

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**KAYNAKLARI VE SONUÇLARI BAKIMINDAN
DİNDARLIĞIN DUYGUSAL BOYUTU**

EMEL NURİYE YİĞİT

DOKTORA TEZİ

**DANIŞMAN:
PROF. DR. ADEM ŞAHİN**

KONYA-2024

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**KAYNAKLARI VE SONUÇLARI BAKIMINDAN
DİNDARLIĞIN DUYGUSAL BOYUTU**

EMEL NURİYE YİĞİT

DOKTORA TEZİ

**DANIŞMAN:
PROF. DR. ADEM ŞAHİN**

KONYA-2024



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Emel Nuriye YİĞİT
	Numarası	108102073002
	Ana Bilim /Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri / Din Psikolojisi
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Adem ŞAHİN
	Tezin Adı	Kaynakları ve Sonuçları Bakımından Dindarlığın Duygusal Boyutu

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Kaynakları ve Sonuçları Bakımından Dindarlığın Duygusal Boyutu başlıklı bu çalışma 05/01/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sıra No	Danışman ve Üyeler		
	Unvanı	Adı ve Soyadı	İmza
1	Prof. Dr.	Adem ŞAHİN	
2	Prof. Dr.	Abdülkerim BAHADIR	
3	Doç. Dr.	Ömer Faruk ERDEM	
4	Prof. Dr.	Asım YAPICI	
5	Prof. Dr.	Orhan GÜRSU	



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Emel Nuriye YİĞİT		
	Numarası	108102073002		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri / Din Psikolojisi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans		
		Doktora	x	
Tezin Adı	Kaynakları ve Sonuçları Bakımından Dindarlığın Duygusal Boyutu			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Emel Nuriye YİĞİT
İmzası



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Emel Nuriye YİĞİT		
	Numarası	108102073002		
	Ana Bilim /Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri / Din Psikolojisi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans		
		Doktora	X	
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Adem ŞAHİN		
Tezin Adı	Kaynakları ve Sonuçları Bakımından Dindarlığın Duygusal Boyutu			

Dindarlığın duygusal boyutu soyut, karmaşık, derin ve muğlak olması nedeniyle araştırılması zor bir alan olarak bilinmektedir. Genelde dindarlıkla ilgili açıklamalarda duygulara gereğinden az yer verildiği ve sadece kısaca değinilip geçildiği görülmektedir. Dindarlığın kaynakları ve sonuçları arasında yer alan duyguların literatürde açık ve anlaşılır bir şekilde incelenmesi hususunda gördüğümüz eksiklik de bizi bu çalışmayı yapmaya yönlendirmiştir.

Araştırmamız dindarlıkta duygular konusunda daha fazla açıklamaya ihtiyaç duyulmasının yanı sıra dindarlığın duygusal boyutunu olumlu-olumsuz duyguları bir araya getirerek genişletme amacımızın bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Çalışmamızda incelediğimiz olumlu duygular umut, sevgi, merhamet, empati, affetme, sonsuzluk duygusu, sabır duygusu ve şükür duygusuyla; olumsuz duygular korku, ölüm kaygısı, öfke, suçluluk, günahkarlık ve çaresizlik duygularıyla sınırlanmıştır.

Araştırmamızda yorumlayıcı bir yaklaşım ve nitel araştırma deseni kullanarak, duygular ve dindarlık arasındaki karşılıklı etkileşimi ortaya koyacak literatüre dayalı bir çalışma yapmayı planlamaktayız. Bu amaçla psikoloji ve din psikolojisi kaynaklarından, bu alanın kurucusu olan isimlerin görüşlerinin yer aldığı temel eserlerden ve konumuzun öğelerini açıklamaya katkı sağlayacak olan alan araştırmalarının sonuçlarından veriler toplanacak ve analiz edilecektir. Dindarlığın duygusal boyutuyla ilgili başvurulacak bir inceleme olarak çalışmamız duygular konusunda analitik bilgiler veren bir araştırma olacaktır.

Yaptığımız eleştirel literatür taramasının sonucunda duyguların dindarlığı açıklayan temel unsurlardan biri olduğunu ve dindarlığın tek bir duygudan yola çıkarak gerçek anlamıyla açıklanamayacağını söyleyebiliriz. Bu bağlamda önerimiz dinî hayattaki olumlu-olumsuz duyguların bir arada düşünülmesi ve bu duygular arasındaki ilişkilerin dindarlıkta etkili olduğunun değerlendirmelere yansıtılmasıdır. Çünkü olumlu-olumsuz duygular arasındaki dengelerin bireysel dindarlığın ortaya çıkmasında, gelişmesinde ve şekillenmesindeki payının dikkate alınması dindarlığın duygusal boyutunu asıl manasıyla anlayabilmek için gerekli ve önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Din, Dindarlık, Duygu, Dinî Duygu



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



ABSTRACT

Author's	Name and Surname	Emel Nuriye YİĞİT		
	Student Number	108102073002		
	Department	Philosophy and Religion Sciences / Religion Psychology		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)		
		Doctoral Degree (Ph.D.)	X	
	Supervisor	Prof. Ph. D. Adem ŞAHİN		
Title of the Thesis/Dissertation	The Emotional Dimension of Religiosity in Terms of Its Sources and Results			

The emotional dimension of religiosity is known as a difficult field to research because it is abstract, complex, deep and ambiguous. In general, it is seen that emotions are given less space in explanations about religiosity and are only briefly mentioned. The lack of a clear and understandable examination of emotions, which are among the sources and consequences of religiosity, in the literature led us to conduct this study.

Our research emerged as a result of our aim to expand the emotional dimension of religiosity by bringing together positive and negative emotions, as well as the need for more explanation about emotions in religiosity. The positive emotions we examined in our study are hope, love, compassion, empathy, forgiveness, sense of eternity, sense of patience and gratitude; Negative emotions are limited to fear, death anxiety, anger, guilt, sinfulness and helplessness.

By using an interpretive approach and qualitative research design in our research, we plan to conduct a literature-based study that will reveal the interaction between emotions and religiosity. For this purpose, data will be collected and analyzed from psychology and psychology of religion sources, basic works containing the views of the founders of this field, and the results of field research that will contribute to explaining the elements of our subject. As a reference study on the emotional dimension of religiosity, our study will be a research that provides analytical information about emotions.

As a result of our critical literature review, we can say that emotions are one of the basic elements that explain religiosity and that religiosity cannot be truly explained based on a single emotion. In this context, our suggestion is to consider positive and negative emotions in religious life together and to reflect on the evaluations that the relationships between these emotions are effective in religiosity. Because it is necessary and important to consider the role of the balance between positive and negative emotions in the emergence, development and shaping of individual religiosity in order to truly understand the emotional dimension of religiosity.

Key Words: Religion, Religiosity, Emotion, Religious Emotion

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR	viii
ÖNSÖZ	ix
GİRİŞ	1
1. Araştırmanın Konusu	1
2. Araştırmanın Problemi	3
3. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
4. Araştırmanın Metodu ve Sınırlılıkları	6
5. İlgili Araştırmalar	7

BİRİNCİ BÖLÜM DİNDARLIK

1.1. Din Kavramı: Tanımlama ve İçerik	10
1.2. Psikolojik Yaklaşımlarda Din ve Dindarlık	12
1.3. Günümüzde Dindarlığın Anlamı	16
1.4. Dindarlığın Boyutları	18
1.4.1. İnanç/İdeoloji Boyutu	18
1.4.2. İbadet/Uygulama Boyutu	19
1.4.3. Duygu/Tecrübe Boyutu	19
1.4.4. Bilgi/Entelektüel Boyutu	20
1.4.5. Etki Boyutu	20
1.5. Dindarlığın Temel Psikolojik Kaynakları	22
1.5.1. İnanma İhtiyacı ve Dindarlık	23
1.5.2. Anlama İhtiyacı ve Dindarlık	24
1.5.3. Bireysel İhtiyaçlar ve Dindarlık	27
1.6. Dindarlık Modelleri	29
1.6.1. Dindarlık Tipleri	30
1.6.2. Dindarlık Yönelimleri	32
1.7. Dindarlığın Psikolojik Etki ve İşlevleri	33
1.7.1. Dindarlık ve Ruh Sağlığı	34
1.7.2. Dindarlık ve Beden Sağlığı	36
1.7.3. Dindarlık ve Mutluluk	38
1.7.4. Dindarlık ve Başa Çıkma	40

İKİNCİ BÖLÜM DİNİ DUYGULAR

2.1. Duygunun Tanımlanması	44
2.2. Duygu Teorileri	47
2.3. Temel, Benzer ve Farklı Duygular	49
2.3.1. Olumlu Duygular	51
2.3.2. Olumsuz Duygular	52

2.4. Din Duygusu-Dinî Duygu.....	53
2.5. Din Duygusunun Kökenleri	55
2.5.1. Doğuştan Din/İnanma Duygusu	55
2.5.2. Çevresel Etkiler	58
2.6. Dinî Duygularda Gelişim	60
2.6.1. Gelişim Psikolojisi ve Dinî Gelişim.....	60
2.6.2. Gelişim Dönemlerinde Dinî Duygular	64
2.6.2.1. Çocuklukta Dinî Duygular	64
2.6.2.2. Ergenlikte Dinî Duygular	67
2.6.2.3. Yetişkinlikte Dinî Duygular	71
2.6.2.4. Yaşlılıkta Dinî Duygular	73

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

OLUMLU VE OLUMSUZ DUYGULARIN DİNDARLIKLA ETKİLEŞİMİ

3.1. Olumlu Duygular ve Dindarlık	77
3.1.1. Umut ve Dindarlık.....	78
3.1.2. Sevgi ve Dindarlık.....	81
3.1.3. Merhamet ve Dindarlık	84
3.1.4. Empati ve Dindarlık	86
3.1.5. Affetme ve Dindarlık	88
3.1.6. Sonsuzluk Duygusu ve Dindarlık.....	91
3.1.7. Sabır - Şükür ve Dindarlık	94
3.2. Olumsuz Duygular ve Dindarlık	98
3.2.1. Korku ve Dindarlık	98
3.2.2. Ölüm Kaygısı ve Dindarlık	102
3.2.3. Öfke ve Dindarlık.....	106
3.2.4. Suçluluk Duygusu ve Dindarlık	110
3.2.5. Günahkârlık Duygusu ve Dindarlık	113
3.2.6. Çaresizlik Duygusu ve Dindarlık	115
3.3. Dinî Duygular Arasındaki İlişkiler	118
3.3.1. Dinde Korku ve Ümit Dengesi.....	119
3.3.2. Allah Sevgisi ve Allah Korkusu.....	121
3.3.3. Ölüm Kaygısına Karşı Ebediyet Duygusu	123
3.3.4. Öfkeye Karşı Affetme ve Merhamet.....	124
3.3.5. Suçluluk ve Günahkârlığa Karşı Bağışlanma	127
3.3.6. Çaresizlik Duygusuna Karşı Sabır ve Şükür	129
SONUÇ	132
KAYNAKÇA.....	139

KISALTMALAR

akt.: Aktaran
APA: American Psychological Association
bkz.: Bakınız
C.: Cilt
No.: Number
p.: Page
pp.: Page To Page
S.: Sayı
s.: Sayfa
ss.: Sayfasından Sayfasına
TDK: Türk Dil Kurumu
TDV: Türkiye Diyanet Vakfı
ty. : Tarih Yok
vb.: Ve Benzeri
vd.: Ve Diğerleri
Vol.: Volume

ÖNSÖZ

Din ile psikoloji, muhatabı doğrudan insan olan iki alandır. Din psikolojisi, insanın dinî hayatını, bütün derinliği ve genişliği ile inceleyerek bilimsel bir metotla araştırıp sınıflandırır. Bunu yaparken amacı insanın dinî inanç, dinî duygu, dinî düşünce ve dinî davranışlarının kişinin gelişiminde ve tüm yaşamında ne tür etkilerde bulunduğunu tespit ederek incelemelerde bulunmaktır. Dindarlık olarak da ifade edebileceğimiz dinî hayat, tüm duygulara yön verirken dinî duygular da insanın dinî yaşantısını etkileme gücüne sahiptir. Başka bir ifade ile dinî duygular dindarlığın hem nedenleri arasındadır hem de dindarlık biçimleri doğrultusunda şekillenir. Bu nedenle dinî duygular, dindarlık kavramının gerçek manada anlaşılması için araştırılması gereken en temel konular arasında yer alır.

Dindarlığın duygu boyutunun açıklandığı araştırmamızda dindarlığa kaynaklık eden ve dindarlıktan kaynaklanan duygulara bir arada yer vererek alanı genişletmek ve zenginleştirmek amaçlanmıştır. Çalışmamız üç ana bölüm ve sonuç bölümden oluşmaktadır. “Dindarlık” başlıklı birinci bölümde din ve dindarlık kavramlarının psikolojik yaklaşımla açıklanması, günümüzde dindarlığın anlamı, dindarlığın boyutları, dindarlığın psikolojik etki ve işlevleri ile dindarlık modellerine dair ulaştığımız benzer ve farklı bilgiler sınıflandırılmış ve sistemleştirilmiştir. “Dinî Duygular” başlıklı ikinci bölümde duygu tanımlarına ve duygu teorilerine yer verilmiş; duygu çeşitleri ve duygu sınıflamaları açıklanmış; din duygusu ve dinî duygu kavramları analiz edilmiş; din duygusunun kökenleri konusundaki tartışmalardan bahsedilmiş ve gelişim dönemlerindeki dinî duygular incelenmiştir. Üçüncü bölümde “Olumlu ve Olumsuz Duyguların Dindarlıkla Etkileşimi” başlığı altında dinî duyguların dindarlığı güdülemesi ve dindarlığın olumlu-olumsuz duygular üzerindeki etkileri ile ilgili ulaşılan bilgiler değerlendirilmiştir. Dinî duyguların dindarlığı ortaya çıkararak beslemesinin ve geliştirmesinin yanında dindarlığın da duyguları arttırabildiği ve azaltabildiğine dair ulaştığımız kuramsal bilgilere ve incelediğimiz araştırma sonuçlarına bu bölümde yer verilmiş, araştırma sonuçları bütünleştirilmiş ve ilgili konular birbirine bağlamıştır. Sonuç kısmında yapılan eleştirel literatür değerlendirmesi duyguların dindarlığın hem kaynaklarından

biri hem de sonuçlarından biri olarak dinî yaşamı açıklayan bir unsur olduğu ve dinî bağlamda ortaya çıkan olumlu-olumsuz duygular arasında bir etkileşim olduğu yönündedir.

Çalışmamız için bu konunun seçilmesinde, araştırmanın gerçekleşmesinde ve sonuçlanmasında desteğini ve anlayışını hiçbir zaman esirgemeyen danışman hocam Sayın Prof. Dr. Adem ŞAHİN'e teşekkür ederim. Çalışmam esnasında tecrübe ve tavsiyelerinden istifade ettiğim hocam Sayın Prof. Dr. Abdülkerim BAHADIR'a ve kıymetli bilgi birikiminden yararlandığım Sayın Prof. Dr. Asım YAPICI'ya da teşekkürlerimi sunarım.

Emel Nuriye YİĞİT

Konya, 2024

GİRİŞ

1. Araştırmanın Konusu

Dindarlık, dinin hayata geçirilerek yaşanan biçimi yani insanın dinî yaşayışıdır. İnsanın dinî yaşayışında en önemli kavramlardan olan dinî duygu din psikolojisinin inceleme alanına girmektedir. Dinî duygular, dinî konular veya nesnel bağlamında ortaya çıkan duygulardır. Dindarlık, duygular ve dinî duyguları araştıran çalışmalar son yıllarda hız kazanmıştır. Ancak, konu insanın dinî yaşamı ve duyguları olunca çalışmaların genişlemesinin ve zenginleşmesinin bir sonu ve sınırı olamaz. Özellikle dindarlığın duygulara etkisi ve duyguların dindarlığa olumlu veya olumsuz olarak yansımaları alanında çok daha fazla açıklamaya ihtiyaç vardır. Çünkü dindarlığın duygu boyutunun yeterince anlaşılabilmesi dindarlığın diğer öğelerinin de eksik tanınması anlamına gelir. Ancak konusu dindarlık olan araştırmalarda dinî duygularla ilgili açıklamalara pek fazla yer verilmediğini söylemek mümkündür. Bazı dindarlık çalışmaları duyguları tamamen bir tarafa bırakmış, bazıları da kısaca şöyle bir temas edip geçmiştir.

Dindarlığın duygusal boyutunu açıklamayı amaçladığımız kuramsal bir değerlendirme olan çalışmamızda dindarlık hakkındaki kuramlar Freud'un bilinçaltı dindarlık iddiasından, Jung'un bilinçdışı dindarlığına, James'in bireysel dindarlığından, Fromm'un hümaniter dindarlığına kadar ve Frankl, Maslow ve Allport gibi diğer psikolojik kuramları da içine alacak şekilde çeşitlenmektedir. Bu kuramların ortak noktası hepsinin dinî yaşamın birey üzerinde etkisini kabul etmesi ve araştırılması gereken önemli bir konu olduğundan hareket etmesidir. Konumuzu din psikolojisinin kurucu isimlerinin yanında bu alanı geliştirme yolundaki çalışmalardan da yararlanarak açıklamak için günümüzde Batı'da ve ülkemizde yapılan dindarlık ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Dinî duygunun ne olduğu, kaynağı ve gelişimi hakkında farklı tartışmalar yapılmış ancak başta duygu kavramının belirsizliği ve soyut yapısı gibi güçlükler nedeniyle yapılan açıklamalar zihinlerde açık ve net bir şekillenmeyi zorlaştırmıştır. Çalışmamızda dinî duygular açıklanırken psikoloji kaynaklarından yararlanarak

duygu araştırmalarının tarihçesine ve duygu tanımlarına yer verilmiş, duygunun kaynakları ve duygulardan kaynaklanan öğeler incelenmiş, ayrıca duygu çeşitleri ve duygu sınıflamaları da açıklanmıştır. Duygu ile ilgili zemin hazırlandıktan sonra dinî duygu konusuna geçiş yapılmıştır. Dinî duygu kavramının analizi, din duygusunun kökenleri ile gelişim dönemlerindeki dinî duygulara dair ulaştığımız kaynaklar değerlendirilmiştir.

Soyut bir alan olan duygu konusunun hem derinlikli hem de geniş bir yapısının olması dindarlığın duygusal boyutunun açıklanmasında önemli bir zorluk olarak karşımıza çıkmıştır. Ancak bu sınırlılık aynı zamanda bu çalışmanın yapılmasının gerekçesidir. Dindarlık ve duyguların karşılıklı ilişkisinin açıklanmasında gördüğümüz bu boşluk bizi bu çalışmayı yapmaya yöneltmiştir. Dinî duyguların kaynağı, çeşitleri veya hangi dinî duygunun dindarlığın temeli olduğuna dair tartışmalarda farklı açıklamalar bulunsa da ortak olan görüş bu duyguların kişiye göre, kabul ettiği dine göre ve dinî hayatının niteliğine göre değişebileceğidir.

Sınırının ve sayısının bireysel dinî yaşamın zenginliğine göre farklılık gösterdiği çok sayıda dinî duygudan hakkında kuramsal açıklamalar ve ampirik araştırmalar yapılmış başlıca duygular ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır. Olumlu duygulardan sevgi, umut, sabır ve şükür duyguları, sonsuzluk duygusu, merhamet duygusu, empati, affetme duyguları; olumsuz duygulardan korku, ölüm kaygısı, öfke, suçluluk, günahkârlık ve çaresizlik duyguları incelenmiştir. Çalışmamızda duygular olumlu-olumsuz olarak ayrılrsa da bu duygular birbirine etkileri bağlamında bir arada da değerlendirilmiştir. Ulaştığımız bilgiler sistemleştirilmiş ve analiz edilmiş, sonrasında kendi eleştirel değerlendirmelerimize de yer verilmiştir.

Dindarlık, duygular ve dinî duygular konularının araştırıldığı bu çalışmada ağırlıklı olarak psikoloji ve din psikoloji kaynaklarından yararlanılmıştır. Bunların yanında dinin -insan yaşamına etkisi bağlamında- duygular ile alakalı yönü konuya dâhil edilirken de İslam dininin temel kaynakları olan Kur'an-ı Kerim'e ve hadis kaynaklarına başvurulmuştur. Bu kaynaklar din ile münasebeti bulunan insanların, tutum ve davranışlarında etkili oluyorsa, davranışların gerisindeki nedenleri görmek için bunlar da araştırmaya dâhil edilebilir. Dinde olumlu ve olumsuz duygular arasındaki dengeye dair dinî kaynaklarda bulunan mesajlara dindar

bireylere etkileri bağlamında çalışmamızda yer verilmiştir. Bu bağlamda dinî açıklamalarda sıklıkla zikredilen ümit-korku dengesi, Allah sevgisi-Allah korkusu ilişkisi, öfkeye karşı merhamet ve affetme, suçluluk ve günahkârlığa karşı bağışlanma, ölüm kaygısını dengede tutan sonsuzluk duygusu, çaresizlik karşısında sabır ve şükür duygularına dair dindeki olumlu duyguları geliştirme ve olumsuz duygularla başa çıkma konuları da ele alınmıştır.

Olumlu ve olumsuz tüm duygular hayatın bir parçasıdır ve dindarlığa dinamiklik katmaktadır. Dinî duygularını tanımaya çalışması, bu duygulardan hangisinin dindarlığa ne yönde katkı sağlayacağını bilmesi insan için güdüleyici olabildiği gibi buna karşılık duygusuz bir din anlayışının ise dindarlığı motive etmeyeceği öngörülebilir. Dindarlığın duygu boyutunun açıklanmasına katkıda bulunması amacıyla yapılan bu çalışmamız daha sonraki araştırmalarla geliştirilebilir. İleriki çalışmalarda bizim yer vermediğimiz İslam psikoloji kaynaklarındaki dinî duygulara dair yaklaşımlara yer verilebilir.

2. Araştırmanın Problemi

Araştırmamız literatürde dindarlığın duygu boyutunu açıklayan yeterli bilginin bulunmaması üzerine inşa edilmiş bir çalışmadır. Bu konuda literatürdeki boşluk dindarlık ve duygular arasındaki etkileşimi açıklamanın gerekliliği fikrini ortaya çıkarmıştır. Dindarlığa etki eden ve dindarlıktan etkilenen duyguları anlamak için genelde tek bir duygunun dindarlıkla ilişkisini araştıran çalışmalar vardır. Bu çalışmalarda eksik olan nokta dindarlığa etki eden tek bir duyguyla dindarlığın açıklanmaya çalışılmasıdır. Hâlbuki dindarlık açıklamalarında duyguların bir arada değerlendirilmesi ve duygular arasındaki ilişkilerin de çözümlenmesine ihtiyaç vardır. Olumlu duyguları arttıran dindarlık olgusu olumsuz duygularla da olumlu duygularla başa çıkmayı sağlar. Amacımız dindarlığın duyguları etkilediğini, duyguların dindarlığı oluşturan temel öğelerden biri olduğunu ve dindarlık bağlamında ele alındığında olumlu-olumsuz duygular arasında da bir etkileşim bulunduğunu açıklamaktır.

Çalışmamızın temel iddiasını bir problem cümlesiyle ifade ederek bu çalışmaya neden gerek olduğunu açıklayabiliriz.

Araştırmamızın temel problemi:

“Dindarlıkla duygular arasında ilişkinin niteliği açıklanabilir mi?”

Alt problemlere gelince bunlar:

“Dindarlık duyguları geliştirebilir veya zayıflatabilir mi?”

“Duygular dindarlığı arttıran veya azaltan etkenlerden midir?”

“Dindarlık bağlamında olumlu ve olumsuz duygular arasında karşılıklı bir etkileşimden bahsetmek mümkün müdür?”

Araştırmanın soruları genel olarak tez için yol göstericidir. Çalışmamız da aşağıda verilen sorular kapsamında ilerlemiştir.

Temel araştırma sorumuz:

“Dindarlığı etkileyen ve dindarlıktan etkilenen başlıca duygular nelerdir?”

Araştırmamızda alt sorular:

“Dindarlık olumlu ve olumsuz duyguları nasıl etkiler?”

“Olumlu duygular dindarlığın oluşumu ve gelişimine nasıl tesir eder?”

“Olumsuz duygularla dindarlık nasıl ilişkilendirilebilir?”

“Olumlu dinî duyguların ruh sağlığına olumlu katkıları nelerdir?”

“Olumsuz duygularla başa çıkmada olumlu duyguların rolü nedir?”

“Dinî hayatta olumsuz duygular ve olumlu duygular arasındaki etkileşim nasıl açıklanabilir?”

3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Amacımız dindarlığın duygu boyutunu açıklayan karmaşık etmenleri keşfetmek, geniş ve farklı bakış açılarını ve olgulara verilen anlamları ortaya

koymaktır. Dinî yaşayışta duygu konusu ileri araştırmaları hak eden bir konu olup duyguların daha ayrıntılı ele alınması din psikolojisinin en önemli kavramlarından biri olan dindarlığın anlaşılmasına da katkı sağlayacaktır. Alanın önemli eksiklerden birini dindarlığın duygu boyutunun içeriği ve kapsamının yeterince açıklanmaması, dindarlığı meydana getiren ve aynı zamanda dindarlık şekilleri sonucunda değişen ve gelişen duyguların literatürde yeterince ele alınmaması olarak ifade etmek mümkündür. Bu araştırma dindarlığın tüm boyutları üzerinde etkili olan duygu boyutunu inceleyerek duyguların dindarlığa kaynaklık etmesini ve dindarlığın duyguları arttırması veya azaltmasını olumlu ve olumsuz duygular bağlamında ele alan bir çalışma olduğu için önemlidir.

Dindarlık duygusal deneyimler içermekte, dindarlığı meydana getiren unsurlar duygulardan etkilenmektedir. Dindarlığın temel bileşenlerinden olan inancın insanda bağlanma, güvenme ve teslim olma gibi duygusal süreçlerle bir arada olduğu ve var olmaya devam ettiği bilinmektedir. Birçok duygusal tecrübe dinî yaşayış içerisinde yer aldığı için dindarlığın duygusal bağlamda incelenmesi önemlidir. Dinî yaşayışı meydana getiren öğeler duygulardan bağımsız değerlendirildiğinde eksik anlamlar ortaya çıkabilir. Çünkü olumlu ve olumsuz tüm duygular hayatın bir parçasıdır ve dindarlığa dinamizm katmaktadır. Dinî duygularını tanımaya çalışması, bu duygulardan hangisinin dindarlığa ne yönde katkı sağlayacağını bilmesi insan için güdüleyici olabildiği gibi buna karşılık duygudan yoksun bir din anlayışının ise dindarlığı motive etmeyeceği öngörülebilir.

Bu çalışmayı yapmak istememizin nedeni din psikolojisi çalışmalarına katkı sunmak için dindarlık ile duygular arasındaki etkileşimi anlamak, keşfetmek ve geliştirmektir. Dindarlığa kaynaklık eden ve dindarlığı etkileyen duyguların açıklanmasında yapılan araştırmalar henüz yeterli olmamakla birlikte, bu alandaki her çaba konuyu anlamaya katkı sağlamaktadır. William James ile başlayan dinî yaşayışın ve duyguların psikolojik bakış açısıyla incelenmesi çalışmaları günümüzde de artarak devam etmektedir. Biz de bu çalışmayla din psikolojisindeki kuramsal temellerden başlayarak dindarlığın duygusal alanıyla ilgili araştırmalardan ve günümüzde yapılan incelemelerden yararlanarak literatüre dayalı bir çalışma ortaya çıkarmayı amaçladık. Konuyla ilgili olması bağlamında dinî yaşayış içerisinde yeri

olan olumlu ve olumsuz duyguların dindarlıkla ilişkilerini tasvir ettik. Ayrıca olumlu-olumsuz duygular arasında bağlantılar kurarak bu duygular arasındaki ilişkileri de açıklamaya çalıştık.

4. Araştırmanın Metodu ve Sınırlılıkları

Soyut yapıları itibariyle dindarlıkla duygular arasındaki etkileşimin apaçık olarak anlaşılabilmesi zor görülmektedir. Dindarlığın duygu boyutunun sadece niceliksel araştırmalarla tamamen anlaşılıp açıklanabilmesi güçtür. Hatta dinî duygular konusunda ileri sürülen bütün formüllerin tek başlarına yetersiz kalacağını söylemek mümkündür. Bu nedenle konuyla ilgili bilgi sahibi olunabilecek her yöntem önemlidir. Nitel araştırma bireylerin veya grupların toplumsal veya insani bir duruma yükledikleri anlamı araştırma yaklaşımıdır. Araştırma sürecinde toplanan veriler tümevarımsal olarak yapılan veri analizini ve verinin anlamını yorumlamayı içerir. Nitel yöntem bir durumun karmaşıklığını rapor etmenin önemine değer veren bir yaklaşım olup ve nihai olarak bir rapor yazılır (Creswell ve Creswell, 2021: 178-180). Soyut bir alan olan dindarlığın duygu boyutunu incelediğimiz bu çalışmanın konusu bizi nitel bir araştırma yapmaya yönlendirmiştir. İncelediğimiz konunun önemli değişkenleri hakkında çok fazla bilgi sahibi olunmadığı için bu araştırma yöntemi ve deseni tercih edilmiştir. İncelediğimiz bilgiler analiz edilerek yorumlanmış ve raporlaştırılmıştır. Toplanan bilgilerin yorumlanmasında açıklama metodu kullanılmıştır.

Konumuzla ilgili kuramsal temeller araştırılırken ulaşabildiğimiz kadar farklı çalışmaya yer verilmiş ve çoğunlukla birincil kaynaklara başvurulmuştur. Dindarlıkla ilişkili olumlu-olumsuz duyguların bir arada değerlendirilmesi gerektiğine dair iddiamızdan dolayı dindarlık ve duygular arasındaki ilişkiyi açıklayan farklı ampirik çalışmaların verilerinden yararlanılmıştır. Batı’da ve Türkiye’de bu alanda yapılan araştırmaların sonuçları incelenmiş ve sonuçlar arasındaki benzerlik ve farklılıklara dayalı çıkarımlarda bulunulmuştur. Batı’daki çalışmalardan aldığımız sonuçlarda genel olarak Yahudi-Hıristiyan dinlerinin inanç ve davranış örnekleri yer alırken,

tamamına yakınının Müslüman olduğu ülkemizde de İslam dininin inanç, duygu ve davranış özelliklerini yansıtan araştırma verilerinden yararlanılmıştır. Bu sayede dindarlık ve duygular arasındaki ilişkiye farklı yönlerden bakma imkânı ortaya çıkmıştır. Elde edilen bilgilerin kaydedilmesinde bilimsel geçerlilik ve güvenilirlik konularına dikkat edilmiştir. Araştırmada veriler sunulurken, objektif bir tavır içerisinde olmaya özen gösterilmiştir.

Dindarlık ve duyguların ilişkisi üzerinde çok az araştırma yapıldığı söylemek mümkündür. Ülkemizde dindarlık ekseninde tek tek duyguların açıklandığı çalışmalar bulunsa da birden çok duygunun dindarlık bağlamında incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Üzerinde yeterince çalışılmamış bir alan olması araştırmamızın sınırlılığı olmasının yanı sıra aynı zamanda gerekçesi olmuştur. Bu nedenle kaynakları ve sonuçları bakımından dindarlığın duygusal boyutu üzerinde kapsamlı bu çalışmayla konuyla ilgili gelişmeye devam eden literatüre katkı sağlamak ve önceki çalışmaları genişletmek hedeflenmiştir. Dinî duygular ve dindarlık konuları sınırları konulamayacak kadar geniş kapsamlı alanlardır; ancak her çalışma bir problemin ancak belirli boyutlarını izah edebilir. Çalışmamızda dindarlıktan kaynaklanan ve dindarlığa kaynaklık eden olumlu duygular sevgi, umut, merhamet, empati, affetme, sonsuzluk duygusu, sabır ve şükür duyguları ile olumsuz duygular korku, ölüm kaygısı, öfke, suçluluk duygusu, günahkarlık duygusu ve çaresizlik duygusu ile sınırlandırmıştır.

5. İlgili Araştırmalar

Araştırmamızda dinî duygular konusunda en çok istifade ettiğimiz kaynakların başında W. James'in "*Dinsel Deneyimin Çeşitleri, İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme*" adlı eseri (2017) yer almaktadır. Dinî duygular konusunu din psikolojisine ilk olarak gündeme getiren isim olan W. James'in bu eseri dinî duygular konusuna kapsamlı bir çalışmayla kaynaklık etmekte ve bu alandaki çalışmalara ilham vermektedir. James, duyguların dinî yaşamdaki yerine dikkat çekmiştir. James yararı göz önünde bulundurulduğunda mutlak ve sonsuz

mutluluğun dinden başka hiçbir yerde bulunamayacağını ifade etmiş ve bireysel dindarlık konusuna açıklamalar getirmiştir. Ancak James dinsel yaşamı sadece pratik sonuçları ile değerlendirme yönteminden dolayı eleştiriler de almıştır. James, dinsel duygunun ruhsal sağlık için önemini ve insana dayanıklılık verdiğini belirtmiş, üzerinde asıl durulması gereken şeyi dinin işlevsel anlamda yaşama sunduğu katkı olarak görmüştür. Pragmatizme uygun olarak James, sürekli olarak dinsel dünyanın bireysel yaşamdaki pragmatik karşılığını bulmaya çalışmıştır. Biz bu araştırmayla James'in dinî duyguya verdiği önemi ve genel felsefesinde savunduğu pragmatizmi (tabiri caizse) göz önünde bulundurarak dindarlığın duygusal boyutunu açıklamaya çalışmaktayız.

Dinî duyguları araştırırken yararlandığımız diğer kaynaklar arasında Ribot'un kapsamlı bir şekilde duyguları ele aldığı çalışması vardır. "*Dinî Duygu*" (2014) olarak çevrilen bu eser dinî duygunun kökenleri ve niteliklerine yer vermiştir. Pierre Bovet'nin çocukluk çağında din duygusunun ortaya çıkışını ve gelişimini ele aldığı çalışması "*Çocuğun Dini*" (2021), Gordon W. Allport'un dindarlığın temellerine ve gelişimine dair kuramlarının yer aldığı "*Birey ve Dini*" en fazla istifade ettiğimiz diğer eserlerdir. Bazı bölümlerinden yararlandığımız yabancı kaynaklardan Michael Lewis ve arkadaşlarının (2008) "*Handbook of Emotions*" adlı eseri ve Collin ve arkadaşlarının (2012) "*The Psychology Book*" adlı çalışması duyguyla ilgili bölümümüzde çalışmamıza en çok katkısı olan kaynaklardır. Bunların yanında David A. Leeming'in (2014) editörü olduğu "*Encyclopedia of Psychology and Religion*" dindarlıkla ilgili kuramlar konusunda yararlandığımız hacimli bir çalışmadır. Raymond E. Paloutzian and Crystal L. Park'ın (2005) "*Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*", din psikolojisindeki yeni yaklaşımlardan ve uygulama alanlarında yapılan araştırmaların verilerinden istifade ettiğimiz kapsamlı bir kaynaktır.

Ülkemizde din duygusunun ele alındığı ilk kapsamlı eser Kerim Yavuz'un "*Çocukta Dinî Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*" (2012) adlı çalışmasıdır. Ülkemizde din psikolojisinin öncülerinden olan Yavuz, kuramsal ve nitel çalışmaları daha fazla tercih etmesiyle birlikte bu çalışmasında alan araştırmasını tercih etmiştir. Yavuz sadece sayılara indirgenen salt pozitivist yöntemi eleştirmiş ve verilerin

yorumlanmasıyla asıl bilgiye ulaşılabileceğini ifade etmiştir. Din duygusunun doğuştan geldiğini ve insanda inanmaya yatkınlığın bulunduğunu savunan Yavuz, duygusal gelişiminin en önemli temellerinin çocukluk döneminde atıldığını açıklayan bu eseriyle dinî duygular konusunun araştırılmasında öncülük etmiştir. Ali Koçak ve Hasan Kayıklık'ın (2019) "*Duygular Bağlamında Din Duygusu ve Dinî Duygular*" başlıklı çalışmasında dinî inancın özünde yer alan din duygusu duygular bağlamında incelenmiştir. Dinin kökenlerine dair bazı teorilerde yer alan birtakım duygusal unsurlar araştırılmıştır. Dinî yaşayış içerisinde yoğun olarak tecrübe edilen güven, korku, umut, sevgi ve bağlılık gibi duygularla vicdan, merhamet ve adalet gibi ahlâkî duyguların din duygusuyla ilişkileri tasvir edilmeye çalışılmıştır. Bu çalışmalar dışında duygulara yer veren din psikolojisi alanındaki bazı araştırmalar da kaynaklarımız arasındadır. Bu çalışmalarda din duygusuna dair içeriklere yer verilmiştir; ancak bu duyguların dinî yaşayışa etkilerine ve dindarlıktan aldıkları etkilere dair bilginin oldukça sınırlı olduğu söylenebilir. Duyguların dindarlık bağlamında incelenmesi konusundaki eksiklik bizim bu alanda bir çalışma yapma düşüncemizi ortaya çıkarmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

DİNDARLIK

1.1. Din Kavramı: Tanımlama ve İçerik

Din ve dindarlık kavramlarının tanımlanmasında ortaya birçok farklılık ve belirsizlik çıkmakta, bu durumun başlıca nedenleri arasında ise insanların farklı din anlayışlarına ve değerlere sahip olmaları gösterilmektedir. İnsan faktörünün yanı sıra bizzat din kavramının çok yönlü ve karmaşık yapıda bir olgu olması da genel geçer bir din tanımı yapmayı daha da zorlaştırmaktadır. Pek çok ilahiyatçı, filozof, psikolog, sosyolog ve genel olarak bilim adamının farklı bakış açılarından ve kavramsallaştırmalardan yola çıkarak din kavramını tanımlamaları da göstermektedir ki dinlerin çeşitliliği, dinî kökenlerin muhtelif, dinî deneyimlerin çeşitleri vb. etkenler dikkate alındığında dinin genel geçer tek bir tanımının yapılması zordur (Oppong, 2013: 11). Mevcut din tanımlarından da yola çıkarak söylenebilir ki din kavramının anlamı tarif eden kişinin amacına göre değişiklik gösterir, her tanımda dinle ilgili düşünce, tanım ve algılamaların bir kısmı daha kapsayıcıyken bir kısmı dinin sadece bir veya birkaç yönünü dile getirir. Bu ve benzeri faktörlerin tümü tanımlama problemine neden olan etkenler arasındadır. Dolayısıyla dinin tanımlarının onu inceleyen araştırmacılar kadar çok olabileceğini (Peker, 1993: 22; Arslan, 2010: 252-253) ifade etmek mümkündür.

James'e göre din sözcüğünün birbirinden farklı ve çok sayıda tanımının olması onun tek bir ilke ya da öze karşılık gelmediğinin göstergesidir. Ona göre tek bir öze göre açıklama yapmak yerine din konusunda birçok hususiyetin varlığı kabul edilmelidir (2017: 37). Dinler arasında öz, kaynak, mahiyet, dinin hedefi ve değerleri vb. bakımından önemli farklılıklar bulunmakla birlikte tüm dinlerin din olmak itibarıyla aynı ad altında birleştiği görülmektedir (Günay, 2005: 217). Ancak bu durumun din kavramının açıklanmasında yapay genellemelere yol açmamalı ve özgün geleneklerin derinlemesine analizinde ısrar edilerek din kavramındaki çeşitlilik kabul edilmelidir (Wuthnow, 2006: 279).

Din kavramının Batı ve Doğu dinlerinde farklı kökenlerden türettiği; dolayısıyla din tanımlarının içeriğinin de değişiklik gösterdiği görülmektedir. Batı dillerinde din kelimesi Latince bağlamak anlamındaki “religare” den türetilmiştir. Genel manada din sözcüğü bir inanç ve ibadet sistemi veya bir ilkeye bağlılık olarak tanımlanmaktadır. Batı’da genellikle din, kutsal veya yüce bir varlığa yönelik bir uygulama ve inanç sistemi olarak görülürken Doğu’da aşkınlık veya kurtuluş anlamları da din ile ilgili açıklamalara dâhil edilmektedir (Kavros, 2014: 1492). Din kelimesi Arapçada “da-ne” kökünden gelmiştir ve iki taraf arasında bir tarafın hâkimiyet ve bağımlılığına dayanan karşılıklı bir ilişkiyi anlatmaktadır. Burada din, iki taraftan birisi için bağıllık anlamı içerirken diğeri için emir ve hâkimiyet anlamına gelmektedir. Bu iki taraf arasındaki ortak ilişkiler için kullanıldığında ise din ilişkileri düzenleyen prensip manasına gelmektedir (Draz, ty.: 36-37). İslam dininde din kavramının ifade ettiği anlama gelince bunu en yaygın kullanılan tariflerden biri olan Cürcani’nin tanımıyla açıklamak uygun olacaktır. Bu tanıma göre din, akıl sahiplerini kendi iradeleri ile Hz. Muhammed (sav)’in Allah’tan getirdiklerini kabule çağırın ilahi kanundur (1997: 105). İslam’da din Allah’ın koyduğu kurallardır ve Allah’a bağıllıklarını ortaya koymak için insanların bu kurallara değer vererek yaşamlarının her alanında bu ilkeler doğrultusunda tutum sergilemeleri beklenir.

Psikoloji bağlamında din kavramına bakıldığında psikologların çabasının dinin insanlar üzerine ne gibi etkiler yarattığını bulabilmek yani dinin işlevleri yönünde yoğunlaşmak olduğu görülür. Çünkü psikolojide bir dinin insanlarda var olan güçlerin geliştirilmesine ne kadar değer verdiği üzerinde durulur (Fromm, 2004: 41). Bu bakış açısı psikolojik yaklaşımlarla yapılan din tanımlarına da yansır. Mevcut pek çok din tanımındaki çeşitlilik içerisinde din psikolojisi için kriter ideal bir din tanımının salt tanımlayıcı olmaktansa daha çok işlevsel bir tanım olmasıdır (Kirkpatrick, 2005: 109-110). Dinin işlevsel tanımları dinin hizmet ettiği özel amaçlarla ilgilenir. İşlevsel olarak din bir anlam arayışıdır; burada anlamdan kasıt ister psikolojik, sosyal veya fiziksel olsun, ister manevî olsun insanın hayatında değerli olandır. Dinin işlevsel tanımlarının birçoğunda, tanrılardan, yüce güçlerden veya yüce varlıklardan bahsedilmediği görülür; bahsedilse dahi en azından psikoloji

için din sadece Tanrı'dan ibaret değildir (Pargament, 2015: 365-375). Başka bir ifadeyle psikolojinin tanrıyla alakadar olmaktan öte tanrıya inanmanın zihinsel ve davranışsal etkileriyle alakadar olduğu söylenebilir (Moss, 2014: 722). Bu nedenle psikolojide dinin araştırılması ve açıklanmaya çalışılmasından ziyade dinin yaşama yansımaları olan dindarlık kavramı ön plana çıkmaktadır.

1.2. Psikolojik Yaklaşımlarda Din ve Dindarlık

Dindarlığın tarif edilmesi, anlaşılması ve anlamlandırılmasında esas alınması gereken hususların neler olduğu her dönem din psikolojisinin tartışmalı konularından biri olmuştur. Din kavramının açıklanmasında yaşanan belirsizlikler ve zorluklar benzer nedenlerden dolayı dindarlık tanımlarında da ortaya çıkmaktadır. Din psikolojisinde ilk olarak yapılan tanımlar bu alanın kurulmasında katkısı bulunan James, Freud, Jung, Fromm ve Maslow gibi kuramcılardan gelmiştir. Bu öncü isimler din, dindarlık ve ilgili kavramları din psikolojik bakış açısıyla tarif etmiş ve teorilerinde de sistemli olarak açıklamıştır. Bundan sonraki kuramlar ve konuyu geliştirme çabaları onların çalışmaları temelinde bina edilmiştir. Bu nedenle din psikolojisinde modern yaklaşımların kurucularının açıklamaları günümüz dindarlık anlayışlarının anlaşılabilmesi açısından da önemlidir.

Din Psikolojisi çalışmalarına öncülük eden William James, katkılarından dolayı bu alanın kurucusu olarak anılmaktadır. Pek çok nedene bağlı olarak, psikoloji tarihindeki en önemli isimlerden biri olan James'in "*Dinsel Deneyimin Çeşitleri, İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme*" adındaki eserinde yer alan tanımı şöyledir: "Din, bireylerin kendilerini, kutsal kabul ettikleri şeyle bağlantılı gördükleri ölçüde kendi başlarına sahip oldukları duyguları ve gerçekleştirdikleri davranışları, deneyimleridir." (2017: 41). Burada James dinden ziyade bir dindarlık tanımı yapmaktadır. James insanın iç dünyasında sübjektif olarak şekillenen din ve tanrı anlayışları ile yani bireysel dindarlık ile ilgilenmektedir. James "*Pragmatizm ve Din*" adlı eserinde sonuçları bakımından yararlı olan her hangi bir şeyin reddedilemeyeceğini ifade eder. Bu mantıkla herhangi bir işe yarayan her şeyin de bir anlamı vardır (2003: 589). James için inananın yararlı buldukları doğru

inançlardır. Bu iddiası onun düşüncesinin merkezi olan pragmatizm ile birebir örtüşmektedir. Din de en pratik anlamda hayatımıza kattığı anlam ve değerle doğrulanır. James için dinin köklerine odaklanmak yerine meyvelerine dikkat etmek gerekir (Taylor, 1978: 69). Bu nedenle James dinin teolojiyle, dinî törenlerle ve ayinlerle alakalı kurumsal yanından daha önemli bulduğu kişisel yanını değerlendirmiştir. Bireyin dua ve zikir gibi ferdi ibadetlerini de içeren bu alan esasında bizzat insanla ve onun iç dünyası ile ilgilidir (Jeeves, 2010: 276).

Din psikolojisinde dinî yaşam hakkındaki çalışmalarda en çok ses getiren düşünce ekollerinden biri psikanalizdir. Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud din ile ilgili en fazla teori üretmiş isimlerden biridir. “*Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları, Bir Yanılsamanın Geleceği*” isimli eserinde Freud, dine yönelmenin ve dindar bir yaşamı tercih etmenin gerekliliğinin sadece geçmişte insanın atalarının da inanmasından kaynaklandığını savunur (2000: 29-44). Freud’a göre ilk insanlar akıllarını tehlikelere karşı koruyacak biçimde kullanamamış ve doğüstü güçlere sığınmıştır. Din ve dindarlık ile ilgili bir diğer teorisinde Freud, din ile psikanaliz arasında bazı benzerlikler olduğunu, dinî davranışların saplantılı-nevrotik davranışlar olduğunu iddia etmiştir. “*Totem ve Tabu*” isimli eserinde Freud bu teorisini dile getirmiş ve bu tür dinî veya nevrotik davranışların karşı konulmaz bir korku tarafından korunduğunu ve insanda herhangi bir ihlalin bir felakete yol açacağına dair içsel ahlaki bir inancın bulunduğunu ifade etmiştir (1999: 26). Freud bilinçaltı süreçlerin de dinî hayatın şekillenmesinde etkili olduğunu savunmuş ve davranışın temel anlamı dışında nasıl anlaşılması gerektiğini sorgulamıştır. Bu yaklaşımıyla Freud dini sadece kişisel çatışmaları ve ruhsal sıkıntıları kontrol etmede bir yöntem olarak görmüştür (Crapps, 2008: 52-53). Teorileri bir araya getirilirse Freud dinin yansıtma, bastırma ve savunmalardan meydana geldiğini, bilinçaltı kaynaklı olduğunu ve ataların inançlarını kabul etmekten doğan kolektif evrensel saplantılı bir nevroz olduğunu iddia etmiştir.

Önceleri Freud’un destekçisi olan Carl Gustav Jung, daha sonra ondan ayrılarak Analitik Psikolojiyi kurmuş ve birçok açıdan Freud ile aynı fikirde olmamıştır. Jung “*Psikoloji ve Din*” adlı eserinde dinin sadece toplumsal ya da tarihsel bir olay olmadığını ve çok sayıdaki insan için dinin oldukça kişisel bir ilgi

alanı olduğunu belirtmiştir. Jung'a göre din, isteğe bağlı keyfi hareketlerin sonucu olmayan dinamik bir varlık veya etkiye özenli bir şekilde uymaktır. Jung'un hareket noktası, inanç değil dinsel insanın, yani kendisine ve kendisi aracılığıyla da genel konumuna etki eden belirli faktörleri dikkate alıp gözetilen insanın psikolojisidir. O, din terimiyle, bir inancı kastetmediğini belirtmekte ve dini insan aklının özel bir tutumu olarak görmektedir. Dinî yaşam yani dindarlık insan için önemli olan faktörleri kapsayan tüm güçlerden oluşan belirli bazı dinamik faktörlerin dikkatli şekilde gözetilip, bunlara uyulmasıdır (1998: 4-10). Dinin insanın kolektif bilinçdışından geldiğini savunan Jung bilinçdışı dindarlık kavramını kullanmıştır. Bilinçdışı dindarlığın temelinde inançların tarih boyunca ve coğrafi bölgeler arasında kendiliğinden oluşan karakteristik kalıplarının arketipsel imgeler olarak belirlenmesi vardır (Stein, 2014: 948-951). Bazıları dinî öneme sahip olan bu arketipler Jung'a göre evrenseldir. Tanrı imgesi kolektif bilinçdışındadır, arketip halindedir ve gerçektir (Schlamm, 2014: 973). Jung modern insanın en büyük sorununu psişenin bilinçdışı içeriklerine dolayısıyla kutsal etkilerine yabancılaşmasında görmektedir. Jung başta psişik bütünlüğü sağlamakla ilgili olan tüm yaklaşımlarında dinin eşsiz içeriklerinin ve rollerinin insan hayatını belirlemede sahip olduğu gücü açıklamaya çalışmaktadır (Bahadır, 2007: 279-280; 2017: 41-45). İnsana bakışı açısından da Freud'dan ayrılan Jung, onun gibi insanı kusurları açısından yorumlamamış ve daha iyimser bir yaklaşım sergilemiştir. Jung'a göre Freud'un her zaman bütün açıklamalarında insanı nevrotik zihin açısından yorumlaması dinin gerçek tabiatını anlamasını engellemiştir. Freud dini, zamanla giderilebilen ve hastada tedavi edilebilen bir nevroz olarak göstermeye çalışırken, Jung dini insanın temel bir aktivitesi olarak görmüştür. Jung'a göre psikolojinin görevi, din üzerine açıklama yapmak değildir, bilakis dindarlıktır. Burada kastedilen dindarlık insan tabiatının dinî diye tanımladığı durumlara karşı verdiği tepkilerdir (Jeeves, 2010: 281).

Geçmişinde psikanaliz tarafında olup daha sonra yeni Freudyenlerle anılan ve ilerleyen dönemlerde hümanist bir yaklaşımı benimseyen Erich Fromm için din, bireylere saygı duyulacak bir objeyle, davranışlarını ayarlayabilecekleri bir düzenleme sistemi sunar. "*Sahip Olmak Ya Da Olmak*" adındaki eserinde Fromm geçmişteki ve günümüzdeki toplumların dindar olduğu gibi gelecekteki toplumların da dindar olacağını ifade eder (1994a: 231-232). Fromm "*İtaatsizlik Üzerine*

Denemeler” adlı eserinde bu dindarlığın mahiyetini açıklar ve kastettiği dindarlığın itaate dayalı olmadığını belirtir. Onun için dindar insan sadece kendi seçtiği ilkelere ve bilincine itaat eden insandır (1987: 42-43). Fromm için önemli olan geleneksel ya da otoriter normlara bağlı kalmamaktır. Çünkü insanın bağımsız benlik duygusunu ve kendi değer sistemlerini keşfetmesi gereklidir (Collin vd., 2012: 127). Fromm güç, kontrol ve teslimiyet gibi öğeleri barındıran otoriter bir dinde üstün bir güce teslimiyet uğruna kişisel özgürlükten vazgeçilmesini eleştirir. Aksine hümanist bir dindarlık insanı kendisi olması için özgür kılarak sıkıntı, suçluluk ve günahkârlık gibi olumsuz hisler yerine neşe ve mutluluk barındırmaktadır (Crapps, 2008: 42; 2010: 80).

Hümanist psikolojinin temsilcilerinden Maslow, geliştirdiği en temel kavram olan kendini gerçekleştirme üzerinden din ve dindarlık kavramlarına değinmiştir. *“İnsan Olmanın Psikolojisi”* adlı eserinde ifade ettiği üzere Maslow’a göre kendini gerçekleştirme ve dinin aynı paydada bulunduğu birçok alan bulunmaktadır. Maslow’un önerdiği kendini gerçekleştiren insan modelinin karakteristik özellikleri ile dinlerin açıkladığı idealler aynı istikamettedir (Maslow, 2001: 169). Maslow şimdilerde bütün dinleri birleştiren psikolojik öz olarak genel kabul gören mistik durumlardan ve doruk deneyimlerden de bahsetmiştir. Doruk deneyimler evrenle birlik hissettiren coşkunluk anları, yaratıcılık ve tüm insanların birleştiği anlardır. Doruk deneyimler daima dinî bağlamda olmaz; ancak dinler mükemmel benliğe ulaşmak için doruk deneyimleri kullanmalıdır (Parsons, 2013: 244-245; Crapps, 2008: 136-137). İyilik, doğruluk, adalet, sadelik ve benzer değerleri Maslow varlık değerleri olarak tanımlamıştır. Ona göre bu değerler dinî nitelik taşımaktadır ve bu değerleri yerine getirenler de dindardır. Bunun yanında yaşamının sonlarına doğru Maslow, Doğulu ve Batılı pek çok dinî ve manevi sistemi içerisinde barındıran transpersonel psikolojiyi geliştirmiştir. Transpersonel psikoloji bütüncül bir yaklaşıma sahiptir. Bu ekol insanın bilincini, ruhunu, aşkın, bütüncül ve ruhsal yönlerini dikkate alarak inceleyen bir psikoloji ortaya çıkarmıştır. Bu yaklaşım hümanist psikolojinin insanın potansiyellerini ve insanın değerini araştırma amacını ileriye götürmesi ve insanın ben ötesi yönünün geliştirilerek açığa çıkarılmasının gerekliliğine dikkat çekmiştir (Ayten, 2006: 119-122; 2010: 95-97).

1.3. Günümüzde Dindarlığın Anlamı

Klasik psikoloji kuramlarının kurucularının dindarlık kavramına yükledikleri anlamların yanında günümüzde yapılan farklı dindarlık tarifleri de bulunmaktadır. Dinamik bir yapıya sahip olan, zamanla değişime uğrayan ve hâlâ değişmeye devam eden dindarlık olgusuyla ilgili yakın tarihte yapılan tanımlar günümüz dindarlığını daha iyi anlamaya imkân sağlayacaktır. Burada ülkemizde yapılan dindarlık tanımlarından bazıları verilecektir. Dindarlık kavramını açıklayan Hökelekli (2010: 43) “Dindarlık, yaşanan dindir; dinin hayata geçirilerek bilfiil yaşanan biçimidir.” ifadelerini kullanır. Burada dindarlık, dinin insan hayatındaki öneminin göstergesi olarak açıklanmakta; dindarlık kavramıyla kişinin dine inanma ve bağlanma düzeyi anlatılmaktadır. Şentürk’ün (2010: 17) tanımında dindarlık “şuurlu bir varlık olarak kişinin kutsala yönelmesi, kâinatın yaratıcısı olan güce inanıp boyun eğmesi; sevgi, saygı ve bağlılıklarını sunması; hayatını bu inanç ve anlayış çerçevesinde disipline etmesi” olarak tarif edilir. Bu tanımda dindarlık ile kastedilenin kabul edilen dinin yaşanma halidir. Peker’in (2012: 42) tanımı ise şöyledir: “Dindarlık dinin bireyin hayatına yansımış halidir. Dindarlığın göstergeleri kişinin dinî inancı ve dine olan bağlılığıyla, dine verdiği önemle, dinî ve ahlaki uygulamalarıyla ortaya çıkmaktadır. Yani dindarlık kişinin inancında, düşüncesinde, duyguları ve davranışlarında, kısaca tüm hayatında dinin aldığı şekildedir.”. Dindarlık her bireyde farklı derecelerde, farklı içerikte ve farklı oranlarda şekillenmektedir. Bu farklılıkların nedenleri bireylerin zihinsel, duygusal, ahlaki ve dinî gelişimlerinin; aile, grup ve diğer çevresel etkenlerin; eğitim durumlarının, başlarından geçen olayların, yaşantıların ve dolayısıyla dinî algılamalarının birbirinden farklılık göstermesidir. Bu farklılıklar bireyin dindarlığını etkiler, değiştirir ve geliştirir. Bazen edinilen yeni bilgiler veya bireyin yaşadığı olaylar da dine bağlılık derecesini geriletebilir veya insanı Allah’a daha çok yaklaşmaya, sığınmaya ve bağlanmaya götürerek dindarlığı arttırabilir.

