

Dindarlık Algısının Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ile İlişkisi: İlahiyat Fakültesi Örneği Büşra Nur YÜKSEL*

Öz

Kişinin üzerinde hissettiği baskı durumu olarak tanımlanan stres günlük yaşantımızda en sık karşılaştığımız kavramlardan biri olduğu için, stresin nasıl kontrol edilebileceği konusu da önem taşımaktadır. Bu makalede dindarlık algısı ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki konu edilmektedir. “Dindarlık algısı ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı yönde pozitif bir ilişki vardır” ise araştırmanın ana hipotezini oluşturmaktadır. Bu hipotez, İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören toplam 307 (kadın: 199, erkek: 108) öğrenciye uygulanan dindarlık algısı ve stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinden edinilen veriler çerçevesinde tartışılmaktadır. Değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesi için bağımsız örneklem t-test, tek yönlü varyans ve frekans analizi uygulanmış ve SPSS 18 programı kullanılmıştır. Araştırmada; üniversite öğrencilerinin dindarlık eğilimi, ahlaki kurallara uyum ve dini bilgi düzeylerinin yükseldikçe, stresle başa çıkma yöntemleri skorlarının da yükseldiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Problem Çözme, Başa Çıkma, Dindarlık, Üniversite Öğrencileri.

Correlation of Perceived Religiosity with Coping Strategies for Stress: A Model of Theology Faculty

Abstract

Stress, which is defined as a pressure situation felt on the person, is one of the most frequently encountered concepts in life, so it is important how the stress can be coped. This article examines the relationship between religiosity and coping strategies for stress. “The religiosity of university students is positively correlated with the coping strategies for stress” constitutes the hypothesis of the research. This hypothesis was discussed within the datas obtained from the survey of religiosity and the scale of coping strategies for stress applied to a group of 307 (female: 199, male: 108) students who are studying at the Theology Faculty in Istanbul University. Independent sample t-test, one way Anova, and frequencies analysis were applied for determining the statistical relationship between variables. For the analyzing of research datas were used by SPSS 18 program. The results revealed that the religious tendency, observance of moral principles, and religious educational level of university students was positively correlated with the coping strategies for stress.

Keywords: Stress, Problem Solving, Coping, Religiosity, University Students.

* İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, yüksek lisans öğrencisi. e-posta: yuksel-busranur@hotmail.com.

Giriş

“Sert kabuklarının içinde yaşayan ıstakozları çevreleyen kabuklar, büyüdükçe genişlememektedir. Peki ıstakozlar nasıl yaşamlarını devam ettirmektedirler? Büyüdükçe kabuklarının içinde sıkışmaya başlayan ıstakozlar, öncelikle kendilerini baskı altında ve rahatsız hissederler. Bu durumdan kurtulabilmek için bir kayanın altına sığınıp, kabuklarından sıyrılır ve kendilerine yeni bir kabuk üretmeye başlarlar. Bu döngü ise bir seferle kalmayıp yaşamları boyunca devam etmektedir. Aslında ıstakozun büyümesini sağlayan güç, kendini rahatsız hissetmeye başlıyor olmasından kaynaklanmaktadır ve bu rahatsızlık sayesinde ıstakoz kendine yeni bir dünya inşa edebilmektedir.” Dr. Abraham Twerski tarafından anlatılan “İstakoz Hikâyesi”; stres ve yarattığı baskı ile nasıl başa çıkılması gerektiğini gösteriyor.² Bir yönüyle ‘modern toplumun hastalığı’ olarak ifade edilen³ ve insanın tarih sahnesine çıkışıyla eş zamanlı olarak ortaya çıkan stres kavramının tamamen yok edilmeyeceği gerçeği olumsuz bir içerikle savunulurken, diğer taraftan stresin istenilen düzey ve yönde tutulabilmesi için tıpkı bir ıstakoz gibi bireylerin başa çıkma yöntemlerini kullanmalarının önemi vurgulanmaktadır.

Stres; insanların huzuru için bir tehlike ve uyarı işareti olarak algılanan, dolayısıyla yetersiz bir şekilde ele alınan olaylara karşı gösterilen, belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkiye denilmektedir.⁴ Tanımdan anlaşılacağı üzere stres, birey ve çevrenin birbiriyle çatışması durumundan kaynaklanmakta ve bireyin tecrübelerini anlamlandırışı, değerlendirışı ile yönünü belirlemesi sonucu oluşmaktadır.⁵ Subjektif özelliğiyle kişiden kişiye göre değişen stres; kişi bütünlüğünü farklı düzeylerde zorlayıcı ve bozucu birtakım sonuçlar ortaya çıkarmaktadır.⁶ Kişi algılamasına bağlı olan durumları, bazılarının stres verici olarak algıladığı ancak bazılarında stres faktörü olarak değerlendirmedeği, yani bazıları için stres üreten bir durumun, bazıları için stres yaratmayabileceği gerçeğini göstermektedir. Bir durumu stres verici olarak algılayan kişide stres; sağlık sorunları, depresyon, tükenme, endişe ve uykusuzluk, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı, saldırganlık şeklinde birtakım olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Stres ve hastalıklar üzerine yapılan çalışmalarda, stresin baş ağrısından kansere kadar birçok hastalığın sebebi olabileceği hatta kontrol edilemeyen stresin intihara kadar gidebilen kapıyı açabileceği gerçeği vurgulanmaktadır.⁷ ‘Kontrol edilemeyen stres’ tanımlaması ise her ne kadar çoğunlukla olumsuz bir içerik olarak kullanılsada stresin, kontrol edilebilirse yararlı yönlerinin açığa çıkabileceğini yani olumlu stres yaşanabileceğini göstermektedir. Belirli düzey ve güçteki stresin; kişiye heyecan ve canlılık verdiği, böylece başarısını motive ettiği düşünülmekte olduğundan stresin tamamen ortadan kaldırılması değil, istenilen düzey ve yönde tutulması için başa çıkma yöntemlerinin kullanılması gerekmektedir.

² Canan Ö. Erol, “Abraham Twerski’nin İstakozları”, <https://www.oncevatan.com.tr/abraham-twerskinin-istakozlari-makale,42499.html> (erişim: 30 Ocak 2019).

³ Zeyyat Sabuncuoğlu - Melek Tüz, Örgütsel Psikoloji, Alfa Aktüel Yayınevi, Bursa 1998, s. 185.

⁴ Adnan Çelik v.dğr., Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış, Nobel Yayınları, Ankara 2001, s. 215.

⁵ Başak Doğan - Mümin Eser, “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği”, Electronic Journal of Vocational Colleges, 2013, s. 29-39.

⁶ Doğan - Eser, “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri”, s. 30.

⁷ Ursula Markham, Kadınlar İçin Stres El Kitabı, (çev. Can İkizler), Alfa Yayınları, İstanbul 2016.

⁸ Nevzat Tarhan, İnanç Psikolojisi: Ruh, Beyin ve Akıl Üçgeninde İnsanoğlu, Timaş Yayınları, İstanbul 2009, s. 70.

Stresle başa çıkma; bazen içsel bazen çevresel kaynaklı olumsuz olaylara karşı kişinin daha iyi hissetmesini sağlamak için stres kaynaklarının değiştirilmesini, uygun davranışsal yaklaşımları veya bireyin kendisini iyi hissetmesini engelleyecek kaçınmaları içermektedir.⁹ Stresle başa çıkmada herkes için en iyi olan ortak bir çözümün bulunamayacağı gerçeği stresin kişiye özgü bir durum olmasında kendini göstermektedir. İnsanlar, hem stres kaynağıyla hem de karşılaştıkları stres kaynaklı problemlerle başa çıkabilmek için kendi kişilik yapılarına ve hayat görüşlerine uygun olarak farklı tepkiler, çabalar göstermekte ve farklı yöntemler benimsemektedirler.

