

KADER İNANCININ SAVUNMA MEKANİZMASI VE DİNİ BAŞA ÇIKMA KAVRAMLARI AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

EVALUATION OF THE FAITH OF DESTINY IN TERMS OF THE DEFENSE MECHANISM AND THE RELIGIOUS WAY OF COPING

CÜNEYD AYDIN

Dr. Öğr. Üyesi, Sinop Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü
Asst. Prof., Sinop University, Faculty of Theology, Department of Philosophical and Religious Sciences

cuneydaydin@sinop.edu.tr

orcid.org/0000-0003-3763-0076

MAKALE BİLGİSİ	ARTICLE INFORMATION
Makale Türü	Article Type
Araştırma Makalesi	Research Article
Geliş Tarihi	Date Received
11 Ekim 2018	11 October 2018
Kabul Tarihi	Date Accepted
25 Ocak 2019	25 January 2019
Yayın Tarihi	Date Published
Haziran 2019	June 2019
Yayın Sezonu	Pub Date Season
Haziran	June
DOI	
https://doi.org/10.14395/hititilahiyat.469645	

Atıf/Cite as

Aydın, Cüneyd. "Kader İnançının Savunma Mekanizması ve Dini Başa Çıkma Kavramları Açısından Değerlendirilmesi". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi-Journal of Divinity Faculty of Hitit University* 18/35

(Haziran-June 2019): 101-122.

<https://doi.org/10.14395/hititilahiyat.469645>

İntihal/Plagiarism

Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi.

This article has been reviewed by at least two referees and scanned via plagiarism software.

<http://dergipark.gov.tr/hititilahiyat>

Copyright © Published by Hitit Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi – Journal of Divinity Faculty of Hitit University,
Çorum, Turkey.

Bütün hakları saklıdır. / All right reserved. CC BY-NC-ND 4.0

Kader İnancının Savunma Mekanizması ve Dini Başa Çıkma Kavramları Açısından Değerlendirilmesi

Evaluation of the Faith of Destiny in Terms of the Defense Mechanism and the Religious Way of Coping

Abstract

Defense mechanisms and (religious) coping which are important concepts of modern psychology and religion psychology and theoretical and relational studies on the relationship between religious beliefs and practices are increasingly underway. However, it is necessary to determine whether religious beliefs and practices are used by believers as a sort of defense mechanism or as a (religious) coping strategy. Because, in the case of religious beliefs, the appropriateness of using these concepts in place of each other in terms of Religious Psychology, is important to prevent a possible confusion of concepts and to ensure that the work being done proceeds in the right direction. The aim of this article is to try to evaluate the situations in which people use the belief in fate, which is one of the important belief principles of Islam, as defense mechanism. The results obtained from the evaluations are used as a kind of defense mechanism and emotion-focused coping strategy when the belief in fate is not understood properly. In the case of correct God imagination and fate belief, it is used as a collaborative and self-sufficient religious coping strategy with a problem-solving coping strategy.

Key Words: Religion, Psychology, Defense mechanisms, Coping, Religious coping, Destiny.

Summary

In recent years in the field of psychology of religious coping and religious coping with defense mechanisms and theoretical and relational screening studies on religious belief and practice continues to increase in Turkey. However, in these studies, fate is expressed as defense mechanism and the way of coping. These two concepts, though similar aspects, do not mean the same. In this respect, it is possible to express the main problem of research as follows: "Can fate be expressed as a religious basis that people should believe? Or is fate a kind of defense mechanism for dealing with difficulties or is it a function of religious coping?" It is important to answer this question. Because, it is necessary to determine where the concepts of religion psychology are located in religious beliefs. Thus, in this science, a possible confusion of the concept will be prevented and the studies on these issues will proceed in the right direction. Otherwise, the results of the studies will lead to wrong or incomplete orientation of the researchers and readers who are interested in the subject.

From this point of view, the main aim of this study is to show how religious people understand the belief of fate, which is one of the important faith principles of other religions and Islam. Then, our main objective is to try to name these uses in appropriate terms. Thus, both the similar and different aspects between the two concepts can be revealed and the subject will be further clarified to readers and researchers and a positive contribution will be made to the science of religion psychology.

The problem of the research consists of searching the empirical and theoretical resources related to the subject in accordance with the main idea and presenting the results obtained in a certain

logic. In this context, firstly the basic concepts of the study are given as brief information about the concepts of "defense mechanisms", "coping", "religious coping" and "destiny". Then, similar and different aspects between "defense mechanisms" and "coping" and "religious coping" were tried to be put forward. Finally, the relationships between the goals and ways of using individuals' beliefs of fate and the concepts of "defense mechanisms" and "religious coping" were evaluated by taking into consideration some researches.

As a result of the investigations; it has been found that the belief of fate is used in two different ways by individuals. The first of these, believing individuals can sometimes use faith as a form of defense mechanism and emotion-focused coping. In these uses (especially in defense mechanisms) there is no specific effort and responsibility, and belief is used automatically. However, the Qur'an tells us that he is responsible for human behavior and that it is impossible for him to attribute evil to God. Nevertheless, faithful people use their faith as a kind of defense mechanism. For example, the school of Cebiyya claims that it cannot do anything to deal with the problems faced by human beings. Ash'ari, on the other hand, argues that there is not enough freedom of movement in the actions of human beings and directs people towards religious coping strategies with more emotion-focused coping strategies and tend to leave the decision to someone else as one of the ways of religious coping. As a matter of fact, religious individuals who have the views of these schools are trying to cope with difficult situations and to preserve their spiritual balance by using the belief of destiny as a kind of defense mechanism.

The second result set out in the study is the use of faith as a kind of religious coping path (such as a tendency to cooperate with God and self-rule). However, for the development of successful religious coping attitudes, people need to develop true Allah imaginations. Thus, the person who believes in fate finds realistic reasons for himself / herself that is not rational. In addition, a believer who believes in destiny knows that no man cannot be faultless, and he creates solutions by accepting them instead of suppression or legitimizing the reasons of their mistakes by using defense mechanisms. For instance, the fact that the Muayatezile school was thinking of the man's own actions and that Maturidiyye chose man's own actions by his own will has led people to use the problem-solving oriented coping method rather than the negative events they encountered. In terms of religious coping, it is not wrong to say that it leads to self-directed and cooperative tendencies. As a matter of fact, religious individuals who have the views of these schools are trying to cope with difficult situations and to preserve their spiritual balance by using the belief of destiny as a kind of religious coping path.

In summary, it can be said that fate can use the faith in two ways, depending on the religious education, the social environment and the personality traits of the believers. The first is the use of the belief of fate as a kind of defense mechanism and emotion-focused coping, which is not quite compatible with the preaching of the basic sources of religion, and is not considered as sustainable in terms of human mental health. The second is that there is a kind of (religious) coping path that is used more appropriately for basic resources besides being a religious responsibility, which is more sustainable for human mental health. In this respect, in psychology of religion, it is important to know the similar and different aspects of these concepts in order not to cause any confusion of concept and to contribute to the field, and to pay attention to where the concepts used in these studies will be used.

Öz

Modern psikoloji ile din psikolojisinin önemli kavramlarından olan savunma mekanizmaları ve (dini) başa çıkma ile dini inanç ve pratikler arasındaki ilişkilere yönelik teorik ve ilişkisel çalışmalar artarak devam etmektedir. Ancak dini inanç ve uygulamaların inanan bireyler nezdinde bir tür savunma mekanizması mı yoksa (dini) başa çıkma stratejisi mi olduğunun tespit edilmesi gerekmektedir. Çünkü dini inançlar söz konusu olduğunda adı geçen kavramların tanımları ve kapsamaları dikkate alınmaksızın, bazı işlevsel benzerlikleri dolayısıyla, birbirlerinin yerine kullanılmalarının din psikolojisi bilimi çerçevesinde uygun olup olmayacağına belirlenmesinin olası bir kavram kargaşasının önlenmesi ve bu konularda yapılan çalışmaların doğru yönde ilerlemesi için önem arz ettiği düşünülmektedir. Bu makalede, İslam dininin önemli inanç esaslarından sayılan kader inancının bireyler tarafından ne şekilde kullanıldığında savunma mekanizması hangi şekilde ise dini başa çıkma yolu olduğu yapılan çalışmalar ışığında değerlendirilmeye çalışılmıştır. Yapılan değerlendirmelerin sonucunda, kader inancının aslına uygun anlaşılmadığında bir tür savunma mekanizması ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi; doğru bir kader inancı geliştirilmesi halinde ise, problem çözmeye dayalı başa çıkma stratejisi ile işbirliğine dayalı ve kendi kendine yeten dini başa çıkma yolu olarak kullanıldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Savunma Mekanizmaları, Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma, Kader.

GİRİŞ

Başta çıkma kavramı ile aynı anlama gelen sadece kaynak itibariyle ondan farklı olan dini başa çıkma terimi, Türkiye’de din psikolojisi alanında çalışılan konulardan biri haline gelmiştir. Bu konuda yapılan teorik ve ilişkisel tarama çalışmaları dini inançlar ile ibadet ve pratikleri de yer yer konu edinmektedir.¹ Diğer bazı dinlerde olduğu gibi İslam dininde de önemli yeri olan kader inancının, bu tür çalışmalara konu olan inançlardan biri olduğu görülmektedir. Ancak bu noktada şu soruyu sormak gerekir: “Kader inancı, ona inanan bireylerin karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmede bir tür savunma mekanizması mı yoksa dini başa çıkma yolu olarak mı işlev görmektedir?”

İşte bu makalenin amacı; kader inancının, dini otorite tarafından uyulması beklenen bir inanç esası olmasının yanı sıra, inançlı insanlar tarafından savunma mekanizması ya da dini başa çıkma yolu olarak kullanıldığı durumları tespit etmeye çalışmaktır. Buradan hareketle; öncelikle bu çalışmanın temel kavramları olan “savunma mekanizmaları”, “başta çıkma”, “dini başa çıkma” ve “kader” kavramları hakkında kısa bilgiler verilmiş; daha sonra savunma mekanizmaları ile başta çıkma ve dini başa çıkma kavramları arasındaki benzer ve farklı yönler ortaya konulmaya çalışılmış; son olarak ise, bireylerin kader inancını kullanım amaç ve şekilleri

¹ İlgili çalışmalar için bk. A. Arıcı, “Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntem Olarak Dua (Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma)”, *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli, (İstanbul: Dem Yayınları, 2006), 529-557; Elif Batman, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma Kader İnancının Rolü* (Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2008); Ali Ayten v.diğ., “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012): 45-79; Muharem Çuhta, *Kanser Hastalığı ile Başa Çıkma Dini İnanç ve Tutumlarının Rolü* (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2014); Mustafa Koç, “Ruh Sağlığı ve Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, *EKEV Akademi Dergisi* 24 (2005): 11-32.

ile savunma mekanizmaları ve dini başa çıkma kavramları arasındaki ilişkiler birtakım araştırmalar da dikkate alınarak değerlendirilmiştir.

