

**FARKLI SOSYOKÜLTÜREL ÇEVRELERDEKİ  
KADINLARIN SORUNLARI VE ÇÖZÜMÜNDE  
DİNİ BAŞA ÇIKMA ETKİNLİKLERİ  
(TEPEBAŞI VE CİZRE  
KARŞILAŞTIRMALI ÖRNEĞİ)**

**Bernanur ÖZTÜRK**

**(Yüksek Lisans Tezi)**

**Eskişehir, 2020**

**FARKLI SOSYOKÜLTÜREL ÇEVRELERDEKİ  
KADINLARIN SORUNLARI  
VE  
ÇÖZÜMÜNDE DİNİ BAŞA ÇIKMA ETKİNLİKLERİ  
(TEPEBAŞI VE CİZRE KARŞILAŞTIRMALI ÖRNEĞİ)**

**Bernanur ÖZTÜRK**

**T.C.  
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ESKİŞEHİR  
2020**

**T.C.**  
**ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTİSÜ**  
**MÜDÜRLÜĞÜNE**

Bernanur Öztürk tarafından hazırlanan “Farklı Sosyokültürel Çevrelerdeki Kadınların Sorunları ve Çözümünde Dini Başa Çıkma Etkinlikleri (Tepebaşı Ve Cizre Karşılaştırmalı Örneği)” başlıklı bu çalışma 20/08/2020 tarihinde Eskişehir Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddesi uyarınca yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, Jürimiz tarafından Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

**Başkan**

**Doç. Dr. M. Naci Kula**  
**(Danışman)**

**Üye**

**Prof. Dr. Adem Şahin**

**Üye**

**Doç Dr. Kamil Sarıtaş**

**ONAY**

**Prof. Dr. Mesut ERŐAN**

**Enstitü Müdürü**

20.08.2020

## **ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ**

Bu tezin/projenin Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi hükümlerine göre hazırlandığını; bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla taranmasını kabul ettiğimi ve hiçbir şekilde intihal içermediğini beyan ederim. Yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması halinde ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

**Bernanur ÖZTÜRK**

## ÖZET

### FARKLI SOSYOKÜLTÜREL ÇEVRELERDEKİ KADINLARIN SORUNLARI VE ÇÖZÜMÜNDE DİNİ BAŞA ÇIKMA ETKİNLİKLERİ (TEPEBAŞI VE CİZRE KARŞILAŞTIRMALI ÖRNEĞİ)

**ÖZTÜRK, Bernanur**

**Yüksek Lisans- 2020**

**Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı**

**Danışman:** Doç. Dr. Naci Kula

Bu araştırmada kadınların yaşadıkları sorunlar, kadınların yaşadıkları sorunları kendi anlam dünyalarında hangi perspektiften hangi değerlerle nasıl anlamlandırdıkları, sorunlarını anlamlandırmada ve sorunlarla başa çıkma sürecinde dini ne kadar referans aldıkları, dini başa çıkmada belirleyici olan Tanrı algısı, dini katılım, dini başa çıkma davranışları, dini sosyal destek, sorunların yaşanmasıyla ve çözüm süreciyle ortaya çıkan dini ve dünyevi farkındalıklar, öğrenmeler, değişimler ve yaşam memnuniyeti araştırılmıştır.

Kadınların sorunlarını ve başa çıkma süreçlerini daha iyi anlayabilmek için araştırma teorik ve uygulama olmak üzere iki temel düzlemde kurgulanmıştır. Dokümantasyon tekniğinin kullanıldığı teorik çerçeve iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırmayla ilgili temel kavramlar incelenmiştir. Bu bağlamda kadın, sorun, sosyokültürel yapı ve başa çıkma kavramları üzerinde durulmuştur. Psikososyokültürel açıdan kadın ve dini başa çıkma adlı ikinci bölümde kadın; biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel açıdan incelenmiş ve farklı kesimden kadınların sorunlarına değinilmiştir. Yine bu bölümde dini başa çıkma yaklaşımı üzerinde durulmuş, dini başa çıkma stilleri ve dini başa çıkma etkinlikleri ele alınmış ve açıklanmıştır. Üçüncü bölüm ise karşılaştırmalı olarak yapılan nitel alan araştırmasına ayrılmıştır. İki farklı sosyokültürel çevrede (İç Anadolu Bölgesinden Eskişehir ilinin Tepebaşı ilçesi ile Doğu Anadolu Bölgesinden Şırnak ilinin Cizre

ilçesi) 30 gönüllü kadın katılımcıdan mülakat tekniğiyle elde edilen veriler araştırmanın problemi bağlamında içerik analiziyle kodlanmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; değişik sosyokültürel çevreler ve toplumsal yapı kadınların sorunlarının farklılaşmasında etkilidir. Araştırmaya katılan kadın katılımcılarının çoğunluğunun (30 kişide 26) sorunlarıyla başa çıkma sürecinde dinden referans aldıkları, çeşitli dini başa çıkma etkinliklerine yöneldikleri bulgulanmıştır. Yaşanılan sorunun ne olduğundan ziyade yaşanılanları gelişme ve öğrenme süreci olarak anlamlandırmanın, zihinsel ve davranışsal düzeyde olumlu dini başa çıkmaya başvurmanın kadınların hayatlarındaki krizleri yönetme sürecinde olumlu etkileri olduğu, bu bağlamda dini başa çıkma etkinliklerinin kadınların psikolojik iyilik hallerini ve yaşam memnuniyetlerini arttırdığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Dini başa çıkma, Kadınların sorunları, Sosyokültürel çevre

## **ABSTRACT**

### **RELIGIOUS COPING ACTIVITIES IN THE PROBLEMS AND SOLUTIONS OF WOMEN IN DIFFERENT SOCIAL-CULTURAL ENVIRONMENTS (COMPARATIVE EXAMPLE OF TEPEBAŞI AND CIZRE)**

**ÖZTÜRK, Bernanur**

**Yüksek Lisans- 2020**

**Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı**

**Supervisor:** Doç. Dr. Naci Kula

In this study, the problems faced by women, how women interpret the problems they experience from what perspective with which values in their world of meaning, the extent to which they take religion as a reference in the process of understanding their problems and coping with problems, the perception of God, which is determinant in religious coping, religious participation, religious coping behaviors, support, religious and secular awareness, learning, changes and life satisfaction that emerged with the experience of problems and the solution process were investigated.

In order to better understand women's problems and coping processes, the research has been built on two basic levels: theoretical and practical. The theoretical framework in which the documentation technique is used consists of two parts. In the first part, basic concepts related to research are examined. In this context, the concepts of women, problem, socio-cultural structure and coping are emphasized. Woman in psychosociocultural perspective and in the second chapter, "coping with religion"; biological, psychological and social cultural aspects are examined and the problems of women from different segments are mentioned. Again, in this section, religious coping approach is emphasized, religious coping styles and religious coping activities are discussed and explained. The third part is devoted to qualitative field research which is done comparatively. The data obtained from 30 volunteer female participants in two different socio-cultural environments (Tepebaşı district of

Eskişehir province from the Central Anatolia Region and Cizre district of Şırnak province from the Eastern Anatolia Region) were encoded and interpreted with content analysis in the context of the research problem.

According to the results obtained in the research; Different social-cultural environments and social structure are effective in differentiation of women's problems. It was found that most of the female participants participating in the study (26 out of 30) turned to various religious coping activities that they refer to from religion in the process of coping with their problems. It has been observed that interpreting the experiences as a process of development and learning rather than what the problem is, and applying positive religious coping at the mental and behavioral level have positive effects on the process of managing the crises in women's lives, and in this context, religious coping activities increase women's psychological well-being and life satisfaction.

**Key Words:** Religious coping, Women's problems, Social-cultural environment



## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
TABLolar LİSTESİ .....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
ÖNSÖZ .....	xiv
GİRİŞ.....	1
I.Araştırmanın Konusu ve Problemi .....	2
II.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
III.Araştırma Örnekleme ve Örneklem Seçimi.....	3
IV.Araştırmanın Yöntemi .....	5
V.Veri Toplama Tekniği ve Verilerin Analizi .....	6
VI.Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları .....	8
VII.Dini Başa Çıkma ile İlgili Kadınlarla Yapılmış Diğer Çalışmalar ve Araştırmamızın Alanyazına Katkısı.....	9

## 1. BÖLÜM

### TEMEL KAVRAMLAR

1.1. KADIN.....	12
1.2. SORUN .....	14
1.3. SOSYOKÜLTÜREL YAPI .....	18
1.4. BAŞA ÇIKMA.....	20
1.4.1. Karşılaşılan Olay Yada Durumun Değerlendirilmesi .....	23
1.4.2. Başa Çıkma Mekanizmaları .....	24

1.4.3. Olay ve Başa Çıkma Mekanizmasının Uyumu .....	25
1.4.4. Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler .....	25
1.4.5. Başa Çıkma ve Diğer Değişkenlerin İlişkisi .....	27
1.4.6. Başa Çıkma Faaliyetlerinin Sonuçları.....	28

## 2. BÖLÜM

### PSİKOSOSYOKÜLTÜREL AÇIDAN KADIN ve DİNİ BAŞA ÇIKMA

2.1. PSİKOSOSYOKÜLTÜREL AÇIDAN KADINA GENEL BAKIŞ.....	29
2.1.1. Biyolojik Açıdan Kadın .....	29
2.1.2. Psikolojik Açıdan Kadın .....	30
2.1.3. Sosyokültürel Açıdan Kadın .....	33
2.1.3.1 Eğitim Sorunu .....	35
2.1.3.2. İlişkiler ile İlgili Sorunlar (Fiziksel, Psikolojik, Ekonomik ve Cinsel Şiddet, Aldatılma...)	38
2.1.3.3. Çalışan Kadınların Sorunları (Rol Karmaşası, Mobbing, Fırsat Eşitsizliği ve Ayrımcılık).....	45
2.1.3.4. Kültürel Açıdan Kadın .....	49
2.1.3.5. Kırsal Kesimdeki Kadınlara Bakış (Çocuk Gelin, Çocuk Anne, Töre, Kuma, Berdel...)	52
2.1.3.6. Sorunlarla Baş Etme Açısından Kadın.....	56
2.2. DİNİ BAŞA ÇIKMA .....	59
2.2.1. Dinin Tanımı .....	59
2.2.2. Din ve Başa Çıkma.....	61
2.2.3. Dini Başa Çıkma ile İlgili İlk Çalışmalar ve Ölçekler .....	65
2.2.4. Dini Başa Çıkma Stilleri .....	66
2.2.4.1. Benlik Güdümlü/Öze Dönük/Kişisel Yönelimli Dini Başa Çıkma... 66	
2.2.4.2. Erteleme Yönelimli/Kararı Tanrı'ya Havale Ederek Dini Başa Çıkma .....	66
2.2.4.3. İşbirlikçi Dini Başa Çıkma.....	67
2.2.4.4. Teslimiyetçi Dini Başa Çıkma .....	67
2.2.5. Dini Başa Çıkma Etkinlikleri .....	69
2.2.5.1. Dua .....	71

2.2.5.2. Sabır .....	73
2.2.5.3. Şükür .....	75
2.2.5.4. Dini Sosyal Destek .....	76
2.2.5.5. İbadet / Salih Amel.....	78
2.2.5.6. Kader İnancı ve Tevekkül .....	81
2.2.6. Dini Başa Çıkmada Değerlendirme Modelleri.....	82
2.2.7. Dini Başa Çıkmanın Sonuçları.....	83

### **3. BÖLÜM**

#### **ARAŞTIRMA BULGULARI VE YORUMLAR**

3.1. Katılımcıların Nitelikleri .....	87
3.2. Katılımcıların Sorunları .....	89
3.3. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Etkinlikleri .....	93
3.3.1. Dua Etmek.....	95
3.3.2. Kur'an Okumak.....	101
3.3.3. Namaz Kılmak .....	109
3.3.4. Tevekkül ve Teslimiyet.....	111
3.3.5. Sabretmek.....	114
3.3.6. Dini Sosyal Destek.....	116
3.3.7. Allah'ı Anmak (Zikretmek) .....	118
3.3.8. Dine Yönelme .....	119
3.3.9. Kutsal Toprakları Ziyaret Etmek .....	122
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	125
KAYNAKÇA.....	131
EK 1: Araştırma Soruları.....	142

## **TABLolar LİSTESİ**

Tablo 1: Katılımcıların İlçelere Göre Yaş Aralığı .....	87
Tablo 2: Katılımcıların İlçelere Göre Eğitim Durumu.....	88
Tablo 3: Katılımcıların Sorunları (Kayıp, İlişkiler, Tehdit...)	89
Tablo 4: Katılımcıların Dini Başa Çıkma Etkinlikleri .....	94

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>Akt.</b>	: aktaran
<b>bkz.</b>	: bakınız
<b>c./C.</b>	: cilt
<b>(C.c.)</b>	: Cella Celalühü
<b>Çev.</b>	: çeviren
<b>Der.</b>	: derleyen
<b>DİB</b>	: Diyanet İşleri Başkanlığı
<b>KSGM</b>	: Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü
<b>KPSS</b>	:Kamu Personeli Seçme Sınavı
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu
<b>TDV</b>	: Türkiye Diyanet Vakfı
<b>TUİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu
<b>s.</b>	: sayfa
<b>Ss.</b>	: sayfa sayısı(sayfalar arası)
<b>(S.a.v.)</b>	: Sallallahu aleyhi ve sellem
<b>v.b.</b>	: ve benzeri
<b>Yay./yay.</b>	: Yayınlar/ Yayınlayan

## ÖNSÖZ

Kadın sorunları ülke ve dünya gündemini sürekli meşgul eden bir konudur. Bu sorunların önlenmesi ve çözülmesi için yerel, ulusal ve küresel bazda çeşitli girişimlerde bulunmaktadır. Biz bu çalışmamızda konuya farklı bir açıdan yaklaşmakta, konunun zaman zaman karanlıkta kalabilen ruhi ve manevi boyutuna odaklanmaktayız. Kadınların sorunları karşısında kişisel bazda takındıkları tavır, kadınların sorunlarıyla baş etmede zihinsel ve davranışsal boyutta dine başvurup başvurmadıkları araştırmamızın konusunu oluşturmaktadır.

Araştırmamız teorik ve uygulama olarak iki temel düzlemde kurgulanmıştır. Dökümantasyon tekniğinin kullanıldığı teorik çerçeve iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırmayla ilgili temel kavramlar incelenmiştir. Bu bağlamda kadın, sorun, sosyokültürel yapı ve başa çıkma kavramları üzerinde durulmuştur. Psikososyokültürel açıdan kadın ve dini başa çıkma adlı ikinci bölümde kadın; biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel açıdan incelenmiş ve farklı kesimden kadınların sorunlarına değinilmiştir. Yine bu bölümde dini başa çıkma yaklaşımı üzerinde durulmuş, dini başa çıkma stilleri ve dini başa çıkma etkinlikleri ele alınmış ve açıklanmıştır. Üçüncü bölüm ise karşılaştırmalı olarak yapılan nitel alan araştırmasına ayrılmıştır. İki farklı sosyokültürel çevrede mülakat tekniğiyle elde edilen veriler araştırmanın problemi bağlamında içerik analiziyle kodlanmış ve yorumlanmıştır.

Bu süreçte sohbetiyle zihnimi açan ve tezimin şekillenmesinde görüşleri ile katkıda bulunan değerli danışman hocam Doç. Dr. Naci Kula'ya teşekkürlerimi sunarım. Tez izleme komitemde bulunan Prof. Dr. Adem Şahin'e ve Doç. Dr. Kamil Sarıtaş'a değerli katkıları için ayrı ayrı teşekkür ederim. Ayrıca çalışmama gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve samimi olarak bana hayatlarını açan tüm katılımcılara da teşekkür ederim. Çalışma sürecinde beni motive eden bütün aileme minnet ve şükranlarımı sunarım.

**Bernanur ÖZTÜRK**

**Cizre, 2020**

## GİRİŞ

Bireylerin yaşadıkları olayları, çektikleri fiziksel ve psikolojik acıları zihinsel bağlamda değerlendirmeleri, olup bitenleri birtakım sebeplere bağlayıp anlamaya çalışmaları, büyük resme bakarak yaşadıklarını anlamlandırmaları gayet insani bir süreçtir. Anlamsızlık ve belirsizlik tedirginliğe neden olur. Olayları yorumlama sürecinde birey dini ve dünyevi temelli olabilen kendine özgü anlam sisteminden yararlanır. Bu anlam sistemi; kişinin yaşama dair sahip olduğu bilişsel yapı ve zihinsel örüntüsünden, kişinin varoluşsal anlam ve amacından oluşur; kişiye olayları anlamada bir bakış açısı sunar ve hayatına yön verir. Bu bağlamda Pargament başımıza gelen sorunlara bir anlam vermede ve onları filtre etmemizde dinin, bilişsel bir şema ve zihinsel bir temsil sunduğunu belirtir (Pargament K. I., 1997, s. 193). Din, dünyayı anlama ve kendini o dünyada belli bir yere yerleştirmesinde kişiye zihniyet, ideoloji kazandırır (Mardin, 1992, s. 30).

Sorunlar çoğu zaman insanın varoluşsal anlam ve amacının içinde anlamlandırılmaktadır. İstenmedik ve beklenmedik olay ve durumlarla karşılaşan birçok insan, yaşadıklarına anlam verirken ve yaşadıklarıyla baş etme sürecinde dini inanç, değer ve uygulamalara başvurabilmektedir. Çünkü din, insana varoluşsal anlam ve amaç sağlar. Fakat din sadece bunun için vardır denilemez ve din bununla sınırlandırılmaz. Biz burada dinin sadece bu yönünü incelemekle kendimizi sınırlandırırız. Samimi şekilde inananlar için din, bir düşünce ve yaşam tarzı haline geldiğinden inananlar olağan olarak yaşadıklarını anlamlandırırken bu dünyadaki varoluşsal anlamlarına yani yaratılış nedenlerine odaklanacaktır.

Din insanlar için bir referans kaynağıdır. Din; hayata anlam verme, varoluşun anlamını bulma, olayları algılama ve değerlendirmede insana zihinsel bir şema sunar. Araştırma gurubumuzun dini olan İslam dininde insanın varoluşsal anlam ve amacını Allah (c.c.) Kur'an-ı Kerim'de şöyle bildirmektedir: *“Ben cinleri ve insanları, başka değil, sırf bana kulluk etsinler diye yarattım.”* (Zariyat, 51/56), Allah kulluğun sınanacağını da aynı şekilde bildirmektedir: *“Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sınayacağız. Sabredenleri müjdele!”* (Bakara, 2/155)

Stresli hayat şartlarının neden olduğu olumsuz duyguları önlemek, hafifletmek ve problem çözmeyi kolaylaştırmak için din referans alınarak güçlü bir destekten yardım alınmasına bu bağlamda dini inanç ve etkinliklere başvurulmasına *dini başa çıkma* denir. İnsan yaratılışındaki fitrat gereği kendini aşan, beklenmedik ve istenmedik durumlarla karşılaştığında yüce bir varlığa sığınma ihtiyacı hissetmektedir. Zihinsel ve ruhsal alandaki bu sığınma ve yardım talep etme ihtiyacı davranışa da yansır. Yaşananları anlama ve anlamlandırma, yaşananlar karşısında hissedilen korku, kaygı, stres gibi olumsuz duygularla baş etmek için yüce varlığa sığınma ve yardım talep etme adına yapılan bütün bu zihinsel ve davranışsal çabalar *dini başa çıkma etkinlikleri* olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda dini yalvarma yani dua etme, salih amellerde bulunma (namaz kılmak, Kur'an okumak, sadaka vermek vb.), yaşanılanları kader, imtihan, teslimiyet, tevekkül, sabır gibi dini kavramlarla değerlendirmek, dini kurum ve dindarlardan destek almak vb. dini başa çıkma etkinliklerine örnek olarak verilebilir. Dini başa çıkma etkinliklerine daha çok başvuranlar dini hayatlarının merkezine koyan dindarlardır.

## **I.Araştırmanın Konusu ve Problemi**

Bu araştırmanın konusu; Tepebaşı ve Cizre ilçesinde yaşayan farklı sosyokültürel çevredeki kadınların yaşadıkları sorunlar ve bu sorunlarla başa çıkmada dinin ve dini etkinliklerin rolü olarak belirlenmiştir.

Kadınların yaşadıkları sorunlar nelerdir?

Kadınların yaşadıkları sorunların farklılaşmasında kadınların sosyokültürel çevrenin anlamlı bir rolü var mıdır?

Kadınlar karşılaştıkları sorunlara nasıl anlam yüklemektedirler? Bu anlamlandırma sürecindeki dini referanslar nelerdir?

Kadınlar karşılaştıkları sorunlarla nasıl başa çıkmaktadır? Başa çıkma sürecindeki dini başa çıkma etkinlikleri nelerdir?

Başvurulan dini başa çıkma etkinliklerinin kadınların psikolojik iyilik hallerine etkileri nelerdir? Araştırmada bu sorulara cevaplar aranmıştır.



## **II.Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Araştırmamızın amacı, kadınların yaşadıkları sorunların farklılaşmasında bölgesel farklılığın ve sosyokültürel çevrenin etkili olup olmadığını belirlemek ve bu sorunları derinlemesine betimlemektir. Farklı sosyokültürel çevredeki kadınların karşılaştıkları sorunlara nasıl anlam yüklediklerini anlamak ve bu sorunlarla başa çıkma sürecindeki dini bileşenleri araştırmaktır.

Kadının toplumun inşasında ve şekillenmesinde yadsınamaz önemine binaen, araştırmamızda kadınların sorunlarına bir nebze dahi ışık tutmak istenmektedir. Sağlıklı bir toplum için kadın sorunlarının çözümü önemlidir. Bu bağlamda bu araştırmada, kişisel düzeyde kadınların sorunlarıyla nasıl başa çıktığı mülakat yöntemiyle araştırılmıştır. Kadınlarda sorunların neden olduğu fiziksel ve psikolojik yıpranmayı ortadan kaldırmak ya da en aza indirmek için kadınlar, dini başa çıkmayı nasıl kullanmaktadırlar ve bunun etkileri olumlu ve olumsuz yönleri nelerdir. Bu araştırma, sorunların anlamlandırılması ve sorunlarla başa çıkılmasında dini bileşenlerin nasıl kullanıldığı ve bunun etkilerini göstermesi bakımından önemlidir. Ayrıca araştırmamızı daha da önemli kılan iki farklı sosyokültürel çevreden örneklem alınması ve karşılaştırılmalarda bulunulmasıdır.

## **III.Araştırma Örnekleme ve Örneklem Seçimi**

Örneklemenin en temel iki türü: olasılıklı ve olasılıksız örneklemedir. Olasılıklı örnekleme araştırmacıya araştırmanın sonuçlarını örneklemden evrene genellemesine izin verir. Genelleme nitel araştırmanın amacı olmadığı için çoğu nitel araştırmada örneklemenin en temel türlerinden biri olan olasılıksız örnekleme kullanılır. Nitel araştırmada örneklemin amacı genellemek değil fenomen hakkında iç görü kazanmak, fenomeni derinlemesine anlamak ve betimlemektir. Bu yüzden nitel araştırmada en uygun örnekleme stratejisi olasılıksız örneklemedir ve bunun en yaygın biçimi de amaca yönelik ya da amaçlı örneklemedir. Amaçlı örnekleme araştırmacının keşfetmek, anlamak, iç görü kazanmak istediği ve çoğu şeyin öğrenilebileceği bir örneklem seçiminin zorunlu olduğu varsayımına dayanır (Merriam, 2015, s. 76). Amaçlı örneklemin mantık ve gücü bilgi bakımından zengin durumları kapsamasında yatar. Bu açıdan zengin durumlar araştırmanın amacı için kritik öneme sahip konular hakkında çokça şey öğrenilecek durumlardır. Bilgi

açısından zengin durumları çalışma, ampirik genellemelerde ziyade derinlemesine anlama imkânı verir (Patton, 2014, s. 230). Araştırma gruplar üzerindeki sosyokültürel etkenleri daha iyi anlayabilmek için örnekleme stratejisi olarak olasılıksız örnekleme stratejisi, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örnekleme Tepebaşı ve Cizre ilçe merkezinde yaşayan toplam 30 gönüllü kadındır. Araştırmanın evreni Tepebaşı ve Cizre ilçesinde yaşayan kadınlardır.

Amaçlı örnekleme için seçilen kriter doğrudan çalışmanın amacını yansıtır (Merriam, 2015, s. 77). Çalışmanın amacı farklı sosyokültürel çevredeki kadınların sorunlarını anlamak ve bu sorunlarla başa çıkmada dinden nasıl yardım aldıklarını belirlemek olduğu için katılımcıları seçmedeki temel kriterler: katılımcıların kadın olmaları, katılımcı kadınların sorun yaşamış olmaları ve buldukları bölgenin sosyokültürel ortamında yetişmeleri ya da belli bir süre o bölgede yaşamalarıdır.

Kartopu örnekleme, insanları tanıyan, hangi durumların bilgi yüklü olduğunu bilen insanların örnekleme dahil edilmesidir (Patton, 2014, s. 243). Araştırmaya Cizre’de öğretmen olarak görev yapılan bir ortaokuldaki öğrenci velilerinden sorun yaşamış kadınların kimler olabileceği hakkında bilgi toplayarak başlanmış ve bu kadınlarla görüşmeler yapılmıştır. Kartopu örnekleme istediğimiz katılımcıları bulmak için başka yolun olmadığı zamanlarda işe başlamak için kullanışlıdır, katılımcı seçimi için her zaman tek başına yeterli bir yöntem değildir (Glesne, 2014). Kartopu örnekleme sonucunda orta-alt sosyoekonomik çevredeki kadın katılımcılara ulaşılmıştır. Tepebaşında seçilen katılımcıların sorunları ve sorunlar karşısında dinden yardım alma biçimlerinin Cizre’dekilerle karşılaştırması yapıldığından dolayı homojen örnekleme ve tabakalı amaçlı örnekleme stratejisi ile araştırma yapmaya devam edilmiştir. Homojen örnekleme; odak, çeşitliliği azaltma, analizi basitleştirme, grup mülakatları düzenleme; tabakalı amaçlı örnekleme, belli alt grupların ilgilerinin karakteristik özelliklerini belirlemek, karşılaştırma yapmak için kullanılmaktadır (Patton, 2014, s. 243-244). Ayrıca araştırılan alt grubu kısmen de olsa temsil edebilmeleri için katılımcı seçimi sırasında demografik / sosyal özelliklerin de göz önünde bulundurulması yararlı olacaktır (Baş & Akturan, 2017, s. 113). Araştırmaya Cizre’de kartopu örnekleme seçimi ile başlanmış, orta-alt sosyoekonomik düzeydeki kadınlara ulaşılmış bunun sonucunda Tepebaşı’nda katılımcı seçerken Cizre’deki benzer sosyoekonomik sınıfı yakalayabilmek için

katılımcılar mümkün olduğu kadar demografik özelliklerine göre seçilmeye çalışılmıştır. Örneğin Cizre’de 8 ev hanımı ile mülakat yapılmış, Tepebaşında ise 7 ev hanımı seçilmiştir. Tepebaşında seçilen katılımcıların demografik özellikleri de Cizre’de aranmıştır. Örneğin Tepebaşında 3 öğretmen ile mülakat yapılmış, Cizre’de de 3 öğretmen seçilmiştir. Katılımcı seçimindeki kriterlerin fazlalığı zaman zaman örneklem bulunmasını zorlaştırmış ve araştırma süresinin uzamasına neden olmuştur.

#### **IV.Araştırmanın Yöntemi**

Araştırmada kadınların yaşadıkları sorunlar ve sorunlarla başa çıkmada başvurulan zihinsel ve davranışsal dini başa çıkma etkinlikleri ele alınmıştır. Çalışma İç Anadolu Bölgesinden bir ilçe (Tepebaşı) ve Doğu Anadolu Bölgesinden bir ilçe (Cizre) de karşılaştırmalı olarak yürütülmüştür. Bu nedenle bölgesel farklılık ve toplumsal yapıdan kaynaklanan sorunların çeşitliliği de incelenmiştir. Örneğin Cizre’de toplumsal yapı ve örften kaynaklanan geniş aile kültürü ve aynı evde yaşamanın getirdiği sorunlar Tepebaşı’nda daha az rastlanmaktadır. Eğitim, evlilik vb. ile ilgili sorunlarda bölgesel farklılığın etkisi görülmektedir. Bu sorunların çözümünde kullanılan dini başa çıkma etkinliklerinin bölgesel ve sosyokültürel olarak farklılık gösterip göstermediği, hangi bölgede sorunların çözümünde dinin daha fazla referans alındığı da araştırmanın sonuçlarında ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

Araştırmada konunun önce kavramsal çerçevesi araştırılmış daha sonra alan araştırması yapılmış edinilen bilgilerle alan araştırmasından elde edilen bulgular yorumlanmıştır. Karşılaştırmalı olarak yapılan alan araştırmasında nitel araştırma yöntemi ve görüşme tekniği kullanılmıştır.

Yapılandırmacılık, fenomenoloji ve sembolik etkileşimcilik felsefesinden yola çıkarak nitel araştırmalar insanların deneyimlerini nasıl yorumladıklarıyla, dünyalarını nasıl şekillendirdikleri ve deneyimlerine ne gibi anlamlar yükledikleri ile ilgilenirler. Nitel araştırmanın bütün amacı insanların hayatlarını nasıl anlamlandıklarıyla ilgili bir anlayış geliştirmek, anlamlandırma sürecinin (sonuç ve ürün) yerine ana hatlarını çizmek ve insanların deneyim yaşadığı şeyleri nasıl yorumladıklarını tarif etmektir. Anahtar kelime, olayı araştırmacının değil katılımcının penceresinden görebilmektir (Merriam, 2015, s. 14).

## V. Veri Toplama Tekniği ve Verilerin Analizi

Dini başa çıkma konusunda yapılan çalışmalarda genellikle dini başa çıkma leği veya bu tarzda bir araç kullanılmakta ve dini başa çıkma yöntemi bir ölçekle anlaşılmaya çalışılmaktadır. Aslında dini başa çıkma çok bileşenli ve çok değişkenli bir süreçtir; bu durumda dini başa çıkma leği sadece genel bir ölçüm yapar oysa pek çok özel yaşam olayında daha derin bir çalışmaya ihtiyaç vardır (Eryücel, 2013, s. 73-74). Bu araştırmada, kadınların yaşadıkları sorunları kendi anlam dünyalarında hangi perspektiften hangi değerlerle nasıl anlamlandırdıklarının ve bu sorunlarla başa çıkma süreçlerinin daha iyi yakalanması, farklılıkların daha iyi ortaya çıkarılması için nitel araştırma yönteminin daha sağlıklı sonuçlar vereceği dşnlmş ve görüşme tekniği kullanılmıştır.

Nitel araştırmada veri toplama tekniklerden biri mülakat (görüşme) tekniğidir. Kvale, görüşme sürecini bir madenci metaforuyla açıklamaya çalışmıştır. Görüşme süreci, bir madencinin maden aramak için derinlemesine yaptığı kazıya benzetilebilir. Nasıl ki bir madenci değerli bir madeni bulmak için kazı yapıyorsa, araştırmacı da ortaya çıkarmak istediği sonuçlar çerçevesinde sistematik sorularla kişilerin düşünüş tarzını, algılarını düşüncelerini, duygularını ve yorumlarını gün işığına çıkarmaya ve öğrenmeye çalışır. Diğer araştırma teknikleriyle yeterince elde edilemeyen kişiye özel, saklı birçok şeyi görüşme tekniği kullanarak ortaya çıkarmak mümkündür (Akt., Türnüklü, 2000 , s. 544-545).

Araştırmada standartlaştırılmış açık-uçlu mülakat kullanılmıştır. Standartlandırılmış açık-uçlu mülakatta soruların cümle yapısı ve sırası önceden belirlenmiştir. Aynı soruların tüm katılımcılara aynı sıra ile sorulması cevapların karşılaştırılabilirliğini artırır, her katılımcıdan mülakatta yer verilen konuların tümü ile ilgili bilgi alınır (Patton, 2014, s. 349).

Görüşme soruları Sema Eryücel'in 'Yaşam Olayları ve Dini Başa ıkma' adlı doktora çalışmasından alınmıştır. Sorular danışmanla görüşülmüş, soruların kullanımı kararlaştırılmış ve sorular araştırmanın konusuna göre uyarlanmıştır.

Nitel araştırma belli bir bağlamın ve etkileşimin bir parçası olarak olayları kendi tekniğinde anlamlandırma çabasıdır. Bu anlayış kendi içinde bir sondur. Bu yüzden gelecekte ne olacağını tahmin etmek ile ilgilenmez fakat olayın geçtiği yerin

doğasını anlamaya çalışır. Bu katılımcılar için orada olmak, hayatlarını neye benzediği, neler olup bittiği, anlamların ne olduğu, dünyanın belli bir yerde neye benzediği ile ilgilidir. Analiz anlamın derinliği ile uğraşmaktadır (Merriam, 2015, s. 14).

Araştırmada betimsel analiz ve içerik analizi kullanılmıştır. Wolcott nitel veri analizinde yaklaşımların birbirinden tamamıyla bağımsız olamayacağını kabul etmektedir (Yıldırım & Şimşek, 1999, s. 254). Nitel araştırmada veri analizi çeşitlilik, yaratıcılık ve esneklik anlamına gelir. Strauss (1987) nitel araştırmadaki veri analiz yöntemlerinin standart hale getirilemeyeceğini ve veri analizini standartlaştırmanın nitel araştırmacıyı sınırlandıracağını vurgulamaktadır. Strauss ve Corbin (1990) veri analizinde iki temel yaklaşım ortaya koyar; betimsel analiz ve içerik analizi. Betimsel analiz içerik analizine göre daha yüzeyseldir, elde edilen veriler, daha önceden belirlenen temalara göre özetlenir ve yorumlanır. Betimsel analizde görüşülen ya da gözlenen bireylerin görüşlerini çarpıcı biçimde yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılara sık sık yer verilir. İçerik analizi, toplanan verilerin derinlemesine analiz edilmesini gerektirir ve önceden belirgin olmayan temaların ve boyutların ortaya çıkarılmasına olanak tanır. İçerik analizinde temel amaç, toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır (Yıldırım & Şimşek, 1999, s. 253-259).

Araştırma çerçevesinde yüz yüze görüşülerek yapılan mülakatlar, katılımcıların izni ile ses kayıt cihazına kaydedilmiştir. Ses kayıt cihazına kaydedilen görüşmeler yazıya geçirilmiştir. Yazıya geçirilen veriler üzerinde konular ve kategorileri belirlemek için içerik analizi yapılmıştır. İçerik analizinde temelde yapılan işlem, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği biçimde düzenleyerek yorumlamaktır (Yıldırım & Şimşek, 1999, s. 259). Verilerin kodlanması el ile yapılmış, ortaya çıkan kodlar, doğrudan verilerin yan tarafına yani kâğıda yazılmıştır. Kodlama, verilerin içerik analizine tabi tutulması, yani veriler arasında yer alan anlamlı bölümlere (bir sözcük, cümle, paragraf gibi) isim verilmesi sürecidir. Kodlama süreci, elde edilen verileri bölümlere ayırmayı, incelemeyi, karşılaştırmayı, kavramlaştırmayı ve ilişkilendirmeyi gerektirir (Yıldırım & Şimşek, 1999, s. 259).

Araştırmada kadınların sorunlarının çözümünde başvurdukları dini başa çıkma etkinlikleri üzerinde çalışılmıştır. Dini başa çıkma etkinlikleri hakkında verilerin analizinden önce alanyazın taranmış ve kavramsal çerçeve oluşturulmuştur. Kavramsal çerçevede ele alınan dini başa çıkma etkinlikleri ile ilgili temel kategoriler yada temalar veri analizi sırasında ayrıntılanmış ve yeni kodlar oluşturulmuştur. Örneğin kavramsal çerçevede ele alınan dini başa çıkma etkinlikleri içinde incelenen *ibadet /salih amel* veri analizi esnasında *Kur'an okumak, namaz kılmak, oruç tutmak, kutsal mekanları ziyaret etmek* şeklinde ayrıntılanmıştır. Bu tür kodlama genel bir çerçeve içinde yapılan kodlamadır. Bu kodlamada verilerin analizinden önce genel bir kavramsal yapı oluşturmak mümkündür. Bu kavramsal yapıya göre kodlama yapılır. Ancak ortaya çıkan yeni kodlar listeye dahil edilir. Bu şekilde önceden belirlenen bir kod listesi içerik analizini yönlendirirken, tümevarımcı bir anlayışla verilerin incelenmesi sonucu ortaya çıkan veriler de daha önceden oluşturulan kod listesine eklenir ya da yeni kodlara göre eski kodlar değiştirilir. Bu tür bir kodlama sürecinde, genel kategoriler ya da temalar altında yer alabilecek olan daha ayrıntılı kodlar, verilerin incelenmesi sonucu ortaya çıkar (Yıldırım & Şimşek, 1999, s. 264).

Birebir yapılan görüşmelerin başlangıcında katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilerek, verilerin akademik açıdan anlamlı olduğu ve araştırmacı tarafından gizli tutulacağı açıklanmıştır. Görüşme gerçekleşmeden önce katılımcılara mülakat formundaki açıklama kısmı sesli bir şekilde okunmuştur ve katılımcıların görüşmeyi istedikleri zaman sonlandırabilecekleri söylenmiştir. Görüşmeler gönüllü katılımcıların istedikleri mekanlarda gerçekleştirilmiştir ve katılımcıların izni dahilinde ses kayıt cihazına kaydedilmiştir. Görüşmeler yaklaşık olarak 30-45 dakika arasında sürmüştür. Katılımcı kadınların etik ilkeler ve gizlilik teminatı adına isimlerinin araştırmada kullanılmayacağı belirtilmiştir. Tepebaşı ilçesinde görüşme yapılanlar 15 katılımcı kadın T1, T2, T3, T4, ... olarak kodlanmıştır. Cizre ilçesinde görüşme yapılan 15 katılımcı kadın ise C1, C2, C3, C4, ... olarak kodlanmıştır.

## **VI.Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları:**

Araştırmanın evreni Tepebaşı ve Cizre ilçesinde yaşayan farklı sosyokültürel çevredeki kadınlardır. Araştırmanın örnekleme, İç Anadolu Bölgesinden Eskişehir ilinin Tepebaşı ilçesinden ve Doğu Anadolu Bölgesinden Şırnak ilinin Cizre

ilçesindeki araştırmaya gönüllü olarak katılan 30 kadınla sınırlıdır. Araştırma Tepebaşı ve Cizre ilçeleri arasında karşılaştırmalı olarak yürütülmüştür. Dolayısıyla araştırmanın sonuçları Tepebaşı ve Cizre ilçeleri açısından anlamlıdır. Evreni daha iyi temsil edebilmesi için diğer bölgelerden daha fazla örneklem seçilmesi sonuçların güvenilirliği ve geçerliliği açısından daha anlamlı olacaktır. Bu çerçevede tarafımızca ulaşılabilir olması bakımından Tepebaşı ve Cizre seçilmiştir. Araştırmanın sonuçları ve veriler nitel araştırmanın yapısı gereği genellenemez.

Katılımcıların yaşadıkları deneyimlerini ve düşüncelerini rahatça ve saklamadan anlatabilmeleri için her ne kadar samimi ve açık bir görüşme yapılmaya çalışılsa da katılımcıların yaşadıklarını olduğu gibi ifade etme konusunda nitel araştırmanın doğası gereği sınırlılık olabilmektedir.

## **VII.Dini Başa Çıkma İle İlgili Kadınlarla Yapılmış Diğer Çalışmalar ve Araştırmamızın Alanyazına Katkısı**

Ghafournia (2017) aile içi fiziksel şiddete maruz kalmış 14 Müslüman kadınlar üzerinde yaptığı araştırmaya göre, katılımcı kadınlar aile içi şiddete karşı dini başa çıkmayı kullanmışlardır. Kadınların fiziksel şiddete maruz kaldıklarında Allah ile iletişime geçtiklerini, dua ettiklerini ve Kur'an okuduklarını söylemişlerdir.

Anderson, Renner ve Danis'in (2012) şiddet gören 31 kadınla yaptığı nitel çalışmada, dinsel desteğin, kadınların tekrar toparlanmaları ve yılmazlık göstermelerinde oldukça önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Kadınlar, yüksek bir güce inancın ve o güçle bağlantı kurmanın, hayatlarında bir amaç ve geleceğe dönük bir umut olduğu hissini yarattığını belirtmiştir. Bu çalışmaya katılan altı kadın için ise, dinsel desteğin iyileşme için önemli bir fark yaratmadığı görülmüştür. Bu kadınlardan ikisi, görüşmelerde dinsel bir destekten bahsetmezken, bir kadın daha büyük bir güç olduğundan şüphe duyduğunu, üç kadın ise, dinsel desteğin yılmazlıkta etkisi olmadığından bahsetmiştir.

Drumm ve arkadaşlarının (2013) şiddet gören Hristiyan kadınlarla yaptığı araştırmasında kadınların bu süreçte maneviyata başvurdukları belirlenmiştir. Araştırmaya katılan Hristiyan kadınlar, yaratıcıyla spiritüel olarak iletişime geçtiklerini belirtmişlerdir. Bu kadınlar, hayatta kalmak için yaratıcıyı bir can simidi olarak gördüklerini, İncil okuduklarını ya da dua ettiklerini, yaratıcının onlara

dayanma gücü verdiğini, dinden çok maneviyatın rolünü ve bu manevi hislerin özyeterliklerini artırdığını söylemişlerdir. Özellikle yapılan derinlemesine görüşmelerde, birçok kadın, yaratıcının onlara güç verdiğini söylemişlerdir.

Davis'in (2002) 17 kadınla yaptığı derinlemesine görüşmelerde, kadınların şiddet yaşantısıyla başa çıkabilmek için maneviyatlarını kullandıkları görülmüştür. Kadınların birçoğu, inançlarının öneminden bahsetmiş ve yaratıcının onları koruduğunu düşündüklerini belirtmiştir.

Sezgin' in (2019) Malatya ilinde 20 yaş ve üzeri 701 kadın ile yaptığı nicel çalışmasında katılımcıların yaklaşık olarak üçte birinin fiziksel ve psikolojik şiddete maruz kaldığı tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların dinsel yaşantı biçimleri yani dindarlık ve olumlu dinî başa çıkma stratejileri ile evlilikte kadına yönelik fiziksel şiddeti onaylama ve meşru görme arasında pozitif bir korelasyon olduğu yani katılımcıların dindarlık durumları ve olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arttıkça evlilikte kadına yönelik fiziksel şiddeti onaylama ve meşru görme düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Şengül'ün (2017) yılında İstanbul ve Bursa'daki bazı ilçe müftülüklerine bağlı Kur'an kurslarında görev yapan 35 Kur'an kursu öğreticisinin karşılaştıkları sorunlarla başa çıkma süreçlerinde Kur'an-ı Kerim'e başvurma ve Kur'an'dan yararlanma ile ilgili tutumlarını belirlemek amacıyla mülakat tekniğiyle yaptığı alan araştırmasında, Kur'an-ı Kerim'in, öğreticilerin başa çıkma süreçlerine gerek bilişsel, gerek davranışsal tutumlar açısından pozitif yönde etkilerinin olduğu bulgulanmıştır.

Cansever'in (2019) İzmir'de yaşayan ve aile yakını kaybı deneyimleyen 30-45 yaşları arasında 7 kadının, kaybı nasıl anlamlandırdıklarını, yas sürecini nasıl deneyimlediklerini ve kayıp ile nasıl başa çıktıklarını dini perspektiften incelediği araştırmasında dinin, ölümü anlamlandırma ve süreçle baş etmede katılımcılara güçlü bir destek sağladığı görülmüştür.

Sağlam'ın (2015) eşinden fiziksel şiddet gördüğü evliliğine devam eden ve fiziksel şiddet gördüğü evliliği en az 6 ay önce sonlandıran toplam 122 kadınla yaptığı nicel araştırmasında; kadınların evliliğini sonlandırma kararının sadece tehdit algısı, çocuğun şiddet görmesi ve kadının çalışma durumu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kadının eğitim düzeyi, çalışma durumu, psikolojik destek alması, dini



başa çıkma düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyinin ise yılmazlığı yordadığı bulgulanmıştır.

Kocaman'ın (2019) Erzincan ilinde şiddet gören 23 kadınla mülakat tekniğiyle yaptığı araştırmada şiddete uğrayan kadınların sorunlarını, dini başa çıkma yöntemleri ile aştıkları tespit edilmiştir.

Kadınlar ve dini başa çıkma konusunda yapılan yukarıdaki çalışmalar genel olarak şiddet üzerine odaklanmaktadır. Kadınların sorunları kapsamında yapılan araştırmamızda da şiddet olgusuna rastlanmıştır. Araştırmamız iki farklı sosyokültürel çevrede karşılaştırmalı olarak yürütülmüştür. Bu bağlamda araştırmamız kadın algısı, kadın sorunları ve dinin yaşanış biçimlerinde sosyokültürel yapının etkisini ortaya çıkarması bakımından alana katkı sağlamaktadır.

İnsan biyopsikososyal bir varlıktır. Araştırmamızda katılımcıların yaşadıkları deneyimleri nasıl yorumladıkları psikolojik ve sosyolojik düzlemde ve bunların birbiriyle etkileşimiyle birlikte anlaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmamız sosyal psikoloji ile ilgili bir çalışma olmasıyla da diğer çalışmalardan ayrılmaktadır.

Araştırmamızın nitel yöntem kullanılarak mülakat tekniğiyle yapılması da araştırmamızı önemli kılmaktadır. Çünkü dini başa çıkma pek çok özel deneyimi içinde barındıran çok bileşenli bir süreçtir. Bu süreç içerisindeki zengin bilgi kaynaklarını ortaya çıkarabilmeyi amaçlayan araştırmamızda katılımcıların düşünceleri, duyguları, yorumları, deneyimleri bizzat kendi ağızlarından aktarılmıştır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## TEMEL KAVRAMLAR

### 1.1. KADIN

*“Kadınlar insandır, biz insanoğlu...”*  
Neşet Ertaş

Erişkin dişi insan, hatun, analık veya ev yönetimi bakımından gereken erdemleri, becerileri şeklinde tanımlanan kadın (TDK), bu tanımların ötesinde kendine has bir dünyadır, bu dünyayı dışarıdan tanımlamaya ve anlamaya çalışmak zaman zaman zor olabilmektedir. Yaradılış gereği sevginin, merhametin, zarafetin, naifliğin vücut bulmuş hali olan kadın, Allah’ın yarattığı, yaratırken cenneti ayaklarının altına serdiği, incinmesini men ettiği nadide varlıktır. Kadın en kutsal görevi olan, toplumu şekillendirecek nesillerin doğmasına, büyümesi ve yetiştirilmesine tüm varlığı ile hizmet ederken annedir. Fedakâr, zaman zaman cefakâr eştir. Evde neşe kaynağı ailesine kol kanat geren hayırlı evlattır. Bazen abla, bazen kardeştir, yarendir, dosttur.

Kadın toplum içerisinde zamanla değişen rol modeller ile tüm yaşamı boyunca zorlu süreçlerden geçer ve sürekli bir mücadele halindedir. Bu mücadelesi, çoğu zaman fedakâr ve cefakâr olması nedeniyle göz ardı edilebilir. Allah’ın emaneti olan kadın hayatı boyunca istenmeyen durumlarla karşı karşıya kalabilmekte ve hak ettiği muameleyi göremeyebilmektedir. İslam dininin kadına verdiği değeri Hz. Muhammed (s.a.v) şöyle bildirmektedir: *“Kadınlara ancak kerîm olanlar ikrâm ederler (değerli olanlar değer verirler); onlara kötülük edenler ise leîm (kötü) kişilerdir.”* (İbn Mâce, “Edeb”, 3; Ebû Davud, “Edeb”, 6) Allah erkeklere en hayırlı olma konusunda kadınları vesile kılmıştır: *“İmanı en olgun olan mü’min, ahlakça en güzel olandır. En hayırlınız da hanımına en güzel davranandır.”* (Müslim, “Birr” 149)

Kadınlar ve erkekler sünnetullah gereği fizyolojik, psikolojik açıdan birbirlerinden farklıdır. Bu nedenle *“Kadınlar erkeklerin, diğer yarısıdır.”* (Ebû Dâvûd, “Tahâret”, 94; Tirmizî, “Tahâret”, 82) Ancak insan hakikatinin bu iki yarısı, tıpkı artı eksi kutuplar gibi, kendine mahsus husûsiyetler taşısa da artı ve eksi kutup birbirlerinin oluşuyla anlam kazanır ve birbirleriyle tamamlanır ve

birbirleriyle değerlidir. Böylece birbirlerine ihtiyaç duyar, eksikliklerini örter<sup>1</sup>, hak ve mesuliyetlerine de riayet ederlerse birbirleriyle huzur bulurlar.<sup>2</sup>

İnsanlığın gelişimi, kadına verilen toplumsal değerle paraleldir. Âdemoğlu olgunlaştıkça, kadınla erkek arasındaki roller netleşmiş ve iki cinsin birbirlerini tamamladıkları ortaya çıkmıştır. Bugün gelinen noktada ne erkek ne de kadın, egemen toplum çağının doğrularına uymaktadır. Yapılması gereken şey, bir bütünün parçası olmaya çalışmaktır. Batı dünyası Orta Çağda “Kadın insan mıdır, değil midir?” diye tartışırken, İslâmiyet 1400 sene önce -insanlık tarihinde ilk kez- kadına toplumsal rol vererek bu soruyu cevaplandırmıştır. Kadını anne rolüyle sınırlamadan, onun yeteneklerini açmasını sağlamıştır. Buna en büyük örnek, bizzat Hz. Muhammed (s.a.v.)’in eşi Hz. Aişe (r.a.)’nin toplum içinde konferanslar veren bir eğitmen rolünde olmasıdır. İslam dininin modern dünya için en büyük önemi, kadınlara bazı ekonomik haklar tanıyarak, onları kocalarının hükümranlığından kurtaran ilk sistem oluşudur. Fakat ilerleyen yıllarda, insanlığın o dönemdeki olgunluğu kaybetmesi sonucu kadın yeniden baskılanmıştır (Tarhan, 2005 a, s. 109).

İslâm dini toplumlar tarafından itilmiş, kakılmış, hak ve hukuku gasp edilip köleleştirilmiş, hiçbir değer yargısına sahip olmayan kadını horlandığı mevkiden alıp yüceltmış, her şeyden önce onun da erkekler gibi bir insan olduğunu (Nisâ 4/1; Hucurât 49/13), Allah’a kulluk ve insanlık mertebesi bakımından erkek ve kadının birbirine eşit olduğunu (Âl-i İmrân 3/95; Nahl 16/97; Ahzâb 33/35), birbirlerini tamamladıklarını, biri olmadan diğerinin olamayacağını belirtmiş (A’râf 7/189) ve tüm insanlık âleminin bunu böyle bilmesini istemiştir. Kur’ân-ı Kerim insanlık âlemine şöyle seslenmektedir: “ *Ey insanlar! Şüphesiz ki, biz sizi bir erkek ve kadından yarattık... Allah katında en değerli olanınız, O’na karşı gelmekten en çok sakınmanızdır...* ” (Hucurât 49/13) (Çelik, 2018, s. 1298)

İslam hukukunda kadın hak ettiği değeri almıştır fakat Türkiye’de kadın sorunu sürecinin başlangıcı Türklerin İslamiyet’i kabul ettikleri döneme dayanır. Zamanla Arapların etkisi altında, Türk kadınlarının toplum içindeki durumları bozulmaya başlamıştır. Müslümanlık ilk kez VII. yy.’da Arabistan yarımadasında

---

<sup>1</sup> “Onlar sizin örtüleriniz, siz de onların örtülerisiniz. Onların sizin üzerinizde, sizin de onların üzerinde haklarınız vardır.” (Bakara, 2/187, 228)

<sup>2</sup> “Kendileri ile huzur bulasınız diye sizin için türünüzden eşler yaratması ve aranızda bir sevgi ve merhamet var etmesi de onun (varlığının ve kudretinin) delillerindedir. Şüphesiz bunda düşünen bir toplum için elbette ibretler vardır.” (Rum, 30/21)

ortaya çıkmıştır. Bu bölgedeki kadınların durumu Orta Asya Türk kadınlarınıninkinden çok farklıydı. İdeali; yüksek bir ahlak ve gerçek bir adalet getirmek olan İslâm dininin, toplumun önemli bir yarısını hiçe saydığı düşünülemez; İslamiyet Arabistan'da doğmuştur, İslam dini Arap kültüründe bulunan kadın algısındaki yanlışlıkları düzeltmeye çalışsa da bu ıslah bir dereceye kadar etki etmiştir. İslam öncesi Arap ülkelerinde kadın, bir sürüden farksızdır. Bir erkek istediği sayıda kadınla evlenebilir; isterse onları öldürebilir, kız çocuklarını diri diri gömebilirdi. Buna karşılık İslam dini; evliliği ortaya atar, eş sayısına bir sınır koyar ve boşanma durumunda erkeği, kadına nafaka ödemekle yükümlendirir. Kadınlara daha centilmence ve şövalyeye davranılmasını öngörür ve eşlerin ihaneti halinde her ikisine de aynı cezayı uygular (Doğramacı, 1997, s. 4).

