

Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine

Faruk KARACA*

ABSTRACT

ON THE FUNCTIONALITY OF RELIGIOUSNESS

Mental and physical health are the most characteristical fields in which the psychological effect and results of the religious belief and practices can be observed. This study has aimed o determine the relation between the religious belief and practices with the mental health. As a result, it was found that the view based on the thesis that the religious belief and practices, especially dominant in the past, had negative affect on the mental health, is not as acceptable as it was before.

In this context, it was seen that the people giving importance to their beliefs and performing the practices their beliefs require, have been experiencing positive effects on many aspects of their lives.

Key Words: *religiosity, value, psychology, cope with, anxiety, stress, depression, psychological counseling, psychotherapy, psychiatry.*

Dinin psikolojik perspektiften yapılan en müreccah tanımlarından birisi; "insanın mukaddes olanla kurduğu manevi ve ruhsal bir ilişki" şeklindeki tanımdır¹. Çeşitli ilişkiler sonucunda elde edilen ve içselleştirilen inançların kişiliğe nüfuz etmesi ve davranışın temel motivasyonlarından biri haline gelmesi, bütün insanlar geçerli bir durumdur. Dini tutumların merkezileşebilme temayülünde olduğu nazari dikkate alınırsa, aynı durumun dini inançları için de geçerli olduğu rahatlıkla söylenebilir. Kutsal ile ilişki halinde bulunan inanan insanın, hayatını inandığı prensipler doğrultusunda şekillendirmesi ise, dini inanç ve pratiklerin birey üzerindeki etki ve fonksiyonelliğini ortaya koymaktadır. Nitekim hiçbir etki ve faydası olmayan veya bütün işlevselliğini kaybeden bir ilişkinin varlığını devam ettirebilmesi mümkün değildir. Bu konuda üretilen teorilerin büyük çoğunluğu, dinin temel fonksiyonunun psikolojik olduğunu ileri sürse² de, dini kendi fonksiyonlarıyla eşitleyen ya da onu

* **Doç. Dr.**, Atatürk Üniversitesi İlähiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı

1 Bk. Thouless, R.H., **An Introduction to the Psychology of Religion**, Cambridge University Press, Third Edition, London 1974, s. 11-13. Yavuz, Kerim, *Din Psikolojisinin Araştırma Alanları*, *Ata. Üni. İlähiyat Fakültesi Dergisi*, 1987, 5, 87-108, [87].

2 Pargament, K. I. ve Park, C. L., *In times of stress: The Religion-Coping Connection*, **The Psychology of Religion** içinde, Ed: B. Spilka ve D.M. McIntosh, Westview Press, Colorado 1997, s.46.

bu fonksiyonlara indirgeyen dar açılı ve kısır yaklaşımların bilimselliği tartışma konusudur.

Ruh ve beden sağlığı, dini inanç ve pratiklerin psikolojik sonuçlarının gözlemlenebileceği, yani dindarlığın fonksiyonel değerinin ortaya çıkabileceği en karakteristik alanlardan ikisini oluşturmaktadır. Bu araştırmanın amacı ise, dini inanç ve uygulamalar ile özellikle ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır³. Konu, yerli ve yabancı literatüre geçen teorik ve empirik araştırmalar ışığında incelenmeye çalışılacaktır.

Önceleri değerlerin rölatif olduğu ve psikoterapinin değerlerden bağımsız olması gerektiği savunulmasına rağmen, son zamanlarda bazı değerlerin ruh sağlığının temelini teşkil ettiğini kabule yönelik bazı yönelimlerin olduğu görülmektedir. Zira birçok değer, ruhsal dengenin bozulmasını önlemek veya dengesi bozulanların durumlarını iyileştirmek için hayatı düzenleyici ve davranışlara rehberlik için bir referans çerçevesini ima etmektedir⁴. Özellikle son dönemlerde Amerika'da psikoloji ile teoloji arasında meydana gelen yakınlaşma, din ile davranış bilimleri arasında kurulacak işbirliğinin, insanın psikolojik açıdan iyileştirilmesi konusunda son derece önemli olduğunu ortaya koymuştur⁵. Bu bağlamda hastalarının hayatlarında dinî inançlarının hayati bir fonksiyon icra ettiğini gören psikiyatristlerin büyük çoğunluğu ise, bu inançların tedavi sürecine olumlu katkılar sağlayabileceğini kabul etmektedir. Din adamları ise, ruhsal hastalığın erken teşhisinde hem cemaatlerine hem de psikiyatristlere faydalı olabilecek bireyler olarak değerlendirilmektedir⁶.

Esasen dinî inanç ve uygulamaların bu tür fonksiyonlar icra ettiğine ilk din psikologları da işaret etmiştir. Örneğin Starbuck, ergenlik dönemindeki stres ve şiddetli heyecanların dine dönüş hadisesinde önemli rol oynadığını belirtmiş ve bu süreci duyguların mayalanması (tahammür), sıkıntı, keder, ümitsizlik ve kaygı ile tasvir etmiştir⁷. Benzer bir şekilde James, dinî inanan insan için yaşama gücü ve hayat kaynağı olarak değerlendirmiş⁸, analitik psikolojinin kurucusu