1. TEMEL KAVRAMLAR

1.1. Savunma Mekanizmaları

Savunma mekanizmaları (defense mechanisms) terimi, ilk olarak 1894'te "Savunma Psikonevrozları" konulu araştırmasında Freud tarafından ortaya atılmış ve "ben" in acı veren ya da katlanılamayan duygulanımlarına karşı direnmesi anlamında kullanılmıştır.² İnsanın iç dünyasındaki duygusal mücadeleler ile dış baskı faktörleri arasında aracılık eden savunma mekanizmaları³ genellikle bilinçsiz olan otomatik tepkilerdir.⁴ Bunlarla birlikte, savunma mekanizmaları bireyin yaşadığı acı veren duyguları hafifletme amacına da hizmet etmektedir.⁵

Herhangi bir anda ortaya çıkabilen bu mekanizmalar sayesinde kişi, kendisini korumak için belli araçları devreye sokmaktadır.⁶ İşte bu araçlar bilişsel çatışmaları azaltmaya, iç ve dış gerçeklikteki ani değişiklikleri en aza indirmeye hizmet eden süreçleri düzenleyen mekanizmalardır.⁷ Mantığa bürüme, bastırma, karşıt tepki gösterme, yansıtma, yer değiştirme, gerileme, özdeşleşme, neden bulma, inkâr, yüceltme⁸ vb. şeklinde isimlendirilen zaman zaman sağlıklı bireyler tarafından kullanılsa da nevrotik kişilerce çok daha fazla kullanılan⁹ bu mekanizmalar, kişinin stresli olayı algılayışını ve onunla ilgili düşüncelerini değiştirmektedir.¹⁰ Bu durumda savunma mekanizmaları bazen birey tarafından sorunun gerçek kaynağı ile başa çıkmaya çabalamak yerine sürekli olarak ve katı bir şekilde kullanılma alışkanlığı yaratarak anormalliğe yol açabilmektedir.¹¹ Sırf bu sebeple, savunma mekanizmalarının ara sıra kullanılmasının ruh sağlığının korunmasında belli bir olumlu etkiye sahip olduğu söylenirken; sık kullanılmaları halinde ruh sağlığını daha fazla bozabilecekleri ve patolojiye yol açabilecekleri ileri sürülmektedir.

1.2. Başa Çıkma

Bilişsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel boyutları olan¹² "başa çıkma" (coping) kavramı; kişinin karşılaştığı zorlukları gidermek, kontrol etmek ve gerginlikleri azaltmak için gösterdiği gayretler olarak ifade edilmektedir.¹³ Stres verici olayların olumsuz etkilerini en aza

² Anna Freud, *Ben ve Savunma Mekanizmaları*, 11. Baskı (İstanbul: Metis Yayınları, 2011), 36.

³ Farideh Hamidi - Sara Shirazi Motlagh, "Comparison of Irrational Beliefs and Defence Mechanisms in Patients with Obsessive Compulsive Disorder and Normal Individuals", *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 (2010): 1521.

⁴ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000), 658-659.

⁵ Arthur J. Clark, "Psikolojik Danışmada Savunma Mekanizmalarının Tanınması ve Şekillendirilmesi", trc. Ö. Hakan Ersever, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 25/2 (1992): 581.

⁶ İnci Ayhan - Ferhat Yazar, "Batıl İnançların Psikolojisi", *PİVOLKA* 17 (4): 15.

⁷ Azame Zeinalizade tari v.diğ., "Relationship Between Religious Orientation and Defense Mechanisms in Adolescents", *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 114 (2014): 288.

⁸ İnsanların olumsuz durumlarda kullandıkları savunma mekanizmalarının isimleri ve tanımlarıyla ilgili daha geniş bilgi için ayrıca bk. Clark, "Psikolojik Danışmada Savunma Mekanizmalarının Tanınması", 581-586.

⁹ Derya Gürcan, "Benlik Farklılıklarına Rogers'ın Danışan Odaklı Terapisi ile Yaklaşım: Vaka Çalışması", *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi* 2/1 (2015): 19.

¹⁰ Çufta, *Kanser Hastalığı ile Başa Çıkma Dini İnanç ve Tutumların Rolü*, 24; geniş bilgi için bk. Muhammed Kızılgeçit, *Din Psikolojisinin 200'ü*, (Ankara: OTTO Yayınları, 2017), 290-302.

¹¹ Clark, "Psikolojik Danışmada Savunma Mekanizmalarının Tanınması", 581.

¹² Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping / Theory, Research, Practice*, (Newyork: The Guilford Press, 1997), 84-85.

¹³ Richard S. Lazarus, "Coping Theory and Research: Past, Present, and Future", *Psychosomatic Medicine* 55 (1993): 238-239; Susan Folkman v.diğ., "Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter

indirmek ya da tümüyle ortadan kaldırmak için bazı başa çıkma stratejilerini kullanmak evrensel bir tutumdur. Söz konusu durumlara karşı kişinin kullandığı başa çıkma stratejileri yaş, cinsiyet, kültür ve hastalık gibi çok çeşitli etkenlere bağlı olarak değişebilir ve bireye özgü bir nitelik taşırlar.¹⁴ Ayrıca başa çıkma süreci, kişiyi ve onun yakın çevresini derinden etkiler ve özellikle onların ruhsal sağlıkları üzerinde önemli rol oynar. Dolayısıyla bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada hangi yöntemi kullandığı, onun iyi oluşunu ve hayat memnuniyetini önemli ölçüde etkilemektedir.¹⁵

Başa çıkma stratejilerini, problem çözme ve duygu odaklı olmak üzere ikiye ayırmak mümkündür. Bunlardan ilki, sorunun ana kaynağına ilişkin başa çıkma tutumlarını; ikincisi ise, problemin ana kaynağının yol açtığı duygusal etkiyle başa çıkma tutumlarını içermektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar, genelde problem çözme odaklı başa çıkma dışındaki faktörleri, duygu odaklı başa çıkmanın yolları olarak kabul eder.¹⁶ Böylece problem çözmeye dayalı yaklaşımlar, mantıklı ve bilinçli çabaları; duygulara yönelik yaklaşımlar ise kendini kontrol etme, kabullenme ve sosyal destek arama gibi hususları kapsamaktadır.¹⁷

Problem çözme odaklı başa çıkma yönteminde kişi öncelikle sorunu tanımlar, probleme farklı çözümler üretir ve ürettiği çözümlerden en uygun olanlarını uygulamaya başlar.¹⁸ Bu da kişinin kendini daha çok geliştirmesine katkı sağlar.¹⁹ Diğer bir ifadeyle, eğer insan bilinçsiz ve otomatik savunma mekanizmaları veya duygu odaklı başa çıkma yollarından bazılarının yerine zihinsel çabalarını daha çok işe koşarsa hem iç hem de dış dünyasında sorunları gerçekçi bir şekilde çözerek daha başarılı bir konumda olabilir. Dolayısıyla geçici ve avutucu çözümler yerine düşünmeyi ön plana alan bu yöntemin insan için daha faydalı olacağı ileri sürülebilir.²⁰

Duygu odaklı başa çıkma ise; kişinin kendini daha iyi hissetmesine yönelik gayretlerini ifade etmesi bakımından savunma mekanizmalarına benzetilmektedir. Bu bağlamda, bazı çalışmalarda duygu odaklı başa çıkmanın Freudyen savunma mekanizmaları ile özdeş tutulduğu da olmuştur. Ancak bu yaklaşımın, savunma mekanizmalarından farklı olarak, stresli durumlarda alkol, ilaç alma ve sigara kullanma gibi bazı çabaları da kapsadığı vurgulanmaktadır.²¹ Nitekim başa çıkmanın bu türünde, Freud'un ortaya koyduğu bazı savunma mekanizmalarının yanı sıra, fiziksel egzersizler yapmak ve sosyal destek aramak gibi

Outcomes", *Journal of Personality and Social Psychology* 50/5 (1986): 994; ayrıca bk. Ahmet Canan Karakaş - Mustafa Koç, "Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 3/3 (2014): 611; Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2002): 237.

¹⁴ Fulya Algın, *Şizofreni Hastalarında Başa Çıkma Tutumlarının Umutsuzluk, İntihar Davranışı ve İçgörü ile İlişkisi* (Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 6. Psikiyatri Birimi, 2009), 5.

¹⁵ Ayten v. diğ., "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi", 46.

¹⁶ Algın, *Şizofreni Hastalarında Başa Çıkma Tutumları*, 22; Halil Ekşi, *Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2001), 13.

¹⁷ Ekşi, *Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı*, 13.

¹⁸ Batman, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkmada Kader İnancının Rolü*, 21; İlhan Topuz, *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başaçıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2003), 63.

¹⁹ Algın, *Şizofreni Hastalarında Başa Çıkma Tutumları*, 22.

²⁰ Robert R. McLaughlin, "Savunma Mekanizmasının Doktrini", erişim: 07.08.2018, <https://gbible.org/doctrines-post/doctrine-defense-mechanisms/>.

