

DİNSEL PRATİKLERİN SIKLIK DÜZEYLERİ İLE DİNÎ BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİ: ERGENLER ÜZERİNE AMPİRİK BİR ARAŞTIRMA

Mustafa KOÇ
Dr.; Din Psikoloğu & Vaiz, DİB
mustafakoc99@yahoo.com.tr

Bu makalede, ergenlik döneminde yapılan oruç tutma, kutsal metin/ Kur'an okuma ve tövbe etme gibi dinsel pratiklerin sıklık düzeylerinin, ergenlerin günlük hayatlarındaki olumsuzluklara paralel olarak yaşadıkları stres ve kaygı düzeyleri üzerinde ne gibi psikolojik etkilerinin olduğunu tespit etmek amacıyla yapılmış bir alan araştırmasının, dinsel pratik algısı ile ruh sağlığı ilişkisi ekseninde değerlendirilen sonuçları verilmiştir. Araştırmada, bu sonuçları elde etmek için Bursa'da ortaöğrenim gören ergenlerin seçildiği evreni temsilen, Bursa il sınırları içerisinde dört farklı türden orta öğretim kurumunda öğrenim gören 450 ergen üzerinde tesadüfi örneklem methodologyyla anket uygulanmıştır. Anket uygulamasından elde edilen ham veriler, dinsel pratiklerin sıklık düzeyleri gibi nicel karakterdeki bağımsız değişkenlere, parametrik olmayan istatistiksel analiz tekniklerinden ki-kare tekniği uygulanarak işlenmiş ve beklenen değerlerle gözlenen değerler arasındaki anlamlılık farkı sınanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda; "dinsel pratiklerin sıklık düzeyleri ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir farklılık vardır; ergenlik döneminde yapılan dinsel pratiklerin sıklık düzeylerinin, ergenlerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu psikoterapik etkileri vardır." tezine ilişkin hazırlanan hipotezlerin oldukça yüksek düzeylerde [$p < .05$; $.01$; $.001$] desteklendiği tespit edilmiştir.

Giriş

Birey, doğumu ile ölümü arasındaki ömür çizgisi üzerinde genel olarak çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi çeşitli gelişim dönemlerini yaşar. İşte bu gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik dönemi, biyo-psiko-sosyal açılardan dinamik olarak çeşitli değişimlerin yaşandığı önemli bir gelişim evresidir. Bu

bağlamda, ergenlik dönemine özgü en önemli değişimlerden biri fiziksel ve cinsel gelişimde meydana gelir. Öte yandan yine bu dönemde ergenin bilişsel yapısında ve ilgilerinde meydana gelen gelişmelerin yanı sıra boyun uzaması ve vücut hatlarının değişmesi gibi fizyolojik anlamda da hızlı gelişmeler meydana gelir. Konuya cinsiyet açısından bakıldığında ise; genel olarak kızlar, erkeklere göre iki yıl daha erken ergenlik dönemine girerler. Dolayısıyla erkek çocukların seksüel bağlamdaki olgunlaşmaları ortalama on üç yaşlarında başlayıp iki yıl kadar devam ederken; kızlar, on bir ve on iki yaşlarında buluş çağına girerler ve erkeklere göre daha kısa bir zaman sürecinde cinsel olgunluklarını tamamlarlar. Bu anlamda hızlı ve sürekli bir gelişim ve değişim dönemi olarak bilinen ergenlik dönemini, gelişim psikolojisi açısından çocukluk döneminin sonu ile yetişkinlik döneminin başlangıcı arasında yer alan bir geçiş dönemi olarak değerlendirmek mümkündür. Kültürel farklar bir yana bırakılırsa hemen bütün toplumlarda ‘fırtınalı bir dönem’ olarak bilinen bu dönemdeki sorunlar ve çatışmalar, birbirinden çok farklı nedenlere bağlı olarak ortaya çıkmakla beraber bunları, genel olarak ergenlik sırasında meydana gelen bedensel, cinsel, duygusal, sosyal gelişmeler ile benlik ve kişilik gelişmelerinin ergende meydana getirdiği farklılaşmaya bağlı olarak açıklamak mümkündür.¹

Öte yandan ergenlik dönemi, din psikolojisi açısından da önemli özellikler taşıyan bir gelişim periyodudur. Bu bağlamda öncelikle ergen için din konusunun, olgusal düzeyde önemli ilgi alanlarından biri olduğunu söylemek mümkündür. Bu sebeple dünyayı tanımaya çalışarak bir anlam arayışı içerisinde olan ergenler için zihinsel/bilişsel bir açılım sağlayan din, onlara bütüncü bir dünya görüşü sunarak karşı karşıya kaldıkları hayatın gerçeklikleriyle ilgili yapıcı bir bakış açısı sunar. Dolayısıyla dinsel bir bakış açısı ve yaşantısı olan ergenler, hayata daha “iyimser” bakmayı başararak Allah’ın yardımıyla kendi durumlarını kontrol altına aldıklarını hissedebilirler. Bunun yanı sıra yine bu dönemde, kimlik karmaşası içerisinde bocalayan ergenler, hayata ve insanlara olumlu bakmayı beraberinde getiren dinin kimlik kazandırıcı fonksiyonundan hareketle, değişim ile denge veya bütünleşme ihtiyacı arasındaki gerilimlerden ve aykırı kimlikler arasındaki çatışmalardan uzaklaşarak, tutarlı ve dengeli bir benliğe kavuşabilirler. Bu bağlamda söz konusu tablo göz önünde bulundurulduğunda, dinsel eğilime sahip ergenlerin, psiko-sosyal içerikli

¹. Kulaksızoğlu, Adnan, *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, 2. Baskı, İstanbul-1999, s. 17-18; Gelişim psikolojisi açısından adı geçen dönemin farklı gelişim boyutları hakkında ayrıntılı psiko-sosyo-antropolojik çözümlemeler için ayrıca krş. Adams, James, F., *Ergenliği Anlamak*, (Çev. Ali Sönmez), *Ergenliği Anlamak* (içinde), [Ed. Bekir Onur], İmge Kitabevi, 3. Baskı, Ankara-1995, s. 13-48; Gander, Mary, J. & Gardiner, Harry, W., *Çocuk ve Ergen Gelişimi / Child and Adolescent Development*, [Ed. Bekir Onur], İmge Kitabevi, 2. Baskı, Ankara-1995, s. 402-471; Onur, Bekir, *Anılardaki Aşklar: Çocukluğun ve Gençliğin Psiko-Seksüel Tarihi*, Kitap Yayınevi, Ankara-2005

olaylar karşısında “uyum” düzeylerini arttıracak pek çok olanağa sahip oldukları söylenebilir. Çünkü dinsel inanç ve anlayış çerçevesinde bir yönelime sahip olan ergenler, kendi sınırlı hayat alanlarının bilinci içerisinde olup kutsal varlık/Allah ile işbirliğine dayanan bir tutum ve davranış geliştirerek, hayatın güçlükleriyle daha kolay başa çıkabildiklerini söylemek mümkündür.²

Dinsel inanç ve pratiklerin, bireyin psikolojik problemleriyle başa çıkmada oldukça etkin bir psikoterapik fonksiyonu söz konusudur.³ Bu bağlamda bireyler, başlarına gelen istenmeyen ve değiştirmeye güç yetiremedikleri bazı olayları, farklı şekillerde yorumlayıp anlamlandırabilirler. İşte böyle bir psikolojik çatışma içerisinde biçimsel ve ortamsal faktörler gibi dış etkenlerle, kişisel özellikler gibi iç etkenler, hem algı ve yükleme,⁴ hem de başa çıkma sürecini⁵ direkt veya dolaylı olarak etkilerler. Dolayısıyla istenmeyen olaylarla karşılaşan bireylerin sahip oldukları dinsel yaklaşım, karşı karşıya kaldıkları bu olumsuzlukların değerlendirilmesinde onlara bir bakış açısı ve anlam çerçevesi sunar. Bununla birlikte, yükleme süreçlerinde olduğu gibi başa çıkma ve direnme süreçlerinde de hem dinî hem de dinî olmayan kaynakların kullanılması mümkündür.

Öte yandan dinsel bir içeriğe sahip olan veya olmayan başa çıkma süreci, kişisel özellikler ve yaygın kültürel yapıyla da yakından ilgilidir. Söz konusu bu süreç, çok boyutlu ve değişken bir durum arz ettiği için içerdiği dinsel içerik bakımından kesin ve kategorik bir ayırım yerine her ikisinin, koşullara bağlı olarak kesişme veya zaman zaman örtüşmesinden söz edilebilir. Bu bağlamda birey, hangi araca sahipse veya hangi mekanizmaların etkisindeyse, başa çıkma sürecinde yaptığı davranışlarda da doğal olarak onları kullanma eğilimi içerisine girer. Eğer bu noktada bireyin herhangi bir forma sahip dinsel yönelimi yoksa, trajik ve olumsuz olaylar karşısında geliştirdiği başa çıkma mekanizmasında din, terapötik anlamda bu birey

². Hökelekli, Hayati, “Gençlik ve Din”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* (içinde), [Ed. Hayati Hökelekli], Ankara Okulu Yayınları, Ankara-2002, s. 20-23; Din psikolojisi açısından adı geçen dönemin farklı dinsel gelişim boyutları hakkında ayrıntılı psiko-sosyo-teolojik değerlendirmeler için ayrıca krş. Hökelekli, Hayati, *Din Psikolojisi*, T.D.V. Yayınları, Ankara-1993, s. 265-280; Peker, Hüseyin, *Din Psikolojisi*, Çamlıca Yayınları, İstanbul-2003, s. 170-174

³. Kirkpatrick, Lee A., “An Attachment Theory Approach to the Psychology of Religion”, *The International Journal for the Psychology of Religion*, 1992, C. 2, S. 1, s. 8-12; Ayrıca krş. Pargament, K. I. ve ark., “Methods of Religious Coping with the Gulf War: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1994, C. 33, S. 3, s. 359

⁴. Yükleme / Attribution: Bireyin, kendi davranışlarını da kapsamak üzere, olayların nedenselliğine ilişkin bilişsel çıkarımlarını ve kişisel açıklamalarını ifade eder. (Budak, Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara-2000, s. 846)

⁵. Başa Çıkma Süreci / Coping Process: Bireyin, engellenen davranışının veya yaşadığı güdüsel çatışmalarının çözümleme sürecinde yaşadığı stres ve kaygıyı azaltmaya yönelik içsel bir kompleks oluşumu ifade eder. (Krş. Güney, Salih, *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*, Ocak Yayınları, Ankara-1998, s. 30)

için bir fonksiyonellik arz etmez. Dolayısıyla dinsel öğelerin de sürece karıştırıldığı bir başa çıkma davranışının sergilenebilmesi için bireyin, önceden temelde bazı dinsel inançları ve eğilimleri olması gerekir. Aksi halde dinî başa çıkma sürecinin birden ortaya çıkması düşünülemez. Ancak tüm bunlara rağmen dinî başa çıkma, statik yapıya sahip bir psiko-teolojik mekanizma da değildir. Bu bağlamda zaman, mekan, kişisel özellikler ve olayların tabiatı gibi birçok psiko-sosyal faktör, dinî başa çıkma sürecine farklı şekiller, biçimler, renkler ve yoğunluklar katarak zaman zaman diğer başa çıkma mekanizmalarıyla örtüşmesini; zaman zaman da bunların arasından daha bir ön plâna çıkmasını sağlar.⁶

Bu araştırmada, temel olarak ergenlerin yaptıkları dinsel pratiklerin, ruhsal dinginlik bağlamında stres ve kaygıdan kurtulma ve kendini iyi hissetme/well-being gibi onların ruh sağlıkları üzerinde olumlu psikolojik etkilerinin olduğu varsayımından hareket edilmiştir. Bu bağlamda ergenlerin yaptıkları dinsel pratiklerin 'sıklık düzeyleri'nin, günlük hayatlarındaki bireysel, ruhsal ve toplumsal problemleriyle başa çıkma süreçlerindeki fonksiyonelliğinin tespit edilmeye çalışıldığı bu çalışmada dua; ibadet içinde veya dışında, her zamanda ve mekanda yapılan dualar ile sınırlandırılırken; dinsel pratikler ise, özellikle ergenlerin daha sık yapabilecekleri ibadetler göz önünde bulundurularak 'oruç tutma, kutsal kitap/Kur'an okuma ve tövbe etme' ile sınırlandırılmıştır. Görüldüğü gibi psiko-teolojik içerikli kavramsal sınırlamalarda, 'dinsel pratikler' kavramının sınırı, 'dua' kavramına göre daha dar tutulmuştur. Söz konusu bu kavramsal sınırlılık, genel-geçer iddiadan uzak sadece bu çalışmaya özgü fenomenolojik bir durumdur.

Kısaca üzerinde operasyonel biçimde çalışılan gelişim dönemine ve konuya ilişkin sınırlılık bağlamında genel bir çerçeve çizildikten sonra bu araştırmada ele alınan problemler şu şekilde ifadelendirilebilir:

- Dinsel pratiklerden oruç tutma, kutsal kitap/Kur'an okuma ve tövbe etme sıklık düzeyleri, ergenlerin ruh sağlıklarını korumada ve düzenlemede anlamlı bir psiko-teolojik faktör müdür?
- Yukarıda ifade edilen dinsel pratiklerden hangisinin sıklık düzeyi, söz konusu bu gelişim döneminde diğerlerine göre daha etkili bir psikolojik destek sağlamaktadır? vb.

a. Araştırmanın Amacı

Birçok psikolojik içerikli bilimsel araştırmalara konu olan gelişim dönemlerinden ergenlik dönemini, din psikolojisi eksenli ele alan bu ampirik araştırmada,

⁶. Küçükcan, Talip & Köse, Ali, Doğal Afetler ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme, İ.S.A.M. Yayınları, İstanbul-2000, s. 76-77

öncelikle ‘dinî başa çıkma teorisi’⁷ bağlamında ergenlerin daha çok yaptıkları dinsel pratiklerin sıklık düzeylerinin, dinî başa çıkma sürecine terapötik kapsamda yaptığı olumlu psikolojik etkilerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın bir diğer amacı ise, örneklem grubundan elde edilen oruç tutma, kutsal kitap/Kur’an okuma ve tövbe etme sıklık düzeyleri ile adı geçen bu değişkenlerin, ruh sağlığı⁸ bağlamında dinî başa çıkma süreçlerine yaptığı olumlu terapötik katkı arasındaki ilişkinin belirlenerek; söz konusu ilişkinin, yukarıda ifade edilen değişkenlere bağlı olarak istatistiksel açıdan farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Bu bağlamda araştırma kapsamındaki konular, gelişim ve din psikolojisi açısından tespit ve tasvir edilmiş, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ortaya çıkaracağı değişkenler arası ilişkiye göre ergenlik döneminde, yukarıda adı geçen ibadetlerin sıklık düzeylerinin dinî başa çıkma süreçlerine yaptıkları olumlu psikolojik yararlar saptanmaya çalışılmıştır.

Öte yandan, Türkiye’de özellikle gelişim ve din psikolojisi ile klinik psikoloji literatürüne katkıda bulunma da, bu çalışmanın diğer amaçları arasında değerlendirilebilir.

b. Araştırmanın Hipotezleri

Dinsel pratiklerin sıklık düzeyleri ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir farklılık vardır; ergenlik döneminde yapılan dinsel pratiklerin sıklık düzeylerinin, ergenlerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu psikoterapik etkileri vardır [Temel Hipotez].

