

STRES VE DİNİ İNANÇ

Muharem Cufta*

Özet

Stres bireyin tehlikeli ya da tehdit edici yaşam durumlarıyla karşılaştığında gösterdiği doğal bir tepkisidir. Stres günlük hayatın kaçınılmaz bir gerçeğidir. Birçok insan karşılaştığı yüksek düzey stres ile uğraşmak için çok az bir kaynağa ya da becerilere sahip olduğunu düşünür.

Bu makalenin amacı stres, dini inanç, stresin etkisi ve sonuçları hakkında bilgi vermektir. Bunun yanında dini inancın stres üzerine nasıl bir etkisi olduğunu ortaya koymaktır. Bu bilgiler stresi kontrol etmek ve pozitif becerileri öğrenmek isteyenler için faydalı olacaktır.

Anahtar kelimeler: stres, inanç, stres kontrolü, dini inanç, başa çıkma

Stress and Religious Faiths

Abstract

Stress is a natural human response to pressure when faced with challenging and sometimes dangerous situations. Stress is an unavoidable fact of daily life. Many people feel that they have very little resources or skills to deal with the high levels of stress they are experiencing.

The purpose of this article is to provide information and education about stress, the effects and the results of stress. Moreover what is influence of religious faiths in stressful events. This information could be helpful for people who want to learn how to react to stress in a more constructive, proactive way.

Keywords: Stress, faith, religious faith, coping

* Öğr.Gör.Dr., Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, mcufta@pau.edu.tr

Giriş

Çağımızda dine verilen önemin azalması insan ruhunda boşluk doğurmuştur. Açık olmasa bile pek çok yerde Tanrı'ya olan inanç yerini bilime olan inanca bırakmıştır. Ne yazık ki bilim de çok soru soran şüpheci insanların bütün sorularını cevaplamaya hazır değildir. Bilim bize ancak yapılan araştırma ve çalışmalar sonucunda kaygı ve gerginlikleri yenmek ve bozulan sağlığı düzeltmek için üç imkân sunmaktadır. Bunlardan birincisi *ilaç tedavisi*, ikincisi zihinsel düzenlemeler ve yeni şartlanmalar yoluyla *psikoterapi* ve üçüncüsü bedeni düzenlemeye amaçlayan *fizik egzersiz ve diyet*.¹ Ancak günümüzde insanların yaşadığı stres ve baskının yarattığı sıkıntı ve sebep olduğu sonuçlar, ne aile doktorları tarafından ne de ilaçlarla çözümlenip ortadan kalkabilir. Stres genelde çeşitli psikolojik ve bedensel hastalıklara (baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, kanser vs.) sebep olurken, kişinin verimliliğini düşürmekte, hayattan aldığı zevki azaltmakta ve yakın çevre ile kişinin duygusal ilişkilerini zedelemektedir.

Bireyin maddi varlığı yanında duyguları ve inançları da vardır. Bunları kaybeden bir insan huzuru ve sağlığı kaybetmiş demektir. Çünkü inanmak insana huzur vererek beden sağlığını kuvvetlendirmektedir. Aksi takdirde inanç olmadığı zaman bedensel ve sinirsel hastalıklar ortaya çıkmaya başlar. Ki insan yaşamı boyunca Allah'a inanarak O'ndan bekleyerek saadet, mutluluk ve huzur içinde yaşar.²

Bireylerin hayatında çeşitli alanlara ilişkin tutum ve tercihlerini belirlemelerinde en etkili temel değerlerden biri dindir. Psikolojik ya da fiziksel rahatsızlıklarda inancın verdiği moral ve motivasyonun etkisi ile tedavi sürecinin ilerlemesi ve iyileşme sürecinin hızlanması konusunda yardım ettiği görülmüştür.³

Hayatın anlam kazanmasında dini inanç ve tutumlar bireyin hayatına yön vererek, diğer tutum ve davranışların belirlenmesinde önemli bir işlev görür. Dini inanç ve tutumların aynı zamanda stresle başa çıkma sürecinde büyük bir etkisi vardır.⁴

¹ Acar Baltaş–Zuhal Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, İstanbul 1996, s. 14-15.

² Hasan Basri Yazıcı, *Hayatı Güzel ve Anlamlı Yaşamak*, ed. Rahime Demir, Hayat Yayıncılık, İstanbul 2003, s. 233.

³ Erkan Kavas, “Dini Tutum–Stresle Başa Çıkma İlişkisi”, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı 37, Temmuz 2013, s. 143.

⁴ Kavas, “Dini Tutum–Stresle Başa Çıkma İlişkisi”, s. 144; Bkz. Hasan Kayıklık, “Psikolojik Açıdan İnanç İman ve Şüphe”, *AUIFD XLVI* sayı, 2005, s. 141.

Her ne kadar psikoloji sahasında bugüne kadar din ihmal edilmiş olsa bile, son yıllarda Batıda olmak üzere dinin ve dini unsurların psikolojik tedavilerde oldukça sık bir şekilde kullanıldığı görülmektedir. Yaygın bir şekilde insanların gücünü aşan durumlarda aşkın bir varlığa yöneldikleri gözlemlenmektedir. Din sıkıntılı zamanlarda insanın en önemli dayanağı olmakta, stresle başa çıkmada ve ruhsal gerilimlere tahammül etmesinde önemli bir rol üstlenmektedir.⁵ Gerçekten de dinin kriz anlarında yatıştırıcı bir rol üstelendiği ve bu yüzden kriz alanlarında insanların dine yöneldikleri, ayrıca dinin korku ve stres durumlarında bir güvenlik üssü olarak fonksiyon gördüğünü gösteren birçok araştırma da bulunmaktadır.⁶

Dinî inançlar insanların hayatında geniş bir referans çerçevesi sunarak, önemli manevi destekler arasında yer almaktadır. Çeşitli dinî inanç ve ritüeller, bireylerin psikolojik yıpranmalarını azaltarak ve bireye manevi güç vererek yardımcı olmaktadır.

1. İnanç

İnanç; tutum ve davranışlar, sebep sonuç ilişkileri ile birbirine sıkı sıkıya bağlıdır. Bazen insanlar bazı olaylar karşısında tutumlarını belirli inançlarına göre şekillendirirler. İnançlar belli bir takım algılama, tanıma ve yargılama sonunda ortaya çıkmaktadır. İnançlar bilgi, kanaat ve imanı kapsayan psikolojik bir olaydır. Tutumlar da belirli değer yargıları ve inançlardan etkilenirler.⁷

İnançlar ve bilişsel süreçlerin bireyin hayatın kritik anlarında, stresle başa çıkma sürecinde nasıl bir yol alacağı konusunda büyük rolü vardır. Dini inançlar farklı yollardan destek sağlayabilir. Özellikle barış ve özgüven konusunda elverişli olup başarısızlık durumunda pozitif eleştiri sağlamaktadır.⁸ İnançların aynı zamanda bireyin sağlığı üzerine çok derin etkileri vardır. Hatta bazı araştırmacılar inancın strese karşı vücudun direncinin arttırmasına neden olduğuna inanmaktadırlar.⁹

İnanç bireyin hayatında çok önemlidir. Bireyde inancın kaybolması demek, tıpkı bir binanın temelini çökmesi ile yok olması gibi bireyin hayatının felç olması

⁵ Kenneth I Pargament, *The Psychology of Religion Coping: Theory, Research, Practice*, The Guilford Press, New York 1997, s. 90.

⁶ Faruk Karaca, *Dini Gelişim Teorileri*, Dem Yayınları, İstanbul 2007, s. 179.

⁷ Kavas, "Dini Tutum–Stresle Başa Çıkma İlişkisi", s. 144.

