



bilimname XXXIII, 2017/1, 141-144
Geliş Tarihi: 09.01.2017, Yayın Tarihi: 29.05.2017
doi: <http://dx.doi.org/10.21646/bilimname.2017.21>

DİN ve MUTLULUK

Michael E. NIELSEN^a
Çev.: Mustafa ULU^b

Öz

Din ve mutluluk din psikolojisi alanındaki önemli konulardandır. Araştırmacılar uzun zamanlardan beridir din ve onunla ilgili olan konularla ilgilenmektedirler. Konu hakkında “din ve mutluluk arasında bir ilişki var mıdır?”, “eğer bu iki kavram arasında bir korelasyon varsa onun kaynakları nelerdir?” ve “dindar insanlar dindar olmayanlardan daha mı mutludurlar?” gibi temel bazı sorular meydana gelmiştir. Bu özlü makalede yazar bu sorulara cevap vermeye çalışmaktadır.

Araştırmacılar din ve mutluluk arasındaki bağlantıyı açıklamak için üç olguya odaklanmışlardır. Bunlar: sosyal destek, katı inançlar ve dinin kendisidir.

Anahtar kelimeler: Din, Mutluluk, İnanç, Korelasyon ve Deneyler.



Giriş

Birçok insan dinin kendilerine mutluluk getirmesini beklemektedir. Peki gerçekte durum böyle midir? Dindar insanlar dindar olmayanlara oranla daha mı mutludurlar? Eğer mutlularsa bunun nedeni ne olabilir?

Bu tarz sorular uzun zamandan beri araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Araştırmaların çoğu, basit bir şekilde insanlara ne kadar mutlu olduklarını sormaktadır. Bununla birlikte literatürde bu basit sorudan daha hassas bir şekilde mutluluğu ölçmeye çalışan ölçekler kullanan çalışmalar da bulunmaktadır. Genellikle çalışmalarında büyük örneklemeler kullanan araştırmacılar, mutluluk hakkındaki ölçümlerini bir ya da iki soru ile sınırlandırma eğilimindeyken daha küçük örnekleme sahip olan

^a Prof., Georgia Southern University College of Liberal Arts and Social Sciences, mnielsen@georgiasouthern.edu

^b Yrd. Doç. Dr., Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, mustafaulu@erciyes.edu.tr
Orcid: <http://orcid.org/0000-0003-0070-7826>

araştırmacılar aynı olguyu ölçmek için birkaç madde ya da ölçekler kullanırlar.

Peki onlar ne bulurlar? Kısaca açıklanacak olursa onlar, dinle ilgilenen insanların dindar olmayanlara oranla daha yüksek mutluluk değerlerine sahip olduklarını bildirdiğini bulmuşlardır. Örneğin Avrupa'da 160.000 kişinin üzerinde bir örnekleme sahip olan bir çalışma, haftalık olarak kiliseye gidenlerin %85'inin hayat hakkında "oldukça hoşnut" olduğunu göstermiştir. Bu oran hiç kiliseye gitmeyenler arasında %77'ye kadar gerilemektedir (Inglehart, 1990). Dini ilgi ve katılımın mutluluktaki ortalama artışlar ilişkili olduğu düşünüldüğü için bu tarz bir görünüm normaldir.

Elbette ki kiliseye devam etme sıklığı, dindarlığı ölçmenin basit bir yoludur. Araştırmacılar dini tecrübelerin hangi oranda mutlulukla ilişkili olduğunu incelediklerinde de aynı tür görünüm ile karşılaşılır. Bazı çalışmalarda dini tecrübeler özellikle ibadet esnasında meydana geldiklerinde, mutluluğun en güçlü göstergeleri olarak ortaya çıkmaktadırlar (daha fazla bilgi için bkz. Beit-Hallahmi ve Argyle, 1997).

Bu ilginin yaşlı insanlar arasında daha güçlü olduğu görülmektedir.

O halde bu model nasıl ortaya çıkmıştır? Psikologlar üç çeşit açıklamaya odaklanma eğilimindedirler:

1. Sosyal Destek. Dini katılım sosyal desteği elde etme yollarından biridir. Genellikle insanlar etraflarında kendilerine destek sağlayan başkaları varken daha mutludurlar. Dini gruplar da bu desteği sunma eğilimindedirler. Bu açıklama daha mutlu olan dindar bireylerin genel dokusunun bekar, yaşlı, ya da sağlık durumu kötü olan insanlar arasında daha belirgin olduğu gerçeği tarafından da desteklenmektedir. Dinin, kişisel açıdan destekleyici olarak görülen insanların bile kendilerini Tanrıya daha yakın hissetmelerine yardımcı olduğu düşüncesi de bununla ilişkilidir.

2. Katı İnançlar. Mutluluk ve hayattan hoşnutluk, nereye doğru gittiğimiz ve hayatta neyin önemli olduğu gibi düşüncelere kapıldığımızda artar. Elbette ki birçok insan bunu dinde bulur. Bu durum, liberal kiliselere oranla daha fazla emniyet sağlayan 'katı' ya da muhafazakar kiliselerin yükselişi ile ilgili de olabilir.

3. Dinin Kendisi. Dini tecrübeler oldukça olumlu olabilirler. Onlar, bireye Tanrı (aynı zamanda 'aşkın güç' olarak da bilinen) ile iletişimde olma düşüncesi sunarlar. Bunlar genellikle olumlu şeylerdir ve tabii ki eğer bu olumlu şeylerle ilgilenen kişilerin, bu olgularla daha az ilgilenenlere oranla kendilerini daha mutlu hissetme eğiliminde olmaları olağandır.