²¹ Hatice Aydın, *Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi 2008), 34; Ekşi, *Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı*, 23.

bazı uygulamaların da yer aldığı bilinmektedir.²² Ayrıca duygu odaklı başa çıkma yollarının, problem çözme odaklı başa çıkmaya göre daha uyumsuz, savunucu ve gelişimi engelleyici olduğu da yaygın bir görüştür.²³

1.3. Dini Başa Çıkma

Kişinin mevcut stresli durum ya da olayla baş edebilmede başa çıkma stratejileri ve savunma mekanizmalarının yanı sıra, kullandığı bir başka yol da inançlarıdır. Zira olumsuz bir durumla karşılaşan kişi, bu olumsuzluktan kurtulmak için dini inancından yardım alabilmektedir. Konuyla ilgili araştırmalarda, insanların stresli ve problemlili zamanlarında dini inançlara başvurdukları ve böylece problemlerinin çözümüne yönelik bazı metotları uyguladıkları görülmektedir.²⁴ Şu halde dini başa çıkma (religious coping), bireyin dini inançlarını psikolojik çatışmaları minimize etmeye veya ortadan kaldırmaya yönelik kullanma eğilimi olarak tanımlanabilir. Ayrıca bu kavram, bireyin Tanrı ile olan ilişkisine bağlı olarak zor durumlarda anlam ve amaç bulmak için kullandığı başa çıkma yollarından birini ifade etmektedir.²⁵ Anlaşılacağı üzere, dini başa çıkmanın işleyiş şekli normal başa çıkma ile aynı iken; çözüme dair referans noktaları ondan farklıdır. Çünkü normal başa çıkmada kişi kendi yetenek ve donanımlarını kullanırken; dini başa çıkmada ise, dini inançları ile dini pratik ve ayinleri kullanmaktadır.²⁶

Pargament, Smith, Koenig ve Perez, bu konudaki çalışmalarında genel anlamda olumlu ve olumsuz olmak üzere iki tip dini başa çıkma tarzı tanımlamışlardır. Buna göre olumlu dini başa çıkma, Tanrı ile samimi ve güvenli bir ilişki kurma, hayatın bir anlamı olduğuna inanma, dini arınma, dini çevreden yardım isteme gibi işbirlikçi tutumları ifade ederken; olumsuz dini başa çıkma ise, tersine Tanrı ile olumsuz ve daha az güvenli bir ilişki kurma, Tanrı'nın cezalandırıcı oluşunu vurgulama gibi tutumları ifade etmektedir.²⁷ Ancak dini başa çıkma teorisi, daha çok Pargament'in görüşleriyle son şeklini almıştır.²⁸ Pargament ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda dini başa çıkmanın üç farklı tarzının olduğu ileri sürülmüştür. Buna göre;

a) Kendi kendini idare eden eğilim (kişisel yönelimli): Kişinin inandığı Tanrı'dan herhangi bir yardım beklemeden problemle baş etme eğilimidir. Bu eğilimde, Tanrı sürece doğrudan katılmaz ama bu durum dine karşı ya da din karşıtı bir vaziyet almayı da içermez.

b) Kararı başkasına bırakan eğilim (erteleyici-kaçış-olumsuz tevekkül tarzında): Kişinin probleme yönelik bir faaliyet göstermeden Tanrı'nın duruma müdahale edeceğini beklemesi demektir. Bu tür bir tavır içinde olan kişiler, problemlere çözüm üretmekten çok problemin çözümünü Tanrı'ya havale ederler.

²² Batman, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma Kader İnancının Rolü*, 21-22.

²³ Algin, *Şizofreni Hastalarında Başa Çıkma Tutumları*, 22.

²⁴ Bk. Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", 240-241.

²⁵ Şükran Çevik Demir, *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma* (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2013), 58.

²⁶ Çuhta, *Kanser Hastalığı ile Başa Çıkma Dini İnanç ve Tutumların Rolü*, 59.

²⁷ Demir, *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*, 58.

²⁸ Ayten v. diğ., "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi", 47.

c) İşbirlikçi Eğilim: Tanrı ile işbirliği yaparak problemleri çözme eğilimidir. Kişi ve Tanrı problemin çözümünde aktif rol üstlenmektedirler.²⁹

Sonuç olarak, bireyin karşılaştığı olumsuz olaylarla başa etmede dinin ve dolayısıyla dini başa çıkma yollarının olumlu etkisinin olduğunu söylemek mümkündür.³⁰ Ancak burada, dini başa çıkma yollarından olan kendi kendini idare eden eğilimin daha ziyade başa çıkmanın; kararı başkasına bırakma eğiliminin duygu odaklı başa çıkma yöntemi ve savunma mekanizmalarının; işbirlikçi eğilimin ise, problem çözme odaklı başa çıkma yönteminin üstlendiği işleve daha yakın olduğunu ifade etmek gerekir.

1.4. Kader

Arapça kökenli olan kader kavramı; takdir etmek, bir şeyin miktarı, ölçüsü ve değerini biçmek, açığa çıkarmak, tayin etmek, belirlemek, hikmete göre yapmak, bir şeyin hacmini ve şeklini belirlemek manalarına gelmektedir.³¹ Ayrıca Allah'ın ilim ve irade sıfatlarıyla ilgili bir kavram olan kader; evreni, varlık ve olayları belli bir nizam ve ölçüye göre düzenleyen ilâhî kanunları da ifade eder.³² Şu halde kader, Allah'ın kâinatın düzen ve dirliğini korumak için koyduğu tabii ve dinî kanunların, ölçü ve plânların tamamının adıdır.³³ Kaderle ilgili olarak verilen bu son tanım, aynı zamanda çalışma boyunca göz önünde bulundurulacak olan tanımdır.

Diğer yandan, kader kavramı İslam'ın ana kaynakları olan Kur'an ve ona bağlı hadislerde de işlenmiştir. Örneğin kaderle ilgili olarak kadr, takdir ve miktar kelimeleri çeşitli fiil kipleriyle³⁴ Kur'an'ın çeşitli ayetlerinde geçmektedir.³⁵ Ayrıca hadislerde de yer alan bu kavram, hem insanın fiil ve hareketlerinde hür olduğu hususunu hem de Allah'ın mutlak kudretini ön plana çıkarmaktadır.³⁶

²⁹ K. I. Pargament, "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme", trc. A. U. Mehmedoğlu, Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi 5/1 (2005): 286; ayrıca bk. Ekşi, *Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı*, 42; Arıcı, "Ergenlerde Dini Başaçıkma Yöntem Olarak Dua (Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma)", 534-535; Batman, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma Kader İnancının Rolü*, 28-29; Fatma Şengül, *Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2007), 98.

³⁰ Gülüşan Göcen, *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması* (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2012), 12.

³¹ Orhan Aktepe, "Kaza-Kader'in Mahiyeti ve Değişip Değişmemesi Problemi", *Kelam Araştırmaları* 10/2 (2012): 70; Saffet Kartopu, *Kaygının Kader Algıları ile İlişkisi: Kahramanmaraş Örneği* (İstanbul: Gümüşhane Üniversitesi Yayınları, 2013), 60; Yusuf Katırcı, *Cezaevi Mahkûmlarının Kader Anlayışı (Ferizli L Tipi Cezaevi Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2011), 10-11.

³² Tuba Altuncu, *İnsan İradesi ve Kader İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, 2012), 35; Fikrullah Çakmak, *Hız Peygamber'in Hadislerinde 'Kader' Kavramı* (Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2007), 7; Şükran Karabulut, *Ebû Hanîfe'nin Kader, İnsan Fiilleri ve Büyük Günah Hakkındaki Görüşleri* (Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2008), 27-28.

³³ Çakmak, *Hız Peygamber'in Hadislerinde 'Kader' Kavramı*, 12.

³⁴ Kader ve türevi kelimeler, Kur'an'daki ayetlerde genelde şu anlamlarda kullanılmaktadır: 1-miktar ve ölçü, 2-kararlaştırmak, takdir etmek, sınır koymak, 3-kıymetli zaman, 4-plan, düzen, tayin etmek, 5-rızkın daraltılması, 6-insanın yaratılması, 7-mahlûkatın mukadderatının belirlenmesi, 8-her şeyin çizilmiş bir kadere bağlı olarak meydana gelmesi. Daha geniş bilgi için bk. Katırcı, *Cezaevi Mahkûmlarının Kader Anlayışı*, 13-16.

³⁵ Kader ve türevi kelimelerin geçtiği bazı ayetler için bk. Kamer 54/12, 49; er-Ra'd 13/8,17,26; Â'lâ 87/3; Talâk 65/3; Zuhuruf 43/11; Mü'minûn 23/18; Mürselât 77/23; Vâkı'a 56/60; Sebe' 34/18; Hicr 15/21,60; Ahzâb 33/38; Kadr 97/1; Müzzemmil 73/20; Yâsîn 36/39; Tâ-Hâ 20/40; İsrâ 17/13,30; Ankebût 29/62; Zümer 39/52; Abese 80/19; Furkân 25/2; Tevbe 9/51; A'râf 7/178; Secde 32/13; Tekvîr 81/29; Yûnus 10/27,99; Al-İmrân 3/182; Fussilet 41/46; Kehf 18/29; Müddessir 74/38; İnsan 76/3; Er'âm 6/104.

³⁶ Katırcı, *Cezaevi Mahkûmlarının Kader Anlayışı*, s. 20.

Kader konusunda görüş beyan eden bazı düşünce akımları ise, kaderle ilgili ayet ve hadisleri farklı şekillerde yorumlamışlardır. Bu akımların kader konusunda ortaya koyduğu fikirler, insanları karşılaştıkları özellikle olumsuz olaylara karşı farklı psikolojik tepkiler vermeye yönlendirmiştir. Örneğin Cebriyye ekolü, insanın olan bitenle ilgili herhangi bir irade hürriyetine sahip olmadığı ve dolayısıyla karşılaştığı problemlerle başa çıkmada herhangi bir şey yapamayacağı tezini ileri sürmüştür.³⁷ Eş'ariyye ise, Cebriyye'ye benzer şekilde, insanın fiillerinde hür olması konusunda açık tavır takınmamış ve dolayısıyla insana herhangi bir hareket serbestliği tanımamıştır.³⁸ Onların bu görüş ve tutumları, insanları yaşadıkları stresli durumlar karşısında daha ziyade otomatikleşmiş olarak faaliyete geçen birtakım savunma mekanizmaları (meşrulaştırma/mantığa bürüme gibi) ile duygu odaklı başa çıkma yöntemini (olumlu yorumlama, kabullenme, davranışsal olarak ilgisini kesme, zihinsel olarak ilgisini kesme vb.) ve dini başa çıkma yollarından olan kararı başkasına bırakma eğilimini kullanmaya yönlendirmiş gibi görünmektedir.

Buna karşılık, Mu'tezile ekolü insanın kendi fiillerini kendisinin yaptığı tezini öne sürmüştür;³⁹ benzer şekilde Maturidiyye de, insanın kendi fiillerini kendisinin hür iradesiyle seçtiğini beyan etmiştir. Yani her iki ekol de, temelde kaderi ilahi ilimle ilişkili görmüş, her türlü iyi ya da kötü fiili insanın seçimine bağlamış⁴⁰ ve insanı yaptıklarında Allah'tan ayrı tutmamakla birlikte, insanın irade hürriyetini ön plana çıkararak sorumlu bir varlık olduğunu kabul etmişlerdir.⁴¹ Onların bu görüşlerinin ise, insanları olumsuz olaylar karşısında daha ziyade problem çözme odaklı başa çıkma stratejisini ve dini başa çıkma açısından da kendi kendini idare eden eğilim ile işbirlikçi eğilimi kullanmaya yönlendirdiğini söylemek mümkündür.

