tablo 2, Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 1. Stresle Başa Çıkma Tutum Envanterinde Maddelere Katılma Derecelerine İlişkin Aralık Değerlerinin Sınırları

| Derece | S. B. Ç.T.Ö. Katılma Derecesi | Puan | Puan Sınırı |
|------------|-------------------------------|------|-------------|
| Çok Yüksek | Her Zaman | 4 | 3,21-4,00 |
| Yüksek | Sık Sık | 3 | 2,41-3,20 |
| Orta | Bazen | 2 | 1,61-2,40 |
| Düşük | Ara Sıra | 1 | 0,81-1,60 |
| Çok Düşük | Hiçbir Zaman | 0 | 0,00-0,80 |

Tablo 2. Dinî Tutum Ölçeği Olumlu Maddelere Katılma Derecelerine İlişkin Aralık Değerlerinin Sınırları

| Derece | Dinî Tutum Ölçeği Katılma Derecesi | Puan | Puan Sınırı |
|------------|------------------------------------|------|-------------|
| Çok Yüksek | Tamamen Katılıyorum | 4 | 3,21-4,00 |
| Yüksek | Katılıyorum | 3 | 2,41-3,20 |
| Orta | Kararsızım | 2 | 1,61-2,40 |
| Düşük | Katılmıyorum | 1 | 0,81-1,60 |
| Çok Düşük | Hiç Katılmıyorum | 0 | 0,00-0,80 |

Tablo 3. Dinî Tutum Ölçeği Olumsuz Maddelere Katılma Derecelerine İlişkin Aralık Değerlerinin Sınırları

| Derece | Dinî Tutum Ölçeği Katılma Derecesi | Puan | Puan Sınırı |
|------------|------------------------------------|------|-------------|
| Çok Düşük | Hiç Katılmıyorum | 4 | 3,21-4,00 |
| Düşük | Katılmıyorum | 3 | 2,41-3,20 |
| Orta | Kararsızım | 2 | 1,61-2,40 |
| Yüksek | Katılıyorum | 1 | 0,81-1,60 |
| Çok Yüksek | Tamamen Katılıyorum | 0 | 0,00-0,80 |

Deneklere İlişkin Genel Bilgiler

Bu kısımda araştırma kapsamına alınan ve anketi geçerli olan deneklere ilişkin bilgiler yer almaktadır.



Tablo 4. Deneklerin Cinsiyet Dağılımı

| | Sayı | Yüzde |
|--------|------|-------|
| Kadın | 443 | 51 |
| Erkek | 426 | 49 |
| Toplam | 869 | 100 |

Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyet dağılımına bakıldığında %49'u erkek, %51'i kadındır.

Tablo 5. Deneklerin Yaş Dağılımı

| | Sayı | Yüzde |
|-------------|------|-------|
| 15-17 | 113 | 13,0 |
| 18-21 | 152 | 17,5 |
| 22-40 | 307 | 35,3 |
| 41-60 | 223 | 25,7 |
| 61 ve Üzeri | 74 | 8,5 |
| Toplam | 869 | 100 |

Deneklerin dini gelişim dönemlerine göre belirlenmiş olan yaş aralıklarına bakıldığında verilen cevaplarda ilk sırada %35,3 ile 22-40 yaş aralığı yer almaktadır. Daha sonra deneklerin yaş aralığı sırasıyla %25,7 ile 41-60, %17,5 ile 18-21, %8,5 61 ve üzeri, %13 ile 15-17 yaş grubu oluşturmaktadır. Yaşları göz önüne alındığında görüşülen bireylerin %65,8'inin 41 yaşın altında kişiler olduğu görülmektedir.

151

Tablo 6. Deneklerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

| | Sayı | Yüzde |
|-----------------------------|------|-------|
| Hiç Okula Gitmemiş | 19 | 2,2 |
| İlkokul | 171 | 19,7 |
| Ortaokul | 198 | 22,8 |
| Lise | 222 | 25,5 |
| Ön Lisans-Lisans | 235 | 27,0 |
| Lisansüstü (Yl. ve Doktora) | 24 | 2,8 |
| Toplam | 869 | 100 |

Deneklerin eğitim durumlarına bakıldığında; %27'sinin ön lisans-lisans, %25,5'inin ortaöğretim (lise), %22,8'inin orta-ilköğretim, %19,7'sinin ilköğretim 1-5, %2,8'inin lisansüstü ve %2,2'sinin de hiç okula gitmemiş bireylerden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 7. Deneklerin Gelir Durumuna Göre Dağılımı

| | Sayı | Yüzde |
|-----------|------|-------|
| Çok Düşük | 17 | 2,0 |
| Düşük | 81 | 9,3 |
| Orta | 498 | 57,3 |
| İyi | 261 | 30,0 |
| Çok İyi | 12 | 1,4 |
| Toplam | 869 | 100 |



Deneklerin gelir durumu algılarına bakıldığında; %57,3'ünün orta, %30'unun iyi, %9,3'ünün düşük, %2'sinin çok düşük, %1,4'ünün ise çok iyi düzeyde gelire sahip olarak gördükleri anlaşılmaktadır.

Tablo 8. Deneklerin Dinî Bilgi Düzeyine Göre Dağılımı

| | Sayı | Yüzde |
|----------------|------|-------|
| Zayıf-Yetersiz | 63 | 7,2 |
| Orta | 326 | 37,5 |
| İyi | 436 | 50,2 |
| Çok İyi | 44 | 5,1 |
| Toplam | 869 | 100 |

Deneklerin dinî bilgi düzeylerine göre dağılımına bakıldığında; %50,2'sinin iyi, %37,5'inin orta, %7,2'sinin zayıf-yetersiz ve %5,1'inin çok iyi düzeyde dinî bilgiye sahip olduklarını düşündükleri görülmektedir.

Tablo 9. Deneklerin Algılanan Dindarlık Düzeylerine Göre Dağılımı

| | Sayı | Yüzde |
|----------------|------|-------|
| Dine İlgisizim | 17 | 2,0 |
| Az Dindarım | 172 | 19,8 |
| Dindarım | 642 | 73,9 |
| Çok Dindarım | 38 | 4,4 |
| Toplam | 869 | 100 |

152

Deneklerin kendi dindarlık algı düzeyleri ile ilgili sorumuza vermiş oldukları yanıtların dağılımına baktığımızda; %73,9'unu oluşturan büyük çoğunluğun kendisini dindar olarak, %19,8'i az dindar olarak, %4,4'ü çok dindar olarak, %2'si ise dine ilgisiz olarak görmektedir.

Tablo 10. Deneklerin Dinî Eğitimi Nerede Aldıklarına Göre Dağılımı

| | | Evet | Hayır | Toplam |
|------------------------------------|-------|------|-------|--------|
| Hiç Din Eğitimi Almadım | Sayı | 16 | 853 | 869 |
| | Yüzde | 1,8 | 98,2 | 100 |
| Aile | Sayı | 582 | 287 | 869 |
| | Yüzde | 67,0 | 33,0 | 100 |
| Kur'an Kursu | Sayı | 331 | 538 | 869 |
| | Yüzde | 38,1 | 61,9 | 100 |
| Cami Hocası | Sayı | 374 | 495 | 869 |
| | Yüzde | 43,0 | 57,0 | 100 |
| Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersi | Sayı | 347 | 522 | 869 |
| | Yüzde | 39,9 | 60,1 | 100 |
| Dinî Kitaplar | Sayı | 447 | 422 | 869 |
| | Yüzde | 51,4 | 48,6 | 100 |
| İmam Hatip Lisesinden | Sayı | 152 | 717 | 869 |
| | Yüzde | 17,5 | 82,5 | 100 |
| Diğer | Sayı | 84 | 785 | 869 |
| | Yüzde | 9,7 | 90,3 | 100 |



Deneklerin dinî eğitimi nerede aldıkları ile ilgili tablo incelendiğinde, hiç dinî eğitim almayanların oranı %1,8 olduğu görülmektedir. Ailede din eğitimi alanların oranı%67, Kur'an kursunda %38,1, cami hocasından %43, din kültürü ve ahlak bilgisi dersinden %39,9, dinî kitaplardan %51,4, İmam Hatip Lisesinden %17,5 ve diğer kaynaklardan ise %9,7 olduğu görülmektedir.