- 3 Araştırmanın kapsamı bu konuda teorik ve tecrübi araştırmalarla öne sürülen karşıt görüşleri karşılıklı olarak tartışmaya müsait olmadığından, bu çalışmada sadece dini inanç ve pratiklerin özellikle ruh sağlığı üzerindeki olumlu yansımaları üzerinde yoğunlaşılacaktır. Bu konudaki karşıt görüşler, kapsamı daha geniş bir araştırmada birbirleriyle mukayeseli bir şekilde ele alınacaktır.
- 4 Bilgrave, D. P., Deluty, R. H., *Religious Belief and Therapeutic Orientations of Clinical and Counseling Psychologists*, **Journal for The Scientific Study of Religion**, 1998, 37, (2), 329-349, [343-344]; Jensen ve Bergin'den nakleden: Bergin, A. E ve Payne, I. R., *Proposed Agenda for a spritual strategy in Persanolity and Psychoterapy*, **The Psychology of Religion** içinde, Ed: B. Spilka ve D.M. McIntosh, Westview Press, Colorado 1997, s. 57.
- 5 Krş. Genia, V., *Seküler Terapistler ve Dindar Danışanlar: Mesleki Mülahazalar ve Öneriler*, Çev. Üzeyir Ok, **İslâmi Araştırmalar Dergisi**, 1999, 12 (1), s. 78-83.
- 6 Foster, L. E., *Religion and Psychiatry*, **Religion and Human Behavior** içinde, Ed: Simon Doniger, Assocation Press, New York, 1954, s. 32-33.
- 7 Starbuck, E.D., **The Psychology of Religion**, New York, 1899, s. 213.
- 8 Krş. James, W., **The Varieties of Religious Experience**, The Modern Library, New York, 1902, s. 42.

Jung da, dinî inanç ve pratiklerin ruh sağlığına olumlu yönde katkıda bulunduğu konusundaki klinik tecrübelerini müteaddit defalar ifade etmiştir⁹.

Zor ve ıstırap veren realitelerle karşılaşan insanların kaygılarını yatıştırarak koruyucu bir fonksiyon icra eden dinin, kaygıyı azaltan bir faktör olmaktan daha öte bir şey olduğunu ifade edilmektedir. Çünkü insanlar sadece rahatlamak için değil, kutsalla samimiyet kurmak, hayata mâna vermek, kendini gerçekleştirmek ve ruhsal olgunluğa ulaşmak dahil olmak üzere diğer birçok ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla da dine yönelmektedir¹⁰. Dindarlarda rastlanan ruh hastalıkları oranının, dindar olmayanlardan daha az olması¹¹ da bu görüşleri destekler mahiyettedir.

Problemlerle başa çıkma konusunda dinî olmayan birçok yöntem bulunmaktadır. Bu konuda dinin, bu sürece sağladığı özel katkının, insanın yetersizliği ile ilgili problemlere bir çözüm sunması şeklinde ifade edilebilir. Şöyle ki insan, başarılı olmaya ne kadar gayret ederse etsin, belli şeyleri değiştirme imkanı bulunmamaktadır. Başa çıkılmaz durumlarla karşılaşıldığında ise, Kutsal'ın dili (tahammül, gizem, ızdırap, ümit, sınırlılık, ilahi amaç, vb) daha uygun bir hale gelmektedir. Diğer açıklamalar ikna edici olmadığı zaman, dinî açıklamalar daha mâkul karşılanmakta, hayat kontrolden çıktığı izlenimini verdiği zaman, Kutsal'ın kontrolünün devam ettiği düşünülmekte, diğer alternatifler geçerliliğini kaybettiği zaman din, insana yeni alternatifler bulma konusunda yol gösterici olmaktadır. Yani bu durumda dinî başa çıkma, insanın bireysel gücünün sınırlılığına da atıfta bulunarak, bazı alternatifler önermekte ve dinî olmayan başa çıkmayı tamamlamaktadır.

Düşük düzeyde yeterliliğin insanları dindar yapıp yapmadığı, kısmen de olsa insanların yetersizliklerinin ve ruhsal sarsıntılarının ileri düzeye ulaştığı zaman yaptıklarının gözlemlenmesiyle test edilebilir. Şöyle ki psikolojik olarak sarsılmış insanların en genel semptomlarından birisi, çekilme ve gerilemedir. Sözgeli mi yüksek düzeyde kaygılı insanlar, normal sosyal ilişkilerinden çekilme eğilimi gösterirler. Problemlerle başa çıkma yeterlikleri ve etkinlik duyguları azalan bu insanlar, sosyal ve duygusal olarak izole edilmiş bir hale gelebilirler. Daha fazla izolasyonla ortaya çıkan şiddetli durumlar ise, daha az yeterliğe ve hatta daha fazla geri çekilmeye yol açabilir. Bu yüzden ruhsal olarak hasta olan insanlar, genel olarak sosyal etkinliklere daha az katıldıkları gibi, daha az dinî bağlılık gösterme eğilimindedirler¹³. Bu açıdan dinî inanç ve uygulamaların, ruhsal dengesi bozulmuş insanlarda tedavi edici olmaktan ziyade koruyucu bir fonksiyon icra ettiği söylenebilir. Ancak bu bulgular, bahsedilen kişilerin dinî aktivitelerle karşı hiçbir ilgilerinin olmadığı veya karşı birtakım tepkilerinin oldu-

9 Bk. Jung, C. G., **Psychology and Religion**, United States of America, (tarihsiz), s. 113-114.

10 Pargament ve Park, *In times of stress*, s. 45-46.

11 Argyle, A. M., *Din Psikolojisi Alanındaki Yeni Gelişmeler*, Çev. Talip Küçükcan, **Dini Araştırmalar Dergisi**, 1999, 2, (4), s. 200.