1.5. SAVUNMA MEKANİZMALARI İLE BAŞA ÇIKMA VEYA DİNİ BAŞA ÇIKMA KAVRAMLARI ARASINDAKİ BENZER VE FARKLI YÖNLER

Yapılan çalışmalara bakıldığında savunma mekanizmaları ile başa çıkma veya dini başa çıkma arasında bazı benzer ve farklı yönlerin olduğunu görmek mümkündür. Ancak bu kavramların, özellikle gördükleri işlev bakımından aralarındaki bazı benzer yönler dolayısıyla birbirlerinin yerine kullanıldığı da mevzu bahistir. Bu sebeple, literatürde bu kavramları daha

³⁷ Hilmi Kemal Altun, *Osmanlı Müelliflerince Yazılan Kazâ-Kader Risâleleri ve Taşköprüzâde'nin 'Risâle Fi'l-Kazâ ve'l-Kader' Adlı Eseri* (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2010), 9-10; Altuncu, *İnsan İradesi ve Kader İlişkisi*, 26; Elif Kara, *Öğrenilmiş Çaresizlik Davranışının Genellenme Derecesi ile Kader İnanıcı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2009), 65-66; Davut Küskü, *Kur'an'ın Kader Konusuna Bakışı* (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2006), 8-9.

³⁸ Altuncu, *İnsan İradesi ve Kader İlişkisi*, 32-33; A. Fırat, *İlahî Sıfatlar Bağlamında Kader Meselesi* (Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2010), 63-64; Katırcı, *Cezaevi Mahkûmlarının Kader Anlayışı*, 35; Küskü, *Kur'an'ın Kader Konusuna Bakışı*, 10-14; Abdulhamit Sinanoğlu, "İslam'ın ilk Siyasallaştırılma Sürecinde 'Kader' İnanıcı", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 43/2 (2002): 27-35.

³⁹ Altun, *Osmanlı Müelliflerince Yazılan Kazâ-Kader Risâleleri*, 17-19; Altuncu, *İnsan İradesi ve Kader İlişkisi*, 30-32; Kara, *Öğrenilmiş Çaresizlik Davranışının Genellenme Derecesi*, 64-65; Katırcı, *Cezaevi Mahkûmlarının Kader Anlayışı*, 52-68; Sinanoğlu, "İslam'ın ilk Siyasallaştırılma Sürecinde 'Kader' İnanıcı", 22-27; daha geniş bilgi için ayrıca bk. Hülya Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı*, 3. Baskı (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2013), 123-134.

⁴⁰ Altun, *Osmanlı Müelliflerince Yazılan Kazâ-Kader Risâleleri*, 16-17; Altuncu, *İnsan İradesi ve Kader İlişkisi*, 33-34; Sinanoğlu, "İslam'ın ilk Siyasallaştırılma Sürecinde 'Kader' İnanıcı", 27-35; daha geniş bilgi için ayrıca bkz. Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı*, 123-134.

⁴¹ Fırat, *İlahî Sıfatlar Bağlamında Kader Meselesi*, 64-66; Katırcı, *Cezaevi Mahkûmlarının Kader Anlayışı*, 36, 38.

yerli yerinde kullanmak için aralarındaki nüansları belirlemenin fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü her ne kadar bu kavramlar bazen birbirlerine benzer işlevleri yerine getiriyor gibi görünse de, her durumda aynı anlamda kullanılmaları modern din psikolojisi biliminin kavram içeriklerinin netleşmesini engelleyebilir. Bu bakımdan, söz konusu kavramların arasındaki çizgileri belirlemek yerinde bir çalışma olarak görülebilir.

1.6. Benzer Yönler

Savunma mekanizmaları ile başa çıkma stratejileri veya dini başa çıkma yöntemleri arasındaki en önemli benzerlik, insan ruh sağlığı üzerinde gösterdikleri geçici olumlu etkiler olsa gerektir. Zira tıpkı savunma mekanizmalarında olduğu gibi,⁴² başa çıkma çeşitlerinden biri olan duygu odaklı başa çıkma yönteminde ve dini başa çıkma yollarından biri olan kararı başkasına bırakan eğiliminde bireyin problemini sadece geçici olarak çözmek ve psikolojik olarak rahatlama sağlamak söz konusudur.⁴³ Çünkü bu tür yaklaşımlarda probleme yönelik gerçekçi çözümler üretilmemekte, ruhsal dengenin sadece o anlık korumaya alınması sağlanmaktadır.

Söz konusu kavramlar arasındaki bir diğer benzerlik, onların sağlıklı bireyler tarafından da zaman zaman kullanılmaları hususudur.⁴⁴ Ruh sağlığının yerinde olduğu düşünülen birçok birey, duygusal durumlarını ve ruhsal dengelerini olumsuz yönde etkileyen olay ve durumlarla karşılaştıklarında bahsi geçen yöntemlere başvurabilmektedirler. Çünkü daha önce de ifade edildiği üzere, bu mekanizmalar veya yöntemlerin bir kısmı çoğunlukla bireylerin çok da farkına varmadan veya iyice düşünmeden tabiri caizse otomatik olarak geliştirdikleri ve bir nevi hazır duygusal model haline getirdikleri tepkilerdir.

Bununla birlikte, gereğinden fazla kullanılmaları bireylerin ruh sağlığını korumaktan uzaklaşıp bazı psikopatolojilere yol açabilmektedir. Çünkü böyle bir durumda probleme karşı geçici bir çözüm geliştirilmekte ancak problem tamamen ortadan kaldırılmamaktadır.⁴⁵ Yine bağlantılı şekilde, savunma mekanizmalarının, duygu odaklı başa çıkmadaki bazı yöntemlerin (özellikle savunma mekanizması ile benzeyenlerin) ve dini başa çıkma yollarından biri olan kararı başkasına bırakan eğilimin kullanılması, davranışların gerçek işlevlerinin bilinçten kaybolmasına yol açmakta ve gerçekler olduğundan biraz farklı algılanmaktadır. Diğer bir ifadeyle, zor durumlara karşı kullanılan tüm bu yollarda bir nevi insanın kendini aldatması, avutması söz konusudur ve kaygı düzeyini azaltan da aslında algılamadaki bu değişiklik olmaktadır.

Son olarak, bazen duygu odaklı başa çıkma yöntemleri ile savunma mekanizmalarında kullanılan yöntemler- örneğin inkâr, mantığı bürüme vb. gibi- de çok benzer hatta aynı olabilmektedir.⁴⁶ Şu halde, zor durumlarla karşılaşan bireyin, ruh sağlığını ve duygusal durumunu korumak için söz konusu kavramların içinde yer alan benzer yöntemleri kullandığını söylemek mümkündür. Zaten bahsi geçen kavramların birbirinin yerine kullanılmasının en önemli sebebi de bu durum olsa gerektir.

⁴² Clark, "Psikolojik Danışmada Savunma Mekanizmalarının Tanınması", 581.

⁴³ Çuhta, *Kanser Hastalığı İle Başa Çıkma Dini İnanç ve Tutumların Rolü*, 24.

⁴⁴ Bk. Gürcan, "Benlik Farklılıklarına Rogers'ın Danışan Odaklı Terapisi ile Yaklaşım" 19.

⁴⁵ Demir, *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*, 52.

⁴⁶ Koç, "Ruh Sağlığı ve Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua", 24.

1.7. Farklı Yönler

Modern psikoloji literatüründe kullanılan başa çıkma kavramını; kişilerin ruhsal yapılarını zorlayan stresli ve kaygılı durumlara karşı gösterdikleri tepkiler olarak değerlendirmek mümkündür. Burada kişi problemi tanımlar, probleme dair çeşitli çözümler üretir ve içlerinden en uygun olanını seçip uygulanmaya çalışır.⁴⁷ Buradan hareketle, her ne kadar savunma mekanizmaları ile duygu odaklı başa çıkma arasında bir benzerlik görülse de, aslında savunma mekanizmaları problemin üstesinden gelmek için herhangi bir bilgi birikimi, donanım gerektirmeyen ve otomatik olarak kullanılan tepkileri ifade ederken; başa çıkma yolları daha çok problem çözme ile ilgili belli bir bilgi birikimini, gayreti, otokontrolü ve bilinçli olmayı ifade etmektedir. Nihayetinde, birey belli bir sorumluluk üstlenmekte ve zorlukların üstesinden gelmek için zihinsel çaba harcamaktadır. Burada otomatikleşme de her zaman yoktur. Zira farklı problemlere farklı çözüm yolları üretmeye çalışılmaktadır.

Bir diğer fark ise, savunma mekanizmaları bireyin oluşturduğu ve kutsal bir kaynağa bağlı olmayan tepkiler iken; dini başa çıkma inançtan kaynaklanan, özellikle kutsal bir varlık tarafından söylenen ve ayrıca bireyin ruhsal dengesini korumaya yönelik yollardır. Yani, savunma mekanizmaları bireyin bilinçaltından kaynaklanan bir yapıya sahipken; dini başa çıkma yolları ise, bireyin bilincinde işlem gören ve kullandığı malzemeyi ilahi kaynaktan alan bir özelliğe sahiptir.

Bunların yanı sıra, başa çıkma veya dini başa çıkma büyük oranda bilinç düzeyinde gerçekleşmeleri, belli bir amaca yönelik olmaları ve zihinsel tutumlarda değişmeyi içermeleri bakımından savunma mekanizmalarından ayrılmaktadırlar.⁴⁸ Zira Lazarus ve arkadaşlarının üzerinde çalıştığı özellikle başa çıkma kavramı, bilişsel ve davranışsal unsurları ön plana alması, dinamik bir yapıya sahip olması ve bir süreci içermesi bakımından Freud'un "savunma mekanizmaları" ve Selye'nin "genetik olarak programlanmış tepki" kavramlarından farklılık arz etmektedir.⁴⁹

Yine başa çıkma etkinliklerinde, özellikle problem çözme odaklı başa çıkmada, kişinin ortaya çıkan sorun ya da durumu değiştirecek bir yol bulmaya çalışması, gücü ve kaynakları buna yetiyorsa problemi çözmeye yönelik alternatif yollar araması ve bir şeyler yapmak için çaba sarf etmesi söz konusudur. Oysa bilinçaltında gerçekleşen otomatik faaliyetler olmaları sebebiyle savunma mekanizmalarında böyle bir çaba yoktur. Duygu odaklı başa çıkmada ise, her ne kadar savunma mekanizmasına benzer yönleri olduğu ileri sürülse de, yaşadığı sorunu zihninden atmak için fiziksel egzersizler yapma, öfkeyi dışa vurma ve dostlarından destek aramayı ihtiva eden birtakım davranışa yönelik çabalar gerçekleştirme⁵⁰ ile olumlu tarzda yeniden yorumlama, kabullenme, duygusal-sosyal destek arama, uzaklaşma, kaçınma-sakinme gibi savunma mekanizmalarından farklı tarzlar yer almaktadır.⁵¹ Şu halde denebilir ki, kaygı ve gerginlikle başa çıkma yollarında hem bilinçli hem de farkında olmadan uygulanan teknikler vardır. Birincisi başa çıkma (özellikle probleme dayalı başa çıkma) veya dini başa çıkma

⁴⁷ Koç, "Ruh Sağlığı ve Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua", 24.