⁸ Shobhna Joshi - ShilpaKumari - Madhu Jain, "Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-being" *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, July 2008, Vol. 34, No.2, p. 348. Bkz.Richard Beck, "The Function of Religious Belief: Defensive Versus Existential Religion, *Journal of Psychology and Christianity*" 2004, Vol. 23, No. 3, p. 208 – 209.

⁹ Shobhna Joshi - ShilpaKumari - Madhu Jain, "Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-being" *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, July 2008, Vol. 34, No.2, p. 349.

demektir. Onun için bireyin sağlıklı bir hayat yaşayabilmesi ve umut edebilmesi için inanması gerekmektedir.¹⁰

Dini inanç ise “insanın kendisi ve bütün kâinat üzerinde hâkimiyetini kabul ettiği duyularüstü, yüce, kudret ve kuvvet sahibi bir varlık ve bu varlıkla insan arasındaki ilişkileri düzenleyen bir takım esaslarla ilgili inançlar”¹¹ şeklinde tanımlanabilir. Genellikle insanların inanmaya yatkın ve elverişli oldukları kabul edilir. Böylece insan ihtiyaç duyduğu manevi güvenliğini de sağlamış olur. Dolayısı ile dini inanç insanın vazgeçilmez bir ihtiyacıdır.

Dini inançlar başa çıkmada çok önemlidir. Çünkü diğer davranışlar üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olabilirler. Örneğin düzenli bir şekilde dua yapmak stresli yaşam olaylarını hafifletmektedir.¹²

Dini inançlar her toplumda mevcuttur. Amerika Birleşik Devletlerinde halkın % 95’i tarafından Tanrı’ya inancının var olduğu belirtilmiştir.¹³ Dini inançların oranı toplumdan topluma değişmektedir. Kimi toplumlarda dini inançlar yüksek oranda, kimi toplumlarda düşük orandadır. Önemli olan her toplumda mutlaka dini inançların var olmasıdır.

Dini inanç ve uygulamalar, sosyal destek arama, bilişsel yeniden yapılandırma gibi başa çıkmanın bütün yönlerinin karışımıdır.¹⁴

Dini inançlar aynı zamanda ölümün kabulü ile de doğrudan ilişkilidir. Klug ve Wittkovski ölümün kabulü ve dini inançlar arasında pozitif ilişkinin var olduğunu tespit etti.¹⁵

¹⁰ Abdulvahid İmamoğlu, – Adem Yavuz, “Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi” *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2001, XIII, Sayı: 23, s. 218.

¹¹ Huseyin Peker, *Din psikolojisi*, Sönmez Matbaa ve Yayınevi, Samsun 1993, s. 47.

¹² Kate Miriam Loewenthal, et. al. “Faith conquers all Beliefs about the role of religious factors in coping with depression among different cultural-religious groups in the UK” *British Journal of Medical Psychology*, 2001, 74, s. 293-303, p.3.

¹³ Russell E. Phillips III - Catherine H. Stein, “God’s Will, God’s Punishment, or God’s Limitations? Religious Coping Strategies Reported by Young Adults Living With Serious Mental Illness”, *Journal Of Clinical Psychology*, 2007, Vol. 63(6), p. 530.

¹⁴ Yaacov G. Bachner - Norm O’rourke - Sara Carmel, “Fear Of Death, Mortality Communication, And Psychological Distress Among Secular And Religiously Observant Family Caregivers Of Terminal Cancer Patients”, *Death Studies*, 2011, s. 35: s. 166.

¹⁵ Bkz. Yaacov G. Bachner - Norm O’rourke - Sara Carmel, “Fear Of Death, Mortality Communication, And Psychological Distress Among Secular And Religiously Observant Family Caregivers Of Terminal Cancer Patients”, *Death Studies*, 2011, s. 35: p. 166. Bkz. Çufta Muharem, *Kanser Hastalığı ile Başa Çıkmada Dini İnanç ve Tutumların Rolü*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi) U.Ü. SBE, Bursa 2015. s. 78 – 105.

2. Stres

Latince 'Estrictia' fiilinden türetilmiş bir kelime olup, sıkıştırmak, sıkıca sarmak anlamında isim olarak zorlanma, gerilim, dert, keder, baskı, basınç karşılığı olarak kullanılmaktadır. Genel olarak organizmaya zarar veren etkenler ve bu etkenlere karşı organizmada ortaya çıkan olumsuz değişiklikler ve tepkiler şeklinde tanımlanmaktadır.¹⁶

Bir başka tanımda stres; bireyin içerden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya ve bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkiler olarak karşımıza çıkmaktadır.¹⁷

Çince'de stres kelimesi tehlike ve fırsat kelimelerinin sembollerinin karışımıdır. Stres bu iki kavramı paylaşmaktadır. Her problem çözümünde stres mevcuttur. Stres altında olduğumuz her an enerjimizi hem yıkıcı hem de yapıcı kullanma potansiyeline sahibiz. Stres daima bizimle beraberdir. Sadece duruma bağlı yoğunluğu değişebilmektedir. Stres her zaman kötü bir şey değildir; bazen yaşamımıza renk katan etkili ve güdüleyici olabilmektedir. Genelde başarılı insanlar streslerini yapıcı enerjiye ve yaratıcı güce dönüştürürler.¹⁸

Stres vericiler bilimsel olarak fiziksel, (travma, sıcak, soğuk) psikolojik (duygusal gerilimler, iç ve dış çatışmalar) sosyal, (çevre faktörleri, kültürel değişim) içerikli olarak tasnif edilmektedir.¹⁹

Stres durumunda bireyin bedeninde önemli değişiklikler oluşur.

- Genelde stresli durumlarda olan insanları kendilerini gergin hissetmelerine yol açan, çevrelerinden gelen önemli yeni istek ve beklentilerle karşılaşır.
- Stresli durumlarda olan bireyler olaylara pek hâkim olamaz veya olaylar karşısında kendilerini yetersiz hissederler. Karar verme konusunda zorlanırlar.
- Stresli durumlar insanların anlama, denetleme yeteneklerini ve kendilerine olan güvenlerini tehdit eder.

¹⁶ Nesrin Şahin, *Stresle Başa Çıkma Yolları*, Türk Psikologlar Derneği Yay., Ankara 1998, s.1.

¹⁷ Selçuk Budak, "*Stres*" *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim Sanat Yay., Ankara 2000, s. 704.

¹⁸ Budak, "*Stres*" *Psikoloji Sözlüğü*, s. 1 – 2.

¹⁹ Baltaş - Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 303.

• Stres altında kalan insanlar, bu olaylarla başa çıkabilmek için yeni yollar aramak zorunda kalırlar.

• Bütün bu durumlara rağmen insanlar kendilerinden beklenen uyumu göstermek için çaba gösterirler.²⁰

Stres durumunda beyin tehlikeyi algılar algılamaz, bedene adrenalin salgılanır; bu da bir çok fiziksel değişikliklere neden olur. Göz bebekleri daha çok ışık toplayabilmek ve daha iyi görebilmek için hemen büyür. Bu durumda sindirim sisteminin çalışması durur ve sindirim sistemindeki kan doğrudan kaslara veya beyne gider. Kaslara daha çok oksijen gitmesini sağlamak için nefes alışları sıklaşır. Kalp atışı hızlanır ve kan basıncı artar; böylece bedenin bölümlerine daha çok kan ve oksijen gider. Ayrıca karaciğer ani bir enerji akımı sağlamak için glikoz salgılar. Vücut ne kadar çok enerji harcarsa o kadar terler.²¹

Bireyin önemli yaşam olaylarından etkilenişinde, eğitimin ve kültürün önemli rol oynadığı düşünülmektedir. İnsanların yaşama biçimlerini oluşturan kültür, onların değer yargılarını da oluşturur. Özellikle kayıp ve tehlikeye verilen anlam ve kabul edilebilir veya edilemez kızgınlık, utanç verici durumlar, ahlaki süreçte kültür etkin bir rol oynamaktadır.²²

