

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

İLAHİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ

Journal of the Faculty of Divinity of Çukurova University

Cilt / Volume: 22 • Sayı / Issue: 2 • Aralık / December 2022 • 46-67

e-ISSN: 2564-6427 • DOI: 10.30627/cuilah.1191580

DİJİTAL DÜNYADA TESELLİ ARAMA: DİNİ BAŞA ÇIKMA ARAÇLARININ SOSYAL MEDYADA KULLANIMI

Seeking Solace in the Digital World: Use of Religious Coping Tools in Social Media

Yasemin ANGIN

Dr. Öğr. Üyesi, Atatürk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Erzurum, Türkiye
Assist. Prof. Dr., Atatürk University, Faculty of Divinity, Department of Psychology of Religion, Erzurum, Turkey
yasemin.angin@atauni.edu.tr <https://orcid.org/0000-0002-9730-6027>

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/ Received: 19.10.2022

Kabul Tarihi/Accepted: 18.12.2022

Yayın Tarihi/Published: 30.12.2022

İntihal Taraması/Plagiarism Detection: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi/This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Etik Beyan/Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur/It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (Yasemin ANGIN)

Telif/Copyright: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi/Published by Çukurova University Faculty of Divinity, 01380, Adana, Turkey. Tüm Hakları saklıdır / All rights reserved.

DİJİTAL DÜNYADA TESELLİ ARAMA: DİNİ BAŞA ÇIKMA ARAÇLARININ SOSYAL MEDYADA KULLANIMI

Seeking Solace in the Digital World: Use of Religious Coping Tools in Social Media

Öz

Bu araştırmada iletişim teknolojilerine yoğun ilgi gösteren günümüz insanının sorunlarıyla mücadele ederken sosyal medya hesaplarında hangi dini başa çıkma araçlarını kullandığı incelenmektedir. Nitel paradigma ve fenomenolojik desenle yürütülen çalışmada 23 katılımcı ile derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Bunlar dini içerikli paylaşımların yapıldığı sosyal medya hesaplarında aktif olan kişilerdir. Gerçekleştirilen görüşmelerde katılımcıların dini nitelikli faaliyetlerde buldukları sosyal medya hesaplarındaki tutum ve davranışları ile bu hesaplarda aktif olmalarına gerekçe oluşturan ihtiyaçlarının neler olduğu konusunda cevaplar aranmıştır. Görüşmelerden elde edilen verilerin içerik analizine tabi tutulduğu çalışmada analiz işlemi verilerin kodlaması ve bu kodları en iyi şekilde açıklayan temaların oluşturulmasıyla sağlanmıştır. Verilerin analizi NVivo programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma bulguları "Olumlu Dini Başa Çıkma" ve "Olumsuz Dini Başa Çıkma" temaları altında kategori ve alt kategorilerin ortaya çıktığını göstermiştir. Katılımcıların çoğunun olumlu dini başa çıkma araçlarını kullanmakta olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma stres ve sorunlarıyla başa çıkmaya çalışan katılımcıların sosyal medyada dini materyalden nasıl yararlandığını ortaya koyarken bunların gerçek dünyada kullanılan dini başa çıkma araçlarından ne şekilde farklılaştığını göstermesi bakımından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Din psikolojisi, Sosyal medya, Dini başa çıkma.

Abstract

This research examines which religious coping tools are used by people on their social media accounts while struggling with their problems. The study was conducted with a qualitative paradigm and phenomenological design with 23 participants, who are active on social media accounts where religious content is shared. Answers about the attitudes and behaviors of the participants and their needs that justify their being active in these accounts, which engage religious activities, were tried to find out. Content analysis, which codes the data and creates the themes that best explain these codes, was done using NVivo program. Results have shown that categories and subcategories emerged under the themes of "Positive" and "Negative" Religious Coping. It was determined that most of the participants were using positive religious coping tools. This research is important in terms of revealing how participants try to cope with their stress and problems benefit from religious materials on social media and how they differ from religious coping tools used in real world.

Keywords: Psychology of Religion, Social media, Religious coping.

GİRİŞ

Tarihi seyir içinde yeni teknolojik imkanlar toplumsal yapılarda önemli değişim ve dönüşümlere yol açmış ve yeni algılama biçimleri ortaya çıkarmıştır. 21. yüzyılın yeni teknolojileri olan akıllı telefonlar ve internet bağlantılı diğer cihazlar ise gerek bilgiye ulaşımı kolaylaştırarak gerekse daha önce bulunmayan fırsatlara sahip olma imkanı sunarak geleneksel olanı değiştirmiş; insan davranışlarını yönlendiren klasik değerlerin yerini dijital ortamlardaki sosyal ilişkiler ağının almasına neden olmuştur. Dijital çağ olarak anılan bu dönem kültürel değişimlerle birlikte ekonomik, politik ve dini örgütlenme biçimlerini de kapsayan yeni bir zaman dilimini ifade etmektedir (Campbell, 2005; Çapcıoğlu - Anık, 2021; Şişman, 2021). Fiziki sosyal yaşamda önemli olan bu alanlar dijital dünyada da etkili bir konuma sahiptir. Özellikle çeşitli sosyal ve psikolojik işlevleri olan dinin kitle iletişim araçları ile dijital bir nitelik kazanması, elektronik din ya da dijital din kavramını literatüre kazandırmıştır (Çapcıoğlu, 2021). Bu bağlamda dijitalleşme ve din ilişkisinin yeni dindarlık formlarının doğmasına zemin hazırladığı söylenebilir. Artık insanlar ibadethanelere gitmek yerine dijital platformların sunduğu imkanlar dahilinde televizyon ve radyodan yapılan dini yayınlarla duygusal yönelimli dini faaliyetlere katılabilmektedir (Çapcıoğlu - Anık, 2021). Bu da dijital alana taşınan dindarlığın yeni dini yaşam formları üretmek suretiyle geleneksel dindarlıktan uzaklaştığını göstermektedir.

Günümüzde geleneksel dini toplulukların dijital dünyada farklı iletişim teknolojileri aracılığıyla yeni sanal topluluklar oluşturduğu görülmektedir. YouTube, Instagram WhatsApp, Twitter ve Facebook gibi geniş seçenek havuzu barındıran sosyal medya ağlarında yapılan dini topluluklar bireylerin dini yaşam ve algılayış biçimlerini etkileyebilme gücüne sahiptir. Esasen sosyal medya; karşılıklı bireyler arası ilişkiyi sağlayan bir ortam sağlama, bilgiyi kısa zamanda aktarabilme ve kolay bir şekilde paylaşabilme, özgürce hareket edebilme gibi avantajlar barındırması yönüyle insanların ilgisini çekme bakımından güçlü bir potansiyel taşımaktadır (Yamaç, 2020). Öyle ki, We Are Social 2022 Türkiye sosyal medya kullanım verilerine göre aktif sosyal medya kullanıcıları toplam nüfusun yüzde 80,8'ini oluşturmaktadır. Ayrıca ülkemizde sosyal medya kullanıcıları 2020 ile 2021 yılları arasında yüzde 11, 2021 ile 2022 yılları arasında ise yüzde 14,8 oranında artmıştır. (bkz. <https://wearesocial.com/uk/>). Son iki yıldaki yüksek oranlı artışlar dünya genelinde yaşanan ve adeta yaşam tarzlarını yeniden şekillendiren pandemi ile ilişkilendirilebilir. Dijital Türkiye Platformu tarafından yayınlanan rapora göre COVID-19 pandemisiyle birlikte tüm dünya için olduğu gibi Türkiye için de yeni bir yaşam perspektifi meydana gelmiştir. Hatta salgına bağlı olarak uzun bir zaman diliminde gerçekleşmesi beklenen teknolojik ilerlemenin toplumsal ve kişisel yaşamları bir anda etkisi altına alacak şekilde geliştiği belirtilmektedir. (DTP, 2021). Sosyal izolasyonun ve gönüllü karantinanın sürdüğü pandemi döneminde çoğunlukla evde zaman geçiren bireyler sosyal medya hesaplarını daha aktif kullanarak gerek yaşam biçimlerini sunmak gerekse başka insanlara fayda sağlamak için dijital içerik üretimini arttırmıştır (Yıldırım- İpek, 2020). Elbette bu süreçte yaşanan gelişmelere dinle ilişkili olan çevrimiçi üretim ve etkileşimler de dahildir.

Dijital dünyada yapılan dini paylaşımların sosyal medya ağlarındaki bireyler için bazı psikolojik işlevleri olabilmektedir (Gezginci - Işıklı, 2018; Yavuz, 2020). Zira COVID-19 pandemisinin getirdiği kısıtlılık sosyal medyanın daha fazla kullanılmasına yol açarken gerçek dünyadaki psikolojik destek kaynaklarının sanal ortama taşınmasını hızlandırmıştır. Son yıllarda sosyal medyada sıklıkla görülen ve insanların çeşitli duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik organizasyonları olan sanal toplulukların varlığı bunun bir göstergesidir. Sosyal medya kullanıcılarının teselli aradığı bu ortamların önemli bir kısmında ise dini materyal üretiminin yapıldığı görülmektedir. Sınav kaygısı yaşayan, çocuk sahibi olamadığı için üzülen, korkularından kurtulmak, kötülüklerden korunmak veya dileklerine kavuşmak isteyen, şifa dileyen pek çok kişinin bir araya geldiği ve sanal destek ağı oluşturduğu görülmektedir. “Vaktimiz Dua”, “Dua Hazinesi”, “Esmaul.husna.faziletleri” gibi isimlerle aktif olan ve dini içerikli paylaşımlar yapan platformlar bunlardan bazılarıdır.

İnsanların sınav, hastalık, ölüm vb. zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkarken kullandığı birçok kaynaktan biri dindir. Dini inanç ve uygulamaların bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde

olumlu bir etkisi olduğu bilinmektedir. Örneğin stresi arttıran durumlarda sıklıkla dine başvurulmakta ve insanlar tarafından din bir dereceye kadar stres oluşturan sorunların üstesinden gelmek için önemli bir kaynak olarak görülmektedir. Dini inançlar trajedik olaylarda yaşanan sıkıntıyı aşmayı kolaylaştıran bir dünya görüşü sunmaktadır. Hayata anlam ve amaç vererek kişilerin daha yüksek yaşam doyumuna ulaşmalarını sağlamakta ve bu sayede daha az kaygı yaşamalarına yardımcı olmaktadır. Stresi azaltmada ve depresyonu hafifletmede faydalı olan diğer destekleyici kaynaklar arasında din, olumsuz sağlık sonuçlarını önlemede en güçlü kaynaktır. Dini inanç ve değerler umut ve şifa üretme konusunda oldukça etkili bir güce sahiptir. Din aynı zamanda sosyal teması arttırarak duygusal açıdan destekleyici ilişkilerin gelişmesini sağlamaktadır (Koenig - Shohaib, 2017; Koenig, 2022). Tüm bunlar dinin günlük yaşamda karşılaştıkları küçük-büyük sorunlarla başa çıkmaya çalışan bireyler için önemli bir referans kaynağı olduğunu göstermektedir. Kişilerin dini başa çıkma davranışları ise çok çeşitlidir. Bunlar; manevi destek arayışı, dini faaliyetlerle meşguliyet, dini arınma, pasif dini erteleme, aktif dini teslimiyet, dini açıdan yeniden değerlendirme ve cemaat üyelerinden destek arayışı şeklinde olabilmektedir. Ancak dini başa çıkma yöntemleri her zaman olumlu olmayıp zaman zaman da kişilerin başa çıkma repertuvarında hoşnutsuzluk, günahkarlık veya ilahi ceza şeklindeki değerlendirmelerle karşılık bulabilmektedir (Pargament vd., 2013). Sosyal medya hesaplarında kullanılan dini başa çıkma araçları özelinde konuya bakılacak olursa sanal dini toplulukların yanı sıra son yıllarda giderek güncel hale gelen dini nitelikli spiritüel hareketlerin çevrimiçi faaliyetlerinin hem psikolojik destek sağlama hem de dini içerikleri kullanma yönüyle önemli bir yer tuttuğunu söylemek mümkündür.