İnsanların zorluklar karşısında başvurdukları farklı başa çıkma yöntemleri, bireylerin problemleri çözmek ve stres yaratan duruma adapte olmak için harcadıkları aktif çabaya göre değişmektedir.¹¹ Bu çabalardan biri, stres yaratan durumu, stres yaratan durumun sonuçlarını anlamak ve zihinsel açıdan hazırlanmak için bilişsel girişimlerde bulunmak iken bir diğeri, durumun gerçekliğini kabul ederek problemi pozitif yollarla yeniden yapılandırmak için gayret göstermektir. Bu aktif çaba ürünlerinin yanı sıra, birden çok problem grubuyla başa çıkabilmek için de bilgi, rehberlik ya da destek almak amacıyla davranışsal girişimlerde bulunmak da tercih edilmektedir. Ayrıca kişiler direkt olarak problemle ilgili harekete geçmek için davranışsal girişimleri ve rasyonel adımları atmak için problemleri çözmeye de çalışmaktadır.¹² Bahsedilen başa çıkma yöntemleri ile insan hayatında kimi zaman içsel kimi zaman çevresel faktörlere bağlı olarak çeşitli zorluk ve sıkıntılar eşliğinde yaşanan ve kaçınılmaz bir olgu olan stres arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Ancak engellemeler, zorlamalar, sorunlar veya daha başka birçok nedene bağlı olarak stres yaşayan bireye yardımcı olmak, bu bireyin ihtiyaçlarına cevap vermek için başa çıkma yöntemlerini aktif olarak kullanmasında dindarlığın hangi konumda olduğu da araştırmacılar tarafından ilgi duyulan bir konudur. İnsanın tarih sahnesine çıkışından günümüze yaşamın çeşitli alanlarına ilişkin tutum ve davranışları belirleyen ve manevi destekler arasında görülen dini inanca sahip olmanın, psikoloji alanında stresle başa çıkma yöntemlerini aktif olarak kullanma sürecinde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir.

Hayatı anlama ve anlam çerçevesinde idame ettirme şekli olarak din, inananlarına anlamlı bir yaşam tarzı sunmayı hedeflemektedir. Objektif bir gerçeklik kabul edilen ve maneviyatla ilgili düşünceler, aşkın güç ile ilgili inançların yanı sıra dini pratikler ve bireysel dini yaşantıları da içeren din ile dini yaşayışta ortaya çıkan çeşitlilikten kaynaklanan farklı tanımlamaların ifadesi olan dindarlık olgusu birbirlerinden bağımsız olarak değerlendirilemez.¹³ Genel anlamıyla, herhangi bir dine mensup kişilerin dini yaşantıları olarak ifade edilen dindarlık¹⁴ özel anlamıyla da kişilerin içsel dünyalarında meydana gelen aşkın güç ile farklı düzeylerdeki bağlantılarını ifade etmektedir. Bu bağlantılılık hali, dışsal dünyaya sorumluluk şeklinde yansırken kişinin dini ritüellerini yerine getirme, ahlaki ve olumlu davranışlarda bulunma ve dini bilgi edinmede gönüllük gösterme gibi bütün aktivitelerini de motive etmektedir. Bu sebeple bir kişiyi dindar olarak tanımlamak, bireysel ve

⁹ Susan Folkman, "Stress, Coping, and Hope", *Psycho-Oncology*, 19 (2010), s. 901-908.

¹⁰ Doğan - Eser, "Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri", s. 31.

¹¹ Moos, Rudolf H., "Coping Responses Inventory: Professional Manual", (Phd, University of Miami, 1993).

¹² Ayşe İpek Kocaballı - Kemal Can Kılıç, "Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (2016), s. 273-286.

¹³ Mustafa Koç, "Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19 (2010), s. 219.

¹⁴ Robert W. Crapps, "Psikanaliz ve Din"(çev. Ali Ayten), *Marife Dergisi*, 4 (2004), s. 43.

toplumsal hayatta düzen ve anlam bulan bir görüş veya tutumu da ortaya çıkarmak anlamına gelir. Dindarlığın kesintili, aralıklı bir süreç olmaktan çok sürekliliğe sahip aktif bir değişken olması hem dindarlığın derece veya boyutunun kişide zaman içinde değişebileceğini hem de dine yönelimlerin farklılaşmasıyla oluşan birbirinden farklı dindarlık tarzlarının oluşabileceğini göstermektedir. Bu durum, bir alanla sınırlı olmamasıyla dindarlığın; inanç, ibadet, tecrübe, bilgi ve etki gibi çok boyuttan oluşan, çok fonksiyonlu ve dinamik bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. İlk olarak dindarlığın temelini oluşturan inanç boyutunda yerini alan birey; bağışlanma, huzur, umut ve sevgi kaynağı olarak düşündüğü yaratıcının ona yardım edeceği bilincini ve duygusunu taşıdığı için bireye bilişsel bir yönelim sunmakta ve iyileşme beklentisini motive ederek bireyin çeşitli başa çıkma stratejilerini kullanmasına da katkı sağlamaktadır.

Dini inanç ve dindarlığın, genel anlamda insanın ruhsal hayatındaki olumlu etkisi bilinmektedir. Dinin motive edici yönleriyle birein yaşamında huzur ve dayanıklılık kaynağı olduğu bilindiğinden stresle başa çıkmada dindarlığın ibadet boyutu olan dini ritüellerin önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar dini ritüellere katılan bireylerde stresin olumsuz sonuçlarından doğan rahatsızlıklara daha az rastlandığını göstermektedir. Bunun sebebi toplu dini ritüellerde dindaşların birbirleri için sosyal destek görevi görmeleridir.¹⁵

Dini ritüellerin insan üzerindeki pozitif etkisinin yanı sıra araştırmalar hayatta ahlaki kuralları uygulayan kişilerin bedenen ve ruhen daha sağlıklı bireyler olduklarını ortaya koymaktadır. Ahlakın, ilişkide olduğu alanların başında ise din gelmektedir. Her dinin kendine özgü bir ahlak anlayışı bulunduğu gerçeğinin yanında özellikle İslam dininde, dini ödevlerle ahlaki ödevler arasında tam bir sınır konulmamış olması ahlaktan bağımsız bir dindarlığın varlığından da söz edilemeyeceğini göstermektedir.¹⁶ Yapılan araştırmalar, yaşamında ahlaki kuralları dikkate alanların stres gibi ruhsal problemlere yol açabilecek faktörlerle başa çıkmada daha başarılı olduklarını göstermektedir. Çiftçi ve Yüksel'in yaptığı bir araştırma da (2010), kişilerin ahlaki düzeyleri ile başa çıkma yöntemleri puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.¹⁷

Sahip olunan dini inanç doğrultusunda uygulanan ritüellerin veya ahlaki kuralların benimsenmesinin başa gelen olayların olumlu yönde yorumlanmasındaki bilinci artırdığı bilinmektedir. Stresi doğuran durumların da kişiye özgü farklı algılamalar olduğu gerçeği dindarlığın temeli olan dini inancın güçlendirilmesi için dini bilgi düzeyinin artırılmasının da kişiye stresle başa çıkma yöntemlerinde olumlu destek sağlayacağını düşündürmektedir. Dini bilgi düzeyinde yeterli seviyede olamayan bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerinde daha çok çatışma veya dalgalanmalar yaşadıkları ön görülmektedir.

Her ne kadar psikoloji sahasında bugüne kadar çeşitli boyutlarıyla dini yaşama biçimi olan dindarlığın, hem başa çıkma yöntemi olarak kabulü hem de başa çıkma yöntemlerine olan olumlu etkisi göz ardı edilmiş olsa da, son yıllarda dinin ve dindarlığın psikolojik tedavi yöntemlerine olan desteğinin vurgulanmaya başlandığı görülmektedir. Çünkü stres anında yaşanan durumla mücadele edebilmek ve başa çıkma stratejileri kullanabilmek için dinin kişilere bilinçli bir yönelim sağladığı

¹⁵ Tarhan, İnanç Psikolojisi, s. 22.

¹⁶ Ünver Günay, Din Sosyolojisi, İnsan Yayınları, İstanbul 2017, s. 427.

