



Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Ahmet Canan KARAKAŞ – Mustafa KOÇ
Öğretmen, MEB – Doç. Dr., SAÜ Eğitim Fakültesi
ackarakas@yahoo.com – 54ack06@gmail.com

Öz

Stres birçok ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkların ana sebebidir. Stresle başa çıkmanın birçok yolları vardır. Dinî başa çıkma tarzları da bireylerin baş edemedikleri durumlarda kendinden üstün bir varlığa sığınma ihtiyacından kaynaklanan bir başa çıkma tarzıdır. Bu çalışmada çeşitli değişkenler açısından stresle başa çıkma ve dinî başa çıkma arasında bir ilişki olup olmadığı araştırıldı. Araştırmada stresle başa çıkma tutum envanteri ve dinî başa çıkma ölçeği kullandık.

Araştırmanın nihayetinde dinî başa çıkma tutumları ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı düzeyde ilişkinin var olduğu gözlenmiştir. Bireyler yaşlarına, cinsiyetlerine, algılanan sosyo ekonomik düzeylerine ve dünyaya geliş sıralarına göre kendilerince en uygun dinî başa çıkma tutumlarını sergiledikleri görüldü.

Anahtar Kelimeler: Stresle başa çıkma, Dinî başa çıkma, Gelişim Dönemi, Sosyo- Ekonomik Düzey.

The Relationship between Religious Coping and Coping with Stress Methods: An Analysis from Various of Variable

Abstract

Stress is one of the main causes of many mental and physical illnesses. However, there are various ways of coping with stress. 'Religious coping' one of the ways of coping with stress, arises from the need to take refuge into self-superior beings. In this study, it is investigated whether there exist a relationship between religious coping and coping with stress in general with respect to various variables. This investigation was carried out by using stress inventory and religious coping scale.

The results of the study revealed the fact that there is a strong connection between the attitudes of religious and general stress coping. It was also observed that individuals show the most appropriate religious coping behaviours depending on their ages, genders and perceived socio-economic levels.

Keywords: Coping with Stress, Religious Coping, Development Period, Socio-Economic Level.

Giriş

İnsanlar sıkıntılı bir durum ya da olay karşısında, bu durum ve olaydan kurtulmak için inançlardan, dinî pratiklerden ve insan ilişkilerinden istifade etmektedirler. Din de bu sistemin bir parçasıdır (Pargament K. I., 2003). Dinî inançlar, zor yaşam olayları karşısında insanlara sığınılacak bir liman olabilmekte ve o an yaşanan çaresizlik ve korku duygularına dayanma gücünü artırabilmektedir. Eğer birey kendisini seven ve koruyacak bir Tanrı'ya inanıyorsa bu algıları, yaşadığı olayla başa çıkmasına yardım edebilmektedir. Ancak olayı ilahi bir ceza gibi görme, Tanrı'nın gücünden şüpheye düşme gibi olumsuz dinî algılar, bireyin stresle sağlıklı olarak başa çıkmasının önüne geçebilmektedir (Güler, 2010).

Başta çıkma; bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tarif edilmektedir (Basut, 2006). Dinî başta çıkma ise kişinin problemle ve stresle mücadele sürecinde inancını kullanma yoludur (Pargament K. I., 2001).

Pargament K. I., (2005), Pozitif dinî başta çıkma olumsuz durumların iyi bir bakış açısıyla değerlendirilmesini, işbirlikçi başta çıkmayı, Tanrı'dan manevi destek arayışını, din adamı veya cemaat üyelerinden destek arayışı, başkalarına dinî yardımı ve dinî affı içerdiğini gözlemlemiştir. Negatif dinî başta çıkma ise, gerilim ve karmaşa durumlarında Tanrı ile zayıf bir ilişki, yüzeysel ve uğursuz bir dünya görüşü ve anlam arayışında dinî çabayla belirlenir. Negatif dinî başta çıkma metotları Tanrı'nın gücünü sorgulamayı, Tanrı'ya karşı kızgınlık ifadelerini, cemaat ve din adamlarına yönelik hoşnutsuzluk ifadelerini, menfi durumların ceza kabilinden dinî değerlendirilişini içerir.

Dua, ahirete iman, sabır en çok kullanılan dinî başta çıkma davranışlarıdır (Eryücel, 2013). Bunun yanında salih amelleri vesile etmek de stresli olaylarla dinî başta çıkma tutumudur. Ebû Abdurrahmân Abdullah ibn Ömer ibni'l Hattâb'dan rivayet edildiğine göre Rasûlüllah şöyle buyururken işittim demiştir: *“Sizden önceki yaşayanlardan üç kişi bir yolculuğa çıktılar, geceyi geçirmek için bir mağaraya sığındılar, dağdan kopan bir kaya mağaranın ağzını kapattı, bunun üzerine birbirlerine şöyle dediler: ‘İyi amellerinizle dua etmekten başka sizi bu kaya parçasından hiçbir şey kurtaramaz.’”* (El Buhari (Ö:869), Büyü: 98). Toplumda en yaygın olarak kullanılan dinî baş etme yöntemleri, Allah'a yönelme, hayra yorma, dinî yakınlaşma, dinî yalvarma (Ayten, Göçen, Sevinç, & Öztürk, 2012).

Sözcük anlamı gerilim, zorlanma ve basınç olan “stres” kelimesi, Latince ‘Estrictia’ fiilinden türetilmiş bir kelime olup, genel olarak organizmaya zarar veren etkenler ve bu etkenlere karşı organizmada ortaya çıkan olumsuz değişiklikler ve tepkiler şeklinde tanımlanmaktadır (Şahin N., 1998).



Yaşanan stresli bir durum veya olayla başa çıkmada birey ya ayrı bir şekilde veya birlikte kullanabileceği iki yolu deneyebilir. Kişi kendisinde stresli durum oluşturan olay ya da durumu değiştirmeye çalışır. Bu çabaya "Probleme dayalı başa çıkma" denir. Kişi, stres yaratan durumla ya da olayla ilgili duygularını, mevcut stresli durum değiştirilemeyecek nitelikte olsa bile hafifletmek için uğraşır ve kendini değiştirmeye çalışır. Buna da "duygu odaklı başa çıkma" denir (Lazarus & Susan Folkman, 1984).

Stresle dinî baş etme metodu olarak Kur'an'da: Bakara 2/153'de sabır ve namaz, Saffat 37/143-144'de zikir ve tesbihat ile meşgul olma, Tâhâ 20/124'de kuran okuma, Zümer 39/62'de her şeyin Allah'tan olduğunu fark etme yer almakla beraber, hadislerde de, sadaka vermek (Gümüştanevi Ö:1893: 249/11), günahlara tövbe etmeyi alışkanlık haline getirmek (Ebu Davut: Fezâilu'l-Kur'an, 13) olarak tavsiye edilmektedir.

Yapılan bir çalışmada dinî yönelim, dinî başa çıkma ve stresi değerlendirme arasındaki ilişki araştırılmıştır. Olumlu dinî başa çıkma kullanan bireylerin, strese karşı pozitif bir bakış kazanmayı ve stresli olayları kişisel gelişimine izin verecek şekilde yorumladıkları görülmüştür. Aynı zamanda zorluklarla başa çıkmada pozitif dinî başa çıkma, bireyin kişisel gelişimi için stresli olayları fırsata dönüştürdüğü gibi, psikolojik öznel iyi oluşa (huzura) da yöneltmektedir (Day & Maltby, 2003).