BULGULAR VE YORUM

Dinî tutumların stresle başa çıkmada etkisi ile ilgili elde edilen bulgular ve yorumları stresle başa çıkma alt boyutlarına göre aşağıda verilmiştir:

Tablo 11. Aktif Planlama Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecesine Göre Varyans Analizi (Anova-Tukey) Sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Gruplar Arası Anlamlı Fark |
|----------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------------------------|
| Aktif Planlama | Gruplar Arası | 6,201 | 2 | 3,101 | 8,653 | ,000 | 1-3* 2-3* |
| | Gruplar İçi | 310,321 | 866 | ,358 | | | |
| | Toplam | 316,522 | 868 | | | | |

*1. Orta, 2. Yüksek, 3. Çok yüksek

Tablo incelendiğinde, aktif planlamaya yönelik tutumların dinî tutum derecesine göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmaktadır. ($F_{(2;866)}=8,653, p<.01$)

Tablo 121. Aktif Planlama Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecelerine Göre Dağılımı

| | Dinî Tutum Derecesi | N | \bar{X} | S | Standart Hata | En Düşük | En Yüksek |
|----------------|---------------------|-----|-----------|------|---------------|----------|-----------|
| Aktif Planlama | Orta | 47 | 2,30 | 0,64 | 0,09 | 0,70 | 3,60 |
| | Yüksek | 184 | 2,42 | 0,64 | 0,05 | 1,00 | 4,00 |
| | Çok Yüksek | 638 | 2,57 | 0,58 | 0,02 | 0,60 | 4,50 |
| | Toplam | 869 | 2,53 | 0,60 | 0,02 | 0,60 | 4,50 |

Dinî tutum derecesine göre aktif planlamaya yönelik tutumlar içerisinde en yüksek ortalamanın ($\bar{X}=2,57$) dinî tutum derecesi çok yüksek olan gruba ait olduğu görülmektedir. Dinî bilgi düzeyi yüksek olan grup ($\bar{X}=2,42$) ortalamaya, orta olan grup ise ($\bar{X}=2,30$) en düşük ortalamaya sahiptir. Aralarında anlamlı farklılığı oluşturan gruplar; 1-3, 2-3 dinî tutum derecesine sahip gruplardır.

Dinî tutum derecesine göre aktif planlamaya yönelik tutumlar içerisinde en yüksek ortalamanın dinî tutum derecesi çok yüksek olan gruba ait olmasını, dinî tutumların yüksek olması stresle başa çıkmanın alt boyutu olan aktif planlamaya olumlu yansımaktadır şeklinde yorumlayabiliriz. Dinî tutum derecesi çok yüksek olan bireyler sıkıntılı durumlarda daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, sorun üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar atmaya tercih etmektedirler, diyebiliriz.



Tablo 13. Dış Yardım Arama Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecesine Göre Varyans Analizi (Anova-Tukey) Sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Gruplar Arası Anlamlı Fark |
|------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------------------------|
| Dış Yardım Arama | Gruplar Arası | 3,379 | 2 | 1,689 | 3,352 | ,035 | - |
| | Gruplar İçi | 436,417 | 866 | ,504 | | | |
| | Toplam | 439,795 | 868 | | | | |

Tablo incelendiğinde, dış yardım aramaya yönelik tutumların dinî tutum derecesine göre farklılık gösterdiği, ancak gruplar arası anlamlı farkın bulunmadığı tespit edilmiştir. ($F_{(2;866)}= 8,653, p<.01$)

Tablo 14. Dış Yardım Arama Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecelerine Göre Dağılımı

| | Dinî Tutum Derecesi | N | \bar{X} | S | Standart Hata | En Düşük | En Yüksek |
|------------------|---------------------|-----|-----------|------|---------------|----------|-----------|
| Dış Yardım Arama | Orta | 47 | 1,95 | 0,63 | 0,09 | ,00 | 3,33 |
| | Yüksek | 184 | 2,09 | 0,70 | 0,05 | ,33 | 4,00 |
| | Çok Yüksek | 638 | 2,18 | 0,72 | 0,03 | ,00 | 4,00 |
| | Toplam | 869 | 2,15 | 0,71 | 0,02 | ,00 | 4,00 |

Dinî tutum derecesine göre dış yardım aramaya yönelik tutumlar içerisinde en yüksek ortalamanın ($\bar{X}=2,18$) dinî tutum derecesi çok yüksek olan gruba ait olduğu görülmektedir. Dinî bilgi düzeyi yüksek olan grup ($\bar{X}=2,09$) ortalamaya, orta olan grup ise ($\bar{X}=1,95$) en düşük ortalamaya sahiptir. Gruplar arasında anlamlı fark görülmemektedir.

Bu sonuçlara göre, dinî tutumların yüksek olması stresle başa çıkmanın alt boyutu olan dış yardım arama tutumunu etkilemektedir. Ayrıca dinî tutum derecesi çok yüksek olan bireyler, daha çok sosyal desteğe başvurma (somut çözüme yönelik dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama) eğilimindedirler, diyebiliriz.

Tablo 15. Dine Sığınma (Dine Yönelme) Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecesine Göre Varyans Analizi (Anova-Tukey) Sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Gruplar Arası Anlamlı Fark |
|-----------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------------------------|
| Dine Sığınma (Dine Yönelme) | Gruplar Arası | 188,86 | 2 | 94,432 | 164,9 | ,000 | 1-2* |
| | Gruplar İçi | 495,91 | 866 | ,573 | | | 1-3* |
| | Toplam | 684,77 | 868 | | | | 2-3* |

*1. Orta, 2. Yüksek, 3. Çok yüksek

Tablo incelendiğinde, dine sığınmaya yönelik tutumların dinî tutum derecesine göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmaktadır. ($F_{(2;866)}= 164,9, p<.01$)

Tablo 162. Dine Sığınma (Dine Yönelme) Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecelerine Göre Dağılımı

| | Dinî Tutum Derecesi | N | \bar{X} | S | Standart Hata | En Düşük | En Yüksek |
|-----------------------------|---------------------|-----|-----------|------|---------------|----------|-----------|
| Dine Sığınma (Dine Yönelme) | Orta | 47 | 1,34 | 0,88 | 0,13 | ,00 | 3,33 |
| | Yüksek | 184 | 2,37 | 0,86 | 0,06 | ,17 | 4,00 |
| | Çok Yüksek | 638 | 3,10 | 0,71 | 0,03 | ,67 | 4,00 |
| | Toplam | 869 | 2,85 | 0,89 | 0,03 | ,00 | 4,00 |



Dinî tutum derecesine göre dine sığınmaya yönelik tutumlar içerisinde en yüksek ortalamanın ($\bar{X}=3,10$) dinî tutum derecesi çok yüksek olan gruba ait olduğu görülmektedir. Dinî bilgi düzeyi yüksek olan grup ($\bar{X}=2,37$) ortalamaya, orta olan grup ise ($\bar{X}=1,34$) en düşük ortalamaya sahiptir. Aralarında anlamlı farklılığı oluşturan gruplar; 1-2, 1-3 ve 2-3 dinî tutum derecesine sahip gruplardır.

Dinî tutum derecesine göre stresle başa çıkmanın alt boyutu olan dine sığınmaya yönelik tutumlar içerisinde en yüksek ortalamaya dinî tutum derecesi çok yüksek olan grubun sahip olması, dinî tutum derecesi yükseldikçe dine yönelme de artmakta, bireyler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadırlar şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 17. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecesine Göre Varyans Analizi (Anova-Tukey) Sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | P | Gruplar Arası Anlamlı Fark |
|-------------------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|--------|------|----------------------------|
| Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) | Gruplar Arası | 15,893 | 2 | 7,947 | 20,184 | ,000 | 1-3* 2-3* |
| | Gruplar İçi | 340,951 | 866 | ,394 | | | |
| | Toplam | 356,844 | 868 | | | | |

*1. Orta, 2. Yüksek, 3. Çok yüksek

Tablo incelendiğinde, kaçma-soyutlamaya (duygusal-eylemsel) yönelik tutumların dinî tutum derecesine göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmaktadır. ($F_{(2;866)}=20,184, p<.01$)

155

Tablo 18. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecelerine Göre Dağılımı

| | Dinî Tutum Derecesi | N | \bar{X} | S | Standart Hata | En Düşük | En Yüksek |
|-------------------------------------|---------------------|-----|-----------|------|---------------|----------|-----------|
| Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) | Orta | 47 | 1,70 | 0,68 | 0,10 | ,29 | 3,43 |
| | Yüksek | 184 | 1,74 | 0,69 | 0,05 | ,43 | 4,00 |
| | Çok yüksek | 638 | 1,43 | 0,61 | 0,02 | ,00 | 3,71 |
| | Toplam | 869 | 1,51 | 0,64 | 0,02 | ,00 | 4,00 |

Dinî tutum derecesine göre kaçma-soyutlamaya (duygusal-eylemsel) yönelik tutumlar içerisinde en yüksek ortalamanın ($\bar{X}=1,74$) dinî tutum derecesi yüksek olan gruba ait olduğu görülmektedir. Dinî bilgi düzeyi orta olan grup ($\bar{X}=1,70$) ortalamaya, çok yüksek olan grup ise ($\bar{X}=1,43$) en düşük ortalamaya sahiptir. Aralarında anlamlı farklılığı oluşturan gruplar; 1-3 ve 2-3 dinî tutum derecesine sahip gruplardır.