Dini nitelikli spiritüel hareketler ruhsal şifa, beden sağlığı ve meditasyon gibi temalarla görünür hale gelen, çoğunlukla doğu kökenli dinlerin ritüellerini temsil eden ve yeni dini hareketler (YDH) olarak adlandırılan akımları ifade etmektedir. Türkiye’de YDH bilhassa sosyal medya aracılığıyla çeşitli ritüeller sergileyerek takipçi toplamakta ve bu şekilde faaliyetlerini sürdürmektedir (Bahadır - Çapcıoğlu, 2021). Bu oluşumların çoğu yerel özellikler taşımakta ve önemli bir bölümünde şifa kavramının merkezi bir noktada konumlanmış olduğu görülmektedir (Cengiz vd, 2021). Bireyleri bir tür şifalanma çalışmalarının gerçekleştiği sanal ortamlara iten etkenlerin başında geçmişte yaşadıkları travmatik olaylar, boşanmalar, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar, aile içi sorunlar ve stres gelmektedir. Bu konular ağırlıklı olarak kadınları içsel bir arayışa sürüklemekte ve kadınlar iyileşme beklentisiyle bu mecralara yönelmektedirler (Kurt - Demiryürek, 2021). Yeni dini hareketlere katılımı açıklayan diğer psikolojik ihtiyaçlar ise mahrumiyet, yabancılaşma, kimlik arayışı, anlam bulma çabası ve dine eğilimli olmak şeklinde ifade edilen dine yöneltici güçlü içsel faktörlere sahip olmaktır. Zira bireyin varlığın kendisine anlamlı gelen bir yorumunu seçme isteği dini nitelikli oluşumlara ilgiyi doğurabilir (Kızılgeçit, 2018). Ülkemizdeki spiritüel akımlar incelendiğinde faaliyetlerinin yerel kültürel unsurların yanı sıra birtakım dini unsurları da içerdiği anlaşılmaktadır. Özellikle tasavvuf geleneğinde benimsenen zühd ve hiçlik gibi bazı yaklaşımlarla bu akımların sahip olduğu anlayışların benzerlikler taşıması dini terminolojideki kavramlarla eklektik yapıların oluşmasına yol açmaktadır. Dolayısıyla her ne kadar spiritüel akımlar kökenini Budizm, Hinduizm ve Şamanizm gibi inançların öğretilerinden alsa da kurumsal ve örgütlü din ile bu inançlar arasında mutlak sınırlar bulunmamaktadır (Cengiz vd, 2021). Ülkemizde dini yalnızca inanç düzeyinde değil bilgi, ibadet, duygu ve davranış boyutlarında yaşayan, dini eğitim kurumlarından mezun dindarların spiritüel akımlara yoğun ilgi gösterdiği bilinmektedir. Bu kişiler ilgili alanlarda sosyal medya hesapları oluşturarak spiritüel pratiklerin yer aldığı paketleri satın almakta ve kendilerine sunulan uygulamaları dini ritüellerle etkileşim halinde günlük yaşamlarına dahil etmektedirler (Kurt - Demiryürek, 2021).

Sosyal medya platformlarının ruhsal gelişimi sağlamak, şifa bulmak veya problemlerini aşmak isteyen kişiler tarafından kullanımı aynı anda hem dini inanç ve pratiklerin yer aldığı spiritüel uygulamalara katılmak hem de sadece ortaklaşa yapılan bir duaya iştirak etmek şeklinde olabilmektedir. Sosyal medyada spiritüel yaşam koçluğundan kalbin rehberliği eğitmenliğine kadar pek çok alanla ilgili kişisel veya anonim hesaplar bulunmaktadır. Bazen bir internet fenomeninin takipçileri için yaptığı tavaftan sonra onlardan tavaf namazı kılmalarını istemesi,

diğer birinin takipçileriyle sıkıntılardan kurtulmak, enerjiyi yükseltmek vb. amaçlarla dini okumalar/zikirler yapması bu tür etkileşimlerde bulunan kişiler arasında bir çeşit manevi destek ağı oluşturabilmektedir. Aynı zamanda dini unsurların kullanıldığı etkinliklerin inancı arttırma, manevi doyum sağlama ve umut kazandırma yoluyla teselli bulma gibi bazı psikolojik işlevleri yerine getirdiği ve sorunlarıyla başa çıkmak isteyen bireylerin bu mecralardaki dini içerikten faydalandığı düşünülmektedir. Bu makalede de sosyal medyada bulunan sanal topluluklarda gerçekleşen etkinliklerde hangi dini başa çıkma araçlarının kullanıldığı araştırılmaktadır.

YÖNTEM

Bu araştırma nitel paradigmayla yürütülmüştür. Çalışmada nitel araştırma desenlerinden bir olguyu deneyimleyen bireylerin yaşadığı ortak anlama odaklanan fenomenolojik desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunda yer alan 23 katılımcı dini içerikli paylaşımları olan sosyal medya hesaplarında aktif olan bireylerdir. Bu kişilere kartopu örneklemesine uygun olarak önce yakın çevre aracılığıyla erişilmiş, daha sonra mevcut kişiler üzerinden yeni katılımcılara ulaşılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak görüşmenin kullanıldığı araştırmada veriler 06.08.2022 ile 02.09.2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Bu işlem “veri doygunluğu” kriteri esas alınarak tamamlanmıştır. Gerçekleştirilen görüşmelerde yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak katılımcıların dini nitelikli faaliyetlerde buldukları sosyal medya hesaplarındaki tutum ve davranışları ile bu hesaplarda aktif olmalarına gerekçe oluşturan ihtiyaçlarının neler olduğu konusunda cevaplar almayı hedefleyen açık uçlu sorular sorulmuştur. Ayrıca sosyal medya bağlantıları aracılığıyla tecrübe ettikleri etkileyici bir deneyimi paylaşmaları istenmiştir. Görüşmeler ses kayıt cihazı kullanılarak yapılmış ve toplanan veriler transkript edilerek doküman haline getirilmiştir. Bu şekilde elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Analiz işlemi verilerin kodlaması ve bu kodları en iyi şekilde açıklayan kategori ve temaların oluşturulmasıyla sağlanmıştır. Verileri kodlama-temalandırma NVivo programı kullanılarak yapılmıştır. Bu aşamada temaların altında yer alan kategorilerle bir bütün oluşturmasına ve verileri anlamlı bir biçimde açıklayabilmesine dikkat edilerek iç ve dış tutarlık, katılımcıların açık uçlu sorulara verdiği cevapların doğrudan alıntılarla verilmesiyle inandırıcılık sağlanmaya çalışılmıştır. Bu araştırmanın yapılabilmesi için Atatürk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Başkanlığı'ndan (05.08.2022 tarih ve E-88656144-000-2200232958 sayılı) etik onay alınmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışma grubunda yer alan 23 katılımcının tamamı Müslüman olup 4'ü erkek (E), 19'u ise kadındır (K). Yaşları 22 ile 65 arasında değişmektedir. Çalışmada katılımcılar K1, K2, K3... şeklinde gösterilmektedir. Ayrıca bulguların sunulduğu tabloda ifadesi paylaşılan her bir katılımcının cinsiyeti ve yaşı belirtilmiştir. Türkiye'nin çeşitli illerinden katılan bu kişilerin 8'i ev hanımı, 4'ü üniversite öğrencisi, 4'ü yüksek lisans öğrencisi, 3'ü din görevlisi, 1'i doktora öğrencisi, 1'i emekli öğretmen, 1'i öğretmen, 1'i psikologdur. Araştırmanın çalışma grubunda bulunan katılımcılara bakıldığında çoğunluğun kadınlardan oluştuğu, ancak gerek eğitim seviyesi gerekse yaş bakımından yelpazenin geniş olduğu görülmektedir.

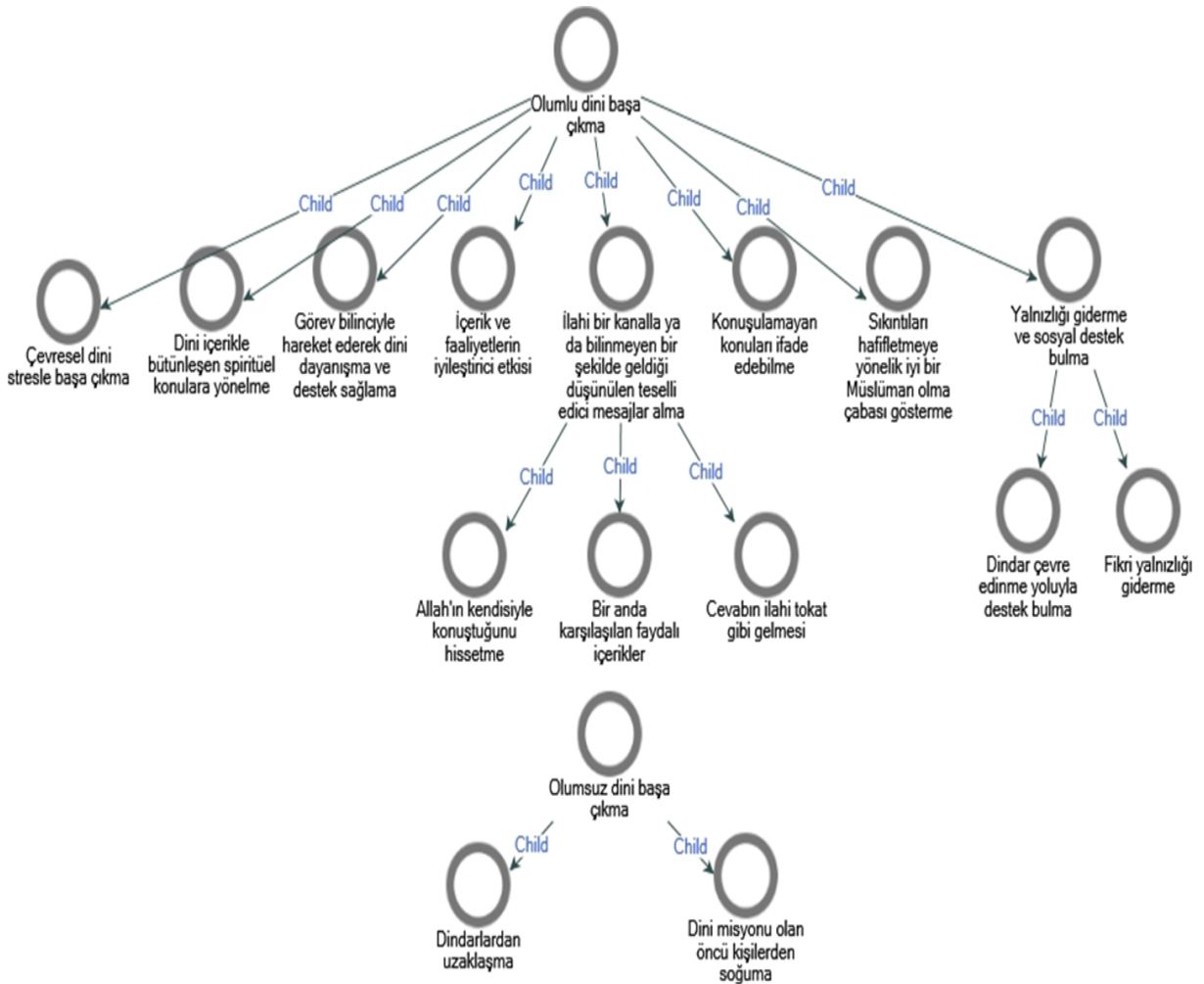
BULGULAR

Katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin nitel analiz programında analiz edilmesi sonucu ulaşılan tema, kategori ve alt kategorilerin görselleştirilmiş hali Şekil 1'de sunulmaktadır. Buna göre araştırma bulgularının “Olumlu Dini Başa Çıkma” ve “Olumsuz Dini Başa Çıkma” temaları altında birleştiği görülmektedir. “Olumlu Dini Başa Çıkma” teması altındaki kategoriler “Çevresel Dini Stresle Başa Çıkma”, “Dini İçerikle Bütünleşen Spiritüel Konulara Yönelme”, “Görev Bilinciyle Hareket Ederek Dini Dayanışma ve Destek Sağlama”, “İçerik ve Faaliyetlerin İyileştirici Etkisi”, “İlahi Bir Kanalla ya da Bilinmeyen Bir Şekilde Geldiği Düşünülen Teselli Edici Mesajlar Alma”, “Konuşulamayan Konuları İfade Edebilme”, “Sıkıntıları Hafifletmeye Yönelik Daha İyi Bir Müslüman Olma Çabası Gösterme” ve “Yalnızlığı Giderme ve Sosyal Destek Bulma” şeklindedir. İki kategori altında ise alt kategoriler ortaya çıkmıştır. Bunlar; “İlahi Bir Kanalla ya da Bilinmeyen Bir Şekilde Geldiği Düşünülen Teselli Edici Mesajlar Alma” kategorisi

altındaki “Allah'ın Kendisiyle Konuştuğunu Hissetme”, “Bir Anda Karşılaşılan Faydalı İçerikler” ve “Cevabın İlahi Tokat Gibi Gelmesi” alt kategorileri ile “Yalnızlığı Giderme ve Sosyal Destek Bulma” kategorisi altındaki “Dindar Çevre Edinme Yoluyla Destek Bulma” ve “Fikri Yalnızlığı Giderme” şeklindeki alt kategorilerdir. Olumsuz Dini Başa Çıkma” teması altındaki kategoriler “Dindarlardan Uzaklaşma” ve “Dini Misyonu Olan Öncü Kişilerden Soğuma” şeklindedir.