¹⁷ Nermin Çiftçi Arıdağ - Asuman Yüksel, "Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri ile Empati Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10 (2010), s. 683-727.

düşünülmektedir.¹⁸ Yani din kişiye, stresli bir durumla yüz yüze geldiğinde, inançlarının da yardımıyla hem stresli duruma zihinsel ve davranışsal olarak adapte olmayı hem de çözümler üretmeyi sağlayan bir sistemden faydalanmayı teşvik etmektedir. Stresle başa çıkma yöntemleri ile çeşitli boyutlardan oluşan dindarlık olgusu arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan araştırmaların çoğunda da, bu teşvikin varlığı pozitif yönde bir ilişki ile tespit edilmiştir. Çalışmalarda dindarlık seviyesi yüksek olan kişilerin stresle başa çıkma yöntemlerinden yüksek düzeyde skor alıp daha az psikolojik rahatsızlık yaşadıkları ve yaşamlarındaki stres verici durumlar karşısında daha az kaygı duydukları görülmüştür.¹⁹ Tekin tarafından gerçekleştirilen bir alan araştırmasında stresle başa çıkma yöntemlerini kullanmada dindarlığın dini bilgi boyutunu oluşturan din eğitiminin önemi tespit edilmeye çalışılmış ve din eğitimindeki artış ile öğrencilerin başa çıkma yöntemleri ortalama puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani, dini bilgi düzeyi yüksek olan öğrenciler diğerlerine göre, başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullanmaktadırlar.²⁰ Kavas tarafından gerçekleştirilen bir başka alan araştırması sonuçlarına göre de; dindarlık derecesi çok yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerinden aktif planlama ve dış yardım aramada daha yüksek puan aldıkları ifade edilmiştir. Ayrıca dindarlık derecesinin yükselmesi ile stresle başa çıkma yöntemleri puan ortalamalarının da yükseldiği, yani doğrusal olarak, dindarlık derecesinin yüksek olmasının stresle başa çıkma yöntemlerini kullanmada olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür.²¹ Stresle başa çıkma ve dindarlık arasındaki ilişkiye farklı bir açıdan yaklaşan Gün ise gerçekleştirdiği çalışmada, stresle başa çıkmadaki etkisine göre, din olgusu ve diğer başa çıkma yöntemlerini karşılaştırmıştır. Bireyin duygu ve düşünce durumundan oluşan bilişsel sürecin sadece diğer başa çıkma yöntemlerinde var olmadığını ve bireyin düşünce ile duygu durumunu etkileyen en önemli faktörün inanç sistemi olduğunu saptamıştır. Bu bağlamda, dinin anlam üretme yetisi sayesinde pek çok başa çıkma yönteminin işlevselliğine kıyasla daha etkili olduğunu bulgulamıştır.²² Pargament, Superville ve Lee ise öncelikle stresten kaçınmada dindarlığın niceliğinden ziyade niteliğine vurgu yapmış ve stresle başa çıkma yöntemlerine yönelmede bilinçli dindarlığın etkili olduğunu belirtmişlerdir.²³

Dindarlık ve stresle başa çıkma yöntemleri ilişkisini doğrudan ele alan çalışma sayısının oldukça sınırlı olması konunun önemini göstermektedir. Dindarlık algılarının, stresle başa çıkmadaki olumlu veya olumsuz etkilerinin tespiti ve bu tespitler neticesinde bireyin stresle başa çıkabilmesini kolaylaştırıcı faktörlerin belirlenmesi, insanın zorluklarla başa çıkabilmesi için önemli bir ihtiyacı karşılayacaktır. Bu bağlamda nicel bir araştırma olarak tasarlanan çalışmamızın konusu, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin *dindarlık algıları ve stresle başa çıkma yöntemleri* arasındaki ilişkidir. Başka bir

¹⁸ Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1 (2002).

¹⁹ Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice", Southern Medical Journal, 97 (2004), s. 1195.

²⁰ Tekin, Filiz, "Stresle Başa Çıkmada Din Eğitiminin Rolü", (Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2005), s. 148.

²¹ Erkan Kavas, "Dini Tutum - Stresle Başa Çıkma İlişkisi", Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 37 (2013), s. 157.

²² Gün, Elif, "Stresle Başa Çıkma Bilişsel Süreçler ve Dindarlık Üzerine Bir İnceleme", (Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2012), s. 89.

²³ Devon J. Superville - Kenneth I. Pargament - Jerry W. Lee, "Sabbath Keeping and Its Relationships to Health and Well-Being: A Mediation Analysis", International Journal for The Psychology of Religion, 24 (2014), p. 241-256.

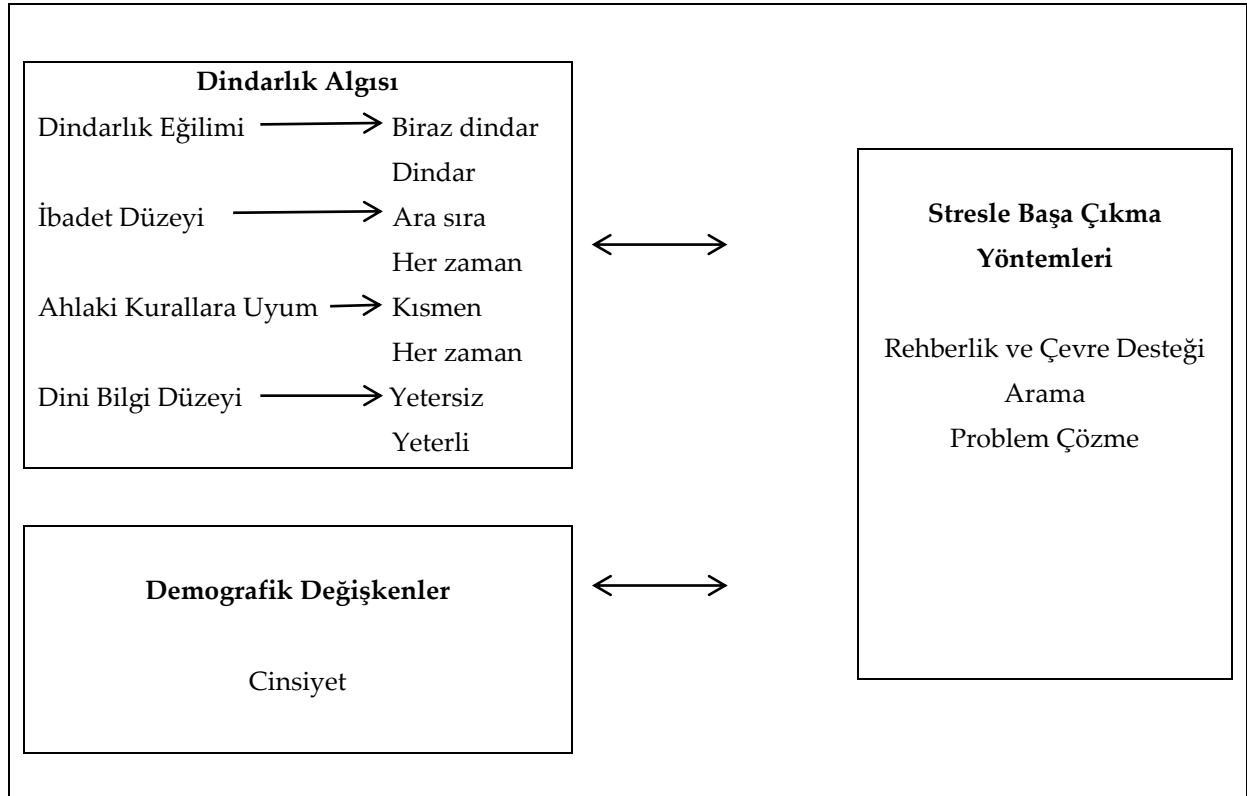
ifadeyle, bu araştırma ile “yüksek din eğitimi alan İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin; dindarlık algıları ile stresle başa çıkma yöntemleri ile arasında nasıl bir ilişki vardır?” sorusuna cevap aranmaktadır. Üniversite dönemindeki dindarlık algıları ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkileri tespit ve analiz etmeyi amaçlayan bu çalışmada, “dindarlık algısını belirleyen boyutlar (dindarlık eğilimi/ibadet etme düzeyi/ahlaki kurallara uyum düzeyi/dini bilgi düzeyi) ile stresle başa çıkma yöntemleri (rehberlik ve çevre desteği arama/problem çözme) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır” şeklindeki hipotez test edilecektir.