Dinî tutum derecesine göre stresle başa çıkmanın alt boyutu olan kaçma-soyutlamaya (duygusal-eylemsel) yönelik tutumlar içerisinde en düşük ortalamaya dinî tutum derecesi çok yüksek olan grubun girmesini, bu bireylerin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde daha az ele almaktadırlar, şeklinde yorumlayabiliriz.



Tablo 19. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecesine Göre Varyans Analizi (Anova-Tukey) Sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Gruplar Arası Anlamlı Fark |
|---------------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|--------|------|----------------------------|
| Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) | Gruplar Arası | 39,822 | 2 | 19,911 | 68,207 | ,000 | 1-2* |
| | Gruplar İçi | 252,805 | 866 | ,292 | | | 1-3* |
| | Toplam | 292,627 | 868 | | | | 2-3* |

*1. Orta, 2. Yüksek, 3. Çok yüksek

Tablo incelendiğinde, kaçma-soyutlamaya (biyokimyasal) yönelik tutumların dinî tutum derecesine göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmaktadır. ($F_{(2;866)}=68,207, p<.01$)

Tablo 20. Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecelerine Göre Dağılımı

| | Dinî Tutum Derecesi | N | \bar{X} | S | Standart Hata | En Düşük | En Yüksek |
|---------------------------------|---------------------|-----|-----------|------|---------------|----------|-----------|
| Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) | Orta | 47 | 1,15 | 0,87 | 0,13 | ,00 | 3,00 |
| | Yüksek | 184 | 0,49 | 0,71 | 0,05 | ,00 | 4,00 |
| | Çok Yüksek | 638 | 0,25 | 0,44 | 0,02 | ,00 | 2,75 |
| | Toplam | 869 | 0,35 | 0,58 | 0,02 | ,00 | 4,00 |

156

Dinî tutum derecesine göre kaçma-soyutlamaya (biyokimyasal) yönelik tutumlar içerisinde en yüksek ortalamanın ($\bar{X}=1,15$) dinî tutum derecesi orta olan gruba ait olduğu görülmektedir. Dinî bilgi düzeyi yüksek olan grup ($\bar{X}=0,49$) ortalamaya, çok yüksek olan grup ise ($\bar{X}=0,25$) en düşük ortalamaya sahiptir. Aralarında anlamlı farklılığı oluşturan gruplar; 1-2, 1-3 ve 2-3 dinî tutum derecesine sahip gruplardır.

Dinî tutum derecesine göre kaçma-soyutlamaya (biyokimyasal) yönelik tutumlar içerisinde en düşük ortalamaya dinî tutum derecesi çok yüksek olan grubun sahip olması, dinî tutumlar yükseldikçe sorun karşısında sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi başa çıkma yolları çok daha az kullanılmaktadır. Dinî tutum derecesinin yüksekliğinin insanları bağımlılık yapıcı zararlı maddelerden korumakta olduğunu söyleyebiliriz.

Topuz (2003) çalışmasında, inançsızlık boyutunda dinî tutum geliştirenlerin daha çok "yadsıma", "alkol/ilâç kullanma" ve "davranışsal olarak ilgiyi kesme" başa çıkma tutumlarını kullandıklarını söylemektedir. Bu sonuç araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Tablo 21. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecesine Göre Varyans Analizi (Anova-Tukey) Sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Gruplar Arası Anlamlı Fark |
|----------------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------------------------|
| Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma | Gruplar Arası | 7,355 | 2 | 3,678 | 8,875 | ,000 | 1-3* |
| | Gruplar İçi | 358,839 | 866 | ,414 | | | 2-3* |
| | Toplam | 366,194 | 868 | | | | |

*1. Orta, 2. Yüksek, 3. Çok yüksek

Tablo incelendiğinde, kabul-bilişsel yeniden yapılanmaya yönelik tutumların dinî tutum derecesine göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmaktadır. ($F_{(2;866)}=8,875, p<.01$)



Tablo 22. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecelerine Göre Dağılımı

| | Dinî Tutum Derecesi | N | \bar{X} | S | Standart Hata | En Düşük | En Yüksek |
|----------------------------------|---------------------|-----|-----------|------|---------------|----------|-----------|
| Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma | Orta | 47 | 1,94 | 0,70 | 0,10 | ,57 | 3,43 |
| | Yüksek | 184 | 2,14 | 0,63 | 0,05 | ,86 | 4,00 |
| | Çok yüksek | 638 | 2,29 | 0,64 | 0,03 | ,14 | 4,00 |
| | Toplam | 869 | 2,24 | 0,65 | 0,02 | ,14 | 4,00 |

Dinî tutum derecesine göre kabul-bilişsel yeniden yapılanmaya yönelik tutumlar içerisinde en yüksek ortalamanın (\bar{X} =2,29) dinî tutum derecesi çok yüksek olan gruba ait olduğu görülmektedir. Dinî bilgi düzeyi yüksek olan grup (\bar{X} =2,14) ortalamaya, orta olan grup ise (\bar{X} =1,94) en düşük ortalamaya sahiptir. Aralarında anlamlı farklılığı oluşturan gruplar; 1-3 ve 2-3 dinî tutum derecesine sahip gruplardır.

Dinî tutum derecesine göre kabul-bilişsel yeniden yapılanmaya yönelik tutumlar içerisinde en yüksek ortalamanın (\bar{X} =2,29) dinî tutum derecesi çok yüksek olan gruba ait olmasını, bu gruptaki bireylerin diğer gruplara göre daha fazla biçimde problemi kabul edip kendince bilişsel olarak yeni çözümlerini aradığı şeklinde yorumlayabiliriz.

Tablo 23. Stresle Başa Çıkma Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecesine Göre Varyans Analizi (Anova-Tukey) Sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Gruplar Arası Anlamlı Fark |
|---------------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|--------|------|----------------------------|
| Stresle Başa Çıkma Tutumu Genel | Gruplar Arası | 4,780 | 2 | 2,390 | 16,218 | ,000 | 1-2* |
| | Gruplar İçi | 127,629 | 866 | ,147 | | | 1-3* |
| | Toplam | 132,409 | 868 | | | | 2-3* |

*1. Orta, 2. Yüksek, 3. Çok yüksek

Tablo incelendiğinde, stresle başa çıkmaya yönelik tutumların dinî tutum derecesine göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmaktadır. ($F_{(2;866)}= 16,218, p<.01$)

Tablo 24. Stresle Başa Çıkma Tutum Ortalamalarının Deneklerin Dinî Tutum Derecelerine Göre Dağılımı

| | Dinî Tutum Derecesi | N | \bar{X} | S | Standart Hata | En Düşük | En Yüksek |
|---------------------------------|---------------------|-----|-----------|------|---------------|----------|-----------|
| Stresle Başa Çıkma Tutumu Genel | Orta | 47 | 1,83 | 0,36 | 0,05 | 1,02 | 2,47 |
| | Yüksek | 184 | 2,01 | 0,44 | 0,03 | 1,02 | 3,70 |
| | Çok Yüksek | 638 | 2,12 | 0,37 | 0,01 | 1,14 | 3,35 |
| | Toplam | 869 | 2,08 | 0,39 | 0,01 | 1,02 | 3,70 |

Dinî tutum derecesine göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumlar içerisinde en yüksek ortalamanın (\bar{X} =2,12) dinî tutum derecesi çok yüksek olan gruba ait olduğu görülmektedir. Dinî tutum derecesi yüksek olan grup (\bar{X} =2,01) ortalamaya, Dinî tutum derecesi orta olan grup ise (\bar{X} =1,83) en düşük ortalamaya sahiptir. Aralarında anlamlı farklılığı oluşturan gruplar; 1-2, 1-3 ve 2-3 dinî tutum derecesine sahip gruplardır.