İslami öğretiler insanları sabırlı olmaya, dua etmeye yöneltir, Allah'a güveni ve O'na yönelmeyi telkin eder. İslami inançlar hayatın zorluklarına karşı anlamlı yorum katmaktadır. Dinî öğretilere göre negatif olayların insana sabırlı olmayı öğreten ve manevi gelişimine katkısı olan bir yapısı vardır. Başta Kur'an olmakla beraber İslami kaynaklar kişinin zor durumlarla başa çıkabilmesi için Allah'ı zikretmeyi tavsiye eder (Aflakseir & Coleman, 2011).

Araştırmanın Amacı:

Bu araştırmanın amacı Stresle ve Dinî Başa Çıkma Yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

Yöntem

1.Dinî Başa Çıkma Ölçeği:

Bu çalışmada Pargament'in dinî başa çıkma etkinliklerini belirlemeyi amaçlayan RCAS ölçeğinden uyarladığı manevi temelli dinî başa çıkma, iyi amellerde bulunma, dinî destek, dinî yalvarma, dinî kaçınma ve dinî memnuniyetsizlik alt boyutlarıyla ilgili ifadeleri çalışmamızda kendisinin izniyle kullanıldı (Kula, 2002).

Cümleler halindeki ifadeler, Likert tipi 3 ölçekli olarak hazırlanmıştır. "Hayır" cevabı için "0", "kararsızım" için "1", "evet" için "2" rakamları belirlenmiştir.



DBÖ'de alt boyut maddeleri şu şekilde düzenlenmiştir. Manevi temelli Dinî Başa çıkma: 6,8,12 Kutsal metin okuma, dua imtihan. İyi amellerde bulunma: 3,7,11 yardım, sadaka. Dinî destek:1,4,9. Dinî yalvarma 2,5,10,13. Dinî kaçınma 6,14,17,20. Dinî memnuniyetsizlik: 15,16,18,19.

2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri:

Özbay ve Şahin (1997), tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri, bireylerin farklı stres durumlarındaki başa çıkma çabalarını ölçmeye yönelik 43 maddeden ve 6 alt ölçekten (aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama, kaçma-soyutlanma, kabul-bilişsel yeniden yapılanma) oluşmaktadır.

Ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik hesapları Cronbach Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek yardımı ile ölçeğin geçerliğine ilişkin bulgularda ise .54 düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. (Özbay & Şahin, 1997). Bu ölçek altı alt boyutu kapsamaktadır.

Dine Sığınma (Dine Yönelme): Bu faktör daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 9, 14, 22, 26, 31, 37.

Dış Yardım Arama: Bu faktör yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutu kapsayan davranışlardan oluşmaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 1, 6, 13, 19, 25, 30, 35, 40, 43.

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 sistematığı içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan davranışlardan oluşmaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 2, 7, 12, 18, 24, 29, 33, 36, 39, 42.

Kaçma Duygusal-Eylemsel: Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 5, 11, 17, 23, 27, 32, 38.

Kaçma Biyo-kimyasal: Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 4, 10, 15, 21.

Bilişsel Yeniden Yapılanma: Bu faktör başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 3, 8, 16, 20, 28, 34, 41.

3. Verilerin Toplanması:



Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu ve Affetme Esnekliği Ölçeği, Empatik Eğilim Belirleme, Dinî Baş Etme, Stresle Başa Çıkma ölçekleri yardımıyla toplanmıştır.

Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okullarda gönüllü velilere ilgili sınıf öğretmenleri aracılığıyla, Sakarya İl Müftülüğü'ne bağlı Kuran Kursları'nda gönüllü öğretici ve öğrencilerine Kuran Kursu öğreticileri aracılığıyla, Sakarya ili merkez ilçelerinden Adapazarı ve Erenler ilçeleri Belediyesi çalışanlarından gönüllü olanlara, SAÜ İlahiyat Fakültesi öğrencilerinden gönüllü olanlara Din Psikolojisi Bilim Dalı Araştırma Görevlileri aracılığıyla, Saska çalışanlarından gönüllü katılımcılara özel kalem aracılığıyla, Adapazarı Halk Eğitim Merkezi kursiyerlerinden gönüllülere araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

4. Evren:

SAÜ öğrencilerinden, Sakarya ili merkez ilçelerinden Adapazarı ve Erenler ilçeleri belediyesi çalışanlarından, Sakarya İl Müftülüğü'ne bağlı Kuran Kursları'nda gönüllü öğretici ve öğrencilerinden, Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okullardaki velilerden oluşmaktadır. 2013 yılında Sakarya merkez ilçelerinde yaşayan vatandaşlardan oranlı örneklem metoduyla 402 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Belirlenen sayıda katılımcıya ulaşmak amacıyla ölçekler gönüllü olan katılımcılara uygulanmıştır.

Bulgular

1. Stresle başa çıkma ve dinî baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiye ait bulgular.

Tablo 1. Stresle Başa Çıkma ve Dinî Baş Etme Yöntemleri Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Katsayı Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dine Sığınma	r	1									
Dış Yardım	r	0,18**	1								
Arama	p	,00									
Aktif Planlama	r	0,37**	0,37**	1							
	p	,00	,00								
Kaçma Duygusal-	r	-,06	0,14**	,06	1						
Eylemsel	p	,20	,00	,27							
Kaçma Biyo-	r	-,028**	-,07	-,04	0,30**	1					
Kimyasal	p	,00	,14	,46	,00						
Bilişsel Yeniden	r	0,29**	0,25**	0,43**	0,12**	-,01	1				



Yapılandırma	p	,00	,00	,00	,02	,92						
Manevi Temelli	r	0,48**	0,11*	0,21	,09	-,07	0,19**	1				
Dinî Başa Çıkma	p	,00	,02	,00	,07	,16	,00					
İyi Amellerde	r	0,22**	0,12*	0,21**	,02	,02	0,13*	0,37**	1			
Bulunma	p	,00	,01	,00	,63	,63	,01	,00				
Dinî Destek	r	0,40**	0,10*	0,15**	-,04	-,07	,10	0,41**	0,16**	1		
	p	,00	,04	,00	,46	,18	,04	,00	,00			
Dinî Kaçınma	r	0,39**	,09	0,13**	,06	-,03	0,12*	0,59**	0,16**	0,39**	1	
	p	,00	,06	,01	,21	,54	,02	,00	,00	,00		
Dinî	r	-,04	-,01	,01	0,28**	0,25**	-,05	,00	-,014**	,05	0,15**	1
Memnuniyetsizlik	p	,46	,81	,86	,00	,00	,37	,96	,01	,28	,00	
Dinî Yalvarma	r	0,11*	0,16**	0,14**	0,19**	0,11*	,03	0,20**	0,16**	,09	0,13*	0,27**
	p	,03	,00	,00	,00	,03	,51	,00	,00	,08	,01	,00

*Kolerasyon katsayısı .05 düzeyinde anlamlıdır.

** Kolerasyon katsayısı .01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 1’de Stresle Ve Dinî Baş Etme Yöntemleri arasındaki İlişkiye ait Korelasyon Katsayı Değerleri incelenmiştir. Buna göre manevi temelli dinî başa çıkmanın stresle başa çıkmanın dine sığınma, aktif planlama ve bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutuyla pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Buna mukabil manevi temelli dinî başa çıkmanın kaçma biyo-kimyasal alt boyutuyla negatif yönde bir ilişki gözlenmiştir.

İyi amellerde bulunma tarzı dinî başa çıkmanın, stresle başa çıkmanın dine sığınma, aktif planlama boyutları arasında pozitif yönde bir ilişkisi gözlenmiştir.

