

## ERGENLİK DÖNEMİNDE DUA VE İBADET PSİKOLOJİSİ ÜZERİNE TEORİK BİR YAKLAŞIM

Mustafa KOÇ\*

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik Dönemi, Dua ve İbadet, Ruh Sağlığı, Dinî Başa Çıkma

### ÖZET

Diğer gelişim dönemleri gibi ergenlik dönemi de din psikolojisi açısından değişik yönleriyle incelenen bir gelişim dönemidir. Bu makalede, din psikolojisinin ana literal konuları içinde yer alan ve dinî pratikler çerçevesinde değerlendirilen dua ve ibadet fenomenlerinin ergenlik döneminin dinî gelişimi içindeki seyri, gerek teorik bazdaki değerlendirmelerle gerekse konuyla ilgili yapılan ampirik çalışma sonuçları dikkate alınarak tahlil edilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda öncelikle, dua ve ibadet kavramlarının psikolojik değerlendirmeleri yapılarak ergenlerin dua ve ibadet karşısındaki tutum ve davranışları ele alınmıştır. Daha sonra dua ve ibadet psikolojisinin ergenlerin kişilik ve kimlik gelişimine olan etkileri ifade edilmiş ve son olarak da, söz konusu dinî davranışların dinî başa çıkma bağlamında ergenlerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri belirtilmiştir.

### ABSTRACT

Adolescence period is a developmental period that could be examined from several aspects as the other developmental periods in the psychology of religion. In this article, it has been tried to analyze the prayer and worship phenomenas in the religious development of the adolescence period which are one of the main matters of interest for the psychology of religion and has been considered in the sphere of religious practices, by using theoretical datas and conclusions of the empirical studies concerning this matter. Firstly, prayer and worship concepts has been explained from the psychological point of view and attitudes and behaviors of the adolescents concerning prâyer and worship has been examined. After this, affect of the psychology of prayer and worship upon the development of personality and identity of adolescents has been stated. Finally, affect of these religious behaviors upon mental health of adolescents has been expressed.

\* Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Din Psikolojisi Bilim Dalı Doktora (Ph.D.) Öğrencisi

## **GİRİŞ**

Bütün dinlerde dindarlığın bir göstergesi olarak değerlendirilen ibadet fenomeni, mahiyeti itibariyle oldukça geniş bir kavramdır. Bu bağlamda dua, dinî ayin ve törenler gibi bütün tapınma şekilleri, bu fenomen içerisinde değerlendirilir. Öte yandan bireysel veya toplu olarak yerine getirilen bu dinî pratikler, Aşkın varlıkla psikolojik mahiyetteki bir ilişki biçimi şeklinde de ele alınabilir. İşte bu makalede ifade edilmeye çalışılan dua ve ibadet fenomenleri, incelenen gelişim döneminin ergenlik dönemi olması sebebiyle daha çok ergenlerin yapabilecekleri dinî pratikler ön planda tutularak, konunun bu psikolojik tahlillerini içeren kısmı açıklanmaya çalışılmıştır.

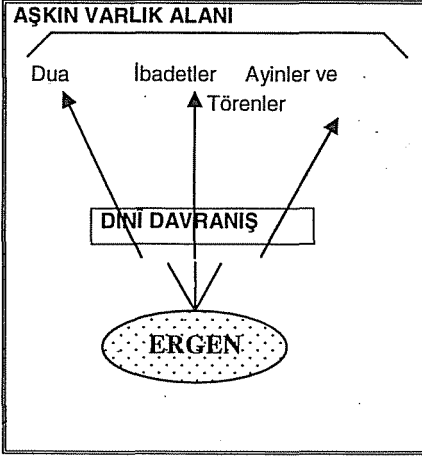
Her türlü ayin, dua, özel dinsel törenler, oruç ve benzeri eylem ve davranışları ihtiva eden dinî pratikler, "Dua ve İbadet" ana başlığı içerisinde, din psikolojisi bilimi literatürünün ana konularındandır. Ayrıca ibadetler, dindar bireyi anlama ve dış dünya ile olan ilişkilerini anlamlandırmada oldukça önemli bilgiler sunar: Zaten, adı geçen bilim dalındaki konuyla ilgili çalışmalar da bu bağlamda yapılmaktadır. Hemen hemen bütün dinlerde ve inançlarda varolan ve bireyin tecrübe ettiği dua ve ibadet psikolojisinin, hangi gelişim dönemine mensup birey olursa olsun insan psikolojisi üzerindeki etkilerinin araştırılması, din psikolojisinin bilim dalı olarak kabul edilmesiyle aynı tarihsel süreçte başlamıştır. Buna paralel olarak yine din psikolojisi literatüründe "Gelişim Dönemleri ve Din" başlığı altında araştırmaları yapılan bir diğer konu, bireyin gelişim dönemleri içerisinde dinî inancının nasıl yapıldığı ve bu inancın, onun tutum ve davranışlarına nasıl yansıtıldığı konusudur.

## **A. PSİKOLOJİK BAĞLAMDA DUA VE İBADET KAVRAMLARI**

Birey, inandığı ve güvendiği Aşkın varlığa karşı yaklaşma ve O'nunla bir iletişim kurma isteği içerisinde. Bunu da ancak dinî davranış olarak dua, ibadet ve bir takım ayin ve törenlerle gerçekleştirebilir (ayrıca bkz. Şekil-1). Söz konusu dinî davranışlardan biri olan dua da din gibi evrensel bir olgudur. Dinî bir olgu olarak dua, ibadet ve diğer dinî törenlerden daha sık yapıldığı için hemen her toplumda ve kültürde bu olguya rastlamak mümkündür. Bu sebeple makalede öncelikle duanın tanımı ve psikolojik tahlili yapılacaktır.

Şekil-1<sup>(1)</sup>

Bireyin Aşkın Varlığa Yaklaşması ve O'nunla İletişim Kurma İsteği



#### a.a. Duanın Tanımı

Evrensel bir olgu olan dua; inanan bireyin aşkın varlığa yalvarışı ve yakarışı;<sup>2</sup> birey için fitrî bir eğilim ve vazgeçilmez bir ihtiyaç; ister bireysel ister toplumsal olsun, evrenin ürpertici sessizliği içinde, insanoğlunun kendine bir yanıt alabilmek amacıyla içinde hissettiği derin bir hasret ve iştiyakın ifadesidir.<sup>3</sup> Dua; alçak gönüllülüğün doruğundaki bir ruhun dış dünyaya akseden görüntüsü; ruh ve bedenini doğal bir pratiği ve faaliyeti;<sup>4</sup> psikolojik anlamda bir boşalma;<sup>5</sup> öte yandan da ruhun iç aleme doğru bir gerilimidir.<sup>6</sup> Dua; bir ferahlama ihtiyacı, huzura ve sükuna duyulan büyük bir özlem ve bu bağlamda bireyin kendinden geçmesi;<sup>7</sup> ıstırap, çile, endişe ve merakın sonucudur.<sup>8</sup>

Duanın kısaca bu psikolojik muhtevalı tanımlarından sonra, İslâm dini açısından görünümü ise kısaca şöyledir: İslâm dinine göre dua etmek bir ibadettir, ancak bu ibadet namaz, oruç, hac, zekat ibadetleri gibi muayyen bir zamanla sınırlı değildir. Duanın edilme vakti, daha çok bireyin ihtiyaç anıdır.<sup>9</sup> Dua konusunda İslâm dininin temel referansları olan Kur'an-ı Kerim'de ve Hadis-i Şeriflerde konuyla ilgili bilgiler mevcuttur. Bu referanslardan ilki olan Kur'an-ı Kerim'de; "(Ey Muhammed!) Kullarım sana, benim hakkımda soracak olurlarsa, ben onlara daha çok yakınım. Bana dua ettiklerinde dua edenin çağrısına karşılık veririm."; "Bana dua ediniz, size

<sup>1</sup> Makaledeki konuyla ilgili tüm şekiller, tarafımızdan çizilmiştir. [M.K.]

<sup>2</sup> PEKER, Hüseyin, Din Psikolojisi, Sönmez Matbaası, Samsın-1993, sh. 69

<sup>3</sup> HÖKELEKLİ, Hayati, Din Psikolojisi, TDV Yayınları, No:116, Ankara-1993, sh. 219

<sup>4</sup> ŞERİATİ, Ali, Dua, Birleşik Yayıncılık, 4. Baskı, İstanbul-1996, sh. 38, 53

<sup>5</sup> ULUSOY, İ. Turgut, Din Psikolojisi, Hisar ve Cilt Yayınevi, İstanbul-1970, sh. 40

<sup>6</sup> CARREL, Alexis, Dua, (Çev. M. Alper YÜCETÜRK), Yağmur Yayınevi, No:5, İstanbul-1961, sh. 22

<sup>7</sup> HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 216

<sup>8</sup> ŞERİATİ, Dua, sh. 178

<sup>9</sup> ŞENTÜRK, Hâbil, Din Psikolojisi, Esrâ Yayınları, İstanbul-1997, sh. 161

icabet edeyim,"<sup>10</sup> buyurulmaktadır. İslâm dininin Kur'an-ı Kerim'den sonra ikinci temel referans kaynağı olan hadislerde de, konuyla ilgili bilgiler bulmak mümkündür. Örneğin; "Sizden biri dua edince "Ya Rabb dilersen beni affet! dilersen bana rahmet et!" demesin. Bilakis azimle ve ısrarla istesin, zira Allah'a hiçbir şey güç gelmez."<sup>11</sup>

Dua; mullak surette belirli bir formatta yapılması gerekmeyen bir ibadettir. Bu bağlamda, sesli veya sessiz biçimlerde yapılan duanın muhtevası, birey psikolojisinin o anki durumuna göre değişebilir. Ancak çoğu birey, kendi bireysel istek ve ihtiyaçlarını tam olarak ifade edebilecek üsluba sahip olmadığı için önceden belirlenmiş "kalıplaşmış" cümlelerden oluşan dua metinlerini kullanır.<sup>12</sup> Dua etmenin belirli bir formatı olmadığı gibi, zamanı ve zemini de yoktur. Birey, kendini müsait hissettiği her yerde ve zamanda dua edebilir.<sup>13</sup> Normal bilince sahip bireyler dua ettikleri gibi, sezgisel bilince sahip olan mistiklerde sık sık dua ederler. Öyle ki; meditasyon ve dua, mistiklerin hayatının ana unsurlarını oluştururlar.<sup>14</sup>

Yapılan dua çeşitlerine gelince, bireylerin yaptıkları duaları, dua için beslenen duygu ve istekler kadar çeşitlendirmek mümkündür. Ancak konuyla ilgili yapılan araştırmalar sonucunda; istek ve dilek, şükür, şefaahat, tapınma ve övgü ile günahları itiraf ve bağışlanma duaları<sup>15</sup> gibi belli bir takım dua çeşitleri ortaya çıkarılmıştır. Belirlenen bu dua tiplerine, muhtevaları birbirine yakın da olsa, başka çeşitler de eklemek mümkündür. Örneğin, Batıda din psikolojisi çalışmaları çerçevesinde Poloma ve Pendleton (1991) tarafından konuya ilişkin yapılan araştırmalarda; konuşma diline ait (colloquial), derin düşünce (meditative) ve istekte bulunma (petitionary) ile dinî pratik (ritual) olarak yapılan dua olmak üzere dört tip dua çeşidi tespit edilmiştir.<sup>16</sup> Meadow ve Kahoe de, "Psychology of Religion" adlı eserlerinde, Poloma ve Pendleton'un yaptığı kategorilere benzer sınıflamanın yanında, duayı objektif ve sübjektif tarzda yapılan dualar, diye ikiye ayırmış ve istekte bulunma anlamındaki duanın doğurabileceği psikolojik problemlere değinmişlerdir.<sup>17</sup>

### a.b. Duanın Tabiatı

Her psikolojik fenomenin içsel bir tabiatı olduğu gibi, psikolojik bir fenomen olan duanın da içsel bir yapısı vardır. Bu bağlamda dua bireyin, kendi etkinliğinin gücünü kendi elinde bulunduramadığı için, bir anlamda kendiliğinden güç ve kuvveti elinde bulunduramayan Aşkın bir varlığa yönelmesidir. Duanın bu özelliği, onu büyük ve batıl inançlardan ayırır. Çünkü büyük ve batıl inanç uygulamalarında, buradaki Aşkın varlığın kudretine yöneltilen birinci derecedeki önem, yerini doğrudan doğruya

10 KUR'AN-I KERİM, 2/186; 40/60; Ayrıca konu ile ilgili diğer ayetlerden bazıları için bkz. (sûre/ayet no) 1/1-4; 113/1-5; 114/1-6; 7/155; 25/74,77; 17/80; 11/45-47; 40/7-9; 14/39-41; 21/112; 23/118; 2/45,153,201; 3/8-9,53,59,191-194; 59/10; 9/80