Araştırma bulgularının yansıtıldığı Tablo 1'e bakıldığında tema, kategori ve alt kategorilerde yer alan katılımcı ifadelerinin olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların çoğu sosyal medyada olumlu dini başa çıkma araçlarını kullanmakta olup çok az bir kısmı olumsuz dini başa çıkma araçlarını kullanmaktadır. Olumlu dini başa çıkma araçlarını kullanan katılımcı ifadelerinin ise “İçerik ve Faaliyetlerin İyileştirici Etkisi” kategorisi altında yoğunlaştığı göze çarpmaktadır.

Şekil 1. Temalar, Kategoriler, Alt Kategoriler



Tablo 1. Katılımcı İfadelerinin Yansıdığı Araştırma Bulguları

TEMA	KATEGORİ	ALT KATEGORİ	GÖRÜŞMELERDEN ALINAN İFADELER
Olumlu Dini Başa Çıkma	Çevresel dini stresle başa çıkma		K2 (E, 32) "Özellikle farklı dini grup ve inançlara özellikle ateizm, deizm nihilizm ya da ne bileyim pozitivizm, natüralizm buna benzer hangi görüş olursa bazen bu sayfalarda da takılıyorum orada var olmaya çalışıyorum."
			K16 (E, 22) "Bulduğum ortam da ODTÜ, bildiğiniz kadarıyla (dindar) insanların çok aşırı bulunduğu bir yer değil, öyle insanlarla pek karşılaşamadım. Daha sonra böyle arkadaşlarım oldu ama Twitter'ın bunda çok etkisi oldu, düşüncelerimi orada tasdik ediyorum."
			K17 (E, 23) "Sokak röportajı, günümüz güncel soruları olur ya hani onları paylaşıyorlar, onlar hoşuma gidiyor. Adamlar sokakta birilerini çevirip dininiz nedir biraz sohbet edebilir miyiz diyorlar, bazı insanları şahadet getirip bayağı Müslüman yaptığını gördüm, beni de hoşnut ediyor bu durum."
			K18 (K, 44) "Allah korusun ateistlik deistlik çok çok fazla gençler arasında maalesef popüler. Hiç anlamadan dinlemeden sırf o psikoloji ile onlara kaymak mümkün mesela yarın bir gün bu soruyu bana birisi sorsa ben nasıl cevap vereceğim diye düşünüyorum. Bunlar öyle güzel açıklamalar yapıyorlar ki donanımlı olmak için izliyorum."
	Dini içerikle bütünleşen spiritüel konulara yönelme		K1 (K, 65) "İşte kuantum fiziğinden falan bahsedenler var, daha çok bu tür şeyler ilgimi çekiyor, onları takip ediyorum. Dini içerikli de oluyor onların paylaşımları, hem psikolojik hem dini oluyor. Mesela evrensel yasalarla, Allah'ın koyduğu yasalarla güncel yaptığımız işlerin bütünleşmesine dair sunum yapabiliyorlar, onları dinliyorum... Ruhuma iyi gelen şeyler bunlar."
			K10 (K, 43) "Sosyal medyadan daha çok astrolojiye sarmıştım bir dönem. Astroloji öğrendim şu an, bazen onları dinliyorum, onu da fal olarak asla değil, çünkü fal olduğunu düşünmüyorum. İbrahim Hakkı hazretlerinin zaten burçlarla alakalı kitabı var... Olumlamalara bakıyorum, olumlamayı söylediğim zaman rahatlık hissediyorum. Mesela diyor ki olumsuz olanı kabul etmiyorum, hayatıma güzellikleri çekmek istiyorum diyor, şu var zaten biz dua ederken de Allah'ım bize cemalinde tecelli et celalinle değil diyoruz."
		K22 (K, 35) "Yine çok popüler olan titreşim diyorlar, negatif enerjiyi alıp pozitif enerji göndermek, üçüncü çakranın açılması veya kalp çakrasının açılması gibi, bu aralar gündemi daha çok onlar oluşturuyor. Bunu yapanlar özünde aslında ayetler üzerinden ya da peygamber efendimizin sünnetleri üzerinden gidiyorlar. Mesela hani hepsinin olumlamasında hiç kimseden nefret etmeyeceksin herkesi seveceksin insanların hakkında su-i zanda bulunmayacaksın, baktığımız zaman da bizdeki Hucurat Suresi... Bunları yapınca da kaygı bozukluğu yok oluyor."	

Tablo 1. (Devamı)

Olumlu Dini Başa Çıkma	Görev bilinciyle hareket ederek dini dayanışma ve destek sağlama	<p>K2 (E, 32) “Dijital dünyada da olayı kendime vazife edinmiş bir imam hatip olarak bu şekilde kendimde sorumluluk hissediyorum. Mesela derdi sıkıntısı ifadesi neyse onun penceresinden bakıp onun psikolojisini anlayıp, ondan sonra tabir yerindeyse kendi mecrama çektikten sonra ya da birbirimizin dünyasına girebildikten sonra vermek istediğim mesajı verebiliyorum. Çok da güzel dönütler aldığım olmuştur.”</p>
		<p>K6 (K, 29) “Misal bazı kavramların; imtihan, kader, nasip gibi kavramların yanlış anlaşılması üzerine, bunların insanları nasıl etkileyebileceği üzerine şeyler paylaşabiliyorum... Sohbet odası açıyorduk. Birkaç kere de üst üste açtık, hatta hala talep de var. Hem dini anlamda değerlendiriyoruz hem de normal insan ilişkileri üzerinden psikolojiye dair bilgim üzerine... Genellikle terapide dini bir kenara bırakıp yaklaşmak benim adıma zor oluyor. Çünkü sabredilmesi gereken yerden sabır tavsiyesi verilmesi zor oluyor. Tavsiye verilemiyor terapide, hatta Twitter'dan doğrudan ulaşabildiğim kişilere daha çok etki edebildiğimi düşünüyorum.”</p>
		<p>K15 (K, 30) “Mesela kapanmak isteyen bir kız yazmıştı, çok istediğini, annesinin istemediğini, nasıl bir yol izlemesi gerektiğini, annesine karşı gelmek istemediğini ama kapanmak da istediğini sormuştu. Ben de ona bunun Allah'ın emri olduğunu, bu durumda aileye itaat etmemek gibi bir hakkımızın olduğunu ama zıtlasmandan kendi isteğimizi ona kabul ettirmeye çalışabileceğimizi anlattım. Benimle konuşmuş olmak onu rahatlatmış gibiydi, mesela alışveriş yapmaya cesaret etmiş olması bana bunu hissettirdi.”</p>
		<p>K16 (E, 22) “Bu kadar destek almasam belki bu kadar devam edemeyebilirdim, herhangi bir beklentimiz yok hizmet etmiş oluyoruz... Mesela ben fizik okuduğum için bir arkadaşım bana fizikle ilgili birkaç soru sormuştu, ben kişisel olarak tanımıyorum. Twitter aleminde hesabı da sahte bir hesap, bana sorular sordu, birkaç kez konuştuk. Daha sonra abi sayende birçok şeyi atlatmış oldum demişti, ben çok mutlu olmuştum. Belki bir uçurumun kenarında değil de uçurumun kenarından çekip almak daha farklı bir şey ama kardeşimin kafasındaki birkaç noktayı kapatmış olduk.”</p>
		<p>K19 (K, 45) “Mesleğimiz gereği Kur'an kursu hocası iken de öyleydi. Kursu gelenlerin on kişi geliyorsa kursa yedisi rahatlamaya geliyordu, danışmaya geliyordu... Evliliğe ilk adım semineri veriyoruz. Çiftimiz hastaneden katılmış, gelin hanımın kayınpederi ameliyat olmuş, hep birlikte kayınpederin başında refakatçi olarak kalmışlar, Zoom'da yapıyorduk programı. Ben onlarla ilgilenmenin sıkıntılarını gidermenin hem bu dünyada hem de öbür dünyada mutlaka karşılığının olacağından bahsettim. ‘Hocam, ben biraz böyle şey düşünmüştüm ama siz bundan bahsedince biraz pişman oldum o düşüncelerimden dolayı, nefsimi zorladım ve buraya geldik’ dedi.”</p>

Tablo 1. (Devamı)

Olumlu Dini Başa Çıkma	İçerik ve faaliyetlerin iyileştirici etkisi	K1 (K, 65) "Oradaki söylenen sözler benim günlük hayatımda da olan şeyler olabiliyor. Dolayısıyla hem inancımınla bağdaştığı için hem de bazı sıkıntıları üzüntülerimi o anda giderdiği için bir arkadaş gibi oluyor."
		K2 (E, 32) "Bazen çok darlandığımda çıkıp bağırırım olmuştur ama bir paylaşım beni sakinleştirmiş huzurlu mutlu etmiştir, yüreğime inşirah olmuştur, kalbim mutmain olmuştur."
		K3 (K, 33) "Sanırım biraz yurtdışından çok takip ediyorum. Amerika'da Avrupa'da yaşayan hocaları, Müslüman hocalar. Çok da şey öğreniyorum, ilginç bir bakış açıları var. Bir vaaz verirken insan psikolojisine dokunmayı iyi biliyorlar... O tarz içeriklerin hayatımı kolaylaştırdığını düşünüyorum. Bir vaaz benim günümü güzelleştirebiliyor, o an kafamdakileri gideriyor, vesvesem azalıyor diyebilirim. Daha hayata farklı bir pencereden bakabiliyorum."
		K4 (K, 48) "WhatsApp'ta bir grubumuz hocamız var, her Cuma hocamız birinin niyetine onun adına hatim okuyoruz, biz okuyoruz hocamız dua ediyor. Ben iki yıl önce bir rahatsızlık geçirdim tahlillerim temiz çıktı. Kötü bir hastalıktı. Gerçekten en sonunda arkadaşlarıma bana dua edin dedim. Hocama anlattım bunu. Çok şükür duaların neticesinde tahlil sonuçlarım temiz çıktı."
		K5 (K, 37) "Tevekkül vakti diye bir programım var, uygulaması da var, onu indirdim, sürekli güzel bildirimler geliyor, kendime telkin edebiliyorum onunla, o yazılar sayesinde kendimi toparlayabiliyorum."
		K6 (K, 29) "Ayet paylaşan sayfaları da çok fazla takip ediyorum. Sürekli önüme gelsin tekrar tekrar bana hatırlatsın diye. Yani düzenli dinlediğim bazı sohbetler oluyor. Mesela Kemal Sayar İle din diye bir program var, orası hem psikoloji programı gibi hem de dini yönden bana kattığı çok fazla şey oluyor. Kendi yaşadığım bazı problemler olmuştu iki sene kadar evvel. O zaman mesela kendime zoraki olarak onları izletiyordum ve biraz olsun ayağa kalkmamı sağlıyordu gerçekten."
		K7 (K, 34) "Mesela yakın zamanda eşim hastalanmıştı. Hastanede onun yanında kalırken şifa ayetleri var mıdır acaba, ne okursam şifa olur diye bakmıştım en son. Hemen o duayı da dilime katarak o esmaları da okuyarak dua ederek ibadet ederek kendimi rahatlatmaya çalıştım."
		K8 (K, 27) "Bilmeseler de insanlar uğradığım haksızlığı yine de kendimce duyurduğum bir ruh halim var... Ben açıkça söyleyeyim bazen dini duygu beni tutmazsa ya da bu kalem elimde kelama dönmezse çok farklı bir ruh hali ile isyanın eşliğine düşebilirim. Bazen kalemin kelama dönmesi beni rahatlatıyor."
		K9 (K, 36) "Benim ablam kanser hastasıydı, vefat etti, mesela onun hastalık sürecinde biz Yasinler okuttuk dualar topladık, bu dönemde kendi içimizi rahatlatacak ona iyi geleceğini düşündüğümüz şeyleri sosyal medyayı kullanarak paylaşım yaparak, dua istedik, zor süreçler, ruhuna gönlüne şifa olduğunu düşündüğümüz için."