Dinî destek olarak stresle başa çıkma ile dine sığınma, bilişsel yeniden yapılandırma, dış yardım arama ve aktif planlama arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir. Buna mukabil dinî destek alma dinî başa çıkma boyutunun kaçma duygusal-eylemsel ve kaçma biyokimyasal boyutlarıyla pozitif yönde bir ilişkisi gözlenmiştir.

Dinî kaçınma tarzı dinî başa çıkma boyutunun, stresle başa çıkmanın dine sığınma, aktif planlama ve bilişsel yeniden yapılandırma boyutlarıyla pozitif yönde bir ilişki gözlenirken kaçma biyokimyasal boyutuyla negatif yönde bir ilişki gözlenmiştir.

Dinî memnuniyetsizlik tarzı dinî başa çıkma boyutunun, stresle başa çıkmanın kaçma duygusal-eylemsel ve kaçma biyo-kimyasal boyutlarıyla arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenirken, dine sığınma, dış yardım arama



Stresle Başa Çıkma Ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

ve bilişsel yeniden yapılandırma boyutlarıyla arasında negatif yönde bir ilişki gözlenmiştir.

Dinî yalvarma tarzı dinî başa çıkma boyutunun, stresle başa çıkmanın dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma duygusal-eylemsel ve kaçma biyo-kimyasal boyutlarıyla arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir.

Buna göre dinî başa çıkmanın tüm boyutları, stresle başa çıkmada etkilidir şeklinde değerlendirme yapılabilir.

2. Cinsiyet değişkenine göre stresle ve dinî baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiye ait bulgular.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Stresle ve Dinî Baş Etme Yöntemleri Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.

		Ortalama ve Standart		Bağımsız gruplar için		
		Sapma	t	Testi		
		Ortalama	Sapma	t	Sd	P
Dine Sığınma	Kadın	2,99	,78	-,12	400	,90
	Erkek	3,00				
Dış Yardım Arama	Kadın	2,35	,72	-,30	400	,76
	Erkek	2,37				
Aktif Planlama	Kadın	2,59	,69	-,72	400	,47
	Erkek	2,64				
Kaçma Duygusal Eylemsel	Kadın	1,60	,59	2,65	398	,01
	Erkek	1,43				
Kaçma Biyo-Kimyasal	Kadın	,37	,59	-1,16	398	,25
	Erkek	,44				
Bilişsel Yeniden Yapılandırma	Kadın	2,28	,67	-,72	399	,47
	Erkek	2,33				
Manevi Temelli Dinî Başa Çıkma	Kadın	1,71	,38	1,49	400	,14
	Erkek	1,65				
İyi amellerde Bulunma	Kadın	1,73	,37	,31	400	,76
	Erkek	1,72				
Dinî Destek	Kadın	1,63	,59	,55	400	,58
	Erkek	1,60				



Dinî Kaçınma	Kadın	,78	,46	-,83	400	,41
	Erkek	,82				
Dinî Memnuniyetsizlik	Kadın	,37	,38	,41	400	,68
	Erkek	,36				
Dinî Yalvarma	Kadın	1,56	,51	,57	400	,57
	Erkek	1,47				

Tablo 2' de Cinsiyet Değişkenine Göre Stresle Ve Dinî Baş Etme Yöntemleri Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri incelenmiştir.

Kadın ve erkek grupları açısından incelendiğinde Dine Sığınma alt boyut [$t_{(400)}=-,12$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Kadın ve erkek grupları açısından incelendiğinde Dış Yardım Arama alt boyut [$t_{(400)}=-,30$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Kadın ve erkek grupları açısından incelendiğinde Aktif Planlama alt boyut [$t_{(400)}=-,72$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Kadın ve erkek grupları açısından incelendiğinde Kaçma Duygusal Eylemsel alt boyut [$t_{(398)}= 2,65$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Kadın ve erkek grupları açısından incelendiğinde Kaçma Biyo-Kimyasal alt boyut [$t_{(398)}=-1,16$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Kadın ve erkek grupları açısından incelendiğinde Bilişsel Yeniden Yapılandırma alt boyut [$t_{(399)}=-,72$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir.

Kadın ve erkek grupları açısından incelendiğinde Manevi Temelli alt boyut [$t_{(400)}=1,49$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Kadın ve erkek grupları açısından incelendiğinde İyi Amellerde Bulunma alt boyut [$t_{(400)}=,31$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Kadın ve erkek grupları açısından incelendiğinde Dinî Destek alt boyut [$t_{(400)}=,55$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Kadın ve erkek grupları açısından incelendiğinde Dinî Kaçınma [$t_{(400)}=-,83$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Kadın ve erkek grupları açısından incelendiğinde Dinî Memnuniyetsizlik alt boyut [$t_{(400)}= 41$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Kadın ve erkek grupları açısından incelendiğinde Dinî Yalvarma alt boyut [$t_{(400)}=,57$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir.

Bu durum kaçma duygusal-eylemsel boyutunun en çok kadınlar tarafından kullanıldığı şeklinde değerlendirilebilir.

3. Medeni durum değişkenine göre stresle ve dinî baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiye ait bulgular.

Tablo 3. Medeni Durum Değişkenine Göre Stresle ve Dinî Baş Etme Yöntemleri, Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.



Stresle Başa Çıkma Ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Evli N=245			The test for Equality of Means			
			Standart	t	Sd	P
Bekar N=157		Ortalama	Sapma	t	Sd	P
Dine Sığınma	Evli	3,01	,79	,66	400	,51
	Bekâr	2,96	,83			
Dış Yardım Arama	Evli	2,37	,64	,48	400	,63
	Bekâr	2,34	,78			
Aktif Planlama	Evli	2,63	,67	,91	400	,36
	Bekâr	2,57	,61			
Kaçma Duygusal Eylemsel	Evli	1,49	,60	-1,63	400	,10
	Bekâr	1,59	,62			
Kaçma Biyo-Kimyasal	Evli	,40	,61	,06	400	,95
	Bekâr	,40	,61			
Bilişsel Yeniden	Evli	2,35	,67	1,80	400	,07
Yapılandırma	Bekâr	2,23	,67			
Manevi Temelli	Evli	1,70	,34	1,35	400	,18
Dinî Başa Çıkma	Bekâr	1,65	,42			
İyi amellerde Bulunma	Evli	1,73	,36	,82	400	,41
	Bekâr	1,70	,35			
Dinî Destek	Evli	1,61	,59	-,23	400	,82
	Bekâr	1,62	,47			
Dinî Kaçınma	Evli	,80	,48	,08	400	,94
	Bekâr	,80	,43			
Dinî Memnuniyetsizlik	Evli	,37	,40	,05	400	,96
	Bekâr	,37	,37			
Dinî Yalvarma	Evli	1,56	,47	3,39	400	,00
	Bekâr	1,39	,52			

Tablo 3'te medeni durum değişkenine göre stresle ve dinî baş etme yöntemleri puan ortalamaları standart sapmaları t- değerleri ve önemlilik düzeyleri incelenmiştir.

