

Tanrı'ya Sığınmak

Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyolojik Bir Araştırma

ALİ AYTEN

© İz Yayıncılık Limited Şirketi, 2021

Sertifika no: 49821

İz Yayıncılık: 657

İnceleme Araştırma Dizisi: 236

Bütün Eserleri: 4

ISBN: 978-975-355-838-9

3. baskı, İstanbul 2021

Oruçreis Mahallesi, Tekstilkent Caddesi

Koza Plaza B Blok No:12 Kat: 15/151 Esenler / İstanbul

Telefon: (212) 5207210

www.iz.com.tr

E-posta: bilgi@iz.com.tr

Kapak Tasarımı: Medine Efe

Basıldığı yer: Çınar Matbaacılık (Sertifika no: 45103)

Yüzyıl Mahallesi, Matbaacılar Caddesi, Ata Han, No: 34 K:5 Bağcılar/İstanbul

ALİ AYTEN

Tanrı'ya Sığınmak

*Dinî Başa Çıkma Üzerine
Psiko-sosyolojik Bir Araştırma*

İZ

Ali Ayten; 1979'da Konya'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Derbent'te tamamladı. 2002 yılında Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden mezun oldu. 2003'te Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde araştırma görevlisi olarak göreve başladı. 2004'te "Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi" başlıklı çalışmasıyla yüksek lisansını bitirdi. 2009'da "Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü" başlıklı doktora çalışmasına tamamladı. 2008-2009 öğretim yılında Irbid (Urdun), Yermük Üniversitesi'nde ve 2010-2011 öğretim yılında Londra Üniversitesi'nde araştırmacı olarak bulundu. 2012 yılında Doçent, 2017 yılında Profesör oldu. Hâlen Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi "Din Psikolojisi" bölümünde öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.

Eserleri: *Psikoloji ve Din, Din Psikolojisi, Empati ve Din, Tanrı'ya Sığınmak, Erdeme Dönüş, Popüler Dindarlık, Mutluluğun Peşinde, Tasavvuf Psikolojisine Giriş, Psychology and Islam, Din ve Sağlık, Doğa Bize Emanet.*

İçindekiler

Söz Başı.....	9
---------------	---

GİRİŞ

ARAŞTIRMA HAKKINDA	13
1. Giriş.....	15
<i>a. Başa Çıkma Araştırmalarının Tarihsel Arkapları</i>	17
<i>b. Konu ve Problemler</i>	21
<i>c. Amaç ve Önem</i>	23
<i>d. Değişkenlerarası İlişkiler ve Hipotezler</i>	25
<i>e. Denekler ve Nitelikleri</i>	27
<i>f. Metot ve Teknikler</i>	28

BİRİNCİ BÖLÜM

DİNÎ BAŞA ÇIKMA: TANIMI VE HEDEFLERİ	35
1. Başa Çıkma ve Dinî Başa Çıkma Nedir?.....	37
<i>a. Başa Çıkma</i>	37
<i>b. Dinî Başa Çıkma</i>	40
<i>c. Dinî Başa Çıkmanın Unsurları</i>	42
2. Dinî Başa Çıkmanın Temel Hedefleri.....	48
3. Dinî Başa Çıkma ve Anlam.....	53
<i>a. Anlam ve Hayatın Anlamı</i>	53
<i>b. Başa Çıkma ve Anlam</i>	55
<i>d. Evrensel ve Durumsal Anlam Açısından Dinî Başa Çıkma</i>	58
4. Dinî Başa Çıkma ve Kontrol.....	61
5. Dinî Başa Çıkma ve Manevî Olgunlaşma.....	65

6. Dinî Başa Çıkma Etkinliklerinin Yararları ve Zararları.....	68
7. Dinî Başa Çıkma Sürecini Etkileyen Faktörler.....	72
8. Dinî Başa Çıkmanın Sonuçları: Dinî Başa Çıkma ve Sağlık.....	77
a. <i>Dinî Başa Çıkma ve Fiziksel Sağlık</i>	78
b. <i>Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı</i>	80