Çok kadınla evlilik, insanlık tarihi boyunca birçok medeniyette rastlanan bir olgudur. Bunun topluma ve zamana göre değişen sosyal, kültürel, ekonomik, siyasî, psikolojik ve coğrafi sebepleri bulunmaktadır. Arap toplumunda çok kadınla evlilik; çok erkek çocuğa sahip olmak, kabîleler arasındaki sosyal ve siyasî münasebetleri geliştirmek, ihtilafları çözmek, kadınları korumak ve onlara sosyal güvence sağlamak, kabîlenin şerefini korumak gibi belli başlı gerekçeler ile yapılmaktaydı. O halde çok kadınla evlilik, dinî bir mesele olmanın ötesinde, mevcudiyeti ya da uygulanma koşulları toplumdan topluma farklılık gösteren sosyolojik bir olgudur (Demircan, 2003, s. 30, 32). İslam çok evliliği kabul etmekle birlikte sınırlama getirerek geleneksel Arap anlayışını dönüştürmüş, ıslah etmiştir.

## 1.2. SORUN

*“Nedenini bilen, nasılına katlanır.”*  
*Nietzsche*

İnsana sıkıntı veren, düşünülüp öğrenilmesi, düşünülüp çözümlenmesi ve bir sonuca bağlanması gereken durum olarak tanımlanabilen sorun (TDK), çözüm bulmaya girişilmesi için ilk olarak algılanmayı ve normal dışında kabul edilmeyi gerektirir. Bu algılanma ve normalitenin dışında kabul edilme genellikle olumsuz duyguların baş göstermesi ile fark edilir. Olumsuz duygular hissetme insan ruhunun sorunun algılanılmasına karşı gösterdiği alarmdir. Bu alarm bir sorun olduğunu fark

ettirip sorunun çözümlü aşılmasını, sorun çözülemeyecek cinsten ise sorunun anlamlandırılmasını ister.

Sorunlar yargı yüklemesi yapılmadan özde olaylar veya durumlardan oluşur. Olaylar ve durumlar bazı insanlar için sorun olabilir bazıları için ise sadece olay ya da durumdur. Olaylar kişilerin bakış açılarına göre anlam bulurlar. *“Olgu diye bir şey yoktur, sadece yorumlamalar vardır.”* (Nietzsche, 2017, s. 24) Birisi için engelli bir çocuğa sahip olmak bir mucize, özel hissetmek için bir neden, seçilmişlik, bir lütuf ve nimet olarak görülebilirken başka kişi için bu bir ceza, bedel, kötülük olarak da yorumlanıp anlamlandırılabilir. Görüldüğü gibi olayın büyüklüğü, etkileme ve etkilenme düzeyi, sorun yaratıp yaratmaması tamamen kişi düzeyinde incelendiğinde görecelidir. Olayları anlamlandırmadaki görecelilikte kişilik ve karakter yapılanması, çevresel etkenler, kişilerin bilgi, kültür, deneyim ve tecrübeleri, dini ve ideolojik görüş, kişisel değer ve inançlar etkili olabilmektedir.

Hemen hemen herkesin hayatında az ya da çok istediği gibi gitmeyen olaylar vardır. İstemediği olay ve durumlarla karşılaşan insan bu durumu bir kötülük, zulüm gibi değerlendirebilir. Bu durumda bir yandan bundan kurtulmaya çalışırken öte yandan de bu durum neden başıma geldi diye düşünerek zihinsel bir sorgulama ve anlam bulma içine girebilmektedir. İnsan kendisini ve çevresinde olup biteni anlayan ve anlamlandıran bir varlıktır ki başına gelen sorunu, acı ve kederi birçok yönden sorgulayacaktır (Kula, 2003, s. 104-105).

Hayatta bazı sıkıntı veren olay ya da durumlar çözülebilir fakat bazıları ise acziyetimizi yüzümüze yüzümüze vurur. Bu durumda ise elimizden gelen sorunu, olduğu gibi kabullenip sorunu hayatımızın genelinde bütünü tamamlayan olumlu bir yapboz parçası misali anlamlandırmak gerekir. Kişinin sorununu genel ve kişisel olarak anlamlandırması, insanın varoluşsal anlamını bulmaya yardımcı olduğu gibi ruhsal yönden hafiflemesini de sağlar. Nietzsche'nin dediği gibi *“Neden yaşadığını bilen kişi her durumda hemen her şeye katlanabilir.”* (Nietzsche, 2017, s. 24) Başına gelen sorun ve acıları anlamlandırabilen kişiler, çektiği ve katlandığı durumun öylesine olmadığını, sorunun nedeni ve değerini, çektiklerine değdiğini bilirler. Dostoyevski şöyle der: *“Beni korkutan tek şey var: çektiğim acılara değmemesi.”* (Frankl, 2009, s. 82)

Sorunlar; insanın varoluşsal anlam ve amacının içinde anlamlandırılmaktadır. Birçok insan istenmedik ve beklenmedik olay ya da durumla karşılaşınca,

yaşadıklarına anlam verirken dini inanç ve değerlerinden yardım alabilmektedir. Çünkü din; insan için bir referans kaynağıdır, duygu ve dünyasını şekillendiren zihinsel bir şemadır. Din insana varoluşsal anlam ve amaç sağlamaktadır. Fakat din sadece bunun için vardır denilemez ve din bununla sınırlandırılmaz. Biz burada dinin sadece bu yönünü incelemekle kendimizi sınırlandırırız. Samimi şekilde inananlar için din, bir düşünce ve yaşam tarzı haline geldiğinden inananlar olağan olarak yaşadıklarını anlamlandırırken bu dünyadaki varoluşsal anlamlarına yani yaratılış nedenlerine odaklanacaktır. İslam dininde insanın varoluşsal anlam ve amacını Allah (c.c) Kur'an-ı Kerim'de şöyle bildirmektedir: *“Ben cinleri ve insanları, başka değil, sırf bana kulluk etsinler diye yarattım.”* (Zariyat, 51/56) Allah kulluğun sınanacağını da aynı şekilde bildirmektedir. *“Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sınayacağız. Sabredenleri müjdele!”* (Bakara, 2/155) ayetiyle vurgulandığı üzere başımıza gelen sorunlar bizim varoluşsal amacımız olan kulluğumuzu sınamak içindir ve sorunlar ve çekilen sıkıntılar imtihan olarak anlamlandırılır.

Hayat amacı ve varoluş nedeninde anlamlandırılabilen sorunlar daha katlanılabilir hale gelir ve hatta sorun ve dert olarak görülmez aksine sorun ve acıya değil arka planındaki öğrenme sürecine, güzellik ve manaya odaklanılır. İslam dininde bu kabulleniş ve arka plana odaklanma teslimiyet ve rıza makamıdır. Niyazi Mısri'nin *“Dermân aradım derdime, derdim bana dermân imiş...”* Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretlerinin *“Hak şerleri hayr eyler, Ârif anı seyreyler, Zan etme ki gayreyler, Mevlâ görelim neyler, Neylerse güzel eyler... Dime şu niçün şöyle, Bak sonuna sabreyle, Yerinedir ol öyle, Mevlâ görelim neyler, Neylerse güzel eyler.”* ve İbrahim Tennuri'nin *“Kahrın da hoş, lütfunda hoş”* mısrasında değinildiği üzere teslimiyet ve rıza makamında durumlar sorun olarak görülmez ve yüce ve özel manalara odaklanılır.

İnsan hayatında ne kadar zor sorunlarla karşılaşır karşılaşırsa katlandığı şeylere değdiğine inanıyorsa sorun ve hissettirdiği acıya içsel bir başarıyla katlanabilir, ruhsal özgürlüğünü ve zihinsel bağımsızlığını koruyabilir. Yaşamı anlamlı ve amaçlı kılan şey de insanın elinden alınamayan işte bu ruhsal (tinsel) özgürlüktür (Frankl, 2009, s. 82). Fakat bu düşünce yapısına gelebilmek tabiri caizse sıkıntılı süreçleri sadece ruh kasını güçlendirmek için yapılan antrenmanlar olarak görmek ciddi bir çaba ve sabır gerektirir.

Viktor Emily Frankl, Auschwitz Yahudi toplama kampında yaşadığı acı tecrübelerine dair şöyle der; dişlerimize bakma olanağımız yoktu, yine de buna ve ağır vitamin eksikliğine rağmen, diş etlerimiz her zamankinden çok daha sağlıklıydı. Sorun, acı, ıstırap ne kadar büyük ve güçlü olursa olsun Dostoyevski'nin dediği gibi insan kabaca her şeye alışabilen bir varlıktır (Frankl, 2009, s. 32). Sorun ve acıyla karşı karşıya kalan kişi bu duruma bir anlam bulabilmiş, bu durumu hayatında bir yere oturtabilmişse yani psikolojik olarak iyiyse sorun ve acıya karşı fiziksel olarak da daha dayanıklı olabilmektedir. Yani insanı öldürmeyen şey onu her yönden güçlendirmektedir.

Düşüncelerimiz ile duygularımız arasında sıkı bir ilişki vardır. Düşüncelerimiz olumlu ya da olumsuz duygulara yol açarken duygularımız da düşüncelerimizi şekillendirebilmektedir (Dökmen Ü. , 2000, s. 112). Karamsar kişi, her gün bir sayfasını kopardığı duvar takviminin geçen her günle biraz daha incelmesini, korku ve hüznle gözleyen bir insana benzer, öte yandan yaşamın sorunlarına etkin bir şekilde saldıran insan, her gün takviminden bir yaprak koparan, ancak bunların arkalarına birkaç günlük notu aldıktan sonra öncekilerle birlikte düzenli ve özenli bir şekilde dosyalayıp saklayan bir insana benzer. Bu notlarda oluşan zenginliği, dolu dolu yaşamı, gurur ve sevinçle düşünebilir. Yaşandığını farketmesinin ne önemi olabilir? Gördüğü genç insanları kıskanıp kendi yitmiş gençliğine yönelik nostaljiye mi gömülecektir? Hayır, bunun yerine şöyle düşünecektir: “Olasılıklar yerine, sadece yapılan işin, yaşanılan sevginin değil, yiğitçe göğüslenen acılar dahil olmak üzere, geçmişimin gerçeklikleri de var. Bu acılar kıskançlık uyandırmasa bile, hayatımda en çok gurur duyduğum şeylerdir.” (Frankl, 2009, s. 136) Sorunlarla dolu bir yaşam, insana, değerlerini yaratıcı çalışmayla gerçekleştirme fırsatı verme amacına hizmet eder. İnsan her aştığı sorun sayesinde hayatın basamaklarını çıkar ve sonunda başa çıktığı sorunlar onu tinsel olarak geliştirdiği için değerlidir. Eğer yaşamda gerçekten bir anlam varsa, acıda da bir anlam olmalıdır. Acı da yaşamın kader ve ölüm kadar silinmez bir parçasıdır. Acı ve ölüm olmaksızın, insan yaşamı tamamlanmış olmaz (Frankl, 2009, s. 82).

*“Üzülme der Mevlâna ve devam eder; Bir yandan korku bir yandan ümidin varsa iki kanatlı olursun. Tek kanatla uçulmaz zaten. Sopayla kilime vuranın gayesi kilimi dövmek değil, kilimin tozunu almaktır. Allah sana sıkıntı vermekle tozunu, kirini alır. Niye kederlenirsin? Taş taşlıktan geçmedikçe parmaklara yüzük olamaz.*

*Yüzük olmak dileyen taş, ezilmeyi yontulmayı göze almalıdır!”* (Tarhan, Mesnevi Terapi, 2012)

Kişinin yaşadığı sorunlar ve dolayısıyla çektiği fiziksel ve psikolojik acılar bir tecrübedir, esasen bu sorunlar ve acılar kişinin hayatının değişip gelişmesi için ona sunulan fırsatlar olarak değerlendirilebilir. Kişinin geçmişi ve yaşadıkları onun gerçekliği ve şu anki benliğinin yapıtaşlarıdır. Kişi istenmedik ve bekleyen bir durum ya da olayla karşılaştığında bunu bir sorun olarak değil de bunu bir öğrenme tarzı olarak ele alıp *bu yaşadıklarımınla acaba Allah bana ne öğretmek istiyor, Allah'ın bana öğretmek istediği şeyler ileriki yaşamımda bana nerelerde yarayacak* diye sorar ise hem çektiği acılara değecek hem de olayın oluşturduğu olumsuz duygularla daha kolay başa çıkabilecektir. İnsan farkındalığını yüksek tuttuğu ve yaşamının anlamını ve amacını kavramak için acılarını kullandığı sürece gerçek insan olma şerefine ulaşacaktır ve ruhsal olarak olgunlaşma sürecinde ilerleyecektir.

Allah'ın sorun ve sıkıntılarla öğretme ve yetiştirme sürecinin sonucunda insan kendi kişisel varoluşsal gayesini fark edebilir. Sonuç olarak her insan özeldir ve yaşadıkları ve öğrenmeyi başardıklarıyla bu dünyada özel bir amaca hizmet etmektedir ve bu amacı keşfetmelidir ki yüreği tatmin ve mutlu olabilsin.

Her bireyi ayırt eden ve varoluşuna anlam veren bu eşsizlik ve teklik durumu, insan sevgisi üzerinde olduğu kadar yarına çalışma üzerinde de bir etkiye sahiptir. Bir insanın yerine bir başkasının konulmasının olanaksızlığı kavrandığı zaman, kişi kendi varoluşuna yönelik sorumluluk duyar ve yaşamını kesinlikle bir yana itemez. Varoluşunun nedenini bilen, nasılına dayanabilecektir. Yaşamında hiçbir anlam, amaç, hedef göremeyen ve bu nedenle de yaşamı sürdürmeyi anlamsız bulan kişinin vay haline (Frankl, 2009, s. 95)!

### **1.3. SOSYOKÜLTÜREL YAPI**

İlk çağlardan günümüze sürekli bir gelişim içerisinde olan insanoğlu, bu süreçte kendine özgü birtakım özellikler meydana getirmiştir. Coğrafyalar ve toplumlar arasında çeşitlilik gösteren bu özellikler milletlerin kültürlerini ortaya çıkarmıştır. Aynı geçmiş, gelenek, duygu ve alışkanlıklara sahip insanların oluşturduğu bir yaşam biçimi olarak kabul edilen kültür, maddi öğeler, davranışlar, değer ve tutumlardan oluşmaktadır (Özey, 2014). Edward B. Tylor'a göre kültür,



toplumun bir üyesi olarak insanın edindiği bilgi, inanç, sanat, ahlak, yasa, adet ve diğer herhangi bir yetenek ya da alışkanlıkların girift bir bütünüdür (Bilgin, 2014, s. 108).

Kültür maddi ve manevi unsurlardan oluşur. Kültürü oluşturan maddi unsurlar; coğrafi konum, yer şekilleri, iklim vb.'dir. Kültürü oluşturan manevi unsurlar; dil, din ve inançlar, gelenek ve görenekler, sanat, tarih, düşünce yapısı ve komşu kültürlerdir. İçinde yaşanılan sosyokültürel yapı kişiyi etkiler. İnsan yaşadığı toplum, çevre ve kültürden pek çok izler taşır.

Gelenek; bir toplumda, bir toplulukta eskiden kalmış olmaları dolayısıyla saygın tutulup kuşaktan kuşağa iletilen, yaptırım gücü olan kültürel kalıntılar, alışkanlıklar, bilgi, töre ve davranışlardır. Görenek; bir şeyi eskiden beri görüldüğü gibi yapma alışkanlığı, âdet demektir. Örf ise yasalarla belirlenmeyen, halkın kendiliğinden uyduğu gelenektir (TDK).

Din ile kültür aynı şey değildir. Toplumların kendilerini tanıma ve tanıtmalarında önemli bir araç olan din doğal olarak kendi mensubu bulunan toplumun kültürü ile karşılıklı etkileşim halindedir. Din kültürü kültür de dini bir şekilde etkiler; özellikle kültür halk dininin oluşumunda çok etkilidir (Okumuş, 2005, s. 181-183).

Dinin gerek içinden çıktığı gerekse sonradan dahil olduğu herhangi bir sosyokültürel yapıdan bağımsız olduğu düşünülemez. Bir başka ifade ile din hem ortaya çıkışında hem de gelişiminde çevresel şartların etkisi altındadır. Sosyokültürel yapının dini etkilemesi o yapı içerisinde yetişen bireylerin yaklaşımları ve tepkileri ile ilgilidir. Din çeşitli faktörler ile kültürün etkisine açık ve hazır hale gelir, bu faktörlerin bir kısmı psikolojik bir kısmı ise toplumsaldır. Her din kendi inanç esaslarını sıkı usullere bağlanmayı arzu etse de hem resmi öğretinin içinde ihtilaflar söz konusu olur hem de çeşitli halk inançları dine mal edilir (Bilgin, 2014, s. 125-129).

Her din bir kültür içinde ortaya çıkar. O kültürü bütünüyle reddetmez, kültürden bazı izler taşır ama aynı zamanda kültürü yönlendirir. İslam dini açısından konuya baktığımızda cahiliye olarak nitelendirilen İslam öncesi kültürün bütün yönleriyle reddedilmediğini görürüz. İlk dönem Müslümanları eski Arap toplumunun ailevi kalıplarının bir kısmını gayet doğal olarak devam ettirmek ile birlikte İslam'a

dayanan yeni bir kültürde inşa etmeye başlamışlardır. Bir toplum yeni bir dine girdiğinde eski kültürel kalıplarını dini bir kimlik vererek devam ettirir, bu belirli eller tarafından bilinçli bir şekilde yapılmaz ancak pek çok faktör altında devam eden yeni dini benimseme süreci böyle bir sonuç doğurur. Böylece aslında yaşanan din iç içe geçmiş iki katmandan oluşur; birincisi resmi din ya da kitabi din, ikincisi ise paralel din de denilen halk dinidir. Kitap ve sünnete uygun olmayan bunun dışında kalan uygulamalara bidat denir. İslami literatürdeki bidat sosyolojik anlamdaki halk dindarlığının bir bölümünü oluşturur. Gelenek ve görenekler büyük ölçüde halk dini ile bütünleşmiş olduğundan inananlar tarafından bu ayrımı yapmak zordur (Bilgin, 2014, s. 115-117). Bu durumda gelenek ve kültür ile din çatışma haline düşebilir bu çatışma bazen kültürün dini reddetmesi veya dine bazı hususlarda dayatmada bulunması bazen de dinin kültürü reddetmesi veya kültüre bazı noktalarda dayatmada bulunması ile gerçekleşir (Okumuş, 2017, s. 138).

#### **1.4. BAŞA ÇIKMA**

Hayatı boyunca sorun ve sıkıntılara maruz kalmayan insanın varlığı mümkün gözükmemektedir. Her insan hayatının belli dönemlerinde ölüm, hastalık, doğal afet, yaşamı tehdit eden unsurlar, boşanma, insanlarla ilişkilerinde sorunlar, kendi kişisel hayatıyla ilgili sorunlarla mücadele etmektedir. Sorunlar stres, endişe ve kaygıya neden olabilirler; insan hayata psikolojik ve sosyal olarak uyum sağlamak amacıyla sorunlarla başa çıkmaya çalışarak stres ve kaygı seviyesini azaltmak için çabalar. İnsan mücadele etmesi gereken sorunları görmezden geldiğinde bu durumda insan bünyesi fizyolojik, psikolojik olarak tepki ve uyarı verir. Bu durumdaki insanın yaşam kalitesi düşebileceği gibi insan yaşama anlamı ve amacını dahi kaybedebilir. Ya sorunu çözmeli ya da sorunu çözmeye gücünün yetmediği durumda bu sorunu kendi hayatında anlamlandırabilmelidir. Kişiyi ayakta tutan çoğu zaman anlam duygusudur. Anlamı yitiren insan yaşadığı sıkıntılara değmeyeceğini düşünebilir bu durum onu ruhen ve bedenen aşırı derecede yıpratır. Kendine ve yaşamına yabancılaşan insan yetersizlik ve çaresizlik duygularıyla daha da dibe çökebilir. Bu insanoğlunun hayatında oldukça olağan bir durumdur. Kişi hayatın değişen ve gelişen şartlarına sürekli maruz kalır ve sürekli yeni sorunlara çözüm üretmek için mücadele eder ve zaten de etmelidir, bazen çözüm üretmese de mücadelesinde anlam keşfeder. Bu durum psikolojide *baş a çıkma*, *baş etme* kavramlarıyla ele alınır.

Başa çıkma bilişsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel yönleri olan çok boyutlu bir olgudur. Başa çıkmanın amacı stres, kaygı ve olumsuz duyguların azaltılması, hayattaki anlam duygusunun bulunması veya güçlendirilmesi ve kontrolün sağlanmasıdır.

İlk olarak Lazarus ve arkadaşları, 1966 yılında *başa çıkma* kavramıyla farklı biçimde ilgilenmeye başlamışlar, Freud'un "savunma mekanizmaları" ve Selye'nin "genetik olarak programlanmış tepki" yorumlarından uzaklaşarak, bilişsel ve duygusal süreçler üzerinde durmuşlardır. Lazarus ve Folkman'ın bu modelinde, stresli durumla başa çıkmak için bilişsel ve davranışsal unsurlar ön plana çıkarılmıştır. Kişi ve olay etkileşimi, değerlendirme, başa çıkma etkinlikleri ve sonuçlar üzerinde durulmuştur. Dolayısıyla sürece önem veren bir başa çıkma yaklaşımı ortaya çıkmıştır (Demir Ş. Ç., 2013, s. 48) Başa çıkma konusunda ilk çalışmaları yapan ve daha sonraki pek çok çalışmaya öncülük eden Lazarus ve Folkman *başa çıkmayı*, çevreden ve içten gelerek kişiyi zorlayan ve tüketen istek ve çatışmaları kontrol etme ve ortaya çıkan gerilimi en az düzeye indirmek amacıyla sergilenen davranışsal ve duygusal tepkiler olarak açıklamaktadır (Cirhinlioğlu, 2014, s. 111; Demir Ş. Ç., 2013, s. 47; Lazarus, 1984, s. 141).

Baş çıkma kavramı Compas tarafından stresli olaylar veya durumlarla bilişsel, duygusal, davranışsal, fizyolojik ve çevresel düzenleme yapma çabası ile cevap vermek olarak bütüncül bir şekilde tanımlanır (Eryücel, 2013, s. 4).

Pargament ve Park'a göre başa çıkma; yaşamı tehdit eden hastalıklar, ani trajediler ve ölümler karşısında tepkisel bir yanıt olabileceği gibi gelecekle alakalı hedefe yönelik bir süreç de olabilir. Pargament ve Park'a göre başa çıkma; insanların en çok önemsedikleri şeyleri koruma, sürdürme ve dönüştürme girişimleridir (Temiz, 2014, s. 79).

Baş çıkma; bireyin belli stres durumlarında genellikle kullandığı ya da benzer durumlarda zaman içinde tekrarladığı bilişsel ya da davranışsal olarak sorunlarla baş etme yöntemleridir. Kısaca bireyin, stres oluşturan durumlarla uğraşma sürecine denir (Baltaş & Baltaş, 1999, s. 139).

Viktor Frankl, varoluşçu bir psikologtur. Nazi Kampındaki yoğun yaşam stresi altında ve hayli zor koşullarda yaşamın anlam ve doyumunu kendisine bulduran ruhsal serüvenini Logoterapi yaklaşımını aktarırken anlatmaktadır. Viktor

Frankl, umutsuz bir durumla karşılaştığımız zaman bile yaşamda bir anlam bulunabileceğini belirterek; insanların hayatındaki anlamın, onların başa çıkmalarını güçlendirdiğini belirtmektedir. Bir durum değiştirilemeyecek noktaya geldiği zaman insanın kendisini değiştirme yoluna gideceğini; insanın değerleri, davası, kendi benliğini aşan bir ideal uğruna yaşayacağı sıkıntıları dahi onu hastalandırmak bir yanda olgunlaştıracağını ve yaşam doyumunu arttıracığını söylemektedir. (Frankl, 2009) Önemli olan insanın hangi sorunlarla karşılaştığı değil, olayı nasıl yorumladığıdır. Bir olayın farklı kişiler tarafından çeşitli şekillerde de yorumlanması başa çıkmada tutum ve davranışların önemli olduğunu göstermektedir. Seligman, yaşamdaki aksiliklerin ardından, depresyona eğimli olan insanlarla kendilerini toparlayabilenler arasındaki farkları incelemiş, farkı “açıklayıcı tarz” ile açıklayarak; insanların reddedilmeyi ve yenilgiyi kendilerine nasıl açıkladıklarının önemli olduğunu belirtmiştir. Bu fark, insanların nasıl olduklarıyla değil, deneyimlerini nasıl yorumladıklarına bağlıdır (Weil, 2006, s. 277). Aynı şekilde kişinin inançları da anlamlandırma, kabullenme ve başa çıkma becerilerini de etkilemektedir. Ölümden sonra hayatın var olduğunu ve ölümün buna geçişi sağlayacak bir dönüşüm anı olduğuna inanılması, kişinin bu dünya hayatına bakışını kökten etkileyecek bir anlayış kazandırmaktadır. Kişinin hayata atfettiği anlam da onun baş etme stratejisi üzerinde etkili olmaktadır. Bir problemle karşılaşan kişi, problemin çözümüne yönelik olarak dinî inançları ile bir çıkış yolu bulmaktadır (Kula, 2002, s. 240). Gazilerle yapılan bir çalışmada engelli olarak yaşamlarına devam etmek zorunda olmalarına rağmen yaşadıkları olayı Allah'ın bir lütufu olarak değerlendirmeleri, dinî değerlerin başa çıkma sürecinde ne kadar önemli bir yere sahip olduğunun görülmesi açısından önemlidir (Eryücel, 2013, s. 145). İnsanların hayatlarında karşılaştığı durumları algılama ve anlamlandırması birbirinden farklı olmakla birlikte bu durumun başa çıkma sürecini ve başa çıkma davranışlarını oldukça etkilemektedir.

İnsanların sorunlarla mücadele etme sürecini, anlam duygusu etkilemekte ve belirlemektedir. Çünkü bireyler, meseleleri kültürleri içerisinde biçimlenen temel yaklaşımlarına göre değerlendirir ve buna göre kendilerine bir yol çizer. Bir anlamda düşünce sistemi, zor zamanlarda da insanı yönlendirir ve onlara referans olur. Buna göre alışkanlıklar, değerler, inançlar, kişilik ve ilişkiler, burada rol oynamaktadır. Ancak insanın temel yaklaşımı, her probleme belirli bir çözüm sunmaz. O zaman da kişiye anlam duygusundan hareket ederek özel yöntemler geliştirmek ya da seçmek

düşmektedir. Bu süreçte problemin önceden görülüp görülemeyeceği, ondan uzak durulup durulamayacağı şeklindeki olasılıklar, başarılı olup olunmayacağı gibi riskler de göz önünde tutulmaktadır (Acar, 2014, s. 45).

#### 1.4.1. Karşılaşılan Olay Ya da Durumun Değerlendirilmesi

İnsan, olayları sadece algılamakla ve onlara tepki göstermekle kalmaz ayrıca soyut düşünce planında onları temsil edebilme ve kendi düşüncelerinin bilincinde olarak, “*bu olaylar niçin böyle oluyor?*”, diye sorabilme yeteneğine sahiptir (Özakupınar, 2000, s. 59). Lazarus ve Folkman’a göre birey karşılaştığı durumu önce zihinsel bir değerlendirmeye tabi tutar. İnsan, stres verici bir olay veya durum ile karşılaştığı zaman iki aşamada durumu değerlendirmektedir. “*Bu olay veya durum benim için ne ifade ediyor?*”, “*Beni tehdit eden yönü var mı?*” diyerek bir ön değerlendirme aşamasına girmektedir. Birincil değerlendirmede birey karşılaştığı durumun veya olayın kendisi için anlamını sorgular, olayın ve durumun tehlikesinin ciddiyeti ve hassasiyetine göre kişinin algıları şekillenir. Lazarus ve Folkman ilk değerlendirmeyi dört farklı şekilde tanımlamaktadır. Kişi durumu, potansiyel bir kazanç (insanı kamçılayan bir durum, dürtü), zarar (tehdit, tehlike) olarak veya zararın sebebi (kayıp) ya da kazancın sonucu (fayda) olarak algılayabilmektedir (Akt. Eryücel, 2013, s. 5; Demir Ş. Ç., 2013, s. 49).

Stres tepkisi, aslında uyarıcının algılanması ile değil, uyarıcın zihinsel bir yorum sonucunda tehlikeli olduğu kararına varılması ile başlamaktadır. Eğer stres verici olay veya durum, kişi tarafından bir tehdit olarak algılanırsa, bu defa, “*ben bu durumda ne yapabilirim?*”, “*Bu durum veya olayla nasıl başa çıkabilirim*” diye ikincil değerlendirme (secondary appraisal) aşamasına girmektedir. Yani birey zararın önlenmesi, üstesinden gelinmesi, eğer mümkünse bunların olumlu yönde değiştirilmesi için neler yapılabileceğini değerlendirmektedir. İkincil değerlendirme sırasında birey, sahip olduğu fiziksel (bireyin sağlığı, enerjisi ve gücü v.b.), sosyal (somut ve duygusal destek), psikolojik (inançlar, ahlaki değerler, benlik saygısı v.b.), maddi (para, gerekli aletler v.b.) olarak başa çıkma kaynaklarının değerlendirmesini yapar. Bu anlamda ikincil değerlendirme, birincil değerlendirme ile etkileşim halindedir (Demir Ş. Ç., 2013, s. 50).

#### 1.4.2. Başa Çıkma Mekanizmaları

İkincil değerlendirmeler stresli durum ile baş etmek için seçeneklerin ve kaynakların değerlendirilmesidir. Bu evrede başa çıkma mekanizmaları kullanılır. Lazarus ve Folkman'a göre bireyler iki tür *başa çıkma* mekanizmasına sahiptir: Bunlar problem odaklı ve duygu odaklı stratejilerdir. *Problem odaklı başa çıkma* stres yaratıcıyı ortadan kaldırmak veya etkisini azaltmak için problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi stresli durumu doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içerir. *Duygu odaklı başa çıkma* stres durumunun yarattığı olumsuz duyguların kontrol altına alınıp olumlu bir yöne odaklanmasına yönelik davranışları kapsar. Burada asıl amaç her zaman başarılı olunamamasına rağmen stresi azaltmaktır (Cirhinlioğlu, 2014, s. 111; Eryücel, 2013, s. 5). Duygu odaklı başa çıkma tarzları literatürün bir kısmında Freudyen savunma mekanizmaları olarak değerlendirilmiştir (Ekşi, 2001, s. 23). Olumlu tarzda yeniden yorumlama, kabullenme, duygusal- sosyal destek arama, uzaklaşma, kaçınma-sakinme, duygusal odaklı başa çıkma tarzları arasında yer almaktadır (Demir Ş. Ç., 2013, s. 51).

Endler ve Parker stresli durumlar ile başa çıkma envanteri geliştirmişler ve insanların stresli durumlar ile karşılaştıklarında üç şekilde başa çıktıklarına dair bir model ortaya çıkarmışlardır.

a) Problem odaklı (plan geliştirme, yeniden yapılandırma...)

b) Duygu odaklı (açığa vurmak, duygusal destek aramak, bilişsel yapılandırma...)

c) Kaçma-Kaçınma (sosyal uzaklık, bilişsel dağınıklık...) odaklı başa çıkma (Akt. Eryücel, 2013, s. 6).

Bireyler yaşamın vazgeçilmezi stres ile karşılaştıklarında, strese neden olan durumu ortadan kaldırmak ve buna güçleri yetmiyorsa stresi azaltmak için aktif bir çaba harcarlar. Ya da strese karşı duygusal reaksiyon göstererek stresle baş ederler. Bu yöntemler birbirinden kesin çizgilerle ayrılamaz. Bir yöntemin içine diğerinin karıştığı durumlar da olabilir.

### **1.4.3. Olay ve Başa Çıkma Mekanizmasının Uyumu**

Lazarus ve Folkman'a göre etkili bir başa çıkma için; karşılaşılan durum ile başa çıkma stratejileri arasında uygunluk olmalıdır. Bu kurama etkileşimsel kuram denir. Bu kurama göre hayatta karşılaştığımız durumları kontrol edebilme düzeyimize göre strateji belirlemeliyiz. Kontrol edilebilme düzeyi yüksek durumlarda, problem odaklı başa çıkma; kontrol edilebilirliği düşük durumlarda ise duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanılırsa başa çıkma süreci ve sonucu daha etkili olabilir. Ölüm olayının kontrol edilebilirliği düşük düzeyde olduğu için sevdiğimiz birinin ölümüyle karşılaştığımızda, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmak etkili olabilir (Cirhinlioğlu, 2014, s. 112).

Aslında tüm bunlarda en kritik nokta bireyin yaşamına sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabilmesidir. Yani kişinin yaşadığı durum, sahip olduğu başa çıkma kaynakları veya çevresel faktörlerin ötesinde yaşamındaki denge ve uyumu kaybetmemesidir. Pek çok çalışma duygusal uyum ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Aktif başa çıkma, problem odaklı stratejiler, uyum, yeniden yapılandırma ve kabullenme gibi tepkiler daha iyi uyumla ilişkili bulunurken, kaçınma inkâr, zihinsel düzensizlik ve başkalarını suçlama gibi yöntemler kötü uyum ile ilişkili bulunmuştur. Sosyal destek hem zamanla daha iyi uyum sağlamak ile ilişkili hem de zamanla uyumu geliştirmemekle ilişkili bulunmaktadır (Eryücel, 2013, s. 10-11).

### **1.4.4. Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler**

Baş çıkmanın sonuçlarını etkileyen birtakım etkenler vardır. Bunlardan birisi bireysel farklılıklardır. Bireysel farklılıkların başa çıkma ile ilişkisi, bireyin stresli durumla karşılaştığında istikrarlı başa çıkma tarzlarını kullanıp kullanmayacağı ile ilgilidir. Diğer bir ifadeyle insanlar her başa çıkma durumunu yeni olarak görmeyebilirler. İçinde bulunulan zaman ve koşulların gerektirdiği yöntemleri kullanabilirler. Stresli olumsuz olaylarla başa çıkma kişisel ve çevresel olarak ikiye ayrılmaktadır. Kişisel kaynaklar, o durumun gerektirdiği bilişsel, duygusal, manevi, fiziksel durumun yanı sıra benlik saygısı ve içsel kontrol eğilimini içerir. Çevresel kaynaklar ise, bireyin dışındadır. Çevresel kaynakların en önemlilerinden biri, sosyal destektir. Sosyal kaynakların kullanılması, meydana gelebilecek belirli stresli bir

olayın olumlu etkilerini belirlemeye yardım edebilir. Başa çıkma sürecini etkileyen diğer bir faktör ise, kişilik farklılıklarıdır. Bireyler arasındaki kişilik farklılıkları başa çıkma sürecini de etkilemektedir. Bazı kişilik özellikleri, zorluklarla karşı karşıya gelindiğinde insanları belirli şekillerde başa çıkmaya yöneltmektedir. Başa çıkma ile kişilik arasında yapısal ve kavramsal bağlar söz konusu olmaktadır. Örneğin, nörotisizm/duygusal dengesizlik, hayal kurma, kendini suçlama ve geriye çekilme ile ilişkili iken; aktif başa çıkma ve planlama, iyimserlik ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Stresle başa çıkmada, benlik saygısı da önemli bir etkidir. Benlik saygıları yüksek olanlar, problem çözme ya da sosyal destek arama gibi, aktif başa çıkma yollarını tercih ederken; benlik saygıları daha düşük olanlar, inkâr etme, davranışsal olarak ilgiyi kesme gibi başa çıkma yollarını tercih etmektedirler (Demir Ş. Ç., 2013, s. 54).

Bireyin sahip olduğu özsaygı, hayatındaki güç duygusu, hayatı anlamlandırma ihtiyacı, kişisel gelişimi sağlama, hayata umutla bakabilme, diğer insanlarla ilişki kurabilme, kimlik duygusu oluşturabilme gibi duygular başa çıkmayı kamçılayan fonksiyonların bazılarıdır (Pargament, 2003, s. 213).

Çalışmaların bir numaralı konusu başa çıkmanın çok boyutlu, kişisel, çevresel ve olayın akışı gibi faktörlerden etkilenen bir süreç olmasıdır. Kişisel boyuta ilişkin olarak Lepore ve Evans (1996) kişinin başa çıkma kapasitesinin başa çıkmadaki kaynağına ve başa çıkma yöntemlerine bağlı olduğunu belirtir. Başa çıkma kişinin dört temel kaynağını içerir:

a- Zihinsel Kaynaklar; bireyin istekleri, kişilik özellikleri, davranışları, bilişsel eğilimleri yetenekleri (olumlu olma, ümitli olma, kendine faydalı olma gibi...),

b- Sosyal Kaynaklar (sosyal destek ve sosyal ağlar...),

c- Maddi Kaynaklar (para, bir yaşam için gerekli olan şeyler...)

d- Çevresel Kaynaklar (altyapı veya savunma sistemi, özel yaşam...) (Akt. Eryücel, 2013, s. 7-8)

Lazarus ve Folkman'a göre kişisel kaynaklar da stresle başa çıkmada kullanılmaktadır (Akt.Cirhinlioğlu, 2014, s. 112). Kişinin ruhsal yapısından, duygu ve düşüncelerinden ayrı tutulamayacağı göz önüne alındığında, bir krizle karşılaşan



bireyin krizi yenmede kendi silahlarını kullanması oldukça muhtemeldir. Pargament, Lazarus ve Folkman'ın bu düşüncelerine bireyin kişisel kaynaklarının dini olabileceğini veya olmayabileceğini belirterek ilave yapmıştır. Böylece *dini başa çıkma* kavramı ortaya çıkmıştır. Son yıllarda yaşam olayları karşısında uyum ve denge sağlayabilmek için seküler başa çıkma yöntemlerinin tükenmişlik yaşamayı, dinin önemi üzerine farkındalığı arttırmaktadır.

#### **1.4.5. Başa Çıkma ve Diğer Değişkenlerin İlişkisi**

Başa çıkma faaliyetleri, sorunun niteliği, yaş, cinsiyet, meslek, kültür vs. gibi unsurlar tarafından etkilenmektedir. Çünkü insanlar, sahip oldukları iç ve dış koşullar çerçevesinde çözüm mücadelesine girmektedir (Acar, 2014, s. 48).

Bilhassa kültür ve başa çıkma arasında bir alışveriş mevcuttur. Sonuçta kültürel şartlar, sorunun içeriğini, bunun nasıl değerlendirileceğini, nasıl çözüleceğini ve bunun için hangi mekanizmaların gerektiğini belirler. Çünkü birey, bulunduğu sosyal çevrenin ürünüdür. Dolayısıyla kültürel şartlara göre başa çıkma yöntemleri farklılıklar arz etmektedir (Acar, 2014, s. 48).

Kültürel bir unsur olan din; genelde dindarlar için meselelerin üstesinden gelmede katkı sağlayıcıdır. Yapıcı ve Zengin (2003) tarafından yapılan bir araştırmaya göre ilahiyat öğrencilerinin ve bunlardan bilhassa geliri orta ve ortanın altında olanların değer önceliğinde ilk sırayı din almaktadır (Yapıcı & Zengin, 2003, s. 190-194). Yine bedensel engelli insanlar, dini hayat düzeylerinin yüksek olmasına paralel olarak dinî başa çıkma yöntemlerini tercih etmektedir. Bilhassa salih amel, dua, dinî destek ve manevi temelli dinî başa çıkma tarzında yöntemleri tercih etmişlerdir (Kula, 2005, s. 242).

Başa çıkma, dini nitelik taşıyabilir (Pargament K. I., *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, 1997, s. 90). İnsanlar, sorunlarını çözerken farklı yöntemler de kullanabilir. Bunlardan birkaçı şöyledir: Gevşeme Teknikleri (egzersizler, meditasyon, hipnoz vs.), Davranışsal Kontrol, Zaman Yönetimi, Koşulların İyileştirilmesi, Stres ve Meslek Danışmanlığı, Kötü Alışkanlıklara Başvurma, Savunma Mekanizmaları (İlgar, 2001, s. 72-90).

#### 1.4.6. Başa Çıkma Faaliyetlerinin Sonuçları

Başa çıkma faaliyetlerinin neticesi ise, uzun süreli, kısa süreli, durumsal, fiziksel, psikolojik, olumlu, negatif ya da karışık olabilir. Buna göre başa çıkma faaliyetleriyle olaylar kontrol altına alınabilir ya da istenmeyen duygu ve düşünceler oluşabilir (Memiş, 2003, s. 132).

Hiçbir başa çıkma stratejisi özünde iyi ve kötü değildir. Ancak durumun gerektirdiği başa çıkma ile kişinin kullandığı başa çıkma tarzının uygunluğuna bağlı olarak, olumlu ya da olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır. Başa çıkma metodu, başarılı olarak kullanıldığında stres verici durum veya problem ortadan kalkar. Başarılı olunmadığı zaman stres verici durum ve etkisi devam eder. Ancak bir de uygun başa çıkma metodu kullanılır fakat derecesi zayıf kalırsa, tükenme ortaya çıkar. Bu durumda kişi yeni başa çıkma metodu arar ya da önce başvurduğu metoda tekrar devam eder. Başa çıkma ile geçen zaman uzadıkça, yorgunluk, bıkkınlık, depresyon, umutsuzluk, fiziksel güçsüzlük gibi birtakım haller ortaya çıkabilir (Demir Ş. Ç., 2013, s. 52).

Lazarus ve Folkman'ın etkileşimsel kuramına göre başa çıkma, yararlanılan kaynaklar ve stratejilerden etkilenecek olumlu ve olumsuz sonuçlara sahip olabilir. Açıkça ve sürekli bir şekilde görev odaklı başa çıkma geniş bir şekilde olumlu sonuçları, duygu odaklı başa çıkma daha az olumlu uyum sonuçlarını ortaya çıkarmaktadır. Kaçınma ise başa çıkmada uyumsuz sonuçlar ortaya çıkardığı için belirsiz olarak nitelendirilmektedir. Bu konuda araştırmacılar gerçekte etkili başa çıkmanın bu üç tarz arasında sağlıklı bir dengeye dayanması ile mümkün olduğunu öne sürerler (Cirhinlioğlu, 2014, s. 112; Eryücel, 2013, s. 7).

## İKİNCİ BÖLÜM

### PSİKOSOSYOKÜLTÜREL AÇIDAN KADIN ve DİNİ BAŞA ÇIKMA

#### 2.1. PSİKOSOSYOKÜLTÜREL AÇIDAN KADINA GENEL BAKIŞ

##### 2.1.1. Biyolojik Açıdan Kadın

İnsanın biyopsikososyal bir varlık olması davranışlarının değerlendirilme sürecinin de çok boyutlu olmasını gerekli kılmaktadır. Cinsiyetle alakalı tutumların ve davranışların meydana gelmesini biyolojik determinist modeller, hormonal etkilerle izah etmektedirler. Gerçekleştirilen bilimsel çalışmalar kadın ve erkek arasındaki davranış ve tutum farklılıklarının doğuştan gelen yapısal özellikler nedeniyle oluşmuş olabileceğini göstermektedir (Çakır & Baş, 2018, s. 176-177).

Her iki cinsiyetin beyin yapıları arasında birçok anatomik, fizyolojik ve nörokimyasal ve nörohumoral farklılıklar bulunmaktadır ve farklılıklar davranışları etkilemektedir. Günlük hayatımızdaki yüzyıllardır süregelen kadın ve erkekler arasındaki birçok anlaşmazlık ve tartışmanın nedeni bu farklılıkların anlaşılmasında olabilmektedir. Bu nedenle iki beynin yapısal özelliklerinin iyi tanınması gerekmektedir ki bu sayede toleranslı olma öğrenilebilir (Karaismailoğlu, 2017, s. 10,51; Eşel, 2005).

Beynin, hisleri düzenleyen sağ yarım küresi kadınlarda baskın şekilde çalışır. Bu da onları duygusal örselenmelere daha yatkın hâle getirir. Bu durum aynı zamanda kadınların sezgisel okur yazarlığının fazla olduğunu gösterir. Kadınlar genellikle duygusal körlük yaşamazlar. Duygusal körlük, beynin amiktal bölgesi çalışmadığı zaman oluşur. Kişi nötr bir ifadeyle, fakat çok güzel cümleler kullanarak konuşabilir. Bu cümlelerde sevgi, nefret ya da korku yoktur. Duygusal sağırılıkta ise empati yoksunluğu vardır ve birey karşı tarafın duygularını okuyamaz. Kadınların duygusal kulakları iyi işitir ve duygusal gözleri yeterince görürken, erkekler bu konuda körlük yaşarlar. Onlar hadiseleri matematik ve mantık çerçevesinde daha çabuk kavrama yeteneğine sahiptirler. Erkeklerde kol gücü nasıl üstünse, kadınlarda da duygu gücü üstündür (Tarhan, 2005 a, s. 150). Frontal korteks; beynin üst bilişsel fonksiyonlar, mantıklı düşünme ve ahlaktan sorumlu lobu kadınlarda daha gelişmiştir. Kadınlar, erkeklere nazaran resmin genelini görme konusunda daha başarılıdır (Karaismailoğlu, 2017, s. 114).

California (L. A.) Üniversitesinden Profesör Richard Haier, zekâ ve öğrenme testlerinde eşit performans gösteren kadın ve erkeklerin beyinlerindeki gri ve ak madde dağılımını inceleyen araştırmasında, erkeklerin beynindeki gri maddenin kadınlarinkinden 10 kat fazla olduğunu, kadınlardaki beyaz maddenin ise erkeklerinkinin 6,5 misli olduğu sonucuna varmıştır. Gri madde beyin bilgi işlemlerini, beyaz madde bilgiler arası bağlantı kurulmasını sağlıyor. Erkekler derin ve matematiksel düşüncede daha başarılı iken, kadınlar duygusal, dil-tarih gibi beyin faaliyetlerinde daha başarılıdır. Beyindeki bu biyolojik farklılıktan dolayı herhangi bir kültürel olguda erkeğin olaya ilk yaklaşımı mantıkî olurken, kadının bakış tarzını duyguları belirler (Tarhan, 2005 a, s. 78, 102).

Kadınların oksitosin hormonu erkeklere oranla daha yüksektir. Testesteron yükseldiğinde oksitosin azalır. Oksitosin hormonu, sakinlik ve yumuşaklık veren bir hormondur. Kadınların oksitosin hormonunda etkisiyle duygusal zekâları daha yüksektir. Dolayısıyla kadınların duygusal empati (eş duyum) yetenekleri daha üstündür, bu nedenle karşısındaki insanı daha kolay anlayabilir, şefkat ve acıma duyguları ön plandadır. Kadının tahmin yeteneği, sevgisi, ayrıntıyı fark etmesi, erkeğe göre daha öndedir (Tarhan, 2005 a, s. 104).

Kadın ve erkeklerin empati alanları farklıdır. Kadınlar duygusal empatiyi, erkekler bilişsel empatiyi kullanır. Dişi beyin duygusal empati konusunda müthiş bir donanım ve yazılım ile doğmaktadır. Kadınlar duyguları paylaşır ve birbirlerine hissettiklerinin önemli olduğu mesajını verirken erkekler sorunun yarattığı duyguyu kısa bir süre hissedip hemen çözüm üretme sürecine geçerler. Kadınlarda empatide duygu paylaşmak erkeklerde ise sorunu çözmek önemlidir (Karaismailoğlu, 2017, s. 110-113).

Kadının ruh sağlığını yönlendiren üç olay vardır. Birincisi âdet görmeye başlaması (menarş), ikincisi gebelik, üçüncüsü ise menapozdur (Tarhan, 2005 a, s. 78).

### **2.1.2. Psikolojik Açıdan Kadın**

Doğal genetik algoritmanın gereği olarak kadın ve erkeğin kişilik yapılarındaki farklılık oldukça belirgindir (Tarhan, 2005 a, s. 22). Bu durum günlük hayatta bariz bir şekilde kadın ve erkeğin davranışlarına yansır. Ayrıca kadının

erkeği, erkeğin de kadını kendi gibi görmesinden kaynaklanan sorunlar birbirlerini anlamalarını zorlaştırmaktadır. Sağlıklı bir iletişim ve birliktelik için önce kişinin kendini tanıması daha sonra karşı cinsin kişilik özellikleri hakkında genel ve özel bilgi edinmesi elzemdir.

Araştırma alanımız gereği olarak kadınların genel kişilik özellikleri hakkında şunları söyleyebiliriz. Kadınların yaratılışları gereği sevgi, şefkat ve koruma duyguları ön plandadır. Bu durum annelik içgüdüğü ile de oldukça alakalıdır. Kadınlar; ilgi, şefkat, anlayış, saygı, koşulsuz bağlılık, haklı görülme ve güvenceye ihtiyaç duyarlar (Tarhan, 2005 a; Gray, 2018).

İletişimde erkekler bilgi alışverişini önemserken, kadınlar paylaşarak yalnızlık duygusunu azaltmayı öne alırlar. Kadınların ilişkideki önceliği paylaşmak ve yakınlık hissetmektir. Kadınlar değer verilmek önemsenmek ve sevilme isterler. Kadın sevilip değerli olma duygusu taşıdığına güçlenir sevilmemek kadına yıpratır (Tarhan, 2005 a, s. 26, 104). Kadının tabiri caizse yakıtı sevgi, onu motive etmenin en iyi yollarından biri de saygıya layık olduğunu hissettirmektir.

Kadınların duygu ve düşüncelerini ifade etme yetileri dinleme becerilerinden daha yüksektir. Kadınlar beyin yapılarının gereği konuşma alanlarını erkeklere nazaran daha aktif ve işlevsel kullanmaktadır. İletişimin insan sağlığı ve psikolojisindeki yadsınamaz etkisi düşünüldüğünde, nesil yetiştirmede aktif olan annenin bu tür bir biyolojik yapı ile yaratılması Allah'ın bir hikmetidir. Kadın susarsa ilişkilerini kesmek için susar, artık güvenmediği için susar, karşı tarafı inciteceği için susar, konuşmak istemediği için susar. Kadın susarsa dikkate alınması gerekmektedir. Bir şeylerin ters gittiği alenen ortadadır (Gray, 2018; Tarhan, 2005 a).

Kadınların duyguları dalgaya benzetilebilir. Biyolojik ve psikolojik yapılarından kaynaklanan nedenlerle duygularında zaman zaman inişler ve çıkışlar yaşamaları çok doğaldır. Zaman zaman bu duygular şaha da kalkar, zamanla dibe de vurabilir. Bu süreç kadının yenilenme ve tazelenmesini de sağlar.

Kadın erkeğe göre, kırılabilirlik ve duygusal örselenme açısından iki kat daha duyarlıdır. Kadınlarda depresyon, duygu durum bozuklukları, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları, histrionik (histerik) kişilik bozukluğu, ağrı ve bedensel belirtiler, psikiyatrik (somatoform) hastalıklar, disosiyatif bayılmalar iki-üç kat daha sıktır.