1.1. Stresin Kaynakları

Stres yaratan faktörleri iki gruba ayırabiliriz: önceden kestirilebilen ve önceden kestirilemeyen faktörler. Önceden kestirilebilen faktörler hayatımızı belli bir süre etkileyen olayları kapsar. Örneğin, yeni evlenmiş bir çift bir birlerinin karakterlerine ve huylarına kendilerini ayarlamayı yavaş yavaş öğrenirler. Hayatın doğal süreci içinde bir çocuğun doğumu, önceden kestirilebilir bir stres faktörüdür. Çünkü aile yeni gelecek fert için kendini hazırlar ki bu da ufak bir stresin oluşmasına sebep olur.²³

Diğer taraftan hayatta karşılaşılan daha güçlü stres faktörlerinin birçoğu aniden ortaya çıkar veya biz onları önceden tahmin edemeyiz.²⁴

Böylece stresin kaynaklarını üç başlık altında almak mümkündür: Birincisi *travmatik olaylar*; deprem, sel, savaş, yangın, ağır hastalıklar vs. ikincisi *önemli hayat*

²⁰ Hayati Hökelekli, *Psikolojiye Giriş*, Düşünce Kitabevi Yayınları, İstanbul 2008, s. 213.

²¹ Arthur Rowshan, *Stres Yönetimi*, çev. Şahin, Cüceloğlu, Sistem Yayıncılık, İstanbul 1998, s. 12 – 13.

²² Baltaş - Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 139.

²³ Rowshan, *Stres Yönetimi*, s. 98 – 99.

²⁴ Rowshan, *Stres Yönetimi*, s. 99.

olayları; evlenme, boşanma, ölüm, hapis cezaları ve diğerleri. Üçüncüsü, *günlük sıkıntılar*; tartışma, sınavlar, bazı görevleri zamanda yetiştirememesi, zaman kısıtlılığı vs.²⁵

ABD’de önemli hayat olaylarının stres yüklerini araştıran bir araştırmada, eşin ölümü, eşinden ayrı yaşama, boşanma, hapis, maddi durumda zayıflama, yakın aileden birinin ölümü, hastalık veya yaralanma, işten çıkarılma gibi önemli hayat olayları arasında en başta geldikleri görülmektedir.²⁶ Türkiye’de ise en üst düzeyde stres yaratan önemli hayat olaylarından çocuğun ölümü, eşin ölümü, eş tarafından aldatılma, anne veya babanın ölümü ve hapse mahkûm olma gibi durumlar ön sırada gelmektedir.²⁷ Yukarıda söylediğimiz gibi stresli durumlar kişiden kişiye göre değişebileceği gibi ülkeden ülkeye, bir kültürden diğer kültüre göre de değişebilmektedir. Çünkü insanların değerleri netice itibariyle farklıdır.

Stresin kaynakları bedensel ve psikolojik kökenli olmasına göre gruplandırılabilir. Mesela diş ağrısı ve gürültü bedensel türden stres kaynağından olabilir. Bir yakının ölmesi, boşanma, iki kişi arasındaki dargınlık gibi ileri gelen stresler ise psikolojik türdendir. Bununla birlikte stres ne ölüm ne de hoş olmayan gerginlik durumlarıyla sınırlıdır. Hayatımızda değişikliğe yol açan iyi veya kötü (düğün, mezuniyet, yeni insanlarla ilişkiler kurma, farklı biçimde giyinme) olan her şey strese yol açar.²⁸

Aynı zamanda kişinin kendi geleneksel yaşam tarzından kopması, korku ve belirsizlik yaşamasına sebep olur. Kişinin dinsel sembolleri önemsizleştiği veya kişi kendini ortaklaşa kullanılan temel dini ritüellerden uzaklaştırdığı zaman kutsalın içi boşalmış olur. Anlamının boşaltılmış olması da son derece öfkeliendiren bir kaygıya ve nevroza sebep olabilir.²⁹

Yukarıdaki saydıklarımız stresin ana kaynaklarından. Ayrıca stresin artmasındaki en önemli sebeplerden birisi, teknolojinin süratle gelişmesi ile birlikte çıkan yeni problemlere insanın ayak uyduramamasıdır. Hızlı bir şekilde gelişen teknoloji ve medeniyet, bir taraftan insan ihtiyaçlarını artırırken bir taraftan da onu hızlı yaşamaya mecbur etmektedir. Çok hızlı ve çok sık değişen şartlara uymak, beraberinde bireylerde birçok çatışmalar meydana getirmektedir.

²⁵ Hökelekli, *Psikolojiye Giriş*, s. 213.

²⁶ Richard Atkinson ve diğ., *Psikolojiye Giriş II*, çev. K. Atakay-M. Atakay-A. Yavuz, Sosyal Yayınlar, İstanbul 1995, s. 602.

²⁷ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranış*, Remzi Kitabevi, İstanbul 1991, s. 323.

²⁸ Hökelekli, *Psikolojiye Giriş*, s. 214.

²⁹ Üzeyir Ok, *İnanç Psikolojisi*, Yaşamı Anlamlandırma Biçiminin Hayat Boyu Gelişimi, Avrasya Yay., Ankara 2007, s. 133.

1.2. Stres Şiddetini Etkileyen Faktörler

Stresin etkisi birçok faktöre bağlıdır. Bu faktörlerden bazıları stresin meydana geldiği durum, stresin bazı özellikleri, bireyin stresi nasıl değerlendirdiği ve bu durumla başa çıkabilmek için sahip olduğu kaynaklardır. Stresin şiddetini azaltan veya artıran çeşitli etkenler şunlardır:

1. *Kestirilebilirlik*: Bireyin denetleyemese dahi stresli bir olayın meydana geleceğini kestirebilmesi genelde stresin şiddetini azaltır.
2. *Sürenin Denetimi*: Stresli bir olayın süresi üzerinde denetimin olması, stresin şiddetini azaltır.
3. *Bilişsel Değerlendirme*: Durumun birey için ne anlama geldiğine bağlı olarak, aynı stresli olay iki kişi tarafından oldukça farklı biçimde algılanabilir. Bir bireyin stresli bir olayı algılaması, tehdidin derecesini değerlendirmesini de içerir. Hayatta kalmaya (örneğin kanser tanısı) ya da bireyin değerine tehdit oluşturan durumlar en fazla stresi oluştururlar.
4. *Yeterlilik Hissi*: Bir kişinin stresli bir durumla baş edebilme yeteneğine olan güveni, stresin şiddetini belirleyen önemli bir faktördür.
5. *Toplumsal Destek*: Duygusal destek ve başkalarının da aynı kaygıyı paylaşması stresi katlanılır kılmaktadır. Boşanma, sevilen bir kişinin ölümü ya da ciddi bir hastalığın, birey bunlarla tek başına karşı karşıya gelmek zorunda ise genelde daha olumsuz etkileri olmaktadır.³⁰

Genelde var olan seçenekleri için zihnini tartan, hoş seçenekleri için hayal eden ve başarısızlık korkusu ile acı çeken insanlar stres altında ezilmektedir.³¹

İnsanların olaylardan etkilenişlerinde de önemli farklılıklar vardır. Bu farklılıklar, eğitim düzeyi, kültürel yapı, ekonomik durum, hayatı anlamlandırma farkı gibi etkenlerle açıklanabilir. Sonuç olarak bireysel özellikler, stresli yaşam olaylarından etkilenmeyi farklı kılar.

1.3. Stresin Sonuçları

Strese karşı verilen tepkiler uzun bir zaman dilimi içinde kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırlar. Stresin sıklığı ve yoğunluğu zamanı kısaltabilir. Bu hastalıklar baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi bedensel hastalıklar

³⁰ Atkinson ve diğ., *Psikolojiye Giriş II*, s. 599 – 600.