11 CANAN, İbrahim, Kütüb-i Sitte, Tercüme ve Şerhi, 18 Cilt, Akçağ Yayınları, Ankara-1995, C.6, sh.539; Ayrıca konu ile ilgili diğer hadislerden bazıları için bkz. a.g.e.,(cilt/ sayfa) 4/67; 6/512-551; 15/172, 6/540; 17/502; 6/527-532; 7/331; 12/409; 17/65; 12/417; 6/538; 17/65; 6/511; 6/513; 11/331-332; 7/19; 6/516; 17/503; 7/108

12 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 214

13 CARREL, Dua, sh. 26

14 VERGOTE, Antoine, Din, İnanç ve İnançsızlık, (Religion, Foi, Incroyance), (Çev. Veysel UYSAL), İFAV Yayınları, No:164, İstanbul-1999, sh. 252

15 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 226-227

16 ARGYLE, Michael, Psychology and Religion, (An Introduction), Routledge, London and New York-2000, sh.120-123

17 MEADOW, Mary, J.; KAHOE, Richard, D., Psychology of Religion, (Religion in Individual Lives), Harper & Row Publishers, New-York-1984, sh. 117

uygulamanın bizzat kendisine bırakır.<sup>18</sup> Dua, bazı formüllerin ezbere okunması değil, dünyanın aşil ve yüce prensibinin teması içinde bilincin kendinden geçmesiyle, bir anlamda mistik bir yükselişe erişmedir.<sup>19</sup> İlk insanlardan bu güne kadar insanlık tarihi boyunca insanoğlu, kendi güçlerini aşan konularda, kendine göre Aşkın kabul ettiği bir varlığa sığınmış, doğal afetlerden korunmak ve rızklarının artması için hep dua etmiştir.<sup>20</sup> Çaresizlik durumlarında inanan veya inanmayan her bireyde, dua ihtiyacının uyanması, onun psikolojik yapısının bilinç dışı bir tepkisidir. Diğer bir ifadeyle dua, bireyin içindeki derin bir varlığın su yüzüne çıkmasıdır. Ünlü psikolog W. James'e göre; ihtiyaç anlamında duanın ortaya çıkması, bireyin psikolojik yapısındaki sosyal benliğiyle de ilgilidir.<sup>21</sup> Carrel'e göre ise; din duygusu ve dua arasında fizyolojik bir benzetme yapılacak olursa; din duygusu oksijen ihtiyacına, dua da oksijenin teneffüs fonksiyonuna benzetilebilir.<sup>22</sup> Bu bağlamda duada; kullanılan sözlerin o andaki ruh haline karşılık gelmesi ile kendini ilahi huzurda hissetme halinin elde edilmiş olması gibi iki önemli nokta vardır. Şayet bunlardan, sadece sözlerle ilgili olan kısım yerine getirilirse, bu büyü ve sihirle eş değer bir kategoride değerlendirilir. Oysaki duada asıl olan, bireyin Aşkın varlıkla özel bir iletişim kurmasıdır. Zaten duanın ergen üzerindeki psikolojik etkisi de buradan kaynaklanır.

Psikolojide bireyi davranışa sevk eden nedenlere güdü denir. Güdüler ise, birey davranışlarının kaynağı olarak, çeşitli istek ve ihtiyaçlar sonucunda ortaya çıkarlar. Bu anlamda dua da, bireyin tabii bir ihtiyacıdır. Dolayısıyla dua etmenin temelinde de bazı güdülerin var olduğunu söylemek mümkündür. Ancak, burada tek bir güdünün duaya sebep olduğunu iddia etmek zordur. Bu anlamda, bütün bireyler için ortak sayılabilecek evrensel nitelikte bir güdünün varlığından söz etmek imkansızdır.<sup>23</sup>

Bireylerin genel anlamda dua etmelerinin iç ve dış olmak üzere iki temel sebebi vardır: Bunlardan iç sebepler: Bireyin psikolojik anlamdaki zaaf ve günahları. Dış sebepler ise: Yaşamın acıları, hastalıklar, tabii afetler vb. Birey, tüm bu sebeplerden dolayı dua ederek Aşkın bir varlığa sığınma ihtiyacı hisseder.<sup>24</sup> Ancak ergen, bu iç ve dış sebeplerden, daha çok dış sebepler üzerinde durarak, maddî taleplerde bulunur. Bunlar ise; sağlığına kavuşma, birinin hastalığının iyileşmesi, bir işte veya derslerinde başarılı olma, tehlikelerden korunma vb. isteklerdir.<sup>25</sup>

Kısacası duanın konusunu üç ana başlık altında toplamak mümkündür: Birincisi, Aşkın varlığa aşk ve hürmeti ifade etmek. İkincisi, Aşkın varlığa hamd ü senâ ederek yapılan hatalara karşı tövbe ve istiğfar etmek. Üçüncüsü ise, O'ndan dünya ve ahiret saadetiyle, yaşamdaki zorluklara karşı koymak için kuvvet istemektir.<sup>26</sup>

18 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 213

19 CARREL, Alexis, İnsan Denen Meçhul, (Haz. Yunus ENDER), Hayat Yayınları, No:5, İstanbul-1997, sh. 110

20 FROMM, Erich, Psikanaliz ve Din, (Çev. Aydın ARITAN), Arın Yayınları, 3.Baskı, İstanbul- 1993, sh. 155-156

21 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 219-220

22 CARREL, Dua, sh. 36

23 DOĞAN, Mebrûre, Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1997, sh. 12

24 ULUSOY, Din Psikolojisi, sh. 41

25 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 217

26 PAZARLI, Osman, Din Psikolojisi, Remzi Kitabevi, 3. Baskı, İstanbul-1982, sh. 194

**a.c. İbadetin Tanımı**

İbadet kavramı, günlük dilde; şekli belirlenmiş ve yapılması gereken belirli davranışlar (namaz kılmak, oruç tutmak, hacca gitmek vb.) olarak dar anlamda kullanılır.<sup>27</sup> Aslında ibadet, Aşkın varlıkla kurulan tabiat üstü ilişkisinin, belirli sözler, jest-mimikler ve davranışlar sistemi şeklinde dış dünyadaki tezahürleridir.<sup>28</sup> Yani ibadet, bireyin Aşkın varlığa hem şükran borcunu ödemesi, hem de kendi bağıllığını ve sevgisini göstermek için yaptığı fiil ve davranışlardır.<sup>29</sup> Kısaca inanan birey için ibadet, Aşkın varlığa karşı kulluğunun, itaatünün, bağıllığının, sevgi ve saygısının şükürünün ve zikrinin bir ifadesidir.<sup>30</sup>

**a.d. İbadetin Tabiatı**

İbadetin yapısına gelince; ibadette, şekil ve mânâ unsurlarıyla birleşmiş, normal günlük bilinci, ciddi biçimde değişime zorlayan bir yapı söz konusudur. Bu nokta da örneğin, dua ile namaz arasındaki yapı farkı, dinî bilincin gerçek yapısını anlamada oldukça önemlidir. Zira duadaki beden hareketleri, namaz ibadetine göre oldukça basit ve serbesttir. Bu bağlamda şekilsel zorunluluk açısından da dua ile namaz arasında önemli bir fark vardır. Dua, sübjektif, namaz ve diğer ibadetler ise objektif (spontane) bir karakter taşır.<sup>31</sup> Ancak ortak paydada duayı da bir ibadet kabul edersek, ibadetin temelinde korku, ümit, saygı ve sevgi duyguları iç içe bulunur.<sup>32</sup>

Konuyla ilgili olarak, oldukça önemli olan ibadetin fonksiyonlarını da şu şekilde ifade etmek mümkündür: ibadet, bireyin ruh ve beden sağlığını korur, özel yaşamında disiplin sağlar, onu bencillikten uzaklaştırıp, sosyalleşmesini sağlar. Onun fedakarlık duygularını geliştirir, cömert olmasını, maddî ve manevî temizliğini sağlar. Onu kötülüklerden uzaklaştırıp sabır, sebat, metanet ve dürüst bir kişilik kazandırır.<sup>33</sup>

**a.e. Dinî Tecrübe Olarak Dua ve İbadet**

Tecrübe ile dua ve ibadetlerin iç içe girmiş bir konumu vardır. Şöyle ki; tecrübe, kendini bir ta'zim dili içerisinde ifade ederken aynı zamanda dua ve ibadeti kendine çeker ve beden yoluyla yapılan dua ve ibadetler, sözün altında, fakat tecrübenin içinde devam eder.<sup>34</sup> Bu bağlamda dua ve ibadet tecrübesi, bireyi, bir anlam duygusuna ve mutluluk gibi bir amaca ulaştırmasının yanında, ona yaşam memnuniyeti (life satisfaction) ve dinî memnuniyet (religious satisfaction) kazandırır.<sup>35</sup> Zaten dua ve ibadet tecrübesi, bireyin kendini, Aşkın varlık karşısında huzurlu hissetmesi sonucunda elde edilen bir tecrübedir. Böyle bir tecrübeye birey, kendisinden daha büyük ve kendini aşan bir başka varlıkla mahrem bir psikolojik ilişkiye girer. O, dua tecrübesi yaşarken, kendi isteklerinin gerçekleştirilmesi için ilahî kudretin gücünü, kendi isteği doğrultusunda yönlendiremeyeceğinin farkındadır. Bu nedenle, ister bir arzusunun yerine getirilmesi, isterse bir çaresizliğinin yatıştırılması amacıyla dua etmiş olsun, her iki durumda da bireyi dua etmeye mecbur eden bir takım sebepler vardır. Bu anlamda her dua etme, aslında bir istek ve yöneliştir. Dua tecrübesi, bireyin Aşkın varlık tarafından bilinme, işitilme ve isteklerin karşılanması talebinden başka bir şey değildir.<sup>36</sup> İnanan birey, dua ve ibadet tecrübesiyle Aşkın

27 PEKER, *Din Psikolojisi*, sh. 6728 HÖKELEKLİ, *Din Psikolojisi*, sh. 23329 PAZARLI, *Din Psikolojisi*, sh. 189

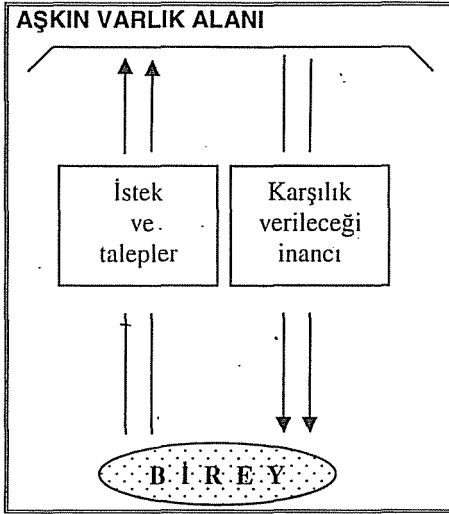
30 ŞENTÜRK, Hâbil, "İbadetin Manası ve Fonksiyonları Üzerine Psikolojik Bir Bakış Denemesi", S:D.Ü.İ.F.D., Isparta-1994, S.1, sh. 143-147

31 HÖKELEKLİ, *Din Psikolojisi*, sh. 235-23632 PEKER, *Din Psikolojisi*, sh. 6833 ŞENTÜRK, *İbadete Psikolojik Bir Bakış*, sh. 147-15734 VERGOTE, *Din, İnanç, İnançsızlık*, sh. 24135 ARGYLE, *Psychology and Religion*, sh. 12336 HÖKELEKLİ, *Din Psikolojisi*, sh. 213, 216, 241

varlığa yakınlaşmaya çalışır. O'na güven ve bağlılığını ifade eden bu ve benzeri uygulamalar, bireyin dinî hayatının ayrılmaz bir boyutunu oluşturur. Bu bağlamda dua ve ibadet tecrübesi, birey ile Aşkın varlık arasında, iman bağıyla kurulmuş ilişkiyi ifade eden ve bunu dışa yansıtan pratikler bütünüdür.<sup>37</sup>

Birey, dua tecrübesi esnasında bir takım psikolojik süreçlerden geçer. Bunlar sırasıyla şu şekilde meydana gelir: Öncelikle kendisi dışındaki tüm uyarıcıları etkisiz hale getirerek, kendi üzerinde psikolojik bir yoğunlaşma sağlar. Daha sonra dilek ve isteklerin yerine getirilmesi anlamında kendisinde bir arzu gücü canlandığı için dua anında kendi bütünlüğü içinde, bizzat kendisiyle hazır bulunma duygusunu tecrübe eder. Bu tecrübeyi yaşarken, istek ve taleplerinin Aşkın varlık tarafından kabul edileceği inancıyla kendini ilahî kudrete teslim eder. Sonunda o, dua esnasında Aşkın varlıkla iki yönlü bir iletişim içine girer<sup>38</sup> (ayrıca bkz. Şekil-2).

