



ERGENLİK DÖNEMİNDE DUA VE İBADET ALGILARININ RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ALAN ARAŞTIRMASI

*Mustafa KOÇ**

The Effects of Prayer and Worship on Mental Health in Adolescence Period: A Field Research

In this article, the results of a field research that was carried out demonstrate the psychological effects of prayers and worships on adolescents' mental health. The results of the questions were examined in the context of perception of prayer-worship and mental health. A questionnaire was applied to randomly selected sample of 450 adolescent studying at secondary schools in the province of Bursa, which is assumed to represent the whole population of adolescents in Bursa. The statistics used to analyze the gathered data included chi-square test along with other descriptive statistics such as frequencies, means and percentages. The results of statistical analyses revealed that the prayer and worship in the adolescence period have positive psychological effects upon mental health of adolescents.

Key Words: Adolescence Period, Mental Health, Religious Coping, Prayer, Worship
Anahtar Kelimeler : Ergenlik Dönemi, Ruh Sağlığı, Dinî Başa Çıkma, Dua, İbadet

GİRİŞ

Bireyin yaşamında stres ve kaygı bozukluğu meydana getiren durumlarla uğraşma sürecine başa çıkma denir. Bu kavram, bireyin kaynaklarını zorlayan belirli içsel veya dışsal isteklerle mücadele etmek için devamlı değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak da tanımlanabilir. Bu bağlamda dinî başa çıkma ise, bireyin, dinî inanç ve ritüelleri günlük yaşamındaki problemlerinden kaynaklanan stres ve kaygı ile mücadele etme sürecinde kullanma yolu ve biçimi olarak ifade edilebilir. Öte yandan insanî çaresizlik ile ilahî yardım talebi arasında psikolojik bir ilişki söz konusudur. Bireyler, yaşamlarında meydana gelen çeşitli felaketlere karşı ilahî müdahaleye önem verirler. Bu anlamda



* Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Din Psikolojisi Bilim Dalı Doktora (Ph.D.) Öğrencisi, kocmustafa2@mynet.com

bireylerin birçoğu, gerek savaş, deprem, hastalık ve kaza gibi büyük maddî yıkıntılar içinde gerekse ölümle yüz yüze geldiklerinde ve özellikle de kendilerini ölüme götüren nedenler karşısında dua ve ibadet yapma eğilimi gösterirler (Ekşi, 2001, s.19,26-27).

Psikolojik açıdan dinin, başa çıkma sürecine olan katkılarını bakıldığında anlam, denetim, manevî rahatlık ve yakınlık, yaşam dönüşümü ve kendini gerçekleştirme gibi özellik ve fonksiyonlarının ön plana çıktığını söylemek mümkündür. Din psikolojisi ile ilgili yapılan herhangi bir araştırmada, olaya yada olguya sadece psikolojik perspektiften yaklaşmak, aşkın alan ile seküler alanın birbirine karışmasına neden olur. Bu sebeple konuya dinî perspektiften yaklaşp yeni değerler sistemi oluşturulabilir (Ekşi, 2001, s.29,32).

Dinî başa çıkma süreci çok boyutlu bir süreçtir ve birey, bu süreçte çoğu zaman tek bir metottan ziyade birden çok metodu kullanır. Dinî başa çıkma, hem problem hem de duygu odaklı konuları kapsar. Dolayısıyla bireyin dine yönelmesi, bazen hem problemin bizzatı kendisi hem de problemin meydana getirdiği duygularla başa çıkma amacına yönelik olabilir (Ekşi, 2001, s.42). Örneğin, konuyla ilgili yapılan bir araştırmada, dinî inanç, ibadet ve ritüellerin doğal bir afet olan depremin meydana getirdiği stres ve gerilimlerle başa çıkmada bireylere dayanma ve tahammül gücü verdiği saptanmıştır. Din, başa gelen olumsuz olayları anlamlandırmada bireylere yardımcı olur ve onları belirsizliğin meydana getirdiği boşluktan kurtarır. Bu bağlamda dua, ibadet ve cemaat desteği gibi dinî nitelikli unsurlar da başa çıkma sürecine katılır ve âfetzedelerin ruhsal çöküntü risklerine karşı dayanma güçlerini artırır. Adı geçen bu araştırmada depremedelerin %49'u, dua ve ibadet gibi dinî davranış biçimlerinin, kendileri için yaşadıkları tüm olumsuzluklara karşı bir direnç kaynağı oluşturduğunu ifade etmişlerdir (Küçükcan & Köse, 2000, s.142).

Hangi gelişim dönemine ait olursa olsun, her çeşit tedavinin gayesi bireyin hayatını korumaya, düzene sokmaya ve mükemmelleştirmeye yöneliktir. Bu gayenin maddî ve manevî olmak üzere iki yönü vardır. Bugünkü modern tıpta, fiziksel sağlığın psikolojik faktörlere ne kadar bağlı olduğu gittikçe daha çok kabul gören bir durumdur. Dolayısıyla yalnız ruh sağlığıyla ilgilenen psikiyatrist ve psikoterapistler değil, fiziksel sağlıkla ilgilenen diğer uzmanlık alanları da, söz konusu iki yönü beraberce değerlendirip, bir bütün olarak dikkate almalıdırlar. İşte bu çalışma, “ergenlik dönemindeki ruh sağlığına, dinî inanca bağlı olarak yapılan dua ve ibadetlerin psikolojik açıdan faydası olduğu” teziyle bir anlamda, -son dönem çalışmaları hariç- yakın zamana kadar Batı’da ve Türkiye’de bireyin ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik yapılan çalışmalardaki manevî yönün

eksikliğinin giderilmesine yardımcı olmak amacıyla yapılmıştır. Elbette ki Türkiye’de, dinî inanç ve pratiklerin, bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkileriyle ilgili son zamanlarda bazı alan araştırmaları ve teorik çalışmalar yapılmıştır. Bunlardan Ekşi (2001) tarafından yapılan “Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişi Üzerine Bir Araştırma” adlı örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu doktora çalışmasında, öğrencilerin strese karşı başa çıkmada dinî başa çıkma yöntemlerini de kullandıkları saptanmıştır. Ayrıca yukarıda da kısaca araştırma verilerinden bahsedildiği gibi doğal afetler sonrasında meydana gelen stres ve kayđı bozukluklarıyla başa çıkma merkezli bir diğer çalışma da Küçükcan ve Köse (2000) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada da, 17 Ağustos 1999 Marmara depremi örneğinden hareketle afetzedelerin bu felaketi nasıl algıladıkları, hangi güçlere atfettikleri, depremi açıklarken hangi kavram ve referansları kullandıkları ele alınmış, kayıplarının neden olduğu ruhsal çöküntülerle başa çıkmada dinî inanç ve pratiklerin etkisi araştırılmıştır (ayrıca örneğ bir başka çalışma için bkz. Kula, 2000). Ancak buna rağmen konuyla ilgili çalışmalar henüz yeterli düzeye ulaşamamıştır.

Dinî inanç ve pratiklerin, bireyin özellikle psikolojik problemleriyle başa çıkmada olduğu etkin bir fonksiyonu söz konusudur (Kirkpatrick, 1992, s.8-12). Glock’a göre de dinî hayatın, ruh dinginliği, kayđıdan kurtulma ve kendini iyi hissetme gibi bireyin ruh sağlığı üzerinde önemli psikolojik etkileri vardır. Bu bağlamda bu makalede, dinî hayatın ritüalistik boyutunun birey üzerindeki söz konusu fonksiyonu incelenmeye çalışılmıştır. Nasıl ki, psikolojik rahatsızlıkların önemli sebeplerinden birisi dinî açıdan bireyin kutsal varlık ile bağının koparılması ise aynı şekilde kutsal ile ilişi kurması da, ergenin ruh sağlığını korumasında önemli bir faktördür (Alan, 1980, s. 22). İşte ergen söz konusu bu ilişkiyi, inandığı dinin dua ve ibadet gibi pratikleri aracılığıyla kurmaya çalışır.

Son yıllarda din psikolojisi alanında yapılan araştırmalarda da; bireyin ahlakî değerlerle yüklü, ümitli, başkaları ile ilişi kurabilme yeteneğine ve belirli bir özerklik duygusuna sahip kişisel bir benlik inşa etmesinin, ancak dinî değerlerle mümkün olabileceğine dair sonuçlar elde edilmiştir. Söz konusu araştırmalarda her türlü dinî pratiklerin, bireyin hayatı üzerinde önemli psikolojik etkilerinin olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda dinî pratikleri yüksek düzeyde yerine getirenlerin diğerlerine göre yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu ve kendi içlerinde önemli ölçüde iç huzuru sağladıkları tespit edilmiştir. Özetle, dinî inanç ve pratiklerle bireyin kendisini stres ve kayđıdan uzak tutarak sağlıklı hissetmesi arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (Argyle & Hallahmi, 1997, s.184-189).

Duanın, stres, kaygı, keder, üzüntü ve korku ile günahkarlık duygularını gidermede bir anlamda psikoterapik etkileri söz konusudur (Necati, 1998, s.343-353). Bu bağlamda Tanrı'yla kurulan derin, samimi ve mahrem bir ilişki tarzı olarak duanın, bireyin güçlüklerle başa çıkabilme direncini artıran önemli bir psikoterapik teknik olduğunu söylemek mümkündür. Duanın temelinde güven ve yüce bir inanış olduğu için birey, inandığı, güvendiği sonsuz merhamet ve şefkat sahibi kutsal varlığın kendisine yardım edeceğine inanır. Zaten bireyin zihninde dua etme isteği uyandığı andan itibaren içinde bir umut ışığı da belirir. Yani dua etme isteği ile umutlanmanın eş zamanlı olduğunu söylemek mümkündür. Birey, dua ettiği anda ve sonrasında tam bir psikolojik güven kazanır. Kısacası dua sayesinde birey, zihnî, manevî, ahlâkî güçlerini daha etkin bir şekilde kullanmakta, endişe, korku ve sıkıntıları yatışmakta, dolayısıyla kişiliği en üst derecede bütünleşme imkanı bulabilmektedir (Ünal, 2002, s. 192). Bu bağlamda duanın, bireyin duygularını, algılarını, davranışlarını, fizyolojik ve psikolojik sağlığını iyileştirici bir fonksiyonu söz konusudur. Ancak bu psikolojik etkiyi belirleyen faktör, bireyin inanç derecesidir. Yani duanın psikolojik etkisi, dua eden bireyin içtenlik düzeyiyle doğru orantılıdır, denilebilir (Hökelekli, 1993, s.227-228).

Duygu ve düşünceleri ifade etmenin en kapsamlı ve derin anlamlar taşıyanı, sembolik anlatımdır. Soyut gerçekliklerin en fazla dile getirildiği bir alan olan din alanında da, birey doğrudan görüp algılayamadığı kutsal varlıkla ancak dua ve ibadetler vasıtasıyla sembolik bir iletişim içerisine girerek yaklaşabilir. Kutsalla kurulan bu tür bir ilişki, aynı zamanda bireysel ve toplumsal dayanışma sağlayan ve birey için tedavi edici önemi olan pratiklerdir. Diğer dinlerde olduğu gibi İslâm dininde de namaz ve hac gibi ibadetler birey-Allah ilişkisini dile getiren sembolik jestler ve bunlara eşlik eden sözel formüller halinde düzenlenmiştir (Hayta, 2002, s.121). Bu bağlamda ergenin günlük stresle başa çıkabilmesinin en etkili yolu, yaptığı ibadetlerdir denebilir. İbadetlerin içinde de namaz ibadeti, en önde gelir. Namazın bu açıdan üç temel fonksiyonu vardır. Birincisi, bireyin rahatlama için yükselen psiko-fizik enerjisinin düşmesini sağlaması, ikincisi, olayların kader bağlamında değerlendirilmesini sağlaması, üçüncüsü ise, özellikle grupla kılınan namazlarda bireyler arası iletişime olanak sağlamasıdır (Khan & Gaylor, 2001).

İbadetler, genellikle kişilik ve karakteri düzenleyici ve dengeleyici sistemler olarak da değerlendirilebilir. Bu bağlamda ibadetler bilinçli bir şekilde yapıldığında, kişiliğin gerek içe ve gerekse dışa dönük yönünün gelişmesine yardımcı olurlar. Bireyin ruh yapısına tesir etmemiş, yani içinde psikolojik bir

olay olarak yaşanmamış bir ibadet, bu anlamda gerçek ibadet olmaktan uzaktır. Bilinçli olarak Allah'ın karşısında olduğunu hisseden birey, daima onun kontrolünde olduğunu düşünerek kendini değerlendirir ve denetler (Hayta, 2002, s.122). İşte bu anlamdaki ibadetler bireye, bedensel ve ruhsal birtakım güçlüklerle başa çıkmayı öğretir. Ancak bu psikolojik etki, duada olduğu gibi ibadette de, bireyin içtenlik düzeyiyle yakından ilgilidir. Bireyin içtenlikle yaptığı ibadetlerini devamlı olarak yerine getirmesi, aşırı stres ve kaygıyla başa çıkmada bir dinî başa çıkma metodu olduğu gibi, kişiliğini oluşturan sabır, cesaret, merhamet ve yardımseverlik gibi diğer duyguları ve davranışlarını da güçlendirir ve geliştirir.