12 Pargament ve Park, *In times of stress*, s. 51-52

13 Paloutzian, R. F., **Invitation to the Psychology of Religion**, Allyn and Bacon, Second Edition, London, 1996, s. 254.

ğu mânasına gelmez. Nitekim bazı patolojik vakalarda özel bazı dinî pratiklerde artma eğilimi olduğu gözlemlenmektedir¹⁴.

Dinî inanç ve uygulamalardan psikolojik danışma süreçlerinde de faydalanmak mümkündür. Nitekim dünyanın birçok yerinde kişisel problemlerin çözüm aramak amacıyla açıldığı ilk insanlar, din adamlarıdır. Bu bağlamda din adamlarının psikolojiden istifade edebilecekleri gibi, profesyonel psikolojik danışmanların da danışma sürecinde danışanların dinî inanç ve duyarlılıklarını göz önüne almaları danışma sürecine önemli katkılar sağlayabilmektedir. Özellikle kasırga, sel, yangın ve deprem gibi insan psikolojisini altüst eden doğal afetlerden dolayı sarsılan insanlara yapılacak psikolojik hizmetlerde bu durumun dikkate alınmasının, daha olumlu sonuçlar ortaya koyduğunu tespit eden araştırmalar bulunmaktadır¹⁵.

Batı dünyasında yaygın bir şekilde kullanılan pastoral danışma ve tedavi, uzun bir dönemden beri Kitab-ı Mukaddeste bulunan kavramlar ve ruhsal terapi gibi dinî içerikli kavramlarla desteklenmektedir. Günümüzde de dinin psikoterapik tedavi süreçlerinde kullanılmasına yönelik artan bir ilgi bulunmakta ve bu süreçte hastaların dinî inançları, yapıcı ve faydalı amaçlarla kullanılabilir¹⁶. Aynı fonksiyonun geçmiş dönemlerde olduğu gibi günümüzde de İslâm kültüründe din görevlileri tarafından icra edildiğini söylemek mümkündür. Ancak bu durum, onların sorumluluğunu artırdığı gibi, görevlerinde başarılı olabilmeleri için psikoloji formasyonuna olan ihtiyaçlarını da ön plana çıkarmaktadır.

Ruh sağlığının önemli belirleyicilerinden olan kaygı, stres ve depresyon düzeyleri ile dinî inanç ve uygulamalar arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında, özellikle içsel dinî yönelimlerin ruh sağlığına olumlu yansımaları olduğu görülmektedir. Şöyle ki dinî inançların içselleştirilmesi ve bu inançlar çerçevesinde şekillenen dinî pratiklerin psikolojik uyuma yardımcı olduğu, yani dinî duygu arttıkça, kaygı düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşan araştırmalar bulunmaktadır¹⁷. Bu bağlamda mesela din ile ölüm kaygısı arasında ters bir korelasyonun olduğu, yani dinî inanç ve pratiklerin ölüm kaygısını hafifletici bir fonksiyon icra ettiği, bazı tecrübi araştırmalarla tespit edilmiştir¹⁸. Zira dinler, yapısındaki bense-

14 Bk. Lindenthal, J.J., Myers, J.K., Pepper, M.P., ve Stern, M.S., *Mental Status and Religious Behavior*, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1970, 9, 143-149. Geniş bilgi için bk. Armaner, Neda, *Psikopatolojide Dinî Belirtiler*, Demirbaş Yayınları, Ankara, 1973, s. 137-197.

15 Propst, L.R., *Comparative Efficacy of Religious and non-Religious Cognitive-Behavioral Therapy For The Treatment of Clinical Depression in Religious Individuals*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1992, 60, 94-103.

16 Hood, R. W., Spilka, B., Hunsbenrger, B. ve Gorsuch, R., *The Psychology of Religion*, The Guilford Press, New York-London, 1996, s. 433; Clark, W. H., *The Psychology of Religion*, The Macmillan Company, Third Printing, New York, 1961, s. 385-386.

17 Yaparel, Recep, *Yirmi-Kurk Yaşlar Arası Kişilerde Dinî Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Ankara Üni. Sos. Bil. Ens. Ankara, 1987, (Basılmamış Doktora Tezi) s. 130.

18 Bk. Donovan, James A., *Sussing out of Religion*, New Orleans, 1996, s. 137-138; Thorson, James A. ve Powell F. C., *Death Anxiety and Religion in Older Male Sample*, *Psychological Reports*, 1989, 64, 985-986; *Meanings of Death an Intrinsic Religio-*

verlik (narsizm) özelliğinin etkisiyle kendisini şuur dışı olarak ölümsüz düşünme eğiliminde olan insanın psikolojik uyumuna yardımcı olmaktadır. Şöyle ki dinlerin öngörmüş olduğu ahiret inancı, içi boş bir çerçeve özelliği sergileyen bu eğilimin muhtevasını doldurarak önemli bir yatışma sağlamaktadır¹⁹.