Şekil-2  
Dua Tecrübesinin Çift Yönlü İletişimi



Genel anlamda dinî davranışın en tipik özelliğini duada görmek mümkündür. Dua eden birey, bir yandan Aşkın varlığa olan köklü bağlılığını itiraf ederken öte yandan O'nun yüce kudretine itimat duyar. Böylesine psikolojik oluşumlar, dua tecrübesinde yoğun bir biçimde yaşanır. Duadaki iletişim, görünürde sanki "bireyden Aşkın varlığa" şeklinde tek yönlü bir karakter taşır. Oysa, yukarıda dua tecrübesi esnasındaki bireyin yaşadığı psikolojik süreçlerde de ifade edildiği gibi, onun dua vasıtasıyla yaptığı istek ve taleplerine, Aşkın varlık tarafından bir karşılığının verileceği beklentisiyle birlikte "Aşkın varlıktan bireye" şeklinde iki yönlü bir iletişim söz konusudur<sup>39</sup> (krş. Şekil-2).

37 HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 211

38 HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 215-218

39 HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 212-214

Duanın konusu ne olursa olsun birey, kendini muhtaç ve istekli olarak görüp, her türlü ihtiyacını karşılayabilecek güçte olan Aşkın varlığına yalvarır. Bu süreçte de O'nun, kendini işittiğine tam olarak inanır. İşte bu iletişimde, beşer üstü bir yapı arz ettiğinden dolayı beşerî ilişkiler anlamında, açıkça denk olmayan psikolojik ilişki halindeki bir iletişimin varlığı söz konusudur.<sup>40</sup> Aynı zamanda, ezberlenmiş ve basit formüllerden arınmış olan gerçek bir dua, bilincin Aşkın varlık düşüncesiyle kendinden geçtiği, mistik ve esrarlı psikolojik bir süreçtir.<sup>41</sup> Öte yandan Meyerovitch, dua tecrübesine ilaveten ibadet tecrübesinde de önemli bir noktaya temas eder. O'na göre, ibadetin gerçek amacı, topluca (cemaat halinde) yerine getirilmesidir. Çünkü, ibadetin ruhu toplumsaldır. Dolayısıyla bilinçli bir şekilde cemaatte yapılan ibadetler, bireyin normal algılama kapasitesini artırır, heyecanını derinleştirir ve iradesine, yalnızken tadamadığı bir dinamizm katar.<sup>42</sup>

Birey duygu ve düşüncelerini, en kapsayıcı ve derin anlamlar taşıyan sembolik anlatımlar vasıtasıyla ifade edebilir. Soyut gerçekliklerin en fazla dile getirildiği alan olan din de ise birey, doğrudan görüp algılayamadığı Aşkın varlıkla, - fiziksel görünüş itibariyle- ancak dua ve ibadet yoluyla sembolik bir iletişim kurarak yakınlaşabilir. Onun, Aşkın varlıkla kurduğu bu tür bir ilişki, bireysel ve toplumsal anlamda bir dayanışma sağlamasının yanında, ruh ve bedenini tedavi edici bir önemi de haizdir. Diğer dinlerde olduğu gibi, İslâm dininde de namaz ve hac gibi<sup>43</sup> ibadetler, birey-Aşkın varlık ilişkisini dile getiren sembolik tarzdaki jestler ve bunlara eşlik eden sözel formüller şeklinde düzenlenmiştir.<sup>44</sup>

## B. ERGENLERİN DUA VE İBADET KARŞISINDAKİ TUTUM VE DAVRANIŞLARI

Dua ve ibadet gibi dinî pratiklerini yapan ergen, dinî inanç ve tutumunu önceden kabullenir ve sonuçta da onu pratik alana uygular. Dolayısıyla ergenin yaptığı bu dinî pratikler, onun dinî ruh halinin bir sonucu olarak, düşünceden davranışa dönüşmüş biçimdir. Bu bağlamda dindar ergenin tutum ve davranışlarını anlamlandırabilmek için, dinî inanç ve tutumunun fiilî uygulamaları vasıtasıyla nasıl dindar hale geldiğini anlamaya çalışmak gerekir.<sup>45</sup> Ergen, yaptığı ibadetleri aracılığıyla sıradan bilincini aşarak Aşkın varlığına yönelir. Bu bağlamda namaz, oruç, dua ve diğer ibadetler, ergenin Aşkın varlığına yönelişini, O'nun da bu yönelişe katılmasını ifade eder.<sup>46</sup> Yani ibadetin mânâ ve önemini kavrayan ergenlerin, yaptıkları bu tür dinî davranışları içselleştirmeleri daha kolay olur.<sup>47</sup> Konuyla ilgili Türkiye'de yapılan bir alan araştırmasında; gençlerin %68.2'sinin namaz kıldıkları;

40 HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 212

41 CAREL, Dua, sh. 22

42 MEYEROVITCH, Eva de Vitray, Duanın Ruhu, (La Priere en Islam), (Çev. Cemal AYDIN), Şule Yayınları, 2. Baskı, İstanbul-1999, sh. 47

43 Namaz ve Hac ibadetindeki sembolik anlatımlar için bkz. HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 236-241; GAZALİ, İhya u Ulumi'd-din, C.I-V, (Çev. Ahmet SERDAROĞLU), Bedir Yayınları, İstanbul-1974, C.1, sh. 440-467; MEYEROVITCH, Duanın Ruhu, sh. 44-47

44 HAYTA, Akif, "U.Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme", U.Ü.İ.F.D., Bursa-2000, S.9, C.9, sh. 489

45 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 212

46 HAYTA, İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde İbadet ve Ruh Sağlığı, sh. 490

47 ULUSOY, Din Psikolojisi, sh. 34



%72.4'ünün de oruç tuttıkları tespit edilmiştir.<sup>48</sup> Hayta tarafından yapılan ampirik çalışmada ise, yüksek din eğitimi alan gençlerin, özellikle namaz, oruç, dua ve tövbe gibi dinî pratikleri yerine getirmede titizlik gösterdikleri saptanmıştır.<sup>49</sup>

Ancak ergenlerin dinî hayatı yaşama anlamındaki böyle olumlu tutum ve davranışlar geliştirmelerinde, çocukluklarından itibaren çok yönlü yetişmelerine katkıda bulunan ailenin ve diğer sosyal kurumların ciddi önemi ve sorumlulukları vardır.<sup>50</sup> Yapılan araştırmalar sonucu, ergenlerin dua ve ibadet karşısındaki tutum ve davranışlarında, cinsiyet faktörünün önemli olduğu görülmüştür. Batıda konuyla ilgili yapılan sosyal ampirik araştırmalar, kadınların erkeklerden daha çok dua ettiklerini ortaya koymuştur. Gerçekte bu durum geniş anlamda cinsiyet farklılığıyla ilgili olsa bile, aynı zamanda bireylerin dindarlık seviyeleriyle de yakından ilgilidir.<sup>51</sup> Cinsiyet faktörüyle ilgili bu tespit, başka araştırmalarda da doğrulanmıştır. Bu anlamda gerek ilkel gerekse gelişmiş toplumlarda, dinî hayata (dua ve ibadetlere), genellikle kadınların erkeklerden daha çok eğilim gösterdikleri tespit edilmiştir.<sup>52</sup> Öte yandan konuyla ilgili Ellison ve Taylor'un (1996) yaptıkları bir alan araştırmasında da, kadınların erkeklerden üç kat daha fazla dua ettikleri saptanmıştır.<sup>53</sup>

#### **b.a. Ergenlerin Dua Karşısındaki Tutum ve Davranışları**

Vergote, duayı yapılış tarzı itibarıyla sözlü ve jest olarak ikiye ayırır ve bunlar arasına makbuliyet ve hiyerarşik açıdan öncelik-sonralık derecesi koymaz.<sup>54</sup> Ergen, yaptığı duaların sonucunda, dualarının kabul edilmediğini hissederse, hayal kırıklığına uğrayıp isyan edebilir.<sup>55</sup> Ancak o, dönemin sonlarına doğru yaptığı duaların olumlu psikolojik etkilerinin olduğuna inanmaya da devam eder. Buna göre, istek dualarının ergen üzerindeki etkisi konusunda fiilî inanç ile ergenin bekleyişi arasında bir ayrılma söz konusudur. Ergen, duasının kabulünü ümit eder ancak cevapsız kalması durumunda ise artık duanın faydasına inanmayabilir. Hattı zatında bu çelişki, ergenin imanı için bir delil de teşkil eder. Fakat dinî duygusunda da bir azalma meydana getirir. Şayet ergen bu dinî krizi aşabilirse, inancı netleşir ve dua konusunda da daha derin bir anlama sahip olur.<sup>56</sup>

Dua etmeyen ergen yoktur, denebilir. Ancak yetişkinlerle iletişimleri esnasında bu durumlarını açıklamaktan çekinebilirler.<sup>57</sup> Ergenlerin %90-95'i çeşitli sebeplerle sürekli veya ara sıra dua eder ve yarısından fazlası da ettikleri dualardan psikolojik anlamda fayda görürler.<sup>58</sup> Yapılan araştırmalarda; ergenlerde, Aşkın varlığın kendi yaptıkları duaları duyduğuna ve bu duaları cevaplandığına

48 ÜNAL, Nurten, Dinî İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1998, sh. 113-115

49 HAYTA, Akif; Psiko-Sosyal Uyum ve Dinî Pratikler, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1993, sh. 146

50 ACHOUI, Mustapha, "Human Nature from a Comparative Psychological Perspective", The American Journal of Islamic Social Sciences, Washington-1998, Volume 15, Winter 1998, Number 4, sh. 93

51 ARGYLE, Psychology and Religion, sh. 121

52 GÜNAY, Ünver, Din Sosyolojisi, İnsan Yayınları, No:257, 3. Baskı, İstanbul-2000, sh. 291

53 ARGYLE, Psychology and Religion, sh. 123-124

54 VERGOTE, Din, İnanç, İnançsızlık, sh. 236-237

55 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 222-223

56 HÖKELEKLİ, Hayatî, Ergenlik Çağı Gençlerinin Dinî Gelişimi, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Bursa-1983, sh. 87

57 HÖKELEKLİ, Ergenlikte Dinî Gelişim, sh. 86

58 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 218-219

inananların düzeyi %85 olarak tespit edilmiştir. Ancak bu oran, ergenliğin ilerleyen dönemlerinde düşebilir.<sup>59</sup> Yine Batıda, ergenlik döneminde duanın psikolojik etkisinin süreciyle ilgili yapılan bir araştırmada; ergenlerin yaşlarının ilerledikçe yaptıkları duanın etkilerinin azaldığı ve bu sebeple de ergenlerin 12-13 yaşları arasında %35'inin; 14-15 yaşları arasında %29'unun; 16-17 yaşları arasında ise %19'unun istek ve temennilerinin yerine getirileceğine inandıkları tespit edilmiştir.<sup>60</sup>

Ergenlerin dua etmelerine ilişkin tutum ve davranışlarının temelinde, gelecek endişesi, işlenmiş oldukları günahlarını affettirme ümidi, okul hayatlarındaki sınavlarında başarılı olma arzusu, sevdikleri birinin ölümünden duydukları üzüntü, hastalıklı veya tehlikeli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında ise yardım ve güvenlik isteği gibi etkenler büyük rol oynar.<sup>61</sup> Bu bağlamda ergenlerin duaya başvurma sebepleri ile ilgili yapılan araştırmalarda, bir çok farklı sebebin varlığı ortaya çıkarılmıştır. Beekman, 19-20 yaş arasındaki kız öğrencilerin ne gibi dualar ettiklerini araştırmış ve bulgularını; çocukluktan getirilen, şahsî temenniler için yapılan, af dilemek için, suçluluk hissiyle yapılan, tehlike anlarında bütün insanların korunması için yapılan ve sevilen hastaların iyileşmesi için yapılan dualar diye beş kategoride toplamıştır.<sup>62</sup> Ellison ve Taylor (1996) ise, yaptıkları bir alan araştırmasında; deneklerin diğer problemlerinin yanı sıra daha çok kendilerinin veya ailelerinin yoksullukları ve hastalıkları için günde en az beş kez dua ettiklerini saptamışlardır.<sup>63</sup> Yine aynı konuda Hökeleklî tarafından, ergenlerin ettikleri duaların muhtevalarıyla ilgili olarak yapılan bir diğer tasnif ise, az önce yukarıda zikredilen Beekman'ın tasnifiyle paralellik arz etmektedir.<sup>64</sup>

Bu verilerin yanı sıra cinsiyet faktörü göz önünde bulundurulduğunda, yapılan duaların muhtevalarında ciddi bir farklılığın olmadığını söylemek mümkündür. Ergen kızlar, daha ziyade kendilerini Aşkın varlığına sevdirebildikleri takdirde isteklerinin kabul olacağına inanırlar. Bunun sonucu olarak, din kitaplarından elde ettikleri bilgilerden, çoğu kez yerine getirilmesi imkansız olan isteklerinin gerçekleştirilmesi için yararlanmaya çalışırlar. Dualarının muhtevaları ise, genel muhtevalara ilave olarak, iyi bir sese, güzel bir vücuda ve uzun saçlara sahip olmak, gibi dönemin tipik ilgilerine yönelik olan istek ve taleplerdir.<sup>65</sup>