Dinî tutum derecesine göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumlar içerisinde en yüksek ortalamaya dinî tutum derecesi çok yüksek olan grubun sahip olmasını, aynı zamanda dinî tutumların yükselmesi ile stresle başa çıkma tutum ortalamalarının yükselmesinin doğrusal olarak artmasını, dinî tutumların yüksek olması stresle başa çıkmaya olumlu yansımaktadır şeklinde yorumlayabiliriz.



Topuz (2003) çalışmasında, dinî gelişimin olumlu yönde ilerlediği boyutlar olarak yorumlanabilecek taklit, tahkik ve zevk alınan dindarlık boyutlarında yer alan insanların daha çok sorunu çözmeye yönelik çabalar içine girdikleri, çevrelerinden destek aradıkları, olayı olumlu açıdan değerlendirdikleri ve olayla ilgili duygularını rahatlıkla ifade edebildikleri, dinî gelişimin olumsuz yönde ilerlediği boyutlar olarak yorumlanabilecek aldatıcı dindarlık ve inançsızlık boyutlarında yer alan insanların da daha çok olayla ilgili duygularını ifade etmekten kaçındıkları, olayı görmemezliğe geldikleri veya unutmaya çalıştıkları, bunun içinde alkol/ilaç kullandıklarını belirtmektedir. Bu sonuç araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Stresle başa çıkmada etkili dinî tutumlar ile ilgili elde edilen bulgular ve yorumları aşağıda verilmiştir:

Tablo 25. Dinî Tutumlar İle Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon)

| | Dinî Tutumlar | N | r | P |
|----|--|------------|--------------|-------------|
| 1 | Ölümden sonra hayat vardır. | 869 | 0,14 | ,000 |
| 2 | İbadetin faydası yalnız psikolojiktir. | 869 | 0,03 | ,405 |
| 3 | Dinî konular ile ilgilenmem. | 869 | 0,08 | ,022 |
| 4 | Allah, gerçekten mevcuttur. | 869 | 0,07 | ,040 |
| 5 | İçki içmek günahtır. | 869 | 0,09 | ,012 |
| 6 | Her gün ibadete ayrılacak zamanın, daha faydalı bir işte kullanılması (hastalara, fakirlere yardım vb.) daha iyidir. | 869 | 0,07 | ,046 |
| 7 | Dinî yasakladığı şeyleri yapmaktan sakınmak gerekir. | 869 | 0,17 | ,000 |
| 8 | Kişi günde beş vakit namaz kılmalıdır. | 869 | 0,19 | ,000 |
| 9 | Din aleyhinde söylenen veya yapılan şeylere oldukça kızarım. | 869 | 0,21 | ,000 |
| 10 | Bir dine inanmak insan hayatında hiç bir şeyi değiştirmez. | 869 | 0,15 | ,000 |
| 11 | Kader ve alın yazısı diye bir şey yoktur. | 869 | 0,10 | ,004 |
| 12 | Evlilik dışı cinsel ilişki günahtır. | 869 | 0,06 | ,069 |
| 13 | Dua etmek, insanın kendi kendini tatmin etmesidir. | 869 | -0,01 | ,805 |
| 14 | Kutsal gün ve gecelerde dua ve ibadet etmek gerekir. | 869 | 0,17 | ,000 |
| 15 | Camiye gitmenin hiç bir faydası yoktur. | 869 | 0,10 | ,003 |
| 16 | Allah'a inanmayan bir insan da, günlük hayatta mutlu ve huzurlu bir insan olabilir. | 869 | 0,09 | ,007 |
| 17 | Maddi gücü yeten Müslüman'ların hacca gitmesi gerekir. | 869 | 0,12 | ,001 |
| 18 | Toplu ibadetlere katılmaktan zevk duyarım. | 869 | 0,24 | ,000 |
| 19 | Allah'ın emirlerini yapmayan ve yasaklarından kaçınmayanlar ahrette cezasını çekecektir. | 869 | 0,15 | ,000 |
| 20 | Tanrı'ya yaklaşmak için ibadet şart değil, önemli olan kalp temizliğidir. | 869 | 0,13 | ,000 |
| 21 | Kur'an-ı Kerim'in haber verdiği her şey doğrudur. | 869 | 0,18 | ,000 |
| 22 | Mahşer günü herkes Allah'a hesap verecektir. | 869 | 0,18 | ,000 |
| 23 | Kur'an, Allah'ın emirlerini iletir. | 869 | 0,21 | ,000 |
| 24 | Kıyamet günü vardır. | 869 | 0,18 | ,000 |
| 25 | Allah, söylediğimiz ve yaptığımız her şeyi bilir. | 869 | 0,20 | ,000 |
| 26 | Cennet ve cehennem diye bir şey yoktur. | 869 | 0,08 | ,016 |



| | | | | |
|----|--|------------|-------------|-------------|
| 27 | Allah'a ancak din yolu ile yaklaşılabilir. | 869 | 0,16 | ,000 |
| 28 | Sabah ezanları yüksek sesle okunarak, insanlar rahatsız edilmemelidir. | 869 | 0,07 | ,034 |
| 29 | Oruç tutmak, akşama kadar aç kalmannın başka bir ismidir. | 869 | 0,04 | ,302 |
| 30 | Tanrı, insanların üstün bir kuvvete inanma ihtiyacından doğmuştur. | 869 | 0,07 | ,043 |

Stresle başa çıkmada etkili dinî tutumlar ile stresle başa çıkma arasındaki ilişki incelendiğinde; “Oruç tutmak, akşama kadar aç kalmannın başka bir ismidir.”, “Dua etmek, insanın kendi kendini tatmin etmesidir.”, “İbadetin faydası yalnız psikolojiktir.” dışındaki diğer tutumların stresle başa çıkma tutum ortalaması arasında korelasyon katsayıları göz önünde bulundurulduğunda pozitif yönde çok zayıf bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 26. Dinî Tutum Ölçeği İle Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon)

| | N | r | P |
|---|-----|------|------|
| Dinî Tutum Ölçeği | | | |
| Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri | 869 | 0,20 | ,000 |

Korelasyon analizinde hesaplanan ‘r’, korelasyon (bağıntı) katsayısı ile, iki veya daha çok değişken arasında ilişki olup olmadığını, eğer ilişki varsa bunun yönünü ve gücünü incelemek için kullanılır. Sayısal değişkenler arasındaki bağıntıda Pearson bağıntısı uygulanır. Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında değişen değerler alır. Katsayı, etkileşimin olmadığı durumda 0, tam ve kuvvetli bir etkileşim varsa 1, ters yönlü ve tam bir etkileşim varsa -1 değerini alır (İslamoğlu, 2011).

Dinî tutum puanı ile stresle başa çıkma tutum puanı arasındaki ilişki incelendiğinde; dinî tutum puanı ortalamaları ile stresle başa çıkma tutum puanı ortalamaları arasında korelasyon katsayısı ($r=0,20$) göz önünde bulundurulduğunda pozitif yönde çok zayıf bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon Katsayısı (r) Şiddet Aralığı Tablo27’de verilmiştir.

Tablo 27. Korelasyon Katsayısı (r) Şiddet Aralığı

| Pozitif (+) İlişki | r | Negatif (-) İlişki | r |
|--------------------|---|--------------------|---|
| Çok Zayıf | $0,00 < r \leq 0,25$ | Çok Zayıf | $0,00 < r \leq -0,25$ |
| Zayıf | $0,26 < r \leq 0,49$ | Zayıf | $-0,26 < r \leq -0,49$ |
| Orta | $0,50 < r \leq 0,69$ | Orta | $-0,50 < r \leq -0,69$ |
| Yüksek | $0,70 < r \leq 0,89$ | Yüksek | $-0,70 < r \leq -0,89$ |
| Çok Yüksek | $0,90 < r \leq 1,00$ | Çok Yüksek | $-0,90 < r \leq -1,00$ |

Yukarıdaki verilere göre, dinî tutum puanı ile stresle başa çıkma tutum puanı arasındaki pozitif yönde çok zayıf bir ilişkinin olması, dinî tutumların stresle başa çıkmada etkisinin sınırlı olduğu şeklinde yorumlanabilir.