Yöntem

Bu çalışmada, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dindarlık algıları ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemek için veri toplama aracı olarak anket tekniği uygulanmıştır. Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklemin niteliği, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler verilecektir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma deseni olan ilişkiisel araştırma modeli kullanılmış ve bu modele uygun bir şekilde İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dindarlık eğilimi, ibadet düzeyi, ahlaki kurallara uyma, dini bilgi düzeyleri bağlamında dindarlık algıları belirlenerek stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki durumunun ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Araştırmada ayrıca katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.



Şekil 1. Bağımlı Değişkenler ile Bağımsız Değişkenler Arası İlişkilere Göre Araştırma Modeli

Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini, 2018-2019 yılı Aralık ve Haziran aylarında İstanbul ili içerisindeki İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. ‘Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği’ni ve dindarlık algısını belirlemek için oluşturulan soruları içeren form, 199’u (%64,8) kadın ve 108’i (%35,2) erkek toplam 307 öğrenciye tesadüfi örnekleme yöntemi ile uygulanmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Dindarlık Algısı Değişkenlerine İlişkin Sıklık ve Yüzdeler

	Değişken	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Dindarlık Eğilimleri	Biraz dindar	76	24,8
	Dindar	217	70,7
	Çok dindar	14	4,6
İbadet Düzeyi	Ara sıra	47	15,3
	Her zaman	260	84,7
Ahlaki Kurallara Uyum	Kısmen	58	18,9
	Her zaman	249	81,1
Dini Bilgi Düzeyi	Yetersiz	97	31,6
	Yeterli	210	68,4

Tablo 1’deki verilere göre katılımcıların öznel dindarlık eğilimleri ile ilgili “dindar olup olmama açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna vermiş oldukları yanıtların dağılımına bakıldığında; katılımcılardan 76 kişi (%24,8) biraz dindar, 217’si (%70,87) dindar ve 14’ü (%4,6) çok dindar kategorisinde yer almıştır. Verilere göre, “ibadetlerinizi (namaz, oruç vs.) yapıyor musunuz?” sorusuna katılımcıların 266’sı (%84,7) ‘her zaman yapıyorum’ cevabını verirken, 47’si (%15,3) ‘ara sıra ibadet yapıyorum’ kategorisini işaretlemişlerdir. “Yaşantınızda ahlaki kuralları dikkate alırsınız mı?” sorusuna, katılımcıların 249’unun (%81,1) ‘ahlaki kuralları her zaman dikkate alırım’ cevabını verdikleri görülürken, 58’inin (%18,9) ‘ahlaki kuralları kısmen dikkate alırım’ seçeneğini işaretledikleri görülmektedir. Son olarak, katılımcılara “dini bilgi seviyenizi nasıl değerlendirirsiniz?” sorusu yöneltilmiş ve katılımcıların 97’sinin (%31,6) kendi dini bilgi düzeyini yetersiz, 210’unun (%68,4) ise yeterli gördükleri tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla, Moos (1993) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Envanteri” kullanılmış ve subjektif dindarlık algısını belirleyen sorular ankete dâhil edilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği ve Dindarlık Algısı

Stresle başa çıkma yöntemlerinin ölçümünde, Moos tarafından geliştirilen ve yetişkinlere özel olarak hazırlanmış olan başa çıkma yöntemleri ölçeği kullanılmıştır. Orijinal ölçek kaçınma ve yaklaşma tepkileri olmak üzere iki bölümden ve toplamda sekiz boyuttan oluşmaktadır. Çalışma kapsamında yalnızca ölçeğin bir bölümünün (yaklaşma tepkileri) dört boyuttan (mantıksal analiz,

pozitif değerlendirme, rehberlik ve çevre desteği arama, problem çözmeye) iki boyutu olan rehberlik ve çevre desteği arama ve problem çözmeye alt ölçekleri kullanıma alınmıştır.

'Rehberlik ve Destek Arama' boyutu: 1-3-5-7 (19-23 çıkarılmıştır) ve

'Problem Çözme' boyutu: 2-4-6-8-9-10 maddelerinden oluşmaktadır.

Çalışmada iki boyut, 10 maddeli olarak kullanılan ölçek 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Cevap seçenekleri; 1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Çoğunlukla, 5-Her zaman şeklinde puanlandırılmıştır.

Orijinal dili İngilizce olan ölçeğin Türkçeleştirilmesinde, öncelikle İngilizceyi çok iyi bilen ve daha önce yurt dışında bulunmuş üç bağımsız kişi görev almış ve kültüre uyarlaması Kocaballı ile Kılıç²⁴ tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek üzerinde yapılan analiz sonucunda 19. ve 23. maddeler, birden fazla faktöre aynı anda boyutlanması, bir başka deyişle binişik olması nedeniyle ölçekten çıkartılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .93 bulunmuştur. Bu değer ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçeğin alt boyutlarından problem çözmeye boyutunun 0,91; profesyonel destek ve çevre desteği arama boyutunun ise .73 olduğu ve sonuç olarak ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Katılımcıların kendi kişisel değerlendirmelerine bağlı öznel dindarlık algıları ile ilgili bilgilere ise anket sorularından yararlanılarak ulaşılmıştır. Katılımcılara, öznel dindarlık eğilimleri, ibadet etme sıklığı, ahlaki kurallara uyma ve dini bilgi düzeyleri gibi değişkenler ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Öznel dindarlık eğilimi sorusuna ilişkin seçeneklere İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dindarlık eğilimlerinin yüksek olduğu varsayımıyla dindar değil seçeneği dahil edilmeyerek; biraz dindar ve dindar seçeneklerinden oluşturulmuştur. İbadet etme sıklığıyla ilgili soruya ilişkin 2 seçenek sunulmuştur; ara sıra ve her zaman. Ahlaki kurallara uyma düzeyiyle ilgili soruda; kısmen ve her zaman uyarım seçenekleri bulunmaktadır. Son olarak dini bilgi düzeyini belirlemeye yönelik soruda; yetersiz, kısmen yeterli ve yeterli seçenekleri mevcuttur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma için hazırlanan 350 anket formu katılımcılara dağıtılmış, 313'ü araştırmacıya geri dönmüş, ölçek sorularının bir kısmını doldurmayan 6 katılımcıya dair veriler analiz dışında bırakılmış ve 307 katılımcıya ait veriler değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma verileri SPSS 18.0 bilgisayar istatistik paket programıyla analiz edilmiştir. Katılımcıların stresle başa çıkma yöntemleri puan ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. İki faktörlü değişkenler olan cinsiyet faktörü, ibadet etme düzeyi ve ahlaki kuralları dikkate alma ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının değerlendirilmesi için bağımsız örneklem t-test (*independent sample t-test*) ve dindarlık algısını belirleyen değişkenlerden biri olan öznel dindarlık eğilimi ile stresle başa çıkma yöntemleri puan ortalamaları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (*one way ANOVA*) uygulanmıştır. Önemli bulunan ortalamalar arasındaki farkın hangi gruplar arasında oluştuğunun tespitinde ise Post Hoc (*Tukey ve Bonferroni*) analizi kullanılmıştır. Hipotezlerin test edilmesinde anlamlılık düzeyi ".05" (p) olarak alınmıştır.

²⁴ Kocaballı - Kılıç, "Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması", s. 273-286.