### **b.b. Ergenlerin İbadet Karşısındaki Tutum ve Davranışları**

Burada, makalenin başında da ifade edildiği gibi ergenin kendi gelişim dönemi itibariyle daha çok yaptığı ibadetler olan namaz ve oruç ibadetiyle ilgili veriler kullanılmıştır. Namaz ibadetini yerine getiren ergende özü itibariyle üç türlü duygu oluşumundan söz etmek mümkündür. Öncelikle ergen, Aşkın varlık karşısında kendi hiçliğini hisseder. Daha sonra uygun sözlü ifadelerle, bu Aşkın yüceliği ve beşerî hiçliği kabullenir. Son olarak da Aşkın varlığına olan saygısını bütün organlarıyla

59 COLE, L.; MORGAN, J. B., Çocukluk ve Gençlik Psikolojisi, (Çev. Belkıs H. VASSAF), MBE Yayınları, 2. Baskı, İstanbul-1975, sh. 362-363

60 HÖKELEKLİ, Ergenlikte Dinî Gelişim, sh. 87

61 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 221

62 HÖKELEKLİ, Ergenlikte Dinî Gelişim, sh. 86

63 ARGYLE, Psychology and Religion, sh. 123-124

64 Ayrıntılı bilgi için bkz. HÖKELEKLİ, Ergenlikte Dinî Gelişim, sh. 87

65 ÖZGÜ, Halis, Genç Kız Psikolojisi, Özgü Yayınevi, 3. Baskı, İstanbul-1969, sh. 133-134

onaylar.<sup>66</sup> Bu tespitin ilk iki maddesi daha önce çeşitli vesilelerle psikolojik olarak yorumlanmaya çalışılmıştır. Burada üçüncü maddeyle ilgili önemli bir tespit daha vardır. Ergen, namaz ibadeti tecrübesinde, kalıplaşmış bir takım şekilsel kuralları yapmak zorundadır. Onlardan biri de secdedir. Şekilsel olarak, ergen secdede başını, ayaklarla basılıp yürünebilen düz bir zemine yani yere koyar. Secdeye konan baş, fiziksel anlamda alçaklık olarak maksimum seviyesindedir. Bu davranış, ibadet mantığının dışında düşünülecek olursa insanoğlunun başı, kendi onurunu kendinin dışındaki insanlara karşı koruyucu bir simgedir. Bu simgeyi geliş güzel kullanmanın kişilik bozukluğu olduğuna dair toplumda "uç kurusluk iş için önünde eğilmem; ne yani! ayaklarına mı kapansaydım" vb. bir yığın ifadeler üretilmiştir. Bu açıdan, ergen beşerî olarak birine bağlılık duyduğu zaman onun karşısında hürmetle eğilir, fakat onu ne kadar sevip saysa da, onun ayaklarına kapanmak istemez. Ancak Aşkın varlık karşısında eğilir (rûku) ve alnını yere koyar (secde). Bu durum, beşerî düzeyde bir kişilik zaafiyeti olarak algılanırken, ibadet tecrübesinde ise, sevilerek ve istenerek yapılan onurlu bir davranıştır. Bu tecrübeye ergen, derin bir sevgi ve saygının doruk noktasındadır. Böyle bir durum ise, ergen benliği ve şuurunu bir noktada toplar ve onun yüksek bir derecede yoğunlaşmasını sağlar.

Oruç ibadetiyle ilgili olarak Türkiye'de, orucun psiko-sosyal etkileri bağlamında, yüksek öğrenim gençliği üzerinde yapılan bir alan araştırmasında; araştırmaya katılan deneklerin %55.8'inin devamlı, %24.9'unun da bazen oruç tuttuğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunda, ibadetlerin pratiğe dönüşmesi noktasında bilgi ve inanç unsurlarının önemli ve etkili faktörler olduğu, bu sebeple de deneklerin büyük çoğunluğunun oruçla ilgili olarak belirli bir tutum ve davranış tutarlılığı içerisinde oldukları tespit edilmiştir. Cinsiyet ve din eğitimi faktörüyle ilgili olarak mezkûr araştırmadan elde edilen verilerde ise; erkeklerin, kızlara göre daha çok oruç tuttuğu, eğitim faktörü olarak da, din eğitimi almış gençlerin, diğerlerinden daha yüksek bir oranda oruç tuttıkları saptanmıştır.<sup>67</sup> Bu tespitlere ilaveten aynı araştırmada, oruç ibadetini yerine getiren gençlerin oruç tutmayan gençlere göre, sosyal ilişkilerinde ve diğer davranışlarında daha başarılı oldukları görülmüştür.<sup>68</sup> Öte yandan Goodwin Watson ise, dinî ayinlerin ergenlik dönemindeki gençler üzerinde yaptığı farklı etkilerle ilgili olarak gerçekleştirdiği bir araştırmada; dinî ayin sırasında yoğun ve acıklı bir tarzda icra edilen dinî musikinin, ergenler üzerinde çok farklı tarzda huşu uyandırdığını tespit etmiştir.<sup>69</sup>

### C. DUA VE İBADET PSİKOLOJİSİNİN ERGENİN KİŞİLİK VE KİMLİK GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

#### c.a. Duanın Ergenin Kişilik ve Kimlik Gelişimi Üzerindeki Etkileri

Dua, ergenin psikolojik yapısında gizli kalmış bölümlerindeki derin bir varlığın ortaya çıkmasını ve normal bilinçteki yabancı kalan bazı durumların, ergen

66 MEYEROVITCH, Duanın Ruhu, sh. 53

67 UYSAL, Veysel, Psiko-Sosyal Açıdan Oruç, TDV Yayınları, No:128, Ankara-1994, sh. 203-210

68 UYSAL, Psiko-Sosyal Açıdan Oruç, sh. 176-200

69 ARGYLE, Psychology and Religion, sh. 114

tarafından kavranılmasını sağlar. Yapılan araştırmalar sonucu; alçak sesle yapılan duaların, ergenin psikolojisinin alt bölümlerindeki iç güdüsel ve bilinç dışında kalan geçmiş yaşantılarını bünyesinde barındıran alanları etkilediği tespit edilmiştir.<sup>70</sup> İşte bu tarz yapılan bir duanın, özellikle fiziksel bozukluk veya zihnî bunalım ile duygusal şaşkınlık durumları gibi ruhsal rahatsızlıklara karşı faydalı olduğu, yine araştırmaların tespitleri arasındadır. Neticede bu tarzda yapılan dualar, ergenin bilincinin karanlık alanlarına etki ederek bir sükunet meydana getirir. Dua, ergende iradî bir canlanmaya yol açarak sıkıntıyı giderir ve ona, benliğine ait tepkileri aşma yetisi sağlar.

Duanın, kişilik gelişimine paralel olarak bireyin ahlâk ve karakteri üzerinde de oldukça müspet etkileri vardır. W.James, duayı, bireylerdeki ahlâkî ve fiziksel sağlığın vazgeçilmez bir unsuru olarak görür. A. Carrel ise, sık sık yapılan duanın, bireyin karakterini olgunlaştırdığını ifade eder. Öte yandan, düzenli olarak dua eden ergenlerde görev ve sorumluluk bilinci artar, bunlara karşın kıskançlık ve kötülük eğilimleri azalır, başkaları hakkında besledikleri iyilik ve yardımseverlik duyguları da artar. Konuyla ilgili olarak fikrî ve zihnî gelişimi eşit olan bireyler üzerinde yapılan araştırmalarda; ara sıra da olsa dua edenlerin, hiç etmeyenlere göre daha yüksek karaktere ve ahlâkî değerlere sahip oldukları tespit edilmiştir.<sup>71</sup> Bu itibarla dua, ergende zihnî, manevî ve ahlâkî dinamiklerin daha iyi kullanılmasını, yücelip güçlenmesini, ümidin ve inancın canlanmasını, stres ve kaygıların yatışmasını ve kişiliğin bütünleşmesini sağlayan bir etkiye sahiptir.<sup>72</sup>

Ergen, duayı bir alışkanlık haline getirebildiği ölçüde, duanın onun karakterine olumlu bir etki yapma düzeyi yükselir.<sup>73</sup> Bazı ergenler, inkarcı bir tutum sergileyip dua etmeyebilirler ancak varoluşlarının bazı yıkıntı anlarında, varlığını inkar ettikleri Aşkın varlığa dua etmekten de kendilerini alıkoyamazlar. Öte yandan, yine inançsız ergenlerdeki, derin sefalet ve ümitsizlikleri besleyen iç baskılar, onların şuurlarında devamlı olarak Aşkın varlığa çağrıda bulunur. Ergenler, kendilerinin içinde buldukları bu duruma şaşırıp zaman zaman kendilerini ikiye bölünmüş hissedebilirler. Çünkü kendilerini hem inançsız olarak görürler, hem de bilinçlerinde, Aşkın varlık önünde yalvaran, konuşmayı açığa vuran ikinci bir şahsın gizli varlığını hissederler.<sup>74</sup> Kısaca buraya kadar yapılan açıklamalardan duanın, ergen psikolojisinde kişilik ve kimlik gelişimine olumlu etkiler yaptığı görülmüştür. Dolayısıyla konuyla ilgili yapılan araştırmalar çerçevesinde geline bu noktada, genel psikoloji biliminde oluşan hakim paradigma da, ergenlerin kişiliğine olumlu katkısı olan dinî inanç ve pratikler (dua, ibadet vb.)den oluşan din faktörünü göz ardı edemez.<sup>75</sup>

70 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 229-230

71 CARREL, Dua, sh. 35-36

72 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 229-231

73 CARREL, Dua, sh. 27

74 VERGOTE, Din, İnanç, İnançsızlık, sh. 239

75 HAQUE, Amber, "Psychology and Religion: Their Relationship and Integration From An Islamic Perspective", The American Journal of Islamic Social Sciences, Washington-1998, Volume 15, Winter 1998, Number 4, sh. 111

### c.b. İbadetin Ergenin Kişilik ve Kimlik Gelişimi Üzerindeki Etkileri

İbadet, dinî bir davranış olması sebebiyle hem ergenin davranışlarını etkiler hem de onlardan etkilenir. Şu halde bu durum, bir şahsiyet bütünlüğü içinde, gerek ergenin dünyası gerekse davranışları arasındaki bütünlüğü sağlar. Netice itibariyle ibadetle ilgili olarak, ergenin iç ve dış dünyasının karşılıklı bütünleşmesi şeklinde bir etkileme ve etkilenme sürecinden söz etmek mümkündür.<sup>76</sup> Gerçekte bir ilişki, ancak kendi eylemleri içinde varlığını gösterir. Ergenin bilincini dolduran duygu ve düşünceler, dilek ve istekler, eylem olarak dıştan bir varlığa yöneldikleri ölçüde bireyin kişiliğini etkileyip şekillendirir. Aksi halde sadece öznel durumlar tarzında yaşanan biçimsiz ve belirsiz süreçler olarak kalabilirler. Aşkın bir varlığa inandığını ifade eden ergen, Aşkın karşısındaki tutumuna "anlatımsal" bir biçim verir ve bu tutumu benimseyerek Aşkın'ın huzurunda onu te'yid eder. Bir başka ifade ile inanan ergenin inancını ifade etmesi, hem "anlatımsal" hem de "edimsel"dir. Böylelikle dinî davranışların bu iki ifade biçimiyle, dinî uygulamaların her iki yönünü de anlamak mümkündür.<sup>77</sup>

Ergendeki normal kişisel bilinç, öncelikli olarak bireysel biyolojik varlığını devam ettirmeyi hedefleyen seçici bir yapıdır. Ancak bununla birlikte bireyde potansiyel olarak başka yapılar ve biçimler de vardır. Ergen bu yapıları, namaz, dua ve diğer ibadetler vasıtasıyla Aşkın'la ilişki kurarak, O'nun varlığı ve yüceliği hakkında bilgi ve bilinç kazanmak suretiyle oluşturur. Dinî bir yaşam tarzının benimsenip kişilikte yapılanması, devamlı yenilenen ve yinelenen dinî tecrübeler vasıtasıyla gerçekleşir ki, bu da ibadetlerle olur. Böylelikle ergenin bilinci aşağı seviyeden yukarılara doğru bir yükselme trendi izler ki, bu durum da, ibadetlerin fonksiyonunu ortaya koyar.<sup>78</sup> Bu ve benzeri şekillerde din, ergene bir yaşam tarzı sunduğundan ergen, dinin, yaşam tarzıyla ilgili sunduğu bilgilerden yararlanarak hayat anlayışını oluşturmaya çalışır. Yani din, ergene hazır bir hayat felsefesi sunarak, onun kimlik sorununu çözümlenmede önemli bir referans kaynağıdır.<sup>79</sup> İbadetler aracılığıyla ergenin vicdanında netleşen "kendini denetleme sistemi," onun kişilik ve kimlik gelişiminde önemli bir unsurdur.<sup>80</sup> Bu anlamda ibadetler, ergenin kişilik ve karakterini düzenleyici ve dengeleyici sistemler olarak ele alınabilir.<sup>81</sup> Bir bütün olarak bakıldığında ibadetler, hayatın güçlüklerine katlanma, benliği geliştirme ve kendini aşma gibi durumlarla sonuçlanan, psikolojik bir olgunlaşmayı sağlayan itici birer güç olarak değerlendirilebilirler.<sup>82</sup>