Panik atak bozukluğunun erkeklere oranla kadınlarda 2-3 kat, depresyonun ise erkeklere göre iki kat daha fazla rastlandığı bilinmektedir. Bu oranlar farklı kültürlerde de hemen hemen aynı bulunduğundan, kadın olmak bu sıkıntılar için bir risk grubunda olmak demektir. Okuma bozukluğu, sözel anlatım bozukluğu, otizm, kekemelik, fonolojik bozukluk, dikkat eksikliği, hiperaktivite, madde kullanımına bağlı bozukluklar gibi problemler ise erkeklerde daha fazla görülmektedir. İki cinsten görülen belirgin hastalıkların sebepleri üzerine yapılan araştırmalarda farklı görüşler ortaya çıkmıştır. Bu görüşlere göre, biyolojik eğilim, kadınların ruh sağlığı hizmetlerinden erkeklere oranla daha fazla yararlanmaları, çocukluk dönemlerinde daha çok cinsel istismarla karşılaşmaları ve sıkça geçirdikleri psikolojik travmalar, bu hastalıklara sebebiyet vermektedir. Kadınlarda limbik sistemin daha büyük olması nedeniyle depresyona girme olasılıklarının da erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir (Tarhan, 2005 a, s. 77, 82, 176; Gültekin, 2014).

Duygusal içerikli durumlara karşı kadınların erkeklere kıyasla daha hassas tepkiler verdiği birçok araştırmada ortaya koyulmuştur. Yapılan araştırmalarda özellikle konuşma alanlarındaki ve limbik sistem hacmindeki farklılıklar dikkat çekmektedir. Beyinde duygularla ilgili bölgelerden birisi olan limbik sistem kadınlarda daha büyüktür. Bu nedenle kadınların duygusal uyarılara karşı daha hassas oldukları ve erkeklere göre çok daha kolay bağ kurdukları düşünülmektedir (Çakır & Baş, 2018, s. 178).

Kadında, duygudan sorumlu beynin sağ yarımküresi daha aktif kullanıldığı için maruz kaldığı kötü muamelelerin tesirinden hemen sıyrılamaz, geçmişte yaşadıkları haksızlıkları kolay kolay unutamazlar. Bu yüzden de geçmişte yaşamaya ve takıntı yapmaya çok yatkındır. Maziye bu derece bağlı kalmak, onun bugünü yaşamasına engel olacaktır. Çünkü beyin enerjisi akü gibidir ve geçmiş ya da gelecekle gerekenin ötesinde ilgilenen kadın, aküyü boşa harcamış gibi olur. Şunu söyleyebiliriz ki, kadınlar duygusallıkları sebebiyle -farkında olmadan- beyin enerjilerini gereksiz yerlere harcıyorlar. Bu yüzden de zaman yönetiminde çok kayıpları oluyor ve depresif ruh hâline bürünebiliyorlar (Tarhan, 2005 a, s. 150).

### 2.1.3. Sosyokültürel Açıdan Kadın

Sosyokültürel olarak kadına baktığımızda toplumsal cinsiyet terimi karşımıza çıkmaktadır. “Toplumsal cinsiyet terimi kadın ya da erkek olmaya toplumun ve kültürün yüklediği anlamları ve beklentileri ifade eder; kültürel bir yapıyı karşılar.” (Dökmen Z. Y., 2016, s. 24) Toplumsal cinsiyet biyolojik cinsiyet olan kadın ve erkek organlarına sahip olmanın dışında toplumun biyolojik cinsiyete yüklediği değerler, toplumsal roller ve davranış kalıplarını ifade etmektedir. Toplumsal cinsiyet kimliğine biyolojik cinsiyetin etkisi yadsınmamaz. Kişilerin beyin yapısı, hormanel özellikleri belirli bir düzeyde davranışlarını etkileyebilmektedir; kadınların daha hassas ve duyarlı olması gibi. Bunun yanında toplumdan topluma değişen kültür etkisiyle toplumun kişilerden istediği toplumsal cinsiyet kimliği de değişebilmektedir. Yani kadın cinsiyetine sahipseniz toplum sizden kendi kültürel değerlerine göre olan kadın gibi davranmanızı istemektedir.

Zira insan davranışlarının sadece biyolojik faktörlerin etkisinde oluşması ve şekillenmesi mümkün değildir. Çünkü çoğunlukla kadın ve erkeğe atfedilen davranış ve tutumların kültür içerisinde tanımlanmış, öngörölmüş bir yeri mevcuttur. Cinsiyet kültürü; kültürün cinsiyetlerle alakalı hususlarda kendini ifade etme biçimidir. Genel olarak paylaşılan ortak kültürün, cinsiyetlere yönelik uygun gördüğü tavırlar, tutumlar ve değerler, bu çerçevede gelişen cinsiyet ve toplumsal cinsiyet gibi nitelermeler, cinsiyet kültürünün içerisinde yer alır (Ersoy, 2009, s. 214).

Geçmişten günümüze toplumsal cinsiyet kimliğiyle kadına baktığımızda üzülmek ifade etmek gerekir ki erkek kadın arasındaki ilişki ve iletişimin yapısı ve sonuçlarının, kadının aleyhine olduğudur. "Eski çağlarda kadın alınıp satılan bir meta, erkeklerin isteklerine boyun eğen bir dişi olmaktan öteye geçemezdi. Erkek gözünde köleden tek üstün yanı, ona, soyunu sürdürececek çocuk doğurmasıydı. Örneğin uygarlık beşiği denilen eski Yunan'da kadın, en çok ikinci sınıf yurttaş konumuna yükselbilirdi. Kocasından ayrı bir hakkı ya da özgürlüğü yoktu. Eski Roma'da ise kadın, babasından kocasına aktarılan bir maldı. İbranilerde olduğu gibi Araplarda da, eski Cermenlerde de zina suçu işleyen kadını, erkeğin öldürme yetkisi vardı. Aziz Paul'un dediği gibi, “*Erkek, kadın için değil, kadın erkek için var olmuştur. Üstelik kadın yasak yemişi Adem'e yedirerek cennetten kovulmasına neden*

*olmuştu. Dolayısıyla kötülüğü, şeytana uymayı ve ayartıcılığı temsil ediyordu.”* (Yörükoğlu, 1989, s. 62-63)

İslâm dini gelmeden önce dünyanın her yerinde kadın hiçbir hak ve hukuka sahip değildi. Kadın vesâyet altındaydı. Kendi başına hiçbir hukuki işe girişemezdi. O pazarlarda adi bir eşya gibi alınıp satılan bir hizmetçi, cariye, bütün mülkiyet ve irsiyet hak ve hukukundan mahrum bırakılan ne olduğu belli olmayan bir varlık, hatta günah ve alçaklığın kaynağıydı. Yaşamaya ve gelişmesine önem verilmezdi. Evlenmeden önce babanın, evlendikten sonra kocanın, kocanın ölümünden sonra da oğlunun veya akrabalarından bir erkeğin emri altında yaşamını sürdürürdü. Cahiliye dönemi Arabistan yarımadasında da durum bundan farklı değildi. İslâm'dan önce kadın hiçbir hak ve hukuka sahip değildi. Cahiliye Arapları kız çocuklarının dünyaya geldiği kendilerine müjdelenince utanıyorlar ve yüzleri kapkara kesiliyordu. Cahiliye Arapları küçük yaştaki kız çocuklarını diri diri toprağa gömebiliyorlardı. Batıl ve muharref dinler kadını murdar ve kötülüklerin anası bir varlık olarak kabul ediyorlardı. Hatta kadının ruhu var mı yok mu diye ciddi bir şekilde tartışılmaktaydı. İşte böyle bir ortamda onun imdadına İslâm dini yetişmiştir (Çelik, 2018, s. 1297-1298; Kula, 2015, s. 3).

18. asırdan itibaren dünyamızın genel görünümü tamamen değişmiştir. Eskiden söz konusu edilmeyen veya zihinleri pek meşgul etmeyen birçok mesele bu dönemden itibaren zihinleri meşgul eder duruma gelmiştir. İşte bu problemlerden biri de kadın, aile ve bunlarla ilgili problemlerdir. Fransız Devrimi ile Avrupa'da haklı olarak başlatılan kadın ve kadın hakları ile ilgili mücadele bugünde de gündemden düşmemektedir (Çelik, 2018, s. 1297).

Kadına bakışı ortaya koyan ve bugün de bazı sosyokültürel çevrelerde geçerli olan şu önyargılar tarih boyunca sürmüştür; *“Kadın güçsüzdür, korunmak ister; kadın, içli, duygusal, gözü sulu bir yaratıktır. Gevedir, sır tutmaz, dedikoducudur. Süse düşkündür ve parayı idare etmesini bilmez. Kadına güven olmaz; vefasızdır. Kadıya yalan, kadına inanılmaz. Saçı uzun akli kısadır. Kız çocuğu okuyup da n'olacak, yavuklusuna mektup mu yazacak! Oğlan doğuran övünsün, kız doğuran dövünsün. Oğlanı her karı doğurmaz, er karı doğurur. Kızını dövmeyen, dizini döver. Kadının sırtından sopayı, karnından sıpayı eksik etmeyeceksin.”* (Yörükoğlu, 1989, s. 25, 37, 65)



İnsan biyopsikososyal bir varlıktır. Bu açıdan bakıldığında kadınların sorunlarının nedeni; psikolojik, sosyolojik, kültürel vb. etkenlerden ve bunların birbiri ile etkileşiminden kaynaklanan girift bir olgudur. Örneğin; toplumdaki fanatik cinsiyetçi yaklaşımlar ve uygulamalar, güzel bir aile ortamında yetişemeyen ve kendindeki bu eksikliği fark edip kendini gerçekleştiremeyen bireylerin kendi yaptıkları evliliklerinde atalarının hatalarını yapmaya devam etmesi ve bu sosyal öğrenmenin nesilden nesile aktarılması, sorgulamama veya işine gelme nedeniyle geçmişten gelen kadın hakkında yanlış düşünce kalıpları ve önyargılar; erkekteki biyolojik alt yapının çeşitli sebeplerden tefrit şeklindeki tezahürü, kadındaki biyolojik altyapı nedeniyle geçmişte yaşamaya ve duygusal örselenmeye yatkınlığın doğurduğu sonuçlar, erkeğin güçlü olması gerekliliği ve erkekliğin güç gösterisiyle ölçülmesi, erkeğin istediği olur, dediği yapılır, sözü dinlenir gibi sığ düşünce kalıpları, bu sığ düşünce kalıplarıyla büyüyen erkeklerin kendini çaresiz, yetersiz hissettiği anda bundan rahatsız olup kendine yediremeyip kendinden fiziksel anlamda daha yetersiz olan kadına güç gösterisinde bulunarak kendini güçlü hissetmeye çalışması, kadının yükselmesini ve kendi ayakları üzerinde güçlü bir şekilde durmasını çekemeyen ve istemeyen zihniyet, kadını sevgi ve ilgi ile beslemek yerine bazı erkeklerin yetersiz hissedip korktuklarından ötürü baskı ve zulme başvurarak kadını elde tutmaya çalışması, özellikle doğuda ve kırsal kesimde yaygın olan kültürel yapıdan kaynaklına töre gibi uygulamalar, kadının dişilik özelliğinin toplumsal algı sonucu çarpıtılması, kullanılması ve yıpratılması, bunların ötesinde kadın sorunlarının ortaya çıkmasını engellemede ve sorunların çözümünde en önemli olan dindeki naslara uygun kul olma bilincine ve kadın ve erkeğin birbiriyle huzur bulacakları ve tamamlanacakları aile olma pratiğini erişilememesi sayılabilir.

### **2.1.3.1 Eğitim Sorunu**

*“Kadınlar insandır, biz erkekler ise insanoğlu...”* sözünün sahibi Anadolu ozanı Neşet Ertaş’ın da belirttiği üzere Allah kadına sünnetullah gereği doğurganlık ve nesil yetiştirme görevi bahşetmiştir. Kadının insan yetiştirme ve eğitmede birinci derecede etkisinden ötürü eğitimsiz olması, kadının değerini, haklarını ve sorumluluklarını bilmemesi çok büyük tehlike arz etmektedir. Bu kişisel bazda bir

sorun olarak görülüp geçiştirilmemelidir zira toplumu şekillendiren kadınlardır. Bu bağlamda kız çocuklarının eğitimi önem arz etmektedir.

Kur'an ve sünnette ilme teşvik eden hiçbir nas, kadınları bundan ayrı tutmamıştır. Aksine cahiliyet duygularının insanlarda zaman zaman depresi kadınların ihmale uğrayacaklarını bildiği için Peygamberimiz özellikle kadın eğitimini tavsiye etmiş, haklarının korunmasını emretmiştir. Onun devrinde müçtehit olan kadınlar yetişmiştir. Hz. Aişe bunların biridir. Peygamberimizin kız çocuklarının eğitimine verdiği önemi, *“Üç, iki, hatta bir kız çocuğunu haklarını koruyarak yetiştiren babanın, Cennette kendisiyle beraber olacağını”* (İbn Mace, “Edep”, 3) duyurarak vurgular.

2016 TÜİK verilerine göre, ülkemizde 6 yaş ve üzeri bireylerin okuryazarlık durumuna göre hesaplanan okuryazar olmayan nüfus oranı her yıl azalma gösterse de bu alanda da cinsiyetler arası büyük bir eşitsizlik hala devam ediyor. Ülkemizde, en güncel olarak açıklanan 2016 verilerine göre 6 yaş ve üzeri nüfus içerisinde yaklaşık 2,5 milyon kişi, yani %3,5 okuma yazma bilmiyor, bu nüfusun içerisinde ise kadınların oranı %84. 6yaş üstü kadın nüfusun %5,9'u okuma yazma bilmezken, erkeklerde bu oran %1,1 (Uyar, 2018).

Kız çocuklarının eğitimin önemine rağmen halen birçok gelişmekte olan ülkede olduğu gibi ülkemizde de fırsat eşitliğini engelleyen sebepler bulunmaktadır. Son yıllarda yapılan tüm kampanyalara rağmen ilköğretimden başlayarak eğitimin tüm kademelerinde okullulaşma oranlarında istenilen düzeye ulaşamamıştır. Bu durumun başlıca nedenleri şunlardır:

- Geleneksel yapıdaki toplumsal cinsiyet rolleri, geleneksel kültürü teşvik etmekte ve kız çocuklarının okullulaşmasının önündeki en önemli engellerden birini teşkil etmektedir. Geleneksel düşünce kalıpları ailelerin kızlarını evde tutmalarına ve okula göndermemelerine neden olmaktadır.

- Kız çocukları erken yaşta evlendirilmektedir.

- Ekonomik açıdan düşük gelir düzeyine sahip aileler çocuklarını okula göndermekte zorluk çekmektedirler. Çocuklarından birine eğitim fırsatı tanımak zorunda kalan aileler, kız çocuklarını ev işlerine yardım etmesi (evde annelerine yardımcı olma, tarlada çalışma vs) için eğitimden uzak tutmakta, eğitim konusunda tercihlerini erkek çocuklardan yana kullanmaktadır.

- Birçok çocuk, mevsimlik tarım işçiliği ve ev işçiliği gibi bazı dallarda çalıştığı için , eğitim sisteminin dışında kalmaktadır.

- Coğrafi/Bölgesel gelişmişlik farklılıkları eğitime katılım düzeylerini etkilemektedir. Nispeten düşük gelir düzeyine sahip bölgelerde eğitime katılım oranları düşmektedir. Eğitime katılım oranları özellikle Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgeleri'nde düşüktür.

- Nüfusa kayıta yaşanan sorunlar da önemli bir nedendir. Nüfusa kaydedilmeyen çocukların resmî kurumlar tarafından izlenmesi (imkânsız olmamakla birlikte) zordur.

- Kırsal alanda yerleşim yerlerinin dağınık olması, ulaşım imkanlarının kısıtlı olduğu bölgelerde yeterli eğitim hizmetlerinin ulaştırmasında sorunlara neden olmaktadır. Çok sayıda çocuk, okula ulaşmak için uzun yolculuklar yapmak zorunda kalmaktadır. Kış aylarında kar yolları kapadığında okula devam oranı daha da azalmaktadır.

- Bazı okullardaki altyapı imkanları (yemekhane, tuvalet vs) kız çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamak için uygun değildir.

- Mevcut ilköğretim öğretmenlerinin üçte biri kadındır. Ancak kadın öğretmenlerin büyük bölümü kentler ve kasabalarda görev yapmaktadır. Köylerde rol model olabilecek kadın öğretmenlerin olmayışı, kız çocuklarını okula gitmeye özendirerek daha az unsurun olması anlamına gelmektedir (KSGM, Politika Dokümanı Kadın Ve Eğitim, 2008, s. 23-24).

Kadın eğitimiyle ilgili birçok çalışmada vurgulandığı gibi, bir kadını eğitmek, bir aileyi ve bir ulusu eğitmekle eşdeğerdir. Günümüz toplumlarının vazgeçilmez ilkesi olan "Yaşam Boyu Öğrenme" anlayışının özellikle kadınlar için hayata geçirilmesiyle hem ailenin (bilinçli aile çatısı altında eğitilmiş çocuklar yetiştirecektir) hem de toplumun (İş yaşamında eğitilmiş kadınlar bilgi ve yeteneklerini kullanarak üretime daha fazla katılacaklar) bütününün gelişmişlik düzeyinde önemli katkılar sağlanmış olacaktır (Gürcan, 2013, s. 246).

Kadının eğitim hakkından mahrum olması, iş hayatından yeterli gelirden mahrum olması, aile içi sorumlulukların adil bir şekilde paylaşılmaması gibi problemler ahlaki eğitim eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Ahlaki eğitimin en güçlü verildiği yer ailedir. Din ise, güzel ahlakı tamamlamak üzere gönderilmiştir.

Asırlardır yapılan bütün haksızlıklar din adına ve gelenek adına yapılmaktadır. İyi bir din ve ahlak eğitimi alan insan bu yanlışın farkına varacaktır. Burada kadınların üzerine büyük bir görev düşmektedir. Kadınlar kendi dinlerini iyi bilmeleri ve güzel bir iletişim becerisine sahip olmaları pek çok problemin çözümü için en önemli başlangıçtır.

### **2.1.3.2. İlişkiler ile İlgili Sorunlar (Fiziksel, Psikolojik, Ekonomik ve Cinsel Şiddet, Aldatılma...)**

Herhangi bir kişiye ya da nesneye zarar vermeye yönelik gösterilen fiziksel ya da fiziksel olmayan her türden hareket şiddet olarak nitelendirilmektedir (Mutlu, 2006, s. 12). Özel, kolektif, ekonomik, cinsel tepkisel vb. çok farklı şekillerde şiddet türünden bahsedilmekle birlikte genel olarak şiddet, "*fiziksel şiddet*" ve "*psikolojik şiddet*" olarak iki şekilde sınıflandırılabilir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) yaptığı tanıma göre "*fiziksel şiddet*"; bir insana veya bir gruba karşı, fiziksel, cinsel veya psikolojik olarak zarar vermek amacıyla fiziksel güç kullanmaktır. "*Psikolojik şiddet*" ise; bir insanın veya bir grubun fiziksel, zihinsel, ruhsal, ahlaki ve sosyal gelişimine (kasıtlı olarak) zarar vermek amacıyla yapılan saldırılardır (Gücenmez, 2007, s. 4).

Genel olarak fiziki ve psikolojik şiddet olarak karşımıza çıkan şiddet olgusu içinde yer alan kadına yönelik şiddet ise; Birleşmiş Milletlerin 1992'de yayınladıkları bildirmede tam olarak ortaya konulmuş ve kadına yönelik şiddet kamusal alanda ve özel hayatta şiddet olarak *iki* boyutlu olarak değerlendirilmiştir:

**1-Kamusal alanda şiddet:** Kamusal alanda kadına yönelik şiddetin en önemli boyutu kadının maruz kaldığı cinsel tacizdir. Cinsel taciz denilince, kadının bedenine ve cinselliğine yönelen her türlü sözlü, sözsüz (bakışlar vs) ve fiziksel temas şeklindeki her türlü davranış anlaşılmaktadır. Yine kamusal (toplumsal) alanda şiddet denilince cinsel tacizin yanı sıra tehdit, kadının çalışma koşullarının bozulması ile onu çalışma hayatından uzaklaştırma çabaları, kadın ticareti, fahişeliğe zorlama şeklindeki şiddet şekilleri de uygulanmaktadır (Mutlu, 2006, s. 3).

**2-Aile içi (özel alanda) şiddet:** Kadının, aile içerisinde psikolojik, ekonomik, cinsel ve fiziksel yönden şiddete maruz kalmasıdır.

*Psikolojik ya da duygusal şiddet* kadının küçük görülmesi, ona aşağılayıcı adlar takmak gibi kadını küçük düşüren hareketler ve sözlerdir.

*Ekonomik şiddet*; kadın, çalışan bir kadın ise kazancının elinden alınması, kadına az harçlık verilmesi ve verilen paranın sürekli olarak hesabının sorulması gibi kadının ekonomik yönden bağımlı hissetmesini sağlayacak her türden davranıştır.

*Cinsel Şiddet*; Cinsel Taciz, Tecavüz, Evlilik içi Tecavüz ve Ensest ilişkileri içine alan bir kavramdır.

*Fiziksel Şiddet* ise, kadının bedenine yönelik her türden zarar verici davranıştır. Fiziksel şiddet, tekme, tokat, dayak gibi bizzat erkeğin bedeni ile yapıldığı gibi, sopa, demir, oklava, bıçak, kemer, tabanca gibi aletlerle de yapılmaktadır (Mutlu, 2006, s. 3).

Küresel olarak önemini koruyan kadına yönelik şiddet, Türkiye'nin de önemli sosyal sorunlarından biridir. Dünya üzerinde tüm kadınlar ülke, etnik köken, sınıf, din, ekonomik ve sosyal statü gözetmeksizin, toplumsal cinsiyete dayalı şiddete maruz kalma riski ile karşı karşıyadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2013 yılında yayımladığı rapora göre yaklaşık her üç kadından biri fiziksel veya cinsel şiddete maruz kalmaktadır. Kadına yönelik şiddetin Türkiye'deki düzeyi 2008 yılında gerçekleştirilen ve altı yıl aradan sonra 2014 yılında tekrarlanan Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması'nın sonuçları incelendiğinde; evlenmiş kadınların yüzde 36'sı, yaşamlarının herhangi bir döneminde eşleri ya da birlikte oldukları erkeklerin fiziksel şiddetine maruz kalmakta, ayrıca fiziksel şiddet, her 10 kadının neredeyse 1'inde gebelik sırasında da devam etmektedir. Yani bu oran ne yazık ki hala yaklaşık her on kadından dördünün fiziksel ve/veya cinsel şiddete maruz kaldığını ortaya koymaktadır (KSGM, Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması, 2014, s. 1).

Aile yapısı araştırması 2016 sonuçlarına göre, fiziksel şiddet uygulama oranı en yüksek olan bölge Güneydoğu Anadolu oldu. Bu bölgede erkeklerin yüzde 8,6'sı, kadınların yüzde 7,5'i eşlerine fiziksel şiddet uyguladı. Erkeklerde fiziksel şiddet uygulama oranının en düşük olduğu bölge yüzde 1,7 ile Ege olurken, kadınlarda bu oran yüzde 0,7 ile Doğu Marmara (Bursa, Eskişehir, Bilecik, Kocaeli, Sakarya, Düzce, Bolu, Yalova) olarak kayıtlara geçti (TUİK Türkiye'nin kadın istatistiklerini açıkladı, 2017).

Aile içinde kadına şiddetin temelinde birçok psikolojik ve sosyolojik nedenlerinin yanı sıra genellikle erkeklerin, sahip oldukları fiziki güç, kuvvet ve diğer bir takım sebeplerden dolayı özellikle de İslâm öncesi cahiliye döneminden kalma örf, adet ve geleneklere körü körüne bağlanma ve İslâmî yaşantıdan uzak bir yaşam tarzı benimsemelerinden ötürü kadınları ikinci sınıf varlıklar olarak görmeleri ve onlara bu doğrultuda muamelede bulunmaları yer almaktadır (Çelik, 2018, s. 1304).

2013-2014 yıllarında yapılan Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması’nda belirtildiği üzere, kadın-erkek ilişkilerinde, erkeklerin kadınlara uyguladığı şiddetin, tek bir nedeni olmadığı bilinmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre kadınların dile getirdiği şiddet nedenleri şunlardır;

- %33 Erkeğin Ailesiyle Yaşanan Sorunlar
- %28 Erkeklerle İlgili Nedenler (Erkeğin kadını kıskanması, erkeğin yetiştirilme tarzı, erkeğin fiziksel/zihinsel sorunları, erkeğin diğer/ilk eşi)
- %27 Ekonomik Sıkıntılar/Zorluklar (Maddi sıkıntı, erkeğin iş sorunları, erkeğin işsiz olması)
- %24 Kadınla ilgili nedenler (Kadının erkeğin sözünü dinlememesi, kadının erkeği kıskanması, kadının cinsel ilişkiyi reddetmesi, kadının boşanmak istemesi, kadının ev işlerini aksatması, kadının evliliği istememiş olması, kadının suçlu hissetmesi/kendini suçlaması)
- %12 Erkeğin kötü alışkanlıkları (Erkeğin sarhoş olması, aldatması, uyuşturucu kullanması, kumar oynaması)
- %12 Özel bir nedeni olmaksızın
- %10 ile de Çocuklarla ilgili sorunlardan kaynaklanmaktadır (yüzdeler birden fazla işaretleme yapılabilen sorulardan elde edildiği için toplanamaz ve toplamları %100’e karşılık gelmez.) ((KSGM) H. Ü., 2014, s. 24 şekil 25).

Odak grup görüşmelerine katılan genç erkeklerin bakışından şiddetin nedenleri ise; güç ilişkilerinin sonucu olarak şiddetin yaşanması, toplumun şiddete toleransı ve şiddetin meşruluğu, erkeklerin aldatılma ve namus algısı, kadınların itaat

etmemesi ve haklarının bilincinde olması, erkeklerin evi geçindirme sorumlulukları ve erkeklerin alkol kullanımı gibi başlıklar altında dile getirilmiştir.

Bekar, lise ve üzeri eğitime sahip odak grup görüşmesinden bir erkeğin diliyle kadına şiddetin nedeni şu şekildedir; “*Gücün yitirmeye başlandığını hissettiği anda ya da fikren çatıştığı kendini kabul ettiremediği anda, aileden yetişerek kazandırılmış bazı kötü özellikler neticesinde işte sen erkeksin, senin sözün dinlenmeli ... Çoğu ailede olduğu gibi ekonomik özgürlüğü olmayan çocuk ya da kadın bağımlı oldukları baba ya da abi olsun o tarz insanlar, sen benim sayemde yaşıyorsun, benim sayemde işte bu şartlarda yaşamını sürdürüyorsun eninde sonunda benim dediğimi yapsın. Benim istediğim olacak ... İşte vurursun, döversin kabul ettirirsin o şeye geliyor. Fikren kabul ettiremediğini [fiziksel] güçle...*” (KSGM, Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması, 2014, s. 30)

*Yetişkin çocuk erkek*, bedenen gelişmiştir ancak, duygusal olgunluğu sekiz-dokuz yaşındaki çocuk kadardır. Bu yüzden istediği olmayınca şiddete başvurur, karşısındakini böyle sindirir. Güler yüzü, saygısı, sevgisi hep dışarıya karşıdır. Duygu ve düşünce olarak gelişmemişliğin acısını daima evdekilerden çıkarır. Kadın ile ilişkisinde tek duygu hâkimdir: *korkutmak*. Kadına muhtaç olmamak erkekliğin şanıdır ve erkek olarak kadından istediği verilmeyince aşırı öfkelenir ve ceza verir. Bütün bu olumsuzluklara rağmen *yetişkin çocuk* kadın da eğitilmiştir, bilgilidir, çağdaştır- eşi kendisini dövüp hastanelik ettiğinde yine kocasını korumaya devam eder. Dayak, küfür ve yalnızlık içinde bir ömrü boşa geçirir ve mutsuz, bunalımlı aile ortamını *çocukların hatırı için* devam ettirme yanlına düşer (Cüceloğlu, 2006, s. 172-174; İslamoğlu, 2012).

Şiddet, eğer şiddete maruz kalanlar tarafından kabul edilebilir olarak algılanıyorsa, şiddet olmaktan çıkarak, bir alışkanlığa, hatta *töre*ye dönüşebilmektedir (Gücenmez, 2007, s. 4). Kocadır yapar, kızını dövmeyen dizini döver gibi kalıplaşmış ifadelerle de beslenen şiddetin, medya aracılığıyla çok normal bir habermiş gibi sunulması, normalleştirilmesi ve sıradanlaştırılması, şiddetin giderek yaygınlaşmasına ve içselleştirilmesine neden olduğu gibi, şiddete maruz kalan bireylerin şiddeti görmezden gelmelerine neden olmakta ve haklarını arama konusunda duyarsızlaştırmaktadır.

Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması’na göre, odak grup görüşmeleri ile cezaevinde yapılan derinlemesine görüşmelerde, erkeklerin kadına

yönelik şiddet konusundaki genel kanısı şiddetin arttığı yönündedir. Bu artışta medyanın kadına yönelik şiddetin görünür olmasındaki etkisi, katılımcıların çoğunun hemfikir olduğu bir konudur. Medyanın şiddetin görünür olmasına katkısı olumlu bulunmasına rağmen, medya konusunda büyük oranda eleştiri gündeme getirilmiştir. Medyada şiddet haberlerinin ve kadın cinayetlerinin gösterilmesine değinen katılımcılar, bu durumun şiddeti sıradanlaştırdığını ve meşrulaştığını belirtmişlerdir. Bu eleştiriler arasında haberlerin sunulma biçimi, kullanılan eril dil, şiddet haberlerinin verildiği saat gibi eleştiriler yer almaktadır.

Bekar, lise ve üzeri eğitime sahip odak grup görüşmesinden bir erkeğin görüşü şu şekildedir: *“Genel, ana akım medyanın diliyle, genel olarak halkın hani bir komşudaki şiddete bakışı arasında benzerlik görüyorum. Mesela medya bu gibi meseleleri kolay kolay haberleştirirken çok sansasyonel olmaya çalışır. Şiddeti gösterir... ana akım kanallarda... sürekli bir cinnet hali görüyorum ... gibi çok yaygın izlenen kanallarda bu cinneti çok görüyorum, yani sansasyon bir dedikodu malzemesi gibi adeta. Biraz ...reyting kaygısı belki. Çok iyi, olumlu, dönüştürücü anlamda yer bulmadığını gözlemliyorum.”* (KSGM, Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması, 2014, s. 31)

Şiddet kadını öz kıyım (intihara) sürükleyebilmekte, cinayete kurban gitmesine ve anne ölümlerinin artmasına neden olabilmektedir. Ayrıca iş yaşamını olumsuz etkilerken veya sona erdirirken, kadını (ve dolayısıyla ailesini ve özellikle çocukları) yoksulluğa ve ekonomik bağımsızlığını kaybetmeye itecektir. Sonuç olarak, aile yaşamı tahrip olurken, çocuklar yoksulluk yaşayacak ve aile yaşamına olan güven ve inançlarını kaybedeceklerdir. Aile içi şiddete uğrayan kadınların, ilk şok ve inkâr dönemini atlattıktan sonra, şiddete şiddet ile karşılık verme ve daha sonra da depresyon ve kendini suçlama tutumu takındıkları gözlenmektedir. Başlangıçta şok ya da hissizlik şeklinde reaksiyonlara yol açan şiddet, gelecekte de benzer durumların yaşanma ihtimali düşüncesiyle korku duyulmasına yol açar. Şiddetin uzun süreli olduğu durumlarda ise güven duygusunda sarsılmalar, çaresizlik ve umutsuzluk hisleri, kontrolün kaybedildiği duygusu, kendini suçlama ve özsaygıda düşüş sıklıkla gözlenmektedir. Aile içi şiddete maruz kalmış kadınlar arasında ruh hastalıklarının yaygınlığı ve eş tarafından uygulanan şiddetin ruh sağlığı sorunları açısından bir risk etmeni oluşturduğu konusu literatürde oldukça yer almaktadır. Bir literatür taraması şiddet görmüş kadınların %47,6’sının depresyon,



%17,9'unun intihar riski, %63,8'inin Travma sonrası stres bozukluğu, %18,5'inin alkolün kötüye kullanımı, %8,9'unun da maddenin kötüye kullanımı gibi sorunları ağırlıklı olarak yaşadıklarını belirtilmiştir. Psikiyatri polikliniğine başvuran veya klinikte izlenen kadın hastalarda yapılan çalışmalar aile içi şiddetin psikiyatrik hasta grubunda önemli bir sorun olduğunu göstermektedir (Zara Page & İnce, 2008, s. 87, 88). Şiddet gören kadınların çocuklarına yönelik saldırgan davranışlar sergilemesi de sık görülen bir durumdur ve şiddet bu şekilde şiddeti doğurabilmekte, aile bireyleri arasında özellikle de erkek çocuklar babalarından sosyal öğrenme ile şiddeti öğrenmekte ve diğer nesillerde şiddeti yaşatabilmektedir.

Doğu'da kadınların eşlerinden gördükleri şiddete karşı koyamamalarının önemli nedenleri arasında, yıllardır devam eden silahlı çatışma nedeniyle devlet kurumlarına ve güvenlik güçlerine karşı duyulan korku ve güvensizlik de yer almaktadır. Bölgedeki şiddet ortamı ve bundan kaynaklanan politik, ekonomik ve sosyal sorunlar kadınların aile içinde yaşadıkları şiddeti konu etmelerini ve stratejiler üretmelerini son derece güçleştirmektedir (İlkkaracan, 1998).

Kadına şiddetin nedenleri arasında biyopsikososyal ve ekonomik birtakım nedenler ileri sürülmekle birlikte en temel nedenin kadına bakış ve şiddetin meşrulaştırılması olduğu söylenebilir. Bu nedenle kadına yönelik şiddet, ister aile içi şiddet şeklinde olsun isterse de kamusal şiddet olarak gerçekleşmiş olsun, şiddeti meşru gören anlayışın değişmesinde yapılabilecek şeylerin içerisinde önemli bir yeri olacağını düşündüğümüz husus, insana, özellikle de kadına ilişkin değeri ortaya koyabilecek değerler manzumesine vurgu yapmaktır. Bu nedenle kadına yönelik şiddetin önlenmesinde yaratandan ötürü yaratılanı sevme, kadınların eş olarak yaratıcının bize bahşettiği bir emanet olduğu, onlara merhamet ve şefkatle davranmak gerektiğini ve onlara adaletli davranmada sorumlu olduğumuzu belirten bazı dini değerler önemli bir rol oynar (Kula, 2015, s. 203).

Kaynağını dinden alan ve varlıklar arasındaki ilişkinin temel dinamiklerinden biri olan *Yaratandan ötürü yaratılanın sevilmesi* değeri, kadının haklarının korunması ve geliştirilmesi açısından da önem arz etmektedir. Zira kadında erkek gibi kendine has bazı özelliklerle Allah'ın yarattığı bir kişidir. Onun da duyguları düşünceleri, istekleri ve beklentileri vardır. Kadın ya da erkek olmak, bir ayrıcalık ve ayrımcılık değil, fiziki ve psikolojik açılardan kendine özgü özellikleri olan ve insan olarak birbirini destekleyen ve tamamlayan aynı Yaratıcının yarattığı bireyler olmak

şeklinde değerlendirilmelidir. Çünkü Kur'an'da erkek ve kadının yaratılışındaki önemli özelliklerden biri olarak aralarında sevgi ve merhametin gerçekleşmesine dikkat çekilmektedir (Rum, 30/21). Bu itibarla kadına şiddetin önlenmesinde erkek ve kadının kendi aralarında sevgi ve merhameti gerçekleştirme gibi önemli bir fonksiyonu bulunduğu ve Allah'ın kendine özgü yanları ile erkek ve kadını yaratarak birbirleri ile "tanışma"larını amaçladığı göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla kadının da erkek gibi Allah tarafından yaratıldığı gerçeğini kavratan ve önemli bir dini değer olan "*herkesi Yaratandan ötürü sevmek*" ilkesi ile kadını daha iyi tanımak, anlamak, onu mutlu ve memnun etmek mümkün olabilecektir.

Nitekim Kur'an-ı Kerim'de yaratılan her şeyin insanın yararlanması için onun hizmetine sunulduğunun belirtilmesi ve her şeyin mutlak sahibinin Allah olduğu ve tekrar O'na döndürüleceği inancının da sürekli vurgulanması insana, var olan her şeye "*sahip olma*" duygusuyla değil, onların emanetçisi olarak yaklaşmasını sağlar. Bu nedenle de insan ilişki içinde olduğu ve yararlandığı şeylerin varlığını tahrip etmeden, onlarla kendi yapılarına uygun iletişim kurar ve yararlandığı şeylerden de kendi özellikleri çerçevesinde faydalanır. Peygamber Efendimiz Hz. Muhammed'in veda hutbesinde ifade ettiği *kadınların, Allah 'ın bir emaneti olduğu ve onlara nezaketle davranılmasını emretmesi* de kadına yönelik şiddetin önlenmesinde önemli bir ilke olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kadına yönelik şiddeti önlemede etkileyici ve kolaylaştırıcı bir fonksiyonu olabilecek olan önemli değerler arasında şefkat ve *merhametli davranma* da iyi anlaşılması gereken değerlerdendir. Zira şefkat ve merhamet duyguları ile kadına bakışımız ve yaklaşımımız, onun bizden apayrı bir benlik ve kişilik özelliği olduğunu bilmekle birlikte onun sahip olduğu hal ve durumları içten sezinleyerek onu anlayan, ona empatik davranan bir tutum ve davranışa dönüşür. Böylece kadına şefkat ve merhametle yöneldiğimizde, onun daha iyi hayat şartlarına kavuşmasını sağlayabiliriz. Bu yönüyle şefkat ve merhamet hem adalet hem de eşitlik duygusunun kaynağını oluşturur.

Kadına şiddetin önlenmesinde itidalli (ölçülü) davranma da önemli bir değer olarak karşımıza çıkmaktadır. Kur'an'da yer alan "*Kadınlarla iyi geçinin, onlara güzel muamele edin!*" (Nisa, 4/19) ve Peygamberimizin; "*Kadınları dövmeyiniz! Kadınları döven kimseler, sizin hayırlınız değildir.*" uyarısı dikkate alınmalıdır. İtidal üzere davranma, doğal olarak Peygamberimizin eşlerine karşı yaklaşımını ortaya

koyan Şu tespitteki davranış biçimini karşımıza çıkartır. Hz. Aişe, Peygamberimizin hayatı boyunca hiçbir hanımına el kaldırmadığını ve hiç kimseye eliyle vurmadığını belirtmiştir (İbn Mâce, “Nikah”,1) (Kula, 2015, s. 212-224).

Aldatma; çiftler arasındaki anlaşma ve güvenin, başka bir kişinin duygusal, cinsel ya da romantik Şekilde birlikteliğe dâhil olmasıyla bozulması olarak vurgulamaktadır. Aldatma ya da aldatılma, çift terapistlerine sıklıkla getirilen sorunlardan birisidir ve evliliklerin bitmesinde önemli etkiye sahip nedenler arasında yer almaktadır. Betzig'in (1989) yaptığı bir çalışmada, evliliklerin bitmesi konusunda 160 ülkede yapılan etnografik çalışmaların sonucunda evliliklerin sonlanmasında aldatmanın en yaygın neden olduğunu ortaya koymuştur. Türkiye İstatistik Kurumunun 2006 yılında boşanma sebeplerinin en başında aldatma ve aldatılma yer almaktadır (Kankaya, 2015, s. 32-33).

Aldatma, saldırganlık gösterme gibi davranışsal sonuçların yanında üzüntü, öfke, kaygı, utanç, intikam, incinme, kıskançlık, mahcubiyet gibi sıkıntı verici çeşitli duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ayrıca aldatılan eŐe, terk edilme duygusu, ayrılma kaygısı gibi duyguları uyarmakta ve eski korkuların yeniden ortaya çıkmasına neden olmaktadır ve eş'e kontrolünü kendisinin elinde olmadığını hissettirerek gurur kırıcı olmaktadır. Ancak her ne olursa olsun aldatılma duygusunun yaşandığı acı tamamen silinemediği, geçmişte bir yerlerde gizlendiği ve bu durumu sindirmiş görünen kiŐilerde bile tetikleyici durumların eski acıları hatırlatabildiği söylenmektedir. Özetle bu kırgınlık sonrasında aldatılan bireyin yaşam ile ilgili olumlu düşünceleri ve amaçları Őiddetli bir Şekilde sarsılmaktadır (Kankaya, 2015, s. 39-41).

### **2.1.3.3. alıŐan Kadınların Sorunları (Rol Karmaşası, Mobbing, Fırsat EŞitsizliği ve Ayrımcılık)**

Allah (c.c.) hayat nizamının devam edebilmesi için iki farklı cins yaratmıŐtır. Cinslerin farklı yaratılmış olması, ayrı fonksiyonlara sahip olduklarına delildir. Başka bir deyişle, her bir cins ne maksatla yaratılmış ise ona göre kabiliyetler ihsan edilmiş ve geliştirilmiştir. Yaratılış gereği insan tabiatından; erkeklerde genel olarak akıl ve mantığın ön planda olması, kadınlarda duygunun ön planda olması, erkeklerde fiziki gücün kadınlarda duygusal gücün ağır basması gibi ya da kültür,

medeniyet şartlarına bağı alışkanlıklar, adet ve tutumlardan kaynaklanan nedenlerle erkekler kadınlara nazaran koruma ve yönetme bakımından kadınlardan daha uygun özelliklerle donatılmışlardır. Bu bir eşitsizlik değildir, fitri bir durumdur. Çünkü karşılaştırılan alanlar birbirinden farklıdır, kadın ile erkeğin birbiriyle kıyaslanmak yerine birbiriyle tamam oldukları, eksikliklerini birbirleriyle tamamladıkları unutulmamalıdır. Bu nedenle erkeğin toplumdaki yeri ayrı kadınıninki ayrıdır. Her iki cinse yüklenen sorumluluklarda verilen kabiliyetlerle doğru orantılıdır. Bu husus, Resul-i Ekrem (s.a.v.) efendimizin dilinde şu şekilde ifadesini bulmuştur: *“Her biriniz çobansınız ve elinizin altındakinden sorumlusunuz. Devlet başkanı çobandır ve halkından sorumludur. Erkek ev halkının çobanıdır ve raiyetinden sorumludur. Kadın kocasının evinin çobanıdır ve elinin altındakinden sorumludur...”* (Buhârî, “Kitabü'l Cuma”, 11) Birçok hakikati ifade eden bu hadisi şerif devlet başkanı, aile reisi ve ev hanımlarının asıl vazife ve sorumluluklarını dile getirmektedir. Erkeğin kadına nispetle daha kuvvetli bedeni bir yapıya sahip olması, hanım ve çocuklarının geçimini temin etmekle yükümlü olduğunu göstermektedir. Erkek, emri altında bulunan aile efradının maişetini temin etmek için çaba sarf ederken kadın, hadisin delaletiyle evini ve çocuklarını korur, onları terbiye eder ve onlara bir nevi çobanlık eder. İslam hukuk kurallarına göre erkek hem -geniş manada- ailenin geçiminden tek başına sorumludur, hem de mehir, nafaka gibi mali yükümlülükleri vardır (Yılmaz, 1989, s. 54).

İslamiyet her ne kadar kadının dışarda çalışmasını ve kocasına yardım etmesini engellemiyorsa da çalışmaktan aciz anne ve babasının, kardeşlerinin veya çocuklarının tek bakıcısı olma zarureti hasıl olmadıkça kadın keyfi bir şekilde evinin haricinde çalışmak zorunda bırakılamaz. Yani zaruri bir durum hasıl olmadıkça kadın çalışmaktan ve aile bütçesine katkıda bulunmaktan muaf tutulmuştur (Yılmaz, 1989, s. 54). İslâm hukukçuları kadınların çalışmak zorunda kalmalarını, kendilerini koruyan ve nafakaların temin eden kişilerin yokluğu şartına bağlamıştır. Kadın eğer kendi geçimini temin edebiliyorsa babası nafaka ödemek zorunda değildir. Ancak koca her durumda hanımının nafakasını temin etmek zorundadır. Koca hiçbir zaman, hanımından ailesinin geçimine katkıda bulunmasını hukuken talep edemez. Varlıklı bir kadın, ailenin masraflarına kendi varlığından katkıda bulunmak zorunda değildir. Geçim sıkıntısı çeken bir aileye varlıklı kadının kendi varlığından katkıda bulunması sadece ahlaki bir sorumluluktur. Nitekim Hz. Peygamber, zengin olan Abdullah b.

Mesûd'un hanımına, aile bütçesine yardımda bulunmasını tavsiye etmiş ve bunun kendisine iki yönlü sevap kazandıracığını beyan etmiştir. (Müslim, "Zekât", 14) Bu tavsiye kadının aile bütçesine katkıda bulunmasının ahlaki bir görev olduğu yorumuna sebep olmuştur (Okçu, 2018, s. 363).

Ailenin maişetini sağlamak erkeğin görevi olduğu ve kadının çalışmasının zorunlu olmadığı halde çalışmak ve aile bütçesine katkıda bulunmak isteyen kadının çalışmasında dini bakımdan engel olacak hiçbir şey yoktur. Engel, kadının, kadınlığının zarar görmesindedir. Zira Müslüman toplumun, kadını kaybetmesi ile topraklarını kaybetmesi arasında fark yoktur. İslâm inanç sistemine göre, kadın, ev içinde ve dışında çalışabilir; ailesinin ihtiyaçlarını sağlamada kocasına yardımcı olabilir. Şartlara ve ihtiyaçlara göre, aile hayatında eşlerin rollerinin değişmesi de mümkündür. Önemli olan değerlerin kaybedilmemesi, hayatın huzur ve düzen içinde geçmesi, ihtiyaçların karşılanmasında bireylerin imkân ve kabiliyetlerine uygun sorumlulukları dengeli şekilde üstlenmeleridir. Hz. Peygamber (s.a.v), Kızı Hz. Fatıma ile damadı Hz. Ali arasında işleri taksim ederek evin dışında olan vazifeleri Hz. Ali'ye, evin içindeki vazifeleri de kızı Hz. Fatıma'ya, tahsis etmişlerdi. Bu Müslümanlar için bir aile modeli oluşturma amacına yönelik bağlayıcı bir kural değil, ihtiyaç, örf ve âdete dayalı tavsiye niteliğinde bir çözümdür (Okçu, 2018, s. 357-358).

Evi idare etmek ve ev işlerini çekip çevirmek, hukukî olarak kadının sorumluluğunda olmasa da ahlâkî olarak onun görevlerinden sayılmıştır. Bugün çalışan bazı kadınlar artık bütün ev işlerini de görmektedirler. Dolayısıyla kadın hem dışarı hem içeri işlerine bakarken yani iki iş görürken erkekler yalnız tek iş görmektedirler. Bu, gerçekte kadının ezilmesidir (Okçu, 2018, s. 366). Ezilen ve yorulan kadın bazı durumlarda çocuklarına yeteri kadar zaman ayıramabilmektedir. İş ve ev hayatı arasında sürekli bir koşuşturma içerisinde olan kadın kendine de zaman ayıramadığı için zamanla tükenmekte bir kısır döngüye girerek tükenmişlik sendromu da yaşayabilmektedir. Ayrıyeten kendine ve ailesine yeteri kadar zaman ayıramadığı için huzursuzluk, vicdan azabı ve suçluluk duygusu da çekebilmektedir. Çağdaş modern kadın, üstlenmiş olduğu ya da kendisine biçilen roller noktasında önemli sorunlarla karşı karşıyadır ve bu sorunlar çoğu kadında kimlik bunalımına yol açabilecek güçlü bir rol karmaşasını gündeme getirmiştir.

Ev hanımlarının en büyük sıkıntısı yaptıkları üretimin gözükmeyişidir. Yukarıdaki örneklere ev içinde yapılan gündelik işlerde eklendiğinde ev hanımlığının da ağır bir işçilik olduğu görülür. Erkekler bunu çoğu zaman anlayamaz ve kadına “sen ne yapıyorsun ki, bütün gün evdesin!” gibi kadını önemsemeyen tarzda cümleler kurabilmektedirler. Oysa ev hanımlığı da bir meslek olarak kabul edilmeli ve sigortalanmalıdır (Dilaveroğlu, 2013, s. 54).

Çalışan kadınların ailedeki sorunlarının dışında işyerinde yaşadığı sorunlardan biri ayrımcılıktır. Kadınlar işe girmede, yükselmede, işten çıkarılmada dezavantajlı konumlarını halen korumaktadır. Bu konudaki direncin yalnızca kadının yasalardan doğan hakkının kullanılmamasından kaynaklandığını söylemek haksız bir yorum olacaktır. Kadının çalışma yaşamındaki sürüklenme hikayesinde eşitsiz durum, en başından bugüne sürekliliğini devam ettirmektedir. Ev içi sorumluluklarına çalışma yaşamındaki sorumlulukları eklenen kadın, sorumlulukların paylaşımı ilkesi toplumsal hayatta yerleşmediği için sömürünün birinci aktörü olarak rolünü oynamaktadır. Bu rol tanımının içinde ev kadını, anne, eş ve çalışma yaşamına eklenen işçi rolüyle birlikte dörtlü rol tanımının ortasında kalmaktadır. Bu çerçevede eşitler arası bir ilişkinin yaratılması ve bu tabanda eşit paylaşım söz konusu olamamaktadır. Bu nedenle kadınlar toplumun kıyısında kalmaya itilmektedir (Gürcan, 2013, s. 244).

Hem çalışmak hem de inançlarına göre yaşamak isteyen kadınlar da bazı iş ve vazife yerlerinde maddi ve manevi baskı ile karşılaşmaktadırlar. İşin zorunu vermek, yaptığı işi beğenmemek, sicilini haksız olarak menfi not ve puanlarla doldurmak, yalnız ve yardımsız bırakmak, güler yüz göstermemek, inançları ve dini davranışları ile alay etmek, küçümsemek gibi muamele ve tavırlarla kendini hissettiren baskı, kadın için iş hayatını çekilmez hale getirmekte, ya ruh ve beden sağlığını bozmakta yahut da işten ayrılması ile sonuçlanmaktadır (Dilaveroğlu, 2013, s. 55,-56).

Çalışan kadınların çalışma ortamında maruz kaldıkları bir diğer sorun ise; cinsel taciz ve mobbingdir. Mobbing; işyerinde bir veya birkaç kişi tarafından, bir diğer kişiye yönelik (nedeni, düşünce ve inanç ayrılığından kıskançlık ve cinsiyet ayrımına kadar çok çeşitli olabilen), sistematik bir biçimde, düşmanca ve ahlak dışı bir iletişim yöneltilmesi şeklinde ortaya çıkan bir çeşit psikolojik terör, psikolojik tacizdir. Mobbing olgusundaki taciz, fiziksel bir taciz olmayıp hedef alınan kişiye karşı küçültücü, aşağılayıcı, dışlayıcı, yok sayıcı, iğneleyici sözlerle veya bu çeşit

imalı davranışlarla sergilenen, bir diğer deyişle kişinin ilk adımda psikolojisinin bozulmasını hedefleyen bir tacizdir (Demir Ş. , 2009, s. 140).

Cinsiyet ve mobbing arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma, kadınların erkeklere göre daha fazla mobbinge maruz kaldıklarını göstermektedir. Mobbingden kadınların daha çok etkilendikleri, Avrupa Parlamentosu'nun 2001'de "İşyeri Tacizine İlişkin Resmi kararı" ile de doğrulanmaktadır. Kadına yönelik ayrımcılık ise, kadının diğer gruba ait olmasından dolayı farklı ve eşit olmayan davranışa maruz kalmasıdır. Kırsal iş yaşamında kadına yönelik ayrımcılık, ataerkil aile ilişkileri içinde cinsiyet ayrımcılığı, eğitim düzeyinde geride kalma, tarlada, bağ ve bahçe işlerinde, hayvancılıkta ağır çalışma koşullarına maruz kalma olarak ifade edilirken, kentsel yaşamda kayıt dışı işte yoğunlaşma, cinsel taciz, ücretlerde eşitsizlik, teknolojik değişim, fırsatların, kaynakların, ödüllerin cinsiyete göre farklı dağılmasını ifade eder (Şalvarcı Türeli & Dolmacı, 2013, s. 86-90).