Tablo 1. (Devamı)

Olumlu Dini Başa Çıkma	İçerik ve faaliyetlerin iyileştirici etkisi	K10 (K, 43) "O gün canım sıkınsa diyelim, hayatla ilgili bir şey karşıma çıkıyor mesela dünyanın boşluğundan bahsediliyor veya o an canım çok sıkındır, Allah dilerse her şey olur' anlamındaki cümleler karşıma çıktığında o an hoşuma gidiyor."
		K12 (K, 51) "Burada bir ayetin benim karşıma çıkmasının çok daha büyük faydası olabiliyor bana, çünkü o sır içimde kalabiliyor, Allah'ın beni anladığını daha yakından hissediyorum."
		K13 (K, 37) "Gün bir şekilde geçiyor ama manen de rahatlama aradığım için bana terapi gibi geliyor böyle şeyler."
		K14 (K, 37) "Psikolojik terapi gördüm diyebilirim çok net bir şekilde kitaplarında. Zaten kitaplarından alıntılar ve Mesnevi şerhinden izahta bulunduğu için o yüzden Facebook'tan takip ettiğim içeriği kendi kitapları ve kendi kitabındaki alıntılar. Sırf bu hesap yüzünden Facebook hesabımı kapatamıyorum."
		K16 (E, 22) "Beni Twitter'a iten bir psikolojik süreç oldu. Bu da nasipmiş diyorum elhamdülillah böyle insanlarla tanışma fırsatı yakalamış oldum. Sohbet odalarında bunları çok konuştuk, bu noktada çok yardımcı oldu mesela."
		K18 (K, 44) "İçimizde de ister istemez boşluklar var, ben de bu videoları izlediğim zaman dini içerikli olduğu için Allah'ım 5 dakikamı bile olsa seninle geçirmiş gibi hissediyorum diyorum... 15 dakikamı bile ayırdığım zaman içimdeki o tatmin nasıl desem o yaralarım merhem sürülüyor sanki."
		K19 (K, 45) "Hakikaten bir paylaşım yaptığımız zaman hocam hakikaten bu bizim yaramız da Yaramızda merhem oldunuz bu paylaşımınızla bu düzeltmeniz mi Allah razı olsun şeklinde dönüşler alıyoruz."
		K20 (K, 30) "YouTube'da mesela bu anlamda şu hoca ne demiş bir bakayım ne anlatmış derdime çare olabilecek neler anlatıyor, belki oradan kendime bir çıkarım yapabilirim bir merhem bulabilirim şeklinde evet."
		K21 (K, 36) "Mesela kadın olan hocalarla bir gönül bağım oluyor özellikle. Daha doğal anlatırken hayatlarından örnekler de veriyorlar, benzer sorunları yaşıyoruz Onlar da mücadele etmeye çalışıyorlar, onlar da bazen zorlanıyorlar. Örnek olarak gördüğüm kişi, o da sorunlar yaşamış, ilmiyle bilgisiyle aşmış, demek ki ben de aşabilirim. Hatta bildiğimiz şeyleri de o zaman dinlemek iyi gelebiliyor."
		K23 (K, 30) "Bu tarz sayfa ve kişilere yönelmemin en büyük nedenlerimden bir tanesi yaşadığım boşanma sürecidir. Bu süreçte insanın psikolojisi alt üst oluyor, bir şeylere tutunma iki güzel söz duyma, ilahi adalet ahiret inancının pekişmesine ihtiyaç duyuyorsun."

Tablo 1. (Devamı)

Olumlu Dini Başa Çıkma	İlahi bir kanalla ya da bilinmeyen bir şekilde geldiği düşünülen teselli edici mesajlar alma	Allah'ın kendisiyle konuştuğunu hissetme	K5 (K, 37) “Mesela aile içi eşimle alakalı bir sıkıntımız olduğu zaman bunalıma giriyorum, bir anda abdest almak bile hoş gelmiyor namaz kılmaya üşeniyorum güçlük çekiyorum, kalkıp su bile alamıyorum rahatsızlığım çıkıyor ortaya, sonra elime telefonu alıyorum bakıyorum, sanki benim yaşadıklarımı o anda yazmışlar. O anda onu hissediyorum. Sanki orada Rabbimin ayetleri yazıyor, öyle bir his geliyor bana.”
			K12 (K, 51) “Yani o an gerçekten Allah herhalde kalbimize göre veriyor, o sıkıldığım anda bakıyorum güzel bir söz gelmiş, sanki Allah'ın bana gönderdiği bir mesaj gibi algılıyorum onu, gerçekten iyi oluyor benim ruh alemi düzeltme yönünde güzel oluyor.”
			K18 (K, 44) “O anda telefonu karıştırırken çoğunlukla da bu siteleri takip ettiğim için Instagram'da, bazen öyle bir ayet düşünüyor ki o telefona, diyorum ki Rabbim sen beni duyuyorsun diyorum, içimin sesini duyuyorsun diyorum. Elhamdulillah diyorum internette bile bizimlesin Allah'ım diyorum.”
		Bir anda karşılaşılan faydalı içerikler	K6 (K, 29) “Mesela hiç tanımadığım etkileşimde olmadığım takipçim bir anda bana uzun bir mesaj yazıp bana çok faydalandığına dair teşekkür edebiliyor. Ya da tam da o gün düşündükleri şey üzerine paylaşım yaptığımı söyleyen çok oluyor. Bu bana çok farklı geliyor.”
			K13 (K, 37) “Geçen gün çok böyle içim sıkılmıştı. İlk defa karşılaştım ben de ama Mesken diye bir yer var, tesadüf çıktı karşıma, güzel de anlatıyor. Baktım o an tam da benim bana böyle uyan sanki cuk diye oturdu istediğim konuyla alakalı içimi rahatlatan bir sohbeti oldu çocuğun, tesadüfen çıktı karşıma.”
			K19 (K, 45) “Hakikaten 'Hocam bizim evimizde böyle bir problem oldu, sanki siz bu problemde haberdar değilsiniz gibi bu konuyu anlattınız bize' ya da 'Bu paylaşım önüme çıktı ve bana iyi geldi, ilaç gibi geldi' şeklinde dönüşler alıyorum.”
		Cevabın ilahi tokat gibi gelmesi	K5 (K, 37) “Rabbim sanki söylüyormuş gibi, niye bu kadar dünya malına takılmışsın dalmışsın gibi bir uyarı geliyor mesela, bir hastalığım oluyor bir şeyleri yapmamışım mutlaka bir şefkat tokadı yiyorum.”
			K10 (K, 43) “En azından bir müddet de olsa tokat gibi bir cevap oluyorsa gün içerisinde “ya öğrenen ol ya öğretene ol” hadis-i şerifi var, karşıma çıkıyorsa, o an öğrenen pozisyonunda oluyorum, en azından bana bir uyarı oluyor.”
			K11 (E, 28) “Mesela babamla tartıştım gereksiz yere, pat diye bir şey çıkıyor anne baba hakkı ebeveyn hakkı şeklinde karşıma, sonra insan bir düşünüyor, acaba mantıklı mıydı gerekli miydi şeklinde, böyle olunca insan bir muhasebe yapıyor kendi kendine.”

Tablo 1. (Devamı)

Olumlu Dini Başa Çıkma	Konusulamayan konuları ifade edebilme		K8 (K, 27) “İşin güzel kısmı şu, benim hesabım için söyleyeyim, benim çevremdeki çoğu insan bu hesabımı bilmiyor. O yüzden çoğu takipçim hiç bilmediği ve tanımadığı için daha rahat duygumu ruhu yansıtabiliyorum. İçimde bulamadığım duyguyu, o an dinlediğim ezgiyi ya da o an dinlediğim ilahiye Kur’an ya da dini paylaşım yazı herhangi bir şeyde evet içimde tarif etmek istediğim buymuş diyerek... İnsanlardan sakladığım bir duygum var ama o sakladığım duyguyu da ifşa ettiğim bir halim de var.”
			K12 (K, 51) “Çok insanlarla da bir şey paylaşmıyorum, çünkü paylaştığım zaman anlamıyorlar yaşamaları gerek bazı şeyleri, yaşamadıkları için yüzeysel bakıyorlar, insanların bana yanlış teselliler verdiği de var, onun için bu yönden bana faydalı. Rahatlıkla kendini ifade edebiliyorsun.”
	Sıkıntıları hafifletmeye yönelik daha iyi bir Müslüman olma çabası gösterme		K11 (E, 28) “Yani her zaman aynı etkiyi vermiyor, sosyal medyaya hangi aralıklarla hangi zaman diliminde girdiğiniz de önemli... Örneğin bir hadis-i şerif arasında geçen bir duayı ben hiç de dinlememişim bunu mesela, doğrudan alıp sosyal medyadan hayatıma entegre edebiliyorum.”
			K18 (K, 44) “Yani para mal mülk tatil yani tatile bile gidip gelse insanlar mutsuz oluyor niye çünkü orada sonsuz eğlence gibi gözüküyor ama değil aslında. Bir namaz kılmak bir oruç tutmak bir satır Kur’an okumak, gerçek tatmin gerçek mutluluk bu... Akşamları yattığımda diyordum ki ben ne yapayım da ferahlayayım diyordum sonra hemen açıyorum inşirah suresi dinliyorum 2 -3 defa gerçekten içimin serinlediğini ferahladığımı hissediyordum.”
			K20 (K, 30) “Ben genelde çevrem tarafından hassas olarak isimlendiriliyorum, eleştiriliyorum bu alanda, zorluklarla girip ya da akrabalarla sınav, aklıma şu geliyor, yani Hayati İnanç’tan dinlemiştim galiba. İşte akrabalarla sınav olmasa ailemiz mükemmel olsa peygamber böyle olmazdı, onun başından aşağı işkembe döküldü, o bunları yaşadıysa sen kimsin ki zorluk yaşamayacaksın herkes tarafından benimsenecek ve sevileceksin. Bu örneği tutuyorum aklımda. Yani günlük hayatta daha doğru bir insan olmak adına, Allah’ın rızasını kazanmak adına ya da bazen insanın nefesine ket vurması adına, daha kendini bilerek yaşayan bir insan olmak adına, belki bunların adeta ince ince aklıma girmesi açısından bunları seviyorum okuyorum ve aklımın bir köşesinde kalmasını istiyorum.”
	Yalnızlığı giderme ve sosyal destek bulma	Dindar çevre edinme yoluyla destek bulma	
			K9 (K, 36) “Kendimi güçlü hissettim aslında evet dedim etrafta insanlar varmış ulaşılabiliyormuş yapılabiliyormuş, çevremiz varmış sevenler varmış ulaşılabilecek kişiler varmış çok şükür dedim, kendimi çok güçlü hissetmişim bu dönemde yani bir tıkla 10 dakikada 100 kişiye ulaşmak bir güç benim adıma. Yani o güç de sizi ayakta tutuyor aslında, evet güçlüyüz, biz çok kalabalığız, Allah’ın izniyle bunun da üstesinden gelebiliriz şeklinde hissettiriyor.”