⁷. Adı geçen teori hakkında ayrıntılı psiko-sosyal betimlemeler için ayrıca bkz. Pargament, K. I., “God Help Me: Toward a Theoretical Framework of Coping for the Psychology of Religion”, *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 1990, S. 2, s. 195-224; Pargament, K. I., “Religious Methods of Coping: Resources for the Transformation of Significance”, *Religion and the Clinical Practice of Psychology* (içinde), [Ed. E. P. Shafranske], American Psychological Association, Washington-1996, s. 215-240; Pargament, K. I., *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, The Guilford Press, New York-1997, s. 284; Pargament, K. I. & Park, Crystal I., “In Times of Stress: Religion-Coping Connection”, *The Psychology of Religion: Theoretical Approaches* (içinde), [Ed. B. Spilka & D. N. McIntosh], Westview Press, Boulder-1997, s. 43-53; Newman J. S. & Pargament, K. I., “The Role of Religion in the Problem Solving Process”, *Review of Religious Research*, 1990, C. 31, S. 4, s. 390-404; Adı geçen teori eksenli yapılan yerli bir din psikolojisi araştırması için ayrıca bkz. Kula, M. Naci, “Deprem ve Kıyamet Benzetmesi”, *U.Ü.İ.F.D.*, Bursa-2005, C. 9, S. 9, s. 351-360

⁸. Ruh Sağlığı / Mental Health: Bireyin, kaygıdan, rahatsız eden ve işlev kaybına yol açan semptomlardan uzak, içinde yaşadığı topluma, kendine yüklenen rollere uyum sağlamış olmasıyla ve gündelik yaşamın beklentileriyle ve stresle normal sınırlar çerçevesinde başa çıkabilmesiyle tanımlanan bir ruhsal durumdur. Ruhsal rahatsızlıkla ilgili olarak söylenenler, bir ölçüde ruh sağlığı için de geçerlidir (Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 646). Bu bağlamda makaledeki, ‘ruh sağlığı’ kavramı, operasyonel olarak ‘stres ve kaygı’ ile sınırlandırılmıştır.

Oruç tutma sıklık düzeyi ile ruh sağlığının korunması bağlamında dinî başa çıkma sürecindeki etkinliği arasında anlamlı bir farklılık vardır; düzensiz ve daha az oruç tutan ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, düzenli ve daha çok oruç tutanlara göre daha düşüktür.

Kutsal kitap/Kur'an okuma sıklık düzeyi ile ruh sağlığının korunması bağlamında dinî başa çıkma sürecindeki etkinliği arasında anlamlı bir farklılık vardır; düzenli olarak daha sık Kur'an okuyan ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, düzensiz ve daha az Kur'an okuyanlara göre daha yüksektir.

Tövbe etme sıklık düzeyi ile ruh sağlığının korunması bağlamında dinî başa çıkma sürecindeki etkinliği arasında anlamlı bir farklılık vardır; düzensiz olarak daha az tövbe eden ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, düzenli ve daha sık tövbe edenlere göre daha düşüktür.

Dinsel pratiklerin sıklık düzeyleri ile ibadetin düzenli ve devamlı olarak yerine getirilmemesi sonucu oluşan dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusunun hissedilmesi arasında anlamlı bir farklılık vardır; dinsel pratiklerinin sıklık düzeyi yüksek olan ergenler tarafından yapılan ibadetlerin, düzenli ve devamlı olmaması durumunda dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusunun hissedilme düzeyi, düşük olanlara göre daha fazladır.

Araştırma modeli/deseni ve çalışmada kullanılan bu hipotezler, "ruh sağlığı" bağımlı değişken yapılarak oluşturulmuştur. Ayrıca hipotezler oluşturulurken araştırmada; "oruç tutma sıklık düzeyi, kutsal kitap/Kur'an okuma sıklık düzeyi ve tövbe etme sıklık düzeyi" olmak üzere toplam üç adet bağımsız değişken kullanılmıştır.

c. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın dayandığı temel varsayımlar şunlardır:

Oruç tutma, kutsal kitap/Kur'an okuma ve tövbe etme sıklık düzeyleri ile ruh sağlığının korunması arasında istatistiksel olarak farklılık temeline dayanan karşılıklı bir ilişki ve etkileşim söz konusudur.

Oruç tutma, kutsal kitap/Kur'an okuma ve tövbe etme sıklık düzeyleri gibi bağımsız değişkenler ile ruh sağlığı gibi bağımlı değişken, niteliksel olarak psikometrik bağlamda ölçülebilir bir özelliğe sahiptir.

Araştırmada, yukarıda adı geçen bağımlı ve bağımsız değişkenleri ölçmek için geliştirilip kullanılan anket formu, örneklem grubu tarafından samiyetle cevaplandırılmıştır.

Araştırmanın örneklem grubu, ait olduğu evreni temsil yeterliliğine sahip olup ampirik çalışmanın yapılması için uygundur.

d. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sahip olduğu temel sınırlılıklar ise şunlardır:

Araştırma, Bursa il sınırları içerisinde farklı karakterlerdeki dört orta öğretim kurumunda öğrenim gören ergenler üzerinde yapılmıştır. Dolayısıyla bu okullarda öğrenim gören ve değişik demografik özelliklere sahip olan ergenler, bu araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Dolayısıyla bu araştırma, sözü edilen bu örnekleme ve örneklem grubunun, konuyla ilgili yapılan anket formuna verdikleri cevaplardan elde edilen verilerle sınırlıdır.

Bu görgül araştırma, 2002 yılında yapılmış olup, yapıldığı zaman dilimiyle sınırlıdır.

Alan araştırması, sadece ergenler üzerinde yapıldığı için gelişim dönemlerinden ergenlik dönemiyle sınırlandırılmıştır. Dolayısıyla diğer gelişim dönemleri, çalışmanın kapsamı dışında tutulmuştur.

Bu saha çalışması, kullanılan yöntem ve tekniklerle, dolayısıyla bu tekniklerle elde edilen verilerle de sınırlıdır.

e. Araştırmada Kullanılan Yöntemler

Çalışmanın deneysel/ampirik bölümü, “tarama/survey modeli” içerisinde yer alan ve genel anlamda anket yöntemi kapsamında değerlendirilen “örneklem tarama metodu” ile araştırılmıştır. Örneklem seçiminde ise; cinsiyet ve yaş gibi demografik faktörler kullanıldığı için “tabakalı basit tesadüfî örnekleme”⁹; örnek alınan birimler öğrenciler gibi şahıslar değil de okul gibi kurumlar olduğu için “küme örnekleme”; cinsiyet ve yaşlara göre sınırlamalar getirilip belli bir gelişim dönemiyle sınırlandırıldığı için de “kota örnekleme” metotları kullanılmıştır.¹⁰ Analiz aşamasında ise, araştırmada parametrik olmayan “betimsel istatistik teknikleri”¹¹ kullanılarak istatistiksel açıdan sınama yoluyla sonuca gidilmeye çalışılmıştır.

e.a. Verilerin Toplanması

Araştırmanın ampirik uygulamasına ilişkin veriler, yukarıda da belirtildiği gibi anket yöntemiyle elde edilmiştir. Bu aşamada ilk olarak anket soruları, konuyla ilgili alan araştırması şeklinde yapılan yüksek lisans ve doktora tezlerinde kullanılan

⁹. Gürsakar, Necmi, Bilgisayar Uygulamalı İstatistik-I, Marmara Kitabevi, Bursa-1997, s. 16

¹⁰. Arslantürk, Zeki, Sosyal Bilimciler İçin Araştırma Metot ve Teknikleri, İ.F.A.V. Yayınları, 2. Baskı, İstanbul-1995, s. 64-75, 85-92; Ayrıca krş. Türkdogan, Orhan, Bilimsel Değerlendirme ve Araştırma Metodolojisi, M.E.B. Yayınları, 2. Baskı, İstanbul-1995, s. 167-172

¹¹. Gürsakar, Bilgisayar Uygulamalı İstatistik-I, s. 18-20; Topsever, Yurdal, Psikolojide Araştırma, Deney ve Analiz, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir-1991, s. 70

anket sorularından yararlanılarak,¹² sıralayıcı ve sınıflayıcı ölçekler¹³ gibi likert tipi¹⁴ hazır ölçeklerin formatına uygun bir şekilde, istatistik uzmanı yardımıyla iki bölüm halinde düzenlenmiştir. Bu bağlamda birinci bölümdeki sorular, tespit edilen bağımsız değişkenlerin ve demografik bilgilerin ölçülmesi için; ikinci bölümdeki sorular ise konuyla ilgili oluşturulan hipotezleri test etmek için hazırlanmıştır.

Anket sorularının, istatistik uzmanı yardımıyla hazırlanmasından sonra anket formu, evren ve örneklem bölümünde adı geçen okullardan alt evren olarak alınan yirmişer kişilik deneme örneklem gruplarına uygulanmıştır. Örnek uygulama sonuçları, konuyla ilgili bilim ve istatistik uzmanıyla birlikte değerlendirildikten sonra, yöntem ve içerik konusunda gerekli görülebilecek düzeltmeler yapılarak anket sorularına son şekli verilmiştir. Anketin uygulanması, dönüş oranını artırmak amacıyla bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir.

e.b. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması

Yapılan bu görgül araştırma için uygulanan ankette, hipotezler bölümünde de belirtildiği gibi; “oruç tutma, kutsal kitap/Kur’an okuma ve tövbe etme sıklık düzeyleri” gibi nitel¹⁵ yapıda tespit edilen bağımsız değişkenler kullanılmıştır. Anket uygulamasından sonra ankete katılan örneklem grubundan alınan bilgiler doğrultusunda veriler, öncelikle çetele tutularak bilgisayar girdisi biçimine getirilmiş, verilerin bilgisayara aktarılmasında ve değerlendirilmesinde; bu tip bir araştırmadaki değişkenler nitel yapıda olduğu için parametrik olmayan istatistik metodlarının uygulanabileceği programlardan biri olan Statistica 4.5 programı kullanılmıştır. Ayrıca sözü edilen programda yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen düz ve çapraz frekans dağılım tablolarının oluşturulması noktasında ise yardımcı

¹². Bkz. Yaparel, Recep, Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dinî Hayat İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara-1987; Hayta, Akif, Psiko-Sosyal Uyum ve Dinî Pratikler, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1993; Ünal, Nurten, Dinî İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1998; Doğan, Mebrûre, Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1997

¹³. Adı geçen ölçek türleriyle ilgili ayrıntılı psikometrik bilgi için ayrıca bkz. Yılmaz, Ali, Psikolojik Değerlendirmenin Temelleri, Etüt Yayınları, Samsun-1999, s. 39-46; Öner, Necla, Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler, Boğaziçi Yayınları, 3. Baskı, İstanbul-1997, s. 10-13

¹⁴. Yılmaz, Psikolojik Değerlendirmenin Temelleri, s. 230-231

¹⁵. Nitel Değişken / Qualitative Variable: Sayılarla değil de sözcüklerle ifade edilen bu değişken türü, ana kütleli temsil etmek üzere alınan örneklemdeki birey/denek veya objelerin sahip olduğu özelliklerin kategorik ayrımını içerir. Bu bağlamda örneklem grubuna ait cinsiyet, yaş, dil ve ırk gibi değişkenler, sınıflama ölçeğinde ölçülürler. (Gürsaka, *Bilgisayar Uygulamalı İstatistik-I*, s. 31-32; Köklü, Nilgün, *Açıklamalı İstatistik Terimleri Sözlüğü*, Nobel Yayınları, Ankara-2002, s. 96)

program olarak Microsoft Ofis/Exel'den de faydalanılmıştır.

Araştırmada, parametrik olmayan istatistik teknikleri¹⁶ içinde değerlendirilen “ki-kare hipotez test etme tekniği” kullanılarak yüzde beş anlamlılık veya başka bir ifadeyle yüzde doksan beş güven düzeyine göre anlamlılık sınamaları yapılmış, elde edilen veriler çapraz tablolar halinde düzenlenmiştir. Bilgisayar ortamında sözü edilen programda değerlendirilen bu veriler, daha sonraki aşamada yararlanılan kaynaklar ışığında hipotezlerin yaklaşık doğrulanma düzeylerine göre sözel olarak yorumlanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın ampirik bölümünde değerlendirilen anket uygulamasındaki dindarlık boyutu, -konuyla ilgili yapılan birçok tipolojik sınıflandırmada dindarlık boyutu olarak kullanılan ‘ritüel/pratik boyut’ merkeze alınarak düzenlenmiştir. Dolayısıyla yapılan psikometrik analizlerin yanı sıra buna bağlı olarak psiko-sosyo-teolojik analizlerde de adı geçen bu boyut eksen alınmıştır.

Yapılan anket uygulamasına ilişkin istatistiksel analizler sonucunda elde edilen veriler yorumlanırken şu hususlar göz önünde tutulmuştur:

Elde edilen veriler sonucunda belli bir konuda öneride bulunabilmek için, görüş bildirilecek oranın diğer oranlardan fazla olması ve yüzde beş anlamlılık düzeyinin üstünde olması ölçü alınmıştır.

Ayrıca örneklem grubu arasında görüş birliği olan konular, belirlenen yönlerde değerlendirilmiş, diğerleri ise muhtemel sebepler doğrultusunda tartışılmakla yetinilmiştir. Var olan durumun yeterli değerlendirmesinde ise, örneklem grubunun verdiği cevapların doyumu önemli bir kıstas kabul edilmiş, konuya ilişkin tespitlerin ve önerilerin oluşumunda ağırlıklı bir şekilde göz önünde bulundurulmuştur.

f. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubu ve Özellikleri

f.a. Evren ve Örneklem

Yapılan araştırmanın evreni/ana kütlesi, Bursa’da orta öğrenim gören bütün ergenleri kapsamaktadır. Dolayısıyla orta öğrenim görmeyen ergenler, bu araştırma evreninin dışında değerlendirilmelidir. Ancak bu kadar geniş bir ana kütleyle tam sayımla ele alıp incelemenin güçlüğü ortadadır. Bu nedenle araştırmanın örnekleme, Bursa ili sınırları içinde bulunan dört orta öğretim kurumundan Bursa İmam-Hatip Lisesi, Gazi Anadolu Lisesi, Atatürk Lisesi, Özel Rafet Kahraman Lisesi’nin Lise 1. 2. ve 3. sınıflarında öğrenim gören toplam 450 ergen ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca

¹⁶. İstatistik bilminde ki-kare gibi teknikler, örneklemelerin alındığı evrenler hakkında bağlayıcı varsayımlarda bulunmadığı için parametrik olmayan/non-parametric istatistiksel teknikler olarak adlandırılırlar. (Topsever, Psikolojide Araştırma, Deney ve Analiz, s. 71-72)

anket uygulanırken cinsiyet ve öğrenim görülen okul türü eşitliğine dikkat edilmeye çalışılmıştır. Uygulama sonucunda değerlendirmeye alınan bu anketlerden 50 adedi, tamamı veya büyük bir kısmı cevapsız olmaları ve yukarıda sözü edilen noktaların denkliği açısından homojenliği sağlamak amacıyla değerlendirmeye alınmamıştır. Yukarıdaki söz konusu tablo göz önünde bulundurularak araştırmada değerlendirmeye alınan kota örneklem sayısı genel toplam itibarıyla 400 kişi olarak düşünülmüştür. Bu sebeple verilerin toplanması ve incelenmesi sonucunda elde edilen ve değerlendirmeye alınan bu sayı, araştırmanın esas örneklem sayısını oluşturmuştur.