Dindarlık olgusu statik ve sabit olmayıp dinamik bir psiko-sosyal derinliğe sahiptir. Dindarlıkta her daim bir değişim ve süreklilik görülmekte ve dolayısıyla bugün modern yaşamda yaşanan dindarlık ile birkaç yüzyıl önce yaşanan dindarlık içeriklerinin aynı olmadığı gözlenmektedir. Din, teolojik bağlamda varlığını

değişmeden korumaktadır; ancak dinin taşıdığı anlamda zaman içerisinde psikolojik, sosyolojik ve antropolojik değişimler meydana gelmektedir. Dolayısıyla bugünün dindar bireyi ile geçmişin dindarının dinsel algı ve tutumları birbirinden farklılık göstermektedir (Koç, 2010: 219). Dindarlıkta görülen değişimlerin birçok sebebi sıralanabilir. Bunun psikolojik sebeplerinin başında geleneksel dinî yaşayış ve modern hayat tarzı arasında kalan insanın psikolojik bir çatışma ve gerginlik yaşaması zikredilebilir. Burada değişimin sebebi içinde yaşanan zamanla açıklanmaktadır. Bunun yanı sıra günümüzde yaşanan dönemin kaçınılmaz bir sonucu olarak dinin popülerleşmesi ve aynı zamanda yaygın kültürün de dinî yaşayışa dâhil olması dindarlıkla ilgili dönüşümlere zemin oluşturmaktadır (Bilgin, 2003: 193-200). Hangi nedenle olursa olsun dinin kurallarının aynı kaldığını ve dindar olmayı benimseyen kişiye hayatını nasıl devam ettirmesi gerektiğine dair bir çerçeve çizdiğini de belirtmek gerekmektedir. Din, dindar ve dindarlık gibi değerlerin anlamlarını yitirmemesi için bilerek ve isteyerek dindar olmayı seçen kişilerin benimsedikleri dinin ilke ve kurallarına uymaları beklenir (Bilgin, 2014: 75-77). Kendini dindar olarak gören ve böyle ifade eden; ancak kabul ettiği dinin ibadetlerinden hiçbirini yapmayan ve sadece sahip olduğu inancı dindar olmak için yeterli görenlere rastlanabilmektedir. Bunun aksine dininin buyurduğundan çok daha fazla ibadet yapmasına rağmen, küçük vesveselerden dolayı bile kendisini tanrıdan uzaklaşmış kabul eden insanları görmek mümkündür (Horozcu, 2010: 210-211). Bu farklılıklar dindarlığın ne kadar geniş bir kapsama sahip ve farklı algılamalara açık bir kavram olduğunu; dolayısıyla yapılan açıklamaların da ancak dindarlığın sınırlı bir yönünün değerlendirilmesinden ibaret olabileceğinin göstergeleridir.

İslam dinindeki dindarlık anlayışında da din inananın bütün duygularında, düşüncelerinde, tutumlarında ve davranışlarında en önemli etkidir. İnanç, ibadet ve ahlak olmak üzere üçlü bir bütünlük bulunan İslam'daki dindarlık anlayışı dinî inanç ve pratiklerin yanında insan ilişkilerini düzenleyen ahlak alanını da içermektedir. İslam dininde bu boyutların içerisinde duyguların da her zaman yeri ve önemi vardır, duyguların zayıf kalması samimi bir dindarlık için eksiklik olarak görülmektedir.

1.4. Dindarlığın Boyutları

Dindarlık bireyin dinî inançlarında, duygularında ve davranışlarında kendini göstermesi nedeniyle çok boyutlu olarak ele alınmaktadır. İlk incelemelerde ağırlıklı inanç ve davranış boyutlarıyla değerlendirilen dindarlık, günümüzde insanın dinî bağlamdaki tüm yaşayışını kapsayacak şekilde açıklanmaktadır. Dindarlığı çok boyutlu olarak ele alan formüllerden en sık başvurulanı Charles Y. Glock ve Rodney Stark tarafından geliştirilmiştir. Glock ve Stark dünyadaki dinler incelendiğinde bunların son derece çeşitli olduğu; ancak bu dinler arasında belirli inanç ve uygulamalarda ayrılıklar bulunmakla birlikte dindarlığın tezahür etmesi gereken genel yollar konusunda benzerliklerin de olduğunu ifade etmişlerdir. Dinler arasında görülen ortak noktaları Glock ve Stark (1968) dindarlığın temel boyutları olarak adlandırmıştır. Bunlar dindarlığın inanç, uygulama, bilgi, deneyim ve etki/sonuç boyutlarıdır. Bu boyutlar geliştirilirken genelde Yahudi-Hıristiyan geleneğine bağlı toplumlardaki dindarlık şekilleri üzerine yoğunlaşmış olsalar da yer yer diğer dinî geleneklerle karşılaştırmalar da yapmışlardır. Bu beşli dindarlık boyutları modeli genel itibari ile İslam dinine de uyarlanabilen bir içerikte olduğu için ülkemizde yapılan din psikolojisi çalışmalarda da sıklıkla tercih edilmektedir.

1.4.1. İnanç/İdeoloji Boyutu

Glock ve Stark inanç boyutu ile dindar kişinin belirli bir teolojik bakış açısına sahip olmasına ve dinin akidelerinin doğruluğunu kabul etmesine dair beklentileri içerdiğini belirtir (1968: 15). Dindarlıkta inanç dindar bireylerin aşkın bir gerçekliğin varlığına inanması ve bu varlıkla insan arasındaki ilişkiye dair inançlara sahip olmasıdır (Huber ve Huber, 2012: 714). Dinî inanç dinî içerikli daimi ve değişmez zihni kesin bir kanaati, itaati, teslimiyeti, güven ve saygı duygusunu içeren bir olgudur (Hökelekli, 2005: 158-159). Dinî inançlar dinî yaşayışta somutlaşır, hem dinî davranışlar hem de doğrudan dinî olmayan davranışlara etki eder. Dinî inançlar konusunda asıl önemli olan bunların inananlar için anlamı ve işlevidir (Şentürk, 1997: 97). İslam'daki dindarlık anlayışında da Allah ile içten samimi bir bağ kuran

ve günlük hayatına yön verecek derecede dinî inancın etkisinde kalan insan bütün yaşayışını inancı doğrultusunda şekillendirir (Yavuz,1982: 90).

1.4.2. İbadet/Uygulama Boyutu

Dinî uygulama, insanların dinî sorumluluklarını yerine getirmek için yaptıkları ibadet ve bağlılık eylemlerini içeren bir kavramdır. Glock ve Stark'ın açıklamalarında dinî uygulamalar ritüel ve bağlılık olmak üzere ikiye ayrılır. Bunlardan ritüel, tüm dinlerin taraftarlarından gerçekleştirmelerini beklediği belirli ayinleri, resmi dinî eylemleri ve kutsal uygulamaları kapsar. Bağlılık ise nispeten kendiliğinden, gayri resmi ve daha özel olan kişisel ibadet ve tefekkür eylemleridir (Glock ve Stark, 1968: 15). Hemen her dinde bulunan ritüeller ve ibadetler, imanın yansıması ve yaşanmasıdır. Dinin insanlara yerine getirilmesini buyurduğu ibadetler ve kişinin dinî inancı doğrultusunda yapıp ettiği her eylemi bu boyutun kapsamındadır (Şahin, 2008: 150). Dindarlığın ibadet boyutu ile İslam tüm hayatı etkileyen bir davranış ve uygulama bütünlüğü kastedilmektedir, dinî törenler ve uygulamaların yanında kaynağını dinî inanç ve duygudan alan her davranış ibadet sayılmaktadır.

1.4.3. Duygu/Tecrübe Boyutu

Glock ve Stark tüm dinlerde gerçek dindar kişinin ne kadar belirsiz bir şekilde ifade edilmiş olurlarsa olsun, er ya da geç doğüstü bir faille bir temas duygusu elde edeceğine dair beklentileri olduğunu ifade etmişlerdir. Bu boyut dinsel bir aktör, dini bir grup ya da toplum tarafından deneyimlenen, ilahi bir özle hisler, algılar ve duyularla ilgili bir tür iletişimi içermektedir. Bu duygu ve deneyimler tanrıyla veya kişinin inandığı aşkın otoriteyle alakadardır. Farklı dini gelenekler ve kurumlar tarafından uygun görülen bu tür deneyimlerin çeşitlerinde belirgin farklılıklar görülür; ancak her din, bireysel dindarlığın bir işareti olarak bazı öznel dini deneyim çeşitlerine değer verir (1968: 15). Çünkü din sadece inançlar,

gelenekler, adetler ve ayinlerden ibaret değildir; aynı zamanda din ve dindarlık kişisel deneyimleri de kapsamaktadır. İnsanın ruhsal yaşamını göz ardı ederek dine dair açıklamalar yapılırsa dinî yaşamın en önemli özelliklerinden biri ihmal edilmiş olur (Spinks, 2008: 310). Dinin, bireyin hayatının hemen her alanına etki edebilmesi ağırlıklı olarak duygularla ilgilidir. Dinî duyguların etkili olduğu; içinde güven, bağlanma, korku, sevgi gibi duygusal tecrübelerin yer aldığı bir dinî yaşayışta, inanılan dinin kuralları kişisel hayatın her boyutuna etki eder. Dindarlıkta duyguların önemi dinî yaşayışı anlamaya ve anlamlandırmaya sağladığı katkıyla kendini göstermektedir (Koçak ve Kayıklık, 2019: 708).

1.4.4. Bilgi/Entelektüel Boyutu

Dindarlığın bilgi boyutu dindar kişilerin inançlarının temel ilkelerini, ayinlerini, kutsal yazılarını ve geleneklerini asgari düzeyde dahi olsa bildiği beklentisini ifade eder. Bir inancın bilgisi, onun kabulü için gerekli bir ön koşul olduğundan, bilgi ve inanç boyutları açıkça ilişkilidir. Bununla birlikte, inancın bilgidan kaynaklanması gerekmediği ve tüm dinî bilgilerin de inançla ilgili olmadığı söylenebilir. Dahası, bir insan onu gerçekten anlamadan bir inanca sahip olabilir, yani inanç çok az bilgi temelinde de var olabilir (Glock ve Stark, 1968: 16). Dinî bilgilere sahip olmanın yanında insanın aşkınlık, din ve dindarlık hakkındaki görüşlerini açıklayabilmesi, dinî konular hakkında düşünme sıklığı (Huber ve Huber, 2012: 714), dinî bilgi edinme konusundaki tutumu, dini bilmeye verdiği ehemmiyet, inananın mukaddes kitapları ve dinî eserleri değerlendirmedeki eleştirel zihniyeti de dindarlığın bilgi boyutunu açıklayan diğer bazı etkenlerdir (Mehmedoğlu, 2004: 29).

1.4.5. Etki Boyutu

Dinî bağlılığın etki/sonuç boyutu diğer boyutlardan farklıdır. Bu boyut dinî inancın, uygulamanın, deneyimin ve bilginin kişilerin günlük yaşamlarındaki etkilerini tanımlar. Dinler, taraftarlarının günlük yaşamda nasıl düşünmeleri ve

davranmaları gerektiğinin çoğunu emreder (Glock ve Stark, 1968: 16). Dinin bireyler üzerindeki etkisinin yoğunluğu dindarlık düzeyinin göstergesidir. İnsani deneyimin merkezinde yer alan din insanların tutum ve davranışlarının yanı sıra insanlar arası ilişkileri de etkiler (Çoştu: 2009: 120). Dinin etkisini hissede kişi farkında olarak veya olmayarak günlük hayatını, kısmen veya çoğunlukla dinin emirleri doğrultusunda yaşamaya çalışır (Yapıcı, 2006: 71).

Dinî hayattaki boyutlar birbirinden bağımsız bir şekilde yaşanmaz. Boyutlar arasındaki ilişki ve bağlantıların belirlenmesi, dinî hayatın bütünlüğü ve tutarlılığı bakımından önemlidir. Dinî inançlar ile duygu, düşünce, bilgi ve davranışlar; ayrıca ibadetler ile inançlar, ahlaki ve sosyal davranışlar arasında ilişkiler bulunur (Şentürk, 2010a: 18). Dolayısıyla dindarlığın boyutlarından birinin eksikliği diğerlerinin de tam manasıyla tecrübe edilmesini engeller. Dindarlığın duygu boyutundaki eksiklik inanç ve ibadet alanlardaki aksamaların yanında duygu boyutunu da olumsuz etkileyebilir. Bilgi boyutundaki yetersizlik dindarlıktan uzaklaştırabilir ve insanda mutsuzluğa neden olabilir (Öner, 1988: 61-62). Dinî bilginin anlam kazanması da ancak inanç boyutuyla mümkün olduğudur. Bir dinin mensubu olmayanın o din ile ilgili bilgileri dindarlık adına bir değer ifade etmez (Şahin, 2007: 24). Ayrıca dinî bilginin varlığı dindarlığın duygu ve davranış gibi diğer alanlarına yansımada çok bir anlam ifade etmez. Dinî alanda bildiği ve inandığı değerlere uygun davranmayan insan dindarlık ekseninden uzak olmanın yanı sıra psikolojik olarak da bilişsel bir çelişki yaşar (Kayıklık, 2001: 204-206).

İslam dini bağlamında dindarlıkta inanç, ibadet ve ahlak olarak üçlü boyuttan söz edilir. İnanç boyutu iman, ibadet din bağlamında ortaya konan davranışları ve ahlak ise insanlar arası ilişkileri kapsar. Dindarlığın boyutlarını detaylandırarak arttıran çalışmalar da mevcuttur. Peker (2012: 41) yaptığı analizler neticesinde Kur'an'a göre dindarlıkta altı boyut olduğuna dair görüş belirtmiştir. Bu boyutlar inanç, ibadet, ahlâk, düşünce, duygu ve bilgi boyutlarıdır. Çayabatmaz (2016: 61-64) Kur'an bağlamında geliştirdiğini ifade ettiği dindarlık boyutları çalışmasında dindarlığın yedi boyutu olduğuna dair bir İslami dindarlık modeli geliştirmiştir. Bunlar iyilik, inanç, ibadet, yakınlık, ahlak, kâmil davranışlar ve uygulaması zor emirler boyutlarıdır.

1.5. Dindarlığın Temel Psikolojik Kaynakları

Bireysel dindarlığın kaynaklarının neler olduğu konusunda farklı görüşler bulunmaktadır; ancak farklı iddiaların da yer yer örtüştüğü ve zaman zaman birbirine benzediği görülmektedir. Kayıklık (2002: 37-39) bilim adamlarının dindarlığın kaynaklarına dair iddiaları arasındaki farklılıkların birbirinin eksikliğini tamamladığı ifade ederek bunları harmanlamış ve bireysel dindarlığın psikolojik kaynaklarını yaratılıştan gelen din duygusu, acizlik ve çaresizlik duyguları, entelektüel etkenler, bireysel gereksinimler, korkular ve toplumsal etkiler olarak sıralamıştır. Kayıklık, bu etkenlerden bazen birinin veya birkaçının yükselişe geçebileceğini ve bu nedenle dindarlığın kökenlerini tek noktada aramak yerine, çok çeşitli kaynaklarda aramanın gerekliliğini dile getirmiştir. İnsanın geçmişte yaşadığı, şu anda içinde bulunduğu ve gelecekte yaşayacağı psikolojik ve toplumsal koşullar bazen bilinçli bazen bilinçsiz olarak duygu, düşünce ve davranışlarını belirlediği gibi dindarlığını da etkiler. Dolayısıyla çok boyutlu bir yaşama sahip olan insanın dinsel inanış ve yaşayışının kaynaklarını da bu etkenleri göz önünde bulundurarak değerlendirmek gerekir.

Hökelekli (2010: 103-104) dindarlığın doğuştan bazı temellerinin olmasının yanı sıra gelişim ve çevresel etkileşime bağlı yönlerinin de olduğunu ifade etmiştir. Hökelekli, dindarlığın kaynaklarını engellenmeye bağlı çaresizlik tecrübeleri, sonsuzluk duygusu, bağlanma ihtiyacı, hakikat ve değer arzusu, varoluşsal kaygılar, anlam ve kimlik arayışı, ölüm korkusu ve ölümsüzlük arzusu, suçluluk, günahkârlık duygusu ve ahlaki arınma isteği, sıkıntı ve güvenlik ihtiyacı, sosyal öğrenme ve sosyal uyum ihtiyacı olarak sıralamıştır. Bahadır (2010: 47-52) da benzer etkenlere dindarlığın psikolojik kaynakları arasında yer vermiştir. Bahadır bu kaynakları anlam arayışı, ölüm korkusu ve ölümsüzlük arzusu, engellenme ve çaresizlik, anlama ve bilişsel tatmin, suçluluk ve günahkârlık duygusu olarak sıralamıştır. Kutsallık atfedilen bir varlığa inanma, dua ve ibadet etme ya da herhangi bir varlığı saygıyla yüceltme gibi dinî eğilimler insanlardaki ortak niteliklerdendir. Bu durum doğuştan yüce bir varlığa inanma ihtiyacı hususunda bir görüş birliği doğurmaktadır. İnsanın dindar olmasını sağlayan bu inanma ihtiyacının yanında biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel kaynaklar da kişinin dindarlık biçimini etkilemektedir.

Geçmişten günümüze kadar her dönemde insanlar inanma ihtiyacıyla, anlam arayışıyla veya diğer ihtiyaçlarının çözümüne cevap vermesi dolayısıyla din ile alakadar olmuştur. Bu psikolojik etkenlerin tek başına insanı dindarlığa yönlendirdiğini savunmak yerine bunların insanı dine yaklaştıran etkenlerden bazıları olduğunu söylemek daha mümkün görünmektedir. Bunlardan bazen birinin bazen de birkaçının dindarlığa kaynaklık edebildiği ve bu etkenlerden hangisinin veya hangilerinin ön planda olacağına kişisel farklılıklara bağlı olarak değişebileceği ifade edilebilir. Ayrıca dindarlık sadece kişinin psikolojik özelliklerinden veya ihtiyaçlardan kaynaklanmaz, çevresel koşullarına göre de şekillenir. Bütün bu nedenlerden dolayı dindarlığın kökeni tek değildir, çok çeşitli etkenlere bağlıdır. İnsanı dine yönelten çok çeşitli psikolojik kaynaklardan temel olanlar inanma ihtiyacı, anlam ihtiyacı ve bireysel ihtiyaçlar olarak burada açıklanacaktır. Dindarlığın duygusal kaynaklarına ise çalışmamızın üçüncü bölümünde ayrıntılı olarak yer verilecektir.

1.5.1. İnanma İhtiyacı ve Dindarlık

Tüm insanlarda bir varlığa inanma ya da bağlanma ihtiyacı olduğu kabul edilmektedir. İnançsız olduğunu iddia edenlerin dahi bir dine inanmasalar bile farklı bağlanma unsurları bulunmaktadır. İnanmanın insana günlük yaşamda getirdiği faydaların genel olarak kabulü inanma ihtiyacının göstergelerinden biridir. Tarih boyunca din olgusunun her devirde ve her toplumda var olduğuna dair deliller de insanın varlık yapısında inanma ihtiyacının olduğunu göstermektedir. Müslüman bir düşünür olan M. A. Draz, “*Birey ve Dini*” adlı eserinde dindarlığın kaynağı ile ilgili olarak doğuştan din duygusunu savunur. Çocukluk döneminde ortaya çıkan her şeyi nedenleriyle öğrenme isteği insanın bir dine bağlanmasıyla sonuçlanır. Dindarlık da insanda kendini gösteren inanma gereksiniminin bir sonucudur. Draz, dindarlığın kaynağını İslam literatüründe fitrat olarak da adlandırılan kavramla yani insanın yaratılışında var olan inanmaya kabiliyetliyle açıklamaktadır. Draz, inançsızların azınlık olduğunu da açıklamalarına eklemiştir (ty.: 90-111). K. Yavuz “*Dini İnançın Gelişmesinde Nativizm ve Tecrübecilik Problemi*” (1986: 129) adlı incelemesinde insanda doğuştan var olan bazı istidat ve kabiliyetlerinin, yani nativizmin mi yoksa

tecrübeciliğin mi daha ağır bastığını incelemiştir. Yavuz değerlendirmesinde tecrübi çalışmaların da sonuçlarından yararlanmış ve insanda doğuştan bir inanma eğiliminin olduğunu ancak onun yalnız doğuştan gelen istidat ve kabiliyetlerin ürünü olmadığını ifade etmiştir. İnsanın sadece toplumunun mahsulü de olmadığını ifade eden Yavuz, nativizmin ve tecrübeciliğin bir arada etkili olduğunu belirtmiştir. “*Çocukta Dinî Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*” (2012: 29-33) adlı araştırmasında da Yavuz, inanma ihtiyacı ve doğuştan gelen dinî eğilimden bahsetmiş, insanın dünyaya gelirken, dinî bakımdan boş bir kara tahta gibi olmadığına dair kanaatini yaptığı ampirik çalışma sonuçlarıyla destekleyerek açıklamıştır. Ona göre inanma insanda bir ihtiyaçtır ve doğuştan gelen bir kabiliyettir, dindarlığın kaynağı fitrattır. Yavuz benzer şekilde Gazali, İbn Sina, İbn Haldun, İbn Hazm, İbn Tufeyl, Elmalılı M. Hamdi Yazır gibi İslam bilginlerinin de inancı yaratılışından kaynaklanan bir eğilimle açıkladığını aktarmıştır.

1.5.2. Anlama İhtiyacı ve Dindarlık

“Anlam” hayatın yaşamaya değer olup olmadığını sorgulamayarak, hayatın mükemmel varlık olarak insan onuruna yaraşır tarzda yaşanıp yaşanmadığı düşünerek, insanın kendisinden bekleneni yerine getirip getirmediği ve yüce amaçlar istikametinde hareket edip etmediği soruları karşısında bireyin verebileceği olumlu cevaplardır. Modernitenin sunduğu her türlü imkâna karşılık insan, içini kaplayan anlamsızlık duygusundan kurtulamamakta; ortaya çıkan hızlı değişimler hayatı da daha fazla karmaşaya, belirsizliğe ve çözümsüzlüğe sürüklemektedir. Bu şartlarda kendini arayan insan çağın en temel problemi olan anlamsızlık ile karşılaşmaktadır (Bahadır, 2002: 9-13). Günümüz insanının ne istediğini bilmediği hatta ne hissettiğini bile anlayamadığını söylemek mümkündür. Kendi kendilerini yönetememekten veya kararsızlıktan yakınmaya başladıkları zaman, insanlar kendilerini anlamsız bir boşlukta hissederler. Ruhsal boşlukta insan kendi geleceğini yönlendiremeyeceğine inanır ve en sonunda her şeyden bir anda vazgeçer (May, 1997: 16-26). İnsan, anlam problemine tatmin edici cevaplar bulamazsa stres, kaygı, depresyon, yalnızlık ve intihar gibi psikolojik ve patolojik sıkıntılar yaşayabilir.

Anlamsız olarak algıladığı dünyada insan sağlıklı bir yaşam geçiremez (Şentürk ve Yakut, 2014: 49). Çünkü insan yaratılışı gereği bir anlama inanmak zorundadır. Bu problemin çözümü insanın içine düştüğü varoluşsal boşluktan anlam arzusuna yeniden işlerlik kazandırarak kurtulmasıdır (Bahadır, 2017: 53-55).

Frankl (2007: 70-105) anlam arayışının insanın hayatındaki temel bir güdü olduğunu savunur. Bu anlam sadece kişinin kendisi tarafından bulunabilir olması nedeniyle eşsiz ve özel bir yapıdadır. Frankl'ın geliştirdiği anlam yoluyla terapi olan logoterapiye göre insanda doğuştan anlam arzusu vardır; bu arzu insanı şartlar acımasız ve korkutucu dahi olsa sarılabileceği bir amaca veya bir değere yöneltebilir. Frankl'a göre bir insanın kendi kaderini ve yaşadığı olanca acıyı kabul etmesi ve kendi davasını seçiş yolu ona en ağır koşullar altında bile yaşamına daha derin bir anlam katma fırsatı vermektedir. Ona göre insan yaşamda onurlu da seçebilir kendi insan onurunu unutup bir hayvan düzeyine de inebilir. Bunun sonucu insanın zor bir durumun ortaya çıkardığı ahlaki değerlere ulaşma fırsatlarından yararlanma ya da vazgeçme arasındaki seçiminde yatmaktadır. Bazı otoritelerin iddiasına göre anlamlar ve değerler savunma mekanizmalarından, tepki oluşumlarından ve yüceltmelerden öte bir şey değildir. Ancak Frankl kimsenin sadece savunma mekanizmaları uğruna yaşamak istemeyeceği gibi sadece tepki oluşumları uğruna da ölmeyeceğini söyleyerek insanın kendi idealleri ve değerleri için yaşadığını, hatta bunlar uğruna ölebileceğini ifade etmiştir. İnsan varoluşunun kendini aşkınlığından bahseden Frankl, bununla kişinin kendisi haricindeki bir şeye ya da birisine yönelmesini kastetmektedir. İnsan hizmet edeceği bir davaya ya da seveceği bir insana kendini adayarak ne kadar çok kendini unutursa kendini o kadar çok gerçekleştirir. Frankl'a göre insanda en zirvede nihai anlam arayışı vardır ki bu arayış sonunda insan, tanrıyı bulmaktadır. Burada anlam arayışı dinî inançlara kaynaklık etmektedir.

Anlam arayışının insan hayatındaki etkisi ve gücünü belirlemek amacıyla pek çok araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmalar çoğunlukla dinin insanların anlam arayışlarına hizmet ettiğini yönünde sonuçlar vermiştir (Park, 2013: 30). Dindarlığın sağlık üzerindeki olumlu etkilerini araştıran Emmons ve Paloutzian (2001: 114) dindarlığı farklı durumlarda belirginlik kazanan istikrarlı bir anlam ve inanç sistemi

olarak açıklamış ve anlam ihtiyacının dini yaşam için önemine dikkat çekmiştir. Furseth ve Repstad (2013: 191-203) neden bazı insanların daha dindar olduğunu araştırmış ve bu faktörlerden birinin anlam arayışı olduğunu belirtmiştir. Bu durum insanların amaç yönelimli ve makul bir şekilde rasyonel olmasından kaynaklanır. Anlam ve aidiyet arayışı teorisi kişisel dindarlığın altında anlam arzusunun ve aidiyet arayışının yer aldığını savunmaktadır. Allport (2019: 36-38) da anlam arayışının dindarlığın kaynaklarından biri olduğunu ifade etmiştir. Her insanın kendisiyle, çevresiyle veya evrenle ilgili çok sayıda varoluşsal sorusu olduğunu belirten Allport anlamın araştırılmasını dinî arayışın kökenleri arasında saymıştır. Anlam arayışındaki soruların doyurucu yanıtları ancak dinsel bir yaşam biçiminde bulunabilir.

İnsan, olaylara anlam yüklerken duygu ve düşüncelerine hitap eden ve yaşadığı sıkıntılara karşı sığınabileceği güvenli bir liman arar. Din ve düşünce sistemleri, ideolojiler ve bazı mistik öğeler bu konuda anlamlandırmaya kaynaklık edebilir. Hayatın yaşamaya değer olup olmadığı, ölüm ve sonrası gibi varoluşsal sorular karşısında İslam dini, insanları bu sorulara uygun cevaplar bulabilmeleri konusunda cesaretlendirir. Din insanın kim olduğu, niçin var olduğu gibi varoluşsal sorularına tatmin edici cevaplar vererek insanı anlamsızlıktan kurtarır. İnsanın içsel huzurunun temininde dinin insana teklif ettiği amaç ve bu amaca ulaşma konusunda yaşama attettiği anlam bulunmaktadır. Bunun görmezden gelinerek dinin ötelendiği bir yaşamda her zaman anlamsızlık problemi büyük bir tehlike oluşturmaktadır (Şentürk ve Yakut, 2014: 54-57). Diğer taraftan dindarlığı sadece anlam ihtiyacının meydana getirdiği de iddia edilemez. Dinin varoluşsal boşluğu dolduran duygusal ve düşünsel ilkeleri bulunmaktadır. Ancak bunlar yaşama arzusuyla dolu, ödül ve cezaya meyilli, zayıflıklarını ve güçsüzlüklerini ödünlemeye çalışan insanoğlunun ferahlamasına ve bir çıkış yolu bulmasına olanak sağlayan dinî öğelerden yalnızca bir kısmıdır. Bunların ötesinde insana güçlüyken zayıf, zayıfken umutlu olmayı unutturmayan, hayırda şer ve şerde hayır aratan, yükü varsa yüklenebilecek gücü de olduğunu bildiren başka ilahi ilkeler de vardır ki bunlar kişi için dindarlıkla ilgili diğer motive edici etkenlerdir (Tokur, 2014: 258).

1.5.3. Bireysel İhtiyaçlar ve Dindarlık

Dindarlığın psikolojik kaynaklarını açıklayan ve temelinde ihtiyaç kavramının yer aldığı teorilerde dindarlığı kişinin hayatta karşılaştığı engeller karşısında dinin sağladığı telafinin ortaya çıkardığı iddia edilir. Yoksunluk teorisinde sıkıntıların ve engellerin dine ihtiyaç oluşturduğu savunulur. Din ile ilgili yoksunluk kavramının izi Marx'a kadar sürülebilir; Marx, dinin en alt sosyal tabakanın ihtiyaçlarını karşıladığını savunmuştur. Bu teorinin ana düşüncesi, kendi yaşamlarında engellerle karşılaşan kişilerin bu hâli telafi etmek için alternatif amaçlar aradığı ve dinin de bu telafi mekanizmalarını sağladığıdır (Furseth ve Repstad, 2013: 191-193). Psikanaliz de dindarlığı açıklarken ihtiyaç ve yoksunluk kavramlarına yer verir. Freud ihtiyaçların karşılanmasının dindarlığın kaynağı olduğuna dair açıklamalar yapmıştır. Ona göre büyüyen birey, bilinmeyen üstün güçlere karşı himaye edilme ihtiyacı olduğunu anladığında, bu güçlere kendi baba figürüne ait özellikleri aktarır. Bunun sonucu olarak insan korktuğu ve kendisini korunmasını istediği tanrılar yaratır (Freud, 2000: 27). Başka bir ifadeyle din çocukluk dönemindeki yoksunluktan beslenen bir yanılsamadır. Fromm da bireyin kendi başına gerektiği gibi sağlayamadığı ihtiyaçları karşılamak için tanrılara başvurduğunu, kendi karşılayabildikleri için artık dua etmediğini ve dini daha az kullandığını (Fromm, 2004: 110-111) savunarak din ve bireysel ihtiyaçlar arasında bir neden sonuç ilişkisinden bahseder.

Dinî inancın kaynağını ihtiyaç kavramıyla açıklayanlardan Thoules (1991: 293-297), dinî tutumun gelişiminde etkili faktörleri tatmin bekleyen güvenlik ihtiyacı, sevgi ihtiyacı, kişisel güven/saygı ihtiyacı ve ölümün kaçınılmazlığından doğan/ölüm ile ilgili emin olmaktan kaynaklı ihtiyaçlar olduğunu ifade eder. Thoules, bu ihtiyaçların dindarlığın tek kaynağı olmadığını ve bunların hepsinin makul bir şekilde dinî tutumun gelişimindeki faktörler olduğunu da ifade eder. Yani dinin psikolojik temeli pek çok faktörden biri de olabilir bunların hepsi de olabilir; ancak genelde birinin tek faktör olduğunu söylemek yanıltıcıdır. Benzer şekilde Argyle ve Beit-Hallahmi, dindarlığın psikolojik temellerinden biri olarak dine bir gereksinimi karşılamak için başvurulacağını ifade etmiş; ancak bu durumun

dindarlığın kaynağını sadece ihtiyaçla açıklamayı gerektirmediğini de dile getirmiştir. Çünkü din sadece engellenmenin doğurduğu bir durum olsaydı ihtiyaçlarının en fazla olduğu bilinen yoksul insanların daha dindar olmaları gerekirdi (2004: 247).

İnsanlar ihtiyaç hissettikleri şeyleri tanrılardan isterler; ancak bu ihtiyaçtan direkt dinî ihtiyaca geçmek demek ihtiyaçları dinî davranışa dönüştüren ara değişkenleri atlamak demektir. Dinin insan fitratına kazınmış olması ve bir ihtiyaç olması onun psikolojik bir yanılsama olduğu anlamına gelmez. İnsanın her zaman karşılayamadığı ihtiyaçları olabilir. Maddi veya manevi gereksinimlerin karşılanmasında acizlik yaşanması insanı güçlü bir varlığa yani dindeki yaratıcıya yöneltebilir. Ekonomik ve sosyal olabileceği gibi ahlaki, bedensel veya psikik yoksunluklar da dindarlığa güdüleyebilir. İhtiyaçlar karşısında din, dünya hayatının önemsiz olduğunu ifade ederek ekonomik yoksunluk durumunda teselli edicidir, toplumsal yoksunluktan dolayı yalnızlık çekenlere dinsel etkinlikler çare olur, fiziksel veya psikolojik eksikliklerin meydana getirdiği sıkıntılar din ile anlamlandırılabilir. Toplumdaki ahlaksızlıklar ve yaşanan acımasızlıklardan mustarip olan insan dine sarılabilir (Kayıklık, 2001: 75-87). Vergote (1999: 39-47) dindarlığı etkileyen güdüleyicilerden birinin insanın acizliğinin ve arzularının alanı olduğunu savunur. Ancak o, dinin sadece insanın bazı çaresizlik ve engellenme durumlarındaki hallerinde değil, olumlu ve olumsuz bütün insanî durumları içerisinde insana etki ettiğini savunur.

Dinî davranışın sadece telafi fikri ile açıklanmasında da başlangıçta tanrı fikri içermeyen dünyevî konularda tatmin bulmak için hareket ederken ve engellenmiş arzularına cevap ararken dindar olmayı savunur. Geçmişte veya günümüzde yaşayan çoğu insanda engellenme karşısında ortaya çıkan bu evrensel davranış dinî davranışın altında bir psikolojik kendiliğindenlik olduğu iddiasını gündeme getirmiştir. İhtiyaçlar karşısında dinin telafi edici bir yönü vardır; ancak dindarlık duygusal hayal gücüne sığınmaktan ibaret değildir, kendisiyle tatminsizliğin aşıldığı bir olgudur. (Hökelekli, 2005: 86-96). Din, psikolojik bir tatmin yöntemi değildir, olsa bile psikolojik olarak var olan bir şeyin gerçeklik olarak da var olması mümkündür (Köse, 2002: 129-131). Başta hiçbir tanrı düşüncesine yer vermeden

sadece insanî bir tatmin bulmak için hareket eden insanın engellenmiş arzularına cevap bulmak için dine yönelmesi dinin, yolunu şaşırılmış bir beşerî araştırma ve aslı olmayan gerçek dışı bir algılama, bir illüzyon ve bir sapma olduğunu kanıtlamaz (Okumuş, 2002: 365-341).

Sıkıntılı zamanlarda insanlar daha da dindarlaşılabılır, dine sarılabılır ve ibadetlere yönelebilir. Fakat tersi durumlar da olabilir ve sıkıntılar insanı dinden uzaklaştırabilir. Bu nedenle dindarlığın ortaya çıkışı sadece bireysel ihtiyaçların bir sonucu olarak yorumlanamaz. Yeme ve içme gibi maddi gereksinimler veya sevme, sevilme ve ait olma gibi manevi gereksinimleri karşılamadaki güçsüz hali insanı kudretli bir varlığa yani yaratıcıya yönelttiğinde dahi dindarlık sadece bundan ibaret olarak açıklanamaz. Çünkü dindarlığın kaynakları psikolojik de biyolojik de, toplumsal veya yaratılıştan da olabilir (Kayıklık, 2001: 90). İnsanın inanma ihtiyacı, anlam bulma ihtiyacı, bireysel gereksinimleri veya engellenme, çaresizlik, korku ve kaygı gibi duyguları bireyin dindarlığının oluşmasına veya gelişmesine katkı sağlayan motivasyonlardır. Dindarlığı arttırabilen bu imkânlar her birey için aynı etkiyi garanti etmez. İçten motive olmayan bir dindarlık şeklinde dinden ihtiyaçlar karşılandığı zaman uzaklaşılabilir. Samimi bir dindarlık modelinde ise bunun aksine insan sonu gelmeyen ihtiyaçlarını keşfettikçe dine olan yakınlığı da artar.

1.6. Dindarlık Modelleri

Dindar kişi sayısı kadar dindarlık türünün olabileceğini dile getiren Hökelekli (2010: 81) bir dine bağlanma, dinî değerleri içselleştirme ve davranışa yansıtma bakımından dindarlığın kişiden kişiye değişen seviyelerinin olabileceğini ifade etmektedir. İnsanlar aynı dine inansa bile, hatta aynı dinî grubun içinde bile olsa bir kişiyi diğerlerinden ayırt eden kendine özgü dinî yönelim tarzları bulunur. Başta bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri sonra yetenekleri, eğilimleri vd. onun dinî üslubunun oluşmasında etkilidir. Dolayısıyla dindarlık araştırılması çok karmaşık ve anlaşılması zor bir süreçtir. Bunun bir sonucu olarak da dindarlığı bazı sınıflamalar, tipler, modeller oluşturarak anlama çabası doğar. Bu modellemeler genelde dindarlıktaki farklılıkları ve benzerlikleri dikkate alarak oluşturulmaktadır.

1.6.1. Dindarlık Tipleri

“Dinle yaşamın öteki öğelerinin karışımı bütün insanlarda aynı mıdır?”, “Bütün insanların yaşamlarında aynı dinsel unsurların mı bulunur?”, “Bu kadar fazla çeşitli din, mezhep ve öğreti olması kötü müdür?” sorularına James (2017: 496-498) içtenlikle “hayır” cevabını vermiştir. O, hiçbir insanın yaşadığı güçlüklerin ötekinkine aynı olmadığı için çözümlerinin de aynı olmayacağını ifade etmiş, dolayısıyla herkesin gerçeği kendi bakış açısına göre gördüğünü ve kendine özgü biçimde ele aldığını ifade etmiştir. Her insanın kendi tecrübelerinin içinde durması, diğerlerinin de onun orada durmasına hoşgörü göstermesi en iyisidir. James dinî tecrübeyi yaşama bakımından dindarları iki gruba ayırmış ve sağlıklı zihnin dini - hasta zihnin dini olarak bir ayrımı gitmiştir. Dinsel deneyimi pratik neticelerine dayanarak açıklamayı amaçlayan James, sağlıklı düşüncelileri yani iyimserleri evreni bir bütün olarak iyi ve güvenilir olduğunu düşünenler olduğunu, hasta ruhluluğu ise dünyada kötülüklerin çok bulunduğunu ve dünyanın güvenilir olmadığını ileri süren kötümserlerden oluştuğunu açıklamıştır (2017, 141-158). Bir diğer psikolojik tiplene E. Fromm’dan (1987: 42-43) gelmiştir. Fromm insanın özgürlüğüne önem verir ve hayır diyebilen, seçtiği ilkelere ve bilincine itaat ettiği için itaatsizliği seçen insan modelini üstün görmüştür. Bu nedenle Fromm geleneksel ilkelere bağlı kalınan otoriter dindarlığı eleştirmiş, insanın bağımsız benlik duygusunu, kendi kişisel görüşlerini ve değer sistemlerini keşfetmesini hedefleyen hümaniter dindarlığı savunmuştur.

Dinin veya dini etkileyen faktörlerin bağımlı ya da bağımsız bir değişken olarak ele alınmasıyla meydana gelen birçok farklı dindarlık şekillerinden bahsetmek mümkündür. Dinî yaşayış farklı biçimlerde ortaya çıkabilir, dolayısıyla farklı kriterlere dayanarak çok çeşitli dindarlık sınıflandırmaları yapılabilir. Bunlardan dinin bireysel ve toplumsal görüntülerine dayalı sınıflamada kurumsal dindarlık dinin ibadet, adanma, ayinler, örgütlenme gibi kısımlarıyla ilgilidir. Bireysel dindarlık bireyin ilahi olanla ilişki içerisindeyken yaşadığı duygular ve psikolojik durumlardır. Katoliklikte kurumsal açıdan kilise ve toplu ibadetler önemliken Protestanlıkta bireysel dindarlık, dinin iç dünyada yaşanması ve maneviyat önemlidir. İslamiyet’te

ise bireysel ve kurumsal dindarlık bir aradadır, birbirini tamamlar (Yapıcı, 2002: 80-116; 2007a: 26-29).

Dinsel yaşayışın sosyokültürel sınıflamasında Ortodoks ve Heterodoks dindarlık vardır. Ortodoks dindarlık kutsal kitaba ve din kurucusuna göre bir dinî yaşantıdır. Heterodoks dindarlık dinin farklı din ve kültürlerin etkisiyle farklı biçimlerde yorumlanmasıdır. Farklı dindarlık sınıflamalarından da bahsetmek mümkündür. Dinin ibadet boyutuna vurgu yapan tipler bunlardan biridir ve dininin talep ettiği emir ve yasaklara uygun davranılan dindarlık, yani dinin yaşandığı dindarlık ile dinin taleplerinin çok dikkate alınmadığı, yani inancın davranışlara dönüşmediği dindarlık olarak ikili bir tiptedir. Bir diğer sınıflama da dindarları zihinsel açıdan değerlendiren liberal, muhafazakâr, dogmatik ve fanatik dindarlık sınıflamasıdır. Bunlardan liberal ve muhafazakâr dindarlık sağlıklı, dogmatik ve fanatik dindarlık hastalıklı dindarlıktır. Liberal dindarlar zihinsel açıdan dinin etkisini pek hissetmez, muhafazakâr dindarlar ise kuvvetle hisseder. Dogmatik dindarlar zihinsel açıdan saplantılıdır, kendisi ve çevresiyle barışık değildir; fanatik olanlar ise şiddete meyillidir (Yapıcı, 2007: 33-39). Her grubun kendisi dışındakilere hoşgörüsüz bakışına neden olan fanatik dindarlık bizzat dinin kendisinden değil dindarların bireysel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanır.

Dindarlıkta sosyal hayatta samimi dindarlık ve gösterişçi dindarlık sınıflaması da yapılabilir. Gösterişçi dindarlıkta insan inandığı gibi değil, çeşitli hesaplarla başka insanların beğeneceği biçimde hareket etmektedir. Buradaki durum dindar olarak, dindarlık adına ve dindarlıkla gösteriş yapmaktır. Dinler, dindarlığın samimice ortaya konulan halini kabul eder, diğer tutumları da reddeder. Bunun bilinmesine rağmen sosyal hayatta samimi dindarlık da gösterişçi dindarlık da vardır. Gösterişçi dindarlığın oluşması ve gelişiminde biçime ve niceliğe önem verme, farklılıkları kabul etmeme, ödül ve ceza, sosyal tabaka ve statü, güçlenme endişesi, kabul edilmeme korkusu, uyum problemi, yabancılaşma, sosyal değişim vb. nedenler rol oynamaktadır (Okumuş, 2006: 17-24). Gösterişçi dindarların aksine samimi dindarlıkta dine içsel ve derin duygularıyla yönelmek, bireyin eylemlerinde Allah'ın rızasını ve hoşnutluğunu kazanmak dışında bir beklentisinin olmaması söz konusudur. Samimi dindarlık bireyin toplumsal ya da kişisel beklentilerin ötesinde

sırf Allah'ın sevgisini amaçlayarak dine yönelmesidir. Samimi dindarlıkta kişinin dini kendisine hizmet edecek bir kurum olarak görmediği, tam tersine kendisinin dine hizmet ettiği ve içinden gelen samimi duygularla dine değer verdiği görülmektedir (Erdoğan, 2015: 225-241).

1.6.2. Dindarlık Yönelimleri

Dindarlıktaki bireysel farklılıkları değerlendirmek için ölçütler oluşturulmuştur. Bunun amacı dindarlığın çeşitli alanlardaki karşılıklarının belirlenmesidir. Başlangıçta, İkinci Dünya Savaşı'nın korkunç insanlık dışılığının altında yatan dürtüleri anlamak için otoriterlik, etnosentrizm, dogmatizm ve önyargı dâhil olmak üzere olumsuz sosyal tutumlar değerlendirilmiştir. Dindar kişilerin bu tutumların ölçümlerinde dindar olmayanlara göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Wulff, 2019: 3). Bunun üzerine daha derinlikli değerlendirmeler yapılmış ve dindarlık kavramının olumsuz tutumlarla eşleşmesinin nedenleri araştırılarak dindarlığın farklı biçimleri olduğuna dair teoriler geliştirilmiştir. Bunlardan en çok bilineni Allport'un ikili dindarlık sınıflamasıdır. Allport'un (2019: 73-78) dışsal dindarlık ve içsel dindarlık ayırımı ile dinsel önyargı konularındaki çalışmaları olumsuz tutumlarla ilişkilendirilen şeyin aslında dindarlık olmadığını, dindarlığın yüzeysel biçimleri olduğunu göstermek istemiştir. Allport bunun için içsel-olgunlaşmış ve dışsal-olgunlaşmamış dinî yönelimlerden oluşan daha incelikli dindarlık yönelimleri ortaya koymuştur. Dışsal dindarlık tipolojisinde dini dışsal çıkarlar için kullanma vardır. İçselde insan yaşamsal amacını dinde bulmaktadır, dinin kuralları içselleştirilmektedir. Dine yönelik eleştirilerin çoğu da aslında onun gelişmemiş biçimlerine yöneliktir. Olgunlaşmamış dindarlık formu dinin psikojenik değeriyle ilgilenilmeyip sadece menfaatçi çıkarlar veya arzuların tatmini için kullanılmasıdır. Dışsal dindarların dinî hislerinin körü körüne önyargılı, dışlayıcı ve benmerkezci bir yaklaşıma odaklandığı söylenebilir. Farklılaşmış ve olgunlaşmış bir his ise başarılı ayrımlar yapabilir, körü körüne benimsemeyi ortadan kaldırır, yüzeysel zihniyetin ve ikinci elden kazanılan inancın yeniden gözden geçirilmesi

gerektiğinin farkına var, geleneğin erdemlerini takdir eder ancak başarısızlıklarını da algılayabilir.

Allport kişisel çıkarlar etrafında odaklanan inancın kırılmaya mahkûm olduğunu, inancın sürekliliğini koruması için bireysel ihtiyacın ötesinde bir evrene uzanmasının önemini ve kişisel anlık menfaati aşan değerlere dayanması gerektiğini vurgulamıştır (2019: 123). Allport, dışgüdümlü dinî yönelimin en çok bencil ve istek dolu davranış biçimlerini sergilediğini ve bu bireylerin dini bir araç olarak kullandığını ifade etmiştir (Parsons, 2013: 244). Kurumsal din ile dışgüdümlü dindarlığı bağlantılı bulan Allport, kurumsal dine dışgüdümlü olarak katılımın dinin güvenlik sağlaması, sosyal ihtiyaçları tatmin etmesi veya statü kazandırmasından kaynaklandığını belirtmiştir (Peterson ve Park, 2014: 159). Dışadönük/dışgüdümlü dindarlık yönelimi farklı isimler altında psikolojik ihtiyaçlara dayalı dindarlık, işlevsel dindarlık ve beklentiye yönelik dindarlık olarak da adlandırılmaktadır. Dışadönük dindarlıkta din davranışın temel belirleyicisi değildir, başka amaçlar için araçtır. Dini kullanışlı bulanlar için inançlar ihtiyaçlara göre şekillenir, saygınlık kazanmak için sahte bağlılıklar gösterilir. Bunun tam tersi olan içedönük dindarlıkta din bireyin kendini gerçekleştirme zemin hazırlar; çünkü bunda içten gelen bir güdülenme vardır. Bu samimi bir dindarlıktır ve olgunlaşmış bir inançtır. Deruni güdülerini olanlar için ana güdü dindir, bunlar dini içselleştirmişlerdir ve tam olarak yaşamak istemektedirler (Yapıcı, 2007: 36-37; Kayıklık, 2001: 197-198).

1.7. Dindarlığın Psikolojik Etki ve İşlevleri

Dindarlığın psikolojik etkilerine dair araştırmalar dinî bir yaşam şeklinin sağlığa, mutluluğa, başa çıkmaya ve duygusal süreçlere olumlu veya olumsuz etkilerini içeren geniş bir alanı kapsamaktadır. Dindarlığın duygusal süreçlere etkileri olumlu ve olumsuz duyguların dindarlıkla etkileşiminin incelendiği 3. bölümde yer alacaktır. Burada dindarlığın ruh ve beden sağlığına, mutluluğa ve başa çıkmaya etkileriyle ilgili açıklamalara yer verilecektir.

1.7.1. Dindarlık ve Ruh Sağlığı

Ruh sağlığı bireyin kendisiyle barışık olması ve aynı zamanda sosyal olarak etkin bir şekilde işlev görebilmesidir. Ruh sağlığı insanın kendi temel ihtiyaçlarının yanı sıra üst işlev ihtiyaçlarını da karşılayabildiği bir denge durumudur (Bhugra vd., 2013: 3-4). Ayrıca ruh sağlığı için yaşamı manidar ve yaşanmaya layık görme, duygusal olgunluk, ümit dolu olmak, pozitif bir dünya görüşü geliştirmek, diğer insanlara ve doğaya karşı müspet tutumlar geliştirmek, mutlu ve dengeli olmak gibi durumlar zikredilir. Bunun yanında çeşitli olumsuz durumlar karşısında gösterilen tavırlar da ruh sağlığının göstergeleridir (Altun, 2015: 36-37). Ruh sağlığını tanımak ve korumak için patoloji ve pozitif odaklı çalışmaların tümü dikkate alınmalıdır. Çünkü farklı açılardan yapılan incelemeler birbirine rakip değildir; aksine birbirini tamamlar (Eryılmaz, 2013: 13). Yani ruh sağlığının kriteri ne sadece kaygı, depresyon ve intihar gibi olumsuz göstergeler ne de sadece özsaygı, mutluluk, huzur ve uyum gibi olumlu belirtiler olmalıdır. Çünkü tek bir ruh sağlığı parametresi ile genellemelere ulaşmak yanlış sonuçlar verebilir. Benzer şekilde ruh sağlığı, dindarlık ve maneviyat araştırmalarının da belirleyici tek bir değişken veya geçerli tek bir yöntemle özellikle sadece pozitivist yönetime dayalı olarak şekillenmesi konuyu yeterince açıklayamaz. Bilginin ve bilimselliğin sadece nicel verilerle ifade edildiği pozitivist yöntemden beslenen çalışmalar çoğunlukla olanı değil araştırmacının zihninde pozitivist bakış açısıyla şekillenen dindarlık biçimlerini yansıtır (Yapıcı ve Koçak, 2017: 68-74).

Bilimsel materyalizmin etkisiyle gözle görülüp elle tutulamayanın kararsızlık yaratması ve metafizikten kuşkulandırılması tehlikeli bir hale doğru gitmektedir. Bu bakış açısında bilimsel ve kabul edilebilir tek şey belirgin madde ya da duyularla algılanabilir nitelik taşıyanlarla sınırlanmaktadır (Jung, 2001: 19). Buna örnek olarak Freud ve onun gibi düşünen isimlerin teorileri gösterilebilir. Bunlar tarafından din ve ruh sağlığı arasında olumsuz bir ilişki olduğu iddia edilmiştir. Daha sonraki dönemlerde ise dindarlık ve ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişki olduğuna dair birçok deneysel veri elde edilmiştir. Günümüzdeki ruh sağlığı-din ilişkisine yönelik çalışmalarda ise eskiye göre daha şümulü bir değerlendirmeye dinin hem sağlıklı

olan yönlerinden hem de olmayan yönlerinden bahsedildiği görülmektedir (Marks, 2017: 443). Dinin bireyi ruhsal sağlığa mı, yoksa nevroza mı sürükleyebileceğinin cevabı hangi din ve bu dinin nasıl kullanıldığındadır. Mesela genelleme yaparak dinin bireysel bir saplantı olduğunu iddia etmek hatalı olur. Çünkü din dışında hayatın başka herhangi bir parçası da saplantıya dayalı nevrozun nedeni olabilir. Din ve ruh sağlığı arasındaki ilişki hakkında karar verirken kişinin dininin onu çocukluk evresinde sıkışık bırakarak özgürlükten kaçmasına mı neden olduğu yoksa özgüvenini ve kendisine duyduğu sevgiyi perçinleyerek sınırlarını kabullenmesini mi sağladığı sorgulanmalıdır. Bilinmektedir ki dinin çoğu çeşidi insanın güçlerini geliştirmesine, diğer insanları sevmesine ve sorumluluk üstlenmesine ön ayak olmaktadır (May, 1997: 180). Din ve ruh sağlığına ilişkin literatürü değerlendiren Pargament'in incelemesinde ele aldığı çalışmalarda dinin ruh sağlığına yararına ilişkin sonuçlar pozitiften (Becker, 1971) negatife (Dittes, 1969), çelişikten karmaşığa kadar (Bergin, 1983; Gartner, Larson ve Allen, 1991; Sanua, 1969) değişiklik göstermektedir. Bu konuda bir diğer karmaşıklık da insanların dindarlık düzeylerinin arasında önemli farklılıkların olmasından kaynaklanmaktadır. Buna ek olarak insanların içinde buldukları durumlar farklıdır; mesela bir din herhangi bir hak veya menfaatten mahrum edilmiş birey ve gruplara daha fazla güç ve ümit kaynağı olabilmektedir. Hatta karmaşa daha da derinleşebilmekte ve aynı insanın dinî hayatının zaman ve şarta bağlı olarak değişmesi de dindarlığın yararlı veya zararlı etkisini değiştirebilmektedir (akt. 2005: 281-296).

Ruh sağlığının hem topluma uyum hem de kişisel özelliklere uyum olarak tanımlanmasından (Yapıcı, 2007: 40) yola çıkarak birçok insan için zorluklarla mücadele etme ve yaşanılan çevreye uyum sağlama konusunda dinin önemli bir referans olması bu olumlu ilişkinin gerekçelerindedir. Araştırmalarda ulaşılan genel sonuç da bunu desteklemekte (Altun, 2015: 15) ve dinî pratiklerin depresyon, kaygı, öfke, aşağılık duygusu ve yabancılaşma gibi ruh sağlığını tehdit eden duyguları hafifletici etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Aksi iddialar, yani dinî bağlanmanın insanın ruh sağlığına olumsuz etkide bulunduğu dair sonuçlar muhtemelen din eğitiminde sıklıkla başvurulan korku faktörünün etkisiyle gelişen dindarlığın zamanla psikolojik sorunlara neden olmasından kaynaklanmaktadır. Din

ve ruh sağlığı ilişkisi hakkında net bir şekilde dinin ruh sağlığını kesin olarak korumakta olduğunu ifade etmek kadar olumsuz etkilediğini söylemek de zordur. Araştırmaların yönü her ne kadar olumlu bir ilişki yönünde bir ağırlık hissettirse de ilgili araştırmaların bulgularındaki gerek metodolojik eksiklikler gerekse kavramsal kısıtlamalar ve tanımlamalar genelleme yapmayı zorlaştırmaktadır (Apaydın, 2010: 74). Bunun için din ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi açıklamak için hızlıca genellemeler yapmamak gerekir. Konunun sınırlı bir yönünü inceleyerek ve değerlendirerek ne dindarların asla depresyona girmeyecekleri ve umutsuzluğa düşmeyecekleri ne de her iki olgu arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını iddia etmek doğru olmaz (Yapıcı ve Koçak, 2017: 93).

1.7.2. Dindarlık ve Beden Sağlığı

Bazı alışmalar sağlık, hastalık ve ölüm konuları ile ilgili dinin tesirini hafife alsa da sağlık psikolojisinde dine karşı yükselen bir ilgi uyanmaktadır. Din ve sağlık üzerine yapılan araştırmalar artık dindarlar üzerinde dinin etkisini araştırmaktadır. Bu ise dindarlığın patolojik ve olağanüstü bir konu olmaktan çıkarılıp psikolojik yönü olan bir olgu olarak anlaşılması adına önemlidir (Jones, 2012: 239). Bu durum sağlık sorunlarının aşılmasında dinden yararlanılabileceğine dair ciddi bir adımdır. Araştırmalarda görülmüştür ki ciddi sağlık sorunu olan insanların yaklaşık %90'ı dine yönelirken, bunların %50'si de hastalıkla başa çıkmada en büyük yardımı dinden almıştır (Koenig, 2002: 86). Koenig, dinî inançların başarılı başa çıkma ve iyileşmede oynadığı rol ve dinî inançların tedavi almaya istekli olma üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda, doktorların hastaların dinini göz ardı etmesi gerektiğini belirtmiştir (2013: 222). Buna rnek olarak Jung burada zikredilebilir. Jung tedaviye yönelik uygulamalarında dinî inanç ve eğilimlere değer vermiş biridir. O, dindar danışanlarına her zaman uyguladıkları dinî pratiklerini daha yoğun ve itinayla yerine getirmelerini tavsiye etmiştir (Bahadır, 2007: 279).