³¹ Mihaly Csikszentmihalyi, *Akış Mutluluk Bilimi: Yaşam Niteliğini Yükseltmek için Atılması Gereken Adımlar...* çev. Semra Kunt Akbaş, Hyb Yayıncılık, Ankara 2005, p. 261.

olabildikleri gibi, psikolojik veya zihinsel hastalıklar da olabilir. İnsanlar edinmiş oldukları davranış kalıplarına ve zihinsel özelliklerine göre stres karşısında psikolojik tepki olarak, geri çekilme, kabullenme, karşı koyma veya korku, endişe, depresyon gibi duygusal problemler geliştirebilirler. Diğer taraftan dikkatin azalması, zihni bir konu üzerinde toplama güçlüğü, çeşitli konular arasında ilişki kurma güçlüğü, aşırı unutkanlık, zihinsel düzeydeki problemler bunlardan bazılarıdır.³²

Stresin aşırı ve uzun olması bireyde aşırı bir yükleme yaratabilir ve çeşitli patolojilere yol açabilir. Baskı ve gerilim koşullarından kaynaklanan hatalı, uyumsuz ve patolojik davranışlar olabilir. Bunlar arasında aşırı bir gerginlik veya panik duygusu, düzensiz konuşma yapısı, alkol, uyuşturucu kullanma veya duygusal stresin etkisiyle yaşanan kazalar sayılabilir. Fakat strese yönelik tepkilerin mutlaka patolojik olması gerekmez.³³

Çağımızın temel sorunlarından biri olarak bilinen stres, birçok hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla, stres fiziksel ve sosyal çevreden gelen ve doğrudan hastalığa neden olmayan, fakat bireyin beden direncini zayıflattığı için bedensel ve ruhsal hastalıklara neden olan bir ruhsal gerginlik³⁴ olarak anlam kazanır.

Hans Selye, stres konusunda en geniş fizyolojik araştırmaları olan bir bilim adamıdır. Kendisi stres hakkında şu tezi söylediğinde ona pek kimse inanmamıştı: “Bugün yaygın hastalıkların çoğunun mikropların, virüslerin zararlı maddelerin veya her türlü dış etkenlerin yarattığı aksaklıklardan çok strese uyum gösterme eksikliğinden kaynaklandığını görüyoruz”³⁵

Bu nedenle, Nevzat Tarhan’ın “Hastalığın iyileşmesinde, hastalığa verilen duygusal ve zihinsel tepki ilaçtan daha önemlidir”³⁶ demesinde büyük oranda doğruluk payı vardır. Çünkü beden ile ruh bir biri ile bağlantılı bir şekilde bir bütünlük sistemi içerisinde çalışmaktadırlar. Beden ruhu, ruh da bedeni doğrudan etkilemektedir.

Stresin bağışıklık sistemi üzerine de büyük etkisi vardır. Bağışıklık sistemi vücudun savunma sistemidir. Bağışıklık sistemi dışarıdan gelen tüm zararlı mikroplara karşı vücudu yabancı ve zararlı mikroplara karşı korur. Kanın içinde dolaşan hormonlar

³² Baltaş – Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 30.

³³ Budak, “*Stres*” *Psikoloji Sözlüğü*, s. 705.

³⁴ Akt. Ayşegül Bilge- Olcay Çam, “Kanseri Önlemede Önemli bir Faktör Olarak Kadınların Stres İle Başa Çıkma Tarzları ve Sağlık İnanışlarının İncelemesi”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2008; 9: s. 17.

³⁵ Nevzat Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi, Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, Timaş Yayınları, İstanbul 2011, s. 67.

³⁶ Tarhan, s. 66.

tarafından dolaylı olarak ya da doğrudan sinirsel kimyasallarla, beynin yönetimindedir. Bağışıklık sistemi zayıfladığında beden dışarıdan gelen tüm zararlı mikroplara karşı zayıf kalır. Bağışıklık sistemi yenilirse tedavisi zor hastalıklar ortaya çıkar. Bu hastalıklardan biri de kanserdir. Bağışıklık sistemindeki bu kesintinin meydana gelmesi ilk defa 1936 yılında Hans Selye tarafından kronik stres sendromu yolu ile olduğu tespit edildi. Modern yaşamın getirmiş olduğu stres ve gerginlikler stres tepkisini sürekli çalışır durumda tutar. Böylece hormonlar bizim hastalıklara karşı dayanıklılığımızı azaltmaktadır. Hatta lenf bezlerini kurutabilmektedir.³⁷

Strese karşı verilen tepkiler uzun bir zaman dilimi içinde kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırlarken, vücudun bağışıklık sistemini zayıflatarak bulaşıcı hatalıklara açık hale gelme riskini artırabilmektedir.³⁸ Bunun yanında stresin ülser ve astım gibi hastalıklara da sebep olduğu düşünülmektedir.

Onkoloji bölümünde çalışan tıp öğrencileri arasında, kanser hastalarıyla ilgilenme sürecinde öğrencilerin stres yaşayıp yaşamadıkları araştırılmıştır. Öğrencilerin bu durumda duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinden ikisini bir arada kullandıkları görülmüştür. Her iki başa çıkma stratejilerinin kullanımından dolayı öğrencilerde stresin yüksek düzeyde yaşandığını göstermektedir. Bu durum sadece öğrenciler arasında değil, uzman onkolog doktorlarda da ruhsal dengesizlikler, psikolojik çöküntüler, yorgunluk ve memnuniyetsizlik görülmüştür.³⁹

Stresi dışarıdan tanımlamak yanlış bir şeydir. Çünkü bir kişi için bazı olaylar ve koşullar zararlı olabilirken başka bir kişi için de tümüyle etkisiz ya da yararlı olabilir. John Hopkins Üniversitesi Psikiyatristi Jerome Frank şöyle diyor: “stresin kaynağı, büyük ölçüde hastanın olayları yorumlama biçimidir”. Bu konu ile ilgili yapmış olduğu araştırmalar sonucunda stresin hastalıklarla ilişkili olduğunu göstermiştir.⁴⁰

Stres düzeylerini kısmen de toplum belirlemektedir. Bireysellik ve rekabete önem veren kültürler en çok stresli olan kültürlerdir. Stresin en düşük düzeyde, kanserin en az düzeyde görüldüğü kültürler ise insanların bir biri ile sıkı bağları olan, destekleyici ve

³⁷ Bernie Siegel, *Kanser Tıp ve Mucizeler*, çev. Adalet Çelbiş, Kaya Matbaacılık, İstanbul 1998, p. 102 – 103.

³⁸ Aişe Çiğçi, *Ağır Hastalıklarla Başa Çıkma Dinin Rolü*, (Kanser Hastalığı Örneği) Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul 2007, s. 14.; Bkz., Baltaş - Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 30.

³⁹ Francesca M. E. Jones et. al. “Coping With Cancer: A Brief Report On Stress And Coping Strategies In Medical Students Dealing With Cancer Patients”, *Psycho-Oncology*, 20: (2011), s. 219.