Bulgular

Bu bölümde hem cinsiyet hem de dindarlık algısı değişkenlerinin stresle başa çıkma yöntemleri (SBCY) skorlarına göre farklılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-test ve tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre SBCY Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

	Değişken	Ort.	S	SE	t	df	F	p
Cinsiyet	Kadın	3,3836	,51152	,03626	-1,069	305	1,404	,286
	Erkek	3,4519	,57250	,05509				(>,05)

Tablo 2, cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma yöntemleri puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığının tespiti için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarını göstermektedir. Buna göre ulaşılan anlamlılık değeri $p>,05$ olduğundan istatistiksel olarak gruplar arası anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir.

Tablo 3. Öznel Dindarlık Algısına Göre SBCY Toplam Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Değişken	Ort.	S	F	SS	p
Öznel Dindarlık Eğilimi	Biraz dindar*	3,3181	,56443	12,322	6,539	,000
	Dindar*	3,3971	,50201			($\leq,05$)
	Çok dindar*	4,0571	,42375			

Tablo 3, dindarlık algısını belirleyen değişkenlerden biri olan öznel dindarlık eğilimi faktörlerine göre stresle başa çıkma yöntemleri toplam puanlarına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarını göstermektedir. Buna göre öğrencilerin öznel dindarlık eğilimini belirleyen biraz dindar, dindar ve çok dindar grupları arasında stresle başa çıkma yöntemleri puanlarında yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Uygulanan Post Hoc analizi sonucu, bu farklılaşmanın tüm gruplar arasındaki farklılıktan kaynaklandığını göstermektedir Buna göre öznel dindarlık eğilimini 'biraz dindar' olarak ifade eden öğrencilerin, stresle başa çıkma yöntemleri puan ortamları en düşük olarak görülürken; 'çok dindar' olarak ifade eden öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri puan ortalamaları en yüksek olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Dindarlık Algısı Değişkenlerine Göre SBCY Toplam Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

	Değişken	Ort.	S	SE	t	df	F	p
İbadet Düzeyi	Ara sıra	3,4128	,59659	,08702	,071	305	1,127	,943
	Her zaman	3,4067	,52294	,03243				(>,05)
Ahlaki K. Uyum	Kısmen	3,2552	,56729	,07449	-2,435	305	,534	,015

	Her zaman	3,4432	,52053	,03299				(≤,05)
Dini Bilgi Düzeyi	Yetersiz	3,2993	,48876	,04963	-2,436	305	1,317	,015
	Yeterli	3,4577	,54731	,03777				(≤,05)

Tablo 4, dindarlık algısı değişkenlerine göre stresle başa çıkma yöntemleri puan ortalamaları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarını göstermektedir. Veriler incelendiğinde, ibadet düzeyi ile stresle başa çıkma yöntemlerinden alınan puanların ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki görülmez iken; hem ahlaki kurallara uyum hem de dini bilgi düzeyi gruplarında stresle başa çıkma yöntemleri toplam puan ortalamaları anlamlı bir farklılık görülmektedir. Buna göre; ahlaki kuralları kısmen dikkate alan öğrenciler stresle başa çıkma yöntemleri puan ortalamalarının daha düşük olduğu, ahlaki kuralları tamamen dikkate alan öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri puan ortalamalarının ise daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, dini bilgi düzeyini yetersiz olarak değerlendiren öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri puan ortalamalarının daha düşük olduğu, dini bilgi düzeyini yeterli olarak değerlendiren öğrencilerin ise stresle başa çıkma yöntemleri puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Stres ve stresle başa çıkma kavramları birçok alanda olduğu gibi dini çalışmalar alanında da önemli görülmektedir. Din veya dindarlık bazen stresle başa çıkma yöntemleri ile işbirliği kurarak stresle ilişkili negatif duyguları düzenleyip alternatif çözümler üreten koruyucu bir işlev görürken, bazen de stresin etkilerini negatif yönde yoğunlaştırabilmekte ve uyum sorunlarına yol açabilmektedir. Dindarlık algısı ve stresle başa çıkma yöntemleri ilişkisini konu edinen bu araştırmada da, öncelikle İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dindarlık algıları ele alınmış; sonrasında ise stresle başa çıkma yöntemleri ile hem cinsiyet değişkeni hem de dindarlık algısı değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma sonucuna göre, katılımcıların büyük çoğunluğu (%70,7) “dindar olup olmama açısından kendinizi nasıl tanımlıyorsunuz?” sorusunda kendini dindar olarak tanımlarken, %24,8’i dindarlık eğilimini biraz dindar olarak, %14’ü ise çok dindar olarak belirtmiştir. Bu sonuçlar örneklemin hem algılayış hem yaşayış bakımından dindar konumunda olduğunu göstermektedir. Literatürdeki çalışmalarda da yüksek din eğitimi alan öğrencilerinin kendilerini çoğunlukla dindar olarak tanımladıkları tespit edilmiştir. Aydoğmuş tarafından yapılan nitel bir araştırmada İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin çoğunun kendini dindar olarak tanımladıkları ve bu tanımlamada öğrenim gördükleri fakülte eğitimi ile yakın çevrelerinin etkili olduğu ifade edilmiştir.²⁵ Kaya ve Aydın tarafından yapılan bir alan araştırmasında da İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dini inanç puan ortalamaları yüksek bulunmuştur.²⁶ Yapıcı tarafından gerçekleştirilen bir dindarlık ölçeği çalışması

²⁵ Recep Aydoğmuş, “İlahiyat Fakültelerinin Öğrencilerin Dindarlık Algısı ve Boyutuna Etkisi”, https://Www.Academia.Edu/33627199/%C4%B0LAH%C4%B0YAT_FAK%C3%9CLTELER%C4%B0N%C4%B0N_%C3%96%C4%9ERENC%C4%B0LER%C4%B0N_D%C4%B0NDARLIK_ALGISI_VE_BOYUTUNA_ETK%C4%B0S%C4%B0 (erişim: 1 Haziran 2019).

²⁶ Mevlüt Kaya - Cüneyd Aydın, “Üniversite Öğrencilerinin Dini İnanç ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 30 (2011), s. 27.

sonuçlarına göre de yüksek din eğitimi alan İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin yaşamlarında dinin etkisini yüksek düzeyde hissettikleri bulgulanmıştır.²⁷ Son olarak Yıldız tarafından yapılan araştırmada da, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dindarlık düzeyleri yüksek bulunmuştur.²⁸

İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin 'ibadetlerinizi yapıyor musunuz?' sorusuna verdikleri cevaplarda %84,7'sinin her zaman seçeneğini işaretledikleri görülürken ara sıra cevabını veren öğrenci oranı %15,3 de kalmıştır. Bu durum İlahiyat Fakültesi öğrencilerin dinin ibadet boyutunda yüksek skorlar aldıklarını göstermektedir. Alanyazındaki çalışmalarla da bu bulgu desteklenmektedir. Turan'ın yaptığı çalışmada, dindarlığın ibadet boyutunda İlahiyat Fakültesi öğrencileri en yüksek ortalamayı elde etmişlerdir.²⁹ Yapıcı tarafından gerçekleştirilen araştırmada da üniversite öğrencilerinin kendilerini dindar tanımlama düzeylerinin arttıkça dine önem verme düzeylerinin de arttığı ve ibadetler başta olmak üzere dinin taleplerini gereği gibi yerine getirdikleri tespit edilmiştir.³⁰

Mevcut çalışmalarda, ahlaki olgunluk puan ortalamaları ile ibadetlerini yerine getiren bireylerin ahlaki olgunluk puan ortalamalarının, yerine getirmeyenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.³¹ Bu tespitle uyumlu olarak bu çalışmada da, ibadet etme düzeyi yüksek (%84,7) olan öğrencilerin çoğunluğunun 'yaşantınızda ahlak kurallarına uyar mısınız?' sorusuna; ahlaki kurallara her zaman uyarım seçeneğini işaretledikleri (%81,1), kısmen uyarım seçeneğini işaretleyenlerin ise %18,9 da kaldıkları bulgulanmıştır. Bu durum İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin çoğunluğunun yaşamlarında ahlaki kuralları her zaman dikkate aldıklarını göstermektedir. Yapılan çalışmalarda bu sonucu doğrulamaktadır. Tolunay tarafından gerçekleştirilen bir alan araştırmasında, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin ahlaki yargı düzeyleri yüksek bulunmuştur.³² Ayrıca Kaya ve Aydın'ın çalışmasında da dini inanç düzeyindeki artış ile ahlaki olgunluk düzeyindeki artış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.³³ Küçükalp de ahlaki yargı ile dindarlık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında ahlaki yargı ile dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.³⁴ Aktaş tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise; öznel dindarlık algısı düzeyine göre kendisini dini inanış ve uygulamalar bakımından dindar olarak görenlerin ahlaki olgunluk puan ortalamalarının, bu fikre 'katılmıyorum' ya da 'kararsızım' diyenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.³⁵ Bu çalışmaların yanı sıra Tolunay yaptığı çalışma sonucunda, ahlaki yargı ile dindarlık

²⁷ Asım Yapıcı, "Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi", Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 6 (2006), s. 90.