Özetle, yukarıda da görüldüğü gibi örneklem grubuna, İmam-Hatip Lisesi, Anadolu Lisesi, Normal Lise ve Özel Lise olmak üzere dört tür lise dahil edilmiştir. Ayrıca araştırmada İmam-Hatip Lisesi'nin örneklem grubuna dahil edilmesinin en önemli sebebi ise, Türkiye'de orta öğretim düzeyinde meslekî din eğitimi veren tek lise olması nedeniyle konuyla ilgili oluşturulan hipotezlerin sağlıklı bir şekilde sınanabilmesidir.

Söz konusu yapı ön plânda tutularak, anket çalışması yukarıda adı geçen okullarda öğrenim gören ergenlerle ve belirlenen denek sayılarıyla sınırlı tutulmuştur. Ampirik çalışmayla ilgili biraz daha genel bir çerçeve çizilecek olursa; yukarıda da ifade edildiği gibi araştırmanın evreni sadece Bursa'da orta öğrenim gören ergenleri kapsamaktadır.

f.b. Araştırmada Kullanılan Örneklem Demografik Özellikleri

Araştırmanın evrenini temsilen oluşturulan örneklem grubunun özellikleriyle ilgili istatistiksel dağılımlar ise şöyledir:

Elde edilen verilere göre, araştırmaya katılan örneklem grubunun cinsiyet dağılımları şöyledir: Erkeklerin oranı % 50 (200), kızların oranı % 50 (200)'dir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, örneklem grubunun cinsiyet açısından birbirlerine eşit oranda oldukları görülmüştür.

Örneklem grubunun yaşlara göre dağılımları ise şöyledir: +-14 yaş grubunun oranı % 0.25 (1), 15-16 yaş grubunun oranı % 35 (141), 17-18 yaş grubunun oranı % 62 (247) ve 19-+ yaş grubunun oranı ise % 3 (11)'dir. Elde edilen verilere genel olarak bakıldığında, en yüksek oranı 17-18 yaş grubunun, en düşük oranı ise +-14 yaş grubunun oluşturduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla örneklem grubunun büyük çoğunluğunun, ergenlik döneminin son çeyreğini yaşayanlardan oluştuğu görülmüştür.

Öte yandan ankete katılanların sosyo-ekonomik düzeyine göre dağılımları da

şöyledir: Ortanın üstündeki grubun oranı % 20 (78), orta düzeydeki grubun oranı % 76 (308) ve ortanın altındaki grubun oranı ise % 4 (14)'tür. Dolayısıyla, ankete katılan örneklem grubunun büyük çoğunluğunun orta derecede bir sosyo-ekonomik yapıya sahip olduğu saptanmıştır.

Araştırmada okul türü değişkeni olarak Türkiye’de hâlen eğitim veren çeşitli türdeki orta öğretim kurumları seçilmiştir. Dolayısıyla örneklemi oluşturan grubun okul türlerine ilişkin dağılımları şöyledir: Anadolu Lisesi’nin oranı % 25 (100), Özel Lise’nin oranı % 25 (100), İmam-Hatip Lisesi’nin oranı % 25 (100) ve Genel Lise’nin oranı ise % 25 (100)’dir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, sözü edilen liselerden katılan örneklem grubunun kota örnekleme oranlarının eşit olduğu belirlenmiştir.

Tablo-1: Örneklem grubunun öznel dinsel inanç algı düzeylerine göre dağılımları [Tablo]

Öznel Dinsel İnanç Algı Düzeyi	Sayı	%
Kesinlikle inanan ve tüm dinsel görevlerini yerine getirmeye çalışan [İnancı]	143	36
İnancı olan fakat ibadetlerini tam olarak yerine getiremeyen [İnancı & Pratikleri Eksik]	232	58
Dinsel inançlarıyla ilgili şüphe ve kararsızlıkları olan [Şüpheli / Kararsız]	17	4
Dine karşı bir ilgisi olmayan [İlgisiz]	5	1
Dine karşı olan [İnancı]	3	1
T o p l a m	400	100

Yukarıdaki ilgili tabloda gözlenen verilere göre, araştırmaya katılan örneklem grubunun öznel dinsel inanç algı düzeyi bakımından dağılımları ise şöyledir: “Kesinlikle inanıyorum ve bütün dinsel görevlerimi yerine getirmeye çalışıyorum.” diyen yani “inançlı ve dinsel pratiklerini yerine getiren” ergenlerin oranı % 36 (143), “İnancım var ama ibadetlerimi tam olarak yerine getiremiyorum.” diyen yani “inançlı fakat dinsel pratikleri eksik” olanların oranı % 58 (232), “dinsel inançlarımla ilgili şüphe ve kararsızlıklarım var.” diyen yani dinsel inançlarına ilişkin bir takım “şüpheleri” olanların oranı % 4 (17), “Dine karşı bir ilgim yok.” diyen yani “ilgisiz”lerin oranı % 1 (5) ve “Dine karşıyım.” diyen “inançsız” ergenlerin oranı ise % 1 (3)’dür. Elde edilen verilere genel olarak bakıldığında; inandığı halde dinsel pratikleri eksik olanların en yüksek orana sahip oldukları görülmüştür. Çünkü ergenlik dönemi, temel karakteristiği itibariyle düzenli ve devamlı ibadet etme seyrinin düşük olduğu bir gelişim periyodudur. Ayrıca bu dönem, dinsel şüphe ve tereddütlerin yoğun olduğu bir dönem olarak bilinmesine karşın bu araştırmada şüpheli olanların oranı oldukça düşük çıkmıştır. Öte yandan öznel dinsel inanç algı düzeyiyle ilgili en düşük oranın ise, inançsız gruba ait olduğu saptanmıştır.

g. Araştırma Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde ise bağımsız değişkenlerle hipotezleri test etmeye yönelik oluşturulan anket sorularının, istatistiksel analizler sonucu elde edilen çapraz tablolarına yer verilmiştir. Bu bağlamda çapraz tabloların ki-kare değerlerine ilişkin anlamlılık düzeyleri, daha öncede ifade edildiği gibi yüzde beş (0.05) olarak belirlenmiştir. Bu ve bunun altındaki değerlere göre anlamlı bulunan ve sadece hipotezlerin test edilmesine ilişkin oluşturulan tablolar bu bölümde değerlendirmeye alınmıştır. Bu şablondan hareketle ampirik uygulama sonucundan elde edilen bulgular, değerlendirilirken konunun daha iyi anlaşılması bakımından bağımsız değişkenlere göre başlıklandırılmıştır.

1. “Oruç Tutma Sıklık Düzeyi” Değişkenine Göre:

Tablo-1.1: Düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet edilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığına inanılması durumu

Oruç Tutma Sıklık Düzeyi	İnanıyor	Kararsız	İnanmıyor	Toplam
Çok fazla	172	9	1	182
%	94.51 %	4.95 %	0.55 %	
Fazla	152	8	2	162
%	93.83 %	4.94 %	1.23 %	
Az	35	9	1	45
%	77.78 %	20.00 %	2.22 %	
Çok az	3	4	4	11
%	27.27 %	36.36 %	36.36 %	
T o p l a m	362	30	8	400
$\chi^2 = 98.127$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki elde edilen verilere göre, oruç tutmanın sıklık düzeyi değişkeni ile düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet edilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığına inanılma durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, oruç tutma sıklık düzeyi bakımından tüm grupların dua ve ibadet etmenin ruh sağlığı üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığına inandıkları saptanmıştır. İstatistiksel derecelendirmeye bakıldığında ise, çok fazla (% 94.51) ve fazla (% 93.83) oruç tutan ergenlerin, diğer gruplara oranla sözü edilen psikolojik etkiye daha çok inandıkları gözlenmiştir. Öte yandan dua ve ibadetin olumlu psikolojik etkiler yaptığına inanan en düşük grubu, çok az (% 27.27) oruç tutan ergenlerin oluşturduğu görülmüştür. Söz konusu istatistiksel tablo, oruç tutmanın sıklık düzeyi arttıkça olumlu psikolojik etkilerinin görülme düzeyinin de arttığı, şeklinde yorumlanabilir.

Tablo-1.2: Allah'a olan inanç ile yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olma durumu

Oruç Tutma Sıklık Düzeyi	Çok fazla etkilidir	Fazla etkilidir	Normal etkilidir	Az etkilidir	Hiç etkili değildir	Toplam
Çok fazla	109	46	20	6	1	182
%	59.89 %	25.27 %	10.99 %	3.30 %	0.55 %	
Fazla	98	48	16	0	0	162
%	60.49 %	29.63 %	9.88 %	0.00 %	0.00 %	
Az	18	14	9	1	3	45
%	40.00 %	31.11 %	20.00 %	2.22 %	6.67 %	
Çok az	1	3	2	1	4	11
%	9.09 %	27.27 %	18.18 %	9.09 %	36.36 %	
Toplam	226	111	47	8	8	400
$\chi^2 = 94.280$ df = 12 p < .001						

Yukarıdaki tespit edilen istatistiksel verilere göre ise, oruç tutma sıklık düzeyi değişkeni ile Allah'a olan inançla yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olma durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir fark saptanmıştır. Dolayısıyla, oruç tutmanın sıklık düzeyine göre yaptıkları dua ve ibadetleri dini başa çıkma yöntemi olarak kullanan gruplara bakıldığında, öncelikle tüm grupların dua ve ibadeti dini başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları gözlenmiştir. Ancak söz konusu yöntemi en çok kullanan grupların ise çok fazla (% 59.89) ve fazla (% 60.49) düzeyde oruç tutan ergenler olduğu tespit edilmiştir.

Tablo-1.3: Dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği bazı varoluşsal engellenme durumları

Oruç Tutma Sıklık Düzeyi	Özellikle aşırı stresli ve kaygılı durumlarda	Özel durumlarda (cenaze, mevlid vb.)	Doğal afetlerde ve kaza durumlarında	Hiçbir durumda dua etmiyor	Toplam
Çok fazla	149	23	10	0	182
%	81.87 %	12.64 %	5.49 %	0.00 %	
Fazla	140	14	7	1	162
%	86.42 %	8.64 %	4.32 %	0.62 %	
Az	38	4	1	2	45
%	84.44 %	8.89 %	2.22 %	4.44 %	
Çok az	5	3	0	3	11
%	45.45 %	27.27 %	0.00 %	27.27 %	
Toplam	332	44	18	6	400
$\chi^2 = 62.536$ df = 9 p < .001					

Yukarıdaki saptanan istatistiksel verilere göre de, oruç tutmanın sıklık düzeyi değişkeni ile dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği bazı varoluşsal engellenme durumları arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Sonuç olarak, çok fazla (% 81.87), fazla (% 86.42) ve az (% 84.44) düzeyde oruç tutan ergenlerin diğer gruplara göre, aşırı stres ve kaygılı durumlarda daha fazla dua etme ihtiyacı duydukları, dolayısıyla duayı aşırı stres ve kaygıya karşı psikoterapik bağlamda dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları tespit edilmiştir.

Tablo-1.4: Yapılan ibadetlerden sonra aşırı stres ve kaygıya karşı hissedilen psikolojik rahatlama durumu

Oruç Tutma Sıklık Düzeyi	Devamlı psikolojik rahatlama hissediyor	Ara sıra psikolojik rahatlama hissediyor	Hiç psikolojik rahatlama hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	124	51	7	182
%	68.13 %	28.02 %	3.85 %	
Fazla	118	41	3	162
%	72.84 %	25.31 %	1.85 %	
Az	20	22	3	45
%	44.44 %	48.89 %	6.67 %	
Çok az	3	3	5	11
%	27.27 %	27.27 %	45.45 %	
T o p l a m	265	117	18	400
$\chi^2 = 57.980$ df = 6 $p < .001$				

Yukarıdaki gözlenen verilere göre, oruç tutma sıklık düzeyi değişkeni ile yapılan ibadetlerden sonra aşırı stres ve kaygıya karşı hissedilen psikolojik rahatlama durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, çok fazla (% 68.13) ve fazla (% 72.84) düzeyde oruç tutan grubun diğer gruplara göre yüksek bir orana sahip olduğu gözlenmiştir. Genel olarak bakıldığında tüm gruptaki ergenlerin, ibadeti de duada olduğu gibi dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları; ancak kullanılan yöntemin psikolojik sonuçları bakımından gruplar arasında farklılıkların olduğu söylenebilir. Değişkenle ilgili diğer istatistiksel parametrelerde olduğu gibi burada da çok az (% 27.27) düzeyde oruç tutan ergenlerin, diğer gruplara göre ibadeti, daha az dinî başa çıkma metodu olarak kullandıkları görülmüştür.

Tablo-1.5: Düzenli ve devamlı olarak dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu

Oruç Tutma Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	154	26	2	182
%	84.62 %	14.29 %	1.10 %	
Fazla	139	22	1	162
%	85.80 %	13.58 %	0.62 %	

Az	27	13	5	45
%	60.00 %	28.89 %	11.11 %	
Çok az	2	3	6	11
%	18.18 %	27.27 %	54.55 %	
T o p l a m	322	64	14	400
$\chi^2 = 111.261$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki ilgili istatistiksel tablodan elde edilen verilere göre ise, oruç tutmanın sıklık düzeyi değişkeni ile düzenli ve devamlı olarak dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı etki durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir fark görülmüştür. Bu durumda, çok fazla (% 84.92) ve fazla (% 85.80) düzeyde oruç tutan ergenlerin, diğer gruplara göre duayı, daha fazla dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları; dolayısıyla sonuçları açısından bu grupların diğer gruplara oranla söz konusu metodun daha fazla psikoterapik faydasını gördükleri söylenebilir.

Tablo-1.6: Düzenli olarak ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu

Oruç Tutma Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	162	19	1	182
%	89.01 %	10.44 %	0.55 %	
Fazla	139	22	1	162
%	85.80 %	13.58 %	0.62 %	
Az	28	13	4	45
%	62.22 %	28.89 %	8.89 %	
Çok az	2	4	5	11
%	18.18 %	36.36 %	45.45 %	
T o p l a m	331	58	11	400
$\chi^2 = 106.091$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki elde edilen verilere göre de, oruç tutma sıklık düzeyi ile düzenli olarak ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı etki durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, oruçlarını çok fazla (% 89.01), fazla (% 85.80) ve az (% 62.22) düzeyde tutan ergenlerin, stres ve kaygılarının azaldığını hissetmeleri, onların ibadeti dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıklarının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla, sonuçları açısından çok az düzeyde oruç tutanların, çok fazla, fazla ve az düzeyde oruç tutanlara göre düzenli olarak ibadet etmenin daha az psikoterapik faydalarını gördükleri söylenebilir.

Tablo-1.7: İçtenlikle dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu

Oruç Tutma Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	160	21	1	182
%	87.91 %	11.54 %	0.55 %	
Fazla	148	11	3	162
%	91.36 %	6.79 %	1.85 %	
Az	30	13	2	45
%	66.67 %	28.89 %	4.44 %	
Çok az	2	4	5	11
%	18.18 %	36.36 %	45.45 %	
T o p l a m	340	49	11	400
$\chi^2 = 105.015$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki tespit edilen verilere göre, oruç tutma sıklık düzeyi değişkeni ile içtenlikle dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı etki durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir fark saptanmıştır. Dolayısıyla bu durumda, çok fazla (% 87.91) ve fazla (% 91.36) düzeyde oruç tutan ergenlerin az (% 66.67) ve çok az (% 18.18) düzeyde oruç tutan ergenlere göre duayı, daha fazla dini başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları ve sonuçları açısından da söz konusu metodun diğer iki gruba göre daha fazla psikolojik yararını gördükleri ifade edilebilir.