Eskiden, "*Her başarılı erkeğin arkasında başarılı bir kadın vardır*" denilirdi. Günümüzde hem erkekler çalışıyor hem de kadınlar. Ben bunu şöyle değerlendiriyorum: "*Her başarılı çalışanın arkasında mutlaka mutlu bir aile yuvası vardır.*" Çünkü, ailenizin desteğini almadan başarılı olmanız mümkün değildir. Aile birliğinde, aileyi oluşturan bireyler birbirinden etkilenir. Bu durumu aynı vücutta bulunan organlara benzetebiliriz. Her yönden etkileşim içerisinde, bir bütün olarak, aileyi yaşayan bir organizma saymak yanlış olmaz. Organların birindeki arıza, diğer organların ritmini, işleyişini ve fonksiyonelliğini etkiler. Bu organizmada bir denge hali söz konusudur. Aile bireylerinin etkileşim ve iletişimindeki problemler, rollerdeki karmaşa, yetkilerin yersiz ve yanlış kullanılması, bu yapı içerisindeki kuralları çiğnemek, yerleşmiş olan mevcut dengeyi bozar (Gürcan, 2013, s. 245-246).

#### **2.1.3.4. Kültürel Açıdan Kadın**

Kadın olarak hayata gözlerini açan bir insan yavrusu küçük yaşından itibaren hep dişiliği ön plana çıkarılarak yetiştirilirse, kendinde başka yeteneklerin olduğunu bilemeden büyür. Elindeki tek imkânın dişilik olduğunu sanan kadın, beğenildiği, ilgi gördüğü oranda mutlu olmaktan başka bir şansa sahip olamaz. Bu ise, erkek olmadan olmaz. Bazı kadınlar erkeğin ilgisi üzerinde olmadığı sürece kendini çok

değersiz ve yetersiz hissetmektedir. Bu durum kadının bağımlı olmasına, uzun vadede de bireysel ve psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Kadınlık sadece dişilikten ibaret olursa, dişilikte eksiklik önemli bir problem olacağı gibi, yaş ilerleyip de dişilik fonksiyonlarında gerileme başlayınca, kadın önce kendi kendisinin gözünden düşer. Sırf dişilikten dolayı değerli bulan erkeğin de ilgisi azalır. Kadın dişiliğinden ziyade kişiliğini beslemezse sonuçta hüsrana uğrayacaktır (Kalyoncu, 2017).

Bazı erkeklerin, egemenlik kurma adına kadını sahip olduğu bir eşya gibi kullanıp, üzerinde hâkimiyet kurma çabası geçmişten günümüze kadar halâ devam etmektedir. Toplumun yanlış düşünce kalıpları yüzünden erkek hep bir üstünlük kurma yarışına girmiştir. Kadını elde edene kadar bin dereden su getirmiş, ona önemli olduğunu hissettirmiş, sevgi ve saygı göstermiştir. Oysa ona ulaştıktan sonra saygısını, onurunu hiçe sayıp, kadını yalnızca ihtiyaçlarını gideren cinsel obje, soyunu devam ettirmede bir araç olarak görmüştür (Dilaveroğlu, 2013, s. 43).

Kadın, materyalist ve kapitalist amaçlar uğruna kişiliğinden ödün verdirilerek dişiliğiyle ve cinselliğiyle kullanılmaktadır ve bu durum o kadar olağan bir olgu haline gelmiştir ki çoğu zaman bu objeleştirme (metalaştırılma) fark edilmemekte ve yadırganmamaktadır. Bu istismar kimi zaman moda uğruna kimi zaman sanat ve edebiyat uğruna kimi zaman da reklam ve pazarlama uğruna yapılmaktadır. Kadın medya ve sosyal medya kanalıyla sürekli daha güzel olma, mükemmel bir görünüşe sahip olma gibi bir zaruriyet algısıyla yönlendirilmekte, kadının beğenilme arzusu da kapitalist çıkarlar uğruna kullanılmaktadır.

Kapitalizm için en büyük değer taşıyan pazarlardan biri olan giyim-kuşam pazarı, “moda” denilen ön koluyla kadınları yıllar boyunca “kullanmayı” sürdürmüştür. Kadınlar da modaya onda kendi tutkularını ve noksanlarını haklı çıkartan bir mantık yakalayarak tutunmuşlar ve böylece dikkat çekerek, ilgi görerek, oyunu “kurallarına uygun” oynayarak tamamlamayı ummuşlardır. Moda uzmanları da bunu bilerek, kadın kitlelerine uyandırdıkları o körletici bağımlılık durumunu korumaya özen göstermişlerdir. Kadını cinsel obje olarak gören anlayış, başörtüsünün ilerlemeye engel olduğunu savunarak, diğer taraftan kadını kapitalist amaçları uğruna kişiliğinden ödün verdirerek kullanmış ve bunu “moda”, “çirkin kadın yoktur, bakımsız kadın vardır” kavramlarıyla benimseterek yapmıştır (Dilaveroğlu, 2013, s. 67-68).



Batıda kadınlara erkeklerle hukuksal boyutta bir eşitlik sağlandığından söz edilse de bunun biçimsellikten öte geçmediği bir gerçektir. Batının çağdaş kadını, televizyon dizilerindeki kadındır. Batının bütün çabaları, kadınlık mahremiyetini teşhire yöneliktir. Zira kadın tüm medya tarafından menfaat için sömürülmektedir. (Okçu, 2018, s. 359).

Değişen toplumsal özelliklerle beraber, kadının imajında da bazı değişiklikler olmuştur. Medyada ve toplumda seks objesi ve anne imajlarının dışında, yeni bir stereotip vardır: “süper kadın”. Genellikle hem ev hem de işyerindeki işleri halleden (tabi ki eşinin veya çocuklarının veya arkadaşlarının değil de ürünün yardımı ile) “süper kadın” olarak, ya da bağımsızlığını ve kendine olan güvenini kullandığı ürüne borçlu olan eğitilmiş “süper kadın” olarak sunulur. Kadın dergileri ve özellikle reklamlar kadını bağımsız, kendine güveni tam olan zeki ve başarılı bir işkadını, eş ve anne olarak yansıtmaktadır. Ek olarak bu süper kadın gerçek kadınlara nazaran her daim genç, güzel, zayıf ve bakımlıdır. Reklamlarda daha önceden gösterilmekte olan seks objesi ve anne modelinin son basamağı olan bu klişe imgede kadınlar yine gerçek hayattaki yansımalarını bulamamakta, bu yeni imaja göre hayatlarını sürdürmeye çalışmakta, başarılı olamadıklarını gördükleri zaman da bunalıma sürüklenmektedirler (Tekin, 2006, s. 93-94).

Modernitenin, tüm iddiasına rağmen, kadın varoluşuna “insani” anlamda hiçbir şey ekmediğini İslamoğlu şu şekilde izah etmiştir:

*“...aksine kadını insanlığından ederek “metalaştırmış”, onu kelimenin tam anlamıyla istismar etmiş, ruhunu öldürdüğü kadının bedenini her anlamda “tepe tepe” kullanmıştır ve kullanmaya da devam etmektedir. Geçmiş çağlarda, erkeğin gölgesi altında ikincil bir “özne” olarak yaşayıp giden kadını, modern çağ “teşhirlilik bir nesne” haline getirdi; bunun “ilerleme” olduğunu düşünenler, sevinebilirler.”* (İslamoğlu, 2012, s. 122)

İslam dininde kadın bedeninin metalaştırılmasının ve bundan çıkar elde edilmesinin önüne geçmek, kadının incinmemesi için onur ve haysiyetini koruyarak dişiliğiyle değil kişiliğiyle ön plana çıkmasına yardımcı olmak amacıyla tesettürü emredilmiştir.<sup>3</sup> Kur’an’ın kadına verdiği açık mesaj şudur: Dişiliğinizle kendinizi

<sup>3</sup> “Ey Peygamber! Hanımlarına, kızlarına ve müminlerin kadınlarına söyle, bedenlerini örtecek elbiselerini giysinler. Bu onların tanınıp incitilmemelerine de daha uygundur. Şüphesiz Allah çok bağışlayıcıdır, çok merhamet edicidir.” (Ahzab, 33/59)

görünür kılmak yerine kişiliğinizle/şahsiyetinizle erkek egemen dünyada hak ettiğiniz saygın yeri alın. Onun için tesettür, kadının insan kimliğini teninin önüne koymak demektir.

Kadının toplumdaki yeri güçlendirmeye çalışıldığı halde, bazı çevrelerde vazgeçilmez kadın olmak için yapılması gerekenler, dikkat çekici kadın olmak için yapılması gerekenler gibi yönlendirmelerle; kadının duruşundan tavrına, kişiliğinden ortaya koyduğu çabaya kadar her şeyi kendince biçimlendirmeye çalışan bir bakış açısının var olduğu görülmektedir. Eğer *şu davranışları yaparsan beğenilirsin, tercih edilirsin, erkekler peşini bırakmaz* gibi algıların arkasında kadın edilgen bir yapı ile yönlendirilmektedir. Bu yönlendirme kadını olduğu gibi kabul etmeyip eğer bunları yaparsan insan gibi davranırsın diyerek kadının insanlığına hakaret etmektedir. Kadın hayatta yedek veya yardımcı oyuncu değildir. Var olabilmesi ya da insan olarak değer görebilmesi için kendinden başkası ile tanımlanmasına ve kendini başkasına beğendirmesine ya da beğenilmesine ihtiyacı yoktur. Kadına toplumsal olarak bir rol vermek yerine bu dayatmalar kadını bağımlı ve edilgen yapmaktadır. Kadın; kocasıyla, çocuklarıyla veya dişiliğiyle insan olmayı hak etmez ve kendini kendiyile tanımlamadığı sürece bağımlı, özgüvensiz olmaya itilmekte ve yardımcı aktör rolüne düşmektedir. Kadın eş ya da anne olmasına gerek olmadan da bir insandır ve bu tanım ve açıklamayı yapmak içler acısıdır.

#### **2.1.3.5. Kırsal Kesimdeki Kadınlara Bakış (Çocuk Gelin, Çocuk Anne, Töre, Kuma, Berdel...)**

Kırsal kesim kadını çocuk üretebildiği ve maddi-manevi hiçbir karşılık beklemeden evinde ve tarlasında çalışabildiği ölçüde göreceli olarak saygınlık kazanan ancak yine de kendisini "ikinci sınıf vatandaş" olmaktan kurtaramayan bir yaratıktır. Aynı kadın ne kadar çok çalışırsa çalışsın ne kadar çok üretirse üretsin, aile içinde ve dışında karar vermede erkek söz sahibidir. Ve kadınların önce babalarına sonra kocalarına daha sonra da erkek çocuklarına olan bağımlılıkları çok keskin bir biçimde sürüp gitmektedir. Kırsal dünyada kadının payına düşen; boyun eğme, bağımlılık, ev işleriyle boğulma ve ücretsiz iştir (Arıkan, 1988, s. 3-5). Kırsal kesimde yaşayan kadınların sorunlarına; genç yaşta zorla evlendirilme, çocuk

gelinler, çocuk anneler, sosyal ve kültürel yapıdan kaynaklı olarak kadınların kendilerini eğitemeden, geliştiremeden evlenince değer görecekları algısıyla erken yaşta evliliğe yönelmesi, töre ve namus adına yapılan baskı, şiddet ve cinayetler, kendi evliliğinde söz sahibi olamama; berdel, beşik kertmesi, kuma, başlık parası vb., kadınların bu sorunlardan dolayı beden ve ruh sağlıklarının bozulması, intihar vakaları örnek olarak verilebilir.

Türk Medeni Kanunu'na göre, 18 yaşını doldurmuş erkek ve kadınlar izne gerek kalmaksızın, 17 yaşını dolduran erkek ve kadınlar da yasal temsilcilerinin izniyle evlenebilmektedir. 16 yaşını dolduranlar için ise özel bir durum oluşturulmuştur, bu yaştakiler "olağanüstü durum ve sebeplerin varlığı" şartıyla hâkim kararıyla evlenebilmektedirler

TÜİK tarafından hazırlanan 2016 yılı "İstatistiklerle Çocuk" verilerine baktığımızda, kız çocuklarının evlilikleri ile ilgili edindiğimiz veri, 16 ve 17 yaşındakileri kapsamaktadır. TÜİK verilerine göre, 16-17 yaş grubunda olan kız çocuklarındaki resmi evlenmenin, toplam resmi evlenmeler içindeki oranı 2005 yılından 2016 yılına kadar genel bir düşüş göstermiştir. 16 yaşından küçükler için resmi nikâh uygulaması olmadığından, yapılan dini nikahların verisine ulaşamamaktadır.

2016 yılında gerçekleşen toplam evlilikler içerisinde 16 veya 17 yaşında evlenen kız çocuklarının sayısı 27.637'dir. Reşit olmadan evlenen erkeklerin sayısı ise 1.319'dur. Yıllar içerisinde 18 yaşından önce evlenen kız çocuklarının ve toplam evlilikler içerisindeki oranlarının sayısında bir düşüş gözlense de ülkemiz için halen bu sorunun büyük bir önem teşkil ettiği görülmektedir.

TÜİK'in "Annenin yaş grubuna göre doğumlar" tablosuna göre de verilerin en güncel olduğu 2016 yılında annenin yaşının 15'ten küçük olduğu toplam 234 doğum gerçekleşmiştir. 15-17 yaş arası annelerin sayısı da oldukça fazladır, bu yaş aralığında yer alan da toplam 16 bin 396 doğum vardır. 2016 yılında gerçekleşen toplam 1 milyon 309 bin 771 doğum içerisinde 18 yaşından küçük anne olanların oranı da yaklaşık %1,3'tür. Ancak, kayıt altına alınmayan, "bilinmeyen" olarak raporlanan doğumların sayısı da düşünüldüğünde aslında çocuk annelerin görünenden daha büyük bir sorun olduğu tahmin edilmektedir çünkü bu sayılar yalnızca hastanede doğum yapan ve kayıt ettirilen çocukları kapsamaktadır (Uyar,

2018). İstatistiklerle belgelendiği üzere ülkemizde hala ‘çocuk gelin’ ve ‘çocuk anne’ sorunu devam etmektedir.

Töre; bir toplum ya da toplum kesimi tarafından ortaklaşa benimsenen, kabul edilen, uymak zorunda olunan gelenek, görenek gibi toplumsal kurumlardan kaynaklanan davranış kalıplarını içerir. Yaptırım gücü açısından en etkili toplumsal kural olan törelerin, toplumsal düzeni sağlayıcı, bireyleri kaynaştırıcı, hayatı kolaylaştırıcı özelliklerinin yanı sıra kısıtlayıcı, baskıcı ve bazen acımasız ve hatta kişileri yasalara aykırı davranmaya zorlayan yönleri de söz konusudur. Törenin diğer toplumsal kurallardan farkı; oldukça baskıcı, zorlayıcı bir niteliğe sahip olması, sert yaptırımlar içermesidir. Namus ise; Türk Dil Kurumu (TDK) Sözlüğü’nde bir toplum içinde ahlak kurallarına karşı beslenen bağlılık, dürüstlük ve doğruluk olarak tanımlanmaktadır (Dinç & Hotun Şahin, 2009, s. 123-124).

Geleneksel kültürün hâkim olduğu çevrelerde, özellikle kırsal kesimlerde yaşayanlar, törelere boyun eğmek zorunda kalmaktadır. Kadınlar töre nedeniyle erkekler veya diğer aile üyelerinin infaz ya da şiddet/istismara maruz kalırlar. Öldürülmeyen kadınların da fazla seçenekleri yoktur. Ya aile içerisinde kalmaya devam ederek katlandıkları bu olaylar sonucunda ruh ve beden sağlıklarını yitirmekte ya kendilerine zarar vermekte ya da şiddeti uygulayanlara bir şekilde zarar verme (yaralama veya öldürme) yoluna gidebilmektedirler. Yasalara göre suç sayılmayan davranışlar, törelere aykırı kabul edilip ağır şekilde cezalandırılabilirken aksine, yasalarca suç teşkil eden kan davası vb. nedenlerle adam öldürme; töreler tarafından onaylanıp, teşvik edilmekte, aile fertleri cinayet işlemeye zorlanmakta ve bazen de cinayet zincirlerinin son bulması için “bedel” olarak kadınlar bir aileden diğerine “gelin” (barış hediyesi) olarak gönderilmektedir. Yine törelere dayanan “beşik kertmesi” ve “berdel” gibi uygulamalarla kadınların ve erkeklerin istekleri dışında evliliğe zorlanmaları söz konusudur (Dinç & Hotun Şahin, 2009, s. 124-129).

Töre / namus cinayeti; töre baskısı yanında, öç alma duygusu, yanlış dini inanç ve toplumsal değer yargılarından kaynaklanan bir suç türüdür. Aslında, töre cinayeti kavramı; namus cinayetleri yanında, kan davaları gibi olayları da kapsamaktadır. Töre / namus cinayetlerinin, Türkiye’de en çok Güneydoğu Anadolu Bölgesi, Doğu Anadolu Bölgesi ve Karadeniz Bölgesi’nde işlendiği dikkat çekmektedir. Töreler, aşiret yasaları, feodal yapılanmalar ve ekonomik dengesizlikler Güneydoğu Anadolu Bölgesi’ni töre / namus cinayetlerinin merkezi durumuna

getirmiştir. Başbakanlık Kadının Statüsü ve Sorunları Genel Müdürlüğü tarafından yapılan bir araştırmada, Güneydoğu Anadolu'da yaşanan töre / namus cinayetlerinin en çok Şanlıurfa'da işlendiği ortaya çıkmıştır. Araştırmaya göre, bu cinayetler, genellikle Şanlıurfa'daki Arap aşiretlerine bağlı ailelerde yaşanmaktadır. Töre / namus cinayetlerinin coğrafi dağılımına bakıldığında, bu olgunun kırsal alanda yoğun olarak görülmesine karşılık, kentsel kesimlerde de gerçekleştiği dikkat çekmektedir. Kırsal kesime ait normatif sistemin, kentsel alanlarda görülmesi, bu mekânlarda da adı geçen cinayetlerin işlenebilirliği olasılığını ortaya çıkarmaktadır. Göçlerle birlikte, kırsal yaşama ait değer ve normların kent yaşamına taşınması söz konusudur denilebilir (Yıldız, 2008, s. 217-219).

Namus cinayetlerinin işlenmesi için öne sürülen nedenler, aile büyüklerinin sözlerinin dışına çıkmak, evli bir kadının evlilik dışı ilişkisinin olması, evli bir kadının bir erkekle kaçması, evli bir kadının boşanması ya da kocasını terk etmesi, boşanmış kadının bir erkekle ilişkisinin olması, bekâr bir kızın izinsiz evlenmesi/ kaçması, bekâr bir kızın bir erkekle ilişkisi olması, evli ya da bekâr bir kadının kaçırılması ya da tecavüze uğraması olarak bildirilmektedir (Dinç & Hotun Şahin, 2009, s. 125).

Kırsal kesimdeki kadınların işgücündeki işlevleriyle ilgili bir gelenek, çok eşli evlilik kurumudur. Gerçekte çok eşli evlilik başlık geleneğinin içerdiği olgunun bir diğer yönüdür; ücretsiz işgücünü artırmak yoluyla, üretimde birim maliyeti düşük tutmak ve ev işlerinin ağırlığına çözüm bulmak işlevini yerine getirir. Hem eşlerin sayısını hem de bunlardan olan çocukların sayısını artırarak işlerin çok kişi arasında paylaşılmasını sağlar (Kazgan, 1982, s. 146). Kırsal kesimde imam nikahı ve kuma olayı ile çok yaygın bir biçimde karşılaşıldığından, resmi nikahlı bir evlilik kırsal kesim kadını için kaybetmeyi düşünemeyeceği büyük bir güvencedir. Ayrıca geçimsizlik, pek fena muamele, dayak gibi olaylar, kentsel kesimde boşanmaların en önemli nedenini oluştururken, köylü kadın için bu tür davranışlar günlük yaşamın bir parçası olarak algılandığından boşanma için bir neden oluşturmamaktadır (Arıkan, 1988, s. 13).

Kırsal kesimde karşılaşılan durumlardan biri de berdel ve kuma geleneğidir. Berdel, ailenin kız ve erkek çocuğunun diğer ailenin kız ve erkek çocuğuyla karşılıklı olarak aynı zamanda evlendirilmesidir (TDK). Kuma ise; aynı erkekle evli olan kadınların birbirine göre adıdır (TDK).

Uzun yıllar, özellikle Doğu ve Güneydoğulu kadınlar üzerine araştırmalar yapan eğitimci Doster, berdel, başlık parası, töre ve namus cinayetleri, dayak, baskı ve geleneklerin kadını hedef almaya devam ettiğini ifade etmektedir. Özellikle son yıllarda kadın intiharlarındaki artışın bu gibi nedenlerde aramak gerektiğini dile getirmektedir. Bölgedeki kızlar / kadınlar cahil bırakılmakta, hurafelerin kurbanı olmakta, lüzumsuz ve baskıcı gelenekler yaşamı olumsuz etkilemekte, aşiret bağları bağımsız hareket edilmesini engellemekte, ‘televole kültürü’ne özeni duyulmakta, en masum talepler bile ilkel namus duygularına sığınarak bastırılmakta, ana–babalar tarafından dinlenilmemekte, genç yaşta ve zorla evlendirilmekte, üzerlerine kuma getirilmekte ya da aileye kuma olarak gitmektedirler. Kocaya ve anne–babaya kölece itaat, erken yaşta ve zoraki evlendirme, başlık parası karşılığında satılma vb. durumlar, kadınların yaşamını çekilmez kılabilir (Yıldız, 2008, s. 223).

Genel olarak Türkiye’de, intihar hızına bakıldığında, kırsal ve kentsel kesimde, erkek intiharlarının kadınlardan yüksek olduğu görülmektedir. Medeni duruma göre bakıldığında durum değişmemektedir. Ancak, son yıllarda, özellikle Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerinde, Türkiye’nin genel görünümüne ters düşen bir durum yaşanmış ve kadın intiharları bu bölgede erkeklerin önüne geçmiştir. Türkiye’de, intihar nedenlerine bakıldığında, kadınların %36’sının aile geçimsizliğinden dolayı intihar ettikleri anlaşılmaktadır. İsteddiği kişi ile evlenemeden dolayı intihar edenlerin oranı %8,4 olarak gerçekleşmiştir. İşsizlik, gelir dağılımındaki dengesizlik, lüks hayat özleminin yaygınlık kazanması, hızlı değişime ayak uyduramama, yaşanan kimlik şoku ve kimlik arayışı, eğitim seviyesinin düşüklüğü, ailelerin özellikle kız çocuklarının eğitimleri hakkında takındıkları olumsuz tavır, aile içi şiddet ve geçimsizlik, aile başına düşen çocuk sayısının çok olması, kız çocuklarının küçük yaşta evlenmeye zorlanması, hurafe ve batıl inançların yaygınlığı vs. kadınların psikolojisini etkilemekte ve bölgesel anlamda kadın intiharlarının artmasına neden olmaktadır (Yıldız, 2008, s. 215- 216).

#### **2.1.3.6. Sorunlarla Baş Etme Açısından Kadın**

İnsanların sorunlara yaklaşımlarını, eğitim sistemi, toplumsal kültür, aile yapısı ve hayat felsefesi belirler. Sorunları algılama, anlama ve onunla başa çıkma noktasında bireysel olarak kişilik ve karakter özellikleri, deneyimler, hayata bakış açısı, dini inançlar ve algılar önemli olmakla birlikte kadın ve erkek olmak da

sorunlara farklı bakmaya neden olmaktadır. Kadınların genel olarak sorun karşısında duygularıyla hareket etmek gibi genetik bir eğilimleri vardır. O yüzden kadınlardaki acıma duygusu erkeklere oranla daha baskındır. Kadın herhangi bir soruna estetik ve duygusal paradigmalara yaklaşırken, erkek mantık referansı ile hareket eder. Kadınlar duygusal ön yargıya çok yatkındırlar. Bu da sosyal hayatta, bilhassa evlilikte kadın erkek arasındaki problemlerin en önemli sebeplerindendir. Erkeklerde sorunu küçültme, kadınlarda ise büyütme eğilimi vardır. Erkek sorunu küçültmek ister; çünkü sorun büyürse, kendini suçlu hisseder. Bu durum bilhassa çocuk eğitiminde ve evliliğin devamı konusundaki kararlarda geçerlidir. Erkek yeniliklere açılmamış ve kendisini geliştirmemişse, sorunları ertelemeye ya da kaçmaya çalışır ki bu da meselenin büyümesine sebep olur. O böyle davrandıkça kadın, sorunu "erkeğin yetersizliği" gibi yorumlar ve daha fazla ilgilenmeye başlar. Bunun sonucunda çatışmalar yaşanır (Tarhan, 2005 a, s. 154-155).

İnsanoğlu sorunlarını çözümlemede mucize aramaya çok yatkındır. Kolay ve zahmetsiz çareleri çok sever. Meselenin sorumluluğunu kendi dışında bir sebebe bağlar. Meselâ "büyü" der, "nazar" der, "sihir" der ve mesuliyetten kaçır. Bilhassa mutsuz olan kadınlar, sorunu ekonomik problemler, eşinin anlayışsızlığı ve sevgisizliği gibi sebeplerde ararlar. Böylece hiçbir şey yapmamak için iyi bir özne sahip olurlar. Ancak bir insan kendini tanımayı başardıkça kendisine yardım edecek, böylece başı daha dik duracak, daha güçlü ve mutlu olacaktır (Tarhan, 2005 a, s. 33). Bu nedenle sorunları olan kadınlar önce kendilerini tanımalı ve kabullenmeli, kendi değerlerinin farkına varmalı, haklarını bilmeli, haklarının yenildiği durumlarda başkasının iyiliğini öncelemek yerine daha fazla kendilerine özen göstermeye dikkat etmelidir. Kadın bunu yaparken şunu aklından çıkarmamalıdır. Kadın toplumu inşa eden en önemli bireydir. Güçlü ve mutlu kadın güçlü ve mutlu bireyler yetiştirir. Kadınların eğitimlerine önem vermeleri, kendilerini yetiştirip geliştirmeleri elzemdir.

Kadın sorununu çözme gayretleri bugüne dek kadını yalıtılmış birey olarak algılamış ve kadını ait olduğu aile dışında anlamaya zorlamıştır. Bu nedenle de sorunun kaynağı ve çözümü olan aileye odaklanmayan politikalar çözüme ulaşmada zayıf ve anlamsız kalmıştır. Bu nedenle önce aileye ve ailenin sorunlarına mercek tutan ve kadını aileden koparmadan politika üreten bir anlayış kadın sorunlarına büyük ölçüde çözüm üretecektir. Farklı kadın kesimlerinin farklı sorun alanlarının olabileceği gerçeği gözden kaçırılarak üretilen politikalar da maalesef kadın

sorununa topyekûn çözüm olmaktan uzaklaşmaktadır. Bu nedenle sınıfsal, etnik, mezhepsel ayrımında ve kır-kent, genç-yaşlı ayrımında farklı kadın öznelerinin ve bu anlamda da farklı kadın sorunlarının olduğu bilinciyle çözüme ulaşma yolunda hareket edilmelidir. Çok yönlü ve kapsamlı bir kadın projesine bu noktada ihtiyaç olduğu son derece açıktır (Gürcan, 2013, s. 245-246).

Şiddetle mücadele için bireysel düzeyde yapılabilecekler arasında, şiddetin saklanmaması ve şiddet failinin de afişe edilmesi gerektiği, özellikle şiddet mağduru/kurumsal başvuruda bulunmuş kadınlar tarafından önerilmektedir. Şiddete maruz kalmış kadınların mutlaka yardım ve psikolojik destek almaları gerektiği ise, sadece kadınların değil, şiddet mağdurlarına yakın çalışan polis, avukat, sosyal hizmet uzmanı gibi meslek sahipleri ile idarecilerin de önerileri arasında yer almaktadır. Kadına yönelik şiddetle mücadelede kadınların güçlenmelerinde önemli bir yeri olan kadınların ekonomik bağımsızlıklarını kazanmaları önerisi bir çok uzman/meslek sahibi/idarecinin yanı sıra odak gruplara katılan genç erkekler tarafından da dile getirilmiştir (KSGM, Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması, 2014, s. 32).

2013-2014 yıllarında yapılan Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması’na göre kadına yönelik aile içi şiddet eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Eğitim düzeyi arttıkça kadınların maruz kaldığı şiddet azalmaktadır (KSGM, Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması, 2014). Kız çocukları ve kadınların eğitilerek hakları, değerleri ve sorumlulukları konusunda bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi kadınların sorunlarının oluşmasının engellenmesi ve çözülmesinde etkili olduğu açıktır.

Nikah veya evlenme olayı şahitler huzurunda "falancayı eş olarak kabul ediyor musunuz?" sorusuna verilmiş bir "evet" olayından ibaret değildir. Tarafların hak ve yükümlülüklerinin ne olduğunu, bunların ihlal edilmesi halinde ihlal eden tarafın nasıl bir bedel ödemesi gerektiğini hükme bağlayan bir "evlilik sözleşmesi" ni içermektedir. Ne yazık ki evet sözünün arkasındaki tüm ayrıntılar çoğu zaman ya bilinmemekte ya da eksik bilgilerle evlilik kurumuna adım atılmaktadır. Bu konuda okullarda aile değerlerinin işlenmesinden başlayıp, evliliği teşvik ederek aile değerlerini sağlamlaştırma amaçlı etkinlikler yapacak sivil toplum kuruluşlarının özendirilmesine uzanan, pozitif eylem planlarının desteklenmesiyle geniş bir



çerçevede aile politikalarımızın güçlendirilmesi yoluna gidilmesi son derece önemlidir (Gürcan, 2013, s. 247).

Kadınların sorunlarıyla baş etmede kadınların üzerine düşen görevler olduğu gibi toplumun diğer bireyelerine ve devlete de düşen görevler bulunmaktadır. Kadın demek toplum demektir. Bu sorunlar toplumca hepimizi ilgilendirmektedir. Çalışmada farklı sosyokültürel çevredeki kadınların sorunları ele alınarak sosyokültürel çevre ve bölgesel farklılığın kadın sorunlarının farklılaşmasında bir etkisinin olup olmadığı incelenmektedir. Bunun yanında kadınların sorunlarının çözümünde dini referans alıp almadıkları, dini başa çıkmayı nasıl ve ne biçimde kullandıkları, hangi dini başa çıkma etkinliklerine başvurdukları, dini başa çıkmanın sorunlarının çözümünde ne gibi sonuçlara sebep olduğunu araştırılmaktadır.

## **2.2. DİNİ BAŞA ÇIKMA**

Bireyin hayatın amacı ve anlamına dair kendine has değerler sistemi, bireyin hayatı boyunca karşılaştığı sorunları çözmekte kendisine yol göstermektedir. Bireyin değerler sistemi dini içerikli veya seküler olabilmektedir.

### **2.2.1. Dinin Tanımı**

Çok yönlülük arz eden dini tek cepheden ele almak yeterli olmamaktadır. Tek yönlü ve yetersiz tarifler dinin sadece bir yönünü ele alır. Halbuki din hem teorik hem pratik hem ruhi/duygu boyutu hem de sosyal kaynaşma ve dayanışma boyutu olan kompleks bir yapıya sahiptir. Bu bağlamda dinin tanımı konusunda farklılıklar ortaya çıkmış ve din hakkında pek çok tanım yapılmıştır (Yaparel, 1987). Bu tanımların bazıları, fonksiyoneldir. Dinin fert ve toplum bazında ne yaptığı ne işe yaradığı ile ilgilidir. Asli (substantive) tanımlar ise, dinin ilahi özü, kutsal mana ve değerleri ile ilgilidir. Eğer, “dinin, insanları bir arada tuttuğu, bazı şeylere dayanma gücü verdiği ve bu yüzden varolduğu” söylenirse o zaman fonksiyonel bir din tanımı yapılmış olur. Bu nedenle antropolog, sosyolog, psikolog, filozof veya tarihçi bakış açısından uzaklaşarak Tanrı inancı gibi dini bir özelliği anahtar kabul eden, tanımlar yapılmıştır. Tanrı inancını esas alan din tanımları, dinin aşkın tabiatını psikolojik, sosyolojik, felsefî temellere indirgemeyerek, dinin insan hayatındaki önemine vurgu yapmaktadırlar (Crowford, 2002; Okumuş, 2015).

Din, somut, gözlenmiş ve gözlenecek bütün olaylardan hareket ederek genel kanunlara ulaşmaya çalışan bilimden, daha farklı sorulara cevap vermekte ve iyi bir hayat yaşamak, hayata anlam vermek ve varoluşun anlamını bulmak için insana yol göstermektedir (Crowford, 2002, s. 1). Bilim sadece nasıl sorusuna cevap verebilir. Dünyanın nasıl oluştuğu, insan bedeninin nasıl oluştuğu gibi. Fakat insanoğlu ilk varolduğundan bu yana neden var olduğunu, niçin burada olduğunu, hayatın anlamı ve amacını sorgulamaktadır. Din insanın bu sorularına cevap veren, hayatın bütününe kapsayan ve etkileyen bir değerler sistemi ve anlam kümesidir.

McIntosh'a göre, din zihinsel bir şema olarak insanın olayları algılamasını etkilediği gibi, algıladığı olayları değerlendirmesini sağlayacak bir çerçeve sunmaktadır. McIntosh, yaptığı çalışmalarda dinin zihinsel bir şema olarak, bireyin stresle başa çıkmasında önemli katkılar sağladığını ortaya koymuştur. Buna göre, dindar bir kişinin hayata bakış açısı ve olayları değerlendirışı dindar olmayan bir kişiye göre farklı olacaktır. Bu bağlamda, din insanların karşılaştığı birtakım sıkıntılarla baş etmede önemli bir role sahiptir (Demir Ş. Ç., 2013, s. 56). Burada şu hassas noktaya dikkat çekmekte fayda vardır ki din salt fonksiyonel ve pragmatik işlevlerine hasredilemez, dinin bu boyutunun yanında kendine özgü aşkın bir boyutu da vardır. Biz burada dini değil kendimizi dinin fonksiyonel ve pragmatik yönlerini incelemekle sınırlandırıyoruz.

Amerikan psikolojisinin ve aynı zamanda din psikolojisinin kurucusu olarak sayılan, William James, dinin insanlara sunduğu pratik yararlar ve işlevlere dikkat çekerek Tanrı ve dini inancın insanlara muadili olmayan yararlar sağlayacağını belirtmiştir (Ayten A. , 2012 a, s. 18, 35-36). İndirgemeci ve karamsar bir din anlayışına sahip olan Sigmund Freud dinin insanların zor zamanlarında acılarından kurtulmalarına yardımcı olan bir yanılsama (illüzyon), Tanrı'nın ise, çocukluk döneminde her şeye gücü yeten, yüceltilmiş baba imajının yetişkinlik dönemindeki yansımasından ibaret olduğunu söylemiştir (Ayten A. , 2012 b, s. 44-58, 61-62). Eliade'ye göre dini; salt proletaryanın kontrolüne ilişkin baskıcı güç ya da aciz insanın kamufleliği yahut bir illüzyon olarak açıklamak indirgemeciliktir. İndirgemeciliği ise büyük resmi algılamada engelleyici bir faktör olarak değerlendirmektedir. İndirgemecilikle din olgusuna tekil açıklamalar getirmektense her bireyin anlamını kendi içinde yaşadığı özgül anlamlar bütünü olarak değerlendirmek gerektiğini savunmaktadır (Eliade, 2004, s. 170).

*“Otuz beş yaşını geçen hastalarımın hepsi, problemlerinin çözümünde son çareyi, hayatlarına dini bir bakış açısı kazandırmakta bulmuşlardır.”* diyen Carl Gustav Jung ise, Tanrı'nın gerçekliği konusuna olumlu bir bakış açısıyla yaklaşarak dinin gerek bireysel anlamda gerekse toplumsal anlamda çok önemli bir olgu olduğuna işaret etmiştir. Jung'un yanı sıra psikoloji tarihinde Erich Fromm, Gordon Allport, Abraham Maslow ve Victor Frankl gibi hümanist din ve Tanrı anlayışına sahip diğer teorisyenler de dinin insanın gelişimi ve yaşamı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu vurgulamışlardır. Onlara göre dinler, getirdikleri ilkelerle insanları kendilerini aşmaya ve olgunlaşmaya teşvik eden bir özellik taşımaktadır (Ayten A. , 2012 b, s. 93,166).

### **2.2.2. Din ve Başa Çıkma**

Literatürde din ile insanların problem çözme süreçlerini ilişkilendirmek suretiyle dini başa çıkma kavramını ilk kez ortaya atan kişi Kenneth Pargament olmuştur. Dini başa çıkma davranışları başta olmak üzere, kişinin din ile ilgili değerlendirmelerinin ve dine yönelik atıflarının sağlık üzerindeki etkileri Pargament'in temel inceleme konuları arasında yer alır (Akt. Batan, 2016, s. 68).

Dini başa çıkma, bireylerin sıkıntılı ve stresli yaşam koşulları ile baş etmek için daha güçlü bir destekten (Allah'a inanma, dini kurumlardan destek almak v.b.) yardım alması, dini inançları ve uygulamalarını koşulların iyileşmesi için kullanmasıdır (Cirhinlioğlu, 2014, s. 117). Kişinin Tanrı ile olan ilişkisine bağlı olarak zor durumlarda anlam ve amaç bulmak için bireyin kullandığı başa çıkma yollarından biridir. Dinin, stresi azaltmada önemli bir role sahip olması yeni bir düşünce değildir. Gerçekten de hemen hemen bütün dinler, üyelerine hayatlarında anlamsız, dayanılması zor, adaletsiz durumlarla karşılaştıklarında, bireylerin anlam duygularını korumalarına yardımcı olacak unsurlar içerirler (Demir Ş. Ç., 2013, s. 57). Kişinin problemle ve stresle mücadele sürecinde inancını kullanma yolu olan dini başa çıkma tutumlarını dini olmayanlardan ayıran en önemli özellik, olayların insanın kontrolünden çıkmış olmasıdır. Eğer insan olayları, insani çabalarıyla kendi lehine değiştiremeyecek veya olayla ilgili kontrolü eline alamayacak olursa dini başa çıkma tutumlarını kullanmaya başlamaktadır (Karakaş, 2014, s. 7).

Dinin başa çıkma sürecinde katkıları çok yönlüdür. Her şeyden önce acı veren, hayrete düşüren hayat tecrübeleriyle karşılaştığında din bir anlamlandırma ve yorumlama çerçevesi sunar. Bunun yanında kişi kendi kaynaklarının ötesinde olaylarla karşılaştığında, her şeye gücü yeten, hazır ve nazır bir Tanrı inancı sayesinde, hakimiyet ve denetim duygusunu elinde tutar. Kendinden ötede yüce bir güce bağlanma ve sığınma, felaketlerin yol açtığı korku ve endişeleri azaltma ve yatıştırma güçlü bir destek sağlar. Bu gibi durumlarda dini inanç ve değerler insanların büyük hayat dönüşümleri yapmalarına yardımcı olur. Eski değerler sistemini bırakarak yeni anlamlar bulmalarına imkân sağlar. Anlamı yeniden oluşturmak için dini ve manevi referans ve otoritelerin önemli katkıları olur. Dini öğretiler, hayatta çekilen acıları dini arınma, günahların yol açtığı suçluluk duygularından kurtulma ve dini olgunlaşma için önemli bir fırsat olarak açıklar. Din, insanlara anlamsız, taşınamaz veya haksız ve adaletsiz gibi görünen durumlarla karşılaştığında, anlamı korumaya yönelik yeni bir bilişsel yorumlama sistemi sunar. Kişinin canını yakan ağır bir hastalık, başarısızlık ya da ölüm, dini açıdan yepyeni bir anlam kazanabilir. Kişi bunun “Allah’ın yüce iradesinin bir sonucu olduğu ve kendisini imtihan ettiği”ni düşünebilir (Hökelekli, 2010, s. 63-64). Dini başa çıkma dua etme ve dini ritüeller aracılığıyla benlik değerini güçlendirmek için kullanılmaktadır. Diğer taraftan dini başa çıkma kişiye huzur sağlamakta, kişisel gelişimi teşvik etmekte, Tanrı’yla yakınlık hissini arttırmakta, diğerleriyle yakın ilişki kurmayı kolaylaştırmakta, yaşama anlam ve amaç sunmaktadır (Cirhinlioğlu, 2014, s. 112).

Dinin aynı zamanda zina, hırsızlık, alkolde olduğu gibi yasaklama misyonu vardır. Evliliği teşvik edip, boşanmayı hoş görmemede olduğu gibi düzenleyici rolü bulunmaktadır. Pargament ve arkadaşlarının belirttiğine göre konuyla ilgili olarak genel başa çıkma modeli içerisinde dinin müdahale edici ve önleyici dört işlevinden bahsetmek mümkündür:

- a) Olumsuz olayları engelleme;
- b) Olaylara dini perspektiften bakma ve sıkıntılı durumların oluşturacağı gerilimleri engelleme;
- c) Din ve dinî otoritelerin bilhassa batıda kiliselerin düzenlediği evliliğe hazırlık ve aile araştırma programları tarzında katkı sağlamaları;

d) Başa çıkmada dinin kaynaklar üretmesi (Akt. Acar, 2014, s. 54)

Wullf'un belirttiğine göre evlilik, boşanma, amansız hastalık ve cenaze merasimlerinde olduğu gibi birçok olay, temelinde dini bir niteliğe sahip olabilir. Yahut vakalar, dini çerçevede yorumlanabilir ve başa çıkmanın bir parçası olabilir. Dolayısıyla din, yararlanılan kaynaklar arasında yer alabilir. Örneğin trajideler, Tanrıdan gelen ceza, ödül ya da takdir olarak değerlendirilebilir. Dinî başa çıkma aktiviteleri, aynı zamanda af dileme, dini destek, dini memnuniyetsizlik olarak da karşımıza çıkabilir. Başa çıkma süreci, dini bağlılık oranında ve cemaate katılım düzeyinde artışla sonuçlanabilir. Farklı dini yönelimler, inanç sistemleri, dini normlar ve farklı cemaatler, başa çıkma sürecinde yararlı bir kaynak ya da zorlayıcı bir neden olarak hizmet edebilir. Sonuç itibarıyla başa çıkma, Tanrıyla yakın ilişki kurma arzusu gibi manevi bir fonksiyonu hedeflemektedir (Acar, 2014, s. 51).

Din ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi ele alırken şu unsurları göz önünde bulundurmak gerekmektedir:

- a) Din, başa çıkma sürecinin bir unsuru olabilir
- b) Din, başa çıkma sürecine yardımcı olabilir
- c) Din, başa çıkma sürecinin bir ürünü olabilir (Demir Ş. Ç., 2013, s. 58).

Din, başa çıkma sürecinde:

- Kişiler arası ilişkilerde ( cemaatin üyelerine yardım etmek veya yardım almak gibi),
- Ruhi tecrübelerde (Tanrı'nın varlığını hissetmek, ilgisini ve sevgisini tecrübe etmek),
- Bilişsel değişimlerde (Tanrı'nın desteklediğini farkında olmak ve olayı Tanrı'dan gelen bir uyarı olarak görmek),
- Duygusal değişimlerde (Tanrı'nın gazabını hissetme ve suçluluk duygusu duyma),
- Davranışsal değişimlerde (Daha mutlu bir hayata götürme ve günahların itirafı),
- Sosyal değişimlerde (Toplumda adaleti sağlamaya çalışma),
- Kaçma davranışında (dünyanın problemlerinden kaçarak kendini ibadete ve mistik bir hayata yöneltme),

- Pasif davranışta (mucizevi bir şekilde gayret göstermeden sorunun çözümünü beklemek),
- Tanrı ile işbirliği şeklinde (kişinin elinden geleni yapıp gerisini Tanrı'ya havale etmesi), başa çıkma sürecinin bir unsuru olmaktadır (Pargament, 2003, s. 215).

Dini başa çıkmada ayrıca; nasıl, ne kadar, hangi amaçla (anlam bulma, kontrol sağlama), kimin vasıtasıyla (din adamı, cemaat üyeleri) hangi unsurla (dua, ibadet, kutsal metin okuma vb.) ve nerede (cemaat içersinde, özel olarak) başa çıkıldığı da önemlidir (Eryücel, 2013, s. 19).

Dini başa çıkma anlamlı olumsuz yaşam olayları ile karşılaşan insanların büyük çoğunluğu tarafından kullanılmakla birlikte başa çıkma açısından dinin bazı gruplar için daha yararlı olabildiği ileri sürülmektedir. Dini daha yararlı bulan gruplar kişisel dindarlık düzeyleri daha yüksek olan ve başa çıkmada dini daha sık kullandığını bildiren (siyahlar, yaşlılar, eğitim düzeyi düşük olanlar, fakirler, kadınlar ve dullar) gruplardır. Pargament'e göre daha az alternatif kaynaklara sahip olanların dini başa çıkma yöntemlerini kullanma olasılıkları daha fazladır. Ayrıca Pargament dini katılımları ve dini adanmışlıkları daha güçlü olanların sıkıntı ile karşılaştıklarında dini başa çıkma yöntemleri kullanma olasılıklarının daha fazla olduğunu ileri sürmüştür. Diğer bir deyişle dine daha fazla yatırım yapanlar baş edeceği zaman dinden daha fazla kazanç elde edeceklerdir (Pargament K. I., *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, 1997). Örneğin Ekşi, başa çıkma, dinî başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında özellikle ilahiyat fakültesi öğrencilerinin olumlu dinî başa çıkma faaliyetlerini diğerlerine göre daha fazla kullandığını tespit etmiştir (Ekşi, 2001, s. 218).

Dini baş etmenin benimsenmesi kişisel, sosyal ve durumsal faktörler olarak özetlenebilecek pek çok faktöre bağlıdır. İlk olarak dini baş etmenin benimsenmesi dinin kişinin benlik tanımı içinde ne ölçüde yer aldığına bağlıdır. Bazı insanlar için din yaşamlarının içsel olarak bir parçası iken diğerleri için değildir hatta inançlarına ve/veya yaşamlarına terstir. Dini yaşamlarının içsel bir parçası olarak gören insanların dini baş etmeyi kullanma olasılıkları daha fazladır. İkinci olarak dini baş etmeyi benimseme özel bir durumun nasıl değerlendirildiğine bağlıdır. Örneğin bir durum insan kontrolünün dışında veya yaşamı tehdit edici olarak değerlendirilse

dindar bireylerin dini baş etme yöntemlerini benimseme olasılıkları daha yüksektir. Üçüncü olarak dini baş etme sıklıkla olumsuz olaylar veya durumlarla karşılaşıldığında benimsenmektedir (Cirinlioğlu, 2014, s. 116). Kanser gibi tedavisi zor bulunan ya da hiç bulunamayan rahatsızlıkları, depremlerin neden olduğu kayıpları vs. yaşayanlar da dinî başa çıkma yöntemlerine başvurabilmektedir (Kula, 2002, s. 243-244; Yaparel, 1994).

### 2.2.3. Dini Başa Çıkma ile İlgili İlk Çalışmalar ve Ölçekler

Dini başa çıkma konusundaki bilimsel çalışmalar klinik psikolog Pargament'in psikoloji ve din üzerine yaptığı Dini Grupların Psikososyal Ortamı (1983) ile başlamıştır. Arkasından yine Pargament ve arkadaşlarının *Din ve Problem Çözme Süreçleri* makalesi (1988) büyük ilgi uyandırmıştır. Bu çalışmada Pargament ve arkadaşları Dini Problem Çözme Ölçeği geliştirmişler 5'li likert ölçekte 36 soruya yer vermişlerdir. 1990'da ise Pargament ve diğerleri tarafından Dini Başa Çıkma Aktiviteleri Ölçeği geliştirilmiştir. Maneviyat temelli, iyi işler yapmak, hoşnutsuzluk, kişiler arası ilişkiler yoluyla dini destek, yalvarma ve dini kaçınma gibi altı alt başlık ve 29 sorudan oluşan çalışma bir süre deneysel çalışmalarda kullanılmıştır. 1998 yılında yine Pargament ve diğerleri tarafından 14 maddelik Kısa Dini Başa Çıkma Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek affetme, manevi destek arama, Tanrı ile işbirliği içinde dini başa çıkma, manevi bağlantı, dini arınma, dini odaklanma, dini yardımseverlik ve durumu yeniden değerlendirme şeklinde 7 olumlu dini başa çıkma maddesinin yanı sıra manevi uzaklık, Tanrı tarafından cezalandırılma, yeniden değerlendirme, kişiler arası dini memnuniyetsizlik, şeytanın sebep olduğunu düşünme ve Tanrı'nın gücünü sorgulama gibi 7 olumsuz dini başa çıkma sorusundan oluşmaktadır. 4'lü likert tip kullanılan ölçeğin Cronbach olumlu için 86 ve olumsuz için 81 şeklindedir ve bugün dünyada dini başa çıkma ölçeği olarak kullanılmaktadır (Eryücel, 2013, s. 12, 13). Pargament ve arkadaşları, insanların dini bakış açılarıyla kritik zamanların neticeleri arasında bir ilişki olabileceği yargısından hareket etmiştir. Böylelikle dinî başa çıkma faaliyetleri ölçeğini geliştirmiştir. Bu durum, başa çıkmanın dini boyutuna daha aktif bir yaklaşım geliştirilmesi fırsatını da sunmuştur (Pargament K. I., 1997, s. 302-312; Acar, 2014, s. 59). Dini başa çıkma ile yurt dışında ve yurt içinde yapılmış pek çok çalışma bulunmaktadır.

#### **2.2.4. DİNİ BAŞA ÇIKMA STİLLERİ**

Pargament ve arkadaşları dinin insanın zorluklarla başa çıkmasında yardımcı bir rol üstlendiğini ve insanlar tarafından 30 çeşit başa çıkma yönteminin kullanıldığını ve bunların genel hatlarıyla 3 ayrı kategoride değerlendirilebileceğini kaydederler (Çiftçi, 2007, s. 31).

##### **2.2.4.1. Benlik Güdüllü / Öze Dönük / Kişisel Yönelimli Dini Başa Çıkma (Self-Directing Religious Coping)**

Tanrı'nın insana kendi yaşamını yürütme ve yön verme özgürlüğü bahsettiği ve tüm sorumluluğun kişide olduğu inancına dayanır. Kişi sorunla karşılaşınca Tanrı'dan yardım beklemez tüm mesuliyeti üzerine alır, sorunu çözme sürecinde kişisel çaba ve imkanlarıyla aktif rol oynar. Kişinin problem çözme sürecinde aktif olması problem çözmenin ilk adımıdır ve problem çözümünde insan iradesinin belirgin olduğu sorunlarda çok işe yarayan bir yöntemdir, ancak insanın yapacak bir şeylerinin olmadığı veya çok sınırlı olduğu ölüm, doğal afet, savaş gibi durumlarda yeterli değildir. Kişinin kendini güvende hissetmesine yardımcı olmayıp kaygıyı arttırabilir.

Trankle'nin araştırmasında bu tarz başa çıkma stili ile psikolojik iyilik hali arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu çerçevede insanların sorunları birebir olarak yüklenmesi ve tek başına çözmek istemesi, onu özellikle ruhen yormaktadır ve kişinin iyilik halini zedelemektedir.

##### **2.2.4.2. Erteleme Yönelimli/Kararı Tanrı'ya Havale Ederek Dini Başa Çıkma (Deferring Religious Coping)**

Sorunun çözümü için; her şeye gücü yeten, kişilerin sorunlarını çözme ve müdahale etme gücüne sahip Tanrı'nın müdahalesinin gerektiği inancına dayanır. Kişi sorunla karşılaşınca sorunu çözmek için hiçbir, sorumluluk almaz, çaba harcamaz ve sorunu çözmeyi Tanrı'ya havale ederek pasif şekilde bekler. Bu tarzda kontrol Tanrı odaklıdır ve sorumluluk da Tanrı'dadır. HIV virüsü taşıyan hastalarla ilgili yapılan bir çalışmada kararı havale etme tarzına rastlanmıştır. Onlar, çaresi olmayan bu hastalık karşısında dine sığınmaktadır ve dini ayinlere katılmaktadır.



Yine kanser teşhisi konulan hastalarda da bu tür bir tutum söz konusudur (Yaparel, 1994, s. 283). Bunda söz konusu sorunun çözümünde insanın herhangi bir katkısının olamaması etkili olabilir.