²⁸ Murat Yıldız, Ölüm Kaygısı ve Dindarlık, İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, İzmir 2006, s. 178.

²⁹ Yahya Turan, "Dindarlık Benlik Saygısı ve Sosyal Medyada Benlik Odaklı Doyumlar", Journal of History Culture and Art Research, 7 (2018), s. 637.

³⁰ Yapıcı, "Yeni Bir Dindarlık Ölçeği", s. 94.

³¹ Aktaş - Kartopu, "Üniversite Öğrencilerinin Dindarlık Eğilimlerine Göre Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin İncelenmesi", s. 134.

³² Tolunay, Advıye, "The Relationship Between Religiosity, Dogmatism, and Moral Reasoning", (Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul 2001), s. 63.

³³ Kaya - Aydın, "Üniversite Öğrencilerinin Dini İnanç ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", s. 34.

³⁴ Emine Küçükalp, Ahlaki Yargı Gelişimi ve Dindarlık Arasındaki İlişki, (ed. Hayati Hökelekli), DEM Yayınları, İstanbul 2006, s. 476.

³⁵ Hamza Aktaş - Saffet Kartopu, "Üniversite Öğrencilerinin Dindarlık Eğilimlerine Göre Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin İncelenmesi: Gümüşhane Üniversitesi Örneği", Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4 (2016), s. 121-143

arasında önemli bir ilişki tespit edememiştir.³⁶ Bu çalışmada ise İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin çoğunluğunun kendilerini hem dindar olarak tanımlamaları hem de ahlaki kuralları her zaman dikkate aldıklarını belirtmeleri, dindarlık eğilimleriyle ahlaki kurallara uyum arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Yani, öznel dindarlık eğilimi ile ibadetleri yerine getirme durumunun üniversite öğrencilerinin ahlaki kuralları dikkate alma düzeylerini geliştirdiği söylenebilir. İbadetler, kişinin alçakgönüllü olup huşu içerisinde kutsal olanı idrak etmesini, kendisinin içsel yönlerini keşfedip benlik bilincini güçlendirmesine katkı sağladığından, stres oluşturacak etkenlerle karşılaşma anlarında hem kişinin benlik bilincini güçlendirip etkenlerle başa çıkma düzeyini artırmakta hem de kişiye sığınabileceği bir alan yaratmaktadır. İbadetler bir yandan insanda psikolojik bakımdan sağladığı sığınak ortamıyla güven bilincini oluştururken, diğer taraftan da insan yaşamını ahlaki öğretilere yaklaştırmaktadır. İslam dinindeki temel ibadet şekillerinden biri olan namazın, insanı ahlaksızlıktan koruyacağı³⁷ ve yine İslam dinindeki temel ibadetlerden bir diğeri olan oruç tutmanın kişiyi kötülüklerden koruyacağı³⁸ ayetleriyle de bu duruma işaret edilmektedir. İbadetlerle insan genel ahlaka aykırılıktan, kötü iş ve davranışlardan uzaklaşır. İbadetlerin devamlılığı ise ahlaki davranışların gelişimini sağlar.³⁹ Bu doğrultuda dindarlık eğilimleriyle, ibadetleri yerine getirme düzeyinin; ibadetleri yerine getirme düzeyi ile ahlaki kuralları dikkate alma ilişkisinin olumlu yönde insanın kişilik yapısını ve psikolojik sağlığını desteklediği ifade edilebilir.

İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin “dini bilgi seviyenizi nasıl değerlendirirsiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar neticesinde 68,4’ünün dinin bilgi boyutunda kendilerini yeterli gördükleri, %31,6’sının ise yetersiz gördükleri tespit edilmiştir. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dini bilgi düzeyini tespit amacıyla yapılan mevcut araştırma sonuçları da bu tespiti desteklemektedir. Korukçu tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin %56,3’ünün kendi dini bilgi düzeyini yeterli buldukları, %20,9’unun ise kendilerini yetersiz gördükleri tespit edilmiştir.⁴⁰ Dindarlık algısını belirleyen tüm sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin çoğunluğunun kendilerini dindar olarak tanımladıkları, her zaman dini ibadetlerini yerine getirmeye ve ahlaki kurallara tamamen uyum göstermeye çalıştıkları, son olarak ise dini bilgi düzeyinde kendilerini yeterli gördükleri sonucuna ulaşılmaktadır.

Araştırmada cinsiyete göre stresle başa çıkma yöntemleri toplam puanlarının farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş ve gruplar arası anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre kadın ve erkeğin stresle başa çıkma tarzlarının farklı olabileceği hipotezimiz doğrulanmamaktadır. Ancak gruplar arası ortalamalara dikkat edildiğinde erkeklerin stresle başa çıkma yöntemleri puan ortalamalarının (ort: 3,4519), kadınlardan (ort: 3,3836) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum erkek öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemlerini daha olumlu düzeyde kullandıklarını göstermektedir. Stresle başa çıkma yöntemleri, hem sorun odaklı hem de duygu odaklı olabilmektedir. Yapılan çalışmalar, kadınların daha duygu odaklı olduklarını göstermektedir.⁴¹

³⁶ Tolunay, “The Relationship Between Religiosity, Dogmatism, and Moral Reasoning”, s. 57.

³⁷ el- Ankebut 29/4.

³⁸ el- Bakara 2/183.

³⁹ Vehbi Ünal, “İslam’da İbadetlerin Sosyal Fonksiyonu”, Sivas: C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi, 14 (2010), s. 365.

⁴⁰ Adem Korukçu, “İlahiyat Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Yaygın Din Eğitimi Bakışları”, Değerler Eğitimi Dergisi, 9 (2011), s. 89.

⁴¹ Dorothy Cotton, Stress Management, Brunner Mazel, New York 1990.

Duygu odaklı yöntemlerden ziyade sorun odaklı yöntemler, stres kaynakları ve stres sonuçlarının yarattığı sorunların değiştirilebileceği fikriyle bireye yaklaşmaktadır. Ancak kadınlar bazı durumları erkeklere nispeten daha değişmez olarak görmektedirler. Bu ayrımın oluşmasında toplumsal cinsiyet rollerinin ve güç dengesizliğinin etkisi olabilmektedir. Kadınların erkeklere oranla kendilerini daha olumsuz olarak değerlendirmeleri, sorunlar karşısında sorun odaklı başa çıkma yöntemlerini daha düşük düzeyde kullanmalarında etkili olabilmektedir.