Benzer bir şekilde samimi dindarların, kontrolleri dışında gerçekleşen çeşitli olumsuz durumlardan (musibet, hastalık vb) daha az etkilendiklerini söylemek mümkün değildir. Zira İlâhi iradenin iş başında olduğuna inanmanın yatıştırıcı etkisinin²⁰ yanında, dinî inançlar, insanın başına gelen kötü şeylere de belli mânalar atfederek müntesiplerini sabra yönlendirmektedir. Başa gelen şeylerin bir tür cezalandırılma değil de bir ders olarak yorumlanması ise, insanın problemlerle mücadele etmesini kolaylaştırabilmektedir²¹. Örneğin ülkemizde 17 Ağustos 1999'da meydana gelen Marmara depremi üzerine yapılan bir araştırmada; deprem gibi sadece can ve mal kaybına neden olmakla kalmayarak, insanın kendi hayatı ve çevresini kontrol etme, planlama ve yönlendirme yeteneklerini de etkileyip bir belirsizlik duygusu yaratan, dolayısıyla insanı yüksek düzeyde stres, gerilim ve ruhsal çöküntüyle karşı karşıya getiren durumlar ile başa çıkma konusunda dinî inançların oldukça işlevsel olduğu tespit edilmiştir. Şöyle ki öncelikle dinî inançlardan, deprem gibi kontrolü mümkün olmayan olayların nedenlerini anlama ve açıklama konusunda istifade edilmektedir. Marmara depremine maruz kalan felaketzedelerin de depremin meydana gelişi, kaynağı veya gerisindeki güç konusunda dinî sembol ve kavramları sıklıkla kullanarak felaketi anlamlandırmaya çalıştıkları görülmüştür. Ayrıca deprem anındaki zihinsel ve duygusal tepkileri dile getirirken de depremedelerin felaketi algılama, anlamlandırma ve açıklama biçimlerinde olduğu gibi yine çoğunlukla dinî referanslı kavramlar kullandıkları görülmüştür. Bunun gibi, depremde meydana gelen can ve mal kaybını takip eden belirsizlik ve güvensizlik duygularının yol açtığı ruhsal gerilimle başa çıkma konusunda depremedelerin kullandıkları en önemli referanslardan birisinin de dinî inançlar olduğu tespit edilmiştir. Dinî inanç, ibadet ve ritüeller de felaketzedeler için bir güç ve teselli kaynağı olmuştur. Özellikle ahiret inancının kayıpların kabullenilmesini kolaylaştırdığı ve felaketzedelere iyimserlik, umut gibi ruh sağlığı açısından olumlu duygular kazandırdığı izlenmiştir²².

sity, *Journal of Clinical Psychology*, 1990, 46, 379-391, [380], Becker, Ernest, **The Denial of Death**, The Free Press, New York, London, 1973, s. 268; Hökelekli, Hayati, *Ölümle İlgili Tutumların Dinî Davranışla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, **Uludağ Üni. İ.F.D.**, 4, (4), 57-98, [82, 97]; Karaca, Faruk, **Ölüm Psikolojisi**, Beyan Yayınları, İstanbul, 2000, s. 332-333.

19 Hökelekli, **Din Psikolojisi**, T.D.V. Yayınları, Ankara, 1993, s. 102.

20 Krş. Wulf, D. M., **Psychology of Religion: Classic and Contemporary**, John Wiley and Sons, Inc., Second Edition, New York, 1997, s. 250; Necati, M. O., **Kur'an ve Ilmu'n-Nefs**, Dâru's-Şurûk, Beyrut, 1989, s. 251.

21 Krş. McIntosh, D. N., Silver, R. C. ve Wortman, C. B., *Religion's Role in Adjustment to a Negative Life Event: Coping With the Loss of a Child*, **Journal of Personality and Social Psychology**, 1993, 65, 812-821, [817-818].

22 Küçükcan, Talip ve Köse, Ali, **Doğal Afetler ve Din, Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme**, TDV İslâm Araştırmaları Merkezi, İstanbul, 2000, s. 110-113.

Ayrıca dinî inanç ve uygulamaların, bir yandan kederlerin acısını azaltırken, diğer yandan da aşırı neşeyi tasfiye ederek ruhsal dengenin bozulmamasına hizmet ettiği de kabul edilmektedir²³.

Kaygıyla yakın ilişkisi olan stres ile dinî inanç ve pratikler arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlar da, dinî inanç ve pratiklerin stresin etkisini azaltıcı bir fonksiyon icra ettiğini göstermektedir²⁴. Örneğin bu konuda yapılan bir araştırmada, operasyon geçiren yaşlı hastaların ameliyat sonrası icra etmiş oldukları dinî pratikler ile depresyon ve genel stres düzeyleri arasında negatif bir korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir²⁵. Ayrıca dinî başa çıkma (coping) yöntemlerinin stresin etkisini azaltma konusunda kullanılan genel yöntemlerin önemli bir bölümünü oluşturduğu ve faydalı sonuçlar verdiği bildirilmektedir²⁶.

Ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyen faktörlerden bir diğeri yalnızlık duygusudur. İsteddiği halde başkalarıyla iletişim kuramayan, kendisini tek başına ve terkedilmiş olarak hisseden insanların ruhsal dengeleri bu durumdan olumsuz yönde etkilenmektedir. Çünkü tek başına ve tecrit edilmiş olmak, insan fıtratına aykırı bir görünüm arz etmektedir. Olaya inanan insan açısından bakıldığında, Kutsal ile ilişkiye girmenin insanın iç dünyasında mânevî bir alan yaratacağı, sosyal olarak kendisini yalnız hisseden insanın en azında bu alanda yalnızlık hissetmeyeceği²⁷ ve terkedilmişliğin iç dünyasında oluşturacağı yansımaların olumsuz etkisini asgari düzeye indirebileceği söylenebilir²⁸. Nitekim bu konuda yapılan araştırmalar, dindarlık ile yalnızlık duygusu arasında ters bir korelasyonun bulunduğunu ortaya koymuştur²⁹. Bu durum, dinî inançların realite aleminde kaçışı destekleyerek böyle bir fonksiyon icra ettiğini düşündürmektedir³⁰. Ancak burada dinlerin zaman zaman realite aleminde meydana gelebilecek bazı gelişmelerin ortaya çıkarabileceği olumsuz durumlara karşı bir tampon işlevi gördükleri söylenebilir. Yani inanan insanlar bazı durumlarda kendilerini kurtaramadıkları sosyal tecrit duygularının oluştuğu olumsuz etkileri, kutsal ile girmiş oldukları ilişki vasıtasıyla ödünleyebilirler. Nitekim Kur'an-ı Kerim'de di-

23 Bk. Lamennais, *Bir İnanmışın Sözleri, Niçin Allah'a İnanıyoruz?* içinde, Hisar Yayınevi, (tarihsiz), II, 59-67, [61].