Buna göre, evli ve bekâr grupları açısından incelendiğinde Dine Sığınma alt boyut [$t_{(400)}=-,66$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Evli ve bekâr

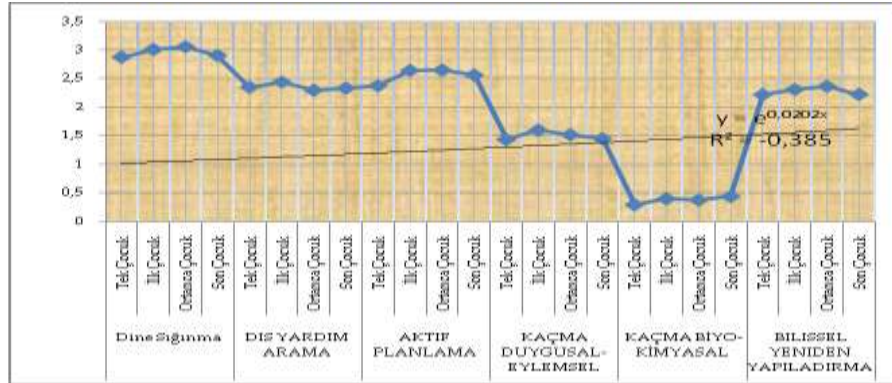


grupları açısından incelendiğinde Dış Yardım Arama alt boyut [$t_{(400)}=-,48$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Evli ve bekâr grupları açısından incelendiğinde Aktif Planlama alt boyut [$t_{(400)}=,91$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Evli ve bekâr grupları açısından incelendiğinde Kaçma Duygusal Eylemsel alt boyut [$t_{(398)}= -1,63$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Evli ve bekâr grupları açısından incelendiğinde Kaçma Biyo-Kimyasal alt boyut [$t_{(398)}= ,06$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Evli ve bekâr grupları açısından incelendiğinde Bilişsel Yeniden Yapılandırma alt boyut [$t_{(399)}=-1,80$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir.

Evli ve bekâr grupları açısından incelendiğinde Manevi Temelli alt boyut [$t_{(400)}=1,35$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Evli ve bekâr grupları açısından incelendiğinde İyi Amellerde Bulunma alt boyut [$t_{(400)}=,82$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Evli ve bekâr grupları açısından incelendiğinde Dinî Destek alt boyut [$t_{(400)}=-,23$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Evli ve bekâr grupları açısından incelendiğinde Dinî Kaçınma [$t_{(400)}=,08$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Evli ve bekâr grupları açısından incelendiğinde Dinî Memnuniyetsizlik alt boyut [$t_{(400)}= ,05$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı değildir. Evli ve bekâr grupları açısından incelendiğinde Dinî Yalvarma alt boyut [$t_{(400)}=3,39$, $p<0.05$] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur.

4.1.Dünyaya geliş sırası değişkenine göre stresle ve baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiye ait bulgular.

Şekil 1. Dünyaya Geliş Sırası Değişkenine Göre Stresle Baş Etme Yöntemleri



Şekil 1’de dünyaya geliş sırası değişkenine göre stresle baş etme yöntemleri incelenmiştir. Buna göre dine sığınma alt boyutunda en yüksek oran ortanca çocuklarda görülmüştür. Bu durumda dine sığınma alt boyutuyla en çok stresle baş etmeye çalışanlar ortanca çocuklardır şeklinde bir değerlendirme yapılabilir.

Dış yardım arama boyutunda en yüksek oran ilk çocuklarda görülmüştür. Bu durum, stresle baş etmeyi en çok dış yardım olarak kullananlar ilk çocuklardır şeklinde değerlendirilebilir.



Aktif Planlama boyutunda en yüksek oran ortanca çocuklarda görülmüştür. Bu durum, stresle baş etmede aktif planlamayı en çok kullananlar ortanca çocuklardır şeklinde değerlendirilebilir.

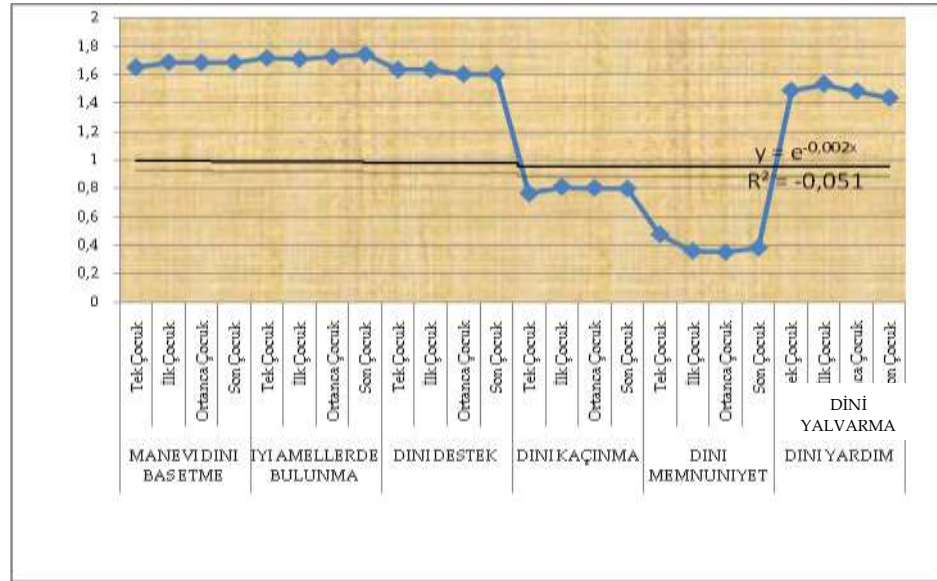
Kaçma duygusal-eylemsel boyutunda en yüksek oran ilk çocuklarda görülmüştür. Bu durum, stresle baş etmede kaçma duygusal-eylemsel boyutu en çok kullananlar ilk çocuklardır şeklinde değerlendirilebilir.

Kaçma biyo- kimyasal boyutunda en yüksek oran ilk çocuklarda görülmüştür. Bu durum, stresle baş etmede kaçma biyo-kimyasal boyutu en çok kullananlar ilk çocuklardır şeklinde değerlendirilebilir.

Bilişsel yeniden yapılandırma boyutunda en yüksek oran ortanca çocuklarda görülmüştür. Bu durum, stresle baş etmede bilişsel yeniden yapılandırmayı en çok kullananlar ortanca çocuklardır şeklinde değerlendirilebilir.

4.2.Dünyaya geliş sırası değişkenine göre dinî baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiye ait bulgular.

Şekil 2. Dünyaya Geliş Sırası Değişkenine Göre Dinî Baş Etme Yöntemleri



Şekil 2'de dünyaya geliş sırası değişkenine göre dinî baş etme yöntemleri incelenmiştir. Buna göre, manevi temelli dinî başa çıkmayı kullanma oranı en yüksek son çocuklarda görülmüştür.

Dinî başa çıkmada iyi amellerde bulunmayı kullanma oranı en yüksek son çocuklarda görülmüştür.

Dinî başa çıkmada dinî destek alt boyutunu kullanma oranı en yüksek ilk çocuklarda görülmüştür.



Dinî başa çıkmada dinî kaçınma alt boyutunu kullanma oranı en yüksek ilk çocuklarda görülmüştür.

Dinî başa çıkmada dinî memnuniyetsizlik alt boyutunu kullanma oranı en yüksek tek çocuklarda görülmüştür. Bu durum, negatif dinî başa çıkma tutumları pozitif dinî başa çıkma tutumlarından çok daha az kullanılmıştır şeklinde değerlendirilebilir.

Dinî başa çıkmada dinî yalvarma alt boyutunu kullanma oranı en yüksek ilk çocuklarda görülmüştür.

5. Algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre Stresle ve Dinî Başa Çıkma Yöntemleri arasındaki ilişkiye ait bulgular.

Tablo 5. Algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre Stresle ve Dinî Baş Etme Yöntemleri, Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.