Tablo-1.8: İçtenlikle ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu

Oruç Tutma Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	165	15	2	182
%	90.66 %	8.24 %	1.10 %	
Fazla	149	11	2	162
%	91.98 %	6.79 %	1.23 %	
Az	31	12	2	45
%	68.89 %	26.67 %	4.44 %	
Çok az	2	5	4	11
%	18.18 %	45.45 %	36.36 %	
T o p l a m	347	43	10	400
$\chi^2 = 88.408$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki saptanan istatistiksel verilere göre ise, oruç tutmanın sıklık düzeyi değişkeni ile içtenlikle ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı etki durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Sonuç olarak, çok az (% 18.18) ve az (% 68.89) düzeyde oruç tutan

ergenlerin, çok fazla (% 90.66) ve fazla (% 91.98) düzeyde oruç tutabilen ergenlere göre ibadeti daha az dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları; dolayısıyla da söz konusu metodun daha az psikoterapik faydasını gördükleri söylenebilir.

Tablo-1.9: Herhangi bir problemten dolayı yaşanan aşırı stres ve kaygıdan kurtulmak için yapılan dinsel davranış türleri

Oruç Tutma Sıklık Düzeyi	Sadece dua ediyor	Hem dua hem ibadet ediyor	Sadece ibadet ediyor	Hiç birini yapmıyor	Toplam
Çok fazla	91	79	2	10	182
%	50.00 %	43.41 %	1.10 %	5.49 %	
Fazla	84	71	4	3	162
%	51.85 %	43.83 %	2.47 %	1.85 %	
Az	30	12	0	3	45
%	66.67 %	26.67 %	0.00 %	6.67 %	
Çok az	5	1	0	5	11
%	45.45 %	9.09 %	0.00 %	45.45 %	
T o p l a m	210	163	6	21	400
$\chi^2 = 47.314$ df = 9 p < .001					

Yukarıdaki gözlenen verilere göre de, oruç tutma sıklık düzeyi değişkeni ile herhangi bir problemten dolayı aşırı stres ve kaygı yaşandığında, bu durumdan kurtulmak için yapılan dinsel davranış türleri arasında oldukça önemli düzeyde (p < .001) anlamlı bir fark bulunmuştur. Yukarıdaki istatistiksel parametrelere bakıldığında oruç tutmanın sıklık düzeyine göre, ergenlerin aşırı stres ve kaygıya karşı kullandıkları dinî başa çıkma metodlarında genel olarak bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Buna göre, çok fazla (% 50), fazla (51.85), az (% 66.67) ve çok az (% 45.45) düzeyde oruç tutan ergenlerin, ibadetten daha çok dua etmeyi dinî bir başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları saptanmıştır.

Tablo-1.10: Dua ve ibadet yapıldığı halde isteklerin yerine gelmemesi durumunda gösterilen tepkisel dinsel tutum ve davranışlar (dua ve ibadetin ergeni, psikolojik anlamda dinsel şüphe ve kararsızlıklara sevk etmesi durumu)

Oruç Tutma Sıklık Düzeyi	Dua ve ibadet etmeyi bırakıyor	Dua ve ibadet etmeye devam ediyor	Hiç biri nemli değildir	Toplam
Çok fazla	14	158	10	182
%	7.69 %	86.81 %	5.49 %	
Fazla	8	146	8	162
%	4.94 %	90.12 %	4.94 %	
Az	1	36	8	45
%	2.22 %	80.00 %	17.78 %	
Çok az	3	3	5	11
%	27.27 %	27.27 %	45.45 %	
T o p l a m	26	343	31	400
$\chi^2 = 43.384$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki ilgili istatistiksel tablodan elde edilen verilere göre, oruç tutmanın sıklık düzeyi değişkeni ile dua ve ibadetin ergeni, dinsel şüphe ve kararsızlıklara sevk etmesi durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durumda, çok fazla (% 86.81), fazla (% 90.12) ve az (% 80) düzeyde oruç tutan ergenlerin, istekleri yerine gelmese de dinsel şüphe ve kararsızlık içerisine düşmeyip dua ve ibadet etmeye devam ettikleri gözlenmiştir. Ancak çok az (45.45) düzeyde oruç tutan grubun, isteklerinin yerine getirilmediği durumlarda dua ve ibadete ilişkin tutumlarında bir umursamazlık göze çarpmıştır.

Tablo-1.11: İbadetlerin düzenli ve devamlı olarak yapılmaması durumunda duyulan dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusu

Oruç Tutma Sıklık Düzeyi	Evet, hissediyor	Ara sıra hissediyor	Hayır, hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	143	34	5	182
%	78.57 %	18.68 %	2.75 %	
Fazla	121	38	3	162
%	74.69 %	23.46 %	1.85 %	
Az	20	20	5	45
%	44.44 %	44.44 %	11.11 %	
Çok az	3	4	4	11
%	27.27 %	36.36 %	36.36 %	
T o p l a m	287	96	17	400
$\chi^2 = 54.623$ df = 6 $p < .001$				

Yukarıdaki elde edilen verilere göre ise, oruç tutmanın sıklık düzeyi değişkeni ile ibadetlerin düzenli ve devamlı olarak yapılmaması durumunda duyulan dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde; ibadetlerini düzenli ve devamlı olarak yapamadıkları için dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusu hisseden ergenlerin başında çok fazla düzeyde oruç tutan ergenlerin oluşturduğu grubun (% 78.57) geldiği ve bu grubu, fazla düzeyde oruç tutan ergenlerin (% 74.69) izlediği saptanmıştır. Elde edilen bu istatistiksel parametreler, genel anlamda ergenlerdeki oruç tutma düzeyinin arttıkça ibadet yapma ve yapamadıkları ibadetler için eksiklik duyma bilinçlerinin de yükseldiği şeklinde yorumlanabilir.

2. “Kutsal Kitap/Kur’an Okuma Sıklık Düzeyi” Değişkenine Göre:

Tablo-2.1: Düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet edilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığına inanılması durumu

Kur’an Okuma Sıklık Düzeyi	İnanıyor	Kararsız	İnanmıyor	Toplam
Çok fazla	35	1	0	36

%	97.22 %	2.78 %	0.00 %	
Fazla	95	3	1	99
%	95.96 %	3.03 %	1.01 %	
Az	128	9	2	139
%	92.09 %	6.47 %	1.44 %	
Çok az	104	17	5	126
%	82.54 %	13.49 %	3.97 %	
T o p l a m	362	30	8	400
$\chi^2 = 15.225$ df = 6 p < .01				

Yukarıdaki elde edilen istatistiksel verilere göre, kutsal kitap/Kur'an okuma sıklık düzeyi değişkeni ile düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet edilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığına inanılması durumu arasında önemli düzeyde ($p < .01$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde; Kur'an okuma sıklık düzeyi bakımından tüm grupların, dua ve ibadet etmenin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaptığına inandıkları saptanmıştır. Derecelendirmeye bakıldığında ise, çok fazla (% 97.22), fazla (% 95.96), az (% 92.09) ve çok az (% 82.54) düzeyde Kur'an okuyan ergenlerin, oldukça yüksek bir oranda sözü edilen psikolojik etkiye inandıkları gözlenmiştir. Dolayısıyla kutsal kitap/Kur'an okuma sıklık düzeyi azaldıkça, dua ve ibadetin olumlu psikoterapik etkiler yaptığına inanma durumunda da kayda değer bir azalma olmadığı görülmüştür.

Tablo-2.2: Allah'a olan inanç ile yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olması durumu

Kur'an Okuma Sıklık Düzeyi	Çok fazla etkilidir	Fazla etkilidir	Normal etkilidir	Az etkilidir	Hiç etkili değildir	Toplam
Çok fazla	21	9	3	3	0	36
%	58.33 %	25.00 %	8.33 %	8.33 %	0.00 %	
Fazla	68	22	9	0	0	99
%	68.69 %	22.22 %	9.09 %	0.00 %	0.00 %	
Az	86	40	11	2	0	139
%	61.87 %	28.78 %	7.91 %	1.44 %	0.00 %	
Çok az	51	40	24	3	8	126
%	40.48 %	31.75 %	19.05 %	2.38 %	6.35 %	
T o p l a m	226	111	47	8	8	400
$\chi^2 = 46.337$ df = 12 p < .001						

Yukarıdaki tespit edilen istatistiksel parametrelere göre ise, Kur'an okuma sıklık düzeyi değişkeni ile Allah'a olan inanç eksenli yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olması durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir fark saptanmıştır. Dolayısıyla,

Kur'an okumanın sıklık düzeyine göre yaptıkları dua ve ibadetleri dinî başa çıkma yöntemi olarak kullanan gruplara bakıldığında, tüm grupların dua ve ibadeti dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları gözlenmiştir. Ancak söz konusu yöntemi en çok kullanan grupların ise fazla (% 68.69) ve az (% 61.87) düzeyde Kur'an okuyan ergenlerden oluştuğu tespit edilmiştir.

Tablo-2.3: Yapılan ibadetlerden sonra aşırı stres ve kaygıya karşı hissedilen psikolojik rahatlama durumu

Kur'an Okuma Sıklık Düzeyi	Devamlı psikolojik rahatlama hissediyor	Ara sıra psikolojik rahatlama hissediyor	Hiç psikolojik rahatlama hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	28	8	0	36
%	77.78 %	22.22 %	0.00 %	
Fazla	74	21	4	99
%	74.75 %	21.21 %	4.04 %	
Az	101	34	4	139
%	72.66 %	24.46 %	2.88 %	
Çok az	62	54	10	126
%	49.21 %	42.86 %	7.94 %	
Toplam	265	117	18	400
$\chi^2 = 25.835$ df = 6 p < .01				

Yukarıdaki gözlenen verilere göre de, kutsal kitap/Kur'an okuma sıklık düzeyi değişkeni ile yapılan ibadetlerden sonra aşırı stres ve kaygıya karşı hissedilen psikolojik rahatlama durumu arasında önemli düzeyde (p < .01) anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, çok fazla (% 77.78), fazla (% 74.75) ve az (% 72.66) düzeyde Kur'an okuyan ergenlerin, çok az (% 49.21) düzeyde Kur'an okuyan ergenlere göre yüksek bir orana sahip oldukları gözlenmiştir. Genel olarak bakıldığında tüm gruptaki ergenlerin, ibadeti de duada olduğu gibi dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları; ancak kullanılan yöntemin psikoterapik sonuçları bakımından gruplar arasında az da olsa bir farklılığın olduğu söylenebilir. Burada dikkati çeken bir başka nokta ise, çok az (% 42.86) düzeyde Kur'an okuyan ergenlerin, doğal olarak ara sıra psikolojik rahatlama hissetmeleri durumudur.

Tablo-2.4: Düzenli ve devamlı olarak dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu

Kur'an Okuma Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	34	2	0	36
%	94.44 %	5.56 %	0.00 %	
Fazla	93	6	0	99
%	93.94 %	6.06 %	0.00 %	
Az	116	23	0	139
%	83.45 %	16.55 %	0.00 %	
Çok az	79	33	14	126
%	62.70 %	26.19 %	11.11 %	

Toplam	322	64	14	400
$\chi^2 = 55.417$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki ilgili tablodan elde edilen istatistiksel verilere göre, Kur'an okuma sıklık düzeyi değişkeni ile düzenli ve devamlı olarak dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir fark görülmüştür. Bu durumda, çok fazla (% 94.44), fazla (% 93.94) ve az (% 83.45) düzeyde Kur'an okuyan ergenlerin, çok az (% 62.70) düzeyde Kur'an okuyan ergenlere göre duayı, daha fazla dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları; dolayısıyla sonuç olarak da bu grupların, diğer gruba oranla söz konusu metodun daha fazla psikoterapik yararını gördükleri söylenebilir.

Tablo-2.5: Düzenli olarak ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu

Kur'an Okuma Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	32	4	0	36
%	88.89 %	11.11 %	0.00 %	
Fazla	96	2	1	99
%	96.97 %	2.02 %	1.01 %	
Az	124	15	0	139
%	89.21 %	10.79 %	0.00 %	
Çok az	79	37	10	126
%	62.70 %	29.37 %	7.94 %	
Toplam	331	58	11	400
$\chi^2 = 59.071$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki elde edilen verilere göre ise, kutsal kitap/Kur'an okuma sıklık düzeyi değişkeni ile düzenli olarak ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde; çok fazla (% 88.89), fazla (% 96.97) ve az (% 89.21) düzeyde Kur'an okuyanların, çok az (% 62.70) düzeyde Kur'an okuyanlara göre, stres ve kaygılarının azaldığını daha fazla hissetmeleri, onların ibadeti dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıklarının bir göstergesi sayılabilir. Dolayısıyla adı geçen grupların yaptıkları bu dinsel pratik sonucunda daha fazla psikoterapik yarar gördükleri söylenebilir.

Tablo-2.6: İçtenlikle dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu

Kur'an Okuma Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	33	3	0	36
%	91.67 %	8.33 %	0.00 %	

Fazla	92	4	3	99
%	92.93 %	4.04 %	3.03 %	
Az	127	11	1	139
%	91.37 %	7.91 %	0.72 %	
Çok az	88	31	7	126
%	69.84 %	24.60 %	5.56 %	
T o p l a m	340	49	11	400
$\chi^2 = 35.425$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki tespit edilen istatistiksel verilere göre de, Kur'an okuma sıklık düzeyi değişkeni ile içtenlikle dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir fark saptanmıştır. Dolayısıyla bu durumda, çok fazla (% 91.67), fazla (% 92.93) ve az (% 91.37) düzeyde Kur'an okuyanların, çok az (% 69.84) düzeyde Kur'an okuyanlara göre duayı, ibadette olduğu gibi daha fazla dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları ve psikolojik sonuçları açısından da söz konusu metodun, diğer gruba göre daha fazla psikoterapik faydasını gördüklerini söylemek mümkündür.

Tablo-2.7: İçtenlikle ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu

Kur'an Okuma Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	33	2	1	36
%	91.67 %	5.56 %	2.78 %	
Fazla	95	3	1	99
%	95.96 %	3.03 %	1.01 %	
Az	130	9	0	139
%	93.53 %	6.47 %	0.00 %	
Çok az	89	29	8	126
%	70.63 %	23.02 %	6.35 %	
T o p l a m	347	43	10	400
$\chi^2 = 43.797$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki saptanan verilere göre, kutsal kitap/Kur'an okuma sıklık düzeyi değişkeni ile içtenlikle ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Dolayısıyla çok fazla (% 91.67), fazla (% 95.96), az (% 93.53) ve çok az (% 70.63) düzeyde Kur'an okuyan ergenlerin, ibadeti bir dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları ve sonuç olarak da, söz konusu metodun psikoterapik yararını gördükleri söylenebilir. Ayrıca yukarıdaki tabloda, ruh sağlığı algısı bağlamındaki psikolojik fayda noktasında kararsız olan grubu, çok az (% 23.02) düzeyde

Kur'an okuyan ergenlerin oluşturduğu da görülmüştür.