Tablo 1. (Devamı)

Olumlu Dini Başa Çıkma	Yalnızlığı giderme ve sosyal destek bulma	Dindar çevre edinme yoluyla destek bulma	K12 (K, 51) "Mesela hayırlı bir iş oluyor duymamış oluyoruz, haberimiz olmamış oluyor ya da diyelim ki o anda çok hasta hastalığımı atlatmış, geçmiş olsun neyin var dua edeyim diyebiliyoruz. Genellikle başkalarının iyi veya kötü hallerini gördükçe hayır dua edip hastalıkları için şifa dua ediyoruz."
			K16 (E, 22) "Mesela bazı yaptığım dini paylaşımlar sayesinde çok insanlar beni takip etti. Twitter 'da tanıdığım kişiler normal hayatta ulaşabileceğim kişiler değildi. Kimi zaman yabancı insanlarla İngilizce konuştuğumuz oldu. Onların bana destek olmalarını da geçtim herhangi bir paylaşım yapıldığı zaman bu paylaşımı beğenenler yorum atanların arasında yabancıların olduğunu da görmek beni mutlu ediyor."
	Fikri yalnızlığı giderme		K15 (K, 30) "İçim kaynıyor çünkü, bunu bir şekilde paylaşmalıyım diyorum. Her şeyi çok fazla düşünüyorum, düşündüklerimi her zaman konuşacak birini bulamıyorum. Orada yazıyorum orada anlatıyor olmak beni çok rahatlatıyor."
			K16 (E, 22) "Yani şöyle demek istiyorum, çevremdeki insanlardan bulamadığım fikirlerimi destekleyecek insanları Twitter 'da buluyorum. İnsan için en büyük yalnızlık belki fikri yalnızlıktır bilmiyorum, bedensel bir yalnızlık da çok kötü çok zararlı olabilir ama fikri yalnızlık insana kendisinin düşüncelerinin yanlış olduğunu hissettirir, bazı düşünceler onaylanmak zorunda değildir ama düşüncelerimin onaylanmasından memnun oluyorum."
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Dindarlardan uzaklaşma		K20 (K, 30) "Instagram'da böyle birkaç (dini) sayfa vardı mesela. Bir paylaşımın altına yazılan yorum asabımı bozmuştu, o hesabı takipten çıkmıştım rahatsız olmuştum. 'Bunların çoğu peygamber efendimiz öldükten sonra ortaya çıkarılmıştır' gibi bu tarz görüşler olduğunu görüyorum. Bunlar kabullenemeyeceğim şeyler, ben bu şekilde inanmıyorum ve bu seslere tahammül edemiyorum, saygı duyamıyorum maalesef, görmeyim diyerek çıktım takipten."
	Dini misyonu olan öncü kişilerden soğuma		K3 (K, 33) "Şu an özellikle İslami kanalları çok takip etmiyorum, galiba bir bıkkınlık yaşadım, artık bütün simalar aynı herkes aynı şeyden konuşuyor. Kim bu ülkede yaşayıp da aynı hocalara tahammül edebilir bilmiyorum, ben tek olduğumu düşünmüyorum. Çünkü hocalar kendini revize etmiyor, hayat değişiyor ama hocanın söylemi değişmiyor."

BULGULARIN YORUMLANMASI

Araştırma bulguları katılımcıların günlük sıkıntı ve stresle veya daha ağır deneyimlerle başa çıkmaya çalışırken sosyal medyada dini materyali ne şekilde kullandıklarını ortaya çıkarmaktadır. Bulgular genel olarak incelendiğinde olumlu dini başa çıkma araçlarının olumsuz olanlara göre daha sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Olumlu dini başa çıkma; olayları hayra yorup yeniden değerlendirme, manevi destek arayışında bulunma, diğer dindarlardan yardım alma vb. yollarla gerçekleşmekte olup manevi gelişim, yaşam doyumu ve mutluluk, umut gibi pozitif psikolojik durumlar ile olumlu bir ilişki içindedir (Oman - Thoresen, 2013; Pargament vd., 2013). Katılımcıların ifadelerinden de dini içerik üretiminin yapıldığı sosyal medya hesaplarını kullanmanın onları olumlu yönde etkilediği ve sıkıntılarını azalttığı anlaşılmaktadır. Örneğin K6'nın *"Ayet paylaşan sayfaları da çok fazla takip ediyorum. Sürekli önüme gelsin tekrar tekrar bana hatırlatsın diye. Yani düzenli dinlediğim bazı sohbetler oluyor. Mesela Kemal Sayar ile Din diye bir program var, orası hem psikoloji programı gibi hem de dini yönden bana kattığı çok fazla şey oluyor. Kendi yaşadığım bazı problemler olmuştu iki sene kadar evvel. O zaman mesela kendime zoraki olarak onları izletiyordum ve biraz olsun ayağa kalkmamı sağlıyordu gerçekten"* şeklindeki sözleri katılımcının zor zamanlarda takip ettiği hesaplar aracılığıyla dayanıklılığını arttırdığını göstermektedir. Katılımcılar bazen bu örnekte olduğu gibi sıkıntılarından arınmak, hafiflemek için belli sosyal medya hesaplarına yönelirken bazen de sadece bu ihtiyacı karşılamak arzusuyla rastgele harekete geçebilmektedirler. Bu durumda öncelikli olarak sosyal medyaya yönelmek atalet duygusuyla ilişkili olabilmektedir. K5'in *"Mesela aile içi eşimle alakalı bir sıkıntımız olduğu zaman bunalıma giriyorum, bir anda abdest almak bile hoş gelmiyor, namaz kılmaya üşeniyorum güçlük çekiyorum, kalkıp su bile alamıyorum rahatsızlığım çıkıyor ortaya, sonra elime telefonu alıyorum bakıyorum, sanki benim yaşadıklarımı o anda yazmışlar. O anda onu hissediyorum. Sanki orada Rabbimin ayetleri yazıyor, öyle bir his geliyor bana"* ve K23'ün *"Belki o an bana iki rekat namaz kılmak daha iyi gelecekti ama belki üşengeçlik belki vesvese etkisiyle çok yakınımda olan telefonu alıp bunları izlemek bana daha cazip geldi açıkçası. Gerçekten Allah, ahiret inancı olan bir insan bunu nasıl yapar diye sürekli sorguladığım bir dönemdi, bu dönemde yaşadığım iç sıkıntılarım beni bu mecralara yönlendirdi"* şeklindeki sözlerinden bunu anlamak mümkündür. Diğer bazı katılımcıların da benzer ifadelerde bulunması günümüzde dini cemaat üyelerinden manevi destek almak üzere onlarla fiziksel olarak bir araya gelmek ya da dua/ibadet etmek gibi geleneksel dini başa çıkma davranışlarının yerini ulaşım, zaman ve maliyet yönünden daha ekonomik ve kolay olan dijital platformlarda bulunmanın aldığına işaret etmektedir.

Bilhassa ülke genelinde sosyal izolasyonun yaşandığı pandemi süreci katılımcıların sanal dini topluluklara üye olmalarını arttırmış ve bu yolla diğer grup üyelerinden manevi destek almalarını kolaylaştırmıştır. Bu katılımcılardan biri de salgın döneminde sosyal medyayı daha fazla kullanmaya başladığını belirten K4'tür: *"WhatsApp'ta bir grubumuz hocamız var, her Cuma hocamız birinin niyetine onun adına hatim okuyoruz, biz okuyoruz hocamız dua ediyor. Ben iki yıl önce bir rahatsızlık geçirdim tahlillerim temiz çıktı. Kötü bir hastalıktı. Gerçekten en sonunda arkadaşlarıma bana dua edin dedim. Hocama anlattım bunu. Çok şükür duaların neticesinde tahlil sonuçlarım temiz çıktı"*. Nitekim yapılan çalışmalar da önemli sağlık problemi yaşayan kişilerin sosyal medyada kurdukları ilişkilerle tanı ve tedavileriyle ilgili paylaşımlarda bulunarak ruhsal destek arayışına girdiğini (Taylor - Pagliari, 2018) ve özellikle koronavirüs salgını sırasında sosyal medya kullanım alışkanlıklarının arttığını göstermektedir (Yıldırım- İpek, 2020; Kırık- Özkoçak, 2020). Ancak konu bağlamında ele alındığında tüm bu örneklerin dijital dünyada gerçekleşen dini başa çıkma davranışlarının iyileştirici bir etkisi olduğunu ortaya koyduğu söylenebilir. Öyle ki bazı katılımcılar "yaraya merhem" olan içerik ve faaliyetlerden dahi söz etmektedirler. Aslında bu durum aktif sosyal medya kullanıcısı olan katılımcıların nasıl olup da bir çeşit bağımlılığa yol açma potansiyeli olan bu alışkanlıklarından olumsuz yönde etkilenmediği sorusunu akla getirmektedir. Çünkü her ne kadar bu araştırmanın konusu olmasa da literatürde konuya ilişkin yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak olumsuz sonuçlar doğuran sosyal medya alışkanlıkları üzerinden

ilerlediği ve hatta bu çalışmalarda dindarlıkla sosyal medya kullanım sıklığının negatif ilişki içinde olduğunun bulgulandığı görülmektedir.

Yapılan araştırmalara göre sosyal medya bağımlılığı ile dini bağlılık arasında negatif ilişki bulunmuş (Wood vd., 2017), dindarlık algıları yükselen bireylerin kullandıkları sosyal medya sayısının azaldığı tespit edilmiş (Turan, 2018), olumsuz dini başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ilişki bulunmuş (Korkmaz, 2021) ve sosyal medyada geçirilen süre arttıkça eşler arası stresin de arttığı ortaya çıkarılmıştır (Aktaş - Çopur, 2018). Yapılan araştırmalar çoğunlukla sosyal medya bağımlılığını konu edinse de genel anlamda bu çalışmalarda sosyal medya kullanım sıklığının artması hem yaşam kalitesi yönünden hem de dindarlık ve dini başa çıkma açısından olumsuz değerlendirilmiştir. Bu çalışmada ise katılımcıların yoğun olarak kullandıkları sosyal medya hesaplarının çevresel dini stresle başa çıkmalarına, dini dayanışma ve destek sağlamalarına, sıkıntıları hafifletmeye yönelik daha iyi bir Müslüman olma çabasını arttırmalarına, yalnızlığı giderme ve dini sosyal destek bulmalarına yardımcı olduğu anlaşılmıştır. Esasen çelişki gibi duran bu durumu “dijital iyi oluş” kavramı ile açıklamak mümkün görünmektedir. Dijital iyi oluş, dijital iletişim bolluğu ile karakterize edilen bir ortamda öznel iyi oluşun sürdürüldüğü bir durum olarak tanımlanmaktadır (Gui vd., 2017). Dijital uyaranları kendi yararı için kullanma becerilerini ifade etmektedir (Öztürk, 2018). Bu izaha göre bireyler dijital medya kullanımını sayesinde rahatlık, güvenlik ve tatmin duygusuna yönelebilmektedirler (Gui vd., 2017). Bu çalışmada yer alan katılımcılar da ifadelerinden anlaşıldığı üzere ne istediklerini bilerek dijital platformlara yönelen ve belli gayelerle sosyal medyayı kullanan kişilerdir. Dolayısıyla katılımcıların dijital alanda yer alan unsurları kendi yararlarına kullanma becerilerine sahip oldukları söylenebilir. Katılımcılar kendi dünya görüşlerine ve dini yaklaşımlarına göre istedikleri hesapları takip ederken istemedikleri hesaplardan uzaklaşabilmektedirler. Çevresel dini stresle başa çıkmak isteyen katılımcıların da yine amaçlı olarak belli sanal platformlara yöneldikleri anlaşılmaktadır. Bu bağlamda bazı katılımcılar tarafından ateizm, deizm gibi akımlar bir tehdit olarak algılanmaktadır. Özellikle gençlerin inanç dünyalarının şekillenmesinde internet ve sosyal medyadaki din karşıtı söylemlerin etkisinin yüksek olduğu bilinmektedir (Ünverdi, 2020). Katılımcılar bu tür akımların yol açtığı stresle başa çıkmak için güvendikleri sosyal medya içeriklerini işlevsel bir kaynak olarak görebilmektedir. Genç çocukları olan K18’in “*Allah korusun ateistlik deistlik çok çok fazla, gençler arasında maalesef popüler. Hiç anlamadan dinlemeden sırf o psikoloji ile onlara kaymak mümkün, mesela yarın bir gün bu soruyu bana birisi sorsa ben nasıl cevap vereceğim diye düşünüyorum. Bunlar öyle güzel açıklamalar yapıyorlar ki donanımlı olmak için izliyorum*” şeklindeki sözleri söz konusu stresi azaltmaya yönelik girişilen bilinçli bir çabaya işaret etmektedir.