24 Pargament ve Park, *In Times of Stress*, s. 52; Hood ve ark., *The Psychology of Religion*, s. 385.

25 Ai, Amy, Ruth E. Dunkle, Christopher Peterson ve Steven F. Bolling, *The Role of Private Prayer in Psychological Recovery Among Midlife and Aged Patients Following Cardiac Surgery*, *Gerontologist*, 1998, 38, (5), 591-601, (<http://www.geron.org>).

26 Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitsama, K. ve Warren, R., *God Help Me. I. Copings Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events*, *American Journal of Community Psychology*, 1990, 18, 793-824.

27 Krş. Kaf, 50/16; Mücadele, 58/17.

28 Krş. Bayraktar, Mehmet, *İslâm İbadet Fenomenolojisi*, Akçağ Yayınları, Ankara 1987, s. 30; Fromm, Erich, *Psikanaliz ve Din*, Çev. Aydın Arıtan, Arıtan Yayınevi, İstanbul 1991, s. 55.

29 Paloutzian, *The Psychology of Religion*, s. 258.

30 Krş. Kasas, 27/77.

nin bu tür bir fonksiyon icra edebileceğin atıfta bulunan bir çok ayet bulunmaktadır³¹”.

Ruh sağlığının önemli belirleyicilerinden biri de hiç şüphesiz depresyon düzeyidir. Depresyon düzeyi ile dinî inanç ve uygulamalar arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında, özellikle içsel dinî yönelimler ile depresyon düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşan birçok araştırma bulunmaktadır³². Dinî inançların özellikle yaşlılar için avantajlarından birisi, onlara ümit aşılmasıdır. Ümidin depresyonla negatif, iyimselik ve kişisel özsaygı ile pozitif korelasyonu olduğu tecrübi araştırmalarla tespit edilmiştir³³. Ayrıca ihtida fenomeni üzerine yapılan araştırmalar, ihtida hadisesinin psikopatolojik vakalarda tedavi edici etkisinin olduğunu, yine buna benzer bir tarzda yoğun dinî tecrübelerin zayıflayan egonun yeniden organize edilmesine katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur³⁴. Şöyle ki dinî inançlar, tutum ve davranışlar arasındaki uyumu desteklediğinden, insan şahsiyetinin bütünleştirilmesine katkıda bulunabilmektedir³⁵. Örneğin ülkemizde yapılan bir araştırmada, dindar gençlerin dindar olmayanlara oranla daha “uyumlu” ve “sorumluluk sahibi oldukları tespit edilmiş³⁶, diğer bazı araştırmalar da, dinî inanç ve değerlerin benlik ve kişilik gelişimine olumlu katkılarda bulunduğunu ortaya koymuştur³⁷. Tarafımızdan gerçekleştirilen bir araştırmada ise, yüksek düzeyde içsel dini yönelimlere sahip olan bireylerin, daha düşük düzeyde bireysel yabancılaşma gösterme eğiliminde oldukları görülmüştür³⁸.

Özellikle ruh sağlığı açısından tatmini zorunlu güdülerden birisi de güvenlik güdüsüdür. Nitekim dünyaya geldiğinde son derece âciz bir varlık olan insanın ayakta durabilmesi ve hayatını devam ettirebilmesi için güven duygusuna son derece ihtiyacı vardır. Çünkü güvensizlik duygusu insanı ruhsal olarak ümitsizlik ve karamsarlığa iterken, sosyal olarak da başkalarıyla ilişki kurmasını zorlaş-

31 Krş. Nisa, 5/45; Yunus, 10/62,

32 Bk. Paloutzian, **The Psychology of Religion**, s. 248-254. O'Connor, B. P. ve Valleurand, R. J., *Religious Motivation in the Elderly: A French-Canadian Replication an Extension*, **The Journal of Social Psychology**, 130 (1), 53-59; Hood ve ark. **The Psychology of Religion**, s. 433, Yaparel, **Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum**, s. 130; Parker, G. Ve Brown, L. B., *Coping Behaviors that Mediate Between Life Events and Depression*, **Archives of General Psychiatry**, 1982, 39, 1386-1391; Hood ve ark. **The Psychology of Religion**, s. 424; Wulf, **Psychology of Religion**, s. 226.

33 Hood ve ark. **The Psychology of Religion**, s. 433.

34 Hood ve ark. **The Psychology of Religion**, s. 416.

35 Bruvold, W. H., *Consistency Among Attitudes-Belief and Attitude-Behavior Consistency*, **The Journal of Social Psychology**, 1972, 88, 241-246, [246].

36 Kötenhe, Gülsu, **Religious Orientation and Personality**, Boğaziçi Üni. İstanbul, 1999, (Yayınlanmamış Y. Lisans Tezi), s. 67-70'ten nakleden: Hökelekli, Hayati, “Gençlik ve Din”, **Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi** içinde, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2002, s. 22.