⁴⁸ Maria Miceli - Cristiano Castelfranchi, "Further Distinctions Between Coping and Defence Mechanisms", *Journal of Personality* 69/2 (2000): 287-296.

⁴⁹ Demir, *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*, 48, 50.

⁵⁰ Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", 240.

⁵¹ Demir, *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*, 51-52.

(işbirlikçi ve kendi kendine yeten eğilimler) olarak adlandırılıp daha çok öğrenme sonucunda elde edilen bilinçli bir çabayı gerektirirken; ikincisi savunma mekanizmaları olarak isimlendirilir ve bilinçaltında otomatik olarak oluştuğu için belli bir zihinsel çabayı gerektirmez.⁵²

Savunma mekanizmaları ile başa çıkma veya dini başa çıkma tarzları arasındaki bir diğer fark şu şekilde ifade edilebilir: Savunma mekanizmalarının eşlik ettiği davranışlar bireye tam anlamıyla bir tatmin olma hissi yaşatmaz ve aşırı derecede kullanılması halinde de, kişinin uyum durumu bozulabilir.⁵³ Oysa dini başa çıkma (işbirlikçi ve kendi kendine yeten) ve başa çıkma stratejilerinde, özellikle problem çözme odaklı olanlarda, birey bilinçli çabaları sonucunda kaygı veren duruma baş edebilir ve belli bir doyuma ulaşabilir. Ayrıca bu, insana kendine güvenme ve başarılı olma hissini vererek ruh dengesini yerinde tutmayı sağlayabilir. Bir diğer ifadeyle, savunma mekanizmaları hastalığı iyileştirmeyen ilaçlar gibi avutucu tedbirlerdir ve gerçekçi önlemlerin alınmaması halinde olumlu görünen durum tamamen tersine dönebilmektedir.⁵⁴ Oysa başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemlerinin bazılarında ise, kaygı verici duruma karşı gerçekçi çözümler üretmek, belli bir gayret sarf etmek ve reel hayattan kopmamak söz konusudur. Savunma mekanizmalarındaki geçici bir rahatlama, (dini) başa çıkmada ya kalıcı ya da daha uzun süreli hale dönüşmektedir.⁵⁵

Bu bilgilerden hareketle denebilir ki; olumsuz durumlara karşı kişinin savunma davranışı yaygın ve normal bir tepkidir. Ancak savuma mekanizmaları kişi açısından sağlıklı bir uyum sağlama tepkisi olabileceği gibi haddinden fazla kullanılması patolojik de olabilir.⁵⁶ Buna karşın, dini veya normal başa çıkma yöntemlerinin önemli bir kısmı hem sağlıklıdır hem de uzun süre kullanılmaları patolojik sonuçlara yol açmaz; aksine kişiyi gerçek hayatta tuttuğu için sorunların üstesinden gelmekte onun daha gerçekçi davranmasına katkı sağlayabilir. Yani kişi bir konuda çelişki yaşadığında ya belli savunma mekanizmaları geliştirir ve kullanır ya da başa çıkma yöntemlerine başvurur. Birinci durumda farkında olmadan zihin çok ince adımlarla kendini aldatmaya kadar gider⁵⁷ ve maalesef bazen sonuç baştakinden daha kötü bir hal alabilir. İkinci durumda ise, birey çelişkiden daha gerçekçi yollarla kurtulur ve sonuç genelde olumsuz bitmez. Elbette bunlardan hangisinin kullanılacağı biraz da kişinin eğitimine, sosyal çevresine ve kişilik özelliklerine göre belirlenmektedir.

2. KADER İNANCI İLE SAVUNMA MEKANİZMALARI VE DİNİ BAŞA ÇIKMA KAVRAMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

2.1. Kader İnancının Bir Tür Savunma Mekanizması Olarak Kullanılması

Kader inancının bazı kişi, topluluk veya toplumlar tarafından bir çeşit yazgıcılık anlamında belli bir çabayı, gayreti ve sorumluluğu gerektirmeksizin otomatik olarak

⁵² Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 9. Baskı (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999), 293.

⁵³ Feriha Baymur, *Genel Psikoloji*, (İstanbul: İnkılap Kitabevi, 1994), 98; Yusuf Kandemir, *Kader İnancının Psikoterapik Açısından Fonksiyonu* (Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2006), 83.

⁵⁴ Faruk Karaca, "Savunma Mekanizmalarına Atıfta Bulunan Atasözleri Işığında Dini ve Kültürel Psikolojiyle İlgili Bazı Tespitler", *İslami Araştırmalar Dergisi* 13 (2000): 121.

⁵⁵ Çufta, *Kanser Hastalığı ile Başa Çıkmada Dini İnanç ve Tutumların Rolü*, 31.

⁵⁶ Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, 658-659.

⁵⁷ Ali Kuşat, "Psikolojik Bir Olgu Olarak Kendini Aldatma ve Dini İnançla İlişkisi", *Dini Araştırmalar* 3/8 (2000): 103.

kullanılması onun kişilerin dini yaşamında daha ziyade bir tür savunma mekanizması görevi üstlendiğine işaret etmektedir.

İnsan doğası, belli koşullarda kaderciliği yatıştırıcı bir savunma mekanizması olarak görmektedir. Bilinçsiz Müslümanlar da büyük olasılıkla bu savunma mekanizmasını bir çıkar yol olarak görmüşlerdir. Çünkü insan, düşünce ve davranışları arasında dengeli ve tutarlı olmaya çalışır. Ancak kimi zaman bu denge ve tutarlılık kaybolabilir. Bu tutarsızlık ve dengesizlik, bilişsel çelişki olarak nitelendirilmektedir.⁵⁸ İnsan olumsuz davranışları ile yaşadığı bilişsel çelişkileri azaltmak için nedensel açıklamalara yönelerek denge kurmaya çalışır.⁵⁹ Örneğin hamileliği sırasında yanlış ilaç kullanması sonucu bebeğinin engelli doğmasını, “kaderimde bu varmış” diyerek açıklayan bir annenin yaşadığı durum bilişsel bir çelişkidir. Çünkü burada kişi olumsuz bir durumda yaptığı yanlış tercihlerini meşrulaştırma çabası içine girmektedir. Oysa Kur’an’da insanın, davranışlarından sorumlu olduğu ve yaptığı kötülükleri Allah’a izafe etmesinin mümkün olmadığı anlatılmaktadır.⁶⁰

Kadercilik, ilâhî çağrıya karşı çıkan inançsız kimseler gibi günahkâr bazı müminlerin de başvurdukları bir savunma mekanizmasıdır. Bu kimseler günahı, kaçınılmaz bir ilâhî takdir şeklinde yorumlayarak, içlerindeki dinî ve ahlâkî duyarlılığın etkisini kırma çabası içerisine girerler. Kur’an’da inkârcılara getirilen eleştiri kadercilik etkisine giren günahkâr müminler için de geçerli sayılabilir. Kaldı ki bu durumu temsil eden Cebriyye ekolü sadece günah işleme konusunda değil, pek çok alanda Müslümanları etkisi altına alabilmiştir.⁶¹ Elbette başa gelenlerin “kader” olduğuna iman ve geleceğe dair umut beslemek müminin gösterebileceği bir tutumdur. Ancak bu şekilde uygulanan mekanizma, insanı tedbirsizliğe ve pasifliğe yöneltmediği sürece yararlıdır.⁶²

Bunların yanı sıra bazı çalışmalarda, savunma mekanizmalarının kadercilik eğilimi ile bağlantılı olduğu ileri sürülmektedir. Bunlara göre savunma mekanizmaları, klasik psikanalizde yer alan psişik determinizm ilkesi ile paraleldir. Yani savunma mekanizmaları ve kadercilik, temelde insanın kendisi dışındaki etkenler tarafından belirlenmiş olduğu fikrine dayanmaktadır. Bireyin kendisine rahatsızlık veren içsel ve dışsal uyarıcılara karşı geliştirdiği savunma mekanizmaları ve kişiyi sorumluluk almaktan alıkoyan kadercilik eğilimi bireylerin zorlandıkları durumlarla baş etmek için gerçeği çarpıtma yoluna gitmeleri yönüyle benzerdir. Bu nedenle kaderciliğin mantığa bürüme, çarpıtma, yansıtma, yadsıma gibi bir tür savunma mekanizması olarak ele alınıp açıklandığına rastlanmaktadır.⁶³

Ayrıca psikanaliz ekolünün de bu konuda benzer bir açıklaması vardır. Buna göre ego, savunma mekanizmaları olarak adlandırılan yapılarla, yaşadığı olayları yadsıyarak veya kendisini haklı çıkaracak bahaneler bularak psikolojik zedelenmeye veya değerini yitirmeye

⁵⁸ İsmail Bulut, “Kader - Engellilik İlişkisine Kelami Bir Yaklaşım” *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 43 (2015): 40.

⁵⁹ Çiğdem Kağıtçıbaşı, *Yeni İnsan ve İnsanlar*, 10. Baskı (İstanbul: Evrim Yayınları, 2004), 228.

⁶⁰ “Başınıza gelen herhangi bir musibet, kendi ellerinizle işledikleriniz yüzündendir.” (Şûrâ 42/30; benzer manadaki ayetler için ayrıca bk. Al-i İmran 3/165; Nisâ 4/79).

⁶¹ Abdurrahman Kasapoğlu, “Kur’an Açısından Fatalizm”, *Hikmet Yurdu* 1 (2008): 106-107.

⁶² Rukiye Karaköse, “Psikolojik Savunma Mekanizmaları”. erişim: 07.08.2018, <https://www.aktuelpdr.net/psikolojik-savunma-mekanizmalari.html>.