Yukarıda da ifade edildiği gibi dinî başa çıkma (religious coping); bireyin genelde stres ve kaygıdan kaynaklanan psikolojik çatışmalarını azaltmaya veya yok etmeye yönelik yaptığı dinî davranışlar, şeklinde tanımlanabilir. Dindar birey, kontrol edemediği veya üstesinden gelemediği durumlarda dinî sistemin bütünlüğü içerisinde dinî duygu, düşünce ve davranışlarını kullanarak rahatlamaya ve huzura kavuşmaya çalışır. Bu anlamda en çok kullanılan canlı ve anlamlı dinî başa çıkma metodu duadır (Topuz, 1999, s.7-8). Bu bağlamda dinî başa çıkmanın ruh sağlığı üzerindeki etkileriyle ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Konuyla ilgili Batı'da yapılan 130 çalışmanın sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde; dinî başa çıkma yöntemlerinin stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz psikolojik olguların giderilmesinde önemli ölçüde olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir (Argyle, 2000, s.160,165).

Ergenlik döneminde yapılan duaların muhtevaları, genel olarak ergenlerin gelecekleriyle ilgili maddî istek ve taleplerinden oluşmaktadır. Çeşitli felaketler ve musibetlerin yol açtığı sıkıntılı durum içerisinde çoğu bireyde kendiliğinden ortaya çıkan ilahî yardım talebi, bazı bireylerde isyan uyandıran hayal kırıklıkları meydana getirebilir. Bu bağlamda çaresizlik durumundaki yardım talebinin çeşitli sebeplerle sonuçsuz kalmasının meydana getirebileceği hayal kırıklığı isyanı, suçluluk duygusunun bastırılmasını tahrik eder. Dua eden ergenler, genellikle dualarının kabul olacağına inanırlar. Bu inanç zayıflamaya başladığı andan itibaren ergen için dua etmek anlamsızlaşmaya başlar. Dua ile dinî başa çıkmada, ergen dua ettikten sonra istek ve taleplerinin yerine gelmemesi durumunda dualarının kabul edilmediğini hissederse hayal kırıklığına uğrayıp isyan edebilir (Hökelekli, 1993, s.220-223). Ancak dua ve ibadet konusunda daha derin bir bakış açısına sahip olan ergenler sözü edilen olumsuz psikolojik durumu yaşamayabilirler.

a. Araştırmanın Amacı

Birçok psikolojik muhtevalı bilimsel araştırmalara konu olan gelişim dönemlerinden ergenlik dönemini, din psikolojisi eksenli ele alan bu araştırmada, öncelikle dinî pratikler kapsamında dua ve ibadetin, ergenlerin ruh sağlıklarına yaptığı olumlu psikolojik etkilerin tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

Bu çalışmanın bir diğer amacı ise, araştırmada kullanılan örneklem grubundan elde edilen cinsiyet, yaş, okul türü, dinî inanç düzeyi, dua ve ibadetin sıklık ve içtenlik düzeyleri ile ruh sağlığı kapsamında stres ve kaygı arasındaki ilişkiyi belirlemek ve söz konusu ilişkinin, yukarıda ifade edilen değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Bu bağlamda araştırma kapsamındaki konular, gelişim ve din psikolojisi açısından tespit ve tasvir edilmiş, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ortaya çıkaracağı tabloya göre ergenlik döneminde, temelde dua ve ibadetin ruh sağlığı üzerinde yaptığı psikolojik etki profili saptanmaya çalışılmıştır.

Öte yandan, ergenlik dönemindeki dua ve ibadetin ruh sağlığına yaptığı psikolojik etkiler, -yukarıda adı geçen değişkenler çerçevesinde- din ve ruh sağlığı bağlamında incelenmek suretiyle Türkiye’de yapılan çalışmalar kapsamında özellikle gelişim ve din psikolojisi literatürüne katkıda bulunması da bu çalışmanın amaçları arasında değerlendirilebilir.

Ergenlik dönemi, genel karakteristiği itibariyle psikolojik çalkantı, fırtına ve gerginlikler dönemi olduğu için ruh sağlığı bu dönemde ayrı bir önem arz eder. Makalede, ergenlerin psikolojik açıdan bu karakteristik özellikleri göz önünde bulundurularak dönemle ilgili yapılacak olan değerlendirmelere - yukarıda da ifade edildiği gibi- din ve ruh sağlığı bağlamında yaklaşılmaya çalışılmıştır. Ancak ruh sağlığı ile ilgili yapılan değerlendirmelerde, ruh sağlığı kavramı; stres ve kaygı bozukluklarıyla sınırlandırılmıştır. Öte yandan dinî gelişim açısından da yine söz konusu dönem, genel anlamda dinî bilincin yükselmeye başladığı ancak dinî pratiklerin azaldığı bir dönem olarak bilinir (Hökeleki, 1993, s.267-269). Bu çalışmada, ergenlerin yaptıkları dua ve ibadetlerin stres ve kaygılarını minimize etmede bir rolünün olup olmadığı, dinî davranış teorilerinden dinî başa çıkma teorisi çerçevesinde değerlendirilmeye çalışılmıştır (teoriyle ilgili bilgi için bkz. Pargament & Hahn, 1986, s.204; Spilka, Hood & Gorsuch, 1985, s.304). Bu bağlamda araştırmada dua ve ibadet kavramlarından dua; ibadet içinde veya dışında, her zamanda ve zeminde yapılan dualar ile sınırlandırılırken, ibadet ise; -özellikle ergenlerin yapabilecekleri ibadetler göz önünde bulundurularak- başta namaz kılma olmak üzere oruç tutma, Kur’an-ı Kerim okuma ve tövbe etme ile sınırlandırılmıştır.

Görüldüğü gibi kavramsal sınırlamalarda, dua kavramının sınırı, ibadet kavramına göre daha geniş tutulmuştur.

Kısaca araştırılan döneme ve konuya ilişkin sınırlılık anlamında genel bir çerçeve çizildikten sonra bu çalışmada ele alınan problemler şu şekilde ifade edilebilir:

-Ergenlerdeki dua ve ibadet algılarının, gerçekten ifade edildiği gibi onların ruh sağlıkları üzerinde olumlu psikolojik etkileri var mı? Varsa bu olumlu etkiler nelerdir?

-Ergenler dua ve ibadeti dinî başa çıkma metodu olarak kullanırlar mı? Şayet kullanırlarsa hangisini daha çok kullanırlar? vb.

b. Araştırmanın Hipotezleri

- Dua ve ibadet algıları ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır; ergenlik döneminde yapılan dua ve ibadetin, ergenlerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu psikolojik etkileri vardır [Temel Hipotez].
- Dinî inanç düzeyi ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır; dinî inanç düzeyi yüksek olan ergenler tarafından yapılan dua ve ibadetlerin, ruh sağlığı (aşırı stres ve kaygı) üzerindeki olumlu etkileri, dinî inanç düzeyi düşük olanlara göre daha fazladır.
- Dinî inanç düzeyi ile dua ve ibadetin dinî başa çıkma metodu olarak kullanılması arasında anlamlı bir fark vardır; her inanç düzeyindeki ergenler tarafından yapılan dua ve ibadet, dinî başa çıkma metodu olarak kullanılır. Ancak dinî inanç düzeyi düşük ergenler tarafından yapılan dua, ibadete göre daha fazla dinî başa çıkma metodu olarak kullanılır.
- Dinî inanç düzeyi ile dinî şüphe ve kararsızlık durumu arasında anlamlı bir fark vardır; inanç düzeyi düşük olan ergenler tarafından yapılan dua ve ibadet, istek ve dileklerin yerine gelmediği durumlarda dinî şüphe ve kararsızlıklara yol açabilir.
- Dua etmenin sıklık düzeyi ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır; daha sık dua eden ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, seyrek dua edenlere göre daha yüksektir.
- Dua etmenin içtenlik düzeyi ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır; daha fazla içten/samimi dua eden ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, daha az içten/samimi dua edenlere göre daha yüksektir.

- İbadet etmenin sıklık düzeyi ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır; daha sık ibadet eden ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, seyrek ibadet edenlere göre daha yüksektir.
- İbadet etmenin içtenlik düzeyi ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır; daha fazla içten/samimi ibadet eden ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, daha az içten/samimi ibadet edenlere göre daha yüksektir.
- Cinsiyet, yaş ve okul türü değişkenleri ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır [Alt Hipotez].

Araştırma modeli ve çalışmada kullanılan bu hipotezler, “ ruh sağlığı” bağımlı değişken yapılarak oluşturulmuştur. Ayrıca hipotezler oluşturulurken araştırmada; cinsiyet, yaş, okul türü, dinî inanç düzeyi, dua etmenin sıklık ve içtenlik düzeyi ile ibadet etmenin sıklık ve içtenlik düzeyi olmak üzere toplam 8 tane bağımsız değişken kullanılmıştır (bağımsız değişkenlerin istatistiksel analiz sonuçları için ayrıca bkz. “f.b. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubuna İlişkin İstatistiksel Bilgiler” bölümü).

c. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın dayandığı temel varsayımlar şunlardır:

- Başta dua ve ibadetin sıklık ve içtenlik düzeyi olmak üzere dinî inanç düzeyi, cinsiyet, yaş, okul türü ile ruh sağlığı arasında anlamlı farktan kaynaklanan karşılıklı bir ilişki ve etkileşim vardır.
- Başta dua ve ibadetin sıklık ve içtenlik düzeyi olmak üzere dinî inanç düzeyi, cinsiyet, yaş, okul türü gibi bağımsız değişkenler ile ruh sağlığı gibi bağımlı değişkenler nitelik olarak istatistiksel açıdan ölçülebilirler.
- Çeşitli demografik değişkenler, ergenlerin ruh sağlıkları üzerinde farklılıklar meydana getirirler.
- Araştırmada, yukarıda adı geçen bağımlı ve bağımsız değişkenleri ölçmek için geliştirilip kullanılan anket formu, örneklem grubu tarafından samimiyetle cevaplandırılmıştır.
- Araştırmanın örneklem grubu, ait olduğu evreni temsil yeterliliğine sahip olup araştırmanın yapılması için uygundur.

d. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sahip olduğu temel sınırlılıklar şunlardır:

- Araştırma, Bursa il sınırları içerisinde farklı karakterlerdeki dört orta öğretim kurumunda öğrenim gören ergenler üzerinde yapılmıştır. Dolayısıyla bu okullarda öğrenim gören ve değişik demografik özelliklere

sahip olan ergenler, bu araştırmanın örneklemini oluşturmuştur (evren ve örneklemele ilgili ayrıntılı bilgi için bkz. “f.a. Evren ve Örneklem” bölümü.) Dolayısıyla araştırma, sözü edilen bu örneklemele ve örneklem grubunun, konuyla ilgili uygulanan anket formuna verdikleri cevaplardan elde edilen verilerle sınırlıdır.

- Araştırma, 2002 yılında yapılmış olup, yapıldığı zaman dilimiyle sınırlıdır.
- Araştırma, sadece ergenler üzerinde yapıldığı için gelişim dönemlerinden ergenlik dönemiyle sınırlandırılmıştır. Dolayısıyla diğer gelişim dönemleri, araştırmanın kapsamı dışında tutulmuştur.
- Araştırma, kullanılan yöntem ve tekniklerle, dolayısıyla bu tekniklerle elde edilen verilerle sınırlıdır.

e. Araştırmada Kullanılan Yöntemler

Psikolojide deneyin amacı, bireyin günlük tecrübelerini meydana getiren şartları neden-sonuç çerçevesinde tespit edip açıklamaya çalışmaktır (Zangwill, 1988, s.15). Bu bağlamda araştırma, din bilimleri içerisinde sınıflandırılan din psikolojisi bilim dalında bir alan araştırması olarak yapılmıştır. Dolayısıyla araştırmada, genel anlamda din psikolojisindeki metot açısından, bilgi toplama vasıta ve teknikleri olarak “anket tekniği”; elde edilen bilgiyi düzenleme ve yorumlama metodu olarak ise “fenomenolojik yorumlama/dinamik metot” kullanılmıştır (Hökeleli, 1993, s.10-18; Hyman, 1990, s.1-6).