⁴⁰ Bkz. Siegel, *Kanser Tıp ve Mucizeler*, p. 108.

yaşlıların aktif rolleri sürdüğü toplumlardır. Dinsel inançlara ve cinselliğe açık tutumları olan toplumlarda kanser oranları oldukça düşük düzeydedir. Amerika'daki Mormon toplulukları ve Orta Hindistan'ın Abujmarhia kabilesinin köyleri bunlara mükemmel örnekleri teşkil etmektedir. Bu toplulukların sağlıklı beslenme biçimleri olup, hiçbir çevre kirlenmesi olmayan bir ortamda yaşama şansına ulaşmış ve gündüzleri tarlada çalışarak akşamları dans ederek anlatılan öyküleri dinleyerek bol bol dinlenirler. Bu topluluklarda kanser sıfır düzeydedir. Yine de dış öğeler her şeyi açıklamıyor. Fakat kanser, sık sık savaştan kabilelerde barış içinde yaşayan kabilelere oranla daha yaygındır.⁴¹

Yapılan araştırmalar, kontrol edilmeyen herhangi bir stresin bir gün içinde beden hastalıklarla savaşan savunma hücrelerinin etkinliğini azalttığını gösterdi.⁴²

Bronx'daki Albert Einstein Tıp Kolejinde yapılan bir araştırmada, kanserli çocukların kendileri ile beraber aynı çevrede yaşayan diğer çocuklarla kıyaslandıklarında yakın geçmişlerinde iki kat daha fazla kriz (stres) yaşadıklarını gösterdi. Başka bir araştırmada lösemili çocukların geçmişlerine bakıldığında son iki yıl içinde travmatik bir kayıp ya da taşınma yaşadıkları ortaya çıktı. Çocukluğun ilk yıllarında başlayan kanser de çocuk daha anne karnında iken algılamış olduğu anne baba çatışmalarından dolayı kaynaklanıyor olabilir. Her acıya kayba, uğrayan ya da yaşamında stresli bir değişim veya travmatik bir olay yaşayan kişi hasta olacak diye bir kural yoktur. Bu durumlarda kişiler duygularını kontrol edebilirlerse genellikle sağlıklı kalırlar. Burada önemli olan başa çıkma biçimidir.⁴³

Stresin uzun vadede psikolojik sonuçları arasında ise akıl ve ruh sağlığının bozulması, kronik anksiyete, ciddi depresyon dönemleri, uykusuzluk ve çeşitli nevrozlar yer almaktadır.⁴⁴

Hastalık aslında genetik bir zemine sahiptir, stres ise ikincil bir etken olarak bu genetik zemini etkiler. Hemen hemen her kanser hastalığının ortaya çıkışında bir stres faktöründen söz edilmektedir.

⁴¹ Siegel, *Kanser Tıp ve Mucizeler*, p. 109 - 110.

⁴² Siegel, *Kanser Tıp ve Mucizeler*, p. 111.

⁴³ Siegel, *Kanser Tıp ve Mucizeler*, p. 112.

⁴⁴ Baltaş - Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, s. 78.

Araştırmacılar depresyon, anksiyete, evlilik hayatının bozulması, fiziki sorunlar, bilişsel gerileme travma sonrası stres gibi bir çok psiko-sosyal etkenlerin kanser hastalığının ortaya çıkmasına zemin hazırladıklarını vurguladı.⁴⁵

1.4. Stresle Başa Çıkma

Stres oluşturan durumlarla başa çıkmadan önce, olay ve durumlar değerlendirilmektedir ki buna bilişsel değerlendirme denir. Lazarus ve Folkman'a göre insanlar olay ve durumları iki aşamada değerlendirmektedirler:

Birincil Değerlendirme (*Primary Appraisal*): Kişinin karşılaştığı olay ve durumu stres verici olarak kabul edip etmemesine karar vermesidir.

İkincil Değerlendirme (*Secondary Appraisal*): Kişi olay ve durumu stres verici olarak algılayarsa, “ben bu problemi nasıl çözerim? Çözebilecek kaynaklarım var mı? Neler yapabilirim?” gibi soruları kendisine yöneltmesidir.⁴⁶

Stres verici bir olayla veya durumla karşılaşan kişi, bu olay ya da durumla nasıl başa çıkabilir? Başa çıkma etkili (olumlu), etkisiz (olumsuz), problem odaklı ve duygusal odaklı olarak sınıflandırılmaktadır.

1. *Problem odaklı başa çıkma*: Stresi oluşturan olay veya durumu değiştirmeye çalışmaktır. Problem çözme stratejileri; problemi tanımlamayı, alternatif çözümler bulmayı, alternatifleri maliyet ve fayda açısından değerlendirip aralarında seçim yapmayı ve seçilmiş alternatifi uygulamayı gerektirir. Problem odaklı başa çıkmayı kullanma eğiliminde olan insanların, stres yaratan durum esnasında ve sonrasında daha düşük depresyon düzeyi gösterdikleri belirlenmiştir.

2. *Duygusal odaklı başa çıkma*: Kişi stresli olay veya durumu değiştiremiyorsa, stresle ilgili duygularını ve tutumlarını değiştirmeye çalışır. İnsanlar bir problem denetlenemez hale geldiğinde duygu odaklı başa çıkmayı kullanırlar.

Psikanaliz literatüründe, duygu odaklı başa çıkma üzerine uzun bir düşünce tarihi vardır. Freud, savunma mekanizmaları terimini, insanların olumsuz duygularla başa çıkmak için kullandıkları bilinç dışı duyguları anlatmak için kullanmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları; mantığa bürüme, bastırma, karşıt tepki gösterme, yansıtma, yer değiştirme, gerileme vb. savunma mekanizmaları stres yaratan durumu değiştirmemektedir. Sadece kişinin stresli olayı algılayışımı ve onunla ilgili

⁴⁵ Jennifer I. Hodgson et. al. “A Conceptual and Empirical Basis for Including Medical Family Therapy Services in Cancer Care Settings”, *The American Journal of Family Therapy*, 39: 2011, p. 353.

⁴⁶ Pargament, *The Psychology of Religion Coping: Theory, Research, Practice*, p. 96-98.

düşüncelerini değiştirmektedir. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, problemin çözümüne yönelik bir şey yapılmadığında, bireyin problemini geçici olarak çözerek, kişinin psikolojik olarak rahatlamasını sağlamaktadır.⁴⁷

Bireyin strese karşı birinci kalesi dış destekler, toplumsal ağıdır. İkinci kalesi zeka, eğitim ve ilgili psikolojik etkenler gibi psikolojik kaynaklardır. Örneğin yeni kente taşınmak ve yeni arkadaşlar kurmak zorunda kalmak, içe dönük bir insan için dışa dönük bir insan için olduğundan daha streslidir. Son olarak da bireyin stresle yüzleşmek için kullandığı başa çıkma strateji türleridir.⁴⁸

İnsanlar strese olumlu ve olumsuz olmak üzere iki yanıt verirler. Olumlu yanıt dönüşümsel başa çıkma olumsuz yanıt ise nevrotik savunma ya da gerileyici başa çıkma denir.⁴⁹

Bireyde dönüşümsel beceriler genellikle ergenlik döneminin sonuna doğru gelişir. Küçük çocuklar ve ergenlik döneminin başında olan çocuklar, yolunda gitmeyen şeylere karşı hala destekleyici toplumsal ağa ihtiyaç duyarlar. Genelde gençler çok önemsiz bir şey bile olsa, okulda düşük bir not almak, yüzünde sivilce çıkmak gibi kendileri için dünyanın sonu ya da hayatta bir amacı kalmadığını hissedebilir. Diğer insanlardan gelen geri bildirim, genelde bir kaç dakika içinde moralini düzeltir ve zihne yeniden düzen getirir.⁵⁰ Dolayısı ile stresle başa çıkmada bireyin hangi başa çıkmayı kullanacağı büyük ölçüde yaşın etkisine bağlıdır. Eğer bireyde dönüşümsel beceriler hala gelişmemişse birey büyük ölçüde gerileyici başa çıkmayı kullanacaktır. İnsan psişik enerjisini kendi kaygı ve arzularına harcadığı sürece çevreyi fark etmesi zordur. Dolayısı ile bireyin toplumsal desteği alması zor olacaktır. Eğer insan dikkatini benlikten başka yere odaklarsa gerçekleşmeyen isteklerinin bilincin düzenini bozma olasılığı zayıf olacaktır. Böylece stresin yıkıcı etkileri zayıf kalır.