37 Koştas, Münir, **Üniversite Öğrencilerinde Dine Bakış**, TDV Yayınları, Ankara, 1995, s. 111; Bayhan, Vehbi, **Üniversite Gençliğinde Anomi ve Yabancılaşma**, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1997, s. 337-338.

38 Karaca, Faruk, **Psiko-Sosyal Açından Yabancılaşma ve Dini Hayat**, Bil Yayınları, İstanbul, 2001, s. 247-249.

tırmaktadır. Bedeni itibarıyla kendini kuşatan tabii etkenlerin olumsuz etkilerinden korunabilmesi için bir sığınağa muhtaç olan insan, mânevî duygularını da bu faktörlerin olumsuz etkilerinden koruyabilmek için madde ötesi bir sığınağa ihtiyaç duymaktadır. Her şeye gücü yeten bir Tanrının varlığına ve ebedî bir hayatın geleceğine olan inancın insana verdiği güven duygusunu ise, diğer faktörlerin oluşturması oldukça zor gözükmektedir³⁹. Bu manada din, insana güvenlik duygusu kazandırmakta ve onu güvensizliğe karşı koruyan⁴⁰ en etkili faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

İnsanların günlük aksiyonlarında bazı konularda karar vermek konusunda karşılaştıkları güçlükler de onların ruh sağlığını tehdit eden faktörlerden birisidir. İnsanın bu tip durumlarla karşılaşmasının belki de en önemli nedeni, karar aşamasında gücüne en çok güvendiği aklının, her şeyi tam mânasıyla ihâta edebilecek bir düzeyde olmamasıdır⁴¹. Bu tip durumlarla karşılaşan insanlar, tereddüde düşmekte ve huzursuz olmaktadır. Çünkü önemli kararların alınma süreci, insanın ruhsal dengesini bozma potansiyeli taşımaktadır. İnanan insanlar ise, açıklayamadıkları olayları, inandıkları Kutsal varlığın bir hikmete matuf olarak yarattığını ve kendilerinin bunları anlamaktan aciz olabileceğini düşünerek⁴² rahatlamaktadırlar. İyimser bir hayat felsefesini destekleyen bu tür düşünceler ise, ruh sağlığına olumlu bir şekilde yansımaktadır⁴³. Nitekim bazı insanların, verdikleri kararlara, Tanrının kendilerine yol göstermesi neticesinde ulaştıklarını ifade etmeleri, sıkça rastlanan durumlardan birisidir⁴⁴. Esasen dinlerin kendi bünyesinde bu tip bir mekanizmayı barındırdığı ve çalıştırmak isteğini söylemek mümkündür. Zira insan ile Tanrı arasındaki ilişkinin sürekliliğini ve düzeyini koruyabilmesi, insanın her açıdan yapabileceklerinden sorumlu tutulması⁴⁵, bu durumdaki insanın davranabileceği en iyi bir şekilde davranması ve gerisini inandığı varlığa havale etmesi⁴⁶ ile mümkün olabilir. Dinin, günlük hayatın çalkantı ve kargaşasından sarsılan insanlara emniyetli bir liman fonksiyonu icra ederek⁴⁷ bir sığınak işlevi görebilmesi, ancak bu durumda mümkün olabilir.

Kararsızlığın yarattığı bunalımlara karşı dinin rahatlatıcı fonksiyonunun genellikle üç şekilde meydana geldiği söylenebilir. Birinci olarak din, inanan insanın günlük hayatında karşısına çıkabilecek şeyleri, nasıl davranılacağına çok az şüphe bırakacak şekilde belli kurallara bağlamıştır. İkinci olarak, dinî organizasyonlar, sosyal reddedilme ve izolasyon korkusunu yatıştırılmaktadır. Üçüncü olarak ise dinî inanca sahip olan insanlar, kendilerini kutsalın korumasında

39 Krş. Hood ve ark., **The Psychology of Religion**, s. 13.

40 Oates, W. E., *The Role of Religion in the Psychoses*, **Religion and Human Behavior** içinde, Ed: Simon Doniger, Association Press, New York, 1954, s. 21-30.

41 Bk. Bakara, 2/216

42 Krş. Bakara, 2/216.

43 Paloutzian, **The Psychology of Religion**, s. 256.

44 Krş. Argyle, *Din Psikolojisi Alanında*, s. 203.

45 Krş.. Bakara, 2/286.

46 Krş. Ali İmran, 3/159; Nisa, 4/81; Enfal, 8/61; Hud, 1/132.

47 Wulf, **Psychology of Religion**, s. 244.

hissederek rahatlamaktadırlar⁴⁸. Dinin bu tür bir fonksiyon icra edebileceğine Kur'an-ı Kerim'de de müteaddit defalar atıfta bulunulmakta⁴⁹ ve dindarların inandıkları varlığı koruyucu olarak algılamaları teşvik edilmektedir⁵⁰.