Tablo 25. Dinî Tutum Ölçeğindeki Maddelere Katılım Düzeylerinin Derecelendirilmesi (1)

| Dinî Tutumlar | | Hiç Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum | Toplam | Standart Sapma | Aritmetik Ortalama | Tutum derecesi |
|--|------|------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|--------|----------------|--------------------|----------------|
| | | | | | | | | | | |
| Ölümden sonra hayat vardır. | Sayı | 15 | 9 | 39 | 98 | 708 | 869 | 0,76 | 3,70 | Çok Yüksek |
| | % | 1,7 | 1,0 | 4,5 | 11,3 | 81,5 | 100 | | | |
| İbadetin faydası yalnız psikolojiktir. | Sayı | 432 | 252 | 94 | 91 | - | 869 | 1,00 | 3,18 | Düşük |
| | % | 49,7 | 29,0 | 10,8 | 10,5 | - | 100 | | | |
| Dinî konular ile ilgilenmem. | Sayı | 607 | 145 | 46 | 39 | 32 | 869 | 1,03 | 3,45 | Çok Düşük |
| | % | 69,9 | 16,7 | 5,3 | 4,5 | 3,7 | 100 | | | |
| Allah, gerçekten mevcuttur. | Sayı | 4 | 9 | 18 | 48 | 790 | 869 | 0,53 | 3,85 | Çok Yüksek |
| | % | ,5 | 1,0 | 2,1 | 5,5 | 90,9 | 100 | | | |
| İçki içmek günahtır. | Sayı | 52 | 22 | 40 | 85 | 670 | 869 | 1,10 | 3,49 | Çok Yüksek |
| | % | 6,0 | 2,5 | 4,6 | 9,8 | 77,1 | 100 | | | |
| Her gün ibadete ayrılacak zamanın, daha faydalı bir işte kullanılması daha iyidir. | Sayı | 457 | 168 | 95 | 76 | 73 | 869 | 1,32 | 2,99 | Düşük |
| | % | 52,6 | 19,3 | 10,9 | 8,7 | 8,4 | 100 | | | |
| Dinî yasakladığı şeyleri yapmaktan sakınmak gerekir. | Sayı | 17 | 12 | 30 | 158 | 652 | 869 | 0,79 | 3,63 | Çok Yüksek |
| | % | 2,0 | 1,4 | 3,5 | 18,2 | 75,0 | 100 | | | |
| Kişi günde beş vakit namaz kılmalıdır. | Sayı | 9 | 15 | 35 | 139 | 671 | 869 | 0,73 | 3,67 | Çok Yüksek |
| | % | 1,0 | 1,7 | 4,0 | 16,0 | 77,2 | 100 | | | |
| Din aleyhinde söylenen veya yapılan şeylere oldukça kızarım. | Sayı | 49 | 41 | 52 | 198 | 529 | 869 | 1,13 | 3,29 | Çok Yüksek |
| | % | 5,6 | 4,7 | 6,0 | 22,8 | 60,9 | 100 | | | |
| Bir dine inanmak insan hayatında hiç bir şeyi değiştirmez. | Sayı | 626 | 162 | 41 | 40 | - | 869 | 0,78 | 3,58 | Çok Düşük |
| | % | 72,0 | 18,6 | 4,7 | 4,6 | - | 100 | | | |
| Kader ve alın yazısı diye bir şey yoktur. | Sayı | 622 | 135 | 42 | 26 | 44 | 869 | 1,06 | 3,46 | Çok Düşük |
| | % | 71,6 | 15,5 | 4,8 | 3,0 | 5,1 | 100 | | | |
| Evlilik dışı cinsel ilişki günahtır. | Sayı | 37 | 18 | 41 | 99 | 674 | 869 | 0,99 | 3,56 | Çok Yüksek |
| | % | 4,3 | 2,1 | 4,7 | 11,4 | 77,6 | 100 | | | |
| Dua etmek, insanın kendi kendini tatmin etmesidir. | Sayı | 296 | 137 | 102 | 165 | 169 | 869 | 1,56 | 2,26 | Orta |
| | % | 34,1 | 15,8 | 11,7 | 19,0 | 19,4 | 100 | | | |



Tablo 26. Dinî Tutum Ölçeğindeki Maddelere Katılım Düzeylerinin Derecelendirilmesi (2)

| Dinî Tutumlar | | Hiç Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum | Toplam | Standart Sapma | Aritmetik Ortalama | Tutum derecesi |
|---|------|------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|--------|----------------|--------------------|----------------|
| Kutsal gün ve gecelerde dua ve ibadet etmek gerekir. | Sayı | 12 | 13 | 30 | 152 | 662 | 869 | 0,74 | 3,66 | Çok Yüksek |
| | % | 1,4 | 1,5 | 3,5 | 17,5 | 76,2 | 100 | | | |
| Camiye gitmenin hiç bir faydası yoktur. | Sayı | 675 | 131 | 31 | 19 | 13 | 869 | 0,78 | 3,65 | Çok Düşük |
| | % | 77,7 | 15,1 | 3,6 | 2,2 | 1,5 | 100 | | | |
| Allah'a inanan bir insan da, günlük hayatta mutlu ve huzurlu bir insan olabilir. | Sayı | 411 | 195 | 128 | 93 | 42 | 869 | 1,22 | 2,97 | Düşük |
| | % | 47,3 | 22,4 | 14,7 | 10,7 | 4,8 | 100 | | | |
| Maddi gücü yeten Müslüman'ların hacca gitmesi gerekir. | Sayı | 10 | 21 | 34 | 166 | 638 | 869 | 0,77 | 3,61 | Çok Yüksek |
| | % | 1,2 | 2,4 | 3,9 | 19,1 | 73,4 | 100 | | | |
| Toplu ibadetlere katılmaktan zevk duyarım. | Sayı | 24 | 43 | 95 | 272 | 435 | 869 | 1,01 | 3,21 | Çok Yüksek |
| | % | 2,8 | 4,9 | 10,9 | 31,3 | 50,1 | 100 | | | |
| Allah'ın emirlerini yapmayan ve yasaklarından kaçınmayanlar ahirette cezasını çekecektir. | Sayı | 17 | 11 | 43 | 135 | 663 | 869 | 0,80 | 3,63 | Çok Yüksek |
| | % | 2,0 | 1,3 | 4,9 | 15,5 | 76,3 | 100 | | | |
| Tanrı'ya yaklaşmak için ibadet şart değil, önemli olan kalp temizliğidir. | Sayı | 389 | 171 | 114 | 114 | 81 | 869 | 1,38 | 2,77 | Düşük |
| | % | 44,8 | 19,7 | 13,1 | 13,1 | 9,3 | 100 | | | |
| Kur'an-ı Kerim'in haber verdiği her şey doğrudur. | Sayı | 2 | 5 | 29 | 84 | 749 | 869 | 0,53 | 3,81 | Çok Yüksek |
| | % | ,2 | ,6 | 3,3 | 9,7 | 86,2 | 100 | | | |
| Mahşer günü herkes Allah'a hesap verecektir. | Sayı | 4 | 10 | 21 | 84 | 750 | 869 | 0,58 | 3,80 | Çok Yüksek |
| | % | ,5 | 1,2 | 2,4 | 9,7 | 86,3 | 100 | | | |
| Kur'an, Allah'ın emirlerini iletir. | Sayı | 6 | 4 | 26 | 83 | 750 | 869 | 0,57 | 3,80 | Çok Yüksek |
| | % | ,7 | ,5 | 3,0 | 9,6 | 86,3 | 100 | | | |
| Kıyamet günü vardır. | Sayı | 4 | 4 | 25 | 73 | 763 | 869 | 0,53 | 3,83 | Çok Yüksek |
| | % | ,5 | ,5 | 2,9 | 8,4 | 87,8 | 100 | | | |
| Allah, söylediğimiz ve yaptığımız her şeyi bilir. | Sayı | 6 | 7 | 20 | 67 | 769 | 869 | 0,57 | 3,83 | Çok Yüksek |
| | % | ,7 | ,8 | 2,3 | 7,7 | 88,5 | 100 | | | |
| Cennet ve cehennem diye bir şey yoktur. | Sayı | 748 | 70 | 27 | 8 | 16 | 869 | 0,72 | 3,76 | Çok Düşük |
| | % | 86,1 | 8,1 | 3,1 | ,9 | 1,8 | 100 | | | |
| Allah'a ancak din yolu ile yaklaşılabilir. | Sayı | 44 | 69 | 108 | 181 | 467 | 869 | 1,19 | 3,10 | Çok Yüksek |
| | % | 5,1 | 7,9 | 12,4 | 20,8 | 53,7 | 100 | | | |
| Sabah ezanları yüksek sesle okunarak, insanlar rahatsız edilmemelidir. | Sayı | 670 | 112 | 37 | 31 | 19 | 869 | 0,90 | 3,59 | Çok Düşük |
| | % | 77,1 | 12,9 | 4,3 | 3,6 | 2,2 | 100 | | | |
| Oruç tutmak, akşama kadar aç kalmanın başka bir ismidir. | Sayı | 639 | 114 | 50 | 35 | 31 | 869 | 1,02 | 3,49 | Çok Düşük |
| | % | 73,5 | 13,1 | 5,8 | 4,0 | 3,6 | 100 | | | |