Erken yaşlardan itibaren aktif bir dinî hayat yaşayan ergenler, dinî ilgi ve aktivitesi zayıf olan ergenlere göre daha uyumlu bir kişilik yapısı geliştirir ve yaşlılığın getireceği sorunlarla, yaşlandığında daha iyi başa çıkabilir.<sup>83</sup> Öte yandan sorumluluk duygusunun gelişmesiyle, ergenin ibadet algılaması arasında da birebir ilişki söz

76 ŞENTÜRK, İbadete Psikolojik Bir Bakış, sh. 158

77 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 211-212

78 HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 242

79 KULA, M., Naci, Kimlik ve Din (Ergenler Üzerine Bir Araştırma), Ayışığı Kitapları, No:31, İstanbul-2001, sh. 80

80 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 244

81 HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 241

82 HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 244

83 HÖKELEKLİ, Hayatı, "Psikoloji ve Sosyoloji Açısından İbadet," "İbadet" md. (içinde), İslam Ansiklopedisi, TDV Yayınları, İstanbul-1999, C.19, sh. 249

konusudur. Yani ergen, yaptığı ibadeti, Aşkın varlığına karşı bir borç ve görev olarak algılasa, sorumluluk duygusunda da bir gelişme olur.<sup>84</sup> Ergenin yaptığı ibadet, kişiliğin gerek içe gerekse dışa dönük yönünün gelişmesine yardımcı olur. Çünkü ergen, kendisinin sürekli Aşkın varlık kontrolünde olduğunu bilir, bu da onda "oto-kontrol" duygusunun gelişmesini sağlar. Bunların yanında ibadetler, ergenin dünyaya, olaylara ve kişilere bakışını da etkiler, onda bir hayat felsefesi ve dünya görüşü meydana getirir.<sup>85</sup> Bu hayat felsefesinin oluşmasında ergenin bazı arayışları da söz konusudur. Şayet ergen, çocukluk döneminde temel güven duygusunu yeterince geliştiremediyse ve kimlik arayışı sürecindeki sıkıntıları yoğunlaşmış ise, kendine güven duyabileceği insanlar, sığınabileceği din, ideoloji veya bir felsefe arayışı içine girer.<sup>86</sup> Çevresinde veya yaşadığı toplumda yeteri derecede özdeşim örneği bulunmaması durumunda din veya ideoloji, ergenin kimlik krizini çözümlenmesinde başvuracağı bir referans olabilir.<sup>87</sup> Ayrıca dinin, ibadetler sebebiyle davet ettiği, yönlendirdiği ve ideallerle meydana getirdiği cemaat şuuru, ergenin dinî muhtevalı bir kimlik oluşumuna yardımcı olur.<sup>88</sup> Türkiye'de, Kula tarafından ergenler üzerinde yapılan bir alan araştırmasında; ergenlerin dinî kimlik boyutlarıyla mesleki rol ve cinsel kimlik boyutları arasında, olumlu bir ilişkinin varlığı saptanmıştır.<sup>89</sup>

Analitik psikolojinin kurucusu Jung'a göre, dinî tecrübeyi yaşayan bireyler, bunalımlı durumlardan korunur ve kişisel gelişmelerinde de oldukça başarılı olurlar.<sup>90</sup> ABD'de konuyla ilgili 10.000 kişi üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda; dinî inanca sahip olan veya kiliseye devam edenlerin sağlam bir kişiliği sahip oldukları tespit edilmiştir.<sup>91</sup> İbadet sayesinde gelişen, bütünleşen ve sağlam bir benliğe sahip olan ergen, zorluklarla mücadele gücünü de kazanır ve hayatın problemleri karşısında kolay kolay sarsılmayıp umutsuzluğa kapılmaz.<sup>92</sup> Ergenin yaptığı ibadet, bireysel bir takım eğilimlerin aşılıp geride kalmasına, diğer bazılarının ise güçlenip gelişmesine neden olur. Ancak bu etkinin meydana gelmesi, ibadetlerin devamlı ve tam bir yoğunlaşmayla yapılmasına bağlıdır.<sup>93</sup> Öte yandan farklı zaman dilimlerine yayılmış olan ibadetlerin yapılması ergende, güçlü bir zaman planlaması alışkanlığını da geliştirir. Dolayısıyla belli bir periyot içerisinde süreklilik gösteren ibadetlerin yapılması, ergende bir iç disiplinin oluşmasını ve iradenin güçlenmesini sağlar.

İbadetler, bireyi kendi sınırlarından kurtararak, başkalarının tecrübelerini paylaşmasını ve psikolojik yapısındaki bencilliğini yenme yetisi kazandırır. Bu bağlamda İslam'daki zekat, sadaka, oruç, hac ve kurban gibi ibadetler, bireyde "diğergam" bir karakterin gelişiminde son derece etkilidir. Bunlara ilaveten, ergenin kötü alışkanlıklarını bırakması, kendini yenilemesi ve güçlenmesi hususunda ibadetler, destekleyici bir etki yapar. Ergen, ibadetler sayesinde, Aşkın'a olan

84 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 243

85 ŞENTÜRK, İbadet Psikolojisine Bir Bakış, sh. 157

86 KULA, Kimlik ve Din, sh. 78

87 KULA, a.g.e., sh. 77

88 HÖKELEKLİ, Psiko-Sosyal Açısından İbadet, sh. 249

89 KULA, Kimlik ve Din, sh. 159

90 WULFF, David, M., "The Psychology of Religion: An Overview", (Ed. Edvard, P. Shafranske), Religion and The Clinical Practice of Psychology (içinde), Published by American Psychological Association, Washington-1996, sh. 53-54

91 HÖKELEKLİ, Psiko-Sosyal Açısından İbadet, sh. 249

92 ÜNAL, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi, sh. 94

93 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 242

bağımlılığını ve acziyetini tecrübe eder, büyüklenme ve bağımsızlık duygularının sürükleyebileceği ölçüsüz, kırıcı ve sorumsuz davranışlardan büyük oranda uzak bir kişilik geliştirir. Yani kısacası, yaptığı ibadetlerin bir sonucu olarak ergende kudretli bir yüce varlık şuurı gelişir ve bu da, onda alçak gönüllü tutumların oluşmasına ilişkin elverişli psikolojik bir zemin hazırlar.<sup>94</sup> Ergenin ahlâki dönüşümüne sebep olan ibadet, benliğinde yaşadığı psikolojik çatışmayı çözmüş ve onu aşkın hedeflere uyumlu hale getirmiş olan bireyin ibadetidir.<sup>95</sup> Bu anlamda örneğin, oruç ibadeti ele alınacak olursa, oruç tutan ergenler toplum tarafından, olumlu kişilik özelliklerine sahip ve benlik değeri oldukça gelişmiş bireyler olarak algılanır. Konuyla ilgili yapılan araştırmada; deneklerin %75'i de oruç tutmanın, kişiliği geliştirdiği kanaatindedir.<sup>96</sup> Aynı araştırmada; ibadetlerin, gençlerin sosyal davranışları ve toplumsal ilişkileri üzerinde müspet etkiler yaptığı, örneğin; oruç ibadetinin gençlerin toplum tarafından itibar kazanmalarına ve toplumla iletişim kurmalarına oldukça yardımcı olduğu tespit edilmiştir.<sup>97</sup>

İyi bir din eğitimi alan ergen, yapması gereken iyi alışkanlıkları benimseyerek ve isteyerek yaptığı gibi sağlam bir kişiliğe de sahip olur.<sup>98</sup> Aynı zamanda dinî eğitim alan gençlerde, ibadetlerinin eksik yapılması, onları rahatsız eder ve bu da kendilerini kabul ve ifade etmelerine engel olan bir kaygı düzeyi oluşturur. Konuyla ilgili yüksek düzeyde meslekî din eğitimi alan gençler üzerinde yapılan bir alan araştırmasında; gençlerin namaz, oruç, dua, tövbe, sadaka gibi dinî pratikleri yapmaları ile ruh sağlığı açısından psiko-sosyal uyum çerçevesinde "kendini kabullenme, kendini ifade etme, etkinlik ve sorumluluk" gibi kişiliğe ilişkin değişkenler arasında pozitif bir korelasyonun olduğu tespit edilmiştir.<sup>99</sup>

#### D. DUA VE İBADET PSİKOLOJİSİNİN ERGENİN RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

##### d.a. Ruh Sağlığı Nedir?

Ruh sağlığı; bireyin kaygıdan, rahatsız eden ve işlev kaybına yol açan semptomlardan uzak bir şekilde, içinde yaşadığı topluma ve kendine yüklenen rolere uyum sağlayabilmesi, gündelik yaşam beklentileri ve stresle normal sınırlar içinde başa çıkabilmesiyle tanımlanan ruhsal bir denge durumudur.<sup>100</sup> Ancak bu denge ve uyum, katı ve statik bir nitelikte olmayıp, bilakis dinamik ve esnek bir uyum süreci içerisinde seyreden bir yapıya sahiptir.<sup>101</sup> Psikanaliz ekolünün urucu olan S. Freud ise, ruh sağlığını ayrıntıya girmeden "sevmek ve çalışmak" şeklinde iki kelimeyle özetlemiştir.<sup>102</sup> Yukarıda kısaca açıklanmaya çalışılan ruh sağlığı, aynı zamanda anlam olarak ruhsal rahatsızlıklara yakalanmamayı da bünyesinde taşır. O halde, bu ruhsal rahatsızlıklar nelerdir? Her ne kadar modern tıbbin oluşturduğu DSM gibi standart teşhis sınıflamalarında net olarak bu ayrım kullanılmasa da, sosyal bilimcilerin çalışmalarında daha rahat anlaşılması bakımından kullandıkları ayrımında, ruhsal hastalıklar temelde, nevrozlar ve psikozlar olmak üzere iki kategoride

94 HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 243-245

95 HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 243

96 UYSAL, Psiko-Sosyal Açından Oruç, sh. 152-166; HÖKELEKLİ, Psiko-Sosyal Açından İbadet, sh. 249

97 UYSAL, a.g.e., sh. 116-122

98 HAYTA, Akif, "Gençlik Çağında Din ve Gençin Hayatın Etkileri," U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Programı, Seminer Çalışması), Bursa-1991, sh. 14

99 HAYTA, Psiko-Sosyal Uyum ve Dinî Pratikler, sh. 112-150

100 BUDAK, Selçuk, Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara-2000, sh. 646

101 YÖRÜKOĞLU, Atalay, Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, 21. Baskı, İstanbul-1997, sh. 13-15

102 YÖRÜKOĞLU, Çocuk Ruh Sağlığı, sh. 15

değerlendirilir. Bünlerden psikozlar, bu rahatsızlıkların en ağır grubunu oluştururlar. Bu gruptaki rahatsızlıklara yakalanan bireyler, kendilerini bilinçli olarak değerlendiremezler ve bu sebeple de hasta olduklarını kabul etmezler. Nevrozlarda ise, hastanın bilinci yerindedir, hasta rahatsız olduğunu bilir ve kabul eder. Sözü edilen bu iki temel psikolojik rahatsızlık da kendi içerisinde bir takım gruplara ayrılır.<sup>103</sup>

Modern çağın getirileri arasında bireyin ruh sağlığını tehdit eden iki temel rahatsızlık vardır. Bunlar; stres ve kaygıdır. Stres; içten veya dıştan gelip bireyin mevcut dengesini veya duygusal, bilişsel ve sosyal işleyişini bozma eğilimi gösteren ve onun dengesini korumaya veya bozulan dengesini yeniden kurmasını sağlamaya yönelik yeni davranışlar üretmesi için onu zorlayan ve algıladığı uyarıcılara verdiği fiziksel, psikolojik ve bilişsel tepkileridir. Bu anlamda stres, olumsuz bir yaşantı olarak değerlendirilse de, evlenme, yeni bir işe veya okula başlama gibi olumlu yaşantılar sonucunda da ortaya çıkabilir. O halde, stresin bireye zararlı olması için, belli bir limitin üzerinde olması gerekir. Bu bağlamda stresin aşırı olması veya uzun süre bireyde aşırı yüklenme yaratması, çeşitli patolojik rahatsızlıklara da neden olabilir.<sup>104</sup> Genel olarak stres, dıştan gelen bir saldırı veya baskı gibi zararlı etkiler karşısında bireyde meydana gelen gerilim ve uyum bozukluğu şeklinde değerlendirilebilir.<sup>105</sup> Yukarıda, stres ile aşırı stres arasında bir fark olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda biraz stres, aslında birey için gereklidir. Ancak aşırı derecedeki stres de, bir o kadar zararlıdır (ayrıca bkz. Şekil-3).