Oman ve Thoresen (2013: 295-333) din-sağlık ilişkisini inceleyen binden fazla araştırmanın sonuçlarında, aralarında pozitif ilişkinin olduğunu gösteren

çalışmaların sayısının negatif ilişkinin olduğunu gösterenlerden daha fazla olduğunu ve bu nedenle dinin sağlıkla ilgili bir değişken olarak önemsenmesinin gerekliliğini vurgulamıştır. Dinî-manevi inanç ve pratiklerin sağlığı olumlu yönde etkilemesinde ortaya çıkan süreçlerin hangisinin en iyi şekilde konuyu açıkladığı henüz bilinmese de uzun yaşama, zararlı alışkanlıklardan uzak durarak ölüm riskini azaltma ve stresle başa çıkmaya vb. katkıları dinin sağlıkta olumlu etkileri olduğu kanaatini oluşturmuştur. Dinlerdeki yaygın inanca göre vücudun Tanrı'ya hizmet aracı olması dolayısıyla sağlık kurallarına uyma ve sağlık hizmetlerini kullanma; ruh sağlığına katkısı bulunan mutluluk, merhamet ve umut gibi pozitif dinî duyguların aynı zamanda bedensel sağlığa da yararlarının bulunması; dinlerdeki güçlü sosyal ilişkilerin stres nedenleriyle etkili bir şekilde başa çıkmayı desteklemesi ve sağlığı koruması gibi mekanizmalarda bedensel sağlık ve din arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymaktadır.

Kimi çalışmaların dindarlıkla ruh ve beden sağlığı arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını ifade ettiği görülürken, kimi çalışmalar olumlu kimileri de olumsuz bir ilişkinin olduğunu savunmaktadır. Dinin insan sağlığına olumsuz etkisinin olduğuna dair iddialar aslında dinden ziyade dindarlık biçimlerinin sağlık için olumlu ya da olumsuz etkileri olduğunu belirtmelidir. Cohen ve Koenig, (2016: 153-157) bazı durumlarda dinin sağlık için olumsuz olabilecek sonuçlarının çıkmasını dinin sağlıksız bir biçimde kullanılmasıyla açıklamak gerektiğini savunmuştur. Doğru sonuçlar için dinin sağlıkla ilişkisine dair araştırmalarda daha çeşitli ve çoğulcu yöntemleri benimsemek gerekir. Bu konuda pek çok değişken vardır; çoğu değişkenin kendisi de zamanla değiştiğinden, değerlendirmenin birden fazla durumu kapsayan çeşitli yöntemleri içermesi gereklidir (Oman ve Thoresen, 2013: 299-332). Din bazı dindar insanların hayatında büyük bir etkiye sahipken, bazı dindarların hayatında daha az etkiye sahip olabilir. İçsel/dışsal ve güdüsel faktörler olarak, kişinin hayatında dinin merkezî olması veya olmaması, önemli bir dereceye sahip olması veya olmaması dinin etkisi açısından önemlidir (Jones, 2012: 235).

Mensup olunan din veya bu dinin kendi içinde farklılaşan grupları da sonuçlar üzerinde etkilidir. Dindar olmanın ve bunun etkilerinin doğru bir tahlili ve incelenmesi için bunların dikkate alınması önemlidir. Pek çok inceleme neo-

protestan dinleri benimseyen bireyleri kapsar ve kimi zaman bu sonuçlar diğer dinlere uymayabilir (Rusu ve Turluc, 2017: 498). Araştırmalar Yahudi ve Hristiyan dinleriyle sınırlandırılmaktansa dinin zararlarını ve faydalarını ortaya çıkarmak için Afrikalılar, Amerikalılar, Asyalılar ve Müslümanlar gibi diğer popülasyonlar da araştırılmalıdır (Dein, 2014: 741). Hatta belli bir dinî yaşayışın araştırılmasında dahi bireylerin belirli kültürel geçmişlerini de değerlendirmeye dâhil etmek önemlidir. Dünyanın her yerindeki birçok insan, aynı dinî bağlantıya sahip olsa da, dinî inançlar ve uygulamalar etnik kültür ve aile kültürü gibi faktörlere göre farklılık gösterir (Plante ve Sharma, 2001: 254). Dinlerin farklı olmasının yanı sıra aynı dine mensup olursa dahi dindarlığın kişilere göre değişen çeşitli biçimlerinin bulunduğu, herkesin dinden aynı şeyi anlamadığı ve aynı faydaları görmediği de dikkate alınırsa neden dindarlığın bazıları için sağlıklı olmaya bazıları için ise sağlıksız olmaya aracılık ettiğinin anlaşılması mümkün olabilir.

1.7.3. Dindarlık ve Mutluluk

Mutluluk “bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, saadet, bahtiyarlık” (TDK, “mutluluk”, 2020) anlamlarına gelmekte; psikolojide “sevinç, memnuniyet ve esenlik duygusu” olarak tanımlanmaktadır (APA, “happiness”, 2020). Değişik tarifleri olmakla birlikte genelde mutluluk olumlu duygular taşıma halini çağrıştırmaktadır. Olumlu duygular insanın yaşamını zenginleştirmeye ve yaşam tatminini arttırmaya katkı sunarak mutlu olmasını sağlar. Psikolojide esenlik, yaşam doyumu ve öznel iyi olma durumu terimler de mutluluk kavramına yakın anlamlarda kullanılmaktadır. Mutluluk sayısız değişkenin etkisiyle ortaya çıkabilmekte ve kişiye göre farklı anlamlar ifade edebilmektedir. Mutluluk kısmen dış koşullara, kısmen de kişinin kendisine bağlıdır. İnsanların mutlulukları için gerekli olan yiyecekler, barınılacak yer, sağlıklı olmak, sevgi ve çevreden saygı görmek gibi temel şeyler vazgeçilmezdir. Russell, (2014: 179) bunlar bulunmadığında ancak seçkin insanların mutlu olabileceğini, diğer taraftan bunlar karşılandığında dahi çoğu insanın mutlu olmadığını ifade ederek ve mutluluğun göreceli olduğunu anlatmıştır.

Mutluluk konusu din ve dindarlık bağlamında da ele alınmaktadır. Konu hakkında din ve mutluluk arasında bir münasebetin olup olmadığı ve bir ilişki varsa bunun kaynaklarının neler olduğuna dair açıklamalar yapılmaktadır. Dine bağlı bir yaşam süren dindar insanların dindar olmayanlardan daha fazla mutlu olup olmadığı bu konudaki en temel soru olarak ortaya çıkmaktadır. James (2003: 145) dine ve dinî yaşantıya kişiye yararı olup olmaması bağlamında yaklaşmış ve yaşama getirisi olan hiçbir şeyin göz ardı edilemeyeceğini savunmuştur. James (2017: 89) din ve mutluluk arasında olumlu bir ilişkinin olduğuna dair kanaatini bildirmiştir. İnsan yaşamının başlıca amacının mutluluk olduğunu ifade eden James, mutluluğu elde etmek, korumak ve geri kazanmanın çoğu insanın davranışlarının gizli güdüsü olduğunu belirtmiştir. Dinî tecrübe biçimleri yeni mutluluk üretme yöntemleridir ve muazzam bir mutluluğa giden görkemli içsel yollardır. Dinsel inancın verdiği mutluluk onun gerçekliğinin bir kanıtı olarak görülebilir. Çünkü insan ancak kendisini mutlu hissettiren bir öğretiyi benimseyebilir.

Dindarlık/maneviyat ve esenlik arasında güçlü bir pozitif ilişki gözlemleyen birçok çalışma, sağlıklı duygusallığın yaratılması ve bir yaşam amacına olan inanç gibi değişkenleri yansıtmaktadır (Plante ve Sharma, 2001: 243). Pargament (2005: 281-303) dinin çok fazla şeklinin olması, din ile sağlık ve mutluluk arasındaki ilişkilerin birçok potansiyel araçlarının bulunması, bunun yanı sıra sağlık ve mutluluğun bizzat karmaşık birer fenomen olması sebebiyle kesin bir yargıya varmanın zorluğunu ifade etmiştir. Dinin çeşidine, sağlık ve mutluluğun kıstaslarına, kişiye, duruma ve sosyal çevreye ve dinî hayatın çeşitli unsurlarının kişinin hayatıyla bütünleşme derecesine göre dinin, insanlar için hem olumsuz etkileri hem de faydaları olabilir. Dindarlık anlayışları insanların amaçlarını uygulamak üzere tuttıkları hem yapıcı ve hem de yanlış yolları, Tanrı adına yapılan bütün olağanüstü iyilik ve merhamet fiillerini veya korkutucu şiddet eylemlerini içerebilir. İnsanların şahsi din anlayışları manevî bir gelişme arzusuyla motive edilmiş olan dinî bağlılık şeklindeki yapıcı hedefler kadar, başkalarının zararı pahasına kendi itibarını yükseltme arzusuyla motive edilmiş olan dinî bağlılık şeklindeki yıkıcı hedefleri de içerebilir. Bu nedenle dinin etkisi dinin türüne göre değişmektedir. İncelediği deneysel literatür bağlamında Pargament dinin faydasının dinin bazı formlarında

diğerlerinden daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Buna göre içselleştirilmiş bir dinî anlayış, iç güdümlü bir şekilde yönlendirilmiş dindarlık, hayatta daha büyük bir anlam olduğuna inanç, Tanrı ile güvenilir bir ilişki ve başkalarıyla manevî bir birliktelik duygusu üzerine kurulmuş olan bir dinî yaşam sağlık ve mutluluk için olumlu etkilere sahiptir. Buna karşılık, dayatılmış, yaşanmamış, Tanrı ve dünya ile zayıf bir bağın yansıması olan bir din, sağlık ve mutluluk için yetersiz bir işarettir.

İnancın insanın iç dünyasında denge sağlayıcı rolü ile bireyin daha mutlu olmasında ve yaşamdan daha fazla doyum sağlamasında katkıları olduğunu gösteren (Satan, 2014: 57-69) Müslüman popülasyon üzerinde yapılan çalışmalar da bulunmaktadır. Ülkemizde yapılan araştırmalarda dinî bağlılığın daha büyük bir mutluluk ve daha çok olumlu duygular ortaya çıkardığı ve uyum için işe yarar olduğu sonucunu göstermektedir. Aydemir'in (2008: 63-65) ve Sevindik'in (2015: 100) araştırmalarında dindarlık ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre, dindarlık arttıkça mutluluk da artmaktadır. Yapılan araştırmaların genelinde dindarların beden ve ruh sağlıklarının daha iyi olduğu, daha mutlu olduğu, dindarlık yükseldikçe olumlu duygularının arttığı, olumlu duygular arttıkça dindarlığın yükseldiği, dindarların olumsuz duyguları daha az yaşadığı ve bunlarla inançlarından aldıkları destekle başa çıkabildiği görülmüştür. Konuyu değerlendirirken dindarlık dışında mutluluğu etkileyen başka pek çok faktörün olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Ancak araştırmaların bulgularına bakıldığında ara değişkenler ne olursa olsun dindarlığın mutluluğun artmasında önemli bir etken olduğu söylenebilir.

1.7.4. Dindarlık ve Başa Çıkma

Baş çıkma, stresli veya hoş olmayan bir durumu karşılamada veya kişinin böyle bir duruma tepkisini değiştirmede kullanılan bir veya bir dizi eylem yahut bir düşünce sürecidir. Başa çıkma stratejileri, savunma mekanizmalarının aksine tipik olarak sorunlara bilinçli ve doğrudan bir yaklaşım içerir (APA, "coping-strategy", 2020). İki tür başa çıkma vardır. Bunlar problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkmadır. Bilgi toplama ve karar verme gibi stratejiler kullanarak sıkıntıya

neden olan sorunu ele almak için planlı problem çözme problem odaklı başa çıkmadır. Mesafe koyma, duygusal destek arama ve kaçınma gibi stratejiler kullanarak olumsuz duyguları düzenlemek de duygu odaklı başa çıkmadır (Folkman, 2010: 902).

İnsan olumsuz duygularla başa çıkmak için davranışsal ve bilişsel stratejilere yönelebilir. Davranışsal stratejiler bir sorunu zihinden atmak için başka şeylerle meşgul olmak, öfkeyi dışa vurmak ve çevreden duygusal destek almak gibi adımları kapsar. Bilişsel stratejiler ise sorunla ilgili düşünceleri geçici olarak bir yana bırakmak ve durumun anlamını değiştirmektir (Atkinson vd., 1999: 509-510). Bir başka başa çıkma sınıflaması da bilinçli-planlanmış başa çıkma yolları ve bilinçsiz-planlanmamış başa çıkma yollarıdır. Bilinçli ve planlanmış başa çıkma yollarındaki davranışlarda birey neyi ne amaçla yaptığının farkındadır. Bilinçsiz ve planlanmamış başa çıkma yollarındaki davranışlar ise kendiliğinden ortaya çıkan tepkilerden oluşur ve insan çoğu kez davranışının bilincinde olmaz (Cüceloğlu, 2004: 305-311).

Yaşamda zorlanan bireyler farklı referans noktalarından hareketle yaşadıkları zorluklarda hayatlarını kolaylaştıracak ve sosyal uyumlarını sağlayacak yollara başvururlar. İnsanların türlü sıkıntılarıyla baş etmesinde dinin de büyük bir rolü vardır. Dinden alınan destekle başa çıkma dinî başa çıkma olarak adlandırılır (Kula, 2005: 21-22). Dinî başa çıkma kişinin kaynaklarının çok üzerinde olan durumlarda veya onu zorlayan içsel veya dışsal beklentilerle mücadele ederken dinî referanslı bilişsel ve davranışsal tekniklerden yararlanmasıdır (Karaca, 2003: 77). Dinî başa çıkma yöntemleri çok yönlü içeriklere sahiptir. Dinî başa çıkma kişisel gelişim sağlayıcı, Allah'a yaklaşımcı, diğer insanlara yaklaşımcı, yaşam için amaç ve anlam sağlayıcı olabilir. Allah'ın krizleri çözmesini beklemek gibi edilgen de olabilir, insanları daha iyi bir dünyada yaşamaya motive etmek gibi aktif de olabilir. Dinî başa çıkma, problem çözümüne destek olmak gibi problem yönelimli veya Allah'a duygusal sorunların çözümü için yönelmek şeklinde duygusal yönelimli de olabilir (Ekşi, 2001: 28).

Yapılan araştırmalar dinin stres etkenlerinin sağlıklı olarak değerlendirilmesini sağlayarak zihinsel bir çerçeve meydana getirdiğini ve bu zihinsel çerçevenin, olumsuz yaşam olayları karşısında daha fazla psikolojik direnç

verdiğini gösterir. Başa çıkma açısından pek çok din kişiyi önce aktif problem çözmeye yönlendirmekte, çözülemediği durumlarda da olanları kabullenmeyi ve problem üzerinden tanrıya yönelmeyi teşvik etmektedir (Dein, 2014: 745). Dinî başa çıkmanın pozitif başa çıkma ve negatif başa çıkma olarak ikili değerlendirilmesi de bulunmaktadır. Pozitif dinî başa çıkma yöntemleri, olumsuz durumların dinen olumlu değerlendirilmesini, işbirlikçi dinî başa çıkmayı, Tanrı'dan manevi destek arayışını, din adamı ya da cemaat üyelerinden destek almayı, başkalarına dinî yardımı ve dinî affetmeyi içerir. Buna karşılık negatif dinî başa çıkma metotlarından oluşan örüntü bizzat gerilim ve karmaşada Tanrı ile zayıf bir ilişkiyi, O'nun gücünü sorgulamayı, O'na karşı kızgınlık ifadelerini, cemaat ve din adamlarına yönelik hoşnutsuzluk ifadelerini, olumsuz yaşantıların ceza kabilinden değerlendirilmesini içerir (Pargament, 2005: 287).

Araştırmalar insanların çoğunun güçlükler içerisinde bulduklarında Allah'ı düşündüklerini göstermektedir. İnsanlar gücünü aşan ve onu çaresizlik içinde bırakan durumlarda genelde tabiatüstü bir güce ve ilahî bir yardıma başvurmaktadır. Kişinin kendi varlığını tehdit altında hissettiği çaresizlik durumlarında her şeye gücü yeten Allah'a yalvarması ve dua etmesi şüpheci ve inançsızlarda bile görülür (Hökelekli, 2005: 87-91). Güç ve güven kaynağı olarak kabul edilen tanrı inancının kontrol duygusu sağlamada, bireyin iç dünyası ve dış dünyasıyla arasında bir denge ve uyum kurmasında, yaşanan olumsuzluklar karşısında bireyin psikolojik olarak dayanıklı kalmasında koruyucu etkileri (Yıldırım ve Gürsu, 2021: 47-48) dinî başa çıkmaya başvurmanın sayısız nedenlerinden bazılarıdır. Yaşanan problemler insanı hayatı denetim altında tutabilme konusunda zorlayabilir, anlam duygusunu yitirmeye ve ümitsizlik hissetmeye götürebilir. Böyle durumlarda insanın hayat memnuniyeti ve mutluluk düzeyi düşer. Araştırma sonuçları dindarlığın hayat memnuniyeti üzerinde artırıcı bir rol oynadığını göstermektedir. Olumlu dinî başa çıkma yöntemleri olan Allah'a yönelme, hayra yorma, ibadet ve dua etme gibi olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine başvurmanın hayat memnuniyeti düzeyini artırdığı anlaşılmıştır (Ayten, 2012; Ayten ve Yıldız, 2016).

Din ve maneviyat temelli başa çıkma stratejilerinin kullanması ruh sağlığı üzerinde koruyucu faktörlerdendir. Ancak dinî başa çıkmayı kişinin nasıl kullandığı

da önemlidir. Bu kapsamda bireyin sorunlarının çözümünde yalnız olduğu ya da olmadığına inanması, Allah'ın kendisini imtihan ettiği düşüncesini kabul edip etmemesi, Allah'ın kendisi ile ilgili bir başka planının olduğuna inanması ya da Allah'a güvenmemesi gibi değişkenler ruh sağlığı üzerinde etkili faktörlerdendir (Yapıcı ve Koçak, 2017: 85). Dinden alınan bilişsel destek, duygusal destek ve sosyal desteğin sıkıntı karşısında dayanıklılığı arttırması, kaygının azaltılması için alternatifler sunması, olumsuz duyguları azaltması veya ortadan kaldırması, olumsuz duygulara karşı olumlu duyguları desteklemesi gibi sayısı arttırılabilecek pek çok dinî başa çıkma faaliyeti ruh sağlığına katkıda bulunabilir. Ancak din mensuplarının kişisel dindarlık düzeylerine göre kendilerine din tarafından sunulan bu imkânlardan yararlanma derecesi değişebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

DİNÎ DUYGULAR

Soyut ve karmaşık yapısından dolayı duygunun ne olduğunu açıklamak oldukça güçtür. Genel olarak duygu yaşamda karşılaşılan durumlara gösterilen içsel tepkiye denir. Duygular doğrudan veya dolaylı olmak üzere iç ve dış faktörlerin etkisiyle doğar. Duygular öznedir; çünkü duygusal deneyimin temelinde kişiye göre değişen sayısız etken yer alır. Duyguları doğru anlamak için de duyguları ortaya çıkaran bu etkenleri bilmek gerekir. Duyguların meydana gelişini ve gelişimini nedenleriyle birlikte anlamak ve açıklamak insanın hem kendisini tanıması hem de çevresiyle ilişkilerinde uygun tepkiler verebilmesi için önemlidir.

İnsan ruhunda kendini ilk belli eden unsur duygulardır. İnsanın duyguları ömür boyu etkinliğini korur. Din duygusu da yaratılıştan gelen bir potansiyel olarak diğer duygularla iç içedir (Karaca, 2022: 34). Dinî duygu türlü dinsel objeler karşısında beliren duyguların ortak adıdır. Dinî duygunun ayırıcı özelliği sürekli olarak ilahi âleme yönelik olması ve oraya doğru yükselme çabası içinde olmasıdır. Bu duygu bağlanmadan farksız olup sonlunun sonsuz yüce kuvvete yönelmesi ve O'na güvenmesi, sığınması ve teslim olmasıyla sonuçlanır. Yerine göre korku, sevgi, hayranlık, bağlılık, dayanma, güvenme, sığınma, teslimiyet, ümit, şükretme, sonsuzluğu arama, yüceltme gibi duygulardan birisi veya birkaçı dinî duygunun kaynağı olabilir (Yavuz, 2012: 26).

2.1. Duygunun Tanımlanması

Duygu kavramının araştırılmasının tarihi seyrine bakıldığında pek çok filozofun, sosyoloğun, antropoloğun ve tarihçinin bu konuyla ilgilendiği söylenebilir. İlk ele alındığı dönemlerde duygunun Antik Yunan'da daha çok erdem kavramı çerçevesinde açıklandığı ve Orta Çağ ile birlikte duyguya ilgili ifadelerin kilisenin boyunduruğu altına girdiği görülmüştür. 17. yüzyılda artık yoğunlukla kolektif

duygulardan bahsedilmiş ve duygunun toplumsal ilişkileri düzenlemedeki önemli rolünün vurgulanmıştır. Modernleşme sürecinde ise belirli duyguların belirli çevrelere özgü olarak görüldüğüne dair yaklaşımlar yaygınlaşmıştır. 20. yüzyılda ise git gide bireyselleşen duyguların dijital teknolojiler ile kapitalizmden bağımsız görülemeyeceği üzerinde durulmuştur (Kurt, 2021: 2844). Tüm bu gelişmeler doğrultusunda geçmişten günümüze duygunun kavramsal kullanımının değiştiği ve duygu üzerine ortak bir görüş olmadığı görülmektedir. Ancak bu durum eski çağlardan itibaren duygunun üzerinde durulmadığı anlamına gelmemektedir. Duygunun farklı şekillerde açıklanması bu kavramın zaman içerisindeki anlam farklılaşmasını göstermektedir. Psikoloji alanında da bilim adamları duyguların nasıl tanımlanacağı, neyin duygu olarak sayılacağı ve neyin sayılmayacağı konusunda sınırların nasıl çizileceği konularında anlaşamamıştır. Bu tür anlaşmazlıklar, alanı sürekli bir kargaşa içinde sokarken konunun bilgi biriktirecek birleşik bir çerçeveden de yoksun kalmasına neden olmuştur (Adolphs vd. 2019: 1060).

Psikolojide nesnelğe verilen büyük önemin duyguyla ilgili çalışmaların uzun bir dönem geri planda kalmasına yol açtığı görülmektedir. Duyguların akıl için bir tehdit ve tehlike olarak algılanması ve akıldan daha ilkel, daha az zeki, daha hayvani ve daha az güvenilir olduğu fikri (Solomon, 2008: 3-4); duyguların istem dışı olduğu, insanları asıl ilgilerinden ve faaliyetlerinden uzaklaştırdığı ve bu süreçleri bozduğu (Barbalet, 2006: 51) iddiaları konunun geri kalmasını beraberinde getirmiştir. Duyguların ölçümünün zor olması da duygu ile ilgili araştırmalarda büyük bir sınırlılık olmuştur. Bu sınırlayıcı unsurlara rağmen duygu tanımları konunun genel bir çerçevesini çizmekte ve kavram hakkında bilgi vermektedir. Duygu kavramının karşılığında kullanılan “emotion” kelimesinin karşılığı APA’da (“emotion”, 2020) bütüncül bir açıklamayla “bireyin kişisel olarak önemli bir konu veya olayla başa çıkmaya çalıştığı deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik unsurları içeren karmaşık bir tepki model” olarak yer almıştır.

Duyguyu Goleman “bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, biyolojik ve psikolojik haller bütünü” (2003: 359); Tugade ve Fredrickson “öznel deneyimler, bilişsel değerlendirmeler, davranış ve fizyoloji dâhil olmak üzere çeşitli bileşenlerden oluşan karmaşık bir reaksiyon kalıbı” (2007: 327); Gerrig ve Zimbardo

“fiziyojik uyarılmayı, hisleri, bilişsel süreçleri ve kişisel olarak önemli görülen bir duruma cevaben gösterilen belirli davranışsal tepkileri içeren bedensel ve zihinsel değişimlerin karmaşık bir şekli” (2012: 370) olarak tanımlamıştır. Atkinson ve arkadaşlarının (1995: 470) açıklaması da benzer yönde olup duygu için uyaran faktörler yani duylara etki eden dış uyarılardan beyne ulaşan girdiler; fiziyojik faktörler yani iç organlar ve kaslardan beyne ulaşan girdiler ve bilişsel faktörler yani geçmişin deneyimlerin hatırlanması ve şimdiki durumun değerlendirilmesinin bir arada etkili olduğunu belirtmişlerdir. Yani duygular insanın hem ruhsal hem de bedensel yönlerini içine alan bütüncül bir olgudur.

Türkçedeki tanımlarda duygu “duylarla algılama, his”, “belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” , “nesnelere veya olayları ahlâkî ve estetik yönden değerlendirme yeteneği” gibi anlamlarla açıklanmıştır (TDK, “duygu”, 2020). Duygular kişiye özgü olarak farklı biçimlerde, güçleri, kaliteleri, derinlikleriyle veya yüzeysellikleriyle, sürekli olması veya gelip geçici oluşlarıyla son derece karmaşıktır (Yavuz, 2012: 21-23). Duyguların haz ve elem kavramlarıyla açıklandığı tarifler de bulunmaktadır. Haz bir yönelişin giderilmesinden meydana gelirken acı ise bir yönelişin engellenmesinden doğar (Topçu, 2003: 74). Genelde insanda duyulan haz düşünmeyi kolaylaştırır ve elem de durgunluk getirir. Bireyin içinde bulunduğu ana göre haz ve acının derecesi değişir. İnsanda bir gün olumlu etki bırakan bir durum diğer gün olumsuz etki bırakabilir (Özkalp, 2003: 39; Tos, 2007: 106).

İnsan hayatı, duyguların varlığıyla doğar, yaşanır ve sona erer. Duygular, insan yaşayışının içsel, sosyokültürel ve biyolojik alanları arasında önemli bir aracı görevi görerek kişi ve çevre arasında da bir köprü olur (Consedine, 2008: 685). Duygusal fenomenler, bireyler için çevreleri ve beklentileri hakkında benzersiz bir bilgi kaynağı olur (Salovey vd., 2008: 533). Duygunun en önemli işlevlerinden biri duyguların iletişim yolu olarak kullanılmasıdır. Başka insanlar tarafından da görülen birçok duygu ifadesi, insanın kendisini anlatmasının bir yolu olması nedeniyle diğer insanlarla en güvenilir iletişim yöntemidir (Er, 2006: 40). Goleman insan türünün var olmasını önemli ölçüde duyguların insan ilişkilerindeki gücüne bağlamaktadır. İnsan doğasını duyguların gücünden soyutlayarak anlamaya çalışmak dar görüşlülük olur.

İnsan için kullanılan “homo sapiens”, yani “düşünen tür” adı bile kısıtlayıcıdır ve duyguların hayatımızdaki yeri hakkında bilimin sunduğu yeni görüş ve vizyona göre yanıltıcıdır (2003: 17). Psikolojideki yaklaşımların duyguya bakış açısından kaynaklanan güçlüklerin yanında insanların duyguların manasından habersiz olması konunun öneminin farkında olmamaktan kaynaklanır. Günlük hayatta duyguları hakkında sadece yüzeysel bir fikre sahip olanlar çoktur. Duygularına yabancı olan insanlar iç dünyalarından habersizdir. Verdikleri tepkileri yaşayarak hissetmezler ve duyguları bu insanları harekete geçirmeye yetmez (May, 1997: 100-101). Düşünceler ve davranışlar başta olmak üzere günlük yaşamın her anı çeşitli duyguların izlerini taşıdığı için insanların gerek kendisini bilmesi gerekse diğer insanlarla uyum içinde olması için duygularını tanıması gerekli ve önemlidir.

2.2. Duygu Teorileri

Duygu teorileri, duygunun kaynağını ortaya koymak amacıyla duygunun fizyolojik ve psikolojik yönleri arasındaki ilişkiyi açıklar. Üç klasik duygu kuramı farklı duygu bileşenleri önerir ve farklı süreç dizgelerini sunar. Bunlar James-Lange Teorisi, Cannon-Bard Teorisi ve Bilişsel Değerlendirme Teorisidir. James-Lange kuramında önce fizyolojik değişiklikler sonra duygu gelir. Cannon-Bard kuramında fizyolojik değişiklikler beyin kabuğunu uyarır ve duygunun farkına varılır. Bilişsel kuramda ise yaşanan duyguları, kişi çevresini gözlemleyerek ve kendisini diğerleriyle karşılaştırarak tanımlar. Bunlardan biraz daha ayrıntılı bahsetmek konunun anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.

Bilinç araştırmalarının ilk dönemlerinde W. James, duyguların gündelik yaşamda önemli bir rol oynadığını düşünür ve C. Lange ile birlikte duyguların ve davranışların ilişkisi hakkında bir teori geliştirir. James-Lange Duygu Kuramı olarak bilinen bu kurama göre duygular bilinçli zihnin psikolojik durumunu algılamasından doğmaktadır. Bu görüş, kaçmanın fiziksel etkilerinin korku duygusuna dönüştüğünü söyler; yani insan kaçtığı için korkar. James ve Lange'ın öne sürdükleri şey, temelde davranışın duyguları belirlediğidir (Collin vd., 2012: 43). Her bir duygunun, bir

uyarana gösterilen belirgin bir fiziksel tepki sonucunda ortaya çıktığını savunan James ve Lange'a göre, farklı duygular hissetmek için farklı bedensel değişiklikler gerekmektedir. Bu kuram duygunun daha çok duygusal yönünü dikkate aldığı ve zihinsel boyutunu görmezden geldiği için eleştirilmiştir. Zihinsel fonksiyonu kabul etmeyerek bu yaklaşımda bedensel değişimlerin insanı korku esnasında kaçmaya güdüleyebileceği iddia edilmiştir. Çünkü kaçmayı korkmanın nedeni olarak savunmak zihinsel faktörü bu sürecin dışında bırakmaktır. James–Lange kuramının aksi yönde işlediğini savunan W. B. Cannon ve P. Bard'ın kuramı duygularla ilgili bir diğer kuramdır. Cannon–Bard kuramında olayların önce beynin çeşitli merkezlerinde işlendiği daha sonra bu merkezlerin uyarılma tepkilerini, davranışsal eylemi ve duygusal tecrübeyi yönettiği iddia edilmiştir. Bu kuramda duygunun, hem fizyolojik değişikliklerden hem de beynin bilgi işleme sürecinden aynı şekilde etkilendiği savunulmuştur. İnsanlar bedensel değişiklik algılamadan da duygu yaşayabilir. Yani James–Lange kuramının aksine insan kaçtığı için korkmaz, korktuğu için kaçır. Bu teori fizyolojik değişikliklerin beyne etkisine değinmediği için eleştirilmiştir. Bilişsel Değerlendirme Kuramında ise diğer teorileri de kapsayan bir açıklama yapılmaktadır. Buna göre hem uyarının hem de fizyolojik uyarılmanın, uyarılma seviyesinin ve değerlendirme doğasının etkileşiminden kaynaklanan duygusal tecrübeyle durumsal ipuçları ve bağlam faktörlerine göre aynı anda bilişsel olarak da değerlendirilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012: 373-402). Lazarus (1982: 1022-1023)'un da duyguların ne şekilde meydana geldiğine dair açıklaması bilişsel değerlendirmeyi dikkate alarak yapılmıştır. Onun tarifinde “Duygu, bir kişi ile çevre arasındaki (gerçek, hayal edilen veya beklenen) ilişkinin değerlendirici algısından kaynaklanır.” Duygu organizma ve çevre arasındaki adaptasyon açısından uygun bir işlemin beklenen, deneyimlenen veya hayal edilen bir sonucudur. Bir duygunun ortaya çıkmasında bilişsel süreçler her zaman çok önemlidir.

Duyguların hem içsel hem de fizyolojik özelliklerine odaklanan açıklamaların yanında, duyguların yüze yansıyan ifadeleri ile de açıklanmaya çalışıldığı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bunlardan Darwin (2021: 28) birbirinden çok farklı insan ırklarıyla ilgili yürüttüğünü araştırmasında yapılan gözlemlerin sunduğu verilerle bir teori geliştirmiştir. Buna göre aynı zihin durumu dünyanın her yerinde

şaşırtıcı bir şekilde “tek biçimlilikle” ifade edilmektedir. Yani dünya genelindeki insanlar sahip oldukları farklılıklardan bağımsız olarak, temel duyguları neredeyse aynı şekilde ifade etmektedirler. Duyguların jest ve mimiklerden kaynaklandığını savunan Darwin’e göre (2021: 352) öfkeli olan ve sert mimiklerini gizlemeden açığa vuran biri daha çok öfkeleneyecek; korktuğunu belli eden biri daha çok korkacak; kedere boğulmuşken pasif kalan biri de zihinsel esnekliğini geri kazanmak için elindeki en iyi şansı kaybetmiş olacaktır. Darwin bunu duyguların, dış göstergeleri ile sıkı bir ilişkide olmasıyla açıklamaktadır. Benzer şekilde P. Ekman da (1992: 169-170) duygulara ait bazı yüz ifadelerinin evrensel olduğunu, çünkü dünyanın değişik kültürlerinden insanlar tarafından bunların tanındığını iddia etmiştir. Ekman bu temel duyguların mutluluk, hüzn, korku, tiksinti, şaşkınlık ve öfke olduğunu ifade etmiş, sonradan aşağılama duygusunu da temel duygulara dâhil etmiştir. İçinde yaşanan kültürü yansıtmaksızın bu yüz ifadeleri evrensel olup bunların dışındakiler ise kültüre bağlı olarak öğrenilir. Ekman duyguların, temel yaşam görevleriyle başa çıkmada uyum sağlama değerleri yoluyla evrimleştiğini iddia etmiştir.

Genel bir değerlendirme ile ifade edilebilir ki duygular fizyolojik uyarmanın, bilişsel yeniden değerlendirmenin, davranışsal ve dışavurumcu tepkilerin bir arada meydana getirdiği karmaşık değişiklikler bütünüdür. Bütün insanlarda ortak olan duygusal tepkiler vardır; ancak hangi duygunun dışa vurulacağına yönelik kurallar kültürden kültüre farklılık gösterir. İnsanların yaşam deneyimi boyunca dönüşen duygusal kalıp türleri de hesaba katılırsa zaman daima son sözü kültürün söyleyeceği duygularla ilgili değerlendirmelerde dikkate alınmalıdır (Gerrig ve Zimbardo, 2012: 373-402). Çünkü değerler, normlar, dilsel uygulamalar, inanç kalıpları ve diğer faktörler duygusal deneyimi etkiler. Yani duygular her zaman fizikseldir ve sosyal yapısaldir; duygular aynı zamanda her zaman kültürelidir. Bir kişinin duyguları çevredeki kültürün değerleri ve beklentileri tarafından şekillenir (Barbalet, 2006: 52).

2.3. Temel, Benzer ve Farklı Duygular

Duygu teriminin açıklanması bu kavram ile hafiften yoğuna, kısıdan geniş, basitten karmaşığa bir dizi olaya atıfta bulunduğu için zorlaşmaktadır. Karışimleri,

çeşitlemeleri, farkları ve değişimleriyle yüzlerce duygu vardır (Gross, 2008: 498). Birçok araştırmacı temel, benzer ve farklı duyguların neler olduğuna ilişkin teoriler ortaya koymuşlardır. Duyguların birkaç temel duyguya indirgenebileceğine dair görüş belirtenler bulunmuş; fakat hangi duyguların temel duygular olarak kabul edilebileceği ile ilgili bir fikir birliği sağlanamamıştır. Duyguları sınıflandıran araştırmacılardan biri R. Plutchik'dir. Plutchik (1980), birçok duygu terimi faktör analizi uygulayarak 8 temel duyguya ulaşmış ve bunları bir daire içinde benzerliklerine ve zıtlıklarına göre göstermiştir. Plutchik öfke, beklenti, neşe, güven, korku, şaşırma, üzüntü ve iğrenme olmak üzere temel duyguları, duygu dairesinde iç kısım ve birbirine yakın olarak; aşk, pişmanlık, düş kırıklığı gibi zıt duygular ise dış kısım ve birbirinden uzak alanlara yerleştirmiştir. Bu model karmaşık duyguların aralarında ne tür karşılıklı ilişkiler olduğunu ve bu duyguların zaman içinde geçirdiği değişimleri açıklamayı amaçlamış ve duyguları tanıma konusuna katkıda bulunmuştur (akt. Er, 2006: 24-26).

Duygularla ilgili araştırmalarıyla tanınan D. Goleman'a göre temel duygu kümeleri vardır. Bunlar öfke, üzüntü, korku, zevk, sevgi ve iğrenme olmak üzere altı duygudur. Bunlardan ilki öfkedir; öfke duygusu hiddet, hakaret, içerleme, gazap, sinirlenme, kin ve düşmanlık gibi duygular içerir. Üzüntü duygusu içerisinde acı, keder, neşesizlik, melankoli, yalnızlık ve umutsuzluk barındırır. Korku duygusunun kapsadığı küme kaygı, sinirlilik, tasa, hayret, şüphe, huzursuzluk, çekinme ve dehşeti içine almaktadır. Zevk mutluluk, coşku, haz, sevinç, heyecan, gurur ve hoşnutluğu kapsar. Sevgi kabul görme, güven, iyilik, yakın ilgi, hayranlık ve muhabbet duygularını bünyesinde barındırır. İğrenme ise hor görme, aşağılama, nefret etme ve hoşlanmamayı kapsar (2003: 359-360).

Yaşanan pek çok duygu arasında ince farklar vardır ve duyguların birbirleriyle nasıl ilişkilendirileceğini belirleyen keskin sınırların bulunmadığını söylemek de mümkündür. Duygusal dünyanın çok çeşitli ve karmaşık bir alan olması duyguların sınıflandırılması konusunda da değişik yorumlamalara yol açmaktadır. Bu konudaki teorilerinden yola çıkarak temel duygular ve karmaşık duygular şeklinde bir sınıflama yapılabilir. Temel duygular ve bu duyguların bir araya gelerek oluşturduğu karma duygular vardır. Duyguların olumlu ve olumsuz olmaları

bakımından da bir sınıflamaya gidilebilir. Duyguların insanı ne yönde etkilediğine bağlı olarak duygular olumlu veya olumsuz olarak tecrübe edilir. Olumlu duygular düşünmeyi kolaylaştırır, davranışları destekler, genelde insanı mutlu eder ve hayata karşı olumlu bir tavır takınmaya yardımcı olur. Olumsuz duygular, olumlu duyguların tersi tesire sahiptir ve genellikle insanlar onlardan kaçınmak isterler. Bununla birlikte, olumsuz duyguların aşırı olmayan yoğunlukta yaşanmasının insanlar için yararları bulunur.

2.3.1. Olumlu Duygular

Duygular insanların yaşadıkları olaylara veya durumlara karşı verdikleri içsel tepkilerdir. Hoşa giden duygular olumlu duygulardır ve bu duyguları hisseden insanlar olumlu tepkiler verirler. İlgi, sevgi, şükran, merhamet, umut ve iyimserlik gibi duygular olumlu duyguların içine girmektedir. Olumlu duygular insanların yaşamaktan dolayı mutlu, huzurlu ve sevinçli olduğu, kısaca iyi hissettiren duygulardır. Duygu biliminin henüz yeni sayılan gelişim döneminde, çok az çalışma olumlu duyguları araştırmıştır. Olumlu duyguların işlevlerini araştıran Fredrickson bu duyguları bireyin hayatta kalması için kaynaklar inşa etmesi üzerinden açıklamaktadır. Bu inşa işlevinin elde edilmesinin yolu, bireylerde daha geniş bir dizi düşünce, eylem ve algıyı içeren bir bilinç biçimi yaratarak, anlık olarak genişleyen bir farkındalık oluşturmaktır. Çünkü olumlu duygular, insanların esnek ve yaratıcı davranışsal seçimler yapmasını sağlar (2013: 13-39). Olumlu etki durumların birden çok yönünü göz önünde bulundurabilmeyi ve karmaşık veya değişen koşullara etkin bir şekilde yanıt vermeyi artırır. Olumlu duygulanım içindeki insanlar sorunları hem daha verimli hem de daha kapsamlı bir şekilde çözebilirler; olası kayıplar veya zorluklar hakkında düşünmek için bir neden olursa da, olumsuz olasılıkları kapsamlı ve etkili bir şekilde inceler ve değerlendirirler. Yani olumlu duygular olumsuz durumlarla başa çıkmayı kolaylaştırır ve uzun vadeli refaha odaklanır (Isen, 2008: 548-569). Bu nedenle sadece kişiye o anda kendini iyi hissettirdiği için değil, aynı zamanda insanları daha iyiye dönüştürdüğü için olumlu duygular geliştirmelidir (Fredrickson, 2004: 1375).

Psikoloji çoğunlukla tarafsızdır, ancak olumlu duygulardan daha çok olumsuz olanlar o kadar çok gündem olmuştur ki olumlu konularda ilerleme eksik kalmıştır (Gable ve Haidt, 2005: 107). Benzer şekilde insanlar duygularının kararlarını ve düşünme süreçlerini etkileyebileceğini bilmekle birlikte çoğu zaman yalnızca öfke, üzüntü veya korku gibi temel olumsuz duyguların düşünceleri üzerinde etkisi olacağına inanır ve olumlu duyguların kararlarını mantıksız hale getirdiğini zannederler. Kendini iyi hisseden insanların hoş şeyleri tercih ettiği ve bunları yaparken daha çok zevk aldığı doğrudur; ancak olumlu duygularla hareket edenler daha az hoş olan durumlara karşı da kayıtsız kalmazlar ve olumsuz durumların bazı potansiyel faydaları varsa bunlardan kaçınmazlar (Isen, 2008: 560).

2.3.2. Olumsuz Duygular

İnsanın hiç yaşamamış olmayı istediği duygular vardır. İnsanın hayatının istemediği şekilde geçirdiği dönemlerde hissettiği üzüntü, kızgınlık, hayal kırıklığı, korku ve endişe duyduğu anlar bulunur. Herkeste kendisine saygısını yitirdiği, depresyonda, umutsuz, üzüntülü olduğu veya herhangi bir olumsuz duygu içinde bulunduğu pek çok dönem yaşanabilir (Nelson, 2016: 17). Hayattan zevk alabilmek ve mutlu bir yaşam sürmek daima mümkün olmayabilir; herkesin hayatında her mutlu oluşa karşılık bir mutsuzluk yaşanabilir. Schmid, insanın negatif ihtimali düşünmesinin onu gafil avlanmaktan kurtaracağını; olumsuzluk ortaya çıkmazsa da bu durumun sevinçle karşılanacağını ifade eder. Sadece pozitiflik veya sadece negatiflik tek başına hayatın çok yönlülüğünün hakkını veremez. Çünkü hayat sadece pozitif, hoş ve haz dolu değildir; yaşam bir taraftan da negatif, nahoş ve acı verici olanla baş edebilmeyi gerektirir. Sevinç ve hiddet, haz ve acı, sağlık ve hastalık, hoşnutluk ve hoşnutsuzluk, neşe ve keder gibi karşıtlık ve çelişkiler arasında kutupsallıklar yaşamın kaçınılmaz gerçekliğidir. Modern dünya bir zaman gelip her şeyin sadece pozitif olacağına dair yeni teoriler geliştirse de hâlâ ortadan kalkmayan sayılamayacak kadar çok negatif şeyler vardır (2014: 25-44).

Korku, kaygı, öfke, suçluluk ve pişmanlık gibi olumsuz duyguların yararlı olabileceği göz ardı edilmeden yaşamla ilgili olumlu-olumsuz dengesinin sağlanabildiği bütüncül bir bakış açısı geliştirmek gerekir. Maslow'un (2001: 14) da belirttiği üzere üzüntü-acının insanların gelişimi için gerekli olmasından dolayı insanlar bu duygulardan sürekli olarak korunmaya çalışılmamalıdır. İnsanları acılarını yaşamaktan alıkoymak sonuçta aşırı korumacılıktır ve onların gelişiminin engellenmesine neden olur. Bu nedenle olumsuz duygularla mücadele etmek yerine bunları kabul etmek ve yönetebilmek insanın gelişimi için yarar sağlar.

2.4. Din Duygusu-Dinî Duygu

Dinî duygu, dinî konular bağlamında kişide beliren duyguların genel adıdır. Dinî duygu bireyin dinî yaşayışının temelinde ve neticelerinde yer alan duygulardır. Dinî inancı olanlar için dinî duygular, kutsal varlıkla kurulan duygusal ilişki şekilleridir. İnsanın Tanrıyla ilişkisinde başlayan ve tüm yaşamına yansıyan dinî duygunun manevi yönelişleri de içine alan daha genel tanımlamaları da bulunmaktadır. Bunlardan dinî duyguları dinin/dindarlığın kaynağı olarak kabul ederek din psikolojisi araştırmalarında konuyla ilgili çalışmalara öncülük eden W. James, din alanının çok geniş olduğunu ve bu alanın tümünü kapsama iddiasının da makul olmadığını ifade etmiştir. James dinî duygu ve tutumu belirsiz ifadelerle açıklamış, insanların yalnızlıklarında ilahi olarak kabul ettikleri her şeyle ilişkilerini, her kutsalı, ciddi-ağırbaşlı olan her tavrı, şefkatli olanı vb. dinin kapsamına almıştır. Kendisi de açıklamalarında din dediğinde sadece kendi seçtiği alanı kastettiğini ifade etmiştir. Yani James, din ile her türlü manevî tecrübeyi eşdeğer görmüştür (27-29).

James'e göre kendisine özgü bir dinî duygu yoktur, dinî duygu diğer duyguların versiyonudur. Dinsel sevgi, dinsel korku, dinsel huşu, dinsel haz gibi duygular vardır; ancak dinsel sevgi sadece dinsel bir nesneye yönelmiş bir doğal sevgi duygusudur, dinsel korku ilahi ceza kavramından kaynaklanan hesap kitap korkusudur. Dinsel duygu söz konusu olunca duygular doğüstü ilişkileri düşünürken doğar. Dinî duygu kolektif bir kavram olup dinî korku, dinî aşk, dinî hayranlık gibi öğeler din duygusunun birer alt ögesidir. Yani yalın, soyut bir dinsel duygu kendi

başına bulunmaz. James'e göre tüm dinî olarak ifade edilen duygu türleri de sadece doğal duygulardır ve manevî bir objeye yöneldiği zaman dinsel nitelik kazanırlar (2017: 38-39). Ferran (2019: 78-80), James ile benzer bir yaklaşımla dinî duyguyu açıklamış ve dinî duyguların günlük hayatta yaşanan genel duyguların çeşitleri olduğunu belirtmiştir. Ferran'a göre nasıl duygular bir uyarıcıya tepki olarak ortaya çıkıyorsa dinî duygular da dinî olan veya olmayan bir uyarıcıya tepki olarak meydana gelir. Ölümden sonraki yaşamdan korkmak, Tanrı tarafından koşulsuz sevildiğini hissetmek ya da insanın günahkâr durumundan duyulan pişmanlık duyguları gibi dinsel deneyimlerin dışında kalan ve kaynağı da dinî olmayan ancak doğaya, müziğe veya kokuya dair tecrübeleri de dinî duygu kapsamına almıştır. Dinî olarak isimlendirilen duyguların ayrı bir duygu grubu olup olmadığına dair kesin bir yargıda bulunmak güçtür. Din duygusunun temel duygularla birleşerek ortaya çıktığı, günlük hayattaki genel duyguların birer çeşidi olduğu; ancak diğer taraftan da dinî bağlamlarından dolayı başlı başına bir duygu alt sınıfı olduğu söylenebilir.

Allport (2019: 24-46) dinî duygu konusunda çoğulcu ve değişken olmayı savunur; kendine has ve tek olarak nitelenebilecek bir dinî duygunun olmadığını, sadece bir dinî obje üzerine yoğunlaşmış geniş ve farklı tecrübeler topluluğu olduğunu savunur. Allport bir tecrübenin dinî duygu taşıyıp taşımadığına alışkanlık ve niyet yönleriyle karar verilebileceğini belirtir. Bireylerin hayatında tamamıyla kendi zihinsel hayatlarına özgü karakteristik duygular vardır. İnsanlar dinî hayatlarında başkalarıyla tutarlı olmadıkları halde kendileriyle tutarlıdırlar. Sübjektif dinî tecrübenin içeriksel açıdan bir standart modeli olmadığı gibi onun ortak bir kaynağı da bulunmamaktadır. Allport dinî duyguyu oluşturan etkenleri de sıralamış ve bunların bireyin kendi bedensel ihtiyaçları, karakteri ve zihinsel kapasitesi, psikojenik ihtiyaçları ve değerleri, kendisinin rasyonel açıklama peşinde koşması ve çevresindeki kültüre verdiği cevap olarak açıklamıştır. Allport dinî duygu konusunda bu beş kaynağın sentezi tarafından bireyin yönlendirildiğini belirtmiştir. Yeryüzünde dindar olmaya eğilimli insan sayısı kadar dinî tecrübenin özgün çeşidi olduğunu söyleyen Allport, bu durumu dinin bireyin hayatı üzerindeki etkilerinin ağırlığının çok değişken olmasına ve rasyonel açıklama biçimlerinin sonsuz olmasına

bağlamıştır. Dolayısıyla Allport çıkan ürünün de tek bir forma sokulamayacağını ifade etmiştir.

Bovet (2021) dinsel duygunun ilk tezahürlerini çocukların dinî psikolojisi üzerinden araştırmıştır. Bovet yetişkinlerdeki dinî deneyimlerin çocuklarda da bulunduğu; görünmez ve lütufkâr bir varlığın büyük gösterileri karşısında duyulan yücelik duygusunun ve trajik bir eksiklik inancının küçük çocuklarda bulunmasının bunların orijinal gerçekler olduğunu ve taklidin bu konuda rol oynamadığını kanıtladığını belirtmiştir. Dinî duyguların kökenlerinin kişisel duygular bazında arandığında bunların korku ve sevgi olduğunu savunur (ss. 24-26). Dinî duygunun kaynağı ile ilgili araştırmacılar bazen sevgi, bazen korku, bazen hayranlık, bazen de bağlılık gibi duyguların dinî duygunun kaynağı olduğunu iddia etmişlerdir. Karmaşık ve belirsiz bir yapısı olan ve birçok duyguyla ilişkili olan dinî duygunun tek bir duygu olarak açıklanmasının zorluğu bilinmektedir. İnsanın bütün duyguların toplamıyla hareket ettiğinden yola çıkarak insan ruhu duyguların birisiyle değil geneliyle açıklanabilir. Dinî duyguyu da tek bir duyguyla değil dinî bağlamdaki bütün duygularla açıklamak yerinde olur. Hökelekli'nin (2005: 138-139) dinî duygularla ilgili özlü ifadesi bu çeşitliliği İslam dinî bağlamında tarif eder: Allah ile ilişki içerisinde, insanın bütün duyguları dinî bir değer kazanır. Din duygusu insanı sürekli ilâhî âlemlerle temas getirir. Din duygusunun kuvvetli olması insanın bütün ideallerinin ilâhî âlemde gerçekleşeceği inancı içerisinde dünyada bulamadığı güven ve teselli bulmasını sağlar, inanan kişide yepyeni bir kuvvet kaynağı oluşur ve böylece yaşam yeni boyutlar kazanır.

2.5. Din Duygusunun Kökenleri

2.5.1. Doğuştan Din/İnanma Duygusu

İnsan, hangi devirde olursa olsun bir dine bağlanmış, kendisinden daha üstün ve kutsal kabul ettiği yüce bir varlığa inanmıştır. Bu durum insan ruhunun derinliklerinde onu dine yönelten içsel faktörlerin olup olmadığı konusunu gündeme

getirmiştir. Draz (ty.:122-130) yüce bir yaratıcıya inanmanın ebedi ve evrensel olan inanç şekli olduğunu; birçok antropolog, psikolog ve biyoloğun tevhit inancının fitri ve asli olduğunu ortaya koyan çalışmalar yaptığını ifade etmiştir. Evrimci ve doğuştan gelici görüşler yaşayan milletler üzerinde etütler yaparak ilkel inanç şeklini araştırmaktadır. İlkel milletlerin hayatını araştırmak mümkün değildir; çünkü bu tür tahminlerle meseleyi ispat edecek belgeler bulunamaz. Bunun için semavi kitaplara başvurmak gerekir. İslam'da inancın ilk ortaya çıkışını açıklamak amacıyla ilk insanların rehbersiz tek başına olmadığı, vahiy denen ilahi kelama muhatap olduğu ve ilk insanın tevhit inancına bağlı olduğu açıklanır. Kur'an'da ve hadislerde insanda var olan inanma potansiyelini açıklamak için fitrat kavramı kullanılır. Fıtrat kelimesi "Sen yüzünü hanif olarak dine, Allah insanları hangi fitrat üzere yaratmış ise ona çevir. Allah'ın yaratışında değişme yoktur" (Rûm, 30/30) ayetinde ve Hz. Peygamber'in: "Her doğan fitrat üzere doğar" (Buhâri, Cenaiz, 79) hadisinde yer almaktadır. Buradaki manaların açıklığı kavuşturulması amacıyla fitrat kelimesinin anlamları üzerinde duran Hökelekli (1996: 47-48) fıtratı, ilk yaratılış sırasında Allah'ın insan tabiatına verdiği yaratanını tanıma yatkınlığı ve ruh temizliği gibi olumlu anlamlarla açıklamaktadır. Fıtrat kavramında ilgili hidayet veya dalalet gibi anlamlar mümkün değildir; çünkü doğduğunda insan imanı veya küfrü kavrayamaz. Bu nedenle yeni doğanlarla ilgili kullanılan fitrat kavramına en uygun düşen mana yaratılış, tabiat ve mizaç bakımından genellikle temiz olmaktır.

Yapıcı (2016: 94-95) fıtratın insanın iyiliğe veya kötülüğe, imana veya inkâra eşit derecede elverişli yaratılması şeklinde anlaşılmasını insanın dünyaya boş bir levha gibi geldiğini kabul etmek anlamına geleceğini ifade etmiştir ve bunun İslam'ın insan anlayışına uygun düşmediğini belirtmiştir. Çünkü İslam'a göre insan John Locke'un iddia ettiği gibi "tabula rasa", yani "boş levha" olarak dünyaya gelmez ve iyi olmaya meyillidir. Vergote (1978: 315-317) de bu yaklaşımı destekler mahiyette çocuğun tamamen boş olmadığını savunmuştur. Allah fikri, çocuğun düşünce dünyasında kendi kendine meydana gelmez; fakat bazı psikolojik özellikler onun dine katılımını kolaylaştırabilirler. Çocukta büyük bir dinî hazırlığın bulunduğunu ortaya koyan araştırmalar da bunu desteklemektedir. Vergote belli bir

yaşa kadar çocukta inançla ilgili şüphenin olmamasının insanın dinî bir potansiyelinin var olduğuna delil olarak gösterilebileceğini ifade etmiştir.

Karaca (2022) da dinî gelişimin yaratılıştan gelen bir tanrı eğilimine dayandığını ve bunun insanın Allah'la şuursal ilişkiye girmesinin mümkün olduğu bir gizilgüç olduğunu ifade eder. Bu bireyin doğumuyla birlikte dinsel bağlılığını da beraberinde getirdiğini iddia etmek değildir, insanın dinî yatkinlik ve dindarlık potansiyeline sahip olarak dünyaya geldiğini ileri sürmektir. İnanmaya yatkinlik ilkesinin kabul edildiği İslam'da dinî gelişim bu yaratılış özelliği üzerinde gerçekleşen dinamik bir oluş sürecidir (s. 97). Yaratıcı her insanın iç dünyasına aynı duyguyu yerleştirmiştir. Zamanı gelince de bu duygular ortaya çıkmaktadır. İnsanlar tek başına da olsalar, inançsız bir toplumda da yaşasalar belli bir yaşa gelip akıllarını kullandıklarında Allah'ın varlığını ve birliğini anlayıp kavrayabilir ve benimseyebilir (Öcal, 2004: 78-79). İslam düşüncesinde insanın kendi yaratıcısını tanımaya elverişli bir yapıya sahip olduğunun bir göstergesi olarak Kur'an'da insanları ilahi olana yönelten motifler üzerinde durulmaz; çünkü insanların zaten fitraten dine meyilli olduğu kabul edilir. Kur'an insanların neden dindar olduklarından daha çok, neden dindar olmadığını açıklama yoluna gider ve doğuştan var olan dinî duygunun ortaya çıkmasının veya gelişmesinin önündeki engelleri ortaya koyar (Tokur, 2014: 259).

Kültürel antropoloji insanın ahlaki ve entelektüel özelliklerini içinde bulunduğu sosyokültürel ortamdan elde ettiğini iddia etmektedir. Bu iddia aynı zamanda insanın evrensel ve ortak ahlaki-dinî değerleri olmadığını ileri sürmektedir. Ancak geçmişte olduğu gibi günümüz de insanların çoğunluğunun mevcut dinlerden birine bağlanması doğaüstü ilahî bir kudrete imanın insanların evrensel bir güdüsü olduğunun göstergesidir. Yani fitrat insanoğlundaki ortak evrensel dinî yapıdır. Psikoloji ve din psikolojisi gibi bilimlerin temel yaklaşımları pozitivist ve ampiristtir; ancak tecrübenin dışında kaldığı için veya mahiyeti tam anlayamadığından bir şeyin aklen imkânsız olduğunu iddia etmek ve fitratı reddetmek de makul değildir (Akçay, 2011: 143-167). İncanın insanda doğuştan var olup olmaması konulu tartışmaların odağındaki fitratın, din duygusunun tek kaynağı olduğunu söylemek kadar bu duygunun tamamen sosyal veya çevresel etkiler doğrultusunda oluştuğunu iddia etmek de tek taraflı bir bakış açısı olarak eksik kalır. Doğuştan gelen duygusal,

zihinsel ve sosyal yetenekler de somut ve soyut birçok tecrübenin imkânı bulur. Dinî inancın da hem duygusal hem bilişsel temelleri bu yetenekler içerisinde yer alır, uygun koşullar oluştuğunda ortaya çıkar (Koçak ve Kayıklık, 2019: 698).