Bilimsel araştırma metot ve teknikleri açısından bu çalışma, “tarama modeli / survey metodu” içerisinde yer alan anket (survey) tekniğindeki “örneklem surveyi metodu” ile araştırılmıştır (Arslantürk, 1995, s.64-75,85-92; Gürsakal, 1997, s.16; Bilgiseven, 1994, s.203-239; Karasar, 1994, s.33-35; Karasar, 1995, s.109-111). Örneklem seçiminde ise; cinsiyet, yaş gibi değişkenler kullanıldığı için “tabakalı basit tesadüfi örnekleme”; örnek alınan birimler öğrenciler gibi şahıslar değil de okul gibi kurumlar olduğu için “küme örnekleme”; cinsiyet ve yaşlara göre sınırlamalar getirilip belli bir gelişim dönemiyle sınırlandırıldığı için de “kota örnekleme” metotları kullanılmıştır. Analiz aşamasında ise, araştırmada parametrik olmayan “betimsel istatistik teknikleri” (Gürsakal, 1997, s.18-20; İşcil, 1973, s.306-326; Türkdöğün, 1995, s.167-172; Topsever, 1991, s.70) kullanılarak istatistiksel açıdan sınama yoluyla sonuca gidilmeye çalışılmıştır.

e.a. Ölçme Araçları

Araştırmaya ilişkin veriler, yukarıda da belirtildiği gibi anket tekniğiyle elde edilmiştir. Bu aşamada ilk olarak anket soruları, konuyla ilgili alan araştırması şeklinde yapılan yüksek lisans ve doktora tezlerinde kullanılan anket sorularından yararlanılarak (Yaparel, 1987; Hayta, 1993; Ünal, 1998; Doğan, 1997), sıralayıcı ve sınıflayıcı ölçekler gibi likert tipi hazır ölçeklerin formatına uygun bir şekilde, istatistik ve alan uzmanı yardımıyla iki bölüm halinde düzenlenmiştir (Yılmaz, 1999, s.39-46,230-231; Öner, 1997, s.10-13; Turgut & Baykul, 1992, s.165-166). I. Bölümdeki sorular, tespit edilen bağımsız değişkenlerin ölçülmesi için; II. Bölümdeki sorular ise konuyla ilgili oluşturulan hipotezleri test etmek amacıyla hazırlanmıştır.

Araştırmada, betimsel (parametrik olmayan) istatistik teknikleri içerisinde değerlendirilen “ki-kare (chi-square) hipotez test etme tekniği” kullanılarak 0,05 (%5) anlamlılık veya başka bir ifadeyle 0,95 (%95) güven düzeyine göre anlamlılık sınamaları yapılmış, elde edilen veriler çapraz tablolar halinde düzenlenmiştir (Topsever, 1991, s.71-72,82-95; Arslantürk, 1995, s.124-128; Bruning & Kintz, 1993, s.303-310).

e.b. Verilerin Toplanması

Soruların hazırlanmasından sonra anket, evren ve örneklem bölümünde adı geçen okullardan alt evren olarak alınan 20’şer kişilik deneme örneklem gruplarına uygulanmıştır. Örnek uygulama sonuçları, konuyla ilgili bilim ve istatistik uzmanı tarafından değerlendirildikten sonra, yöntem ve içerik konusunda gerekli görülebilecek düzeltmeler yapılarak anket sorularına son şekli verilmiştir. Anketin uygulanması, dönüş oranını artırmak amacıyla bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir (bu tarzda yapılan anket uygulamaları hakkında ayrıca bkz. Pichot, 1993, s.13-14).

e.c. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması

Yapılan araştırma için uygulanan ankette; “cinsiyet, yaş, okul türü, dinî inanç düzeyi, dua etmenin sıklık ve içtenlik düzeyi, ibadet etmenin sıklık ve içtenlik düzeyi” gibi nitel yapıda tespit edilen bağımsız değişkenler kullanılmıştır (Gürsakal, 1997, s.31-32). Anket uygulamasından sonra ankete katılan deneklerden alınan bilgiler doğrultusunda verilerin bilgisayar girişleri yapılmış, verilerin bilgisayara aktarılmasında ve değerlendirilmesinde; bu tip bir

araştırmadaki değişkenler nitel yapıda olduğu için parametrik olmayan istatistik metodlarının uygulanabileceği programlardan biri olan Statistica/Win 4.5 programı kullanılmıştır.

Bilgisayar ortamında sözü edilen programda değerlendirilen bu veriler, daha sonraki aşamada yararlanılan kaynaklar ışığında hipotezlerin yaklaşık doğrulanma düzeylerine göre sözel olarak yorumlanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda araştırmada değerlendirilen anket uygulamasındaki dindarlık boyutu, Glock'un yaptığı tipolojideki dindarlık boyutlarından dinî inanç boyutunun yanı sıra, daha ziyâde dinî uygulama (ritüalistik/ayinsel) boyutunun ruh sağlığı üzerindeki etkilerini saptamak üzere düzenlenmiştir (Glock, 2001; Glock, 1998, s.252-274).

Yapılan anket uygulamasına ilişkin istatistiksel analizler sonucunda elde edilen veriler yorumlanırken şu hususlar göz önünde tutulmuştur: Elde edilen veriler sonucunda belli bir konuda öneride bulunabilmek için, görüş bildirilecek oranın diğer oranlardan fazla olması ve 0,05 anlamlılık düzeyinin üstünde olması ölçü alınmıştır. Ayrıca örneklem grubu arasında görüş birliği olan konular, belirlenen yönlerde değerlendirilmiş, diğerleri ise muhtemel sebepler doğrultusunda tartışılmakla yetinilmiştir. Var olan durumun yeterli değerlendirmesinde, örneklem grubunun verdiği cevapların doyumu önemli bir kıstas kabul edilmiş, konuya ilişkin tespitlerin ve önerilerin oluşumunda ağırlıklı bir şekilde göz önünde bulundurulmuştur.

f. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubu ve Özellikleri

f.a. Evren ve Örneklem

Yapılan araştırmanın evreni (ana kütle), Bursa'da orta öğrenim gören bütün ergenleri kapsamaktadır. Dolayısıyla orta öğrenim görmeyen ergenler bu araştırma evreninin dışındadır. Ancak bu kadar geniş bir ana kütleli tam sayımla ele alıp incelemenin güçlüğü ortadadır. Bu nedenle araştırmanın örnekleme, Bursa il sınırları içinde bulunan dört orta öğretim kurumundan Bursa İmam-Hatip Lisesi, Gazi Anadolu Lisesi, Atatürk Lisesi, Özel Rafet Kahraman Lisesi'nin Lise 1. 2. ve 3. sınıflarında öğrenim gören toplam 450 ergen ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca anket uygulanırken cinsiyet ve öğrenim görülen okul türü eşitliğine dikkat edilmeye çalışılmıştır. Uygulama sonucunda değerlendirmeye alınan bu anketlerden 50 adedi, tamamı veya büyük bir kısmı cevapsız olmaları ve yukarıda sözü edilen noktaların denkliği açısından homojenliği sağlamak amacıyla değerlendirmeye alınmamıştır. (Araştırmada kullanılan örneklem grubunun küme ve kota örnekleme dağılımları için bkz.

Grafik-1 ve Grafik-4). Yukarıdaki söz konusu tablo göz önünde bulundurularak araştırmada değerlendirmeye alınan kota örneklem sayısı genel toplam itibarıyla 400 kişi olarak düşünülmüştür. Bu sebeple verilerin toplanması ve incelenmesi sonucunda elde edilen ve değerlendirmeye alınan bu sayı, araştırmının esas örneklem sayısını oluşturmuştur.

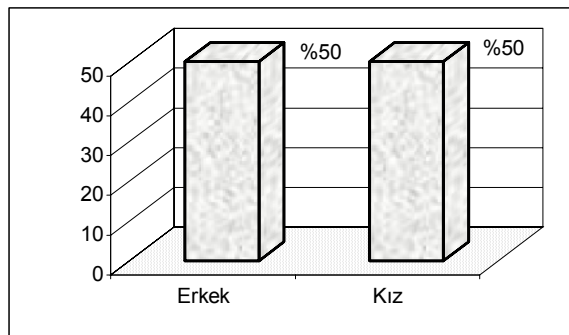
Özetle, yukarıda da görüldüğü gibi örnekleme, İmam-Hatip Lisesi, anadolu lisesi, normal lise ve özel lise olmak üzere dört tür lise dahil edilmiştir. Ayrıca araştırmada İmam-Hatip Lisesi'nin örneklem grubuna dahil edilmesinin en önemli sebebi ise, Türkiye'de orta öğretim düzeyinde meslekî din eğitimi veren tek lise olması hasebiyle okul türlerine ve dinî inanç düzeyine bağlı olarak oluşturulan hipotezlerin sağlıklı olarak sınanabilmesidir. Dolayısıyla araştırmaya ilişkin istatistiksel analiz sonuçları değerlendirilirken bu durum göz önünde bulundurulmuştur.

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

f.b. Örneklem Grubuna İlişkin İstatistiksel Veriler

Araştırmının evrenini temsilen oluşturulan örneklem grubunun demografik özellikleriyle ilgili istatistiksel dağılımların tablo ve grafikleri şöyledir:

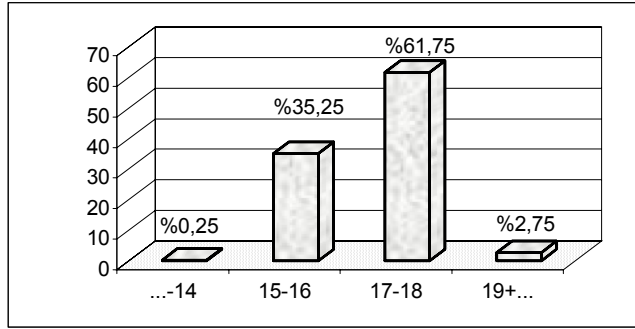
Grafik-1 Örneklem grubunun cinsiyete göre dağılımları



Yukarıdaki ilgili grafikten elde edilen verilere göre, araştırmaya katılan örneklem grubunun cinsiyet dağılımları şöyledir: Erkeklerin oranı %50 (200),

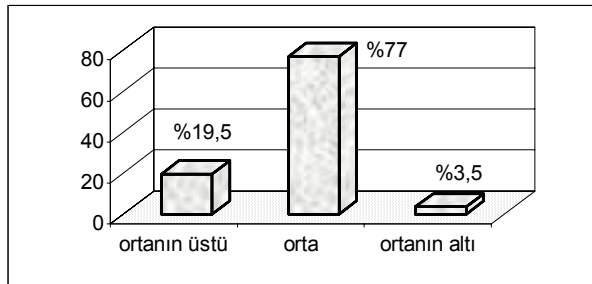
kızların oranı %50 (200)'dir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, örneklem grubunun cinsiyet açısından birbirlerine eşit oranda oldukları görülmüştür.

Grafik-2 Örneklem grubunun yaşlara göre dağılımları



Yukarıdaki ilgili grafikte görüldüğü gibi, örnekleme dahil olan grubun yaşlara göre dağılımları şöyledir: +14 yaş grubunun oranı %0,25 (1), 15-16 yaş grubunun oranı %35,25 (141), 17-18 yaş grubunun oranı %61,75 (247) ve 19-+ yaş grubunun oranı ise %2,75 (11)'dir. Elde edilen verilere genel olarak bakıldığında, en yüksek oranı 17-18 yaş grubunun, en düşük oranı ise +14 yaş grubunun oluşturduğu tespit edilmiştir. Yani örneklem grubunun büyük çoğunluğu, ergenlik döneminin son çeyreğini yaşayanlardan oluşmaktadır.

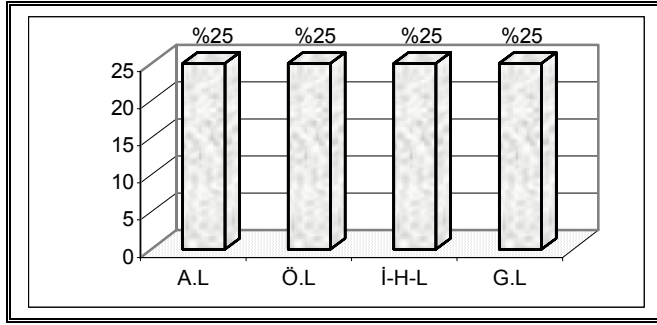
Grafik-3 Örneklem grubunun sosyo-ekonomik düzeyine göre dağılımları



Yukarıdaki ilgili grafikten elde edilen veriler incelendiğinde, ankete katılanların sosyo-ekonomik düzeyine göre dağılımları şöyledir: Ortanın üstündeki grubun oranı %19,5 (78), orta düzeydeki grubun oranı %77 (308) ve

ortanın altındaki grubun oranı ise %3,5 (14)'dir. Dolayısıyla, ankete katılan örneklem grubundaki ergenlerin büyük çoğunluğunun orta derecede bir sosyo-ekonomik yapıya sahip olduğu saptanmıştır.