İKİNCİ BÖLÜM

BULGULAR ve YORUMLAR: DİNÎ BAŞA ÇIKMANIN NEDENLERİ ve SONUÇLARI	85
Giriş	87
1. Dinî Başa Çıkma Etkinlikleri: Genel Profil.....	89
2. Dinî Başa Çıkmanın Demografik Değişkenler ile İlişkisi.....	94
a. <i>Dinî Başa Çıkma ve Cinsiyet</i>	94
b. <i>Dinî Başa Çıkma ve Yaş</i>	96
c. <i>Dinî Başa Çıkma ve Medeni Durum</i>	99
d. <i>Dinî Başa Çıkma ve Eğitim Durumu</i>	101
e. <i>Dinî Başa Çıkma, Yaşanan Problemin Türü ve Sayısı</i>	103
f. <i>Dinî Başa Çıkma ve Dindarlık</i>	108
3. Dinî Başa Çıkma, Depresif Eğilim ve Hayat Memnuniyeti.....	113
a. <i>Depresif Eğilim ve Hayat Memnuniyeti: Genel Profil</i>	114
c. <i>Dinî Başa Çıkmanın Depresif Eğilim ve Hayat Memnuniyetine Etkileri</i>	119
Sonuç ve Öneriler	126
Kaynakça	136
TABLolar ve GRAFİKLER	149

Rukiye'ye, Kerem'e ve Mihran'a

Söz Başı

*Her dilde anın adı
Her cânda anın yâdı
Her kuladır imdâdı
Allah görelim neyler
Neylerse Güzel Eyler*

-Erzurumlu İbrahim Hakkı-

Küçük yeğenini kalp yetmezliği sonucu kaybeden arkadaşım, hüzünlü bir ses tonuyla yeğeninin ölüm öncesi çektiği sıkıntıları, onun durumunun ailesini ve akrabalarını nasıl derinden etkilediğini ve kollarında nasıl can verdiğini anlattı. Acısını hafifletircesine ekledi: “Canım! Cennete gitti. İnşallah anne ve babasına şefaati olur...” Arkadaşım dinin teselli edici unsurlarını, acı ve ızdırabların da bir anlamının olduğunu öğretti hem kendine hem de masasında çaresizce oturan bizlere. Hem derdiyle başa çıkmasında kendisine yardımcı oldu hem de bizi hiçbir şey söyleyemeyecek durumda oluşumuzun ezikliğinden kurtardı. Burada onu elemden ve bizleri de çaresizlikten kurtaran şey, dinî değerlerin teselli edici ve umut aşılایıcı yönüydü. Masadaki herkes tarafından ‘Allah’tan geldik ve Allah’a döneceğiz’in bilinmesiydi.

Öğrenciler veya herhangi bir iş başvurusu için mülakata girenler bilirler. Sınavın veya mülakatın zorluk derecesine, dinî kültüre aşinalık düzeyine göre dualar edilir, herkes birbirinden dua ister. Hatta anne, baba, akraba veya duası kabul oldu-

ğu düşünölen kişiler aranarak dua istenir. Böylece hem sınav arifesinde yapılması gereken her şeyin yapıldığı düşünölererek rahatlama sağlanır hem de sınavın getirdiğı belirsizlik duygusundan, kaygıdan uzaklaşmak ve umudu artırmak hedeflenir.

Her birimiz burada örnekleri dile getirilenlere benzer sıkıntılı olay ve durumlar yaşamış ya da yaşandığına şahit olmuşuzdur. Bu tür durumlarla karşılaştığımızda birbirinden farklı tepkiler göstermiş, içinde bulunduğumuz zor durumla baş edebilmek için değışik yollara başvurmuşuz veya başvurulduğuna tanık olmuşuzdur. Böyle durumlarda kimimiz "Kör Şeytan! Yine işlerim yolunda gitmiyor. Üzerimde bir uğursuzluk var." diye yakınırken, kimimiz de "Bunda da bir hayır vardır. İmtihan dünyasındayız. Mevlâ neylerse güzel eyler. Derdi veren dermanını da verir." şeklinde duruma göre birbirinden farklı tepkiler göstermiş veya gösterildiğine tanıklık etmişizdir. Kimimiz kendi başımıza içinde bulunduğumuz zor durumdan çıkmaya gayret göstermiş, kimimiz dualar etmiş, başımızdaki sıkıntılardan kurtulmak için adaklar adanmış, sadakalar dağıtmış veya sevenlerimizden ve akrabalarımızdan hayır duası istemişizdir.