Dinî inanç ve uygulamaların, organik hastalıkların tedavisinde olumlu etkisi konusunda bilimsel olarak az kanıt bulunsa da, dinî pratiklerin özü kabul edilen duanın⁵¹, insanların ümit düzeyini yüksek tutma konusunda olumlu bir fonksiyon icra ettiği ve bu şekildeki bir yönelimin organik rahatsızlıktan kaynaklanan ızdırap duygularının hafifletilmesine katkıda bulunduğu yaygın bir şekilde gözlemlenen durumlardan birisidir. Yani hastalığın tedavisine olan inanç, ıstırapın azalmasına ve mevcut durumun kabul edilmesine katkıda bulunmaktadır⁵². Nitekim dinî uygulamaların belki de en tipik olanlarından birisi olan duanın, en çok baş vurulan dinî davranış olduğu söylenebilir. Mesela Gallup'un yaptığı bir araştırmada; Amerikan nüfusunun yaklaşık %90'ının dua ettiği ve %76'sının ise duanın günlük yaşantılarında çok önemli olduğunu ifade ettiklerini bildirilmektedir⁵³. Çünkü dua, ümit kapılarını beklemeyi, mantiki motifler olmadığı halde dahi açık tutmakta ve olumsuz şartların insan üzerindeki etkisini en aza indirebilmektedir⁵⁴. Dua ile insan, sınırlı gücünü Tanrının sınırsız gücüyle birleştirmeye çalışmakta ve problemlere artık kendi gücüyle değil Tanrının sonsuz gücüyle meydan okur hale gelmektedir⁵⁵.

Dua yalnızca insanın duygusal dünyasını değil fizyolojik süreçlerini de etkileyebilmektedir⁵⁶. Nitekim bazen dua ile birkaç dakikada veya birkaç günde organik hastalıklar bile iyi olabilmektedir. Mesela Lourdes⁵⁷ müessesinin kayıtlarına göre, burada iki yüzden fazla verem, kanser, kemik hastalıkları ve benzeri diğer organik hastalıklara yakalanan insan, mucize kabilinden hemen hemen aynı surette iyi olmuştur⁵⁸. Bu durum, son 136 yılda yaklaşık 100 milyon insanın burayı hastalıklardan şifa bulmak amacıyla ziyaret etmelerini⁵⁹ de açıklar gözükmektedir. Toplumumuzun büyük bir kesiminin şifa bulmak amacıyla özel-

48 Hood ve ark., **The Psychology of Religion**, s. 419.

49 Bk. Sebe, 34/21; Hud, 11/57; Hicr, 15/17; Tevbe, 9/118.

50 Bk. Yusuf, 12/64.

51 Bk. Tirmizi, Ebu İsa, **es-Sünen**, Tah. Ahmed Muhammed 'akir, Daru'l-Fikr, (tarihsiz), Deavat, 1.

52 Paloutzian, **The Psychology of Religion**, s. 256; Öner, Necati, **Stres ve Dinî İnanç**, T.D.V. Yayınları, Ankara 1988, s. 57.

53 Poloma ve Gallup'tan nakleden: Hood ve ark., **The Psychology of Religion**, s. 394.

54 Krş. Carrel, Alexix, **Dua**, Çev. M. Alper Yüçetürk, Yağmur Yayınevi, Ankara 1967; s. 28, 40-43; **Allah'a İnanmaya Su ve Hava Kadar Muhtacı, Niçin Allah'a İnanıyoruz?** içinde, Hisar Yayınevi, (tarihsiz), II, 9-32, [50].

55 Krş. Hood ve ark., **The Psychology of Religion**, s. 387; Aymaz, Abdullah, **Psikolojik ve Sihhî Açından İbadet**, Silm Matbaası, İzmir 1973, s. 72.

56 Krş. Peker, Hüseyin, **Din Psikolojisi**, Sönmez Matbaa ve Yayınevi, Samsun 1993, s. 73; Hökeleli, Hayati, **Din Psikolojisi**, 3, s. 231-232; Yaparel, **Dua: Psikolojik Bir Yaklaşım**, Dokuz Eylül Üni. İlahiyat Fak., İzmir 1995, s. 15.

57 Lourdes Fransa da Pirene dağlarında kurulmuş bir sağlık ocağıdır. Bk. Carrel, **Dua**, s. 37.

58 Krş. Carrel, **Allah'a İnanmaya Su ve Hava Kadar Muhtacı, Niçin Allah'a İnanıyoruz?** içinde, II, s. 50.

59 Bk. Paloutzian, **The Psychology of Religion**, s. 255.

likle türbe ziyaretlerine sıklıkla müracaat etmesi de aynı doğrultuda değerlendirilebilir. İslâm Peygamberi Hz. Muhammed de bir hadisinde "Namazda şifa vardır"⁶⁰ buyurarak bir tür dua olan namaz ibadetinin bu konudaki fonksiyonelliğine işaret etmiştir.

Dinî teslimiyet ile sağlıkla ilgili bazı spesifik değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit eden birçok araştırmalar bulunmaktadır. Bunlardan birinde Larson ve arkadaşları dinî pratiklerin sıklığı ile diyastolik (diastolic) kan basıncı (kalp genişlemesi) arasında ters bir korelasyonun bulunduğunu, yani dinî inançlarını önemseyen ve inançlarının öngördüğü pratiklere sıklıkla müracaat eden insanlarda bu tip bir rahatsızlığa yakalanma ihtimalinin daha az olduğunu tespit etmişlerdir⁶¹. Koenig, Smiley ve Gonzales ise dinî pratiklerin kronik kalp rahatsızlıkları ve ölüm oranlarının daha düşük olmasıyla ilişkili olma eğiliminde olduğunu bildirmektedir⁶². Yine kronik rahatsızlıklar ve değer verilen insanların kaybedilmesinin ortaya çıkardığı güç durumlarla başedebilmek konusunda dinî inancın insana özel bir katkısının bulunduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır⁶³.