Sorunu Tanrı'ya havale etmek ilk başta kaygıyı azaltıcı gibi görünebilir insana güven duygusu verebilir ama sorunun olduğu gibi kaldığı durumlarda kişinin Tanrı'ya yönelik algısında olumsuzla doğru, (Tanrı'nın gücünden şüphe etme, kendisini cezalandırdığını düşünme, neden ben şeklinde sorgulamalarda olduğu gibi) değişme olabilir.

#### **2.2.4.3. İşbirlikçi Dini Başa Çıkma (Collaborative Religious Coping)**

Tanrı ve kişinin problem çözme sorumluluğuna ortak katılımını yansıtır. İşbirlikçi dini başa çıkma sürecinde Tanrı ve kişi sorunun çözüm sürecinde aktiftir. Bu başa çıkma biçiminde kişiler hem ulaşılabildikleri bütün aktif sorun çözme araçlarını kullanırlar hem de mücadelelerinde Tanrı'nın duygusal desteğini ve yol göstericiliğini ararlar. Emek ve güvenin bir arada olduğu bu yöntem sürecin iyi yönetimini sağlamaktadır. İslam dinindeki tevekkül anlayışını yansıtır; kişi elinden geleni yaptığı ve aynı zamanda sorunun çözümünde Allah'a güvenip dayandığı, O'nun yardımının geleceğini umduğu için huzurludur.

#### **2.2.4.4. Teslimiyetçi Dini Başa Çıkma (Surrendering Religious Coping)**

Wong-McDonald'ın dördüncü olarak öne sürdüğü dini başa çıkma şeklidir.

Kişinin Tanrı ile birlikte problemin çözümünde çalışırken Tanrı'nın sonucu değerlendirmesidir. Anadolu kültüründe olandan razı olmak inancıdır. Bu yöntemde kişi sorunun çözümü için elinden geleni yapar ama sonucu Tanrı'nın takdirine bırakır ve olandan razı olur. Bu yöntemde inanç, emek ve güven bir aradadır. Bu teslimiyet Tanrı'nın kuralları için bireylerin arzularından vazgeçtiği aktif bir seçimdir ve bireyin çözümleri Tanrının çözümlerinden farklılaştığı ve bireyin kendini Tanrının arzularına bıraktığı zaman bu teslimiyet gösterilmektedir. Bu dini başa çıkmada amaç problemi kontrol etmek değildir kontrol Tanrıdadır, birey için önemli olan dini değerleri yaşatmak, içsel dini güdülenme ve dini iyilik halidir. Elde edilen rahatlama duygusu sadece bir problem hakkında düşüncede değişme değildir, aynı zamanda

kabul edilen değerlerde, algıda ve güdüde değişmedir (Acar, 2014, s. 58; Cirhinlioğlu, 2014, s. 118-119; Eryücel, 2013, s. 31-32; Karakaş, 2014, s. 10).

Pargament, Smith, Koenig ve Perez çalışmalarında genel anlamda olumlu ve olumsuz olmak üzere iki tip başa çıkma tarzı tanımlamışlardır. Bu yöntemlerden ilk ikisi olumsuz dini başa çıkma olarak tanımlanmakta diğer ikisi ise olumlu dini başa çıkma olarak tanımlanmaktadır. Sadece emeğin olduğu veya sadece Tanrı'ya güvenin olduğu başa çıkma yöntemlerinin etkisiz ve faydasız olduğu görülürken emek ve Tanrı'ya güvenin bir arada olduğu yöntemlerin kaygıyı azalttığı, yaşam kalitesini, fiziksel ve zihinsel sağlığı arttırdığı görülmektedir (Eryücel, 2013, s. 32).

Olumlu dinî başa çıkma; Tanrı ile güvenli bir ilişkiden, bir maneviyat duygusundan, hayatta bir anlam bulunduğu inancından ve başkalarıyla manevî bir bağlanma duygusundan kaynaklanır. Olumlu dinî başa çıkma stilleri, menfi durumların hayırhah dinî değerlendirilişlerini, işbirlikçi dinî başa çıkmayı, Tanrı'dan manevi destek arayışını, din adamı ya da cemaat üyelerinden destek arayışını, başkalarına dinî yardımı ve dinî affi içerir.

Buna karşılık olumsuz dinî başa çıkma; bir genel dinî yönelimden meydana gelir, yani bizzat gerilim ve karmaşada Tanrı ile zayıf bir ilişki, yüzeysel ve uğursuz bir dünya görüşü ve anlam arayışında dinî bir çabayla belirlenir. Olumsuz dinî başa çıkma stilleri Tanrı'nın gücünü sorgulamayı, Tanrı'ya karşı kızgınlık ifadelerini, cemaat ve din adamlarına yönelik hoşnutsuzluk ifadelerini, menfi durumların ceza kabilinden dinî değerlendirilişlerini ve şeytanî dinî değerlendirilişleri içerir (Pargament K. I., 2005, s. 287).

İnsanların olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerini tercih etmelerinde ise şunlar etkili olabilir: Onlar, Tanrı'ya salt bir bağlılık geliştirmektedir ve sorumluluklarının ne olduğunu tam olarak sorgulamamaktadır. Bu da insanları dünyada var olan misyonlarının ne olduğu konusunda bir bunalıma sürükleyebilir. Ya da eylemlerinde pasif/kaderci bir yaklaşım sergilemeye yönlendirebilir. Bir anlamda dinin talimatlarının yanlış anlaşılması burada etkilidir (Ayten A. , 2012 a, s. 71). Pargament ve arkadaşlarının belirttiğine göre insanların olumsuzluklardan Tanrıyı sorumlu tutması ve onu sorgulaması, aslında kendini rahatlatma isteğinden kaynaklanmaktadır. Ancak bu tarz olumsuz dinî başa çıkma tarzları, insanların beden ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Kula, 2002, s. 250).

Olumlu dini başa çıkma (maneviyat, inanç duygusu ve dini aktivitelere katılmak gibi) bireyi var olan kaygıdan koruyarak "tampon" görevi yapıp amaç ve anlam duygusu sağlarken, olumsuz dini başa çıkma, dini hoşnutsuzluk gibi ters etki yapabilir. Dini hoşnutsuzluk, huzursuzluk, memnuniyetsizlik yaşayan bireyler, Tanrı tarafından terk edildiklerini hissedebilir ve günahlarından dolayı yine Tanrı tarafından cezalandırıldıklarına inanabilirler. Bu tarz duygular, bir başa çıkma mekanizması olarak dinin tamamen terk edilmesi veya umutsuzluk, gerçekçi olmayan bir şey için Tanrı'ya yalvarma ve hatta mucizeler bekleme gibi sonuçlar doğurabilir. Pargament'e göre, olumlu şekil strese sebep olan yaşam olaylarını anlamının dini manevi bir yoludur. Bunun tersine olumsuz şekil ise başa çıkma sürecinde din ile savaşımdır (Eryücel, 2013, s. 27).

Koenig ve diğerkleri olumlu olumsuz stratejileri hastanede tedavi gören 557 yetişkinden oluşan bir örneklem ile çalışmıştır. Olumsuz dini başa çıkma (cezalandırıcı Tanrı anlayışı, Tanrı'ya, din adamına ve cemaat üyelerine yönelik olumsuz tutum) ile daha zayıf fiziksel sağlık, kötüye giden yaşam kalitesi ve artan depresyon ile ilişkili bulundu. Olumlu dini başa çıkma (Tanrı ile işbirliği, Tanrı ile iletişim arayışı, din adamından veya cemaat üyelerinden destek arayışı) ile artan zihinsel sağlık ve yaşam tatmini arasında ilişki bulunmuştur (Eryücel, 2013, s. 30).

### **2.2.5. DİNİ BAŞA ÇIKMA ETKİNLİKLERİ**

İnsanı anlamaya çalışan bilim için onun hayatını etkileyen dine kayıtsız kalması mümkün gözükmemektedir. İnsan biyopsikososyal bir varlıktır. Dindar bireyler için din hayatın her yönünü kuşatır bu nedenle birey sorunlarla karşılaştığında hayatının anlam ve değer sistemini inşa eden dine sarılarak ve dini başa çıkma etkinlikleriyle rahatlamaaya çalışacaktır. Dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma olasılığını artıran bir diğerk husus ise, dinin problemlerle uğraşmanın mecburi yolu olmasıdır. Kanser gibi tedavisi zor bulunan ya da hiç bulunamayan rahatsızlıkları, depremlerin neden olduğu kayıpları vs. yaşayanlar da dinî başa çıkma yöntemlerine başvurabilmektedir (Yaparel, 1994, s. 294-295; Kula, 2002, s. 243-244)

Yapılan çalışmalarda stresli durumlarda dini törenlere katılma, dua etme, kutsal metinleri okuma vb. dini içerikli davranışların yaşanan olayın atlatılmasında

olumlu etkileri olduğu gözlenmiştir. Ayrıca din, insan için üzüntü ve ıstırapları azaltan, ona teselli veren bir umut kaynağıdır. Nitekim insan, yüce bir yaratıcıya bağlanmak suretiyle, yaşadığı bu dünyada bulamadığı güveni temin etmiş olmaktadır. Bu güven duygusu ise gelip geçici bir duygu olmayıp, insanın tüm bedenini ve ruhunu kuşatan sürekli bir duygudur (Karakaş, 2014, s. 8; Kula, 2005).

Pargament, Koenig ve Perez'in belirledikleri dini başa çıkma etkinliklerinin beş temel hedefi ise şöyledir:

### **1. Acı Veren Yaşam Problemleri İle Karşılaşıldığında Anlam Bulma:**

Yaşamda ortaya çıkan sıkıntılı veya tehlikeli olaylara anlam bulmada dinin açıklamaları insanlara yardım eder. Din anlam duygusu açısından güçlü bir kaynaktır.

### **2.Kontrol Kazanmak İçin Bir Çıkar Yol Sunma:**

Tanrı'nın planı her zaman bizim planımız değildir veya her şey Tanrı'nın elinde inancının insanlara önemli bir destek sağladığı pek çok çalışmada ortaya çıkmıştır. Din, zorlukların yeniden değerlendirilmesi, dini yorumlar ile yeni bir bakış açısı geliştirilmesi gibi işlevleri ile insanlara daha az stres hissettirir.

### **3.Kaygıyı Azaltma ve Teselli Sunma:**

Zorlukların daha büyük bir hedef ile yanyana olduğu inancı kaygıyı azaltma ve teselli sunmada katkı sağlar. Örneğin, cennete gitmek, Allah'ın razı olması...

### **4.Sosyal Dayanışma ve Kimliği Destekleme:**

Manevi destek bireyin yüksek bir bağlılık duygusu ile daha büyük bir güce bağlanması ve ondan yardım görmesi olarak tanımlanır. İnsanların dini topluluklara basit bir şekilde bağlanmaları, stresin azalmasına yardımcı olan manevi destek, sosyal destek ve topluma hizmet etmek gibi kaynaklara ulaşmalarını sağlar. Hatta dini organizasyonlar, dini başa çıkma kaynakları ile sosyal desteğin farklı şekillerini bireye sunan tek yapı olabilir.

### **5.İnsanların Eski Değerlerden Vazgeçerek Yeni Anlam Kaynakları**

**Bulmasını Desteklemek:** Dini başa çıkmanın veya yaşam olaylarının önemli sonuçlarından biri dini dönüşümü sağlamasıdır. Travmatik deneyimlerin önemli iki sonucu olup, ya sağlığı tehdit eden depresyon anksiyete, şizofreni gibi zihinsel rahatsızlıklara yol açarlar ya da bireyi değiştirerek uyum ve özümseme sağlarlar. Uyum travmanın sonucu olarak inançların değişimidir. Özümseme ise travmayı yorumlama ve inançları anlamayı içerir (Akt. Eryücel, 2013, s. 17-18).

Pargament ve arkadaşları (1990), yaptıkları başka bir çalışmada günlük hayatın problemlerinin çözümünde insanların dini nasıl kullandıklarını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda insanların günlük hayatın problemlerinin çözümünde altı farklı dini başa çıkma etkinliğine başvurduklarını tespit etmişlerdir.

**1. Manevi Temelli Başa Çıkma Etkinliği:** Kişinin Allah ile ilgili olan sevgisi üzerine vurgu yapar. Bu tarz başa çıkmada bilişsel, duyuşsal ve davranışsal etkinlikler kişi ve Allah arasında samimi şekilde paylaşılır.

**2. İyi Davranışlarda Bulunma:** Kişi yaşadığı olumsuz olayla uğraşmaktansa dine daha iyi adapte olmuş biçimde yaşar.

**3. Dini Memnuniyetsizlik:** Kişi Allah'tan ve ibadet mekanlarından uzaklaşarak Allah'a kızar ve inançları sorgulama yoluna gider.

**4. Dini Destek:** Stresli durumlarda kişinin din görevlilerinden ya da dindarlardan destek ve yardım görmesidir.

**5. Din Yalvarma (Dua):** Stresli durumun aşılmasında Allah'ın yardımını isteme, bir mucizenin oluşmasını isteme.

**6. Dini Kaçınma:** Kişi stresli durumlardan inancı gereği Kuran veya hadis metinleri okuyarak veya ölümden sonrasına odaklanarak kaçmaya çalışır. Dikkatini yaşadığını sorundan uzaklaştırır (Akt. Kula, 2005, s. 63).

### 2.2.5.1. Dua

*“Daracık hücremden Tanrı'ya yakardım,  
O da bana özgürlükle yanıt verdi.”  
Viktor Frankl*

Dindarlığın en sık kullanılan pratiği, William James'in dediği gibi dinin temeli ve ruhu olan dua, kelime olarak çağırmak, seslenmek, istemek anlamlarına gelmektedir. Tarih boyunca insanlar, bir isteği, bir şikayeti, bir şükür, pişmanlık veya tövbeyi ifade etmek için Tanrı'ya dua etmişlerdir. Dua, psikolojik anlamda kişiyi rahatlatan bir güce sahiptir. Kişinin sınırlarının farkında olarak daha yüce bir varlığa sığınmadır. Kulun aciz olduğunun farkına varmasıdır. Bu yönüyle dua “eksiklik şuuru”ndan kaynaklanmaktadır. Bilinmek ve işitilmek isteği ile yüksek bir iradeye başvurma davranışıdır (Hökelekli, 1993, s. 213; Eryücel, 2013, s. 38).

Dine sırt çevirmiş ya da ilgisiz insanların bile bir kaza anında bir hastalık sırasında, ya da ölüme yakın anlarda, insanı bunaltan hayati bir tehlike durumunda dualar ve yalvarmalar dile getirmeye koyulması, ruhi kendiliğindenlikle sürüklenerek Allah'a başvurması, insan yaratılışının bir özelliği olarak gözükmektedir. Çaresizlik durumlarının uyandırdığı dua ihtiyacı, şuurlu benliğin bir alçalması, zayıflaması, buna karşılık ruhi bütünlüğün bir çağrısı, başvurusu olarak yorumlanabilir. Yani dua ihtiyacının uyanması ruhi varlığımızın şuur dışı bir tepkisidir. Bir başka deyişle dua, derin varlığın yüze çıkmasıdır denilebilir. Bu bakımdan da insanların büyük çoğunluğu, çeşitli sebepler altında dua etmenin zorlayıcı ihtiyacını içinde hissetmektedir (Hökelekli, 1993, s. 219-220). İnsanın çaresizlik anlarında aşkın Yaratıcı'ya sığınma ihtiyacı Kuran-ı Kerim'de şöyle dile getirilmektedir: *“Dalgalar onları kara gölgeler gibi kapladığında dini Allah'a özgü kılarak O'na yakarırlar; Allah kendilerini sağ salim karaya çıkardığında ise içlerinden bir kısmı ise orta yolu tutar...”* (Lokman, 31/32), *“Onlar bir gemiye bindikleri zaman (fırtına korkusuyla), kendisine içten bir inanç ve bağlılıkla Allah'a yakarırlar; fakat onları sağ salim karaya çıkardığında bakarsın ki yine Allah'a ortak koşuyorlar.”* (Ankebut, 29/65) İslam'da Allah'ın gözünde insanı değerli kılanın dua olduğu dile getirilerek duanın insanın aciziyetini ve kulluğunu kabul etmedeki önemi vurgulanmıştır (Furkan, 25/77).

Vergote'ye göre dua; psikanalitik tedaviye benzer bir yol izler. Psikanalitik tedavinin temel prensibinin “hareket etmeden her şeyi olduğu gibi anlatmak” olduğu düşünüldüğünde, ilke olarak başkalarıyla konuşmayı engelleyen düşünceleri unutmaktan kurtaran sözler, tedavi edici bir özelliğe sahiptir. Bu bağlamda dua eden bireyde, kendine yalan söylenmesinin mümkün olmadığına inandığı aşkın varlığa / Tanrı'ya, başkalarından gizlediği her şeyi söyleyerek, kendisinin Tanrı ile olan ilişkisi konusundaki gerçeği gizlemeden olduğu gibi kabullenir. Bireyin psikolojik işleyişinden meydana gelen bazı bozuklukların dua ve dini telkin yoluyla iyileştirildiği, psikolog ve psikiyatrlar tarafından da bilinen bir psikolojik realitedir (Vergote, 1999, s. 236-252). Kişinin problemi içinde yaşadığı kültür, değerler sistemi ve dini inancı yok sayılarak kişiye özgü olmayan tümel bir perspektifle çözümlenemez. Müslüman bir psikolog olan edindiği tecrübelerden hastalarının İslam'a olan inançlarının onların tedavilerinde her zaman büyük bir paya sahip

olduğunu belirtmiştir ayrıca terapilerinde uyguladığı Kuran'ı ve duanın iyileştirme gücünü vakalarla anlatmıştır (Bedrî, 1984, s. 69-80).

Duanın mahiyetine uygun bir şekilde dua eden bir insan giderek ruhsal bir sükunete kavuşur sinirsel ve ruhsal faaliyetleri uyum içine girer yoksulluğa, iftiraya, kedere karşı büyük bir sabır kazanır; ölüme, hastalığa, ıstıraba, yakınlarının kaybına güçlü bir direnme gösterir. Dua yapılış tarzına, samimiyeti ve ısrarına bağlı olarak ruh ve bedenimizi etkilemektedir. Ayrıca duanın hasta bireyde doğurduğu huzur tedavi de güçlü bir yardımcı olabilir. Menfaatsiz, samimi ve gönülden gelen ısrarlı dua maddeye tesir edebilir. Fransa'da bir kasaba olan Lourdes'ta her türlü tedavinin imkansızlaştığı hastalıklarda dua ile tedaviyi görmüş insanlar bulunmaktadır. (Carrel & Şeriati, 1983, s. 34,59-62,124) II. Dünya savaşında toplama kampındakiler, bedensel ve zihinsel düşkünlüklerini dua ve ibadet ederek bertaraf etmiştir. Diğerlerine rağmen daha fazla dayanıklılık göstermişlerdir (Frankl, 2009, s. 42). Kula'nın yaptığı çalışmada deprem anında dini başa çıkma davranışını gerçekleştiren depremzedeler arasında %58'nin Allah'a dua ettiği görülmektedir. Deprem anında Allah'a dua eden depremzedeler, yaşadıkları sıkıntılı anda Allah'tan yardım isteme, ona halini arz etme ve onun kendilerine güç, kuvvet vermesini dileme davranışını gerçekleştirmişlerdir (Kula, 2002, s. 243-244).

Dua etme maksadının gerçekleşip gerçekleşmemesi de onun insan ruhundaki katkısı itibariyle önemli bir yere sahiptir. Buna göre dua, insanın sıkıntılarını kaldırabilir. İstenilen hedefe ulaşamaması durumunda tahrik edici, dini ve Tanrıyı reddedici ya da derin hayal kırıklığı tarzında bir tavra da neden olabilir (Hökelekli, 1993, s. 222-223).

#### **2.2.5.2. Sabır**

*“Sabırlı olmalıyız, imanlı kişiler acele etmez.”*  
Vincent Van Gogh

Acı, yoksulluk, haksızlık gibi üzücü durumlar karşısında ses çıkarmadan onların geçmesini bekleme erdemi ve dayanç olan sabır (TDK), olaylar, sıkıntılar karşısında sızlanmadan, şikâyet etmeden katlanabilmek ve tahammül gösterebilmektir. Zorluklar karşısında gamsızlık, vurdumduymazlık ile sabrı karıştırmamak gerekir. Vurdumduymazlık; duygusuzluk, tükenmişlik, bir çeşit

yenilgiyi kabul etmektir veya tembelliktir (Tarhan, 1998, s. 46). Sabır kavramının tarihsel süreç içerisinde anlamını yitirerek yanlış anlaşılabilir temel kavramlardan biri olduğu görülmektedir. Kur'an'da girilen doğru, hayırlı bir çabada insanın karşılaşabileceği zorluklara ve olumsuzluklara karşı dayanıklı olmayı, direnmeyi, metaneti ve cesareti ifade eden sabır davranışı, halk arasında başa gelen olumsuzluklara karşı koyamama, baskıya boyun eğme, yoksunluğu olumlama ve hayata dair iddialardan vazgeçmenin ifadesi olarak algılanır hâle gelmiştir (Kula, 2006, s. 88). Sabır başına gelenler karşısında salt pasif bir bekleyiş olarak algılanmamalıdır. Sabır elinden gelen bütün zihinsel ve davranışsal çabaları göstererek mücadeleyi de içeren aktif bir bekleyiştir.

Sabır, her türlü zorluk, tehdit ve kayıp karşısında gönüllü bir şekilde dayanma, direnme, göğüs germe ve sonucu bekleme eğilimi olmakla birlikte duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarıyla yaşanan çözümleyici psikolojik süreçtir. Bireyin hayatı anlamlandırmasından başlayarak ömrünün sonuna kadar sürecek yaşamsal mücadelesinde ona güç veren, denge ve uyum arayışında destek sağlayan sabır, onu başarıya götüren ve ardından mutluluk hedefine ulaşmasına aracılık eden psikolojik zemini olan varoluşsal bir olgudur (Doğan, 2014, s. 94).

Hayatın deneyleri ve darbeleri bazılarımızı olgunlaştırır, bazılarımızı imha eder. Herkes iki yoldan birini seçmek zorundadır. Ya olgunlaşacağız ya da yıkılacağız. Bizi pişirecek olan zorluk ve engellerin darbeleridir. Yunus Emre "*Hamdım, yandım, piştim, oldum elhamdülillah*" derken yanmanın acısını ne güzel ifade etmiştir. İnsanın içerisindeki cevher zorluklarla gelişmektedir (Tarhan, 2005 b, s. 150-154). Kişi başına gelen acı ve sıkıntılarla aktif bir sabırla başa çıkarak, zorluğu fırsat ve imkana dönüştürerek olgunlaşma ve gelişme sürecinde bu olayları bir basamak gibi kullanabilir.

Yaşanan olayları anlama ve anlamlandırma çabasında acele davranmak, yeterli bir farkındalık ve bilgi donanımına sahip olmadan değerlendirmelerde bulunmak kişiyi yanıltabileceği gibi olay karşısında sağlıklı çözümler üretmesini de engeller. Sabır, kişinin olayı anlama çabasında dikkat etmesi gereken ve doğru bir şekilde kavrayıp uygulaması gereken bir davranış biçimidir. Bu itibarla Kur'an-ı Kerim'de "*Ey iman edenler sabır ve namazla Allah'tan yardım isteyin*" (Bakara, 2/153) buyrulurken sabrın önemi ortaya konmaktadır. Zira sabır, ruhen felâket ve acılar karşısında soğukkanlılığını muhafaza etme, kolayca vazgeçmeme, tahammül gösterme anlamlarını taşımaktadır (Kula, 2006, s. 88).



Sabrın iradeyi ve zorluklara tahammül seviyesini güçlendirme, başarıya ulaştırma, olgunlaştırma ve geliştirme gibi faydalarının yanında uhrevi faydaları elbette göz ardı edilemez. Hayatlarını üstün bir sabırla geçiren müminlere ahirette alabilecekleri en güzel karşılığın Rabbin sevgisi, rahmeti, hidayeti ve mağfireti olduğu Kur'an'da şöyle haber verilmiştir: *“Ancak sabredip salih amel işleyenler böyle değildir. İşte onlar için bağışlanma ve büyük bir mükafat vardır.”* (Hud 11/11), *“Allah sabredenleri sever.”* (Al-i İmran, 3/146), *“Ey müminler (itaatkarları isyan edenlerden ayırt etmek için) sizi biraz korku, açlık, mal, can ve ürün darlığı ile andolsun imtihan edeceğiz. Ey Habibim! Sabredenlere (lütuf ve ihsanımı) müjdele.”* (Bakara 2/155)

### 2.2.5.3. Şükür

*“Ashında haz merkezli geçici mutluluklar sağlayan insanın, mutsuzluğunun asıl nedeni şükredememesi, önüne geçemediği doyumsuzluktur.”*  
Mihaly Csikzentmihalyi

Şükür kavramsal olarak farklı açıklamaları olan, kimi zaman biliş, kimi zaman duygu, kişilik özelliği ya da bir değer gibi farklı tanımlamalara tabi olmuş bir kavramdır. Şükür, bir iyilik karşısında (hediye, nimet) onun değerini farketmek, güzel bir şekilde karşılık vermek ve iyilik karşısında takdir ve minnettarlık hissetme durumudur. Benzer şekilde şükür kavramı, insanın bir şeye veya birine karşı duyduğu memnuniyet ve beğeni duygusuna karşılık gelmektedir. İnsanın söz konusu ‘şey’ önemi ve değeri ile ilgili farkındalık sahibi olması ve memnun olunacak parçalarını görmesidir (Uygur, 2016, s. 11).

Sabır ile tevekkül eden kişi olumsuzluklara önem vermeyip, hayatındaki olumlu olayları ön plana çıkartır. Bu nedenle dinî başa çıkmanın en önemli unsurlarından birisi de şükürdür. Strese karşı büyük bir direnç olarak kullanan kişiler şükür, sadece basit bir olumlu duygu, düşünce ya da mutlu olma tarzı olarak değil; zor durumlarla baş edilmesini sağlayan bir yardımcı olarak görülebilir. Şükreden kişi olumsuz duyguları daha çabuk bırakabilecek; hayatın olumlu yanlarını görecektir. Şükür ile psikolojik sağlık ilişkisini ele alan araştırmalar, şükretmenin insanın depresyon ve yaşam memnuniyetsizliğini azalttığını olumlu sosyal karşılaştırmalara yönlendirerek mutlu ve huzurlu olmasını sağlamaktadır (Göcen, 2014, s. 37-38).

Psikolojik ve sosyolojik bağlantılarıyla şükür ve minnettarlığı kapsamlı olarak ilk kez ele alan, pozitif psikoloji sahasını araştırmalarıyla tanıtan ve geliştiren Martin Seligman olmuştur. Şükretmek insanın yabancılaşma duygusuna, güvensizlik hissine, ait olma isteğine cevap oluşturmakta, varoluşsal, dini ve ahlaki temelleri bireysel ve sosyal yaşamı desteklemekte, kendi kendine odaklanmış, “meşgul ve uyumsuz” bir birey olmasını engellemektedir. “*Aslında haz merkezli geçici mutluluklar sağlayan insanın, mutsuzluğunun asıl nedeni şükredememesi, önüne geçemediği doyumsuzluktur.*” diyen Csikzentmihalyi’e göre gerçek anlamda insanların yaşamdan doyum almaları, memnuniyet duymaları, fakir ya da zengin olmaları ile ilgili değil, yaşamlarına ilişkin iyi şeyler hissetmeleri ile ilgilidir. Modernizmi doğuran endüstriyel süreç, insanların ‘sahip olma’ duygusunu geliştirmiş ‘yeteri kadarını almayı’ değil ‘hepsine sahip olma’ isteğini körüklemiştir. Şükür günlük hayatta sıkça başvurulan bir başa çıkma mekanizmasıdır. Şükretmenin insanın depresyon ve yaşam memnuniyetsizliğini azalttığı, insanın mutlu ve huzurlu olmasını sağlayabildiği görülmüştür (Göcen, 2016). Ayten ve diğerlerinin 2012 yılında hasta, hasta yakınları ve hastane çalışanları ile yaptıkları çalışmada, dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın sonucunda, kişilerin şükretme düzeyleri arttıkça hayat memnuniyeti düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir (Ayten, Göcen, Sevinç, & Öztürk, 2012 , s. 76).

#### 2.2.5.4. Dini Sosyal Destek

*“Müminler ancak kardeşler...”*

(Hucurat, 49/10)

İnsan psikososyal bir varlıktır. Yaşamını anlamlı ve dengeli bir biçimde devam ettirebilmek, bir sorunla karşılaştığında bunu paylaşıp rahatlayabilmek, destek alabilmek ve çözüm üretme sürecinde danışabilmek için diğerlerine ihtiyaç duyar. İnsanlar kendilerine yakın gördükleri kişilere sorunlarını anlatmaya, onların çözüm önerilerini dinlemeye, onlardan bir şeyler öğrenmeye ve onları modellemeye isteklidirler. İslami terminolojide her inanan diğerinin kardeşidir (Hucurat, 49: 10). Buna göre birbirlerine kardeş gibi davranmalıdır. Yani iyi ve kötü günde kardeşinin yanında olmak, onun yardımına koşmak, sıkıntıları için çareler üretmek vs. kardeşliğin bir gereğidir. Böylelikle din, insanlara sosyal bir bilinçlilik

kazandırmaktadır. İnsanın yabancılaşma ve yalnızlık duygusuna kapılmasının önüne geçilmektedir. Dini destek boyutunda bireylerin sorunlarını çözerken dini kurumlara ve dindarlardan oluşan sosyal gruplara ihtiyaç duyması da söz konusudur. Sonuçta bu tür girişim, insanlar arasındaki iletişimi güçlendirmekte, bir gruba ait olma ve birliktelik duygusunu güçlendirerek soruna tek başına göğüs germe stresi ve endişesini azaltmaktadır. Gündelik hayatın sorunlarından uzaklaştırarak onu aşkınlığa ulaştırmaktadır. Dini destek, aynı zamanda bireylerin meselelerde hissettiği yetersizliklerini, çaresizliklerini vs. gidermede katkı sağlayıcıdır. Sorunu anlama, kabullenme ve onun üstesinden gelme noktasında yardımcı olmaktadır (Acar, 2014, s. 52-62).

Stewart Wolf adlı hekimin İtalya'nın Roseto köyünde yaptığı araştırmalara göre Roseto'da 55 yaşın altında kalp krizinden ölen kimse yoktu. 65 yaş üzeri erkekler arasında kalp hastalığından ölüm oranı tüm ABD' dekinin yarısı kadardı. Roseto'da her türlü hastalıktan dolayı yaşanan ölüm oranı beklenenin yüzde 30 ila 35 altındaydı. Köyde hiç intihar, alkolizm, ilaç ya da uyuşturucu bağımlılığı yoktu. Peptik ülser yoktu. Bu sonuçlar hayret uyandırıcıydı. Bu insanlar hastalıktan değil yaşlılıktan ölüyordu. Wolf'un yaptığı araştırma ve incelemelere göre bu kadar sağlıklı olmalarının nedeni diyet, egzersiz, genler ya da lokasyon değildi. Bu durumun sırrı Roseto köyünde üç kuşağın beraber aynı evde yaşaması, köylüler arasında yardımlaşma ve sosyal desteğin gözle görülür biçimde diğer topluluklardan fazla olmasıydı. Nüfusu 2 binin altında olan köyde 22 sivil kuruluş bulunuyordu. Wolf köye yaptığı gezilerde kilisenin bütünleştirici ve sakinleştirici etkisinden de bahsetmektedir. Rosetolular küçük köylerinde yardımlaşma ve birbirlerine destek olmaları nedeniyle sağlıklıydılar. Sosyal desteğin fiziksel ve psikolojik olarak iyileştirici gücünü bu araştırmadan açık şekilde anlatılmaktadır (Gladwell, 2009, s. 11-16).

İslâm dininde bireylerin birliktelik, dayanışma, paylaşma, yardımlaşma duygularını güçlendirmek önemlidir. Bu bağlamda ibadetlerin bireyin dinî sosyalleşmesindeki rolü büyüktür. Cemaatle namazın tek başına namazdan daha sevap oluşu, zekâtın farz bir ibadet olması, yoksula, fakire sadaka vermenin teşvik edilmesi, ramazan ayında mukabele, toplu iftar davetleri vb. dinî davranışlar ve kültürel öğeler dini sosyalleşme ve dini desteği arttırmaktadır.

Sosyal destek üzerine yapılan çalışmalar insanların yaşamlarında aile ilişkileri

ve arkadaşları üzerine odaklanmaktadır fakat cemaat bağları yani kişinin inanç topluluğu da sosyal desteğin kaynağı olabilir. İbadet mekânı odaklı sosyal ilişkiler din sosyolojisi çalışmalarının bir disiplini olarak kurulduğundan beri en önemli konusu olmuştur. Dinin özünün insanlar arası ilişki olması kutsal kitaplar tarafından desteklenmektedir. Din sosyologları ibadet mekânı odaklı sosyal bağları çok geniş sonuçları ile açıklarlar. Dini bir cemaatin yeni üyelerini iyileştirmekten, cemaat üyeliğine bağlılığa, dini kimliğin dönüşümüne ve/veya dini vaatlerin kökenine kadar pek çok konu din merkezli sosyal bağlarla açıklanmıştır (Eryücel, 2013, s. 41).

Bugün bir psikiyatriste, giderek artan sayıda nevrotik semptomlarla değil, insan sorunlarıyla karşı karşıya bırakan hastalar başvurmaktadır. Son zamanlarda psikiyatriste giden bu insanlardan bazıları eskiden papaza, rahibe ya da hahama giderdi. Şimdi ise çoğunlukla bu insanlar papaza gitmeyi reddetmekte, bunun yerine doktoru, “Yaşamımın anlamı ne?” gibi sorularla karşı karşıya bırakılmaktadır (Frankl, 2009, s. 130). Halbuki bilim bu sorulara yanıt veremez. Bu soruların yanıtlarını yaşamı yaratan, sistemi kuran Yüce Varlık’ın bize bildirmesiyle bilebiliriz. Bu nedenle kişiler yaşamın ve başa gelenlerin anlamı ve nedeni ile ilgili sorularını dinden, dini kurum ve kişilerden destek alarak yanıtlamalıdır. Burada dini sosyal desteğin, kişide anlam oluşturma sürecine katkısını görmekteyiz.

#### **2.2.5.5. İbadet / Salih Amel**

*“Bu kasvet dünyasında kalmadı özlediğim,  
namaz vaktinden başka anımı gözlediğim.”*

Necip Fazıl Kısakürek

Duanın yanı sıra namaz, oruç, kurban, tövbe, kutsal mekanları ziyaret gibi formları olan ibadet, bireyin kendini aşkın varlığa/Tanrı'ya çok yakın hissettiği, onunla deruni ilişkiler ve heyecanlar içinde olduğu hissini veren özel bir tecrübe ve bu tecrübeye dayalı her türlü eylem ve işlemlerdir. Dolayısıyla bireyin yaptığı ibadet ve ayinler, bir anlamda dini hayatın pratiğe dönük ifadesidir (Hökelekli, 1999, s. 248; Pazarlı, 1982, s. 189-190).

Dinî aktivitelerin merkezi olan ibadet, sözsüz iletişimin taslağını ve inançların bedensel eylemler içinde nasıl ifade edilebileceğini göstermektedir. Dinî âyinler ve

merasimler, aynı zamanda grup bağlılığını artırmakta ve yücelmiş bir ruh haline neden olmaktadır (Argyle, 2006, s. 318-335). İbadet ve duanın insana verilen peşin bir ücreti vardır: yalnız olmadığını hissetmek. İbadetin kişisel yararının yanında sosyal alanda da faydaları vardır ancak sosyal alanda kendisine ibadet edilen gücün nasıl tanımlandığı önemlidir. Doğa dinlerinde veya yeryüzü Tanrısı olan dinlerde ibadetin beklenen faydası sınırlıdır. Aklın onaylamadığı bir ibadet geçici bir teselli anlamına gelir. Sağlıklı bir ibadet ve dua, akla dayanan ve kalbi duyguların onayladığı bir inanç sisteminden sonra olursa anlamlıdır. Böyle bir idrakin sonucu olan ibadette kişi bütünü parçasını görür (Tarhan, 2011, s. 101).

Geleneksel uzak doğu mistisizminde de format/biçim olarak dua ve ibadet davranışlarına benzer pratikler, stresle başa çıkma yöntemi olarak kullanılır. İbadet, duaya göre daha az dini başa çıkma yöntemi olarak kullanılmaktadır. Öte yandan ibadetlerini imkanları nispetinde yaptıkları halde, çeşitli alanlarda psikolojik engellemelerle karşılaşan bireyler, yaptıkları ibadetin kabul olmadığını düşünerek dini suçluluk ve günahkarlık duygusu içerisine de girebilirler (Koç, 2005, s. 31).

Kula'nın çalışmasında depremzedeler yaşadıkları psikolojik gerginliği ve çaresizliği, korku, endişe ve kaygılarını hafifletmek için sırasıyla dua etme, kelime-i şahadet, salavat, tekbir getirme, namaz kılma ve Kur'an okuma gibi dini başa çıkma etkinliklerine başvurmuşlardır. Bir kısmı da Tanrıyı ve kendini sorgulamıştır, dini memnuniyetsizlik göstermiştir (Kula, 2002, s. 243-244).

Dini ibadetlerin yararlarından biri dinin temel amaçlarından biri olan şifa vermektir. İbadetler benzer inançları paylaştığımız diğerleri ile ortak bir katılımı bulduğunuz için bize topluluk olma duygusu verebilir. İbadetler bize bu ibadetleri paylaştığımız sevilen kişilerle veya diğer önemli insanlarla olan deneyimlerimizi, inançlarımızda yalnız olmadığımızı ve daha büyük bir topluluğa ait olduğumuzu hatırlatabilir. Böylece ritüel uygulamaları iyilik hali duygusu verebilir ve spiritüel iyilik halinin niteliğini belirlemede önemli rol oynayabilir. Bununla birlikte dini ibadetler ile olumsuz yaşam olaylarının sonuçları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda çelişkili sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin bazı çalışmalar dini ibadetlere katılan insanların depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bazı çalışmalarda ise dini ritüeller ile psikolojik sıkıntı arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Bu çelişkili sonuçları yorumlamak için bazı açıklamalar ileri sürülmüştür. Yapılan açıklamalardan biri bu çalışmalarda kullanılan ölçeklere ve

çalışmanın desenine yöneliktir. Dini ritüellerin ruh sağlığının daha zayıf olmasının nedeni olup olmadığını ya da ruh sağlığına etkileyip etkilemediğini enlemesine kesitsel çalışmalarla ortaya koymak oldukça zordur. Dini ritüeller sıkıntıya yol açabilir ya da sıkıntı dini ritüellerin harekete geçmesine neden olabilir. Dini ritüeller ile olumsuz yaşam olaylarının sonuçları arasındaki ilişkiye yönelik çelişkili sonuçların bu çalışmalarda değerlendirilmiş olan çok farklı ritüel biçimlerini (ağıt, günah çıkarma ve tedavi etme) yansıtmış olabileceği de ileri sürülmektedir. Bazı ritüeller basitçe diğerlerinden daha yararlı olabilir. Benzer şekilde bazı ritüeller bazı gruplara diğer gruplardan daha yararlı olabilir (Cirhinlioğlu, 2014, s. 122-127).

İbadet mükellefin yaratıcısına duyduğu saygı nedeniyle ona itaat etmesi ve bazı zevklerden vazgeçmesidir. İbadet ve duada birinci şart niyettir. Niyet yaratıcıya kulluk değilse yapılan ritüeller ve vazgeçilen zevkler amaca hizmet etmeyeceğinden ilahi rızaya uygun olmayacaktır. Bu kapsamda yapılan ibadetler takıntıya dönüşen ritüeller olarak değerlendirilebilir (Tarhan, 2011, s. 100).

Freud ilk olarak 1907 yılında yazdığı "*Obsesif Davranışlar ve Dini Ritüeller*" başlıklı makalesinde dini ritüeller ve obsesyonlar arasında benzerlikler olduğunu iddia etmiştir (Freud, 1999, s. 27-41). Freud, dinin evrensel bir nevroz şeklindeki çarpık düşüncesini, dini ibadetleri, hastalarının obsesif kompulsif semptomlarına benzeterek geliştirmiştir. Freud ve Freudcu anlayışa sahip kişiler, insanın hayatında tüm yönlerini ritüelize ettiğini görmemişlerdir. Dini ritüeller insanın tekrarlanan tek faaliyeti değildirler. Onlar namaz gibi dini ibadetlerden zevk alanlarla kendilerini 'transandantal ekstralarda' kaybedenler ve ibadetinden rahatsız olacak dereceye gelen tekrardan da kendisine alamayan gerçek obsesyoneller arasındaki açık farklılığı görememişlerdir. Bu kategorilerden hepsini evrensel obsesyonizm sepetine koymak gerçekten haksız ve bilimsel olmayan bir tutumdur (Bedrî, 1984). Mesela yıkama ritüeli, hiçbir saplantı ve saçmalık içermeyen, insanın iç temizliğini gerçekleştirme arzusunu tatmin eden, insanı konsantre eden ve teslimiyet gerektiren ibadete hazırlayan anlamlı ve mantıklı bir ritüeldir. Aynı şekilde oruç tutmak, dinsel evlilik törenleri, zihni bir noktaya toplama (konsantrasyon) ve derin düşüncelere dalma (meditasyon) gibi alışkanlıklar tamamen ussal ayinler olabilir; bunların bir analize ihtiyacı yoktur ama burada tasarlanmış niyetlerin anlaşılması önemlidir (Fromm, 2010, s. 109-110).

### 2.2.5.6. Kader İnancı ve Tevekkül

*“Kadere iman eden, kederden emin olur.”*

Hz. Muhammed (s.a.v)

Dünyada meydana gelmiş ve gelecek olan her şey Allah'ın ilmi, dilemesi, takdiri ve yaratması ile olur, yani her şeyin bir kaderi vardır. Bunun anlamı ise, insanların hür iradeleriyle seçecekleri şeylerin nerede ve ne şekilde seçileceğini Allah'ın ezeli, zamanla sınırlı olmayan mutlak ilmiyle bilmesi, bu bilgisine göre dilemesi ve buna göre takdir buyurup, zamanı gelince kulun seçimine göre yaratmasıdır. Bu durumda Allah'ın ilmi kulun seçimine göre olup, Allah'ın ezeli anlamda bir şeyi bilmesinin, kulun irade ve seçimi üzerinde zorlayıcı bir etkisi yoktur. Aslında insanlar Yüce Allah'ın kendileri hakkında sahip olduğu bilgiden habersizdirler ve pratik hayatta bu bilginin etkisi altında olmaksızın kendi iradeleriyle davranmaktadırlar (Aydın, 1997, s. 61).

İslam'daki kader ve kaza inancına göre insanların kaderi bahane ederek kendilerini sorumluluktan azletmeleri uygun değildir. Bir insanın “Allah böyle yazmış, bu şekilde takdir etmiş” deyip bile bile hata yapmasının doğru olamayacağı gibi, yanlışlık yaptıktan sonra da “ben ne yapayım, Allah'ın takdiri böyleymiş, alın yazım buymuş” diyerek kendini suçsuz, kaderini mazeret olarak göstermesi de doğru değildir. Çünkü bu fiiller insanlar böyle tercih ettikleri için bu seçime uygun biçimde Allah tarafından yaratılmıştır. Bu nedenle, kader ve kazaya güvenip çalışmayı bırakmak, olumlu sonucun sağlanması ya da olumsuz sonuçların önlenmesi için gerekli sebeplere sarılmamak ve tedbirleri almamak İslami anlayışla bağdaşmaz. Bu bağlamda tevekkül kavramından bahsedebiliriz. Tevekkül, insanın, bütün işlerinde Allah'a dayanıp güvenmesi, O'nun iradesine boyun eğerek işin sonunu Allah'a bırakması anlamına gelir. Tevekkülde bir taraftan meşru hedefe ulaşabilmek için gerekli tüm çabayı gösterirken bir taraftan da Allah'a dayanıp güvenmek ve işin sonunu O'ndan beklemektedir. Zaman zaman “hareket ve faaliyeti bırakmak” şeklinde anlaşılabilen bir tevekkül anlayışı İslam'la bağdaşmaz. Tevekkül uyusukluğun, hareketsizliğin ve tedbirsizliğin bir mazereti değil, bütün güçlüklerle rağmen işlerimizi başarmamıza yardım edeceğine inandığımız Allah'a samimi güven ve ümidimizdir. Bu sebeple *“Eşeğini bağla, sonra tevekkül et”* denilmiştir (Aydın, 1997, s. 61).

İnanan kişi kendi gayretini gösterdikten sonra tevekkül edecek, bu düşünce ile de üzüntüden uzak durmuş olacaktır. Başına gelenleri Allah'ın bilgisi ve izni dâhilinde olduğunu düşündüğünde başa çıkması kolaylaşacaktır. Kaldı ki başına gelenlerin kendisi için hayırlı olduğunu düşünen kişi daha da avantajlı durumda olacaktır (Gümüş, 2017, s. 68). Karşılaşılan küçük sıkıntılardan büyük felaketlere kadar pek çok şeyin aslında kendisi için bir imtihan olduğunu bilmek yahut bunların kaderin birer parçası olduğunu düşünmek şüphesiz kaygı azaltıcı unsurlardır (Horozcu, 2010, s. 236).

Frankl insanın eşsiz kaderi hakkında şöyle der: *“Yaşamın anlamı, insandan insana ve an be an değişir. Bu nedenle yaşamın anlamını genel terimlerle tanımlamak olanaksızdır. Yaşamın anlamına ilişkin sorular, genel ifadelerle yanıtlanamaz. Tıpkı yaşamdaki işlerin son derece gerçek ve somut oluşu gibi, “yaşam” da bulanık birşey değil, son derece gerçek, son derece somut birşey anlamına gelir. Bunlar, her bireyde farklı ve eşsiz olan kaderi oluşturur. Hiçbir insan ve hiçbir kader, bir başka insanla ya da kaderle kıyaslanamaz. Hiçbir durum kendini tekrarlamaz ve her bir durum farklı bir tepki gerektirir. Bazen insanın kendini içinde bulunduğu bir durum, eylem yoluyla kendi kaderini şekillendirmesini gerektirebilir. Diğer zamanlarda kişinin, düşüncelerini yoğunlaştırma fırsatlarından yararlanıp bu yolla değerlerini gerçekleştirmesi daha avantajlıdır. Bazen insanın sadece kaderini kabul etmesi, kendi talihsizliğine katlanması gerekebilir. Her durum, kendi eşsizliğiyle ayırdedilir ve eldeki durumun getirdiği soruna her zaman için sadece tek bir doğru yanıt vardır.”* (Frankl, 2009, s. 93)

#### **2.2.6. Dini Başa Çıkmada Değerlendirme Modelleri**

Dini başa çıkma değerlendirmesine yönelik iki paradigmaya dayalı iki model vardır. Bunlardan birincisi sonuç odaklı model ikincisi süreç yönetimi ile ilgili modeldir. 20 yılı aşkın bir süredir birinci model ile ilgili yapılan çalışmalar bu alanla ilgili bilimsel tanımları oluşturmuştur. Sonuca göre değerlendirme modeli, dini başa çıkmayı pragmatik kriterlere göre değerlendirme eğilimindedir. Bu değerlendirme modelinde herhangi bir başa çıkma aktivitesinin sonucu olumlu ise o başa çıkma etkili ve faydalı olarak tanımlanabilir. Tam tersine başa çıkma aktivitesi olumsuz sonuçlara yol açıyorsa ki genellikle gözlemlenir etkisiz ve uyumsuz olarak nitelendirilir. Bu yöntem insanlara anlamlı yollar ile başa çıkmanın mümkün



olduğunu söylemez. İnsanlar olumlu sonuçlar ile karşılaştıklarında da baş etme aktivitelerine bakılmaksızın durumu talih olarak değerlendirebilirler (Eryücel, 2013, s. 13-14).

Diğer model ise süreç değerlendirme modelidir. Bu model başa çıkma sürecinin çeşitli parçaları ile uyum derecelerine bakar. Bu modelde tek bir başa çıkma stratejisi yoktur, başa çıkma bir bütünlüktür. Bütünleşme kriterlerinin standartları da başa çıkmanın çeşitli öğeleri ile dengeli bir çalışma veya bu öğelere karşı çalışma ve dengesizliktir. Burada sonuçlar ölçüt değildir, başa çıkmanın etkisi başa çıkmanın kendi kalitesi tarafından değerlendirilir. Etkili bir başa çıkma sürecinden beklenen en önemli şey bireyin yaşama uyumunu kaybetmemesi ve yaşamındaki denge ve bütünlüğü koruyabilmesidir (Eryücel, 2013, s. 14).

### **2.2.7. Dini Başa Çıkmanın Sonuçları**

Gerek tecrübeler gerekse araştırmalar, din ve başa çıkma faaliyetlerinin insan hayatı için vazgeçilmez bir değere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bilimsel araştırmaların bu konuya yoğunlaşması, bunun bariz göstergesidir (Acar, 2014, s. 64).

Dini değerler, sorunların nasıl algılanacağı, nasıl üstesinden gelineceği, değişen hayat dengelerinin yeniden kurulması noktasında önemlidir. Buna göre yaşamın ve getirilerinin nedenleri hakkında insana geniş bir çerçeve sunabilir. İnsanın kendisine, çevresine kısacası hayata dair bir bilinçlilik kazandırabilir. Hatta din, insanın var edilme gerekçeleri hakkında bilgiler sunabilir. Bu da insana sorumluluk duygusu kazandırabilir. Örneğin İslam dinine göre bu, kulluktur (İsra, 17/44, Müminun, 23/115; Kıyame, 75/36). Bu maksada kendini adayan Müslümanlar, sorunları da bu perspektiften değerlendirmektedir. Bu bağlamda kullar; korkuyla, açlıkla, ölümlerle, mallarla, evlatlarla, musibetlerle vs. ile imtihan edilecektir. Zira burada amaç, gayret edenlerin, sabredenlerin, şükredenlerin yani iyi işler yapanların tespit edilmesidir. Bu, Tanrı'nın geçmişten yani insanın yaratılışından itibaren süregelen tutumudur (Bakara, 2/155; Araf, 7/168; Enbiya, 21/35; Ankebut, 29/3; Cinn, 72/16-17; Tegabün, 64/5; Muhammed, 47/31; Neml, 27/40; Mülk,67/2). İslam dininde insanların başına gelen her musibetin mutlak bir amaca hizmet ettiği; ama bunların mutlaka sona ereceği dile getirilmektedir.

İnsanlar; çaba göstermeye, sabretmeye ve iyi davranışlar yapmaya davet edilmektedir. Bu da onları teselli etmektedir, olabileceklere hazır hale getirmektedir. Hatta sorunları konusunda beklenen tutum ve davranışlar gösterilirse (sabır, şükür, vs.) bunun dünyada ve öteki hayatta mutlaka ödüllendirileceği ifade edilmektedir (Hud, 11/23- 24; Nahl, 16/41-42,96; Lokman, 31/32; Ali İmran, 3/160; Maide, 5/11; Tevbe, 9/119) (Acar, 2014, s. 53).

Dini inançlar zor yaşam olayları karşısında insanlara sığınılacak bir liman olabilmekte ve o an yaşanan çaresizlik ve korku duygularına dayanma gücünü artırabilmektedir. Eğer birey kendisini seven ve koruyacak olan bir Tanrı'ya inanıyorsa bu algıları, yaşadığı olayla başa çıkmasına yardım edebilmektedir. Ancak olayı ilahi bir ceza gibi görme, Tanrı'nın gücünden şüpheye düşme gibi olumsuz dini algılar, stresle sağlıklı olarak başa çıkmasının önüne geçebilmektedir (Güler, 2010) Allah ve ahiret inancı, insanları belli bir maksat etrafında örgütlemektedir. Anlamsızlık duygusunu gidermektedir. İnsanların hayatlarının ölümle bitmediğini ve öbür dünyada mutlaka yapılanların hesabının verileceğini telkin etmektedir. Böylelikle hem insanları haksızlıklara karşı ümitlendirmektedir hem de ölümsüzlük duygusuyla umutlandırmaktadır. Yine kader düşüncesiyle bireyleri kötü olayların tesirinden kurtarmakta ve rahatlamaktadır (Peker, 2003, s. 245-248).