Düşük N=33 Yüksek=41		Orta=328		Varyansın		Standart			
		Kaynağı	Ortalama	Sapma	Sd	KT	KO	F	P
Dine Sığınma	Düşük	Gruplar Arası	3,13	0,76	2	0,1	0,55	0,85	0,43
	Orta	Gruplar İçi	2,99	0,77	399	259,72	0,65		
		Toplam	2,89	1,08	401	260,82			
	Yüksek	Toplam	2,89	1,08	401	260,82			
Dış Yardım Arama	Düşük	Gruplar Arası	2,25	0,66	2	6,59	3,29	6,99	0,00
	Orta	Gruplar İçi	2,42	0,66	399	188,01	0,47		
		Toplam	2,01	0,9	401	194,59			
	Yüksek	Toplam	2,01	0,9	401	194,59			
Aktif Planlama	Düşük	Gruplar Arası	2,54	0,69	2	2,71	1,36	3,31	0,04
	Orta	Gruplar İçi	2,65	0,62	397	163,88	0,41		
		Toplam	2,38	0,77	401	166,59			
	Yüksek	Toplam	2,38	0,77	401	166,59			
Kaçma Duygusal-Eylemsel	Düşük	Gruplar Arası	1,52	0,57	2	0,17	0,08	0,22	0,8
	Orta	Gruplar İçi	1,53	0,59	397	147,02	0,37		
		Toplam	1,47	0,79	399	147,19			
	Yüksek	Toplam	1,47	0,79	399	147,19			
Kaçma Biyo-Kimyasal	Düşük	Gruplar Arası	0,24	0,4	2	1,09	0,54	1,48	0,23
	Orta	Gruplar İçi	0,41	0,62	398	145,62	0,37		
		Toplam	0,48	0,63	399	146,71			
	Yüksek	Toplam	0,48	0,63	399	146,71			
Bilişsel Yeniden Yapılandırma	Düşük	Gruplar Arası	2,12	0,75	2	2,82	1,41	3,16	0,04
	Orta	Gruplar İçi	2,34	0,64	399	177,79	0,45		
		Toplam	2,13	0,81	400	180,61			
	Yüksek	Toplam	2,13	0,81	400	180,61			



Stresle Başa Çıkma Ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Manevi Temelli Dinî Başa Çıkma	Düşük	Gruplar Arası	1,58	0,5	2	0,8	0,4	2,88	0,06
	Orta	Gruplar İçi	1,7	0,35	399	55,31	0,14		
		Toplam	1,6	0,42	401	56,11			
	Yüksek	Toplam	1,6	0,42	401	56,11			
İyi Amellerde Bulunma	Düşük	Gruplar Arası	1,66	0,38	2	0,73	0,36	2,88	0,06
	Orta	Gruplar İçi	1,74	0,33	399	50,44	0,13		
		Toplam	1,62	0,5	401	51,17			
	Yüksek	Toplam	1,62	0,5	401	51,17			
Dinî Destek	Düşük	Gruplar Arası	1,7	1,19	2	0,59	0,3	1	0,37
	Orta	Gruplar İçi	1,62	0,43	399	118,42	0,3		
		Toplam	1,52	0,54	401	119,01			
	Yüksek	Toplam	1,52	0,54	401	119,01			
Dinî Kaçınma	Düşük	Gruplar Arası	0,87	0,53	2	0,17	0,09	0,4	0,67
	Orta	Gruplar İçi	0,79	0,46	399	86,32	0,22		
		Toplam	0,8	0,45	401	86,49			
	Yüksek	Toplam	0,8	0,45	401	86,49			
Dinî Memnuniyetsizlik	Düşük	Gruplar Arası	0,44	0,38	2	0,19	0,09	0,62	0,54
	Orta	Gruplar İçi	0,36	0,39	399	59,95	0,15		
		Toplam	0,37	0,41	401	60,13			
	Yüksek	Toplam	0,37	0,41	401	60,13			
Dinî Yalvarma	Düşük	Gruplar Arası	1,55	0,44	2	0,12	0,06	0,24	0,79
	Orta	Gruplar İçi	1,48	0,5	399	98,58	0,25		
		Toplam	1,48	0,51	401	98,7			
	Yüksek	Toplam	1,48	0,51	401	98,7			

Tablo 5'te algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre stresle ve dinî baş etme yöntemleri puan ortalamaları, standart sapmaları, t- değerleri ve önemlilik düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, dış yardım arama alt boyutu [$F_{(2-399)}= 6,99$ $p < 0.05$] düzeyinde anlamlıdır. Aktif planlama boyutu [$F_{(2-399)}= 3,31$ $p < 0.05$] düzeyinde anlamlıdır. Bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutu [$F_{(2-399)}= 3,16$ $p < 0.05$] düzeyinde anlamlıdır. Algılanan sosyo-ekonomik düzey ile stresle baş etme yöntemi açısından dış yardım arama, aktif planlama ve bilişsel yeniden yapılandırma puan ortalaması arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur.

6. İçinde bulunulan gelişim dönemi (yaş) değişkenine göre stresle ve dinî baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiye ait bulgular.

Tablo 6. İçinde Bulunulan Gelişimsel Döneme (yaş) Göre Stresle ve Dinî Baş Etme Yöntemleri, Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.

Kimlik	Yakınlık/
Kazanması	Üretkenlik/



/N=52									
		Çekingenlik N=278	Durgunluk N=72	Standart					
			N	Ortalama	Sapma	KT	KO	F	P
Dine	Kimlik Kazanma	Gruplar Arası	3,19	0,67	5,35	3,37	4,8	0,01	
	Kimlik Karmaşası								
Sığınma	Yakınlık/Çekingenlik	Gruplar İçi	2,91	0,82	255,47	3,01			
	Üretkenlik/Durgunluk		3,14	0,83	260,82	3,34			
	Toplam		2,99	0,81	2,25	3,07			
Dış Yardım Arama	Kimlik Kazanma	Gruplar Arası	2,34	0,7	192,34	2,54	2,33	0,98	
	Kimlik Karmaşası								
	Yakınlık/Çekingenlik	Gruplar İçi	2,32	0,72	194,59	2,41			
	Üretkenlik/Durgunluk		2,52	0,55		2,65			
Toplam	2,36	0,7		2,43					
Aktif Planlama	Kimlik Kazanma	Gruplar Arası	2,5	0,41	2,132	2,61	2,58	0,07	
	Kimlik Karmaşası								
	Yakınlık/Çekingenlik	Gruplar İçi	2,59	0,69	166,592	2,68			
	Üretkenlik/Durgunluk		2,75	0,6		2,89			
Toplam	2,61	0,64		2,67					
Kaçma	Kimlik Kazanma	Gruplar Arası	1,55	0,48	0,36	1,69	0,49	0,61	
	Kimlik Karmaşası								
	Yakınlık/Çekingenlik	Gruplar İçi	1,51	0,6	146,83	1,58			
	Üretkenlik/Durgunluk		1,58	0,71	147,19	1,75			
Toplam	1,53	0,61		1,59					
Kaçma	Kimlik Kazanma	Gruplar Arası	0,26	0,5	1,67	0,4	2,28	0,1	
	Kimlik Karmaşası								
	Yakınlık/Çekingenlik	Gruplar İçi	0,4	0,58	145,04	0,47			
	Üretkenlik/Durgunluk		0,5	0,76	146,71	0,68			
Toplam	0,4	0,61		0,46					
Bilişsel Yeniden Yapılandırma	Kimlik Kazanma	Gruplar Arası	2,2	0,62	6,07	2,37	6,99	0,01	
	Kimlik Karmaşası								
	Yakınlık/Çekingenlik	Gruplar İçi	2,25	0,67	174,54	2,33			
	Üretkenlik/Durgunluk		2,56	0,66	180,61	2,72			
Toplam	2,3	0,67		2,37					
Kimlik Kazanması	Yakınlık/	Üretkenlik/							
N= 52									
	Çekingenlik N=278	Durgunluk N=72	Standart						
		N	Ortalama	Sapma	KT	KO	F	P	
	Kimlik Kazanma	Gruplar Arası	1,71	0,32	0,39	1,8	1,4	0,24	