1.5. Stresten Kurtulma Yolları ve Din

Bildiğimiz gibi her hastalığın ilacı vardır. Stresten kurtulmak veya doğrusu stresi azaltmak için de başvurulacak tedbirler vardır. Birincisi bireye dıştan yapılan yardımdır.

⁴⁷ Atkinson ve diğerleri, *Psikolojiye Giriş II*, s. 509-512; Feriha Baymur, *Genel Psikoloji*, İnkılap Kitabevi, İstanbul 1973, s. 93-99.

⁴⁸ Csikszentmihalyi, *Akış Mutluluk Bilimi: Yaşam Niteliğini Yükseltmek için Atılması Gereken Adımlar...*, p. 228.

⁴⁹ Csikszentmihalyi, *Akış Mutluluk Bilimi: Yaşam Niteliğini Yükseltmek için Atılması Gereken Adımlar...*, p. 229.

⁵⁰ Csikszentmihalyi, *Akış Mutluluk Bilimi: Yaşam Niteliğini Yükseltmek için Atılması Gereken Adımlar...*, p. 232.

Bu hususta en etkili yol şüphesiz ki tıbbi müdahaledir. İkincisi strese yol açacak problemleri, bireyin kendi kendine çözme yoludur. Ki bu hususta şüphesiz ki en etkili yollardan birisi dini inançtır.

Bireyin ölümle burun buruna gelmesi veya sevdiği birisinin beklenilmeyen zamanda ölmesi durumlarında bunların nadiren ve beklenilmeyen zamanlarda olmaları ve yaratmış oldukları duygusal etkiden dolayı bireyin aklına bir takım sorular gelmektedir: Bu tür olaylar içsel faktörlerden mi yoksa dışsal faktörlerden mi oluşmaktadır? Birey hayat serüveninde karşısına çıkan bu tür problemleriyle yüzleşirken, olayları dinî bir renk ile algılamaktadır.⁵¹

İnanç, dünyayı anlamlandırma tarzıdır ve dinî ve dini olmayan (psiko-sosyal inanç) olmak üzere ikiye ayrılır. İnanç (faith) doğumla birlikte ilişkilerden oluşur ve diğer insanlarla, Tanrı ile ilişki çerçevesi içerisinde yapılır. İnançın duygusal bir temeli vardır ve bütün kişiliği de kapsamaktadır.⁵² Bazı araştırmacılar inancı rasyonel ve irrasyonel olmak üzere ikiye ayırırlar. Rasyonel inanç bireyin yaşam tecrübesine bağlı bir inançtır. Rasyonel inanç üretken entelektüel ve duygusal etkinliklerdir. Daha çok önemli insan ilişkilerinde kullanılmaktadır. İrrasyonel inançla ise bir şeye inanma kastediliyor. Onun için Fromm gibi birçokları “insan inançsız yaşayamaz” görüşünü dile getirir.⁵³

Dini inancın insanın hayatında olumlu etkisi olduğu bilinen bir gerçektir. İnanç birçok değer merkezinde bireysel olarak güven ve bağlılığın dinamik bir örüntüsüdür. İnanç güven sadakat ve vefa içerir. Dinî bir inancı olmasa da herhangi bir kimse inanç sahibi olabilir.⁵⁴ Mü'min bir kişi dini inanç yolu ile stresten nasıl kurtulacağını yaşamış tecrübe ile bilir. Mesela ünlü psikolog William James'in dediği gibi: “Şüphesiz üzüntünün başlıca ilacı dini imandır.” Gandhi, “Dua ve ibadet olmasa idi ben çoktan çıldırırdım.” Örnekler çoğaltılabilir, fakat konuya ışık tutması bakımından yeterli niteliktedir.⁵⁵

⁵¹ Karaca, *Dini Gelişim Teorileri*, s. 200 – 2001. Bkz. Crystal L. Park, “Religion And Meaning” *Handbook of The Psychology of Religion And Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, The Guildford Press 2005, New York, London, p. 306.

⁵² Ali Ulvi Mehmedoğlu- Aygün, A. (2006). “James W. Flower ve İnanç Gelişim Teorisi”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6 (1), s. 123.

⁵³ Andrew R. Fuller, *Psychology and Religion Classical Theorists and Contemporary Developments*, 4. b., Rowman Littlefield Publishers, Lanhan, Bunder, New York, Toronto, Plymouth, UK, 2007, p. 208.

⁵⁴ Flower W. James, “İman Bilincinin Evreleri” çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sayı: 19, 2000, s. 5 – 7.

⁵⁵ Bkz., Necati Öner, *Stres ve Dini İnanç*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara 1994, s. 13 – 14.

Stresin temelinde “*yok olma korkusu*” vardır. Varlığını kaybetme yani ölüm korkusu insan için stresin baş kaynağıdır. Ölüm korkusu insan için kaçınılmaz olduğu ve insanın bunun tabii ve normal olduğunu bilmesine rağmen, duygusal olarak ölüm olayına alışmamıştır. Ölüm korkusu insanda sürekli var olan bir korku değildir. Çünkü insan normal şartlarda ölümü aklına getirmez. Getirirse bile bazen derin düşünmediği için insana korku kaynağı olmayabilir.⁵⁶

Ölüm korkusu insanın temel korkularından birisidir ve bütün korkuları yakından veya uzaktan ilgilendirmektedir. Birçok uzmana göre ölüm korkusu doğuştan getirilen bir korkudur ve bütün insanlarda bulunmaktadır. Aynı zamanda diğer bütün korkuları etkileyen temel bir duygudur.⁵⁷

Ölüme sebep olabilecek iç ve dış tehlikeler mevcuttur. İç tehlikelerden herhangi bir hastalık, herhangi bir fizyolojik değişiklik kastedilirken, dış tehlikeler sayılmayacak kadar çoktur, örneğin: her an meydana gelebilecek kaza, karanlıkta ne olduğu bilinmeyen beklentiler, savaşta her an çıkabilecek tehlike vs. bunlar hepsi ölüm kaynaklı korkulardır. Çünkü onların arka planında kendi nefisini tehdit ederken ve tehlikeye sokarken ölüm bulunmaktadır. Bu tür saldırı ve korkularda bireylerin farklı korku ve direnç dereceleri vardır. Bazı korkular her ne kadar tamamen yenilemiyor olsa da en azından bazı korkuların şiddetini azaltmak mümkündür.⁵⁸

O halde stresin baş kaynağı olan ölüm korkusundan insan ancak din yolu ile kurtulabilir. Veya en azından bu korkunun şiddetinin azalması ancak din yolu ile mümkündür. Çünkü ilahi dinlerde ahiret fikri vardır. Ölümle insanın tamamen yok olmayacağına, tekrar dirilerek öteki âlemde edebi yaşantısına devam edeceğine inanılır. Ki bir mü'min için ölüm hadisesi geçici olan dünya hayatının son bulmasıdır. Edebi ve en iyisi olan ahiret hayatıdır. Bu düşünce ve bu inançla Mü'min pek üzülmez. Kur'an'ı Kerimde bu durum şöyle dile getirilmektedir: “*Bu dünya hayatı eğlence ve oyundan başka bir şey değildir. Ahiret yurdu, işte asıl hayat odur, keşke bilselerdi.*”⁵⁹

Ayrıca bireyin maddi ve manevi olmak üzere değer verdiği değerleri vardır. Birey şan, şeref, makam, itibar, bir aileye bir millete mensup olma gibi manevi ve mal, mülk, para, servet gibi maddi değerlere sahiptir. Bunlar bireyin kişiliğini oluşturan önemli

⁵⁶ Hayati Hökelekli, *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*, Dem Yay., İstanbul 2008, s. 34.

⁵⁷ Bkz., Faruk Karaca, *Ölüm Psikolojisi*, Beyan Yayınları, İstanbul 2000, s. 148.