Dinî inançların organik hastalıkların tedavisinde hastaların moral ve umut düzeylerini yüksek seviyede tutarak tedaviye olumlu katkılarının yanında, koruyucu bir fonksiyon icra ettiklerini de söylemek mümkündür. Şöyle ki insan sağlığına zararlı olan birçok alışkanlık ve davranış, genellikle çoğu dinlerde yasaklanmıştır. Yani birçok durumlarda insanlar, sağlıklarını korumak için değil de dinî bir emri yerine getirmek için belli şeylerden uzak durmaya çalışmakta ve bu tür davranışlar dolaylı da olsa sağlıklarına olumlu bir şekilde yansımaktadır. Örneğin bir kimsenin dinî inancı ona, kalp hastalıklarını azaltan eksersiz, dengeli bir kilo kontrolünü kolaylaştıran diyeti, ciğer hastalıklarının ve trafik kazalarından kaynaklanan ölüm ihtimalini azaltan alkolden kaçınmayı ve onu kötüye kullanmamayı tavsiye ve emrederek dolaylı da olsa fiziksel sağlığına katkıda bulunabilmektedir⁶⁴. Nitekim yapılan araştırmalar, dindar insanların, daha az sigara ve içki tükettiklerini, gayri meşru ilişkilerden daha çok sakındıkları için dindar olmayanlara oranla kısmen ya da tamamen daha sağlıklı olduklarını ortaya koymuştur. Mesela yine batı istatistiklerine göre dindarlar arasındaki intihar etme oranı, dindar olmayanlara göre %50 daha düşüktür⁶⁵.

SONUÇ

Dinî inançlarını önemseyen ve onların öngördüğü pratikleri sıklıkla icra eden insanların bu yönelimleri, hayatlarına birçok alanda pozitif bir şekilde yansı-

60 Bk. İbn Mâce, Muhammed b. Yezid, **es-Sünen**, Tah. Muhammed Fuad Abdulbaki, Daru İhyai't-Turasi'l-Arabi, Beyrut 1975, Tıbb, 10.

61 Lorenson ve ark.'dan nakleden: Paloutzian, **The Psychology of Religion**, s. 256.

62 Koenig, ve ark.'dan nakleden: Paloutzian, **The Psychology of Religion**, s. 256.

63 Krş. Hood ve ark., **The Psychology of Religion**, s. 387.

64 Dull, W. T. ve Skokan, L. A., *A Cognitive Model of Religion's Influence Of Health*, **Journal of Social Issues**, 1995, 51, (2) 49-64, [57-61]; Hood ve ark. **The Psychology of Religion**, s. 392, 424.

65 Argyle, *Din Psikolojisi Alanında*, s. 200.

maktadır. Dindarlığın fonksiyonel olduğu alanların başında ruh ve beden sağlığı gelmektedir. Şöyle ki dinin insanların büyük çoğunluğu için güçlüklerle mücadele etme ve yaşadığı çevreye uyum sağlama konusunda önemli bir referans olduğu konusunda çok az şüphe bulunmaktadır. Bu durum hayatı tehdit eden problemlerin mevcut olduğu veya ciddi sağlık problemlerinin bulunduğu durumlarda daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

• Dinî inançlar, sarsıcı durumlarda insana bir tür sığınak oluşturmakta, bütün alternatiflerin tükendiği durumlarda bile umut kapılarını açık tutarak, insan psikolojisine ciddi bir destek sunmaktadır. Bu durumlarda din, insana değişik alternatifler sunarak çevresinde olup biten şeyleri kontrol edebileceğine olan inancını kuvvetlendirici bir fonksiyon icra etmektedir. Bu desteğin, aynı zamanda kişinin kendisine olan özsaygısını besleyici bir rol üstlendiği söylenebilir. Ancak dinin icra etmiş olduğu fonksiyonların, onun kaynakları olarak düşünülmesi tartışmalı bir konudur. Çünkü çaresizlik duyguları, her zaman dinî bir inançla sonuçlanmadığı halde, dinî inanç, inanan insanın çaresizliklere karşı mukavemetini genellikle artırıcı bir fonksiyon icra etmektedir.

Özellikle eksi dönemlerde hakim olan ve dinî inanç ve uygulamaların ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği tezine dayanan görüş, günümüzde artık eski kadar kabul görmemektedir. Bunun tam aksine günümüzde özellikle batı dünyasında din, anormal düşünce ve davranışların normalleştirilmesi sürecinde fonksiyonel bir araç olarak kullanıldığı gibi, bu tip rahatsızlıkları bulunan insanlar için de koruyucu amaçlarla kullanılmaktadır. Zira dinî inançlar; insanların kontrol ve özsaygı duygularını besleyici, kaygının azaltılması konusunda alternatifler sunan, ümit aşılama, sosyal davranışı kolaylaştırıcı düzenlemelerle sosyal bütünleşmeyi destekleyen ve kişisel mutluluğu (well-being) artıran bir fonksiyon icra edebilmektedir.

Dinî inançlar, organik hastalıkların tedavisinde, özellikle hastaların moral ve umut düzeylerini yüksek seviyede tutarak tedavi sürecine olumlu yansımalarla bulunmaktadır. Buna ilaveten dinî bir hayat yaşamının insanların beden sağlığı açısından koruyucu bir fonksiyon icra ettiği söylenebilir. Şöyle ki; insan sağlığına zararlı olan birçok alışkanlık ve davranış, genellikle çoğu dinlerde yasaklanmış olup, dindarlar sağlıklarını korumak için değil de dinî bir emri yerine getirmek için belli şeylerden uzak durmaya çalışmakta ve bu kaçınmalar, ruh sağlıklarına olduğu gibi, bedensel sağlıklarına da olumlu bir şekilde yansımaktadır.