| | | | | | | | | | | |
|--|------|------|------|------|-----|-----|-----|-------------|-------------|-------------------|
| Tanrı, insanların üstün bir kuvvete inanma ihtiyacından doğmuştur. | Sayı | 477 | 133 | 91 | 82 | 86 | 869 | 1,39 | 2,96 | Düşük |
| | % | 54,9 | 15,3 | 10,5 | 9,4 | 9,9 | 100 | | | |
| Genel ortalama | | | | | | | | 0,47 | 3,37 | Çok Yüksek |

Dinî tutum ölçeğine verilen cevapların puan ortalamaları 2,26 ve 3,85 arasında değişmektedir. Ölçek içinde yer alan tutumların 17'inde çok yüksek, 5'inde düşük, 8'inde çok düşük ve genel ortalama 'çok yüksek' derecede tutum puan ortalamaları olduğu görülmektedir. Bu verilere göre 'çok düşük' ve 'düşük' derecede çıkan maddelerin tamamının olumsuz dinî tutumları ifade etmesi, olumsuz dinî tutum maddelerinden sadece birinin (Dua etmek, insanın kendi kendinî tatmin etmesidir) 'orta' derecede çıkması anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin olumlu dinî tutumları ifade eden maddelerinin tamamının 'çok yüksek' tutum derecesine sahip olması, ayrıca dinî tutum ölçeği genel ortalama tutum derecesinin ise 'çok yüksek' çıkması, deneklerin genelinin dinî tutumlarının 'çok yüksek' derecede olduğunun kanıtı sayılabilir.

Tablo 27. Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri Cevapları Derecelendirilmesi (1)

| Sıra No | Stresle Başa Çıkma Tutumları | | Hiçbir Zaman | Ara Sıra | Bazen | Sık Sık | Her Zaman | Toplam | Standart Sapma | Aritmetik Ortalama | Tutum derecesi |
|---------|---|------|--------------|----------|-------|---------|-----------|--------|----------------|--------------------|----------------|
| | | | | | | | | | | | |
| 1 | İlahi bir güçten yardım dilerim. | Sayı | 19 | 64 | 114 | 194 | 478 | 869 | 1,06 | 3,21 | Çok Yüksek |
| | | % | 2,2 | 7,4 | 13,1 | 22,3 | 55,0 | 100 | | | |
| 2 | Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm. | Sayı | 11 | 67 | 152 | 325 | 314 | 869 | 0,98 | 2,99 | Yüksek |
| | | % | 1,3 | 7,7 | 17,5 | 37,4 | 36,1 | 100 | | | |
| 3 | Başıma gelenlerden bir şeyler öğrenmeye çalışırım. | Sayı | 16 | 57 | 159 | 328 | 309 | 869 | 0,98 | 2,99 | Yüksek |
| | | % | 1,8 | 6,6 | 18,3 | 37,7 | 35,6 | 100 | | | |
| 4 | Dinî inançlarımdan güç alarak kendimi güvenli hissedirim. | Sayı | 23 | 76 | 160 | 236 | 374 | 869 | 1,10 | 2,99 | Yüksek |
| | | % | 2,6 | 8,7 | 18,4 | 27,2 | 43,0 | 100 | | | |
| 5 | Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım. | Sayı | 35 | 96 | 146 | 167 | 425 | 869 | 1,21 | 2,98 | Yüksek |
| | | % | 4,0 | 11,0 | 16,8 | 19,2 | 48,9 | 100 | | | |
| 6 | Huzuru dinîimde bulmayı denerim. | Sayı | 38 | 99 | 179 | 241 | 312 | 869 | 1,17 | 2,79 | Yüksek |
| | | % | 4,4 | 11,4 | 20,6 | 27,7 | 35,9 | 100 | | | |
| 7 | Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim. | Sayı | 36 | 97 | 181 | 257 | 298 | 869 | 1,15 | 2,79 | Yüksek |
| | | % | 4,1 | 11,2 | 20,8 | 29,6 | 34,3 | 100 | | | |
| 8 | Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm. | Sayı | 27 | 95 | 212 | 291 | 244 | 869 | 1,08 | 2,72 | Yüksek |
| | | % | 3,1 | 10,9 | 24,4 | 33,5 | 28,1 | 100 | | | |
| 9 | Her ne yapacaksam zamanında yaparım. | Sayı | 26 | 100 | 211 | 305 | 227 | 869 | 1,07 | 2,70 | Yüksek |
| | | % | 3,0 | 11,5 | 24,2 | 35,1 | 26,1 | 100 | | | |
| 10 | Enerjimi yaptığım şeyler üzerinde harcarım. | Sayı | 24 | 136 | 212 | 314 | 183 | 869 | 1,07 | 2,57 | Yüksek |
| | | % | 2,8 | 15,7 | 24,4 | 36,1 | 21,1 | 100 | | | |
| 11 | Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım. | Sayı | 31 | 126 | 238 | 284 | 190 | 869 | 1,09 | 2,55 | Yüksek |
| | | % | 3,6 | 14,5 | 27,4 | 32,7 | 21,9 | 100 | | | |
| 12 | Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım. | Sayı | 36 | 129 | 230 | 303 | 171 | 869 | 1,09 | 2,51 | Yüksek |
| | | % | 4,1 | 14,8 | 26,5 | 34,9 | 19,7 | 100 | | | |
| 13 | Başa gelenin çekileceğine inanırım. | Sayı | 76 | 169 | 184 | 143 | 297 | 869 | 1,36 | 2,48 | Yüksek |
| | | % | 8,7 | 19,4 | 21,2 | 16,5 | 34,2 | 100 | | | |
| 14 | Problemimle yaşamayı öğrenirim. | Sayı | 79 | 106 | 241 | 207 | 236 | 869 | 1,26 | 2,48 | Yüksek |
| | | % | 9,1 | 12,2 | 27,7 | 23,8 | 27,2 | 100 | | | |



| | | | | | | | | | | | |
|----|---|------|-----|------|------|------|------|-----|------|------|--------|
| 15 | Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi kabul ederim. | Sayı | 56 | 140 | 222 | 243 | 208 | 869 | 1,20 | 2,47 | Yüksek |
| | | % | 6,4 | 16,1 | 25,5 | 28,0 | 23,9 | 100 | | | |
| 16 | Olayın daha olumlu gözükmelerini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım. | Sayı | 43 | 132 | 276 | 273 | 145 | 869 | 1,08 | 2,40 | Orta |
| | | % | 4,9 | 15,2 | 31,8 | 31,4 | 16,7 | 100 | | | |
| 17 | Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim. | Sayı | 79 | 153 | 198 | 224 | 215 | 869 | 1,28 | 2,39 | Orta |
| | | % | 9,1 | 17,6 | 22,8 | 25,8 | 24,7 | 100 | | | |
| 18 | Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım. | Sayı | 44 | 140 | 261 | 285 | 139 | 869 | 1,09 | 2,39 | Orta |
| | | % | 5,1 | 16,1 | 30,0 | 32,8 | 16,0 | 100 | | | |
| 19 | Asıl problemim üzerinde yoğunlaşıp, gerekirse başka şeyleri bir yana bırakırım. | Sayı | 49 | 151 | 256 | 276 | 137 | 869 | 1,11 | 2,35 | Orta |
| | | % | 5,6 | 17,4 | 29,5 | 31,8 | 15,8 | 100 | | | |
| 20 | Dinî aktivitelere katılırım. | Sayı | 81 | 158 | 230 | 198 | 202 | 869 | 1,27 | 2,32 | Orta |
| | | % | 9,3 | 18,2 | 26,5 | 22,8 | 23,2 | 100 | | | |
| 21 | Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim. | Sayı | 62 | 147 | 298 | 207 | 155 | 869 | 1,15 | 2,28 | Orta |
| | | % | 7,1 | 16,9 | 34,3 | 23,8 | 17,8 | 100 | | | |
| 22 | Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım. | Sayı | 68 | 183 | 233 | 240 | 145 | 869 | 1,19 | 2,24 | Orta |
| | | % | 7,8 | 21,1 | 26,8 | 27,6 | 16,7 | 100 | | | |