Grafik-4 Örneklem grubunun öğrenim gördükleri okul türlerine göre dağılımları

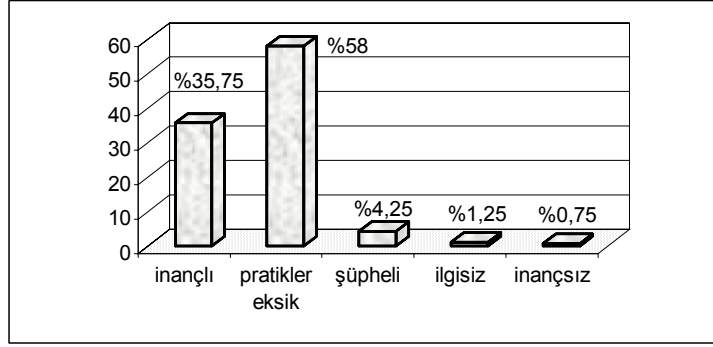


Araştırmada okul türü değişkeni olarak Türkiye'de halen eğitim veren çeşitli türdeki orta öğretim kurumları seçilmiştir. Yukarıdaki ilgili grafikteki verilere göre, örnekleme oluşturan grubun okul türlerine ilişkin dağılımları şöyledir: Anadolu lisesinin oranı %25 (100), özel lisenin oranı %25 (100), İmam-Hatip Lisesi'nin oranı %25 (100) ve genel lisenin oranı ise %25 (100)'dir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, sözü edilen liselerden katılan örneklem grubunun kota örnekleme oranlarının eşit olduğu belirlenmiştir.

Tablo-1 Örneklem grubunun dinî inanç düzeyine göre dağılımları

Dinî İnanç Düzeyi	Sayı	%
Kesinlikle inanan ve tüm dinî görevlerini yerine getirmeye çalışan [İnançlı]	143	35,75
İnancı var ama ibadetlerini tam olarak yerine getiremeyen [İnançlı fakat pratikleri eksik]	232	58
Dinî inançlarıyla ilgili şüphe ve kararsızlıkları var [Şüpheli/Kararsız]	17	4,25
Dine karşı bir ilgisi yok [İlgisiz]	5	1,25
Dine karşı [İnançsız]	3	0,75
Toplam	400	100

Grafik-5 Örnekleme grubunun dinî inanç düzeyine göre dağılımları



Yukarıdaki ilgili tablo ve grafikte gözlenen verilere göre, araştırmaya katılan örnekleme grubunun dinî inanç düzeyi bakımından dağılımları şöyledir: “Kesinlikle inanıyorum ve bütün dinî görevlerimi yerine getirmeye çalışıyorum” diyen yani “inaçlı” olan ergenlerin oranı %35,75 (143), “inancım var ama ibadetlerimi tam olarak yerine getiremiyorum” diyen yani “inaçlı fakat dinî pratikleri eksik” olanların oranı %58 (232), “dinî inançlarımla ilgili şüphe ve kararsızlıklarım var” diyen yani dinî inançlarına ilişkin bir takım şüpheleri olanların oranı %4,25 (17), “dine karşı bir ilgim yok” diyen yani “ilgisiz”lerin oranı %1,25 (5) ve “dine karşıyım” diyen “inaçsız” ergenlerin oranı ise %0,75 (3)’dür. Elde edilen verilere genel olarak bakıldığında, inandığı halde dinî pratikleri eksik olanların en yüksek orana sahip oldukları görülmüştür. Çünkü ergenlik dönemi, temel karakteristiği itibarıyla düzenli ve devamlı ibadet etme seyrinin düşük olduğu bir gelişim dönemidir. Ayrıca bu dönem, dinî şüphe ve tereddütlerin yoğun olduğu bir dönem olarak bilinmesine karşın bu araştırmada şüpheli olanların oranı oldukça düşük çıkmıştır. Öte yandan dinî inanç düzeyiyle ilgili en düşük oranın ise inaçsız gruba ait olduğu saptanmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, bağımsız değişkenlerle hipotezleri test etmeye yönelik oluşturulan anket sorularının istatistiksel analizleri sonucu elde edilen çapraz tablolar yer almaktadır. Çapraz tabloların chi-kare değerlerine ilişkin anlamlılık/significance düzeyleri, daha önce de ifade edildiği gibi yüzde beş (0,05) olarak belirlenmiştir. Bu değere göre anlamlı bulunan ve sadece

hipotezlerin test edilmesine ilişkin oluşturulan tablolar bu bölümde incelenmiştir (çapraz tablo oluşumunda ilk satır denek sayısını (N), ikinci satır ise yüzdeyi (%) ifade etmektedir). Bu şablondan hareketle anket sonucundan elde edilen bulgular, değerlendirilirken konunun daha iyi anlaşılması bakımından bağımsız değişkenlere göre başlıklandırılmıştır.

1. “Dinî İnanç Düzeyi” Değişkenine Göre:

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

Dinî İnanç Düzeyi	İnanıyor	Kararsız	İnanmıyor	Toplam
İnançlı	140	2	1	143
%	97.90%	1.40%	.70%	
İnançlı/pratikleri eksik	208	21	3	232
%	89.66%	9.05%	1.29%	
Kararsız	9	7	1	17
%	52.94%	41.18%	5.88%	
İlgisiz	5	0	0	5
%	100.00%	0.00%	0.00%	
İnançsız	0	0	3	3
%	0.00%	0.00%	100.00%	
Toplam	362	30	8	400
$\chi^2=187.6784$	SD=8	$p<0.001$		

Yukarıdaki elde edilen verilere göre, dinî inanç düzeyi değişkeni ile düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet edilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaptığına inanılma durumu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, düzenli ve devamlı olarak yapılan dua ve ibadetlerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığına inananların dinî inanç düzeyi açısından iki grupta yoğunlaştığı gözlenmiştir. Bu gruplardan inançlı ve dinî pratiklerini yerine getiren ergenlerin (%97,90), inandığı halde dinî pratiklerinde eksikleri olan ergenlerden (%89,66) daha fazla olduğu saptanmıştır. Burada pratikleri eksik olan ergenler için düzenli ve devamlı olarak ibadetlerini yerine getirmeseler de inanmalarının sağladığı

psikolojik faydadan söz edilebilir. Öte yandan kararsız olan grupta ise doğal olarak ruh sağlığına olumlu etkisinde kararsız olan ergenlerin en yüksek orana (%41,18) sahip oldukları tespit edilmiştir.

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

Dinî İnanç Düzeyi	Çok fazla etkilidir	Fazla etkilidir	Normal etkilidir	Az etkilidir	Hiç etkili değildir	Toplam
İnançlı	105	31	5	2	0	143
%	73.43%	21.68%	3.50%	1.40%	0.00%	
İnançlı/pratikleri eksik	114	76	37	2	3	232
%	49.14%	32.76%	15.95%	.86%	1.29%	
Kararsız	3	4	5	3	2	17
%	17.65%	23.53%	29.41%	17.65%	11.76%	
İlgisiz	4	0	0	1	0	5
%	80.00%	0.00%	0.00%	20.00%	0.00%	
İnançsız	0	0	0	0	3	3
%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	100.00%	
Toplam	226	111	47	8	8	400
x ² =226.1881 SD=16 p<0.001						

Yukarıdaki verilere göre, örneklem grubunun dinî inanç düzeyi değişkeni ile Allah'a olan inançla yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olup olmadığı kanaati arasında anlamlı bir fark vardır. Buradaki oranlara bakıldığında yine inançlı ve dinî pratiklerini yerine getiren ergenler (%73,43) ile inandığı halde pratikleri eksik olan ergenlerin (%49,14), diğer gruplara göre daha yüksek oranlara sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca bu gruplara ilaveten dinî inanç düzeyi ilgisiz olanların %80'i çok fazla etkili olduğu kanaatindedir. Dolayısıyla bu grupta da, Allah'a olan inanç ile yapılan dua ve ibadetin zorluklarla başa çıkmada etkili olacağı inancı, diğer gruplardan daha fazladır. Yukarıdaki sözü edilen üç grubun, diğerlerine göre dua ve ibadeti dinî başa çıkma yöntemi olarak daha çok kullandıkları söylenebilir.

Tablo:1.3 Dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği durumlar

Dinî İnanç Düzeyi	Özellikle aşırı stresli ve kaygılı durumlarda	Özel durumlar da (cenaze, mevlid vb.)	Doğal afetlerde ve kaza durumlarında	Hiçbir durumda dua etmiyor	Toplam
İnançlı	122	13	7	1	143
%	85.31%	9.09%	4.90%	.70%	
İnançlı/pratikleri eksik	196	26	9	1	232
%	84.48%	11.21%	3.88%	.43%	
Kararsız	10	5	1	1	17
%	58.82%	29.41%	5.88%	5.88%	
İlgisiz	4	0	1	0	5
%	80.00%	0.00%	20.00%	0.00%	
İnançsız	0	0	0	3	3
%	0.00%	0.00%	0.00%	100.00%	
Toplam	332	44	18	6	400
$\chi^2=212.2482$ SD= 12 p<0.001					

Yukarıdaki saptanan verilere göre, dinî inanç düzeyi değişkeni ile dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği durumlar arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Sonuç olarak, dinî pratikleri tam (%85,31) ve eksik olan (%84,48) ergenler ile dine karşı ilgisiz olan (%80) ergenlerin, aşırı stres ve kaygılı durumlarda diğer gruplara oranla daha fazla dua etme ihtiyacı duydukları, dolayısıyla duayı aşırı stres ve kaygıya karşı dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları tespit edilmiştir.

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

Dinî İnanç Düzeyi	Devamlı psikolojik rahatlama hissediyor	Ara sıra psikolojik rahatlama hissediyor	Hiç psikolojik rahatlama hissetmiyor	Toplam
İnançlı	112	26	5	143
%	78.32%	18.18%	3.50%	

İnançlı/pratikleri eksik	144	81	7	232
%	62.07%	34.91%	3.02%	
Kararsız	5	9	3	17
%	29.41%	52.94%	17.65%	
İlgisiz	4	1	0	5
%	80.00%	20.00%	0.00%	
İnançsız	0	0	3	3
%	0.00%	0.00%	100.00%	
Toplam	265	117	18	400
$\chi^2=91.19926$	SD=8	$p<0.001$		

Yukarıdaki gözlenen verilere göre, dinî inanç düzeyi değişkeni ile yapılan ibadetlerden sonra aşırı stres ve kaygıya karşı hissedilen psikolojik rahatlama durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, yaptıkları ibadetlerden sonra aşırı stres ve kaygılardan uzaklaşıp psikolojik bir rahatlama hissedilenlerde, inançlı olup pratikleri tam (%78,32) ve eksik olan (%62,07) grubun diğer gruplara göre oldukça yüksek bir orana sahip oldukları gözlenmiştir. Sözü edilen iki gruptaki ergenlerin, ibadeti de duada olduğu gibi dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları, ancak pratikleri eksik olan ergenlerin söz konusu yöntemin psikolojik faydalarını daha az hissettikleri söylenebilir.

Tablo:1.5 Herhangi bir problemden dolayı yaşanan aşırı stres ve kaygıdan kurtulmak için yapılan dinî davranış türleri

Dinî İnanç Düzeyi	Sadece dua ediyor	Hem dua hem ibadet ediyor	Sadece ibadet ediyor	Hiç birini yapmıyor	Toplam
İnançlı	49	93	1	0	143
%	34.27%	65.03%	0.70%	0.00%	
İnançlı/pratikleri eksik	148	66	4	14	232
%	63.79%	28.45%	1.72%	6.03%	
Kararsız	11	1	1	4	17
%	64.71%	5.88%	5.88%	23.53%	
İlgisiz	2	3	0	0	5

%	40.00%	60.00%	0.00%	0.00%	
İnançsız	0	0	0	3	3
%	0.00%	0.00%	0.00%	100.00%	
Toplam	210	163	6	21	400
$\chi^2=126.1065$	SD=12		$p<0.001$		

Yukarıdaki gözlenen verilere göre, dinî inanç düzeyi değişkeni ile herhangi bir problemten dolayı aşırı stres ve kaygı yaşandığında, bu durumdan kurtulmak için yapılan dinî davranış türleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yukarıdaki profile bakıldığında dinî inanç düzeyine göre, ergenlerin aşırı stres ve kaygıya karşı kullandıkları dinî başa çıkma metotlarında bir farklılaşma söz konusudur. Buna göre, inançlı ve dinî pratiklerini yerine getiren ergenlerin (%65,03) daha çok hem duayı hem de ibadeti; dinî pratikleri eksik olan (%63,79) ve kararsız olan (%64,71) ergenlerin ise daha çok, sadece duayı dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları saptanmıştır.

Tablo:1.6 Dua ve ibadet yapıldığı halde isteklerin yerine gelmemesi durumunda gösterilen tepkisel dinî tutum ve davranışlar (dua ve ibadetin ergeni, psikolojik anlamda dinî şüphe ve kararsızlıklara sevk etmesi durumu)

Dinî İnanç Düzeyi	Dua ve ibadet etmeyi bırakıyor	Dua ve ibadet etmeye devam ediyor	Hiç biri önemli değildir	Toplam
İnançlı	5	132	6	143
%	3.50%	92.31%	4.20%	
İnançlı/pratikleri eksik	14	199	19	232
%	6.03%	85.78%	8.19%	
Kararsız	6	7	4	17
%	35.29%	41.18%	23.53%	
İlgisiz	0	5	0	5
%	0.00%	100.00%	0.00%	
İnançsız	1	0	2	3
%	33.33%	0.00%	66.67%	
Toplam	26	343	31	400
$\chi^2=56.41600$	SD=8		$p<0.001$	

Yukarıdaki ilgili tablo ve grafikten elde edilen verilere göre, dinî inanç düzeyi değişkeni ile dua ve ibadetin ergeni, dinî şüphe ve kararsızlıklara sevk etmesi durumu arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Bu durumda, pratikleri tam (%92,31) ve eksik olan (%85,78) iki grubun istekleri yerine gelmese de dinî şüphe ve kararsızlık içerisinde düşmeyip dua ve ibadet etmeye devam ettikleri gözlenmiştir. Öte yandan dinî inançlarıyla ilgili şüphe ve kararsızlıkları olan ergenler (%41,18) ile dine karşı ilgisiz olan ergenlerin (%100) de, isteklerinin yerine getirilmediği durumlarda dua ve ibadeti bırakma anlamında olumsuz tepki göstermeyip dua ve ibadet etmeye devam ettikleri saptanmıştır.