Kısacası din, sorunların insanın ruhunda oluşturacağı kötü tesirlerini azaltabilir. Kişide sorunların neden yaşandığı bilincini ve mantığını yerleştirerek yani sorunları geniş bir perspektifle anlamlandırarak onun manen rahatlamasına katkı sağlayabilir. İnsanların yaşamlarında hidayet tarzı yeni başlangıçlar yapabilir. Vakaların olumlu yönlerinin de olabileceğini göstermek koşuluyla sarsılan anlam duygularının devamlılığını sağlayabilir. Kişi, kendi sınırlarının farkına varabilir. Üst bir varlığa yönelmek kaydıyla iç huzur, iç disiplin ve işe yararlılık duygusu kazanabilir. Ancak bunun tam tersi sonuçlarda söz konusu olabilir. Kişi dine karşı düşmanlık besleyebilir, psikolojik sarsıntı yaşayabilir. Kendisini sınırlandırılmış hissederek farklı bir arayış içerisine girebilir. Öyleyse dinin insana katkısı, dinin türüne, mutluluğun ve sağlığın kriterlerine, bireye, şartlara, dinî eğilim tarzına vs. göre değişir. Bu da dinin her zaman ve her koşulda faydalı olmayacağını göstermektedir.

Konuyla ilgili Pargament, şu tespitlerde bulunmaktadır:

- Dinin bazı formları, diğerlerine göre faydalıdır. Buna göre içselleştirilmiş

dindarlık, sağlık ve mutluluk için daha etkilidir.

- Dinin ihtilafli formunun bile yararları ve zararları vardır. Örneğin Fundamentalizm, hem grupların türüne yönelik daha fazla önyargıya hem de daha çok kişisel sağlık ve mutluluğa bağlanmıştır.
- Herkes dinden aynı faydayı göremez. Dindarlık bilhassa yaşı, zenci, kadın ya da fakirler gibi marjinal gruplara ya da daha dindar olanlara katkı sağlar.
- Dinin katkısı, durumlara göre değişir. Örneğin ölüm vakalarında din, daha değerli görölmektedir.
- Dinin etkisi, onun insanların hayatlarıyla bütünleşme düzeyine bağlıdır.

Dolayısıyla dinlerinden en fazla istifade edenler, genelde şunlardır:

- a) imanlarını destekleyen daha geniş bir toplumsal bağlamın parçası olanlar
- b) Dini amaçlarına uygun dini araçları kullananlar
- c) Mevcut probleme yeni bir şekil veren dini değerlendirme ve çözümleri seçenler

d) Dini inanç, uygulama ve motivasyonlarını birbirine ahenkli bir şekilde harmanlayanlar (Pargament K. I., 2005, s. 304)

Dini başa çıkma, stresli olaylarla karşılaşıldığında yararlı, zararlı veya ilgisiz olabilir. Çünkü dini başa çıkma çok amaçlıdır. Kişisel gelişim sağlayıcı, Allah'a yaklaşma hissini kuvvetlendirici, diğer insanlara yakın olmayı kolaylaştırıcı ya da yaşam amacı kurgulamayı ve hayatı anlamlandırıcı etkileri olabilir. Dolayısıyla dini başa çıkma çok biçimlidir. Edilgen olabilir (Allah'ın krizleri çözmesini beklemek gibi.). Aktif olabilir, (insanları daha iyi dünyada yaşamaya motive etmek gibi.), kişisel olabilir (Allah'ın ilgi ve sevgisini aramak gibi), kişiler arası olabilir (dini lider veya cemaat üyelerinden destek almak gibi). Duygusal yönelimli olabilir (Allah'a duygusal sorunların çözümü için yönelmek gibi) (Ekşi, 2001, s. 28).

Pargament ve arkadaşlarının (1998) çalışmalarında dini başa çıkmanın hastalık, mağduriyet, savaş ya da sevilen birinin kaybı gibi geniş bir çeşitlilikte olan yaşam olaylarına karşı zihinsel ve bedensel sağlık bütünlüğünü koruyan ve seküler başa çıkma tarzlarına göre daha olumlu sonuçlar veren bir başa çıkma tarzı olduğu ortaya çıkmıştır (Pargament K. I., 1998 Akt.: Eryücel, 2013, s. 12). Aslında insanlar, dini ve dini olmayan başa çıkma tutumlarını bir arada kullanmaktadırlar (Karakaş, 2014, s. 9).

Bu bağlamda dinin insanların ruh sağlığına olumlu katkı sağlaması, temelde inananlara olumsuz birtakım hadiseleri olumlu yorumlama imkânı vermesinden kaynaklanmaktadır. Allah'a inanarak ve güvenerek yaşamaya çalışanların stres ile baş etme düzeylerinin yüksek olduğu, inancın ruh ve zihin sağlığına olumlu yönde etki ettiği bilinmektedir. Hayata anlam verme, sebepli ya da sebepsiz korku ve kaygılardan kurtulma, ölüm korkusundan uzaklaşma, çaresizlik anında yaşanması muhtemel yıkım ve rahatsızlıkla baş edebilme, hayata olumlu ve iyimser bakabilme hususlarında gerek inanç gerekse ibadetlere devamlılık önemli bir işleve sahiptir (Demir Ş. Ç., 2013, s. 60).

Din, başa çıkma sürecine katkı sağlayabilir. Buna göre alkol ve uyuşturucu bağımlılığından kurtulma vs. gibi durumlarda yardımcı olabilir. Önerdiği ibadet tarzı, pratiklerle doğruluk, merhamet, adalet, sabır gibi olumlu özellikleri kazandırabilir. İnsanlarda kişiliği ve karakteri dengeleyebilir (Memiş, 2003, s. 23). Kısacası din; insan ruhuna verdiği huzur, önerdiği düzenli ve disiplinli bir hayat vs. nedeniyle tercih edilmektedir.

Dini ve manevi yaşamın insanı en acı çektiği zamanlarda bile olağanüstü bir şekilde ayakta tutmasını hatta acıların ruh kaslarına antreman yaptırarak manevi gelişmeyi doğurabileceğini, Frank şöyle anlatmaktadır: *“Toplama kampında fiziksel ve zihinsel yaşamın olabildiğince ıskenceye zorlanmasına karşın, tinsel (manevi) yaşamın derinleşmesi olasıydı. Zengin bir entelektüel yaşama alışmış olan duyarlı insanlar daha çok acı çekmiş olabilirler (bu insanlar çoğunlukla hassas bir yapıya sahipti), ancak iç özlerinin (benliklerinin) maruz kaldığı hasar daha az olmuştur. Bu insanlar, çevrelerinde ki dehşet verici dünyadan kopup, içsel zenginlikten ve tinsel özgürlükten oluşan bir dünyaya çekilebilmişlerdir. Daha zayıf bir bünyeli olan bazı tutukluların, kamp yaşamına, daha sağlam yapılı olanlardan daha iyi dayanabilmesi gibi görünürdeki bir çelişki ancak bu yolla açıklanabilir.”* (Frankl, 2009)

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA BULGULARI VE YORUMLAR

Bu araştırmada kadınların yaşadıkları sorunlar, kadınların yaşadıkları sorunları kendi anlam dünyalarında hangi perspektiften hangi değerlerle nasıl anlamlandırdıkları, sorunlarını anlamlandırmada ve sorunlarla başa çıkma sürecinde dini ne kadar referans aldıkları, dini başa çıkmada belirleyici olan Tanrı algısı, dini katılım, dini başa çıkma davranışları, dini sosyal destek, sorunların yaşanmasıyla ve çözüm süreciyle ortaya çıkan dini ve dünyevi farkındalıklar, öğrenmeler, değişimler ve yaşam memnuniyeti araştırılmıştır.

#### 3.1. Katılımcıların Nitelikleri

Araştırmaya 15'i Eskişehir'in Tepebaşı ilçesinden, 15'i de Şırnak'ın Cizre ilçesinden olmak üzere 30 kadın katılmıştır.

**Tablo 1:** Katılımcıların İlçelere Göre Yaş Aralığı

Yaş Aralığı	Tepebaşı	Cizre	Toplam
21-25	2	3	5
25-30	4	6	10
30-35	1	3	4
35-40	0	2	2
40-45	1	1	2
45-50	2	0	2
50-56	5	0	5
<b>Toplam</b>	15	15	30

Katılımcıların yaş aralığı 21-56'dır. Cizre'de 45-56 yaş arası örneklem olmamasının nedeni bu yaş aralığındaki kadınların daha çok Kürtçe konuşması ve kendilerini Türkçe olarak iyi bir şekilde ifade edememelerindedir (Tablo 1).

Katılımcıların medeni durumları: Tepebaşı'nda 8'i bekar, 7'si evli (birinin eşi vefat etmiş yeniden evlenmiştir); Cizre'de de 8'i bekar, 7'si evlidir (biri boşanmış yeniden evlenmiş, birinin üzerine kuma gelmiştir).

**Tablo 2:** Katılımcıların İlçelere Göre Eğitim Durumu

<b>Eğitim Durumu</b>		<b>Tepebaşı</b>	<b>Cizre</b>	<b>Toplam</b>
Okula gitmemiş, okuma yazma bilmiyor		0	3	3
Okula gitmemiş, okuma yazma biliyor		0	1	1
İlkokul terk		0	1	1
<b>İlköğretim (1-8)</b>	İlkokul (1-5)	5	1	6
	Ortaokul (5-8)	1	4	5
Ortaöğretim (Lise) Mezunu (9-12)		2	0	2
Ön lisans Mezunu		1	1	1
<b>Lisans</b>	Mezunu	3	4	7
	Öğrencisi	2	0	3
Lisansüstü		1	0	1

Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında Cizre'deki kadınlarda okuma yazma bilmeme oranı (her 5 katılımcıda 1 okuma yazma bilmeme) ve eğitim-öğretimi çeşitli nedenlerle sonlandırma dikkat çekicidir. Cizre'deki 29, 36 ve 41 yaşındaki üç katılımcı okuma yazma bilmemektedir; biri babasının okumasını istememesi nedeniyle üçüncü sınıfta okuldan alınmıştır, bir diğeri okula gitmeyi çok istemesine rağmen okula gönderilmemiştir ama kendi kendine okuma yazmayı öğrenmiştir. Tepebaşındaki okuma yazma bilmeyen katılımcı yoktur, eğitim durumu açısından en alt seviye ilkokul mezunu olmaktır. Cizre'de 21, 23 ve 24 yaşındaki üç katılımcı ise lise okurken eğitim-öğretimini yarıda bırakmıştır. Tepebaşındaki katılımcılardan 2'si lisans, 1'i lisansüstü öğrencisidir (Tablo2).

Katılımcıların meslekleri; Tepebaşı'ndan 7, Cizre'den 8 kişi ev hanımı; Tepebaşı ve Cizre'den 3'er kişi öğretmendir. Tepebaşı'nda bir kişi hastabakıcılıktan emekli, biri özel sektörde işçi, 2'si lisans öğrencisi ve bir kişi de lisansüstü (doktora) öğrencisidir. Cizre'de 2 kişi ücretli öğretmenlik yapmakta, 2 kişi ise okulda temizlik görevlisi olarak geçici çalışmaktadır.

Gelir durumuna baktığımızda Tepebaşı'nda 12 kişi orta, 3 kişi düşük; Cizre'de 13 kişi orta, 2 kişi düşük gelire sahip olduğunu belirtmiştir.

### 3.2. Katılımcıların Sorunları

**Tablo 3:** Katılımcıların Sorunları (Kayıp, İlişkiler, Tehdit...)

Sorun	Tepebaşı	Cizre	Toplam
Kayıp / Ölüm	1	3	4
Kayıp / Sağlık	10	2	12
İlişkiler / Şiddet	1	6	7
İlişkiler/Aldatılma	1	1	2
Tehdit (Savaş, terör)	1	1	2
Haksızlık	1	0	1
Kan Davası	0	1	1
Küçük yaşta evlendirilme	0	3	3

Katılımcılar yaşadıkları sorunları dile getirirken birden fazla sorun belirtmiş olsalar bile katılımcıların en çok etkilendikleri sorun üzerinde durulmuştur ve bu sorun bulgulanmıştır. 30 katılımcının 4'ü ölüm yaşamış, 12'si kendisi ve yakınının sağlık problemi ile karşılaşmış, 9 kişi ilişkiler ile ilgili sorun yaşamış; 7 kişi fiziksel ve psikolojik şiddet görmüş, 2 kişi aldatılmış, 2 kişi birisi savaştan diğeri terörden tehdit görmüştür. Cizre'de toplumsal yapı ve kültürden dolayı 3 kişi küçük yaşta evlendirilmiştir, 1 kuma olayı, 1 kan davası bulgulanmıştır (Tablo3). Tepebaşı ve Cizre ilçesinde kültürel yapının farklılaşmasıyla toplumsal cinsiyetten beklenen roller ve davranış kalıpları değişmektedir. Bu durum kadınların bölgesel olarak farklı sorunlar yaşamasına neden olmaktadır.

Tablo 3 incelendiğinde sağlıkla ilgili kayıplar ve hastalıklar, Tepebaşı ilçesinde Cizre ilçesine nazaran daha fazla bulgulanmıştır. Tepebaşı'nda kendisi veya yakınının sağlığı ile ilgili sorun yaşayanlar 15 kişide 10 kişiyken Cizre'de bu oran 15 kişide 2'dir.

Araştırmamızda Cizre'deki katılımcılardan her üç kişiden biri fiziksel ve psikolojik şiddete uğramıştır. Tepebaşında bu oran on beş kişide birdir. Sezgin

(2019) tarafından Malatya ilindeki 701 kadın katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada da katılımcıların yaklaşık olarak üçte birinin fiziksel ve psikolojik şiddete maruz kaldığı bulgulanmıştır (Sezgin, 2019, s. 101).

Cizre’de bir okulda geçici temizlik görevlisi olarak çalışan 23 yaşındaki Cizre katılımcısı 1 (bundan sonra C1), bölgede kadınlara yönelik baskı ve şiddet olduğunu şöyle dile getirmiştir: *“Özellikle Doğu Anadolu’da ve bizim yaşadığımız bölgede (Cizre, Şırnak, Silopi gibi) kadınlara yönelik baskı var. Annemin anlattıklarına göre eskiden kadınlara şiddet uygulanıyormuş, şimdi kadınlar kendilerini bu konuda savunabiliyorlar, o zamanki dayağı şimdi yemiyorlar, şu an kadınlarda gelişme var, düşüncelerini dile getirebiliyorlar.”*

Liseyi 9. Sınıfta terk etmesinden dolayı çok pişman olan C1, bölgede kadınların yaşadıkları fiziksel, psikolojik şiddet ve baskının azalmasında eğitilmiş olmanın, meslek sahibi olmanın önemli olduğunu düşünmektedir: *“Cizre eğitim konusunda çok geride. Eskiden kadınlar okuyamaz diyorlar, okula göndermiyorlardı izin vermiyorlardı. Annemiz eğitilmiş olsaydı şu an bize daha çok fikir verebilirdi, eğitime yönlendirebilirdi. Belki de şimdi meslek sahibi olurduk. Bu konuda kendimi şansız hissediyorum. Eğitilmiş ve meslek sahibi olunca kendi hayatın oluyor, başkalarına muhtaç olmuyorsun, baskılar azalıyor.”* KSGM’nin (2009) yaptığı araştırmaya kadınların eğitim durumu arttıkça şiddete maruz kalma oranları azaltmaktadır. Araştırmaya katılan kadınların şiddete ilişkin tutumlarını belirlemek için kadınlara sorulan şiddeti doğrulayıcı ifadelerle katılımının en yüksek olduğu grubu, eğitilmiş olmayan ya da ilkokulu bitiremeyen kadınlar oluşturmaktadır. Eğitim düzeyi en düşük grubu oluşturan kadınların %70’i kadının erkekle tartışmaması gerektiği ifadesine, %28,7’si bazı durumlarda erkeğin eşini dövebileceği ifadesine, %54,3’ü ise kadın istemese dahi eşiyile cinsel ilişkiye girmek zorunda olduğu ifadesine katılmıştır. Eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun bu ifadelerle katılım oranı sırasıyla %17,6, %2,9 ve %8,9’dur (KSGM, Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması (Ana Rapor), 2009, s. 339).

Ailesi ve çevresindeki olumsuz olayların etkisinde kalan 30 yaşındaki Cizre katılımcısı 2 (bundan sonra C2) kurtuluşu okumakta görmüştür. Lise ve üniversite hayatında okuduğu için çevresi tarafından psikolojik baskıya ve sözel şiddete maruz kalmıştır. Boşa okuyorsun, gençliğini boşa harcıyorsun diyenlere karşı yılmamış ve hedefine ulaşmak için daha da hırslanmış ve sonunda öğretmen olmuştur: *“Benim*



*için hayatta en önemli olan şey Cizre'den ve böyle bir hayattan kurtulmak için gerekli olan okumaktı. Annem kendimi kurtarabilmem için okumam gerektiğini söylerdi. Hayatımdaki en derin hayal kırıklığı babamın okul hayatımın ortaokulu bitirdiğimde bittiğini söylemeseydi, kızım senin okul hayatın artık bitti dedi. O öyle deyince hayatımın anlamsızlaştığını fark ettim. Ondan sonra artık ha yaşadım ha yaşamadım ne önemi var dedim. Cizre'den kurtulmak istememin nedeni, sosyal hayatın, insanların düşünce yapılarının, ekonomik hayatın kötü olması daha da önemlisi kadınların yaşadığı şiddeti görmek istemediğim içindir. Türkiye'de kadınlar en çok Güneydoğu bölgesinde şiddet görüyor, annem de şiddet gördü. Söz ve davranış olarak her türlü şiddet burada mevcut, benim bunları yaşamamam için okumam gerekiyordu, bu kötü ortamdan kurtulmanın tek yolu okumaktı. Babamın bunu engellemeye çalışması hayatındaki tek hayal kırıklığıydı. Kurtuluşu hep eğitimde gördüm, öğretmenlerimizin kendimizi kurtarabilmemiz için okumamız gerektiğini söylemesi beni etkiledi. Koyun sürüsü gibi birilerinin yanlışlarının peşinden gitmeyelim, gözümüz açılsın diye üniversiteye girelim diye, insanların söylediklerinin yalan olduğunu görebilmemiz için çaba sarf ediyorlardı. Gerçekten de kurtulmamız gerekiyor, insanların okumalarını gözleri açılmasın hep gelenek göreneklerini altında olsun diye millet istemiyor.”*

Okuma yazması olmayan, 17 yaşında evlenip hamile kalan daha sonra eşi tarafından istenmeyen 42 yaşındaki Cizre Katılımcısı 3 (bundan sonra C3), töreden dolayı kendi ailesine de gidememiş, 5- 6 sene eziyet görmüş, şiddet ve bakımsızlığa maruz kalmıştır. Daha sonra dayanamayıp kayınbabasının çabaları sonucu çocuğunu töre gereği bırakıp eşinden ayrılmıştır şimdi ise çocuğuyla görüşmediğini söylemiştir. C3 bu yaşadıklarını anlatırken okuma yazma bilmemekten, cahilliğinden yakınmakta ve okumanın öneminden bahsetmiştir. “Benim okumam yazmam yok, okumamışım, belki cahillikten bu kadar çekmişim. Bazen öyle düşünüyorum, okumuş bir insan olsaydım benim hayatımın başka tarafları olabilirdi, okumuş insan farklıdır.”

Cizre'deki genç kadınlarda küçük yaşta yaptırılan evlilikler dikkat çekmektedir. Babası tarafında başta okula gönderilmeyen Cizreli katılımcı 4 (bundan sonra C4), daha sonra kendisinin ısrarı üzerine okula başlasa da 3. Sınıfta babası tarafından okuldan alınmış ve abisine berdel olarak 12 yaşında evlendirilmiştir. Başka bir Cizre katılımcısı (bundan sonra C5), babasının ablasını kendisine berdel

yaparak yeniden evlenmesi sonucu annesi tarafından bir akrabalarına verilerek 12 yaşında evlendirilmiştir, 13 yaşında anne olmuştur. 14 yaşında evlenen Cizreli katılımcı 6 (bundan sonra C6), kaynanası tarafından fiziksel ve psikolojik şiddete maruz kalmış ve üzerine kuma gelmiştir. 33, 29, ve 36 yaşındaki genç kadınların sırasıyla 12, 12 ve 14 yaşında evlendirilmesi Cizre’de kırsal kesimde hala çocuk gelin ve çocuk anne sorununun günümüzde de devam edebileceğini gösterebilmektedir.

Babasının bakmaması sonucu çocukken evlenmek zorunda kalan ve bu nedenle babasına çok kızgın olduğunu belirten C5 yaşadıklarını şöyle anlatmıştır: *“12 yaşında babamın ikinci evlilik yapması ve bizi istemeyip bakmaması sonucunda evlenmek zorunda kaldım, annem her birimizi bir akrabaya verdi. 12 yaşında evlendim 13 yaşında anne oldum 13 yaşında eşim askere gitti. Ben kendim çocuktum kocamda çocuk. Ben 25 yaşına geldiğimde 12 yaşında evlenmenin ve çocukluğunu yaşayamamanın farkına daha yeni vardım. Şu an 29 yaşındayım 4 tane çocuğum var çocukken yaşadığım şeyler gözümün önüne geliyor ben miyim bununla baş eden diyorum baba sevgisini hiç görmedim babamla hiç konuşmuyorum.”* Küçükken yaşadığı zorlukların kendisine hayatla mücadele etmeyi öğrettiğini söyleyen C5 şimdi teselliği kendi çocuklarının geleceği için uğraşmakta bulunduğunu söylemiştir: *“Çocuklarım ile uğraşmak, çocuklarımın geleceği için çabalamak beni teselli ediyor beni hayata bağlıyor.”*

C6 kodlu katılımcı (36), üzerine kuma gelmesini zihinsel süreçte anlamlandırırken kocasının kendisini sevmemesine, *kader inancına* atıfta bulunmaktadır: *“Ben görücü usulü evlendim, onu sadece eve geldiğimde gördüm, beni severek alsaydı kuma getirmezdi. Zaten evlendiğimizde sürekli kuma getireceğim derdi, sonunda da getirdi. Ben on dört yaşında evlendim, yirmi senedir evliyiz, kocam beş sene önce üstüme kuma getirdi. Ona saygıda ve hizmette kusur etmedim. Yaşadıklarımın hepsine kader diyorum, isyan etmiyorum, her şey kader kısmet...”*

C6 kodlu katılımcı kültürel yapının etkisiyle şekillenen toplumsal cinsiyetin davranış kalıplarını bulunduğu bölge açısından şöyle değerlendirmektedir: *“Bu bölgedeki erkeklere göre kadınların kıymetleri yok. Bu bölgedeki erkeklerin neredeyse hepsi böyle kalpleri yok; on kişiden biri düzgün, biri kadın getirir diğeri kadını evden atar ne yapacaksın. Ben kocamı hala seviyorum ama o bizi bırakıp da*

*gitti ama Allah büyüktür belki döner bazen de inşallah bir daha gelmez diyorum. Yaptıklarından dolayı bazen sabahlara kadar ağlıyorum. Allah büyüktür bir kapıyı kapatır, diğer kapıyı açar.”*

### **3.3. Katılımcıların Dini Başa Çıkma Etkinlikleri**

Tepebaşı ve Cizre ilçesinde 30 kadın ile yapılan görüşmede katılımcılara sorulan araştırma sorularında 8. Soru olan “*Sorunu yaşarken size iyi gelen şeyler nelerdi? Ne yapınca kendinizi iyi hissediyordunuz?*” sorusuna verilen cevaplardan içerik analizi yapılarak kodlar oluşturmuştur. 8. Soru dışındaki diğer araştırma sorularında da katılımcılar zaman zaman başvurdukları dini başa çıkma etkinliklerine değinmişlerdir. Katılımcıların sorunlarına ve dini başa çıkma etkinliklerini araştırmaya yönelik 1. ve 8. Sorular dışındaki yan sorulardan da araştırılan konuyla ilgili verilerde içerik analizleri yapılmıştır. Buna göre katılımcıların sorunları karşısında başvurma sıklığına göre dini başa çıkma etkinlikleri şu şekildedir: dua etmek, Kur’an okumak, namaz kılmak, tevekkül ve teslimiyet inancı, sabretmek, dini sosyal destek, Allah’ı anmak (zikretmek), dine yönelme, şükür etmek, tövbe etmek, Kutsal toprakları ziyaret etmek ve oruç tutmaktır (Tablo 4).

**Tablo 4: Katılımcıların Dini Başa Çıkma Etkinlikleri**

<b>Dini Başa Çıkma Etkinlikleri</b>	<b>Tepebaşı</b>	<b>Cizre</b>	<b>Toplam</b>
Dua Etmek	8	8	16
Kur'an Okumak	8	7	15
Namaz Kılmak	6	8	14
Tevekkül ve Teslimiyet	4	5	9
Sabretmek	4	4	8
Dini Sosyal Destek	4	3	7
Allah'ı Anmak (Zikretmek)	3	3	6
Dine Yönelme	1	3	4
Şükür Etmek	2	2	4
Tövbe Etmek	1	1	2
Kutsal Toprakları Ziyaret Etmek	1	0	1
Oruç Tutmak	0	1	1
<b>Toplam</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>87</b>

Her iki ilçe arasında eşit sayıda katılımcıyla gerçekleşen toplam 30 katılımcı ile çalışılan araştırmada, toplam dini başa çıkma etkinliği sayısının katılımcı sayısından fazla olmasının nedeni katılımcıların birden fazla dini başa çıkma etkinliğine başvurmasından dolayıdır. Her iki ilçe arasında, başvuru dini başa çıkma etkinliklerinin çeşitliliği ve başvuru sıklığı açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Tablo 4'e göre her iki ilçede sorun yaşayan katılımcılar en fazla dua etme etkinliğine (16) yönelmektedir. Kocaman tarafından 2019 yılında Erzincan ilinde şiddet gören 23 kadınla yapılan araştırmada karşılaşılan durumla baş etmede

hemen hemen tüm kadınların en sık başvurduğu yöntemin dua etme olarak bulgulanması araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir (Kocaman, 2019, s. 151). 2017-2018 yılında İzmir Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Palyatif Bakım Servisinde yatmakta olan kanser hastalarının yakınları ile yapılan çalışmada ise katılımcı hasta yakınlarının %30'unun dini başa çıkma etkinliği olarak en çok dua etme eylemini gerçekleştirdiği bulgulanmıştır (Şahin, 2019, s. 68, 113).

Dua etme etkinliğini (16) başvurma sıklığına göre en fazla Kur'an okumak (15) ve namaz kılmak (14) izlemektedir. En az başvurulan etkinlikler ise Tepebaşı'nda Kutsal toprakları ziyaret etmek (1) ve Cizre'de oruç tutmaktır (1). Dua etmek (16), sabretmek (8), Allah'ı anmak (6), şükür etmek (4) ve tövbe etmek (2) etkinliklerine her iki ilçede başvuran katılımcı sayısı eşittir. Katılımcılar sorunlar karşısında dine yönelme (4) etkinliğe Tepebaşı'na göre Cizre'de daha çok başvurmuştur.

Araştırmamızın bundan sonraki kısmında katılımcıların başvurdukları dini başa çıkma etkinlikleri daha çok tercih edilenden daha az tercih edilene doğru sırayla ele alınacak ve katılımcılardan alıntılara yer verilerek yorumlanacaktır.

### 3.3.1. Dua Etmek

30 kadın katılımcı ile yapılan araştırmamızda, her iki ilçede 8'er katılımcı olmak üzere toplam 16 katılımcının sorunlarıyla başa çıkma sürecinde dua etmeye yöneldikleri bulgulanmıştır.

*Katılımcıların "Allah'tan istemek, Allah'a içini açmak, Allah'la konuşmak, Allah'la dertleşmek, Allah'a yalvarmak, dua kitabı okumak, dua okumak, elini Allah'a açmak"* şeklindeki ifadeleri "*dua etmek*" teması altında kategorileştirilmiştir. Katılımcılardan bir tanesi dua etmek dışında anne-babasının duasını almak özellikle baba duasını almanın kendisini ferahlattığını anlatmıştır.

Katılımcılar duanın sorunlarla baş etmede etkilerinden şöyle bahsetmişlerdir: *ayağa kaldıracı bir etkisi var, ferahlatıyor, rahatlatıyor, dua ederek sıkıntılarımı aşıyorum, dua etmek çok iyi geliyor, ben bugün buraya gelebildiysem dua sayesinde gelebildim* vb. Dua kişiye güçlülere katlanma, her türlü olumsuzluğa direnebilme ve başarıya doğru yönelme gücü vermektedir.

Hayta (2000) tarafından bir grup İlahiyat Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre, gençler büyük bir içtenlikle yani samimiyet ve güvenle dua ettiklerinde pek çok sıkıntı ve rahatsızlıklarından kurtulduklarını söylemişlerdir (Hayta, 2000, s. 498). Pınar (2013) tarafından Sivas Sarkışla ilçesinde 200 kişiyle yapılan duanın ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmada, düzenli olarak dua etmenin ruh sağlığına olumlu etki ettiğine inananların oranı %98,5, dua ettikten sonra içinde bir huzur hissettiğini söyleyenlerin oranı ise %98,4 olduğu görülmüştür. Katılımcılardan duayı bir ihtiyaç olarak görenlerin %99,4'ü dua etmenin ruh sağlığına olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, yapılan duaların kabul edileceğine inandıklarını ifade edenlerin %100'ü duanın ruh sağlığına olumlu katkıları olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların %99'u samimi olarak dua ettiklerinde problemleriyle baş edebileceklerine inandıklarını ifade etmişlerdir (Pınar, 2013, s. 63, 72, 75, 77). Benzer şekilde Akgemik (2019) tarafından İstanbul İlinin Gaziosmanpaşa ilçesindeki zihinsel engelli tanımlı öğrencilerin ebeveynleri ile yapılan çalışmada; bu süreçte yaşanan sıkıntılarda ve hissedilen yetersizlik duygusunda, ilahi güce sığınıp yardım istemenin ve O'nun gücünün yanında olduğunu hissetmenin, ebeveynlere ruhsal ve psikolojik anlamda iyi geldiği bulgulanmıştır (Akgemik, 2019, s. 96).

Olayları kontrol edememekten kaynaklanan çaresizlik karşısında inançlı olsun ya da olmasın insanlar, fitratlarında olan eksiklik duygusu hissederek ve mükemmel olana sığınma ihtiyacıyla dua etmeye yönelebilirler. Kişiler sorunlarını ve sorunlar karşısındaki acizliklerini, olumsuz duygularını (kaygı, korku, çaresizlik vb.) her şeye gücü yeten, aşkın varlıkla irtibata geçerek paylaşırlar. Dua sayesinde kişiler olumsuz duygularını yüce bir varlığa açarak duygusal boşalma yaşarlar. Aşkın varlıkla yaşanan duygusal boşalma ruhsal bir ferahlama sağlar, kişi kulluğunu ve özünü hatırlar. Her şeye gücü yeten varlıktan destek ve yardım görme inancı ve ümidi ise kişinin sorunlar karşısında zihnen ve ruhen güçlü bir duruş sergilemesinde etkilidir. Tabii ki duanın olumlu psikolojik etkilere neden olması dua esnasındaki samimiyete ve odaklanmaya bağlıdır. Bütün dinlerde olduğu gibi İslam dininde de duanın özel bir yeri ve önemi vardır; dua, ibadetin özüdür. İslam'da Allah'ın katında insanı değerli kılanın dua olduğu buyurularak duanın insan için önemine dikkat çekilmiştir (Furkan, 25/ 77).

25 yaşındaki üniversite öğrencisi olan Tepebaşı Katılımcısı T1 (bundan sonra T1) yaşadığı sıkıntıları şöyle anlatmıştır: *“Yaklaşık 3-4 sene önce üniversite okumak için ailemden ayrıldım. Ailemden uzakta ve yalnız olduğum için ufak çaplı bir bunalım yaşadım. Bunalım; takıntılar ve önümü görememe ile ilgiliydi. Takıntılarım beni çok rahatsız ediyordu: titizlik takıntısı, düşünce takıntısı, sürekli birilerini kendimi açıklamak yanlış anlamasın diye beni gerçekten yoruyordu. Bir ara psikiyatriye gittim uzun bir tedavi süreci olmadı verdikleri hapi bir süre kullandım yan etkisi olunca bıraktım. Takıntılarım şu an normal hayatıma devam ettireceğim düzeyde o dönemde evden dışarı çıkmak istemiyordum, zor bir süreçti. Yalnız kalınca beni yönlendirecek annem gibi kimse olmayınca kendi kendimi uykusuzluk ve takıntılar çerçevesinde yönlendirdiğim için takıntılar arttı ve daha büyük sorunlar ortaya çıktı.”* T1 yaşadığı sorunları bir eğitim süreci olarak değerlendirmektedir ve bu süreçte Allah ile arasındaki bağı pekiştirdiğini, duanın nasıl güzel edilebileceğini öğrendiğini şöyle anlatmıştır: *“İnsan bazen ödülle cezalandırılabilirdiği gibi kötü şeylerle de mükafatlandırılabilir. Bu sıkıntılar benim için artıydı belki de güzel dua etmeyi öğrendim. Samimi olarak söylüyorum; ben o süreçte Allah'la aramdaki bağı pekiştirdim, bu süreçte Allah'la olan bağım çok kuvvetliydi. Ben yalnızlığı beni ve herkesi aşan varlıkla ancak paylaşabilirim namazlarımda, ibadetlerim de Allah'a olan samimiyetimde o süreçte ciddi anlamda hassaslaştım. Ben o süreçte aslında tasavvufun insanın özünde var olduğunu anladım. Duanın insana çok etkisi var, insan nasıl ayağa kalkar yoksa. Kur'an ve duanın çok yardımı oldu. Bu süreçte dua etmek bana çok iyi geliyordu.”* T1 sıkıntılarıyla başa çıkma sürecinde *işbirlikçi stilde* olduğu gibi sorunu çözmek için çeşitli girişimlerde bulunarak ve Allah'tan destek alarak aynı zamanda insanlarla da sıkıntılarını paylaşarak süreci olumlu bir şekilde yönetmiştir.

C4 (33) babası tarafından 10-12 yaşlarında abisine berdel olarak evlendirilmiştir, evlendikten sonra sorunlar yaşamaya başlamış eşinden fiziksel ve psikolojik şiddet görmüştür; eşinin kendisini ve çocuklarını istemediğini defalarca belirtse de bunu kendi ailesine söyleyememiştir. Berdeline de kendi yaşadıklarını yaşatacaklar diye korkmuş ve insanların kendisinde bir sorun olduğunu düşünmelerini istememiş ve rezil olmaktan korkmuştur. *“Babam beni başta okula göndermedi. Daha sonra ben ısrar edince 2-3 sene sonra birinci sınıfa gönderdi. Kız çocukları okumasın derdi, sonu evliliktir zaten derdi daha sonra*

*babam beni 3 sınıftan alarak 10-12 yaşlarında berdel olarak evlendirdi. Zor durumda kaldım ağabeyimle eşimin kız kardeşi evli, öyle bir aileye gittim ki kaynanam 2-3 evlilik yapmıştı çocuklarını bırakmıştı bana sen de çocuklarını bırak git derdi. İlk evlendiğimden 2-3 ay sonra çok üzüntülü günler geçirdim, eşim ailesinin sözünü dinliyor aramıza girmelerini sağlıyor aramızda huzursuzluk çıkıyor. Kaynanamla 5 senedir görüşmüyoruz eşimi ne kadar seviyorsam onları da seviyorum çocuklarım için her şeye katlandım ama onlar beni istemiyor. Eşim Allah'a şükürler olsun şimdi iyi ama bana şiddet gösterdiği de oluyordu, boşanma esnasına geliyorduk çocuklar aramıza giriyordu. Berdelim eşiyile yani abimle anlaşamayınca benimle kocamın arasına bozuyor. Bir gün Ramazan sofrasında iken berdelim abimle kavga etmiş bağıra çağıra küfür ederek bize geldi, gideceksin bu evden dedi, eşim de ablasına ben ablama hiçbir dünyaya değişmem gideceksin dedi bana, ben tekrar sordum gideyim mi dedim eşime, eşim git dedi hiç anlatmak bile istemiyorum, sonra gittim. Eşim bana kaç defa şiddet uyguladı hiç kimseye söyleyemedim. Duyulmasın dedim bana laf gelmesini istemediğim için hep sustum. Bazen çocuklarımı da elime veriyordu git çocuklarını da istemiyorum diyordu. Ben ne yapayım senin çocuklarını, kaç defa gittim düşündüm dolaştım gezdim kaç defa o kapıdan içeri girdim şeytana yenilmedim inşallah...Şu an küfür etse de ne derse desin ben üzerine gitmiyorum konuyu kapatıyorum susuyorum bunun huyu böyle diyorum. Bana kaç defa çocuklarımın önünde burada istenmediğin sürece ne için bekliyorsun dedi. Belki hayatına başka bir düzen vermek istiyor ama çocuklardan çekiniyor çocuklar benim yanımda olunca çekiniyor.”*

C4 (33) yaşadıklarına dua ederek sabrettiğini söylemiştir. Dua ettikten sonra rahatladığı ‘denizin üstünde gezmek’, ‘artık nefesim daralmıyor’, ‘hiçbir şeyin değeri kalmıyor’ ifadeleriyle anlaşılmaktadır. “Kaç ay eşimle konuşmadım aynı sofraya oturmuyor aynı odada bulunmuyordu, ağlayarak dua ettim kaç defa çok zor günler geçirirken. Bir gün birden telefon geldi, dua kitabı ister misiniz diye söylediler telefondakiler, bana kargo ile kitap yolladılar, ben de aldım o dua kitaplarını okudum. Okuduktan sonra nasıl anlatayım, sanki denizin üstünde geziyorsun gibi... Hayat çok güzel, sanki dünyaların hepsi bir odada (gülüyor). O günden sonra dua kitabını hep okudum, çok faydası oluyor. Hiçbir şeyin değeri kalmıyor, artık nefesim daralmıyor eskisi gibi, etkisi çok oldu. Allah'ı düşünüyorum ne kadar güzel şeyler vermiş şükürler olsun.”



İlk evliliğinde eşinden şiddet gören ve bu evlilikte istenmeyen C3 kodlu katılımcı, kayınbabasına yaşadıklarını anlatarak kayınbabasının desteğiyle eşinden boşanmış ve sonrasında yeniden evlenmiştir. C3 kodlu katılımcı yaşadıklarını şöyle anlatmaktadır: *“Ben küçük yaşta 17 yaşında evlendim, evlendiğim kişiyle akrabaydık birbirimizi istiyorduk fakat evlendikten sonra bir haftada değişti. Dedi seni istemiyorum git babanlara, beni istemiyor o sırada çocuğumu hamile kaldım, ailem de beni istemiyordu ne olursa olsun o çocuğu orada doğuracaksın dediler bizim töremizde böyledir, 5-6 sene eziyet çektim, neler gördüm neler sürekli dayak yedim, sürekli aç kaldım eşim benimle konuşmuyordu. Bana hiç sahip çıkmıyordu çok kötüydü o zamanlar, anlatmazsan daha iyidir. Sonra kayınbabama söyledim, eşim bana baksın diye bana bir çare bul dedim. Ailesi beni çok seviyordu sadece eşim beni istemiyordu, oturduk ağladık. Dedi kızım sen babanlara git ben hallederim çocuğu orada bıraktım, çocuğu orada bıraktığım gözümün önünden gitmiyor, ağlıyordu bıraktım geldim. Şimdi çocuğumla görüşmüyorum telefonlarımı açmıyor. Babası da ilgilenmiyor, sen o kadının çocuğusun diye ona babaannesi ve dedesi bakıyor. Şimdi ise yeniden evlendim altı tane çocuğum var. Şimdilik hiçbir sıkıntım yok çok şükür, eski hayatımı bir kenara bıraktım. Allah'a çok şükür ikinci eşim çok iyi bir insan, çok memnunum çalışıyor bize bakıyor.”* C3 yaşadıklarıyla baş etmek için yalnız kaldığında Allah'a dua ettiğinden ve ağladığından bahsetmiştir. *“Allah beni o insandan kurtardı şimdiki eşim çok iyi, Allah'a çok şükür ediyorum. İlk evlendiğim insanlar sevap günah ayırt etmiyorlardı; ben namaz kılıyorum benimle dalga geçiyorlardı sonra ben de onlar gibi iki sene namazı, orucu bıraktım. Ben bu insanların içindeyim ben de onlar gibi olacağım dedim. Eşim bana bir gün vurdu, başım kanadı çocuğumu aldım diğer odaya geçtim. Allah'ım görüyorsun bana eziyet çektiriyor, benim halimi görüyorsun ben ne yaptım bu adama dedim. Sonra Caferi Sadık rüyama girdi, kendini bu kadar üzme, elini Allah'a aç o sana her şeyi anlatır yolunu bulursun dedi. Çok güzel bir rüyaydı, kalktım Allah'a şükür ettim, Allah'a tövbe ettim, kalktım namazımı kıldım. O gün bugündür hep O'na şükrediyorum hem de O'na dua ediyorum.”*

C3 boşanma sürecinde olumlu dini başa çıkmaya yönelmiş ve bu süreçte Allah'a yakarma biçiminde dua etme etkinliğine başvurmuştur. Boşanma sürecindeki bireyler bu süreçteki maddi ve manevi sorunlar nedeniyle bunalmakta ve anlam arayışı sürecine girmektedir. Bu anlam arayışı bazen manevi destek arayışını da

beraberinde getirmektedir. Boşanma sürecindeki bireylerdeki dini başa çıkma davranışlarının karma yöntem (nicel ve nitel) kullanılarak incelendiği bir araştırmada, katılımcıların boşanma sürecinde %92,4 oranında olumlu dini başa çıkma davranışlarına müracaat ettikleri, bu davranışların genelde Allah'a yönelme ve dua etme şeklinde ortaya çıktığı ve katılımcılar tarafından çoğunlukla aktif bir şekilde kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu konudaki kesitsel bulgular da boşananların daha çok olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını işaret etmektedir (Ferah, 2019, s. 221-231).

Gençliğinde babasının ülser hastalığına çok üzülen 52 yaşındaki Tepebaşı katılımcısı 2 (bundan sonra T2), yakınlarının hasta olmasından çok etkilendiğini bu gibi durumlarda duaya sarıldığını ifade etmiştir: *“Dua ederek Allah'a içime açıyorum, içimi açmazsam kötü oluyorum. Allah'ın adını anarak ve dua ederek sıkıntılarımı aşıyorum.”*

Ailesi ve çevresindeki olumsuz durumları ve özellikle kadına yönelik şiddeti gözlemleyen C2 (30), annesi ve öğretmenlerinin de yönlendirmesiyle yaşadığı olumsuz ortamdan kurtuluş yolunu okumak, üniversite kazanmak ve meslek sahibi olmakta bulmuştur. Bu süreçte annesi dışında destek bulamayan, zaman zaman baskılara maruz kalan C2 öğretmen olup, atanmıştır. Duanın bu süreçteki öneminden şöyle bahsetmiştir: *“Ben çok dua ederim, bu seviyeye geldiysem dua sayesinde geldim, lise yıllarında çok ibadet ederdim, dershaneden gelirdim namazını kılarken hep ettiğim dua vardı: ‘Allah'ım bana öğretmenliği nasip et, Seni ve Peygamber Efendimizi anlatayım.’ Üniversite birinci sınıfta kendimi duamın içinde buldum. Allah öğretmenliği bana nasip etti hem de Allah'ı ve peygamberi anlatacağım bir bölümdeydim.”*

Katılımcılar, sorunu yaşadıkları süreç içerisinde bir eğitim yaşadıklarını; Allah'a başvurmayı, dua etmeyi ve Allah'la samimi bağ kurmayı öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Evliliğinde sorunlar yaşayan 24 yaşındaki Cizre Katılımcısı 7 (bundan sonra C7): *“Bu süreçte önüme ne çıkarsa çıksın dua etmeyi, Allah'tan istemeyi, yalnızken Allah'la dertleşmeyi öğrendim.”* C6 (36) ise bu konuda şöyle demiştir: *“Eskiden sadece namazda dua ederdim şimdi daha çok dua ediyorum, rahatlıyorum.”*

Yakınlarının hastalıklarına çok üzülen ve bu süreçle başa çıkmaya çalışan 55 yaşındaki Tepebaşı katılımcısı 3 (bundan sonra T3) elinden geldiği kadar evlatlık

görevini yerine getirmeye çalışmakta ve yakınlarına destek olmaktadır. T3 anne-babasının duasını almak istediğini söylemiştir: *“Babamın duası beni ferahlatıyor, Allah beni darda koymuyor.”*

### 3.3.2. Kur'an Okumak

15 katılımcının sorunlarıyla başa çıkma sürecinde Kur'an okuma etkinliğine başvurduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların *“Yasin-Tebareke-Amme surelerini okumak, Yasin okumak, Ayet-el Kürsi okumak, Kuran dinlemek, hatim yapmak, hafızlık yapmak”* ifadeleri *“Kur'an okumak”* teması altında kategorileştirilmiştir.

Katılımcılar Kuran okuma etkinliği yaptıklarında *ferahladıklarından, rahatladıklarından, kendilerini çok iyi hissettiklerinden, huzur bulduklarından bahsetmişlerdir. Katılımcılar Kur'an okurken Allah'la konuşuyor gibi hissettiklerini, Kur'an'ın sabır verdiğini, sinirlendiklerinde ya da üzüldüklerinde kendilerini sakinleştirdiğini* ifade etmişlerdir. Katılımcıların yaşam deneyimlerinden Kur'an okumanın sorunlar karşısında ayağa kaldıracı bir gücü olduğu, fiziksel ve psikolojik hastalıklara karşı koruyucu ve iyileştirici etkisi olduğu görülmektedir. Katılımcılardan bazıları Kur'an'ı *tutunacak bir dal* olarak da nitelendirmiştir.

46 yaşındaki Tepebaşı katılımcısı 4 (bundan sonra T4), alkolik babası nedeniyle fiziksel ve psikolojik şiddete maruz kalmıştır. *“Aile içinde babamdan kaynaklı sıkıntılar yaşadık, babam alkol alıyordu babamla 18 yaşına kadar birlikteydik sonra annem ayrıldı babam annem ve diğer dört kardeşime de şiddet gösteriyordu. 18 yaşında olduğum için o zaman yaşadıklarım benim için gerçekten ağırdı babam kızların okuması ve çalışmasına da karşı olduğu için okuyamadım. Babamın yaptıklarını kabullenemediğimiz ondan ayrıldık. Annem babamdan ayrıldıktan sonra çalışmaya başladım evin en büyüğü bendim bu nedenle çalışmak zorunda kaldığım için yine okuyamadım. Annem babamdan ayrılınca temizliğe gidip çalıştı. Babamdan sakladığımız için yerimiz belli olmasın diye biz çalışmadık. Daha sonra annem çalışmaya bıraktı ben ve erkek kardeşim çalıştı babam daha sonra vefat etti.”* T4 bu süreç içerisinde sadece Kur'an okuduğu zaman rahatladığını, Kur'an okumanın psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir etkisi olduğunu söylemiştir: *“Ben psikolojik hiçbir rahatsızlık geçirmedim neden çünkü ben hiçbir zaman Kur'an*

*okumayı bırakmadım. Ben şu an ayakta isem kesinlikle namaz kılmaktan, Kur'an okumaktan... İslam'a bağlanarak yaşadıklarımı atlattım kesinlikle dışarıdan psikolojik yardım almadım ilaç kullanmadım. Benim aynı zamanda arkadaş çevrem çok iyiydi. Çevremde hep insanlar vardı, manevi yönden hep yanımdaydılar, sıkıntılarımı paylaştınca rahatlıyordum.”* T4 kodlu katılımcı ve ailesi alkolik babasıyla yaşanan sorunlarla başa çıkmak için Pargament'in dini başa çıkma stillerinden *işbirlikçi dini başa çıkma stilini* kullanılmıştır. Bu stilde problem çözme sürecinde birey aktiftir emek harcar, elinden geleni yapar ve aynı zamanda Allah'a güvenir ve Allah'tan destek bekler, dini bağı yüksektir.

Ghafournia aile içi fiziksel şiddete maruz kalmış 14 Müslüman kadınlar üzerinde yaptığı araştırmaya göre, katılımcı kadınlar aile içi şiddete karşı dini başa çıkmayı kullanmışlardır. Kadınların fiziksel şiddete maruz kaldıklarında Allah ile iletişime geçtiklerini (Tanrı ile konuşma), dua ettiklerini ve Kur'an okuduklarını söylemişlerdir (Ghafournia, 2017, s. 153).