⁶³ Alim Kaya - Binaz Bozkur, “Kadercilik Eğilimi ile Özyeterlik İnancı ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Ege Eğitim Dergisi* 18/1 (2017): 128-129.

karşı kendisini korur. Her insanın hayatı boyunca az çok kullandığı savunma mekanizmaları, kısa vadede bireyin psikolojik sağlığını korumaya yardımcı gibi görünse de, her zorlayıcı durumda başvurulan bir araç haline dönüşmesi halinde bireyin hem uyum sağlamasını zorlaştırır hem de onun için sağlıklı bir hale dönüşür.⁶⁴

Bu bilgilerden hareketle, bazı insanların kader inancını da asıl bağlamından uzaklaştırdıkları ve bu inancı bir nevi savunma mekanizması olarak kullandıkları söylenebilir. Bu şekilde, onlar neredeyse tüm başarısızlık, beceriksizlik, tembellik, güvensizlik, cesaretsizlik ve düşüncesizliklerinin sonuçlarını sanki bu inancın bir gereğiymiş gibi görmekte ve üstlenmeleri gereken sorumluluktan (bilerek-bilmeyerek) kaçmanın gayretine girmektedirler. Böylece bir yandan olan biten ve başarısızlıklarla sonuçlanan hemen her şeyde; “nasip değilmiş”, “alinyazım böyleymiş”, “bahtım ne karaymış”, “zalim felek”, “ne kadersizmişim” gibi ifadelerle sığınmakta; bir yandan da meydana gelen kötülüklerden Allah’ı tenzih ediyormuş gibi görünerek aslında bütün sorumluluğu tamamen O’na atfederek sadece geçici bir süre için ruhsal sağlıklarını korumanın yollarını aramaktadırlar. Nitekim bu konuda yapılmış bazı araştırmalarda, dindarların karşılaştıkları olumsuz olayları daha çok Allah’a, O’nun irade ve kudretine bağlayarak izaha çalıştıkları tespit edilmiştir.⁶⁵ Yine, araştırmalara katılan bazı insanların, davranışların önceden Allah tarafından yazıldığını (tayin etmek anlamında) düşündükleri tespit edilmiştir.⁶⁶ Benzer şekilde, birçok Hristiyan’ın kendi inançlarını bilinçsiz bir şekilde sıkıntılı durumlarla geçici olarak başa çıkma için bir savunma mekanizması olarak kullandıkları araştırmalarla ortaya koyulmuştur.⁶⁷

O halde denebilir ki, her ne kadar insan iradesini yok sayan içeriği bilinmeksizin bilinçsiz otomatik ifade kalıpları olarak kullanılan kader inancının insan ruh sağlığını koruyucu gibi görünen bir tarafı olsa da, bu aslında o andaki krizi atlarmaya yönelik geçici bir çözüm sunabilir. Ancak böyle bir geçici fayda, uzun vadede insanı sorumluluk üstlenmemeye, tembelliğe, çaresizliğe itebilir.⁶⁸ Bu bağlamda, daha önce de ifade edildiği gibi, Cebriyye ve Eş’ariyye’nin kaderle ilgili beyan ettikleri görüşler sebebiyle bir anlamda bireyleri kader inancını bir tür savunma mekanizması olarak kullanmaya yönlendirdikleri söylenebilir. Elbette burada savunma mekanizmalarıyla çok benzer olan işlevleri ve duyguya yönelik otomatik kullanılması bakımından duygu odaklı başa çıkmanın savunma mekanizmalarına benzer kısımları ile dini başa çıkma yollarından olan kararı başkasına bırakma eğiliminin benzer bir sonucu doğuracağı da ifade edilebilir.

2.2. Kader İnancının Dini Başa Çıkma Yolu Olarak Kullanılması

Kader inancının belli kişi, topluluk veya toplum tarafından bir tür savunma mekanizması olarak kullanılmasının yanı sıra, aslına uygun olarak kullanılan ve dini başa çıkma olarak adlandırılan bir yolu daha vardır. Elbette burada bahsedilen ve daha sonra örneklerle de açıklanacak olan Tanrı ile işbirliği içinde olan ve kendi kendine idare edebilen

⁶⁴ Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası* (İstanbul: Metis Yayınları, 2002), 70.

⁶⁵ Kartopu, *Kaygının Kader Algıları ile İlişkisi*, 72.

⁶⁶ İlhami Güler, *Allah’ın Ahlakiliği Sorunu*, (Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2015), 144-150; Katırcı, *Cezaevi Mahkûmlarının Kader Anlayışı*, 52.

⁶⁷ Jacob Ninan, “Faith as a Defence Mechanism”, erişim: 06.08.2018, <http://www.c-n-c.org/tips/defence.htm>.

⁶⁸ Cüneyd Aydın - Ahmet Genç, “Sünnetullah ve İnsanın İradesi Temelinde Kader”, *JOMELIPS* 1/1 (2016): 97.

dini başa çıkma eğilimleridir. Zira kararı başkasına bırakan eğilimin daha çok bir tür savunma mekanizması işlev ve özelliğine sahip olduğu yukarıda ifade edilmişti.

Burada başarılı dini başa çıkma tutumlarının gelişmesinin, insanların Allah tasavvurları ve kader inançlarıyla doğrudan bağlantılı olduğunu belirtmek gerekir. Bu bakımdan, öncelikle insanların doğru Allah tasavvurları geliştirmelerine yardım edilmelidir. Bireylerin Allah tasavvurlarının şekillenmesinde, küçük yaşlarda ailede ve okulda verilen din eğitiminin çok büyük bir önemi vardır. Dini başa çıkmada, olumlu Allah tasavvurunun önemi yadsınamayacağına göre, küçük yaşlarda sevgi ve anlayışa dayalı bir din eğitimi ile Allah'a iman konusunun ve bağlantılı diğer inançların -ki kader inancı da bunlardandır- çocuklara öğretilmesi, onların olumlu dini başa çıkma tutumları geliştirmelerine yardımcı olabilecektir.⁶⁹

Kader inancının bir dini başa çıkma yolu olarak kullanılması onu, kişiyi kalıcı bir huzur ve güvene kavuşturması ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilemesi bakımından savunma mekanizmalarından ayırmaktadır. Kader inancına hakkıyla sahip olan mümin kişi hafızasındaki kötü hatıraları bastırma yerine ne yapabileceğine bakar. Elinden gelen bir şey yoksa Allah'a sığınarak tövbe eder ve kötü hatıralardan kurtulur. Kadere inanan kişi, karşılaştığı olayları açıklarken rasyonel sebeplere başvurur. Örneğin yeterli maddi imkâna sahip olmamasını yeterince çalışmamasıyla açıklayabilir. Şayet çalışırsa kendisine Allah'ın istediği şeyi nasip edeceğine inanır ve ona göre yaşamını düzenler. Ayrıca kadere inanan bir mümin, hiçbir insanın hatasız olamayacağını da bilir. Bu sebeple hatalarının sebeplerini savunma mekanizmaları kullanarak unutmaya veya meşrulaştırma yerine, onları kabul ederek çözüm yolları üretir ve Allah'a tevekkül eder. Böylece kader inancı, kişinin derin bir üzüntüye düşmesini engelleyebilir. Kişi, kadere imanla geçici olmayan gerçek çözümlere ulaşabilir. Zira burada kullanılan gerekçeler sahte ve gerçek dışı değil; aksine makul ve reel hayatla uyumludur.⁷⁰

Kader inancı, önemli ölçüde psikoterapik işlevselliğe sahiptir ve stresli durumlarda Allah'a sığınma gibi faaliyetleri içerir. Aslına uygun olan kader algısı, bir taraftan bireysel girişimleri desteklerken, diğer taraftan da olumsuz yaşam olaylarının hayra yorumlanmasını sağlar.⁷¹ Yine bireyin yaşadığı sorunların üstesinden gelmeye çalışırken Tanrı ile işbirliğine dayalı pozitif dini başa çıkma yöntemini kullanması, onun ruh sağlığı üzerinde olumlu katkıda bulunmaktadır. Bir kere inanan insan, yalnız olmadığı, Tanrı'nın kendisi ile birlikte olduğu duygu ve düşüncesini yaşamaya başladığında, kendisine içten içe sıkıntı veren endişelerin, korkuların ve kaygıların üstesinden gelebilir.⁷² Zira kader inancı, inanan insanın sahip olduğu dinsel referans çerçevesi içinden vakıya uygun olanlarının aktif hale getirilmesi demektir. Yani bu inanç, dinin insan hayatına yansıyan etki boyutunun en kapsamlı şeklidir. Ayrıca bu inançla birey, günlük hayatla ilgili gerçekçi yorumları ve tabiatüstü yüklemeleri etkinleştirebilir.⁷³ Bu bilgilerden hareketle denilebilir ki, kader inancı sayesinde insanlar problemleri çözmek için elinden geleni yaparlar sonrasını ise Allaha bırakarak tevekkül ederler. Böylece birey zor

⁶⁹ Topuz, *Dini Gelişim Seviyeleri İle Dini Başa Çıkma Tutumları*, 89.

⁷⁰ Kandemir, *Kader İnancının Psikoterapik Açısından Fonksiyonu*, 78, 79-80, 84.

⁷¹ Karakaş ve Koç, "Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri", 625.

⁷² Kartopu, *Kaygının Kader Algıları ile İlişkisi*, 57.

⁷³ Karaca, "Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma", *İslami Araştırmalar Dergisi* 19/3 (2006): 482.

durumda kaldığında, kader anlayışı sayesinde psikolojik olarak daha az sıkıntı yaşar ve önemli bir ölçüde rahatlık hissedebilir.⁷⁴

Konuyla ilgili yapılan ilişkiyel çalışmalar da, aslına uygun olan kader inancı ile zorluklarla başa çıkma arasında olumlu ilişkilerin olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin olumlu bir Tanrı algısına sahip olanların zorluklarla baş etmede daha olumlu dinî başa çıkma tarzlarını kullandığı tespit edilmiştir.⁷⁵ Bunlarla birlikte, kayıp hikâyelerine verilen cevaplarda ve bir tehdit durumunda da kader inancı kullanılmaktadır.⁷⁶ Bu bilgilerden hareketle, kader inancının zorluklarla baş etmede insana kalıcı yararlar sağladığı söylenebilir. Elbette burada kader inancının bir savunma mekanizmasından çok dini başa çıkma yolu olarak kullanılması - ki hangi durumda savunma mekanizması hangi durumda dini başa çıkma yolu olduğu yukarıda açıklanmaya çalışıldı- önem arz etmektedir. Bu noktada Maturidiyye ve Mu'tezile'nin kaderle ilgili beyan ettikleri görüşler dolayısıyla bir anlamda bireyleri kader inancını bir tür dini başa çıkma yolu olarak kullanmaya yönlendirdikleri söylenebilir.