Araştırmanın ana problemi olan dindarlık algılarının stresle başa çıkma yöntemleri ile ilişkisi konusunda, dindarlık algısını belirleyen değişkenlerden biri olan ibadet etme düzeyi ile stresle başa çıkma yöntemleri skorları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmezken; öznel dindarlık eğilimleri, ahlaki kurallara uyum ve dini bilgi düzeyi ile stresle başa çıkma yöntemleri skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Dindarlık algısını belirleyen öznel dindarlık eğilimi yükseldikçe stresle başa çıkma yöntemlerinden alınan skorların da yükseleceği hipotezi, gerçekleştirilen analiz sonucu gruplar arası anlamlılık değerine ulaşıldığından, 'öznel dindarlık eğilimi yükseldikçe stresle başa çıkma yöntemlerinden alınan puanlarda artacaktır' hipotezi kabul edilmektedir. Yani dindarlık eğilimi arttıkça stresle başa çıkma yöntemlerinden alınan puanlar da artmaktadır. Uygulanan Post Hoc analizi sonucu da, kendisini 'biraz dindar' olarak görenlerin stresle başa çıkma yöntemleri puanlarında en düşük skora sahip olduklarını, kendisini 'çok dindar' olarak değerlendirenlerin ise en yüksek skora sahip oldukları göstermektedir. Araştırma bulguları, stresle başa çıkma yöntemleri puanları ile dindarlık algısını belirleyen ahlaki kurallara uyum arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Buna göre; ahlaki kuralları kısmen dikkate alan İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri puan ortalamaları daha düşük, ahlaki kuralları tamamen dikkate alan öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri puan ortalamaları ise daha yüksektir. Yani ahlaki kurallara uyum düzeyi arttıkça bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerinden aldıkları puanlar da artmaktadır. Son olarak araştırma verileri, dini bilgi düzeyi ile stresle başa çıkma yöntemleri toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Yani, öğrencilerin dini bilgi seviyesi yükseldikçe stresle başa çıkma yöntemlerinden alınan puanlar da artmaktadır. Bu anlamda kendisini dini bilgi düzeyinde yetersiz olarak görenler stresle başa çıkma yöntemleri puanlarında en düşük skoru alırlarken, kendi dini bilgi seviyesini yeterli olarak değerlendirenler ise en yüksek skoru almışlardır. Dindarlık algısını oluşturan dini bilgi düzeyi, kişinin dinle ilgili sahip olduğu bilgi derecesini ifade etmektedir. Hem inançlar hem de tutumlar belirli dini bilgilerden etkilenirler. Dini tutum olarak ifade edilen dindarlığın belirleyicisi de bu bilgilerdir. Kişinin bir dinle ilgili fikirleri, duyguları ve yaklaşımı öğrendiği bu bilgiler doğrultusunda ortaya çıkar. Bu çerçevede İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dinin bilgi boyutu ile ilgili edimlerinin de etkilediği bilişsel süreçlerin, öğrencilerin hayatındaki kritik anlarda stresle başa çıkma süreçlerinde nasıl bir yol alacağı konusunda önemli bir etkisi vardır. Dini bilgi düzeyinin yükselmesiyle birey, problem durumlarından kaçmaktan çok probleme yaklaşım ve bilişsel ve davranışsal çözümler üretme çabasında olmaktadır. Din de bilişsel, davranışsal ve sosyal boyutlarıyla bireyin yakın çevresinden yardım istemesi ve verilen desteği kabul etmesini teşvik etmektedir.

Dindarlık algısını belirleyen faktörler ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında ilişkinin tespiti için gerçekleştirilen analiz sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, dini yaşama biçimi olan dindarlık düzeyindeki artış ile stres yaşantılarının istenmeyen etkilerine karşı bireyin aktif çabasını

gerektiren stresle başa çıkma yöntemleri arasında olumlu bir ilişkinin olduğu söylenebilmektedir. Literatürdeki çalışmalar da dindarlığın stresle başa çıkma yöntemlerine olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir.⁴² Ruhsal sağlığı yerinde olan insanlar üzerinde yapılan bir alan araştırmasında; dini inançları kuvvetli olan kişilerin, stresten kurtulma durumlarının daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür.⁴³ Benzer araştırma bulgularına göre din, bireye öncelikle karşılaştığı stres verici durumları tanımlaması ve değerlendirmesinde katkıda bulunacak bir bilişsel düzey kazandırmakta, problemle baş etme sürecinde de alternatif çözüm seçeneklerine yönlendirerek kilit bir rol oynamaktadır.⁴⁴ Stresle başa çıkmada kullanılan özellikle sorun odaklı yöntemlerden biri olan problem çözme de daha çok bireyin etkin çabasını, kendince bilişsel çözüm yolları üretmesine yönelik girişimini gerektirmektedir. Bireyin stres yaşantılarını her şeyden güçlü ve her zaman onu işiten bir Tanrı'ya rahatça ifade etmesini sağlamasıyla psikoterapik bir işlev gören dinin rahatlatıcı etkisinin stresli durumlarla başa çıkmaya bir şekilde katkı sağladığı düşünülmektedir. Bizim araştırmamızın sonucu da, bireylerin problem çözme yöntemindeki yüksek skorlarının kendilerini ifade edebilmelerini içeren düşünce şekli olan dindarlık düzeyindeki artış ile tutarlı olduğunu göstermektedir. Ancak stres ve dindarlık ilişkisinde, dinin veya dindarlığın her zaman stresle başa çıkmada pozitif bir katkısı olmayabileceği, aksine stres oluşumunu sağlayabileceği de tartışılmaktadır. Yani bireylerin, dini inançtan kaynaklanan bir stres durumuyla karşı karşıya kalabildiği düşünülmektedir. Çünkü; dinin kurallarına bağlılık bireyde stresi artıran bir etkiye sebep olabilmektedir. Ancak bu durumun aksine yapılan çoğu çalışmada dini inanç ve uygulamaların aslında kişi stres altındayken kişinin ihtiyacı olan esnekliği artırdığını tespit edilmiş⁴⁵ ve dini uygulamaların bilhassa stresli durumlarda kişinin kendini daha iyi kontrol etmesini sağladığı saptanmıştır.⁴⁶ Bu sonuçlardan yola çıkarak strese dinin kendisinin değil, dini bilgideki yetersizliğin sebep olabileceği düşünülmektedir.⁴⁷

Sonuç olarak; yaptığımız araştırma, dindarlık algısını belirleyen; öznel dindarlık eğilimi, ahlaki kurallara uyum ve dini bilgi düzeyi değişkenleri ile stresle başa çıkma yöntemlerinden alınan skorlar arasında göz ardı edilemeyecek bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Stresi ortadan kaldırmak için izlenen başa çıkma süreci; duygusal, bireysel ve sosyal gerçekliklerden etkilense de, büyük oranda bilişsel bir yapı arz eder. Bu süreçte her aşama belli bir farkındalığı ve karar almayı gerektirir. Bu da ancak bilişsel yolla mümkündür. Bireysel ve toplumsal hayatın en önemli etki kaynaklarından biri olan din de; bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal boyutlarıyla çok güçlü bir

⁴² Erkan Kavas, "Dini Tutum - Stresle Başa Çıkma İlişkisi", *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37 (2013), s. 143-168.

⁴³ Gülüşan Göcen, "Türkiye'de Din Psikolojisi Çalışmalarında Dindarlık ve Kaygı İlişkisi", *Ekev Akademi Dergisi*, 2011, s. 46.

⁴⁴ Kenneth Pargament - Jon S. Newman, "The Role of Religion in the Problem-Solving Process", *Review of Religious Research*, 31 (1990).

⁴⁵ Woodmansee, Martha, "Mental Health and Prayer: an Investigation of Prayer, Temperament and the Effects of Prayer on Stress When Individuals Pray for Others", (Unpublished Doctoral Dissertation, Spalding University, Kentucky, 2000), p. 53-55.

⁴⁶ Marilyn Baetz - John Toews, "Clinical Implications of Research on Religion, Spirituality, and Mental Health", *Can J Psychiatry*, 54 (2009), p. 294.