Tablo 3 Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri Cevapları Derecelendirilmesi (2)

| Sıra No | Stresle Başa Çıkma Tutumları | | Hiçbir Zaman | Ara Sıra | Bazen | Sık Sık | Her Zaman | Toplam | Standart Sapma | Aritmetik Ortalama | Tutum derecesi |
|---------|---|------|--------------|----------|-------|---------|-----------|--------|----------------|--------------------|----------------|
| 23 | Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım. | Sayı | 66 | 174 | 270 | 220 | 139 | 869 | 1,16 | 2,22 | Orta |
| | | % | 7,6 | 20,0 | 31,1 | 25,3 | 16,0 | 100 | | | |
| 24 | Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum. | Sayı | 55 | 177 | 267 | 273 | 97 | 869 | 1,08 | 2,21 | Orta |
| | | % | 6,3 | 20,4 | 30,7 | 31,4 | 11,2 | 100 | | | |
| 25 | Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum. | Sayı | 67 | 191 | 250 | 259 | 102 | 869 | 1,13 | 2,16 | Orta |
| | | % | 7,7 | 22,0 | 28,8 | 29,8 | 11,7 | 100 | | | |
| 26 | Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım. | Sayı | 78 | 192 | 260 | 220 | 119 | 869 | 1,17 | 2,13 | Orta |
| | | % | 9,0 | 22,1 | 29,9 | 25,3 | 13,7 | 100 | | | |
| 27 | Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım. | Sayı | 78 | 190 | 289 | 179 | 133 | 869 | 1,18 | 2,11 | Orta |
| | | % | 9,0 | 21,9 | 33,3 | 20,6 | 15,3 | 100 | | | |
| 28 | Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim. | Sayı | 62 | 199 | 309 | 192 | 107 | 869 | 1,11 | 2,10 | Orta |
| | | % | 7,1 | 22,9 | 35,6 | 22,1 | 12,3 | 100 | | | |
| 29 | Benden yaşlı birine danışırım. | Sayı | 112 | 174 | 260 | 188 | 135 | 869 | 1,25 | 2,07 | Orta |
| | | % | 12,9 | 20,0 | 29,9 | 21,6 | 15,5 | 100 | | | |
| 30 | Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım. | Sayı | 66 | 213 | 276 | 220 | 94 | 869 | 1,11 | 2,07 | Orta |
| | | % | 7,6 | 24,5 | 31,8 | 25,3 | 10,8 | 100 | | | |



| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|------|------|------|------|------|------|-----|-------------|-------------|-------------|
| 31 | Problemlerimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim. | Sayı | 131 | 218 | 234 | 180 | 106 | 869 | 1,24 | 1,90 | Orta |
| | | % | 15,1 | 25,1 | 26,9 | 20,7 | 12,2 | 100 | | | |
| 32 | Problemimle ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşırım. | Sayı | 86 | 266 | 284 | 161 | 72 | 869 | 1,09 | 1,85 | Orta |
| | | % | 9,9 | 30,6 | 32,7 | 18,5 | 8,3 | 100 | | | |
| 33 | Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım. | Sayı | 115 | 285 | 249 | 148 | 72 | 869 | 1,14 | 1,74 | Orta |
| | | % | 13,2 | 32,8 | 28,7 | 17,0 | 8,3 | 100 | | | |
| 34 | Rahatlamak için ağlarım. | Sayı | 219 | 194 | 193 | 133 | 130 | 869 | 1,38 | 1,72 | Orta |
| | | % | 25,2 | 22,3 | 22,2 | 15,3 | 15,0 | 100 | | | |
| 35 | Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya televizyon seyredirim. | Sayı | 228 | 285 | 195 | 104 | 57 | 869 | 1,18 | 1,40 | Düşük |
| | | % | 26,2 | 32,8 | 22,4 | 12,0 | 6,6 | 100 | | | |
| 36 | Müzik dinleyerek birçok şeyi unuturum. | Sayı | 277 | 281 | 161 | 84 | 66 | 869 | 1,22 | 1,29 | Düşük |
| | | % | 31,9 | 32,3 | 18,5 | 9,7 | 7,6 | 100 | | | |
| 37 | Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım. | Sayı | 324 | 212 | 224 | 63 | 46 | 869 | 1,17 | 1,19 | Düşük |
| | | % | 37,3 | 24,4 | 25,8 | 7,2 | 5,3 | 100 | | | |
| 38 | Başıma gelenlere inanmak istemem. | Sayı | 349 | 221 | 194 | 58 | 47 | 869 | 1,17 | 1,12 | Düşük |
| | | % | 40,2 | 25,4 | 22,3 | 6,7 | 5,4 | 100 | | | |
| 39 | Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim. | Sayı | 400 | 185 | 190 | 51 | 43 | 869 | 1,17 | 1,02 | Düşük |
| | | % | 46,0 | 21,3 | 21,9 | 5,9 | 4,9 | 100 | | | |
| 40 | Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim. | Sayı | 652 | 66 | 42 | 40 | 69 | 869 | 1,25 | 0,63 | Çok Düşük |
| | | % | 75,0 | 7,6 | 4,8 | 4,6 | 7,9 | 100 | | | |
| 41 | Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım. | Sayı | 666 | 107 | 49 | 24 | 23 | 869 | 0,92 | 0,42 | Çok Düşük |
| | | % | 76,6 | 12,3 | 5,6 | 2,8 | 2,6 | 100 | | | |
| 42 | Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim. | Sayı | 771 | 39 | 26 | 18 | 15 | 869 | 0,76 | 0,24 | Çok Düşük |
| | | % | 88,7 | 4,5 | 3,0 | 2,1 | 1,7 | 100 | | | |
| 43 | Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım. | Sayı | 826 | 12 | 17 | 8 | 6 | 869 | 0,52 | 0,11 | Çok Düşük |
| | | % | 95,1 | 1,4 | 2,0 | ,9 | ,7 | 100 | | | |
| Genel ortalama | | | | | | | | | 0,39 | 2,08 | Orta |

164

Stresle başa çıkmaya yönelik tutumlara verilen cevapların puan ortalamaları 0,11 ve 3,21 arasında değişmektedir. Ölçek içinde yer alan tutumların 1'inde 'çok yüksek', 14'ünde 'yüksek', 19'unda 'orta', 5'inde 'düşük', 4'ünde 'çok düşük' ve genel ortalama 'orta derece' de tutum puan ortalamaları olduğu görülmektedir.

Stresle başa çıkma tutum envanteri kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunu temsil eden dört maddenin tamamının (gerginliğimi azaltmak için sigara içerim, kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım, problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim, kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım) çok düşük tutum derecesine sahip olması, deneklerin stresle başa çıkmada en son çare olarak bu yolu kullandıkları şeklinde yorumlanabilir. Yani bireyler herhangi bir sorun karşısında sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi başa çıkma yollarına en son çare olarak başvurumaktadırlar, diyebiliriz.

Stresle başa çıkma tutum envanteri dine sığınma (dine yönelme) alt boyutunu temsil eden 'İlahi bir güçten yardım dilerim' maddesinin tutum derecesi 'çok yüksek', 'Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvenli hissedirim', 'Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım', 'Huzuru dinimde bulmayı denerim', 'Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim' maddelerinin tutum derecesi ise 'yüksek' çıkmıştır.