Tablo-2.8: Herhangi bir problemden dolayı yaşanan aşırı stres ve kaygıdan kurtulmak için yapılan dinsel davranış türleri

Kur'an Okuma Sıklık Düzeyi	Sadece dua ediyor	Hem dua hem ibadet ediyor	Sadece ibadet ediyor	Hiç birini yapmıyor	Toplam
Çok fazla	10	23	2	1	36
%	27.78 %	63.89 %	5.56 %	2.78 %	
Fazla	34	61	2	2	99
%	34.34 %	61.62 %	2.02 %	2.02 %	
Az	72	63	1	3	139
%	51.80 %	45.32 %	0.72 %	2.16 %	
Çok az	94	16	1	15	126
%	74.60 %	12.70 %	0.79 %	11.90 %	
T o p l a m	210	163	6	21	400
$\chi^2 = 83.153$ df = 9 p < .001					

Yukarıdaki gözlenen istatistiksel parametrelere göre ise, Kur'an okuma sıklık düzeyi değişkeni ile herhangi bir problemden dolayı aşırı stres ve kaygı yaşandığında, bu durumdan kurtulmak için yapılan dinsel davranış türleri arasında oldukça önemli düzeyde (p < .001) anlamlı bir fark bulunmuştur. Yukarıdaki profile bakıldığında Kur'an okuma sıklık düzeylerine göre, ergenlerin aşırı stres ve kaygıya karşı kullandıkları dini başa çıkma metotlarında bir farklılaşma söz konusudur. Buna göre, çok fazla (% 63.89) ve fazla (% 61.62) düzeyde Kur'an okuyan ergenlerin, daha çok eş zamanlı olarak hem duayı hem de ibadeti; az (% 51.80) ve çok az (% 74.60) düzeyde Kur'an okuyan ergenlerin ise daha çok, sadece duayı dini başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları saptanmıştır.

Tablo-2.9: Dua ve ibadet yapıldığı halde isteklerin yerine gelmemesi durumunda gösterilen tepkisel dinsel tutum ve davranışlar (dua ve ibadetin ergeni, psikolojik anlamda dinsel şüphe ve kararsızlıklara sevk etmesi durumu)

Kur'an Okuma Sıklık Düzeyi	Dua ve ibadet etmeyi Bırakıyor	Dua ve ibadet etmeye devam ediyor	Hiç biri önemli değildir	Toplam
Çok fazla	2	32	2	36
%	5.56 %	88.89 %	5.56 %	
Fazla	2	95	2	99
%	2.02 %	95.96 %	2.02 %	
Az	10	120	9	139
%	7.19 %	86.33 %	6.47 %	
Çok az	12	96	18	126
%	9.52 %	76.19 %	14.29 %	
T o p l a m	26	343	31	400
$\chi^2 = 19.228$ df = 6 p < .01				

Yukarıdaki ilgili tablodan elde edilen verilere göre de, Kur'an okuma sıklık düzeyi değişkeni ile dua ve ibadetin ergeni, dinsel şüphe ve kararsızlıklara sevk

etmesi durumu arasında önemli düzeyde ($p < .01$) anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durumda, çok fazla (% 88.89), fazla (% 95.96), az (% 86.33) ve çok az (% 76.19) düzeyde Kur'an okuyan grubun, istekleri yerine gelmese de dinsel şüphe ve kararsızlık içerisine düşmeyip dua ve ibadet etmeye devam ettikleri gözlenmiştir. Öte yandan, az (% 7.19) ve çok az (% 9.52) düzeyde Kur'an okuyan ergenlerin içerisinde ise, dinsel şüphe ve kararsızlık durumlarında dua ve ibadet etmeyi bırakanların oranında nispi de olsa bir artış görülmüştür.

Tablo-2.10: İbadetlerin düzenli ve devamlı olarak yapılmaması durumunda duyulan dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusu

Kur'an Okuma Sıklık Düzeyi	Evet, hissediyor	Ara sıra hissediyor	Hayır, hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	31	5	0	36
%	86.11 %	13.89 %	0.00 %	
Fazla	83	16	0	99
%	83.84 %	16.16 %	0.00 %	
Az	110	27	2	139
%	79.14 %	19.42 %	1.44 %	
Çok az	63	48	15	126
%	50.00 %	38.10 %	11.90 %	
T o p l a m	287	96	17	400
$\chi^2 = 53.820$ df = 6 $p < .001$				

Yukarıdaki elde edilen istatistiksel verilere göre, kutsal kitap/Kur'an okuma sıklık düzeyi değişkeni ile ibadetlerin düzenli ve devamlı olarak yapılmaması durumunda duyulan dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde; ibadetlerini düzenli ve devamlı olarak yapamadıkları için dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusu hisseden ergenlerin başında çok fazla (% 86.11) düzeyde Kur'an okuyan ergenlerin oluşturduğu grubun geldiği ve bu grubu, fazla (% 83.84), az (% 79.14) ve çok az (% 50) düzeyde Kur'an okuyanların izlediği saptanmıştır. Elde edilen bu parametreler, genel anlamda ergenlerde her ne kadar -içinde bulundukları gelişim dönemi gereği- dinsel pratikler eksik olsa da, ibadet yapma ve yapamadıkları ibadetler için eksiklik duyma bilinçlerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

3. "Tövbe Etme Sıklık Düzeyi" Değişkenine Göre:

Tablo-3.1: Düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet edilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığına inanılması durumu

Tövbe Etme Sıklık Düzeyi	İnanıyor	Kararsız	İnanmıyor	Toplam
Çok fazla	87	4	0	91
%	95.60 %	4.40 %	0.00 %	

Fazla	131	5	2	138
%	94.93 %	3.62 %	1.45 %	
Az	116	12	2	130
%	89.23 %	9.23 %	1.54 %	
Çok az	28	9	4	41
%	68.29 %	21.95 %	9.76 %	
T o p l a m	362	30	8	400
$\chi^2 = 33.188$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki elde edilen istatistiksel parametrelere göre, tövbe etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet edilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığına inanılması durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde; tövbe etmenin sıklık düzeyi bakımından tüm grupların dua ve ibadet etmenin ruh sağlığı üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığına inandıkları saptanmıştır. Derecelendirmeye bakıldığında ise, çok fazla (% 95.60), fazla (% 94.93) ve az (% 89.23) düzeyde tövbe eden ergenlerin, diğer gruba oranla sözü edilen psikoterapik etkiye daha çok inandıkları gözlenmiştir. Öte yandan dua ve ibadetin olumlu psikolojik etkiler yaptığına inanan en düşük gruba, çok az tövbe eden ergenlerin (% 68.29) oluşturduğu görülmüştür. Söz konusu bu tablo ise, tövbe etmenin sıklık düzeyi arttıkça olumlu psikoterapik etkilerinin görülme düzeyinin de arttığı, şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo-3.2: Allah'a olan inanç ile yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olma durumu

Tövbe Etme Sıklık Düzeyi	Çok fazla etkilidir	Fazla Etkilidir	Normal etkilidir	Az etkilidir	Hiç etkili değildir	Toplam
Çok fazla	62	18	8	3	0	91
%	68.13 %	19.78 %	8.79 %	3.30 %	0.00 %	
Fazla	82	40	15	1	0	138
%	59.42 %	28.99 %	10.87 %	0.72 %	0.00 %	
Az	67	39	19	2	3	130
%	51.54 %	30.00 %	14.62 %	1.54 %	2.31 %	
Çok az	15	14	5	2	5	41
%	36.59 %	34.15 %	12.20 %	4.88 %	12.20 %	
T o p l a m	226	111	47	8	8	400
$\chi^2 = 40.189$ df = 12 p < .001						

Yukarıdaki tespit edilen verilere göre de, tövbe etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile Allah'a olan inanç ile yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olma durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir fark saptanmıştır. Dolayısıyla, tövbe etmenin sıklık düzeyine göre yaptıkları dua ve ibadetleri dinî başa çıkma yöntemi olarak kullanan gruplara bakıldığında, tüm grupların dua ve ibadeti bir dinî başa çıkma yöntemi olarak kul-

landıkları gözlenmiştir. Ancak söz konusu psikoterapik yöntemi en çok kullanan grupları ise çok fazla (% 68.13), fazla (% 59.42) ve az (% 51.54) düzeyde tövbe eden ergenlerin oluşturduğu tespit edilmiştir.

Tablo-3.3: Dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği varoluşsal durumlar

Tövbe Etme Sıklık Düzeyi	Özellikle aşırı stresli ve kaygılı durumlarda	Özel durumlarda (cenaze, mevlid vb.)	Doğal afetlerde ve kaza durumlarında	Hiçbir durumda dua etmiyor	Toplam
Çok fazla	80	8	3	0	91
%	87.91 %	8.79 %	3.30 %	0.00 %	
Fazla	125	9	4	0	138
%	90.58 %	6.52 %	2.90 %	0.00 %	
Az	101	19	7	3	130
%	77.69 %	14.62 %	5.38 %	2.31 %	
Çok az	26	8	4	3	41
%	63.41 %	19.51 %	9.76 %	7.32 %	
T o p l a m	332	44	18	6	400
$\chi^2 = 27.792$ df = 9 p < .01					

Yukarıdaki saptanan istatistiksel verilere göre, tövbe etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği varoluşsal durumlar arasında önemli düzeyde ($p < .01$) anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Sonuç olarak çok fazla (% 87.91), fazla (% 90.58), az (% 77.69) ve çok az (% 63.41) düzeyde tövbe eden ergenlerin, aşırı stres ve kaygılı durumlarda daha fazla dua etme ihtiyacı duydukları; dolayısıyla duayı aşırı stres ve kaygıya karşı bir dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları tespit edilmiştir.

Tablo-3.4: Yapılan ibadetlerden sonra aşırı stres ve kaygıya karşı hissedilen psikolojik rahatlama durumu

Tövbe Etme Sıklık Düzeyi	Devamlı psikolojik rahatlama hissediyor	Ara sıra psikolojik rahatlama hissediyor	Hiç psikolojik rahatlama hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	71	19	1	91
%	78.02 %	20.88 %	1.10 %	
Fazla	95	40	3	138
%	68.84 %	28.99 %	2.17 %	
Az	85	38	7	130
%	65.38 %	29.23 %	5.38 %	
Çok az	14	20	7	41
%	34.15 %	48.78 %	17.07 %	
T o p l a m	265	117	18	400
$\chi^2 = 34.594$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki gözlenen verilere göre ise, tövbe etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile yapılan ibadetlerden sonra aşırı stres ve kaygıya karşı hissedilen psikolojik rahatlatma durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, çok az (% 34.15) düzeyde tövbe eden grubun dışındaki gruplarda yüksek bir istatistiksel oran gözlenmiştir. Genel olarak bakıldığında tüm gruptaki ergenlerin, ibadeti de duada olduğu gibi bir dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları; ancak kullanılan yöntemin psikoterapik sonuçları bakımından gruplar arasında bazı psikometrik farklılıkların olduğu söylenebilir. Bu bağlamda çok az düzeyde tövbe eden grubun, doğal olarak ara sıra (% 48.78) psikolojik rahatlık hissetme veya hiç (% 17.07) psikolojik rahatlık hissetmeme oranının, diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo-3.5: Düzenli ve devamlı olarak dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikoterapik etki durumu

Tövbe Etme Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	80	11	0	91
%	87.91 %	12.09 %	0.00 %	
Fazla	116	21	1	138
%	84.06 %	15.22 %	0.72 %	
Az	103	20	7	130
%	79.23 %	15.38 %	5.38 %	
Çok az	23	12	6	41
%	56.10 %	29.27 %	14.63 %	
Toplam	322	64	14	400
$\chi^2 = 31.425$ df = 6 $p < .01$				

Yukarıdaki ilgili istatistiksel tablodan elde edilen verilere göre de, tövbe etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile düzenli ve devamlı olarak dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikoterapik etki durumu arasında önemli düzeyde ($p < .01$) anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durumda, çok fazla (% 87.91), fazla (% 84.06) ve az (% 79.23) düzeyde tövbe eden ergenlerin, diğer gruba göre duayı, daha fazla dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları; sonuç olarak da bu grupların diğer gruba oranla söz konusu metodun daha fazla psikoterapik yararını gördükleri söylenebilir.

Tablo-3.6: Düzenli olarak ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu

Tövbe Etme Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	84	7	0	91
%	92.31 %	7.69 %	0.00 %	

Fazla	119	19	0	138
%	86.23 %	13.77 %	0.00 %	
Az	105	18	7	130
%	80.77 %	13.85 %	5.38 %	
Çok az	23	14	4	41
%	56.10 %	34.15 %	9.76 %	
T o p l a m	331	58	11	400
$\chi^2 = 35.596$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki elde edilen verilere göre, tövbe etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile düzenli olarak ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde ise, çok fazla (% 92.31), fazla (% 86.23) ve az (% 80.77) düzeyde tövbe eden ergenlerin, diğer gruba göre öznel olarak stres ve kaygılarının daha fazla azaldığını hissetmeleri onların, ibadeti dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları şeklinde yorumlanabilir.

Tablo-3.7: İçtenlikle dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu

Tövbe Etme Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	85	5	1	91
%	93.41 %	5.49 %	1.10 %	
Fazla	123	14	1	138
%	89.13 %	10.14 %	0.72 %	
Az	109	16	5	130
%	83.85 %	12.31 %	3.85 %	
Çok az	23	14	4	41
%	56.10 %	34.15 %	9.76 %	
T o p l a m	340	49	11	400
$\chi^2 = 35.866$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki tespit edilen istatistiksel parametrelere göre ise, tövbe etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile içtenlikle dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Dolayısıyla bu durumda, çok fazla (% 93.41), fazla (% 89.13) ve az (% 83.85) düzeyde tövbe edenlerin, çok az (% 56.10) düzeyde tövbe eden ergenlere göre duayı, daha fazla dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları ve sonuç olarak da söz konusu metodun diğer gruba göre daha fazla psikoterapik yararını gördükleri söylenebilir.

Tablo-3.8: İçtenlikle ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu

Tövbe Etme Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	84	5	2	91
%	92.31 %	5.49 %	2.20 %	
Fazla	125	13	0	138
%	90.58 %	9.42 %	0.00 %	
Az	110	15	5	130
%	84.62 %	11.54 %	3.85 %	
Çok az	28	10	3	41
%	68.29 %	24.39 %	7.32 %	
Toplam	347	43	10	400
$\chi^2 = 20.203$ df = 6 p < .01				

Yukarıdaki saptanan verilere göre de, tövbe etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile içtenlikle ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu arasında önemli düzeyde ($p < .01$) anlamlı bir fark gözlenmiştir. Sonuç olarak, çok az (% 68.29) düzeyde tövbe edebilen ergenlerin, çok fazla (% 92.31), fazla (% 90.58), ve az (% 84.62) düzeyde tövbe edebilen ergenlere göre ibadeti daha az dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları; dolayısıyla söz konusu metodun daha az psikoterapik faydasını gördükleri söylenebilir.