Araştırma bulguları bir kısım katılımcıların hoşlanmadıkları dini içerikli hesaplardan bazı sebeplerle uzaklaştıklarını (takibi bıraktıklarını) ortaya koymaktadır. Bu katılımcıların literatürde bilinen olumsuz dini başa çıkma davranışlarını sergilediği tespit edilmiştir. Olumlu dini başa çıkma yöntemlerinin tersine Tanrı ile birey arasında güvensiz ilişki ve cemaat üyeleri arasında bir gerilim olduğu anlamına gelen olumsuz dini başa çıkma yöntemleri çoğunlukla uyumsuzdur. Kişilerarası dini memnuniyetsizlik gibi bir başa çıkma stratejisi çeşitli yaşam sorunlarıyla mücadele etmek zorunda olan bireyler için manevi hasar alma vb. zararlı sonuçlarla bağlantılıdır (Pargament vd., 2013). Araştırmadaki katılımcılardan ikisinin bu tür bir başa çıkma yöntemi kullanarak sosyal medyada karşılaştıkları dindarlardan uzaklaştığı ve sosyal medyada bulunan dini misyona sahip öncü kişilerden soğuduğu anlaşılmaktadır. Bunlardan K20'nin ifadeleri şöyledir: “*Instagram’da böyle birkaç (dini) sayfa vardı mesela. Bir paylaşımın altına yazılan yorum asabımı bozmuştu, o hesabı takipten çıkmıştım rahatsız olmuştum. ‘Bunların çoğu peygamber efendimiz öldükten sonra ortaya çıkarılmıştır’ gibi bu tarz görüşler olduğunu görüyorum. Bunlar kabullenemeyeceğim şeyler, ben bu şekilde inanmıyorum ve bu seslere tahammül edemiyorum, saygı duyamıyorum maalesef, görmeyim diyerek çıktım takipten*”. K20 dini hassasiyeti bulunan biri olmakla beraber benimsediği dini görüşe yakın olmayan dini paylaşımları takip etmeyi sonlandırmıştır. K3 ise sosyal medyada görünür olan ve toplum tarafından tanınan bazı hocaların yaklaşımlarından yakınmaktadır: “*Şu an özellikle İslami kanalları çok takip etmiyorum, galiba bir bıkkınlık yaşadım, artık bütün simalar aynı, herkes aynı şeyden konuşuyor. Kim bu ülkede*

yaşayıp da aynı hocalara tahammül edebilir bilmiyorum, ben tek olduğumu düşünmüyorum. Çünkü hocalar kendini revize etmiyor, hayat değişiyor ama hocanın söylemi değişmiyor”. Burada dikkati çeken husus gerçek hayatta hoşnutluk duyulmayan cemaat üyelerinden ayrılma ve ilgili dini gruptan kopma şeklinde gerçekleşen olumsuz dini başa çıkma davranışının dijital alanda farklı bir seyir izlemesidir. Sosyal medyadaki çeşitlilik ve her düşünceden herkese hitap edebilen içerik yelpazesi bu katılımcıları kişilerarası dini hoşnutsuzluk düzeyinde bırakmayarak başka seçeneklere yönlendirmiş ve katılımcılar kendi bakış açılarına uygun platformları kullanmaya devam ederek sorunlarına çözüm bulmuşlardır. Bu noktada aslında olumsuz dini başa çıkma stratejisi olarak nitelendirilen durum sanal dünyadaki akıl almaz çeşitlilik sayesinde olumlu dini başa çıkma metotları geliştirmeye yönelik yeni bir boyut kazanmıştır.

Olumsuz dini başa çıkma araçlarını kullanarak sosyal medyadaki bazı dini şahsiyetleri takip etmeyi bıraktığını ve artık yurtdışında bulunan Müslüman hocaları takip ettiğini söyleyen K3'ün ifadeleri şöyledir: “Endonezya’dan Pakistan’dan bizim kıymet vermediğimiz insanlar. İslam dünyasına yön veriyormuşçasına bir algı var, ben de nasıl oldular da oralara geldiler, bu kadar büyüdüler, kitleleri kontrol edebilir hale geldiler diye düşünüyorum. Galiba işin içinde biraz arkada istatistik çalıştırıyorum, o amaçla takip ediyorum, çok da şey öğreniyorum ilginç bir bakış açıları var onları takip etmemin ikinci sebebi de psikolojiyi çok güzel kullanmaları. Bir vaaz verirken insan psikolojisine dokunmayı iyi biliyorlar”. K3 Batı’daki Hristiyan hocaları da takip ettiğini ve gerekçesini şu çarpıcı ifadelerle dile getirmektedir: “(Türk) Hocanın söylemi değişmiyor, ister istemez bir gariplik, arada bir boşluk olduğunu fark ediyorsun. Bir Hristiyan bir adam dinliyorum, bir vaiz dinliyorum, benim o an günlerdir boğuştuğum sorunun cevabını adamdan buluyorum, bu beni çok sinirlendiriyor!.. Çok yoğun kiliseler var Amerika’da. Bizdeki kilise algısını yıkmışlar, artık yeni nesil bir şey galiba, büyük konferans salonlarında, 1000 kişilik, çok da kalabalıklar yani. Avrupa Amerika’nın çok dine yatkın olmadığını söylerler ama salonu dolduran bir kitle var... Oradan İncil’den çıkarttıkları şeylerle tamamen sosyal hayatı birleştirmeye yönelik bazıları. Adamlar bugün olaya hangi bakış açısıyla bakacaklar, hayatı hangi İncil perspektifinden yorumlayacaklar falan diye çok ilgimi çekmeye başladı. Mesela evet onların çok kullandığı bir şey var. Kelimelerini düzgün seçersin, güzel bir şey konuşursun, sonra o yaratım sürecine girer, kelimelerine dikkat et, neden, sen başarısız olduğunu söyleyerek başarılı bir hayat süremezsin. İşte bazı ifadeler var sanırım ben o kadar vakıf değilim İncil’deki kelimelerin önemine dair. Biz geleceğimizin aslında ne diyor, orada bir nevi kelimelerimizle geleceğimizi yaratıyoruz şeklinde ifadeler var. Uzun zamandır psikologla geçirdiğim aşamalardan beri kendimi değiştirmeye çalışıyorum. Onun üzerine cuk diye oturuyor bu söylem ve bunu söyleyen bir kişisel gelişim uzmanı değil, yoğun kendini incele kiliseye adanmış bir adam. Ben şok oluyorum. Ben bunu bir tane Türk hocadan duymadım mesela”. K3'ün sözlerine bakıldığında kendisinin Türk hocaların vaazlarını dinlemeyi bıraktığı ve fakat sosyal medyanın nimetlerinden manevi yönden tatmin edici bir biçimde yararlandığı görülmektedir. Elbette bu tutum ve davranış sosyolojik bir değerlendirmeye de yorumlanmalıdır. Aslında bu tür bir tercihin postmodern döneme özgü şekilde çoğulcu bir karakteri yansıttığı söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında günümüz toplumlarında bireylerin hangi dini ya da dini topluluğu seçerek ne şekilde etkinliklere katılacakları bizzat kendileri tarafından tayin edilebilmektedir (Iannaccone, 1995). Bu katılımcının sıkıntılarını akıyla ve kalbiyle aşmasında ona yardımcı olabilecek başka platformlar bulması dijital dünyanın avantajları olarak görülürken söz konusu çoğulcu karakterin bir yansıması olarak da değerlendirilebilir. Sonuç olarak katılımcılar literatürdeki karşılığıyla olumsuz dini başa çıkma davranışları sergilerken gerçek dünyadan farklı olarak neredeyse sınırsız içerik arasından uygun materyali bulmak suretiyle sorunlarını hafifletmek üzere dinle ilişki kurabilecekleri farklı kaynaklara yönelmiş görünmektedirler.

Araştırmada katılımcılar arasında “Türk hocalar” da bulunmaktadır. 3 katılımcı din görevlisidir ve sosyal medyayı aktif olarak kullandıklarını ifade etmektedirler. Dijital dünyada bulunmayı ise kısmen irşat fikri ile ilişkilendirmektedirler. Katılımcılardan K22'nin ifadeleri bu konuda başarılı olduğuna işaret etmektedir: “Dijital dünyada da olayı kendime vazife edinmiş bir imam hatip olarak bu şekilde kendimde sorumluluk hissediyorum. Mesela derdi sıkıntısı ifadesi neyse onun penceresinden bakıp onun psikolojisini anlayıp, ondan sonra tabir yerindeyse kendi mecrama çektikten sonra ya da birbirimizin dünyasına girebildikten sonra vermek istediğim mesajı

verebiliyorum. Çok da güzel dönütler aldığım olmuştur". K2 üzerinde hissettiği görev bilinciyle derdi sıkıntısı olan kişilere yardımcı olduğunu, manevi destek sağladığını belirtmektedir. Ancak aynı sorumluluk duygusuyla hareket eden ve din görevlisi olmayan başka katılımcılar da bulunmaktadır. Bunlardan biri psikolog olan K6'dır. K6 takipçilerini psikolojik yönden desteklemeyi sürdürürken bir taraftan da onların din ile olan ilişkilerini düzenlemelerine yardımcı olmaktadır: "Misal bazı kavramların; imtihan, kader, nasib gibi kavramların yanlış anlaşılması üzerine, bunların insanları nasıl etkileyebileceği üzerine şeyler paylaşabiliyorum... Sohbet odası açıyorduk. Birkaç kere de üst üste açtık, hatta hala talep de var. Hem dini anlamda değerlendiriyoruz hem de normal insan ilişkileri üzerinden psikolojiye dair bilgim üzerine... Genellikle terapide dini bir kenara bırakıp yaklaşmak benim adıma zor oluyor. Çünkü sabredilmesi gereken yerden sabır tavsiyesi verilmesi zor oluyor. Tavsiye verilemiyor terapide, hatta Twitter'dan doğrudan ulaşabildiğim kişilere daha çok etki edebildiğimi düşünüyorum". Diğer taraftan görev bilinciyle sosyal medyada etkin olan katılımcılar takipçilerinin olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullanmalarını teşvik ederken aynı zamanda kendileri de dini içerikli paylaşım ve etkileşimlerin olduğu mecralarda teselli bulabilmektedirler. K2 bunlardan biridir: "Bazen çok darlandığımda çıkıp bağırırım olmuştur ama bir paylaşım beni sakinleştirmiş huzurlu mutlu etmiştir, yüreğime inşirah olmuştur, kalbim mutmain olmuştur."

Bazı katılımcılar paylaşımlarına bir ayeti ekleyerek gerçek hayatta konuşulamayan konuları ifade edebilmekte ya da yalnızlık duygusunu gidermek üzere dini çevreden sosyal destek bulabilmektedirler. K9'un çok zor bir yaşantısında, ablası kanser olduğunda güçlü hissetmesini sağlayan dua isteme-dua etme deneyimine ilişkin ifadeleri şöyledir: "*Kendimi güçlü hissettim aslında, evet dedim, etrafta insanlar varmış ulaşılabilirmiş, yapılabilmemiş, çevremiz varmış, sevenler varmış, ulaşılabilir kişiler varmış. Çok şükür dedim, kendimi çok güçlü hissetmişim bu dönemde yani bir tıkla 10 dakikada 100 kişiye ulaşmak bir güç benim adıma. Yani o güç de sizi ayakta tutuyor aslında, evet güçlüyüz, biz çok kalabalığız, Allah'ın izniyle bunun da üstesinden gelebiliriz şeklinde hissettiriyor".* Araştırma bulguları arasında olan fikri yalnızlık da ifade edilen bir yalnızlık çeşidi olarak belirmektedir. K16 etrafında dindar bireylerin fazlaca bulunmadığı bir ortamda yaşadığı fikri yalnızlığı sosyal medyanın katkısıyla aşmış olduğunu belirtmektedir: "*K16 (E, 22) "Yani şöyle demek istiyorum, çevremdeki insanlardan bulamadığım fikirlerimi destekleyecek insanları Twitter 'da buluyorum. İnsan için en büyük yalnızlık belki fikri yalnızlıktır bilmiyorum, bedensel bir yalnızlık da çok kötü çok zararlı olabilir ama fikri yalnızlık insana kendisinin düşüncelerinin yanlış olduğunu hissettirir. Bazı düşünceler onaylanmak zorunda değildir ama düşüncelerimin onaylanmasından memnun oluyorum".* Alanyazına bakıldığında sosyal ağların çok fazla tercih edilmesi ile yeni bir sosyalleşme sürecinin ortaya çıktığından, bununla birlikte sosyal medya kullanımının yalnızlığı gidermediğinden söz eden çalışmaların (Albayrak, 2019; Bayrakçı - Kurt, 2021) yanı sıra, sosyal medya kullanımının aynı zamanda sosyalleşmeye destek verdiğini vurgulayan çalışmalar da (Coşkun, 2021) bulunmaktadır. Katılımcılardan K16 ise ihtiyaç duyduğu ve çevresinde bulamadığı fikir ortaklığı kurabileceği kişileri sosyal medyada bulduğunu ifade etmektedir. Konuya ilişkin ifadeleri olan diğer katılımcıların sözlerinden de sosyal medyada dindar çevre edinme yoluyla aradıkları desteği buldukları anlaşılmaktadır.