Stresle Başa Çıkma Ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Manevi Temelli Dini Başa Çıkma	Kimlik Karmaşası						
	Yakınlık/Çekingenlik	Gruplar İçi	1,66	0,39	55,72	1,71	
	Üretkenlik/Durgunluk		1,74	0,34	56,11	1,82	
		Toplam	1,68	0,37		1,72	
İyi Amelerde Bulunma	Kimlik Kazanma	Gruplar Arası	1,72	0,35	0,03	1,82	
	Kimlik Karmaşası						0,114 0,89
	Yakınlık/Çekingenlik	Gruplar İçi	1,72	0,35	51,14	1,76	
	Üretkenlik/Durgunluk		1,74	0,4	51,17	1,83	
		Toplam	1,72	0,36		1,76	
Dini Destek	Kimlik Kazanma	Gruplar Arası	1,74	0,32	0,91	1,83	
	Kimlik Karmaşası				118,1		1,54 0,21
	Yakınlık/Çekingenlik	Gruplar İçi	1,6	0,59	119,01	1,67	
	Üretkenlik/Durgunluk		1,58	0,46		1,69	
		Toplam	1,61	0,54		1,67	
Dini Kaçınma	Kimlik Kazanma	Gruplar Arası	0,85	0,35	1,43	0,95	
	Kimlik Karmaşası						3,34 0,03
	Yakınlık/Çekingenlik	Gruplar İçi	0,76	0,46	85,06	0,82	
	Üretkenlik/Durgunluk		0,91	0,53	86,49	1,04	
		Toplam	0,8	0,46		0,85	
Dini Memnuniyetsizlik	Kimlik Kazanma	Gruplar Arası	0,36	0,34	0,09	0,46	
	Kimlik Karmaşası						0,294 0,74
	Yakınlık/Çekingenlik	Gruplar İçi	0,36	0,4	65,05	0,41	
	Üretkenlik/Durgunluk		0,4	0,39	65,13	0,49	
		Toplam	0,37	0,39		0,41	
Dini Yalvarma	Kimlik Kazanma	Gruplar Arası	1,36	0,53	1,39	1,5	
	Kimlik Karmaşası						2,85 0,05
	Yakınlık/Çekingenlik	Gruplar İçi	1,49	0,49	97,31	1,55	
	Üretkenlik/Durgunluk		1,57	0,49	98,7	1,68	
		Toplam	1,49	0,5		1,54	

Tablo 6’da içinde bulunulan gelişimsel döneme (yaş) göre stresle ve dinî baş etme yöntemleri puan ortalamaları, standart sapmaları, t- değerleri ve önemlilik düzeyleri incelenmiştir.

İçinde Bulunulan Gelişimsel Döneme (yaş) Göre Stresle ve Dinî Baş Etme Yöntemleri incelendiğinde Üretkenlik/Durgunluk yaş grubu dine sığınma alt boyutu [$t(72)=4,80, p<0.05$] düzeyinde anlamlı bulunmuştur. İçinde Bulunulan Gelişimsel Döneme (yaş) Göre Stresle ve Dinî Baş Etme Yöntemleri incelendiğinde Üretkenlik/Durgunluk yaş grubu dine sığınma alt boyutu [$t(72)=6,99, p<0.05$] düzeyinde anlamlı bulunmuştur. İçinde



Bulunulan Gelişimsel Dönem (yaş) Göre Stresle ve Dinî Baş Etme Yöntemleri incelendiğinde Üretkenlik/Durgunluk yaş grubu bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutu [$t_{(72)}=4,80, p<0.05$] düzeyinde anlamlı bulunmuştur. İçinde Bulunulan Gelişimsel Döneme (yaş) Göre Stresle ve Dinî Baş Etme Yöntemleri incelendiğinde Üretkenlik/Durgunluk yaş grubu dinî kaçınma alt boyutu [$t_{(72)}=3,34, p<0.05$] düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

İçinde Bulunulan Gelişimsel Döneme (yaş) Göre Stresle ve Dinî Baş Etme Yöntemleri puan ortalamaları karşılaştırıldığında dine sığınma, bilişsel yeniden yapılandırma ve dinî kaçınma puan ortalaması arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada stresle ve dinî başa çıkma yöntemleriyle çeşitli değişkenler arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

Stresle başa çıkma ve dinî başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre dinî başa çıkmanın tüm boyutları, stresle başa çıkmada kullanılan yöntemlerle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bireyler başa gelen stresli olayları hayra yorma ve her şeyin Allah'tan geldiği düşünerek baş etmeye çalışıyor olabilirler. Çünkü dinî başa çıkmada en etkili destek Allah'tan aranan destektir (Bjorck & Thurman, 2007). Benzer bir sonuca Kavas (2013), da ulaşmıştır. Bununla beraber Tekin (2005), dine yönelme davranışında en yüksek ortalama puana İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin ulaştığını tespit etmiştir.

Stresle başa çıkmada dini başa çıkmanın etkili olmasında, kader anlayışı da etkili olabilir. Zira kader inancı önemli ölçüde psikoterapik işlevselliği olan, çalışma, tevekkül, ümit var olma, Allah'ın takdirine rıza gösterme ve stresli durumlarda Allah'a sığınma gibi aktiviteleri içinde barındıran bir olgudur. Bununla ilgili yapılan bir çalışmada Ehli Sünnet çizgisindeki kader algısının bir taraftan bireysel girişimleri desteklemesi, diğer taraftan da olumsuz yaşam olaylarının hayra yorumlanmasını tavsiye etmesi stres ve kaygılı durumlarda olayları kabullenme ve çözmede daha destekleyici bir kader anlayışı olduğu belirtilmiştir (Karaca, 2006).

Dinî başa çıkma tutumlarından dua ve sadaka gibi iyi amellerde bulunma tarzı gençlerde gelecek kaygısını azaltmada etkili olduğu, bunun yanında devamlı bir süreç ve alışkanlık halinde sınav stresini azaltıcı etkisi olduğu gözlenmiştir (Karakas, 2013). Sıkıntılı olaylarda dine yönelme, dinî başa çıkmayı tercih etme kişileri daha huzurlu yapmaktadır (Day & Maltby, 2003). Allah'ın kendisini cezalandırdığı şeklindeki dinî memnuniyetsizlik tarzı dinî başa çıkma tutumu Ramazan orucu gibi iyi amellerde bulunmanın etkisiyle azalır (Khan, Watson, Chen, Iftikhar, & Jabeen, 2012). Oruç, sabah



namazı ve teheccüd namazı gibi zor ibadetleri alışkanlık haline getirenlerde stres algı eşiği yükselebilir.