Bunlar, din ve mutluluk arasındaki bağlantıyı açıklamanın üç yaygın çeşididir. Ne yazık ki bu alanda dinin mutluluğa sebep oluşunu iddia edemeyeceğimiz anlamına gelen araştırmaların çoğu korelasyoneldir. Bu durum, mutlu insanların daha dindar olma eğiliminde olduğunun ya da bazı diğer faktörlerin hem dindarlık hem de mutlulukta meydana gelen değişiklikler için hesaba katılması gerektiğinin tam bir örneği olabilir.

Ancak bu trend için önemli bir istisna, din psikolojisindeki en ünlü çalışmalardan birinde ortaya çıkmıştır. Araştırma ekibinin çalışma gerçekleştirilmeden önce araştırma önermelerini revize ettiği günlerde Pahnke, insanları dini bir tecrübeye sahip olmaya teşvik etmek için bir deney tasarladı. Güzel bir Cuma günü bir tapınakta 2,5 saatlik bir meditasyundayken 20 ilahiyat öğrencisine ya psilosibin ya da placebo verilmişti. Tahmin edilebileceği gibi psilosibin verilen öğrenciler yoğun dini tecrübeler edindiklerini ifade ettiler. Onların mutluluk seviyeleri de kontrol gurubundan önemli oranda büyüktü. Fakat özellikle ilgi çekici olan şey, psilosibin grubu, placebo grubuna oranla hayata karşı kendi tutumlarında 'kalıcı ve olumlu değişiklikler'den fazlasını rapor ederken bu etkilerin deneyden 6 ay sonrasında bile sürmesidir.

Daha sonra yoğun dini tecrübelerin kişilerin mutluluklarında uzun süreli artışları sebep olabilecekleri görüldü. Elbette ki Pahnke'nin deneyindeki tecrübeler, sıradan bir insanın günlük yaşamında karşılaştığı türlerden tam anlamıyla farklıydı. Tecrübenin bir çeşidinin diğerine basit bir şekilde nasıl genelleştirileceği zor ve karmaşık bir sorundur. İnsanların kiliselerinde, sinagoglarında ya da camilerinde edindikleri daha dünyevi, günlük tecrübeler, Pahnke'nin çalışmasının incelediği tecrübenin yoğun türlerinden nitelik açısından farklıdır.

Bu anlatılanların hepsi dinin daha az mutlulukla ilişkili olduğu yerlerde özel durumların olup olmadığı hakkında ilginç bir sorunun ortaya çıkmasına sebep olur. Bu bir örnek olacak gibi gözükmemektedir. Değişkenleri farklı şekillerde ölçtüğümüzde önemli değişikliklerin ortaya çıkabildiğini hatırlayın. Dindarlığın ilk boyutu, zamansızlık düşüncesini ve benlik duygusunun yokluğunu yansıtmak için kullanılan mistisizm olarak bilinir. Argyle ve Hills (2000) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, mistisizm ile mutluluk arasında mistik tecrübelerle sahip olan insanların da düşük seviyeli mutluluk değerlerine sahip olabilecekleri anlamına gelen orta seviyeli olumsuz bir korelasyon olduğunu belirlemiştir. Mistik tecrübenin diğerleriyle iletişimi kesme düşüncesiyle sonuçlanması ihtimallerden biridir. Diğer insanlarla birlikte dini ibadetle meşgul olduğunda meydana gelen

sosyal destek mistik tecrübenin bir parçası değildir ve bu durum, en azından Argyle ve Hills tarafından bulunan olumsuz korelasyonun nedeninin bir parçası olabilir. Bu konuda kesinlikle ek çalışmalara ihtiyaç vardır.

Dinin mutluluktaki düşüş ile ilişkili olabileceği başka bir tür ise din, dinî çatışmalara sebebiyet verdiğinde gerçekleşir. Aile fertleri ve arkadaşlar din konusunda çatışma yaşadıklarında yaralar derinleşir ve iyileşmeleri gecikir. Böyle durumlarda dinin mutluluk üzerindeki etkisi karışıktır. Bir taraftan o, sevilen kişilerle çatışma ve anlaşmazlıklara sebep olurken diğer taraftan kesinlik duygusu meydana getirebilir ve aynı görüşte olunan diğer insanlarla ilişki sağlayabilir. Bu, birkaç yıl önce tarafımdan yürütülen bir araştırmadaki (Nielsen, 1998) çatışmaların bazıları ile karakterize edilir.

Her ne zaman bunlar gibi çalışmalar düşünülürse onların gruplar halindeki insanların eğilimlerini bildirdiğini; bu eğilimlerde bireysel istisnaların mevcut olduğunu akılda tutmak önemlidir. Açıkçası bu araştırma alanında çok fazla şey açıkta kalmıştır. Farklı metotlar kullanan daha fazla çalışma dinin ne zaman ve nasıl mutluluğu etkilediğini anlamamıza yardım edecektir.

Bu konudaki ek okumalar için aşağıdaki kaynakları tavsiye ederim:

Argyle Michael, (2000), *Psychology and Religion: An Introduction*, London, Routledge Press.

Argyle Michael & Beit-Hallahmi Benjamin, (1997), *The Psychology of Religious Behaviour, Belief and Experience*, London, Routledge Press.



KAYNAKÇA

Argyle, M., & Hills, P. (2000). Religious experiences and their relations with happiness and personality. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 157-172.

Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Nielsen, M. E. (1998). An assessment of religious conflicts and their resolutions. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 181-190.

Pahnke, W. H. (1966). Drugs and mysticism. *International Journal of Parapsychology*, 8, 295-314.