Kaygı ise, en genel anlamıyla bireyde tehlike ve talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunalı, tedirginlik veya bilinç dışı korkudur. Ancak her psikoloji kavramında olduğu gibi, bunda da tanımlandığı çerçeveye ve kullanıldığı bağlama göre teorik temele bağlı olarak kavramın içeriğinde büyük farklılıklar ve çelişkiler görülür. Kaygı, nesnesiz olması sebebiyle korkudan ayrılır.<sup>106</sup> Kaygı, bireyde hep gelecekte kötü bir şey olacağı gibi bir duygu yaratır ve hafif tedirginlikten paniğe kadar geniş bir yelpaze çizebilir. Bu yelpazede normal kaygı düzeyi, tıpkı normal stres düzeyinde olduğu gibi ergen için yararlıdır (krş. Şekil-3). Onun istediği hedeflerine ulaşmasında motivasyona yardımcı bir unsurdur. Aşırı kaygılanma sonucunda ise, ergenin öğrenme ve normal davranışları ketlenir, daha da tehlikelisi bu durum, gittikçe patolojik bir alarak ergenin günlük yaşamını aksatabilir.<sup>107</sup> Kaygının bunalıdan farkı da, fizyolojik değişikliklere neden olmamasıdır.<sup>108</sup> Kısaca kaygı, bireylerin yaklaşmakta olduğu sanılan bir tehlikeden duydukları tedirginlik durumudur.<sup>109</sup> Birey, dıştan gelen bir uyarım veya yeni bir durum karşısında fizyolojik

103 GEÇTAN, Engin, Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar, Remzi Kitabevi, İstanbul-1988, sh. 252-260, 279-301; BİNBAŞIOĞLU, Cavit, Ruh Sağlığı Bilgisi, Binbaşioğlu Yayınevi, 3. Baskı, Ankara-1983, sh. 143-162; Ruhsal rahatsızlıklar (normal dışı davranışlar) hakkında daha geniş bilgi için bkz. GEÇTAN, a.g.e., sh. 180-308.

104 BUDAK, Psikoloji Sözlüğü, sh. 704-705

105 ÖNER, Necati, Stres ve Dinî İnanç, TDV Yayınları, No:18, 4. Baskı, Ankara-1989, sh. 11

106 BUDAK, Psikoloji Sözlüğü, sh. 437; Ayrıca kaygı kavramının çeşitli psikoloji ekollerine göre tanımları için bkz. BUDAK, a.g.e., sh. 437

107 ERKUŞ, Adnan, Psikoloji Terimleri Sözlüğü, Doruk Yayınları, No:50, 2. Baskı, Ankara- (tarihsiz), sh. 17

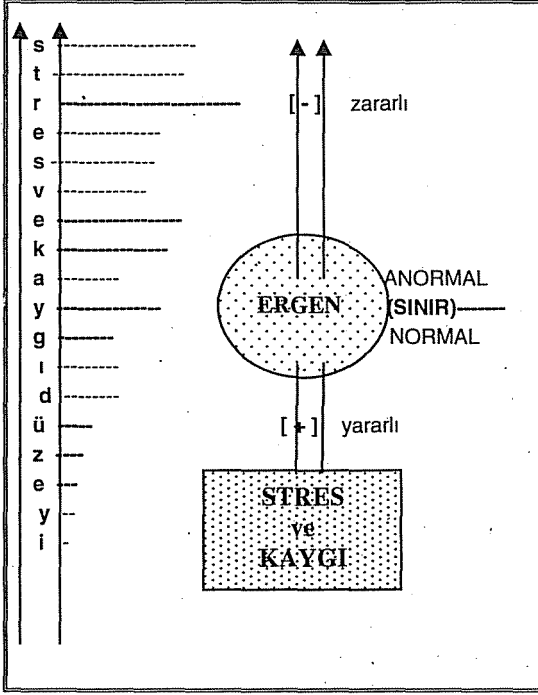
108 GÜRÜN, O. A., Psikoloji Sözlüğü, İnkılap Kitabevi, İstanbul-1996, sh. 84

109 GÜNEY, Salih, Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü, Ocak Yayınları, Ankara-1998, sh. 164



olarak kaygı duyar. Bununla birlikte kaygıya neden olan veya kaygıyla beraber ortaya çıkan adrenalin ve benzeri maddelerde de artmalar görülür.<sup>110</sup>

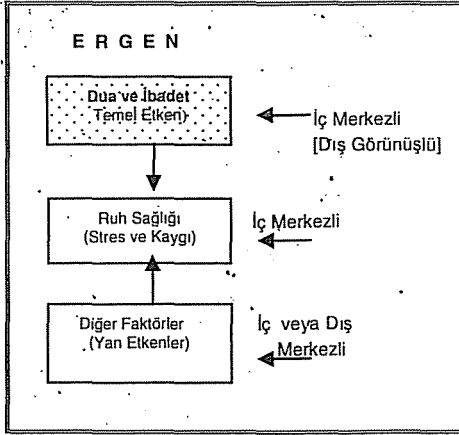
Şekil-3  
Ergende Stres ve Kaygının Konumu



#### d.b. Dua ve İbadet Psikolojisinin Ergenin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Makalenin bu bölümünde, dua ve ibadet psikolojisinin ergenin ruh sağlığı üzerindeki fonksiyonelliği anlatılmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda, incelenmeye çalışılan konu basitçe şu şekilde şematize edilebilir (bkz. Şekil-4).

Şekil-4  
Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri



Dinî inanç sayesinde ergen, taze bir güç kaynağına kavuşur. O, çevresiyle ilişkilerindeki olumsuzluklardan dolayı ümitsiz bir psikolojiye sahip olsa bile dinî inanç, onun iç dünyasını değiştirerek canlandırır ve onu kaçınılmaz bir boşluk hissinden korur. Dolayısıyla din, ergenin karşı karşıya kaldığı en dayanılmaz keder ve üzüntüleri, metanetle ve kalıcı bir şekilde, bütün benliğini kaplayan sürekli bir mutluluğa çevirmekle başarılı bir rol üstlenir. Bu bağlamda ergenin, stres karşısında dinî inanca sahip olması ve bunun tezahürleri olan dua ve ibadet yapması, onun üzerinde oldukça müspet etkiler meydana getirir.<sup>111</sup> İnanan ergen, inancı gereği Aşkın varlığa verdiği söze sadık kalmakla,<sup>112</sup> psikolojik anlamda kendisiyle çelişmez bilakis şahsiyet bütünlüğüne sahip olur. Dolayısıyla fiziksel ve psikolojik anlamda huzurlu ve sağlıklı bir yaşam sürebilir. Halbuki inkarcı bir yapıya sahip olan bireyse, bu durumun tersine psikolojik yapısında derin bir çelişki yaşayarak psiko-fiziksel dengesini bozar.<sup>113</sup>

Ergenin stresten kurtulmasının temel şartı, Aşkın varlığa tam olarak teslim olabilmesidir. Bu psikolojik durum her zaman kolayca elde edilebilecek bir yapıda değildir. Bunun gerçekleşebilmesi için ruhun açılabilmesi gerekir. Bu noktada dindeki dua ve ibadeti, bu açılmayı sağlayan iki unsur olarak değerlendirmek mümkündür. Öte yandan dua ile ibadeti, her ne kadar birbirinden ayırmak mümkün görünmese de ibadette, dış etkenlerden soyutlanma ve Aşkın'la baş başa kalma söz konusudur. Böyle bir durum da, ergenin ruhunu Aşkın bir varlığa açılmaya hazır hale getirir. Bu psikolojiye sahip olan ergen, duayla da teslimiyetini tamamlamış olur. Dua ve ibadet, bir anlamda ruhun yıkanmasıdır. Bu hali yaşayan ergen, stresten uzak kalır.<sup>114</sup> Batıda konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, kilisedeki ayin esnasında yaşanan dinî

<sup>111</sup> DOĞAN, Duanın Psikoterapik Etkileri, sh. 44

<sup>112</sup> "Ben sizin Rabbiniz değil miyim?" demiş ve buna kendilerini şahit tutmuştu. Onlarda "evet şahidiz," demişlerdi." (K.Kerim, A'raf/172)

<sup>113</sup> BAYRAKDAR, Mehmet, İslam İbadet Fenomenolojisi, Akçağ Yayınları, No:33, Ankara-1987, sh.27-28

<sup>114</sup> ÖNER, Stres ve Dinî İnanç, sh. 57-58

tecrübelerin, ayinlere düzenli olarak katılanlar üzerinde psikolojik rahatlık sağladığı saptanmıştır.<sup>115</sup>

Psikoloji literatüründe, başta Freud olmak üzere dine karşı olan psikologlar, kendi görüşlerini haklı çıkarmak için, dinî inançların birey üzerindeki zararlarından bahsetmişlerdir. Örneğin; A. Ellis, dinî inançların patolojik olduğunu ve bireyin kendini savunmacı bir davranışa sevk ettiğini, hatta nevroza bile yol açabileceğini iddia etmiştir. Haddi zatında bu görüşün temelinde fikir babası Freud'dur. Buna karşın, Jung başta olmak üzere dine ve dinî inanca olumlu bakan psikologlar da olmuştur. Bu bağlamda Jung'un, Fromm'un ve Maslow'un üzerine önemle vurgu yaptıkları nokta, dinî inanç ve ritüellerin insan psikolojisi üzerinde oldukça önemli rollerinin olduğu yönündedir.<sup>116</sup> Jung'a göre; ibadet ve duanın, bireyin günlük hayatında çok önemli bir yeri vardır. O, bu dinî ritüellerin, her şeyden önce bireyin ruhî ve manevî sağlığının korunmasında vazgeçilmez unsurlar olduğunu, bu bağlamda dinî inanç, dua ve dinî törenlerin, bireyi bilinçdışının tehlikelerine karşı koruduğunu ifade etmiştir.<sup>117</sup> Bu sebeple, gelen bütün hastalarına, dinî emirler çerçevesinde dinî ritüellerini yapmalarını önermiştir.<sup>118</sup> Fromm'da, dinî pratiklerin bireyin özgürlük ve tatmin olma hissi kazanmasında önemli bir fonksiyonunun olduğunu belirtmiştir.<sup>119</sup>

#### **d.b.a. Duanın Ergenin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri**

Bireyin psikolojik yapısının işleyişinden meydana gelen bazı ruhsal bozuklukların, dua ve dinî telkin yoluyla iyileştirme imkanlarını bu gün, psikolog ve psikiyatlarda kabul ederler. Dua, dinî telkin ve moral takviyesi yoluyla tedavi metodu uygulayan Fransa'daki Lourdes Tıp Merkezi'nin çalışmalarındaki başarılar bilimsel kayıtlara geçmiştir.<sup>120</sup> Öte yandan duanın, gerek fizyolojik gerekse psikolojik bir takım hastalıkları tedavi edici bir özelliğinin olduğunu bir çok din psikoloğu da ifade etmiştir.<sup>121</sup> Bu bağlamda dua vasıtasıyla, güç ve sevincin artması tarzında hissedilen bireysel tecrübeler, sinir sisteminin dengesinin yeniden organize edilmesi veya kuvvetlenmesi olarak yorumlanabilir.<sup>122</sup>

Duanın, ergen üzerindeki iyileştirici etkisi, ergenin inanç derecesine bağlıdır. Yani içtenlik düzeyi yüksek bir inanç beslediği sürece ergen, duanın etkisini daha çok hisseder.<sup>123</sup> İnanç düzeyinin yanında duanın psikolojik etkisi, keyfiyeti ve devamıyla da orantılıdır.<sup>124</sup> Bunun yanı sıra Vergote, duanın psikanalitik tedaviye benzer bir metot izlediğini ifade eder. Bilindiği gibi psikanalitik tedavide temel unsur "hareket etmemek, fakat her şeyi söylemek"tir. İlike olarak, başkasıyla konuşma kapasitesini engelleyen düşünceleri unutma durumundan kurtaran sözler, tedavi edici bir mahiyete sahiptir. Dua eden ergen de, kendine yalan söylenmesi mümkün olmayan

115 ARGYLE, Psychology and Religion, sh. 118

116 HAQUE, Psychology and Religion, sh. 100-102

117 JUNG, Carl, Gustav, Psikoloji ve Din, (Psychology and Religion), (Çev. Cengiz ŞİŞMAN), İnsan Yayınları, İstanbul- (tarihsiz), sh. 33