Cinsiyet değişkenine göre stresle ve dinî başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamakla beraber, kadınların stresle başa çıkma kaçma duygusal-eylemsel boyutunu daha fazla kullanmayı tercih ettikleri görülmektedir. Bu durum onların stresli olay ya da kişilerden uzak kalmayı tercih ettikleri şeklinde değerlendirilebilir. Araştırmada kadınların da stresli oldukları tespit edilmekle beraber evli kadınlar, bekâr kadınlara göre yaklaşık yüzde 33 daha yüksek stres seviyeleri olduğunu rapor etmişler. Aynı çalışmada evli kadınlar son 5 yıl içerisinde stres seviyelerinin artarak devam ettiğini de eklemişler. Öte yandan bekâr kadınlar stresleri olsa bile basa çıkabildiklerini söylemişler. Evli kadınların en çok rapor ettiği durumlar ise artarak devam eden ağlama isteği, kızgın hissetme, huzursuz hissetme, bas ağrıları ve yorgunluk (Ertem, 2013). Stresle başa çıkmada kaçma duygusal eylemsel tutumu seçmeleri kadınların özellikle de evli kadınların alışkanlıklarını devam ettirerek stresle mücadelede kaçınmacı dini başa çıkma tutumları sergilemiş olabilirler. Pratik anlamda aile ya da eş desteğine sahip kadınlar stresle başa çıkmada aktif bir başa çıkmaya gerek duymamış olabilirler.

Medeni durum değişkenine göre stresle ve dinî baş etme yöntemleri incelendiğinde evlilerin dinî başa çıkma yöntemlerinden daha çok dinî yalvarma yöntemini tercih ettikleri görülmüştür. Bu durum evli kadınların strese neden olan olayları Allah'a havale ederek çözüm beklentisine girmiş olabilir şeklinde değerlendirilebilir.

Dünyaya Geliş Sırası Değişkenine Göre Stresle Baş Etme Yöntemleri incelendiğinde dine sığınma, aktif planlama ve bilişsel yeniden yapılandırma boyutlarını en çok ortanca çocuklar tercih ederken, dış yardım arama, kaçma duygusal eylemsel ve kaçma biyo-kimyasal boyutlarını en çok ilk çocuklar tercih etmiştir. Kardeşleri arasında ezildiğini ve itildiğini düşünen bu çocuğun, yetişkin yaşam sorunları karşısında kendisini güçsüz, çaresiz ve güvensiz hissetmesi ve olayların olumsuz yönlerini görmesi, çocukluk döneminde aldığı eğitim ve aile içi ilişkilerle açıklanabilir (Kalkan & Koç, 2008). Adler'e (2004) göre ara yaş olması hasebiyle stratejik davranmak zorunda olan ortanca çocuklar, bilişsel tutumları daha fazla tercih etmiş olabilirler. Bunun yanında, kendi çabalarının yetmediği noktada dine sığınmayı tercih edebilirler şeklinde değerlendirilebilir.

Ortanca çocuk kendisinden güçlü ve yetenekli büyük kardeşi ile sevgi-İlginin odağı küçük kardeşinin arasında sıkışıp kalmıştır. Büyük kardeşin yönetici tavırlarına boyun eğmek ve küçük kardeşi sahiplenip ilgilenmek zorundadır. İlk çocuk ailenin örnek çocuğu olarak görüldüğünden anne ve babasının onayına çok fazla ihtiyaç duyar. Anne ve baba ilk çocukla ilgili yoğun bir beklenti içerisindedir. İlk çocuk başarılı olması ve sorumluluk



alması için baskıya maruz kalır. Büyük çocuklardan hem kendilerini kontrol edip başarılı olması istenir hem de diğer kardeşlerini koruması beklenir Oğulmuş (2013). Bu durum ilk çocukların stresle başa çıkmada dış yardım almaya, kaçınmacı tutuma yönelmeye, aynı zamanda dini başa çıkmada da dini yalvarma, dini destek almaya sevk etmiştir denilebilir.

Dünyaya geliş sırası değişkenine göre dinî baş etme yöntemleri incelendiğinde manevi temelli ve iyi amellerde bulunma boyutlarıyla dinî başa çıkmayı en çok tercih edenlerin son çocuklar, dinî destek alma ve dinî kaçınma boyutunu en çok tercih edenlerin tek çocuklarla ilk çocuklar oldukları görülmüştür. Dinî memnuniyetsizlik boyutunu en çok tercih edenlerin tek çocuklar olduğu görülmüştür. Dinî yalvarma boyutunu en çok tercih edenlerin ise ilk çocuklar oldukları görülmüştür. Ruhunda herkesi geride bırakma gibi bir eğilime sahip olan son çocukların bazıları sabırlı ve girişimci iken, özgüvenini yitirmiş sıkıntılı durumlarda kaçmayı yeğleyen bireyler de vardır (Adler, 2004). Bu durumda kişilikleri gereği hem sabırlı hem de iyi amellerde bulunarak stresle başa çıkmada dinî başa çıkmayı tercih etmişlerdir şeklinde değerlendirilebilir.

Tek çocuklar, sürekli ailelerinin desteğini alarak büyüdüklerinden dış yardım bekleme ve almada dinî destek alma dinî kaçınmacı boyutla başa çıkmayı tercih etmiş olabilirler. İlk çocuklar, ailenin büyük, akıllı ve sorumluluk alma zorunluluğu taşıdığı için gergindir. Bu nedenle ilk çocuklar, stresli durumlarda sorunu çözmektense stres verici durumdan uzaklaşıp mucize bekleyen bir tutum olan dinî yalvarma boyutunu tercih etmiş olabilirler.

Algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre stresle ve dinî baş etme yöntemleri incelendiğinde stresle başa çıkma boyutlarından dış yardım arama, aktif planlama ve bilişsel yeniden yapılandırma arasında anlamlı fark bulunmuştur. Söz konusu boyutları en çok orta dereceli gelir sahipleri tercih etmiştir. Dinî başa çıkma boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. İnsanların fakir, orta veya zengin oluşlarıyla dinî başa çıkma boyutları arasında etkileşim yoktur denilebilir. Buldukları durumları daha da geliştirme ümitleri ya da elindekileri kaybetme korkusu onları bilişsel çabaya ve dış yardım arama yoluna sevk etmiş olabilir. Dinî başa çıkmada anlamlı farkın bulunmaması alt sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin fakirlikten Allah'a sığınmaları, orta dereceli gelir sahiplerinin ve zenginlerin şükretme ve paylaşma tutumları dinin belli bir sınıfın tercihi olamayacağı, bunun yanında herkesin Allah'a sığınma ihtiyacı taşınmasıyla açıklanabilir.

İçinde bulunulan gelişimsel döneme (yaş) göre stresle ve dinî baş etme yöntemleri incelendiğinde stresle başa çıkmada üretkenlik/durgunluk gelişimsel dönem grubunun dine sığınma, kaçma duygusal eylemsel ve kaçma biyo-kimyasal alt boyutlarını daha fazla tercih ettikleri görülmüştür. Dış yardım arama, aktif planlama ve bilişsel yeniden yapılandırma



boyutlarını ise yakınlık/çekingenlik gelişimsel dönemi grubunun daha çok tercih ettiği görülmüştür

Gencin yaşamında evlilik ve iş kariyeri önemli hale gelir. Bu dönemdeki krizi sağlıklı olarak atlatan kişi güvenli bir şekilde sevgiyi verme ve alma gücüne sahip olur. Aksi durumda, başkalarıyla dostluk ilişkisi kurmada güçlük çeken genç, psikolojik bir yalnızlığa itilebilir. Bu yalnızlık "toplumdan yalıtılmışlık ve terk edilmişlik" duygularını beraberinde getirir. Bu dönem orta yetişkinlik yıllarını kapsamaktadır. Yetişkin, bu dönemde üretken, verimli ve yaratıcıdır. Ahlâkî kurallar, basit bir şekilde mutlak ve değişmez kurallar olarak değil, aksine daha çok kişisel değerlendirme ve hayatî deneyimlere göre algılanır. Bu yüzden de ilk yetişkinlik döneminde diğer grupların refahına karşı kişisel ilgi büyür. Genç yetişkin hastaya, fakire ve mazluma karşı büyük ilgi duymaya ve bazen de kendinden daha çok önem vermeye başlar. (Gürses & Kılavuz, 2011).