⁵⁸ Öner, *Stres ve Dini İnanç*, s. 15 – 16.

⁵⁹ Ankebut 29/ 64.

unsurlarındandır. Bunlara olan bağlılığı onun kişiliğinin önemli bir bölümünü meydana getirir. İnsanda varlığını koruma içgüdüğü de vardır. İnsan sürekli mevcut durumu muhafaza etmek isterken diğer taraftan durumun daha iyiye doğru gitmesini arzu etmektedir.

Bireyin kişiliği bir anlamda onun varlığıdır. Kişiliğine gelebilecek bir zarar varlığının tehlikeye düştüğü şuurunu uyandırır. Bu durum bireyde endişe uyandırmaktadır. Kişiliğinin yok olma tehlikesi gibi varlığını kaybetme tehlikesi de bireyde strese sebep olur. Bireyin değerlere bağlılığı ne kadar kuvvetli olursa, onları kaybetme tehlikesi karşısında içine düşeceği stres o derecede şiddetli olur.⁶⁰

İnsanın benliğinde sarsıntının sebebini güvensizlik duygusunda aramak lazımdır. İnsan bazen maruz kaldığı durumlar karşısında bağlı olduğu değerler kendisine yardım edememektedir. Çünkü insanın çoğu defa dayandığı değerler geçici değerlerdir. İnsan için dost, anne, baba, mal mülk, para vs. güvence olabilir. Ancak bu tür güvenceler geçici olduğu için sürekli güvenlik duygusu oluşturmaz. Bu durumda insan kendisini yalnız hissederek ve kendisini kurtarabilecek bir yardımcıya ihtiyaç duyar. İnsan için tek ve sonsuz güvence vardır. O da Allah ve dinî inançtır.⁶¹

Bazen aynı stres türü bireyler üzerine farklı etki ve tesirleri olabilmektedir. Burada bireyin mizaç, kişilik, benlik, demografik değişkenlerden yaş, cinsiyet, ekonomik durum vs büyük etkisi vardır.

Örnek olarak, öz amaçlı benliğe* sahip olan bireyler stresli durumlarda kendileri daha iyi bir çözüm bulabilme yeteneklerine sahiptir. Öz amaçlı benliğe sahip olanlar, hedef koymayı, beceri geliştirmeyi, geri bildirim duyarlı olmayı ve nesnel koşullar sert ve zor olduğu zaman bile yaşamdan zevk almayı bilmektedir.⁶²

Din-stres ilişkisi ile ilgili çalışmaların, çoğunlukla dindarlığın stresi önleyici tampon görevi yaptığı görülmektedir.

Bununla birlikte dinin strese sebep olduğuna dair görüşler öne sürülmektedir. Fakat dini değerler konusunda çatışma veya dalgalanmalar yaşayan bireyler daha çok stres yaşamaları kaçınılmazdır. Özellikle gençlerin din kaynaklı stres daha çok din

⁶⁰ Öner, *Stres ve Dini İnanç*, s. 34.

⁶¹ Öner, *Stres ve Dini İnanç*, s. 35 – 37.

⁶² Csikszentmihalyi, *Akış Mutluluk Bilimi: Yaşam Niteliğini Yükseltmek için Atılması Gereken Adımlar...*, s. 244.

• Öz Amaçlı benlik; hedefleri kendi denetimi altında olan benliktir.

konusunda farklı fikirlerle karşılaşmak, dini konularda bilgi eksikliği, dini kaynaklardaki belirsizlikler ve sosyal baskılardan kaynaklanmaktadır.⁶³

Wulf ve Kraus dinin sağlıkla ilgili negatif ilişkili olabileceğini savunmaktadır. Onlara göre dini şüphe yaşayan bir kimsenin stres yaşamaması kaçınılmaz bir durumdur. Çünkü bu durum kendisine suçluluk ve utanma duygusuna sebep olacaktır. Bir biri ile çatışan düşünce ve inançları yaşadığı stres durumunun etkisini daha da artacağını ileri sürmektedirler.⁶⁴

Mesela 5472 örneklem gurubu üzerine yapılan bir araştırmada, örneklem grubun % 25 dini ve manevi konularla ilgili yüksek oranda stres yaşadıkları görülmüştür. Fakat araştırmaya katılan örneklem grubun psiko-sosyal sorunlarının var olduğu da tespit edilmiştir.⁶⁵

Yani bazı dindarlarda stresin görülmesinin sebebi, inandıkları din değil, bilakis dini bilgilerinin yetersizliği ve inançlarının zayıflığıdır. Şayet kişinin Tanrı inancı, sadece cezalandırıcılık sıfatları üzerine bina edilmiş ve bağışlayıcılık sıfatı ikinci plana düşmüşse, o zaman işlediği herhangi bir günah neticesinde strese girecektir. Bunun yanı sıra batıl inançların dini kisveye bürünmesi ve kişinin bunları din diye kabul etmesi, aslında dini olmayan bir tecrübenin dine mal edilmesine ve neticede dinin strese yol açtığı iddia edilmesine yol açmaktadır. Diğer taraftan, insanın arzularının, isteklerinin, çevrenin baskılarının dine galebe çalması da strese sebep olabilir. Böyle bir durumdaki birey çatışma yaşayacaktır. Bu çatışmanın sebebi de yine din değil, dini inancın zayıf olması ve dinin özünü tam anlamı ile anlayamamaktır. Hâlbuki birey tam anlamı ile dinini öğrenip iman etmiş olsaydı, bu tür bir çatışma belki söz konusu olmayacaktı.⁶⁶

Sonuç

Şüphesiz ki içinde yaşadığımız çağ hızlı bir değişim ve bunalım çağıdır. Bu hızlı değişimler toplumun her kesiminde bulunmakta ve beraberinde ruhsal sorunlar gibi

⁶³ Adem Şahin, “Din kaynaklı Stres Üzerinde bir Araştırma”, *SÜİFD* / 21, s. 151

⁶⁴ Krause, Neal, Wulf, Keith, M. *Religious Doubt and Health, Exploring the Potential Dark Side of religion, Sociology of Religion*, p. 65.

⁶⁵ John V. Chad, Hayes Jfrey, “Troubled Spirits Prevalence and Predictors of Religious and Spiritual Concerns Among University Students and Counseling Center Clients”, *Journal of Counseling Psychology*, 50, 2003, p. 410-419.

⁶⁶ Şahin, “Din kaynaklı Stres Üzerinde bir Araştırma”, s. 150.

çeşitli problemler meydana getirmektedir. Bu nedenle stres giderek toplumun ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir.

Bugün doktorlara başvuran hastaların %75 ile %90 arası, hastalığın temelinde stres, ruhsal gerilimler ve psikolojik çöküntüler vardır. Eğer kendimize şöyle bir soru sorsak: strese doğal bir terapi olarak neyi uygulayabiliriz? Buna cevaben şunu diyebiliriz; her şeyden önce uyum sağlamak lazım, planlı, düzenli ve doğal hayat tarzı, pozitif düşünme ve maneviyatı beslemek gerekmektedir. Ayrıca Tanrı'nın varlığına inanan biri stresli yaşam olaylarında Yüce yaratıcıya sığınabilir ve O'ndan yardım ve saadet bekleyebilir. Zira bireyin sağlıklı bir hayat yaşayabilmesi için umut edebilmesi ve inanması gerekmektedir. Çünkü inancın kaybolması umudun kaybolması demektir. Umut inanç temelleri üzerine oturmaktadır. Bireyin hayatında inanç yoksa umudun var olması zor olur. Umutsuzluk da benliğin çöküşü, iradenin felç oluşu ve insanın iç dinamizminin boşalıp gitmesi şeklinde psişik bir tehlikedir.