2.5.2. Çevresel Etkiler

İnsanın dinî yaşayışının kökenlerini açıklamak için kullanılan ve inanmaya yatkın olma eğilimini ifade eden fitratın açığa çıkması için bazı nedenlere ihtiyaç vardır. Bu nedenlerin başında başta aile olmak üzere sosyal çevre gelmektedir. Dinî duygunun kaynağının bir tek etkenle açıklanamayacağını savunan Vergote, yapı olarak dinî inançtan daha önce var olan ve onu destekleyen bir kendiliğindenlik olduğunu; ancak herkes zaten belli bir dinî kültür çevresinde yetiştiği için bu psikolojik mekanizmanın tek başına belirleyici olmadığını belirtir (1999: 47). Yani Allah fikri çocukta oluşurken bazı psikolojik karakteristikler çocuğun dine katılımını kolaylaştırır; ancak içinde bulunduğu kültür evreni de onun davranışının biçimlenmesine ve belirlenmesine etkilidir. Bütün gözlemler dinî tavrın meydana gelmesinde çevredeki insanların ve kültürün etkisinin en bariz etken olduğu noktasında birleşmektedir. Vergote bu konuda yapılan araştırmaların bütün kültürlerde yetişkinlerin dinî tavırlarının içinde yaşadıkları ortama ve özellikle aileye sıkı sıkıya bağlı olduğunu ortaya koyduğunu belirtir. Hem aile yapısı bizzat dinîdir hem de din, aile psikolojisiyle derin bir şekilde tayin edilmiştir. Din konusunda çocukları derin bir şekilde etkilemesi ailenin aynı zamanda dinî değerlerin ve dinî ilişkilerin modeli olduğunu göstermektedir. Aile ile din arasındaki olumlu bir ilişkide çocuğun tabii dinî istidadı rahatlıkla tezahür etme imkânı bulur. Çocuğun sağlam, güvenli, mutlu ve iyi bir dünyada yaşamaya hayati bir ihtiyacı vardır ve ailesi ile dinle beraber ona arzularının evrenini sunmaktadır (1978: 315-317).

İnsan çoğu zaman başka kişi ya da kişilerin varlığından etkilenir. İnsanda başkalarından etkilenme ve çevrenin beklentilerine uygun tutum geliştirme gözlenir. Dinî yatkınlığın aile ve çevresel faktörlerle şekillendiğini açıklayan kuramların başında sosyal öğrenme teorisi gelmektedir. Sosyal öğrenme teorisi dinî davranışın,

inancın ve tecrübelerin, kültürün diğer elemanları gibi kuşaktan kuşağa aktarıldığını ifade eder. Çünkü dünyanın değişik bölgelerindeki çocuklar, içinde yetiştikleri bölgesel dinî inanışları benimsemeye eğilimlidir. Argyle ve Beit-Hallahmi (2004: 257-258), kültür içindeki dinî aktiviteyi, yaşa bağlı değişimleri, kişilikte ve sosyal sınıftaki dikkate değer bireysel farklılıkları da hesaba katar. Dinin kuşaktan kuşağa geçmesi kadar onun sürekliliğinin sağlanmasındaki motivasyonel güçlerin de önemli olduğunu belirtir. Thouless (1991: 294) de toplumsal etkiler olarak adlandırdığı aileden öğrenilenleri, toplumsal gelenekler ve çevreye uyum için yapılan baskıları dinî yaşayışın kaynakları arasında saymıştır. Thouless, dinî tutumun tek nedeninin sosyal etkiler olmadığını; ihtiyaç, tecrübe ve dış dünyadaki düzenin gözlenmesi gibi faktörlerin de etkili olduğunu da açıklamalarına dahil etmiştir. Çünkü sadece sosyal faktörlere dayalı bir iddia, dinî düşüncenin dolaylı olarak meydana geldiğini savunmak olur.

Dindar anne-babanın dindar bir çocuğa sahip olma olasılığının dindar olmayan anne-babaya göre daha yüksek olduğunu çalışmalar göstermektedir; ancak kendi anne-babasının dinî inanışına ve amellerine karşı olan ya da uygulamayan çocukların tezatlı örneklerini bulmak da mümkündür. Toplumda insan nasıl yetiştirilirse o şekilde düşünür ve davranır; ancak insanın düşüncelerinin ve davranışlarının birebir diğer kişilerin beklentileri tarafından belirlendiğini iddia etmek gerçeği sadece sınırlı bir bakış açısıyla değerlendirmek olur (Furseth ve Repstad, 2013: 194-199). Dolayısıyla dinî duygunun kaynağı sadece çevreyle veya başka bir tek etkenle açıklanamaz. Din duygusu hem doğuştan getirilen yeteneklerle hem de sonradan kazanılan tecrübelerle, çevreyle ve kültürle ilgilidir.

Allport (2019: 47) çocuğun zekâsı ve kişisel bilincinin his denilen şeyi ortaya çıkaracak yeterlikte olmadığı için tam bir dinden bahsedilemeyeceğini, çocuğun henüz dinî duygu gibi üst düzey bir zihinsel düzenlemeyi üretecek kadar yeterli olmadığını ifade eder. Bu yaşlarda çocuk için din, önemli ölçüde ailede ve çevrede öğrenilmektedir. Allport bir dereceye kadar farklı etkenlerden ve ihtiyaçlardan kaynaklansa da ağırlıklı olarak kültür ve çevrenin dinî yönelimi biçimlendirdiğini belirtmiştir. Ziegler (2003: 419-427) de çocukların dinî gelişimini açıklarken çevreye ve dinsel eğilime yer verir. Çocuk, içinde büyüdüğü toplumun diniyle mecburi olarak

karşılaşır ve dinî olgularla ilişki kurar. Çocuk çevresinin etkisiyle ve yaratılıştan gelen içsel duyguların yardımıyla ilerideki dinî inançlarını bu dönemde temellendirmeye başlar. Aileden topluma kadar uzanan çevre içerisinde çocuk pek çok şeyi görür ve bunlardan bilinçli ya da bilinçsiz olarak etkilenir. Çocuklukta geliştirilen güven duygusu sadece sağlıklı insani ilişkilerin esası olarak kalmaz ve muhtemelen dinî inancın da temelini oluşturur. Anne ve babasının hem sevdiğini hem de kızdığına gören çocuk, sevgi ve kuralcılığın aynı kişide temsil edildiğini görür ve böylece seven ve yargılayıcı olan Allah'ı tanımaya başlar.

İnancın oluşumunda ve daha sonra geçirdiği değişimde inananın psikolojik özelliklerinin yanında yaşadığı ortam etkilidir. İnançta sadece birey kapsamında anlaşılıp değerlendirilemeyecek derecede toplumsal izler bulunmaktadır (Eren, 2007: 152). Yapıcı (2016: 95-96) çocuğun içinde yaşadığı ortamın özelliklerinin dinî duygunun erken veya geç yaşlarda ortaya çıkmasında etki olduğunu ve genelde dindar bir çevrede büyüyen çocuklarda dinî duygunun uyanması daha erken yaşlarda olduğunu ifade eder. Din ile alakası bulunmayan veya ateist ortamlarda dinî duygunun uyanması ergenlik dönemine kadar gecikebilir. İslam dini bağlamında inanç ve dindarlık açıklanırken doğuştan gelen bir dinî kabiliyetin olduğuna dair Hz. Peygamber'in fitrat hadisine bu dinî yatkınlığın çevresel etkilerle şekillendiği konusunda da yer verilebilir. Hz. Peygamber: “Her çocuk fitrat üzere dünyaya gelir. Sonra ebeveyni onu, Hıristiyan, Yahudi, Mecusi veya müşrik yapar. Eğer anne-babası Müslüman iseler, çocuk da Müslüman olur” buyurmuştur. Burada farklı dinlere mensup olmak ailenin çocukları kendi gelenek, görenek ve inanışlarına uygun bir biçimde yetiştirmelerinin bir sonucudur.

2.6. Dinî Duygularda Gelişim

2.6.1. Gelişim Psikolojisi ve Dinî Gelişim

Gelişim psikolojisi insanın kronolojik durumu ile davranış tarzının ilişkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu alan gelişim evrelerinin niteliklerini, hangi

değişkenin gelişimi ne şekilde etkilediğini ve gelişim bozukluklarını gerekçeleriyle birlikte açıklar (Cüceloğlu, 2004: 36-40; Arı, 2003: 31). Bu alan insanların gelişimlerdeki benzerlik ve farklılıkları ortaya koyarak hem gelişimin neden belirli bir yolda ilerlediğini incelerken hem de bu yolda kişilerin neden birbirinden farklı olduğu açıklanmaya çalışılır (Onur, 2006: 18). Gelişim psikolojisinde temel kavram gelişmedir. Gelişme düzenli, uyumlu ve sürekli bir ilerlemedir. Gelişimin her aşaması kendisinden bir sonraki aşamayı etkiler ve kümülâtif olarak ilerleyen bu gelişme durumu, insandaki değişikliklerin niceliğinin olduğu kadar niteliğinin de açıklanmasını sağlar. Çünkü gelişim sadece nicel ölçümlerle açıklanamayan, aynı zamanda birçok yapı ve işlevi de bünyesinde bütünleştiren kompleks bir olgudur (Yavuzer, 2003: 29).

Gelişim yordanabilir bir sıra iledir; gelişimde yapısal ve işlevsel özellikler belirli bir sıra izlemektedir. Sıralama aynı olmakla birlikte taşınan farklı kalıtsal yapılar ve sahip olunan çevresel koşullar nedeni ile hiçbir birey diğerine tam olarak benzemez (Erden ve Akman, 2001: 39). Çünkü gelişim hem karmaşık hem de çok yönlü bir olgudur. Bedensel gelişim zihinsel gelişime, zihinsel gelişim de duygusal ve sosyal gelişime zemin hazırlar. Hem iç hem dış faktörlerden etkilenen gelişim sağlık durumu ve duygusal boyut gibi iç etkenlerden etkilenirken besin ve iklim gibi dış etkenlerden de bağımsız değildir (Baymur, 1994: 51-54).

Dinî gelişim kavramı insanın çocukluktan itibaren dinî hayatının geçirmiş olduğu değişim sürecidir. İnanç gelişebilir ve değişebilir; çünkü insanın kendisi ve yaşadığı çevreye bakışı zamanla değişmektedir. Gelişimi etkileyen bütün faktörler dinî gelişime de etki etmektedir. Dinî gelişimi etkileyen pek çok etkenden başlıca bireysel faktörleri Karaca (2022: 21-22) bireyin bilişsel kapasitesi, bu kapasitenin içinde bulunduğu gelişim ve yeterlik düzeyi, aldığı eğitim sonunda ulaştığı genel farkındalık düzeyi, tefekkür ve düşünce biçimi, duygu potansiyeli, duygularını ifade etme ve denetleme yeterliği ve kişilik özellikleri olarak sıralamıştır. Dinî gelişimde de bireysel ve kültürel farklılıklar bulunmakla birlikte bireylerin genelinde görülebilecek dinsel gelişim özelliklerin de bulunmaktadır. Bu konuda dinî gelişim teorileri ortaya konarak açıklayıcı katkılar sağlamıştır.

Karaca (2022) dinî gelişim teorilerini evre teorileri ve ömür boyu gelişim teorileri olarak iki grupta ele almıştır. Karaca'nın çalışmasında yer verdiği evre teorilerinden Baldwin'in Gizem Teorisinde çocuklar iyi kavramı bağlamında ideal model olarak seçtikleri kişinin davranışlarını esas alırlar. İyi somuttan soyuta doğru kayar ve Tanrıyla eşitlenir. Harms'ın Dinî Düşünce Gelişimi Teorisinde 3-18 yaş arasında değişen çocuklar üzerinde Tanrının nasıl bir olgu olduğu konusunda çizdirilen resimlerin incelemesi sonucunda üç evre belirlenmiştir. Bunlar peri masalları evresi (3-6 yaş), gerçekçi evre (7-12 yaş) ve bireysel evredir (13-18 yaş). Elkind'in Arayış Teorisinde dinin tatmin ettiği ihtiyaçların temelinde arayış ihtiyacı bulunmaktadır. Bunlar korunma/himaye arayışı (0-2 yaş), temsil arayışı (3-6 yaş), ilişki arayışı (7-12 yaş) ve idrak arayışıdır (ergenlik dönemi). Goldman'ın Dinî Düşünce Gelişim Teorisinde dinî gelişim sürecinin kişisel gelişim evrelerinden farklı olmadığı savunulur. Bu teoride gelişimde bireysel farklılıkların iki kaynağı gelişimin hızı ile motivasyon ve deneyim sahibi olmaktır. Kirkpatrick'in Bağlanma Teorisinde çocuk ile ailesi arasındaki duygusal ilişkinin, çocuğun ileriki yıllarda Tanrıya bağlanma algısında etkili olacağını ortaya koymaya çalışılır. Ömür boyu dinî gelişim teorileri ise insanın ömür boyu dinle ilişkili ve sürekli bir gelişim süreci içerisinde olduğundan yola çıkarak geliştirilmiştir. Bunlardan Fowler'ın İnanç Gelişim Teorisi insanın doğduğu andan itibaren deneyimsel olarak hayatını inançla düzenlemeye çalıştığı tezi üzerinde kurulmuştur. Oser-Gmünder'in Dinî Yargı Gelişim Teorisinde insanın özellikle kriz anlarında yaşadığı tecrübelerle kendisinde oluşan dinî yargıyı esas alan bir gelişim vardır. Dinî yargılara birbiriyle çatışan iki değer arasındaki gerilime verilen cevapla ulaşılır (ss. 70-92).

İnsanı sadece Batılı kuram ve modellerle anlamaya çalışmak Doğulu bilinci yok saymak anlamına gelir. Yapıcı (2016: 84-107), insanın düşünsel, duygusal ve davranışsal yapısını belirleyen yerel özelliklerin ve kültürel öğelerin görmezden gelinmesinin indirgemeci ve tek yönlü değerlendirmelere yol açacağını ifade etmiştir. İslami bakış açısıyla geliştirilen dinî gelişim teorilerinden biri Yapıcı'nın Müslüman Türk Kültüründe İnanç ve Dindarlık Gelişimi Teorisidir. Bu teoride İslam dinî bağlamında inanç fitrat ve çevre olmak üzere iki temelden beslenmektedir. İnanmak için yeterli (asıl) neden fitrattır; aile, okul ve arkadaşlar gibi çevresel

faktörler ise gerekli nedenlerdir. Fitrat çevresel etkenlerle şekillenir ve uygun ortam bulunduğu zaman filizlenir, fırsat bulunmadığı zaman ise körelir. Yapıcı'nın geliştirdiği modelde inanç ve dindarlığın gelişimi dört evreden oluşur. Bunlar

1. İnancın İlk Temelleri (Doğum öncesi-2 yaş). Bu evre a) Dinî Kavramlarla İlk Temas, b) Nesne Sürekliliği, c) Bağlanma ve Devresel Tepkiler aşamalarından oluşur.

2. Birinci Taklit Evresi (2-7 yaş). Bu evrede a) Davranışın Taklidi: Oyun (2-4 yaş), b) Sezgisel İnanca Teslimiyet (4-7 yaş) aşamaları bulunur.

3. İkinci Taklit Evresi: Modelin Taklidi (7-11/12 yaş). Bu evredeki aşamalar şunlardır: a) Somutlaşan İnanca Teslimiyet ya da Soyut Dinî Kavramları Somutlaştırarak Algılama (7-10 yaş), b) Çevreden Edinilen İnanç ve İbadetin Olduğu Gibi İçselleşmesi (7-10 yaş), c) Şüpheyeye Kapalılık ya da İnanmak İçin Sorgulama (7-10 yaş), d) Yüzeysel Tenkitlerin Başlaması (11-12 yaş).

4. Tahkik Evresi: Araştırma ve Sorgulama (12-20 yaş). Üç aşamadır: a) Geçiş: Soyut Tanrı Fikrine Adaptasyonun Zorlukları (12-14 yaş), b) Dağılma: Şüphe ve Sorgulama (14- 17 yaş), c) Durulma ve Karar: İnanca Bağlanma (17-20 yaş).

Karaca (2022, 93-106) insanın yaratılışından itibaren içerisinde tanrısal bir öz bulunduğunu ve bunun uygun bir din ile geliştirilebileceğini ifade etmektedir. Dinî gelişimde dinî eğilimin yanında çevresel faktörlerin de etkisi bulunur. Dinî gelişim, birikimli bir oluşumdur. Döngüsel ve dinamik bir yapıda olan dinî gelişimin hızının dine verilen önem, dinî uygulamaların yoğunluğu, dinî bilgi birikimi ve dinin günlük yaşayış üzerindeki tesiriyle bağlantılıdır. Tek başına tanrısal eğilim yeterli olmadığı için her topluma bir peygamber gönderilmiştir. Karaca dinî gelişimde ilhamın yani tanrısal müdahalenin de payı olduğunu belirtmiştir.

Karaca'nın geliştirdiği "Karaca Modeli" Müslümanlar üzerinde yapılan çalışmaların sonuçlarına dayanmaktadır. Bu modelde dinî gelişimde kendi içinde aşamaları bulunan üç evre vardır.

1. Evre: Duygusal Eğilimler ve Dinsel Hazırlık (0-12 yaş). 1. aşama: Temel İhtiyaçlar ve Arzular (0-2 yaş): Dinî eğilim olan tanrısal gizilgüç henüz açığa çıkmamıştır; ancak ortaya çıkmasına vesile olacak ilişki ve bağlılığı öğrenmektedir. 2. Aşama: Duygusal Bağlılık ve Taklit (3-6 yaş): Din, çocuk için bu aşamada zaman

zaman yerine getirdiği ancak anlamını bilmediği davranışlardan ibarettir. 3. Aşama: Şaşkınlık ve Özlem (7-12 yaş): Anne ve babasının güçlerinin her şeye yetmediğini ve her şeyi bilmediklerini anlamaya başlayan çocuk, hayal kırıklığına uğrasa da üstün güce olan arzu ve özlemi ortaya çıkar.

2. Evre: Dinî İlginin Uyanışı ve Sorgulama (13-22 yaş). 1. Aşama: Dinî Uyanış (13-16 yaş): Somut işlem aşamasından soyut işlem aşamasına geçen genç artık Allah'ı sıfatlarıyla birlikte düşünebilir. 2. Aşama: Sorgulama ve Tahkik (17-22 yaş): Daha önce öğrendiklerini düşünmeden kabul eden birey bu aşamada yaptığı dinî davranışların anlamlarını keşfetmeye yönelir. Her olguya şüpheyile yaklaşan genç hayatı anlamlandırma girişiminde yine ilahi ve üstün güç olan Allah'a inanır.

3. Evre: Uyum ve İstikrar (23-40+ yaş). 1. Aşama: Uyum (13-39 yaş): Ergenlik döneminde yaşanan varoluşsal sorgulamalar sonrasında dinî inanç daha sağlam temellere oturmuş olur. 2. Aşama: Dinsel Olgunluk (40 yaş ve üstü): İnsani ve dinî bir olgunluk vardır. Önceki aşamalarda dinî gelişim iyi bir şekilde sağlanırsa bu aşamaya ulaşılabilir. Bu aşamadan sonrası tamamen bireye aittir ve belli bir sınırı yoktur.

2.6.2. Gelişim Dönemlerinde Dinî Duygular

2.6.2.1. Çocuklukta Dinî Duygular

İnsan çevreyle karşılıklı bir ilişki içerisinde yaşamı boyunca gelişir. Gelişen insan bu süreçte farklı bir birey olarak var olma ve kendini gerçekleştirme potansiyeline sahiptir. Gelişimde bireyin ruhsal gelişimi gibi kuşaklararası etkileşim belirleyici etkenlerdendir. Erik H. Erikson (2022: 159) tüm bu değişkenleri dikkate alarak gelişimin sekiz çağıdan oluştuğu bir evre kuramı geliştirmiştir. Erikson her bir dönemin dengeye ulaşması gereken temel bir kriz ve gelişme alanı bulunduğunu ve bu krizlerin olumlu biçimde çözülmesinin ilerleme getirdiğini belirtmiştir. Her evreye uyum sağlama eğilimi insanda doğuştan mevcuttur ve bu eğilim uygun zamanda kendini açığa çıkarır. İnsanın temel kişilik özelliklerinin belli yaşlara ve

özellikle sadece yaşamın ilk yıllarına bağlı değildir. Gelişim yaşam boyunca devam sürer; ilk yaşların gelişimin diğer evrelerinde etkisi önemlidir; ancak gelişimde etki sadece çocukluk yıllarıyla sınırlı değildir.

Erikson'un "temel güvene karşı güvensizlik duygusu" diye isimlendirdiği yaklaşık 0-2 yaş arası olan dönemde bağımlı olduğu kişilerin bebeğin temel gereksinimlerini düzenli bir biçimde karşılayıp karşılayamamaları, onda güven duygusunun ortaya çıkmasında etkili olur. Bu yıllarda bebeğin kendisine ve etrafındakilere karşı güveni geliştirse ortaya çıkan duygu umut olur (2022: 159). Bebeklikte en önemli duygular güven ve bağlanmadır. Güven duygusu arayışı doğuştandır; doğduğunda çocuk güvenli bir sığınak arar, kendine güven veren kişiyle de arasında sevgi bağı oluşur. Temel güven duygusu oluştuğunda çocuk birey olmaya ve kendi kişiliğini oluşturmaya başlar (Tarhan, 2011: 77). Bağlanma insanın kendisi için önemli gördüğü kişilere karşı geliştirdiği güçlü bir duygusal bağıdır. Bebeğin ihtiyaçlarını karşıladığı kişiyle arasındaki bağlanma güvenli-güvensiz veya kararlı-kararsız olabilir. Bağlanılan figür ve bağlanma tarzı ileriki yıllara aktarılabilir de yaşamın ilk yıllarında oluşan bağlanma örüntülerinin daha sonraki dönemlerde değişebilir de. Yani bebeklik yıllarında bağlanma figürüne karşı kaygılı bir bağlanma oluşturulsa da kişi yetişkinlikte bunu telafi edebilir ve yeniden güvenli bir bağlanma geliştirebilir (Çınar, 2016: 314).

Temel güdülerden biri olan ve insanın bütün yaşamı boyunca devam eden güvenlik ve himaye ihtiyacı dinî gelişim için çok önemli bir etkendir. Çünkü bu duygular dinî yaşayışın özünü teşkil eden Allah'ın yardımına sığınma ve O'na bağlanma duygusuyla benzerlik teşkil etmektedir. Başta anne babanın varlığı ile sağlanan temel güven duygusu çocuğun Allah ile ilgili bilgisinin ve inancının gelişmesine bağlı olarak kişiliğinde güç ve süreklilik kazanır (Karaca, 2022: 21). Elbette Allah'a bağlanmanın yönü ve yoğunluğu sadece bebeklik dönemiyle ilişkili değildir. Ancak ilk yılların bağlanma duygusu üzerinde diğer yaşlara nazaran daha fazla etkili olduğu söylenebilir. Güven duygusunun dinî yaşayışta belirleyici olduğu, temel güven duygusu kazanmış bir bebeğin ilerleyen dönemlerde Allah inancına daha kolay ulaşabildiğine dair genel bir kanaat vardır. Güvensizlik duygusu olduğu zaman ileriki yaşlarda ya dünyada gerçek anlamda güvenilecek birisi bulunmadığı

için Allah'a sığınarak güvenlik ve emniyet duygusunu kazanma arzusu meydana gelebilir ve bu durum dinî inancın oluşumunu besleyebilir ya da yaşanan olumsuz durum genelleştirilir ve güvenle bağlanacak hiç bir varlığın olmadığı düşüncesi meydana gelebilir. Bu da bireyi ilerleyen yaşlarda dinî ilgisizliğe, dinî şüpheye, hatta ateizme götürebilir (Yapıcı, 2016: 94).

Çocukluk döneminde en önemli duygusal yaşantılar sevilen kişilerle olan ilişkiler sonucunda gerçekleşir. Çocuk davranış ve tutumlarının çoğunu önemli gördüğü yetişkinleri gözlemleyerek elde eder (Kılavuz, 2005a: 53-54). Çocukluk döneminde en fazla taklit edilen ve özdeşim kurulan modeller anne ve babadır. Çünkü çocuk, doğduğu andan itibaren duygusal yakınlıklarını derinden hissettiği anne-babasına yönelir. Anne babayla çocuk arasında kurulan bu derin bağ dini gelişimi de etkilediği için özen gösterilmesi gereken bir mevzudur. Sağlıklı bir biçimde yapılandırılmış bir din anlayışı hem çocukluk döneminde hem de yetişkinlik yıllarında güven duygusunu ve iç huzuru arttıran, kaygı ve sıkıntıdan uzaklaştıran bir etkiye sahiptir. Çocuklukta sağlıklı bir duygusal gelişim, dinî gelişime sağlam bir zemin oluşturur ve sağlıklı bir dinî gelişim de duygusal gelişime önemli katkılar sağlar (Oruç, 2010: 94). Bu etkiyi dengeli ve sağlıklı bir gelişimi destekleyecek şekilde yönlendirmek için ilk çocukluk döneminde dinî duyguyu besleyen duygular geliştirilmelidir. Sevgi duygusunun ağır bastığı bir dinî gelişim, insanın hayatta kişiliği bütünleşmiş bir birey haline gelmesine katkısı vardır. Sığınma ve yaklaşma aracı olarak düşünülen korku duygusunun, sevgi duygusundan baskın olmaması gerekir (Bilici, 2012: 212-213). Çocukluk dönemi dini duyguların gelişiminde ailenin etkisinin yanı sıra inanmaya yatkın olmak da etkili bir faktördür. Yavuz (2012), çocuğun başta içinde yaşadığı ailede hazır bulduğu yaşam biçimlerini, alışkanlıklarını, gelenek ve göreneklerini olduğu gibi kabul etmesini çocuğun inanmaya yatkın olmasıyla açıklamıştır. Çocuk kendi toplumunun dinsel yaşamıyla erkenden karşılaşır ve zaman içerisinde kendine özgü bir Allah inancı geliştirir. Çocuk dindarlığı yalnız yetişkinlerin dindarlığının taklidi değildir. Çocuğun yetişkinden aldığı dini, bireysel yapısına uygun olarak içinde işleyip değiştirerek kendine özgü bir din anlayışı geliştirdiğini belirtmek daha doğru olur (ss. 29-36).

Yavuz 7-12 yaş arası çocukta dinî duygu ve düşüncenin gelişmesi hakkında bir durum tespiti yapılmış ve çocukların yaşamlarını sürdürmesinde, beklentilerini gerçekleştirmesine, tehlikelere karşı güvende olmalarında ve benzeri konularda Allah'a ihtiyaç duyduklarını ifade etmiştir. Bu araştırmalarda çocuklar, her insanın kesin olarak Allah'a muhtaç olduğuna inanmakta, insanın ona sığınması, güvende olması kendini korumasını istemesi gerektiğini söylemişlerdir. Çocuklar insanın var olmasının Allah'a bağlı olduğunu, varlığını sürdürmesi Allah'ın elindedir, hayatının sürdürmesinin Allah'ın elinde olduğunu, bütün ihtiyaçlarını Allah karşıladığını ve O'nun her türlü yardımı esirgmeden insanı bütün tehlikelerden koruduğunu düşünmektedir. Bu duygu ve düşüncelerin kaynağı başta aileye karşı hissedilen duygular olarak başlasa bile yaşı ilerledikçe çocuk hayat tecrübeleri arttıkça hissettiklerini daha iyi anlar. Çocuklar dönemin ilk yıllarında daha duygusal iken 10-12 yaşlarında duygusallıkla birlikte daha realist bir inanca sahip olurlar (2012: 90-94). Benzer sonuçlara ulaşan çalışmalardan birinde Yıldıoğan (2012: 67-69) son çocukluk döneminde tanrı tasavvurlarını araştırmış, araştırmaya katılanların zor durumda kaldıklarında Allah'ın kendilerine yardım edeceğini düşündüğü ve dolayısıyla çocukların Allah'ı sığınılacak ve güvenilecek bir varlık olarak tasavvur ettiklerini belirtmiştir. Bu çalışmada da yaşın ilerlemesi ile birlikte çocukların daha soyut düşünebildiğı ve Allah'ın insanlardan farklı bir özelliğe sahip olduğı şeklinde düşünebildiğı görülmüştür.

2.6.2.2. Ergenlikte Dinî Duygular

Ergenlik Latince "adolescere"den gelen bir kavramdır ve sözlük anlamı büyüme'dir. Teorik olarak çocuklukla yetişkinlik arasındaki yaşları tanımlayan bu genelde ilk gençlik yılları için kullanılır (Collin vd. 2012: 47). 13 ve 21 yaş arasını kapsayan ergenlik döneminde başta bedensel gelişim olmak üzere hızlı ve yoğun şekilde yaşanan değişime ayak uydurmanın zorluğu duygusal gelişim üzerinde oldukça etkilidir. Erikson'un (2022: 113-115) "kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası" olarak tarif ettiğı bu dönemde ergen kişiliğı için bir kimlik geliştirme çabasıdır. Kimlik oluşturma süreci doğuştan getirilen özellikleri, temel

gereksinimleri, yetenekleri, özdeşimleri, işe yarayan savunmaları, başarılı yüceltmeleri ve tutarlı rolleri adım adım bütünleştirir. Kimlik karmaşasının nedeni ergenin çocuklukta öğrendiği kurallarla geliştirmesi gereken değer yargıları arasında bocalamasıdır. Bu dönemi başarı ile tamamlayan kişiler kimlik duygusu edinirken, atlatamayanlar kimlik karmaşası yaşarlar. Ergenlikte gerek bir parça hassaslık içeren bir varoluş hissini gerekse dini, politik veya entelektüel her çeşit ideolojik değere yönelik ilgiyi görmek mümkündür. Bunların yanı sıra ergenler içinde bulunulan çağın başarılı olmaya dair kalıplarına da uyum göstermek durumundadır. Ergenlikte güçlü bir şekilde kendini gösteren bağlılık durumu hem temel güven duygusuyla hem de olgun inançla yakından alakalıdır.

Dinî gelişim ömür boyu devam etse de dinî gelişimde önem taşıyan kritik evreler ve kırılma noktaları bulunur. Bu kırılma noktalarından biri de ergenlikte dir. Duygularda derinleşmeler, ilgilerde ani canlanmalar, hayatta yeni atılımlar ve anlamsal sorgulamalar yanında bu dönemde birçok ilk yaşanır. Ergen hayatında ilk kez bedenindeki hızlı değişimi fark eder, ilk kez şüpheye düşer, çatışma ve bunalım yaşar. İlk defa ergenlikte birey kendine bu kadar güvenir ve anne-babasına isyan eder. Bu ilkler bazen bir problem olur bazen de bir tecrübeye dönüşür. Bu dönem dinî gelişimi şekillendiren etkenlerin de en zengin olduğu yıllardır. Bu yaşlarda çocukluktan farklı olarak ortaya çıkan şüphe, bunalım, çatışma ve benzeri durumlar hem kişiliği hem de dinî gelişimi şekillendirir (Karaca, 2022: 163-164). Ergenlikte birey başkalarının etkisiyle kazandığı alışkanlıkları terk edip kendisinin edindiği alışkanlıkları kazanma yönünde dinî olan veya olmayan tutumlarını değiştirmeye çalışır. Ergen artık anne ve babasının onun yerine düşünmesine izin vermez. Bu geçiş dönemi ergenlerin genelinde bir isyan dönemidir. Gençlerin hayatlarında dinî hissi bir ihtiyaç olarak yaşamasında ise en temel faktör anne-babalarıdır. Bunun yanında korku, şükür duygusu, okuma, geleneğin baskısı, acı ve ıstıraplar, gizemli mistik tecrübeler de ergenlikte dine ilgiyi arttıran nedenlerden bazıları olarak sıralanabilir (Allport, 2019: 51-58).

Kişi ergenlik yaşlarına geldiğinde artık çocukluk yıllarında kazanılan dinî altyapı duygusal ve entelektüel ihtiyaçlarını karşılayamayacak durumda kalır. Bu nedenle ergenlikte dinî gelişimin seyri çocukluktan farklıdır. Ergenlikte dinî gelişimi

belirleyen temel bireysel faktörlerden biri bilişsel gelişimdir. Ergenler dinî mevzuları derinliğine anlayabilmek için ihtiyacı olan soyut kavramsallaştırma yeterliliğine ulaşır. Özellikle 12-13 yaşları dinî uyanış ve gelişim yaşlarıdır. Ergenler çevresinde olup bitenlere geçmiştekinden farklı bir şekilde bakmaya başlarlar. Dinî inançlar ve değerler artık büyük önem kazanmaya başlar ve ölüm, cennet, cehennem, kader, insanlar arası eşitsizlikler gibi konular derinlemesine düşünölmeye başlanır. Ruhun duygusal derinliğinden hız alan dinî arzu ve uyanış bilişsel gelişimin yardımıyla şuurdu bir dinî uyanışı meydana getirir. Ergenlikte birey bir dünya görüşü geliştirme, kendine yön verecek değerleri araştırma, hayatın anlamı ve kendisinin dünyadaki yeri ve rolü konusunda tatmin edici cevaplar arar. Bu nedenle de şüphe oluşur ve geleneksel değerleri daha az kabul eğilimi vardır. Yaşanan yeni dinî duyguları ve deneyimleri bazı ergenler anlamsız bulabilir. Bazıları ise derin bir şekilde düşünmeyi ve dinî sorunlarla ilgili tatmin edici sonuçlara ulaşmayı deneyebilir (Karaca, 2022: 165-168).

Dinî bunalım ve şüpheler evresi ergenlikte dinî gelişimin ikinci aşamasıdır ve 14-18 yaş arasındaki dönemdir. Dinî uyanış sürecini uyumla gerçekleştiremeyenlerde bazı şüphe ve çatışmalar ortaya çıkabilir. Bu yaşlarda ergende eleştirmeden kabul ettiği ailesine ait inançların tek gerçek olduğu düşüncesi değişebilir (Şahin, 2007: 31). Ergenlerde dinî karasızlıklar yaşanmasının farklı sebepleri olabilir. Bunlardan en belirgin olanlar bağımsızlık duygusu, isyankâr eğilimler ve dindarların olumsuz dinî tutumlarıdır (Kula, 2002: 38-39). Ergenler için bir yandan anne-babaya saygının ve itaatin zorunluluğunu vurgulayan dinî inanç ve geleneklerle öbür taraftan yoğunlaşan bağımsızlık isteği arasında çelişkili bir durum yaşanır (İmamoğlu ve Yavuz, 2011: 210). Ergenin her türlü otoriteye karşı tepki göstermesine neden olan bu bağımsızlık isteği dinî konular için de geçerli olmaktadır.

Ergenlikte suçluluk ve günahkârlık duyguları en sık yaşanan deneyimlerdenidir. Dinî bağlamında yaşanan bu duygular yapılan yanlışın mutlaka karşılığının göröleceğine yönelik inancın da etkisiyle sıkıntıyı, yalnızlığı, kaçmayı, kendini cezalandırma isteğini veya durumu telafi etmek için bir güçlü arzu ve eğilimi tetikleyebilir. Ergenlikte suçluluk duygusunun ortaya çıkmasında aile ile yaşanan çatışmalar ve sosyal ilişkilerde yaşanan problemlerin etkisi olabilir. Ortaya çıkan

duygusal gerginlikler, ergeni kurallar bütünü olarak algıladığı dine karşı şüpheli yapabilir. Çünkü din çocukluktan çıkan bireylere bir takım sorumluluklar yüklemektedir. Ancak gençlerin ilgisi sorumluluklar değil genelde akran ve arkadaş grupları gibi konulara yoğunlaşmaktadır. Dinî sorumluluklar ile kendi eğilimleri arasında sıkışan ergen dinî kurallara uymayınca bu olumsuz duygular yaşanır. Aslında suçluluk ve günahkârlık duyguları aşırıya gitmedikçe ergenlerin olağan dinî gelişiminin dinamik kaynaklarından birini oluşturur. Çünkü suçluluk hissetmek eski davranışı bırakarak geçmişi onarmayı motive edebilir. Ancak bu duyguların çift yönlü etkilerinin olabilmekte ve bu olumsuz duyguları hafifletmek için ergenin dinî inancı inkâr yoluyla bir rahatlamayı tercih etme ihtimali de bulunmaktadır (Karaca, 2022: 195-197).

Dinin bireysel kimlik üzerinde güçlü bir etkiye sahip olması ebeveyn etkisi yoluyla daha kolay olabilir. Ebeveynleri önemli ölçüde dindar olan çocukların kendilerinin de dindar olma olasılığı daha yüksektir (Oppong, 2013: 15). Konuyla ilgili Şahin (2007a: 243), ergenlerde dindarlık ile algılanan ebeveyn dindarlığı ve tutumları arasında güçlü ilişkilerin olduğunu belirtmiştir. Anne babaların ergenle ilişkilerindeki tutum ve davranışları, ergen dindarlığını doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir. Dinî gelişimi etkileyen bir diğer sosyal etken ergenin arkadaşlarıdır. Ergenlikte arkadaş ilişkileri diğer evrelere göre çok daha yüksek düzeyde belirleyicidir. Ergenler bilerek ya da bilmeden yaşlılarından etkilendiği için arkadaş grubunun etkisiyle dinî tutum ve davranışlarda gözle görülür bir artış olabilir veya bunun tersi gerçekleşebilir. Ailenin ısrarına rağmen dinî konulara karşı ilgisiz kalan bir ergen arkadaşlarının etkisiyle ibadetlere yönelebilir. Bunun aksi örnekler de mümkün olup dinî konulara sıcak bakmayan bir aileden gelen ergen de arkadaşlarının etkisiyle dine yakınlık duyabilir (Solmaz ve Şahin, 2012: 154).

Ergenlikte dinî tutumların belirginleşmesi genelde 18 ile 21 yaş arasına denk gelir. Dini anlamaya çalışma ve ardından tenkit etme şeklinde gelişen kararsızlıkların sonucunda artık dinî tutumlar belirginleşir (Kula, 2002: 40), dinî konulardaki şüpheler ile buna bağlı olarak ortaya çıkan suçluluk ve günahkârlık duygularında zayıflama yaşanır (İmamoğlu ve Yavuz, 2011: 211) ve dine ilgi artar. Kişi bu süreçte dinsel değerleri bir kurtuluş aracı olarak kabul ederek sorunlardan ve sıkıntılardan bunaldığında dine sığınır. Dinî referanslar eşliğinde kişiliğini geliştiren ergen, önemli

bir ayrıcalık olarak zihinsel ve ruhsal anlamda avantajlı durumdadır. Din, ergenin varoluşsal sorularına verdiği cevaplarla, nerede nasıl davranabileceğine dair hazır kalıplar sunar. Dinî hayatın zengin telafi mekanizmalarına sahip metafizik boyutu sayesinde genç baş edemediği sorunlardan asgari zararla sıyrılabilir (Bahadır, 2002a: 120). Dinî ilgi ve donanım ergen için bir avantaj olmanın yanında ergenlik dönemi de genel dinî gelişim için önemli bir fırsattır. Bu fırsat yakalanamazsa ergenlik sonunda dindarlık ilk çocukluktaki gibi taklidi davranışların ötesine geçemeyebilir.

2.6.2.3. Yetişkinlikte Dinî Duygular

Erikson'un (2022: 164-165) "soyutlanmaya karşı yakınlık kurma" olarak isimlendirdiği ilk yetişkinlik döneminde insan topluma karışmaya başlar. Bu dönemdeki kişi sevgiyi verme ve alma gücüne de sahip olabilir, toplumdan yalıtılmışlık ve terk edilmişlik de hissedebilir. Bu kuramda yetişkinliğin yaşlılığa kadar yaşanan 30-60 yaş arası yılları ise "durağanlığı karşı üretkenlik" olarak tarif edilmiştir. Yetişkinler bu yaşlarda üretken, verimli ve yaratıcıdır. Bu yaşlarda iş sahibi olamayan ya aile kuramayan kişilerde verimsiz oldukları duygusu gelişebilir. Yetişkinlik insanın geriye dönerek geçmişini yeniden gözden geçirme ve o zaman kadar hedeflerinin ne kadarını gerçekleştirdiğini sorgulama dönemidir. Bu sorgulamada kişi ya aldığı cevaplarla tatmin olur veya pişmanlık duyar. İnsan tatmin olduğu hususlarda kendine güven duygusu geliştirirken bu başarılar yeni girişimlere cesaret verir, tatmin olamadığı noktalarda ise kendine güveni zayıflar (Şentürk: 1995, 77-78). Yetişkinlikte yaşanan bunalımlar insanın bütün dinî yaşayışı üzerinde etkilidir. Dinî duygu, inanç ve uygulamalar diğer evrelerde olduğu gibi yetişkinlikte de dönemin psikolojik özelliklerine göre şekil almaktadır. Ömür boyu devam eden dinî gelişimin yetişkinlik dönemine has karakteristikleri vardır.

Yetişkinlikte dinî hayatla ilgili iddialar üçlü bir sınıflamaya tabi tutulabilir. Bunlardan "geleneksel model" orta yaş döneminde dinî inanç ve davranışta meydana gelen değişiklik için kısa bir düşüşten sonra yetişkinlikte sürekli bir artışın olduğunu; "dine kayıtsız kalma modeli" yaşın artmasıyla dinî aktivitede düşüş olduğu iddialarını; "stabilite modeli" yaş ile dine ilgide değişiklik olmayacağını savunur

(Argyle ve Beit-Hallahmi, 1992: 328). Bunlardan geleneksel modele göre genç yetişkinlikte dine ilgi hafif bir düşüşü takiben hayatın geri kalan kısmında bir yükseliş beklenir. Bireyin bu yıllarda ferdî ve içtimaî taleplere cevap vermek amacıyla yaşamın diğer alanlarına daha fazla odaklanması dinî yaşantıdaki gevşemenin sebebidir. Evlenme, aile kurma, çocuk yetiştirme ve yaşantısıyla çocuğuna örnek olma gibi mesuliyetler dinî ilginin yeniden yükselmesinin önemli sebeplerindendir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalardan bazıları da bunu desteklemekte ve yaş ilerledikçe dine ilginin arttığını ortaya koymaktadır (bkz. Arygle ve Hallahmi, 1992; Meadow-Kahoe, 1984; Levenson, 2013; Benson 1991; Tablamacıoğlu, 1962; İmamoğlu, 1999; Köktaş, 1993; Uysal 1995; Kayıklık, 2003). Bir diğer model olan karalı modele göre dindarlık yaşlanmayla birlikte çok fazla değişmez. Bu modeli destekleyen çalışmalar uzun yıllar boyu aynı kişileri takip etmiş ve dindarlık anlayışlarında çok büyük bir değişme olmadığını ortaya koymuştur (bkz. Blazer ve Palmore, 1976; Ainlay ve Smith, 1984; Shand, 2000). Sonuncusu uzaklaşma modeli olup yaşın artmasıyla birlikte dinî aktivitelerde düşüş olduğunu ileri sürmektedir. Bu modeli destekleyen veriler (bkz. Hamberg, 1991) çok kısıtlı olmakla birlikte aslında diğer modellere ait kanıtlar da dindarlığı bir bütün olarak kapsayacak nitelikte değildir (akt. Karaca, 2022: 242-247).

Yetişkinlikte dinî gelişim ve değişimi açıklayan yaş arttıkça dindarlığın arttığını, sabit kalıp değişmediğini veya azaldığını savunan modeller yerine bu tutumların dönem içinde değişen yaşlarda görüldüğü söylenebilir. Dönemin başı olan ilk yetişkinlikte dinî hayatta dengelenme, yeniden yapılanma ve eski inançları gözden geçirme yaşanır. Genç yetişkinlikte dinsel yaşam genelde ergenlikteki dinsel anlayış doğrultusunda devam eder. Din ile gençliğinde ilgili olanlar dine daha kolay uyum sağlar (Kayıklık, 2001: 100-101; 2003: 77), belli bir yaşa kadar dinî konuları öğrenme imkânını bulamamış olanların ise dinî yaşayışları yeterince gelişemez, insan kendisini daha çok dünyevi şeylerle meşgul eder ve dinî konularla ilgili olmayabilir (Şentürk, 1995: 75). Genelde dini ilginin azalması en çok ibadete katılımı ve bazı dinî faaliyetlere gösterilen ilgide ortaya çıkar. Bu dönem hayatın en az dindar olunan aşaması olarak bilinir. Hatta bu ilgisizlik sonraki yıllarda tekrar dine ilgiye dönüşebilir. Çünkü yetişkinlik döneminin ortalarından itibaren ruhsal yaşayışta şuurlu genişlemesi görülebilir. Özellikle daha önce dinî ilgisi bulunanlar sıradan bir dinî

yaşayış yerine dinî hayatı daha derin yaşamak konusunda istekli olabilir. Bunun yanında yetişkinlik yıllarında kişinin önünde kısa bir zamanın kaldığına dair düşüncenin yoğunlaşması da bireyi giderek artan bir umutsuzluğa itebilir, bu durum da dinî konulara daha fazla ilgi çekebilir (Hökelekli, 2005: 282-288).

Yetişkinliğin başında, ortasında ve sonunda hayatın anlamına dair sorgulamalar farklı konularda yoğunlaşır. Yetişkinlik döneminin ilk yılları benliği oluşturma, Tanrıyı arama ve misyon arama dönemi olarak kabul edilir. İnsanın bu yaşlarda girdiği araştırmalar, daha çok kendisi hakkındadır. Bu yaşlarda kişiler, bireysel bir varlık şuuruna, bireysel bir misyona ve bireysel bir güce sahip olduğunun farkındadır. Genç yetişkinlik döneminde dinî yaşayış konusunda henüz tam yerleşmiş bir tutum olmayabilir; ancak orta yaşa doğru tekrar dine yönelmeye ve ibadetlerini yerine getirmeye başlamada en azından kendi çocuklarına örnek olma ve onların da dinî görevlerini yerine getirmelerini sağlama amacı etkili olmaktadır. Araştırmalar da genele dinî inancın hayatın ikinci yarısında ilk yarısına nispeten daha kuvvetli bir güç olabildiğini ortaya koymaktadır. Yetişkinliğin sonuna doğru yaklaştıkça aynı zamanda, artık hayatın bir sonunun da olduğu fikri geliştirilir. Yetişkin yapılacak daha birçok önemli işin olduğunun farkına vardığında inancın kendi hayatındaki önemini hatırlamaktadır (Kılavuz, 2005: 100-101). Hayatın anlamının sorgulandığı yetişkinlik döneminde birçok yetişkin için Allah önemli bir çözüm ortağı, bir yardımcı ve bir yoldaş olarak görülür; hayatın zor ve mücadele gerektiren yönleri karşısında dine de bir başa çıkma aracı olarak sarılır. Tabi bu durum gençlik yıllarında dine yönelik az çok deneyim sahibi olanlarda daha yoğundur (Karaca, 2022: 250).

2.6.2.4. Yaşlılıkta Dinî Duygular

Bedensel, psikolojik ve toplumsal açıdan pek çok değişikliğin bir arada ortaya çıktığı, kendi içinde kompleks bir olgu olan yaşlılık dönemi yaşam evrelerinden sonuncusunu ifade etmekte ve genel kabule göre 60-65 yaş ve üstü insanları kapsamaktadır. Erikson yaşlılıkta yaşanan krizin temasını “işsel bütünlüğe karşı umutsuzluk” kavramlarıyla ifade etmiştir. İşsel bütünlüğü açıklamak için bilgelik

kavramını kullanmıştır. Bilgeliği ölüm gerçeğine karşı geliştirilen hayata yönelik bilgili ve mesafeli ilgi olarak açıklamıştır. Burada iyi bir hayat yaşamış olmaktan bir memnuniyet duygusu ve ölüme sakinlikle yaklaşma yeteneğine de sahip olmak hâkimdir. Bilgeliğin karşıtı ise kibirliliktir. Kibirlilik önce tam olma hissiyle başlayıp sonunda umutsuzluğa varan hislere karşı geliştirilen tepkidir. Bu dönemde yaşanan umutsuzluk yani kaçırdığı fırsatlar hakkında acı hissi çok fazla geliştirebilir ve boşa harcanan zaman düşüncesi ile ölüm korkusu oluşabilir. Erikson sekiz evreden oluşan gelişim kuramında, yaşlılığın ilerleyen döneminin yaşlılıktan farklı bir seyri olması nedeniyle 80'li 90'lı yaşlara yeni bir evre dediği dokuzuncu evre adını vermiştir. Bu evrede sekizinci evredeki umutsuzluk sıklaşır, çünkü fiziksel kayıplar artmaktadır, bağımsız hareket edebilme azaldığından özgüven zayıflar. Bu dönemdeki umutsuzluğu inançla ve yerinde bir tevazu ile yenmek en iyi yoldur (2022: 97, 157).

Yaşlılıkta bedensel olarak sağlığın bozulmasının yanında sosyal etkenler psikolojik sorunlara ve olumsuz duyguların artmasına neden olur. Değişen toplum yapısı nedeniyle ailelerin küçülmesiyle yaşlı bireyler için sosyal sorunların arttığı; geçmişte aile içinde sorumluluk alan ve ölüme kadar işe yaradığını hisseden yaşlıların artık toplumda yerinin ve öneminin değiştiği görülmektedir (Bekaroğlu, 1991: 103-104). Toplumsal yeri ve rolünün kaybolması, toplumla ilişkisi ve iletişiminin kesilmesi insanda yaşlılık belirtilerini daha fazla ortaya çıkarmaktadır. Çevresiyle ilişkileri zayıflayan yaşlı, duygu ve düşüncesini açıklayamadığı, umutsuzluğunu paylaşamadığı için karamsarlığına çözüm getirecek insanları çevresinde bulamamakta ve daha fazla kaygılı olmaktadır (Köknel, 1998: 179-180). Yaşlılıkta hayattan eskisi gibi zevk alamama ile yaşam doyumunda azalma da yaşlının duygularını olumsuz yönde etkilemektedir. Yaşam doyumu insanın hayatında istedikleri ile elde ettiklerinin karşılaştırılmasıdır (Onur, 2006: 358). İnsanlar en çok yaşlılık döneminde isteklerine ne derece ulaştığı, inançlarına ne derece bağlı kaldığı ve ilkelerini ne kadar gerçekleştirdiğini gözden geçirirler. Eğer yaşlılar geçmişine baktığı zaman pişmanlık duyuyor ve birçok fırsatı kaçırdığını düşünüyorsa hayatının son dönemini umutsuzluk içinde geçer (Atkinson vd., 1999: 112). Yaşlılarda umutsuzluk kaygıya yol açmakta, kaygı da yaşlılarda en çok ölüm kaygısı olarak ortaya çıkmaktadır. Kendisinde meydana gelen fiziksel-ruhsal

değişimler ve geleceğe yönelik planlarının azalması yaşının ölümle ilgili kaygısını arttırmaktadır. İnsan zaman kavramını yaşlılıkta ne kadar yaşamış olduğuna göre değil, ne kadar vakti kaldığına göre değerlendirir (Geçtan, 1999: 173).

Yaşlılık döneminde yaşanan kaygı durumunu azaltmaya ve anlam arayışına dinin önemli etkileri bulunur. Özellikle inançlı bir toplumda yaşayanlar için din, yaşlıların hayat ile ilgili anlamlı bir bakış açısına sahip olmasına ve ölüm düşüncesine hazırlanmasına destek olur. Bu nedenle yetişkinlerin ileri yaş dönemlerinde dine daha çok yöneldikleri düşünülür. Ölüm kaygısının artmasının etkisiyle yaşlıların zamanının çoğunu dinî uygulamalarla geçireceği beklentisine uygun olarak yapılan araştırmalarda yaşlılıkta bir din hakkında lehte tutum, ölüm sonrası hayata inanma, toplu dinî etkinliklere katılma gibi dindarlık belirtileri daha çok görülmektedir. Din yaşlılar için daha manalı hale gelmektedir ve yaşlılar kendilerini geçmişteki yaşamlarına göre daha dindar gördüklerini belirtmektedirler (Arygle ve Beit-Hallahmi, 1992: 330). Yaşlılarda ölüm kaygısı yükseldikçe dindarlığın arttığını ortaya koyan araştırma sonuçlarına bakarak ölüm kaygısını kabullenebilmek ve bu duyguyla başa çıkma konusunda dinin imkanlarının dindarlığı arttırabildiği söylenebilir (Dağlı, 2010: 145-146). Ölüm kaygısının yoğun hissedildiği yaşlılık döneminde bunu dinî inançlarla ve ibadetlerle telafi etmek mümkün olabilir. Ölümün yaklaştığına dair düşünceye bağlı olarak geçmişteki ibadet eksiklikleri yüzünden kendilerini günahkâr gören yaşlılar, dinî etkinlikler daha fazla hayatında yer vererek bağışlanmayı dileyebilir ve ölümden sonrasına dair umutsuzluktan kurtulabilir. Yaşlılıkta diğer birçok olumsuz duyguyla da dinî başa çıkma mümkündür.

Yaş ve dindarlık ilişkisine dair araştırmalar, yaşın artmasıyla birlikte dine olan ilginin artabileceğine, sabit kalabileceğine ya da azalabileceğine ilişkin çeşitli görüşler ileri sürmektedirler. Bu konuda farklı kanaatlerin oluşmasında, araştırmacıların değişik araştırma yöntemleri kullanmaları etkili olabilmektedir. Bunlardan değişik araştırma yöntemlerinden “kesitsel araştırmalar” belli bir zaman dilimi içinde yaşayan gençlerle, yine aynı zaman dilimi içinde yaşayan yaşlıların dindarlık durumunu karşılaştırır. Araştırmalar yaşlıların gençliklerindeki dindarlık seviyelerinin, günümüzdeki gençlerin dindarlık seviyeleri ile aynı olduğu

varsayımına dayanmaktadır. Bu nedenle kesitsel araştırmaların bulgularını yanılıcı olabilmektedir. Yaş ve din arasındaki ilişkiyi araştırmaya çalışan kesitsel araştırmalardan bazıları, dinî inancın yaşlılarda, diğer yaş gruplarından daha gcl olduğunu ortaya koymaktadır (bkz. Starbuck, 1911; Benson; Köktaş, 1993; Uysal, 1995). Bir diğer yöntem olan “boylamsal araştırmalar” ise belirli bir grup bireyi yıllarca gözlemekte ve belli aralıklarla teste tabi tutmaktadır. Araştırmaya katılanlar yıllar boyunca yeniden testten geçirilerek aynı kişilerdeki dinî inanç konusunda meydana gelen değişiklikler ortaya çıkarılmaya çalışılmaktadır. Bu tür araştırmalar, yaşın artmasıyla birlikte insanların dinî inanç ve tutumlarında önemli değişikliklerin olmadığını ortaya koyuştur (bkz. Blazer ve Palmore, 1976; Shand, 2000). Gençliklerinde dindar veya dinsiz olan bireyler, yaşlandıklarında da genelde aynı temel dinî yönelimlerini sürdürmektedirler (Kılavuz, 2005: 108-112; Karaca, 2022: 272-275). Hayatı boyunca dindar yaşayan bir kişinin yaşlılık dnemindedede dindar olması, yaşlılığa kadar dindar olmayan kişinin dine karşı ilgisiz olması beklenirken yaşlı kişi de dine yaklaşma veya dinden uzaklaşma oluyorsa bunda yaşlanma dışındaki faktörlerin daha etkili olduğu söylenebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

OLUMLU VE OLUMSUZ DUYGULARIN DİNDARLIKLA ETKİLEŞİMİ

3.1. Olumlu Duygular ve Dindarlık

Hayatı boyunca insanın yaşayabileceği sayısız duygu bulunur. İnsanın hem kendi iç dünyasını keşfetmesi ve düzenleyebilmesi hem de çevresindeki insanları doğru anlayarak onlarla sağlıklı iletişim kurabilmesi için duygular hakkında bilgi sahibi olması gerekir. Duygulardan olumlu olanlar insana iyi hissettirir, mutluluk verir, düşünmeyi kolaylaştırır ve davranışları motive ederken olumsuz duygular hoş olmayan ve kendisiyle başa çıkılmaya çalışılan duygulardır. Olumlu duygular hem insanın mutluluğu için değerlidir, hem de olumsuz duyguların etkilerini azalttığı için dengeli ve sağlıklı bir ruh için önemlidir. Kuppens ve arkadaşları (2008: 73) olumlu duyguların yaşam doyumu ile olumsuz duygulardan daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğuna dair verilerin bulunduğunu ifade etmiştir. Fredrickson (2004: 1371) da olumlu duyguların diğer tüm avantajlarının yanında herhangi bir olumsuz olayın yankısını azalttığını belirtmiştir. Duckworth ve arkadaşları (2004: 629-630) anlam ve amaç dolu bir hayatın sadece üzüntüler ortadan kaldırıldığında otomatik olarak ortaya çıkmayacağını; bunun için olumlu duyguların da teşvik edilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Araştırma sonuçları olumlu duyguları daha fazla olan ve daha mutlu insanların başkalarına karşı daha az olumsuz duygu beslendiğini, daha az kırılman olduğunu ve daha fazla affedici, minnettar ve umutlu olduğunu ortaya koymaktadır (Szcześniak ve Soares, 2011: 23). Tüm bu nedenlerden dolayı insanların olumlu duyguları yani hayatın sıkıntılı, tatsız, olumsuz yönlerini inkâr etmeden madalyonun diğer yüzü de dikkate alınmalıdır (Gable ve Haidt, 2005: 105). Dinler de mensuplarından tüm varlıklarla olan ilişkilerini hoşgörü, anlayış, affetme, empati ve merhamet gibi olumlu duygular üzerine bina etmesini istemekte ve dindarlıkla bu duygular arasındaki ilişkiye yön vermektedir. Van Cappellen ve arkadaşları (2016:

500) olumlu duyguları din ve maneviyatın esenlik üzerinde yararlı etkilerini gösterebileceği bir yol olarak tanımlar. Özellikle dinî ve manevi bağlamlarda değer verilen huşu, şükran, sevgi ve barış gibi kendini aşan olumlu duygular, din ve maneviyatın insanların psikolojik esenliği için neden faydalı olduğunu açıklar. Burada sağlık ve mutluluk için söz konusu fayda hususunda dindarlık tipleri ve yönelimlerinin de belirleyici olduğunu ifade etmek gerekir.