Dinî başa çıkmada yakınlık/çekingenlik gelişim dönemi grubunun manevi temelli dinî başa çıkma dinî destek ve dinî memnuniyetsizlik boyutlarını daha çok tercih ettikleri görülmüştür. Üretkenlik/durgunluk gelişim gurubunun iyi amellerde bulunmayı, kimlik kazanma gelişimsel dönemi grubunun ise dinî yalvarmayı en çok tercih ettikleri görülmüştür. 18-30 yaş arasını kapsayan yakınlık/çekingenlik gelişim dönemi din ve maneviyatla en az ilişkisi bulunan, kendini eş ve iş konularına odakladığından bu dönemde dinî ve ahlâkî açıdan kusurlu görebilir. Bunun yanında bulgular kaçınmacı, dış yardım alma ve dinî destek alma tarzı tutumları ilk çocukların sergilediğini bize göstermektedir. Bu durumda üretkenlik/durgunluk dönemi yaş grubunun genellikle ilk çocuklardan olduğu değerlendirilmesi yapılabilir. Bu yüzden dinî kaçınma dinî destek tutumlarını tercih etmiş olabilirler. 12-18 yaş aralığını kapsayan kimlik kazanma döneminde gençlerin dünyayı ve hayatı değiştirme tutku ve hayalleri, onları dinî başa çıkma açısından "keşkeci" bir tutum olan dinî yalvarmayı daha çok tercih etmeye yönlendirmiş olabilirler.

Öneriler:

Dinî başa çıkma bireyin doğasında olan bir gerçekliktir. Dolayısıyla sıkıntılı olaylarda bireyler dine sığınır. Ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklara bağlı strese, afet esnasında oluşan stresle ve günlük hayat sıkıntılarında oluşan stresle mücadelede dinî başa çıkma tutumları kullanılmaktadır. Fakat toplumumuzun dini başa çıkma tutumlarını hangi stres düzeyinde ne tür dini başa çıkma tutumu sergileyeceği konusunda bilgiye ihtiyacı açıktır. Buna göre:

- Okullarda ve diğer kurumlarda iş stresi ve sınav kaygısı gibi konularla ilgili olarak, aile seminerlerinde çocukların dünyaya geliş sırasına göre sergiledikleri tutumlar ve ihtiyaç duydukları başa çıkma tutumları hakkında bilgiler verilebilir.



- Evlilik ve aile danışmanlığı eğitim programlarına dâhil edilmesi faydalı olacaktır. Çalışmamızda dini başa çıkma ve stresle başa çıkma noktasında desteğe ihtiyaç duyduğu görülmüştür.
- Dinî başa çıkma ve stresle başa çıkma yöntemleri bir psiko-eğitim/psikolojik danışmanlık kuramına entegre edilerek sistemli bir eğitim hazırlanabilir. Alan uzmanlarına da bu konuyla ilgili eğitimler verilebilir.
- Okullarda öğrencilere değerler eğitimi kapsamında dinî başa çıkma tutumları eğitimleri verilebilir. Bu önemli bir ihtiyacı karşılayacaktır. Her şeye hazır ve kolayca ulaşabilen yaşam tarzındaki nesiller sıkıntılı olaylar karşısında daha çok zarar görebilmektedir. Bu eğitim onların maneviyatlarını güçlendirebilir.



Kaynakça

- Adler, A. (2004). *İnsanı Tanıma Sanatı*. (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale. *Journal of Muslim Mental Health*, VI(1), 44-61.
- Ayten, A., Göçen, G., Sevinç, K., & Öztürk, E. (2012). Dini Başa Çıkma Şükür ve Hayat Memnuniyet İlişkisi:Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Basut, E. (2006). " Stresle Başa Çıkma ve Ergenlik",. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-33.
- Bjorck, J., & Thurman, J. (2007). Negative Life Events, Patterns Of Positive And Negative Religious Coping, And Psychological Functioning. *Journal for The Scientific Study of Religion*, 46, 159-167.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü, "Stres"*. Ankara: Bilim Sanat Yayınları.
- Day, L., & Maltby, J. (2003). "Religious Orientation, Religious Coping and Appraisals of Stress: Assessing Primary Appraisal Factors in the Relationship Between Religiosity and Psychological Well-being". *Personality and Individual Differences*, 1209-1224.
- Ebu Davud, Ö. S.-E.-S. (tarih yok). *Sünenü Ebî Davud* (Cilt 1). Beyrut: Dâr'ul Kitab'ul Arabî.
- El Buhari (Ö:869), ,. E. (2002). *Cami-us Sahih* (1.bs b., Cilt 4). Mansura: Daru'l Çad el- Cedid.
- Ertem, A. (2013, 10 29). http://www.hurriyetaile.com/sizin-icin/psikoloji/evli-kadınlar-daha-stresli_9593.html. 09 06, 2014 tarihinde <http://www.hurriyetaile.com>. adresinden alındı
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma (Doktora Tezi)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güler, Ö. (2010). Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 4 (8), 95-105.
- Gümüştanevi (Ö:1893), A. (1982). *Ramûz El-Ehadîs* (Cilt 1). İstanbul: Veb Ofset.
- Gürses, İ., & Kılavuz, A. (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Kalkan, M., & Koç, H. (2008). Psikolojik Doğum Sırası Bireylerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yordayıcısı mıdır? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 45-59.



- Karaca, F. (2006). Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 479-489.
- Karakaş, A. C. (2013). Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı İle İlişkisi (Sakarya İli Örneği). *İtobiad*, 135-157.
- Kavas, E. (2013). Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 143-168.
- Khan, Z., Watson, P., Chen, Z., Iftikhar, A., & Jabeen, R. (2012). Pakistani Religious Coping and The Experience and Behaviour of Ramadan. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(4), 435-446.
- Kula(a), N. (2005). *Bedensel Engellilik ve DiniBaşa Çıkma*. İstanbul: DEM.
- Kula, N. (2002). Deprem ve Dini Başa Çıkma. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1, 234-255.
- Lazarus, R., & Susan Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York.
- Oğulmuş, D. (2013, 05 09). <http://www.psikoloji.com.tr/cocuk/cocuk-gelisimi/kardesler-arasi-dunyaya-gelis-sirasi-ve-etkileri-3457.html>. 06 11, 2014 tarihinde <http://www.psikoloji.com.tr>. adresinden alındı
- Özbay, Y., & Şahin, B. (1-3 Eylül 1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması . IV. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Ankara: AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Pargament, K. (2003.). "Tanrım Bana Yardım Et Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru" (çev.), Ahmet Albayrak. *Tabula Rasa*, 180-184.
- Pargament, K. I. (2001). *"The Psychology of Religion Coping: Theory, Research, Practice."*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2005). Acı ve Tatlı Dindarlığın ve Bedelleri Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(1), 279-306.
- Şahin, N. (1998). *Stresle Başa Çıkma Yolları* (3 b.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. (2010). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Tekin, F. (2005). *Stresle Başa Çıkma Din Eğitiminin Rolü*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Ensttüsü.