Bu tür bir süreci yukarıda örneğini verdiğimiz bir yakınını kaybetme gibi tahammülü zor travmatik durumlarda olduğu gibi normal gündelik hayatta sıradan zorluklarla karşılaştığımız zamanlarda farklı boyutlarda yaşamışızdır. Kimimiz sorunlar çözümsüz hale geldiğinde, kimimiz ise en küçük bir sıkıntıyla karşılaştığımızda dışarıdan destek ararız. Ama çoğunlukla aynı yere yönelir ve medet bekleriz: **Yardım Et Allah'ım!**

İnsanoğlunun hayata tutunmasını sağlayan şey 'anlam'dır. Bu nedenle insan, yaşamı boyunca bu anlamı koruma, zayıfladığında, kayb olduğunda ise yapılandırma ve dönüştürme mücadelesi içerisinde yaşar. İnsanoğlu belirsizlikten kaçır, kendi hayatıyla ilgili olarak kontrol ve güveni kaybetmek istemez. Kontrolün ve anlamın tehdit edildiğı zor zamanlarda ise, sorunlarını çözmek için başa çıkma sürecine girer ve bu süreçte çeşitli unsurlardan destek alır. Bu süreçte en önemli destek

unsuru dinî inanç ve değerlerdir. Çünkü inançların ve dinî değerlerin insanları hayata bağlayan, zorlukları tahammül edilebilir ve hayatı yaşanılır kılan anlamın korunması ve dönüştürülmesinde güçlü bir rolü vardır. Kenneth I. Pargament'in (1997: 223) ifadesiyle, "*kutsalın iradesi günlük olaylarda tezahür ettiğinde başlangıçta tesadüfi, anlamsız ve trajik görünen şeyler başka şeyler olur.*" Gerçekten de olayların hakikatte taşıdığı acı ve neşe unsurlarının bizzat varlığından ziyade onların birey tarafından algılanışı ve yorumlanması daha önemlidir. Zaten mutluluk da, pek çok psikoloğun ifade ettiği üzere, dışsal olaylardan ziyade onların nasıl yorumlandığına bağlıdır (Csikszentmihalyi 2005: 4). Acısız, dertsiz, tasasız bir hayat yoktur. Ancak bütün bu olumsuzlukları yenebilen, onlarla başa çıkabilenler vardır. Bu süreçte bireyin en güçlü destekçisi dinî inançlarıdır. Dinî inanç ve değerler, üzüntünün ve acının varlığını ortadan kaldırmaz, ancak onlara anlamlar yükleyerek kabul edilebilir, katlanılabilir hale getirir.

İşte bu kitapta, inişli çıkışlı uzun bir yolu andıran hayatta, "Dünyada neden varım? Hayattaki gayem nedir? Neden ölüyoruz? Hayatımızda çektiğimiz sıkıntıların ve acıların anlamı nedir? Ölümünden sonra ne olacak?" gibi varoluşsal sorulara tatmin edici cevaplar veren, böylece önemli ve güvenilir bir anlam kaynağı olan dinin *zor zamanlarda* sorunlarla başa çıkma sürecindeki rolü, 558 kişilik örnekleme yapılan saha araştırmasının bulguları çerçevesinde incelenmektedir. İnsanlar herhangi bir problemle karşılaştıklarında dua ve ibadetlerle, tevbe edip af dileyerek Allah'a yönelme; başına gelenleri hayra ya da şerre yorma, başına gelenleri öfke veya teslimiyetle karşılama, olanlara sabır gösterme, 'vâki olanda hayır vardır, Mevlâ neylerse güzel eyler' diyebilme... gibi olumlu veya olumsuz dinî başa çıkma etkinliklerinden hangilerini ne sıklıkla kullanmaktadır? Dinî başa çıkma etkinliklerini belirleyen faktörler nelerdir? İnsanların yaşadıkları problemlerin türü ve sayısı dinî başa çıkma süreçlerini nasıl etkiler? Dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığı, depresyon ve hayat memnuniyeti gi-

bi ruh sağlığının unsurlarını nasıl etkiler? sorularına araştırma bulguları çerçevesinde cevaplar aranmaktadır.

Çalışmanın bu aşamaya gelmesinde bilgi ve tecrübelerinden istifade ettiğim ve metni okuyarak katkılarda bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Ali Köse, Prof. Dr. Veysel Uysal ve Doç. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu beyefendilere şükranlarımı sunuyorum. Metni okuyarak katkıda bulunan değerli meslektaşlarım Yrd. Doç. Dr. Dursun Ali Aykıt'a ve Arş. Gör. Nedim Tan'a; eserin yeni baskıda son şeklini almasında eleştiri ve görüşlerinden istifade ettiğim Prof. Dr. Hüseyin Peker, Prof. Dr. Recep Yaparel ve Prof. Dr. Faruk Karaca beyefendilere teşekkür ediyorum. Ayrıca akademik hayatım boyunca özverili desteğini hiçbir zaman esirgemeyen eşim Rukiye'ye ve varlığıyla hayatımıza anlam katan motivasyon kaynağım oğullarım Mehmet Kerem'e ve Yusuf Mihran'a teşekkür ediyorum.

Ali Ayten

Ümraniye /2012

aliayten@marmara.edu.tr