3.1.1. Umut ve Dindarlık

Umut kişinin olumlu deneyimler yaşayacağı veya olumsuz bir durumun gerçekleşmeyeceğine dair beklentisidir. Psikoloji literatüründe çeşitli şekillerde nitelendirilen umut bir karakter gücü, bir duygu, hedefe ulaşmak için kritik olan bir motivasyon bileşeni, kayıp, hastalık ve diğer önemli streslerle başa çıkmayı kolaylaştıran bir mekanizma veya bu özelliklerin bir kombinasyonu olarak tanımlanır (APA, “hope”, 2020). Umut etmek çoğu kişinin sandığı gibi beklentilerde edilginlik olmak ve teslimiyetçilik değildir. Umut kavramı insanın amacının daha dolu dolu bir hayat geçirmek ve daha büyük bir canlılık içinde yaşamak olduğunda gerçek anlamında kullanılmış olur (Fromm, 1995: 20). Umut sadece bir dilekten daha fazlasıdır, aynı zamanda olumlu sonuçların elde edileceğine dair bir inancı ve güven duygusunu da içermektedir (Vance, 2014: 835). Erikson (2022: 95) umudun insanda ilk gelişen temel güçlü yön olduğunu ve ego gelişiminin kökeni olduğunu savunur. Erikson’un teorisinde umut içgüdüsel bir kararlılık anlamı taşır, daha iyiye doğru bir gelişme arzusu içerir. İnsan bunu bazen hayal kurarak bazen de amacına yönelik eylemlerle yapar. Diğer duygular gibi doğuştan getirilen bir duygusal potansiyel olan umut çocukluktan yetişkinlik yıllarına kadar kayba uğrayabilmektedir. Snyder’ın umut teorisinde bazı insanların düşük, bazılarının ise yüksek umudu olmasının diğer insanlardan kaynaklandığını belirtilir (2002: 263). Aslında insanda en ufak bir ihtimale karşı bile umutlanma eğilimi bulunur; ancak yaşam süresince edinilen bazı kişisel tecrübelerin veya çevreden kaynaklanan etkilerin umudun yüksek veya düşük olmasında etkisi vardır.

Umut, kişiyi diğer olumlu duygulara taşıyan bir duygudur. Bu duygulardan umuda en yakın olan iyimserliktir. Bahadır (2002: 81-86), umudu “geleceğe yönelik güçlü bir iyimserlik” olarak; iyimserliği de “tüm sınırlılık ve koşullarına rağmen hayata ve yaşamaya koşulsuz olarak evet diyebilmek ve yaşanan olumsuzluklara rağmen karamsarlığa düşmemek” ifadeleriyle tarif eder. İyimser bakış ve umutlu olmak çoğu şeyi aşmayı sağlar. Umutsuzluk ve olumsuz yaklaşımla hayatta bir şeyin üstesinden gelmek mümkün değildir. Araştırmalar iyimserlerin zor zamanlarda daha az stresli olduklarını, kendileri için daha iyi sonuçları teşvik eden yollarla başa çıktıklarını ve zorluklara karşı tepkilerinde daha etkin olduklarını göstermektedir. İyimserler sorunlarını çözmek için aktif ve yapıcı adımlar atmaya kararlıdır. Bir şey değiştirilemediğinde iyimserler, olayı ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, durumun gerçekliğini kabul etmeye çalışırlar (Scheier vd., 2001: 208-210). İyimserliğin karşıtı olarak kötümserlik ise umutsuzluk ve karamsarlık kavramlarıyla tarif edilir. Olumlu sonuçlar bekleyen iyimserler istenen hedeflere ulaşacağına emin olurken kötümserler kötü deneyimler bekleyen insanlardır. Bu da insanların gelecekle ilgili beklentilerini olumlu veya olumsuz yönde etkiler (Carver and Scheier, 2001: 31).

Frankl’ın (2007: 106-107) her koşulda umut ve iyimserliği savunarak ifade ettiği üzere değiştirilemeyecek güç bir durumda bile umut sayesinde hayatta bir anlam bulunabilir. Umutsuzluk insanı anlamsızlığa sürükler; anlamsızlık duygusu da umutsuzluğa neden olur. Pek çok etkenin sebep olabileceği umutsuzluğun en önemli kaynağında bireyin varoluşuna bir anlam verememesi ve kendisine bir amaç tayin edememesi bulunur. Umutsuzluk kişinin kendisine olan inancını ve güvenini yitirmesiyle sonuçlanır. Ruhsal hastalıkların önemli bir kısmında geleceğe dair beklentisizlik ile umutsuzluğun payı büyüktür. Umut ve iyimserlik bütün sorunları aşabilen olağan üstü bir yetenek değildir belki ama böyle bir çabaya yönelik güçlü bir katılım, cesaret ve açıklıktır. Son yıllarda umut ve umutsuzluk arasındaki dengenin, umutsuzluk lehine değiştiği, iyimserliğin ise ittikçe azaldığı ve kötümserliğin arttığı gözlenmektedir (Bahadır, 2002: 83-89; 2002b: 139).

Hemen hemen bütün dinî anlayışlarda umutlu ve iyimser yöneliş tavsiye edilir. Din insana şer görünende hayrı görebilmeyi öğretir. Bu bakış açısı da kişiyi hayatın zorluklarına göğüs germe gücünü vermektedir. Yaşam süreci içerisinde

inişler ve çıkışlar olsa da dine bağlılığı sayesinde insan bu süreçte ümidini kaybetmez. Dindarlığın umudu arttırdığına dair araştırma sonuçları da bu kabulü desteklemektedir. Umut ve dindarlık ilişkisine dair ergenlerde ve gençlerde yapılan araştırmalar dindarlığın inanç, ibadet, dua vb. unsurlarıyla umut arasında olumlu yöndeki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Yavuz'un (2009: 105-106) çalışmasında gençlerde Allah'a, ahirete ve kadere iman arttıkça umutsuzluk azalmaktadır. Kulu'nun (2019: 85-90) araştırmasında erinlik dönemindeki bireylerde Allah ile iletişiminin yüksek olduğunu düşünenlerin umut düzeyinin yüksek çıktığı görülmektedir. Yine benzer yaş grubu üzerinde yapılan bir başka çalışmada Karadaş'ın (2022: 67) ulaştığı sonuçlarda ergenlerde pozitif dinî başa çıkma ile umutsuzluk negatif ilişkili bulunmuş, pozitif başa çıkma arttıkça umutsuzluğun azaldığı görülmüştür.

Farklı yaş gruplarında dindarlıkla umut arasındaki sonuçlar ergenlikle ilgili sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Kızılgeçit'in (2011: 223-224) araştırma sonuçlarına göre bireylerin dindarlık seviyesi yükseldikçe umutsuzluk düşmektedir. Dağcı'nın (2014: 119-121) çalışmasında dindarlık ve umut arasında ilişki vardır ve dinin, yaşamın her alanında kişinin umudu üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu yani umudu arttırdığı tespit edilmiştir. Öztürk (2017: 187) dine içgüdümlü ve samimi bir şekilde yönelenlerin iyimserlik düzeylerinin dışgüdümlü dindarlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Dine samimiyetle yönelen ve önceliği Allah ile yakınlık olan kişi sürekli Allah'a karşı güven içindedir, dolayısıyla her zaman umutlu ve iyimser olur. Sonuç olarak dindarlık umudu artırır, umutsuzluğu azaltır ve iyimserliğin artmasında içgüdümlü-samimi dindarlık daha etkilidir denilebilir.

Kendi acizliğinin, çaresizliğinin, güçsüzlüğünün vb. farkında olarak Allah'ın yardımını ve desteğini isteyenler her zaman günlük hayatın akışı içinde karşılaştıkları yoğun stres, depresyon ve umutsuzlukla daha kolay baş edebilir ve dolayısıyla ruhsal sağlıkları yerinde olur (Yapıcı, 2007: 311). Ancak dikkat edilmesi gereken bir husus mensup olunan dinin özelliklerinin olumlu duyguları teşvik etme konusunda farklı sonuçlara yol açabileceğidir. Çünkü ancak samimi bir inanç ve duygusal gelişimi destekleyici özellikteki dinler umut verme konusunda insanlara katkı sağlayabilir. Araştırma sonuçlarında Batılı insanların Müslüman ülkelerin mensuplarına göre daha

fazla oranda intihara yöneldiği görülür. Batılı insanların bir arayış içinde olduğu, mensubu buldukları dinlerinin onlara umut ve güven hissettirmediği için ruhsal sorunları aşamadığı söylenebilir. İslam dininde ise din duygusu ve manevi direnç umutsuzluğa ve dolaylı olarak da intiharlara karşı bir koruyucudur; özellikle iman, tövbe ve sabır gibi özelliklerin geliştirilmesine verilen önem intihara sürükleyebilecek olumsuz hislere karşı bir kalkan gibidir (Katipoğlu, 2015: 1068-1070; Ağılkaya, 2010: 182-185). Ahiret hayatına inanç da dinin yasakladığı intihar eylemini engelleyen dinî bir etkidir. Ahiret hayatına inanç ile kişi kendini kontrol edebilmeyi, sorumluluk duygusunu kazanmayı, ilahi adalet inancıyla hareket ederek mücadelecili olmayı ve umudunu yüksek tutabilmeyi başarabilir. Bu da yaşanan zorluklar ve beklenmeyen olaylar karşısında meydana gelebilecek endişe verici olumsuz duyguları azaltabilir (Acar, 2014: 401).

3.1.2. Sevgi ve Dindarlık

“İnsanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygu” olarak tanımlanan sevgi (TDK, “sevgi”, 2020); kişinin diğer insanlarla ilgilenmesi, kendini sevmesi ve varlığın bütünüyle özdeşleşmesi dâhil olmak üzere pek çok biçim alır (APA, “love”, 2020). En temel olumlu duygulardan biri olan sevgi hayata anlam kazandıran umut, iyimserlik, fedakârlık ve üretkenlik gibi psiko-sosyal süreçlerin ardında itici bir güçtür (Bahadır, 2002: 93).

Fromm sevgi üzerine teoriler geliştirmiştir. Fromm’a göre sevgi öncelikle bir tavırdır, sadece bir sevgi nesnesine karşı olmayan ve tüm dünyaya bağlılığı belirleyen bir yönelimdir. Sevgi bir kişiye değil, herkese yöneliktir. Sevgi insanı diğerleriyle birleştiren etkin bir güçtür. En genel haliyle sevmenin etken bir yapıya sahip olması demek sevmenin almak değil vermek olarak gerçek manasının kavranması demektir (1985: 29-52). Gerçek sevgi, üreticilikten kaynaklanır ve temel öğeleri ilgi, sorumluluk, saygı ve bilgidir. Bir başka insanı üretici olarak sevmek, onunla ilgilenmek, onun tüm insani güçlerinin büyümesi ve gelişmesi için çabalamaktır (1994: 101-103). Sevmek, sevilenin yaşam duygusunu arttırırken bu

aynı zamanda, kişinin kendisini de canlandırır. Eğer sevgi, “olmak” değil “sahip olmak” olarak anlamlandırılacak olursa kendinin kılmak ve denetimi altında tutmak gibi manalara gelir; bu yaklaşım da boğucu, engelleyici ve kısırlaştırıcı bir eylem haline dönüşür (1994a: 72-72). Fromm'un kullandığı sevgi kavramı kelimenin yaygın anlamlarından farklı olarak kişilerarası karşılıklı geliştirici bir ilgi kapasitesidir.

Frankl (2007: 106) bir başkasının kişiliğini en derininden anlamanın biricik yolunun sevgi olduğunu ifade eder. Hiçbir kimse sevmeden bir başka insanın özünü gerçek manada kavrayamaz. Sevgi ile insan, sevdiğinin kişilik özelliklerini, eğilimlerini ve potansiyelleri görebilir. Sevdiği insanın ne olabileceğinin farkına varmasını sağlayarak potansiyellerini gerçekleştirmesine katkıda bulunur. Sevginin kendini gerçekleştirme için önemi üzerinde duran Maslow da birçok psikolojik rahatsızlıkta diğer kompleks etkenlerin yanı sıra güvenliğe, ait olmaya, özdeşleşmeye, yoğun sevgi ilişkilerine, saygınlık ve itibara duyulan bir özlemin yattığını ifade eder (Maslow, 2001: 26-32). Özellikle çocukluk döneminde yeterince karşılanmayan sevgi ihtiyacı sonraki dönemlerde sapma davranışlara yol açabilir. Sevgisiz bir çocukluk, bir kişinin başkalarının duygularını umursamadığı sevgisiz bir yetişkinliğe neden olabilir (Balderston, 2014: 1047). Diğer insanlarla uyum içinde yaşayabilmek için insanın ölçülü bir şekilde onları sevmesi ve insanlardan sevgi görmesi gerekir. Sevgi dolu insanların kendilerine ve diğer insanlara katacağı sayısız faydalar varken, sevgisiz insanların ise kendisine ve çevresine vereceği zarar verme ihtimali bulunur.

Sevgi, insan duyguları arasında en derin ve en köklü olan duygu olup sevginin konusu sadece maddî varlıklar değildir. Maddî olan geçici olduğundan kendisine bağlı olan her şeyi de geçici kılar. Sevgi bu nedenle manevî bir boyuta bağlanma ihtiyacını beraberinde getirir. İnançla tesis edilmiş bağların en güçlü bağlar olduğunu düşünüldüğünde sevgi de en güçlü boyutuna inançla kavuşabilir (Bahadır, 2002: 94). Sevginin gelişerek en zirveye çıkmış hali Allah sevgisinde ortaya çıkar ve bu duygu bütün sevgi çeşitleri üzerinde etkili olarak sevilen her şeyi Allah'a bağlayan bir hale dönüşür (Kutub, 1992: 127-128). Dinde sevginin kaynağı Allah olmakla birlikte O'na karşı sevme ve bağlanma duyguları ile ve kavuşma arzusunun bir gerekliliği olarak sevgi doğaya ve insanlara saygı duymayı, merhametli olmayı ve

diğer birçok olumlu duyguyu da içinde barındırır (Koçak ve Kayıklık, 2019: 686-707).

Sevgi, bağlanma, güven, himaye edilme vb. duygular insanda doğuştan kabiliyet olarak bulunur ve çocukluk döneminde başta aile olmak üzere uygun çevresel şartlar bulunuyorsa erken dönemde Allah'a yönelerek dinî duygulara dönüşür. Dinî bir yaşayışta Allah kendisine yaklaşılabilir, güvenilen ve sığınılan bir sevgi kaynağı haline gelir. Allah ile sevgi ve güven temelinde ilişki kuran bireylerin O'nun ile ilgili tecrübeleri genellikle olumlu olur. Bu da sevgi yönelimli Tanrı algısını kuvvetlendirerek aradaki ilişkiyi sağlamlaştırır (Dağcı, 2021: 7). Çocuklarda dindarlık-sevgi ilişkisini araştıran Arı'nın (2013: 149-151) çalışmasında 6-11 yaş çocukların bu gelişim döneminin sonuna doğru en çok Allah'ı sevdiklerini söyledikleri görülmüştür. Çocuklar Allah'ı içlerinden geldiği için, kendilerini yaratıp nimetler verdiği için, Allah'a inandıklarında daha huzurlu oldukları ve kendilerini daha güvende hissettikleri için sevdiklerini ifade etmişlerdir. Ayaz'ın (2019: 91-93) araştırmasında 9-12 yaş grubundaki çocuklarda sevgi ve güven duygularının Allah tasavvurlarına olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aksine bu dönemde sevgi yerine sadece Allah korkusuna ağırlık vererek çocukları yetiştirmenin ise dinî ve ahlaki gelişime engel olduğu görülmüştür.

İnanan her insan az çok hem Allah sevgisi hem de Allah korkusu taşır ancak ağırlıklı olan duygunun hangisi olduğu önemlidir. İslam dininde hem sevgi hem de korku boyutu vardır; ancak bunların ağırlığı sevgi lehine kurulmuştur. Allah'a karşı amacını aşan düzeyde bir korku zaman içinde insanın olumlu duygularının azalması olumsuz duyguların artmasına neden olabilir (Erdoğan, 2014: 160-161). Albayrak'ın (1995: 142-143) araştırmasında ergenlere dinî değerler anlatılırken sevgiye dayalı mesajların korkuya dayalı mesajlardan daha etkili olduğu görülmüştür. Ergenlerin dine ve tanrıya yaklaşımında da sevgi motifinin korku motifine oranla daha fazla etkileyici olduğu görülmüştür. Sevgiye dayalı olumlu tanrı algısının olumlu yansımaları yetişkinlik döneminde hala etkisini sürdürmeye devam etmektedir. Bir başka araştırmada sevgiye dayalı tanrı algısının ruh sağlığına katkısını inceleyen Koç (2011: 92), olumlu/sevgi yönelimli Tanrı tasavvuruna sahip bireylerin benlik algıları, ruhsal iyilik halleri, daha az öfke yaşantılarının olması ve daha fazla yaşam

memnuniyetlerinin olmasının olumsuz/korku yönelimli Tanrı tasavvuruna sahip olanlara göre daha yüksek çıktığını sonucuna ulaşılmıştır. Diğer olumlu duygular gibi sevginin de motive ettiği dinî yaşantıların ruhsal sağlığa olumlu katkılarda bulunduğu görülmektedir.

3.1.3. Merhamet ve Dindarlık

Merhamet, “bir kimsenin veya bir canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü, acıma” olarak tanımlanır (TDK, “merhamet”, 2020). Merhamet mutsuz, acı çeken veya sıkıntı içinde olanlara karşı şefkat duygusudur. Merhamet başka bir kişinin üzüntüsüne karşı güçlü bir sempati duygusu ile o kişiye yardım etme veya onu rahatlatma arzusu da içerir (APA, “pity”; “compassion”, 2020). Ahlâkî duygular arasında da sayılan merhamet duygusu bireyin çevreyle olan ilişkileri doğrultusunda gelişir. Ayrıca merhamet duygusunun evrensel bir yanı vardır; merhamette ayırım yapmadan herkese karşı bir acıma duygusunu söz konusudur. Başkalarının refahı, merhametle insanın kendi mutluluğu gibi önemli hale gelir. Merhamet, diğerlerinin ihtiyaçlarını daha çok anlamayı ve onlarla daha fazla ilgilenmeyi sağlar. Merhamet duygusu insanın zamanını, emeğini, dünyevi zenginliklerini başkalarının ihtiyaçları için feda etmesini içerir. Birey olarak insana değer katan merhamet duygusu bütünlük ve ait olma hissi verirken; başkaları için olumlu anlam taşıyan olaylar ve hissedilen olumlu duygular bir arada yaşayan insanları daha uyumlu hale dönüştürebilir (Nelson, 2016: 308-310; Fredrickson, 2003: 335).

Merhamet geliştirilmesi gereken ham bir duygudur. İnsanın yapısı gereği içinde acıma duygusuna yönelik bir yatkınlık vardır; ancak bu duygu kişinin gayret göstermesiyle ortaya çıkabilir. Başkalarıyla ilgilenmek, diğerlerinin duygularına ve düşüncelerine karşı duyarlı olmak, başkasının acısına ortak olmak gibi tutumlar desteklenmezse körelir. Merhametin körelmesi durumunda insan her şeyi kendi çıkarları açısından değerlendirir (Tarhan, 2010: 94-98). Aksine merhamet insanın kendi benmerkezciliğinden kurtulmasına yardım eder. Ayrıca merhamet mutluluk ve

gelişmiş sosyal ilişkiler gibi olumlu durumlarla ilişkilidir ve kaygı, korku ve öfke gibi birtakım olumsuz duyguların da karşısındadır (Nas ve Sak, 2020: 77). Yapılan araştırmalarda merhametin zorlu duygularla başa çıkmada ve olumsuz psikolojik durumları azaltmada önemli bir işlevi olduğunu görülmüştür. Bu imkândan yararlanmak amacıyla merhameti geliştirmeye yönelik bazı terapilerden bahsedilmiş ve bunlar sonucunda birçok olumlu kazanım elde edilmiştir (Nas ve Kardeş, 2022: 317-332).

Psikolojide olumlu duygular arasında zikredilen merhamet aynı zamanda dinî ve ahlaki bir değer olarak da bilinir. Merhamet duygusu bireyin hem kendisi hem diğer insanlar hem de doğa ve diğer bütün canlılarla ilişkisinde dinî bir sorumluluk olarak açıklanır. Dinde merhamet iki temel boyutta değerlendirilebilir (İpek, 2021: 628-637); bunlardan biri Allah'ın yarattıklarına karşı merhametidir, diğeri ise insandaki canlılara karşı duyulan merhamettir. Allah'ın merhametinin içinde yarattıklarına karşı olan sonsuz sevgisi, hoşgörüsü ve bağışlayıcılığı yer almaktadır. O'nun vasıflarından olan merhamet, insanoğluna da verilmiş ve tüm inanç sistemleri tarafından övülmüş bir duygudur. İnsanların canlılara karşı olan merhameti de tüm dinlerde dindarlığın göstergelerinden sayılmış (Ayten, 2005: 186; 2009: 167); insanların acılarını paylaşmak, onları teselli etmek, bağışlamak, muhtaçların yardım etmek ve insanların yararına olacak işler yapmak gibi unsurları inananlardan beklenen tutumlar olarak belirtilmiştir. Başta İslam dini olmak üzere pek çok din, mensuplarını bu erdemlere yönlendirmiştir. Bunun bir sonucu olarak diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirmesi ve başkalarına fayda sağlayacak eylemlerde bulunmasını istemiştir.

Dindarlığın merhameti arttırması ve merhamet duygusunun da dindarlık üzerinde etkili olması beklenir. Hacıkeleşoğlu ve Kartopu (2017: 224-225) çalışmasında merhamet duygusunun dindarlık eğilimiyle ilişkisi bağlamında kendileri için dinin bir anlamı ve amacı olduğunu düşünenlerin merhamet düzeyinin de yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Dindarlık ve merhamet duygusu arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Diğerlerinin de içinde bulunduğu duruma duyarsız kalmayıp başkasının acısını kendisinin de hissetmesi olan merhamet, sadece bir acıma hissi olmayıp beraberinde yardım etme isteğini de yol

açan bir duygudur. Ayten'in (2009: 167-169) araştırmasında dindarlığın inanç ve etki boyutunun yardım etme eğilimine olumlu katkısının olduğu, muhtaçlara ve komşuya yardımı, dürüstlüğü dinî sorumluluk olarak görmenin; başkalarına karşı anlayışlı olmayı, onların dertleriyle dertlenmeyi ve ihtiyaç anlarında onlara yardımcı olmayı artırdığı anlaşılmıştır. Araştırmada dindarlık ile karşılıksız/koşulsuz yardım etme bir başka ifadeyle diğerkâm yardım etme arasında pozitif yönde ilişki olduğu da görülmüştür. Benzer şekilde Yozgat (2019: 55-57) dindar olan kişilerin daha diğerkâm olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demir (2017: 83-87)'in araştırmasında da iç güdümlü dindarlık eğilimi yüksek olan insanlarda dış güdümlü dindarlık eğilimi yüksek olan insanlara göre yardımseverliğin daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak dindarlığın merhamet ve merhamet eksenli diğerkâmlık ve yardımseverlik gibi olumlu duygular üzerinde olumlu katkısı olduğu söylenebilir; ancak dindarlığın hangi dinî yönelim tarzından beslendiğinin de bu konuda belirleyici olduğunu belirtmek gerekir.

3.1.4. Empati ve Dindarlık

Duyguları iyi tanımanın, duyguların davranışları nasıl etkilediğini bilmenin, duyguların nasıl yönlendirilebileceği konularında daha donanımlı olmanın pek çok yararı vardır. Duyguların farkında olmak insana en çok empati özelliği kazandırır. Empati bir başkasının duygusal durumu hakkında duyarlılık olarak tarif edilmektedir. Empati bir insanın diğerinin duygularını kendisinin de hissedebildiği duygusal bir durumdur. Empati kurmak karşıdakinin duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışarak mümkündür. Birbirini anlamak ve anlaşılacak insanların mutlulukla ve huzurla bir arada yaşamaları için önemlidir (Hoffman, 2008: 440). Empati kavramını bugünkü yaygın anlamında ele alan öncü isim Carl Rogers, empatiye başta terapiye gelen danışanlara daha fazla yardım edebilmek için onların duygularını anlamak amacıyla başvurmuştur. Empatinin kapsamını genişleten Rogers hem kişilik dinamiğini anlamada hem de hem de davranışları değiştirmede empatinin son derece etkili bir unsur olduğunu ifade etmiştir. Ona göre empati bir süreçtir, bir kimse ile birlikte var olmadır, birinin özel algısal dünyasına girmek ve onunla bir bütün

olmaktır. Empati karşıdakinin o anda hissettiği duygu korkuysa da kızgınlıksa da, sevgi ise hangi duyguysa buna duyarlı olmaktır (Rogers, 1983: 103-108).

Uzun bir süredir yaşanan ve günümüzde de etkileri devam eden sosyal değişimde tüketen insan modeli teşvik edilmektedir. Bunun neticesi olarak da toplumsal hayatta bazı güzelliklerin kaybedilmesi ve bazı insani değerlerin aşınmasıyla karşı karşıya gelinmiştir. Özveri, ilgi, dayanışma ve sorumluluk gibi dinî ve manevî temellere dayalı pek çok erdem, gittikçe zayıflamış ve neticede paylaşmakla ilgili duygular sadece maddî ilişkilere indirgenmiştir (Bahadır, 2002b: 131). Hâlbuki özüm senerek içselleştirilen ilahi kaynaklı değerlerdir insanı bencillikten alıkoyar. Din tüm insanların barış, huzur ve güven içerisinde yaşamasını ister (Özcan, 2016: 2778), diğerkâmlığı ve paylaşımı emreder, empati ve merhamet duyguları nedeniyle insanlar başkalarının iyiliğini önemsemesini ve bu uğurda çaba sarf etmesini yüceltir.

Empatik yaklaşım sergileme motivasyonunda aşkın değerler en etkili etkidir. Empati adıyla yer almasa da İslam'da kendini başkalarının yerine koymak ve onların duygularını anlamak üzerine tavsiyeler bulunmaktadır. İslâm'ın mesajlarındaki insanın kendisi için istediği bir nimeti din kardeşi için de istemesi ve kendisi için istemediğini de karşısındaki için de istememesi yönündeki (Buhârî, İmân, 7) ilkeleri empati gerektirir. İslâm dini merhameti, adaleti, yardımlaşmayı ve dayanışmayı kısaca insan ve çevresinin yararı için geliştirilmesi gereken duyguları ve bunların davranışa yansıtılmasını tavsiye ederek kişisel gelişimi ve sosyal bütünleşmeyi destekler.

Empati kuracak kişinin kim olduğu veya hangi konumda olduğu fark etmeksizin, başkalarına değer vermesi ve bunu davranışlarıyla ortaya koyabilmesi gerekir. Karşı tarafa verilen değer, bireyi empati kurmaya sevk ederek genelde bütün davranışlarına özelde de vereceği kişisel tepkilere olumlu yönde yansır (Ağırman, 2006: 25-28). İnsanı harekete geçirecek bir duygu yoğunluğunu sadece empati mümkün kılar. Çünkü zor durumda olan bir kimsenin halini anlamadan ve ona empati yaparak iç dünyasına önem vermeden anlamadan gerekli olan tepki ortaya çıkmaz (Yurduseven, 2018: 113). Kendiliğinden gelişen bir duygu olmaktan çok insanda potansiyel olarak bulunan bir eğilim olan empatinin üzerinde çalışılması ve

geliştirilmesi gerekmektedir (Özbek, 2004: 13). Dindarlık duyguları geliştiren ve olumlu olanları arttıran bir konumdadır. Dinin olumlu duygulardan biri olan empati konusunda inananlara sunduğu motivasyonların empatiyi arttırdığına dair sonuçlar alınmıştır. Bunlardan Şahin (2008: 162), dindarlık ve empatik eğilim arasındaki ilişkiyi ortaya koyduğu çalışmasında ergenlerde dindarlık yükseldikçe empatik eğilimin de yükseldiğine dair bulgulara ulaşılmıştır. Benzer bir sonuca Ayten'in (2009:167-168) çalışmasında rastlanmıştır. Buna göre insanların dertleriyle dertlenmenin dinî bir vazife olduğunu bilmek ve ihtiyacı olan insanların içinde buldukları sıkıntıları daha iyi anlamaya imkân sağlayan oruç tutma gibi dinin yapılmasını emrettiği ibadetleri yerine getirmek empatik eğilimler üzerinde olumlu ve manidar bir katkı sağlamaktadır. Diğer bazı araştırmalara da bakıldığında (Hasankahyaoğlu, 2008; Çetin, 2010; Çakır, 2015; Uysal, 2016) dindarlık ve dindarlığın boyutlarıyla empati arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve dindarlık düzeyi arttıkça empatik becerilerin de arttığı görülmüştür.

3.1.5. Affetme ve Dindarlık

Psikolojik bir tarifle affetme “haksız veya incitici olan veya birine herhangi bir şekilde zarar veren bir kişiye karşı kızgınlık duygularını isteyerek bir kenara bırakmak” olarak tanımlanmaktadır. Affetme uzlaşmak veya sadece olanları kabul etmek ya da öfkelenmeyi bırakmak değil daha çok kişinin duygu, tutum ve davranışlarının gönüllü bir dönüşümünü içerir (APA, “forgiveness”, 2020). Farklı açıklamalarda affetme kendini zedelenmiş bir kurban olarak görmek yerine affetme gücüne sahip bir kişi olarak yeni baştan nitelendirmek (Tekinalp ve Terzi, 2012: 20); kişinin yaşadığı olumsuz tecrübelerle yönelik hissettiği olumsuz duyguları bilinçli bir gayret ile olumluya dönüştürmek; öfke, hayal kırıklığı ve cezalandırma isteği gibi olumsuz tepkilerin yerine olumlu sonuçlara yol açabilecek merhamet ve empati gibi tepkileri isteyerek geliştirilmek (Bugay ve Demir, 2012: 97) olarak tarif edilmiştir. Affetme çok boyutlu bir kavramdır. İnsanın kendi yanlışlarıyla yüzleştiği kendini affetme, kontrol dışında meydana gelen olayların oluşturduğu olumsuz duyguları azaltan durumu affetme ve kırıldığı insanın davranışını anlamayı sağlayan

başkalarını affetme tutumları bu duygunun farklı dışa vurum şekilleridir (Güven ve Erdem, 2020: 599-600).

Affetme kavramının doğru anlaşılması ve değerlendirilmesi amacıyla affetme sürecinin aşamalarının neler olduğuna dair teoriler ortaya konmuştur. Bunlardan Affetme Süreç Modeli'ne göre affetme dört evreden oluşur. İlk evre keşfetme evresidir; burada insan yaşadığı olayın ve kendisine yapılan yanlış davranışın kendisi ve başkaları için ne anlama geldiğini düşünür. İkinci evre karar evresidir ve insanın kendisini affetmenin ne olduğunu ve ne işe yarayabileceğini anlamaya çalıştığı aşamadır. Üçüncü evrede olan çalışma evresinde, kişi yaptığı hatanın sorumluluğunu aldıktan sonra farklı bir bakış açısıyla kendini yeniden anlamaya çalışır. Derinleşme evresi son evredir ve her insanın hata yapabileceğinin kabul edilmesi ile kişi kendine karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştirmeye başlar (Bugay ve Demir, 2012: 97). İnsanın diğerlerini affetmesi bağlamında yapılan bir başka aşamalı açıklama Gordon ve Baucom'dan gelmiştir. Buna göre affetme dört aşamalı olarak gerçekleşir. Etki evresinde acı duymanın bilişsel ve duygusal olarak farkına varılır. Anlama evresinde kişi birinci evrede kaybettiği kontrol duygusunu geri kazanır ve neden acı çektiğini anlamlandırır. İyileşme ve harekete geçme evresinde insan çektiği acıyı anlamlandırmak için kendine neden sorusunu sorar. Son evre olan bağışlama evresinde insan kızgınlık, acı ve dargınlık gibi duyguları geride bırakır ve tamamen özgürleşir (Toprak, 2013: 120).

İnsan ancak geçmişteki olumsuz duyguları tekrar tekrar canlandırmazsa bugünü kucaklayabilir, bunun için de affedici olmayı seçmesi gerekir. Affetmenin insanın ruh sağlığını korumasında ve başkalarıyla ilişkilerini geliştirmesinde önemli bir yeri olduğuna dair genel bir kanaat bulunmaktadır. Affediciliğin getireceği kazanımlar için Nelson (2016: 305-306), ilk adımın insanın eski incinmiş duyguları geride bırakmanın yararı olacağına farkına varmasıyla başladığını belirtir. Geçmiş hala canlı tutarak acı çekmeyi seçmek, kızgın olunan kişilerin de acı çekeceği anlamına gelmez. Yapılan hata çok kötü bir şey olsa dahi onları geride bırakmak kişi için hayatı değiştirecek derecede anlamlı olan bir şeyleri yapma gücünün kendisinde olduğunu gösterir. İnsan isterse affederek sorunuyla ilgili tüm olumsuzluklardan kendini kurtarabilir. Affetmenin yararlarına dair Jampolsky (1995: 42-43),

başkalarının kişinin kendisine ya da insanın kendisinin başkalarına ne yaptığını unutmaması ve aşmasının seçici unutkanlık yoluyla mutluluğu yakalamayı sağlayacağını ifade eder. İnsan zihnini bağışlayıcılık yolunda düzenli olarak eğitirse, kendisini iyileşmiş ve özgürleşmiş bulur. Affedemeyen insanın zihni bulanık ve korku doludur; bu kişi öfkesinin haklılığından ve yargılarının doğruluğundan emin olur, kendisini suçsuz görür, başkalarını suçlu olarak görür; çatışmada ısrar eder. Tüm bu olumsuz duygu ve düşüncelerden bütünüyle kurtarmak için insana düşen affetmeyi seçmektir.

Psikolojide affediciliği ön plana çıkaran araştırmaları sınıflandıran Mc.Cullough ve arkadaşları, bu çalışmalarını affediciliğe dair düşünce gelişimi, affediciliğin danışmanlık ve psikoterapide uygulanması, affediciliği kolaylaştıran ve zorlaştıran psikolojik faktörler, affediciliğin kişilikle ilişkileri, affedicilik ile zihin sağlığı ve fizyolojik sağlık ilişkileri ve affediciliğin dinî unsurları olduğunu belirtmiştir. Mc.Cullough ve arkadaşları konuyla ilgili teolojik bakış açılarını, temel psikolojik süreçleri ve danışma sürecindeki uygulamaların yanı sıra Yahudi, Hıristiyan, İslâm, Budist ve Hindu geleneklerindeki affediciliği de değerlendirmiştir. Birçok dinî söylem insanlara bağışlayıcı olmalarını tavsiye etmektedir. Yapılan araştırmalar tam manasıyla dinin, kültürün ve hayat şartlarının bağışlayıcılık üzerindeki etkisine dair bir anlayış sunamamaktadır; ancak bu konudaki eksikler giderilerek yapılacak araştırmalarda ve geliştirilecek teorilerde bağışlayıcılığın nasıl etkin bir eylem haline getirileceği konusunda dinî ideolojilerden yararlanmak gerekir (2013: 211-235).

Muhtemelen birçok insanın af dilemek ve bağışlamakla ilgili fikirleri tanrı ile kendi affetme işlemlerinin nasıl gerçekleştiğine dair anlayışlarına göre şekillenir. İnsanlar kendilerine zarar veren bireyleri affedecek veya başkalarından af dileyecek bir konuma geldiklerinde, inançları onları etkilemektedir (Worthington vd., 2014: 676-679). İnsan-tanrı ilişkisinin aksadığı durumlarda af dilemeyi emreden dinler aynı şekilde insan-insan ilişkisi bozulduğunda da affetmeyi tavsiye eder. Dinler toplumsal uyumun devamı ve beşeri ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi açısından insanların birbirlerini affetmesi öğütler (Ayten, 2009a: 115-125). Affetme konusunda yapılan araştırmalar dinî ilkeler doğrultusunda yaşamını düzenleyen dindarlarda

affetmenin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayten'in çalışmasında (2009a: 123-127) dindarlığın, suçluyu bağışlamada ve ona iyimser duygular beslemede etkili olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılanlardan dindarlık düzeyi yüksek olanların kendilerine karşı suç işleyen bir kişiyi anlama, karşısındakinin hatasını düzeltebileceğini düşünme, problemin asıl nedenini araştırma gibi affetme eğiliminin yükseldiği ve öç alma eğiliminin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Uysal (2015: 53) da araştırmasında dindarlığın kin, intikam ve öfke duygularını bastırmada yardımcı olduğu, başkalarına karşı iyimser duyguları arttırdığı, öç alma eğilimini azalttığı ve affetme eğilimini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Ayten ve Tura'nın çalışmasında (2017: 49-50) affetme eğilimi ve dindarlığın hayat memnuniyetine olumlu katkısının olduğu ortaya konmuştur. Şentepe'nin (2016: 206-207) affetme, ruh sağlığı ve dindarlık olguları arasındaki ilişki ve etkileşimi konu edinen çalışmasında; dindarlık-affetme, affetme-ruh sağlığı ve dindarlık-ruh sağlığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler görülmüştür. Karaca'nın (2019: 55-59) araştırmasında affetme eğilimi ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu saptanmıştır. Bu sonuç da affetmenin ruh sağlığına katkısını açıklamaktadır. Tura'nın çalışmasında (2019: 86-87) dindarlık ile affetmenin ilişkili olduğu ve affetme eğiliminin de psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı görülmüştür. Benzer şekilde İşcan'ın (2021: 115-117) çalışmasının sonucunda affedicilik düzeyi yüksek olanların olumlu dinî başa çıkma etkinliklerini kullandığı görülmüştür. Bütün bunların dindarlığın artmasının affetmeyi arttırdığını ve dindarlarda affetmenin ruh sağlığı, psikolojik iyi oluş ve hayat memnuniyetine olumlu katkıların olduğunu ortaya koymaktadır.

3.1.6. Sonsuzluk Duygusu ve Dindarlık

Ölüm fikrinin insana korku vermesinin en büyük nedenlerinden biri kişinin ömrünü faydalı olarak geçirmediğine dair kaygılanmasıdır. Sonsuzluk duygusunu gerçekçi ve dengeli şekilde yaşayabilmek için insanın ölümlü olduğunu bilerek davranması gerekir. Bunun yanı sıra insanlığın evrensel yönü olan ölümle ilgili

olarak insan dünyada sahip olduğu güzel şeylerin ve kişiliğın kaybedileceğı korkusuyla belirsizlik, kaygı ve huzursuzluk yaşadığı görülür. Bu korku insanları ölümden sonraki yaşama dair dinî inançları kabul etmeye yöneltir (Beit-Hallahmi ve Argyle, 2000: 465). Ölümlü kabul etmek ve buna boyun eğmek zordur. İnsan genelde ölümlü karşısında şaşkınlık, kaygı, korku ve dehşet duymuş, paniğeye kapılmış; kendi sonlu varlığının sınırlarını aşarak sonsuz varlığa yönelme çabasına girişmiştir. Bütün dinler ruhun ölümsüzlüğü ve ahiret inancıyla insanların ölümlü, yokluk, hiçlik karşısında duydukları kaygı ve korkuyu azaltmaya çalışmış ve tanrıya sığınarak bu korkunun günlük yaşamdaki olumsuz yansımalarını ortadan kaldırmaya çalışmıştır (Köknel, 2004: 121-122). Metafizik inancı olmayan kişilerde bile zaman zaman sonsuzluk duygusu ve ölümsüzlük arayışı görülmüştür. Ölümlü kaçınılmaz bir gerçek olduğuna göre ve ebediyet duygusunun da insanın içinden atılamayacağına göre, herkesin fanilikle yüzleşmesi gerekir. Ölümlü olmanın ortaya çıkardığı sıkıntıyı ancak ölümden sonra hayatın olduğuna inancı ve bunun beraberinde insana verdiği umut giderir (Tarhan, 2010: 137).

İnsanların varlığının başlangıcından bu yana, yaşamın bu dünya hayatından ibaret olup olmadığına dair soruya aradığı cevapların başında din gelmiştir (Marks, 2017: 443). Freud dünya hayatının daha yüksek bir amaca hizmet etmesi inancının bir yanılısına olduğuna iddia etmiştir. Dini inançlara göre ölümlü kendisi yok oluş değil, daha üstün bir hale doğru gelişme yolundaki yeni bir tür varoluşun başlangıcıdır. İnsanın sürdüğü bu yaşamda olmasa da ölümden sonra başlayan daha sonraki varoluşta mutlaka iyilikler ödüllendirilip kötülükler cezalandırıldığı için hayatın tüm dehşeti, acıları ve zorlukları silinir. Freud gibi Fromm da dinin bir insanlar için telafi yöntemi olduğunu temellendirmek için teoriler üretmiştir. Fromm otoriter dinlerin burada ve şu anda yaşayan insanların yaşamlarını ve mutluluklarını ölümden sonraki bir yaşam uğurunda feda ettiğini iddia etmiştir. Ancak dinî inançların bazı psikolojik nedenlerinin olması onun psikolojiyle aynı olduğunu göstermez. Din yapı bakımından psikolojiden bağımsız ve her açıdan onu aşan bir tabiattır. İnsanda ebedi yaşama arzusu olması onun yaşamın ölümlü bitiş karşısında mutsuz olmasına neden olabilir; dinî açıklamalar da burada devreye girerek insanın bu duygusunu tatmin eder. Dinî açıklamalar ile insan psikolojisi

arasında uyum bulunmasaydı dinin kimse için bir anlamı olmazdı (Hökelekli,1991a: 83; 2004: 49-64; 2005: 97-98).

Bütün insanların sonsuz/ebedi olmayı istemesi ve ölümsüzlük arzusuna karşın ölümden sonra kişisel varoluşla ilgili ortaya çıkan farklı yorumlar kişinin yaratılışı, psikolojisi, ahlaki yönü ve yaşantısından etkilenmektedir. Ölümden sonra bir yaşamın olmadığını savunan materyalist düşünce ölümsüzlük bağlamında kişisel kimliğe ilişkin yorumlarında bedensel unsurları önemseyip ruha ilişkin özsel gerçeklikleri yok saymakta; insanın ölümlerle birlikte diğer canlılar gibi yok olup gideceğini iddia etmektedir (Polat, 2021: 149). Aslında ölüm sonrasında yok olma düşüncesi insanlar için ölümden daha fazla korkutucudur. Bu nedenle öldükten sonra kendilerini neyin beklediğini bilmeyen insanların endişesi diğerlerinden de fazladır (Necati, 1998: 62). Dinler ruhun ölmezliği inancı ile insanların yok olma, hiçlik ve ölüm karşısında duydukları korkularını azaltır. Dinler ölümün insan hayatında bir geçiş olduğunu vurgulayarak ümitsizliği engeller. İlahî dinlerde bulunan ve ölümsüz olduğu belirtilen ahiret hayatı inananın sonsuzluk duygusuna cevap vermektedir. Din kişinin varoluşuna belirli bir ebedilik katmaktadır. Yaşamın geçiciliği karşısında hayal kırıklığına uğrayan insanı kendini gerçekleştirme için motive eden ve ona ideal hedefler gösteren dindir (Ayten, 2005: 188). Bazı araştırmalarda dindarların, dindar olmayanlara oranla daha çok ölüm korkusu yaşadıkları yönünde sonuçlar da (Karaca, 2000: 248-251) çıkabilmektedir. Bunun Allah korkusunun, ahiret hayatındaki cezalar ve diğer bazı nedenlerden kaynaklandığı söylenebilir. Farklı araştırmalar bu kaygılara çözüm sunan dinî mesajlar sayesinde dindarlarda ölüm kaygısı yüksek olsa bile ebedilik ve cennetle ilgili sağlanan destek aracılığıyla bu kaygının azaldığını ortaya koymaktadır (Yıldız, 2006: 184). Bu bağlamda dindarların ebediyet duygusuna sahip olduğu ve ölümün yaklaşmasından duydukları kaygılardan ebedi hayata dair dinden aldıkları ümit verici mesajlarla başa çıktıkları söylenebilir.

Ebediyet düşüncesi ve sonsuzluk duygusu insanın yararlı işler yapmasına aracılık eder. Frankl'ın da bu konuda savunduğu ilke insanın varoluşunun geçici olması yaşamını anlamsız kılmadığı, aksine ona hayatı daha iyi yaşamaya dair sorumluluk yüklediğidir (2007: 114). Doğasında bulunan sonsuzluk duygusu ve ölümsüzlük arayışı insanı geçici fırsatları kalıcı faydalara dönüştürerek Allah'ın

ebedi hayatta karşılığını vereceği davranışlar için motive eder. Din sayesinde dindarlar saplantılı bir şekilde ölümü düşünmek yerine yaşadığı anı yararlı işlere harcayarak kaygılar karşısında ümit veren bir ebediyet duygusundan yararlanırlar. Dindarlık düzeyi yüksek olanlar dinin yaşam ve ölüm konusunda insanlara verdiği mesajları alır ve saplantılı bir şekilde sürekli ölümü düşünmez, ölüm gelene kadar yaşamın kıymetini bilir ve gerektiği kadar ölümü hatırlar. Bu sayede insan dünyada değerli olarak görülen çoğu şeyin kalıcı olmadığını anlayarak kendini geliştirecek yararlı amaçlar edinerek yaşamına anlam katar.

3.1.7. Sabır - Şükür ve Dindarlık

Sabır “üzüntü, sıkıntı ve belalar karşısında dirençli olmak; olumsuzlukları olumlu kılmak için metanet göstermek” (Çağrı, 2008: 337-339) şeklinde tarif edilmektedir. Sabırlı olmak umut, hoşgörü ve şükür gibi erdemlerle ilişkilendirilirken sabırsızlık karşısında aceleci bir tutum öfke ve saldırganlık gibi olumsuz duygulara ve tepkilere neden olur (Karlı, 2020: 54). Hayatta karşılaşılması kaçınılmaz olan maddi ve manevi sıkıntılara insan olma vasfından bir şey kaybetmeksizin karşılık vermek erdemli olanıdır. Frankl (2007: 106-107) umutsuz bir durumla karşılaşıldığında kişisel trajediyi zafere dönüştürmenin ve eşsiz insan potansiyelini olabildiğince göğüslemenin büyük bir erdem olduğunu ifade etmiştir. Karşılaşılan zorluklar kimileri için olumsuz duyguları artırırken bazı insanlar için hayatın daha anlamlı yaşanmasına katkı sağlar. Sıkıntılar karşısında gösterilen sabır, psikolojik iyi oluş teorilerinin ifade ettiği kendini gerçekleştirmiş ve olgunlaşmış bireyin özelliklerinden biridir. Sabır insanın olumlu sonuçlarla karşılaşmasına veya bu sayede mutluluğu elde etmesine olanak sağlamaktadır. Ayrıca yaşamın yalnızca zor ve acı taraflarında değil güzelliklerini elde etmek için uğraşırken de sabır gerekir (Doğan, 2017: 266-267).

Dinler bağlamında inanan bireylerin hayatın getirdiği sıkıntılar karşısında sabırlı olabilmesi onların manevî gelişimi için bir olanak olarak değerlendirilmektedir. Zorlukları olgunlaşma imkânları olarak açıklayan dinî

gelenekler, sabrın değerini hatırlatarak bireyleri sabırlı olmaya teŖvik etmektedir. Ancak sıkıntı ve zorluklar karŖısında pasifçe bir tahammül dinde sabrın kastedilen anlamı değildir. İslam’da hayır olarak bilinende Ŗer, Ŗer bilinenin arkasında hayır olabileceği; bunun ancak olayların arkasındaki hikmeti yaratan tarafından bilinebileceği inancıyla sabır, pozitif bir yaklaŖımla ve umutlu bir Ŗekilde aktif çaba göstermektir. Hayatın zorlukları ve acı veren durumlar karŖısında dinlerin insanlara kazandırdığı yaŖanan olumsuzlukları farklı bakıŖ açılarıyla değerlendirme ve yeniden yorumlama imkânı sabır duygusunu geliŖtirmektir (Doğan, 2014: 123-125).

Yapıcı ve Doğanay (2019) yaptıkları gözlemler ve mülakatlardan yola çıkarak insanların baŖa çıkma ve sabır sürecinde “ŖaŖkın”, “kaygılı”, “öfkeli”, “suskun” veya “teslimiyetçi” bir kimliğe bürünebildiği ifade etmiŖtir. Kayıp deneyimleri ve tehditler karŖısında sabır ve tahammülün ilk aŖamasındakiler ŖaŖkınlık yaŖarlar. İnsandaki suçluluk kaygısı aslında elinden geleni yapıp yapmadığı konusunda kaygılanmaya neden olur. Öfkeli insanın verdiği tepkiler kiŖinin gerek kendisine, gerek çevresine, gerekse Tanrı’ya öfkeli olması suretiyle ortaya çıkabilir. Suskun insan ciddi zorluklarla karŖı karŖıya gelse dahi sessizliğini devam ettirir. Teslimiyetçiler, kadere boyun eğerler ve baŖa gelen olayların sebebini çok sorgulamadan kabul etmeye çalıŖır. Bu araŖtırmanın sonucunda ulaŖılan kanaat baŖa çıkma ve sabır sürecinde dindar insanların zorluklar karŖısında yaŖadıęı bu durumlar birbirini silsile yoluyla takip eden kategorik aŖamalar değildir ve birbirinden bağımsız bir Ŗekilde belirginleŖir (ss. 127-129).

Olumsuz duygularla baŖa çıkmayı sağlayan olumlu bir duygu olarak sabır bireyin karŖılaŖtıęı durumu sakinlikle değerlendirip iyi bir karar vermesini kolaylaŖtırır. BaŖa çıkma kaynakları arasında dine yer verenler Allah’tan umut kesilmeyeceğine dair inancının sonucu olarak olumlu gelecek beklentisine sahip olup sabretmektedir (Doğan, 2016: 3216-3224). Yapılan araŖtırmalar da dindarlık ve sabır arasında karŖılıklı bir iliŖki olduğunu göstermektedir. Dindarlık düzeyi yükseldikçe sabır geliŖir, sabır geliŖtikçe de dindarlık düzeyi yükselir. Buna göre sabır dinî geliŖimin sebeplerinden biri olmanın yanı sıra aynı zamanda dindarlık düzeyinin artmasının da bir sonucudur. KarŖılı’nın (2020: 68) yetiŖkinlik dönemindeki bireyler üzerinde yaptığı araŖtırmanın sonuçlarında da dindarlık düzeyi arttıkça sabır

düzeyinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca çalışmada içsel dinî motivasyon düzeyiyle sabır düzeyi arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bulgular samimi dindarlığın sabrı geliştirdiğini ortaya koymuştur.

İnsanın zorluklar karşısında ümitsizliğe kapılmaksızın hareket etmesi sabır gerektirir. Hayattaki olumlu gelişmelerin önemini ve değerini bilmek için de insan şükür duymayı bilmelidir. Dinde sabır ve şükür iç içedir, bu duygular hem insanı kendini geliştirme ve gerçekleştirme yolunda olgunlaştırır hem de dinî gelişime katkı sağlar. Flynn ve Schaumberg (2012: 25) bireylerin bütün dünyevi olayları tanrının iradesine atfettiklerinde kendilerini daha huzurlu hissedeceğini savunmuşlardır. Çünkü bu yaklaşım kişinin sahip oldukları için daha minnettar olmasını kolaylaştırır. Şükür duygusunu Göcen (2017: 233-234) bir iyilik sevgisi/paylaşımı olarak iyiliğe ve iyilik sahibine duyulan gönül borçluluğu/vefa ile iyiliğin daimleşmesini sağlayan ve aynı zamanda hayatın birçok problemine karşı fiziki ve psikolojik sağlığı destekleyen/geliştiren bir iyileştirici güç olarak tarif etmiştir. Göcen şükür denince sadece maddi olanaklar kastedilmediğine vurgu yaparak insanlar tarafından maddi imkânların genişliği ile mutluluğun karşılaştırılmasını yaygınlaştığını ifade etmiştir. Fakat denge ve uyum gerektiren mutluluk ve huzur, ancak insanın hem maddi hem de manevi yönünü bir arada ahenkli tutabilmesiyle gerçekleşebilir. Dinî anlamıyla şükür, nimete karşılık olarak gerek dil, gerek beden ve gerekse kalp ile olsun yapılan iyiliği bilmektir. İslam'da şükür iyilik edeni iyiliğini zikrederek övmektir; insan Allah'a şükrederek Allah'ın nimeti olan iyiliği anmakla O'nu över (Cürcani, 1997: 130). Dindar birey için şükür, Allah'ın verdiği nimetleri yerinde kullanarak O'na karşı şükran göstermektir.

Günümüzde insanlar maddi olarak her türlü refah ve rahatlığı elde etse de buna rağmen birçok kimse kalbî huzuru bulamamaktadır. Nimetler karşısında ne yapılacağını bilmeyen, sıkıntılarla karşılaşınca da çıkar yol bulamayan çağımız insanına İslam dinin önerisi sabır ve şükür duyguları üzerine kuruludur. Sabrın, istenmeyen durumlar, sıkıntılar karşısında en etkili teselli kaynağı olduğu; şükürün ise nimetleri yerli yerinde kullanarak kişiyi kalben ve ruhen huzura kavuşturduğuna dair dinin ve psikoloji araştırmalarının genel bir kanaati vardır. Dinin ideal insan modelinde kişinin darlıkta ve bollukta, her an ve her durumda hamt ederek

sabretmesi, bir nimetle karşılaştığında yaratanına hakkıyla şükretmesi vardır. Burada sabır ve şükür duygularının biri sıkıntılı bir durumdan diğeri refaktan beslendiği için birbirinin zıddı olarak anlaşılması, ikisinin de olumlu duygular olduğu ve birbirinin tamamlayıcısı olduğu söylenebilir (Bulut, 2020: 339-354).

Emmons ve Paloutzian'ın (2001: 114-116) şükran duygusunu, “herhangi bir hediyeye gösterilen duygusal tepki” ve “fedakâr bir davranıştan yararlanan birinin hissettiği takdir duygusu” olarak tanımlayarak ruh sağlığına katkısı olan bir etken olarak açıklamışlardır. Emmons ve Paloutzian dindarlığın sağlık üzerindeki olumlu etkilerini açıklamak amacıyla yapılan araştırmalarda din ile sağlık arasındaki ilişkiyi oluşturan karmaşık nedenlerden birinin de şükran duygusu olduğunu ifade etmiştir. Araştırma sonuçları da bunu destekler mahiyettedir. Ayten (2012: 49-76) problemleri çözerken Allah'tan destek alma, sahip olduklarıyla yetinme ve haline rıza gösterip şikâyet etmeme tarzındaki şükretme eğiliminin bireyin hayat memnuniyetini olumlu etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Dini bir duygu olması bağlamında şükür arttıkça hayat memnuniyeti de artmaktadır. Yani dindarlık şükür, şükür duygusu da hayat memnuniyetini olumlu yönde etkilemektedir. Çıtır (2016: 71) da çalışmasında dindarlık düzeyi yüksek olan, kendisini dindar olarak tanımlayanların daha fazla şükrettiği ve dindar olmayanlara göre hayat memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka araştırmada dindarlık, şükür ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen Eserler'in (2022: 73-76) bulgularına göre yetişkin bireylerin öznel dindarlık algısı yükseldikçe dindarlık düzeyi ve şükretme eğilimi yükselmiş, mutlu olma düzeyi ise kısmen artmıştır. Şükür ve mutluluk arasında da pozitif ilişkiler bulunmuş, dindarlığın ve şükretmenin bireyin mutluluğuna katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Göcen (2017: 233-234) farklı bir araştırma yöntemiyle şükür konusunu çocuk evlerindeki çocukların şükre ve teşekkür bakışları, insanlara ve Allah'a yönelimleri ve bundan duydukları manevi yakınlık ve mutlulukları ile ilgili yaşantılarını şükür günlükleri ve ardından çocuklarla yaptığı mülakatlar aracılığıyla incelemiştir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde çocukların hayatlarındaki eksikliklere rağmen var olanlara karşı farkındalıklarının yüksek olduğu ve şükretmeyi kendilerini iyi hissettiren bir etken olarak gördükleri sonucuna ulaşmıştır. Araştırmaların dindarlık

ve şükür arasındaki ilişkide benzer sonuçlara ulaşılması bu iki olgunun birbirini etkilediğini ve dindarlığın şükürü arttırdığını ortaya koymaktadır.