SONUÇ

Hemen her insanın başına yaşamı boyunca farklı şekillerde olumsuz olaylar gelebilmektedir. Ancak insanların bu olumsuz olaylara tepki verme biçimleri her zaman aynı olmamaktadır. Bazıları bu olayların sebeplerini dışarıda arayıp ona göre bu zor durumlardan kendini ve ruh sağlığını korumaya çalışırken; bazıları da söz konusu olumsuz olayların sebeplerini önce kendilerinde aramakta ve bu olaylarla baş edebilmek için ona göre çözüm yolları geliştirerek ruhsal dengelerini korumaya çalışmaktadırlar. Savunma mekanizmaları ve (dini) başa çıkma kavramları ile ifade edilebilen ve olumsuz olaylara verilen bu tepki biçimleri modern psikolojinin ve dolayısıyla da din psikolojisinin önemli konularının başında gelmektedir.

Bireyler, zorluklarla baş etmede aldıkları eğitim, sahip oldukları kişilik özellikleri, yetiştikleri çevrenin de etkisiyle bazen savunma mekanizmalarını bazen normal başa çıkma stratejilerini bazen de dini inançları işe koşarak dini başa çıkma yollarını kullanabilmektedirler. Bu bağlamda, eldeki makalede de örnek olarak kader inancı ele alınmış ve söz konusu inancın savunma mekanizmaları, başa çıkma ve dini başa çıkma kavramları ile olan ilişkileri değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmelerle aşağıda sıralanan sonuçlara varıldığı söylenebilir:

1. Savunma mekanizmaları bireyin daha çok zor durumlarda kullandığı otomatikleşmiş bilinçsiz savunma tepkileridir. İnsanlar bir çatışma durumunda kendilerini rahatlatmak ve çatışmadan kurtulmak için bu mekanizmalara farkında olmaksızın başvururlar. Bu mekanizmalar daha ziyade problem çözmeye odaklı olmayan, bir an önce zorluklardan kaçmaya çalışan, mücadele etmeyi sevmeyen, özgüveni düşük, hata yapmaktan kaçınan ve çoğunlukla nevroitik olan insanlar tarafından kullanılmaktadır. Bununla birlikte sağlıklı ve dindar bireyler de bu mekanizmalara zaman zaman başvurmaktadır. Ancak onlar bu mekanizmaları daha az

⁷⁴ Cengil Muammer, "Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* III 2 (2003): 140-141.

⁷⁵ Özlem Güler Aydın, *Yaşamı Sürdürmede Dinî İnancın Rolü* (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2011), 154; ayrıca bk. Göcen, *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*, 14.

⁷⁶ Sema Eryücel, *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma* (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2013), 10.

kullanmaları açısından diğerlerinden ayrılırlar. Bu bağlamda, inançlar da bazen bir tür savunma mekanizması olarak kullanılabilir. Nitekim bu çalışmada örnek olarak seçilen kader inancının, başlarına gelen olumsuz olaylara önünü arkasını düşünmeden, kendi seçimlerini gözden geçirmeden otomatikleşmiş bir şekilde tepki veren insanlar tarafından bir tür savunma mekanizması olarak kullanıldığı ifade edilebilir.

2. Başa çıkma kavramı, bireylerin karşılaştıkları zorluklara gösterdikleri bilinçli ve belli zihinsel, duygusal ve davranışsal çaba gerektiren tepkilerdir. Temelde problem çözme ve duygu odaklı olmak üzere ikiye ayrılan bu stratejiler, savunma mekanizmalarından farklı olarak karşılaşılan zorluklara bilinçdışı ve avutucu değil; mantıklı ve reel çözümlerle karşı koymayı sağlayan uzun vadeli tepkilerdir. Çünkü burada kişi, direkt problemin kaynağına yönelir, kendi hatalarını tespit eder ve sorunun üstesinden gelebilecek muhtemel çözümleri bularak uygulamaya koyar. Burada belirtilmesi gereken bir husus; duygu odaklı başa çıkma yolunun zaman zaman savunma mekanizmalarıyla karıştırılmasıdır. Bunun önemli nedenlerinden biri, bazı savunma mekanizmalarının (bastırma, meşrulaştırma vb.) duygu odaklı başa çıkma yolları içinde yer alıyor olmasıdır. Ancak, duygu odaklı başa çıkma yönteminin bunlardan başka teknikleri de (fiziksel egzersizler yapmak, sosyal destek aramak, alkol ya da ilaç alma, sigara kullanma gibi bazı davranışsal çabalar) içeriyor olduğu unutulmamalıdır. Elbette burada problem çözme odaklı başa çıkma yönteminin, zorluklarla baş etmede en faydalı yol olduğu söylenebilir.

3. Yukarıdaki sonuçla bağlantılı olarak, insanların dini inanç ve ibadetleri sayesinde zorluklarla baş etmeye çalıştıkları söylenebilir. Burada normal başa çıkma stratejilerinden farklı olarak kişinin dini inançları devreye girmektedir. Diğer bir ifadeyle, birey karşılaştığı stres verici veya travmatik olayları bazen normal başa çıkma stratejilerini kullanarak bazen de dini referansları kullanarak aşmaya ve ruhsal dengesini korumaya çalışmaktadır. Dini başa çıkma yollarından kendi kendini idare eden eğilim başa çıkma stratejilerinden problem çözmeye dayalı başa çıkmayı; kararı başkasına bırakan eğilim savunma mekanizmaları ve duygu odaklı başa çıkma stratejisinden bazılarını; işbirlikçi eğilimi ise, hem problem çözme hem de duygu odaklı başa çıkmayı karşılamaktadır. Kanaatimizce kader inancı da, aslına uygun bir şekilde anlaşıldığında, dini başa çıkma yollarından olan kendi kendini idare eden ve işbirlikçi eğilim olarak kullanılabilir.

4. Yapılan çalışmalara bakıldığında savunma mekanizmaları ile başa çıkma veya dini başa çıkma arasında bazı benzer ve farklı yönlerin olduğunu görmek mümkündür. Bu benzer ve farklılıkları tespit etmenin din psikolojisi biliminin kavram içeriklerinin netleşmesi hususunda fayda sağlayacağı söylenebilir. Buradan hareketle, savunma mekanizmaları ile başa çıkma stratejileri veya dini başa çıkma yöntemleri arasındaki en önemli benzerlik, insan ruh sağlığı üzerinde gösterdikleri geçici olumlu etkilerdir. Zira tıpkı savunma mekanizmalarında olduğu gibi başa çıkma stratejilerinden biri olan duygu odaklı başa çıkma yönteminde ve dini başa çıkma yollarından biri olan kararı başkasına bırakma eğiliminde, bireyin problemini sadece geçici olarak çözmek ve psikolojik olarak rahatlamasını sağlamak söz konusudur. Diğer bir benzer nokta, gerek savunma mekanizmalarının gerek başa çıkma gerekse dini başa çıkma stratejilerinin, özellikle yukarıda bahsi geçenlerin, sağlıklı bireyler tarafından da zaman zaman

kullanılması hususudur. Bununla birlikte, onların gereğinden fazla kullanılmaları bireyin ruh sağlığını korumaktan uzaklaşıp aksine, onda bazı psikopatolojilere yol açmaktadır.

Farklılıklara gelince; savunma mekanizmaları problemin üstesinden gelmek için herhangi bir bilgi birikimi, donanım gerektirmeyen ve otomatik olarak kullanılan tepkileri ifade ederken; başa çıkma yolları daha çok problem çözme ile ilgili belli bir bilgi birikimini, gayreti, otokontrolü ve bilinçli olmayı ifade etmektedir. Bir diğer fark, modern psikolojide işlenen savunma mekanizmaları birey tarafından oluşturulan ve kutsal bir kaynağa bağlı olmayan tepkilerken; dini başa çıkma yolları inançtan kaynaklanır, özellikle kutsal bir varlık tarafından söylenir ve ayrıca bireyin ruhsal dengesini korumaya yöneliktir. Bunların yanı sıra, başa çıkma veya dini başa çıkmanın büyük oranda bilinç düzeyinde gerçekleşmesi, belli bir amaca yönelik olması ve zihinsel tutumlarda değişmeyi içermesi yönleri ile savunma mekanizmalarından ayrıldığı söylenebilir. Yine başa çıkma etkinliklerinde, özellikle problem çözme odaklı başa çıkmada, kişinin ortaya çıkan sorun ya da durumu değiştirecek bir yol bulmaya çalışması, kaynakları buna yetiyorsa problemi çözmeye yönelik alternatif yollar araması ve bir şeyler yapmak için çaba sarf etmesi söz konusudur. Oysa bilinçaltında gerçekleşen otomatik bir faaliyet olması sebebiyle savunma mekanizmalarında böyle bir çaba yoktur. Duygu odaklı başa çıkma ise, her ne kadar savunma mekanizmasına benzer yönleri olduğu ileri sürülse de, yaşadığı sorunu zihninden atmak için fiziksel egzersizler yapma, öfkeyi dışa vurma ve dostlarından destek aramayı ihtiva eden bazı davranışa yönelik çabalar gerçekleştirme ile olumlu tarzda yeniden yorumlama, kabullenme, duygusal-sosyal destek arama, uzaklaşma, kaçınma-sakınma gibi farklı tarzlar içermesi sebebiyle ondan ayrılır. Bir diğer fark ise, savunma mekanizmalarının yönlendirdiği davranışlar insana hiçbir zaman tam anlamıyla doyum sağlamaz. Oysa dini başa çıkma (işbirlikçi ve kendi kendine yeten) ve başa çıkma stratejilerinde, (özellikle problem çözme odaklı olanlarda) birey bilinçli çabaları sonucunda kaygı veren durumla baş edebilir ve belli bir doyuma ulaşabilir.

Şu halde, din psikolojisi biliminde olumsuz olaylara tepki verirken birtakım inançların, ruh sağlığını ve bazı şeyleri korumak için otomatikleşmiş kullanımlarında savunma mekanizmaları kavramını; problemleri çözme, realist ve rasyonel bir şekilde kullanımlarında ise, (dini) başa çıkma kavramını kullanmanın daha yerinde olacağı ifade edilebilir.