Tablo-3.9: Herhangi bir problemten dolayı yaşanan aşırı stres ve kaygıdan kurtulmak için yapılan dinsel davranış türleri

Tövbe Etme Sıklık Düzeyi	Sadece dua Ediyor	Hem dua hem ibadet ediyor	Sadece ibadet ediyor	Hiç birini yapmıyor	Toplam
Çok fazla	34	54	3	0	91
%	37.36 %	59.34 %	3.30 %	0.00 %	
Fazla	80	55	0	3	138
%	57.97 %	39.86 %	0.00 %	2.17 %	
Az	72	46	3	9	130
%	55.38 %	35.38 %	2.31 %	6.92 %	
Çok az	24	8	0	9	41
%	58.54 %	19.51 %	0.00 %	21.95 %	
Toplam	210	163	6	21	400
$\chi^2 = 53.400$ df = 9 p < .001					

Yukarıdaki gözlenen istatistiksel tabloya göre, tövbe etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile herhangi bir problemten dolayı aşırı stres ve kaygı yaşandığında, bu durumdan kurtulmak için yapılan dinsel davranış türleri arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Dolayısıyla yukarıdaki profile bakıldığında tövbe etmenin sıklık düzeyine göre, ergenlerin aşırı stres ve kaygıya

karşı kullandıkları dinî başa çıkma metotlarında bir farklılaşma söz konusudur. Buna göre, çok fazla (% 59.34) düzeyde tövbe eden ergenlerin, daha çok eş zamanlı olarak hem duayı hem de ibadeti; buna karşın fazla (% 57.97), az (% 55.38) ve çok az (% 58.54) düzeyde tövbe eden ergenlerin ise daha çok, sadece duayı bir dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları saptanmıştır.

Tablo-3.10: Dua ve ibadet yapıldığı halde isteklerin yerine gelmemesi durumunda gösterilen tepkisel dinsel tutum ve davranışlar (dua ve ibadetin ergeni, psikolojik anlamda dinsel şüphe ve kararsızlıklara sevk etmesi durumu)

Tövbe Etme Sıklık Düzeyi	Dua ve ibadet etmeyi bırakıyor	Dua ve ibadet etmeye devam ediyor	Hiç biri önemli değildir	Toplam
Çok fazla	4	86	1	91
%	4.40 %	94.51 %	1.10 %	
Fazla	7	121	10	138
%	5.07 %	87.68 %	7.25 %	
Az	10	111	9	130
%	7.69 %	85.38 %	6.92 %	
Çok az	5	25	11	41
%	12.20 %	60.98 %	26.83 %	
Toplam	26	343	31	400
$\chi^2 = 31.804$ df = 6 p < .001				

Yukarıdaki konuya ilişkin oluşturulan verilere göre ise, tövbe etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile dua ve ibadetin ergeni, dinsel şüphe ve kararsızlıklara sevk etmesi durumu arasında oldukça önemli düzeyde ($p < .001$) anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durumda, çok fazla (% 94.51), fazla (% 87.68), az (% 85.38) ve çok az (% 60.98) düzeyde tövbe eden ergenlerin, istekleri yerine gelmese de dinsel şüphe ve kararsızlık içerisine düşmeyip dua ve ibadet etmeye devam ettikleri gözlenmiştir. Öte yandan tövbe etmenin sıklık düzeyi düştükçe, isteklerinin yerine getirilmediği durumlarda dua ve ibadeti bırakma anlamında olumsuz dinsel tepki gösterme oranında da nispi bir artış olduğu saptanmıştır.

Tablo-3.11: İbadetlerin düzenli ve devamlı olarak yapılmaması durumunda duyulan dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusu

Tövbe Etme Sıklık Düzeyi	Evet, hissediyor	Ara sıra hissediyor	Hayır, hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	71	19	1	91
%	78.02 %	20.88 %	1.10 %	
Fazla	106	28	4	138
%	76.81 %	20.29 %	2.90 %	
Az	88	35	7	130
%	67.69 %	26.92 %	5.38 %	
Çok az	22	14	5	41

%	53.66 %	34.15 %	12.20 %	
Toplam	287	96	17	400
$\chi^2 = 15.745$ df = 6 p < .05				

Yukarıdaki elde edilen istatistiksel parametrelere göre de, tövbe etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile ibadetlerin düzenli ve devamlı olarak yapılmaması durumunda duyulan dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusu arasında önemli düzeyde ($p < .05$) anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde; ibadetlerini düzenli ve devamlı olarak yapamadıkları için dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusu hisseden ergenlerin başında çok fazla (% 78.02) düzeyde tövbe eden ergenlerin oluşturduğu grubun geldiği ve bu grubu sırasıyla, fazla (% 76.81) ve az (% 67.59) düzeyde tövbe eden ergenlerin izlediği saptanmıştır.

Yorum ve Tartışma

Bireyin, genelde stres ve kaygıdan kaynaklanan psikolojik çatışmalarını azaltmaya veya yok etmeye yönelik yaptığı çeşitli dinsel davranışlar, şeklinde de ifade edilebilecek olan dinî başa çıkma, stres ve kaygı gibi bireyin psikolojik yapısında gerilim meydana getiren psişik yapıların dinsel inanç ve pratikler yoluyla minimize veya nötralize edilmeye çalışılması sürecini içerir. Bu bağlamda din fenomeni ve/veya dindarlık olgusu, anlam, denetim, manevî rahatlık ve yakınlık ile yaşam dönüşümü gibi özellik ve işlevselliği ile ön plâna çıkmaktadır.¹⁷

Dinsel inançlar, bireylere yaşam ve ölüm ötesine ilişkin bir anlam sistemi sunarak onların sıkıntılı ve üzüntülü anlarında psikolojik olarak dayanma güçlerini artırır. Yaşanan kötü tecrübeleri/deneyimleri, bir sebebe yükleme ve bunlarla başa çıkma sürecinde bireylerin yaşamlarına olumlu katkılar sağlar. Bu anlamda bireyin yaşadığı olumsuz olaylarla başa çıkma sürecinde, dinsel inanç ve pratiklerin psikoterapik fonksiyonları genel olarak şu şekilde sıralanabilir: (a) Âdil, şefkatli ve merhametli olan bir kutsal/Allah inancı, olumsuz olayları olumlu ve iyimser değerlendirmeye neden olabilir. Dolayısıyla başa gelen kötü olayların Allah'ın bir uyarısı, onun gücünün bir sembolü ve varlığının bir işareti olarak görüldüğü durumlarda inançlar, başa çıkma ve katlanma açısından psikolojik olarak olumlu sonuçlar meydana getirebilir. Bunun tersini oluşturan yaklaşım, yani olumsuz olayları Allah'ın bir gazabı olarak değerlendirmek ise genellikle, Allah'a darılma, kızma ve ondan uzaklaşma gibi olumsuz bazı durumlarla sonuçlanabilir. (b) Olumsuz olaylar sırasında Allah'ı yanı başında görmek, desteğini esirgemediğine inanmak; bir diğer ifadeyle,

¹⁷. Pargament, K. I. ve ark., "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE", *Journal of Clinical Psychology*, 2000, C. 56, S. 4, s. 521; Ekşi, Halil, Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, (*Yayımlanmamış Doktora Tezi*), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-2001, s. 29-30

olumsuz olayların üstesinden gelmede Allah'ın yardımının varlığına inanmak da başa çıkma sürecinde olumlu psikoterapik doğurgular meydana getirebilir. (c) Öte yandan dinsel pratikleri yerine getirmek de, başa çıkma sürecinde olumlu sonuçlar sağlayabilir. Söz konusu dinsel pratik ve ritüeller, oldukça çeşitli olabilir. Bu bağlamda dinsel törenlere katılma, cemaatle birlikte ibadet etme, dua ve Kutsal kitap okuma veya ölüm ötesi yaşamı düşünme ve başkalarına daha fazla yardım etme yoluyla olumsuz olaylardan korunma arayışı bunlardan bazılarına örnek olabilir. (d) Toplu halde yapılan ibadetlere katılan bireylerin manevî ve kişisel destek arayışları da, başa çıkmada olumlu psikoterapik etkiler yapabilir. Böylece birey, karşılaştığı olumsuz olaylara karşı sabretme ve onlarla başa çıkma da Allah'a yakınlık duygusunun arttığını ve inandığı dininin psikolojik rehberliğine duyduğu ihtiyacın yoğunluk kazandığını düşünebilir. En azından Allah'a yakınlaşma ve dinden yardım görme beklentisi içine girdiğini hissedebilir.¹⁸

Kısaca, konuyla ilgili yapılan teorik ve ampirik araştırmalar; dinsel inanç, tutum, davranış ve sembollerin, başa çıkma sürecini etkilediğini göstermektedir. Ancak söz konusu sürecin biçim ve psikoterapik etkileri, bir şekilde sürece katılan diğer psiko-sosyal ve kültürel değişkenlerden dolayı çok boyutlu ve oldukça kompleks bir yapı arz etmektedir.¹⁹

Din-ruh sağlığı ilişkisi kapsamında yukarıda açıklanan kuramsal yaklaşım çerçevesinde araştırmanın bu son bölümünde, araştırma hipotezlerinin kabul veya reddedilme durumları ortaya konularak elde edilen istatistiksel parametreler, konuyla ilgili açıklayıcı bilgiler ışığında ve olası sebepler doğrultusunda yorumlanıp tartışılmaya çalışılmıştır.²⁰

Bu görgül araştırmada öncelikle temel hipotezin açılımı kapsamında değerlendirilecek konuyla ilgili hazırlanan alt hipotezlerden biri "oruç tutma sıklık düzeyi ile ruh sağlığının korunması bağlamında dinî başa çıkma sürecindeki etkinliği arasında anlamlı bir farklılık vardır; düzensiz ve daha az oruç tutan ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, düzenli ve daha çok oruç tutanlara göre daha düşüktür." şeklinde kurulmuştur. Bu saha çalışmasından konuyla ilgili elde edilen

¹⁸. Küçükcan & Köse, Doğal Afetler ve Din, s. 80-82; Pargament, K. I. ve ark., "God Help Me – I: Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events", *American Journal of Community Psychology*, 1990, C. 18, S. 6, s. 793-824; Konuyla ilgili örnek araştırmalar için ayrıca bkz. Park, C. ve ark., "Intrinsic Religiousness and Religious Coping as Life Stress Moderators for Catholics Versus Protestants", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, C. 59, S. 3, s. 562-574; Holm, Nils, G., *Din Psikolojisine Giriş / Einführung in Die Religionspsychologie*, (Çev. Abdülkerim Bahadır), İnsan Yayınları, İstanbul-2004, s. 144-148

¹⁹. Küçükcan & Köse, a.g.e., s. 78

²⁰. Bu bölümdeki hipotezlerin test edilmesine ilişkin istatistiksel tablolarla ilgili yapılan atıflar için ayrıca bkz. "g. Araştırma Bulguları"

istatistiksel verilere bakıldığında ise, çok fazla (% 94.51) ve fazla (% 93.83) oruç tutan ergenlerin, az (% 77.78) ve çok az (% 27.27) oruç tutan ergenlere göre, dua ve ibadetin olumlu psikolojik etkiler yaptığına daha fazla inandıkları saptanmış ve en düşük grubu, çok az oruç tutan ergenlerin oluşturduğu görülmüştür. Söz konusu tablo, oruç tutmanın sıklık düzeyi azaldıkça, adı geçen dinsel pratiğin olumlu psikoterapik etkilerinin görülme düzeyinin de azaldığı, şeklinde yorumlanabilir (bkz. Tablo-1.1; ayrıca krş. Tablo-1.2 & Tablo-1.3 & Tablo-1.4 & Tablo-1.5 & Tablo-1.6 & Tablo-1.7 & Tablo-1.8). Yukarıdaki söz konusu hipotezi test etmeye ilişkin örneklem grubuna sorulan sorulara verilen cevaplar incelendiğinde, bu hipotezin tam olarak doğrulandığı görülmüştür.

Psiko-sosyal açıdan birçok yararı olan 'oruç' ibadetinin, öncelikle açlık, susuzluk ve cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçlar karşısında sabretmeyi öğreterek yoksunluk/mahrumiyet duygusunun gelişmesine ve irade gücünün artmasına yardımcı olduğu söylenebilir. Ergen, bilinçli olarak bu yaptığı sabır alıştırmasının kapsamını genişletip yaşamının diğer yönlerine de yayabilirse, yeme-içme gibi fizyolojik ihtiyaçları karşılamak için çalışmanın zahmetine, hastalıkların acılarına, yaşamın sıkıntı ve zorluklarına katlanmayı daha kolay öğrenebilir. Öte yandan, cinsel güdülerini engelleme ve onları kontrol etmeyi sürdürme bağlamında ergene, irade gücü kazandıran oruç ibadetinin fonksiyonelliği sadece cinsel güdülerini baskı altına almakla sınırlı değildir. Oruç, aynı zamanda ergenin yaşamındaki bütün davranışlarında, dinsel kuralları gözeterek sorumlulukları yerine getirmesini sağlayabilir. Bu açıdan bakıldığında orucun bir yönüyle karakter eğitimi olduğunu da söylemek mümkündür. Ayrıca, acı ve açlığı hissederek ergende adeta empatik bir eğilim geliştiren oruç, fakir ve yoksullara karşı merhamet duygusu uyandırabilir. Dolayısıyla adı geçen bu dinsel pratik sebebiyle empatik eğilim düzeyi yükselen ergen, sosyal yardımlaşma ve sorumluluk bilinci çerçevesinde ihtiyaç sahiplerine yardım davranışında bulunabilir.²¹

Bunun yanı sıra bu alan araştırmasında, "Kutsal kitap/Kur'an okuma sıklık düzeyi ile ruh sağlığının korunması bağlamında dinî başa çıkma sürecindeki etkinliği arasında anlamlı bir farklılık vardır; düzenli olarak daha sık Kur'an okuyan ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, düzensiz ve daha az Kur'an okuyanlara göre daha yüksektir." şeklindeki hipotezle ilgili elde edilen verilere de bakılmıştır. Söz konusu istatistiksel tablo incelendiğinde ise; çok fazla (% 77.78)

²¹. Necati, M. Osman, Kur'an ve Psikoloji, (Çev. Hayati Aydın), Fecr Yayınları, Ankara-1998, s. 255-256; Ayrıca krş. Necati, M. Osman, Hadis ve Psikoloji / El-Hadisü'n-Nebeviyyetu ve İlmu'n-Nefs, (Çev. Mustafa Işık), Fecr Yayınları, Ankara-1998, s. 329-331; Uysal, Veysel, *Psiko-Sosyal Açıdan Oruç*, T.D.V. Yayınları, Ankara-1994, s. 203-210; Özyazıcı, Alparslan, *Din ve Bilimin Işığında Oruç ve Sağlık*, D.İ.B. Yayınları, Ankara-2004, s. 57-168; Uludağ, Süleyman, *İslâm'da Emir ve Yasakların Hikmeti*, T.D.V. Yayınları, Ankara-1984, s. 86-89; *Kur'an-ı Kerim*, 2 / 183-184; Canan, İbrahim, *Kütüb-i Sitte: Tercüme ve Şerhi*, Akçağ Yayınları, Ankara-1995, C. 17, s. 173-174

ve fazla (% 74.75) düzeyde Kur'an okuyan ergenlerin, çok az (% 49.21) düzeyde Kur'an okuyan ergenlere göre, yaptıkları ibadetlerden sonra aşırı stres ve kaygıya karşı hissettikleri psikoterapik rahatlama düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (bkz. Tablo-2.3; ayrıca krş. Tablo-2.1 & Tablo-2.2 & Tablo-2.4 & Tablo-2.5 & Tablo-2.6 & Tablo-2.7 & Tablo-2.8). Elde edilen veriler genel olarak analiz edildiğinde, daha sık Kur'an okuyan ergenlerin, psikolojik açıdan kendilerini daha iyi hissettikleri söylenebilir. Özetle, yukarıdaki ifade edilen hipotezi test etmek için sorulan sorulara ilişkin ergenlerin verdikleri cevaplar incelendiğinde, bu hipotezin de tam olarak desteklendiği saptanmıştır.