2. “Dua Etmenin Sıklık Düzeyi” Değişkenine Göre:

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

Dua Etmenin Sıklık Düzeyi	İnanıyor	Kararsız	İnanmıyor	Toplam
Çok fazla	47	0	0	47
%	100.00%	0.00%	0.00%	
Fazla	136	9	0	145
%	93.79%	6.21%	0.00%	
Normal	145	13	4	162
%	89.51%	8.02%	2.47%	
Az	28	7	0	35
%	80.00%	20.00%	0.00%	
Çok az	6	1	4	11
%	54.55%	9.09%	36.36%	
Toplam	362	30	8	400
$\chi^2=83.55986$ SD=8 $p<0.001$				

Yukarıdaki elde edilen verilere göre, dua etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet edilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaptığına inanılma durumu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, dua etmenin sıklık düzeyi bakımından tüm grupların dua ve ibadet etmenin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaptığına inandıkları saptanmıştır. Derecelendirmeye

bakıldığında ise, çok fazla (%100) ve fazla (%93,79) dua eden ergenlerin, diğer gruplara oranla sözü edilen psikolojik etkiye daha çok inandıkları gözlenmiştir. Öte yandan dua ve ibadetin olumlu psikolojik etkiler yaptığına inanan en düşük grubu, çok az dua eden ergenlerin (%54,55) oluşturduğu görülmüştür. Söz konusu tablo, dua etmenin sıklık düzeyi arttıkça olumlu psikolojik etkilerinin görülme düzeyinin de arttığı, şeklinde yorumlanabilir.

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

Dua Etmenin Sıklık Düzeyi	Çok fazla etkilidir	Fazla etkilidir	Normal etkilidir	Az Etkilidir	Hiç etkili değildir	Toplam
Çok fazla	38	6	3	0	0	47
%	80.85%	12.77%	6.38%	0.00%	0.00%	
Fazla	94	37	12	2	0	145
%	64.83%	25.52%	8.28%	1.38%	0.00%	
Normal	84	53	19	4	2	162
%	51.85%	32.72%	11.73%	2.47%	1.23%	
Az	10	12	10	2	1	35
%	28.57%	34.29%	28.57%	5.71%	2.86%	
Çok az	0	3	3	0	5	11
%	0.00%	27.27%	27.27%	0.00%	45.45%	
Toplam	226	111	47	8	8	400
$\chi^2=150.0788$ $SD=16$ $p<0.001$						

Yukarıdaki tespit edilen verilere göre, dua etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile Allah'a olan inanç ile yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olma durumu arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Dolayısıyla, dua etmenin sıklık düzeyine göre yaptıkları dua ve ibadetleri dinî başa çıkma yöntemi olarak kullanan gruplara bakıldığında, tüm grupların dua ve ibadeti dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları gözlenmiştir. Ancak söz konusu yöntemi en çok kullanan grupların ise çok fazla (%80,85), fazla (%64,83) ve normal (%51,85) düzeyde dua eden ergenlerin oluşturduğu tespit edilmiştir.

Tablo:2.3 Dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği durumlar

Dua Etmenin Sıklık Düzeyi	Özellikle aşırı stresli ve kaygılı durumlarda	Özel durumlarda (cenaze, mevlid vb.)	Doğal afetlerde ve kaza durumlarında	Hiçbir durumda dua etmiyor	Toplam
Çok fazla	44	1	2	0	47
%	93.62%	2.13%	4.26%	0.00%	
Fazla	127	11	7	0	145
%	87.59%	7.59%	4.83%	0.00%	
Normal	131	21	8	2	162
%	80.86%	12.96%	4.94%	1.23%	
Az	24	10	1	0	35
%	68.57%	28.57%	2.86%	0.00%	
Çok az	6	1	0	4	11
%	54.55%	9.09%	0.00%	36.36%	
Toplam	332	44	18	6	400
$\chi^2=111.8040$ SD=12 p<0.001					

Yukarıdaki saptanan verilere göre, dua etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği durumlar arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Sonuç olarak, çok fazla (%93,62), fazla (%87,59) ve normal (%80,86) düzeyde dua eden ergenlerin diğer gruplara göre aşırı stres ve kaygılı durumlarda daha fazla dua etme ihtiyacı duydukları, dolayısıyla duayı aşırı stres ve kaygıya karşı dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları tespit edilmiştir.

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

Dua Etmenin Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
---------------------------	------------	----------	-------------	--------

Çok fazla	43	3	1	47
%	91.49%	6.38%	2.13%	
Fazla	128	17	0	145
%	88.28%	11.72%	0.00%	
Normal	129	29	4	162
%	79.63%	17.90%	2.47%	
Az	21	11	3	35
%	60.00%	31.43%	8.57%	
Çok az	1	4	6	11
%	9.09%	36.36%	54.55%	
Toplam	322	64	14	400
$\chi^2=113.6855$	SD=8	$p<0.001$		

Yukarıdaki ilgili tablo ve grafikten elde edilen verilere göre, dua etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile düzenli ve devamlı olarak dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı etki durumu arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Bu durumda, çok fazla (%91,49) ve fazla (%88,28) dua eden ile normal (%79,63) düzeyde dua eden ergenlerin, diğer gruplara göre duayı, daha fazla dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları, dolayısıyla sonuçları itibarıyla bu grupların diğer gruplara oranla söz konusu metodun daha fazla psikolojik faydasını gördükleri söylenebilir.

3. “Dua Etmenin İçtenlik Düzeyi” Değişkenine Göre:

Tablo:3.1 İçtenlikle dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu

Dua Etmenin İçtenlik Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	75	3	0	78
%	96.15%	3.85%	0.00%	
Fazla	129	16	1	146
%	88.36%	10.96%	.68%	
Normal	120	23	4	147
%	81.63%	15.65%	2.72%	
Az	15	6	3	24

%	62.50%	25.00%	12.50%	
Çok az	1	1	3	5
%	20.00%	20.00%	60.00%	
Toplam	340	49	11	400
x ² =87.25362 SD=8 p<0.001				

Yukarıdaki tespit edilen verilere göre, dua etmenin içtenlik düzeyi değişkeni ile içtenlikle dua etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı etki durumu arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Dolayısıyla bu durumda, dua ederken çok fazla (%96,15), fazla (%88,36) ve normal (%81,63) derecede yoğunlaşabilenlerin az (%62,50) ve çok az (%20) derecede yoğunlaşabilen ergenlere göre duayı, daha fazla dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları ve sonuçları itibarıyla de söz konusu metodun diğer iki gruba göre daha fazla psikolojik faydasını gördükleri söylenebilir.

4. “İbadet Etmenin Sıklık Düzeyi” Değişkenine Göre:

Araştırmada kullanılan bu değişken, ibadet türlerinden devamlı ve düzenli dinî pratiklerin en tipik karakterini yansıttığı için namaz ibadeti esas alınarak düzenlenmiştir.

4.a. “Namaz Kılma Sıklık Düzeyi” Değişkenine Göre:

Tablo:4.a.1 Düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet edilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığına inanma durumu

Namaz Kılma Sıklık Düzeyi	İnanıyor	Kararsız	İnanmıyor	Toplam
Düzenli	62	1	0	63
%	98.41%	1.59%	0.00%	
Ara sıra	101	3	1	105
%	96.19%	2.86%	.95%	
Az	199	26	7	232
%	85.78%	11.21%	3.02%	
Toplam	362	30	8	400
x ² =14.62528 SD=4 p<0.05				

Yukarıdaki elde edilen verilere göre, namaz kılma sıklık düzeyi değişkeni ile düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet edilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaptığına inanılma durumu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, namaz kılmanın sıklık düzeyi açısından tüm gruplar için düzenli ve devamlı olarak yapılan dua ve ibadetlerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaptığına inananlarda bir yoğunlaşma olduğu gözlenmiştir. Bu psikolojik etkiye inananlarda derecelendirme açısından düzenli (%98,41) ve ara sıra (%96,19) namaz kılan ergenlerin, az (%85,78) namaz kılan ergenlerden daha fazla olduğu saptanmıştır. Öte yandan kararsız ve inandımayan grupta ise en yüksek oranın, az namaz kılan ergenlere ait olduğu tespit edilmiştir.

Tablo:4.a.2 Allah'a olan inanç ile yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olma durumu

Namaz Kılma Sıklık Düzeyi	Çok fazla etkilidir	Fazla etkilidir	Normal etkilidir	Az etkilidir	Hiç etkili değildir	Toplam
Düzenli	50	9	3	1	0	63
%	79.37%	14.29%	4.76%	1.59%	0.00%	
Ara sıra	63	29	10	2	1	105
%	60.00%	27.62%	9.52%	1.90%	.95%	
Az	113	73	34	5	7	232
%	48.71%	31.47%	14.66%	2.16%	3.02%	
Toplam	226	111	47	8	8	400
$\chi^2=21.67205$ SD=8 p<0.05						

Yukarıdaki tespit edilen verilere göre, namaz kılma sıklık düzeyi değişkeni ile Allah'a olan inanç ile yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olma durumu arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Dolayısıyla, genel olarak tüm grupların dua ve ibadeti dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları söylenebilir. Ancak düzenli (%79,37) ve ara sıra (%60) namaz kılan ergenlerin, az (%48,71) namaz kılan ergenlere göre daha yüksek orana sahip oldukları görülmüştür.

Tablo:4.a.3 Yapılan ibadetlerden sonra aşırı stres ve kaygıya karşı hissedilen psikolojik rahatlama durumu

Namaz Kılma Sıklık Düzeyi	Devamlı psikolojik rahatlama hissediyor	Ara sıra psikolojik rahatlama hissediyor	Hiç psikolojik rahatlama hissetmiyor	Toplam
Düzenli	51	10	2	63
%	80.95%	15.87%	3.17%	
Ara sıra	73	30	2	105
%	69.52%	28.57%	1.90%	
Az	141	77	14	232
%	60.78%	33.19%	6.03%	
Toplam	265	117	18	400
$\chi^2=11.40801$ SD=4 p<0.05				

Yukarıdaki gözlenen verilere göre, namaz kılma sıklık düzeyi değişkeni ile yapılan ibadetlerden sonra aşırı stres ve kaygıya karşı hissedilen psikolojik rahatlama durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, düzenli (%80,95) namaz kılan grubun diğer gruplara göre yüksek bir orana sahip olduğu gözlenmiştir. Genel olarak bakıldığında tüm gruptaki ergenlerin, ibadeti de duada olduğu gibi dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları, ancak kullanılan yöntemin psikolojik sonuçları bakımından gruplar arasında farklılıkların olduğu söylenebilir. Değişkenle ilgili diğer profillerde olduğu gibi burada da az (%60,78) ibadet eden ergenlerin, diğer gruplara göre ibadeti, daha az dinî başa çıkma metodu olarak kullandıkları görülmüştür.

Tablo:4.a.4 Düzenli olarak ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı etki durumu

Namaz Kılma Sıklık Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
---------------------------	------------	----------	-------------	--------

Düzenli	60	3	0	63
%	95.24%	4.76%	0.00%	
Ara sıra	98	5	2	105
%	93.33%	4.76%	1.90%	
Az	173	50	9	232
%	74.57%	21.55%	3.88%	
Toplam	331	58	11	400
$\chi^2=26.50975$ $SD=4$ $p<0.001$				

Yukarıdaki elde edilen verilere göre, namaz kılma sıklık düzeyi ile düzenli olarak ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı etki durumu arasında oldukça anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, namazlarını düzenli kılanların (%95,24), ara sıra kılanların (%93,33) ve az kılan (%74,57) ergenlerin, stres ve kaygıların azaldığını hissetmeleri, onların ibadeti dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıklarının bir delili sayılabilir. Ancak sonuçları itibariyle az namaz kılanların, düzenli ve ara sıra kılanlara göre daha az psikolojik faydalarını gördükleri söylenebilir.