5. İnsanların kader inancını dinin ana kaynaklarında olduğundan farklı algılanması sonucu bir tür savunma mekanizması olarak kullanıp yaşadığı olayları yadsıyarak veya kendisini haklı çıkaracak bahaneler bularak psikolojik zedelenmeye veya değerini yitirmeye karşı kendisini korumaya çalıştığı araştırmalarla ortaya koyulmuş bir realitedir. Buradan hareketle insanların, kader inancını asıl bağlamından uzaklaştırdıkları ve onu bir nevi savunma mekanizması olarak kullandıkları söylenebilir. Bu bağlamda, çok yaygın olarak bilinen Cebriyye ve Eş'ariyye ekolleri tarafından bu konuda savunulan tezlerin, insanları özellikle başa gelen olumsuz olaylara karşı otomatikleşmiş savunma mekanizmalarını, duygu odaklı başa çıkma yöntemini ve dini başa çıkma yolu olarak da kararı başkasına bırakma eğilimini kullandırmaya yönelttikleri ileri sürülebilir.

6. Kader inancı ile dini başa çıkma arasındaki ilişki bakımından ise şu sonuca varmak mümkündür: İnsanların doğru Allah tasavvuru ve kader inancı geliştirmesi, kader inancının bir

dini başa çıkma yolu olarak kullanılmasına ve savunma mekanizmalarından farklı olarak insanların kalıcı bir huzur ve güvene kavuşmasına katkı sağlamaktadır. Bireyin özellikle yaşadığı sorunların üstesinden gelmeye çalışırken Tanrı ile işbirliğine dayalı pozitif dini başa çıkma yöntemini kullanması, onun ruh sağlığı üzerinde olumlu katkıda bulunmaktadır. Elbette burada kader inancının bir savunma mekanizmasından çok dini başa çıkma yolu olarak kullanılması önem arz etmektedir. Bu noktada, Maturidiyye ve Mu'tezile'nin kaderle ilgili beyan ettiği görüşlerin bir anlamda bireyleri kader inancını bir tür dini başa çıkma yolu olarak kullanmaya yönlendirdikleri söylenebilir.

Özetle kader inancı, inanan insanlar tarafından aldıkları dini eğitim, buldukları sosyal çevre ve kişilik özelliklerine de bağlı olarak temelde iki şekilde kullanılabilir. Bunlardan ilki, kader inancının bir tür savunma mekanizması olarak kullanılmasıdır ki, dinin temel kaynaklarında vaaz edilen anlamıyla pek uyumlu değildir ve insan ruh sağlığı açısından da sürdürülebilir kabul edilmemektedir. İkincisi ise, dini bir sorumluluk olmasının yanında temel kaynaklara daha uygun olarak kullanılan bir tür (dini) başa çıkma yolu olmasıdır ki, bu kullanımı insan ruh sağlığı için daha sürdürülebilir olanıdır. Bu bakımdan din psikolojisi biliminde, bu konularda yapılan çalışmalarda bahsi geçen kavramların nerede hangi anlamda kullanılacağına dikkat edilmesi de ayrıca önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

- Aktepe, Orhan. "Kaza-Kader'in Mahiyeti ve Değişip Değişmemesi Problemi". *Kelam Araştırmaları* 10/2 (2012): 69-90.
- Algın, Fulya. *Şizofreni Hastalarında Başa Çıkma Tutumlarının Umutsuzluk, İntihar Davranışı ve İlgörü ile İlişkisi Uzmanlık Tezi*. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 6. Psikiyatri Birimi, 2009.
- Alper, Hülya. *İmanın Psikolojik Yapısı*. 3. Baskı, İstanbul: Rağbet Yayınları, 2013.
- Altun, Hilmi Kemal. *Osmanlı Müelliflerince Yazılan Kazâ-Kader Risâleleri ve Taşköprüzâde'nin 'Risâle Fi'l-Kazâ ve'l-Kader' Adlı Eseri*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2010.
- Altuncu, Tuba. *İnsan İradesi ve Kader İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, 2012.
- Arıcı, A. "Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntem Olarak Dua (Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma)". *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*. Ed. Hayati Hökelekli. 529-557. İstanbul: Dem Yayınları, 2006.
- Aydın, Cüneyd - Genç, Ahmet. "Sünnetullah ve İnsanın İradesi Temelinde Kader". *JOMELIPS* 1/1 (2016): 74-103.
- Aydın, Hatice. *Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2008.
- Aydın, Özlem Güler. *Yaşamı Sürdürmede Dinî İnançın Rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2011.
- Ayhan, İnci - Yarar, Ferhat. "Batıl İnançların Psikolojisi". *PİVOLKA* 17 (4): 15-19.
- Ayten, Ali - Göcen, Gülişan - Sevinç, Kenan - Öztürk, Eyüp E. "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012): 45 -79.
- Batman, Elif. *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma Kader İnançının Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2008.
- Baymur, Feriha. *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 1994.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.
- Bulut, İsmail. "Kader - Engellilik İlişkisine Kelami Bir Yaklaşım". *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 43 (2015): 20-51.
- Cengil, Muammer. "Depresyonu Önlemede Dini İnançın Koruyucu Rolü". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* III 2 (2003): 129-152.
- Civelek, İbrahim. *Kader ve Kaza İle İlgili Hadislerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2006.
- Clark, Arthur J. "Psikolojik Danışmada Savunma Mekanizmalarının Tanınması ve Şekillendirilmesi". Trc. Ö. Hakan Ersever. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 25/2 (1992): 579-596.
- Çufta, Muharem. *Kanser Hastalığı ile Başa Çıkma Dini İnanç ve Tutumların Rolü*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2014.
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı*. 9. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999.

- Çakmak, Fikrullah. Hz. Peygamber'in Hadislerinde 'Kader' Kavramı. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2007.
- Demir, Şükran Çevik. *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2013.
- Ekşi, Halil. *Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2001.
- Eryücel, Sema. *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2013.
- Fırat, A. *İlahî Sıfatlar Bağlamında Kader Meselesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2010.
- Folkman, Susan - Lazarus, Richard S. – Dunkel - Schetter, Christine - DeLongis, Anita - Gruen, Rand J. "Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes". *Journal of Personality and Social Psychology* 50/5 (1986): 992-1003.
- Freud, Anna. *Ben ve Savunma Mekanizmaları*. 11. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları, 2011.
- Geçtan, Engin. *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları, 2002.
- Göcen, Gülüşan. *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2012.
- Güler, İlhami. *Allah'ın Ahlakiliği Sorunu*. Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2015.
- Gürcan, Derya. "Benlik Farklılıklarına Rogers'ın Danışan Odaklı Terapisi ile Yaklaşım: Vaka Çalışması". *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi* 2/1 (2015): 13-26.
- Hamidi, Farideh – Motlagh, Sara Shirazi. "Comparison of Irrational Beliefs and Defence Mechanisms in Patients with Obsessive Compulsive Disorder and Normal Individuals". *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 (2010): 1520–1524.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem. *Yeni İnsan ve İnsanlar*. 10. Baskı. İstanbul: Evrim Yayınları, 2004.
- Kandemir, Yusuf. *Kader İnanıcının Psikoterapik Açısından Fonksiyonu*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2006.
- Kara, Elif. *Öğrenilmiş Çaresizlik Davranışının Genellenme Derecesi ile Kader İnanıcı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2009.
- Karabulut, Şükran. *Ebû Hanîfe'nin Kader, İnsan Fiilleri ve Büyük Günah Hakkındaki Görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2008.
- Karaca, Faruk. "Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma". *İslami Araştırmalar Dergisi* 19/3 (2006): 479-489.
- Karaca, Faruk. "Savunma Mekanizmalarına Atıfta Bulunan Atasözleri Işığında Dini ve Kültürel Psikolojiyle İlgili Bazı Tespitler". *İslami Araştırmalar Dergisi* 13 (2000): 119-125.
- Karakaş, Ahmet Canan - Koç, Mustafa. "Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 3/3 (2014): 610-631.
- Karaköse, Rukiye. "Psikolojik Savunma Mekanizmaları". Erişim: 07.08.2018, <https://www.aktuelpdr.net/psikolojik-savunma-mekanizmalari.html>.
- Kartopu, Saffet. *Kaygının Kader Algıları ile İlişkisi: Kahramanmaraş Örneği*. İstanbul: Gümüşhane Üniversitesi Yayınları, 2013.

- Kasapoğlu, Abdurrahman. "Kur'an Açısından Fatalizm". *Hikmet Yurdu* 1 (2008): 87-107.
- Katırcı, Yusuf. *Cezaevi Mahkûmlarının Kader Anlayışı (Ferizli L Tipi Cezaevi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2011.
- Kaya, Alim - Bozkur, Binnaz. "Kadercilik Eğilimi ile Özyeterlik İnancı ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Ege Eğitim Dergisi* 18/1 (2017): 124-145.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Din Psikolojisinin 200'ü*. Ankara: OTTO Yayınları, 2017.
- Koç, Mustafa. "Ruh Sağlığı ve Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım". *EKEV Akademi Dergisi* 24 (2005): 11-32.
- Kula, Naci. "Deprem ve Dini Başa Çıkma". *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2002): 234-255.
- Kuşat, Ali. "Psikolojik Bir Olgu Olarak Kendini Aldatma ve Dini İnançla İlişkisi". *Dini Araştırmalar* 3/8 (2000): 97-116.
- Küskü, Davut. *Kur'an'ın Kader Konusuna Bakışı*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2006.
- Lazarus, Richard S. "Coping Theory and Research: Past, Present, and Future". *Psychosomatic Medicine* 55 (1993): 234-247.
- McLaughlin, Robert R. "Savunma Mekanizmasının Doktrini". Erişim: 07.08.2018, <https://gbible.org/doctrines-post/doctrine-defense-mechanisms/>.
- Miceli, Maria – Castelfranchi, Cristiano. "Further Distinctions Between Coping and Defence Mechanisms". *Journal of Personality* 69/2 (2000): 287-296.
- Ninan, Jacob, "Faith as a Defence Mechanism". Erişim: 06.08.2018, <http://www.c-n-c.org/tips/defence.htm>.
- Pargament, K. I. "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme". Trc. Ali Ulvi Mehmedoğlu. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi* 5/1 (2005): 279-313.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping / Theory, Research, Practice*. Newyork: The Guilford Press, 1997.
- Sinanoğlu, Abdulhamit. "İslam'ın İlk Siyasallaştırılma Sürecinde 'Kader' İnancı". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 43/2 (2002): 249-276.
- Şengül, Fatma. *Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2007.
- Topuz, İlhan. *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2003.
- Zeinalizade tari, Azame - Gharamaleki, Sobhi Nasser - Hojjati, Atefeh - Alian, Bahar. "Relationship Between Religious Orientation and Defense Mechanisms in Adolescents". *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 114 (2014): 287-290.