118 YAVUZ, Kerim, Psikanalizde İlk Dinî Gelişmelerin Değeri, Atatürk Üniversitesi Basımevi, No:641, Erzurum-1987, sh. 35

119 FROMM, Psikanaliz ve Din, sh. 59

120 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 232-233

121 HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 231

122 HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 229

123 HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 227-228

124 PEKER, Din Psikolojisi, sh. 75; CARREL, Dua, sh. 29

Aşkın'a, diğerlerinden gizlediği her şeyi söyleyerek, Aşkın'la ilişkisi konusundaki hakikati gizlemeden, olduğu gibi üzerine alır.<sup>125</sup> Türkiye'de, duanın psikolojik ve psikoterapik etkileri konusunda yapılan bir alan araştırmasında; deneklerin %47.6'sı stres karşısında sık sık duaya başvurduklarını; %65.3'ü de stresten kurtulma noktasında duanın faydasını gördüklerini ifade etmişlerdir.<sup>126</sup> Aynı araştırmada; deneklerin %72'si depresyondan kurtulmak için dua ettiklerini ve bu duanın faydasını gördüklerini, %22.1'i de intiharı düşündüğünü ancak dinî inançlarının bunu yasaklamış olması ve dua etmeleri nedeniyle intihardan vazgeçtiklerini belirtmişlerdir.<sup>127</sup> Öte yandan konuyla ilgili Batıda yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlarda, stresli durumlarla karşı karşıya kalan bireylerin bu durumdan kurtulmak için kiliseye gitmekten ziyade özellikle dua etmeyi tercih ettikleri tespit edildi. Spilka, Hood ve Gorsuch (1985) da yaptıkları çalışmalarda, "duanın, bireylerin problemlerini çözmede daha fazla anlamlı bir role sahip olduğu" yönünde benzer bir tespit yaptılar.<sup>128</sup>

Ergenin üzerindeki stres veya kaygıya sebep olan unsurların olumsuz etkileri, onun içinde bulunduğu ortamlarla bağlantılı olarak; bazı dinî inançları benimsemesiyle azalabilir hatta nötrlenebilir. Dua, bireysel strese sebep olan faktörün ortadan kalkması için, Aşkın varlığına bir sesleniş niteliğini kazandığı zaman ergen, O yüce varlığın stres sebebinin ortadan kaldıracağını umut eder. Umud ise, bu noktada ergen için bir ışıktır. Psikolojik anlamda ergenin ruhunda meydana gelen karanlıkları aydınlatır ve stresi yok eder.<sup>129</sup> Bu bağlamda ergenin ruh sağlığının umut ile de ilişkisinden söz etmek mümkündür. Umud, bitmek tükenmek bilmeyen bir yaşam enerjisidir ve ergenin yarına bakabilmesini sağlar. Bu durumda ergenin ümit var olmasının ruh ve beden sağlığı için çok büyük bir önemi vardır. Dolayısıyla umud, günahı olduğu halde tövbe etmenin bir işe yaramayacağına inanan ergenler ile ibadette aşırı çaba gösterdiği halde yetişemediği zühd ve takva ile nefsinin helak etme noktasına getiren ergenler için tedavi edici bir terapidir.<sup>130</sup>

Bu gün modern birey için dua, faydasız ve boş bir inanç olarak algılanabilir. Ancak gerçekte birey duanın etkilerini çoğu kez farkında olmadan yaşar.<sup>131</sup> Dua, bireyin Aşkın varlığıyla konuşarak kendi acziyetinin farkına varmasıdır. Bu bağlamda duayı canlandıran anlamlı niyet, ergenin neye ihtiyacının olduğunu bilmese bile "eksiklik şuuru"ndan kaynaklanır. İşte dua, bu eksikliğin ergende meydana getirdiği gerginliklerin giderilmesini ifade eder.<sup>132</sup> Konuyla ilgili olarak Ünal tarafından yapılan bir alan araştırmasında; duayı acizlik göstergesi olarak kabul etmeyip dua ettiklerini belirtenlerin oranı %89.2'dir. Aynı araştırmada, sadece sıkıntıyla karşılaştıklarında değil, her zaman dua edenlerin oranı %74.2, dua ettiklerinde dualarının kabul

125 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 232

126 DOĞAN, Duanın Psikoterapik Etkileri, sh. 83-84

127 DOĞAN, a.g.t., sh. 99

128 KIRKPATRICK, Lee. A., "An Attachment Theory Approach to the Psychology of Religion", The International Journal For The Psychology of Religion, 1992, S. 2 (1), sh. 8-9

129 DOĞAN, Duanın Psikoterapik Etkileri, sh. 44

130 ÜNAL, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi, sh. 40-41

131 CARREL, Dua, sh. 27

132 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 213

olacağını umut ederek psikolojik rahatlık hissedenenlerin oranı da %84'tür.<sup>133</sup> Ergen yalnız kaldığında, derdini başkalarıyla paylaşmadığı zaman kaygılanır ve problemleri bir kısır döngü içinde gittikçe büyüdüğü için psikolojik bunalıma girebilir. Ancak böyle durumlarda ergen, başkalarına anlatamadığı problemlerini Aşkın'a anlatarak ve hem de çözümünü O'ndan bekleyerek hayatın zorlukları karşısında yalnız olmadığını, daima yardıma müracaat edebileceği bir yaratıcısının olduğunu hatırlayıp manevî bir güç kazanabilir.<sup>134</sup> Bu anlamda hastalıklar, trafik kazaları, tabii felâketler, başarısızlıklar vb. karşısında yalnızlık ve çaresizlik içinde kıvranan ergen için dua, bir imdat ve yardım çağrısıdır. Çünkü ergen kendini güçsüz, iradesini zayıf hissettiğinde bir teselli ve himaye arar. İşte böyle durumlarda dua, ergen için bir umut kaynağı olup onun umutsuzluğa düşmesini engelleyebilir.<sup>135</sup>

Dua ile sıkıntı arasında psikolojik bir ilişkinin varlığından da söz etmek mümkündür. Ergende sıkıntı, bilinçli veya bilinç dışı suçluluk duygusuyla bir dış tehlike tarafından uyandırılmış olabilir.<sup>136</sup> Ergen, sıkıntılı, bunalımlı ve gergin bir durumdayken duanın etkisi "yatışma ve rahatlama" şeklinde kendini gösterir. Bu etki, ergendeki merkezi psikolojik oluşumların çekirdeğinde bir artış olarak değerlendirilebilir.<sup>137</sup> Dua anında yaşanan hislerle ilgili bulguların değerlendirildiği bir alan araştırmasında; deneklerin önemli bir bölümünün dua esnasında veya duadan sonra kendilerinde bir hafifleme hissettikleri ve huzur duydukları tespit edilmiştir. Yine aynı araştırmada; her ne sebeple olursa olsun, dua etmek suretiyle stres dolu bir yaşantıdan kurtulmak isteyenlerin çoğunlukta olduğu ve stres karşısında dua edenlerin büyük çoğunluğunun ettikleri duanın faydasını gördükleri ifade edilmiştir.<sup>138</sup> Bunlara ilaveten, konuyla ilgili cinsiyet faktörü göz önünde bulundurulduğunda ergen kızların, psikolojik acı veren durumlardan dua ederek kurtulabileceklerine inandıklarını söylemek de mümkündür.<sup>139</sup>

#### **d.b.b. Dinî Başa Çıkma Metodu Olarak Dua**

Araştırmacılar, bireyin strese karşı tutumuyla ilgili olarak üç ayrı faktör üzerinde durmuşlardır. Bunlar; bireyin sosyal yatkınlığı, özel stresli olayları genel değerlendirme yolu ve sonucusu da ruh sağlığını korumak amacıyla kullandığı başa çıkma yöntemleridir. Sonuçta, bu yollardan her birinin, başka bir destek türüyle ilgili olduğunu da tespit etmişlerdir. Bunlar içerisinde sosyal yatkınlık, doğrudan başkalarından alınan duygusal destekle; özel stresli olayları değerlendirme faktörleri, pratik yardımla; başa çıkma yöntemleri de bireyin almış olduğu bilgisel destek ve donanımla ilgilidir.<sup>140</sup> Bireyler, bilinçli veya bilinçsiz olarak stres ve kaygıya karşı başa çıkma metotları geliştirirler. Bu metotlar iki ana bölümde değerlendirilir. Bunlardan birincisi; bireyin olaya gösterdiği reaksiyonun değişmesi şeklindedir. Bu tür başa çıkma metodu, duygu odaklı bir metot olarak bilinir. Çünkü bu metotta birey, olaydan

133 ÜNAL, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi, sh. 115-116

134 ŞENTÜRK, Din Psikolojisi, sh. 164

135 ÜNAL, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi, sh. 98-99

136 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 222

137 HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 229

138 DOĞAN, Duanın Psikoterapik Etkileri, sh. 98,100

139 ÖZGÜ, Genç Kız Psikolojisi, sh. 133

140 BANYARA, Philip; HAYES, Nicky, Psychology: Theory and Application, Chapman & Hall, University and Professional Division, 2-6 Boundary Row, London-1994, sh. 102

ziyade kendi reaksiyonu ile ilgilenir. Bu metot içerisinde bireyin kullandığı argümanlar genellikle savunma mekanizmalarıdır. Birey, bu mekanizmalar sayesinde psiko-fizik yapısının strese ve kaygıya verdiği reaksiyonu azaltmayı hedefler. İkincisi ise; problem odaklı bir metottur. Bu metodun amacı da, problemi çözerek yada probleme müdahale ederek olayın birey lehine değişmesini sağlamaktır.<sup>141</sup>

Özellikle bu makalenin konusuyla ilgili olan ve başa çıkma yöntemleri içerisinde değerlendirilen "dinî başa çıkma (religious coping)" da, ergenin stres ve kaygıyla baş edebilmesinde oldukça önemli bir metottur. Bu bağlamda en çok kullanılan dinî başa çıkma metodu ise duadır. Pargament, dinî başa çıkmayı; stresle, dinî açıdan baş edebilme, olarak tanımlamıştır. O'na göre, bireyin karşılaştığı problemin çözümünde din ne anlama gelir? ve bireye nasıl yardımcı olur? gibi sorulara verilecek cevaplar, dinî başa çıkma konusunun temellerini oluşturur.<sup>142</sup>

Dinî olmayan başa çıkma metotlarında olduğu gibi, dinî başa çıkma metodunda da, ön değerlendirme mahiyetinde ergen, önce problemin ne olduğunu anlamaya çalışıp, kendisi için bir tehlike olup olmadığını bakar. İkinci aşamada, şayet kendisi için bir tehdit veya tehlike söz konusuysa hemen dua etmeye başlar. Bu bağlamda dua, dinî başa çıkmanın başladığı andır. Ergenin hemen duaya başlamasının sebebi, Aşkın bir varlıktan yardım alma isteğidir. Yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim durumu gibi faktörlere bağlı olmadan, her türlü problemin çözümünde dinî başa çıkma metodu olarak kullanılan dua, ergen için, canlı ve anlamlı bir başa çıkma stratejisidir.<sup>143</sup> Ergenler, kendilerinde strese neden olan bir olay veya durumla karşılaştıklarında, bu stresli durum veya olaydan kurtulmak için inançlarından, dinî uygulamalarından ve bireyler arası ilişkilerden meydana gelen bir sistemden yararlanırlar. Bu sistem bir anlamda, stresli olay veya duruma ergeni alıştıran sistemidir. Dolayısıyla din de bu sistemin etkin bir parçasıdır. Ergen bir problemle karşı karşıya geldiğinde problemin çözümüne yönelik olarak, dinî inancın genelinden bir yöntem çıkarımı yapar. Konuyla ilgili yapılan alan araştırmalarında; bireylerin %45'inin stresli anlarında dinî davranışlara yöneldikleri, hastalık, ölüm vb. gibi olumsuz durumlar karşısında ise %78'inin dinî değerlere daha fazla eğilim gösterdikleri tespit edilmiştir.<sup>144</sup> Öte yandan psikoloji bilimi içerisinde meşruiyeti henüz tartışmalı olan doğu psikolojisi de, genelde meditasyon tekniğinin, özelde ise duanın strese başa çıkmada önemli bir rolü olduğunu kabul eder.<sup>145</sup>

### **d.b.c. İbadetin Ergenin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri**

Konunun ibadet boyutuna bakılacak olursa, dua için yapılan psikolojik değerlendirmeleri ibadet için de yapmak mümkündür. Ergen, Aşkın'a karşı ibadet görevlerini yerine getirmiş olmanın psikolojik huzuru ve güvenliği içinde, gelecekle ilgili korku ve kaygılardan arınır.<sup>146</sup> Özelde İslâm'daki ibadet sistemi, ergenin karşılaşabileceği her türlü hastalığa karşı hem koruyucu hekimlik yapar, hem de

141 CRIDER, A., B.; GOETHALS, G., R. ve ark., Psychology, H.C. College Publishers, Fourth Edition, New York-1993, sh. 555-556, 562

142 TOPUZ, İhan, "Dinî Başa Çıkma, (Religious Coping)", U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, (Yayımlanmamış Doktora Seminer Çalışması), Bursa-1999, sh. 4; Ayrıca konu ile ilgili daha geniş bilgi için bkz. TOPUZ, a.g.s. sh. 2-8

143 TOPUZ, Dinî Başa Çıkma, sh.7-8

144 TOPUZ, a.g.s., sh. 4

145 ORNSTEIN, Robert, E., Yeni Bir Psikoloji, (The Psychology of Consciousness), (Çev. Erol GÖKA, Feray İŞİK), İnsan Yayınları, İstanbul-1990, sh. 107-144