İnandığı dininin kutsal kitabını okuma pratiğini yapan ergen, başa çıkamadığı problemler karşısında sığınıp bağlandığı yaratıcısının, kutsal/beşer ürünü olmayan sözlerini okumak suretiyle onunla olan psikolojik iletişim düzeyini yükselterek, onun koruma ve gözetiminde olduğu duygusunu yaşayabilir. Dolayısıyla işlediği günahlardan dolayı meydana gelen suçluluk ve günahkarlık duygularına karşı bağışlanma ümidini artırarak psikoterapik bir rahatlama hissedebilir. Bu bağlamda kutsal metin okuyan ergen, kendisinin Allah'a daha yakın, onun himayesinde ve gözetiminde olduğu hissini yaşadığından dolayı iç dünyasındaki metanet ve güce bağlı olarak gelişen bilinç ve güven, dinginlik ve mutluluk duygularında bir yoğunluk yaşayabilir.²²

Öte yandan "tövbe etme sıklık düzeyi ile ruh sağlığının korunması bağlamında dinî başa çıkma sürecindeki etkinliği arasında anlamlı bir farklılık vardır; düzensiz olarak daha az tövbe eden ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, düzenli ve daha sık tövbe edenlere göre daha düşüktür." şeklindeki bir diğer alt hipotezin doğrulanıp doğrulanmadığına da bakılmıştır. Konuya ilişkin olarak ergenlerin, tövbe etme düzeyi ile hissettikleri psikolojik rahatlama arasındaki farklılaşmaya bakıldığında; çok az (% 68.29) düzeyde tövbe eden ergenlerin, çok fazla (% 95.60) ve fazla (% 94.93) düzeyde tövbe eden ergenlere göre, psikolojik rahatlık hissetme düzeylerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir (bkz. Tablo-3.1; ayrıca krş. Tablo-3.2 & Tablo-3.3 & Tablo-3.4 & Tablo-3.5 & Tablo-3.6 & Tablo-3.7 & Tablo-3.8 & Tablo-3.9). Yukarıdaki söz konusu hipotezi test etmeye ilişkin sorulan sorulara verilen cevaplar incelendiğinde, bu hipotezin de tam olarak doğrulandığı görülmüştür.

Dinsel bir pratik olarak 'tövbe etme', ruhsal bir istek olmasının yanı sıra aynı zamanda psikolojik bir ihtiyacın ve buna bağlı bir öze dönüşün de ifadesidir. Bu yönüyle tövbe pratiği, işlenen günahlardan sonra ergeni, iç dünyasında oluşan suçluluk duygusundan ve bu duygudan kaynaklanan iç huzursuzluktan kurtararak

²². Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, s. 261-263; Ayrıca krş. Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 333-343; *Kur'an-ı Kerim*, 13 / 29, 17 / 82; Canan, *Kütüb-i Sitte*, C. 11, s. 332-334

ona, psikoterapik kapsamda bir rahatlama sağlayabilir. Ancak böyle bir psikolojik mekanizmanın işleminde elbetteki ergenin dinsel inançları, duyguları, düşünceleri, Allah sevgisi ve korkusu, ölüm ve ölüm ötesi hayata ilişkin beklentileri, endişeleri ve bunlardan beslenen imajlarıyla/tasavvurlarıyla birlikte vicdanî duygu ve düşüncelerin etkisiyle oluşan psikolojik süreçler de belirli ölçülerde rol oynar. Tövbe ibadetiyle ergen, sahip olduğu dinsel inançları gereği işlediği hata ve/veya günahın manevî baskısından kurtularak yaratıcısı ile arasındaki bozulan psiko-teolojik iletişimi/ilişkiyi sağlıklı bir şekilde yeniden yapılandırma/reorganization amacı güder. Bunun yanı sıra tövbe pratiği, genellikle ergende günah olduğuna inanılan bir davranışın yapılmasından sonra aktive olarak işlerlik kazanan bir ibadettir. Bu bağlamda hem günah işlemeye hem de bundan vazgeçmeye psikolojik olarak yatkın olan ergen, yerine ve durumuna göre günahından sıyrılabilmek için sık sık tövbe etmeye ihtiyaç duyabilir. Dolayısıyla ergen, işlediği günahlardan dolayı tövbe ederek, inandığı kutsal varlık olan Allah ile barışma isteğinden hareketle iç huzurunu yakalamaya yönelebilir.²³

Bu ampirik çalışmada konuyla ilgili son olarak “dinsel pratiklerin sıklık düzeyleri ile ibadetin düzenli ve devamlı olarak yerine getirilmemesi sonucu oluşan dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusunun hissedilmesi arasında anlamlı bir farklılık vardır; dinsel pratiklerinin sıklık düzeyi yüksek olan ergenler tarafından yapılan ibadetlerin, düzenli ve devamlı olmaması durumunda dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusunun hissedilme düzeyi, düşük olanlara göre daha fazladır.” şeklinde kurulan hipotezin doğrulanma düzeyi de istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Elde edilen nicel verilere bakıldığında ise, ibadetlerini düzenli ve devamlı olarak yapamadıkları için dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusu hisseden ergenlerin başında, örneğin; tövbe etme sıklık düzeyi açısından çok fazla (% 78.02) düzeyde tövbe eden ergenlerin oluşturduğu grubun geldiği ve bu grubu, fazla (% 76.81) ve az (% 67.59) düzeyde tövbe eden ergenlerin izlediği saptanmıştır. Ayrıca yapılan analizler sonucunda, tövbe etme düzeyi düştükçe dinsel suçluluk ve günahkârlık duygusunun da yükseldiği görülmüştür (bkz. Tablo-3.11; ayrıca krş. Tablo-1.11 & Tablo-2.10). Dolayısıyla elde edilen bu tablo, ergenlerde ibadet yapma ve yapamadıkları ibadetler için eksiklik duyma bilinçlerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Yukarıdaki konuyla ilgili yer alan hipotezi test etmeye yönelik sorulan sorulara ilişkin örneklem grubunun verdiği cevaplar incelendiğinde, bu hipotezin tam olarak desteklendiği saptanmıştır.

²³. Yapıcı, Asım, *İslâm'da Tövbe ve Dini Yaşayıştaki Rolü*, Beyan Yayınları, İstanbul-1997, s. 330-333; Ayrıca krş. Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, s. 264-266; Necati, *Hadis ve Psikoloji*, s. 353-356; Fırat, Erdoğan, *Şahsiyetin Gelişmesinde Tövbenin Fonksiyonu*, (*Yayımlanmamış Doçentlik Tezi*), Ankara-1952; *Kur'an-ı Kerim*, 3 / 135, 9 / 104; Canan, a.g.e., C. 4, s. 494-504

Allah'a inanma ve dinin teolojik prensiplerini kabul edip emir ve yasaklarına uyma zorunluluğu ergende, zaman zaman psikolojik içerikli tepki ve isyan duygularına neden olabilir. Böyle bir psiko-sosyal tablo içerisinde ergenin isyan etmesi, zamanla suçluluk ve günahkârlık duygusuna dönüşebilir. Ancak, suçluluk duygusundan kurtularak günahlarının bağışlanacağı ümidi, ergeni rahatlatılabilir ve onda olumlu anlamda güdüleyici bir psikolojik etki meydana getirebilir. Bu bağlamda suçluluk ve günahkarlık duygusu taşıyan ergenin, Allah'ın sonsuz bir güce sahip olduğu ve insanları yargılayıp günahkâr olanları cezalandıracağı; bu cezadan kurtuluşun ise ancak onun inananları için öngördüğü teolojik prensipleri doğrultusunda bir yaşam felsefesi geliştirmekle mümkün olacağı şeklinde geliştirdiği inanç, Allah'a olan bağlanma sürecini/attachment process düzenleyebilir. Burada psikolojik olarak iki yönlü bir güdülenme durumu veya motivasyon süreci söz konusudur. Yani bir taraftan suçluluk ve günahkârlık duygusu ergeni, inandığı kutsal varlık olan Allah'a yönelirken; diğer taraftan da inanılan teolojik prensiplere aykırı bir davranışta bulunma, suçluluk ve günahkârlık duygusuna neden olur.

Öte yandan konuyla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, suçluluk duygusunun, temelde evrensel bir olgu olduğunu söylemek yanlış olmaz. Bu bağlamda her birey, yaşamının bir döneminde az veya çok suçluluk duygusunu mutlaka yaşamıştır. Örneğin; anne-babanın isteklerine aykırı hareket etme, kendi istek ve arzularıyla çatışan bazı toplumsal, dinsel ve etik kuralları dikkate almama; veya psikanaliz penceresinden Freud'un betimlemesiyle; ego'nun, bazen süper-ego'nun isteklerine değil de id'den gelen arzulara cevap vermesi durumlarında ergende suçluluk duygusu ortaya çıkabilir.²⁴ Burada ele alınan olguya psiko-teolojik perspektiften bakıldığında ise, işlenilen suçun karşılığı olan günah kazanma ve buna bağlı olarak cezalandırılma korkusunun ya da Allah'ın merhametine sığınma arzusunun üstün gelmesi durumu ergeni, Allah'a yakınlaştıran bazı bağlanma davranışlarına²⁵ yöneltebilir. Ancak, suçluluk ve günahkârlık duygusu her zaman Allah'a ve dine yönelmeyle sonuçlanmayıp, bazen de, inanılan teolojik ve etik değerlere tepki ve isyana, onları dikkate almamaya neden olabilir.²⁶

²⁴. Ayrıca bkz. Cansever, Gökçe, *İçimdeki Ben: Freud Görüşünün Açıklanması*, Der Yayınları, 2. Baskı, İstanbul-1981, s. 113-242

²⁵. Bağlanma Davranışları / Attachment Behaviors: Temelde gelişim psikolojisi orijinli olan bağlanma teorisine göre bebeğin, anne-babasıyla veya bakıcılarıyla etkileşimde kullandığı genel bir yaklaşım ve etkileşim sistemidir. Örneğin; ağlama, sarılma, gülümseme ve uzanma şeklindeki bu davranışlara 'yakınlığı koruyucu' davranışlar da denir (Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 106). Ancak bir din psikolojisi araştırması olan bu görgül çalışma özelinde kullanılan adı geçen "bağlanma davranışları" kavramı; Müslüman bireyin, inandığı kutsal varlıkla kurduğu psiko-sosyo-teolojik ilişki sürecinde birey tarafından yapılan dua etme, namaz kılma, oruç tutma, kutsal kitap okuma ve tövbe etme gibi davranışları vurgulamaktadır.

²⁶. Peker, *Din Psikolojisi*, s. 84; Ayrıca krş. Nayani, Tony & Bhugra, Dinesh, "Guilt, Religion and Ritual", *Psychiatry and Religion* (içinde), [Ed. Dinesh Bhugra], Routledge, London & New York-1996, s.

Sonuç

Dinsel pratikler ortak paydasında değerlendirilebilecek olan ibadetler, psikolojik anlamda ergenin benlik ve kişilik yapısına etki eden duygu, düşünce, tutum ve davranışların değişiminde önemli bir rol oynar. Ancak yeni bir davranışın öğrenimi, uzun süre bu davranış üzerinde alıştırmayı gerektirebilir. Bu sebeple, ergenlerin benlik ve kişilik gelişimleri ile ruh sağlıklarının korunmasına ilişkin onların iç dünyalarında üretmek istedikleri düşünceler ve yeni davranışlarla ilgili alışkanlıkların kazandırılmasına yönelik eylem/davranış ve aktif katılımı ön gören İslâm dini, inananlarına namaz, oruç, kutsal metin okuma ve tövbe etme gibi çeşitli dinsel pratikleri zorunlu/farz kılmıştır. Bu bağlamda, düzenli olarak belirli periyotlarla söz konusu bu dinsel pratikleri yerine getiren ergen, sabrederek zorluklara katlanmayı, arzu ve isteklerini kontrol altına almayı, öteki/leri severek onlara iyilik yapmanın yanı sıra yaratılmışlık bilinciyle kutsal varlığa/Allah'a itaati ve ona yönelmeyi de öğrenir. Bütün bunlar, ergenin benlik gelişimi kapsamında kendini gerçekleştirme/self-realization sürecine ve kişilik gelişimine yardımcı olan önemli dinsel pratiklerdir. Dolayısıyla inanan ergenin, inandığı dinin pratiklerini, içtenlikle/samimi ve düzenli olarak yerine getirmesi, onu psikolojik rahatsızlıklardan koruduğu gibi ruh sağlığını güçlendirici bir psikoterapik işlevsellğe de sahiptir.²⁷

Konuya bu psiko-sosyo-teolojik perspektifle yaklaşıldığında dinsel pratiklerin, telkin/suggestion ve ikna/persuasion temeline dayanan destekleyici psikoterapi/

198-213; Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 103-109; Yapıcı, *İslâm'da Tövbe ve Dini Yaşayıştaki Rolü*, s. 282-289; *Kur'an-ı Kerim*, 2 / 160, 25 / 71; İbn-i Mâce, Muhammed bin Yezid, *Sünen*, Züht, 30, (Tah. Muhammed Fuad Abdulkaki), Beyrut-(tarihsiz), C. 2, s. 1420

²⁷. Necati, Kur'an ve Psikoloji, s. 246-247; Najaty, Mohammed O., "The Concept of Mental Health in the Holy Quran and the Hadeeth", [www.islamset.com/psyrelig], (Aralık-2000); Khan, Moin U. & Gaylor, Michael S., "Stress Related Disorders and How the New Behavioral Medicine Concepts Reflect Teachings of Islam with Emphasis on Cognitive Discipline and Self Regulatory Activities Including Daily Prayers", [www.islamset.com/psyrelig], (Aralık-2000); Ayrıca krş. Bhugra, Dinesh, "Conclusions: Religion, Mental Illness and Mental Health - The Way Forward", *Psychiatry and Religion* (içinde), [Ed. Dinesh Bhugra], Routledge, London & New York-1996, s. 230-232; Amaro, Jorge W. F., "Psychology, Psychoanalysis and Religious Faith", 1998, 6 s., [www.psywww.com/psyrelig], (Aralık-2000); Mahmood, Mustafa, "Quran and Psychology", [www.islamset.com/psyrelig], (Aralık-2000); Athar, Shadid, "Modern Stress and Its Cure from Quran", [www.islamset.com/psyrelig], (Aralık-2000); Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 249; Şentürk, Habil, *Din Psikolojisi*, Esra Yayınları, İstanbul-1997, s. 131-160; Şentürk, Habil, *İbadet Psikolojisi: Hz. Peygamber Örneği*, İz Yayıncılık, İstanbul-2000, s. 31-44; Şentürk, Habil, "İbadetin Mânâsı ve Fonksiyonları Üzerine Psikolojik Bir Bakış Denemesi", S.D.Ü.İ.F.D., Isparta-1994, S. I, s. 139-158; Kasapoğlu, Abdurrahman, *Kur'an'da İman Psikolojisi*, Yalnızkurt Yayınları, İstanbul-1997, s. 251-256; Tevfik, Mehmet, *Rûhî Bunalımlar ve İslâm Rûhiyâtı*, Güven Matbaası, 2. Baskı, Ankara-1985, s. 117-123; Canatan, Burhanettin, *İslâmiyette Ruh Sağlığı*, Denizkuşları Matbaası, Konya- (tarihsiz), s. 110-114

suggestive psychotherapy²⁸ bağlamında özelde ergenlik dönemi psikolojisi için önemli bir fonksiyonelliğe sahip olduğundan söz edilebilir.²⁹ Bu anlamda Türkiye’de ergenlik dönemi üzerine yapılan yerli bir araştırma sonucunda da; dinsel inanç ve pratiklerin, ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği tespit etmiştir.³⁰ Bu alan araştırmasında da görüldüğü gibi, bireysel algılar dikkate alınarak dinsel pratiklerin, ergenler üzerindeki psikolojik etkileri incelenmeye çalışılmıştır. Dolayısıyla bir saha çalışması olan ve evrenini, Bursa’da orta öğrenim gören ergenlerin oluşturduğu bu araştırmanın, genel anlamda “dinsel pratiklerin sıklık düzeyleri ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir farklılık vardır; ergenlik döneminde yapılan dinsel pratiklerin sıklık düzeylerinin, ergenlerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu psikoterapik etkileri vardır;”, temel hipotezine bağlı alt hipotezlerinin, ergenlere uygulanan anket ve yapılan istatistiksel analizler sonucunda desteklendiği görülmüştür.