Eşinin beyininde tümör olan, annesi kanserden vefat eden ve kayınvalidesi felç olan 42 yaşındaki Tepebaşı katılımcısı 5 (bundan sonra T5), yakınlarının hastalıklarıyla başa çıkma sürecini şöyle anlatmıştır: *“Evliliğimizin ilk beş senesinde eşimle birbirimizi tanımaya çalıştık. Her şey iyi, güzel, hoştu. Ondan sonra çoluk çocuğa karıştık. Evliliğimizin 7 veya 8. senesinde eşimin beyininde tümör olduğunu öğrendik. Eşim üç kez beyin ameliyatı geçirdi. Birinci ameliyattan 2 ay sonra ikinci ameliyata karar verildi, 3 ay sonra da 3 ameliyata karar verildi. Tabii bu ameliyatlar beni çok yıktı, çocuklarım o zaman küçüktü hastanede eşim hasta bakıma muhtaç çocuklar da evde bakıma muhtaçtı. O dönemler benim hep stresli dönemlerimdi. Neyse bunu atlattık Allah'a şükür sonra annem kanser oldu. O da zor bir süreçti. Bizde kaldığı zaman geceleri kalkıp bakıyordum acaba öldü mü nefes alıp veriyor mu diye nasıl öleceğini bilmediğim için o süreçte sürekli onu kontrol ediyordum. Sonra annem vefat edince o süreçte öyle geçti. Onun dışında kayınvalidem 5 kere göz ameliyatı oldu, hepsinde ben yanımdaydım sonra 2 sene önce felç oldu. Onunla bayağı uğraştık bir iki ay bakıma muhtaçtı onu da atlattık. Çok şükür şimdi kendimi hür hissediyorum, kendimi kurslara attım. Bir zamanlar sanki dünyam hasta, hastane ve benden ibaretti.”* Bu süreçte çok sıkıldığında hemen Kur'an'ı açtığını söyleyen T5, Kur'an okuyunca Allah'la konuşuyor gibi hissettiğini belirtmiştir: *“Bu hastalık dönemlerinde ben çok Kur'an-ı Kerim okudum, bana çok*

*iyi geldi. Şimdi herkese de tavsiye ediyorum, hastası olanlara için rahatlar diyorum. Çünkü o anda duadan başka yapabileceğimiz hiçbir şey yok.”*

36 yaşında sekiz çocuğu olan C6 kodlu katılımcı, evliliğinde fiziksel ve psikolojik ve ekonomik şiddete maruz kalmış ve üstüne kuma gelmiştir. Eşi, C6'ya ve çocuklarına maddi ve manevi olarak bakım vermemekte kocalık ve babalık görevini yerine getirmemektedir. *“Ben çok çektim, her şeyi gördüm, yaşadıklarımın hepsine kader diyorum. Kaynanam beni dövdü, işkence yaptı, saçlarımı çekti, bir ay boyunca sadece ekmek ve suyla beslendim, bayılınca beni hastaneye kaldırdılar. Doktor anneme ve babama bu kız bir aydır yemek yememiş, dedi. Kuru ekmeği odamda yerdim, kaynanam içeride beni döverdi, ben çok çektim ama her şey anlatılmaz biliyor musun. Cizre'ye gelince görüncem evden çıkmazdı. Kocama senin karın karı değil, derdi. Belki de kocam, o öyle dediği için kuma getirdi. Biz evliyken bir sene boyunca kocam başka bir kadına ev tutup onunla birlikte oldu sonra birlikte olduğu kadına imam nikahı kıyıp kendi oturduğumuz evin üst katına getirdi. Eşim kuma getirince çok üzüldüm, çok ağladım ama fayda etmedi. Kuma aldığından beri eşim evimize gelmiyor, ihtiyaçlarımızı karşılamıyor, kumayla bizi çok ayırıyor. Çocuklarıma elbise alamıyorum, parasızlıktan sıkıntı çekiyorum. Oğlum altı yaşında yarın doğum günü, o doğduğundan beri yanıma gelmiyor, çocuklarımla ilgilenmiyor bu duruma çok üzülüyorum.”* C6 şiddet gördüğünü kendi ailesine söylememektedir, kültürel etkenlerden dolayı da eşi çocuklarını bırakamayacağından dolayı babasının evine gidememektedir. *“Ailem Mersin'den beni çağırdı, babam çocuklarını bırak gel, dedi. Ben bırakıp gitmedim cehenneme kadar gitse de bırakmayacağım. Yaşadığım şeyleri babama söylemiyorum, ben inatçıyım. Babam beni bunlara verdiği için beni öldürseler bile söylemeyeceğim. Babam kuma getirdiğinde beni almak için geldi, ben gitmedim. Çocuklarımla bırakıp gidemem, kime bırakırım çocuklarımla. Aşiret olduğu için çocuklarımla bırakmazlar, onları da götüremem. Allah bana başka kapı açar diye düşünüyorum.”* C6 kültürel etkenlerden dolayı yaşadığı sorunu aşabilmek için Kuran'a sarıldığını ve sabır bulduğunu ifade etmektedir. *“Hiç kimse bize destek olmadı, hiç kimseye güvenmiyorum. Bazen camiye gidiyorum. Kuran her şeyden daha çok sabır veriyor. Kuran berekettir, sabır verir, Allah sabrı verir.”*

Yakınlarının hastalıklarına çok üzülen ve hissettiği duygularla başa çıkmaya çalışan T3 (55) çok sıkıldığında Kur'an okuduğunu ve ferahladığını anlatmıştır: *“Hastalıklar bizim ailede çok. Babam yoğun bakımda ona bakıyorum. Dayım ve*

*dayımın oğlu bir ay arayla vefat etti. Annem onlara üzüldüğü için kalp krizi geçirdi 2 tane stant takıldı, şimdi babamın yanından kalıyor, kalınca da yorgunluktan bütün vücudu çürümeye başladı yine iyi kötü babama bakmaya çalışıyor, onu kontrole götürüyorum böyle işte hastalıkla yaşlılıkla hayat geçiyor. Beyim de 5 sene önce kalp krizi geçirdi, kendisi tansiyon hastası. Ben de bir yandan anne baba bir yandan da torunuma bakmaya çalışıyorum, eşimle ilgileniyorum stres, üzüntü, yorgunluk hissediyorum. Gençlikte hiçbir şey anlamıyoruz ama yaş ilerledikçe bayağı bir şeyler öğrenmeye başladık. Hastalık olunca ben de kısmen göçüyorum, çok üzüliyorum. Çok sıkıldığım zaman bazen geceleri üzüliyorum, ağlıyorum. Yasin-Tebareke-Amme surelerini okuyorum, hastanede de okurum telefonumda kayıtlıdır. Sabrediyorum elimden geldiği kadar. Dini kitap da okumaya çalışıyorum.”*

Öğretmen olan 26 yaşındaki Cizre katılımcısı 8 (bundan sonra C8), yaşadıklarını ve baş etme sürecini şöyle anlatmıştır: “KPSS sınavına hazırlanırken annem kalpten rahatsızlandı. Hem annemin rahatsızlığı hem özel sorunlarım bir de sınav kaygısı her şey üst üste geldi. 2017 yılı benim için her anlamda çok zor bir yıldır ama Allah üstesinden gelebilmek için güç kuvvet veriyor, annemi kaybetme korkusu yaşadım çok kötüydü. Bu süreçte Kuran dinlemek beni iyi hissettiriyordu. Olaylara farklı bir şekilde bakabilmek... Allah'ın senin için yarattığı şeylere farkına varıyorsun bu da olacak...”

29 yaşındaki Cizre katılımcısı 9 (bundan sonra C9) annesini hastanedeki ihmalkarlıktan dolayı kaybetmiştir, annesinin yokluğuyla başa çıkabilmek için Rabbine yönelmektedir ve sabrı bu şekilde bulduğunu ifade etmektedir. C9 Rabbine yönelmeyi Kur'an okuma etkinliğiyle gerçekleştirmektedir. “Annem hastalandığı zaman maddi durumumuz iyi olmadığı için şehir dışına annemi götüremedik, şehir dışına gittiğimizde ise geç kaldığımızı söylediler evvelsi gün annemi kan pıhtılaşmasından kaybettik. Annemi kaybettikten sonra ben de damar tıkanıklığı olduğunu öğrendim, birkaç kez kriz geçirdim doktor dikkat etmelisin deyince toparlandım, tedavi görüyorum ilaç kullanıyorum. Annemi kaybettiğimde ilk dönemlerde Rabbime yönelince Kur'an okuduğumda sabrı bulabiliyordum. Rabbime yönelmeseydim duramıyordum.”

Kur'an'ın fiziksel ve ruhsal hastalıkların iyileşme sürecinde etkili olduğunu söyleyip bunu deneyimleyen katılımcılar da vardır. 53 yaşındaki Tepebaşı Katılımcısı 6 (bundan sonra T6) bütün hastalıklarını Kuran okuyarak atlattığını ifade

etmiştir. T6'nın yaşadıklarını anlatırken yaşadığı ağır olayları son derece sıradan olaylar gibi anlatması, arada gülümsemesi, rahat olması, Allah'a teslim ve ümitli tavrı dikkat çekmiştir: *“İlkokul dörde giderken babam iflas etti, ilkokul beşe giderken beni büyüklerle tarlaya götürmeye başladılar. Okumak istedim ama çalışmaktan okuyamadım. 16 yaşında beni verdiler, 18 yaşındayken eşim öldü, 45 günlük bebeğimle kaldım onunla hayat mücadelesi verdim. Ben eşimi çok seviyordum o kadar çok seviyordum ki gözümünden kısıntıyordum. Eşimin ölümünden sonra ölümden aşırı etkilendiğim için dilim tutuldu. Ondan sonra çocuğumu elimden aldılar öyle hayal kırıklığı yaşadım ki hangi hayal kırıklığından bahsedeyim ben sana ya (gülüyor). Çocuğumu eşimin tarafı aldı daha sonra ikinci defa evlen diye baskı yaptılar çevre koşullarından dolayı. Bir daha evlendim bir çuval pirinç içindeki taş tanesi gibiydi eşim, aksiliği çoktu geçilmesi zordu artık sabrettim her mücadeleye, her an arkadan vuracak mı diyen bir tipti ben de ona, o da bana güvenmiyor. Ondan sonra tekrardan oğlumu aldım ama o dönemde çok acı çektim. 26 yaşında eşimle ayrıldık tekrar birleştik. Her iki eşimden de aldatıldım. 26 yaşında strese bağlı hastalandım iki kez endometrium hiperplazi<sup>4</sup> geçirdim, birisi 26 diğeri 32 yaşında geçirdim, tedavi oldum elhamdulillah atlattım, 2013 yılında tiroid kanseri olduğumu öğrendim şimdi birçok yerimde kist var kistlerim kontrol altında olması gerekiyor ama şimdi eşim akciğer kanseri olduğu için ona destek olmak zorundayım, kendimi tamamen bıraktım, benim hayatım mücadele hangi birini anlatayım. Ben bütün hastalıklarımı Kuran okuyarak atlatıyorum.”* T6 hafız olmayı çok istemektedir. Tiroit kanseri olmadan önce hafızlık yapmaya başlamış fakat hastalığın unutkanlık yaptığını belirterek Kuran ezberlemeyi bırakmak zorunda kalmıştır. Hastalıkları atlatabilirse ve odaklanabilirse bir daha denemeyi istediğini söylemiştir.

25 yaşındaki T1 kodlu katılımcı OKB hastalığındaki<sup>5</sup> semptomları Kuran okuyarak atlattığını şöyle anlatmaktadır: *“Kuran okumanın bu süreçte çok yardımı oldu. Benim gibi takıntılı olan arkadaşım bol bol Kuran okuyarak bu süreci atlattığını söyledi beni bu şekilde yönlendirdi.”*

---

<sup>4</sup> Endometrial Hiperplazi: Rahim duvarının (endometrium) normalden fazla kalınlaşmasıdır. Bu durum bir kanser değildir fakat tedavi edilmezse kansere neden olabilir. (<http://www.trsgo.org> , 2020)

<sup>5</sup> Obsesif - Kompulsif Bozukluk (OKB): Obsesyon adı verilen takıntılı düşünce, fikir ve dürtüler ile kompulsiyon adı verilen yineleyici davranışlar ve zihinsel eylemlerden oluşan bir ruhsal hastalıktır. (<http://www.psikiyatri.org.tr>, 2020)

T6 (53) ve T1 (25) kodlu katılımcılar hastalıklarının tedavisi için önce tıbbî müdahale almış buna ek olarak bu süreçte Kur'an okuyarak, Kur'an'ın müminler için şifa ve rahmet verici (İsrâ, 17/82) olma özelliğini deneyimlemişlerdir. Ortaya koyduğu ilkelerle insanların beden sağlığının korunmasına önem veren Kur'an, "Onda -balda- insanlar için şifa vardır" (Nahl, 16/69) âyetiyle bedensel hastalıkların tedavisi için tıbbî müdahale ve ilâç kullanımının gerekliliğine dikkat çeker. Kurtubî'ye göre fiziksel ve ruhsal hastalıkların tedavisinde izlenecek yöntemlere dair işaretler taşıyan bu âyet hekimlere başvurularak hastalıkların iyileştirilmesi ve bu amaçla ilâç kullanılmasının İslâmiyet'in tevekkül, zühd ve takvâ anlayışına ters düşmediğini gösterir. Kur'an okumanın bazı fiziksel hastalıkların tedavisinde etkisinin görülmesi, sebep-sonuç ilişkisi çerçevesinde süreklilik arzeden fiziksel bir yasa (sünnetullah) niteliğinde değil Allah'ın meşîetine bağlı olarak gerçekleşen doğa üstü bir lutuf ya da imanın kazandırdığı yüksek moral gücünün fiziksel yansıması şeklinde değerlendirilmelidir. Dolayısıyla bugün tedavi edilebilen bedensel ve ruhsal hastalıkların tedavisi sürecinde şifanın Allah'tan olduğu inancıyla Kur'an-ı Kerîm gibi kutsal sözlerin ruhanî şifa iksirinden de yararlanılabilir (Yerinde, 2010).

Evliliğinde eşiyle ilgili iletişim sorunları yaşayan zaman zaman eşinden baskı gören ve eşinin öfkeli davranmasından ötürü tartışma ve kavga sonrasında intihar etmeyi düşündüğünü aktaran 24 yaşındaki C7 kodlu katılımcı, evliliğindeki sorunlarını şöyle dile getirmiştir: "Hayatımda pişmanlıklarım oldu. Okulu bıraktığım için, evliliğim hayal ettiğim gibi olmadığı için üzuldüm. Eşimle tartışıyoruz. Tartışmalarımızın nedenleri büyük bir olaya dayanmıyor. En son sosyal medya hesabı (instagram) açtığım için bana çok kızdı, dövmeyle kalktı. Arkadaşlarım instagram hesabı açmamın ve sosyalleşmemin benim sıkıntılarımı gidereceğini söyleyince, hesabı açmıştım fakat eşim çok tepki gösterdi, tartışırken sesimizi komşular bile duydu. Ben çok üzuldüm, kendimi suçladım, sayfamı kapattım. Eşimin yaptığı doğru olmayan hareketlere rağmen ondan özür diledim, ayağına kapandım, beni affetmesi için her şeyi yaptım. Sakıncalı ve kötü bir şey yaptığımı zannetmiyorum. Eşimin kendi instagram hesabı var fakat ona göre bir kadının telefon kullanması bile caiz değil. Mecbur olmasam telefon kullanmama bile izin vermeyecek. Benim ona güvenim tam, onun bana güvendiğini düşünmüyorum. Güvenini ufak yalanlarla sarstığını düşünüyorum. Bana sürekli yalancısın diyor,



sana güvenmiyorum, yalancısın diyor. Eşimle sohbet etmek istiyorum ama benimle konuşmak istemiyor. Bana karşı içine kapanık, paylaşımcı değil. Evlendiğimiz zamanlar böyle değildi, kendimi dünyanın en şanslı insanı hissetmişim, daha sonra değişti. Düğünümüz dışında beraber olduğumuz bir fotoğrafımız bile yok, sevmiyor böyle şeyleri... İlk başlarda dayanıksızdım daha sonra alıştım şimdi uğraşmıyorum, elimden geldiğince hizmetini (yemeğini, ütüsünü...) dört dörtlük yapmaya çalışıyorum. İlk evlendiğimizde ayaklarını bile yıkıyordum, arkadaşlarım yapma kendini küçük düşürüyorsun, dediler. Ben özlediğim için ayrıldığımızda onu arayıp soruyorum ama o beni arayıp sormuyor, arkadaşları ile öyle değil çok sıcakkanlı ve neşeli... Evlendikten sonra dost, akraba ve arkadaşla ilişki kestim. Eşim kimseyle konuşmamı istemiyor. Onlarla konuştuğumda ahlakımın bozulduğunu söylüyor. Yaşadıklarımı anlattığımda içim rahatlıyor, anlattığım kişinin öğütleri belki bana yarar sağlar diye anlatıyorum. O yaşadıklarımı anlattığımda kızıyor. Evlenmeden önce kimseyle iletişime geçmeyeceksin, eve kimse gelmeyecek diye söylemişti ben onu değiştiririm, yumuşatırım diye düşünmüştüm. Evlendikten sonra giyim tarzım tamamen değişti, eşim açık giyinmemi istemediği için gardırobumu değiştirdim. Bazen düşününce aslında böylesi benim için daha hayırlıymış diyerek şükür ediyorum. Evlendikten sonra kapanmama eşim ve ailesi vesile oldu. Evlenmeden önce namaz kılsam da dinin gereklerini tam olarak yerine getiremiyordum. Açıktım, eşim giyimimi düzeltmem konusunda beni uyararak bana yardımcı oldu. Son zamanlarda ise kendimi evli gibi hissetmiyorum eşim çok uzaklaştı benden. Artık beraber sohbetlerimiz bile olmuyor. Bir şey isteyeceği zamanlar haricinde benimle iletişime geçmiyor, eşime bunu söylediğimde bana abarttığımı söylüyor, herkes aynı hayatı yaşıyor diyor. Eşimin dükkânı Cizre'deki sokağa çıkma yasağında yandı. Evliliğimizde takılan altınlar, kredi ile açtığımız dükkân yandı. Çok zorluklar çektik, büyük acılardan bu duruma geldik.” C7 bütün bu sorunlara karşılık dine ne kadar yakınsa o kadar rahatladığını ifade etmiştir. C7'ye göre özellikle Kur'an okumak sorunları karşısında 'tutulacak bir dal'dır. "Sabahlara kadar ağlıyordum, daha sonra ağlamakla çare olmadığını anladım. Annem ve başkaları ağlayacağına namaz kılsan, dua etsen bu senin için daha iyi olur, dediler. Söylediklerini denedim ve rahatladığımı hissettim. Eşimle tartıştığımız zamanlar intihar etmeye kalkıştım. Kendimi öldüreceğim diye ithamlarda bulundum. Birkaç gün geçtikten sonra sakinleştim. İnsanın hayatta tutunacağı bir dal olmalı.

*Bende Kur'an okudum zaman kendimi çok iyi hissediyorum, rahatlamak için Kur'an okuyorum."*

Öğretmen olan 26 yaşındaki Cizre katılımcısı 10 (bundan sonra C10), 14 yaşında abisini kaybetmiştir. Aradan yıllar geçse de abisinin öldüğünü kabullenemeyen, abisinin yokluğuna alışmaya çalışan C10 abisinin kaybindan sonra Kur'an okumaya başladığını ve huzur bulduğunu ifade etmiştir: *"Abim birini seviyordu, o zaman okuyordu abim. Kızın ailesi askere git dedi abime, o zaman kızımızı veririz. Bir vereceğiz bir vermeyeceğiz diye tartışıyorlarmış abim de askere gitti. Askere gittiğinde zaten stresliydi, hava değişimi verdiler hava değişiminde beyin kanaması geçirdi. Ben 14 yaşındaydım ama her şeyin farkındaydım. Abim evden gidince her şey tepetaklak oldu. Biz beş yıl boyunca hiçbir şeye katılmadık düğüne ya da eğlenme yerlerine. Biz haftada on defa gidiyorduk mezarlığa. Ben seksen gündür Cizre'deyim hala diyorum ben seksen gündür nasıl mezarlığa gitmemişim. Abimim ölmeden önce bizim ailede kimse Kur'an okumuyordu, bir tek ablam ve babam okuyordu. Abim öldükten sonra hepimiz Kur'an okumaya başladık, mezarlığa gidince boş boş oturuyorduk, bizim ona ne faydamız var, en azından dua öğrenelim okuyalım, dedik. Abimi kaybettikten sonra normalde namaz kılmayan ben namaza başladım. Her hafta Yasin okumaya başladım. İbadetimi yapınca, Kur'an'ımı okuyunca kendimi huzurlu hissediyorum."* C10 ve ailesi yaşadıkları kayıp neticesinde hem kendilerine hem de kaybettikleri yakınlarına yardımcı olmak amacıyla Kuran okumaya yönelmişlerdir. Gökmen'in (2018) yakınına kaybetmiş 14 kadın üzerinde yaptığı çalışmada; kayıptan sonra 13 kişi dine yönelmiş, 13 kişi dua sıklığını artırmış, 12 kişi genel olarak ibadetlerini artırmış, 9 kişi Kuran okuma sıklığını artırmış, 7 kişi namaz kılma sıklığını artırmış, 3 kişi namaza başlamış, 3 kişi ise Kuran öğrenmiştir (Gökmen, 2018, s. 234). Ölümü bizzat yakınındaki kişide idrak etmek ve deneyimlemek kişilerin manevi yönden olgunlaşmasına katkı sağlayabilmektedir.

C4 (33) kodlu katılımcı eşi kendisine kötü sözler söylediğinde, küfür ettiğinde Ayete'l Kürsi okuyarak kendisini sakinleştirdiğini söylemiştir. *"Allah'a şükürler olsun şu an dinmiş eskisi gibi değil. Şu an eşim kötü bir şey söylediğinde Ayete'l Kürsi okuyorum, dua okuyorum çok faydası oluyor. Hiçbir şeyin değeri kalmıyor, artık nefesim daralmıyor eskisi gibi, etkisi çok oldu."*

Sosyal ortamlara girince eli etrafındaki nesnelere islatacak derecede terleyen, heyecanlanan ve yaşadığı bu sıkıntı sebebiyle kendini ifade edemeyen 21 yaşındaki Tepebaşı katılımcısı 7 (bundan sonra T7), bu sıkıntıyı kendine yönelik farkındalık kazanarak; kendini kabul ederek, kendini hatalarıyla severek aştığını anlatmıştır. Bu süreçte Kuran okuduğu zaman rahatladığını belirtmiştir.

### 3.3.3. Namaz Kılmak

Sorunlarla başa çıkma sürecinde 14 katılımcının namaz kılma etkinliğini gerçekleştirdiği bulgulanmıştır.

Katılımcıların “*seccadenin başına geçmek, beş vakit namaz kılmak, sıkıldığında kalkıp iki rekât namaz kılmak, dini farzları yapmak*” ifadeleri “*namaz kılmak*” teması altında kategorileştirilmiştir.

Katılımcılar namaz kılmanın sorunlarla başa çıkma sürecindeki etkisini; *namazın sığınacak bir liman oluşu, destek ve huzur verici olması, teselli ve mutluluk verici olması, rahatlatması, boşluktan, huzursuzluk ve sıkıntıdan kurtarması* gibi ifadelerle anlatmışlardır. Akgül tarafından Konya Huzurevi’ndeki yaşlılarla yapılan bir çalışmaya göre namaz ibadeti ile hayattan zevk alma ve mutluluk arasında kısmen anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Akgül, 2004, s. 45).

Kaya ve Küçük tarafından 2016-2017 güz yarısında Samsun Ondokuzmayıs Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 280 öğrenci ile yapılan bir araştırmaya göre, namaz ibadetini düzenli olarak yerine getiren üniversite öğrencilerinin psiko-sosyal uyumları ve psikolojik iyi olma düzeyleri olumlu yönde etkilenmektedir (Kaya & Küçük, 2017, s. 30-31).

26 yaşındaki Tepebaşı katılımcısı 8 (bundan sonra T8), yaşadığı sorunların kendisini Allah’a yakınlaştırdığını, teselli ve mutluluğu namaz kılarak bulduğunu anlatmıştır: “*Genel olarak yaşadığım her ne olursa olsun bu yaşadıklarım benim, kimseden fayda yok, benim tek teselli verenim, yoldaşım, her şeyim, çözümü verecek olan Allah’tır, dememe neden olur ve beni Allah’a yakınlaştırır. Başım sıkıştığında ya da çok mutlu olduğunda gittiğin kapı O’nun kapısıdır. Ben en büyük teselli ve en büyük mutluluğu seccademin başına geçince hissediyorum. Her ne kadar Allah ile kul arasındaki ilişki menfaat ilişkisi gibi olsa da yine bana en büyük desteği, huzuru veren seccademin başında olmaktadır.*”

18 yaşında annesini kaybeden 21 yaşındaki Cizre katılımcısı 11 (bundan sonra C11) annesinin ölümünden itibaren iki sene kendini eve hapsettiğinden evden hiç çıkmadığından bahsetmiştir. Annesinin kaybıyla baş eden C11 çok sıkıldığında kalkıp abdest alıp iki rekât namaz kılmanın kendisini rahatlattığını söylemiştir.

Uzun süreli ilişkisi aldatılma sonucu biten 27 yaşındaki Cizre katılımcısı 12 (bundan sonra C12), bu olumsuz durumu hayra yormaya çalışmış, düzenli olarak namaz kılmaya başlamış ve rahatlamıştır. C12'ye göre namaz o süreçte sığınılacak bir liman olmuştur. *“Olaydan sonra dini hayatımda gerçekten değişiklik oldu, daha çok araştırır oldum. Arkadaşlarım vardır bir hayır diyerek beni teselli ederlerdi, arkadaşlarım böyle deyince hayır olacak bir şey varsa benim de çaba sarf etmem gerek diye düşündüm. Üniversite son sınıfta düzenli şekilde uzun bir süre namazlarımı kılmaya başladım. Normalde bir bırakıp başlarken o süreçte o soruna atlatmak için namazı bir liman olarak gördüm. Namaz kılarak rahatladım.”*

“İnsan yaşadığı sürece muhakkak bir şeye bağlanması gerekiyor. Dini inancın olmasa zaten yaşadıklarını kabullenemezsin. Dini görevlerini, farzları yapınca rahatladığını hissediyorsun ve devam ediyorsun ama boşlukta olursan çok huzursuz, çok sıkıntılı oluyorsun.” (T2, 52)

Eşi kan davasından hapiste olan 33 yaşındaki Cizre katılımcısı 13 (bundan sonra C13), namaz konusunda çok titizliği davrandığından, namazlarını çok sıkıntılı olsa da bırakmadığından bahsetmiştir: *“Her zaman dinime bağlıydım, oruçlarıma dikkat ediyorum namaz kılarken elbiselerim bile farklıdır, namaza hassasiyetim çok fazla seccadenin üzerinde diğer namazı beklediğim çok olmuştur. Bu huyum var ne kadar işim olsa da bırakıp diğer namazı beklerim.”*

Evliliğinde sorunlar yaşayan 24 yaşındaki C7'nin sabahlara kadar ağlaması üzerine yakınları ona namaz kılmasını tavsiye etmiştir. Kendisi de namaz kılıp rahatladığını ifade etmiştir. Fakat C7 eşiyle sağlıklı bir iletişim kuramayınca yine tartışma ve kavga yaşamaktadır. İhtimal dahilinde kontrol edilebilecek bir sorun olan aile içi iletişimsizlik sonucu oluşan kavgalar alanında uzman kişilerle görüşülüp çözülebilir ve her iki tarafın birbirine olan güven ve saygısı üzerinde çalışılabilir. Fakat C7'nin anlattığı üzere bu konuda aile bireylerinde bir farkındalık yoktur ve bir girişimde bulunulmamıştır. Bu durum kültürel yapıdan kaynaklı olarak eşi tarafından bir sorun olarak kabul edilmiyor olabilir ve eşi C7'nin isteklerini anlayamıyor olabilir. C7 için bu bir sorun olarak algılandığı için C7'nin elinden sadece tavsiye

üzere namaz kılmak gelmektedir. C7 ise sorunu çözülmeince kızgınlık yaşamaktadır: *“Hayatım kötü gidince öfkelendiğim için bugün kavga ettim huzursuzum ben de inatlaşıp bugün namaz kılmayacağım diyordum.”* Allah’a, kadere, kendine dair geliştirilen farkındalıklar, Kuran ve sünnete uygun tevekkül anlayışıyla sorun olarak algılanan durumların çözüme kavuşmaması durumunda evliliğin bir imtihan vesilesi olabileceği, kader inancı vb. üzerinde odaklanılarak sorunların aşılmasında ve algının değişmesi sağlanabilir.

Cizre’de terör olaylarından dolayı yaşanan sokağa çıkma yasağında eve hapsolan 37 yaşındaki Cizre katılımcısı 14 (bundan sonra C14) yaşadıklarını şöyle anlatmıştır: *“Cizre’de sokağa çıkma yasağında 40 gün boyunca 8 çocuk 3 elim ve çocukları görüncemler bu kadar insan bir evde yaşadık dışarı çıkamadık. Bu kadar insan bir evde ekmek yok ekmeği sabah dışarıda pişirirdik öyle zamanlarımız oldu ki... Bir yere gidemedik bu kadar çocukla nereye gideceğiz burada kaldık. Evde erzağımız da vardı 3 ay hiç elektrik görmedik. Bir de gerçekten çok korktuk. 40 gündün sonra evden mecburen çıktık fakat bu kapıdan çıkıp geri dönmeme ihtimali bizi çok korkuttu, dışarı çıktığımızda hiç güvencemiz yoktu, bombalar patlıyordu bazen alt kata bodruma sığınuyorduk bombalar bitince çıkıyorduk odalarımıza. Hayatımda en çok buna üzüldüm.”* C14 o dönemde su olmasa da sular soğuk olsa da önce abdest alıp çocuklarıyla beraber aksatmadan namaz kıldıklarını söylemiştir.

### **3.3.4. Tevekkül ve Teslimiyet**

Tevekkül; insanın, bütün işlerinde gerekli çabayı gösterirken aynı zamanda Allah’a dayanıp güvenmesi, O’nun iradesine boyun eğerek işin sonunu O’na bırakması anlamına gelir. Teslimiyet ise; Allah’ın hep hayır dileyeceğine samimiyetle inanıp, Allah’a boyun eğmek, teslim olmak; başa gelen hadiseleri itirazsız kabullenmek demektir.

Araştırmada yapılan mülakat verilerinin kodlanması sonucu 9 katılımcının başa çıkma sürecinde *tevekkül ve teslimiyete* başvurdukları bulgulanmıştır.

Katılımcıların *“Allah’a sığınmak, Allah’a güvenmek, Allah’a teslim olmak, Allah’a bırakmak, Allah’a havale etmek, Allah’la samimi bağ kurmak, Allah’tan başka kimseden bir şey beklememek, sorunları Allah’ın çözdüğüne inanmak, Allah’tan ümit kesmemek, çözümü verecek olan Allah’tır, en büyük desteği veren*

*Allah'tır, tek teselli veren Allah'tır, Allah'tan gelmiş, Allah bunları yaşamamı istedi” ifadeleri “tevekkül ve teslimiyet” teması altında kategorileştirilmiştir.*

Yaşadıklarının Allah'ın izni dahilinde olduğunu belirten, Allah tarafından kendi hakkında yaratılanları Allah'ın aşkınlığına ve yüceliğine inanarak kabul eden ve teslim olan 53 yaşındaki kanser hastası T6, Allah'ı merhametli olarak tanımaktadır. Yaşadığı ağır sorunları Allah'ın sevgili kulu olduğu için yaşadığını belirten T6 yaşadıklarını imtihan olarak değerlendirmekte ve bu imtihan sayesinde sabrederek Allah'ın rızasını kazanmayı ümit etmektedir: *“Allah'ın emri olmadan yaprak kıvıldamaz. Hiç kimse Allah'ın izni olmadan zarar veremez değil mi, ki buna bir izin var ki ben bu imtihanı yaşıyorum. Allah sana zemin hazırlıyor ki imtihanı o şekilde yaşıyorsun, zemin hazırlayan Allah yani yapacak bir şey yok ki diyerek teslimiyetle kabul ediyorsun. Çok acı yaşadım ama Allah'u Teala yaşamamı istedi, Allah'a teslim oldum, biz buna teslimiyet diyelim o kadar ama gerçekte çok şey yaşadım.”*

T6'nın başa çıkma stilini Wong-McDonald'ın öne sürdüğü *teslimiyetçi başa çıkma stili* olarak değerlendirebiliriz. Cole ve Pargament'e göre bu teslimiyet Yaratan'ın kuralları için bireylerin arzularından vazgeçtiği aktif bir seçimdir ve bireyin çözümleri Yaratanın çözümlerinden farklılaştığı ve bireyin kendini Yaratanın arzularına bıraktığı zaman bu teslimiyet gösterilmektedir. Bu dini başa çıkmada amaç problemi kontrol etmek değildir kontrol Yaratandadır, birey için önemli olan dini değerleri yaşatmak, içsel dini güdülenme ve dini iyilik halidir. Elde edilen rahatlama duygusu sadece bir problem hakkında düşüncede değişme değildir, aynı zamanda kabul edilen değerlerde, algıda ve güdüde değişmedir (Akt., Cirhinlioğlu, 2014, s. 119).

İlk evliliğinde eşinden şiddet gören ve bu evlilikte istenmeyen C3 kodlu katılımcı kayınbabasına yaşadıklarını anlatarak kayınbabasının desteğiyle eşinden boşanmış ve sonrasında yeniden evlenmiştir. C3 olumlu dini başa çıkma stillerinden olan işbirlikçi stilde olduğu gibi yaşadığı sorunla başa çıkabilmek için; Kur'an ve sünnete uygun tevekkül anlayışıyla elinden geleni yapmış ve sonrasında Allah'a dayanıp güvenmiş ve sonucu Allah'a bırakmıştır. *“Allah'a şükür ettim, ben onu istiyordum o beni istiyordu. Allah'a niye böyle oldu dedim, Allah'ım sen benim halimi görüyorsun biliyorsun her şeyden haberdarsın kendimi sana havale ettim beni bu durumdan kurtar dedim. Allah'a güvendim, Allah'a sığındım bu benim bir sınavımdı.*

*Allah'ım sen beni bu işten güzel çıkar dedim. Şimdiki eşim çok iyi, onun için namazdan sonra sürekli şükrediyorum.”*

33 yaşındaki C13 kodlu katılımcının eşi, komşuları ile olan küçük bir tartışmadan doğan kan davası sonucu hapse girmiştir. Komşuları ile çıkan tartışmada C13'ün kayını ölmüştür, büyük kayınının oğlu da diğer taraftan birini öldürmüştür, bunun üzerine karşı taraf davacı olup azmettirme suçundan evin erkeklerinin hepsini hapse arttırmış, her davaya girdiklerinde ise müebbet hapis cezası almışlardır. C13'ün büyük kayını bir ay önce beraat etmiştir, büyük kayın beraat ettikten sonra diğerleri müebbet almışlar ve dava onaylanmıştır. C13 şu an üç çocuğu ile beraber yaşamaktadır ve yaşadıkları ona psikolojik olarak yıpratmıştır: *“Eşim hapishaneye girdikten sonra evin ve çocukların bütün yükü üzerime kaldı, ne yapacağımı şaşırdım. Sabrıyla dayanıyorum ve sürekli ümidim var. Bir gün eşim çıkıp gelecek gibi, sekiz yıl oldu hala zil çalınca eşim gelecek bana sarılacak gibi hissediyorum. Yaşadıklarım psikolojimi alt üst etti, depresyona girdim. O derece kötüydü ki çocuklarımla ilgilenmiyor, onları dövüyordum, sinirden oyun oynatmazdım, çocuklar her şey üzerime geliyordu, kendimden bile nefret ediyordum, hep yalnız kalmak istiyordum. Psikiyatriye gittim zaten şu an ilaç kullanıyorum. Çok kötü olaylar yaşadık kan davasından dolayı gece nöbet tutuyorduk, eşim yaşadığım sıkıntıları bildiği için bana beni ve çocuklarımı bırakabilirsin seni zorlayamam ,dedi. Ömür boyu bana mecbur değilsin, dedi. Ben çocuklarımı bırakıp gider miyim, nasip kısmet belki af çıkar, Allah istese eşim birden gelir demek ki cezaevinde daha ekmeği bitmemiş.”* C13 sorunlarıyla nasıl başa çıktığını şöyle anlatmaktadır: *“Telefondan güzel sözleri çok takip ediyorum. Yalnızken duygulanıp ağlasam da insanlar arasında bunu belli etmem. Her zaman hayata bakış açım Allah'tan gelmiş demek. Beni diğer insanlara örnek gösteriyorlar, sekiz yılda üç çocukla yaşadıklarımı kimseye hissettirmeden diğer insanlara nasihat ediyorum. Allah'ın imtihanı, Allah'ın iradesi ile yaşadıkları şeylerin onların elinde olmadığını söylüyorum. Allah inancı sürekli kalbimde, kader algısı, Allah'a güven bana huzur veriyor.”*

Eşi akciğer kanseri olan ve kemoterapi gören 54 yaşındaki Tepebaşı katılımcısı 9 (bundan sonra T9), kanser hastalığında Allah'a inanıp güvenip, Allah'tan başka kimseden bir şey beklememek sonrasında ise doktoruna güvenmek gerektiğini böylece herhangi bir problem çıkmayacağını söylemiştir. Görüşme esnasında T9 kanser hastalığını kabullenmenin, kanserle mücadele etme konusundaki

önemine dikkat çekmiştir. Ayrıca Allah'tan ümidi kesmemenin, hep iyiyi düşünmenin, moreli yüksek tutmanın hem kanser olan kişinin hemde ailenin iyilik halini olumlu etkilediğini belirtmiştir. T9 kendini evde neşe ve morel kaynağı olarak görevlendirmiştir. *“Rabbim ömrü veriyor elbette ömrü alacak olan da O. Dünyaya gelen yaşar, ölür. Allah'tan ümit kesmeyecez, ümidini kesersen yaşayamazsın ki.”*

Eşinden fiziksel ve psikolojik şiddet gören C4 kodlu katılımcı: *“Allah'a inandım sorunları Allah'ın çözdüğüne inandım ve sabrettim Allah'a şükürler olsun şu an dinmiş eskisi gibi değil.”*

*“Takdiri ilahi, dünya imtihanı olarak görüyoruz zaten ahiret inancı olmazsa bunları ben zor atlatacağımı düşünüyorum. Bunlar yaşanacakmış, demek ki Allah benim bu devrelerden geçmemi istemiş.”* (T5, 42)

### **3.3.5. Sabretmek**

Araştırma sonucunda 8 katılımcının sabretme etkinliğini gerçekleştirdiği bulgulanmıştır.

Sabır etkinliğine başvuran katılımcıların sorunlarını kontrol edilemeyen olaylar, durumlar ve hastalıklardır. Bu kategorideki katılımcıların sorunları: kanser hastalığı, annenin vefatı, yakınların hastalığı, berdel olarak evlendirilme sonrası eş ve eşin ailesi tarafından uygulanan fiziksel ve psikolojik şiddet, küçük yaşta evlendirilme ve kuma olayı sonrası eş ve eşin ailesi tarafından uygulana fiziksel ve psikolojik şiddet, kan davası neticesinde eşin hapse girmesi, öğretmen atamalarında yaşayan haksızlıktır.

2018 yılında İzmir Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Palyatif Bakım Servisinde yatmakta olan kanser hastalarının yakınları ile yapılan çalışmada elde edilen bulgulara göre, katılımcı hasta yakınları ayakta kalabilmek ve morel bulabilmek için %25 oranında sabra başvurmaktadır. Sabır iyileşme beklentisi, hastasının acılardan kurtulacağı beklentisinin olumlu bir şekilde gerçekleşeceği düşüncesi ile karşılaştığı güçlüklerde davranış ve tepkilerini kontrol edebilme yetisini kazandırmada davranışsal yönde etkili olmaktadır (Şahin, 2019, s. 107).

Katılımcıların sabrın başa çıkma sürecindeki etkilerinden şöyle bahsetmişlerdir: sabrediyorsun ve daha güzel bir kapı açılıyor, sabır sınavı sonucu



şer hayra dönüşüyor, sabredenlerin mükafatı cennettir vb. Katılımcılar sorun yaşadıkları süreç içerisinde ellerinden bir şey gelmeyince sabretmeye başvurduklarını ve süreç içerisinde sabretmeyi öğrendikleri de belirtmişlerdir.

26 ve 32 yaşında strese bağlı endometrial hiperplazi<sup>6</sup> geçiren ve tedavi olan 46 yaşında tiroid kanseri olduğunu öğrenen, vücudunun birçok yerinde kistlerin olduğunu belirten T6 kodlu katılımcı, hastalıklarıyla sabrederek ve şükrederek başa çıktığını söylemiştir. T6'nın hastalıklara sabır sonucunda Allah'ın rızasını dolayısıyla cenneti kazanacağına dair inancı sabır ve şükür konusunda kendisini motive etmektedir: *“Yaratan o şekilde münasip görmüş. Yaratanın izni olmadan bir yaprak kılmıdamazmış. Her şey Allah'tan benim de bunları yaşamam gerekiyormuş. Allah'ım inşallah sabredenlerden olurum sabredenlerin mükafatı cennet, inşallah firdevs cennetlerine gireriz. Bu kanser hastalığı eğer isyan etmez de şükretmeyi başarabilirsek ki Rabbim şükredenlerden eylesin şehitlik mertebesi zaten. Allah'ın sevgili kuluyuz ki bizleri bu şekilde imtihanlar veriyor, biz bunları ağır diye biliyoruz Peygamber Efendimiz (s.a.v.) neler yaşamış, Hz. Eyüp (a.s.) neler yaşamış onlara bakarak bizimkisi ne imtihan ne sınav ama onlar peygamber onlar da sabır çok ama bizde o yok. Elhamdülillah ama biz de bu kadar sabrımızı inşallah kazanmışızdır ya ümitliyiz. Allah beni nasıl umarsanız öyle bulursunuz diyor. Biz çok merhametli buluyoruz o yüzden Yaratan'dan geldiği için sabrediyoruz inşallah kazananlardan oluruz. Ben gençliğimde insanlara örnek olmaya çalışırdım. İnsanların belirli bir sınavdan geçtiğini bunlara sabretmesi gerektiğini bunların bu şekilde gitmeyeceğini geçeceğini söyledim. İnsanlar yaşadıkları geçmesini bekliyor ve sonuçta o yaşadıkları şeyler geçiyor bu dünya bir sınav yeri idi, bazılarının ki kolay bazılarının ki ağırdı benim sınavım gerçekten ağır olanlardandı.”* T6 kodlu katılımcı kendini ve Allah'ı tanıma ve yaşadıklarını anlamlandırma sürecinde, kendi yaşadığı sıkıntılar ile peygamberlerin yaşadıklarını özdeşleştirmiş ve bu sayede iç tutarlılığını sağlamıştır. Özellikle kanser hastalığını Hz. Eyyüb (a.s.)'in yaşadıkları ile kıyaslayarak rahatladığı, onların peygamber olduğunu belirterek peygamberlerin sabrını örnek almaya çalıştığı görülmektedir. Şahin'in kanser hastalarının yakınları üzerinde yaptığı çalışmada da hasta yakınları sık sık Hz. Eyyüb (a.s.) hayatını konuşarak teselli bulmaktadırlar (Şahin, 2019, s. 104).

---

<sup>6</sup> Endometrial Hiperplazi: Rahim duvarının (endometrium) normalden fazla kalınlaşmasıdır. Bu durum bir kanser değildir fakat tedavi edilmezse kansere neden olabilir. (<http://www.trsgo.org> , 2020)

Doğan tarafından yapılan araştırmada, sabır ve dindarlık ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Doğan, 2014, s. 276).

Üzerine kuma gelen, eşi tarafından kendinin ve çocuklarının ihtiyaçları karşılanmayan C6 kodlu katılımcı (36), çocuklarını alıp gitmek istese de kendi ailesi çocuklarını kabul etmemiştir. C6 gelin geldiği ailenin aşiret olduğunu ve çocuklarını kendisine vermeyeceklerini de söylemiştir. Yaşadığı toplumun kültürel yapısının dışına çıkamayan ve toplumsal cinsiyetin gerektirdiği rolüne göre davranan C6 çocuklarını bırakıp gitmek istemediğinden dolayı yaşadığı sorunlar hala devam etmekte, bu durumla başa çıkmak için sabra başvurmaktadır.

Öğretmen olan ve 2016 KPSS’de branşında 36. olup kontenjanda olmasına rağmen, öğretmen atamalarına o yıl getirilen yeni bir sistem olan KPSS sonrası yapılan mülakat sınavında yapılan haksızlıklar nedeniyle atanamayan 27 yaşındaki Tepebaşı katılımcısı 10 (bundan sonra T10), bu süreçte sabıra başvurduğunu, sabretmeyi öğrendiğini anlatmıştır: *“KPSS’de 90 almıştım mülakatta 93 verdiler, bilgisayar öğretmenliği bölümüm, o zaman 150 kişi almıştı aynı puanla ek atamada atandım. Açıkçası bu neden benim başıma geliyor, ben ne yaptım diye düşündüm daha sonra sakinleşince anladım ki bu sadece sabır sınavı gibi. Sabrediyorsun ve daha güzel bir kapı açılıyor ama ilk etapta insan bu şekilde düşünmüyor. Ben ne yaptım ki neden benim başıma geliyor, bu haksızlık diye düşünüyorsun daha sonra isyan etmemek gerekmiş, sabrettin bak daha güzel oldu diye düşünüyorsun. Atanmadan önce de biraz sakinleşmiştim belki daha iyi bir yer olur hayırlısı olur diye tabii atanınca daha iyi rahatlıyor insan. Aslında insan zor dönemler yaşayınca her şeye kızgın ve tepkili oluyor, pek de aslında yaşadıklarına anlam veremiyorum daha sonra gördüm ki yazdığım yerler gelseydi daha da mutsuz olacaktım. Ek atamada beklediğimden daha güzel bir yer geldi o yüzden her şeyin aslında görüldüğünden farklı olduğunu, bizim için daha hayırlı olduğunu öğrendim. Bu süreç bana önce sabretmeyi sonra şükretmeyi öğretti.”*

### **3.3.6. Dini Sosyal Destek**

Dini sosyal destek, kişinin sorunlarıyla baş ederken dini kurum, dindarlar veya dindarlardan oluşan gruptan destek almasını ifade etmektedir. Bu destek sayesinde kişi kendini yalnız hissetmemekte, bir bütünün parçası olmasıyla aidiyet

ve birliktelik duygusunu güçlendirmekte böylece sorunlara tek başına göğüs germenin getirdiği kaygıyı ve stresi azaltmaktadır.

Araştırmada başa çıkma sürecinde dini sosyal destek gören 7 katılımcı belirlenmiştir.

Katılımcıların “*camiyeye gitmek, dini sohbetlere katılmak, dini gruplara gitmek, Kuran kursuna gitmek, din kültürü öğretmeninden büyük destek görmek*” gibi ifadeleri “*dini sosyal destek*” teması altında kategorileştirilmiştir. Dini sosyal destek veren kişiler ise dini gruplar, Kur’an kursu hocası, din kültürü öğretmeni ve dini sohbet yapan kişilerdir.

12 yaşında babasının iflas etmesi nedeniyle tarlada çalışmaya başlayan, 16 yaşında evlenen, 18 yaşında ilk eşini kaybeden, çocuğundan ayrı kalan, ikinci evliliğinde aile içi geçimsizlik yaşayan, kanser ve hastalıklarla başa çıkmaya çalışan 53 yaşındaki T6, hayatını mücadele olarak değerlendirmekte ve bu süreçte dini sohbetlere katılmanın kendisine iyi geldiğini ifade etmiştir: “*Ben her fırsatta dini sohbetlere gitmeyi seven bir insanım. Dini sohbetlere gittiğimde eve gelirken o kadar hoş geliyorum ki, ben burada bir hata yaptım bunu yapmamam lazım diyebiliyorum ama bunu arkadaş günlerinde, çarşılarda yapamıyorsun.*”

Üzerine kuma gelen, çocuklarını bırakıp gidemeyen, şiddet gören ve maddi sıkıntılardan yakınan C6 kodlu katılımcı, sorunlarıyla dini sohbetlere katılarak başa çıkmaktadır. Görüşme esnasında C6’nın camiye sohbet dinlemeye gittiğini söylerken rahatlaması, gülümsemesi onun bu başa çıkma sürecinin olumlu olduğunu, olumsuz duygularını azalttığını göstermektedir. “*Bazen camiye gidiyorum, camide Kur’an kursu Hocası sohbet yapıyor, oraya gidince kendimi çok iyi hissediyorum.*” Kültürel etkenlerden dolayı bu sorunu yaşayan C6’nın elinden bir şey gelmemektedir. C6 sorunlarıyla başa çıkmada problem odaklı başa çıkma stilini kullanamadığı için duygu odaklı başa çıkma stilini kullanmaktadır. Lazarus ve Folkman’a göre bireyler iki tür *başa çıkma* mekanizmasına sahiptir: Bunlar problem odaklı ve duygu odaklı stratejilerdir. *Problem odaklı başa çıkma* stres yaratıcıyı ortadan kaldırmak veya etkisini azaltmak için problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi stresli durumu doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içerir. *Duygu odaklı başa çıkma* stres durumunun yarattığı olumsuz duyguların kontrol altına alınıp olumlu bir yöne odaklanmasına yönelik davranışları kapsar. Burada asıl amaç her zaman başarılı

olunamamasına rağmen stresi azaltmaktır (Cirhinlioğlu, 2014, s. 111; Eryücel, 2013, s. 5).

26 yaşındaki Tepebaşı katılımcısı 11 (bundan sonra T11), evlilik arifesinde anneannesinin hastalanıp yoğun bakıma girmesiyle kadere kızgınlık yaşadığını ve anneannesine ölümü konduramadığını ve bu olayı kaderle bağdaştıramadığını belirtmiştir. T11 kontrol edilemeyen anneanne hastalığında *duygu odaklı başa çıkma mekanizmasını* kullanmış, durumun neden olduğu kızgınlığı dini destek etkinliğiyle aşmaya çalışmıştır: *“Bilmiyorum ama sonuçta inanç eksikliği midir değil midir insan sevdiği insanın ölümünü düşündüğü zaman onu kaderle bağdaştırmıştır. Yabancı bir insan öldüğü zaman Allah'ın takdiri demek kolay geliyor. Şu an benim için her ne kadar desem de dilimde kalpte zor. İlk başlarda kadere kızgınlık vardı, karşılaşınca böyle bir şeyle sarsıldım ev arkadaşım din kültürü öğretmeni büyük desteğini gördüm. Ev arkadaşımın etkisiyle kışın namaza başladım üç ay beş vakit hiç bırakmadım sonra bir ara koptum yeniden toparladım. Kopuyorum toparlanamıyorum, tam anlamıyla yapamıyorum.”*

Evliliğinde sorunlar yaşayan 24 yaşındaki C7 kodlu katılımcı dini sohbetlere gidince ferahladığını ifade etmiştir: *“Evlenden önce başkalarına çok özenirdim. Dini sohbetlere gittim. Daha sonra sanki uykudan uyandım. Bu dünya boş gerçekten boş en iyisi dinimi yaşayayım, kapanayım dedim, günahlarım çoğalmasın dedim. Şimdi doğru yolda olduğumu düşünüyorum, huzurluyum.”*

Yakınlarının hastalıklarına çok üzülen ve hissettiği duygularla başa çıkmaya çalışan T3, akşam televizyonda eşiyle dini kanalları izlediğini ve bunda zevk aldıklarını anlatmıştır. Ayrıca T3 sürekli dini sohbet dinleme isteğini şöyle dile getirmiştir: *“Her an sohbe gitsem, sohbet dinlesem çok iyi olur.”*

### **3.3.7. Allah'ı Anmak (Zikretmek)**

Baş a çıkma sürecinde 6 katılımcının Allah'ı anma (zikretme) etkinliğini gerçekleştirdiği bulgulanmıştır.

Katılımcıların *“Allah'ı düşünmek, Allah'ı anmak, Allah'ın adını anmak , tesbih çekmek, tefekkür etmek”* ifadeleri *“Allah'ı anmak (zikretmek)”* teması altında kategorileştirilmiştir. Katılımcılar Allah'ı andıklarında rahatladıklarını ve bu etkinliği sıkıntısı olanlara tavsiye ettiklerini ifade etmişlerdir.

Eşinin beyninde tümör olan, annesi kanserden vefat eden ve kayınvalidesi felç olan 42 yaşındaki T5, yakınlarının hastalıklarıyla başa çıkma sürecinde çok tesbih çektiğini, Allah'ı zikretmenin kendisini çok rahatlattığını ifade etmiştir.

Annesini kaybeden, 21 yaşındaki C11 kodlu katılımcı Allah'ı zikrettiğinde çok rahatladığını anlatmıştır, başkalarına da Allah'ı zikretmeyi tavsiye etmiştir.

Annesini hastanedeki ihmalkarlıktan dolayı kaybeden C9 annesinin yokluğuyla başa çıkabilmek için Rabbine yönelmiş ve sabrı bu şekilde bulduğunu ifade etmiştir. C9 Rabbine yönelmeyi zikir etme etkinliğiyle gerçekleştirmiştir.

Yakınındaki insanların hastalıklarında çok üzüldüğünü belirten T2 gençliğinde babasının ülser hastalığından dolayı sürekli kusmasından ve babasının ameliyatından çok etkilenmiştir. T2 yakınlarının hastalıklarından etkilendiğinde Allah'ın adını anarak süreci yönettiğini ve olumsuz duygularını bu şekilde aştığını ifade etmiştir.

### **3.3.8. Dine Yönelme**

Sorunlarla başa çıkmada dine yönelme etkinliğine başvuran katılımcı sayısı 4 olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların "*Rabbine yönelmek, İslam'a bağlanmak, dine sarılmak, yalnız kalıp düşünmeyi istemek, dini araştırma yapmak, kendini dini inanç, değer ve ibadetler yönünden sorguya çekmek, hasta veya ölen yakını hakkında ya yerinde ben olsaydım diye düşünüp kendine çeki düzen vermek, ben Allah'a nasıl hesap vereceğim diye düşünmek*" gibi ifadeleri "*dine yönelme*" teması altında kategorileştirilmiştir.

Katılımcılardan bazıları bir yakının ölümü ya da hastalığı sonucunda; dini konularda daha çok düşündüklerini, dini konularda araştırma yapmaya daha çok istekli olduklarını, ya yerinde ben olsaydım diyerek kendilerini sorguladıklarını ve bunun sonucunda dine eskisine nazaran daha çok yöneldiklerini ve dine daha çok bağlandıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar dine yönelme etkinliği sonucu *dini dönüşüm* yaşamışlardır. Dini dönüşüm sonucu; Allah'a kendilerini daha yakın hissettiklerini, günlük olaylara ve sorunlara daha farklı baktıklarını, imanlarının tazelandığını ve günlük hayatta dini her zaman ön plana koymaya gayret ettiklerini

belirtmişlerdir. Katılımcılar arasında yaşanan sıkıntıları uyarı olarak görüp kendine dini değer ve ibadetlere daha çok verenler ve bu konularda daha hassas ve dikkatli olmaya özen gösterenler de vardır. Pargament, Koenig ve Perez'e göre zorlu yaşam olayları ile karşılaşan bireylerin hayatına yeni bir yön vermek için dine başvurarak *dini yönelim arayışını* gerçekleştirmesi ve hayatında radikal değişiklikler yapmak için dine başvurarak *dini dönüşüm* yaşaması dini başa çıkmanın farklı yollarından birisidir (Ferah, 2019, s. 110).