Araştırma bulguları arasında en ilgi çekici olan başlıklardan biri de İlahi bir kanalla ya da bilinmeyen bir şekilde geldiği düşünülen dini mesajlar olarak teselli bulmadır. Bu tür dini içerikler ya Allah'ın kendisiyle konuştuğunu hissetme ya bir anda karşılaşılan faydalı içerikler ya da cevabın ilahi tokat gibi gelmesi şeklinde algılanarak katılımcılar tarafından olumlu yorumlanmaktadır. K18'in sözleri buna örnek gösterilebilir: "*Yani mesela şu an tam olarak ayet ya da hadis aklımda değil ama bir sürü var merhem niteliğinde. Bazen öyle oluyor ki eşimle oturuyoruz ve bu maddi sıkıntılardan konuşurken birbirimizle istişarede bulunurken o anda telefonu karıştırırken çoğunlukla da bu siteleri takip ettiğim için Instagram'da, bazen öyle bir ayet düşüyor ki o telefona diyorum ki, Rabbim sen beni duyuyorsun diyorum, içimin sesini duyuyorsun diyorum. Ya da öyle bir hadis geliyor ki, birden yediye kadar içinden bir sayı tut ve o ayeti aç diyor, o ayeti açıyorum mesela diyor ki o ayette Allah seni unutmadı, seni de yalnız bırakmadı, Allah'ın yardımı çok yakındır, sabret şeklinde ayetler geliyor. O anda eşime de bazen gösteriyorum, bak şu anda bu ayet bizim konuştuğumuz konuyla alakalı değil mi diyorum. Çok yaşadık biz bunu gerçekten o kadar*

güzel şeyler çıktı ki karşımıza, bazen çok da şaşırıyorum, Allah'ım sen biliyorsun sen bizimlesin elhamdülillah diyorum internette bile bizimlesin Allah'ım diyorum". K18 gibi benzer ifadeleri olan diğer katılımcılar da konuşmalarında evrende yalnız olmadıklarını ve her an gözetlendiklerini hissettiklerini ve ayrıca bu tür rastlantısal durumlar karşısında şaşırduklarını belirtmektedirler. Bu durum evrenin maddi kısmının psişik bir parça ile iş birliği yaptığını, evrenin bir zekası ve ruhu olduğunu savunan kuantum mekaniğini çağrıştırmaktadır. Bu yaklaşıma göre son derece güçlü olan psişik güç alanı bazı eşzamanlılıklar ortaya çıkarmaktadır. Tesadüf olarak nitelendirilen durumlar işte bu mekaniğe göre çalışmakta ve aslında uzayda birbirinden ayrılmış bulunan eşzamanlı olaylar arasında bir bağlantı oluşmaktadır (Pamuk, 2019). Katılımcılar ise tesadüfen karşılaşılan durumlar arasındaki bağlantıları zekası ve ruhu olan bilinçli bir evrenle ilişkilendiren anlayış yerine kendi inançlarıyla açıklamaya çalışmaktadırlar. Örneğin K10'un "*Onların evrenden kastettiğinin evrenin yaratıcısı olduğuna inanıyorum*" şeklindeki ifadesi katılımcının yaşadığı deneyimleri kendi referanslarıyla açıklama çabasını göstermektedir. Bu araştırmada yine spiritüel akımlar içinde yer alan kuantum vb konulardan söz eden katılımcılar bulunmaktadır. Ancak bu konu araştırmamızda tartışılması amaçlanan bir başlık değildir. Burada yalnızca katılımcıların olumlu dini başa çıkma aracı olarak dini içerikle bütünleşen spiritüel konuları nasıl gündemlerine aldıklarından söz edilecektir.

Dini içerikle bütünleşen spiritüel konulara yönelen katılımcılardan K1 psikoloji ve dini yönü olduğunu ifade ettiği paylaşımları takip ederek ruhunu iyileştirdiğinden şu şekilde söz etmektedir: "*İşte kuantum fiziğinden falan bahsedener var, daha çok bu tür şeyler ilgimi çekiyor, onları takip ediyorum. Dini içerikli de oluyor onların paylaşımları, hem psikolojik hem dini oluyor. Mesela evrensel yasalarla, Allah'ın koyduğu yasalarla güncel yaptığımız işlerin bütünleşmesine dair sunum yapabiliyorlar, onları dinliyorum... Ruhuma iyi gelen şeyler bunlar*". K10 ve K22 de yine sosyal medyada spiritüel konulara ilgi gösteren ve buradan yararlandıklarını dile getiren katılımcılardır. Bu katılımcıların ortak yönü takip ettikleri öğreti ve uygulamaları benimsemeden önce bunları dini bilgi süzgecinden geçirmeleri ve onayladıkları içerikleri almalarıdır. Bu konuya özen gösterildiğini anlatan bir örnek olması açısından K22'nin ifadeleri şöyledir: "*Yine çok popüler olan titreşim diyorlar, negatif enerjiyi alıp pozitif enerji göndermek, üçüncü çakranın açılması veya kalp çakrasının açılması gibi, bu aralar gündemi daha çok onlar oluşturuyor. Bunu yapanlar özünde aslında ayetler üzerinden ya da peygamber efendimizin sünnetleri üzerinden gidiyorlar. Mesela hani hepsinin olumlamasında hiç kimseden nefret etmeyeceksin herkesi seveceksin insanların hakkında su-i zanda bulunmayacaksın, baktığımız zaman da bizdeki Hucurat Suresi*". Dindar bireylerin sosyal medyada yeni çağ spiritüelliğine katılımı üzerine yürütülen nitel bir araştırmada da Müslüman kimliğe sahip kişilerin dini gelenekteki kavramları çakralar, çekim yasası, kuantum, enerji gibi kavramlarla birlikte aynı düzlemde kullandıkları, spiritüel uygulamaların dine uymayan taraflarını ise filtreden geçirmeye çalıştıkları belirtilmektedir (Kurt - Demiryürek, 2021).

Türkiye'de spiritüel hareketlerle özdeşleşen eğitimlere/faaliyetlere katılım büyük ölçüde sağlık sorunlarıyla ve daha iyi hissetme isteği ile ilişkili olabilmektedir (Cengiz vd, 2021). Örneğin K22'nin "*Şey mesela, günümüzde ben de dahil kaygı bozukluğu var anksiyete var çok fazla gençlerde de çok fazla var kaygı bozukluğu. Yaşadığımız şeyler var, mesela benzinin bu kadar çok fiyatlarının sürekli fırlayıp çıkması bile ben kendi adıma söyleyim bende çok ciddi kaygı bozukluğuna neden oldu. Geçen sene 7 TL olan benzin bu sene 27 TL olunca ister istemez insan kaygılanıyor kaygı duyuyor ve maalesef anda kalıp anı yaşayamıyorum. Kendi adıma söylüyorum, anda olamıyorum. Şu an sizinle vakit geçirmenin ne kadar hoş olduğunu bir ara kaybetmiştim, bende kopmuştu yani. Bir bahçeye gidince, bir çiçeğin yanında otururken onu tefekkür etmek yerine o anı yaşamak yerine başka şeyleri düşünmek ve demek ki bu artık bende son radeye geldi*" şeklindeki sözleri kendisini spiritüel konulara yönlendiren önemli bir etkenin yaşadığı kaygı bozukluğu olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada sosyal medyada spiritüel tekniklerin uygulandığı etkinliklerde bulunan katılımcıların ifadeleri genel olarak değerlendirildiğinde bu tür uygulamalara yönelmelerinin arka planında ruhsal sağaltımla birlikte daha dindar bireyler haline gelmek için sıra dışı ve etkili bir yol bulma çabası olduğu anlaşılmaktadır. Spiritüel öğreti ve uygulamalar katılımcıların iç dünyasında dini mesajların adeta güncellenmesini sağlayarak onların dinle olan ilişkilerine bir

canlanma getirmektedir. Aynı katılımcının “*Mesela önceden daha hızlı namaz kılıyor, dua ayet okurken daha hızlı okuyordum. Şimdi daha yavaşladığımı, okuduğum ayetlerin manalarını düşünerek namazlarımı kıldığımı fark ediyorum, bu bende etkili oldu. Sonra Kur’an-ı Kerim okurken çok okumak yerine daha çok manaya yönelmem gerektiğini. Bende tefekkür boyutunu açtı ya da işte çiçekteki ağaçtaki birçok güzelliği fark etmeme yol açtı... Gerçekten Fatiha Suresindeki o hikmetleri falan okurken önceden hiç fark etmiyordum, sonra mesela bende çok güzel olumlamlar oldu*” şeklindeki ifadesi olumlu dini başa çıkma yöntemlerinin spiritüel öğreti ve uygulamalarla pratikte daha etkili hale gelebildiğini ortaya koymaktadır.

SONUÇ

Teknolojideki ilerlemelerle birlikte neredeyse toplumun tamamı tarafından kullanılan dijital teknolojiler sosyal yapıda bazı değişimlere neden olmuş ve geleneksel toplum yapısından farklılaşarak genel kabul ve alışkanlıkları değiştiren yeni sanal toplulukların oluşmasına zemin hazırlamıştır. Özellikle YouTube, Instagram WhatsApp, Twitter, ve Facebook gibi geniş seçenek havuzu barındıran sosyal medya ağları pek çok örgütsel faaliyete olanak tanırken çeşitli sanal toplulukların üyesi olan kişiler için psikolojik bazı ihtiyaçların karşılandığı dijital platformlar halini almıştır. Geleneksel yaşamda sorunlarıyla başa çıkmak ve psikolojik yönden iyileşmek isteyen bireylerin başvurduğu referanslardan olan din de sanal ağlarda etkinliğini sürdüren önemli bir kaynak haline gelmiştir. Günümüzde bireyler dahil oldukları sanal topluluklar vasıtasıyla aynı dini görüşü paylaştıkları diğer grup üyeleriyle etkileşime girebilmekte ve manevi destek arayışında bulunabilmektedirler. Bu çalışmada ise gerek dini içerik üreten gerekse bu tür içerikleri takip eden sosyal medya kullanıcılarının sıkıntı ve strese yol açan yaşam olaylarıyla mücadele ederken dijital dünyada dinden nasıl yararlandığı incelenmiştir. Araştırma bulguları katılımcıların sosyal medyada sergilediği dini başa çıkma davranışlarının neler olduğunu ortaya çıkarırken dijital dünyanın kendine has özellikleri nedeniyle geleneksel dini başa çıkma davranışlarında bazı farklılıklar olabildiğini göstermiştir.