5. “İbadet Etmenin İçtenlik Düzeyi” Değişkenine Göre:

Tablo:5.1 İçtenlikle ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı psikolojik etki durumu

İbadet Etmenin İçtenlik Düzeyi	Hissediyor	Kararsız	Hissetmiyor	Toplam
Çok fazla	44	5	0	49
%	89.80%	10.20%	0.00%	
Fazla	112	11	2	125
%	89.60%	8.80%	1.60%	
Normal	170	20	3	193
%	88.08%	10.36%	1.55%	
Az	18	4	1	23
%	78.26%	17.39%	4.35%	
Çok az	3	3	4	10

%	30.00%	30.00%	40.00%	
Toplam	347	43	10	400
$\chi^2=67.87036$	SD=8	$p<0.001$		

Yukarıdaki saptanan verilere göre, ibadet etmenin içtenlik düzeyi değişkeni ile içtenlikle ibadet etmenin, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygıların azalmasına ve bunlarla başa çıkabilmeye yaptığı etki durumu arasında oldukça anlamlı bir fark gözlenmiştir. Sonuç olarak, ibadet ederken çok az (%30) derecede yoğunlaşabilen ergenlerin, çok fazla (%89,80), fazla (%89,60), normal (%88,08) ve az (%78,26) derecede yoğunlaşabilen ergenlere göre ibadeti daha az dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları ve sonuçları itibarıyla de söz konusu metodun daha az psikolojik faydasını gördükleri söylenebilir.

6. “Cinsiyet” Değişkenine Göre:

Tablo:6.1 Allah’a olan inanç ile yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olma durumu

Cinsiyet	Çok fazla etkilidir	Fazla etkilidir	Normal etkilidir	Az etkilidir	Hiç etkili değildir	Toplam
Erkek	104	55	33	4	4	200
%	52.00%	27.50%	16.50%	2.00%	2.00%	
Kız	122	56	14	4	4	200
%	61.00%	28.00%	7.00%	2.00%	2.00%	
Toplam	226	111	47	8	8	400
$\chi^2=9.123488$	SD=4		$p<0.05$			

Yukarıdaki elde edilen verilere göre, cinsiyet değişkeni ile Allah’a olan inançla yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olma durumu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, her iki cinsiyet düzeyinde de dinî inanç, dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada çok fazla etkili olduğu gözlenmiştir. Ancak her iki cinsiyet düzeyi karşılaştırıldığında ise inanç ile yapılan dua ve ibadetlerin, kızlar (%61) üzerindeki olumlu psikolojik etkilerinin erkeklere (%52) göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Hiç etkili olmama durumunun ise her iki cinsiyet düzeyinde eşit oranda ve oldukça az bir düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo:6.2 Dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği durumlar

Cinsiyet	Özellikle aşırı stresli ve kaygılı durumlarda	Özel durumlarda (cenaze, mevlid vb.)	Doğal afetlerde ve kaza durumlarında	Hiçbir durumda dua etmiyor	Toplam
Erkek	147	37	14	2	200
%	73.50%	18.50%	7.00%	1.00%	
Kız	185	7	4	4	200
%	92.50%	3.50%	2.00%	2.00%	
Toplam	332	44	18	6	400
$\chi^2= 31.02617$		SD=3	p<0.001		

Yukarıdaki tespit edilen verilere göre, cinsiyet değişkeni ile dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği durumlar arasında oldukça anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Dolayısıyla, genel olarak her iki cinsiyet düzeyinde en fazla dua etme ihtiyacının özellikle aşırı stresli ve kaygılı durumlarda olduğu saptanmıştır. Her iki cinsiyet düzeyi karşılaştırıldığında ise, kız ergenlerin (%92,50) erkeklerle (%73,50) göre, aşırı stres ve kaygılı durumlarda daha fazla dua etme ihtiyacı hissettikleri belirlenmiştir. Ayrıca hiçbir durumda dua etme ihtiyacı hissetmeyen erkek ve kız ergen oranı da oldukça düşük olarak gözlenmiştir. Bu veriden hareketle, kız ergenlerin aşırı stres ve kaygılı durumlarına karşı duayı, erkeklerle göre daha fazla dinî başa çıkma metodu olarak kullandıkları söylenebilir.

7. “Yaş” Değişkenine Göre:

Tablo:7.1 Düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet edilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığını inanma durumu

Yaş	İnanıyor	Kararsız	İnanmıyor	Toplam
+ -14	0	0	1	1
%	0.00%	0.00%	100.00%	
15-16	126	13	2	141
%	89.36%	9.22%	1.42%	
17-18	228	15	4	247

%	92.31%	6.07%	1.62%	
19- +	8	2	1	11
%	72.73%	18.18%	9.09%	
Toplam	362	30	8	400
$\chi^2=55.57639$		SD=6	$p<0.001$	

Yukarıdaki elde edilen verilere göre, yaş değişkeni ile düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet edilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaptığına inanılma durumu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, tüm yaş gruplarının, düzenli ve devamlı olarak yaptıkları dua ve ibadetlerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaptığına inandıkları gözlenmiştir.

8. “Okul Türü” Değişkenine Göre:

Tablo:8.1 Allah’a olan inanç ile yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olma durumu

Okul Türü	Çok fazla etkilidir	Fazla etkilidir	Normal etkilidir	Az etkilidir	Hiç etkili değildir	Toplam
Anadolu Lisesi	44	32	18	2	4	100
%	44.00%	32.00%	18.00%	2.00%	4.00%	
Özel Lise	71	19	6	2	2	100
%	71.00%	19.00%	6.00%	2.00%	2.00%	
İmam-Hatip Lisesi	58	27	10	4	1	100
%	58.00%	27.00%	10.00%	4.00%	1.00%	
Genel Lise	53	33	13	0	1	100
%	53.00%	33.00%	13.00%	0.00%	1.00%	
Toplam	226	111	47	8	8	400
$\chi^2=24.69870$		SD=12	$p<0.001$			

Yukarıdaki elde edilen verilere göre, okul türü değişkeni ile Allah’a olan inançla yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olma durumu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, tüm okul türlerinde eğitim alan ergenlerin dinî inanç, dua ve ibadetlerinin hayatın zorluklarını aşmada ve onlarla

başına çıkmada çok fazla derecede (anadolu lisesi %44, özel lise %71, İmam-Hatip Lisesi %58, genel lise %53) etkili olduğu görülmüştür. Derecelendirme açısından bakıldığında büyük çoğunluğun normalin üzerinde olduğu saptanmıştır. Okul türlerine göre bakıldığında ise özel lisenin (%71) diğer liselere göre daha fazla orana sahip olduğu görülmüştür. Bu durumun, örnekleme dahil olan özel lise öğrencilerinin, daha ziyade dindar veya muhafazakâr ailelerin çocukları olmasından kaynaklandığını söylemek mümkündür. Özel liseden sonra en yüksek orana (%58) sahip olan ikinci grubun ise İmam-Hatip Lisesi olduğu gözlenmiştir. Öte yandan Allah'a olan inançları ile yaptıkları dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada hiç etkili olmadığını söyleyen ergenlerin ise örneklem grubu içerisinde oldukça az bir orana (anadolu lisesi %4, özel lise %2, İmam-Hatip Lisesi %1, genel lise %1) sahip olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu tabloya bakıldığında tüm okul türlerinde eğitim gören örneklem grubunun, yaptıkları dua ve ibadetleri hayatın zorluklarına katlanmada dinî başa çıkma metodu olarak kullandıkları söylenebilir.

Tablo:8.2 Dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği durumlar

Okul Türü	Özellikle aşırı stresli ve kaygılı durumlarda	Özel durumlarda (cenaze, mevlid vb.)	Doğal afetlerde ve kaza durumlarında	Hiçbir durumda dua etmiyorum	Toplam
Anadolu Lisesi	86	9	2	3	100
%	86.00%	9.00%	2.00%	3.00%	
Özel Lise	87	3	9	1	100
%	87.00%	3.00%	9.00%	1.00%	
İmam-Hatip Lisesi	72	23	4	1	100
%	72.00%	23.00%	4.00%	1.00%	
Genel Lise	87	9	3	1	100
%	87.00%	9.00%	3.00%	1.00%	
Toplam	332	44	18	6	400
x ² =30.03262		SD=9		p<0.001	

Yukarıdaki tespit edilen verilere göre, okul türü değişkeni ile dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği durumlar arasında oldukça anlamlı bir fark tespit

edilmiştir. Dolayısıyla, dört okul türünde de öğrenim gören ergenlerin, özellikle aşırı stresli ve kaygılı durumlarda dua ettikleri görülmüştür. Bu okul türlerinin derecelendirilmesine bakıldığında ise, genel ve özel lisenin %87, anadolu lisesinin ise %86 oranla en yüksek grupları oluşturdukları saptanmıştır. Bu derecelendirmede en düşük grubun ise %72 ile İ-H-L olduğu gözlenmiştir. Bu duruma sebep olarak, meslekî din eğitimi aldıkları için dinî bilinçlenme düzeylerinin daha yüksek olduğu, dolayısıyla da aşırı stres ve kaygılarına ilişkin duanın ötesinde dinî bilinçlilik anlamında daha derin bir başa çıkma yöntemi kullanıyor olmaları düşünülebilir.

YORUM VE TARTIŞMA

Çalışmada, dinî hayatın dinî inanç ve pratik boyutları göz önünde bulundurularak hazırlanan ve dinî inanç düzeyi kullanılarak oluşturulan hipotezlerden ilki “dinî inanç düzeyi ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır; dinî inanç düzeyi yüksek olan ergenler tarafından yapılan dua ve ibadetlerin, ruh sağlığı (aşırı stres ve kaygı) üzerindeki olumlu etkileri, dinî inanç düzeyi düşük olanlara göre daha fazladır” şeklindedir. Dinî inanç düzeyi açısından yapılan bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, inançlı ve tüm dinî pratiklerini yerine getiren ergenlerin %97,90’ının, inandığı halde dinî pratiklerinde eksikleri olan ergenlerin ise %89,66’sının düzenli ve devamlı olarak yaptıkları dua ve ibadetlerin, ruh sağlıkları üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığını ifade ettikleri görülmüştür. Buna karşın yaptıkları dua ve ibadetlerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yapması konusunda kararsız olan grupta ise doğal olarak dinî inançlarıyla ilgili şüpheleri olan ergenlerin (%41,18) en yüksek orana sahip oldukları tespit edilmiştir (Tablo:1.1). Öte yandan yine, inançlı ve dinî pratiklerini yerine getiren ergenlerin %73,43’ünün, inandığı halde pratikleri eksik olan ergenlerin ise %49,14’ünün Allah’a olan inançlarıyla yaptıkları dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olduğunu ifade ettikleri gözlenmiştir. Bu iki grup arasındaki farklılaşmaya bakıldığında, dinî pratikleri eksik olan ergenlerin, inançlı ve pratikleri tam olan ergenlere göre dua ve ibadeti, daha az dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları görülmüştür (Tablo:1.2). Ayrıca, dinî inanç düzeyi açısından dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği durumlara bakıldığında ise, inançlı olup dinî pratiklerini yerine getiren (%85,31) ve pratiklerinde eksikleri olan (%84,48) ergenlerin, aşırı stres ve kaygılı durumlarda, şüpheli, ilgisiz ve dine karşı olan ergenlere oranla daha fazla dua etme ihtiyacı duydukları, dolayısıyla duayı aşırı stres ve kaygıya karşı bir dinî başa çıkma

yöntemi olarak kullandıkları tespit edilmiştir (Tablo:1.3). Bunun yanı sıra, ergenlerin yaptıkları ibadetlerden sonra aşırı stres ve kaygıya karşı hissettikleri psikolojik rahatlama durumuyla ilgili olarak da, inançlı olup dinî pratikleri tam (%78,32) ve eksik olan (%62,07) ergenlerin diğer gruplara göre oldukça yüksek bir orana sahip oldukları gözlenmiştir. Sözü edilen bu iki gruptaki ergenlerin, ibadeti de duada olduğu gibi dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları, ancak kullanılan yöntemin psikolojik sonuçları bakımından pratikleri eksik olan ergenlerin tam olanlara göre, söz konusu yöntemin psikolojik faydalarını daha az hissettikleri söylenebilir (Tablo:1.4). Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında dinî inanç düzeyi arttıkça ruh sağlığı açısından ergenlerin psikolojik anlamda kendilerini iyi hissetme durumunun da arttığını söylemek mümkündür. Yukarıdaki zikredilen hipotezi test etmeye yönelik sorulan sorulara ilişkin örneklem grubunun verdiği cevaplar incelendiğinde, bu hipotezin tam olarak desteklendiği saptanmıştır.

“Dinî inanç düzeyi ile dua ve ibadetin dinî başa çıkma metodu olarak kullanılması arasında anlamlı bir fark vardır; her inanç düzeyindeki ergenler tarafından yapılan dua ve ibadet, dinî başa çıkma metodu olarak kullanılır. Ancak dinî inanç düzeyi düşük ergenler tarafından dua, ibadete göre daha fazla dinî başa çıkma metodu olarak kullanılır” şeklindeki dinî başa çıkmayla ilgili düzenlenen hipotezin test edilmesine ilişkin ise herhangi bir problemden dolayı aşırı stres ve kaygı yaşandığında, bu durumdan kurtulmak için kullanılan dinî başa çıkma metodu türlerine bakıldığında, ergenlerin aşırı stres ve kaygıya karşı kullandıkları dinî başa çıkma metodlarında bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Dinî inanç düzeyi açısından, kesinlikle inanan ve dinî görevlerini yerine getiren ergenlerin (%65,03) daha çok, hem duayı hem de ibadeti, buna karşın inandığı halde dinî pratikleri eksik olan (%63,79) ve dinî inançlarıyla ilgili şüphe ve kararsızlıkları olan (%64,71) ergenlerin ise daha çok, sadece duayı dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları saptanmıştır (Tablo:1.5). Yukarıdaki söz konusu hipotezi test etmeye ilişkin sorulan sorulara verilen cevaplar incelendiğinde, bu hipotezin tam olarak doğrulandığı görülmüştür.