Sonuç olarak, dinî tutum puanı ortalamaları ile stresle başa çıkma tutum puanı ortalamaları arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki saptanmış olsa da, bireylerin stresle başa çıkmasında dinî tutumların oldukça önemli bir yerinin olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Stresle başa çıkmaya yönelik tutumların dinî tutum derecesine göre farklılık gösterdiği, dinî tutum derecesine göre stresle başa çıkmaya yönelik tutumlar içerisinde en yüksek ortalamaya dinî tutum derecesi çok yüksek olan grubun sahip olduğu, daha sonra dinî tutum derecesi yüksek olan grubun geldiği, en düşük ortalamaya ise dinî tutum derecesi orta olan grubun sahip olduğu tespit edilmiştir.

Stresle başa çıkmada etkili dinî tutumlar incelendiğinde; “Oruç tutmak, akşama kadar aç kalmanın başka bir ismidir.”, “Dua etmek, insanın kendi kendini tatmin etmesidir.”, “İbadetin faydası yalnız psikolojiktir.” dışındaki diğer tutumların stresle başa çıkma tutum ortalaması arasında korelasyon katsayıları göz önünde bulundurulduğunda, pozitif yönde çok zayıf bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Sonuç olarak dinî tutum puanı ile stresle başa çıkma tutum puanı arasındaki ilişki incelendiğinde; dinî tutum puanı ortalamaları ile stresle başa çıkma tutum puanı ortalamaları arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Dinî tutum puanı ile stresle başa çıkma tutum puanı arasındaki pozitif yönde çok zayıf bir ilişkinin olması, dinî tutumların stresle başa çıkmada etkisinin sınırlı olduğunun göstergesidir.

Stresle başa çıkma tutum envanteri kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunu temsil eden dört maddenin tamamının (Gerginliğini azaltmak için sigara içerim, Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım, Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim, Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım) çok düşük tutum derecesine sahip olduğu, deneklerin herhangi bir sorun karşısında sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi başa çıkma yollarına en son çare olarak başvurdukları tespit edilmiştir. Stresle başa çıkma tutum envanteri tutum derecesi ortalamaları içinde en yüksek ortalamaya sahip ilk yedi maddenin beşinin dine sığınma alt boyutunu temsil eden maddeler olması; deneklerin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda dinî emir ve yasaklardan etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak; Stresle başa çıkma tutum envanteri genel tutum derecesi ortalamasının ‘orta’ derecede çıkmasına rağmen, aynı ölçeğin dine sığınma (dine yönelme) alt boyutunu temsil eden ‘İlahi bir güçten yardım dilerim’ maddesinin tutum derecesi ‘çok yüksek’, ‘Dinî inançlarımdan güç alarak kendimi güvenli hissedirim’, ‘Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım’, ‘Huzuru dinimde bulmayı denerim’, ‘Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim’ maddelerinin tutum derecesinin ise ‘yüksek’ çıkması, dinî tutum puanı ortalamaları ile stresle başa çıkma tutum puanı ortalamaları arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki saptanmış olsa da bireylerin stresle başa çıkmasında dinî tutumların önemli bir yerinin olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

KAYNAKLAR

- Apaydın.H.,(2002),Burçların Dinî Tutum ve Davranışlarla İlişkisi, Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi II , Sayı: 3,İstanbul.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, J.B., Nolen-Hoeksema, S., (2010), Psikolojiye Giriş, 5. Baskı, Çev.: Alogan, Y., Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Aydın, Ö., (2011), Yaşamı Sürdürmede Dinî İnancın Rolü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Balcı, A., (2000), Öğretim Elemanının İş Stresi, Nobel Yayın, Ankara.
- Baltaş, A.,Baltaş, Z., (2008), Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Baltaş, Z., (2010), Verimli İş Hayatının Sırrı, Stres, Remzi Kitabevi, 4. Baskı, İstanbul.



- Braham, B.J., (2004), Stres Yönetimi, Çev. Vedat G. Diker, Hayat Yayınları, İstanbul.
- Burkovik, Y., (2009), Kayılanacak Ne Var!, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Certel, H., (2004), “Dinî İletişim ve Liderlik Açısından Hz. Peygamber’in Sıfatları”, VII. Kutlu Doğum Sempozyumu (Tebliğler), Isparta.
- Certel, H., (2009), Suçlularda Dine Dönüş, Nobel Yayınları, Ankara.
- Certel, H., (2011), Din Psikolojisi, Tuğra Ofset, Isparta.
- Certel, H., (2011b), "Din İstismarı Üzerine", SDÜ İlahiyat Fak. Dergisi, Cilt:22 Sayı:1, Isparta.
- Çayır, C., Emhan, A., (2010) Girişimcilerin Stres İle Başedebilmesinde Tinsel değerlerin Etkisi, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt: 24, Sayı: 2, Erzurum.
- Cüceloğlu, D., (1992), İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, 3. Baskı, İstanbul.
- Eren, E., (1993), Yönetim Psikolojisi. Beta Yayınları, İstanbul.
- Freedman, J. L., Sears, O., S., Carlsmith J., M., (1989), Sosyal Psikoloji, Çev. Ali Dönmez, Ara Yayıncılık, İstanbul.
- Hogg, M. A., Vaughan, G. M., (2007), Sosyal Psikoloji, Ütopya Yayınları, Ankara.
- İslamoğlu, A. H., (2011), Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri, Beta Yayınları, İstanbul.
- Kağıtçıbaşı, Ç., (2010), Günümüzde İnsan ve İnsanlar Sosyal Psikolojiye Giriş, 12. Basım, Evrim Yayınevi, İstanbul.
- Kaptan, S., (1995), Bilimsel Araştırma Teknikleri, Tekişik Web Ofset, Ankara.
- Karasar, N., (2010), Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayınevi, Ankara.
- Karasar, N., (2009), Araştırmalarda Rapor Hazırlama, Nobel Yayınevi, Ankara.
- Kaya, M., (1998), Din Eğitiminde İletişim ve Dinî Tutum, Etüt Yayınları, Samsun.
- Kolitzus, H., (2006), Sağlık Mutluluk ve İnanç, Çev. Akın Kanat, İlya Yayınevi, İzmir.
- Kula, N., (2002), “Deprem ve Dinî Başa Çıkma”, Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, C. 1, Sayı. 1, Çorum.
- Kula, M. N., (2005), Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma, Dem Yayınları, İstanbul.
- Lazarus, R., S., (1999), Stress and Emotion, New York, N.Y.
- Markham, U., (1998), Kadınlar İçin Stres, Çev. Türkan Tezcan, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Morgan, C., T., (2004), Psikolojiye Giriş, Çev. Hüsnü Arıcı ve Diğerleri, 15. Baskı, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara.
- Ok, Ü., (2011), ‘Dinî Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması’, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt 8, Sayı, 2.



- Öner, N., (2008), Stres ve Dinî İnanç, TDV Yayınları, Ankara.
- Öner, U., (2010), Stresle Başa Çıkma, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Özbay, Y., Şahin, B., (1997), Stresle Başaçıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 1-3 Eylül 1997, AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi, ANKARA.
- Özmen, İ., (2008), Hayatın Baskısına Sağlıksız Tepki:Stres, Lamia Yayınları, İstanbul.
- Peker, H., (2008), Din Psikolojisi, Çamlıca Yayınlar, İstanbul.
- Plotnik, R., (2009), Psikolojiye Giriş, Çev. Tamer Geniş, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Rowshan, A., (2008), Stres Yönetimi, Çev. Şahin Cüceloğlu, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Schaefer, C.A., Gorouch, R. L., (1993), Situational and Personal Variations in Religious Coping, Journal for The Scientific Study of Religion,132,2.
- Silah, M., (2005), Sosyal Psikoloji Davranış Bilimi, Seçkin Yayınları, Ankara.
- Şahin, N. H., (1994), Stres Nedir? Ne Değildir? Stresle Başa Çıkma-Olumlu Bir Yaklaşım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Şentürk, H., (2008), Din Psikolojisi, Anadolu Kitap, Isparta.
- Tarhan, N., (2009), Mutluluk Psikolojisi: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Topuz İ., (2003), Dinî Gelişim Seviyeleri İle Dinî Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Usal, A., Kuşlivan Z., (2006), Davranış Bilimleri Sosyal Psikoloji, Barış Yayınları, İzmir.
- Uysal, V., (1996), Din Psikolojisi Açısından Dinî Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri, M.Ü.İ.F.V. Yay., İstanbul.
- Wilkinson, G., (2005), Stres, Çev. Ekrem Canbek, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Yapıcı, A., (2007), Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık, Karahan Kitabevi, Adana.