Dolayısıyla inanç ve umudun bireyin hayatında önemli bir yeri ve önemi vardır. İnançsız ve umutsuz bir insan tıpkı temelsiz ve kolonsuz bir binaya benzer. En ufak bar sarsıntı durumunda yıkılmaya, çökmeye yerle bir olmaya mahkûmdur.

Dini inanç ve uygulamalar bireylerin stresle başa çıkmasında onlara yardımcı olmaktadır. Dini inançlar zor yaşam olayları karşısında insanlara sığınılacak bir liman oluştururken yaşanan çaresizlik ve korku duygularına dayanma gücünü artırabilmektedir. İnsanı umutsuzluğa düşmekten, yaşama azmi kaybetmekten koruyarak, çaresiz, sıkıntılı ve zor durumlarda önemli bir sığınak ve dayanaktır. Bunun yanında bireyin ümitsizliğe düşmesi engellemekte ve ruh sağlığını koruyarak psikolojik yıpranmalarını azaltır ve böylece bireye manevi güç vererek yardımcı olmaktadır.

Eğer bireyde olumlu Tanrı tasavvuru varsa bu tasavvur ve bu algıları, yaşadığı olayla başa çıkmasına yardım edebilmektedir. Ancak olayı ilahi bir ceza gibi görme, Tanrı'nın gücünden şüpheye düşme gibi olumsuz Tanrı tasavvuru ve dini algılar, stresle başa çıkmasında olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Yani inanılan dinin ya da Tanrı'nın bireyin kendisine nasıl baktığı ile ilgili algılar önemlidir. Aynı zamanda dini inancın ne derecede güçlü olduğu da önemlidir.

Kaynakça

Atkinson, Richard ve diğ., *Psikolojiye Giriş II*, çev. K. Atakay-M. Atakay-A. Yavuz, Sosyal Yayınlar, İstanbul 1995.

Atkinson, Richard ve diğ., *Psikolojiye Giriş*, çev. Kemal Atakay ve diğerleri, Arkadaş Yayınları, İstanbul 1999.

Ayşegül Bilge - Çam, Olcay, “Kanseri Önlemede Önemli bir Faktör Olarak Kadınların Stres İle Başa Çıkma Tarzları ve Sağlık İnanışlarının İncelemesi”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2008; 9.

Bachner G. Yaacov - Norm O’rourke - Sara Carmel, “Fear Of Death, Mortality Communication, And Psychological Distress Among Secular And Religiously Observant Family Caregivers Of Terminal Cancer Patients”, *Death Studies*, 2011, ss. 35: 163–187.

Baltaş, Acar– Baltaş, Zuhale, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, 15. b., İstanbul 1996.

Baymur, Feriha, *Genel Psikoloji*, 2.b., İnkılap Kitabevi, İstanbul 1973.

Budak, Selçuk, “Stres” Psikoloji Sözlüğü, Bilim Sanat Yay., Ankara 2000.

Csikszentmihalyi, Mihaly, *Akış Mutluluk Bilimi: Yaşam Niteliğini Yükseltmek için Atılması Gereken Adımlar...* çev. Semra Kunt Akbaş, Hyb Yayıncılık, Ankara 2005.

Cüceloğlu, Doğan, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul 1991.

Çifçi, Aişe, *Ağır Hastalıklarla Başa Çıkma Dinin Rolü, (Kanser Hastalığı Örneği)* Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul 2007.

Cufta, Muharem, *Kanser Hastalığı ile Başa Çıkma Dini İnanç ve Tutumların Rolü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi)* U.Ü. SBE, Bursa 2015.

Fuller, Andrew R. *Psychology and Religion Classical Theorists and Contemporary Developments*, 4. b., Rowman Littlefield Publishers, Lanhan, Bunder, New York, Toronto, Plymouth, UK 2007.

Hökelekli, Hayati, *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*, Dem Yay., İstanbul 2008.

....., *Psikolojiye Giriş*, Düşünce Kitabevi Yayınları, İstanbul 2008.

İmamoğlu, Abdulvahid – Yavuz, Adem “Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi” *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2001, Cilt:XIII, Sayı: 23.

James, W. Flower, “İman Bilincinin Evreleri” çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sayı: 19, 2000.

Jennifer I. Hodgson et. al. “A Conceptual and Empirical Basis for Including Medical Family Therapy Services in Cancer Care Settings”, *The American Journal of Family Therapy*, 39: 348–359, 2011.

John V. Chad, Hayes Jfrey, “Troubled Spirits Prevalence and Predictors of Religious and Spiritual Concerns Among University Students and Counseling Center Clients”, *Journal of Counseling Psychology*, 50, 2003.

Jones, M. E. Francesca et. al. “Coping With Cancer: A Brief Report On Stress And Coping Strategies In Medical Students Dealing With Cancer Patients”, *Psycho-Oncology* 20: 219–223 (2011).

Joshi, Shobhna – Kumari, Shilpa - Jain, Madhu, “Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-being” *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, July 2008, Vol. 34, No.2, pp. 345-354.

Karaca, Faruk, *Dini Gelişim Teorileri*, Dem Yayınları, İstanbul 2007.

....., *Ölüm Psikolojisi*, Beyan Yayınları, İstanbul 2000.

Kavas, Erkan, “Dini Tutum – Stresle Başa Çıkma İlişkisi”, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı 37, Temmuz 2013.

Kayıklık, Hasan, “Psikolojik Açıdan İnanç İman ve Şüphe”, *AUIFD XLVI* sayı, 2005, ss. 133 – 155.

Kenneth, I Pargament, *The Psychology of Religion Coping: Theory, Research, Practice*, The Guilford Press, New York 1997.

Loewenthal, Miriam Kate et. al. “Faith conquers all Beliefs about the role of religious factors in coping with depression among different cultural-religious groups in the UK” *British Journal of Medical Psychology*, 2001, 74, ss. 293-303.

Mehmedoğlu Ali Ulvi - Aygün, Adem (2006). “James W. Flower ve İnanç Gelişim Teorisi”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6 (1), 117-139.

Ok, Üzeyir, *İnanç Psikolojisi, Yaşamı Anlamlandırma Biçiminin Hayat Boyu Gelişimi*, Avrasya Yay., Ankara 2007.

Öner, Necati, *Stres ve Dini İnanç*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara 1994.

Park, L. Crystal “Religion And Meaning” *Handbook of The Psychology of Religion And Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, The Guildford Press 2005, New York, London, pp. 295 – 314.

Peker, Huseyin, *Din psikolojisi*, Sönmez Matbaa ve Yayınevi, Samsun 1993.

Phillips, E. Russell, III - Catherine H. Stein, “God’s Will, God’s Punishment, or God’s Limitations? Religious Coping Strategies Reported by Young Adults Living With Serious Mental Illness”, *Journal Of Clinical Psychology*, 2007, Vol. 63(6), ss. 529–540.

Richard, Beck, “The Function of Religious Belief: Defensive Versus Existential Religion”, *Journal of Psychology and Christianity*, 2004, Vol. 23, No. 3, pp. 208-218,

Rowshan, Arthur, *Stres Yönetimi*, çev. Şahin Cüceloğlu, Sistem Yayıncılık, İstanbul 1998.

Siegel, Bernie, *Kanser Tıp ve Mucizeler*, çev. Adalet Çelbiş, Kaya Matbaacılık, İstanbul 1998.

Şahin, Adem, *Din kaynaklı Stres Üzerinde bir Araştırma*, SÜİFD / 21

Şahin, Nesrin, *Stresle Başa Çıkma Yolları*, 3. b., Türk Psikologlar Derneği Yay., Ankara 1998.

Tarhan, Nevzat, *Mutluluk Psikolojisi, Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, Timaş Yayınları, 16. b., İstanbul 2011.

Yazıcı, Basri Hasan, *Hayatı Güzel ve Anlamlı Yaşamak*, ed. Rahime Demir, Hayat Yayıncılık, İstanbul 2003.