Öte yandan “dinî inanç düzeyi ile dinî şüphe ve kararsızlık durumu arasında anlamlı bir fark vardır; inanç düzeyi düşük olan ergenler tarafından yapılan dua ve ibadet, istek ve dileklerin yerine gelmediği durumlarda dinî şüphe ve kararsızlıklara yol açabilir” şeklinde dinî şüpheye ilişkin hazırlanan hipotezde ise bu araştırmadan konuyla ilgili elde edilen verilere göre, istek ve dileklerin yerine gelmediği durumlarda dinî şüphe ve kararsızlıklara neden olan dua ve ibadet etme durumuna bakıldığında, dinî inanç düzeyi açısından kesinlikle

inanana ve bütün dinî pratikleri tam olarak yerine getirmeye çalışan ergenler (%92,31) ile inandığı halde ibadetlerini tam olarak yerine getiremeyen ergenlerin (%85,78), diğer gruplara oranla isteklerinin yerine gelmediği durumlarda dua ve ibadeti bırakmayıp devam ettikleri yani, dua ve ibadete karşı olumsuz dinî içerikli bir tepki göstermedikleri, dolayısıyla bu durumun onlarda dinî şüpheler ve kararsızlığa neden olmadığı gözlenmiştir. Öte yandan dinî inançlarıyla ilgili şüpheler ve kararsızlıkları olan ergenler (%41,18) ile dine karşı ilgisiz olan ergenlerin (%100) de, isteklerinin yerine getirilmediği durumlarda dua ve ibadeti bırakma anlamında olumsuz tepki göstermeyip dua ve ibadet etmeye devam ettikleri saptanmıştır. Dinî pratikleri eksik ve tam olan iki grup ile dinî konularda şüpheleri olan ergenler karşılaştırıldığında ise, dinî pratikleri tam olan ergenler ile eksik olan ergenlerin kararsız olan ergenlere göre dua ve ibadet etmeyi bırakma eğilimlerinin daha az olduğu söylenebilir (Tablo:1.6). Yukarıdaki zikredilen hipotezi test etmeye yönelik sorulara ilişkin örnekleme grubunun verdiği cevaplar incelendiğinde, bu hipotezin tam olarak desteklenmediği saptanmıştır. Bu sonuçla ilgili olarak, ergenlerin dua ve ibadet konusunda daha derin bir bilinç geliştirdikleri, dolayısıyla istek ve taleplerinin yerine gelmemesi durumunda bile dua ve ibadete karşı olumsuz bir tepki göstermeyip dua ve ibadet etmeye devam ettikleri söylenebilir.

Araştırmada kullanılan dua etmenin sıklık düzeyi değişkeni ile ilgili kurulan hipotez ise “dua etmenin sıklık düzeyi ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır; daha sık dua eden ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, seyrek dua edenlere göre daha yüksektir” şeklinde düzenlenmiştir. Yapılan bu çalışmada dua etmenin sıklık düzeyi bakımından konuyla ilgili olarak ergenlerin, yaptıkları dua ve ibadetlerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu psikolojik etkileri olduğuna inandıkları saptanmıştır. Sözü edilen derecelendirmeye bakıldığında ise, çok fazla (%100) ve fazla (%93,79) dua eden ergenlerin, normal, az ve çok az dua edenlere göre, düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet edilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığına daha fazla inandıkları gözlenmiştir. Öte yandan dua ve ibadetin olumlu psikolojik etkiler yaptığına inanan en düşük grubu, çok az dua eden ergenlerin (%54,55) oluşturduğu görülmüştür (Tablo:2.1). Söz konusu tablo, dua etmenin sıklık düzeyi arttıka olumlu psikolojik etkilerinin görülme düzeyinin de arttığı şeklinde yorumlanabilir. Yine dua etmenin sıklık düzeyine göre, Allah’a olan inançla yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkmada etkili olma durumuna bakıldığında ise, tüm grupların dua ve ibadeti dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları

gözlenmiştir. Ancak söz konusu yöntemi en çok kullanan grupların ise yukarıdan aşağıya doğru derecelendirme açısından, çok fazla (%80,85) fazla (%64,83) ve normal (%51,85) düzeyde dua eden ergenlerin olduğu tespit edilmiştir (Tablo:2.2). Bunun yanı sıra, çok fazla (%93,62), fazla (%87,59) ve normal (%80,86) düzeyde dua eden ergenlerin, az ve çok az dua eden ergenlere göre, aşırı stres ve kaygılı durumlarda daha fazla dua etme ihtiyacı duydukları, dolayısıyla duayı aşırı stres ve kaygıya karşı daha fazla dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları tespit edilmiştir (Tablo:2.3). Konuyla ilgili son olarak, çok fazla (%91,49) ve fazla (%88,28) dua eden ergenlerle, normal (%79,63) düzeyde dua eden ergenlerin, düzenli ve devamlı olarak dua etmeleri sonucunda günlük yaşamlarının getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygılarının azaldığı ve bunlarla başa çıkabildikleri, dolayısıyla az ve çok az dua eden ergenlere göre duayı, daha fazla dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları ve söz konusu metodun daha fazla psikolojik faydasını gördükleri söylenebilir (Tablo:2.4). Yukarıdaki ifade edilen hipotezi test etmek için sorulan sorulara ergenlerin verdikleri cevaplar incelendiğinde, bu hipotezin tam olarak doğrulandığı tespit edilmiştir. Ayrıca konuyla ilgili Türkiye’de yapılan bir alan araştırmasında da, bu araştırma bulgularını destekleyen sonuçlar elde edilmiştir (Doğan, 1997, s.83-84,99).

Öte yandan dua etmenin içtenlik düzeyi ile ilgili kurulan hipotez de “dua etmenin içtenlik düzeyi ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır; daha fazla içten/samimi dua eden ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, daha az içten/samimi dua edenlere göre daha yüksektir” şeklindedir. Yapılan bu çalışmada dua etmenin içtenlik düzeyine göre elde edilen sonuçlarda, dua ederken çok fazla (%96,15), fazla (%88,36) ve normal (%81,63) düzeyde yoğunlaşabilen ergenlerin, az (%62,50) ve çok az (%20) düzeyde yoğunlaşabilen ergenlere göre, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygılarının daha çok azaldığı ve bunlarla daha fazla başa çıkabildikleri, dolayısıyla duayı daha fazla dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları gözlenmiştir. Sonuçları itibariyle de dua ederken çok fazla, fazla ve normal derecede yoğunlaşabilen ergenlerin, diğer gruplara göre söz konusu metodun daha fazla psikolojik faydasını gördükleri için kendilerini iyi hissetme düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir (Tablo:3.1). Yukarıdaki zikredilen hipotezi test etmeye yönelik sorulan sorulara ilişkin örneklem grubunun verdiği cevaplar incelendiğinde, bu hipotezin tam olarak doğrulandığı saptanmıştır.

Bu çalışmada, kurulan bir diğer hipotez ise ibadet etmenin sıklık düzeyi ile ilgilidir. Konuyla ilgili düzenlenen hipotez “ibadet etmenin sıklık düzeyi ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır; daha sık ibadet eden ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, seyrek ibadet edenlere göre daha yüksektir” şeklinde kurulmuştur. Bu bağlamda ibadet etmenin (namaz kılma) sıklık düzeyi açısından, düzenli (%98,41) ve ara sıra (%96,19) namaz kılan ergenlerin, az (%85,78) namaz kılan ergenlere göre, düzenli ve devamlı olarak dua ve ibadet etmelerinin ruh sağlıkları üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığını daha fazla inandıkları saptanmıştır. Öte yandan böyle bir psikolojik etkiye inanmayan ve kararsız kalan grupta ise az namaz kılan ergenlerin oranlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Tablo:4.a.1). Bunun yanı sıra Allah’a olan inançla yapılan dua ve ibadetlerin, hayatın zorluklarına katlanmada ve onlarla başa çıkma noktasında tüm gruplar üzerinde olumlu psikolojik etkilerinin olduğu saptanmıştır. Ancak derecelendirme açısından bakıldığında, düzenli (%79,37) ve ara sıra (%60) namaz kılan ergenlerin, az (%48,71) namaz kılan ergenlere göre dua ve ibadeti, daha fazla dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları, dolayısıyla olumlu psikolojik etkilerini daha fazla gördükleri söylenebilir (Tablo:4.a.2). Ayrıca, düzenli (%80,95) namaz kılan ergenlerin diğer ergenlere göre, yaptıkları ibadetlerden sonra aşırı stres ve kaygıya karşı daha fazla psikolojik rahatlama hissettikleri gözlenmiştir. Genel olarak bakıldığında tüm gruptaki ergenlerin, ibadeti dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları, ancak kullanılan yöntemin psikolojik sonuçları bakımından gruplar arasında farklılıkların olduğu söylenebilir. Burada, az (%60,78) namaz kılan ergenlerin, diğer gruplara göre ibadeti, daha az dinî başa çıkma metodu olarak kullandıkları ve bunun daha az psikolojik faydasını gördükleri ifade edilebilir (Tablo:4.a.3). Hipoteze ilişkin son olarak, namazlarını düzenli (%95,24) ve ara sıra (%93,33) kılan ergenlerle, az (%74,57) kılan ergenlerin düzenli ve devamlı ibadet etmeleri durumunda, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygılarının azaldığı ve bunlarla başa çıkabildikleri, dolayısıyla ibadeti dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları saptanmıştır. Ancak sonuçları itibarıyla az namaz kılanların, düzenli ve ara sıra namaz kılanlara göre söz konusu metodun psikolojik faydalarını daha az gördükleri söylenebilir (Tablo:4.a.4). Yukarıdaki söz konusu hipotezi test etmeye ilişkin sorulara verilen cevaplar incelendiğinde, bu hipotezin tam olarak desteklendiği görülmüştür. Ayrıca konuyla ilgili olarak yapılan başka ampirik araştırmalarda da bu sonuçları destekleyici veriler elde edilmiştir (Ünal, 2002, s.206-207; Uysal, 1994, s.116-122).

İbadet etmenin içtenlik düzeyiyle ilgili düzenlenen hipotez de “ibadet etmenin içtenlik düzeyi ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır; daha fazla içten/samimi ibadet eden ergenlerin kendilerini ruhsal açıdan iyi hissetme düzeyi, daha az içten/samimi ibadet edenlere göre daha yüksektir” şeklindedir. Bu araştırmadan ibadet etmenin içtenlik düzeyi açısından elde edilen verilere bakıldığında, ibadet ederken çok fazla (%89,80), fazla (%89,60), normal (%88,08) ve az (%78,26) derecede yoğunlaşabilen ergenlerin, çok az (%30) derecede yoğunlaşabilen ergenlere göre, günlük yaşamın getirdiği problemlerden kaynaklanan aşırı stres ve kaygılarının azaldığı ve bunlarla daha fazla başa çıkabildikleri, dolayısıyla ibadeti daha çok dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları tespit edilmiştir. Sonuçları itibariyle de derecelendirme açısından yukarıdan aşağıya doğru kısmî bir azalmanın olduğu ve söz konusu metodun psikolojik faydalarının bu derecelendirmeye göre yukarıdan aşağıya doğru azalma gösterdiği söylenebilir (Tablo:5.1). Yukarıdaki ifade edilen hipotezi test etmek için sorulan sorulara ilişkin ergenlerin verdikleri cevaplar incelendiğinde, bu hipotezin tam olarak doğrulandığı tespit edilmiştir.