Öte yandan araştırmanın kavramsal çerçeve ile metodolojik problem ve sınırlılıkları doğrultusunda, din-ruh sağlığı bağlamında dinin, ruh sağlığı üzerine yaptığı psikoterapik etkileri konu alan bu çalışma, ergenin dinsel yaşamına ilişkin sadece uygulamayı içeren pratik/ritualistik boyutu ile sınırlı tutularak yapılmıştır. Dolayısıyla elde edilen verilerin değerlendirmesinde söz konusu bu daraltıcı ve sınırlayıcı durum göz önünde bulundurulmalıdır.

Dinsel pratiklerin sıklık düzeyleri ile dinî başa çıkma arasındaki ilişki bağlamında, oldukça anlamlı sonuçlar ortaya koyan bu görgül araştırmadan elde edilen nicel ve nitel verilere göre; psiko-sosyo-teolojik açıdan dinsel pratiklerin, ergenlerin ruh sağlığı algılarında pozitif yönde psikoterapik etkiler yaptığının görüldüğünü söylemek mümkündür. Bilimsel bir değer taşıyan elde edilen bu ampirik sonuçlar, araştırmanın evreni ve örneklemi oluşturan ergenlik dönemi çerçevesinde değerlendirildiğinde elbetteki oldukça sevindirici bir betimsel tablo ortaya çıkarmıştır. Buradan hareketle konuyla ilgili akademik çalışma yapacak araştırmacılara şu önerilerde bulunulabilir:

Türk din psikologlarının, gelişim dönemleri çerçevesinde yetişkinlik ve yaşlılık gibi diğer gelişim dönemleri üzerinde de, adı geçen konuyla ilgili

²⁸. Bkz. Köknel, Özcan, Günlük Hayatta Ruh Sağlığı, Alfa Yayınları, İstanbul-1999, s. 419-421; Budak, Psikoloji Sözlüğü, s. 736-737

²⁹. Cox, John, L., “Psychiatry and Religion: A General Psychiatrist’s Perspective”, *Psychiatry and Religion* (içinde), [Ed. Dinesh Bhugra], Routledge, London & New York-1996, s. 138-154; Holm, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 141-152

³⁰. Bkz. Hökelekli, Gençlik ve Din, s. 21-22; Ayhan, Halis ve ark., Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersleri Üzerine Çok Yönlü Bir Alan Araştırması, S.E.D.A.R., İstanbul-2001; Ayrıca krş. Kötehne, Gülsu, Religious Orientation and Personality, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul-1999, s. 67-71; Kula, M. Naci, Kimlik ve Din: Ergenler Üzerine Bir Araştırma, Ayışığı Kitapları, İstanbul-2001, s. 159-164

ampirik karakterli bilimsel araştırmalar yapmaları gerekir. Zira, dindarlık değişkenin, ruh sağlığı üzerindeki psikoterapik etkilerinin tespiti noktasında, birey yaşamının süreklilik ve bütünlük arz etmesi sebebiyle diğer gelişim dönemlerini yaşayan bireylerin ilişkisel bağlamda dindarlık hariataları ile ruh sağlığı profillerinin çıkarılmasına son derece ihtiyaç vardır.

Yukarıdaki öneriyle bağlantılı olarak, Türk psikiyatri ve psikoloji dünyasının, bilim dalı komplekslerini bir kenara bırakarak din psikolojisi bilim dalıyla ortak araştırma projeleri geliştirip, vakit kaybetmeden ‘din ve ruh sağlığı’ çerçevesinde bilimsel atölye çalışmaları yapmaları gerekir. Zira, psikoloji ve teoloji formasyonlarının bir araya getirilmesiyle yapılacak bu tür ampirik çalışmalar, din fenomeninin olumlu veya olumsuz bir şekilde yapılanarak oluşturduğu sağlıklı veya sağlıklı dindarlık modellerinin, bireyin ruh sağlığı parametrelerindeki psikoterapik etki değerinin, sebep-sonuç ilişkisi kapsamında ortaya koyması bakımından önem arz etmektedir.

Psikiyatr ve psikologlar ise, psikolojik problemlerinden dolayı ‘danışan’ sıfatıyla gelen ergenlerin, dinsel inanç dünyalarını anlamaya yönelik empatik eğilim ve beceri eksenli girişimlerde bulunmalıdır. Dolayısıyla farmakoloji eksenli tedavi sürecinin yanı sıra psikoterapi sürecinde, danışanın dinsel inanç, tutum ve davranışlarını göz önünde bulundurarak karşı karşıya kaldıkları yaşamsal problemlerle başa çıkma noktasında destekleyici bir enstrüman/referans olarak dinsel pratikleri, psiko-pedagogik bir üslupla tavsiye etmekten çekinmemelidirler.

Bibliyografya

- Adams, James, F.; Ergenliği Anlamak, (Çev. Ali Sönmez), Ergenliği Anlamak (içinde), [Ed. Bekir Onur], İmge Kitabevi, 3. Baskı, Ankara-1995, s. 13-48
- Amaro, Jorge W. F.; “Psychology, Psychoanalysis and Religious Faith”, 1998, 6 s., [www.psywww.com/ psyrelig], (Aralık-2000)
- Arslantürk, Zeki; Sosyal Bilimciler İçin Araştırma Metot ve Teknikleri, İ.F.A.V. Yayınları, 2. Baskı, İstanbul-1995
- Athar, Shadid; “Modern Stress and Its Cure from Quran”, [www.islamset. com/psyrelig], (Aralık-2000)
- Ayhan, Halis ve ark.; Din Kültürü ve Ahlâk Bilgisi Dersleri Üzerine Çok Yönlü Bir Alan Araştırması, S.E.D.A.R., İstanbul-2001
- Budak, Selçuk; Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara-2000
- Bhugra, Dinesh; “Conclusions: Religion, Mental Illness and Mental Health - The Way Forward”, Psychiatry and Religion (içinde), [Ed. Dinesh Bhugra], Routledge, London & New York-1996, s. 230-232
- Canan, İbrahim; Kütüb-i Sitte: Tercüme ve Şerhi, Akçağ Yayınları, Ankara-1995, C. 4, 11, 17
- Canatan, Burhanettin; İslâmiyette Ruh Sağlığı, Denizkuşları Matbaası, Konya-

(tarihsiz)

- Cansever, Gökçe; İçimdeki Ben: Freud Görüşünün Açıklanması, Der Yayınları, 2. Baskı, İstanbul-1981
- Cox, John, L.; "Psychiatry and Religion: A General Psychiatrist's Perspective", Psychiatry and Religion (içinde), [Ed. Dinesh Bhugra], Routledge, London & New York-1996, s. 138-154
- Doğan, Mebrûre; Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1997
- Ekşi, Halil; Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-2001
- Fırat, Erdoğan; Şahsiyetin Gelişmesinde Tövbenin Fonksiyonu, (Yayımlanmamış Doçentlik Tezi), Ankara-1952
- Gander, Mary, J. & Gardiner, Harry, W.; Çocuk ve Ergen Gelişimi / Child and Adolescent Development, [Ed. Bekir Onur], İmge Kitabevi, 2. Baskı, Ankara-1995, s. 402-471
- Güney, Salih; Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü, Ocak Yayınları, Ankara-1998
- Gürsakar, Necmi; Bilgisayar Uygulamalı İstatistik-I, Marmara Kitabevi, Bursa-1997
- Hayta, Akif; Psiko-Sosyal Uyum ve Dinî Pratikler, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1993
- Holm, Nils, G.; Din Psikolojisine Giriş / Einführung in Die Religionspsychologie, (Çev. Abdülkerim Bahadır), İnsan Yayınları, İstanbul-2004
- Hökelekli, Hayati; Din Psikolojisi, T.D.V. Yayınları, Ankara-1993
- Hökelekli, Hayati; "Gençlik ve Din", Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi (içinde), [Ed. Hayati Hökelekli], Ankara Okulu Yayınları, Ankara-2002, s. 11-29
- İbn-i Mâce, Muhammed b. Yezid; Sünen, (Tah. Muhammed Fuad Abdulkaki), Beyrut-(tarihsiz), C. 2
- Kasapoğlu, Abdurrahman; Kur'an'da İman Psikolojisi, Yalnızkurt Yayınları, İstanbul-1997
- Kirkpatrick, Lee A.; "An Attachment Theory Approach to the Psychology of Religion", The International Journal for the Psychology of Religion, 1992, C. 2, S. 1, s. 3-28
- Köklü, Nilgün; Açıklamalı İstatistik Terimleri Sözlüğü, Nobel Yayınları, Ankara-2002
- Köknel, Özcan; Günlük Hayatta Ruh Sağlığı, Alfa Yayınları, İstanbul-1999
- Kötehe, Gülsu; Religious Orientation and Personality, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul-1999
- Kula, M. Naci; Kimlik ve Din: Ergenler Üzerine Bir Araştırma, Ayışığı Kitapları, İstanbul-2001
- Kula, M. Naci; "Deprem ve Kıyamet Benzetmesi", U.Ü.İ.F.D., Bursa-2005, C. 9, S. 9, s. 351-360
- Kulaksızoğlu, Adnan; Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, 2. Baskı, İstanbul-1999
- Kur'an-ı Kerim
- Küçükcan, Talip & Köse, Ali; Doğal Afetler ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-

- Sosyolojik Bir İnceleme, İ.S.A.M. Yayınları, İstanbul-2000
- Khan, Moin U. & Gaylor, Michael S.; "Stress Related Disorders and How the New Behavioral Medicine Concepts Reflect Teachings of Islam with Emphasis on Cognitive Discipline and Self Regulatory Activities Including Daily Prayers", [www.islamset.com/psyrelig], (Aralık-2000)
- Mahmood, Mustafa; "Quran and Psychology", [www.islamset.com/ psyrelig], (Aralık-2000)
- Najaty, Mohammed O.; "The Concept of Mental Health in the Holy Quran and the Hadeeth", [www.islamset.com/psyrelig], (Aralık-2000)
- Nayani, Tony & Bhugra, Dinesh; "Guilt, Religion and Ritual", Psychiatry and Religion (içinde), [Ed. Dinesh Bhugra], Routledge, London & New York-1996, s. 198-213
- Necati, M. Osman; Kur'an ve Psikoloji, (Çev. Hayati Aydın), Fecr Yayınları, Ankara-1998
- Necati, M. Osman; Hadis ve Psikoloji / El-Hadisü'n-Nebeviyyetu ve Ilmu'n-Nefs, (Çev. Mustafa Işık), Fecr Yayınları, Ankara-1998
- Newman J. S. & Pargament, K. I.; "The Role of Religion in the Problem Solving Process", Review of Religious Research, 1990, C. 31, S. 4, s. 390-404
- Onur, Bekir; Anılardaki Aşklar: Çocukluğun ve Gençliğin Psiko-Seksüel Tarihi, Kitap Yayınevi, Ankara-2005
- Öner, Necla; Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler, Boğaziçi Yayınları, 3. Baskı, İstanbul-1997
- Özyazıcı, Alparslan; Din ve Bilimin Işığında Oruç ve Sağlık, D.İ.B. Yayınları, Ankara-2004
- Pargament, K. I.; "God Help Me: Toward a Theoretical Framework of Coping for the Psychology of Religion", Research in the Social Scientific Study of Religion, 1990, S. 2, s. 195-224
- Pargament, K. I.; "Religious Methods of Coping: Resources for the Transformation of Significance", Religion and the Clinical Practice of Psychology (içinde), [Ed. E. P. Shafranske], American Psychological Association, Washington-1996, s. 215-240
- Pargament, K. I.; The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice, The Guilford Press, New York-1997
- Pargament, K. I. ve ark.; "God Help Me – I: Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events", American Journal of Community Psychology, 1990, C. 18, S. 6, s. 793-824
- Pargament, K. I. ve ark.; "Methods of Religious Coping with the Gulf War: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses", Journal for the Scientific Study of Religion, 1994, C. 33, S. 3, s. 347-361
- Pargament, K. I. & Park, Crystal I.; "In Times of Stress: Religion-Coping Connection", The Psychology of Religion: Theoretical Approaches (içinde), [Ed. B. Spilka & D. N. McIntosh], Westview Press, Boulder-1997, s. 43-53
- Pargament, K. I. ve ark.; "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE", Journal of Clinical Psychology, 2000, C. 56, S. 4, s. 519-543
- Park, C. ve ark.; "Intrinsic Religiousness and Religious Coping as Life Stress Moderators

- for Catholics Versus Protestants”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, C. 59, S. 3, s. 562-574
- Peker, Hüseyin; *Din Psikolojisi*, Çamlıca Yayınları, İstanbul-2003
- Şentürk, Habil; “İbadetin Mânâsı ve Fonksiyonları Üzerine Psikolojik Bir Bakış Denemesi”, *S.D.Ü.İ.F.D.*, Isparta-1994, S. 1, s. 139-158
- Şentürk, Habil; *Din Psikolojisi*, Esra Yayınları, İstanbul-1997
- Şentürk, Habil; *İbadet Psikolojisi: Hz. Peygamber Örneği*, İz Yayıncılık, İstanbul-2000
- Tevfik, Mehmet; *Rûhî Bunalımlar ve İslâm Rûhiyâtı*, Güven Matbaası, 2. Baskı, Ankara-1985
- Topsever, Yurdal; *Psikolojide Araştırma, Deney ve Analiz*, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir-1991
- Türkdoğan, Orhan; *Bilimsel Değerlendirme ve Araştırma Metodolojisi*, M.E.B. Yayınları, 2. Baskı, İstanbul-1995
- Uludağ, Süleyman; *İslâm’da Emir ve Yasakların Hikmeti*, T.D.V. Yayınları, Ankara-1984
- Uysal, Veysel; *Psiko-Sosyal Açından Oruç*, T.D.V. Yayınları, Ankara-1994
- Ünal, Nurten; *Dinî İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1998
- Yaparel, Recep; *Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dinî Hayat İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara-1987
- Yapıcı, Asım; *İslâm’da Tövbe ve Dinî Yaşayıştaki Rolü*, Beyan Yayınları, İstanbul-1997
- Yılmaz, Ali; *Psikolojik Değerlendirmenin Temelleri*, Etüt Yayınları, Samsun-1999