3.2. Olumsuz Duygular ve Dindarlık

Hayatta olumsuz ihtimalleri görmemek, sadece mutluluk ile ilgilenmek, hiçbir kaybı ve hiç gölgeli tarafı bulunmayan bir hayatın ihtimalinin olabileceğini düşünmek yaşamın gerçeklerini görememeye yol açar. Böyle bir bakış açısı, herhangi bir olumsuzluk halinde kat kat mutsuz olmakla sonuçlanır. Hâlbuki insanlık tarihinin kitabına bakılırsa mutluluk bölümü pek ince, geri kalan bölüm çok kapsamlıdır. İnsanın olumlu ve olumsuz arasındaki mevcut oranı değiştirmek istemesi ve bunun için çabalaması değerlidir; ancak bunu tersine çevirmeyi istemesi hiç gerçekçi değildir (Schmid, 2014: 12). Aslında yaşamın insanı karşı karşıya bıraktığı güçlükler de kişiye verdiği ödüller de insana kendi potansiyellerinin tamamına ulaşması konusunda yardım edebilir. Bazen zorluklar insanın gücünü aşabilir hatta yaşamın sunduğu yardımdan yararlanamayacak kadar ruhsal sorunlara yol açabilir (Horney, 1991: 8). Bu durumlarda olumsuz duyguların varlığının inkâr edilmesi; kişinin korku, kaygı, öfke, engellenme ve çaresizlik gibi duygular karşısında korkmadığını, kızgın olmadığını, kaygılı olmadığını vb. iddia etmesi bu duyguları ortadan kaldırmaz. Olumsuz duyguları kontrol edebilmek ve başa çıkma metotlarına başvurarak bu duyguları yönetebilmek ruhsal dengeyi korumak için gereklidir.

3.2.1. Korku ve Dindarlık

Korku, bir tehlike veya tehlike düşüncesi karşısında duyulan kaygı ve üzüntüdür. Korku yoğun bir acı karşısında uyanan duygu olarak da tanımlanmaktadır (TDK, “korku”, 2020). İnsanı rahatsız eden bir gerilime, güçlü bir kurtulma eğilimine veya saldırganlığa neden olabilen korku yoğun bir duygusal uyarılma halidir (Budak, 2003: 465). Genelde korku dış dünyadaki herhangi bir şeye karşı

duyulur, yakın tehdidin tespit edilmesiyle uyanır ve bir dizi fizyolojik değişikliği tetikleyerek organizmayı harekete geçirir (Hall, 1999: 74; APA, “fear”, 2020).

Korku koşullu bir tepki olabilir. Belirli uyaranlar ve bu uyaranların geçmişte çağrışımları korkuyu meydana getirebilir. İnsanın doğuştan sahip olduğu bir duygu olmakla birlikte korku öğrenilebilir bir duygudur. İnsan kendisi için neyin tehlikeli olduğunu öğrenir ve belirli olaylar, nesnelere ve durumlar korkuyla ilişkilendirir (Asquith, 2014: 665). Bazen de korku tanımlanamayan soyut bir tehlike düşüncesinin insanda uyandırdığı endişe olarak ortaya çıkar. Yani mümkün bir tehlikenin tasarlanması korkuya neden olabilir (Çakır, 2011: 63). Korku veren etkenler insan hayatının ilerleyen yıllarında değişir. Bebeklikteki en büyük korku fiziksel desteğin kaybolmasından kaynaklanır. Çocukluk yaşlarında genelde hayal ürünü varlıklardan, yalnız kalmaktan ve karanlıktan korkulur. Ergenlik dönemine geçildikçe korkunun kaynağı yaşlıların alay etmesi ve ergeni sevmemeleri gibi konular olur (Morgan, 1984: 227-228). İlerleyen yaşlarda içinde bulunulan duruma göre insan gelecekte, yalnızlıktan, başarısızlıktan, kaybetmekten, hastalıktan, ölümden ve daha birçok şeyden korkar.

Korku negatif bir duygu olsa da insana çok fazla yararı da vardır. Korku insanın çevresinden gelen veya gelebilecek olumsuzluklara karşı uyanık olmasını sağlar ve varlığın korunmasını amaçlar (Tos, 2007: 107). Kişi, korku ile kendisini tehdit eden bir durumda hızla karar verirken korkusuz bir insan her türlü tehlikeye açık olur. Bu nedenle gerçek tehlike karşısında ortaya çıkan sağlıklı korku gereklidir. Ancak korku, yersiz olduğunda insanların hayatlarını kısıtlar. Her duyguda olduğu gibi korkunun da ölçülü olanı gereken yerde, gereken zamanda ve gerekli miktarda yaşanmasıdır. Fontaine (2003: 7-10), korkularla sadece yüzleşmenin, bunu kabullenmenin ve itiraf etmenin yeterli olmadığını, aynı zamanda korkulara karşı sağlam bir duruş almanın gerekliliğinden bahseder. Gerçek ile gerçek-dışı, doğru ile yanlış arasında bir ayrım yaparak, görmezden gelmeden veya gerçeklerden kaçmadan korkuları yenmek mümkündür. Gençöz (1998: 9-14) korkuyu ortaya çıkaran ortamdaki düşüncelerini sorgulayan ve bunlardan kaçmayan kişilerin korkularını yenerek önemli beceriler kazanabileceğini ifade etmiştir. Aslında korku insanın içinde bulunduğu hâle değil, bu durum için geliştirilen düşüncelere karşı bir

tepkidir. Korkunun asıl kaynağı kişinin kendi düşünceleridir. Düşüncelerin içeriğinde tehlike olduğu için korkulur; ancak korkan bunun kendi düşüncelerinden kaynaklandığını bilmediği için çaresizlik yaşar. Korkan kişilerin, etkin bir rol üstlenerek duruma kendi beklentileri ve becerileri istikametinde çıkar yol bulma gayretine girmeleri bu duyguyla başa çıkma sürecindeki en mühim adımdır.

Korkunun din duygusunun kaynağı olduğunu iddia eden görüşler bulunmaktadır. Buna göre meçhul ve esrarlı, isterse en büyük nimetleri ve dilerse en büyük kahrı gerçekleştirmeye gücü olan bir kudrete karşı beslenen iman, dinî duygunun kaynağıdır (Ribot, 2014: 307). Russell dindarlığın temelini üç korkudan kaynaklandığını belirtir. Bu üç korkudan birincisi deprem, sel gibi doğadan kaynaklanan korkulardır. İkincisi diğer insanlardan kaynaklanan korkular ve üçüncüsü insanın kendisinden kaynaklanan ve sonradan pişman olacağı davranışlardan kaynaklanan korkulardır. Hume'un iddiası da geleceğe ilişkin kaygı ve korkuların dindarlığın kaynağı olduğu yönündedir (Kayıklık, 2001: 80-81; 2002: 37-38). Otto "Din, kutsalın tecrübesidir." ifadesini kullanmış ve bu tecrübeyi de "korkutucu ve hayran bırakıcı sır" olarak açıklamıştır. Din insanın bir yandan korku ve güçsüzlükle, diğer yandan sevgi ve güven duygularıyla doğaüstü ve sonsuz güç sahibi olan varlığa bağlanmasıdır. Marrett da benzer şekilde dinin kökeninin ilkel insanın doğal dünyayı tasarımlamasındaki hayretten ve saygıyla karışık korkudan kaynaklandığını öne sürmüştür (Tümer, 1994: 315; Temren, 1998: 306). Dindarlığın kaynaklarından biri olarak korkuyu kabul eden Freud'un iddiası ise çocukluk dönemine dayanır. Çünkü insan kendisini korkutan tehlikelere tıpkı çocukluğundaki gibi karşı koyar. Freud'a göre din de çocuğun dünyadaki babasıyla olan ilişkisinin projeksiyonu gibidir. İnsan kendi güvensizliğini aşabilmek için onu şaşırtan ve korkutan ama bir taraftan da koruyan babasına teslim olduğu gibi tanrıya da teslim olur (Fromm, 2004: 26; Jeeves, 2010: 279).

Dinî inanç aslında korkunun kaynağı değildir hatta insanı korkulardan kurtarabilecek en kuvvetli çare olduğu söylenebilir. Çünkü dindar kişinin dine bağlılığı onun korku ve kaygılarını daha ölçülü yaşamasına yardım eder. Başka bir ifadeyle tanrıya inanmak her türden korkuya karşı en iyi çözümdür (Benson ve Myers, 2002: 89). Çünkü tanrı korkusu insanı hayatta daha yüksek noktalara ve

katkılara teşvik eden sağlıklı bir korkudur. Bu duygu kişinin hayatındaki olumlu güç olarak da görülebilir. Fontaine (2003: 10) insan için en sağlıklı korkunun Tanrı'ya saygı duymak olduğunu belirtir. Tanrı'ya karşı sevginin bir parçası olarak O'na saygı beslemek gerekir. Tanrı korkusu O'na inanmanın bir şeklidir, hak ettiği saygıyı O'na göstermektir. Kötülüklerden korkmak ise insana zarar veren ve onu strese sokan yıkıcı bir korku şeklidir. Kötü güçlerden korkmak veya endişe etmek gerekmez çünkü inanan için Tanrı'nın gücü tüm kötülerden çok daha büyüktür. Tanrı sayesinde insan bütün korkulara karşı güç kazanır. Allah korkusu dışında inananın hiçbir korkusunun olmaması gerektiği İslam dininde de önemli bir ilkedir. Bunun açıklaması Allah'a inanan insanın ölmekten, yoksulluktan, başka bir şeyden veya başka insanlardan korkmaması gerektiğidir. Çünkü İslam inancına göre Allah'ın takdiri dışında insana kimseye zarar veremez (Necati, 1998: 63).

Dinde korku günahlardan alıkoyan ve insana Allah'ın gözetiminde olduğunu hissettiren önemli bir duygudur. Allah kaynaklı korkular kişinin iradesini dikkatli kullanmasını sağlar. Çünkü insanın yaratılış itibarıyla iyiliğe de kötülüğe de açık olması, onun için bir denetim mekanizmasını zorunlu kılar. Burada korkunun işlevi dine kaynaklık etmek değil, daha ziyade dine yönlendirmektir. Bu duygu insanın günahlardan kaçması ve dine yaklaşması bağlamında ele alınarak yönlendiren, geliştiren, saygı ve hürmete yönelten ve dindarlığı arttıran yararlı bir duygudur (Bilgi, 2015: 251; Aydın, 1999: 89-91; Oruç, 2010: 82-83).

Allah korkusu diğer korkulardan farklı mahiyettedir. Diğer tüm korkular kişiyi korkulan durumdan veya kişiden kaçmaya yönlendirirken, Allah korkusu Allah'a yaklaştırır. Dindarlık-korku ilişkisini araştıran çalışmalarda dinî korkuların başında Allah korkusunun geldiği görülmektedir. Allah korkusu Şerefli'nin (2008: 138) araştırmasında diğer korkulardan farklı olarak kaçmaya yol açmayan bir korku olarak ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni insanların herhangi bir nesne, kişi veya durumdan korkunca bundan kaçarken Allah'tan korktuğunda Allah'tan uzaklaşmadığını hatta daha fazla yaklaştığını hissetmesidir. Baynal'ın (2021: 261) ergenlik dönemindeki korkulara dair çalışmasında da araştırmaya katılanların en çok Allah korkusundan bahsettiği, Allah'tan korkmanın yanında kulluk görevini yerine

getirmemek, dinden uzaklaşmak veya çıkmak, günah işlemek ve cehenneme gitmek gibi korku ve kaygıların olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmalarda din ve korku-kaygı arasındaki pozitif ilişkinin nedenleri de incelenmiş ve aşırı katı dinî eğitimler alanlarda, az gelişmiş, belirsiz veya aşırı vurgulanmış din veya maneviyat fikirlerini kabul edenlerde korku-kaygının ortaya çıkma olasılığının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Plante ve Sharma, 2001: 248). Allah korkusunun nedenini irdeleyen çalışmasında Arı'nın (2013: 149-151) tespiti en önemli nedenin anne babanın çocukları Allah ile korkutması olduğudur. Dinî gelişim açısından korku gereklidir; ancak bu duygu gerekli yaşta ve gerektiği kadar verilmelidir. 6-11 yaş çocukların Allah'ı sevdiği ve bir taraftan da O'ndan korktuğunu ifade ettikleri görülmüştür. Çocuklar Allah'ın çok büyük olmasından, kendilerini cezalandırabileceğinden çekinmektedir. Albayrak (1995: 142-143) araştırmasına katılan ergenlerin okulda ve ailede korku ve baskıya dayanan otoriter bir din eğitimi aldığı ve bunun dinî inanç ve tutumlarının oluşmasında korkunun olumsuz etkisi olduğuna dair sonuçlar elde etmiştir. Sonuçlar göstermektedir ki dinî bağlamdaki korkuların temel sebebi tanrının kendisi tanıttığı özelliklerden değil, yanlış bir din eğitimi sonucu gelişen korku ağırlıklı bir tanrı algısıdır.

3.2.2. Ölüm Kaygısı ve Dindarlık

Kaygı “kötü bir şey olacaktı düşünceyle ortaya çıkan gerginlik duygusu” (TDK, “kaygı” 2020), “tehlike korkusunun ya da beklentisinin yarattığı tedirginlik” (Budak, 2003: 432-433) ve “beklenen olaylarla ilgili huzursuzluk ve endişe” (Izquierdo vd., 2016: 698) olarak tanımlanmaktadır. Korku ile kaygı birbirine benzeyen duygular olduğu için birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Bu iki duygu arasında benzerlik ve farklılıklar bulunmaktadır. Korku, dışsal tehditlere karşı bir tepki ise, kaygı da bu içsel çelişkinin duygusal boyutudur (Foucault, 2013: 50). Korku var olan ve açıkça tanımlanabilen bir tehdide uygun kısa vadeli bir yanıt, kaygı yaygın bir tehlikeye odaklanmış, geleceğe yönelik ve uzun vadeli bir yanıt (APA, “fear”, 2020). Kaygı, kavramsal ve fizyolojik olarak da korkudan ayır

edilebilir. Genelde aynı durum kişinin tehlikeyle mücadele gücüne bağlı olarak korku da kaygı da meydana getirebilir. Duruma karşı aktif tepki verenin duygusu korku iken, tehlikeye karşı çaresizlik hissedenin durumu kaygı olmaktadır (Horney, 1998: 163). Korktuğu zaman onu tehdit eden tehlikenin ne olduğunu bilen insan tehlikeyi atlatma yolunda gerekeni yapar; ancak endişelenen insan ne yapacağını gerektiği gibi düşünemez. Kaygıda insanın algıları genelde bulanıklaşır (May, 1997: 35-41).

Ölüm korkusu ve ölüm kaygısı nesiller boyu literatürde tartışılmış konular olmasına rağmen bu tür korku ve kaygının içeriği ve bunları neyin azaltabileceği hakkında çok az şey bilinmektedir. Ölümle etkili bir şekilde başa çıkmak tabiri ile ne demek istendiği bile tam olarak tanımlanamamıştır (McClatchey ve King, 2015: 344; Furer ve Walker, 2008: 167). Esasında tüm kaygı ve korkuların temelinde insanın ölümden korkması yatmaktadır. İnsandaki kendini koruma ihtiyacı, ölümden zorunlu bir kaçınma meydana getirir. Hastalık yoluyla ölüme yaklaşmanın, yaşlanmanın veya ölüm fikriyle yüzleşmeye zorlayan koşulların yaşanmasının sonucu ölüm kaygısını ortaya çıkarmaktadır (Crusalis, 2014: 464). Kaygı ve korkuda olduğu gibi ölüm kaygısı ve ölüm korkusu kavramları da çoğu zaman birbirinin yerine kullanılır. Ölüm ile ilgili kullanılan korku ve kaygı kavramları aynı konu hakkında farklı psikolojik süreçlerdir. Ölüm, korkunun kaynağıdır, korkulan şey bellidir, ölümdür. Ölümün zamanı ve nasıl meydana geleceği belli olmadığı için aynı zamanda ölüm kaygıya da neden olabilir (Karaca, 2000: 153-154). Farklı kültürlerde ve toplumlarda bireyin kişisel özelliklerine ve hayat felsefesine bağlı olarak farklılıklar gösteren çok farklı ölüm kavrayışları olabilir. İnsan ölümün başkası yerine kendisini bulmasının nedenini sorgulayarak buna öfke duyulabilir veya ölüm karşısında ruh çöküntüsü, boyun eğme, suçluluk veya değersizlik duyguları meydana gelebilir (Holm, 2004: 107).

Ölüm kaygısı, benliğin derinliklerinde bilinçli dünyadan uzak şekilde ve dolaylı olarak her an insanın varlığına egemendir. Ölüm, insanı hayatı anlamlı bir şekilde yaşayıp yaşamadığı konusunda için için kaygılandırır (Geçtan, 1999: 172). İnsana günlük hayatın akışı içerisinde ölümlü düşündüren çok fazla olay bulunmasına karşın, kişi ölümle ilgili konular geçtiğinde genelde başkalarının ölümünü düşünür. Hökelekli (1991), ölüm karşısındaki insanların tutumlarını ölümü inkâr etme, ölüme

meydan okuma, ölümü isteme ve ölümü kabullenme olarak dörde ayırır. Ölümü inkâr etme, ölüm düşüncesinden kaçınma ve ölümü hatırlatacak her şeyden uzak kalmadır. Ölümüne meydan okuma insanın kendisini gereksiz yere tehlikeye atmasıdır. Ölümü isteme, insanın kendi iç derinliklerine doğru tehlikeli bir özlemdir, kendi iç kaynaklarında yok olup gitme eğilimidir. Ölümü kabullenme ise ölümü hayatın bir parçası olarak kabul etmektir (ss. 159-161). Ölümü kabullenmenin gerekliliği ölümü görmezden gelmenin hayata uyumsuz hale gelmeye neden olmasından kaynaklanır. Hayatın dengeli bir şekilde devam etmesi için gerçekleri saptırmak veya inkâr etmek yerine her şeye layığı kadar önem vermek ve olduğu gibi kabul edilmek gerekir (Şentürk, 1983: 307).

Ölüm kaygısı insanda olumsuz duygular hissettirir. Freud aslında herkesin ölümün tabii, itiraz edilemez ve mecburi olduğunu bildiğini; ancak insanın, gerçekte durum başkaymış gibi davrandığını ifade eder. İnsan, ölümü bir kenara bırakmaya, yaşamdan çıkarıp atmaya veya rastlantıya bağlı bir olaya indirgemeye çabalar. Freud din ve ölüm kaygısı arasında bir ilişki olduğunu, ölüm ve acı gibi tehditlerle mücadele eden insan tarafından ortaya çıkarıldığını iddia etmiştir. Tanrıya tutunmak hayatın tehlikelerine karşı korkuları dindirmektedir (Freud, 1999a: 75-76; Crapps, 2008: 28). Kritik zamanlarda ortaya çıkan sorunlara karşı din, seküler bakış açısının açıklayamadığı konulara daha tatmin edici cevaplar verir. Karaca (2000: 238-267), insanların dindarlıklarına göre ölümle ilgili tutumlarını dört grupta toplamıştır. Bir grup insan dünyevi şeylerle meşgul olup ölümle hiç alakadar olmaz ve bu nedenle dünya hayatında olmama fikri onları üzer. Bazı insanlar kendilerinde Allah şuuru olduğu halde ölümle yüzleşmeye kendilerini hazır hissetmez; ancak davranışlarını düzelterek ahirete kendilerini hazırlamak isterler. Bir diğer grup samimi dindarlardır ki bunlar ölümü isterler ve Allah'la buluşmak her şeyden güzeldir; her zaman ölümü hatırlarlar ve onu severler. Bir diğer tutum ise Allah'ın memnuniyeti dışında hiçbir şeyi istememektir; onlar ne ölümü ne de hayatı isterler.

İnsanın karşılaştığı tehditlere karşı yaşama arzusu içerisinde giriştiği çaba, dinî davranışın güçlü bir kaynağıdır. Ölüm, yaşama isteğinin önünde en büyük mâni olduğuna göre onun meydana getirdiği kaygı ancak din desteğiyle yatıştırılabilir. Ölüm korkusuyla baş etmede kişi dine bağlı bir yaşam sürmüyorsa ölümü hayatın

doğal bir sonucu olarak görmekte ve tüm ilgisini dünyevi uğraşlara vermektedirler. Genellikle dindar kişilerin ise ölüm gerçeği ile yüz yüze gelmekten kaçınmadıkları ve ölümü şuurlarında canlı tuttıkları inceleme sonuçlarına yansımaktadır. Yapılan bazı araştırmalarda bu iddiayı destekler şekilde dinî inançları daha kuvvetli olup dinî faaliyetlerde daha çok bulunanların, inanç ve amel bakımından daha zayıf kimselere göre daha az ölüm korkusu içinde oldukları tespit edilmiştir. Dinî bir yöneliş ölümle ilgili kaygıları azaltır, ölüm konusunda daha olumlu bir tavrın geliştirilmesine yardımcı olur (Hökelekli, 2005: 97-100). Ancak farklı sonuçlara göre bunun tam tersi veriler alınmakta, dinî inançların kişileri ölüm ve ölümden sonrası hakkında daha kaygılı hale de sokabildiğine dair sonuçlar görülebilmektedir. Çünkü dinî inancın ahirette ilahî mahkemede yargılanmayla ilgili açıklamaları, ahiret hayatına yönelik hesap verme, ceza, mükâfat gibi birtakım kaygılara neden olabilmektedir. Bundan dolayı araştırma sonuçları da dindarlık ve ölüm kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve dindarlığın yüksek olmasının ölüm kaygısını arttırdığı yönünde çıkabilmektedir. Yıldız'ın (2006: 195-199) araştırmasında dindarlık düzeyinin artması ölüm kaygısı düzeyini de arttırmakta, insanlar dindarlaştıkça ölümden daha fazla korkmaktadır. İslam dinde önem verilen ümit ve korku dengesini korumayıp korku ağırlıklı dinî bakış açısının yerleşmesi, ölüm ve ahiretle ilgili açıklamalarda sadece korkunun işlenmesi, bireyin günahkârlık duygusuna amacını aşan şekilde saplanıp kalması ölüm korkusunun şuurda canlı olarak kalmasıyla sonuçlanır.

Ölüm kaygısı denince en başta akla gelen dönem yaşlılık olmaktadır. Yaşlılarda ölüm kaygısı ve dindarlık ilişkisini araştıran Dağlı (2010: 146), dindarlık ve ölüm kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Sonuçlara göre, yaşlılarda dindarlık düzeyi arttıkça ölüm kaygısı da yükselmektedir. Yaşlılık insanın geçmiş dinî yaşayışını sürdürmesinin yanı sıra ölüm kaygısının etkisiyle daha da dindarlaştığı bir dönemdir. Genelde ölüm ve ölümden sonrasıyla ilgili konulara dindarlar zihnen daha fazla alaka duyar. Ancak ölümle ilgili inançların dindarlığı doğrudan güdülemediğini, kişinin dindarlığının samimiyetinin de bu konuda önemli bir etken olduğunu söylemek daha doğru olur. Dinlerdeki ölümden sonraki hayat inancı insandaki sonsuzluk düşüncesine cevap veriyor olmasına rağmen insan özellikle yaşlılıkta yaklaşan ölüme dair daha fazla kaygılanır. Dindarların bu kaygısı

yeniden dirilme, hesaba çekilme, cehennemde ceza görme gibi bazı dinî inançlardan kaynaklanır. Ancak bu kaygılar dinden uzaklaştıran değil dine yaklaştıran kaygılardır. Çünkü bu araştırmada ulaşılan sonuçlar aynı zamanda ölüm kaygısının da dindarlığı arttırdığını göstermektedir. Ölüm kaygısıyla başa çıkma konusunda dinin bilgi, inanç, duygu ve davranış boyutuyla dindar bireye sağladığı imkânlar kişinin bu olumsuz duygu nedeniyle dine daha da yaklaşmasıyla sonuçlanmaktadır.

Ölüm ile insanın varoluşunun geçici olduğu hatırlanır ve bu da insanı bir şeyler yapmak için harekete geçirir. Ölümü hatırlatan yaşam olaylarına karşı hissedilen ölüm kaygısına çare yaşamdaki anlamdır (Frankl, 2007: 114; Routledge ve Juhl, 2010: 852-853). Ölüm korkusunda insan psikolojisinde sağlıklı bir yapılanma için birey, öncelikle kendisinin sonlu olduğunu kabullenmeli ve ölüm korkusunun aslında kendi yaşamını anlamlandırmada güçlü bir motivasyon kaynağı olduğunu bilmelidir (Koç, 2002: 19). İnsanın ölümlülüğünün bilincinde olması onu hayatın kıymetini bilmeye motive eder. Diğer olumsuz duygularda olduğu gibi ölüm kaygısı da insanın yararlıdır, insanı tehlikelerden korur ve zararlı davranışlardan uzak tutar. Ancak duygularda esas olan çok az olması veya çok fazla olması değil, dengeli ve kararında olmasıdır. Ölüm kaygısının gereğinden fazla olması insanı sağlıklı düşünemez, yararlı şeyler üretemez ve hayata katılamaz hale getirebilir. Ölümle dünya yaşamındaki her şeyin geçip gideceğinin bilincinde olan insan kalıcı amaçlara ihtiyaç duyar. İnsanın inandığı değerlerden yararlanması olumsuz duygularla başa çıkmada etkili olur. İnananın olumlu dinî duyguları canlandırması; Allah'ın merhametini ve bağışlayıcılığını düşünmesi, umut ve sonsuzluk duygularını kazanması, öldükten sonra yaşanacak hayatta dünyadaki mağduriyetlerin adaletle giderileceğine inanılması gibi duygu, düşünce ve inançlar ölüm kaygısı ile başa çıkmaya katkı sağlar.

3.2.3. Öfke ve Dindarlık

Öfke “engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet ve gazap duygusu” olarak tanımlanmaktadır (TDK,

“öfke”, 2020). Fromm (1993: 130) öfke ve saldırganlığı biyolojik bir tepki olarak nitelendirmiş ve varoluşun tehlikeye düşmesinde başvurulan bir tepki olduğunu savunmuştur. İnsanda beynin bazı alanlarında saldırganlığın tetiklenmesi, yaşamaya hizmet etmek amacıyla. Adler’in (1981: 222-233) kuramında öfkenin nedeni üstünlük kompleksidir. Saygınlık eğilimi bazen çok büyük bir güçlülük sarhoşluğuna dönüşür ki, güçlülük duygusunu kısıtlayacak en ufak bir sebep karşısında kişi aşırı öfke duyabilir. Kişinin kendisini kabul ettirmek için gösterdiği gayretin azaltılmak istenmesi bireyi daha da öfkeli edebilir. Adler çabuk öfkelenenlerin hayata düşman oldukları ve güçlü olma gayretlerinin ise aşağılık duygularından kaynaklandığı iddia etmiştir.

İnsanlık tarihinde çok fazla şiddet olayının görülmesi öfkenin doğuştan geldiği iddiasını güçlendirmiştir. Ancak öfke bir yandan da tepkiseldir. Öfkeyi ortaya çıkaran bazı sebepler bulunmaktadır. Öfkenin nedenlerinden biri insanın kendine karşı algıladığı adaletsizliktir; hatta haksızlığa uğramak öfkenin yanında düşmanca bir duygu olan küskünlük ya da kızgınlık da yaratmaktadır (Haidt, 2003: 854; Miceli ve Castelfranchi, 2019: 16). Bunun yanı sıra fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların, yoksulluğun, beklentilerin kırılmasının, vefasızlığın (Solomon, 2008: 5), doyurulmamış isteklerin ve istenmeyen durumların karşılığında, hedefe yönelik davranışların engellenmesi sonucunda duygusal tepki olarak öfke ortaya çıkmaktadır. Saldırganlığın kökenini içsel öğelere değil de değişebilir toplumsal belirleyicilere bağlayan sosyal öğrenme kuramında (Efiltili, 2016: 28-33) öfke ve saldırganlık model almaya, pekiştirmeye ve cezaya bağlanır. Bu kuram insanlar arası yaygın şiddet olayları ve saldırganlığın azaltılması konusunda, daha iyimser bir görüş ileri sürer ve saldırganlığın kaçınılmaz ve insan doğasının gereği bir davranış olmadığını savunur.

Öfke diğer duygular gibidir ve son derece doğaldır; evrensel ve sağlıklı olarak ifade edildiğinde yapıcı bir duygudur. Belli düzeyde öfke duygusu, bireyin kendisini savunmasına destek veren güçlü fizyolojik, duygusal ve davranışsal tepkilerin ortaya çıkmasını sağladığından varoluş için gereklidir. Ancak duygusal, fizyolojik, bilişsel ve sosyal boyutlarda yaşanan öfkenin, yoğun ve istenmeyen etkileri de görülebilir. Öfke kontrol edilemediğinde ve yıkıcı bir biçimde davranışlara yansıdığına saldırgan ve son derece tahrip edici tepkilere dönüşebilir. Kontrolsüz öfke kişilerarası

sorunlu ilişkilere, suç işlemeye, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara yol açabilir. Öfke duygusu, bir problem çözme aracı, öç alma ve intikam yolu, diğer insanları suçlama biçimi, suç işlemek için bir bahane, şiddete başvurmak için bir neden, bir hak arama aracı veya başkalarını kontrol etme yöntemi olarak görülebilir. Öfkenin sağlıklı olarak yaşanması ve yönetilebilmesi için varlığının kabul edilmesi, gerekçelerinin ve biçiminin anlaşılması ve kontrol edilmesi gereklidir (Soykan, 2003: 19; Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013: 1102-1118).

Öfke duygusunun hiçbir zaman yok sayılamayacağı veya engellenemeyeceği bir gerçektir. Hatta öfkenin engellenmesi çarpıtılmış biçimde ortaya çıkmasına yol açabilir. Bunun için öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi ve ölçülü davranılması, yani bu duygunun kontrol altında tutulması gereklidir. Dinî değerler öfke, saldırganlık, şiddet ve benzeri olumsuz duyguların kontrolünde olumlu duyguları canlandırarak öz kontrolü kazanma konusunda insanı motive eder. Hökeleki'nin de ifade ettiği gibi (2009: 209) dinî değerler ulaşılması zor soyut idealler değildir; aksine dinî inanç sorunlarla başa çıkmada dayanak oluşturan ve gündelik hayatta da işe yarayan, çatışma durumlarında psikolojik destek sağlayan gerçek bir değerdir. İnsan kendisini kontrol edemediği güçlü bir duygunun tüm benliği kuşattığını hissettiği zaman öfkeyle baş etmeye çalışılır. Kontrolden çıkıp, yıkıcı bir hale dönüşmeye sebep olan öfke ile mücadelede psikolojik çareler yanında dinî imkanlardan da yararlanılabilir. Mesela öfke durumunda bu hayatın geçici olduğu hatırlanabilir; çünkü ölüm düşüncesi insanın nefsinin isteği doğrultusunda hareket etmesini engelleyen güçlü bir kontrol mekanizmasıdır (Yeğin, 2010: 235-250).

Allah inancı ve Allah'a karşı hissedilen dinî duygular insanın davranışlarında daha kontrollü olmasına katkı sağlar. Din, inanan bireye, başına gelecek her şeyin Allah'ın takdiri olduğunu öğretmek ve başına gelebilecek kötülöklere günahlarının kefareti veya Allah'ın imtihanı şeklinde anlamlar katmasını sağlamak suretiyle, öfke gibi olumsuz duygulara karşı yardımcı olur. Bunun yanında din olumlu duyguları da yönlendirerek sabrı, affetmeyi, hoşgörüyü vd. emreden yaklaşımı ile dini içselleştirmiş bireylerin duygu ve davranışlarında daha kontrollü olmalarına katkı sağlar. Din, bireye kendisine yapılan haksızlıklar, kötölöklere karşında çaresiz

kaldığında öfkelenme durumunda duayı tavsiye ederek öfkeyi içe atmaktan korur. Dinî uygulamalar öfkeye neden olan kendini beğenmişlik, kibir ve ego gibi duyguların neden olduğu yıkıcı duygulardan kurtulmaya yardımcı olur. Mesela namazda insan başını yere koyup kendini beğenmişlik duygusunu yok eder, öfkelense bile Allah'a her şeyin hesabını vereceğini bildiği için intikam duygusuna kapılmaz. Zekât ibadeti, zengin ve fakir kesim arasındaki olumsuz duyguları kaldırır yerine sevgi ve hoşgörü ortamı meydana getirir. Hac ibadeti bireyin iradesine daha çok hâkim olmasına, öfkelenmemeye ve saldırgan davranışları göstermemeye katkı sağlar. Oruçlu iken bireyler öfkelenirici durumlar karşısında daha sabırlı olur ve olumsuz duyguların yerini hoşgörü ve anlayış alır (Karşlı, 2012: 64-66).

Araştırma sonuçları öfke kontrolünün sağlanmasında dinî başa çıkma yöntemlerinin önemini ortaya koymaktadır. Özkan'ın (2008: 130-131) araştırmasında, dinî motifli öfke denetimi eğitiminin, yetişkinlerin öfke denetimi becerilerine etkisini incelemiştir. Bu çalışmada katılımcılara önce dinî metinlerde yer alan öfke ve öfke kontrolü ile ilgili tavsiyeler aktarılmıştır. Katılımcılar, ayetlerde geçen peygamberlerin yaşantılarından ve imtihanlarından etkilendiklerini ve kendi yaşantıları için model aldıklarını ifade etmiştir. Yani olumsuz duyguların kontrolünde dinî metinlerde yer alan tavsiyelerden faydalanmak mümkündür. Karşlı'nın (2011: 229-230) öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisini araştırdığı çalışmasının sonucunda dindarlık arttıkça sürekli öfke, öfkeyi içe atma ve öfkeyi dışa yansıtmanın azaldığını öfke kontrolünün ise arttığını tespit etmiştir. Sonuçlar dindarlığın öfke kontrolünde pozitif yönde etkisi olduğunu göstermiştir. Hayatını dinî kurallara göre şekillendiren içsel dinî motivasyon düzeyi yüksek bireylerin öfke duygularını daha az saldırganlık şeklinde dışa yansıtmasında dinin emir ve yasakları etkilidir. Başka bir ifadeyle dinî ilgisi yüksek, dinin emirlerini içselleştirmiş birey, duygu ve davranışlarında daha kontrollü olur, öfkesinin esiri olarak insanlara zarar verici davranışlardan uzak durur. Benzer şekilde Özgül (2017: 110-114), öfke kontrolünün sağlanmasında dinî başa çıkma yöntemlerinin etkili olduğunu; her şeyin oluş nedenini Allah'ın iznine ve takdirine bırakmanın bireyin öfke ve saldırgan davranışlarını azaltmasında katkı sağladığını ifade etmiştir. Karakaş'ın (2018: 93-111) araştırması neticesinde sabır ile öfke kontrolü arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda bir dinî başa çıkma tarzı olarak öfke kontrolünde sabrın da

etkin bir tutum olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmalarda ulaşılan sonuç dinlerin öfkenin kontrol edilmesi için tavsiyelerde bulunduğu ve bu önerilerin öfkeyi azalttığı, öfke ve saldırganlığın aşırılıktan uzak yaşanmasına katkı sağladığı yönündedir.

3.2.4. Suçluluk Duygusu ve Dindarlık

Suçluluk duygusu, insanın ahlaki veya dinî kurallara uymaması sonucu bilinçli veya bilinçsiz olarak kapıldığı ve kendisiyle ilgili değeri yargılarını sarsan bir duygudur (TDK, “suçluluk duygusu”, 2020). Fromm (1994a: 165) otoritenin sağlıklı işlemek için insanın otoriteden korkmasını istediğini, bunun için vatandaşlardan bu korkuyu tümünden içlerine yerleştirmeleri ve itaatleri için ahlaki ve dinsel değeri kullandığı iddiasındadır. İnsanlar yasalara, yalnızca ceza almaktan korktukları için değil, aslında itaatsizliğin içlerinde uyandırdığı suçluluk duygusundan dolayı uyarlar. Suçluluk hissinin kaynağı ile ilgili psikanalizin iddiasının aksine dindarı suçluluktan koruyan en önemli faktörler yaratıcısına karşı hissettiği sorumluluk duygusudur. Birey, kendi eylemlerini gerçekleştirebilen ve sahiplenebilen özgür bir varlık olduğu için bu özgürlük davranışlarından sorumlu olmayı getirir. Özgürce gerçekleştirilen eylemler karşısında sorumluluk fikri özgürlükten kaynaklanan aşırılıklara, taşkınlıklara ve kötüye kullanımlara karşı frenleyici bir işlev görür (Yeşilyurt, 2005: 49).

Suç işlemeyi önleyen en etkili motivasyon dinî kaynaklarda işlenen suç ve günahın bir karşılığının olduğu bilgisinin verilmesidir. Dinler bu dünyada tüm yapıp etmelerinin karşılığında insanların ceza ve mükâfat ile karşılaşacaklarını haber verir. Dindar olma aynı zamanda işlenecek her hangi bir suçun cezasının, ölümden sonraki hayatta verileceği inancına sahip olmayı gerektirir. Dinsel öğretilere göre bu dünyada işlenen suçlar için öldükten sonraki hayatta bir cezalandırma vardır. Bu ilke dine bağlı olanların suç işlemelerini engelleyebilir. Ancak din veya dindarlık dışında da suçu etkileyen ve engelleyen aile ve sosyal çevre gibi faktörlerin de katkısı önemlidir. Bu nedenle dindarların hiç suç işlemedikleri ve işlemeyecekleri

söylenemeyeceği gibi dindar olmayanların tümünün suç işleyebileceği çıkarımı yanlıştır. Sadece suç işleyenlerin önemli bir oranın dindar olmadıkları (Kızmaz, 2005: 198-213) ve bu bağlamda dindar olmanın suçlulukta caydırıcı bir etkisinin olabileceği ifade edilebilir. Dinî amaçlar hayattaki diğer bütün amaçlardan daha güçlü bir içeriğe ve yaptırım gücüne sahiptir. Dindar insan sahip olduğu ahiret inancından dolayı her zaman kontrol altında olduğunu hisseder. Dindar insan dinî amaçlarından ödün verse bile yaşadığı günahkârlık duygusu ile hatasını kısa sürede telafiye yönelir. Dinî içeriğe sahip olmayan amaçlarda ise bu tarz bir mekanizma yoktur sadece geçici bir pişmanlık ya da vicdani suçluluk oluşur (Bahadır, 2002: 98).

Dinî manada yaşanan suçluluk ve pişmanlık geçmişi telafi etme isteği uyandırır. Nasıl ki suçluluk, pişmanlık gibi yaşantılar hayatın bir parçası ise bunların dinî boyutta yaşanıp tekrar dine yönelime katkı sağlaması da hayatın bir parçasıdır. Hata ve günaha düşmüş kişilerin aynı durumu tekrar yaşamaması için dinde merhamet ve af kapılarının açık olduğunu bilerek tekrar tekrar düşülen yanlışlarda dahi dinden uzaklaştığı düşüncesine kapılmaması istenir. Birey eğer bu duygulara takılıp kalır ve olumlu faaliyetlere yönelmezse bu duygular kişiyi olumsuz olarak etkilemeye devam eder; telafi yolunu seçerse aynı durumu tekrar yaşamamak için çaba gösterir (Özdemir, 2019: 111-112; Özdemir ve Düzgüner, 2020: 499).

Suçluluk duygusunu yaşamak kişinin kendisini sorgulamasını sağlar. Bu duygu insanın içinde bulunan durumdan ders çıkartarak davranışlarını gözden geçirmesine vesile olur. Suçluluk hissetmek insanları gelecekte aynı özdenetim başarısızlıklarını ya da aynı kişilerarası ihlalleri işlemeyi önleyebilir. Bu nedenle, suçluluk deneyimi birey için hoş olmasa da, ilişkileri kolaylaştırması ve topluma fayda sağlaması bakımından toplum yanlısı bir duygudur. Din bu tür bir ahlaki davranış için eşsiz bir motivasyon kaynağıdır. Mesela aynı dinî gruba mensup olan kişilerin benzer özdenetim hedeflerini paylaşmaları ihtimali bulunur. Gruba üyelik genellikle belirli bir derecede ahlaki sorumluluk gerektirir ve dinî grubun üyeleri, birbirlerinin erdemden yoksun olduklarını düşündüklerinde, birbirlerini bilgilendirmeye veya birbirleriyle yüzleşmeye yükümlü hissederler. Dinî gruplar günahkâr davranışı dışlamayla veya kamusal utançla cezalandırırken, erdemli davranışı kabul veya statü ile ödüllendirir (Geyer and Baumeister, 2005: 428-429).

Dinlerin suç kapsamında gördüğü davranışları bireylerin gerçekleştirilip gerçekleştirilmemesinde, söz konusu bireylerin dindarlık düzeyleri oldukça etkilidir. Dinsel öğretiler bireylere, sosyal olay ve olgular karşısında nasıl bir tavır almaları gerektiğini öğretir. Bir anlamda bireylerin davranış yapıları, bu dinsel öğütlere bağlılık ve onu deneyimleme düzeyine göre değişmektedir. Dinlerin suç davranışı üzerindeki etki derecesi, dini kabul edenlerin dindarlık düzeylerine bağlı olarak farklılık gösterir (Kızmaz, 2005: 210). Suçluluk duygusu-dindarlık ilişkisini inceleyen çalışmalarda dinin suçluluk hissetme üzerindeki etkisinin nasıl olduğu ve suçluluk duygusunun dindarlığa etkileri araştırılır. İncelemelerde dinsel inançların ve davranışların bireyi suç işlemekten caydırma etkisi sorgulanır. Çetin'in (2018) araştırmasında suçluluk duygusunun ve utanç duygusunun kişide bulunmasının dinî tutumu pozitif yönde etkileyen bir faktör olduğu gözlenmiştir. Bu durumda suçluluk duygusunun kişiyi dinî eylemlere yönlendirdiği yorumu yapılabilir. İnsanda patolojik bir düzeyde olmamak kaydıyla suçluluk ve utanç duygularının olması onun dindarlığını arttırabilir.

Din ve dindarlığı önemseyen samimi dindarların ciddi sorumlulukları vardır. Dinin bir takım ilke, kural ve uyulması gereken emirler, yasaklar bütünü; dindarlığın dindarda somutlaşması gereken bir tutum, bir yaklaşım tarzı olması dolayısıyla kendi irade ve tercihiyle dindar olma seçen kişilerin benimsedikleri dinin ilke ve kurallarına uymaları gerekir. Dindar, hem bağlı bulunduğu dinin gereklerini ifa etmekle hem de dindarlığın gerektirdiği nitelikleri taşımakla sorumludur (Bilgin, 2014: 77). Kartopu ve Başkonuş (2019: 203) tarafından yapılan araştırma sonucunda kendisini dindar olarak tanımlayanların suçluluk hissetme düzeyinin kendisini bu şekilde tanımlamayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dindarlar daha fazla suçlu hisseder; çünkü yaratıcısına karşı sorumluluk bilinciyle hareket etmediklerini düşünürler. Ancak sonuçta bu suçluluk duygusu da dine daha fazla sarılmaya imkân sağlar. Araştırma sonuçlarının da desteklediği üzere suçluluk duygusu ve dindarlık arasında ilişki vardır, dindarlığın yüksek olması suçluluk duygusunu arttırırsa da bu duyguyla dinî imkânlarla başa çıkma yolları vardır. Suçluluk duygusu dinî bağlamda yararlı bir duygudur, dindarlığı arttırır ve olumlu faaliyetleri motive eder.

3.2.5. Günahkârlık Duygusu ve Dindarlık

Günahkârlık duygusu suçluluk duygusuna dinî bir boyutun eklenmesiyle yaşanan duygudur. Günah olduğunu bildiği davranışlardan birini yapan kişi, neden olduğunu bilmediği bir tedirginlik yaşar ve günah işlememiş bir insan olmayı ister (Russell, 2014: 78-79). Dinin kuralları Allah tarafından belirlenir, kişisel çıkarlara göre değişmez ve toplumdan topluma fark eden prensipler gibi göreceli değildir. Dinin kuralları insanın tabiatına uygundur ve onun dengeli yaşamasını hedefler. Bu nedenle kişinin doğasına ters düştüğü ve bir şekilde insana zararı dokunduğu için Allah tarafından günahlar yasaklanmıştır. Dine uyarak Allah'ın emirlerini yerine getirmek insanın yaratılışına uygun yaşamasıdır (Savut, 2014: 473). Dine inanmayanların günahkârlık duygusunu kabul etmedikleri ve vicdanlarına göre hareket ettikleri varsayılabilir. Vicdan duygu, düşünce, tutum ve davranışları değerlendirir, bunlardan iyi olanları huzur ve sevinç ile ödüllendirir, kötü olanları ise huzursuzluk ve suçluluk duygusu ile cezalandırır. Vicdan iyiyi kötüden ayırmayı sağlayan bir ölçüler sistemidir. Vicdan gelişmeye ve değişmeye açık bir kontrol mekanizmasıdır. Ancak vicdan insanın iç potansiyelleri ile çevresel etkilerin birlikte ortaya çıkardığı bir ürün olduğu için iyiye ve doğruya olabildiği kadar kötüye ve yanlışla da yönelebilir (Bahadır, 2002: 103-104).

Dindar bireyin yaşadığı tecrübe şayet dinin yasakladığı bir şey ise veya inandığı şeylerin aksine bir davranışta bulunduysa bilişsel tutarlılığı bozulur. Bu durumda insanın ya yaşadığı gerginlik devam edecek ve artacaktır ya da yaşadığı stresin üstesinden gelmek için bir takım başa çıkma stratejilerine başvuracaktır (Şahin, 2006: 165). İslam'da günahkârlık duygusuyla başa çıkma faaliyetlerinden biri olarak Allah'a ve O'nun günahları affedeceğine inanmaktır. Allah'ın kendisine karşı işlenen hataları affedeceğinin bilgisi insanın hayata bağlanmasını sağlar ve ebedi âlem konusunda ümitsizliğe kapılmasını önler (Bebek, 2003: 313-314). Dinin bu yolla günahkârlık duygusunu yapıcı bir faaliyetin başlangıcı olarak göstermesi günah işleyen insanı dine daha da yaklaştırır. Bu durumda suçluluk ve günahkârlık duyguları, dine yönelten kaynaklar arasında sayılabilir. Dindar insanlar, bu duyguyla kendilerini yalnızca günahlardan uzaklaştırmakla kalmayıp, bunları erdemli

davranışlarla değiştirebilir. Bu da dindarlığı arttıran kaynaklardan biridir. Din, insanların olumsuz durumlarla başa çıkmasına yardımcı olduğu için, dindar insanlar bazı öz denetim başarısızlıklarından kaçabilirler, dolayısıyla günahkârlık duygusundan da korunmuş olurlar (Geyer and Baumeister, 2005: 429).

Tüm dinlerin aynı olmadığını ve farklı inanç topluluklarından gelen insanların psikolojik olarak din ile kurdukları ilişki biçimlerinin de farklılık gösterebileceği bilinir. Dinsel inançlar veya aktiviteler genelde ruh sağlığıyla olumlu bir ilişkiye sahipken bazen olumsuz ruh sağlığı ya da nevrotik davranışlarla da ilişkili olabilmektedir. Örneğin affedilemez bir günah işlediğine inanması sebebiyle suçluluktan boğulan bir kişi ciddi biçimde depresyon yaşayabilir (Cohen ve Koenig, 2016: 156-157). Kişi tarafından duruma ne kadar önem atfedilirse günahkârlık duygusu ona göre yapıcı ya da yıkıcı olacaktır. Günah dolayısıyla pişman olup tekrar yapılmaması için gösterilen çaba dinî anlamda olumlu bir yöne götürürken, yaşanan suçluluk ve pişmanlığın sadece duygu boyutunda kalması ve insan hayatında bir etki göstermemesi, dinden yüz çevirme ve isyanla sonuçlanabilir. Yani yoğun günahkârlık hisleriyle boğuşma durumunda sonuç bazen dine yönelme olmayabilir, kişinin günah algısı dinin emir ve yasakları doğrultusunda ise yani günah işlediğinde yeni bir şansı daha olduğunu biliyorsa dine karşı bakışı da olumluya döner. Dindarlığın bilgi boyutunun yanında insanın kişilik yapısı, çevresel faktörler ve toplumun yapısı da günah algısının oluşumunu etkiler. Ailesinden dine yönelik doğru bilgileri alan ve sevgi temelinde bunu oturtan çocuk veya genç ile bu bilgileri ceza temelinde öğrenen kişi arasında daha sonraki dinî yaşantısı açısından farklılıklar olur. Sevgi merkezli dinî yaklaşım yoğun suçluluk yaşanmasına engel olabilir ve insanların dinî ümitlerini yeşertebilmeleri mümkün olur. Aşırı korkutulan ve cezalandırılan, her eyleminde suçlanan bir insanda ise günahkârlık duyguları artar (Özdemir, 2019: 110-111).

İnsanın günah algısının oluşumu ailede başlar. Ailesinin, dini sevgi temelinde aktardığı çocuk ve ergenler ile korku temelinde öğrenen kişi arasında daha sonraki dinî yaşantısı açısından farklılıklar ortaya çıkabilir. Araştırma sonuçları yoğun korku duygusuyla temelleri atılan dinî yaşantının suçluluk ve günahkârlık duygularına neden olacağını göstermektedir. Seriner'in (2019: 74-78) araştırmasına katılan

ergenler, kendilerini dinî yönden suçlu veya günahkâr hissetmelerinin en önemli sebebinin çoğunlukla küçük yaşlardan itibaren aşırı bir günah baskısı ile yetiştirilmiş olmalarına bağlamaktadır. Güler'in (2007: 148-153) araştırmasının sonucunda da korku yönelimli tanrı algısına sahip bireylerin günahkârlık duygularının daha yüksek çıktığı görülmüştür.

3.2.6. Çaresizlik Duygusu ve Dindarlık

Çaresizlik ortaya çıkan olumsuz bir durumu iyileştirmek için fazla bir şey yapamayacağını düşünme veya güçsüzlük halidir (APA, "helplessness", 2020). Beklenmedik bir şekilde yaşanan olumsuz bir durum bireyde çaresizlik, üzüntü, depresyon gibi duyguların yaşanmasına ve günlük yaşamının altüst olmasına neden olabilir (Kula, 2006: 77-90). Bunun yanı sıra olumsuz durumlar genelde kişide yetersizlik, güvensizlik, yalnızlık, aşağılık ve suçluluk gibi sıkıntıyla alakadar duygular uyandırabilir (Binbaşıoğlu, 1983: 17). İnsan kendisinde ve çevresinde olup biteni anlamlandıran bir varlık olduğu için yaşadığı olumsuz durumu birçok yönden sorgulayabilir, duygu bütünlüğünü korumak, içsel çatışmaların üstesinden gelebilmek ve bunu telafi etmek için bazı davranışlara başvurabilir. Ancak kişi benlik bütünlüğünü sürdürmek için gerçekleri çarpıtığında sıkıntı ortaya çıkar (Güleç, 2002: 109-111).

Hayat olumlu veya olumsuz, iyi veya kötü, doğru veya yanlış, güzel veya çirkin gibi çift yönlü oluşumlara imkân verecek bir tabiattadır. Mutluluk, huzur ve tatmin gibi olumlu unsurlar ne kadar hayatın asli öğelerindense aynı şekilde mutsuzluk, ıstırap, acı ve tatminsizlik gibi olumsuz unsurlar da hayatın parçalarıdır. İnsan gerçekçi bir yaşama ancak hayatın çift kutuplu karakterini kabul ederek ve buna aktif olarak katılarak ulaşılabilir. İnsanın günlük hayatta karşılaştığı problemleri çözmeye çalışırken başarısızlığa uğradığı durumlarda bile kazandıkları vardır. Çünkü her olumsuz tecrübenin özellikle olumlu hayat görüşüne sahip insanlar için yeniden düzenleyici bir katkısı vardır (Bahadır, 2002: 18, 57). Hatta hiç acı ya da tehlikenin olmaması insan için sakıncalıdır. Güçlü olmak için kişinin olumsuz durumlara karşı dayanıklılığa sahip olması ve fiziksel gerçekliğin insanların arzularına kayıtsız

olduğunu kavraması gerekir. İnsan kendi gücünü ve sınırlarını öğrenir, zorlukların üstesinden gelir, daha çok çaba gösterir, zorluk ve sıkıntılarla yüzleşir, hatta başarısızlığa uğrayarak kendini geliştirir. Belli ölçüdeki engellenmelerden yararlanmayı bilen daha da güçlenir (Maslow, 2001: 212-213). Aksine olanca gücüyle pozitif bakış açısını koruyabilme çabası insanı zorlar. Çünkü pozitif düşünmek, sadece pozitif olanı görme isteğine yol açabilir. Bardağın her zaman yarısı dolu veya yarısı boş olmaz, bazen bardağın tamamı boş olur; ancak insan bunu vakitlice fark ederse onu doldurabilir (Schmid, 2014: 30).

Dinî inanç ve değerlerin insanın kendi güç ve çabasıyla üstesinden gelemediği zor durumlar karşısında telafi edici bir kaynak olduğunu iddia eden Freud dindarlığı yalnızca çaresizlik durumlarına indirger. Ona göre din yolunu şaşırılmış bir insani arzu, aslı esası olmayan gerçek dışı bir hayal, yanılsama veya sapmadan ibarettir. Freud insanın yetişkin olsa dahi çocuk gibi korunmaya muhtaç olduğu için tanrının desteğinden yoksun olamayacağını düşünür. Freud'un iddiasına göre korku duyduğu güçler karşısında insanda beliren akıl karmaşası ve çaresizliğe bir son vermek için bu güçlerle bir ilişkiye girme ve sonuçta onları etkilemek için inançlar üretilmiştir (Freud, 2000: 24; 2012: 358-361). Fromm da insanlığın varlık mücadelesinde ilk dönemlerde doğa ile ilgili bazı varsayımlar geliştirerek onunla başa çıkabilmek için uygulamalar geliştirdiğini ve bunların zamanla onların dininin bir bölümü olduğunu ifade etmiştir. Buna göre insanlar, ihtiyaç duydukları şeylerde yetersiz kalınca tanrıdan yardım isterler, kendi güçleri altına aldıkları şeyler ise artık dualarında yer almamaya başlamıştır (Fromm, 1993: 154-156; 2004: 117-118).

İnsandaki gücünü aşan ve onu çaresizlik içinde bırakan tehlike ve felaket gibi durumlarda tabiatüstü bir güce başvurma eğilimini bazı sosyal bilimciler dinin ilahî hakikatini dikkate almadan değerlendirir ve dinî davranışı olumsuz tecrübelerin bir sonucu olarak izah etmeye çalışır. Bu anlayışa göre din, tatmin bulmamış insanî arzulardan doğmuştur (Okumuş, 2002: 340). Dinin, bazı mahrumiyetler için duygusal telafi sunduğu örnekler vardır; ancak katıksız bir telafi fikri indirgeyicidir. Zaten bir sosyal bilimci, dinin insana gerçek tatminler yerine sadece üzüntü karşısında mükâfat sağlayan hayalî bir telafi olduğunu açıklama yetkisine sahip değildir. Fakat ister bireysel isterse sosyal bir güdüyle olsun Allah'a başvuran kişi,

zaten kendi insanî güdülerini aşmıştır. Dindeki tabiat üstü varlık yardımı çağırıldığı için güdülenme nedeniyle var olan bu inançta mutlak determinizm bulunmaz (Vergote, 1999: 98-102). Olumsuz tecrübelerde dinden destek almak dinin insanın ihtiyaçlarıyla uyumlu, fonksiyonel ve yararlı bir yapı olduğunun göstergesidir.