Ayrıca araştırmada, din-ruh sağlığı ilişkisi bağlamında din olgusunu ölçen bağımsız değişkenlerin yanı sıra ruh sağlığının, demografik özellikleri yansıtan bağımsız değişkenlerle anlamlılık ilişkisine de bakılmıştır. Bu anlamda “cinsiyet, yaş ve okul türü değişkenleri ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır” şeklinde kurulan alt hipotezi test etmek için öncelikle cinsiyet değişkeni ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye bakılmış ve söz konusu ilişkide; yapılan dua ve ibadetlerin, kızlar (%61) üzerindeki olumlu psikolojik etkilerinin erkeklere (%52) göre daha fazla olduğu (Tablo:6.1); kız ergenlerin aşırı stres ve kaygılı durumlarda duayı, erkeklere göre daha fazla dinî başa çıkma metodu olarak kullandıkları tespit edilmiştir (Tablo:6.2). Öte yandan yaş değişkeni ile ruh sağlığı ilişkisine bakıldığında ise; ergenlik dönemindeki tüm yaş gruplarının, düzenli ve devamlı olarak yaptıkları dua ve ibadetlerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığını inandıkları gözlenmiştir. Yaş grupları dağılımlarına göre ise, en fazla olumlu psikolojik etki yaptığını inanan grubun 17-18 (%92,31), daha sonra da 15-16 (%89,36) yaş grubu olduğu saptanmıştır (Tablo:7.1). Ergenlik döneminin alt ve üst sınırını ifade eden yaş gruplarının oranları ise oldukça azdır. Bu duruma, psikolojik karmaşıklığın en fazla söz konusu dönemin ortalarında görülmesi sebep olarak gösterilebilir. Adı geçen değişkenlerle ilgili son olarak okul türü değişkeniyle ruh sağlığı arasındaki anlamlılık ilişkisine bakılmış ve elde edilen bu tabloya göre de tüm okul türlerinde eğitim gören örneklem grubunun, yaptıkları dua ve ibadetleri hayatın

zorluklarına katlanmada dinî başa çıkma metodu olarak kullandıkları (Tablo:8.1); dört okul türünde de öğrenim gören ergenlerin, aşırı stresli ve kaygılı durumlarda özellikle dua ettikleri görülmüştür (Tablo:8.2).

Sonuç olarak şunlar söylenebilir; dua ve ibadetler, bireyin dinî hayatını dışı yansıtan dinsel ifade formlarıdır. Bu anlamda söz konusu dinî pratikler, bireyin dinî yaşamıyla o kadar iç içedir ki, bu uygulamalar olmadan onun hayatındaki dinin, var olup olmadığı ayrı bir tartışma konusudur. Dinin pratikleri olan dua ve ibadetlerin psikolojisi, bireyin hangi gelişim dönemi içerisinde değerlendirilirse değerlendirilsin gerçekte salt psikolojik bir tavırla anlaşılabilir; ancak söz konusu dinî pratiklerin, bireyin üzerindeki psikolojik yansımaları tespit edilebilir. İşte bu nokta dikkate alınarak bu çalışmada, dua ve ibadet gibi dinî pratiklerdeki kutsal (aşkın) bir yönün varlığı kabul edilerek ergenler üzerindeki psikolojik etkileri incelenmeye çalışılmıştır. Bu yapılırken de ergenlerin dua ve ibadete ilişkin bireysel algıları esas alınmıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacının, dua ve ibadetin, ergenlerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu psikolojik etkilerinin olup olmadığının betimsel perspektifte belirlenmesi olduğu çalışmanın başında da belirtilmiştir. Bir alan araştırması karakteri taşıyan ve evrenini, Bursa'da orta öğrenim gören ergenlerin oluşturduğu bu çalışmanın, genel anlamda “dua ve ibadet algıları ile ruh sağlığının korunması arasında anlamlı bir fark vardır; ergenlik döneminde yapılan dua ve ibadetin, ergenlerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu psikolojik etkileri vardır” temel hipotezinin ve buna bağlı diğer hipotezlerinin, ergenlere uygulanan anket ve yapılan istatistiksel analizler sonucunda büyük ölçüde desteklendiği görülmüştür.

Araştırmanın kavramsal çerçeve ve metodolojik problemleri doğrultusunda, din-ruh sağlığı bağlamında dinin, ruh sağlığı üzerine yaptığı etkileri konu alan bu çalışma, bireyin dinî hayatına ilişkin sadece uygulama (ritualistik) boyutu ile sınırlı tutularak yapılmış ve tek yönlü boyutların din-ruh sağlığı ekseninde yetersiz kaldığı anlaşılmıştır. Çünkü her iki yön de, kompleks yapıya sahip olduğu için adı geçen olguların tek taraflı ele alınmaları, zaman zaman birbirleriyle çelişen sonuçların elde edilmesine neden olabilmektedir. Zira her iki tarafla ilgili yapılan araştırma sonuçlarının birbirlerinden farklı neticeler vermesi, bu noktadaki çekincenin önemini ortaya koymaktadır. Bu sebeple, birey eksenli hangi gelişim dönemi üzerinde olursa olsun, ruh sağlığı ile ilgili yapılacak olan çalışmalarda -her ne kadar zor olsa da- dinî hayatın, dinî inanç (ideolojik), duygu (tecrübî) ve bilgi (entelektüel) boyutu gibi diğer boyutlarının da göz önünde bulundurulması, söz konusu ilişkinin aydınlatılması

açısından oldukça önem arz etmektedir. Aksi halde, din ve ruh sağlığı konusunda yapılacak araştırmalardan elde edilecek veriler, yukarıda da belirtildiği gibi söz konusu alanlardaki çizilecek çerçeveye bağlı olarak farklılıklar gösterecektir.

Bu araştırmadan elde edilen istatistiksel sonuçlara bakıldığında denilebilir ki, ergenlerin ruh sağlığında dinî pratiklerin psikolojik açıdan önemli bir etkisi vardır. Dua-ibadet ve ruh sağlığı ilişkisi özellikle bazı değişkenler açısından oldukça anlamlı sonuçlar ortaya koymaktadır. Bütün bu sonuçları, araştırmanın evreni ve örneklemini oluşturan ergenlerin davranış özelliklerini de dikkate alarak yorumlamak gerekmektedir. Buradan hareketle gerek bireylere hitaben döneme özgü, gerekse dönemle ilgili yapılacak araştırmalar için şu öneriler getirilebilir:

- Dinî pratiklerinin devamlılık ve düzenlilik durumları henüz tam olarak oturmamış ve olgunlaşmamış olan ergenlerin duygu, düşünce ve tutumlarının tam bir kararlılık gösteremediği göz önüne alındığında, bu konuyla ilgili daha net sonuçlara ulaşmak için -yukarıda belirtilen yönler de dikkate alınarak- gerek öğrenim gören gerekse bu kesimin dışında çalışan veya çalışmayan ergenler ve gençler üzerinde yeni alan araştırmalarının yapılması gerekmektedir. Zira bu karakterde yapılacak çalışmalar, öğrenim gören ve çalışan bu iki kesim arasındaki -şayet varsa- ne gibi farkların olduğunu göstermesi bakımından önem arz etmektedir.
- Ergen veya herhangi bir gelişim dönemini yaşayan bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine, yapılan dinî uygulamaların “sorumluluk” merkezli mi, yoksa “ödül/mükafat” merkezli mi veya her iki merkezli mi etkilerinin olduğunu ortaya koymaya yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Zirâ, din-ruh sağlığı çerçevesinde konunun bu analitik yönünün de araştırılması, farklı bir perspektif getirmesi açısından ayrı bir önem arz edebilir.
- Ayrıca din-ruh sağlığı ilişkisine dayalı alan araştırmalarının, bütün gelişim dönemleri üzerinde ayrı ayrı yapılması gerekmektedir. Zirâ böyle çalışmalar, din-ruh sağlığı perspektifinde bireyin gelişim profilindeki genel seyrini göstermesi bakımından önemlidir.
- Türkiye’de özellikle din-ruh sağlığı merkezli çalışmalarda, psikiyatri ve psikoloji bilim dallarının akademik anlamda din psikolojisi bilim dalıyla, bilim dalı komplekslerini bir kenara bırakarak disiplinler arası bir çalışma içerisine girmesi gerekmektedir. Zira, dünyada adı geçen bilim dalıyla ilgili yapılan araştırmalar ve oluşan bilimsel paradigma bunu zorunlu kılmaktadır.

- Henüz belki de başlangıç aşamasında olan İslâmî psikoloji ve psikiyatri çalışmalarının, gerek teorik bazda gerekse ampirik araştırmalarla hızlandırılması, dolayısıyla bu alandaki akademik çalışmalara ivedilik kazandırılması gerekmektedir (Farukî, 1995, s.85-95). Bu bağlamda, özellikle Türkiye’deki din psikologlarının yaptıkları çalışmaları, literal açıdan bilinçli olarak İslâmî psikolojiye doğru yönlendirme çabası içerisinde olmaları gerekmektedir.
- Bugün içinde yaşanılan modern dünyada, pragmatik tedavi mantığıyla yetişen psikiyatr ve psikologların, tedavi ettikleri hastalarına, bireyin manevî (tinsel) bir yönünün olduğunu ve bu yönünün kendilerini gerçekleştirmeleri ve olgunlaştırmalarında oldukça önemli bir etken olduğunu fark etmeleri ve tedavi yöntemlerinde bu noktayı dikkate almaları gerekmektedir.
- Ayrıca anne-babaların ve öğretmenlerin, ergenlik döneminin gerçekten ergenler için problemlili ve zor bir dönem olduğunu bilmeleri ve onlarla iletişimlerinde bu durumlarını dikkate almaları iletişim çatışmalarını önleme anlamında bir gerekliliktir.

KAYNAKLAR

- Argyle, M. (2000). *Psychology and Religion: An Introduction*. London & New York: Routledge.
- Argyle, M. & Hallahmi, B.B. (1997). *Psychology of Religious Behaviour*, London & New York: Routledge.
- Arslantürk, Z. (1995). *Sosyal Bilimciler İçin Araştırma Metot ve Teknikleri*. İstanbul: İFAV Yayınları.
- Bilgiseven, A., K. (1994). *Sosyal İlimler Metodolojisi*. İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Brunnig, J. L. & Kintz, B.L.. (1993). *İstatistik*. Ankara: Gündoğan Yayınları.
- Doğan, M. (1997). *Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekşi, H. (2001). *Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Rub Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Farukî, İ.R. (1995). *Bilginin İslâmileştirilmesi -Genel Çalışma Planı ve İlkeler*. İstanbul: Risale Yayınları.
- Gürsakal, N. (1997). *Bilgisayar Uygulamalı İstatistik-I*.Bursa: Marmara Kitabevi.

- Glock, C.Y. (2001). Dinî Teslimiyetin Tetkiki Üzerine -Dindarlığın Boyutları. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*.(www.dinbilimleri.com).(Ekim-2001)
- Glock, C.Y. (1998). Dindarlığın Boyutları Üzerine, *Din Sosyolojisi* (252-274). Ankara: Vadi Yayınları
- Hayta, A. (1993). *Psiko-Sosyal Uyum ve Dinî Pratikler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hayta, A. (2002). İbadetler ve Ruh Sağlığı, H. Hökekleli (Ed.), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* (s. 117-154). Ankara: Ankara Okulu Yayınları.
- Hökekleli, H. (1993). *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları.
- Hyman, R. (1990). *Psikolojik Araştırmanın Niteliği*. Konya: Selçuk Üniversitesi Yayınları.
- İşcil, N. (1973). *İstatistik Metotları ve Uygulamaları*, Ankara: A.İ.T.İ.A. Yayınları.
- Karasar, N. (1994). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Yayınları.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Yayınları.
- Kirkpatrick, L. A.. (1992). An Attachment Theory Approach to the Psychology of Religion. *The International Journal for The Psychology of Religion*. 2 (1), 3-28.
- Kula, N. (2000). Deprem ve Kıyamet Benzetmesi, *Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9 (25.Yıl Özel Sayısı)
- Küçükcan, T. & Köse, A. (2000). *Doğal Afetler ve Din*. İstanbul: İSAM Yayınları,
- Khan, M.U. & Gaylor, M.S. (2001). Stress Related Disorders and How The New Behavioral Medicine Concepts Reflect Teachings of Islam With Emphasis On Cognitive Discipline and Self Regulatory Activities Including Daily Prayers. *Islamic Psychology* (www.islamset.com/psyrelig). (Kasım-2001)
- Necati, M.O. (1998). *Hadis ve Psikoloji*. Ankara: Fecr Yayınları.
- Öner, N. (1997). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Pargament, K.I. & Hahn, J. (1986). God and The Just World: Causal and Coping Attributions to God in Health Situations. *Journal for The Scientific Study of Religion*, 25, 193-207.
- Pichot, P. (1993). *Psikolojide Kullanılan Testler*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Spilka, B., Hood, D.W. & Gorsuch, R.L.. (1985). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Topsever, Y. (1991). *Psikolojide Araştırma, Deney ve Analiz*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Topuz, İ. (1999). *Dinî Başa Çıkma / Religious Coping*. Yayımlanmamış Doktora Programı Seminer Çalışması, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turgut, M.F. & Baykul, Y. (1992). *Ölçekleme Teknikleri*. Ankara: ÖSYM Yayınları.

- Türkdoğan, O. (1995). *Bilimsel Değerlendirme ve Araştırma Metodolojisi*. İstanbul: MEB Yayınları.
- Uysal, V. (1994). *Psiko-Sosyal Açıdan Oruç*. Ankara: TDV Yayınları.
- Ünal, N. (1998). *Dini İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ünal, N. (2002). Dini İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi, H. Hökekleli (Ed.), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* (s. 183-208). Ankara: Ankara Okulu Yayınları.
- Yaparel, R. (1987). *Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, A. (1999). *Psikolojik Değerlendirmenin Temelleri*. Samsun: Etüt Yayınları.
- Zangwill, O., L.. (1988). *Modern Psikolojinin Gelişimi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Basımevi.