146 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 249

mecazî anlamda gerek fizyolojik gerekse psikolojik açıdan etkin bir tedavi metodu önerir.<sup>147</sup> Bu bağlamda İslâm'daki ibadetlerin, ergenin ruh sağlığının yanında, fiziksel sağlığı için de oldukça önemli faydalarının olduğunu söylemek mümkündür.<sup>148</sup> Bu makalenin konusu olmadığı için burada, fiziksel sağlığa olan faydalarına değinilmemiştir.<sup>149</sup> Psikolojik faydaları bağlamında özellikle namaz ibadeti, ergenin yalnızlık psikolojisine de bir çaredir. Zira namaz, ister bireysel isterse topluca kılınmış olsun, her iki durumda da günde beş kere Allah ile kurduğu ilişki sayesinde ergenin yalnızlık hissini giderir.<sup>150</sup> Öte yandan oruç ibadeti ergenlere, özellikle sabır, hoşgörü, sevgi, şefkat gibi başka bireylerle ilgili iletişim duygularının yaşanmasını sağlar.<sup>151</sup> Son olarak Ellison (1995), Afrika Amerikalıları üzerinde konuyla ilgili yaptığı bir alan araştırmasında, dinî değişkenlerin stres ve depresyon yaşayan bireylere, ruhsal açıdan yardımcı olduğunu saptamıştır.<sup>152</sup>

### SONUÇ

Dua ve ibadetler, ergenin dinî hayatını dışa yansıtan dinsel ifade formlarıdır. Bu bağlamda bu dinî uygulamalar, ergenin, dinî hayatıyla o kadar iç içedir ki, bu pratikler olmadan onun hayatındaki dinin varlığı ile ilgili net bir şey söylemek zordur. Bu makalede incelenmeye çalışılan dinin pratikleri denilen dua ve ibadetlerin psikolojisi, bireyin hangi gelişim dönemi içerisinde değerlendirilirse değerlendirilsin, gerçekte ontolojik anlamda salt psikolojizan bir tavırla anlaşılmaz, ancak bu dinî pratiklerin, bir dinî ayin psikolojisindeki yansımaları tespit edilebilir. İşte bu çalışmada da, sözü edilen nokta dikkate alınarak, dua ve ibadet gibi dinî pratiklerdeki aşkın bir yönün varlığını kabul edilerek ergenler üzerindeki psikolojik etkileri incelenmeye çalışılmıştır.

Dua ve ibadetler (dinî pratikler), ergenin alçak gönüllü olmasını ve huşu içinde Aşkın varlığı hissetmesini, kendi bireysel sınırlarının farkında olmasını, kendinin en derin yönlerini keşfetmesini ve benlik bilincinin kuvvetlenmesini sağlar. Bunların yanında, bu dinî uygulamalar, onun bunalımlı zamanlarında kendi içinde sığınabileceği güvenli bir alan oluşturur. Genel anlamda dua ve ibadetler, evrenin varoluşsal psiko-dinamikleri açısından değerlendirildiğinde; ölüm, özlük, yalıtım ve anlamsızlık gibi ergenin psikolojik yapısında varolan kaygılarını ve derin yapılarını anlamlandırması ve çözüme kavuşturması noktasında, kısacası evrenin varoluşunun getirileriyle yüz yüze gelmesinden kaynaklanan çatışmaları çözmesinde önemli faydalar sağlar.<sup>153</sup>

Sonuç itibariyle, dua ve ibadet terapisinin bir takım psikolojik rahatsızlıklara karşı iyi sonuçlar verdiği göz önünde bulundurulursa, dinî hayatları ve ibadetleriyle umut tazeleyerek hayatın anlamını yakalayan ergenlerin, şiddetli sıkıntı, öfke, stres

147 BAYRAKDAR, İslâm İbadet Fenomenolojisi, sh. 27

148 HÖKELEKLİ, Din Psikolojisi, sh. 246-249

149 Konuyla ilgili ayrıntılı bilgi için bkz. HÖKELEKLİ, a.g.e., sh. 246-249; ARGYLE, Michael; HALLAHMI, Benjamin-B.; "Dindarlığın Etkileri-I", (Çev. Adem ŞAHİN), S.Ü.İ.F.D., Konya-2000, S.10, sh. 457-458,461-462

150 BAYRAKDAR, İslam İbadet Fenomenolojisi, sh. 30

151 UYSAL, Psiko-Sosyal Açıdan Oruç, sh. 152-166

152 ARGYLE, Psychology and Religion, sh. 123-124

153 HAYTA, İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde İbadet ve Ruh Sağlığı, sh. 487-488

ve kaygı durumları ile olumsuz düşünce değişimlerini daha az yaşayıp, ruh sağlığı açısından -hayatın belki de en zor dönemi olarak değerlendirilen- yaşadıkları bu yılları daha az sıkıntılarla aşabileceklerini söylemek mümkündür.

#### KAYNAKLAR

- ACHOUİ, Mustapha;** "Human Nature From a Comparative Psychological Perspective", The American Journal of Islamic Social Sciences, Washington-1998, Volume 15, Winter 1998, Number 4, sh. 71-95
- ARGYLE, Michael;** Psychology and Religion, (An Introduction), Routledge, London and New York- 2000
- ARGYLE, Michael; HALLAHMI, Benjamin-B.;** "Dindarlığın Etkileri-I", (Çev. Adem ŞAHİN), S.Ü.İ.F.D., Konya-2000, S.10, sh. 453-477
- ANYARA, Philip; HAYES, Nicky;** Psychology: Theory and Application, Chapman & Hall, University and Professional Division, 2-6 Boundary Row, London-1994
- BAYRAKDAR, Mehmet;** İslâm İbadet Fenomenolojisi, Akçağ Yayınları, No:33, Ankara-1987
- BİNBAŞIOĞLU, Cavit;** Ruh Sağlığı Bilgisi, Binbaşioğlu Yayınevi, 3. Baskı, Ankara-1983
- BUDAK, Selçuk;** Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara-2000, [ISBN 975-7298-44-1]
- CANAN, İbrahim;** Kütüb-i Sitte, Tercüme ve Şerhi, 18 Cilt, Akçağ Yayınları, Ankara-1995, C.6, [ISBN 975-338-054-2]
- CARREL, Alexis;** Dua, (Çev. M. Alper YÜCETÜRK), Yağmur Yayınevi, No:5, İstanbul-1961
- \_\_\_\_\_ ; İnsan Denen Meçhul, (Haz. Yunus ENDER), Hayat Yayınları, No:5, İstanbul-1997, [ISBN 975-8243-06-3]
- COLE, L.; MORGAN, J., B.;** Çocukluk ve Gençlik Psikolojisi, (Çev. Belkis H. VASSAF), MBE Yayınları, 2. Baskı, İstanbul-1975
- CRIDER, A., B.; GOETHALS, G., R. ve ark.;** Psychology, H.C. College Publishers, Fourth Edition, New York-1993
- DOĞAN, Mebrûre;** Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1997, X+111 sh., [YÖK Tez No: 62711]
- ERKUŞ, Adnan;** Psikoloji Terimleri Sözlüğü, Doruk Yayınları, No:50; 2. Baskı, Ankara- (tarihsiz), [ISBN 975-553-078-9]
- FROMM, Erich;** Psikanaliz ve Din, (Psychoanalysis and Religion), (Çev. Aydın ARITAN), Arıtan Yayınları, 3. Baskı, İstanbul-1993
- GAZÂLİ;** İhya u Ulumi'd-din, (Çev. Ahmet SERDAROĞLU), Bedir Yayınları, İstanbul-1974, C.I
- GEÇTAN, Engin;** Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar, Remzi Kitabevi, İstanbul-1998, [ISBN 975-14-0034-1]
- GÜNAY, Ünver;** Din Sosyolojisi, İnsan Yayınları, No:257, 3. Baskı, İstanbul-2000, [ISBN 975-574-233-6]
- GÜNEY, Salih;** Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü, Ocak Yayınları, Ankara-1998, [ISBN 975-422-160-X]
- GÜRÜN, O., A.;** Psikoloji Sözlüğü, İnkılap Kitabevi, İstanbul-1996, [ISBN 975-10-0393-8]
- HAYTA, Akif;** Psiko-Sosyal Uyum ve Dinî Pratikler, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1993, X+192 sh.
- \_\_\_\_\_ ; "U.Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme", U.Ü.İ.F.D., Bursa-2000, S.9, C.9, sh. 487-505
- \_\_\_\_\_ ; "Gençlik Çağında Din ve Genç Hayatına Etkileri", Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri ABD, Din Psikolojisi Bilim Dalı,



- (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Programı Seminer Çalışması), Bursa-1991, II+26 sh.
- HAQUE, Amber;** "Psychology and Religion: Their Relationship and Integration from an Islamic Perspective", The American Journal of Islamic Social Sciences, Washington-1998, Volume 15, Winter 1998, Number 4, sh. 97-116
- HÖKELEKLİ, Hayati;** Din Psikolojisi, TDV Yayınları, No:116, Ankara-1993, [ISBN 975-389-112-1]
- \_\_\_\_\_ ; Ergenlik Çağı Gençlerinin Dinî Gelişimi, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Bursa- 1983, IV+146+IV sh.
- \_\_\_\_\_ ; "Psikoloji ve Sosyoloji Açısından İbadet", "İbadet" md. (içinde), İslam Ansiklopedisi TDV Yayınları, İstanbul-1999, C.19, sh. 245-252
- JUNG, Carl, Gustav;** Psikoloji ve Din, (Psychology and Religion), (Çev. Cengiz ŞİŞMAN), İnsan Yayınları, İstanbul-(tarihsiz), [ISBN 975-7732-54-0]
- KIRKPATRICK, Lee. A.;** "An Attachment Theory Approach to the Psychology of Religion", The International Journal For The Psychology of Religion, 1992, S. 2 (1), sh. 3-28
- KÖKNEL, Özcan;** Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, 13. Baskı, İstanbul-1995, [ISBN 975-405-100-3]
- KULA, M. Naci;** Kimlik ve Din, (Ergenler Üzerine Bir Araştırma), Ayışığı Kitapları, No:31, İstanbul-2001, [ISBN 975-7321-18-4]
- KUR'AN-I KERİM**
- MEADOW, Mary, J.; KAHOE, Richard, D.;** Psychology of Religion, (Religion Individual Lives), Harper & Row Publishers, New-York-1984
- MEYEROVITCH, Eva de, Vitray;** Duanın Ruhı, (La Priere en Islam), (Çev. Cemal AYDIN), Şule Yayınları, 2. Baskı, İstanbul-1999, [ISBN 975-6841-09-5]
- ORNSTEIN, Robert, E.;** Yeni Bir Psikoloji, (The Psychology of Consciousness), (Çev. Erol GÖKA, Feray İŞİK), İnsan Yayınları, İstanbul-1990
- ÖNER, Necati;** Stres ve Dinî İnanc, TDV Yayınları, No:18, 4. Baskı, Ankara-1989, [ISBN 975-389-026-5]
- ÖZGÜ, Halis;** Genç Kız Psikolojisi, Özgü Yayınevi, 3. Baskı, İstanbul-1969
- PAZARLI, Osman;** Din Psikolojisi, Remzi Kitabevi, 3. Baskı, İstanbul-1982
- PEKER, Hüseyin;** Din Psikolojisi, Sönmez Matbaası, Samsun-1993
- ŞENTÜRK, Habil;** Din Psikolojisi, Esra Yayınları, No. 177, İstanbul-1997
- \_\_\_\_\_ ; "İbadetin Manası ve Fonksiyonları Üzerine Psikolojik Bir Bakış Denemesi", S. D.Ü.İ.F.D., Isparta- 1994, S.1, sh. 139-158
- ŞERİATİ, Ali;** Dua, Birleşik Yayıncılık, 4. Baskı, İstanbul-1996
- TOPUZ, İlhan;** "Dinî Başa Çıkma, (Religious Coping)", Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri ABD, Din Psikolojisi Bilim Dalı , (Yayımlanmamış Doktora Seminer Çalışması), Bursa-1999, II+18 sh.
- ULUSOY, İ., Turgut;** Din Psikolojisi, Hisar ve Cilt Yayınevi, İstanbul-1970
- UYSAL, Veysel;** Psiko-Sosyal Açından Oruç, TDV Yayınları, No:128, Ankara-1994, [ISBN 975-389-125-3]
- ÜNAL, Nurten;** Dinî İnanc, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa-1998, X+177 sh.
- VERGOTE, Antoine;** Din, İnanc ve İnancsızlık, (Religion, Foi, Incroyance), (Çev. Veysel UYSAL), İFAV Yayınları, No:164, İstanbul-1999, [ISBN 975-548-129-X]
- WULFF, David, M.;** "The Psychology of Religion: An Overview", (Ed. Edvard, P. Shafranske), Religion and The Clinical Practice of Psychology (içinde), Published by American Psychological Association, Washington-1996
- YAVUZ, Kerim;** Psikanalizde İlk Dinî Gelişmelerin Değeri, Atatürk Üniversitesi Basımevi, No:641, Erzurum-1987
- YÖRÜKOĞLU, Atalay;** Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, 21. Baskı, İstanbul-1997, [ISBN 975-447-006-5]