⁴⁷ Şahin, Tuğba, "Sadece Otistik Çocuğu Olan Annelerin Kaygı ve Depresyon Düzeyi ile Sağlıklı Kardeş/Kardeşlere Sahip ve Otistik Çocuğu Olan Annelerin Kaygı ve Depresyon Oranlarının Karşılaştırılması", (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, 2015); Acaboğa, Asiye, "Din-mutluluk ilişkisi" (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007).

anlam kaynağıdır. Başa çıkma sürecinin sağlıklı yürüyebilmesi için, yönlendirici bir sisteme ihtiyaç duyulduğundan, insanları hayatta belli amaç ve hedeflere yöneltip, birtakım değer ve sorumluluklar kazandırmayı hedefleyerek diğer metotlara nazaran, çok daha büyük bir etki yapısı arz eden din bu ihtiyacı karşılamaktadır. Yani din, bireylerin yaşamlarında stresle başa çıkma yöntemlerini kullanmalarında ve bu sayede daha iyi sonuçlara ulaşmalarında etkili olmaktadır.

Bu araştırma, dindarlık algıları ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında ne tür bir ilişki olduğu hakkında bazı temel bilgiler sunmaktadır. Her araştırmada olacağı gibi bu araştırmada da bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Araştırmada İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dindarlık algılarını belirlemek için kullanılan anket formundan elde edilen sonuçlar, dindarlığın objektif ölçümü için subjektif değerlendirmelere dayalı verilerin güvenilirliği hususunda tartışma yaratabilir. Bu nedenle, dindarlık düzeylerini yansıtmaları açısından araştırmacıların güvenilirlik ve geçerlilik ölçümünde başarılı olan dindarlık ölçeklerini kullanmaları genelleme yapabilmelerini kolaylaştıracaktır. Ayrıca araştırmamızın sosyo-demografik değişken maddeleri bir faktör olan cinsiyet ile sınırlandırılmıştır. Yine araştırmada kullanılan stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği iki boyutlu olarak ele alınmıştır. Hâlbuki stresle başa çıkma yöntemleri kişiden kişiye farklılık göstereceğinden iki boyut kapsayıcılığının genişletilmesi gerekmektedir. Bu sebeple araştırmacıların ölçeğin diğer alt boyutlarını da dâhil ederek çalışmalarını sürdürmeleri sağlıklı olacaktır. Bu çalışmalarla ulaşılan bulgular, benzer konulara ilgi duyan araştırmacıların çalışmalarını kolaylaştıracağı gibi hem dindarlık algılarını hem de stresle başa çıkma düzeylerini detaylıca yansıtmaları bakımından önemlidir.

Kaynakça

Acaboğa, Asiye, "Din-mutluluk ilişkisi", (Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007).

Aktaş, Hamza ve Kartopu, Saffet, "Üniversite Öğrencilerinin Dindarlık Eğilimlerine Göre Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin İncelenmesi: Gümüşhane Üniversitesi Örneği", Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2016, c. 4, s. 35.

Arıdağ, Nermin Ç. ve Yüksel, Asuman, "Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri ile Empati Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 2010, c. 10.

Aydoğmuş, Recep, "İlahiyat Fakültelerinin Öğrencilerin Dindarlık Algısı ve Boyutuna Etkisi", https://www.academia.edu/33627199/%C4%B0LAH%C4%B0YAT_FAK%C3%9CLTELER%C4%B0N_%C4%B0N_%C3%96%C4%9ERENC%C4%B0LER%C4%B0N_D%C4%B0NDARLIK_ALGISI_VE_BOYUTUNA_ETK%C4%B0S%C4%B0 (erişim: 1 Haziran 2019).

Baetz, Marilyn, and Toews, Gilliam, "Clinical Implications of Research on Religion, Spirituality, and Mental Health", Can J Psychiatry, 2009, v. 54.

Cotton, Dorothy, Stress Management: An Integrated Approach to Therapy, Brunner Mazel, New York 1990.

Crapps, Robert W., "Psikanaliz ve Din", (çev. Ali Ayten), Marife Dergisi, 2014, c. 4.

Çelik, Adnan, Şimşek, M. Şerif ve Akgemci, Tahir, Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış, Nobel Yayınları, İstanbul 2001.

Doğan, Başak ve Eser, Mümin, "Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği", Electronic Journal of Vocational Colleges, 2013.

Erol, Canan Öner, "Abraham Twerski'nin İstakozları", <https://www.oncevatan.com.tr/abraham-twerskinin-istakozlari-makale,42499.html> (erişim: 30 Ocak 2019)

- Folkman, Susan, "Stress, Coping, and Hope", *Psycho-Oncology*, 2010, c. 19.
- Göcen, Gülüşan, "Türkiye'de Din Psikolojisi Çalışmalarında Dindarlık ve Kaygı İlişkisi", *Ekev Akademi Dergisi*, 2011.
- Gün, Elif, "Din Psikolojisi Bilim Dalı Stresle Başa Çıkma Bilişsel Süreçler ve Dindarlık Üzerine Bir İnceleme", (Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012).
- Günay, Ünver, *Din Sosyolojisi*, İnsan Yayınları, İstanbul 2017.
- Kavas, Erkan, "Dini Tutum- Stresle Başa Çıkma İlişkisi", *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, c. 37.
- Kaya, Mevlüt ve Aydın, Cüneyd, "Üniversite Öğrencilerinin Dini İnanç ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011, c. 30.
- Kocaballı, Ayşe İ. ve Kılıç, Kemal C., "Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçe 'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2016, c. 25.
- Koç, Mustafa, "Demografik Özellikler İle Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2010, c. 19.
- Koenig, Harold G., "Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice", *Southern Medical Journal*, 2004, v. 97, n. 12.
- Korukçu, Adem, "İlahiyat Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Yaygın Din Eğitime Bakışları", *Değerler Eğitimi Dergisi*, 2011, c. 9.
- Kula, Naci, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2002, c. 1.
- Küçükalp, Emine, *Ahlaki Yargı Gelişimi ve Dindarlık Arasındaki İlişki*, (ed. Hayati Hökelekli), *Din ve Değerler Psikolojisi*, DEM Yayınları, İstanbul 2006.
- Markham, Ursula, *Kadınlar İçin Stres El Kitabı*, (çev. Can İkizler), Alfa Yayınları, İstanbul 2016.
- Moos, Rudolf H., "Coping Responses Inventory: Professional Manual", (Phd Dissertation, University of Miami, 1993).
- Pargament, Kenneth I., and Newman, Jon S., "The Role of Religion in the Problem-Solving Process", *Review of Religious Research*, 1990, c. 31.
- Sabuncuoğlu, Zeyyat ve Tüz, Melek, *Örgütsel Psikoloji*, Alfa Aktüel Yayınevi, Bursa 1998.
- Superville, Devon J., Pargament, Kenneth I. and Lee, Jerry W., "Sabbath Keeping and Its Relationships to Health and Well-Being: A Mediatonal Analysis", *International Journal for the Psychology of Religion*, 2014, c. 24.
- Şahin, Tuğba, "Sadece Otistik Çocuğu Olan Annelerin Kaygı ve Depresyon Düzeyi ile Sağlıklı Kardeş/Kardeşlere Sahip ve Otistik Çocuğu Olan Annelerin Kaygı ve Depresyon Oranlarının Karşılaştırılması", (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, 2015).
- Tarhan, Nevzat, *İnanç Psikolojisi: Ruh, Beyin ve Akıl Üçgeninde İnsanoğlu*, Timaş Yayınları, İstanbul 2009.
- Tekin, Filiz, "Stresle Başa Çıkma Din Eğitiminin Rolü", (Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2005).
- Tolunay, Adviye, "The Relationship Between Religiosity, Dogmatism, and Moral Reasoning", (Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, 2001).
- Turan, Yahya, "Dindarlık Benlik Saygısı ve Sosyal Medyada Benlik Odaklı Doyumlar", *Journal of History Culture and Art Research*, 2018, c. 7.
- Ünal, Vehbi, "İslâm'da İbadetlerin Sosyal Fonksiyonu", *Sivas: C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2010, c. 14.

Woodmansee, Martha, "Mental Health and Prayer: an Investigation of Prayer, Temperament and the Effects of Prayer on Stress When Individuals Pray for Others", (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Spalding University, 2000).

Yapıcı, Asım, "Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi", Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2006, c. 6.

Yıldız, Murat, Ölüm Kaygısı ve Dindarlık, İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, İzmir 2006.