İnsanî çaresizlik ile ilahî yardıma başvurma arasında belirgin bir bağ bulunmaktadır. İnsanlar hayatta karşılaştıkları felaketler ve yıkıntılar karşısında Allah'tan gelecek olan müdahaleye büyük önem verirler. Din duygusunu uyandıran savaş, depresyon, hastalık ve kaza gibi ölümle yüz yüze gelinen zamanlar başta olmak üzere yıkıntılar dinî davranışın güçlü kaynaklarıdır. Araştırmalar da çaresizlik karşısında dinî bir davranışa eğilimin arttığını, insanların çoğunun güçlükler içerisinde buldukları zaman kendiliklerinden Allah'ı düşündüklerini ortaya çıkarmıştır. Ancak bazı araştırma sonuçlarında da ahlaki ve maddî güçlükler çeken aşağı sosyo-ekonomik grubun ve çaresiz hastaların hayal kırıklığına uğradıklarında isyan ettiklerini göstermektedir. Bunun sebebi çöküntü veya umutsuzluk gibi sırf olumsuz duygular olumlu duygularla desteklenmediğinde Allah'a doğru bir hareketi desteklemez, sadece dürtüsel ve geçici bir dinî harekete neden olur. Çaresizlik tecrübelerinin doğurduğu dinî davranışlar şahsi olarak içten benimsenmiş bir dinî yaşayış gibi değildir, bunlar uzun süreli ve kalıcı olmaz (Hökelekli, 2005: 89-91).

Araştırmalar engellenme, çaresizlik vb. hissettiren olumsuz yaşam tecrübelerinin dindarlıkla arasında karşılıklı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Dinî bir yaşam biçimi olumsuz duygularla başa çıkmayı sağlamak ve psikolojik dayanıklılığı arttırmaktadır. Coşgun'un (2022: 105-106) yaptığı çalışmada hastaların Allah'tan güç alarak ve dua ederek iyileşecekleri ile ilgili motive oldukları görülmektedir. Zor zamanlarda başa gelenleri anlamlandırırken insanın gücünü aşan durumların her şeye gücü yeten Allah'ın kontrolü dâhilinde olduğuna dair inancının verdiği güven duygusuyla hastaların sakinleştiği görülmekte ve bu durum hedeflenen iyilik hali için önem arz etmektedir. Olumsuz hayat olaylarından olan ağır hastalık durumunda zorluklarla mücadele edebilme çabalarında olumlu dinî başa çıkmanın sürece katkıları bulunmaktadır. Dindarlığın insana zor zamanlarda güç verdiğini açıklayan farklı araştırmalar da vardır. İnce'nin (2019: 93-94) çalışmasında katılımcıların dindarlık düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de

arttığı görülmüştür. Benzer şekilde Erdoğan'ın (2014: 158-159) yaptığı araştırmanın sonucu da içsel dinî yönelimin psikolojik dayanıklılığı desteklediğini göstermiştir. Yıldırım ve Gürsu (2021: 48-49), yetişkin bireylerin dindarlık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Birbirini destekleyen bu sonuçlardan yola çıkarak dindarlığın çaresizlik hissettiren duyguları azalttığı, dinlerin olumsuz duygularla başa çıkmada önerdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal desteğin insanın ruh sağlığı ve psikolojik dayanıklılığı üzerinde olumlu etkisinin olduğu ifade edilebilir.

3.3. Dinî Duygular Arasındaki İlişkiler

Hayatı boyunca insan olumlu ve olumsuz duygular arasında gidip gelmektedir. Duygular arasında denge sağlayabilmenin yolu pozitif veya negatif duygularda takılıp kalmamaktır. İnsan üzölmek, korkmak, kaygılanmak veya çaresiz hissetmek istemese de yaşamın bir yüzü bu duygulara neden olan zorluklarla doludur. Olumsuz duygular kaçınılmaz olduğunda insana düşen bunlarla başa çıkmaktır. Korku, ölüm kaygısı, öfke, suçluluk, günahkârlık, çaresizlik duyguları ve diğer tüm olumsuz duygularla dinden alınan destek ile başa çıkılabilir. Dinî başa çıkmada olumsuz duygular olumlu duygulardan yararlanarak yönetilebilir ve yeniden düzenlenebilir. İslam dininde tavsiye edilen zorlukla karşılaşıldığında Allah'tan yardım isteyerek sabretmek ve durumu kendinden daha aşağıda olanlara bakarak haline şükretmek, öfkelenildiğinde Allah'ın da kendisini bağışlayacağını umarak insanları affetmek, korkuları ümitle dengede tutmak gibi örnekleri arttırılabilecek pek çok dinî başa çıkma yolu olumsuz duyguları aşırı yaşanmadan duygular arası dengeyi tesis edebilir.

Çalışmamızda bundan önceki konularda dindarlık ve duygular arasındaki ilişkiye dair psikolojinin kurucularından alınan kuramsal bilgiler ve günümüz din psikolojisi düşünürlerinin görüşleri açıklanmıştır. Ayrıca olumlu ve olumsuz duyguların dindarlıkla ilişkisini ortaya koyan alan araştırmalarının sonuçları konuyu açıklayıcı olacağı için benzer ve farklı yönlerine göre değerlendirilmiştir. Bu başlık altında ise İslam dinin duygular arasındaki ilişkilere dair inananlara verdiği mesajlara

yer verilecektir. İslam dinin -insan yaşamına etkisi bağlamında- duygular ile alakalı yönü konuya dâhil edilirken dinin temel kaynakları olan Kuranı Kerim ve hadis kaynaklarına başvurulmuştur. Psikolojinin incelediği alan dinin kendisi değil, bireyde gözlemlenen dinî yaşantıdır; ancak dinin kaynakları insanların duygu, düşünce, tutum ve davranışlarında bir şekilde etkili olduğu için duyguların gerisindeki nedenleri görmeye katkı sağlayacağını düşünerek araştırmamızda ilgili ayet ve hadislere de değinilmiştir.

3.3.1. Dinde Korku ve Ümit Dengesi

Din-korku ilişkisinin psikolojik olarak incelenmesi duyguların dindarlığa etkileri ve dinî yaşantının duyguları yönlendirmesini açıklaması bağlamında önemlidir. Her ne kadar olumsuz duygulardan biri olsa da dinî kaynaklarda korkunun dinî gelişimde katkısının bulunduğu yönünde bilgiler vardır. Dinde Allah korkusu samimi inancın göstergesi olan bir duygu olarak övülmektedir. Kur'an'da sadece gerçek inanç sahiplerinin Allah'tan korktuğu (Enfâl 8/2) ve bu korkunun inananları Allah'a karşı gelmekten sakındırdığı (Hicr 15/45, Zümer 39/20, Talâk 65/5) bildirilmektedir. Allah'tan korkmak insanı olumsuz davranışlarda bulunmaktan koruyan, sağlıklı ve geliştirici bir korkudur. Korku insanı korktuğu şeyden veya kişiden uzaklaştırırken Allah'tan korkmak O'dan uzaklaşmayı değil O'na saygıyla ve sevgiyle bağlanmayı içerir. Samimi dindar için tek korku, Allah'ın sevgisini kaybetme korkusudur. Korku ile ilgili ayetlerde Allah'ın insanlardan yalnızca kendisinden korkmasını istediği (Bakara 2/150, Tevbe 9/13, Âl-i İmrân 3/175); çünkü her şeyin O'nun hâkimiyetinde olduğu, bu inanç sayesinde başkasından korkmaya gerek kalmadığı (Nahl 16/52) buyrulur. İnsan Allah istemedikçe kimsenin kendisine zarar veremeyeceğinin bilincinde olursa diğer korkulardan kurtulur. Dindar kişinin dine bağlılığı onun günlük hayatındaki korku ve kaygılarını daha ölçülü yaşamasını sağlar. Korkuya dair ayetlerde Allah korkusu dışında inananların hesaplarının kötü çıkmasından (Ra'd 13/21, Nâziât 79/40) ve kıyametten korktuğundan (Enbiyâ 21/49) da bahsedilir. Ahiret, hesap ve ceza gibi dinî çerçevede

değerlendirilebilecek korkular da Allah korkusu gibi insanı davranışlarını olumlu yönde düzenlemeye teşvik eder.

İslam'da Allah'tan korkmak ve aynı zamanda O'na ümitle bağlanmak tavsiye edilir. Tek taraflı korku veya ümit yerine yapılan hatalarla Allah'ın sevgisini kaybetmekten korkmak ve aynı zamanda Allah'ın merhametiyle insanın günahlarını affedeceğini ümit etmek arasında dengenin sağlanması dinî bir ilke olarak "havf ve reca arasında" olmak tabiriyle adlandırılır. Her biri dindarlık için önemli olan olumlu dinî duygulardan ümit ile ilgili Kur'an-ı Kerim'de mesajlar vardır. İslam'da insanın günahlarından dolayı ümitsizliğe kapılmaması ve her zaman Allah'ın rahmetini umarak ümit var olması (Zümer, 39/53) istenir. İnananın ümitsizliğe düşmesi, affedilmeyeceğini düşünmesi ve Allah'ın yanındaki değerini kaybettiğini zannetmesi onun iyi davranışlarda bulunmak için bir motivasyonunun kalmamasına yol açabilir. Bu nedenle korku ve ümit arasındaki dengenin korunması, bu iki duygunun bir arada bulunması gerektiği Kur'an'da korkarak ve ümit ederek Allah'a ibadet etmek gerektiği (Secde, 32/16) ayetiyle açıklanır. Dini referans alarak yaşayan kişi sıkıntı yaşadığı durumun daha iyi olacağına dair umutlu olur; çünkü Allah'ın her şeyi düzeltmek ve sıkıntıları ortadan kaldırmakta sonsuz gücü olduğuna inanır. Umut dinde inananlara tavsiye edilen ve hatta onlara bir sorumluluk olarak verilen (Yusuf, 12/87) duygulardan biridir. Dinin mesajları inananların umudunu arttırırken dinî bağlamında umudun da insanın inancını kuvvetlendirdiği, dinî uygulamaları arttırdığı ve diğer dinî duyguların dengelemesine aracılık ettiği söylenebilir.

Korku ve ümit insan ruhundaki en yaygın ve köklü karşılıklı çizgidir. Korku ve ümit duyguları insanın hayata yönelişini belirler. Dinî inançta da hem Allah'ı sevmek ve ümit içinde olmak hem de O'ndan korkmak esastır. Dinî yaşayışta birey, yaptığı-yapmadığı fiiller hakkında kaygı ve umut arasındadır. Sürdürülen yaşam şekli ile tanrının hoşnutluğunu kazanma veya kazanamama kaygısı karşısında umut gerekli bir duygudur (Kutub, 1992: 105; Aydın, 1999: 87). Bu iki duygu tek taraflı olmamalıdır. Korkunun şiddetlenmesi ümitsizliğe sevk etmekte ve ümidin şiddetlenmesi de korkuyu yok etmekte ve kişinin aldanmasına sebep olmaktadır (Gökcan, 2016: 183). Şahin'in (2006: 165) de ifade ettiği gibi ne dindarlık kolayca yaşanan bir olgudur, ne de dindar rahatlık içinde yaşayan bir kişidir. Aksine dindar

her an uyanık olan, Allah’la hayatın her anında iletişimde bulunan, dindarlığı seçtiği için bir takım gereklilikleri yerine getirmek zorunda olan, aynı zamanda bütün yapıp ettiklerine rağmen Cennet kendisi için garanti olmayan bir bireydir. O, her an korku ve ümit arasındadır.

3.3.2. Allah Sevgisi ve Allah Korkusu

Sevgi, insanı bir kişiye ya da nesneye karşı ilgili ve bağlı yapan en içten duygu olarak bilinmektedir. İnsanları birbirine yaklaştıran olumlu duyguların başında sevgi vardır. İnsan hayatta pek çok kişiyi veya varlığı sevebilir. Anne baba sevgisinden, kardeş, arkadaş, dünya, doğa ve insanlık sevgisine kadar farklı görünümleri olan sevginin hem dünyayı hem de dünyadan sonraki hayatı kapsayan boyutu, en yücesi ve en büyüğü Allah sevgisidir. Allah’ı her şeyden ve herkesten, her türlü çıkardan ve amaçtan çok sevmek İslam dininde samimi dindarlık için öncelikli kuraldır. İnanan için amaçlanabilecek en büyük mutluluk, Allah’ın sevgisine ulaşmaktır. Sevgi ile ilgili ayetlere bakıldığında Kuran’da gerçek müminlerin Allah’a olan sevgilerinin, her şeyden daha sağlam ve daha kuvvetli olduğu (Bakara 2/165) ifade edilir.

Allah sevgisi dinî duyguları motive eder, yapıcı düşünceleri artırır ve yararlı davranışlara kaynaklık eder. Allah’ı gönülden seven kişi her davranışını Allah’ı sevdiği için ve Allah’ın sevgisini hak edebilmek için yapar. Çünkü dindar bir insanın hayattaki en yüksek amacı Allah’ın sevgisini kazanmaktır. Allah Kuran’da kimleri sevip sevmediğini açıklamıştır ve tövbe edenleri (Bakara 2/222), Hz. Peygambere tabi olanları, takva sahiplerini, bollukta ve darlıkta Allah için harcayan, öfkelerini yutan ve insanları affedenleri (Ali İmran 3/31, 76, 134), iyilik edenleri (Maide 13) ve adaletli olanları (Mümtehine 6) sevdiğini bildirmiştir. İslam’a göre Allah’ın sevgisini kazandıracak davranışlara değer vermeyenlerin Allah’a karşı kendi sevgileri de yüzeysel kalır. İslam’da sevgi denilince önce Allah sevgisi ardından bunun gereği olarak şart koşulan peygamber sevgisi akla gelir. Allah’ın en çok sevdiği ve inananlara da O’nu sevmesini emrettiği kişi olan Hz. Peygamber ile ilgili Kur’an’da şöyle buyrulur: “De ki: Eğer Allah’ı seviyorsanız bana uyun ki, Allah da sizi sevsin

ve günahlarınızı bağışlasın.” (Al-i İmran 3/31). Allah sevgisine ancak Hz. Peygamber’e uyarak ulaşmak mümkündür. Hz. Peygamber’in başta Allah’a karşı sonsuz sevgisi ve bağlılığı olmak üzere her duygusu ve davranışı inananlar için en güzel örnektir. Hadislerde de inananlara tam manasıyla iman etmiş olmak için Allah ve Resulünü, herkesten fazla sevmeleri gerektiği (Buhari, İman, 2/9) buyrulmuştur.

İslam dininde hem sevgi hem de korku boyutu bulunmakla birlikte bunların dengesi sevgi tarafında ağırlık kazanır. Baskın olan duygunun sevgi olması önemlidir; çünkü insanın sadece kendisine azap vereceğini düşündüğü bir varlığa karşı zaman içinde sevgisi ve diğer olumlu duyguları azalabilir. Allah’a karşı aşırı korku zaman içinde olumlu duyguları azaltarak olumsuz duyguların artmasına sebep olabilir; bu da insanın ruh sağlığını olumsuz olarak etkileyebilir (Erdoğan, 2014: 160-161). İnsanın tanrı algısının sevgi yönelimli mi yoksa korku yönelimli mi olacağını yaşamı boyunca kazandığı tecrübeler belirler. İnsanın algısında tanrı şefkatli, merhametli, cezalandıran, seven, korkutan, koruyucu, affedici, otoriter veya güvenilir olarak bilinir. Tanrı ile sevgi ve güven temelinde ilişki kuran bireylerin tanrı ile ilgili tecrübeleri, genellikle olumlu olur ve tanrı ile aradaki ilişki güçlenir (Dağcı, 2021: 7). İslam’da Allah korkusu-Allah sevgisi arasında bir denge vardır. Bu duygulardan biri olumlu diğeri olumsuz olduğu için birbirinin zıttı gibi anlaşılırsa bu duyguların arasındaki ilişki gerçek anlamıyla değerlendirilmemiş olur. Çünkü bu duygular birbirinin zıttı değil birbirini tamamlayan duygulardır.

İslam’da Allah korkusu dinî yaşantı için gereklidir, çünkü Allah’tan korkmak dünyada yıkıcı davranışların sebebi olarak bireysel zararlara ve toplumsal sıkıntılara yol açar. Dünyadaki imtihan sonucunda hesaba çekilmenin de unutulmaması davranışları düzenlemeye katkı sağlar. Ancak korku çokça gündeme gelmemeli ve günah algısı dozunda olmalıdır (Köse, 2011: 149). Geleneksel toplumun din anlayışındaki Allah’ın yakacağı, kızacağı ve helak edeceği yönündeki söylemler özellikle gençlik döneminde yoğunlaşan suçluluk eğilimlerini dinî boyuta da kaydırabilir (Özdemir, 2019: 110-111). Tüm gelişim dönemlerinde önemli olmakla birlikte dindarlığın temellerinin atıldığı çocukluk ve gençlik dönemlerinde dinî inanç, duygu, düşünce ve davranışlar kazandırılırken Allah’ın gazabından ziyade kullarına olan sevgisine ağırlık verilmelidir. Çünkü itaati devamlı kılan unsur sevgidir.

İnsandaki itaat sevgiye dayalıysa gönüllüdür, korkuya dayalıysa gönüllü değildir. Dinler ve inanç sistemleri mensuplarında gönüllü bağlılık olmasını hedefler. Çünkü kalpten bağlılık içinde olan ilişkilerde devamlılık vardır ve otorite kaybolursa bile itaat devam eder (Tarhan, 2011: 82).

3.3.3. Ölüm Kaygısına Karşı Ebediyet Duygusu

Ölüm kaygısı tüm kaygı ve korkuların temelinde bulunan en güçlü olumsuz duygudur. İnsan yaşamın bir gün biteceğini bilse de hastalıkla, yaşlılıkla veya başkalarının ölümüyle karşılaşınca ölüm kaygısı daha fazla belirginleşir. Ölüm kaygısının verdiği huzursuzluk insanı bu duyguyla başa çıkmak için harekete geçirir. İnsanların ölüm karşısındaki tutumları kişiye göre, özellikle de kişinin dinî bakış açısına göre değişmektedir. Dine ilgisiz olanlar ölümü hatırlatacak her şeyden uzak kalırken ilahi dinlerdeki ölüm ve ölümden sonraki hayatla ilgili inanca sahip olanlar ölümü hayatın bir parçası olarak kabul eder. Ancak ölümün uyandırdığı kaygıyla başa çıkmada savunma mekanizmalarının geçici çözümleri değil dinden alınan destek insanı teselli edebilir. İslam dininde ölüm kaygısını inkâr ederek ve bastırarak bu dünyadan ayrılma fikrini düşünmemeye çalışmaktansa ölümlle yüzleşmek (Enbiyâ 21/35, Cum'a 62/8) ve ölümden sonrası için hatalı davranışlarını düzeltmek (Mülk 67/2) tavsiye edilir. Hz. Peygamber, ölümü çok hatırlamayı (Nesâî, Cenâiz, 3) ve ölümden sonrası için en güzel şekilde hazırlanmayı (İbn Mâce, Zühd, 31) inançlı insanda olması gereken özellikler olarak bildirmiştir. Bu durumu destekler şekilde ölüm kaygısı ve dindarlık arasındaki ilişkiyle ilgili bazı araştırmalarda dinî inançları daha kuvvetli olup dinî faaliyetlerde daha çok bulunanların dindarlığı düşük kimselere göre daha az ölüm korkusu içinde oldukları görülmektedir. Bu sonuçlara göre dinî bir yöneliş ölümlle ilgili kaygıları azaltır, ölüm konusunda daha olumlu bir tavrın geliştirilmesine yardımcı olur. Çünkü inananlar için ölüm sonsuza kadar yok olmak değildir, yeni bir hayatın başlangıcı olarak kabul edilir. Dinî inançların kişiyi ölüm ve ölüm ötesi hakkında daha fazla kaygılandırdığı yönünde araştırma sonuçlarına da rastlamak mümkündür. Dinî inancın öteki dünyada ilahî mahkemede yargılanmayla ilgili açıklamaları, ahiret hayatına yönelik hesap verme, ceza, mükâfat

gibi birtakım kaygılarla neden olabilir. Dinî kaynaklarda bulunan öldükten sonra insanın hesap vereceğini bilerek davranması gerektiğine (Hud 11/103, İbrahim 14/14, Rahman 55/46) dair uyarılar inananlarda kaygıyı arttırabilir. Ancak bu kaygılar dinden uzaklaştıran değil dine yaklaştıran kaygılardır. Çünkü araştırma sonuçları ölüm kaygısının da dindarlığı arttırdığını göstermektedir. Bunu dindarların ölüm kaygısıyla başa çıkma konusunda dinin bilgi, inanç, duygu ve davranış boyutlarıyla kendilerine sağladığı imkânlardan yararlandığı ve dine daha fazla yaklaştığı şeklinde değerlendirmek mümkündür.

Dinler ruhun ölmezliği inancını sunarak, insanların yokluk ve hiçlik karşısında hissettikleri kaygıları ebedilikle ve cennetle ilgili verdiği mesajlarla azaltır. Dindarların ebediyet duygusu sayesinde ölüm gerçeği ile yüz yüze gelmekten kaçınmadıkları ve ölümlle ilgili kaygılarıyla dinden aldığı inanç ve duygusal destekle başa çıktığı görülmektedir. İnsanda ölüm kaygısının gereğinden az olmaması veya fazla olmaması, dengeli ve kararında olması gerekir. Ölüm kaygısının gereğinden az olması hayatın kıymetini unutmaya neden olur; fazla olması ise insanı düşünemez, yararlı şeyler üretemez ve hayata katılamaz hale getirebilir. Dinî açıklamalar sonsuz bir hayat vadederek ölümsüzlük arzusunu tatmin ederken aynı zamanda yaşamın geçiciliği karşısında insanı iyi işler yapmaya ve zararlı davranışlardan uzak durmaya isteklendirir. Doğasında bulunan sonsuzluk duygusu ve ölümsüzlük arayışı insanı geçici fırsatları kalıcı faydalara dönüştürerek Allah'ın ebedi hayatta karşılığını vereceği davranışlar için motive eder. Din sayesinde dindarlar saplantılı bir şekilde ölümlü düşünmek yerine yaşadığı anı yararlı işlere harcarlar, dünyada kıymet verdiği birçok şeyin geçici olduğunu fark ederek sonsuz ve mutlu bir yaşamı kazandıracak kalıcı amaçlar edinirler.

3.3.4. Öfkeye Karşı Affetme ve Merhamet

İnsana kendini koruması için doğuştan verilen öfke duygusu kini, nefreti, saldırganlığı ve intikam almayı içinde barındırıyorsa amacından uzaklaşarak yıkıcı bir hale dönüşebilir. Aşırı öfke ile doğru düşünemeyen insan doğru tepkiler veremez

ve öfke geçtikten sonra pişman olacağı neticeler ortaya çıkar. İslam dininde öfke duygusunun aşırı olması da hiç olmaması (Fetih, 48/29) da hoş görülmez. İslam'da insanın kendisini, çevresindekileri veya değer verdiği şeyleri tehdit ve tehlikelerden korurken duygularını davranışa dönüştürme yönteminde dengeli olması emredilir. Öfkeyi kontrol edebilmenin Allah'ın takdirini kazandıran bir davranış olarak yer aldığı Kur'an'da öfkesini tutanları Allah'ın affedeceği bildirilir (Âl-i İmrân 3/134). Bu da dindar insan için davranışlarını düzenleyeceği güçlü bir motivasyondur. Öfkeyi doğru zamanda, doğru yerde, doğru biçimde yani kontrollü olarak ifade edebilmek için dinin tavsiyelerinden yararlanmak gerekir. Öfke gibi olumsuz duyguları görmezden gelmek ve inkâr etmek bu duyguları ortadan kaldırmaz hatta farklı şekillerde ortaya çıkmasına neden olur. Dinin tavsiyesi insanın öfkeyle yanlış karar vermemesi, aşırı davranışlara yönelmemesi ve bu duyguyu dengeli, ifrat ve tefritten uzak olarak itidalli yaşaması yönündedir.

Dinde öfkeyi dengeleyebilecek olumlu duyguları geliştirmenin yararlarından bahsedilir. Bu duygulardan biri olan affetme, öfke ve benzeri olumsuz duyguların kontrolüne katkı sağlar. Kur'an'da karşılaşılan kötülüğün veya haksızlığın karşılığını vermeye hakkı olduğu halde affetmeyi seçene ve böylece düşmanlığı bitirip barışı sağlayana mükâfatı Allah'ın vereceğini (Şûrâ 42/40) buyurması inananları öfke kontrolü konusunda motive etmektedir. İnsanları bağışlamaya karşılık Allah'ın da bağışlayıcı olacağını (Nûr 24/22) bildiren dinin mesajları Allah'ın affetmeye verdiği önemi affedene sevgisini ve bağışlamasını vadederek göstermektedir. Hz. Peygamber'in "Yumuşaklıktan mahrum olan hayırdan mahrum olur" (Müslim, Birr, Sıla, 74,76) ve "Muhakkak Allah, her hususta yumuşaklıkla muamele edilmesini sever" (Buhari, Edeb, 35) gibi uyarıları öfke kontrolü için inananlara yardım eder. Hz. Peygamberin de insanlardan gelen kötülüğe kötülükle karşılık vermediği, bağışlamayı tercih ettiği ve hoş gördüğü rivayet edilir (Tirmizî, Birr, 69). Affetmek öfke gibi olumsuz duygularla dinî başa çıkmada bir yöntem olarak tavsiye edilmektedir.

Affetme duygusu gibi merhamet de öfkeyle başa çıkmak için yararlanılabilecek duygulardandır. Merhamet insanlara karşı sevgi ve acıma duygusuyla yardım etme isteğinin bir arada yaşandığı duygusal bir yetenektir ve

geliştirilebilir. Diğer duygular gibi doğuştan potansiyel olarak insana verilen merhamet yaşanan tecrübeler ve kişinin çevresindekilerle olan ilişkilerine bağlı olarak gelişir. Dinde merhameti iki kısımda incelemek mümkündür. Birincisi Allah'ın yarattıklarına karşı olan ve rahmet kavramıyla da anılan merhametidir (Bakara 2/207; Nahl /7), ikincisi ise insanların diğer canlılar için sahip olduğu acıma, iyiliğini isteme ve yardımcı olma gibi sevgiye yakın bir duygu olan merhamettir. İnsanın başkalarına karşı göstereceği duyarlılığı ve merhameti arttırmak için dinin mesajları bulunmaktadır. Kuran'da şefkat ve merhamet ile ilgili ayetlere bakıldığında insanlara birbirlerine sabır ve merhamet tavsiye edenlerden olması emredilirken (Beled 90/17), Allah'ın da çok merhametli olduğu (Şuarâ 26/9) ve dilediğine merhamet edeceği (Ankebût 29/21) belirtilerek inananların hayatlarını düzenlerken bu duyguya önem vermeleri teşvik edilir. Hz. Peygamber Allah'ın sevgisini ve merhametini kazanabilmek için insanlara sevgi ve merhamet (Müslim, Fedâil, 65) göstermenin gerekliliğinden bahsetmiştir.

İnsanın başkalarına karşı göstereceği duyarlılığa önem veren din merhameti arttırmak ister. Dinî öğretilerde bu duygunun öneminden bahsedilir, hatta dinde merhametin öğüt olmanın ötesinde zorunlu bir ilke olduğu görülür. Yarattıklarına karşı merhamet gösterilmesine dair Allah'ın emirleri inananlar için bağlayıcıdır. Merhametin sevgi ve iyimserlik gibi olumlu duyguları beslediği; bir dinî başa çıkma yöntemi olarak öfke, saldırganlık ve şiddet gibi bazı olumsuz duygulara karşı da insanı koruduğu söylenebilir. Merhametin bağışlamayla yan yana geldiği ayetler (A'raf 7/151; Yusuf 12/92; Mü'minun 23/118) insanların affedici olması için teşvik edicidir. Hz. Peygamber de Allah'ın insanlara merhametiyle ilgili müjdeleyici mesajlar vermiş ve Allah'ın merhametinin öfkesinden üstün olduğunu (Buhârî, Tevhid 15, 22, 28 55; Müslim, Tevbe, 14-16) buyurmuştur. Hz. Peygamber'in insanlara merhamet etmeyene Allah'ın da merhamet etmeyeceğine (Buhârî, Tevhid, 2; Tirmizî, Birr ve Sıla, 16; Buhârî, Edeb, 13; Ahmed b. Hanbel, Müsned, II. 219) dair uyarıları öfke gibi olumsuz duygularla başa çıkarken olumlu duygulardan yararlanılabileceğini belirtmektedir.

3.3.5. Suçluluk ve Günahkârlığa Karşı Bağışlanma

Dinlerde insanın Allah'a karşı görevlerini belirleyen emirler olduğu gibi bizzat kendisiyle ilgili sorumlulukları ile diğer canlılar ve doğayla ilgili uyması gereken kurallar da vardır. Bu kurallara aykırı olan ve Allah-insan, insan-insan ve insan-evren ilişkilerine zarar veren yanlış, yasak, zararlı veya günah olarak ifade edilebilecek her davranışın bir karşılığının olduğunu bildirir. Tüm dinlerin aynı olmadığı ve farklı inançlardaki insanların psikolojik olarak din ile kurdukları ilişki biçimlerinin de farklılık gösterebileceğini biliriz. Dinsel inançlar veya aktiviteler bazen olumsuz ruh sağlığı ya da nevroitik davranışlarla ilişkili olabilir. Örneğin affedilemez bir günah işlediğine inanması sebebiyle suçluluktan boğulan bir kişi ciddi biçimde depresyon hastası olabilir (Cohen ve Koenig, 2016: 156-157). İnsanın manevi gelişimini ve ruhsal sağlığını destekleyen dinlerde ise günahlardan bağışlanma ümidi vardır. Bu dinlerde dindar insanlar, kendilerini yalnızca günahlardan uzaklaştırmakla kalmayıp, bunları erdemli olanlarla değiştirmek isteyebilirler. Din, insanların olumsuz durumlarla başa çıkmasına yardımcı olur, neyin mutluluk getirip getirmeyeceğine dair dinî inançlar insanların duygularını düzenleyerek kötülöklere eğilimi azaltabilir (Geyer ve Baumeister, 2005: 429).

İslam dininde kötölükler bu dünyada insana zarar verdiği ve ahirette ceza olarak karşılığının bulunduğu haber verilir. Bunun yanında ümitsizliği önlemek için hatalı davranışın telafi edilme imkânı da her zaman bulunduğu söylenir. Suçluluk ve günahkarlık duygularını dengeleyebilecek ve inananı yeniden dine yaklaştıracak motivasyon bağışlanma duygusudur. Kuran'da özellikle üzerinde durulan bu husus herkesin affedilebileceğini bilerek kimsenin Allah'ın rahmetinden ümit kesmemesi (Yusuf 12/87; Zümer 39/53) gerektiğidir. Bağışlanma duygusuyla dengelenmeyen günahkârlık duygusu ve ümitsizlik inananın dinden uzaklaşmasına sebep olabilir. İnsan ne yaparsa yapsın affedilmeyeceğini düşünürse artık Allah'ın sevgisini kazandıracak doğru davranışları yapmak için bir motivasyonu kalmaz. İslâm'a göre de insan günah işlediği için Allah'tan af dileyebilir ve günahkârlıktan kurtulabilir. Çünkü Allah insanların tövbelerini kabul eder ve günahları bağışlar (Şûrâ, 42/25;

Bakara 2/160; Âl-i İmrân 3/89), günahlarından dolayı içten tövbe edip kendisine yönelenlere karşı çok affedicidir (İsrâ 17/25, En'âm 6/54, A'râf 7/153).

Günah işlemek de af dilemek de insana verilen iradenin bir neticesidir. Hz. Peygamber: “Eğer siz hiç günah işlemeseydiniz Allah, sizin yerinize günah işleyen ve tövbe eden bir topluluk yaratır ve onları bağışlardı.” (Müslim, Tevbe, 10) buyurmuştur. Dinin yasakladığı kurallara uyulmaması kişide suçluluk ve günahkârlık duygusuna neden olabilir. İnsan işlediği günah ve hataların farkına varıp Allah'tan af dilediğinde iç huzurunu bozan bu duygu ve düşüncelerden kurtulabilir. Allah'a ve O'nun günahları affedeceğine inancı olanlar suçluluk ve günahkârlık duygularıyla başa çıkabilir. Bağışlanma ümidi insana iç huzuru kazandırmanın yanında tekrar dine yönelmeye katkı sağlayarak dinî davranışların dolayısıyla dindarlığın artmasını sağlayabilir. İnsanın olumsuz hareketlerinden dolayı yaşadıkları günahkârlık duygusuyla daha iyi davranmaya karar vermesi onu dinî anlamda daha da yükseltebilir. Yani bağışlanacağını uman insan inancına daha sıkı bağlanabilir, daha da dindarlaşabilir. Bu bağlamda suçluluk veya günahkârlığın olumsuz duygulardan olması bunların insanı dinden uzaklaştıracağı anlamına gelmez, aksine dindarlık için motive edici de olabilir.

Bağışlanma dilemek ve tövbe etmek bir daha günah işlememek olarak anlaşıldığında bu gerçekleştirilmesi zor bir ideal olarak kalır. İnsan bağışlanma dilemiş olsa da bu durum onun hiç günah işlemeyeceğinin teminatı değildir. Bir dine bağlı olan ve onun ilkeleri çerçevesinde yaşamaya azmeden kişinin hatalı davranışlarının arkasından Allah'tan kabul olacağına af dilemesi yeni başlangıçlara aracılık edebilir. İlgili ayetlerde görülmektedir ki bir kötülük işleyen sonra da tövbe eden ve hâlini düzeltten için Allah çok bağışlayıcıdır ve merhameti sonsuzdur (Nahl 16/119; Nisâ 4/99; Müzzemmil 73/20; Şûrâ 42/30). İnsanın Allah ile ilişkisini düzenleyen din, günah ve affedilme konularında da yol göstericidir. Din ile insan günahkârlık duygusunun telafisi olmayan bir durum olmadığını ve bağışlanma ümidiyle yoluna devam edebileceğini öğrenir. Burada dindarlığın bilgi boyutunun da ehemmiyeti ortaya çıkmaktadır. Bağışlanmaya dair bilgisi olmayanın düşeceği ümitsizlik sadece dindarlığın duygu boyutuyla sınırlı kalmaz ve tüm dinî yaşayışını olumsuz etkileyebilir. İnsanın günahlardan dolayı Allah'tan geri dönülmez şekilde

uzaklaştığını ve affedilmeyeceğini düşünmesi kendisini geliştirmesi ve yararlı davranışlar yapması için motivasyonunu kaybetmesine neden olur. Halbuki hatalar, bazen insanda yeni gelişimlerin meydana gelmesine zemin hazırlayabilir. Olumlu duygularla dengelenirse ve yanlışların düzeltilmesi yönünde kararlar alınır ve uygulanırsa suçluluk ve günahkârlık duyguları dindarlığa katkıda bulunabilir.

3.3.6. Çaresizlik Duygusuna Karşı Sabır ve Şükür

Zaman zaman insanda olumlu veya olumsuz bir duygu baskın hale gelebilir. Çaresizliğin fazlaca hissedildiği zamanlarda bu duyguyu doğru anlamak ve bununla başa çıkmayı sağlayacak olumlu duygulardan yararlanabilmek insanın ruhsal sağlığı ve mutluluğu için önemlidir. İslam dininde sıkıntılar bir imtihan olarak (Bakara 2/155) görülür ve yaşanan kayıpların, olumsuz duygu ve tecrübelerin birer sınav olduğu bildirilir. İslam'da Allah inancı, Allah'ın içinde bulunulan çaresiz durumu düzeltmeye muktedir olduğu bilinciyle sorunların çözüleceğine dair umut verir. Samimi dindarlar için zorluklar ve çaresizlik içindeyken Allah inancı ve dolayısıyla Allah'ın müdahalesi büyük bir öneme sahiptir. Ahiret inancı da çaresizlik duygusuyla başa çıkmada yararlanılacak bir kaynaktır. Çünkü ahirete inanan insan sıkıntılarla dolu dünyayı bir mücadele alanı olarak görür. Kaza ve kadere iman sayesinde de sıkıntılar Allah'tan gelen bir imtihan olarak görülür.

Dinî başa çıkma çaresizlik gibi duyguların kaynağı olan durumlardan kurtulmaya çabalaması için insana güç verir, bu ve benzeri duyguların aşırı olmayan dengeli bir düzeyde yaşanmasını sağlar. Dinin insanı olumsuz duygulardan kurtaracak tavsiyeleri bunların aynı zamanda kişinin olgunlaşması yolunda kazanımlar sağlayacağına dikkat çeker. Bu duygulardan biri olan sabır Kur'an'da genelde insanın dünyadaki imtihan sürecinin bir parçası olarak yer almaktadır. Sabırla ilgili ayetlere bakıldığında sıkıntı, darlık ve hastalık gibi zorluklarla insanın sınındığı ve ancak sabredenlerin zor durumlardan sonra kazançlı çıkacağı (Bakara 2/177) bildirilir. Başlarına gelen musibetlere sabreden ve Allah'a güvenip dayananlar (Hac 22/35; Ankebût 29/59) övülür. Kur'an'da Allah'ın sabredenlerle beraber olduğu

(Enfâl 8/46; Mü'minûn 23/111) ve sabra karşılık onları mükâfatlandıracağı (Bakara 2/45; Nahl 16/127; Tâhâ 20/130; Âl-i İmran 3/186; Lokmân 31/17; Ahkâf 46/35) müjdesi verilir. Din olumsuz olayların inkâr edilmemesini, aksine dini bir bakış açısıyla yeniden yorumlanmasını önerir. İslam dininde insanın zorluk ve sıkıntılarla karşılaşması dünya hayatının getirdiği kaçınılmaz bir durum olmanın yanı sıra kişinin inancının samimiyetini ortaya çıkaran bir neden olmaktadır. Hz. Peygamber Allah'ın sevdiği kişileri sıkıntı ve musibetlerle imtihan ettiğini (İbn Mâce, Fiten 23, 4034) söylemiş, Allah'ın sabır ile ilgili insanlardan beklentilerine uygun davrananların O'na yakınlıklarının artacağını haber vermiştir. Çünkü yalnızca içten bir dindarlık anlayışına sahip olmak, menfaatle uyuşmayan olumsuzluklarla karşılaşıldığında Allah'a bağlılığını devam ettirerek sabır göstermeyi sağlayabilir.

İnanan için yaşadığı olumlu ve olumsuz her şey yani hayatın tümü onun için imtihandır. Allah'ın bazen korkuyla (Bakara 2/155), bazen öfkeyle (Âl-i İmran 3/134), bazen ölüm kaygısıyla (Mülk, 67/3) insanı imtihan etmesi gibi şükür de (Al-i İmran 3/186) insan için bir imtihan meselesi olarak görülür. İslam'a göre Allah'tan gelen her şey Allah'ın sevdiği insan modelini ortaya koymak için bir araçtır. Bunun için Allah insanları bazen bollukla bazen darlıkla, bazen nimetle bazen zahmetle imtihan eder. Bireyin hayatında hep bulunan ama göz ardı ettiği nimetlerin daha çok farkına varması şükür ile mümkündür. Din veya inanç farkı olmaksızın bütün toplumlarda kendisine yapılan iyiliği görmezden gelmek eleştirilen bir tutumdur. İslam'da şükür Allah'a karşı sevgiyi ve minnettarlık duygusunu ifade eder. Kuran'da Allah'ın verdiği nimetlere bakılarak şükredilmesi gerektiği (Bakara 2/152) ve Allah'ın sıkıntıları gidermesinde çok sabreden ve çok şükreden kimseler için dersler bulunduğu (İbrahim 14/5) ifade edilir. Şükür hem olumlu durumlar karşısında minnet ve teşekkürü ifade eden bir duygudur, hem de insanın içinde bulunduğu zor durumu daha olumlu yorumlamasını sağlayan bir bakış açısını temsil eder. İslam dininde inananlar mahrumiyet durumlarında, sahip olduğu diğer nimetleri düşünerek, kendisini yoksunluk duygularının oluşturacağı olumsuz etkilerden koruyabilir. Hz. Peygamber insanların dünyalıkta kendisinden aşağı olana bakmasını, yüksek olana bakmamasını tavsiye eder (Tirmizî, Kıyamet, 58, IV, 666). Burada amaç insanın sahip olmadıklarına takılıp kalması değil sahip olduklarının farkına varıp

şükretmesidir. Hadislerde varlıkta da yoklukta da Allah'ın emrine uygun şekilde yani sabır ve şükür ile hareket edenlerin gerçek iman sahibi olduğu bilgisi verilir. Hz. Peygamber inananın sevindirici bir durumda olduğu zaman şükrettiği ve sıkıntılı bir durumda olduğu zaman sabrettiği; her iki durumda da onun için hayırlı bulunduğunu (Müslim, Zühd, 64) ifade ederek şükür ile sabrın iç içe olduğu mesajını verilir.



SONUÇ

Dinin psikolojik öneminin anlaşılması için dindarlığı açıklarken iç dünyanın ifade bulduğu tecrübeler ve duygulara da yer verilmesi gerekir. Dindarlığın duygu/deneyim boyutu, tanrıyla veya kişinin inandığı aşkın otoriteyle alakalı duygu ve deneyimlerdir. Psikolojide dindarlığın duygu boyutuna ilk dikkat çeken isimlerden James'e (2017: 39-40) göre dinin bir boyutu tanrıyı göz önünde tutarken öteki boyutu insanı göz önünde tutmaktadır. İbadet ve adanma gibi tanrısal doğayla meşgul olan muameleler, teoloji, ayinler ve dinsel örgütlenme dinin kurumsal alanıyla ilgilidir. Dinin daha kişisel olan boyutunun temelleri ise insanın ilgi alanını biçimlendiren içsel doğası, vicdani ıssızlığı, aczi ve eksik oluşudur. Dinî duyguda ilişki doğrudan insanla yaratıcısı arasındadır.

İnsanın duyguları onun bireysel ve sosyal hayatının tümünü etkilediği gibi dindarlığını da etkiler. Tarih boyunca araştırmacılar duyguların dindarlık üzerindeki rolünü yok saymışlar ya da bu konuya eleştirel ve olumsuz bir bakış açısıyla yaklaşmışlardır. Ancak yakın zamanda bu durum değişmeye başlamış ve dindarlığın duygusal boyutu hakkında çalışmalar artmıştır. Olumsuz duyguların üstesinden gelme ve mevcut şartları iyileştirme çabalarında dinî başa çıkma yöntemlerinin araştırılması hız kazanmıştır. Bunun yanı sıra olumlu duygularla ilgili çalışmalardan elde edilen yararlar bu konudaki araştırmaların bugünkü teorik ve ampirik durumundaki ilerlemeyi ortaya koymaktadır.

Duyguların dinî yaşayışın tüm boyutlarını etkilemesi ve onlardan beslenmesi bağlamında dindarlık için önemli bir yerinin olduğu görülmektedir. Bu nedenle dindarlığı anlamak ve açıklamak için dindarlığın duygusal boyutu üzerinde daha fazla ve ayrıntılı bir şekilde durmak gereklidir. Duygular ve dindarlık arasındaki ilişki zengin bir alanı temsil eder. Bunu açıklamak için dindarlığın duygularla sadece ne kadar ilişkili olduğu değil aynı zamanda nasıl alakalı olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu alana katkı sağlamak amacıyla çalışmamızda eleştirel ve analitik bir yaklaşımla dindarlık ve duygular arasındaki ilişki üzerinde yoğunlaştık. Dindarlık olgusunun daha derinlemesine anlaşılması konusunda duyguların yerine ve önemine dikkat çekmeye çalıştık. Ayrıca duyguların dindarlığın diğer boyutlarıyla,

gelişim dönemleriyle, ruhsal sağlıkla ve başa çıkmayla ilişkilerinin anlaşılması için dindarlıkta duyguların önemi konusunu tartıştık. Çalışmamız literatür taramasına dayalı olarak yürütülmüştür. Literatür taraması belirli bir konu hakkında mevcut çalışmaların ve yayınların eleştirel bir analizi ve değerlendirmesidir. Veri toplamak için psikoloji ve din psikolojisi kaynaklarından, bu alanın temel kuramlarını ortaya koyan isimlerin eserlerinden ve dindarlıkla duyguların ilişkisini araştıran alan araştırmalarının sonuçlarından yararlandık.

Dindarlığın duygusal boyutuna dair açıklamaları geliştirmek için dindarlığın hem kaynakları arasında yer alan hem de dindarlığın etkilediği bir alan olarak olumlu ve olumsuz duyguları inceledik. Dindarlığın hem olumlu hem de olumsuz duygularla ilişkili olduğu ve bu duyguları arttırma ve azaltma gücüne sahip olduğu kanaatine vardık. İncelemelerimiz sonucunda olumlu duyguların genelde dindarlığı ortaya çıkaran, geliştiren ve dindarlık yönelimlerini etkileyen bir unsur olarak dinî yaşayış üzerinde etkisi olduğunu ifade etmek mümkündür. Olumlu duyguların dindarlığa etkilerinin yanında olumsuz duyguların da bireyin dinî gelişimi için birer fırsat olabileceği söylenebilir. Çünkü insanların hayatındaki kaygı ve korku, öfke gibi duyguları anlamlandırma, kabul etme ve yönetebilme konusundaki çabalar açısından dindarlıkla olumsuz duyguların ilişkisinin incelenmesi alana önemli katkılar sağlamayı vadetmektedir.

Dindarlık ve duygularla ilgili mevcut çalışmalar genelde tek bir duyguyla ilişkisi bağlamında dindarlığı açıklamaya çalışmaktadır; ancak bu yaklaşım sadece kısıtlı bilgiler verebilir. Çünkü sadece bir duygu değil, olumlu ve olumsuz bir çok duygu dindarlığı bir arada motive etmektedir. Bu konunun açıklanmasında bir eksiklik olduğu düşüncesinden yola çıkarak araştırmalarımızda dindarlıkla ilişkili olan olumlu ve olumsuz duyguları bir arada değerlendirdik. Çalışmamızda en yaygın olumlu duygulardan umut, sabır ve şükür duyguları, sevgi, merhamet duygusu ve empati, affetme ve affedilme duyguları ile sonsuzluk duygusu; olumsuz duygulardan korku, ölüm kaygısı, öfke, suçluluk-günahkârlık duyguları ve çaresizlik duygusu dindarlığa etkileri ve dindarlığın bu duygulara etkisi bağlamında ele alınarak incelenmiştir.

Dindarlık ve duygular arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar olumlu-olumsuz duyguların dindarlığı etkilediğini ve dindarlığın da bu duygular üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Literatürdeki çalışmaların sonuçlarından yola çıkarak olumlu ve olumsuz duygular ile dindarlık arasındaki ilişkilere dair bazı çıkarımlarda bulunmak mümkündür. Bu çıkarımlar şöyledir:

1. Olumlu duygularla dindarlık birbirini etkilemektedir. Dindarlık düzeyi yükseldikçe olumlu duygular artmaktadır. Çalışmamızın kapsamı dahilinde olan olumlu duygulardan umut ve dindarlık arasında olumlu ilişkiler vardır; dindarlık düzeyi arttıkça umut düzeyi de pozitif yönde artmaktadır. Dindarlık-sevgi ilişkisini genellikle çocuklar ve ergenler örnekleminde araştıran çalışmalarda sevgi ve güven duygularının Allah tasavvurlarına olumlu etkisinin bulunduğu görülmüştür. Araştırmalarda dindarlık ve merhamet duygusu arasında olumlu bir ilişkinin olduğu; dindarlığın merhamet eksenli diğerkâmlık ve yardımseverlik gibi olumlu duygular üzerinde de olumlu katkısının bulunduğu görülmüştür. Literatürde empati-dindarlık ilişkisinin incelendiği çalışmalarda dindarlık yükseldikçe empatik eğilimin de yükseldiğine dair bulgulara ulaşılmıştır. Diğer bir olumlu duygu olan affetmenin dindarlarda yüksek olduğunu yapılan alan araştırmaları ortaya koymuştur. Sonsuzluk duygusuna gelince bazı araştırmalarda dindarların, dindar olmayanlara oranla daha çok ölüm kaygısı yaşadığı; ancak dindarların ebedilikle ve cennetle ilgili dinin sağladığı destek sayesinde bu kaygıyla başa çıkılabildiği görülmektedir. Dindarlık-sabır arasındaki ilişkide dindarlık düzeyi yükseldikçe sabır gelişmektedir; araştırmalarda bilhassa içsel dinî motivasyon düzeyiyle sabır düzeyi arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Dindarlık-şükür ilişkisinde literatürdeki araştırma sonuçlarına göre dindarlık düzeyi yüksek olan, kendisini dindar olarak tanımlayanların daha fazla şükrettiği; problemleri çözerken Allah'tan destek alma, sahip olduklarıyla yetinme ve haline rıza gösterip şikâyet etmeme tarzındaki şükretme eğiliminin de inanan insanın hayat memnuniyetini olumlu etkilediği görülmüştür.

2. Olumsuz duygularla dindarlık birbirini etkilemektedir. Dindarlık olumsuz duygularla başa çıkmaya katkı sağlamaktadır. Çalışmamızın kapsam dahilinde olan olumsuz duygulardan korkunun dindarlıkla ilişkisini araştıran çalışmalarda dinî

korkuların başında Allah korkusunun geldiği görülmektedir; Allah korkusu Allah'tan kaçmaya yol açmayan ve dindarlığı arttıran bir korkudur. Ölüm kaygısı-dindarlık ilişkisinde bazı araştırmalarda dindarların dindar olmayanlara göre daha az ölüm korkusu içinde oldukları, bazılarında ise dinî inançların kişileri ölüm ve ölümden sonrası hakkında daha kaygılı hale getirdiği görülmüştür; sonuçlardaki farklılık ahiret hayatıyla ilgili inançlardan kaynaklanıyor olabilir. Öfke-dindarlık ilişkisinde araştırma sonuçları dindarlık arttıkça sürekli öfke, öfkeyi içe atma ve öfkeyi dışa yansıtmanın azaldığını ve öfke kontrolünün arttığını göstermektedir. Suçluluk duygusu-dindarlık ilişkisinde suçluluk duygusunun ve utanç duygusunun kişide bulunmasının dinî tutumu pozitif yönde etkileyen bir faktör olduğu gözlenmiştir. Araştırmalarda çaresizlik ve benzeri olumsuz duygularla dindarlık arasında bir ilişkinin olduğu; dinî bir yaşam biçiminin olumsuz duygularla başa çıkmaya katkı sağladığı ve psikolojik dayanıklılığı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızda olumlu ve olumsuz duygular arasındaki etkileşim hakkında dinî literatürdeki bilgiler de değerlendirilmiştir. İslam dini bağlamında incelendiğinde literatürde korku ve ümit, korku ve sevgi, öfkeye karşı affetme ve merhamet, ölüm kaygısı ve sonsuzluk duygusu, suçluluk-günahkârlık duyguları ve bağışlanma duygusu, çaresizlik ve sabır-şükür duygularının bir arada ele alındığı görülmüş ve bu duyguların birbirini etkilediğine dair kaynaklardaki bilgiler değerlendirilmiştir. Buna göre:

1. Dinî anlamdaki korku diğer korku türlerinden farklı olarak Allah'tan uzaklaşmayı değil O'na yakınlaşmayı içermektedir. Korkunun bu yönü umut duygusuyla ilgili olabilir. Dengeli bir dinî yaşayışta Allah'tan korkmak ve O'ndan ümidi kesmemek bir arada yer alır. Allah korkusu dışında hesap ve ceza korkusu gibi ahiretle ilgili korkularla veya can ve mal kaybı gibi dünyevi korkularla başa çıkmada dinin dindar bireylere yönelik umut duygusunu arttıran mesajları vardır.

2. Dinî literatürde korku ve sevgi bir arada bulunur. Bunlar birbirinin karşıtı değil, birbirini tamamlayan duygulardır. İslam dininde Allah korkusu samimi bir dindarda aranan duygulardan biri olmakla birlikte Allah sevgisi de çok önemlidir. Bir arada bulunması beklenen Allah korkusu ile Allah sevgisi arasındaki dengede bu duygulardan hangisinin ağır bastığı inanan kişi için belirleyici olmaktadır. Ancak

dinin mesajlarında ağırlığın Allah sevgisinden ve olumlu duygulardan yana olduğu söylenebilir.

3. Öfke insanın varlığını korumaya odaklı doğuştan gelen bir duygudur. Öfke olumsuz duygulardan biri olarak sayılır ancak bir yandan da insanın kendini savunabilmesi için yararlı olduğu kabul edilir. Dinde öfkenin hiç olmaması veya gereğinden fazla olması değil itidalli olması tavsiye edilir. Bunun için dinde öfkenin kontrol edilmesinde yararlanılabilecek başa çıkma kaynaklarından bahsedilir. Bunlardan biri insanların birbirine duyduğu merhamet duygusudur. İnsanı olumsuzluklara bağlanıp kalmaktan kurtaran ve öç almaktan uzak tutan affetme duygusu da öfkeye karşı dinî kaynaklarda tavsiye edilmektedir. Dinî bir yaşantı affetmeyi ve merhameti arttırarak öfkeyi azaltır ve öfke kontrolüne katkı sağlar.

4. Ölüm kaygısı insanda bir otokontrol sistemi oluşturur ve bu dünya yaşamının iyi işlerle geçirilmesi gereken kısıtlı bir zaman olduğunu hatırlatır. Ölümden sonraki hesap ve ceza konularını da düşündüren tarafıyla bu duygu olumsuz davranışların yapılmasına engel olur. Ölüm kaygısının aşırı düzeyinin yol açacağı ümitsizlikle ancak ölümsüzlük arzusuna cevap veren dinlerdeki sonsuzluk/ebedilik duygusuyla başa çıkılabilir. Sonsuz bir hayata dair dinin mesajları dindar insanlarda ölüm kaygısının azalmasına katkı sağlar.

5. Dindarlık bağlamında değerlendirildiğinde suçluluk ve günahkârlık duyguları işlenen günahlardan dolayı cezalandırılma kaygısından kaynaklanır. Alınan dinî eğitim korku motifleriyle donatılmış ise çocukluk döneminden itibaren dozunda olmayan suçluluk ve günahkârlık duyguları meydana gelir. Bu duygularının dayanılmaz olduğu durumlarda dindar dinden uzaklaşılabilir. Suçluluk ve günahkârlık duygularına karşı Allah'tan bağışlanma dilenmesinin affedilme imkanını ortaya çıkaracağına dair dinî kaynaklarda yer alan mesajlar dindarlığı motive edebilir ve insanı daha erdemli davranmak için harekete geçirebilir.

6. Çaresizlik duygusu olumsuz duygular arasında yer alır; ancak çaresizlik duygusuna İslam dininde dünya hayatının imtihan olduğu inancı ile anlam kazandırılır. Ancak bazen insan dinden başa çıkma konusunda yardım alacak yeterli donanıma sahip olmayabilir ve çaresizlik duygusunun üstesinden gelemeyebilir. Bu

durumda çaresizlik duygusu insanı dindarlıktan uzaklaştırabilir. Dinin çaresizliğe karşı verdiği önerilerin başında sabır ve şükür duyguları gelir. Dinin mesajları her durumda inananı elinden geleni yapmaya yönlendirir; insanın imkânlarını aşan bir durum varsa da Allah'ın yardım edeceğine inanmasını ister. İçinde bulunduğu şartlara şükretmesi, insanın kendinden aşağı durumdakilere bakması, sahip olduklarının kıymetini bilmesi sıkıntı ve çaresizlik hissedildiğinde ve bu duyguların etkisiyle yapacağı davranışlarda daha kontrollü olmasına katkı sağlar.

Dinî duyguların neden önemli olduğunu daha iyi anlamaya katkı sağlayan göstergelerden biri ruh sağlığı-dindarlık ilişkisidir. Ruh sağlığı bireyin kendisiyle ve çevresiyle barışık olmasıdır. Ruhsal sağlık insanın duyguları, düşünceleri ve davranışlarının kendi bütünlüğü içinde dengeli olmasının bir neticesidir. Dinî duyguları gerçek anlamlarıyla tanımak dindar insanın ruh sağlığını daha doğru değerlendirmesine katkı sağlar ve varsa problemlerin çözümünde bu duygulardan yararlanmasına imkân verir. Bu bağlamda korku, kaygı, öfke, suçluluk, günahkârlık ve çaresizlik gibi olumsuz duygular dinden alınan destekle kontrollü yaşanır. Çünkü dinî başa çıkma kaynakları arasında bu duygulardaki aşırılıkları dengeleyen başta umut, sabır, şükür, affetme, merhamet ve sevgi gibi birçok pozitif duygu bulunmaktadır. Olumlu dinî duyguların bir dine samimiyetle bağlanan dindarlar için olumsuz duygularla başa çıkmaya katkı sağladığı söylenebilir.

Değerlendirdiğimiz tüm kuramsal kaynakların ve alan araştırmalarının sonucunda oluşan kişisel kanaatimiz doğrultusunda dinî duygular konusunda ileride yapılacak çalışmalar için bazı önerilerimiz olacaktır. Bu öneriler:

1. Kaynakları ve sonuçları bakımından dindarlığı açıklamak için dindarlığın inanç ve ibadet gibi alanlarının yanında dinî duygulara da araştırmalarda daha fazla yer verilmelidir. Yani dindarlık araştırmalarında dindarlığın duygu boyutuna önem veren bir bakış açısı geliştirilmelidir. Dinî duygular doğru tanımak insanın bu duygulardan dinî hayatını zenginleştirmede yararlanmasına imkan sağlar.