Araştırmada ulaşılan bulgular sosyal medyada sergilenen dini başa çıkma davranışlarının “Olumlu Dini Başa Çıkma” ve “Olumsuz Dini Başa Çıkma” temaları altında birleştiğini ortaya koymuştur. Bu temalar altında bir takım kategori ve alt kategoriler bulunmaktadır. “Olumlu Dini Başa Çıkma” teması altındaki kategoriler “Çevresel Dini Stresle Başa Çıkma”, “Dini İçerikle Bütünleşen Spiritüel Konulara Yönelme”, “Görev Bilinciyle Hareket Ederek Dini Dayanışma ve Destek Sağlama”, “İçerik ve Faaliyetlerin İyileştirici Etkisi”, “İlahi Bir Kanalla ya da Bilinmeyen Bir Şekilde Geldiği Düşünülen Teselli Edici Mesajlar Alma”, “Konuşulamayan Konuları İfade Edebilme”, “Sıkıntıları Hafifletmeye Yönelik Daha İyi Bir Müslüman Olma Çabası Gösterme” ve “Yalnızlığı Giderme ve Sosyal Destek Bulma” şeklindedir. Alt kategoriler; “İlahi Bir Kanalla ya da Bilinmeyen Bir Şekilde Geldiği Düşünülen Teselli Edici Mesajlar Alma” kategorisi altındaki “Allah’ın Kendisiyle Konuştuğunu Hissetme”, “Bir Anda Karşılaşılan Faydalı İçerikler” ve “Cevabın İlahi Tokat Gibi Gelmesi” alt kategorileri ve “Yalnızlığı Giderme ve Sosyal Destek Bulma” kategorisi altındaki “Dindar Çevre Edinme Yoluyla Destek Bulma” ve “Fikri Yalnızlığı Giderme” şeklindeki alt kategorilerdir. Olumsuz Dini Başa Çıkma” teması altındaki kategoriler “Dindarlardan Uzaklaşma” ve “Dini Misyonu Olan Öncü Kişilerden Soğuma” şeklindedir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların çoğu sosyal medyada olumlu dini başa çıkma araçlarını kullanmakta olup çok az bir kısmı olumsuz dini başa çıkma araçlarını kullanmaktadır. Sadece iki katılımcının olumsuz dini başa çıkma araçlarını kullandığı belirlenmiştir. Bu katılımcılar sosyal medya hesaplarında dindarlardan uzaklaşma ve dini misyonu olan öncü kişilerden soğuma şeklinde davranışlar sergilemişlerdir. Ancak burada olumsuz dini başa çıkma stratejisi olarak nitelendirilen durumun sanal dünyadaki akıl almaz çeşitlilik sayesinde olumlu dini başa çıkma metotları geliştirmeye yönelik yeni bir boyut kazandığı tespit edilmiştir. Bu katılımcıların sosyal medyada başka seçeneklere yönelerek kendi görüşlerine uygun platformları kullanmak suretiyle sorunlarını olumlu şekilde çözdükleri anlaşılmıştır. Diğer taraftan araştırma bulguları katılımcıların sosyal medyada spiritüel tekniklerin uygulandığı etkinliklerde bulunduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu katılımcıların sözleri incelendiğinde dini temaların olduğu spiritüel uygulamalara yönelmenin arka planında ruhsal sağaltımla birlikte daha dindar bireyler

haline gelmek için sıra dışı ve etkili bir yol bulma çabası olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada ülke genelinde sosyal izolasyonun yaşandığı salgın sürecinin katılımcıların sanal dini topluluklara üye olmalarını ve bu yolla diğer grup üyelerinden manevi destek almalarını arttırdığı belirlenmiştir. Bu sonuç, her ne kadar pandeminin tetikleyici olduğu bir süreçten söz edilebilse de ulaşım, zaman ve maliyet yönünden ekonomik olan bu platformlarda bulunmanın katılımcılar tarafından tercih edildiğini ve sosyal medyada gerçekleşen faaliyetlerin zamanla süregelen alışkanlıkların yerini aldığını göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, Melike – Çopur, Zeynep. “Sosyal Medya Kullanımının Eşler Arasındaki Strese Etkisi”. *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches* 6 (2018), 142-153.
- Albayrak, Eda. “Sosyal Ağlar ve Modern İnsanın Yalnızlaşması: CocaCola Reklam Örneği”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 18/70 (2019), 929-942.
- Bahadur, Merve - Çapcıoğlu, İhsan. “Yeni Dini Hareketlerde Çevrimiçi ve Çevrimdışı Yönelimler: Sahaja Yoga Örneği” *Journal of Islamic Research* 32/2 (2021), 372-386.
- Bayrakçı, Onur - Kurt, Pınar. “Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”. *7th International Management and Social Research Conference* (19-21 Mayıs). İstanbul: 2021.
- Campbell, Heidi. “Making Space for Religion in Internet Studies”. *The Information Society* 21/4 (2005), 309-315.
- Cengiz, Kurtuluş vd. *Türkiye’de Spiritüel Arayışlar*. İstanbul: İletişim Yayınları, 2021.
- Coşkun, Aziz. *Dijital Medya Çağında Yalnızlık*. Ankara: İKSAD Yayınları, 2021.
- Çapcıoğlu, İhsan – Anık, Hilal. “Sanayi Devrimi’nden Endüstri 4.0’a: Dijitalleşme ve Dijital Dünyada Dinin Statüsü”. *Tevilat* 2/1 (2021), 27-43.
- Çapcıoğlu, İhsan. “Yeni Kitle İletişim Araçları ve Medya Vaizliği”. *Din ve Toplum* 16 (2021), 68-77.
- DTP, Dijital Türkiye Platformu. “Dijital Türkiye Platformu’nun Dijitalleşme Yolunda Türkiye 2021 Raporu”. Erişim 13.06.2022 <https://dijitalturkiyeplatformu.org/dijital-turkiye-platformunun-dijitallesme-yolunda-turkiye-2021-raporu-aciklandi-264/>
- Gezginci, Gamze – Işıklı, Şevki. “Dindar Facebook Etkisi: Türk Kullanıcılar Üzerine Bir Analiz”. *Medya ve Din Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2018), 111-133.
- Gui, Marco vd.. “Digital Well-Being. Developing a New Theoretical Tool For Media Literacy Research”. *Italian Journal of Sociology of Education* 9/1 (2017), 155-173. <http://dx.doi.org/10.14658/pupj-ijse-2017-1-8>
- Iannaccone, Laurence. “Voodoo Economics? Reviewing the Rational Choice Approach to Religion”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 34/1 (1995), 76-88.
- Kırık, Ali Murat – Özkoçak, Vahdet. “Yeni Dünya Düzeni Bağlamında Sosyal Medya ve Yeni Koronavirüs (COVID-19) Pandemisi”. *Sosyal Bilimler Dergisi* 7/45 (2020), 133-154.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Yeni Dini Hareketlerin Psikolojisi*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2018.
- Koenig, Harold - Shohaib, Saad. *İslam ve Ruh Sağlığı*. Çev. Merve altınlı Macic. İstanbul: İz Yayınları, 2017.
- Koenig, Harold. “İnancın İyileştirici Gücü” 21. *Yüzyıl İçin Tanrı*. Ed. Russell Stannard. Çev. Şaban Ali Düzgün. 125-128. Ankara: Fol Yayınları, 2022.
- Korkmaz, Sezai. “Olumlu ve Olumsuz Dini Başa Çıkma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisi”. Tasavvur: *Tekirdağ İlahiyat Dergisi* 7/1 (2021): 237-271.

- Kurt, Abdurrahman - Demiryürek, Ahmet Selim. "Dindar Bireylerin Sosyal Medyada Yeni Çağ Spiritüelliğine Katılımı Üzerine Nitel Bir Araştırma". *Dijital Dünyada Din ve Medya*. ed. Mahmut Samar - Ahmet Mekin Kandemir. 187-197. İstanbul: Hikmetevi Yayınları, 2021.
- Oman, Doug – Thoresen, Carl. "Din ve Maneviyat Sağlığı Etkiler mi ?" *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. Ed. Raymond F. Paloutzian – Crystal L. Park. Çev. Çiğdem Damla Balaban. 295-342. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.
- Öztürk, Ebru. "Dijital Devrimin Güncel Kavramlarından Biri de Dijital İyi Oluş mu? (Bir Ölçek Geliştirme Çalışması)". *6. Uluslararası Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitimi Sempozyumu* (12-14 Eylül). Edirne: 2018.
- Pamuk, Aziz. *Kuantum Dolaşıklığı ve Kolektif Bilinçaltı*. İtalya: e-kitap, 2019.
- Pargament, Kenneth I. vd.. "Başa Çıkmanın Dini Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler" *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. Ed. Raymond F. Paloutzian – Crystal L. Park. Çev. Çiğdem Damla Balaban. 377-408. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.
- Şişman, Nazife. *Dijital Çağda Müslüman Kalmak*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2021.
- Taylor, Joanna – Pagliari, Claudia. "#Deathbedlive: The End-of-life Trajectory, Reflected in a Cancer Patient's Tweets". *BMC Palliative Care* 17/17 (2018), 1-10. DOI 10.1186/s12904-018-0273-9
- Turan, Yahya. "Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/1 (2018), 395-434.
- Ünverdi, Mustafa. "Din Karşıtı Yayınlar ve Gençlerde Ateistik Eğilimin Nedenleri". *İlahiyat Akademi Dergisi*, 12 (2020), 145 – 182.
- Wood, Meghan. "Social Media Addiction and Psychological Adjustment: Religiosity and Spirituality in The Age of Social Media". *Mental Health, Religion & Culture* 19/9 (2017), 972-983. <https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1300791>
- Yamaç, Muhammed. "Sosyal Medyada Dini Topluluklar". *Kocaeli İlahiyat Dergisi* (2020), 101-122.
- Yavuz, Sefer. "Sosyal Medya Kullanım Amaçları Üzerine Bir Araştırma: İlahiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği". *Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17(2020), 99-132.
- Yıldırım, Ozan – İpek, İdil. "Yeni Koronavirüs Salgını Dolayısıyla Gündeme Gelen Sosyal İzolasyon ve Gönüllü Karantina Döneminde İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı". *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* 52 (2020), 69-94.

STRUCTURED ABSTRACT

Technological advances throughout history have led to changes and transformations in social systems and have paved the way for the emergence of new ways of thinking and behavior. Today, with the widespread use of the internet, people's interest and orientation towards communication technologies have increased, causing traditional socialization and interaction habits to be replaced by forms of social relations in digital networks. In the digital world, where interpersonal relations are realized through new communication technologies and new virtual communities have emerged, social media platforms such as YouTube, Instagram, WhatsApp, Twitter, and Facebook have become the channels where individuals express themselves. Religion is one of the references people use when defining themselves, interacting with others, producing content, and organizing various organizations on social media. In these easy-to-access and economical environments, people can perform some prayers jointly through the virtual networks they join; they can read the whole of the Quran (the khatm of Quran), pray together and organize various organizations that extend to other social media platforms. At the same time, social media accounts with religious content can also fulfill some psychological functions for individuals using social media. As it is known, religion is one of many resources utilized in coping with difficult life

incidents like illness, death, etc. Religious coping can be expressed as the individual's benefit from religion while struggling with difficulties. As religious beliefs and values have very effective power in producing hope and healing. In addition, they provide the development of emotionally supportive relationships by increasing social solidarity. It is seen that the production of religious material is made for this purpose by a significant part of social media users, that is, they benefit from religion to cope with difficulties in daily life. Many people who suffer from exam anxiety, who are sad about not being able to have children, who want to get rid of their fears, to be protected from evil or to achieve their wishes, and who wish for healing, come together in these environments and form a virtual support network. In addition to virtual religious communities, it is possible to state that the online activities of religious spiritual movements, which have become increasingly current in recent years, have an important place in the digital world in terms of both providing psychological support and using religious content. In fact, the use of social media platforms by people who want to achieve spiritual development, find healing or overcome their problems can be both participating in spiritual practices including religious beliefs and practices and participating in joint prayer. Therefore, the aim of this study is to determine how today's people who struggle with their problems benefit from religion through their social media accounts, and which religious coping tools they use. Accordingly, the phenomenological design, which is a qualitative design in which in-depth interviews are made with the participants who take an active role in the social media accounts that produce religious content, is preferred. In the interviews conducted with the participants, answers are sought about what kind of activities/sharing they do on their social media accounts and what their needs are, which justify their being active in these accounts, by using a semi-structured interview form. In the study, in which the data obtained from the interviews were subjected to content analysis, the analysis process was provided by coding the data and creating the themes that best explain these codes. The NVivo program was used for coding and theming the data. The research findings have shown that categories and sub-categories emerged under the themes of "Positive Religious Coping" and "Negative Religious Coping". This research is crucial in terms of revealing how the participants trying to cope with their stress and problems benefit from religious materials on social media and how they differ from the religious coping tools used in the real world.