Ferah'ın (2019) boşanma sürecindeki 6 kadın 4 erkek katılımcı ile yaptığı mülakat çalışmasında; katılımcılar olumlu dini başa çıkma davranışlarında bulduklarında ruhsal olarak rahatladıklarını, kaygılarından kurtulduklarını, üzüntülerini yendiklerini bizzat ifade etmiştir. Özellikle bu davranışlar, Dini Yakınlaşma ve Dini Dönüşüm boyutları ile yaşandığında katılımcılar hem ruhsal hem de manevi anlamda somut, gözlemlenebilir bir değişim sürecine girmekte ve bu süreçten son derece olumlu ve hayati kazanımlar elde etmektedirler (Ferah, 2019, s. 231).

Diğer bireylere oranla duygusal gelişim açısından daha yoksun gelişen ve içine kapanan görme yetersizliği olan bireylerin dini başa çıkma etkinlikleri üzerine yapılan çalışmada, bu bireylerin "*Allah'a yönelerek*" duygusal yoksunluklarını telafi etmeye çalıştıkları, yalnızlık duygusunu bu yolla aşmaya çalıştıklarını bulgulanmıştır. "*Allah'a Yönelme*" teması altında "Allah'ın her an benimle olduğunu hissetme", "Günahlarım için tövbe ederim", "Daha az günah işlemeye çalışırım", "Allah'ın sevgisini ve ilgisini isterim" ve "Allah'a daha yakın olmaya çalışırım" etkinlikleri en sık kullanılan dini başa etkinlikleridir (Bahçekapılı, 2019, s. 55).

Bir okulda geçici öğretmenlik yapan 26 yaşındaki Cizre katılımcısı 15 (bundan sonra C15) kuzeninin hastalığı nedeniyle dini araştırmaya yönelerek yaşadığı değişimi şöyle anlatmıştır: "*Kuzenim bir buçuk yıl önce tedavisi olmayan bir hastalığa (SSPE)<sup>7</sup> yakalandı birkaç ay içinde duyma, görme yürüme konuşma fonksiyonlarını kaybetti. Ben de o arada kendimi çok sorguladım ya kuzenim yerinde ben olsaydım diye bu olay benim hayatımı değiştirdi. 13 yaşında ise babamı*

<sup>7</sup> Subakut Sklerozan Panensefalit (SSPE): Santral sinir sisteminde kızamık virüsü ile oluşan ilerleyici, ölümcül bir yavaş virüs enfeksiyonudur. Kızamık geçirildikten sonra, virüsün beyne yerleşmesiyle yaygın demiyelinasyon (sinir miyelin kılıfının yok olması), inflamasyon, beyin beyaz cevherinde immün zedelenmeye bağlı inflamatuvar (iltihabi) ve nörodejeneratif (sinir harabiyeti) bir hastalıktır. (<https://asi.saglik.gov.tr>, 2020)

*kaybettim. Babamın ölümünde yalnız kalmaktan hoşlanmıyordum şimdi ise kuzenimin olayında yalnız kalmak ve düşünmek istiyorum. Bu olaylardan nasıl ders çıkarmalıyım, diyorum. Hastalanan kuzenim üst katımızda oturuyor hastalığa yakalandıktan iki ay sonra onu ziyarete gidebildim. Gittiğimde gözlerini kaybetmişti, ya onun yerinde ben olsaydım diye düşündüm ya bir daha Allah'a dönme şansım olmasaydı diye düşündüm. Ben zaten normalde de namaz kılan, Kur'an okuyan biriyim ama dini bundan ibaret sanıyordum. Biraz daha dine yönelme araştırma okuma yaptım. Ondan sonra kapandım, konuşmalarım bile değişti, benim imanım tazelendi, ben öyle hissettim Allah'a daha yakın hissediyorum. İyi ki de dini araştırılmaya yönelmişim. Bir şey olduğunda ilk aklıma dua etmek geliyor, başkasından istemek yerine ondan istiyorum. Eskiden dinim ilk sırada olmuyordu, hayatımda olaydan sonra önceliklerimin ilk sırasında dinim ve ibadetlerim var.”*

21 yaşındaki C11, anne kaybı nedeniyle yaşadığı değişimi şöyle anlatmıştır: *“Annem vefat ettikten sonra dine daha çok bağlandım, eskiden açkıttım kapandım tesettüre girdim, ölümün varlığı ölümden sonra hesabın olması benim dinime bağlanmama daha çok neden oldu, yarın öbür gün ben hesabımı nasıl vereceğim diye düşündüm.”* Yalom’a göre bireyler yaşadıkları yas sonucunda, gerçeklerin farkına varıp, gerçeklerle yüzleşerek uyanış veya köklü bir değişim geçirebilirler (Yalom, 2015, s. 24).

C15 ve C11 kodlu katılımcılar sıkıntılı süreçlerle baş edebilmek için dine yönelmişler ve dine yönelmenin sonucunda dini dönüşüm yaşamışlardır. Pargament, Koenig ve Perez’in belirledikleri dini başa çıkma etkinliklerinin beş temel hedefinden biri insanların eski değerlerden vazgeçerek yeni anlam kaynakları bulmasını desteklemektir. Dini başa çıkmanın veya yaşam olaylarının önemli sonuçlarından biri dini dönüşümü sağlamasıdır. Travmatik deneyimlerin önemli iki sonucu olup, ya sağlığı tehdit eden depresyon anksiyete, şizofreni gibi zihinsel rahatsızlıklara yol açarlar ya da bireyi değiştirerek uyum ve özümseme sağlarlar. Uyum travmanın sonucu olarak inançların değişimidir. Özümseme ise travmayı yorumlama ve inançları anlamayı içerir (Akt. Eryücel, 2013, s. 17-18). Annesini kaybeden C9 kodlu katılımcı (29), annesini kaybettiği ilk dönemlerde Rabbine yönelmeyince, dine sarılmayınca duramadığını anlatmıştır: *“Annesiz bir hayat nasıl anlatılabilir ki zaten benim bütün hayatım annemdi, arkadaşım sevgilim olsun her şeyimdi onu kaybettikten sonra her şeyi kaybettim. Annemden sonra dine daha çok*

sarıldık. İlerlemeye başladık çok şükür daha çok okumayı denedik, sevginin kaynağının Rabbimiz olduğunu düşünerek dine daha çok sarıldık.”

Katılımcılar arasında yaşadığı sorunları bir uyarı olarak görenler ve Allah’ın bu uyarısı sonucunda dine yönelenler mevcuttur. T6 kodlu katılımcı yaşadıkları sıkıntıları kendisine bir uyarı olarak görmüş ve böylece kendini düzelttiğini ifade etmiştir: *“Bu yaşadıklarımınla ne öğrenmem gerekiyor demek ki ben Allah’u Teâlâ’dan uzak kaldım ki Rabbim beni sarstı elhamdülillah bana hastalık verdi diye düşündüm ve düşünmekteyim. Bir Müslüman öyle olmalı, ben bir şeyler ters gitti mi acaba nerede ne hata yaptım diye düşünüyorum, her yaşadığım sıkıntıyı beni kendime getirecek bir uyarı olarak görüyorum. Allah’ın bazı kullarını uyarırmış, Allah kendine gel diyor demek ki biz o kullardanız elhamdülillah ben bu mantıktayım.”* 52 yaşındaki T2 kodlu katılımcı: *“Hastalıklar Rabbimin imtihanı mı yoksa Allah'a daha çok yaklaşmamız için mi, gaflette olduğumuz için mi geliyor diye düşünüyorum. Gaflette olunca Rabbim bir hastalık veriyor, bir felaket veriyor ve seni uyarıyor, sarstıyor. Belki dünyaya daha çok dalmışımdır, sarsılınca kendime geliyorum, kimliğimi hatırlıyorum, neden ve niçin yaşadığımı anlıyorum.”*

### 3.3.9. Kutsal Toprakları Ziyaret Etmek

Bu temada katılımcılar arasında 1 kişi bulgulanmıştır.

Her akşam televizyonda Kabe’yi, kutsal toprakları izleyen T3 bundan çok zevk aldığını ve Kutsal topraklara doyamadığını ifade etmiştir. Oradaki ibadetlerin daha lezzetli olduğundan, kalplerinin o yöne doğru olduğundan, orada yaptıkları ibadetlerin, duaların şu an hastalıklarla başa çıkma sürecinde kendilerine ferahlık verdiğinden bahsetmiştir. *“Çok şükür Allah’ıma anne, baba, abla bundan 3-4 sene önce umre yaptık. Babamı da götürdük, getirdik. En çok sevdiğim onu kutsal topraklara götürmek, babamın duası beni çok memnun ediyor. Orada huzur duydum. Ertesi sene de kız kardeşimi götürdüm. Keşke her sene gidebilsem. Umreye gittikten sonra biz daha çok rahatladık, maddi sıkıntı çekmedik bir tek hastalıklar çıktı.”*

Araştırma sonucunda katılımcıların sorunlarla başa çıkmada dini başa çıkma etkinliklerinden en çok dua etme, Kuran okuma ve namaz kılmaya yöneldikleri bulgulanmıştır. Dini başa çıkma etkinliklerinin katılımcıların iyilik hallerini ve ruhsal durumlarını olumlu olarak etkilediği görülmüştür. Yukarıda sayılan etkinlikler



dışında dini inanç ve değerlerin Allah inancı, kader inancı ahiret inancı, şerri hayra yormak gibi sorunlarla zihinsel süreçte başa çıkmada olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür.

Araştırmanın temel sorusu kadınların sorunları ile başa çıkmada başvurdukları dini başa çıkma etkinlikleri olduğu için seküler başa çıkma etkinlikleri araştırmanın çerçevesi içinde yer almamaktadır. Yoğun bir veri seti ile çalışan araştırmacının, seçici olabilmesi ve araştırmanın temel soruları çerçevesinde kodlama işleminin yürütülebilmesi, araştırmanın geçerli sonuçlara ulaşabilmesi için gereklidir (Yıldırım & Şimşek, 1999, s. 259).

Görüşme sorularında sorunlarla başa çıkma sürecinde dini etkinliklere dair bir yönlendirme yoktur. *“Sorunu yaşarken size iyi gelen şeyler nedir? Ne yapınca kendinizi iyi hissediyorsunuz?”* sorusuna verilen yanıtlarda dini başa çıkma etkinliklerine başvurma oranı seküler başa çıkma etkinliklerine başvurma oranından daha fazladır. 30 katılımcıdan 2’si Cizre, 2’si Tepebaşından olmak üzere toplam 4’ü başa çıkma sürecinde sadece seküler başa çıkma etkinliklerini kullanmışlar, hiçbir dini başa çıkma etkinliğine başvurmamışlardır. Araştırma kapsamı dışında olsa da katılımcıların seküler başa çıkma etkinlikleri olarak kısaca şunlar sayılabilir: çevre değişikliği yapmak, gezmek, müzik dinlemek, kitap okumak, biyografik eserler okumak, engelli insanların hayatlarını araştırmak, engelli torunla vakit geçirmek, doğada zaman geçirmek, arkadaşlarla vakit geçirmek, daha kötüyle kıyaslayarak rahatlama, kendi kendine moral vermek, evde iş yapmak, temizlik yapmak, kendi hayatındaki olumsuzlukları çocuklarına yaşatmamaya çalışmak çocuklarının geleceği için çabalamak, el işi yapmak (patik vb. örmek), faydalı işler yapmak, birilerine yardım etmek.

56 yaşındaki Tepebaşı katılımcısı 12 (bundan sonra T12), yirmi sene önce yaşadıkları trafik kazasını anlatırken kaza yaptıklarında çocuklarının küçük olduğundan ve doğduğuna bile pişman olduğundan yakınmıştır. T12 kazadan çok etkilendiğini ve psikolojik tedaviye başladığını, bir şeye üzüldüğü zaman sıkıntı ve çarpıntı yaşadığını belirtmiştir: *“Eşim yirmi sene evvel trafik kazası yaptı. Beyin ameliyatı oldu, o zaman çocuklarım küçüktü hayal kırıklığına uğradım. Eşimin kafatası kazada hasar gördü, beyninin yan taraflarında kemik olmadan on sene yaşadı. O zamana dek fabrikada çalışıyordu, çalıştığı fabrika sallanınca emekli olmak istedi daha sonra beynin çevresinde kafatası olmayan yerlere plastik kemik*

*konuldu. Şimdi on senedir öyle geziyor çok iyi emekliye ayrıldı. Sıkılınca torunlarımla oyun oynuyorum, engelli torunumla vakit geçirince kendimi iyi hissediyorum. Bahçeyle, kazlar, kuşlar, köpeklerle uğraşıyorum. Torunlarım ve doğa beni rahatlatıyor.”*

C14 kodlu katılımcı (37) Cizre’de sokağa çıkma yasağında yaşadıklarını şöyle anlatmıştır: “Elektrik yoktu, televizyon yoktu televizyonu açmadan evvel biz bu kadar ölenleri duymamıştık. İnsan tek başına olsaydı 40 gün geçmezdi. Akrabalarımız yanımızdaydı, oturuyorduk, konuşuyorduk. O halde bile biz gülüyorduk ne yapalım yani... Akşamları sobanın önünde sohbet ediyorduk, çocuklarla ilgilenirken gün geçiyordu. Bunları yapınca iyi geliyordu, el işi yapıyorduk. Ben o sırada kaç patik yaptım rahatlatıyor bize olanları unutturuyordu.”

Uzun süreli ilişkisi aldatma sonucu biten C12 (27) ve kuzeninin tedavisi olmayan hastalığında etkilenen C15 (26) kodlu katılımcılar yaşadıklarıyla baş etme sürecinde başına gelenleri daha kötüyle kıyaslayarak rahatladıklarını ifade etmişlerdir. “Üniversite üçüncü sınıfta uzun süreli bir ilişkinin aldatma sonucu bitişi beni çok etkiledi. Bu süreçte derse odaklanamadım, aile iletişimin bozuldu koptu, tamamen kendi kabuğuma çekildim. Abimle erkek kardeşimin kavga etmesi, bu olayın ciddi boyutlara taşınması beni çok etkiledi. (gözleri yaşıyor) Ailenin bir alternatifi olmadığı için bu olay beni daha çok etkiledi.” C12 aldatma olayından sonra zamanın ve aile tesellisini ona iyi geldiğini belirtmiştir. “Bu yaşadığın olayın yerine daha kötü bir olay düşündüm ikisini karşılaştırdım. Kitap okumak beni rahatlattı, biyografik eserler okuyarak hep kıyas yaptım, farklı hayat hikayelerini okudum; bedensel engelli insanların yaşadıklarını gördüm. İnsanların bu durumda bile hayattan kopmamaları beni hayata daha çok bağladı. Bazen o insanları görünce, sen neyin derdindesin diye düşünüyorum.” C15: “Bir söz duymuştum çok hoşuma gitmişti; sizin nefret ettiğiniz hayatınız başkalarının hayali olabilir. Sizden üstünüzdekilere bakmayın, altınızdakilere bakın daha mutlu olacaksınız. Ben ulaşamayacağım şeylerin hayalini de kurman. Böylece daha mutlu oluyorum ve takıntı haline getirmiyorum, olacağı varsa olur yani.”

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre kişiler hayatta karşılaşılan durumları zihinsel bir değerlendirme süzgecinden geçirirler. Lazarus ve Folkman (1987) zihinsel değerlendirmenin ilk aşaması olan birincil değerlendirmede başa gelen durumu; insanı kamçılayarak potansiyel bir kazanç sağlayıcı, tehlikeli ve tehdit oluşturuca bir zarar, zararın sebebi kayıp ve zararın sonucu olarak fayda gibi değerlendirilebileceğini söyler. Birincil değerlendirme sonucundaki zihinsel yorum sonucu tehdit olarak algılanan durum, stres verici bir soruna dönüşünce ikincil değerlendirmeye devreye girer. Folkman'a göre (1984) ikincil değerlendirme karşılaşılan sorun nedeniyle yaşamda denge ve uyumun kaybedilmemesi için kişinin seçenek veya kaynak değerlendirmesidir. Kişi karşılaştığı sorunla başa çıkabilmek için kişisel ve çevresel kaynakları kullanarak var olan tehdidi bertaraf etmeye çalışır. Lazarus ve Folkman'a göre kişisel kaynaklar olumsuz durumlarla başa çıkmada kullanılabilir. Pargament (1988), Lazarus ve Folkman'ın bu görüşlerine bireyin kişisel kaynaklarının dini olabileceğini veya olmayabileceğini de belirterek ilave yapmıştır. Böylece *dini başa çıkma* kavramı ortaya çıkmıştır.

Kişinin sorunla karşılaştığında kullandığı başa çıkma durumu; kişinin sorunu algılayış tarzı, hayatın anlamı ve amacına dair görüşleri, dini inancı, Tanrı imgesi, Tanrı'ya bağlanma şekli ve bu bağlılığın samimiyeti ve derinliğinden etkilenmektedir. Stresli yaşam koşulları ile karşı karşıya kalındığında bununla baş edebilmek için dini inanç ve değerlerden destek alınmasına, dini inanç ve uygulamaların koşulların iyileşmesi için kullanılmasına *dini başa çıkma* denir. Dini başa çıkma süreci içerisinde bireyler zihinsel süreçte dini inançları ve değerleriyle yaşadıklarına anlam vermekle birlikte davranışsal süreçte ise dini pratiklere ve ritüellere de yönelebilmektedir. Çalışmamızda dini başa çıkma sürecindeki zihinsel ve davranışsal düzeyde dinden destek alma yaklaşımları *dini başa çıkma etkinlikleri* olarak değerlendirilmiştir.

İnsan biyopsikososyal bir varlıktır. Bu açıdan bakıldığında kadınların sorunlarının nedeni; psikolojik, sosyolojik, kültürel vb. etkenlerden ve bunların birbiri ile etkileşiminden kaynaklanan girift bir olgudur. Bu araştırmada; sosyokültürel farklılığın etkisini de incelemek amacıyla Tepebaşı ve Cizre ilçelerindeki 30 kadınla görüşme yapılarak kadınların sorunları araştırılmış ve

kadınların sorunlarının çözümünde başvurdukları dini başa çıkma etkinlikleri incelenmiştir.

Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında Cizre'deki katılımcılarda okuma yazma bilmeme oranı beşte birdir. Cizre'de genç yaştaki katılımcı kadınlarda eğitim-öğretime başlama ve devam ettirmedeki sorunlar dikkat çekicidir. Cizre'deki nispeten genç yaşlardaki (29, 36 ve 41) üç katılımcı okuma yazma bilmemektedir. 21, 23 ve 24 yaşındaki üç katılımcı ise ortaöğretim düzeyinde eğitim-öğretimini çeşitli nedenlerle yarıda bırakmıştır. Ortaöğretime başlamama veya başlayıp bir süre sonra eğitimi sonlandırma sorunları günümüzde de devam etmektedir. Tepebaşındaki okuma yazma bilmeyen katılımcı yoktur, eğitim durumu açısından en alt seviye ilkokul mezunu olmaktır.

Yapılan araştırmada sosyokültürel farklılığın kadın sorunlarının farklılaşmasında ve çeşitlenmesinde anlamlı düzeyde etkili olduğu görülmüştür. Kültürel yapının farklılaşmasıyla, cinsiyetlerin hak ve sorumlulukları ve toplumsal cinsiyetten beklenen roller değişebilmektedir. Bu durum kadınların bölgesel olarak farklı sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Buna göre kadınların ilişkiler ile yaşadıkları; fiziksel ve psikolojik şiddet, küçük yaşta evlendirilme, kuma ve berdel geleneğinden kaynaklanan sorunlar, kan davası gibi sorunlar Cizre'de daha yaygın olarak bulgulanmıştır. Cizre'deki katılımcı kadınlardan her üç kişiden biri fiziksel ve psikolojik şiddete uğramıştır. Tepebaşında bu oran on beş kişide birdir.

Cizre'deki kadın katılımcılarda küçük yaşta yapılan evlilikler dikkat çekmektedir. 33, 29, ve 36 yaşındaki genç kadınların sırasıyla 12, 12 ve 14 yaşında evlendirilmesi Cizre'de kırsal kesimde hala çocuk gelin ve çocuk anne sorunun günümüzde devam edebileceğini gösterebilmektedir.

Sağlıkla ilgili kayıplar ve hastalıklar ise Tepebaşı ilçesinde Cizre ilçesine nazaran daha fazla bulgulanmıştır. Tepebaşı'nda kendisi veya yakınının sağlığı ile ilgili sorun yaşayanlar 15 kişide 10 kişiye, Cizre'de bu oran 15 kişide 2'dir.

Her iki ilçe arasında, başvuru dini başa çıkma etkinliklerinin çeşitliliği ve başvuru sıklığı açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yani sosyokültürel farklılığın dini başa çıkma etkinliklerine başvuru ve dini başa çıkma etkinliklerinin farklılaşması açısından herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Cizre ve Tepebaşı ilçeleri arasında kadından toplumsal cinsiyet açısından beklenen davranış kalıpları ve

toplumsal roller farklılaşabilmekle beraber bu durum kullanılan dini başa çıkma etkinliklerini etkilememiştir. Benzer demografik özelliklere sahip (yaş, meslek, gelir düzeyi, medeni durum) homojen bir grupla çalışılması ve katılımcıların aynı dini inanca sahip olması bu konuda etkili olabilmektedir. Bu konuda daha ayırt edici sonuçlara ulaşılabilmesi için sosyokültürel çevrenin daha anlamlı bir biçimde farklılaştığı kültürel ortamlarda ve farklı inanca sahip katılımcılar üzerinde yurt içinde ve yurt dışında çeşitli çalışmalar yapılabilir.

Araştırmamızın saha çalışmasında yapılan mülakatların içerik analiziyle kodlanması sonucu her iki ilçede sorun yaşayan katılımcı kadınların zihinsel ve davranışsal düzeyde sık sık dine başvurdukları ve bu süreçte benzer dini başa çıkma etkinliklerini kullandıkları bulgulanmıştır. Bu etkinliklerin başında dini başa çıkmayla ilgili benzer çalışmalarda olduğu gibi dua etme etkinliği bulunmaktadır. Dua etme etkinliğini (16) başvurma sıklığına göre en fazla Kur'an okumak (15) ve namaz kılmak (14) izlemektedir. En az başvuru alan etkinlikler ise Tepebaşı'nda Kutsal toprakları ziyaret etmek (1) ve Cizre'de oruç tutmaktır (1). Dua etmek (16), sabretmek (8), Allah'ı anmak (6), şükür etmek (4) ve tövbe etmek (2) etkinliklerine her iki ilçede başvuran katılımcı sayısı eşittir. Katılımcılar sorunlar karşısında dine yönelme (4) etkinliğe Tepebaşı'na göre Cizre'de daha çok başvurmaktadır.

Araştırmada dini başa çıkma sürecinde yapılan dini etkinliklerin (Kur'an okumak, dua etmek, namaz kılmak, gibi) yüzeysel olarak değil de samimi ve içtenlikle icra edildiğinde kişiyi rahatlattığı ve huzur verdiği bulgulanmıştır. Zaten dini başa çıkmada alınan en kaliteli destek Allah'tan alınan destektir. Bu bağlamda kulluk bilincinin ve Allah'a kurulan bağlılığın güçlendirilmesi kişinin psikolojik sağlığını olumlu etkilemesi bakımından önemlidir. Bunu yaratıcımız olan Allah'ın bizi tasarladığını ve bizi bizden iyi bildiğini anımsayarak ve "Bilesiniz ki, kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur." (Ra'd 13/28) ayetiyle de delillendirerek, psikolojik destek veren kişi ve kurumlarca dindar kişilerin psikolojik sağlıklarının iyileştirilmesi sürecinde seküler etkinliklerin yanında spiritüel, manevi ve dini etkinliklere de yer vermeleri, bu konuda önyargılı olmamaları önerilmektedir. İbadetler ile psikolojik iyi olma hali arasındaki pozitif yönlü ilişkinin varlığı hem yurtiçi hem de yurtdışı birçok araştırmada ortaya konmuştur. 1998-2003 yılları arasında konu ile ilgili yapılan toplam 43 araştırmayı inceleyen Rew ve Wong (2006), çalışmaların %84'ünde dinî vecibeleri yerine getirmenin sağlıklı tutum ve

davranışları olumlu yönde etkilediğini tespit etmiştir (Kaya & Küçük, 2017, s. 17-25).

Araştırmamız sonucunda dini başa çıkma etkinliklerinden Kur'an okumanın fiziksel ve psikolojik hastalıkların tedavisi sürecinde olumlu sonuçlar doğurduğu katılımcılar tarafından deneyimlenmiştir. Bu nedenle bugün tedavi edilebilen bedensel ve ruhsal hastalıkların tedavisi sürecinde şifanın Allah'tan olduğu inancıyla Kur'an-ı Kerim gibi kutsal sözlerin ruhanî şifa iksirinden tedaviyi destekleyici olarak yararlanılabilir.

Araştırmamızda zihinsel ve davranışsal dini başa çıkma etkinliklerini olumlu tarzda kullananların hayatlarındaki krizleri yönetme sürecinde bedensel ve psikolojik sağlıklarını daha iyi koruyabildikleri, hayata karşı daha umutlu ve iyimser bakabildikleri gözlemlenmiştir. Hatta kadınlarla yapılan görüşmeler esnasında dini başa çıkmaya olumlu şekilde başvuranların, hayat enerjilerinin yüksek olduğu ses tonlarından, seslerini kullanım biçimlerinden, kullandıkları jest ve mimiklerden gözlemlenmiştir. Psikolojik iyilik hali ve yaşam doyumu hakkında dini başa çıkmanın uzun dönemli etkisini araştırmak için boylamsal çalışmalar yapılabilir.

Araştırmamızda toplumun oluşum ve şekillenme sürecinde baş rol oynayan kadınların eğitimlerinin çok önemli olduğu bir kere daha gözlemlenmiştir. Toplumdaki her bireyin Kur'an ve sünnet çerçevesinde dini eğitimi doğru alması, yaratıcının doğru tanınması, doğru tevekkül ve sabır anlayışı, kadının değeri ve önemi konusunda cahiliye devri önyargı ve menfaatlerinin yıkılarak bu konunun Kur'an ve sünnet ışığında doğru şekilde araştırılması ve öğretilmesi, bu konuda yaşayan Kuran olan peygamberimizin hayat tarzının örnek alınması gerekmektedir. Araştırmamızda kadınların hem dini hem dünyevi olarak haklarını ve sorumluluklarını bilmelerinin, eğitilmiş olmalarının, kendilerini geliştirmelerinin, mümkünse ekonomik özgürlüklerinin olmasının olası baskı ve şiddetin önüne geçtiği gibi bu gibi durumlarda kadınların güçlü durmalarını ve haklarını aramalarına katkı sağladığı görülmektedir. Kadınların toplumumuzda huzurlu ve mutlu bir şekilde yaşayıp, sağlıklı nesiller yetiştirebilmeleri ve güçlü ve sağlıklı bir toplum olabilmemiz kadın eğitimine daha çok önem vermemiz gerekmektedir. Kadınların haklarıyla ve ilişkiler ile ilgili sorunlarda, doğru şekilde nasıl davranılması gerektiği ve sorun çözme stratejileri hakkında özellikle doğu bölgelerde özel eğitimler verilmelidir. Kadının değeri ve önemi konusunda dini açıdan doğru bir bilgilendirme

yapılması için din eğitimi ve din hizmetleri veren kişi ve kurumların bu konuyu dikkate almaları çok önemlidir.

Erkek-kadın ilişkilerinin yapıtaşları aslında toplumun çekirdeği olan ailede anne-baba rol model alınarak, yaşanılan sosyal çevreden ve yaşanılan kültürden öğrenilir. Kadınların ilişkileri ile yaşanan sorunlarda karşılıklı iletişimin tarzı ve kalitesi önemlidir. Şiddet duygu ve düşüncelerini bastırma ya da ifade edemeden dolayı oluşur. Kişilerin duygularını rahatça ifade edebilmeyi öğrenebilmesi, karşı tarafın bu konuda destekçi olması gerekir. Ayrıca kişilerin bu durumlarda öfke kontrolünü de öğrenmeleri, çatışma durumunda duygularıyla değil akıllarını kullanarak hareket etmeleri olası krizi önlemektedir. Ailede ahlaki değerler ve erdemlerin eğitimi bu konuda çok önemli olsa da illaki oluşacak eksikliklerin bir sonraki nesle aktarılmaması için kişilerin kendilerini eğitmelerini ve geliştirmeleri önemlidir.

Kadınların eşleri ile ilgili olan sorunlarında karşı tarafı suçlamak ve bütün suçu karşı tarafa yükleyerek sorumluluk almaktan kaçmak, mucize beklemek yerine ellerini taşın altına koymalarına; hak ve sorumluluklarını iyi bilmelerine, nerede hata yaptıklarına odaklanmaya, kendilerine kötü davranılmasına neden izin verdiklerini sorgulamaya bu konunun derinine inmeye ve kendilik algılarını değiştirmeye ihtiyaçları vardır. Karşımızdaki insanı değiştirmeye çalışmak hem ona saygısızlıktır hem boş bir çabadır ve dirence neden olur. Bu nedenle kadınlar önce kendi değerlerinin farkına varmalı, kendilerini iyi anlamalı, sonra karşı tarafla sağlıklı bir iletişim kurulmalı ve gerekirse ilgili kurumlar ve kişilerden yardım alınmalıdır. Kadınlar eşlerini şikâyet etmek ve durumlarından yakınlıkla sorunların içinde debelenmek yerine olumlu dini başa çıkma stilinde olduğu gibi sorunların çözümünde hem davranışsal hem de zihnen aktif olmaları gerekir. Özellikle şiddet durumunda asla şiddet saklanmamalı, hazmedilmemeli bu konuda mutlaka kişi ve kurumlardan destek alınmalıdır. Nitekim sabır pasif bir bekleyiş değildir. Sabır aktif bir çabayı, emeği ve Allah'a güveni içerir. Yaptığımız çalışmada kadınların gördükleri şiddeti kendilerinin bir eksikliği var gibi algılanmasın diye herkesten sakladıkları hatta kendi anne-babalarının bile bu durumdan haberi olmadığı görülmüştür. Özellikle Doğu ve Güneydoğu bölgesindeki kadınların, toplumsal cinsiyet kimliklerinden etkisiyle şiddeti meşru görmemeleri gerekmektedir.

Duruma sosyolojik açıdan bakacak olursak, Türkiye'deki kadına şiddet sorunlarının çözümü İslam'a dönmektir. Kültür ve gelenekten bağımsız olamayan halk dini, zaman zaman şiddeti meşru görmektedir. Toplumun kültürü, geleneği vb. kadına bakışı, kadına verilen değeri olumsuz etkilemektedir ve bu durum günlük yaşama yansımaktadır. Kitabi dinin bilinmemesi ve halk dini uygulamalarının sorgulanmaması durumu vahimleştirmektedir. Kadın ve erkeğin Kur'an ve sünnete uygun ubudiyet anlayışı ve yaşayışı kadın sorunlarının çözümünde ve sorunların ortaya çıkmasının önlenmesinde önemlidir. Kültürün, spesifik anlamda kadın algısına ve kadın sorunlarına etkisinin daha iyi incelenebilmesi için yurt içinde ve yurt dışında kültür analizi stratejisiyle çalışmalar yapılabilir.

Kadın sorunlarından şiddetle dini başa çıkma sürecinde Kur'an ve hadislerde bu konuyla ilgili naslar ve Asr-ı Saadet'teki Peygamberimizin (s.a.v.) bu konudaki uygulamaları araştırılıp rol model alınabilir. Bu bağlamda uzman kişi ve kurumlarca bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.



## KAYNAKÇA

- Acar, H. (2014). *"Kur'an Kurslarına Devam Eden Kadınlar Arasında Dindarlık Biçimleri, Dini Başa Çıkma Faaliyetleri Ve Psikolojik İyilik Halleri."* İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Akgül, M. (2004). "Yaşlılık ve Dindarlık: Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi". *Dini Araştırmalar Dergisi*, 19-56.
- Akgemik, F. Z. (2019). *"Zihinsel Engelli Çocukların Ebeveynlerinde Dini Başa Çıkma"*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Anderson, K. M. (2012). Recovery: Resilience and growth in the aftermath of domestic violence. *Violence Against Women*, s. 1279– 1299.
- Arıkan, G. (1988). "Kırsal Kesimde Kadın Olmak". *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 5(2), 1-16.
- Argyle, M. (. (2006). "İbadet ve Dua". *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(21), 317-338.
- Aydın, M. Z. (1997). "Türkiye'de Deprem Zararlarının Çok Olması ile Kader İnancı Arasındaki İlişki". *Diyanet İlmi Dergi*, 33(3), 59-74.
- Ayten, A. (2012 a). *Tanrıya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2012 b). *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K., & Öztürk, E. (2012 ). "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Ayten, Z. P., & İnce, M. (2008). "Aile İçi Şiddet Konusunda Bir Derleme". *Türk Psikoloji Yazıları*, 81-94.

- Baş, T., & Akturan, U. (2017). *Sosyal Bilimlerde Bilgisayar Destekli Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin.
- Bahçekapılı, S. S. (2019). *"Görme Yetersizliği Olan Bİreyler ve Dini Başa Çıkma"*. İzmir: İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1999). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Batan, S. N. (2016). *"Yetişkinlerde Psikolojik Dayıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri"*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Bedrî, M. B. (1984). *Müslüman Psikologların Çıkmazı*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Bilgin, V. (2014). "Din ve Kültür". E. M. Bayyigit içinde, *Din Sosyolojisi* (s. 107-130). Konya: Palet Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2006). *Bir Kadın Bir Ses Türkiye'de Bir Kadının Varolma Savaşı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cansever, T. G. (2019). *İzmir'de Yaşayan Kadınların Yası Anlamlandırma Ve Başa Çıkma Biçimleri: Dini Perspektif*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Carrel, A., & Şeriati, A. (1983). *Dua*. İstanbul: Bir Yayıncılık.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2014). *Din Psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Coelho, P. (2013). İstanbul: Can Yay.
- Crowford, R. (2002). *What is Religion*. London and New York: Published by Roudledge.
- Çakır, H., & Baş, H. (2018). "Cinsiyetler Ve Cinsiyetlerle Özdeşleşen Davranışların Sosyolojik Ve Biyolojik Açından Değerlendirilmesi". *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 176-191.
- Çelik, H. (2018). "İslâm'da Kadın, Aile ve Aile Sorunları". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1296-1307.

- Çiftçi, A. (2007). *"Hastalıklarla Başa Çıkmada Dinin Rolü: Kanser Hastaları Örneği"*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Dökmen, Ü. (2000). *Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yay.
- Dökmen, Z. Y. (2016). *Toplumsal Cinsiyet Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Davis, R. E. (2002). "The strongest women": Exploration of the inner resources of abused women. *Qualitative Health Research*, s. 1248-1263.
- Demir, Ş. Ç. (2013). *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Demir, Ş. (2009). "Mobbing Olgusunun Hukuki Değerlendirmesi". *Ankara Barosu Dergisi*, 140-145.
- Demircan, A. (2003). "Câhiliyye ve Hz.Peygamber Döneminde Çok Kadınla Evlilik". *İstem*, 9 - 32.
- Dilaveroğlu, M. (2013). *"Kadın Yazarların Kaleminden Türkiye'de Kadın Sorunları"*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Dinç, H., & Hotun Şahin, N. (2009). "Bir Kadın Sağlığı Sorunu: Töre ve Namus Cinayetleri". *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 17(2), 123-132.
- Doğan, M. (2014). "Dinlerde ve İslam Kültüründe Sabır". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(5), 93-130.
- Doğramacı, E. (1997). *Türkiye'de Kadının Dünü ve Bugünü*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Drumm R., P. M. (2013). "God Just Brought Me Through It": Spiritual Coping Strategies For Resilience Among Intimate Partner Violence Survivors. *Clinical Social Work Journal*, s. 385-394.
- Eşel, E. (2005). "Kadın ve Erkek Beyninin Farklılıkları". *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 138-152.

- Ekşi, H. (2001). *"Başaçıkma, Dini başa çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması)*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Eliade, M. (2004). *Dinin Anlamı ve Sosyal Fonksiyonu*. İstanbul : Din Bilimleri Yayınları.
- Ersoy, E. (2009). "Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın Ve Erkek Kimliği (Malatya Örneği)". *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 209-230.
- Eryücel, S. (2013). *"Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma"*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Ferah, N. (2019). *"Boşanma Sürecindeki Bireylerde Dini Başa Çıkma Davranışlarının Analizi"*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Folkman, S. (1984). "Personel Control and Stress and Coping Processes: a Theoretical Analysis". *Journal of Personality and Social Psychology*, 839-852.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okuyan Us.
- Freud, S. (1999). *Dinin Kökenleri Totem ve Tabu / Musa ve Tektanrıcılık ve Diğer Çalışmalar*. (Ç. S. Budak, Dü.) Ankara: Öteki Yayıncılık.
- Fromm, E. (2010). *Psikanaliz ve Din*. (Ç. Erten, Dü.) Ankara: Say Yayınları.
- Göcen, G. (2014). *Şükür, Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Göcen, G. (2016). "Şükür Maneviyatın Neresinde". M. Atak içinde, *Maneviyat Psikoloji*. İstanbul: Elit Kültür Yayınları.
- Gökmen, A. (2018). *"Yas ve Dini Başa Çıkma: Klinik Bir Örneklem Değerlendirmesi"*. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Gücenmez, S. (2007). *Psikolojik Şiddet ve Psikolojik Şiddetle Mücadele Aracı Olarak Çalışan İlişkileri Yönetimi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Güleç, H., Topaloğlu, M., Ünsal, D., & Altıntaş, M. (2012). "Bir Kısır Döngü Olarak Şiddet". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 112-137.
- Güler, O. (2010). "Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme". *Toplum Bilimleri Dergisi*, 95-105.
- Gültekin, M. (2014). "Bilimsel Araştırmalarda Kadın-Erkek Farklılıkları". *Aile Akademisi Derneği Yayınları*.
- Gümüş, R. (2017). "Evde Bakım Ücretinden Yararlanan Bakıcılarda Dini Başa Çıkma: Bucak Örneği". Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürcan, A. (2013). "Aile Perspektifinde Kadın Sorunları". *Kuran ve Kadın Sempozyumu*, (s. 237-247). Ankara.
- Ghafournia, N. (2017). "Muslim women and domestic violence: Developing a framework for social work practice". *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 146-163.
- Gladwell, M. (2009). *Outliers (Çizginin dışındakiler)*. İstanbul: Mediacat.
- Glesne, C. (2014). *Nitel Araştırmaya Giriş*. Ankara : Anı Yayıncılık.
- Gogh, V. V. (2013). *Theo'ya Mektuplar*. (C. P. Kür, Dü.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Gray, J. (2018). *Erkekler Marstan, Kadınlar Venüsten*. (Ç. G. Şen, Dü.) İstanbul: Altın Kitaplar.
- Hökelekli, H. (1993). *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları.
- Hökelekli, H. (1999). "Psikoloji ve Sosyoloji Açısından İbadet". *DİA* (Cilt 19). içinde İstanbul: TDV Yayınları.
- Hökelekli, H. (2010). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Hayta, A. (2000). "Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 487-506.
- Horozcu, U. (2010). "Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Manevîyat İle Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki". *Milel ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 209-240.

- <http://www.psikiyatri.org.tr>. (2020, 02 20). Türkiye Psikiyatri Derneği:  
<http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/29/obsesif-kompulsif-bozukluk>  
adresinden alındı
- <http://www.trsgo.org> . (2020, 02 20). Türk Jinokolojik Onkoloji Derneği:  
<http://www.trsgo.org/menu/155/endometrial-hiperplazi> adresinden alındı
- <https://asi.saglik.gov.tr>. (2020, 03 03). T.C. Sağlık Bakanlığı Aşı Portalı:  
<https://asi.saglik.gov.tr/liste/38-sspe-hastaligi-subakut-sklerozan-panensefalit.html> adresinden alındı
- Ilgar, O. (2001). *Örgütsel Stresin Çalışan Kadınlar Üzerindeki Etkileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları*." İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- İlkkaracan, P. (1998). "Doğu Anadolu'da Kadın ve Aile". *75 Yılda Kadınlar ve Erkekler*, 173-192.
- İslamoğlu, M. (2012). *Yokluğunda Düşülmüş Notlar*. İstanbul: Düşün Yayıncılık.
- Kalyoncu, H. (2017). *Kadın Psikolojisi - Öteki Kadın ve Çok Eşlilik*-. İstanbul: Yediveren Yayınları.
- Kankaya, D. (2015). *Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi ve Cinsel Yaşantılar*." İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Karaismailoğlu, S. (2017). *Kadın Beyni Erkek Beyni*. Ankara: Elma Yayınevi.
- Karakaş, A. C. (2014). *Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psikoeğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati Ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi*". Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Kaya, M., & Küçük, N. (2017). "İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17-44.
- Kazgan, G. (1982). "Türkiye Ekonomisinde Kadının İnsan Gücüne Katılması, Meslek Dağılımı ve Sosyo-Ekonomik Durumu". *Türk Sosyal Bilimler Derneği*.

- Koç, M. (2005). "Ruh Sağlığı ile Dinî Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım". *EKEV Akademi Dergisi*, 9(24), 11-32.
- Kocaman, M. (2019). "*Şiddete uğrayan kadınlarda dini başa çıkma (Erzincan örneği)*". Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- KSGM. (2008). *Politika Dokümanı Kadın Ve Eğitim*. Ankara: T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü.
- KSGM. (2009). *Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması (Ana Rapor)*. Ankara: TC. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü.
- KSGM. (2014). *Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü & T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü. <https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=Türkiye’de+Kadına+Yönelik+Aile+İçi+Şiddet+Araştırması&ie=UTF-8&oe=UTF-8#> adresinden alındı
- Kula, N. (2002). "Deprem ve Dinî Başa Çıkma". *Gazi Üniversitesi, Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 234-255.
- Kula, N. (2003). "Gençlerde İzdırap Tecrübesine Bağlı Dini Krizle Başa Çıkmaya Yönelik Öneriler". E. P. Hökelekli içinde, *Gençlik Dönemi ve Eğitimi-II* (s. 103-131). İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Kula, N. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Kula, N. (2006). "İstenmedik ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevî Desteğin Önemi (Deprem ve Bedensel Engellilik Örneği)". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 4(2), 73-94.
- Kula, N. (2015). "Kadına Yönelik Şiddetin Önlenmesinde Dini Değerlerin Önemi". *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi ilahiyat Fakültesi Dergisi*, 203-226.
- Kur’an-ı Kerim Meali. Erişim 09.05.2019. <https://kuran.diyadin.gov.tr>
- Lazarus, R. v. (1987). "Transactional Theory And Research On Emotions and Coping". *European Journal of Personality*, 141–170.

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Mardin, Ş. (1992). *Din ve İdeoloji*. İstanbul: İletişim Yay.
- Memiş, H. (2003). *Dinsel Başa Çıkma Faaliyetleri Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması*." İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Merriam, S. B. (2015). *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*. Ankara: Nobel Yay.
- Mutlu, F. (2006). *"Aile İçi Şiddet Sürecinde Kadına Yönelik Şiddet Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma"*. Elazığ: Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Nietzsche, F. (2017). *Hayat Dediğin Nedir Ki? Aforizmalar*. İstanbul: Aylak Adam.
- Okçu, A. (2018). "İslâm'da Kadın: Hakları, Değeri, Sosyal Konumu ve Sorunlar". *Uluslararası İslam ve Kadın Çalıştayı* (s. 353-371). Iğdır: Iğdır Üniversitesi Yayınları.
- Okumuş, E. (2005). *Dinin Meşrulaştırma Gücü*. İstanbul: Ark Yayınları.
- Okumuş, E. (2015). *Toplumsal Değişim ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Okumuş, E. (2017). *Din ve Toplumsal Çatışma*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Özarpınar, Y. (2000). *Psikolojinin Kavramsal Yapısı*. İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Özey, R. (2014). *Kültürel Coğrafya*. İstanbul: Aktif Yayınevi.
- Pınar, Z. (2013). *"Duanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri (Sivas/Şarkışla İlçesi Örneği)"*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Pargament, K. I. (1988). Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles of Coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, Journal for the Scientific Study of Religion.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guildford Press.



- Pargament, K. I. (1998). "Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stressors." . *Journal for The Scientific Study of Religion*, ss. 710–724.
- Pargament, K. I. (2003). " 'Tanrım Bana Yardım Et' Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Yapısına Doğru". *Tabula Rasa- Felsefe&Teoloji*, 3(9), 207-238.
- Pargament, K. I. (2005). "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri Üzerine Bir Değerlendirme". *Ç.Ü.İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 279-313.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Pazarlı, O. (1982). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Peker, H. (2003). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Sağlam, P. (2015). *Eşinden Fiziksel Şiddet Görüp İlişisini Devam Ettiren Ve İlişisini Sonlandıran Kadınlarda Yılmazlık* . Ankara : Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Sezgin, G. (2019). *"Kadına Yönelik Aile İçi Şiddete İlişkin Tutumlar, Şiddeti Meşrulaştırma, Dindarlık ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma (Malatya ili örneği)"*. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Şahin, E. A. (2019). *"Hasta Yakını Olmanın Getirdiği Güçlükler ve Dini Başa Çıkma (Palyatif Bakım Servisi Onkoloji Hasta Yakınları)"*. İzmir: İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Şalvarcı Türel, N., & Dolmacı, N. (2013). "İş Yaşamında Kadın Çalışana Yönelik Ayrımcı Bakış Açısı ve Mobbing Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 83-104.
- Şengül, A. (2017). *Bayan Kur'an kursu öğrencilerinin sorunlarla başa çıkmada Kur'an-ı Kerim'e başvurmayla ilgili tutumları*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Türnüklü, A. (2000). "Eğitimbilim Araştırmalarında Etkin Olarak Kullanılabilecek Nitel Bir Araştırma Tekniği: Görüşme". *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 543-559.
- Tarhan, N. (1998). Stres ve Sabır. *Kur'an Mesajı: İlmî Araştırmalar Dergisi*, 1(5), 44-47.
- Tarhan, N. (2005 a). *Kadın Psikolojisi*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Tarhan, N. (2005 b). *Mutluluk Psikolojisi, Stresi Mutluluğa Dönüştürme*. İstanbul: Timaş Yay.
- Tarhan, N. (2011). *İnanç Psikolojisi -Ruh, Beyin ve Akıl Üçgeninde İnsanoğlu-*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2012). *Mesnevi Terapi*. İstanbul: Timaş.
- TDK Güncel Türkçe Sözlük. Erişim 07.09.2019. <https://sozluk.gov.tr>
- Tekin, İ. (2006). *Kadın Sorunlarına Yönelik Sosyal Sorumluluk Kampanyaları ve Reklamlarda Kadın Cinsiyetinin Sunumu*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Temiz, Y. E. (2014). *Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- TUIK Türkiye'nin kadın istatistiklerini açıkladı. (2017, 03 07). 03 2019 tarihinde <https://www.haberturk.com>: <https://www.haberturk.com/ekonomi/is-yasam/haber/1417053-tuik-turkiyenin-kadin-istatistiklerini-acikladi> adresinden alındı
- Uyar, V. (2018, 03 07). *2018'de Kadın İstatistikleri*. 03 2019 tarihinde <https://www.dogrulukpayi.com>: <https://www.dogrulukpayi.com/bulten/2018-de-kadin-istatistikleri> adresinden alındı
- Uygur, A. E. (2016). *Değerler Sisteminin (Dini Başa Çıkma, Affedicilik Ve Emmons Şükür Ölçekleri Açısından) Anksiyete Duyarlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Metakognisyonların Aracı Rolü*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Vergote, A. (1999). *Din, İnanç ve İnançsızlık*. İstanbul: İFAV Yayınları.
- Weil, A. (2006). *Sağlıklı Yaşa Güzel Yaşlan*. Ankara: Sistem Yayıncılık.

- Yörükoğlu, A. (1989). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. İstanbul: İş Bankası Yayınları.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (1999). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yay.
- Yıldız, M. C. (2008). "Türkiye'de Töre Baskısına Bağlı İntiharlar Ve Töre Cinayetleri". *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(16), 209-231.
- Yılmaz, M. K. (1989). "Çalışan Kadınların Sorunlarına Bir Başka Açıdan Bakış". *Diyanet Dergisi*, XXV(2), 53-58.
- Yalom, I. D. (2015). *Günübirlik Hayatlar*. İstanbul: Pegasus Yayınları .
- Yapıcı, A., & Zengin, Z. S. (2003). "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Tercih Sıralamaları Üzerine Psikolojik Bir Araştırma: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Örneği". *Değerler Eğitimi Dergisi* , 173-206.
- Yaparel, R. (1987). "Dinin Tarifi Mümkün Mü?". *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 403-414.
- Yaparel, R. (1994). "Depresyon ve Dini İnançlar İle Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler". *D.E.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 275-299.
- Yerinde, A. (2010). "Şifa". *TDV İslam Ansiklopedisi* (s. 129-131). içinde İstanbul: TDV Yayınları.

## EK 1: Araştırma Soruları

Merhaba ben Bernanur Öztürk,

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim dalı yüksek lisans öğrencisiyim. "Farklı Sosyokültürel Çevrelerdeki Kadınların Sorunları ve Çözümünde Dini Başa Çıkma Etkinlikleri (Tepebaşı ve Cizre Karşılaştırmalı Örneği)" konulu tezi çalışıyorum. Tez kapsamında kadınların yaşadığı sorunları araştırıyorum. Bu sorunlara şunları örnek verebilirim; ilişkiler (fiziksel ve psikolojik şiddet, aldatılma, boşanma...), kayıp (ölüm, hastalık, engelli olma...) ve yaşamı tehdit eden (doğal afet, savaş, terör...) gibi. Öncelikle çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederim. Görüşmenin 30-45 dakika arası süreceğini düşünüyorum. İstedığınız zaman görüşmeye son verebilirsiniz. Görüşme bilgileriniz sadece ben ve danışmanımda kalacaktır. Kimse bilgilerinizi okumayacak ve tezimde isminiz asla kullanılmayacaktır. Bu konuda bana güvenebilir ve yaşadıklarınızı saklamadan rahatça anlattırsanız çok memnun olurum. Görüşmeye başlamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir şey varsa cevaplamak isterim. Hazırsanız başlayabiliriz.

1-Yaşamınızda derin hayal kırıklığı, hayatın anlamının kalmadığını düşündüğünüz anlar veya kriz diyebileceğiniz dönemler hangileridir? (Yaşadığınız sorunu kısaca anlatınız.)

2-Sizce bu sorunun nedeni ne idi? (Neden bu sorunu yaşadınız?)

3-Siz bu soruna ve yaşadıklarınıza nasıl bir anlam verdiniz? Bunlar sizin için ne ifade ediyor?

4-Yaşadıklarınızı kabullenebildiniz mi?

5- Kabullenemediniz ise kabullenememenizde etkili olan faktörler nelerdi? Niçin kabullenemediniz?

6- Manevi (dini) yaşantınızı nasıl tanımlarsınız? Dini açıdan kendinizi nasıl görüyorsunuz?

7- Başıma gelen bu tür olaylarda bazen Allah'ım bununla ne öğreniyorum, bazen de bu neyin cezası neden benim başıma geliyor vb. olumlu olumsuz anlamlar yükleriz. Sizin bu yaşadıklarınıza yaklaşımınız nasıldır?

8- Sorunu yaşarken size iyi gelen şeyler nelerdi? Ne yapınca kendinizi iyi hissediyordunuz?

9- Sorunu yaşarken kimlerden destek aldınız?

10-Yaşadıklarınız nedeniyle manevi (dini) yaşamınızda herhangi bir değişiklik oldu mu? Oldu ise nasıl bir değişiklik oldu?

11-Yaşamdaki önceliklerinizde herhangi bir değişiklik oldu mu? Oldu ise nasıl bir değişiklik oldu?

12-Bütün bu yaşadıklarınıza şöyle bir geri dönüp baktığınızda yaşamdan memnun musunuz? Açıklayınız.

Yaş:

Medeni durum ( evli, bekar):

Eğitim Durumu:

Mesleği:

Geliri (düşük, orta, iyi):