2. Olumlu duygular insanı dine yaklaştırabilir veya dinden uzaklaştırabilir. Ancak genel olarak araştırma sonuçları sevgi, merhamet ve ümit gibi olumlu duyguların ağırlıkta olduğu bir dinî gelişimin dindarlığı motive ettiğini göstermektedir. Özellikle dindarlığın temellerinin atıldığı ilk dönemlerde olumlu

duygularla dini tanımanın samimi bir dindarlığa yapıcı etkisini ortaya koyan çalışmaların sayısı arttırılabilir.

3. Olumsuz duygularla dinî başa çıkma çabaları insanı dine yaklaştıran bir motivasyona dönüşebilir. Ayrıca olumsuz olduğu için kaçınılan korku, kaygı, öfke, günahkârlık ve çaresizlik gibi duyguların olumlu duyguları itidalli yaşamak konusunda da yararları vardır. İçinde Allah korkusu veya günahkârlık duygusu gibi duyguların yeterince yer almadığı, sadece olumlu duygulara dayalı bir dinî anlayışın insanı daha iyi işler yapmaya, kendini geliştirmeye ve eksiklerini telafi etmeye motive etmeyeceğinin tartışıldığı araştırmaların yapılması olumsuz duygularla ilgili önyargıları aşmaya katkı sağlayabilir.

4. Dinî bağlamda ortaya çıkan duyguları teker teker değerlendirilmek duyguların dindarlık üzerindeki etkisini açıklamada yetersiz kalmaktadır. Bu nedenle dinî hayattaki olumlu ve olumsuz tüm duyguların bir arada düşünülmesi yararlı olacaktır. Dindarlığın ortaya çıkışında, gelişmesinde ve biçimlenmesinde duygusal faktörlerin payının doğru bir şekilde anlaşılabilmesi için olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler de dikkate alınmalıdır.

5. Dindarlık duyguların gelişiminde ve değişmesinde rolü olan etkenlerden biridir. Pek çok duygunun motivasyonunda ya da sonucunda kişinin dindarlık anlayışının izlerine rastlanabilir. Ancak duygular sadece dindarlık değişkeni ile açıklanamaz; çünkü duyguları etkileyen dindarlık dışında birçok faktör bulunur. Aynı şekilde dindarlık da sadece duygularla açıklanamaz; çünkü dindarlığa da duyguların yanı sıra etki eden birçok etken vardır. Bununla birlikte dindarlığı ortaya çıkaran motivasyonların en önemlilerinden biri olarak duygulara dindarlıkla ilgili değerlendirmelerde titizlikle yer verilmelidir.

KAYNAKÇA

ACAR, Hatice (2014). “Manevi İyi Oluş İle Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 18, Sayı: 2, 391-412.

ADLER, Alfred (1981). **İnsanı Tanıma Sanatı**, (Çeviren: Şelale Başar), (3. Baskı), İstanbul: Dergâh Yayınları.

ADOLPHS, Ralph, Leonard Mlodinow and Lisa Feldman Barrett (2019).“What is an Emotion?”, **Current Biology**, Vol.: 29, No.: 20.

AĞILKAYA, Zuhâl (2010). “İntihar ve Din: İntihar Girişiminde Bulunanlar Üzerine Empirik Bir Araştırma”, **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 38, Sayı: 1, 173-202.

AĞIRMAN, Cemal (2006). “İdeal Bir Davranış Biçimi Olarak 'Empati' ve Hadislerde 'Empati' Örnekleri”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 10, Sayı: 2, 23-53.

AKÇAY, Mustafa (2011). “İnsanlığın Ortak Dinî Temeli: Fıtrat”, **Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 13, Sayı: 23, 143-170.

ALBAYRAK, Ahmet (1995). “**Ergenlerin Dini Gelişiminde Sevgi ve Korku Motifinin Etkinliği**”, T.C. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

ALLPORT, Gordon W. (2019). **Birey ve Dini**, (Çeviren: Bilal Sambur), (4. Baskı), Ankara: Elis Yayınları.

ALTUN, Rıza (2015). “Dindarlık ve Depresyon İlişkisi”, **International Journal Of Humanities and Education**, Cilt: 1, Sayı:1, 15-42.

APAYDIN, Halil (2010). “Ruh Sağlığı - Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Cilt: 10, Sayı: 2, 59-77.

ARGYLE, Michael (2000). **Psychology and Religion**, British: Routledge.

ARGYLE, Michael ve Benjamin Beit-Hallahmi (1992). “Yaş ve Din”, (Çeviren: Abdurrahman Kurt), **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi**, Cilt: 4, Sayı: 4, 319-331.

ARGYLE, Michael ve Benjamin Beit-Hallahmi (2004). “Dini Davranış Teorileri”, (Çeviren: Ali Kuşat, Mehmet Korkmaz ve İsmail Güllü), **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Sayı: 16, 247-280.

ARI, Harun (2013). “Son Çocukluk Dönemi Dini Gelişiminde Sevgi ve Korku Motiflerinin Etkisi”, T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

ARI, Ramazan (2003). Gelişim ve Öğrenme, Konya: Atlas Kitapevi.

ARSLAN, Hasan (2010). “Dinle İlgili Düşünce, Tanım ve Algılamalar”, Hikmet Yurdu Düşünce – Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, Cilt: 3, Sayı: 5, 251-270.

ASQUITH Jr., Glenn H. (2014). “Fear”, Encyclopedia of Psychology and Religion, (2. Edition), (Editor: David A. Leeming), Boston: Springer, 664-668.

ATKINSON, Rita L. ve Richard C. Atkinson ve Ernest R. Hilgard (1995). Psikolojiye Giriş I, (Çeviri: Kemal Atakay, Mustafa Atakay ve Aysun Yavuz), İstanbul: Sosyal Yayınları.

ATKINSON, Rita L. ve Richard C. Atkinson ve Edward E. Smith ve Darly J. Bem ve Susan Nolen-Hoeksema (1999). Psikolojiye Giriş, (Çeviren: Yavuz Alogan), Ankara: Arkadaş Yayınları.

AYAZ, Ceyda (2019). “Çocuklarda Allah Tasavvurlarının Gelişmesinde Sevgi ve Güvenin Etkisi (9-12 Yaş Grubu)”, T.C. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

AYDEMİR, Rüveyda Efdal (2008). “Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)”, T.C. Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun.

AYDIN, Hayati (1999). Kuran’da İnsan Psikolojisi, İstanbul: Timaş Yayınları.

AYTEN, Ali (2005). “Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Cilt: 29, Sayı: 2, 185-204.

AYTEN, Ali (2006). Psikoloji ve Din, İstanbul: İz Yayınları.

AYTEN, Ali (2009). “Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü”, T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.

AYTEN, Ali (2009a). “Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Cilt: 37, Sayı: 2, 111-128.

AYTEN, Ali (2010). Din Psikolojisi, Din ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar, İstanbul: İz Yayıncılık.

AYTEN, Ali (2012). “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Cilt: 12, Sayı: 2, 45-79.

AYTEN, Ali ve Hatice Tura (2017). “Affetme ve Dindarlık, Hayat Memnuniyetini Nasıl Destekler?”, **İslâmî İlimler Dergisi**, Cilt: 12, Sayı: 3, 27-54.

AYTEN, Ali ve Refik Yıldız (2016). “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Cilt: 16, Sayı: 1, 281-308.

BAHADIR, Abdülkerim (2002). **İnsanın Anlam Arayışı ve Din**, İstanbul: İnsan Yayınları.

BAHADIR, Abdülkerim (2002a). “Ergen Kişiliği Bağlamında Din-Kişilik İlişkisi”, **Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 14, Sayı: 14, 111-123.

BAHADIR, Abdülkerim (2002b). “Modernitenin Yıkıcı Etkileri Karşısında Savunmasız İnsan”, **Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 13, Sayı: 13, 129-142.

BAHADIR, Abdülkerim (2007). **Jung ve Din**, İstanbul: İz Yayınları.

BAHADIR, Abdülkerim (2010). “Dindarlığın Kaynakları”, **Din Psikolojisi**, (Editör: Hayati Hökelekli), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 46-69.

BAHADIR, Abdülkerim (2017). “Din Psikologlarının Dindarlık, Değerler ve Ruh Sağlığı Konusunda Temel Yaklaşımları: W. James, S. Freud, G. Jung ve V. Frankl Örneği”, **Din, Değerler ve Sağlık**, (Editör: Hayati Hökelekli), İstanbul: Dem Yayınları, 13-64.

BALDERSTON, David C. (2014). “Love”, **Encyclopedia of Psychology and Religion**, (2. Edition), (Editor: David A. Leeming), Boston: Springer, 1042-1048.

BARBALET, Jack (2006). “Emotion”, **Contexts**, Vol.: 5, No.: 2, 51-53.

BAYMUR, Feriha (1994). **Genel Psikoloji**, (11.Baskı), İstanbul: İnkılâp Yayınları.

BAYNAL, Fatma (2021). “Erinlik (Ön Ergenlik) Dönemi Korku, Kaygı ve Din İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, **Bilimname**, Cilt: 45, 261-299.

BEBEK, Adil (2003). “Mağfiret”, **TDV İslâm Ansiklopedisi**, Cilt: 27, 313-314.

BEKAROĞLU, Mehmet (1991). “Yaşlılık Döneminin Ruhsal Sorunları”, **Aile ve Toplum**, Cilt: 1, Sayı: 1, 103-106.

BEIT-HALLAHMI, Benjamin ve Michael Argyle (2000). “Dindarlığın Etkileri (I)”, (Çeviren: Adem Şahin), **Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 10, Sayı: 10, 453-477.

BENSON, Herbert ve Patrica Myers (2002). “Tıp Açısından Din”, (Editör: Russell Stannard), **Yeni Bin Yılda Tanrı**, (2. Baskı), (Çeviren: Atalay Atabek), İstanbul: Gelenek Yayınları, 89-90.

BHUGRA, Dinesh and Alex Till and Norman Sartorius (2013). “What is Mental Health?”, **International Journal of Social Psychiatry**, Vol.: 59, No.: 1, 3-4.

BİLGİ, İsmail Hilmi (2015). “Kur’ân’da Korku Olgusu Neden ve Nasıl Kullanılmıştır?”, **Balıkesir İlahiyat Dergisi**, Cilt: 1, Sayı: 2, 229-251.

BİLGİN, Abdülcelil (2014). “Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştiril Bir Değerlendirme”, **Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, Cilt: 2, Sayı: 2, 75-84.

BİLGİN, Vejdi (2003). “Popüler Kültür ve Din: Dindarlığın Değişen Yüzü”, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 12, Sayı:1, 193-214.

BİLİCİ, Ali Baz (2012). “Çocukta Dini Duygunun Teşekkülü”, **Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt:14, Sayı:1, 189-219.

BİNBAŞIOĞLU, Cavit (1983). **Ruh Sağlığı Bilgisi**, (3. Baskı), Ankara: Binbaşioğlu Yayınevi.

BOVET, Pierre Bovet (2021). **Çocuğun Dini**, (Çeviren: Vedat Ahsen Coşar), Eskişehir: Dorlion Yayınları.

BUDAK, Selçuk (2003). **Psikoloji Sözlüğü**, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

BUGAY, Aslı ve Ayhan Demir (2012). “Affetme Arttırılabilir mi?: Affetmeyi Geliştirme Grubu”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Cilt: 4, Sayı: 37, 96-106.

BULUT, Hasan (2020). “Kur’an Bağlamında Sabır ve Şükür İlişkisi”, **Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 16, 338-355.

CARVER, Charles S. and Michael F. Scheier (2001). “Optimism, Pessimism, and Self-Regulation”, **Optimism & Pessimism: Implications For Theory, Research, And Practice**, (Editor:Edward C. Chang), American Psychological Association, 31-51.

COHEN, Adam B., Harold G. Koenig (2016). “Din ve Ruh Sağlığı”, (Çeviren: Mustafa Koç), **Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 2, Sayı:1, 153-160.

COLLIN, Catherine, Nıgel Benson Joannah Gins, Burg Voula Grand Merrin Lazyan, Marcus Weeks (2012). **Psikoloji Kitabı**, (Çeviren: Emel Lakşe), Alfa Yayınları.

CONSEDINE, Nathan S. (2008). “Health-Promoting and Health-Damaging Effects of Emotions: The View from Developmental Functionalism” , **Handbook Of Emotions**, (3. Edition), (Editors: Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones And Lisa Feldman Barrett), New York: The Guilford Press, 676-690.

COŞGUN, Rabia (2022). “**Ağır Hastalarda Dinî Başa Çıkma**”, T.C. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

CRAPPS, Robert W. (2008). “Hümanistik Psikoloji ve Din”, (Çeviren: Adem Şahin), (Editör: Adem Şahin), **Dine Psikolojik Yaklaşımlar**, Konya: Adal Ofset, 111-158.

CRAPPS, Robert W. (2010). “Psikanaliz ve Din”, (Çeviren: Ali Ayten), **Din Psikolojisi, Din ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar**, İstanbul: İz Yayıncılık, 59-92.

CRESWELL, John W. ve J. David Creswell (2021). **Araştırma Tasarımı**, (Çeviri Editörü: Engin Karadağ), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

CRUSALIS, Bonnie Smith (2014). “Death Anxiety”, **Encyclopedia of Psychology and Religion**, (2. Edition), (Editor: David A. Leeming), Boston: Springer, 464-465.

CÜCELOĞLU, Doğan (2004). **İnsan ve Davranışı**, (13. Baskı), İstanbul: Remzi Kitapevi.

CÜRCANI, Ali İbn Muhammed es-Seyyid eş-Şerif (1997). **Tarifat Arapça-Türkçe Terimler Sözlüğü**, (Tercüme ve Şerh Eden: Arif Erkan), İstanbul: Bahar Yayınları.

ÇAĞRICI, Mustafa (2008). “Sabır”, **TDV İslâm Ansiklopedisi**, Cilt: 35, 337-339.

ÇAKIR, Buket (2011). “Belirsizlik ve Korkunun Yeni Düzenin Oluşmasına Katkısı”, **Istanbul Journal of Sociological Studies**, Sayı: 36, 63-82.

ÇAKIR, Birsal (2015). “Ortaokul Öğretmenlerinin Dindarlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Ünye Örneği)”, T.C. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun.

ÇAYABATMAZ, Emine (2016). “Kur’an-ı Kerim Bağlamında İslami Dindarlık Ölçeği Denemesi”, T.C. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.

ÇETİN, Hakan (2018). “Üniversite Mezunu Yetişkin Bireylerin Dini Tutum Düzeyleri İle Suçluluk-Utanç Duygularının Karşılaştırılması”, T.C. İstanbul

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

ÇETİN, Ümit Fahri (2010). “**Ortaöğretim Düzeyi Gençlerde Dindarlık-Empati İlişkisi (Isparta Örneği)**”, T.C. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta.

ÇINAR, Mehmet (2016). “Tanrı’ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, **İlahiyat Tetkikleri Dergisi**, Sayı: 45, 313-338.

ÇITIR, Yasemin Yılmaz (2016). “**Ergenlik Döneminde Dindarlık, Şükür ve Hayat Memnuniyeti (İstanbul Pendik Örneği)**”, T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

ÇOŞTU, Yakup (2009). “Dine Normatif Ve Popüler Yaklaşım “Bir Dini Yönelim Ölçeği Denemesi””, **Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 8, Sayı: 15, 119-139.

DAĞCI, Abdullah (2014). “**Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi**”, T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.

DAĞLI, Emel Nuriye (2010).“**Yaşlılarda Ölüm Kaygısı ve Dindarlık**”, T.C. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.

DARWIN, Charles (2021). **İnsanda ve Hayvanlarda Duyguların İfade Edilmesi**, (Çeviren: Bahar Kılıç), İstanbul: Alfa Yayıncılık.

DEIN, Simon (2014). “Din, Maneviyat ve Depresyon: Tetkik ve Tedavi İçin Öneriler”, (Çeviren: Nurten Kimter), **Ekev Akademi Dergisi**, Cilt: 18, Sayı: 58, 739-750.

DEMİR, Muhammed (2017). “**Dindarlık – Yardımseverlik İlişkisi (Malatya Örneği)**”, T.C. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.

DOĞAN, Mebrure (2014). “Dinlerde ve İslam Kültüründe Sabır”, **Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 5, 93-130.

DOĞAN, Mebrure(2016). “Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Sağlıklı Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Dinî Başa Çıkma Umut ve Sabır Düzeylerinin Karşılaştırılması”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, Cilt: 5, Sayı: 8, 3214-3245.

DOĞAN, Mebrure (2017). “Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma”, **Din, Değerler ve Sağlık**, (Editör: Hayati Hökelekli), İstanbul: Dem Yayınları, 267-308.

DRAZ, M. Abdullah (tarih yok). **Din ve Allah İnancı**, (Çeviren: Bekir Karlığa), İstanbul: Bir Yayıncılık.

DUCKWORTH, Angela Lee and Tracy A. Steen and Martin E.P. Seligman (2005). “Positive Psychology in Clinical Practice”, **Annual Review of Clinical Psychology**, Vol.: 1, No.: 1, 629-651.

EFİLTİ, Erkan (2016). “Saldırganlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar”, **Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar**, (Editör: Nurten Sargın, Selahattin Avşaroğlu ve Ali Ünal), Konya: Çizgi Kitabevi, 17-35.

EKMAN, Paul (1992). “An Argument For Basic Emotions”, **Cognition and Emotion**, Vol.: 6, No: 3-4, 169-200.

EKŞİ, Halil (2001). “Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa.

EMMONS, Robert A. ve Raymond F. Paloutzian (2001). “Din Psikolojisi”, (Çeviren: Ali Ayten), **M.Ü. İlâhiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 21, Sayı: 2, 105-124.

ER, Nurhan (2006). “Duygu Durum Sıfat Çiftleri Listesi”, **Psikoloji Çalışmaları**, Sayı: 26, 21-44.

ERDEN, Münire ve Yasemin Akman (2001). **Gelişim ve Öğrenme**, (10.Baskı), Ankara: Arkadaş Yayınevi.

ERDOĞAN, Emine (2014). “Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi”, T.C. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

ERDOĞAN, Emine (2015). “Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Öznel Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi: Üniversite Örnekleme”, **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Cilt: 12, Sayı: 29, 223-246.

EREN, Selim (2007). “İnanç ve Sosyo-Kültürel Çevre Etkileşimi”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 11, Sayı: 1, 129-152.

ERIKSON, Erik H. (2022). **İnsanın Sekiz Evresi**, (Çeviren: Gonca Akkaya), (6. Baskı), İstanbul: Okyanus Yayınları.

ERYILMAZ, Ali (2013). “Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması”, **The Journal Of Happiness and Well-Being**, Cilt: 1, Sayı: 1, 1-22.

ESERLER, Tuğba (2022). “Yetişkinlerde Dindarlık, Şükür ve Mutluluk ilişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma”, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

FERRAN, Ingrid Vendrell (2019). “Religious Emotion as a Form of Religious Experience”, **Journal of Speculative Philosophy**, Vol. 33, No.: 1, 78-101.

FLYNN, Francis J. and Rebecca L. Schaumberg (2012). “When Feeling Bad Leads to Feeling Good: Guilt-Proneness and Affective Organizational Commitment”, **Journal of Applied Psychology**, Vol.: 97, No.: 1, 124-133.

FOLKMAN, Susan (2010). “Stress, Coping, And Hope”, **Psycho-Oncology**, Vol.: 19, No: 9, 901-908.

FONTAINE, David (2003). “Korkudan Kurtulma”, **Motivated**, Sayı: 5, 6-7.

FOUCAULT, Michel (2013). **Akıl Hastalığı ve Psikoloji**, (Çeviren: Emre Bayoğlu), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

FRANKL, Victor E. (2007). **İnsanın Anlam Arayışı**, (8. Baskı), (Çeviren: Selçuk Budak), Ankara: Öteki Yayınları.

FREDRICKSON, Barbara L. (2003). “The Value of Positive Emotions”, **American Scientist**, Vol.: 91, No.: 4, 330-335.

FREDRICKSON, Barbara L. (2004). “The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions”, **Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences**, Vol.: 359, No.: 1449, 1367–1377.

FREDRICKSON, Barbara L. (2013). “Positive Emotions Broaden and Build”, **Advances in Experimental Social Psychology**, Vol.: 47, 1-53.

FREUD, Sigmund (1999). **Totem and Taboo**, London: Routledge, Taylor & Francis Group.

FREUD, Sigmund (1999a). **Uygarlık, Din ve Toplum**, (4. Baskı), (Çeviren: Selçuk Budak), Ankara: Öteki Yayınları.

FREUD, Sigmund (2000). **Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları Bir Yanılsamanın Geleceği**, (Çeviren: Aziz Yardımlı), İstanbul: İdea Yayınları.

FREUD, Sigmund (2012). **Musa ve Tektanrılı Din**, (Çeviren: Oya Kasap), İstanbul: Say Yayınları.

FROMM, Erich (1985). **Sevme Sanatı**, (Çeviren: Işıtan Gündüz), İstanbul: Say Yayınları.

FROMM, Erich (1987). **İtaatsizlik Üzerine Denemeler**, (Çeviren: Ayşe Sayın), İstanbul: Yaprak Yayınları.

FROMM, Erich (1993). **İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri**, (Çeviren: Şükrü Alpagut), (2. Basım), İstanbul: Payel Yayınları.

FROMM, Erich (1994). **Kendini Savunan İnsan**, (4. Baskı), (Çeviren: Necla Arat), İstanbul: Say Yayınları.

FROMM, Erich (1994a). **Sahip Olmak Ya Da Olmak**, (Çeviren: Aydın Arıtan), İstanbul: Arıtan Yayınları.

FROMM, Erich (1995). **Umut Devrimi**, (2. Basım), (Çeviren: Şemsa Yeğın), İstanbul: Payel Yayınevi.

FROMM, Erich (2004). **Psikanaliz ve Din**, (Çeviren: Aydın Arıtan), İstanbul: Arıtan Yayınları.

FURER, Patricia and John R. Walker (2008). "Death Anxiety: a Cognitive-Behavioral Approach", **Journal of Cognitive Psychotherapy: an International Quarterly**, Vol.: 22, No.: 2, 167-182.

FURSETH, Inger ve Pal Repstad (2013). "Bireysel Dindarlık", (Çeviren: Mustafa Ulu), **Bilimname**, Cilt: 2, Sayı: 2, 191-214.

GABLE, Shelly L. and Jonathan Haidt (2005). "What (and Why) is Positive Psychology?", **Review of General Psychology**, Vol. 9, No. 2, 103-110.

GEÇTAN, Engin (1999). **Varoluş ve Psikiyatri**, (6. Baskı), İstanbul: Remzi Kitapevi.

GENÇÖZ, Tülin (1998). "Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları", **Kriz Dergisi**, Cilt: 6, Sayı: 2, 9-16.

GERRIG, Richard J. and Philip G. Zimbardo (2012). **Psikoloji ve Yaşam Psikolojije Giriş**, (Çeviri: Gamze Sart), Nobel Akademik Yayıncılık.

GEYER, Anne L. and Roy F. Baumeister (2005). "Religion, Morality, and Self-Control: Values, Virtues, and Vices", **Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality**, (Editor: Raymond F. Paloutzian and Crystal L. Park), New York: The Guilford Press, 412-434.

GLOCK, Charles Y. and Rodney Stark (1968). **American Piety: the Nature of Religious Commitment**, Berkeley: University of California Press.

GOLEMAN, Daniel (2003). **Duygusal Zekâ**, (Çeviren: Banu Seçkin Yüksel), (24. Baskı), İstanbul: Varlık Yayınları.

GÖCEN, Gülüşan (2017). "Yetim Çocuklarda Şükür, Maneviyat ve Mutluluk", **Din, Değerler ve Sağlık**, (Editör: Hayati Hökelekli), 233-263.

GÖKCAN, Mansur (2016). "Havf ve Recâ (Korku ve Ümit) Dengesi", **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 16, Sayı: 2, 171-192.

GROSS, James J. (2008). "Emotion Regulation", **Handbook of Emotions**, (3. Edition), (Editors: Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones And Lisa Feldman Barrett), New York: The Guilford Press, 497-512.

GÜLEÇ, Cengiz (2002). **İnsana Yolculuk**, Ankara: HYB Yayınları.

GÜLER, Özlem (2007). "**Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı ve Günahkârlık Duygusu (Yetişkin Örneklem)**", T.C. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

GÜNAY, Ünver (2005). **Din Sosyolojisi**, İstanbul: İnsan Yayınları.

GÜVEN, Naciye ve Tuğçe Erdem (2020). "Affetme: Kuramsal Bir Değerlendirme", **Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi**, Cilt: 2, Sayı: 2, 578-607.

HACIKELEŞOĞLU, Hızır ve Saffet Kartopu (2017). "Merhamet ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Ampirik Bir Araştırma", **The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science**, Sayı: 59, 203-227.

HAIDT, Jonathan (2003). "The Moral Emotions", (Editors: R. J. Davidson, K. R. Scherer, H. H. Goldsmith), **Handbook of Affective Sciences**, Oxford: Oxford University Press, 852-870.

HALL, Calvin S. (1999). **Freudyen Psikolojiye Giriş**, (Çeviren: Ersan Devrim), İstanbul: Kaknüs Yay.

HASANKAHYAOĞLU, Havva Rabia (2008). "**Dindarlık Empati İlişkisi**", T. C. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.

HOFFMAN, Martin L. (2008). "Empathy and Prosocial Behavior", **Handbook of Emotions**, (3. Edition), (Editors: Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones And Lisa Feldman Barrett), New York: The Guilford Press, 440-455.

HOLM, Nils G. (2004). **Din Psikolojisine Giriş**, (Çeviren: Abdülkerim Bahadır), İstanbul: İnsan Yayınları.

HORNEY, Karen (1991). **Kendi Kendine Psikanaliz**, (Çeviren: Selçuk Budak), Ankara: Öteki Yayınları.

HORNEY, Karen (1998). **Çağımızın Nevrotik Kişiliği**, (2. Baskı), (Çeviren: Selçuk Budak), Ankara: Öteki Yayınları.

HOROZCU, Ümit (2010). "Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", **Milel ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi**, Cilt: 7, Sayı: 1, 209-240.

HÖKELEKLİ, Hayati (1991). “Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi”, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 3, Sayı: 3, 151-165.

HÖKELEKLİ, Hayati (1991a). “Ölümlle İlgili Tutumlar ve Dini Davranış”, **İslami Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 5, Sayı: 2, 83-91.

HÖKELEKLİ, Hayati (1996). “Fıtrat”, **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, Cilt: 13, 47-48.

HÖKELEKLİ, Hayati (2005). **Din Psikolojisi**, (6. Baskı), Ankara: T.D.V. Yayınları.

HÖKELEKLİ, Hayati (2009). **Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi ve Din**, İstanbul: Dem Yayınları.

HÖKELEKLİ, Hayati (2010). **Din Psikolojisine Giriş**, İstanbul: Dem Yayınları.

HUBER, Stefan and Odilo W. Huber (2012). “Religions, The Centrality Of Religiosity Scale (CRS)”, **Religions**, Vol.: 3, No.: 3, 710-724.

ISEN, Alice M. (2008). “Some Ways in Which Positive Affect Influences Decision Making and Problem Solving”, **Handbook of Emotions**, (3. Edition), (Editors: Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones And Lisa Feldman Barrett), New York: The Guilford Press, 548-573.

IZQUIERDO, Ivan and Cristiane R. G. Furini and Jociane C. Myskiw (2016). “Fear Memory”, **Physiol Reviews**, Vol.: 96, No.:2, 695-750.

İMAMOĞLU, Abdulvahit ve Adem Yavuz (2011). “Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi”, **Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 13, Sayı: 23, 205-244.

İNCE, Numan (2019). “**Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi: Burdur Örneği**”, T.C. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta.

İPEK, Yasin (2021). “Kitab-ı Mukkaddes’te Merhamet Algısı”, **Erciyes Akademi**, Cilt: 35, 628-640.

İŞCAN, Hilal (2021). “**Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi**”, T.C. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

JAMES, William (2003). **Faydacılık**, (Çeviren: Tufan Göbekçin), Ankara: Başak Matbaası.

JAMES, William (2017). **Dini Deneyimin Çeşitleri, İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme**, (Çeviren: İsmail Hakkı Yılmaz), İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

JAMPOLSKY, Gerald (1995). **Sevgi Korkudan Özgürleşmektir**, (Çeviren: Salih Serin), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

JEEVES, M. A. (2010). “Din Psikolojisi”, (Çeviren: Ahmet Albayrak), **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Cilt: 10, Sayı: 2, 275-286.

JONES, James W. (2012). “Din, Sağlık ve Din Psikolojisi: Din ve Sağlık Konusunda Yapılacak Hangi Araştırmalar, Dini Anlamamıza Yardımcı Olur?”, (Çeviren: Behlül Tokur ve Metin Güven), **Bilimname**, Cilt: 23, Sayı: 2, 229-243.

JUNG, Carl Gustav (1998). **Psikoloji ve Din**, (Çeviren: Raziye Karabey), İstanbul: Okyanus Yayınları.

JUNG, Carl Gustav (2001). **İnsan Ruhuna Yöneliş Bilinçaltı ve İşlevsel Yapısı**, (4. Basım), (Çeviren: Engin Büyükinâl), İstanbul: Say Yayınları.

KARACA, Ayşe (2019). “Affetme ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Depresyon ve Anksiyete Tanısı Almış Hastalar Üzerine Bir Araştırma”, T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

KARACA, Faruk (2000). **Ölüm Psikolojisi**, İstanbul: Beyan Yayınları.

KARACA, Faruk (2003). “Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine”, **Dini Araştırmalar**, Cilt: 6, Sayı: 16, 75-86.

KARACA, Faruk (2022). **Dini Gelişim Psikolojisi**, İstanbul: Kitapyurdu Doğrudan Yayıncılık.

KARADAŞ, Fahriye (2022). “Ergenlerin Dini Başa Çıkma, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, T.C. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Malatya.

KARAKAŞ, Ahmet Canan (2018). “Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi”, **Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi**, Cilt: 2, Sayı: 1, 93-111.

KARSLI, Necmi (2011). “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)”, T.C. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erzurum.

KARSLI, Necmi (2012). “Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübî Bir Araştırma”, **Ekev Akademi Dergisi**, Cilt: 16, Sayı: 50, 57-70.

KARSLI, Necmi (2020). “Üniversite Öğrencilerinde Sabır ve Dindarlık İlişkisi”, **Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 17, 52-72.

KARTOPU, Saffet ve Leyla Başkonuş (2019). “Ergen Suçluluğu ve Dindarlık Lise Örnekleme Üzerinde Bir Araştırma”, **Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 8, Sayı: 16, 185-217.

KATIPOĞLU, Bedri (2015). “Din Psikolojisi Açısından İntiharın Psikanalizi”, **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 8, Sayı: 39, 1064-1070.

KAVROS, Peregrine Murphy (2014). “Religion”, **Encyclopedia of Psychology and Religion**, (2. Edition), (Editor: David A. Leeming), Boston: Springer, 1492–1495.

KAYIKLIK, Hasan (2001). **Din Psikolojisi, Bireysel Dindarlık Üzerine**, Adana: Karahan Kitapevi.

KAYIKLIK, Hasan (2002). “Bireysel Dindarlığın Psikolojik Kaynakları”, **Dini Araştırmalar**, Cilt: 5, Sayı: 13, 27-40.

KAYIKLIK, Hasan (2003). “İçerik ve Kazanım Açısından Din Psikolojisi”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 3, Sayı: 1, 83-102.

KILAVUZ, M. Akif (2005). “Yaşlanma Sürecinin Dini Gelişime Etkileri”, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 14, Sayı: 2, 97-112.

KILAVUZ, M. Akif (2005a). “Anne Baba Örnek Davranışlarının Çocukların ve Ergenlerin Dinî Kişiliğinin Oluşumuna Etkileri”, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 14, Sayı: 2, 41-58.

KIRKPATRICK, Lee A. (2005). “Evolutionary Psychology: An Emerging New Foundation for the Psychology of Religion”, **Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality**, (Editor: Raymond F. Paloutzian and Crystal L. Park), New York: The Guilford Press, 101-122.

KIZILGEÇİT, Muhammed (2011). “**Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi**”, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erzurum.

KIZMAZ, Zahir (2005). “Din ve Suçluluk: Suç Teorileri Açısından Kuramsal Bir Yaklaşım”, **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, Cilt: 15, Sayı: 1, 189-215.

KOÇ, Ayşe (2011). “**Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru, Benlik Algısı ve Öfke Yaşantısı**”, T.C. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

KOÇ, Mustafa (2002). “Ölüm Korkusu Üzerine Kuramsal Açından Psikolojik Bir Değerlendirme”, **Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 4, Sayı: 6, 7-20.

KOÇ, Mustafa (2010). “Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 19, Sayı: 2, 217-248.

KOÇAK, Ali ve Hasan Kayıklık (2019). “Duygular Bağlamında Din Duygusu ve Dinî Duygular”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 19, Sayı: 2, 685-713.

KOENIG, Harold G. (2002). “İnancın İyileştirici Gücü”, (Editör: Russell Stannard), **Yeni Bin Yılda Tanrı**, (2.Baskı), (Çeviren: Atalay Atabek), İstanbul: Gelenek Yayınları, 86-88.

KOENIG, Harold G. (2013). “Din, Maneviyat ve Tıp: Klinik Uygulama İçin Araştırma Bulguları ve Öneriler”, (Çeviren: Nurten Kimter), **Bilimname**, Cilt: 25, Sayı: 2, 215-230.

KÖKNEL, Özcan (1998). **Dolu Dolu Yaşama**, (6. Baskı), İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

KÖKNEL, Özcan (2004). **Korkular, Takıntılar, Saplantılar**, (5. Baskı), İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

KÖSE, Ali (2002). **Freud ve Din**, İstanbul: İz Yayınları.

KULA, Naci (2002). “Gençlik Döneminde Kimlik ve Din”, **Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi**, (Editör: Hayati Hökelekli), Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 30-70.

KULA, Naci (2005). **Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma**, İstanbul: Dem Yayınları.

KULA, Naci (2006). “İstenmedik ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevî Desteğin Önemi (Deprem ve Bedensel Engellilik Örneği)”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Cilt: 6, Sayı: 2, 73-94.

KULU, Ayten Uzun (2019). “Ortaokul Öğrencilerinde Umut, İyimserlik ve Allah Tasavvuru İlişkisi”, T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

KUPPENS, Peter and Anu Realo, Ed Diener (2008). “The Role of Positive and Negative Emotions in Life Satisfaction Judgment Across Nations”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.: 95, No.: 1, 66-75.

KUR’AN-I KERİM Meali (2003). (Hazırlayanlar: Halil Altuntaş ve Muzaffer Şahin), (5. Baskı), Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

KURT, Şeyda Koçak (2021). “Duyguların Tarihsel Serüveni ve Tarihte Duygular”, **Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, Cilt:18, Sayı: 40, 2821-2852.

KUTUB, Muhammed (1992). **İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler**, (2. Baskı), (Çeviren: Bekir Karlığa), İstanbul: İşaret Yayınları.

LAZARUS, Richard S. (1982). “Thoughts on the Relations Between Emotion and Cognition”, *American Psychologist*, Vol.: 37, No.: 9, 1019-1024.

MARKS, Loren D. (2017). “Ruh Sağlığı, Dinî İnanç ve “Sarsıcı Soru”, (Çeviren: Ahmet Rifat Geçioğlu), *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: 17, Sayı: 1, 443-453.

MASLOW, Abraham (2001). **İnsan Olmanın Psikolojisi**, (Çeviren: Okhan Gündüz), İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

MAY, Rollo (1997). **Kendini Arayan İnsan**, (Çeviren: Ayşen Karpat), İstanbul: Ceylan Matbaacılık.

MC. CLATCHEY, Irene Searles and Steve King (2015). “The Impact of Death Education on Fear of Death and Death Anxiety Among Human Services Students”, *Omega-Journal of Death and Dying*, Vol.: 71, No.: 4, 343-361.

MC. CULLOUGH, Michael E., Giacomo Bono ve Lindsey M. Root (2013). “Din ve Affedicilik”, (Çeviren: Ali Ayten), **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları**, (Editör: Raymond Paloutzian ve Crystal Park), 211-240.

MEHMEDOĞLU, Ali Ulvi (2004). **Kişilik ve Din**, İstanbul: Dem Yayınları.

MICELI, Maria and Cristiano Castelfranchi (2019). “Anger and Its Cousins”, *Emotion Review*, Vol.: 11, No.: 1, 13–26.

MORGAN, Clifford T. (1984). **Psikolojiye Giriş Ders Kitabı**, (2. Baskı), (Çeviren: Sirel Karakaş), Ankara: Meteksan Yayınları.

MOSS, David M. (2014). “God”, **Encyclopedia of Psychology and Religion**, (2. Edition), (Editor: David A. Leeming), Boston: Springer, 721-723.

NAS, Eşref ve Ferhat Kardeş (2022). “Merhamet Eğitimi ve Eğitimde Merhamet”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, Cilt: 11, Sayı: 1, 316-340 .

NAS, Eşref ve Ramazan Sak (2020). “Merhamet ve Merhamet Odaklı Terapi”, **Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, Cilt: 18, Sayı: 1, 64-84.

NECATİ, Osman (1998). **Kuran ve Psikoloji**, (Çeviri: Hayati Aydın), Ankara: Fecr Yayınları.

NELSON, Bradley (2016). **Duygu Şifresi**, (Çeviren: Pelin Tomay), (2. Baskı), Ankara: Omega Yayınları.

OKUMUŞ, Ejder (2002). “Tabii Afetler, Din ve Toplum”, **İslami Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 15, Sayı: 3, 339-373.

OKUMUŞ, Ejder (2006). “Gösterişçi Dindarlık”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Cilt: 6, Sayı: 2, 17-35.

OMAN, Doug ve Carl E. Thoresen (2013). “Din ve Maneviyat Sağlığı Etkiler mi?”, (Çeviren: Özer Çetin), **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları**, (Editör: Raymond Paloutzian ve Crystal Park), 295-342.

ONUR, Bekir (2006). **Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik, Yaşlılık ve Ölüm**, (7. Baskı), Ankara: İmge Kitapevi Yayıncılık.

OPPONG, Steward Harrison (2013). “Religion and Identity”, **American International Journal of Contemporary Research**, Vol.: 3 No.: 6, 10-16.

ORUÇ, Cemil (2010). “Okul Öncesi Dönemde Dini Duygunun Kökenleri ve Gelişimi”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Cilt: 10, Sayı:1, 75-96.

ÖCAL, Mustafa (2004). “Okulöncesi ve İlköğretim Çağı Çocuklarının Allah Tasavvurları Üzerine Bir Araştırma”, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 13, Sayı: 2, 59-80.

ÖNER, Necati (1988). **Stres ve Dini İnanç**, Ankara: TDV Yayınları.

ÖZBEK, Mehmet Ferhat (2004). “Toplumsal Yaşamda Empati”, **Akademik Bakış, Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi**, Sayı: 1, 1-16.

ÖZCAN, Zeynep (2016). “Empati ve Dindarlık Arasındaki İlişki”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, Cilt: 5, Sayı: 8, 2758-2781.

ÖZDEMİR, Nida (2019). “Suçluluk ve Pişmanlık Yaşantısının Dine Yönelim Üzerindeki Etkisi”, T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

ÖZDEMİR Nida ve Sevde Düzgüner (2020). “Psikolojik Açıdan Suçluluk, Pişmanlık ve Günahkârlığın Kapsamı ve Yakın Kavramlar Arasındaki Yeri”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 49, 497-529.

ÖZGÜL, Mustafa (2017). “Dinî Başa Çıkma ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ilişkisi Üzerine Bir Araştırma”, T.C. Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu.

ÖZKALP, Enver (2003). “İnsan Hem Sever Hem De Nefret Eder Mi”, **Psikolojiye Giriş Dersleri**, (Editör: Enver Özkalp), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi.

ÖZKAN, Ayşe Nur (2008). “Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi”, T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

ÖZTÜRK, Eyüp Ensar (2017). “Üniversite Öğrencilerinde İyimserlik, Dindarlık ve Dini Yönelim İlişkisi”, **İslâmî İlimler Dergisi**, Cilt: 12, Sayı: 3, 165-190.

PARGAMENT, Kenneth I. (2005). “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, (Çeviren: Ali Ulvi Mehmedoğlu), **Ç.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 5, Sayı: 1, 279-313.

PARGAMENT, Kenneth I. (2015). “Din Psikolojisi mi, Din ve Maneviyat Psikolojisi mi?”, (Çeviren: Ahmet Rıfat Geçioğlu), **Bilimname**, Cilt: 29, Sayı: 2, 365-382.

PARK, Crystal (2013). “Din ve Anlam”, (Çeviren: İlker Yenen), **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları**, (Editör: Raymond Paloutzian ve Crystal Park), 29-66.

PARSONS, William B. (2013). “Psikoloji: Din Psikolojisi”, (Çeviren: Mustafa Ulu), **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Cilt:13, Sayı:1, 235-255.

PEKER, Hüseyin (1993). **Din Psikolojisi**, Samsun: Eser Ofset Matbaası.

PEKER, Hüseyin (2012). “Kur’an’a Göre Dindarlığın Boyutları”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 12, Sayı: 2, 41-49.

PETERSON, Christopher ve Nansook Park (2014). “Din Psikolojisi”, (Çeviren: Mustafa ULU), **Bilimname**, Cilt: 26, Sayı:1, 157-165.

PLANTE, Thomas G. and Naveen K. Sharma (2001). “Religious Faith and Mental Health Outcomes”, **Faith and Health: Psychological Perspectives**, (Editor: Thomas G. Plante and Allen C. Sherman), New York: Guilford, 381-402.

POLAT, Sait (2021). “**Kişisel Kimlik Düşüncesi Bağlamında Ölümsüzlük**”, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2021.

RIBOT, Théodule (2014). “Dinî Duygu”, (Çeviren: Mustafa Şekip Tunç, Sadeleştiren: Figen Kasapoğlu), **Hikmet Yurdu**, Cilt: 7, Sayı: 13, 303-321.

RIYÂZÜ’S-SÂLİHÎN (2021). (Çeviren: M. Emin Özafşar ve Bünyamin Erul), Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

ROGERS, Carl R. (1983). “Empatik Olmak, Değeri Anlaşılmamış Bir Varoluş Şeklidir”, (Çeviren: Füsün Akkoyun), **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, Cilt: 16 Sayı: 1, 103-124.

ROUTLEDGE, Clay and Jacob Juhl (2010). "When Death Thoughts Lead to Death Fears: Mortality Salience Increases Death Anxiety for Individuals Who Lack Meaning in Life.", **Cognition And Emotion**, Vol.: 24, No: 5, 848-854.

RUSSELL, Bertrand (2014). **Mutlu Olma Sanatı**, (12. Baskı), (Çeviren: Yunus Sağlamtürk), İstanbul: Say Yayınları.

RUSU, Petruta P. ve Maria N. Turluc (2017). “Psikolojik Araştırmalarda Dindarlığa Yaklaşım Tarzları”, (Çeviren: Fatma Kıрман), **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 17, Sayı: 1, 481-499.

SALOVEY, Peter and Brian T. Detweiler-Bedell, Jerusha B. Detweiler-Bedell, and John D. Mayer (2008). “Emotional Intelligence” **Handbook of Emotions**, (3. Edition, (Editors: Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones And Lisa Feldman Barrett), New York: The Guilford Press, 533-547.

SATAN, Ayşın Aydınay (2014). “Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Özel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi”, **21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum**, Cilt: 3, Sayı: 7, 56-74.

SAVUT, Harun (2014). “Hikmet ve Fıtrat Ekseninde Adaletin Temelleri”, **Turkish Studies - International Periodical for The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic**, Cilt: 9, Sayı:11, 455-478.

SCHEIER, Michael F. and Charles S. Carver, Michael W. Bridges (2001). “Optimism, Pessimism, and Psychological Well-Being”, **Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice**, (Editor: Edward C. Chang), American Psychological Association, 189-216.

SCHLAMM, Leon (2014). “Carl Gustav Jung and Religion” **Encyclopedia of Psychology and Religion**, (2. Edition), (Editor: David A. Leeming), Boston: Springer, 971–975.

SCHMID, Wilhelm (2014). **Mutsuz Olmak**, (3. Baskı), (Çeviren: Tanıl Bora), İstanbul: İletişim Yayınları.

SERİNER, Burhan (2019). “Ergenlerde Günah ve Suç Algısı, Günahkârlık ve Suçluluk Duygusu Üzerine Bir Araştırma”, T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

SEVİNDİK, Durmuş (2015). “Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık-Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği”, T.C. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta.

SNYDER, C. Richard (2002). “Hope Theory: Rainbows in The Mind”, **Psychological Inquiry**, Vol.: 13, No.: 4, 249-275.

SOLMAZ, Bünyamin ve Adem şahin (2012). “Ergenlerde Dindarlık ve Sosyal Benlik”, **Marife**, Cilt: 12, Sayı: 2, 145-158.

SOLOMON, Robert C. (2008). “The Philosophy of Emotions”, **Handbook of Emotions**, (3. Edition), (Editors: Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones and Lisa Feldman Barrett), New York: The Guilford Press, 3-16.

SOYKAN, Çiğdem (2003). “Öfke ve Öfke Yönetimi”, **Kriz Dergisi**, Cilt: 11, Sayı: 2, 19-27.

SPINKS, G. Stephens (2008). “Psikoloji ve Din”, (Çeviren: Bozkurt Koç, Zeynep Özcan), **Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı:13 Cilt:1, 307-318.

STEIN, Murray (2014). “Carl Gustav Jung”, **Encyclopedia of Psychology and Religion**, (2. Edition), (Editor: David A. Leeming), Boston: Springer, 948–953.

SZCZEŚNIAK, Małgorzata and Esmeralda Soares (2011). “Are Proneness to Forgive, Optimism And Gratitude Associated With Life Satisfaction?”, **Polish Psychological Bulletin**, Vol.: 42, No.: 1, 20-23.

ŞAHİN, Adem (2006). “Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma”, **Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 21, 147-180.

ŞAHİN, Adem (2007). **Ergenlerde Dindarlık ve Benlik**, (2. Baskı), Konya: Selçuk Üniversitesi Yayınları.

ŞAHİN, Adem (2007a). “Ergenlerde Dindarlık, Algılanan Anne-Baba Dindarlığı ve Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki İlişki”, **Marife**, Cilt: 7, Sayı: 1, 221-247.

ŞAHİN, Adem (2008). “Ergenlerde Dindarlık ve Empati”, **Marife**, Cilt:8, Sayı: 1, 149-166.

ŞENTEPE, Ayşe (2016). “**Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi**”, T.C. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya.

ŞENTÜRK, Habil (1983). “Ölüm Gerçeği ve Allah İnancı”, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 303-312.

ŞENTÜRK, Habil (1995). “Dini Gelişim Psikolojisi”, **Diyanet İlmî Dergi**, Cilt: 31, Sayı: 4, 63-80.

ŞENTÜRK, Habil (1997). “Dini İnançın Psikolojisi”, **Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 4, 89-97.

ŞENTÜRK, Habil (2010). **Din Psikolojisine Giriş**, İstanbul: İz Yayınları.

ŞENTÜRK, Habil (2010a). **İslami Hayatın Psikolojik Temelleri**, İstanbul: İz Yayıncılık.

ŞENTÜRK, Habil ve Selahattin Yakut (2014). “Hayatın Anlamı ve Din”, **Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 33, 45-60.

ŞEREFİLİ, İsmail (2008). “**30-40 Yaşlar Arası Kişilerde İnanç-Korku İlişkisi (Sakarya Örneği)**”, T.C. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

TARHAN, Nevzat (2010). **Duyguların Dili Duygusal Zekaya Yeni Bir Yorum**, (8. Basım), İstanbul: Timaş Yayınları.

TARHAN, Nevzat (2011). **Duyguların Psikolojisi**, (9. Baskı), İstanbul: Timaş Yayınları.

TATLILIOĞLU, Kasım ve Mehmet Karaca (2013). “Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme”, **International Journal of Social Science**, Vol.: 6, No.: 6, 1101-1123.

TAYLOR, Eugene I. (1978). “Psychology of Religion and Asian Studies: The William James Legacy”, **The Journal of Transpersonal Psychology**, Vol.: 10, No.:1, 67-79.

TEKİNALP, Bengü Ergüner ve Şerife Terzi (2012). “Terapötik Bir Araç Olarak Bağışlama: İyileştirici Etken Olarak Bağışlama Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı”, **Eğitim ve Bilim**, Cilt: 37, Sayı: 166, 14-24.

TEMREN, Belkıs (1998). “Din Antropolojisi Açısından İnanç ve Din Olgusuna İlişkin Bir Değerlendirme”, **Doğu Batı**, Cilt: 1, Sayı: 4, 301-311.

THOULESS, R.H. (1991). “Dinin Psikolojik Temelleri”, (Çeviren: Naci Kula), **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 3, Sayı: 3, 293-297.

TOKUR, Behlül (2014). “Dindarlık Sorunu: Psikolojik Bir Tahlil”, **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 41, 258-279.

TOPÇU, Nurettin (2003). **Psikoloji**, (Hazırlayan: Ezel Erverdi ve İsmail Kara), İstanbul: Dergah Yayınları.

TOPRAK, Handan (2013). “Psikolojik Danışma Sürecinde Affetmeye Genel Bir Bakış”, **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Sayı: 26, 115-131.

TOPUZ, İlhan (2013). “Dindarlık Tipolojileri ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma”, **Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, Sayı: 30, 139-154.

TOS, Fahrettin (2007). **Bilimin Işığında Psikoloji ve Dehaları**, İstanbul: Kariyer Yayınları.

TUGADE, Michele M. and Barbara L. Fredrickson (2007). “Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience”, **Journal Of Happiness Studies**, Vol.: 8, No.: 3, 311-333.

TURA, Hatice (2019). “**Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi**”, T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

TÜMER, Günay (1994). “Genel Olarak Din”, **TDV İslam Ansiklopedisi**, Cilt: 9, 312-320.

UYSAL, Veysel (2015). “Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık”, **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 48, Sayı: 48, 35-56.

UYSAL, Veysel (2016). “Gençlerde Empati Eğilimi, Anne-Baba Tutumları ve Dindarlık”, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi / Din Psikolojisi Özel Sayısı**, 7-40.

VAN CAPPELLEN, Patty and Maria Toth-Gauthier, Vassilis Saroglou, Barbara L. Fredrickson (2016). “Religion and Well-Being: The Mediating Role of Positive Emotions”, **Journal of Happiness Studies**, Vol.: 17, No.: 2, 485-505.

VANCE, Gilbert Todd (2014). “Hope”, **Encyclopedia of Psychology and Religion**, (2. Edition), (Editor: David A. Leeming), Boston: Springer, 835.

VERGOTE, Antoine (1978). “Çocuklukta Din”, (Çeviren: Erdoğan Fırat), **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 22, Sayı:1, 315-329.

VERGOTE, Antoine (1999). **Din, İnanç ve İnançsızlık**, (Çeviren: Veysel Uysal), İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.

WORTHINGTON, Everett L. and Don E. Davis, Benjamin T. Wood, Jennifer S. Ripley (2014). “Forgiveness”, **Encyclopedia of Psychology and Religion**, (2. Edition), (Editor: David A. Leeming), Boston: Springer, 676–680.

WULFF, David M. (2019). “Psychology of Religion”, **Encyclopedia of Psychology and Religion**, (Editor: D. A. Leeming), Springer: Berlin, 1-6.

WUTHNOW, Robert (2006). “Din Araştırmalarının 'Bilimsel' Zemini Var mıdır?”, (Çeviren: Mehmet Atalay), **İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 14, 273-282.

YAPICI, Asım (2002). “Dini Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 2, Sayı: 2, 75-117.

YAPICI, Asım (2006). “Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 6, Sayı: 1, 65-115.

YAPICI, Asım (2007). **Ruh Sağlığı ve Din**, Adana: Karahan Kitapevi.

YAPICI, Asım (2007a). “Geleneksellik ile Modernlik Arasında Sıkışan Din Anlayışları ve Dindarlık”, **DEM Dergi**, Cilt: 1, Sayı: 2, 24-29.

YAPICI, Asım (2016). “Müslüman Türk Kültüründe İnanç Gelişimi (Bir Model Denemesi)”, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Din Psikolojisi Özel Sayısı, 83-113.

YAPICI, Asım ve Süleyman Doğanay (2019). “Dini Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri: Nitel Bir Araştırma”, **Bilimname**, Cilt: 40, Sayı: 4, 105-135.

YAPICI, Asım ve Ali Koçak (2017). “Türkiye’de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta Analitik Bir Değerlendirme”, **Din, Değerler ve Sağlık**, (Editör: Hayati Hökelekli), İstanbul: Dem Yayınları, 65-116.

YAVUZ, Adem (2009). “**18-25 Yaş Üniversite Gençliğinde Dinî İnanç ve Umutsuzluk ilişkisi (Sakarya Üniversitesi Örneği)**”, T.C. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

YAVUZ, Kerim (1982). “Din Psikolojisinin Araştırma Alanları”, **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 5, 87-108.

YAVUZ, Kerim (1986). “Dini İnançın Gelişmesinde Nativizm ve Tecrübecilik Problemi”, **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 7, 129-142.

YAVUZ, Kerim (2012). **Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi**, (3. Baskı), İstanbul: Boğaziçi Yayınları.

YAVUZER, Haluk (2003). **Çocuk Psikolojisi**, (24.Baskı), İstanbul: Remzi Kitapevi.

YEĞİN, Hüseyin İ. (2010). “Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Cilt: 10, Sayı: 2, 235-258.

YEŞİLYURT, Temel (2005). “(Günah ve Sevap) Kur'an Işığında İnsanın Bireysel Sorumluluğu”, **Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 10, Sayı: 1, 37-50.

YILDIRIM, Sonay ve Orhan Gürsu (2021). “Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi”, **Türk Akademik Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 6, Sayı: 1, 27-54.

YILDIZ, Murat (2006). “**Ölüm Kaygısı ve Dindarlık**”, İzmir: İzmir İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.

YILDOĞAN, Çiğdem (2012). “**7-12 Yaş Arası Çocuklarda Tanrı Tasavvuru (Kırşehir/Çiçekdağı İlçesi Örneği)**”, T.C. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.

YOZGAT, Barış (2019). “**Pozitif Psikoloji Kapsamında Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık Diğerkâmlık İlişkisi (İnönü Üniversitesi Örneği)**”, T.C. Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Amasya.

YURDUSEVEN, Rabia (2018). “**Hız. Peygamber’in Hadislerinde Empati**”, T.C. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çorum.

ZIEGLER, Jesse H. (2003). “Din Psikolojisi ve Din Eğitimi”, (Çeviren: Hüseyin Yılmaz), **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 7, Sayı: 1, 417-429.

Sanal Kaynaklar

APA (2020) “compassion” maddesi <https://dictionary.apa.org/compassion> , (Erişim Tarihi: 28.10.2020).

APA (2020) “coping-strategy” maddesi <https://dictionary.apa.org/coping-strategy> , (Erişim Tarihi: 28.10.2020).

APA (2020) “emotion” maddesi <https://dictionary.apa.org/emotion> , (Erişim Tarihi: 28.10.2020).

APA (2020) “fear” maddesi <https://dictionary.apa.org/fear> , (Erişim Tarihi: 28.10.2020).

APA (2020) “forgiveness” maddesi <https://dictionary.apa.org/forgiveness> , (Erişim Tarihi: 28.10.2020).

APA (2020) “happiness” maddesi <https://dictionary.apa.org/happiness> , (Erişim Tarihi: 28.10.2020).

APA (2020) “helplessness” maddesi <https://dictionary.apa.org/helplessness> , (Erişim Tarihi: 28.10.2020).

APA (2020) “hope” maddesi <https://dictionary.apa.org/hope> , (Erişim Tarihi: 28.10.2020).

APA (2020) “love” maddesi <https://dictionary.apa.org/love> , (Erişim Tarihi: 28.10.2020).

APA (2020) “pity” maddesi <https://dictionary.apa.org/pity> , (Erişim Tarihi: 28.10.2020).

TDK (2020) “duygu” maddesi <https://sozluk.gov.tr/>, (Erişim Tarihi: 10.10.2020).

TDK (2020) “kaygı” maddesi <https://sozluk.gov.tr/>, (Erişim Tarihi: 10.10.2020).

TDK (2020) “korku” maddesi <https://sozluk.gov.tr/>, (Erişim Tarihi: 10.10.2020).

TDK (2020) “merhamet” maddesi <https://sozluk.gov.tr/>, (Erişim Tarihi: 10.10.2020).

TDK (2020) “mutluluk” maddesi <https://sozluk.gov.tr/>, (Erişim Tarihi: 10.10.2020).

TDK (2020) “öfke” maddesi <https://sozluk.gov.tr/>, (Erişim Tarihi: 10.10.2020).

TDK (2020) “sevgi” maddesi <https://sozluk.gov.tr/>, (Erişim Tarihi: 10.10.2020).

TDK (2020) “suçluluk duygusu” maddesi <https://sozluk.gov.tr/>, (Erişim Tarihi: 10.10.2020).